

吃不膩的

# 家常美味

张奔腾 ◎ 主编



Cookies

♥ 最实用的营养美食大全  
最简单的分步图解

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

Chibuni

# 吃不腻的 家常美味

张奔腾◎主编



## Author 作者简介



**张奔腾** 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予的“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编 张奔腾

编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新  
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚  
孙长鹏 张 鹏 刘克东 敖清华 齐玉水 于学仁 宋长江  
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光  
张明亮 蒋志进 崔晓东



Foreword

# 前言

哈佛大学的张光直教授曾说：“达到一个文化核心的最佳途径之一就是——通过你的肚子。”而作为中国人的我们，更是深谙其道。“民以食为天”正反应了人们的这种情怀，大有“悠悠万事，惟此为大”之势。

本系列丛书由编者精心编撰而成，分为《吃不腻的家常美味》《最地道的大众菜肴》两本。其中《吃不腻的家常美味》按照不同食材将全书内容分为八个部分，在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜美食，达到一学就会的实用目的。

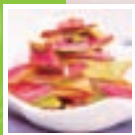
如今，吃饭已不仅是生命不竭的动力，更成为了快乐幸福的源泉，人们不仅注重吃的味道，更关注通过吃所带来的享受。一道道美味的菜肴，若是融入在家的氛围当中，更会散发出浓浓的温情味道。吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。

张宇腾

2012年12月

# CONTENTS

# 目录



## Part One

## 浓香的猪肉类

金针菇炒肉丝	14
青椒熘肉段	15
肉丝黄豆汤	15
东北汆白肉	15
东坡肉	16
肉丸紫菜汤	16
焦熘里脊条	17
菜花炒肉	18
辣炒肉皮	18
青椒肉汤	18
鲜果咕咾肉	19
香辣肉丝	19
乡下炸猪肉	19
清炒里脊	20
冬菜肉丁	21
鱼香肉丝	21
骨头白菜煲	22

梅干菜番茄肉汤	22
猪肉白菜汤	22
猕猴桃炒肉丝	23
菠萝咕嚕肉	24
猪肉酱焖豆角	25
莲子百合炖猪肉	25
冬菜扣肉	25
合川肉片	26
芫爆里脊丝	26
红烧狮子头	27
雪豆烧猪蹄	28
三鲜肉丝	28
干张炒肉丝	28
茭白炒肉丝	29
双冬烧排骨	29
川香回锅肉	29
回锅肉	30
木须肉	31
冬笋熘肉丝	31
黄豆猪蹄汤	32
锅焖黑椒猪手	32
鱼香猪手	32
熘白肚	33
发财猪手	34
酱汁猪蹄	35
红杞煨猪手	35
板栗红烧肉	35
滑熘肉片	36
玉米猪手煲	36
青椒炒猪耳	37
猪肝拌丝瓜	38







椰子焖牛肉	74
黄焖牛肉	75
豆豉牛肉	76
牛肉什蔬汤	77
烧汁鸽蛋牛肉汤	77
大蒜烧牛腩	77
家常煨牛肉丝	78
瓜干拌牛肚	78
清炖牛尾	79
番茄牛舌	80
青椒牛肉丝	80
陈皮牛肉	80
扒牛肉条	81
金菇爆肥牛	81
牛肉丝拌芹菜	81
茄汁牛尾汤	82
干煸牛肉丝	83
杭椒牛柳	83
牛尾烧双冬	84
牛仔盖炒酸黄瓜	84
京味洋葱烤肉	84
爆牛肚领	85
红焖牛蹄筋	86
麻辣牛筋	87
牛尾萝卜汤	87
炒牛肚丝	87
咖喱焖牛肉	88
香辣牛肉汤	88
卤水金钱肚	89
番茄海带煲牛尾	90
蔬菜牛肉汤	90
牛肉丝炒蒜苗	90
芥末牛百叶	91
蚝油牛肉丝	91
酸辣肚丝汤	91

一品烧肚仁	92
鲍汁牛舌扣什菌	93
剁椒羊腿肉	93
滑炒羊肉	94
泡椒炒羊肝	94
山楂萝卜羊肉煲	94
仔姜羊肉丝	95
红焖羊肉	96
羊肉洋葱汤	97
葱爆羊肉	97
辣拌羊肚	97
五香酱羊蹄	98
萝卜羊肉汤	98
洋葱爆羊肉	99
桑拿羊肉片	100
家常爆羊肉	100
麻辣羊肝	100
番茄炖羊排	101
炆羊腰苦瓜	101
麻辣香菜羊肉	101
香辣羊肉	102
酱爆羊肉丁	103
辣子羊里脊	103
羊肉丸炖冬瓜	104
葱油羊腰片	104
羊肝炒菠菜	104



### — Part Three —

## 滋补的禽蛋类

芋头烧鸡	106
五香酱鸡胗	107
串熏鸡心	107
五香鸡心	107
八宝老鸡煲精肉	108
冰糖鸡腿	108
炒鸡米	109
卤鸡小肚	110
双花焖鸡肉	110
口蘑烩咖喱鸡	110
啤酒鸡卷	111
口蘑鸡腿焖薯仔	111

梅菜卤鸡	111	炒鸡件	129
绣球燕菜汤	112	芦笋爆鹅肠	130
冬瓜炖鸡丸	113	三色花蛋	130
黄酒醉鸡	113	冬菜鸡蛋汤	130
鸡丝蒿子杆	114	榨菜鸡蛋汤	131
麻辣鸡胗	114	滑蛋虾仁	131
麻辣鸡腿	114	柳叶黄瓜鸡	131
芫爆鸡丝	115	香葱拌鸡胗	132
金针菇炒鸡丝	116	土豆焖蛋	133
如意鸭卷	117	煎泡蛋汤	133
美极椒盐鸭舌	117	番茄皮蛋汤	134
冬笋三黄鸡	117	芥菜咸蛋汤	134
冬菇蒸滑鸡	118	苦瓜炒鸡蛋	134
姜爆鸭丝	118	柴把鸭	135
碎米鸡丁	119	海带鸭舌汤	136
水晶鸭丝卷	120	蛋黄焗山药	137



双椒鸭掌	120	姜丝煎蛋	137
回锅鸭肉	120	双冬辣鸡球	137
笋干老鸭煲	121	口水鸡	138
盐水鸭胗	121	杏仁蒸蛋	138
凉拌鸡丝蕨菜	121	大鹅焖土豆	139
柠檬鸡球	122	枸杞鸽蛋汤	140
凉粉鸡条	123	滑蛋牛肉	140
老鸭土豆杂烩	123	生菜鸡蛋沙拉	140
苦瓜烤鸭煲	124	肉丸蒸蛋	141
香菜拌鹅胗	124	糖醋韭菜煎蛋	141
爆锤桃仁鸡片	124	双耳椒麻鸡	141
栗子烧鸡块	125	三鲜蒸蛋羹	142
香辣莴笋翅	126	可乐焖鸡腿	143
香辣鹅肉串	127	大虾仁炒鸡蛋	143
三鲜鹅掌	127	鸡肝炒什锦	144
姜汁热窝鸡	127	鸡蓉玉米羹	144
春笋炒鸡胗	128	椿芽焖蛋	144
大鹅烩时蔬	128	皮蛋豆花	145
		炒鸡丝蕨菜	146
		香辣小炒鸡	146



— Part Four —  
鲜美的水产类

焦炒鱼片	148
椒盐三文鱼	149



泡椒鱼丁	149
冬菜蒸鳊鱼	149
五香熏鱼	150
泡椒鳊鱼	150
木瓜莲子煲鲫鱼	151
蒜烧鳊鱼	152
五香烧带鱼	152
五色鱼汤	152
韩式辣炒鱿鱼	153
冬瓜烧鱼尾	153
剁椒鱼头	153
榨菜鱼片汤	154
双椒墨鱼仔	155
咸冬瓜蒸鱼	155
核桃鱼卷	156
椒香鳊鱼	156
毛峰鱼丝	156
银耳鳊鱼汤	157
清炒鱼丁	158
泡菜烧鲫鱼	159
油条鳊鱼羹	159
咸鱼茄子煲	159
啤酒鳊鱼煲	160
烹刀鱼	160
滑溜鱼片	161
爆炒鱿鱼	162
牡丹氽鱼片	162
巧拌鱼片	162
丝瓜虾仁炒蹄筋	163
番茄柠檬炖鲫鱼	163
四喜鱼卷	163
清蒸鲈鱼	164
萝卜枸杞鱼头煲	165

两吃大虾	165
两味醉虾	166
五福虾仁	166
什锦藕丁炒虾	166
鲇鱼炖茄子	167
芒果脆鳊	168
大虾炖白菜	169
卤水手抓虾	169
芹菜拌蜇皮	169
宫保鱼丁	170
油焖辣味虾	170
生熏带鱼	171
炸凤尾大虾	172
炸芝麻虾	172
白菜珧柱炖鲜虾	172
串烧大虾	173
温拌海螺	173
宫保鱿鱼卷	173
捶熘凤尾虾	174
家常焖带鱼	175
双白炒虾仁	175
奶汤鲜虾土豆	176
彩椒鲜虾仁	176
宫保大虾	176
香煎大虾	177
卷心菜炒虾蛄	178
水晶五彩虾球	179
蒜蓉蒸大虾	179
竹笋鳊鱼	179
干煎黄花鱼	180
蒜蓉蒸粉丝虾	180
蛋黄炒梭蟹	181
油爆鱼仁	182
苦瓜炒虾仁	182
蓝花泡椒贝	182
翡翠虾仁	183
番茄炒蟹	183
鲶鱼炖酸菜	183
辣炒蛭子	184
椒麻鱿鱼花	185
香辣花海螺	185
香辣蟹	186
芦蒿豆干鱿鱼丝	186

酱油蟹	186	炆芹菜花生米	207
豆酱烧牡蛎	187	三椒小土豆	207
青豆拌海蜇	188	咖喱土豆	208
椒爆蛭头	188	炸洋葱	208



Part Five  
健康的蔬菌类

醋熘白菜	190	韭菜炒虾仁	211
咸蛋黄扒油菜	191	芹菜叶土豆汤	212
干贝卷心菜	191	韭菜薹炒皮蛋	212
麻辣白菜	191	银杏苦瓜	213
芥末拌蕨菜	192	双鲜拌青笋	214
培根白菜汤	192	百合芦笋虾球	214
氽丸子白菜	193	彩椒山药	214
冬瓜八宝汤	194	清炒山药泥	215
南瓜炒芦笋	194	橙汁山药	215
干煸南瓜条	194	莼菜蛋皮羹	215
莼菜鸽蛋汤	195	辣味茄丝	216
猪腰菜花汤	195	丝瓜海鲜汤	217
三鲜扒白菜	195	银杏百合炒芦笋	217
虾皮鸡蛋炒菠菜	196	培根芦笋卷	218
剁椒蒸大白菜	197	五彩金针菇	218
素炒青椒	197	煎酿冬菇	218
青椒松花蛋	198	萝卜丝炒蕨根粉	219
番茄炒豆腐	198	西芹百合炒螺片	220
红椒西芹	198	家常木耳	221
木耳韭黄炒虾丝	199	凉拌黄瓜木耳	221
海鲜炒韭黄	200	三丝黄瓜卷	221
什锦柿子丁	201	多味黄瓜	222
紫茄子炒青椒丝	201	酱油泡萝卜皮	222
上汤浸菠菜	201	红蘑土豆片	223
八宝菠菜	202	素烩山药	224
咖喱菜花	202		
西红柿炒卷心菜	203		
烧酿茄子	204		
栗子冬菇扒油菜	204		
风林茄子	204		
辣炒萝卜干	205		
美极小萝卜	205		
肉末炒芹菜	205		
虾干炒油菜	206		



糖醋熘白菜木耳	224	宫爆豆腐丁	238
香葱炆木耳	224	巧蒸香辣豆腐	238
口蘑扁豆	225	干白菜豆腐汤	238
葱油芥蓝	225	盅馅汤	239
杏仁瓜条	225	港式小豆腐	240
三鲜炖山药	226	油焖豆腐	241
凉拌苦瓜丝	227	木耳炒豆腐	241
蚕豆炆木耳	227	发菜豆腐汤	241
肉片炒莲藕	228	卤豆腐	242
野山椒炆藕片	228	泡菜拌豆腐	242
凉拌芦笋	228	肉片烧豆腐	243



—— Part Six ——  
**美味的豆制品**

宫保豆腐丁	230	煎豆腐氽菠菜	244
一品豆腐羹	231	芹菜炒豆干	244
三丁蒸豆腐	231	豆腐干拌贡菜	245
麻婆豆腐丸子	231	豆干炒瓜皮	245
什锦豆腐汤	232	口袋豆腐	245
家常鸡腿豆腐	232	家常焖冻豆腐	246
虾酱茼蒿炒豆腐	233	丸子烩豆腐	247
冻豆腐炖鱼头	234	菠菜拌干豆腐	247
五香熏豆腐卷	234	炒豆腐皮	248
南煎豆腐	234	尖椒干豆腐	248
咸蛋黄烧豆腐	235	木耳炒腐竹	248
咕佬豆腐	235	豆筋皮炒韭菜	249
八宝豆腐	235	豆筋肥肠煲	250
水熘豆腐	236	腐竹木耳汤	251
午餐肉豆腐煲	237	椒油腐竹	251
四色豆腐	237	家常豆腐	251
		山药豆腐汤	252
		肉末烧腐竹	252
		西芹拌香干	253
		香烧腐竹扁豆	254
		腐竹蛤蜊汤	254
		虾米烧腐竹	254
		蘑菇炖豆腐	255
		菠萝豆腐	255
		干贝豆腐汤	255
		青菜炒干豆腐	256
		拔丝豆腐	257
		麻辣鸳鸯豆腐	257
		翡翠豆腐	258
		肉炒豆腐皮	258
		肉碎麻辣豆腐	258





## Part Seven

# 经典的主食类

蔬菜油条粥	260
荔枝西瓜粥	261
及第米粥	261
莲子百宝糖粥	261
雪梨黄瓜粥	262
萝卜肉粥	262
南瓜百合粥	263
冬菇炒面	264
鲜蘑鸡丁卤面	264
生菜蟹肉炒面	264



扬州脆炒面	265
扁豆面	265
香甜八宝粥	265
什锦鸡蛋面	266
黑糯米红绿粥	267
鸡杂炒面	267
滑蛋蟹柳烩饭	268
叉烧酱油炒饭	268
泡椒鸡丁炒饭	268
茄汁牛肉面	269
家常石锅拌饭	270
蔬菜包饭	271
猪肉蟹柳炒饭	271
孜然洋葱炒面	271
狗肉汤面	272
木瓜奶香饭	272
红糟排骨盖饭	273
麻婆茄子盖饭	274

鹿肉包子	274
果酱包子	274
猪肉白菜蒸饺	275
海鲜包子	275
奶香糯米饭	275
蟹肉小笼包	276
时蔬鸡蛋炒饭	277
五丁包子	277
鲜汤香菇包	278
玉米面素菜包	278
胡萝卜素菜包	278
三鲜回头	279
牛肉灌汤蒸饺	280
什锦包子	281
牛肉花卷	281
韭菜肉馅包子	281
发面蒸饺	282
腊肠卷	282
椰味小汤圆	283
烙银丝饼	284
葡萄干蒸糕	284
脆皮奶黄包	284
香炸麻球	285
冬瓜饼	285
椰蓉糯米糍	285
豆面小窝头	286
白菜水饺	287
银丝蒸饼	287
蛋肉麦饼	288
炸桂花年糕	288
皮蛋虾球粥	288



## Part Eight

# 好喝的饮品类

鲜芒果汁	290
香橙苹果汁	290
雪梨生菜汁	290
雪顶咖啡	291
什锦咖啡	291
菠萝西芹汁	291
降压果蔬汁	292



甜瓜蔬菜汁	-----	304	健胃甜瓜汁	-----	308
西瓜香梨汁	-----	305	苹果瘦身果汁	-----	308
西瓜柠檬汁	-----	305	柠檬香橙汁	-----	308
苦瓜蜂蜜汁	-----	305	山楂柚子汁	-----	309
大枣茶	-----	306	花草入眠茶	-----	309
香橙薄荷汁	-----	306	菊花红果茶	-----	309
润肤青果汁	-----	306	石菖蒲甘草茶	-----	310
红枣西芹汁	-----	307	果汁绿茶	-----	310
白菜甜瓜猕猴桃汁	-----	307	祛寒红茶	-----	310
奶油苹果咖啡	-----	292	三果营养汁	-----	311
陈皮红果茶	-----	293	排毒橙汁	-----	311
排毒美容茶	-----	293	蜂蜜绿茶	-----	311
蜂蜜香蕉咖啡	-----	293	香草冰咖啡	-----	312
奶油巧克力咖啡	-----	294	养气苹果汁	-----	312
蛋白柠檬菠萝汁	-----	294	葡萄绿茶	-----	313
葡萄柚杏干汁	-----	294	红枣养生茶	-----	313
香蕉柳橙汁	-----	295	青瓜萝卜绿茶	-----	313
清热果汁	-----	295	柠檬苹果汁	-----	314
红参菠萝汁	-----	295	芦荟苹果汁	-----	314
鲜西瓜汁	-----	296	草莓香瓜汁	-----	314
鲜猕猴桃汁	-----	296	红枣绿茶	-----	315
柠檬冰咖啡	-----	296	花果健胃茶	-----	315
草莓西瓜汁	-----	297	银耳冰糖绿茶	-----	315
柚子绿茶果汁	-----	297	橙子香蕉汁	-----	316
生菜葡萄柚汁	-----	298	西芹桃汁	-----	316
猕猴桃柠檬汁	-----	298	火果草莓汁	-----	316
安神果汁	-----	298	柠檬红茶	-----	317
葡萄干熏衣草茶	-----	299	维C红茶饮	-----	317
银耳蜂蜜绿茶	-----	299	洋甘菊安神茶	-----	318
熏衣草蜜茶	-----	299	鲜奶油玫瑰咖啡	-----	318
柠檬橙汁	-----	300	草莓番茄汁	-----	318
凤梨橙汁	-----	300	金橘美颜汁	-----	319
凤梨芒果汁	-----	300	健脾水果汁	-----	319
无花果柠檬汁	-----	301	香橙红椒汁	-----	319
补水果汁	-----	301			
玉米苹果汁	-----	301			
红薯豆浆汁	-----	302			
凤梨蜜橘汁	-----	302			
须根花茶	-----	303			
菊花乌龙茶	-----	303			
三花茶	-----	303			
凤梨菠菜汁	-----	304			
菠萝柠檬葡萄汁	-----	304			

# Part One

## 浓香的<sup>👑</sup> 猪肉类

美味

营养

健康



吃不腻的家常美味





## 金针菇炒肉丝



Time  
25分钟



**原料** 猪里脊肉200克，榨菜50克，金针菇30克，百合10克，黑木耳5克。

**调料** 姜丝5克，精盐1小匙，冰糖1大匙，米醋2大匙，香油少许。

### ◆ 制作步骤

Method

- 1 里脊肉洗净，切成丝；榨菜洗净，切成丝，用开水略烫一下，捞出。
- 2 黑木耳用清水浸泡至软，洗净，切成丝；百合去掉根蒂，掰成小瓣，用清水洗净。
- 3 锅中加适量清水烧沸，放入冰糖、百合煮5分钟，出锅去掉百合，过滤后取汁。
- 4 金针菇去根，洗净，沥去水分，切成两段，放入沸水锅内焯烫一下，捞出沥水。
- 5 坐锅点火，加入香油烧热，先下入里脊丝、姜丝煸炒片刻。
- 6 再放入榨菜丝、金针菇、木耳和冰糖百合汁烧煮3分钟。
- 7 然后加入精盐，烹入米醋炒至入味，出锅装盘即可。



## NEW 青椒熘肉段 Time 20分钟

**原料** 猪里脊肉条200克，青椒块150克，水发木耳30克。

**调料** 葱段、蒜片、精盐、味精、白糖、酱油、米醋、淀粉、水淀粉、香油、植物油各适量。

### ◆ 制作步骤

### Method

- 1 精盐、白糖、酱油、米醋、水淀粉、味精、香油放入碗中，调成味汁。
- 2 猪肉条加入精盐、淀粉、少许清水和植物油拌匀上浆，再入油锅炸上色，沥油。
- 3 锅中加油烧热，爆香葱段、蒜片，再放入猪肉条、青椒块和水发木耳稍炒，然后烹入调好的味汁炒匀，出锅装盘即可。



## NEW 肉丝黄豆汤 Time 30分钟

**原料** 猪骨头、黄豆各500克，猪腿肉250克。

**调料** 葱花5克，精盐2小匙，味精少许，酱油1大匙，料酒2大匙，鲜汤1500克，熟猪油3大匙。

### ◆ 制作步骤

### Method

- 1 黄豆洗净，放入清水中浸泡12小时；猪骨头洗净，敲碎；猪肉洗净，切成丝。
- 2 锅中加入适量清水，放入猪骨头、黄豆用旺火烧沸，再转小火煨熟，捞出黄豆。
- 3 锅中加油烧热，先下入猪肉丝炒至变色，再烹入料酒，加入精盐、味精、酱油炒匀。
- 4 然后添入鲜汤，放入黄豆煮沸，再撒入葱花，即可出锅装碗。



## NEW 东北汆白肉 Time 40分钟

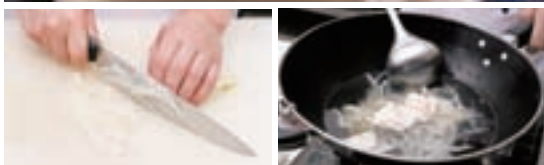
**原料** 酸菜150克，猪五花肉80克，细粉条50克，海米10克。

**调料** 葱末5克，精盐、味精各少许，韭花酱、腐乳各2小匙。

### ◆ 制作步骤

### Method

- 1 猪肉洗净，入锅煮熟，切成片；酸菜洗净，切成丝，挤干水分；海米、细粉条泡软。
- 2 将煮猪肉的汤汁烧沸，撇去浮沫，再放入猪肉片、酸菜丝、海米烧至酸菜丝熟透。
- 3 然后放入细粉条煮熟，加入精盐、味精调味，出锅装碗，撒上葱花，带腐乳、韭花酱上桌即可。





## NEW 东坡肉 Time 2小时

**原料** 带皮猪五花肉1000克，鸡骨架1个。

**调料** 葱段50克，姜块25克，花椒少许，精盐1小匙，冰糖3大匙，糖色5小匙，酱油2大匙，料酒200克，鲜汤1250克，植物油750克(约耗50克)。

### ◆ 制作步骤 Method

- 1 带皮猪五花肉洗净，放入清水锅中煮约10分钟，捞出洗净，沥干，刮上棋盘花刀。
- 2 锅中加油烧热，将猪肉皮朝下放入锅中，不断用热油浇淋，炸至金黄，捞出沥油。

3 净锅置火上，先放入鸡骨架，再将猪肉块皮朝上放入锅中。

4 然后加入葱段、姜块、酱油、精盐、花椒、糖色、冰糖和鲜汤烧沸，撇去浮沫。

5 再转小火烧至猪肉软烂，翻面续烧至入味，出锅盛入盘中，最后淋上汤汁，即可上桌食用。



## NEW 肉丸紫菜汤 Time 20分钟

**原料** 猪肉馅150克，香菇70克，紫菜25克，香菜少许。

**调料** 姜丝5克，精盐、胡椒粉各少许，鸡精、蚝油、淀粉各1小匙。

### ◆ 制作步骤 Method

- 1 香菇去蒂，洗净，剁成末；香菜洗净，切成末；猪肉馅中加入香菇末、少许鸡精、胡椒粉、蚝油、淀粉及适量清水搅匀成馅料。
- 2 锅中加水烧沸，放入鸡精、精盐、胡椒粉调匀，再将馅料挤成小丸子，入锅煮熟。
- 3 然后加入紫菜煮散，撒入香菜末、姜丝，即可装碗上桌。