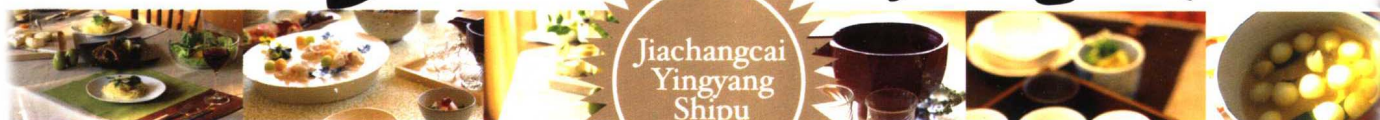


{女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智}

本书内容丰富，涵盖面广，涉及美味迎宾、  
女性美容、孕产滋补、幼儿营养、  
学生增智等方面。可供您在日常生活中使用，也可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

# 家常菜



Jiachangcai  
Yingyang  
Shipu

# 营养食谱

[特殊时期的最佳菜谱]

本书选择了具有食疗作用和药用功效的菜肴，这些菜既有家常菜，  
也有在餐厅、饭店最新流行的创新菜。  
书中对每道菜所用的原料、  
以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的饭菜。

良石/编



内蒙古科学技术出版社

{女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智}

Jiachangcai  
Yingyang  
Shipu

# 家常菜 营养食谱

江苏工业学院图书馆

藏书章

[特殊时期的最佳菜谱]

本书选择了具有食疗作用和药用功效的菜肴，这些菜既有家常菜，  
也有在餐厅、饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料，  
以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的饭菜。

良石/编

内蒙古科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

特殊时期的最佳菜谱:家常菜营养食谱 / 良石编. — 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2006. 12

ISBN 7 - 5380 - 1474 - 8

I. 特… II. 良… III. ①食品营养②菜谱 IV. ①R151.3  
②TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133514 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东 石永青

责任编辑/香 梅 许占武

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

印 刷/三河市国新印装有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/500 千

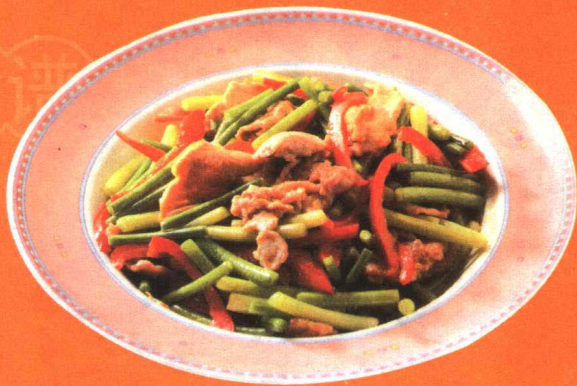
开 本/787 × 1092 1/16

印 张/19.5

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元



## 【蒜薹炒肉】

**【原 料】** 五花肉250克，蒜薹150克，辣椒2个，料酒1大匙，酱油1大匙，糖半茶匙，盐半茶匙，清水4大匙，植物油适量。

**【做 法】** 1.将五花肉洗净，切薄片，拌入料酒、酱、糖，略腌。  
2.将炒锅上火，注油烧热，放入肉片大火爆炒，视肉色变白时盛出。  
3.蒜薹择除老梗，洗净，切小段；辣椒片开，去籽，切粗丝。  
4.锅置火上注入2匙油炒蒜薹，并加盐半茶匙，清水4大匙，放入辣椒丝同炒，倒入肉片，炒至汤汁收干即可。

**【健康贴士】** 此菜荤素搭配，营养均衡。

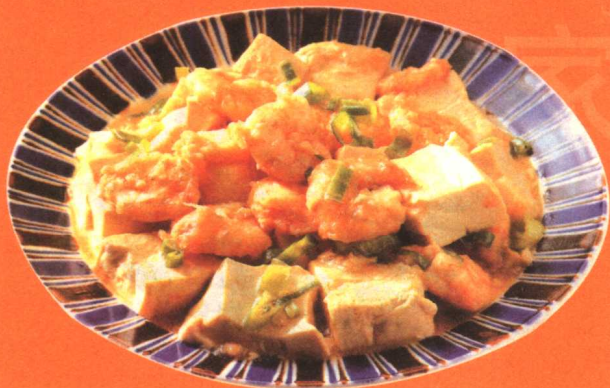


## 【鱼头豆腐汤】

**【原 料】** 胖头鱼头1个，豆腐1块，姜3片，葱1根，食用油适量，酒1大匙，盐半大匙，胡椒粉少许，水4杯。

**【做 法】** 1.将鱼头洗净，起锅，用2大匙油略煎，然后盛出。  
2.将4杯水烧开，放入鱼头，改小火煮。再把姜切丝后一同放入，并加酒1大匙同煮。  
3.将豆腐切块放入鱼汤内，约煮10分钟后加盐调味。将葱洗净切丁，关火后撒入汤内，并加少许胡椒粉，盛出即可。

**【健康贴士】** 味美多汁，营养丰富，健脑益智。



Jiachangcai Yingyang Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【虾仁豆腐】

**【原料】** 虾仁150克，嫩豆腐1块，葱2根，鸡蛋白1大匙，盐1茶匙，淀粉1茶匙，酒1大匙，酱油半大匙，白胡椒粉少许，清水半杯，淀粉2茶匙。

**【做法】** 1. 将虾仁抽去泥肠、洗净、拭干水分，拌入蛋白1大匙，盐半茶匙，淀粉1茶匙共腌10分钟，然后过油，捞出备用；葱切小段。  
2. 将嫩豆腐切成小四方块，先用2大匙油略煎，微黄时推至锅边，以余油炒香葱段，再将虾仁回锅，与豆腐同烧，并加入剩余调味料。待烧入味，且汤汁已呈黏稠状时，即可盛出。

**【健康贴士】** 此菜虾仁与豆腐同制，是补血、补钙的佳肴。



Jiachangcai Yingyang Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【番茄牛肉】

**【原料】** 嫩牛肉150克，西红柿1个，葱2根，酒1大匙，色拉油1大匙，酱油2大匙，盐1/4茶匙，糖、芡汁、植物油各适量。

**【做法】** 1. 将牛肉切薄片，加入酒1大匙，酱油1大匙，糖半茶匙，芡汁半大匙，色拉油1大匙拌匀，腌20分钟；西红柿洗净、切片；葱切小段。  
2. 炒锅上火用4大匙油炒散牛肉，色变白时加入葱段和西红柿同炒，将剩余的调味料全部加入，炒匀即可盛出。

**【健康贴士】** 食用本菜可给人体补充丰富的蛋白质及维生素C。



## 【粉皮烧鱼头】

**【原料】** 鲢鱼头半个，粉皮2包，青蒜1根，辣椒2个，葱2根，姜2片，料酒1大匙，酱油3大匙，盐1茶匙，清水4杯，胡椒粉少许，植物油适量。

**【做法】** 1. 将鲢鱼头洗净，拭干，加料酒、酱油各1大匙，腌10分钟。炒锅上火，用4大匙油将鱼头两面煎黄盛出。  
2. 另用2大匙油爆香葱、姜后捞出，将剩余调味料加入烧开，再放入鱼头煮15分钟。  
3. 将粉皮切宽条，青蒜斜切小段，辣椒去籽斜切，放入盐、胡椒粉同煮，待汤汁稍收干时即可盛出。

**【健康贴士】** 常食此菜可促进脑细胞的生长发育，并具有促进和增强人的记忆、思维和分析能力的作用。



## 【韭黄肉丝】

**【原料】** 韭黄150克，瘦肉150克，木耳2片，食用油适量，酒2大匙，酱油1大匙，淀粉半茶匙，盐1茶匙，清水2大匙。

**【做法】** 1. 将瘦肉洗净，切丝，加入酒1大匙，酱油1大匙，淀粉半茶匙共腌10分钟。  
2. 将韭黄洗净，切小段；木耳切丝。  
3. 用4大匙油将肉丝炒散，视肉色变白时加入木耳同炒，最后放入韭黄，酒半大匙，盐1茶匙和清水2大匙，炒匀即盛出。

**【健康贴士】** 本菜能减少有害物质对肠道黏膜的刺激损伤，有利于防止便秘和肠道癌的发生。



### 【鲜炒鱼片】

**【原 料】** 石斑鱼肉 300 克，豌豆荚 10 片，红椒 1 个，黄椒 1 个，鸡蛋清半个，盐 1 茶匙，胡椒粉少许，淀粉 1 茶匙，料酒 1 大匙，香油少许，清水 3 大匙，植物油适量。

**【做 法】** 1. 将鱼肉切片，拌入鸡蛋清、胡椒粉和盐、淀粉各半茶匙腌 10 分钟。  
2. 将红椒、黄椒洗净后剖开去籽，切小块；豌豆荚撕除老筋，洗净备用。  
3. 将石斑鱼片过油，捞出，另用 2 大匙油炒红椒片和黄椒片，接着放豌豆荚同炒，将剩余调味料调匀淋入锅内，再放鱼片一同炒匀即可。

**【健康贴士】** 石斑鱼中含有大量的高度不饱和脂肪酸，对脑细胞的神经传导和突触的生长发育有促进作用。

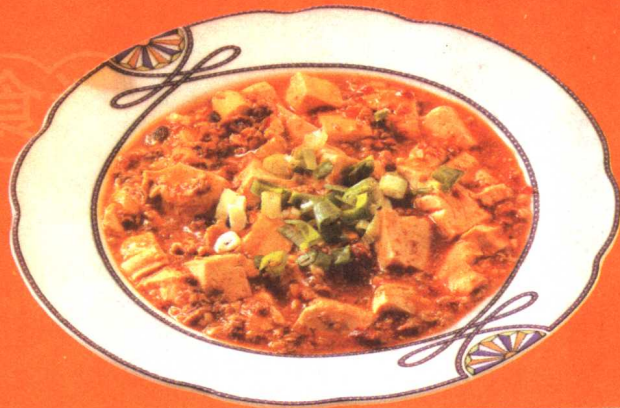


### 【可乐鸡腿】

**【原 料】** 鸡腿 2 只，香菜 2 根，可乐 1 小罐，酱油 2 大匙，芡汁 1 大匙。

**【做 法】** 1. 将鸡腿洗净，先氽烫过，去除血水后洗净，放锅内，加入可乐和酱油烧开后改小火烧 20 分钟，其间多次翻动鸡腿，待熟且汤汁稍收干时，取出鸡腿剁块排盘。  
2. 再将鸡汤用芡汁勾芡后，浇在鸡腿上，再撒下洗净切碎的香菜即成。

**【健康贴士】** 适用于产后乳少、病后虚弱、营养不良性水肿等。



Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【麻婆豆腐】

**【原料】** 豆腐250克，肉馅75克，葱1根，姜蒜末半大匙，辣豆瓣2大匙，酒半大匙，酱油1茶匙，糖1茶匙，花椒粉1茶匙，湿淀粉半大匙，清水半杯，盐、油各适量。

- 【做法】**
1. 锅中加适量水烧开，加盐1茶匙，将豆腐切四方丁，放入余烫，即捞出。
  2. 锅内放3大匙油，先炒肉馅，视肉色变白时放姜蒜末和豆瓣爆香，再加入豆腐及剩余的豆瓣、酒、酱油、糖和清水同烧。
  3. 待豆腐入味时，淋入湿淀粉勾芡，并撒葱花，即可关火盛入盘内，最后撒花椒粉即成。

**【健康贴士】** 此品是脑力工作者调整精力的美食。



Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【茭白牛肉】

**【原料】** 茭白2个，嫩牛肉150克，葱1根，料酒半大匙，色拉油1茶匙，盐半茶匙，清水半杯，酱油1大匙，糖1茶匙，水淀粉1茶匙，植物油适量。

- 【做法】**
1. 将茭白削去硬皮，切片，泡水备用；葱切小段。
  2. 将嫩牛肉切片，拌入料酒、酱油、淀粉、色拉油腌10分钟，然后过油捞出。
  3. 另用2大匙油炒茭白，加入盐半茶匙，清水半杯，酱油半大匙，糖1茶匙，视茭白变软时加入牛肉和葱段同炒，再浇上水淀粉，待汤汁微稠时即可盛出。

**【健康贴士】** 适用于产后乳少、病后虚弱、营养不良性水肿等症。





# 家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【香葱鳕鱼】

**【原 料】** 鳕鱼 2 片 (约 450 克), 香葱 10 根, 辣椒 1 个, 葱 3 根, 酒 1 大匙, 姜 2 片, 盐半茶匙, 酱油 2 大匙, 糖 1 大匙, 胡椒粉少许, 清水 5 大匙, 芡汁半大匙, 植物油适量。

**【做 法】** 1. 将鳕鱼洗净, 每片切 4 块, 抽除大骨, 加酒 1 大匙, 葱 2 根, 姜 2 片, 盐半茶匙入锅中蒸 10 分钟, 然后拣除葱、姜。  
2. 将香葱洗净, 切碎, 用 3 大匙热油炒出香味, 加入剩余调味料炒匀, 盛出浇在鳕鱼上, 把辣椒和葱切碎, 撒在上面即成。

**【健康贴士】** 本菜可以补充胎儿脑细胞膜磷脂的不足, 避免流产、死胎或弱智儿的出生。



# 家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【炸肥肠】

**【原 料】** 大肠 2 条, 葱 4 根, 面粉适量, 酒 1 大匙, 姜 2 片, 酱油 4 大匙, 糖半大匙, 椒盐 3 大匙, 植物油适量。

**【做 法】** 1. 将大肠洗净, 加姜 2 片, 酒 1 大匙, 煮 40 分钟, 熟软时捞出。  
2. 将煮软的大肠放入锅中, 再加入酱油、糖, 烧入味, 待汤汁收干再取出, 裹一层干面粉。  
3. 先将大肠切两段, 每段塞入 1 根葱, 然后放入热油中炸至外皮酥黄时捞出, 切斜段放盘内, 食用时蘸食椒盐即可。

**【健康贴士】** 动物大肠富含消化酶, 可促进消化液的分泌, 帮助消化吸收。

## 【脆皮豆腐】



**【原料】** 长形豆腐1块，蒜末半大匙，葱末、辣椒末半大匙，白薯粉半杯，淀粉半杯，干粉少许，酱油膏1大匙，酱油2大匙，糖半大匙，麻油1茶匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将豆腐直切成两长条，再横切6等份小块，共12块，接着将白薯粉和淀粉混合放在盘内，每块豆腐蘸一层干粉。  
2. 炒锅上火，注油4杯烧热，放入豆腐，大火炸酥外皮捞出。  
3. 将蒜末、葱末、辣椒末混合放入碗内，加入所有调味料调匀，做成蘸料蘸食豆腐即可。

**【健康贴士】** 豆腐是孕产妇、老年人的理想食品，也是促进儿童生长发育的重要食物。

## 【炒肝片】



**【原料】** 猪肝250克，笋1根，芹菜3根，胡萝卜半根，料酒1大匙，蚝油2大匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，芡汁半大匙，植物油适量。

**【做法】** 1. 将猪肝切厚片，放入加有料酒的开水中氽一下，待猪肝变白时捞出，浸入冷水过凉沥干。  
2. 将笋先煮熟再切片；芹菜洗净，切小段；胡萝卜去皮，煮熟再切片。将所有调味料调匀成综合调味料。  
3. 炒锅上火，用2大匙油炒笋片、胡萝卜片和芹菜段，接着放入猪肝同炒，然后淋入综合调味料，炒匀即盛出。

**【健康贴士】** 猪肝中含有丰富的维生素A，常吃可起到明目的作用。



# 家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【黄芪党参牛肉汤】

**【原 料】** 牛肉600克，黄芪150克，党参150克，红枣10颗，盐2小匙。

**【做 法】** 1. 将牛肉洗净切块、氽烫后捞起冲净，放入锅中。  
2. 将黄芪、党参、红枣放入锅中，加6碗水以大火煮开，转小火慢炖40分钟至肉熟烂，加盐调味即成。

**【健康贴士】** 本汤为补气益血之温补良品，有益乳腺发育及产后缺乳。



# 家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【软熘鱼片】

**【原 料】** 草鱼300克，蒜末1大匙，辣椒1个，葱2根，姜2片，粉丝1把，酒1大匙，盐1茶匙，酱油3大匙，糖2大匙，醋1大匙，胡椒粉少许，清水半杯，芡汁半大匙，油适量。

**【做 法】** 1. 取水半锅烧开，放入葱、姜和酒1大匙，盐1茶匙，再将草鱼片斜切厚片，放入水中，改小火焖5分钟。  
2. 将粉丝泡软，切两段，用开水烫熟，捞出放盘内，再将烫熟的鱼片捞出，铺在粉丝上。  
3. 炒锅上火，用2大匙油炒蒜末、切好的辣椒末和剩余的调味料混合炒匀，盛出，淋在鱼片上即成。

**【健康贴士】** 肉嫩味鲜，营养丰富，常食有益身体健康。

## 【炸茄盒】



**【原 料】** 茄子2个，肉馅150克，葱1根，酒半大匙，盐1/4茶匙，芡汁半大匙，低筋面粉半杯，淀粉1大匙，猪油1大匙，泡打粉半茶匙，椒盐或番茄酱4大匙，油适量。

**【做 法】** 1.将茄子洗净，斜刀切连刀片，以一刀不断一刀断的方式切好，然后用淡盐水浸泡。  
2.将肉馅再剁一剁，加入切碎的葱花和酒半大匙、盐1/4茶匙、芡汁半大匙调匀成馅料，每片茄子中间夹入少许，抹平。  
3.将低筋面粉半杯、淀粉1大匙、猪油1大匙、泡打粉半茶匙等用清水调匀成面糊，每块填好的茄盒沾裹一层后，放入热油中炸至酥黄并浮起时捞出，沥干油后码放装盘，食用时蘸椒盐或番茄酱即可。

**【健康贴士】** 此品荤素搭配，营养均衡，有益健康。

## 【老少平安】



**【原 料】** 嫩豆腐1长块，香菇四朵，黄豆芽40克，胡萝卜1/3根，笋半根，酱油3大匙，糖半大匙，胡椒粉少许，湿淀粉半大匙，高汤1杯，油适量。

**【做 法】** 1.将豆腐切长厚片，先用2大匙油两面煎黄盛出。  
2.将香菇泡软、去蒂，对切两半；黄豆芽掐去根须、洗净；胡萝卜和笋先煮熟，再去皮、切片。  
3.炒锅上火，用2大匙油炒香菇、笋片、胡萝卜片，再加入所有调味料烧开（湿淀粉除外），放入豆腐烧入味，最后放黄豆芽同烧，淋湿淀粉汁勾芡，汤汁收至稍干时盛出即可。

**【健康贴士】** 菜名谐趣，能补充营养，强身健体。



Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【蚝油豆腐】

- 【原 料】** 嫩豆腐1块，叉烧肉片120克，柳菇1盒（约120克），豌豆荚75克，蚝油3大匙，料酒半大匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，清水半杯，湿淀粉半大匙，油适量。
- 【做 法】** 1. 将豆腐切长片，用5大匙油两面煎黄盛出；另以余油炒叉烧肉片、洗净去根的柳菇及去筋的豌豆荚。  
2. 将豆腐回锅，并加入调料烧开，改小火，待汤汁收干至微稠时即可盛出。
- 【健康贴士】** 常食此菜对大脑有保健作用。



Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜

营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【豆瓣罗非鱼】

- 【原 料】** 罗非鱼1条，豆腐1小块，姜丝、蒜末各少许，料酒1大匙，辣豆瓣酱1大匙，酱油半大匙，糖半大匙，醋1茶匙，清水1杯，水淀粉半大匙，油适量。
- 【做 法】** 1. 将罗非鱼洗净、擦干，用4大匙油将鱼两面煎黄，盛出，再以余油炒姜丝、蒜末和辣豆瓣酱，并放入其他调味料（水淀粉除外）。  
2. 将罗非鱼回锅烧开，改小火加入豆腐烧入味，再加水淀粉勾芡，撒上葱花即盛出。
- 【健康贴士】** 此菜含有丰富的DHA，能促进大脑功能。



## 【啤酒虾】

【原 料】 草虾10只，葱2根，姜2片，啤酒1罐，盐半茶匙。

【做 法】 1.将草虾剪净须足，挑去泥肠，洗净；葱切小段；姜切片。  
2.将啤酒倒入锅内，加入葱、姜烧开，再放入草虾，视虾色转红即关火盛出，加少许盐调味即可。

【健康贴士】 味道鲜美，营养丰富，能迅速消除疲劳，增强体质。



## 【莲藕排骨汤】

【原 料】 莲藕1小段，排骨300克，姜2片，料酒半大匙，盐1茶匙。

【做 法】 1.将莲藕洗净外皮，切除关节后再切片，放锅内加水6杯煮熟。  
2.将排骨先氽烫，去掉血水，冲净后放入莲藕中同煮，加料酒1大匙，待莲藕和排骨皆熟软后加盐和姜片调味即盛出。

【健康贴士】 补五脏六腑，强壮筋骨。



家常菜 营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【茄烧鳗鱼】

**【原 料】** 炸海鳗3块，洋葱半个，西红柿1个，料酒1大匙，番茄酱3大匙，酱油半大匙，盐半茶匙，水淀粉半大匙，油适量。

**【做 法】** 1.将洋葱、西红柿分别洗净，切小块。  
2.用2大匙油先炒香洋葱，稍软时加入除水淀粉以外的所有调味料，并放入海鳗同烧，加入西红柿烧至汤汁稍干时加水淀粉勾芡，然后盛出即可。

**【健康贴士】** 滋味鲜美，营养丰富，宜常食。



家常菜 营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【馒头丸子】

**【原 料】** 肉馅400克，馒头半个，鸡蛋1个，酒1大匙，盐1茶匙，淀粉1茶匙，椒盐或番茄酱3大匙，油适量。

**【做 法】** 1.将馒头切片，浸水，和肉馅一起剁匀，加入蛋液和酒、盐、淀粉调匀，挤成丸子状。  
2.炒锅上火，将丸子放入热油中炸至浮起且外皮酥黄时捞出，放在垫有干净生菜的盘内。食用时蘸食椒盐或番茄酱即可。

**【健康贴士】** 营养丰富，可补充人体所需的多种营养素。

## 【上汤明虾片】



**【原料】** 明虾3只，油条1根，生菜4片，葱1根，面粉少许，料酒1大匙，高汤5杯，盐1茶匙，胡椒粉少许，油适量。

- 【做法】**
1. 将明虾去壳，抽净泥肠，用面粉抓洗净黏液，再用清水冲净，拭干水分，然后片薄片。
  2. 将油条切碎，回锅再炸酥，捞出后沥净油，铺在碗内，另将生菜切丝放入，加入葱花，再将片薄的明虾片铺在上面；另将1大匙料酒、5杯高汤、1茶匙盐、少许胡椒粉烧开，淋入。
  3. 把明虾片利用滚汤烫熟，然后趁热食用。

**【健康贴士】** 蛋白质和钙的含量高，肉质细腻。充分补充人体营养，常食有益健康。

## 【扬州狮子头】

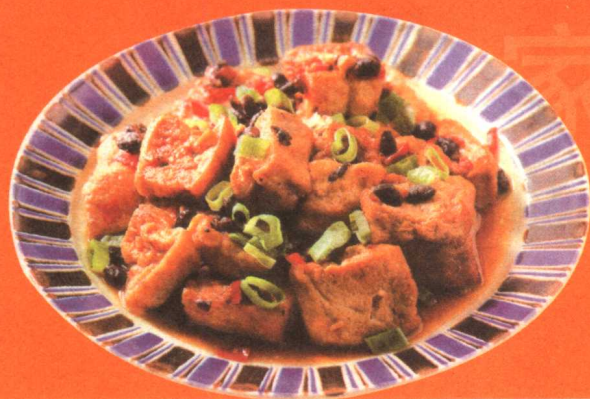


**【原料】** 肉馅250克，大白菜600克，酒1大匙，盐1茶匙，葱2根，姜2片，荸荠75克，胡椒粉、淀粉、酱油、油、糖各适量。

- 【做法】**
1. 将荸荠拍碎，拌入肉馅中剁匀，葱姜拍碎，加水半杯制做成葱姜水，与酒、盐、胡椒、淀粉同拌入肉馅中调匀。
  2. 将肉馅团成大肉球，用1杯油炸至外皮微黄时盛出。
  3. 将大白菜洗净，切大块，用余油炒软；加入盐、酱油、糖、清水2杯烧开，改小火，放入肉球烧20分钟。汤汁稍收干时即可关火盛入小沙锅内。

**【健康贴士】** 补充人体必需的营养物质，保障身体健康。





# 家常菜 营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【香辣豆腐】

**【原料】** 豆腐1长块，辣椒1个，蒜末半大匙，豆豉1小包，葱1根，酱油1大匙，糖半大匙，清水半杯，油适量。

**【做法】** 1.将豆腐切四方小块，放入热油中炸黄捞出。  
2.将辣椒去籽、切丁，豆豉洗净备用，葱切丁。  
3.用2大匙油炒蒜末、辣椒和豆豉后，加入所有调味料炒匀，倒入炸过的豆腐拌匀，装盘内，入锅大火蒸5分钟，取出时撒上葱花即成。

**【健康贴士】** 营养吸收利用率可达96%。常吃此菜有益健康。



# 家常菜 营养食谱

Jiachangcai Yingyang  
Shipu  
家常菜 营养食谱

## 【咕鲁肉】

**【原料】** 五花肉300克，青椒半个，红椒半个，蒜末1大匙，酒1大匙，酱油1大匙，蛋黄1个，淀粉1大匙，番茄酱3大匙，糖1大匙，醋1大匙，盐半茶匙，芡汁半大匙，油适量。

**【做法】** 1.将五花肉洗净，先用刀背拍松肉面，再切四方块，拌入酒1大匙、酱油1大匙、蛋黄1个、淀粉1大匙腌20分钟；青椒、红椒分别洗净，切菱形块。  
2.将3杯油烧热，放入肉块炸熟，外皮酥黄时捞出。  
3.将青椒、红椒放入热油内，快速余油后捞出，余油倒出，另用2大匙油炒蒜末及剩余的调味料，咕鲁肉和青椒、红椒回锅与调味料炒匀，然后盛出。

**【健康贴士】** 菜香味美，营养全面，可改善缺铁性贫血。