

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

家庭营养荤菜

1688

800道荤菜+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- ☐ 大号字体、图片清晰、方便阅读



大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition 家庭营养荤菜

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养荤菜1688例 / 犀文图书编写. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5341-4423-3

I. ①家… II. ①犀… III. ①荤菜—菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026286号

书 名 家庭营养荤菜1688例
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16
字 数 200 000
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4423-3 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 李骁睿
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 Preface

我国的烹饪文化源远流长，有着独特的民族特色和浓郁的东方魅力，主要表现为以味的享受为核心、以饮食养生为目的的和谐与统一。在这个步入老龄化社会的时代，食补、健康、营养备受人们的重视和关注，烹饪也成为中老年人保持良好心态，快乐养老、健康养生的一个平台。所以，现代烹饪不仅是厨艺的展示，也是一种情感和责任的体现。为此，我隆重推出了这套适宜中老年人操作的高清版家常营养食谱。当然，这套食谱对于中青年家庭“煮妇”以及初学烹饪者同样有用。

这套高清版系列丛书以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》、《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，涵盖了东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味。

《家庭营养荤菜1688例》秉承营养与美味相结合、烹饪手法与技巧相结合的原则，按主材料分类，介绍了数百道家庭营养荤菜，数百个营养功效以及数百个贴心提示，让读者在学着做的过程中做到零障碍，学得轻松，吃得美味。本书配有彩色图片，步步详解，图文对应，视觉与味觉并重，美味与健康兼具，很适合家庭参考使用。

编 者

2012年4月

C 目 录 Contents



畜肉类

XUROU

回锅肉	2	丝瓜猪蹄汤	12	板栗烧排骨	24
菠萝咕嚕肉	2	麻辣猪肝薯片汤	12	枸杞子滑熘肉片	24
豇豆烧白肉	3	豆豉辣酱蒸里脊	13	花生猪蹄	25
淡菜酥腰	3	冬荷瘦肉汤	13	南乳梨汁香焗骨	25
苦瓜肥肠	4	枸杞子蒸猪肝	14	苦瓜腱肉	26
蒜子焖猪尾	4	水煮肉片	14	腐乳排骨	26
青椒炒猪肚	5	香菇烧肉	15	白菜丸子汤	27
花椰菜炒咸肉	5	板栗烧肉	15	平菇白菜肉片汤	27
青瓜肉丁	6	煎猪肝	16	柠汁茶香排骨	28
糖醋排骨	6	滑熘里脊	16	肚丝汤	28
青蒜烧肉	7	肉丝烧金针菇	17	蚂蚁上树	29
熘腰花	7	山药牛奶瘦肉盅	17	水煮血旺	29
红烧猪舌	8	木瓜煮肉丸	18	清烹里脊	30
红烧猪蹄	8	猪排炖黄豆芽	18	水晶猪皮冻	30
南瓜蒸肉	9	葱爆肉	19	红烧羊排	31
梅菜蒸五花肉	9	番茄酿肉	19	板栗焖羊肉	31
豆腐猪蹄瓜菇汤	10	香芋烧五花肉	20	扛糟羊肉	32
清蒸酥肉	10	番茄酱苦瓜烧排骨	20	孜然羊肉	32
瘦肉黄瓜汤	11	干层猪耳	21	当归天麻羊脑汤	33
宫保肉丁	11	荔枝肉	21		
		蒜泥白肉	22		
		腐皮肉卷	22		
		黑椒猪蹄	23		
		可乐排骨	23		



芪参陈皮羊肉汤	33
萝卜炖羊肉	34
烧新西兰羊排	34
玉竹核桃羊肉汤	35
粉蒸羊肉	35
清炖羊排	36
山药生地羊肉汤	36
榨菜羊肉末	37
枸杞子炖羊脑	37
羊肉片焖荷兰豆	38
平锅羊肉	38
豆瓣焖羊肉	39
芝香羊肉串	39
椒爆牛心顶	40
陈皮牛肉	40
蚝油甜豆牛柳	41
鲜香牛肝	41
辣蒸牛肉萝卜丝	42
腊牛肉	42
小笼粉蒸牛肉片	43
香芋牛肉煲	43
冬笋烧牛肉	44
番茄烧牛肉	44
香干牛肉丝	45

萝卜牛肉汤	45
黑木耳炒牛肉	46
盐水牛肉	46
啤酒焖牛肉	47
阿胶牛肉汤	47



黄焖牛肉	48
冬瓜炖牛肉	48
洋葱牛肉	49
牛腩莲藕	49
五更牛腩	50
菠萝炒牛肉	50
蚝油牛柳	51
花生米牛肉汤	51
牛肉花椰菜汤	52
苦瓜木棉花牛肉汤	52
桂圆牛肉汤	53
海带炖牛尾	53
黄豆焖牛腩	54
酱牛肉	54
萝卜焖牛腩	55
红烧牛鞭	55
三鲜牛筋	56
牛肉冻	56
酸菜牛肉汤	57
当归牛腩	57

兰椒炒牛肉	58
葱爆牛肉	58
爆牛肉	59
清炖牛肉	59
苦瓜炒牛肉	60
酱牛腱子	60
西蓝花牛柳	61
冬菜蒸牛肉	61
生拌牛肉	62
白菜炒牛肉	62
虾香牛肉片	63
凉拌牛肉丝	63
姬菇牛肉	64
桃仁牛肉	64
茶树菇蒸牛肉	65
孜然牛肉	65
果仁炸牛扒	66
酥牛肉	66
贵妃牛腩	67
焯菜猪肉汤	67
凉拌三丝	68
菠菜肉末汤	68
苦瓜瘦肉汤	69
夏枯草瘦肉汤	69
药膳猪肝	70
酱炒黄瓜肉丁	70



田七石斛炖乌鸡	72	三菌蒸乌鸡	84	虫草炖鸡	99
罗汉果鹌鹑汤	72	板栗焖乌鸡	84	鸳鸯鸡片	99
鸡丝裙带汤	73	枸杞子鹿茸乌鸡	85	菊花鸡肉汤	100
苦瓜焖鸡翅	73	枸杞子党参乌鸡	85	雪冬山鸡	100
辣子鸡丁	74	芝麻茄汁烩鸡脯	86	西瓜鸡	101
猴头菇煨鸭肉	74	生煎鸡	86	煨白汁鸡	101
熟地首乌鸡肉汤	75	豆焖鸡翅	87	清炖鸡酥	102
西洋参蒸乳鸽	75	香菇蒸滑鸡	87	莲香脱骨鸡	102
		白兰地鸡腿	88	花椒鸡丁	103
		板栗杏仁鸡汤	88	水果鸡	103
		米粉蒸鸡爪	89	碎米鸡丁	104
		山楂焖鸡翅	89	木耳拌鸡片	104
		菠萝鸡丁	90	卤鸭掌翅	105
白鸽醒脑汤	76	竹丝鸡肫	90	熟地水鸭汤	105
黄芪乳鸽汤	76	鸡肝烩莲子	91	西洋参水鸭汤	106
粉蒸鸽	77	土豆焖鸡	91	姜丝酸菜鸭	106
滑溜鸡片	77	山药香菇鸡	92	芥末鸭掌	107
炒鸡丝蜇头	78	百合丝瓜炒鸡	92	三鲜鸭掌	107
客家三杯鸡	78	姜汁热味鸡	93	黑椒鸭心	108
菠萝鸡片汤	79	草菇煮土鸡	93	鸭肉冬粉	108
糟卤鸭块	79	辣子鸡	94	烤鸭酸菜汤	109
雪菜毛豆鸡丁	80	蒜香鸡	94	糖醋煮鸭块	109
腐乳鸡	80	柠檬鸡脯	95	果香烤鸭腿	110
豆苗鸡片	81	韭黄鸡丝	95	家乡炒鸭肠	110
黄精蒸鸡	81	田七蒸鸡	96	十三香鸭肫	111
浓香豉油鸡	82	黄白烩鸡丁	96	啤酒蒸鸭	111
黑枣炖乌鸡	82	首乌枸杞子鸡汤	97	葱油蒸鸭	112
红松鸡腿	83	椰汁烩鸡	97	淡菜蒸鸭块	112
红焖鸡块	83	酱油嫩鸡	98	家烧嫩鸭	113
		鸡煮干丝	98	天麻老鸭汤	113

清蒸鲳鱼	156	炒黑鱼球	171	薏米节瓜黄鳝汤	186
干烧鲳鱼	157	炒醋鱼块	172	西芹银芽拌鳝丝	187
煎封鲳鱼	157	浓汤裙菜煮鲈鱼	172	陈皮汤浸鲢鱼	187
参归鲳鱼汤	158	红烧鱼头	173	百合甲鱼汤	188
冬菜蒸鳊鱼	158	菠菜生姜鱼头汤	173	罗汉果生鱼汤	188
红烧鱼尾	159	香菜豆腐鱼头汤	174	鲜菇鱼片	189
枸杞子焖鲫鱼	159	白汤鲫鱼	174	鲫鱼蒸蛋	189
酥焖鲫鱼	160	芙蓉鲫鱼	175	丝瓜鲜菇鱼尾汤	190
火腿鲫鱼	160	豆瓣鲤鱼	175	香菇蒸白鳝	190
炖奶鲫鱼	161	党参炖黄鳝	176	三丝蒸白鳝	191
首乌鲤鱼汤	161	炖鳝酥	176	榨菜蒸白鳝	191
茼蒿花椒鲤鱼汤	162	红烧鳝片	177	赤豆鲤鱼	192
野葛菜生鱼汤	162	水煮黄鳝	177	香糟带鱼	192
香菇蒸甲鱼	163	韭菜花炒鱿鱼	178	木瓜烧带鱼	193
鱼羊炖时蔬	163	鲜炒鱼片	178	霉干菜蒸带鱼	193
炸熘鳊鱼	164	五柳鱼	179	山药鱼片汤	194
糖醋鲜鱼	164	苦中作乐	179	朝天椒豆豉蒸鱼	194
糖醋鳊鱼卷	165	椒盐鱼条	180	榨菜肉末蒸鱼	195
香菇鱼球汤	165	炖黄鱼	180	拆烩鲢鱼头	195
金针熏鱼	166	葱炆草鱼段	181	清蒸武昌鱼	196
蒜子煮甲鱼	166	鱼片蒸豆腐	181	豆辣蒸鱼	196
翠竹粉蒸鱼	167	黄鱼烧豆腐	182	杂鱼冬瓜汤	197
白果炒鱼花	167	草鱼豆腐汤	182	姜丝鲈鱼汤	197
砂蔻蒸鱼	168	石湾鱼腐	183	萝卜炖鲤鱼	198
茄子蒸鱼片	168	干贝蘑菇汤	183	软熘鲈鱼	198
西洋菜生鱼汤	169	酸菜煮黄鳝	184	青箱子鱼片汤	199
清蒸鲈鱼	169	黄鳝辣汤	184	当归鲤鱼汤	199
郊外大鱼头	170	梅菜蒸鱼尾	185	水煮鱼片	200
清烩鲈鱼片	170	黑豆煮鱼	185	酒香焖鱼	200
家常熬鱼	171	酸辣鳝丝汤	186	剁椒蒸鱼头	201

红烧鱼块	201	大蒜焖鲑鱼	217	莲蓬虾糜	233
大福鱼	202	脯酥鱼片	218	牡蛎汤	234
萝卜氽鲫鱼	202	潮州蒸鱼	218	三鲜鱿鱼汤	234
粉蒸草鱼头	203	炒鳊鱼冬笋	219	干煸鱿鱼丝	235
糟熘鱼白	203	胶东酥鱼	219	快炒鱿鱼片	235
红枣北芪炖鲑鱼	204	三色鱼头汤	220	紫苏炒螺	236
豉汁蒸盘龙鳝	204	花仁鱼排	220	红枣田螺汤	236
香辣麻仁鱼条	205	烹带鱼	221	红烧田螺肉	237
葱辣鱼	205	海鲜黄瓜汤	221	辣椒炒螺蛳	237
蒸鱼豆花	206	油焖武昌鱼	222	煮丝瓜蟹肉	238
清蒸立鱼	206	榨菜蒸鲑鱼	222	丝瓜干贝	238
红焖加吉鱼	207	韭菜炒银鱼	223	葱姜炒花蟹	239
焖黄鱼	207	煎糟鳗鱼	223	山药甲鱼汤	239
包公鱼	208	芦笋海参汤	224	蒜薹烧蚌肉	240
烩酸辣鱼丝	208	姜葱海参	224	干贝香菇蒸豆腐	240
豆腐炖鱼头	209	雪花鱼丝羹	225	生地冬瓜鲍鱼汤	241
清蒸黄花鱼	209	豆芽蛤蜊瓜皮汤	225	虫草鲍参汤	241
平锅福寿鱼	210	椒盐虾	226	黄芪红枣乌龟汤	242
雪菜黄鱼	210	荔枝虾仁	226	面筋烧牡蛎	242
酒焖全鱼	211	健胃开边虾	227	清烩海参	243
福寿临门	211	山竹炒虾仁	227	酸辣海参	243
芹菜炒鱼松	212	大虾萝卜汤	228	红花黑豆鲑鱼汤	244
清蒸福寿鱼	212	鲜虾香芒盏	228	银鱼稀卤豆花	244
红烧黄花鱼	213	鲜虾烩时蔬	229	太湖银鱼	245
香糟烧鲤鱼	213	葱头大虾汤	229	豉汁烧白蛤	245
牛奶柠檬鱼	214	炒大明虾	230	粉丝蒸青蛤	246
香滑鲑鱼片	214	彩色虾球	230	水瓜煮泥鳅	246
蒸鳊鱼	215	冬瓜鲜菇烩滑虾	231	秋水芙蓉	247
五彩鱼片	215	清蒸醉虾	231	豆腐焖泥鳅	247
松仁百合炒鱼片	216	照烧麻虾	232		
彩熘黄鱼	216	河虾烧墨鱼	232		
罗锅鱼片	217	紫菜虾干汤	233		





畜肉类





回锅肉



主料: 熟猪五花肉 250 克。

辅料: 食用油、干辣椒、黑木耳、汤、青蒜、料酒、酱油、白醋、糖、辣椒酱、盐、味精、葱各适量。

制作方法

1. 干辣椒、黑木耳泡至回软，洗净；青蒜洗净切段；葱切片。
2. 将猪五花肉切成长方形薄片，下入五成热油中滑散滑透，倒入漏勺沥油。
3. 炒锅上火烧热，加食用油，用葱片炆锅，烹料酒，加入辣椒酱、白醋、糖、酱油、盐、味精，添汤，下入肉片、干辣椒、黑木耳、青蒜，煸炒入味，淋明油即可。

【营养功效】 黑木耳具有滋养脾胃、益气强身、舒筋活络、补血活血之功效。

小贴士

因黑木耳具有活血抗凝的功效，所以鼻出血、血痢等出血性疾病患者均不宜食用。

菠萝咕嚕肉



主料: 猪肉 250 克，菠萝 80 克，鸡蛋 1 个。

辅料: 食用油、青椒、红椒、番茄酱、白醋、糖、水淀粉、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 将猪肉洗净切片，加入盐、料酒、鸡蛋、水淀粉拌匀腌渍；菠萝切成小块；青椒、红椒切小块。
2. 油锅加热至四成热时，放入肉片炸成金黄色，炸好的肉片复炸一次，然后捞出。
3. 锅中加食用油，用中小火加热，放入番茄酱慢慢炒出红油，然后放入糖、白醋、盐，做成糖醋调味汁，淋水淀粉，加入菠萝拌匀，倒入肉片、青椒、红椒炒匀即可。

【营养功效】 猪肉对增强机体抗病力、细胞活力及器官功能有明显作用。

小贴士

这道菜以甜酸汁烹调，上菜时香气四溢。

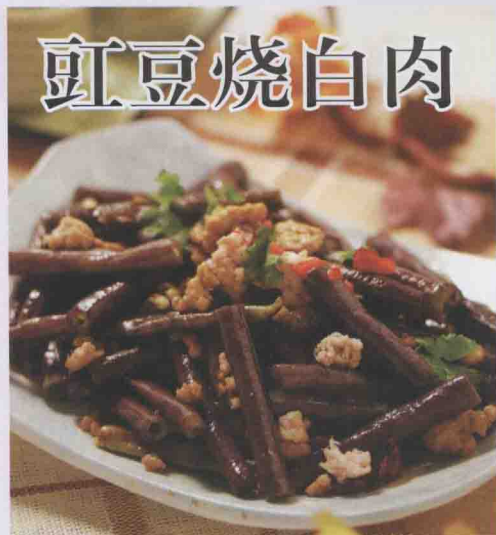
制作方法

1. 豇豆洗净，切段；猪五花肉切粒，加上盐拌匀；干辣椒切小段。
2. 炒锅放食用油烧至六成热，放入猪肉粒煸炒至酥香，放入酱油稍炒，出锅盛在碗里待用。
3. 净锅放食用油烧热，放入干辣椒段和花椒炒至红棕色，放入豇豆段，用小火将豇豆段煸炒出水分，加上炒好的猪肉粒，放入料酒，撒上味精，淋上香油和辣椒油，炒匀即可。

【**营养功效**】此菜具有滋阴补血、清热化腻、养脾健胃的功效。

小贴士

五花肉肉色较红者，表示肉较老，最好不要购买。



主料：猪五花肉 100 克，豇豆 400 克。

辅料：食用油、干辣椒、花椒、盐、酱油、料酒、味精、香油、辣椒油各适量。

制作方法

1. 将猪腰撕去皮膜，在腰臊部位划刀口，洗净血水，切成片；火腿切成片。
2. 将淡菜洗净放在大碗内加满水，上笼蒸熟取出，捞出淡菜（汤汁去沉渣留用），拣去杂物洗净，放在汤碗的一边，另一边放入猪腰片，中间放火腿片。
3. 加入盐、葱段、姜片、料酒、味精和蒸菜用的原汤汁，上笼蒸 15 分钟左右取出，拣出葱、姜，淋入食用油即成。

【**营养功效**】此菜可补肾气，通膀胱，消积滞。

小贴士

此菜猪腰不要去腰臊，以保持其特别风味。

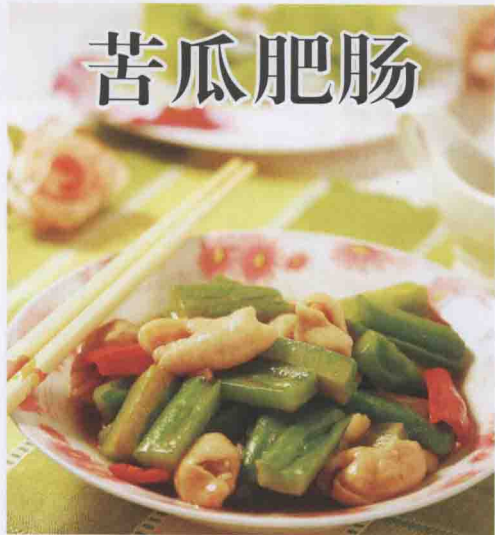


主料：猪腰 180 克，淡菜 50 克。

辅料：食用油、盐、味精、葱、料酒、姜、火腿各适量。



苦瓜肥肠



主料：大肠 200 克，苦瓜 150 克。

辅料：食用油、红椒、蒜、料酒、豆瓣酱、糖、胡椒粉、淀粉各适量。

制作方法

1. 苦瓜洗净，切条状；大肠先洗净，煮烂再取出，切成短段；红椒切斜片；蒜剁成末。
2. 用食用油先炒蒜末，再放入大肠同炒，接着放苦瓜，烹料酒，并加入豆瓣酱、糖、胡椒粉。
3. 小火烧入味，同时放入红椒片，烧至汤汁稍收干时，加水淀粉勾芡即可盛出。

【营养功效】苦瓜具有清心明目、益气壮阳、清火消暑之功效。

小贴士

选择色泽浅白、颗粒粗大的苦瓜，这种苦瓜苦味较轻，质地较软嫩。

蒜子焖猪尾



主料：猪尾巴 200 克，蒜子 50 克。

辅料：食用油、清汤、青椒、红椒、酱油、料酒、糖、淀粉各适量。

制作方法

1. 将猪尾巴斩成段；蒜子去衣；青椒、红椒切成件。
2. 锅内放食用油烧沸，下入猪尾炸约 1 分钟，捞起，接着下入蒜子略炸。
3. 另起锅，将蒜子、猪尾、青椒、红椒投入，烹料酒，加入酱油、糖、清汤，焖约 10 分钟，加水淀粉勾芡，出锅即可。

【营养功效】蒜含有的挥发油主要成分为大蒜素和大蒜辣素，能温中健胃、解毒杀虫，具有较高的保健价值。

小贴士

内虚火旺、胃及十二指肠溃疡、眼病患者不宜食大蒜。

制作方法

1. 红椒、青椒洗净，切成细条，放入盐腌渍片刻。酱油、淀粉放入碗内，加鸡汤勾兑成芡汁。
2. 将猪肚用淀粉抓洗干净，切成细条，与盐、酱油、淀粉搅拌均匀，腌渍入味。
3. 炒锅烧油至七成热时，下红椒、青椒煸炒，再放入香油，加入猪肚煸炒几下，调入芡汁翻炒，撒上芝麻即可。

【**营养功效**】猪肚具有补中益气、止渴消肿、益脾健胃、助消化、止泄抑泻之功效。

小贴士

胆固醇过高者当少食或不食猪肚，消化功能差的人不宜多食。



主料：猪肚 250 克，青椒 200 克。

辅料：食用油、香油、淀粉、芝麻、酱油、红椒、鸡汤、盐各适量。

制作方法

1. 将嫩花椰菜洗净，摘成小朵；咸肉切成片；蒜剁成蓉。
2. 将花椰菜和咸肉分别放入沸水锅中氽熟，捞起沥干水分。
3. 炒锅上火，放食用油烧热，下蒜蓉、咸肉炒香，烹料酒，加入花椰菜、糖、鲜汤，煮沸片刻加味精即成。

【**营养功效**】咸肉有开胃、祛寒、消食的功效。

小贴士

用清水漂洗咸肉并不能达到退盐的目的，如果用盐水来漂洗，漂洗几次，则咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后用淡盐水清洗一下就可烹制了。

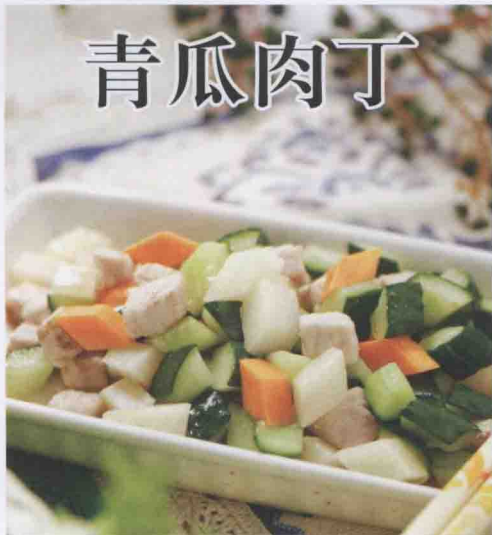


主料：咸肉 80 克，嫩花椰菜 250 克。

辅料：食用油、蒜、料酒、鲜汤、糖、味精各适量。



青瓜肉丁



主料：猪里脊肉 150 克，黄瓜 150 克，冬笋 50 克，鸡蛋 1 个。

辅料：食用油、清汤、面粉、葱、蒜、料酒、米醋、盐、味精、花椒油、水淀粉各适量。

制作方法

1. 把猪里脊肉洗净，改刀切成丁，加入鸡蛋、水淀粉、面粉拌匀成糊状；冬笋切丁。
2. 将黄瓜丁与料酒、米醋、盐、味精、葱花、蒜片、水淀粉和清汤一起调成芡汁。
3. 锅内放食用油烧至五成热时，倒入猪里脊肉丁滑炒至熟，再倒入冬笋丁炒，捞出。原锅留油，复置火上烧热，倒入肉丁和冬笋丁，烹入兑好的黄瓜芡汁，迅速炒匀，淋上花椒油即可。

【营养功效】此菜有清热利水、降低血脂、养肝明目之功效。

小贴士

冬笋存放时不要剥壳，否则会失去清香味。

糖醋排骨



主料：猪肋排 400 克，鸡蛋 1 个。

辅料：食用油、红醋、淀粉、面粉、盐、料酒、红糖各适量。

制作方法

1. 把猪肋排切成段，用盐与料酒腌 20 分钟，然后拌入蛋清，裹一层面粉，再放到淀粉里面裹一层。
2. 猪肋排放入热的食用油里小火炸至断生，再放至八成热的油里，中火炸至金黄色捞起。
3. 用红糖和红醋调成汁，锅内留油倒入调好的汁，煮开，放入炸透的排骨翻匀，用水淀粉勾芡即可。

【营养功效】此菜具有滋阴壮阳、益精补血之功效。

小贴士

红醋和葡萄酒、蜂蜜搭配，不但营养丰富，而且对慢性胃病也有一定的治疗作用。

制作方法

1. 五花肉洗净切块，青蒜择洗干净切段。
2. 炒锅中倒入食用油烧热，炒香姜片，投入猪肉块煸炒出油，撇去油，加入料酒、盐、酱油、糖，继续煸炒至肉块上色。
3. 倒入浸过肉块的清水，用大火烧开后，转用小火焖烧至肉块九成熟时，放入青蒜段，翻匀后焖烧至肉块酥烂、青蒜柔软即可。

【**营养功效**】青蒜可以抗炎灭菌，防治肿瘤。

小贴士

将肉块中的油多煸出一些，可避免成菜后五花肉过于油腻。



主料：五花肉 250 克。

辅料：食用油、青蒜、酱油、糖、姜、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 将猪腰剖成两半，剖斜十字花刀，改切成块，加入蛋清及淀粉搅匀；黄瓜切片。
2. 小碗中加入酱油、糖、白醋、盐、味精、水淀粉，调成芡汁。炒锅加食用油，烧至八成热时，下入腰花，炒散炒透，倒入漏勺。
3. 原锅留油，用葱、姜末、蒜片炆锅，烹料酒，下入黄瓜片煸炒，放入腰花，泼入调好的芡汁，翻熘均匀，淋花椒油即可。

【**营养功效**】此菜可健肾补腰，和肾理气。

小贴士

猪腰特别适宜肾虚热、性欲较差者食用。



主料：猪腰 200 克，黄瓜 100 克，蛋清 40 克。

辅料：食用油、料酒、酱油、白醋、糖、盐、味精、花椒油、葱、蒜、姜、淀粉各适量。