



家常

经典菜

Jiachang Jingdiancai

NEW

范海/编著



轻松



易懂



好学

美食在家做 · 健康欢乐多



家常经典菜



范海/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常经典菜 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5101-1131-0

I. ①家… II. ①范… III. ①家常菜肴—菜谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第056619号

家常经典菜



范海 / 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1 / 16
印 张 11
字 数 160千
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1131-0
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

MULU 家常经典菜



烹调小常识 001

第一章 家常肉菜

- 002 扁豆炒肉丝/莲藕炒肉片
- 003 木耳炒肉片/芹菜炒肉丝/青椒肉片
- 004 肉片蒜薹/肉丁花生米/木须肉
- 005 南瓜肉丁/瘦肉爆茭白/笋片炒腊肉
- 006 香芹炒腊肉/腰果肉片/鱼香肉丝
- 007 肉丝炒木耳菜/蕨菜炒肉丝/农家小炒肉
- 008 茭白炒肉丝/肉丝炒菜花/西瓜皮炒肉丝/肉末干笋炒粉条
- 009 肉丝炒豆芽/肉丝炒绿豆芽/肉丝百叶/肉丝炒苦瓜
- 010 肉丝炒粉皮/肉丝海带/番茄汁肉片/青豆火腿炒饭
- 011 生炒排骨/糖醋里脊/番茄里脊/冬瓜烧肉
- 012 糖醋排骨/炸芝麻里脊肉/荷包里脊/红烧肉皮
- 013 辣烧猪蹄/粉蒸肉/豉汁南瓜蒸排骨/五香排骨
- 014 排骨炖白菜/瘦肉冬瓜煲猪蹄/乌贼炖瘦肉/夏枯

- 草瘦肉汤
- 015 冬瓜排骨汤/番茄炖猪骨/健脾养血胫骨汤/红苋肉片汤
- 016 芦笋排骨/萝卜炖排骨/橘皮炖猪蹄
- 017 冬瓜肉丸汤/紫菜肉末羹/苦瓜肉末粥
- 018 拌牛肉/炒牛肉松/杭椒牛柳
- 019 黑椒牛柳/苦瓜牛肉丝/泡椒炒牛肉丝
- 020 青椒牛肉丝/沙茶牛柳炒空心菜/辣炒豉牛肉
- 021 山药炒牛肉片/仙人掌炒牛肉/洋葱炒牛肉
- 022 干煸牛肉丝/回锅肥牛片/甜椒牛肉丝/玉米青豆炒牛肉
- 023 仙人掌铁板牛柳/芝麻牛排/菠萝牛肉/番茄牛排
- 024 红煨酥牛肉/板栗烧牛肉/豉牛肉/红烧牛肉
- 025 陈皮牛肉/咖喱牛肉/咖喱土豆牛小排/黄豆焖牛肉
- 026 红汤牛肉/枸橼炖牛肉/南瓜炖牛肉/番茄炖牛腩
- 027 牛肉萝卜煲/家常粉蒸牛肉/清蒸牛肉条/番茄牛肉
- 028 萝卜牛肉汤/生菜牛肉汤/水煮牛肉/银耳牛尾汤
- 029 胡萝卜炒羊肉丝/孜然羊

- 肉片/姜蒜炒羊肉丝/葱爆羊肉
- 030 黑胡椒爆羊肉/荔枝烧羊肉/鱼香羊排
- 031 滑熘羊里脊/番茄羊肉片/烧羊排
- 032 红烧羊肉/蜜汁羊腿/手抓羊肉
- 033 木瓜炖羊肉/萝卜煲羊肉/海鲜羊排
- 034 香芋羊骨汤/淮山羊肉汤/羊肉当归生姜汤
- 035 黑桂羊肉汤/酱爆羊肉丁/羊肉炒粉条
- 036 冬笋百叶/酱爆羊百叶/拌肥肠/盐水肝
- 037 百合炒猪肝/火爆苦肠/芹菜炒肝/胡萝卜炒肝
- 038 韭菜炒苦肠/炒羊肝/菠菜炒羊肝/韭菜炒羊肝
- 039 油爆羊肚/清爆羊肚/小黄瓜炒肝片/萝卜片炒肝片
- 040 何首乌肝片/煎烹猪肝/剁椒肚片/芥菜烧肚尖
- 041 红油猪肝/杜仲腰花/红油肚丝/山药炒猪腰
- 042 辣白菜洋葱炒肥肠/泡椒炒猪心/酸菜炖羊肚/茴香腰片汤
- 043 黄豆煮肝片/萝卜羊肾汤/春韭炒羊肚/炒蚕蛹



第二章 水产海鲜

- 044 丝瓜炒鱼片/炒鱼条
- 045 芹菜鱼丝/芹黄烧鱼条/玉米鱼粒
- 046 玉兰鱼丝/枸杞黑鱼米/干煸鳝鱼
- 047 香辣金枪鱼/燕麦银鳕鱼排/炸银鱼
- 048 酥香煎鲳鱼/菊花鱼/回锅茄子黑鱼丁
- 049 碎米鱼丁/番茄鱼片/天府红椒鱼
- 050 豆豉鳗鱼/豆瓣鲫鱼/豆瓣黄鱼/豉汁鱼段
- 051 红烧鲫鱼/红烧平鱼/红烧带鱼/豆腐烧鳝鱼
- 052 红烧鲑鱼/干烧鳊鱼/红烧鳊鱼/麻辣酥鱼
- 053 煎烧家常鱼/糖醋鲤鱼/茄汁鲳鱼/碧绿椒麻桂鱼
- 054 沙锅鱼头/炸鱼球/薏仁百合蒸石斑/红椒早蒸银鳕鱼
- 055 冬瓜炖鲤鱼/鲫鱼炖蛋/杏仁黄鱼/鲤鱼陈皮煲
- 056 青鱼炖黄豆/木瓜鱼尾花生汤/黑鱼汤/鳝鱼辣味汤
- 057 余鱼丸/口水鱼片/酸菜鱼/洋参生鱼汤
- 058 清炒凤尾虾/荸荠虾仁/菠

菜炒虾仁

- 059 豆苗虾仁/青豆虾仁/鲜笋芦笋
- 060 虾仁丝瓜/西兰花炒虾仁/翡翠鸡蛋虾仁
- 061 虾仁黄瓜丁/韭菜炒虾仁/虾干炒油菜
- 062 海米烩冬瓜/虾仁银芽/黄瓜炒虾球
- 063 香菇冬笋炒虾仁/菠萝虾球/虾仁鸡片
- 064 熘大虾/番茄熘虾仁/鲜熘虾仁/滑蛋虾仁
- 065 干烧大虾/香辣虾/香炸芝麻大虾/葱姜虾
- 066 黄油脆皮虾仁/罗汉大虾/腊肉爆虾仁/金沙脆皮虾
- 067 茄汁虾球/生爆虾仁/核桃虾仁/洋葱爆炒虾
- 068 红烧虾球/番茄虾球/锅巴虾仁/怪味凤尾虾
- 069 虾仁香芹燕麦粥/鲜虾莴笋汤/菠萝虾仁/玉米须煲鲜蚌
- 070 香辣蟹/芹香辣肉蟹/炒蟹肉/椒香豆豉蟹
- 071 自家炸蟹/极品神仙蟹/料酒蒸螃蟹/清蒸肉蟹
- 072 话梅蒸蟹/蟹肉烩玉米/葱姜炒螃蟹
- 073 白菜心拌海蜇/三丝鱿鱼/快炒鱿鱼

- 074 酱炒双鱿/豉椒炒鲜鱿/韭菜炒鱿鱼
- 075 酥炸鱿鱼/五色海参/红焖海参
- 076 酸辣海参/麻酱拌海参/扒烧海参
- 077 清炒海蛎子/豆豉炒蛤蜊/红烧干贝
- 078 牡蛎瘦身汤/红白萝卜蛤蜊/清炖蚌肉
- 079 莲藕章鱼汤/章鱼绿豆煲/莲藕/白烩鱿鱼条

第三章 美味禽蛋

- 080 生菜鸡丝/鸡油黄瓜/甜椒鸡丝
- 081 辣味鸡丝/滑炒鸡丝/鱼香鸡丝/辣子鸡柳
- 082 桃仁鸡丁/珊瑚鸡丁/冬笋鸡丁/香菇鸡
- 083 碎米鸡丁/宫保鸡丁/辣子鸡丁/山城辣子鸡
- 084 新式炒鸡球/栗子鸡/鸡片炒西兰花/鸡片菜花
- 085 干煎鸡片/三色鸡片/苦瓜炒鸡片/烩鸡片
- 086 芙蓉鸡片/翡翠鸡米饼/纸包鸡丝/鸡丝芹菜饭
- 087 五香凤爪/贵妃鸡翅/果酒鸡翅/香酥鸡翅



- 088 双椒焗翅中/雪魔芋烧鸡翅/黄花菜炖鸡块
- 089 咖喱鸡块/辣糊姜汁鸡/清蒸冬瓜鸡块
- 090 沙锅鸡块/薏米汽锅鸡翅/花生煲凤爪
- 091 湘式掌中宝/花椒鸡/参芪汽锅鸡
- 092 地黄鸡/五圆全鸡/龙马童子鸡
- 093 清蒸鸡/归参炖母鸡/红酒人参炖子鸡
- 094 牛奶炖鸡/淮山枸杞炖乌鸡/清炖乌鸡
- 095 何首乌鸡汤/银耳老母鸡汤/乌鸡人参汤
- 096 嫩姜炒鸡片/青椒炒鸡片/酱汁苦瓜鸭/蚝油煎鸭脯
- 097 蒜香鸭脯/青椒鸭掌/芥菜炒鸭丁/翡翠鸭脚
- 098 尖椒炒水鸭/麻辣鸭块/荔枝鸭/香菇枣香蒸鸭
- 099 红烧鸭块/焖鸭块/玉参焖鸭/萝卜炖鸭块
- 100 红枣炖鸭肉/鸭肉牡蛎煲/回锅鸭块/仔姜鸭
- 101 炒乳鸽/脆皮乳鸽/百合西芹炒乳鸽/生炒乳鸽
- 102 烧乳鸽/鱼香嫩鸽片/芙蓉鹧片/香酥鹧鹑
- 103 红袍鹧鹑/酱烧鹧鹑/五香焖鹧鹑/酱瓜毛豆烧仔鹧

- 104 香菌烧鹅/清蒸鹅掌/酸梅蒸鹅
- 105 枸杞炖雏鸽/冬瓜炖鹌鹑/茼菜火腿鸡汤
- 106 蛋丝拌黄瓜/菠菜炒鸡蛋/黄瓜炒鸡蛋
- 107 青椒炒鸡蛋/香椿芽炒鸡蛋/番茄炒鸡蛋
- 108 萝卜丝炒鸡蛋/虾仁芙蓉蛋/黑椒洋葱焗鸡蛋
- 109 海米煎蛋/牡蛎煎蛋/铁锅蛋
- 110 海参鸽蛋/鸳鸯蛋/蒸蛋/蛋炒饭
- 111 虎皮蛋/叉烧鸡蛋酱油饭/火腿鸡蛋炒饭/腊肉蛋炒饭
- 112 薏米杏仁鸡蛋汤/银耳蛋汤/银耳鸽蛋汤/桂圆鸡蛋汤
- 113 蒜泥鸡蛋/竹荪鸽蛋汤/核桃油炒茭白鸡蛋/臊子蒸蛋

第四章 清爽豆蔬

- 114 芹菜拌豆腐/麻香豆腐
- 115 草菇海米豆腐/肉蓉豆腐/口水豆腐
- 116 鸡刨豆腐/炒豆腐脑/油菜海米豆腐
- 117 家常豆腐/蒜黄炒豆腐/羊

- 肉片炒豆腐
- 118 肉末豆腐/肉片熘豆腐/苦瓜烧豆腐
- 119 宫保豆腐/番茄豆腐/麻辣豆腐
- 120 糖醋豆腐/黄金豆腐/酱汁豆腐/玉米烩豆腐
- 121 菠萝豆腐夹/黑木耳煎嫩豆腐/蘑菇炖豆腐/木樨豆腐
- 122 鱼香豆腐/豆腐条/葱爆豆腐条/香煎豆腐
- 123 蟹粉豆腐/茄汁豆腐/血块烧豆腐/蟹黄烧豆腐
- 124 老豆腐烧泥鳅/鸡腿菇烧豆腐/烧草鱼豆腐/山楂烧豆腐
- 125 豆腐鱼/海参豆腐/奶汁豆腐/三鲜豆腐
- 126 咖喱豆腐/豆腐蒸蛋/鲜奶豆腐煲/海鲜炖豆腐
- 127 黑木耳豆腐羹/豆腐炖排骨/牛肉炖冻豆腐/牡蛎肉炖豆腐白菜
- 128 猪血炖豆腐/贝汁珍珠豆腐/沙锅豆腐
- 129 虾皮豆腐/芥菜豆腐羹/翠衣豆腐汤
- 130 木耳豆腐汤/白菜豆腐汤/兔肉紫菜豆腐汤
- 131 雪仁豆腐汤/鱿鱼豆腐什锦汤/紫菜白玉羹

目录

MULU 家常经典菜



- 132 什锦豆芽/豆腐丝拌豌豆苗/芥末干张
- 133 肚丝拌腐竹/洋葱拌黄豆/炒腐皮丝
- 134 豆腐皮炒蚕豆/咖喱干张丝/蒜苗炒干丝/豆腐干炒韭菜
- 135 豆腐干炒榨菜/豆芽炒干丝/清炒绿豆芽/香干炒芹菜
- 136 香菇丝炒豆腐丝/豆芽辣炒瘦肉丝/沙茶豆腐干炒青蒜/香干芹菜炒肉丝
- 137 豆干爆肉/家常豆腐皮/椒油腐竹/卤味豆皮
- 138 蘑菇豌豆/三鲜豆腐卷/鸭泥腐皮汤/肉片金针煲腐竹
- 139 拌二笋/凉拌芦笋/拌西芹/椒油芹菜
- 140 芹菜拌花生米/银耳拌芹菜/脆皮黄瓜/银耳拌黄瓜
- 141 番茄拌双瓜/腐竹拌青椒/姜汁藕片/双仁拌茼蒿
- 142 薏仁大蒜拌茄子/奶香菠菜/炆拌黄瓜
- 143 炆土豆丝/炆炒西蓝花/醋熘土豆丝
- 144 翡翠土豆丝/辣椒炒土豆/炒黑白菜
- 145 椒油小白菜/素炒小白菜/水芹炒干丝

- 146 素丝芹菜/豆豉苦瓜/苦瓜霉菜/核桃炒韭菜
- 147 果味茄块/干炒茭白/白干炒菠菜/炒黄瓜
- 148 红枣炒木耳/木耳黄花菜/炒香菇荸荠/核桃蚝油生菜
- 149 清炒魔芋丝/清香小炒/辣炒笋片/青椒炒毛豆
- 150 三色蔬菜/三鲜菜心/山药炒番茄/珊瑚白菜
- 151 素炒豌豆苗/酸辣藕丁/酸辣银芽/蒜泥海带丝
- 152 蒜蓉生菜/蒜香茄子/蒜泥茄块/蒜蓉空心菜
- 153 糖醋菜花/糖醋花香藕/甜椒炒丝瓜/番茄炒卷心菜
- 154 西芹炒百合/鲜蘑扁豆/香炒丝瓜/香椿四季豆
- 155 香菇炒板栗/香菇山药/香菇炒三片/香菇油菜
- 156 香辣卷心菜/玉竹炒藕片/四季笋豆/雪菜炒冬笋
- 157 松仁玉米/芦荟玉米粒/香酥玉米粒/清蒸茄子
- 158 白萝卜炖蜜糖/葱油白萝卜丝/百合炖银耳/海带绿豆汤
- 159 绿豆冬瓜汤/淮山南瓜汤/淮山冬瓜汤/玉米菠菜粥
- 160 姜汁金针菇/鸡腿菇拌猪肚/拌金针菇/芥末金针菇
- 161 烧雪冬/葱油香菇/大蒜烧

香菇/冬菇炆竹笋

- 162 拔丝山慈姑/冬笋炒香菇/松子仁烧香菇/香菇烧菜花
- 163 红油香菇油菜/麻辣香菇/猴头菇焖鸡/猴头蘑菜心
- 164 猴头蘑炖柴鸡/菠菜炒双菇/炒双菇/蘑菇炒鸭血
- 165 金针菇炒肉丝/炒双耳/蒜香金针菇/油菜炒金针菇
- 166 草菇肉片/炒平菇海带丝/炒鲜蘑/冬菇扒茼蒿
- 167 冬笋炒花菇/红椒金菇炒豆芽/红烧平菇/滑肉鲜蘑
- 168 口蘑烧冬瓜/里脊烩口蘑/板栗炒海螺/蘑菇菜心
- 169 蘑菇炒肉片/蘑菇炒莴笋/奶香口蘑烧花菜/奶油蘑菇炒鲜贝





提示

1. 烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。
2. 不同的植物油含有不同的营养成分，为了确保营养均衡，经常更替使用植物油有益身体健康。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用于油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。

三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小气泡，无青烟。适于干煸、滑炒肉末等菜肴的烹制。

五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起。适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香、使原料不易碎烂的作用。

七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙≈5毫升



1汤匙≈15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次晃动胡椒罐的量。



家常经典菜

家常肉菜*



扁豆炒肉丝

原料 扁豆250克，去皮肥瘦肉150克。

调料 精盐、面酱、酱油、料酒、香油、鸡精、水淀粉、葱姜末、高汤、植物油各适量。

做法 ①将肥瘦肉洗净，切丝。扁豆择洗干净斜刀切成丝，放入开水锅内烫透，用凉水过凉控干水分。②将炒锅置火上，放入植物油，热后倒入肉丝煸炒变色，加入葱姜末、面酱、酱油、扁豆、料酒、高汤，加鸡精、精盐调口味，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。



莲藕炒肉片

原料 莲藕300克，猪里脊肉150克，香菇5朵，红辣椒1个。

调料 葱、料酒、醋、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法 ①猪里脊肉洗净，切片，放入碗中加料酒、水淀粉、酱油抓匀，腌渍片刻。②莲藕去皮，洗净，切丝，放入清水碗中加少许醋浸泡；香菇洗净泡软去蒂；葱洗净切段；红辣椒洗净，切丝。③锅烧至五成热，加油烧热，放猪肉片炒至半熟，盛起。④锅中余油加热，爆香葱段，放入香菇及藕丝、红辣椒丝炒匀，加入酱油、料酒及适量水，改小火焖煮至入味，再加入猪肉片炒熟即可。



木耳炒肉片

原料 水发木耳300克，猪肉100克。

调料 葱姜末、精盐、鸡精、白糖、酱油、甜面酱、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法 ①将木耳洗净，撕成小片；猪肉洗净，切成片。②炒锅至旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炒出香味，再放入肉片用旺火炒至色变白时，加入甜面酱炒散，加入酱油、白糖和少量水，烧沸后放入木耳、精盐、鸡精煸炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油装盘即可。

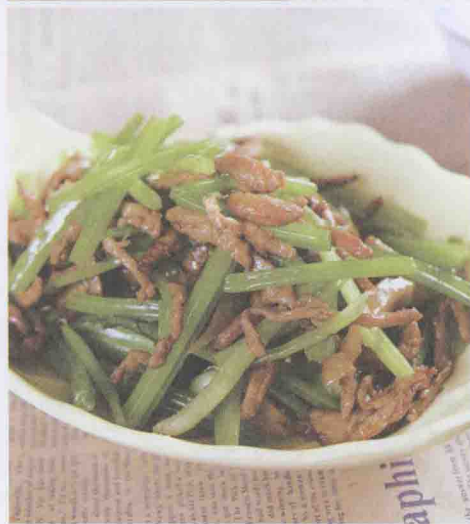


芹菜炒肉丝

原料 嫩芹菜400克，猪瘦肉100克。

调料 葱丝、姜丝、精盐、鸡精、酱油、料酒、植物油各适量。

做法 ①将嫩芹菜择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切成细丝。②炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉丝变白时，放入葱丝、姜丝，略炒片刻，再烹入料酒，调入酱油，然后依次加入芹菜段、精盐、鸡精，翻炒均匀后盛盘即可。



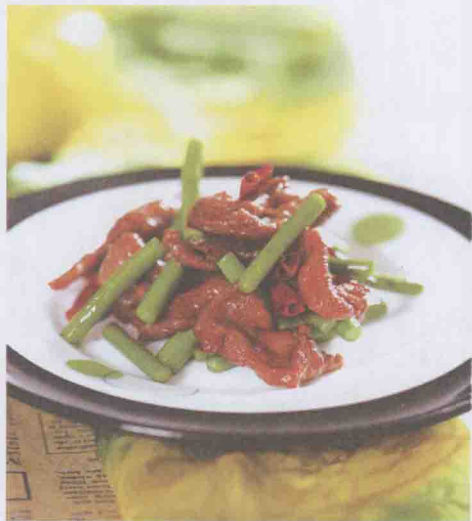
青椒肉片

原料 猪瘦肉200克，青椒150克。

调料 精盐、鸡精、料酒、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法 ①将猪肉洗净切成小片，用酱油、水淀粉拌匀待用；青椒去蒂、去子，洗净切成块。②锅置火上，注油烧至五成热，放入肉片，炒至肉色变白时捞出沥油。③锅留余油，放入青椒略炒，加入肉片、精盐、料酒、酱油、鸡精炒匀，加入少许水，用水淀粉勾芡，装入盘中即可。





肉片蒜薹

原料 牛肉300克，蒜薹200克，干辣椒2个。

调料 料酒、酱油、淀粉、鸡精、精盐、植物油各适量。

做法 ①将牛肉洗净切薄片，拌入料酒、酱油和淀粉略腌；蒜薹去老梗，洗净切小段；干辣椒去子切丝。

②爆炒片刻肉片，待肉色变白时盛出备用。③炒锅点火，倒植物油烧热，爆香辣椒丝，倒入蒜薹，然后倒入肉片炒至汤汁收干，调入适量精盐和鸡精即可。

★烹调小窍门

肥瘦相间的五花肉最好，太瘦的肉口感干涩。肉炒至变色即可，炒制过程中不用再添加酱油。蒜薹炒时不宜加盖，否则色泽容易变黄。



肉丁花生米

原料 瘦肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，红柿子椒25克。

调料 料酒、精盐、葱、姜、鸡精、植物油各适量。

做法 ①将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油；把肉、胡萝卜、红柿子椒均洗净，切成丁状；葱、姜洗净，切成丝。②锅中放入植物油少许，烧热，加入葱姜丝煸香后，放入肉丁煸炒，烹入料酒、精盐，炒至肉丁即熟，倒入胡萝卜丁、红柿子椒丁共炒，再加入花生米、鸡精炒匀即可。



木须肉

原料 猪腿肉150克，水发木耳15克，鸡蛋2个。

调料 葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、植物油、鸡精各适量。

做法 ①肉洗净，切丝；木耳洗净；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。②将锅上火，加入油，烧至五成热时，加入鸡蛋炒熟后盛在碗内。③原锅加入油烧热，加葱姜末煸出香味，再倒入肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、鸡精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起入锅翻炒片刻，淋上香油即可。

南瓜肉丁

原料 瘦肉、南瓜各150克，山楂糕、蛋清各适量。

调料 精盐、鸡精、香油、葱姜末、湿淀粉、清汤、植物油各适量。

做法 ①将瘦肉洗净，切成丁，放入碗内，加入湿淀粉、蛋清及水浆好；山楂糕、南瓜均切成丁。②锅中倒油，上火烧至六成热时，将肉丁放入锅内炸至变白，再倒入南瓜丁、山楂糕丁，滑油半分钟即可出锅，控油。③锅底留油少许，烧热，倒入肉丁、南瓜丁、山楂糕丁、清汤、精盐、鸡精、葱姜末、湿淀粉，翻炒均匀，至汁芡浓稠，淋上香油即可。



瘦肉爆茭白

原料 茭白250克，猪瘦肉150克。

调料 葱花、生抽、姜末、料酒、干辣椒、白糖、淀粉、精盐、植物油各适量。

做法 ①茭白洗净，削去表皮和老根，切长4厘米、宽2厘米的薄片。②瘦肉切4厘米长的丝，放入碗内，加入姜末、葱花、淀粉、生抽拌匀。③炒锅内放油，烧至八成热，放干辣椒炆出香味，倒入肉丝翻炒成形，加入茭白片、生抽、白糖、精盐、料酒，继续翻炒，茭白变软后，炒匀装盘即可。



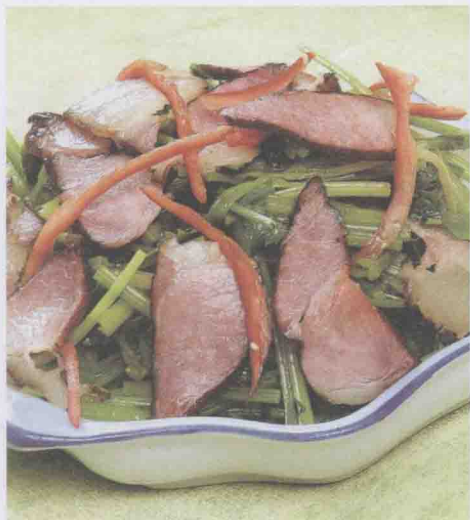
笋片炒腊肉

原料 腊肉200克，笋片150克，洋葱1/4个，四季豆20克。

调料 精盐、酱油、糖、胡椒粉、植物油各适量。

做法 ①将腊肉放入电锅蒸15分钟取出，微凉后切成0.2厘米薄片；笋洗净、洋葱切片状、四季豆去蒂斜切后备用。②笋片与四季豆用沸水焯2~3分钟，捞起立即冲凉备用。③起油锅放入腊肉略爆香，随即加入洋葱爆炒1分钟，再加入笋片、四季豆段及调料翻炒至均匀入味即可盛起食用。





香芹炒腊肉

原料 香芹、腊肉、红辣椒丝各适量。

调料 花椒、红油、白糖、精盐、鸡精、生抽、葱姜蒜末、植物油各适量。

做法 ①香芹切段，腊肉切片备用。②锅置火上，倒入油待油热，放入花椒炸出香味捞出，放入葱姜蒜末爆香，放入腊肉翻炒至腊肉微微卷曲。③放入香芹、红辣椒丝翻炒，加红油、白糖、精盐、生抽、鸡精调味盛出即可。

★烹调小窍门

盐，糖，鸡精比例为1:2:1；淋入红油是做好正宗湘菜的关键。



腰果肉片

原料 瘦肉200克，腰果50克，鸡蛋1个。

调料 料酒、精盐、酱油、甜面酱、葱姜丝、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法 ①将肉洗净切成片状，加精盐、料酒、酱油、鸡蛋清、水淀粉，抓匀上浆。②锅中加油烧至六成热，放入腰果炸成金黄色，捞出控油，再倒入肉片炒散，捞出控油。③锅中留油少许，烧热，放入葱姜丝、甜面酱炒香，加肉片、少许水、料酒、精盐、腰果翻炒均匀，淋香油出锅即成。



鱼香肉丝

原料 猪腿肉300克，水发玉兰片、水发木耳、泡椒各适量。

调料 姜、大葱、蒜泥、鸡精、淀粉、香醋、料酒、精盐、白糖、高汤、植物油各适量。

做法 ①猪肉切粗丝；玉兰片、木耳切丝，与肉丝入碗，加精盐、料酒、淀粉拌匀。②泡椒剁细与白糖、香醋、鸡精、淀粉、高汤调成糖醋汁备用。③炒锅加油烧至六成热，放入拌好的肉丝炒散，加泡椒末、姜、蒜泥和大葱，爆出香味，烹入芡汁，掂炒片刻即可。



肉丝炒木耳菜

原料 木耳菜300克，猪瘦肉100克。

调料 葱丝、姜丝、鸡蛋清、精盐、鸡精、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法 ①将木耳菜择去老叶和老茎后洗净；猪瘦肉切丝放入碗中，加入少许精盐、鸡精、鸡蛋清和水淀粉抓匀。②炒锅置旺火上，加入油，烧至五成热时放入肉丝，并用筷子迅速滑散，熟后捞出控油。③炒锅内留油少许，烧热后放入木耳菜菜叶，急速翻炒后加入料酒、精盐、鸡精、葱丝、姜丝一同翻炒，随之放入肉丝，炒匀后装盘即可。



蕨菜炒肉丝

原料 干蕨菜100克，瘦猪肉50克。

调料 葱花、湿淀粉、料酒、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法 ①干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切段。②猪肉洗净，切丝，加湿淀粉和料酒抓匀，腌渍20分钟。③炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，投入葱花炒出香味，放入猪肉丝滑熟，加蕨菜段翻炒至熟，用精盐和鸡精调味即可。



农家小炒肉

原料 带皮五花肉300克，青尖椒圈、红尖椒圈共200克，豆豉5克。

调料 郫县豆瓣酱、精盐、鸡精、酱油、料酒、白糖、植物油各适量。

做法 ①将五花肉切片、郫县豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。②锅置火上，入油烧至五成热，放入肉片翻炒出油，再放入郫县豆瓣酱末、豆豉泥煸炒出味，加精盐、鸡精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青尖椒圈、红尖椒圈炒熟即可。





茭白炒肉丝

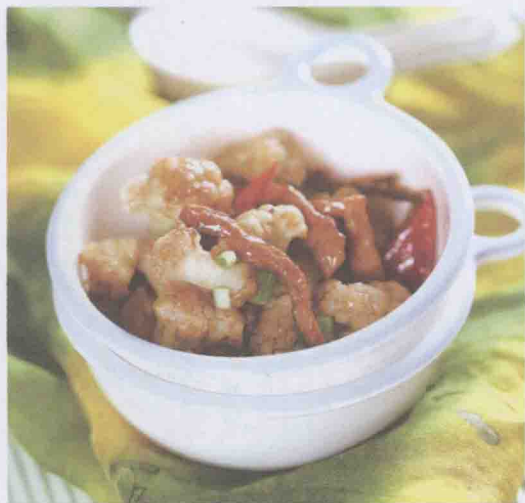
原料 茭白300克，肉丝100克，辣椒2个。

调料 高汤、葱丝、精盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、植物油各适量。

做法 ①茭白削去粗皮，切成片；辣椒切成段。②鸡精、胡椒粉、高汤、淀粉调成芡汁。③炒锅放在中火上，入油烧至五成热，放入茭白片、肉丝炒片刻。④再加精盐炒熟，而后放入辣椒、葱丝炒匀，再烹入芡汁，掂勺起锅即成。

★烹调小窍门

挑选茭白时，以肉质肥大、新鲜柔嫩、肉丝洁白、带甜味者为最宜。



肉丝炒菜花

原料 菜花200克，瘦肉100克，红椒1根。

调料 料酒、葱花、酱油、姜丝、鸡汤、精盐、植物油各适量。

做法 ①肉洗净切成细丝；菜花掰成小块洗净，入沸水锅中焯片刻捞出；红椒切片。②炒锅加入植物油，置火上烧热，投入葱花、姜丝炆锅，烹入料酒、酱油，加入肉丝滑散炒至变色，放入菜花、红椒片，略炒，再放入精盐、鸡汤，待菜花烧熟，即可盛入盘中。

西瓜皮炒肉丝

原料 肉丝200克，西瓜皮250克，鸡蛋1个。

调料 精盐、料酒、淀粉、香油、鸡精、植物油各适量。

做法 ①将西瓜皮切去外表青皮，洗净，然后切成细丝，用少量精盐拌匀，放置片刻，挤去盐水；肉丝加盐、料酒、鸡蛋清和淀粉拌匀。②净锅上火，放油烧热，投入肉丝滑散，见肉丝变色时即捞出。③锅留余油，放少许水、精盐、鸡精、料酒，烧开后投入西瓜皮丝及肉丝，拌炒后，加入水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

肉末干笋炒粉条

原料 青辣椒丝、红辣椒丝各10克，泡过的笋干50克，肉末80克，水发山芋粉条100克。

调料 精盐、鸡精、酱油、白糖、葱花、姜末、植物油各适量。

做法 ①笋干、粉条分别洗净。②炒锅置火上，倒油烧热，放入肉末炒散成颗粒状，再放入葱花、姜末、粉条、撕成细条的笋干、青红辣椒丝一同煸炒，加入精盐、鸡精、白糖、酱油，再加入少许水烧开，翻炒均匀即可。



肉丝炒豆芽

原料 瘦肉300克，黄豆芽200克，干辣椒2个，韭菜4根。

调料 料酒、酱油、淀粉、蒜末、精盐、糖、胡椒粉、植物油各适量。

做法 ①将瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、淀粉盐腌10分钟；将黄豆芽去尾，洗净；干辣椒去子切丝；韭菜洗净切小段。②锅置火上，倒油烧热，放入肉丝不断翻炒，待肉色变白时盛出，以余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。③肉丝回锅，加入干辣椒、酱油、糖、淀粉、胡椒粉、精盐、水、韭菜段，拌炒均匀即可。



肉丝炒绿豆芽

原料 猪瘦肉100克，绿豆芽300克。

调料 姜丝、酱油、精盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法 ①绿豆芽去根洗净。②猪瘦肉洗净，切成细丝，放入碗中，加酱油、精盐和水淀粉拌匀。③炒锅加油烧热，放入肉丝翻炒片刻，加绿豆芽爆炒，随即将所有的调料入锅，同炒片刻即可。

★营养面面观

绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，其亦可清除血管壁上的胆固醇和脂肪堆积，有防止心血管病变的作用。



肉丝百叶

原料 瘦肉、百叶各50克，雪里红100克。

调料 精盐、鸡精、酱油、姜丝、葱花、植物油各适量。

做法 ①将瘦肉洗净，切成肉丝；雪里红洗净切碎；百叶切成丝。②锅内放油，烧热放入葱花、姜丝煸炒，炒出香味时加入肉丝，炒至将熟时加入雪里红、百叶丝，并加入精盐、鸡精、酱油，用大火快炒至入味即成。

肉丝炒苦瓜

原料 苦瓜250克，瘦肉200克。

调料 葱花、姜丝、精盐、植物油各适量。

做法 ①将苦瓜切去蒂、去尾，剖开，挖去瓤和子，洗净，切丝；肉洗净，切丝。②炒锅倒油烧热，加葱花、姜丝煸出香味，倒入肉丝翻炒，再加入苦瓜丝翻炒，临熟时加精盐调味即可。



肉丝炒粉皮

原料 猪瘦肉150克，鲜粉皮2张。

调料 葱、蒜、姜、酱油、鸡精、精盐、料酒、香油、植物油各适量。

做法 ①先把猪瘦肉洗净切成大片，再切成细丝；鲜粉皮用水洗净泡软后切成粗丝；葱、姜切成细丝；蒜拍碎成泥。②炒锅置旺火上，加水烧开，放入粉皮煮沸，待粉皮呈透明状时捞出。③炒锅置火上，加油烧热，放入肉丝推炒，依次放入葱、蒜泥、姜丝、酱油、料酒、鸡精、精盐，边炒边拌，待肉丝熟透后加入粉皮和水煮5分钟，淋香油即可。



肉丝海带

原料 猪瘦肉50克，水发海带150克。

调料 葱花、姜末、精盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法 ①猪瘦肉洗净，切丝。②水发海带洗净，切丝。③炒锅置火上，倒入适量植物油，烧至七成热，投入葱花、姜末炒香，放入肉丝煸熟，倒入海带丝炒匀，加适量水，烧至海带丝口感软烂，用精盐和鸡精调味，淋香油即可。

★营养面面观

海带中含有大量的褐藻酸、褐藻氨酸、褐藻酸钠、褐藻多糖，具有降血糖及润肠的功效。

番茄汁肉片

原料 肉150克，笋50克。

调料 白糖、醋、酱油、精盐、鸡精、料酒、淀粉、番茄酱、葱、姜、蒜、植物油各适量。

做法 ①将肉切片，加料酒、精盐、淀粉腌拌；将姜、蒜均洗净切片；葱洗净切丝。②锅置火上，倒油烧热，倒入番茄酱，调入精盐和白糖略炒，盛入碗中待用。③热油锅炒散肉片，加入番茄酱煸炒出香味，倒入笋和葱、姜、蒜稍炒，加入白糖、醋、酱油和鸡精炒熟即可。

青豆火腿炒饭

原料 三文治火腿丁30克，粟米粒15克，青豆8克，油菜适量，鸡蛋1个，米饭200克。

调料 精盐、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

做法 ①油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。②炒锅上火烧热，加入植物油，倒入蛋液煸炒定浆，再放入火腿丁，米饭。③炒散后，加入粟米粒，青豆，油菜段、精盐、鸡精、胡椒粉，翻拌均匀入味，出锅装碗即可。