

干亮滋润、浓郁醇厚 干锅烩
原汁原味、暖香爽嫩 煲仔煨
汤浓汁美、软沁香滑 砂锅炖



砂锅煲仔菜

Wanmiao
Griddle
Casserole

暖香美味招牌锅仔菜 130 余例
鸡鸭鱼肉、蔬菜菌菇，
合理搭配，统统锅仔食之！

附 DVD

大厨现场授艺，

锅仔菜这样做最好吃！



图文详解烹饪精髓
大厨私房技，道地锅仔香

祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

干
Griddle
锅

煲
仔
Casserole

砂
锅
Marmite

菜



祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

干锅菜·煲仔菜·砂锅菜 / 祁昌启编著. -- 成都:

四川科学技术出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5364-7785-8

I. ①干… II. ①祁… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266240号

干锅菜·煲仔菜·砂锅菜

- | | |
|---------|--|
| 出 品 人 | 钱丹凝 |
| 编 著 者 | 祁昌启 |
| 责 任 编 辑 | 王 丁 翁宜民 |
| 封 面 设 计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
官方微博: http://e.weibo.com/sckjcbs
官方微信公众号: sckjcbs
淘宝网店网址: http://sckjs.taobao.com
传真: 028-87734039 |
| 成 品 尺 寸 | 230mm×170mm |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 120千字 |
| 印 刷 | 深圳市福圣印刷有限公司 |
| 版次/印次 | 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷 |
| 定 价 | 26.00元 |

ISBN 978-7-5364-7785-8

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

目录 Contents



第一章 锅色添香，热烫温度中的美味……1

Chapter One. Hot and Tasty-Cuisines in the Pot

一、风头正劲锅仔菜2

Pot Rush is Coming!

二、三“锅”鼎立，燃情四季3

Three Pots Light the Kitchen

- 1. 美味干锅与锅仔，让味蕾随温度而跳跃3
- 2. 浓鲜煲仔菜，沁入心脾的热烫新鲜4
- 3. 沉香砂锅菜，品尝沉淀的味道4

三、锅仔菜的烹煮器皿与火候5

Accessories and Heat Control

- 1. 从铁锅到砂锅，各行其事，各尽其能5
- 2. 锅仔菜的“三昧真火”6

第二章 爽口飘香的干锅&锅仔7

Chapter Two. Refreshing and Fragrant: Griddle and Pot

一、浓醇肉荤8

- 吊锅油豆腐烧排骨>8 干锅肥肠>9 干锅白萝卜肉片>10 干锅牛杂>11
- 明炉牛腩>11 干锅莴笋腊肉>12 干锅醉香骨>12 干锅木耳腊肉>13
- 一锅出>14 纸锅羊杂>15 羊肉炖番茄>15 锅仔焖羊肉>16 干锅羊杂>16
- 干锅带皮黄牛肉>17 香辣铁锅牛肉>18 锅仔牛腩花菜>18 干锅牛筋>19
- 吊锅羊蹄>20 干锅家乡笋肉>20 纸锅羊肉>21

二、鲜香水产22

- 豆腐煮黄骨鱼>22 干锅香蒸甲鱼>23 干锅手撕鱼>24 干锅鳝鱼>25
- 干锅黄骨鱼>26 干锅泥鳅>26 干锅鱼杂>27 锅仔胜瓜鱼腐>28
- 鲜中鲜闸蟹锅仔>28 河海一锅鲜>29 干锅田鸡>30

三、美味禽蛋 31

干锅土匪鸭>31 干锅泡椒小笋鸡>32 锅仔木耳鸡>32 干锅家常煨土鸡>33
干锅仔鸡>34 干锅口味鸭>35 锅烧麻鸭>35 干锅手撕酱板鸭>36
干锅手撕鸭>36 香葱稻草鸭>37 干锅啤酒鸭>38

四、新嫩素菜 39

干锅手撕包菜>39 干锅素三件>40 干锅脆豆腐>41 干锅菜花>41
干锅茶树菇>42 干锅鲜菌>43 干锅百灵菇>43 干锅茄味素鸡>44
锅仔野生菌>45 纸锅金针菇>45

第三章 美味同源的煲仔&砂锅 46

Chapter Three. Cuisine Brothers: Casserole and Marmite

一、浓醇肉荤 47

凉瓜排骨煲>47 玉米煲排骨>48 墨鱼莲藕煲排骨>48 香芋腊肉煲>48
大碗猪蹄>49 韩式泡菜锅>50 白果猪肚煲>50 红焖羊肉>51
红枣莲蹄砂锅>51 白萝卜牛腩煲>52 羊排砂锅>53 美味香菇羊蹄煲>53
羊杂砂锅>54 砂锅东坡肉>54 羊蹄钵>55 牛肉白萝卜砂锅>55
黄豆猪尾煲>56 明炉牛尾煲>57 牛蹄煲>58 酸菜大肠煲>58 炭烧狗肉>59
西域羊杂煲>60 驴肉煲>60 香焗蛇碌>61 番薯芥菜煲筒骨>61

二、鲜香水产 62

砂煲土鳝鱼>62 顺德拆鱼羹>63 茄子鱼肝煲>63 咸鱼茄子煲>64
青椒紫苏煲鲍鱼>65 燕麦鱼头煲>65 汕尾杂鱼煲>66 西洋菜煲生鱼>66
咖喱蔬菜鱼丸煲>67 啤酒泥鳅煲>67 砂锅焗鱼头>68 田鸡什锦煲>68
客家鱼丸煲>69 五花咸鱼砂锅>69 河蚬春韭煲>70 石锅烧六福果>70
鲜虾茭实煲>71 石窝酸辣田鸡>72 葱姜蟹煲>72 鲍汁极品锅>73 醉虾煲>73

三、美味禽蛋 74

天麻老鸡煲>74 香菇土鸡煲>75 砂锅姜母鸭>75 奇味鸡煲>76 奇味焖鸭>77
砂锅云吞鸡>77 家常鸡煲>78 咸菜烧鹅煲>78 砂锅椰青浸鸡>79
姜蒜煲鸽子>80 杭州老鸭煲>80 猪肚煲鸡>81 香煎蛋饺煲>82
药材煮鸡腰>83 玉竹沙参煲鹌鹑>83

四、新嫩素菜 84

香芋南瓜煲>84 什菌煲>84 砂煲空心菜梗>85 腐竹咸菜苦瓜煲>85
生嗜豆角>85 三鲜素鳗煲>86 鸡汤珍菌>86 杂菌煲>87
栗子莲藕煲>87 棒菜煲>88 酿豆腐>88 大芥菜贡丸煲>89 板栗素鸡煲>89
茄子煲>90 葱姜冻豆腐煲>90 泡菜豆腐煲>90 三鲜豆腐钵>91
蜜汁红薯砂锅>91

第一章

Chapter One
Hot and Tasty – Cuisines in the Pot

锅色添香， 热烫温度中的美味

从消除饥饿到追求营养味美，从生理需要到精神享受，食物的意义不仅仅停留在吃饱不饿的阶段，现如今，饮食男女们更追求无与伦比的味觉享受和食物中流露出的温情体验。美食横溢的时代，自由的生活，自家的厨房，自主的你，自信地为『锅色』添香。



一、风头正劲煲仔菜 Pot Rush is Coming!

锅是人类居家生活所必需的炊具。早在南北朝时期，“锅”就与“鼎”“镬”一起被用来指称炊具了，并在历史的大淘沙中，逐渐取代了其他炊具之名，稳稳地站在人类文明的长河中。从新石器时代的陶质器皿“鼎”“鬲”“甗”“釜”“罐”“鬻”“甗”，发展到青铜时代擅于传热的青铜炊具“青铜鼎”“青铜甗”，再到“铁烹时代”的“鼎”“釜”“甗”“炉”“锅”等铁制烹饪器具，炊具紧跟时代的脚步而演变发展，并推动着人类文明的进步。

现在，“锅”已然成为烹饪器具的总代名词，其名下包括了煲仔、砂锅、银锅、铜锅、电锅、铝锅、汽锅等一系列器具，甚至还出现了根据烹饪制法专门分类制作的汤锅、炒锅、蒸锅、奶锅、煎锅等等。“锅”的定义也不仅仅限于炊具，煲仔菜的出现使之摇身变为菜的载体出现在餐桌上，并且得到了越来越多食客的喜爱。

煲仔菜取材丰富，凡是鸡鸭鱼肉、蔬菜菌菇，只要搭配合理，皆可统统以煲仔食之。煲仔菜将炒菜与汤汁结合，大火快炒，小火慢烧，不仅有炒菜的油香味，也有汤汁的浓鲜味。煲仔菜营养丰富，可滋补，可养颜，可暖胃，可解馋，四季皆宜。煲仔菜食用时，可以先将锅中美味食尽，再加入特制的汤汁，拌以蔬菜之类涮之，可谓美妙之极。可以说，煲仔菜将炊具、盛器与菜肴完美融为一体，让食客们享受到一锅美味十足的菜肴。



二、三“锅”鼎立，燃情四季

Three Pots Light the Kitchen

锅仔与火锅很像，区别在于火锅要用底汤、涮料、蘸料，锅仔却讲究原汁原味，味道专一，一般不加多的蘸料。另外，锅仔不仅可以炒菜，还可以当涮锅吃，既不失火锅热闹的气氛，又兼顾了口味的多种需要。



◎ 美味干锅与锅仔，让味蕾随温度而跳跃

干锅是近年来流行的一种菜式，最早在湖北、湖南、江西一带盛行，后来逐步改良形成系列干锅菜肴。

最初的干锅菜是将菜肴在厨房里烹制好后装入小铁锅中，上桌即食。为了避免菜肴冷却后影响口感，就用酒精炉以小火加热保温，配以木铲铲动，防止粘锅。干锅菜汤少味浓，在川菜、湘菜中盛行，备受青睐。其代表菜肴有干锅茶树菇、干锅仔鸡、干锅土匪鸭等。

制作干锅菜时，主料一般不必码芡，成菜时也不需勾芡，成菜后汤汁少、油脂多、香味浓。干锅的味型十分丰富，有酸辣味、泡椒味、麻辣味、孜然麻辣味、鱼香味等。干锅用料也很考究，可根据不同的主料配以不同的辅料，让口感得以互补。其味道是由外至内，急火翻炒中，后期加入的香料、酱料才慢慢渗透进原料中，美味流失度最少，吃的时候也不用再蘸其他酱料。



◎浓鲜煲仔菜，沁入心脾的热烫新鲜

煲仔菜是广东、香港和澳门地区常见的菜肴。大部分煲仔菜是先把食材炒熟，然后放在砂锅或者砂煲内，连菜带锅（煲）一同上桌。煲与砂锅本同出一源，后来，煲仔菜逐渐从砂锅菜中分离出来，发展成了独立的品种。

用煲仔烹制的菜肴，火功到家，勾有芡汁，汤汁浓稠醇香，肉质鲜嫩可口，风味独特别致，既不失原料营养，又美味适口。20世纪90年代，随着广东菜、潮州菜和香港新派粤菜的流行，粤式煲仔菜也风靡全国。

煲仔菜可用的原料丰富，种类繁多，从山珍海味到白菜粉丝，无一不可。其口味多样，从糖醋味、麻辣味到鱼香味、腊味，应有尽有。煲仔菜的烹制手法集众家长之所长，完美融合，预先的烹制手法无论是炒、煸、炸还是烧、煮、蒸，最后用煲仔煲出来的菜肴都兼具众家之美。

煲仔菜多为“半菜半汤”，加汤时，一般以刚刚没过食材为宜，运用“自然收汁”，以文火慢煨。因为煲仔具有良好的保温性，且事先经过预热，因此煲仔菜上桌时，煲内的汤汁还是热烫新鲜的。俗话说“一烫则三鲜”，正因如此，煲仔菜的“烫”与“鲜”能最大限度地满足食客敏锐的味蕾。

◎沉香砂锅菜，品味沉淀的味道

砂锅菜在制作中以炖、煮为技法。砂锅能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

砂锅菜的原料非常广泛，鸡鸭鱼肉、干鲜蔬菜、豆乳制品及山珍海味均可入锅。由于以炖、煮的方法烹饪成菜，汤菜交融，味道醇厚，鲜美异常，无论南北菜系，都有砂锅名菜。不同的是，南方砂锅菜以“炖”为主，北方的则以“煮”居多。南方人将砂锅的“炖”也称作“烧”，“蟹粉狮子头”便是其代表菜肴；而北方，“砂锅白肉”“砂锅三白”“砂锅下水”都是家喻户晓的名菜。

砂锅质地多孔，能少量吸附和释放食物味道。正是这个特质使砂锅成为最具历史感的锅类，历经的岁月越长久，煮出来的食物就越有味道。



三、锅仔菜的烹煮器皿与火候

Accessories and Heat Control

锅仔菜的特点在于，锅仔既是烹饪的器具，又是盛菜的器皿；它成菜有汤有菜，上桌时常置于小酒精炉上，边煮边吃。因此，锅仔菜对“锅”和“火候”都有特别的要求。

◎从铁锅到砂锅，各行其事，各尽其能

干锅与锅仔菜所用的锅，一般是铁质或铝质的双耳锅，形似炒锅，但更为小巧美观，香港称之为镬仔，广东人则称之为“银锅”。这种锅多配以小型的酒精炉，以便对食物进行加热、保温。从干锅菜延展而来的纸锅菜，近年来也颇受欢迎。纸锅可以长时间加热，在高温下烹煮3小时都不会破。由于纸锅的纸可以吸收食物中过多的油，因此纸锅菜清新素雅，很受好评。

广东人的老火靚汤是出了名的美味，而这美味自然离不开煲汤的锅——煲。煲多由陶土、紫砂等材质制成，可用于煲汤、煲菜、煲饭。在广东、香港、澳门一带，不仅有煲汤的大煲，还有一种很小的瓦煲，被称作煲仔。用煲仔所烹制的煲仔菜、煲仔饭更是粤式菜肴的一大特色。在湖南，有一种陶土烧制而成的土钵，形似煲仔，但没有双耳，用它烹制而成的土钵菜、土钵饭，乡味十足，浓香可口，广受欢迎。

与煲同出一源的砂锅，是由陶土、泥瓦、紫砂等土石材质制成的，不仅历史悠久，还是中国所特有的锅类。其导热性差的特点，让它特别适合炖煮猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉、羊肉等肉质食物，且能长时间地保持汤汁和食材处于微微沸腾状态，所烹制出的菜肴质烂汤美。同时，砂锅的保温性能也极好，所以即便在冬天，吃砂锅菜也不用担心菜肴会冷掉。另外，几乎所有的金属锅都不能用来煎药，但砂锅却是熬制中药的最佳器具。

石锅是由天然优质耐火石材专业雕刻而成，含有对人体有益的各种微量元素，造型美观，锅质坚硬，受热快，且使用时不粘锅，烹饪出的食物味美可口。其代表菜如清乾隆时期的御厨名菜——石锅鱼，至今仍受大众喜爱。





◎ 锅仔菜的“三昧真火”

火候是指菜肴烹饪过程中所用的火力大小和时间长短。烹饪菜肴时，不仅需要从燃烧烈度鉴别火力大小，还需要根据食材性质掌握烹饪时间的长短。在实际操作中，许多菜肴还需要使用两种甚至两种以上的火力来烹制。正如清代诗人袁枚在其《随园食单·须知单》上所述：“熟物之法，最重火候。”可见，烹饪的火候运用之复杂、重要。

烹制干锅菜时，质地紧密、绵老、韧性强的食材要用大火烧开，再改用小火（或中火）煨炖，有些要放入高压锅中压制后，口感才好；菜肴要表现干香滋润的，宜使用中火，将菜肴的汁水收干；要吃细嫩脆爽的，烹制时火力要大，时间要短，掺汤量要少，若烹制时间太长，食材易变得老、韧、绵；菜肴要突出酥香的口感，则事先制成半成品，成菜时急火短炒，快速起锅。虽然干锅菜是先用炒锅将菜肴炒好，再装入小锅中，置于酒精灯上加热保温的，但上桌后最好还是将菜肴以小火加热5~10分钟后再食用。

煲仔菜则是直接以煲仔做炊具，将煲仔预先烧烫后，放入食材，用猛火快烧，将食材的味道“逼”出来，再用文火慢煮，通过长时间的细焖，使煲内的食材充分吸收香浓的酱汁，煮至酱汁快干时，方可离火，原煲上桌，且要趁热食用。

砂锅虽与煲同源，但因砂锅不耐高温，因而适宜文火慢炖。制作砂锅菜时，需先在砂锅中注入适量水，微火烧制1~2分钟，加入食材后以文火加热，再改为旺火烧至汤汁沸腾，最后转文火慢煮慢炖，至锅中食材酥烂、香气四溢即可。

第二章

Chapter Two
Refreshing and Fragrant: Criddle and Pot

爽口飘香的 干锅与锅仔

当热气腾腾的干锅或者锅仔盛放在餐桌的那一刻，周围的空气开始沾染令人垂涎三尺的香味，『色、香、味、形、质、养、器』的完美结合，『酸、甜、苦、辣、咸、鲜』的丰富味型，让味觉在这一刻苏醒，在美食中享受最好的时光。



【浓醇肉苻】



吊锅油豆腐烧排骨

 **原材料：**排骨300克，油豆腐100克，蒜苗100克，红椒1个

 **调味料：**盐5克，味精3克，鸡精5克，老抽5毫升，料酒5毫升，食用油10毫升

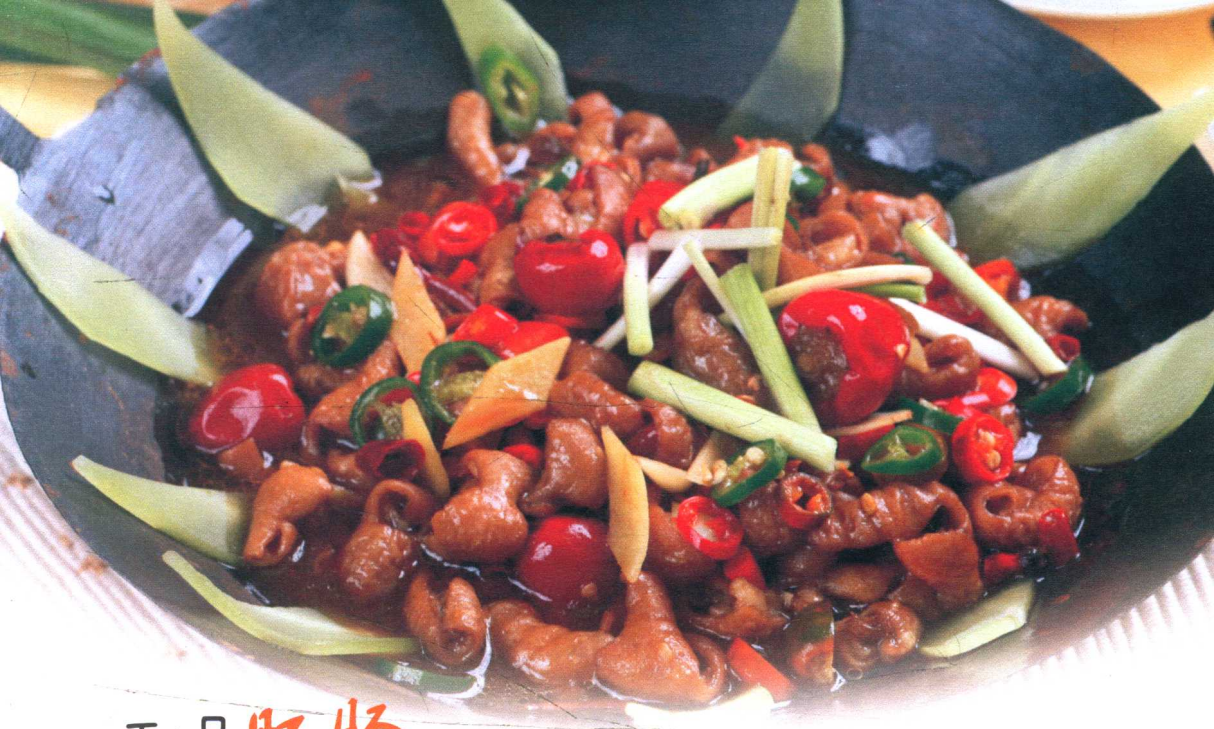
做法：

- 1.排骨洗净，斩件；红椒洗净，切成小段；蒜苗洗净，切成段。
- 2.热锅注水，烧至沸腾，下入排骨焯烫，除尽血水，捞出后洗净备用。
- 3.净锅注食用油，烧热后倒入排骨、料酒炒香，下油豆腐、红椒段、盐、味精、鸡精、老抽，注入适量清水，煮约20分钟后，装入吊锅中，撒上蒜苗，即可上桌食用。

食话食说

这道菜营养比较全面，不仅能提供充足的能量，还能提供人体所需的多种维生素、矿物质和微量元素，可提高机体免疫力，一般人均可食用。





干锅肥肠

 **原材料：**肥肠500克，莴笋200克，红椒30克，青椒30克，鲜汤500毫升

 **调味料：**盐10克，味精3克，蚝油3毫升，酱油5毫升，白酒40毫升，豆瓣酱20克，辣酱15克，香油3毫升，八角8克，桂皮8克，大葱5克，姜15克，大蒜10克，红油50毫升，干红椒25克，食用油50毫升

做法：

1. 肥肠刮洗干净，放入冷水锅中，加入20毫升白酒煮至熟透，捞出沥干水分，晾凉后切成约2.5厘米长、1厘米宽的条；青、红椒洗净，去蒂切小段；大蒜去蒂，剥皮；大葱洗净，切成长2厘米左右的段；姜洗净，切片；莴笋去叶、剥皮，洗净，切菱形片。
2. 净锅置旺火上，注入食用油，烧至六成热后放入肥肠，炒干水分，再加入20毫升白酒、盐、味精、蚝油、酱油煸炒入味，再加入鲜汤、八角、桂皮、干红椒，旺火煮沸后撇去浮沫，转小火，焖至肥肠软烂，熄火，拣出八角、桂皮。
3. 净锅置旺火上，注入红油，烧至五成热，下蒜、姜片炒香，调入辣酱、豆瓣酱炒散，倒入焖好的肥肠和红椒块，加入盐、味精，翻炒断生，淋上香油，撒上葱段，装入干锅内，用莴笋片围边，置酒精炉上即可。

食话食说

清洗肥肠时，可将肥肠放入淘米水中轻轻搓洗，反复2~3次，就能将肥肠洗干净。这道干锅肥肠色泽红亮，质地软烂，滋味鲜香，回味悠长。



干锅白萝卜肉片

 **原材料：**白萝卜600克，五花肉200克，蒜苗5克，鲜汤400毫升，红椒1个

 **调味料：**香油5毫升，盐5克，鸡精5克，辣椒酱10克，十三香粉10克，姜5克，食用油50毫升

做法：

1. 白萝卜去皮、洗净，切成1厘米厚的片；五花肉洗净，切片；红椒、姜洗净，切片；蒜苗洗净，切段。
2. 锅置旺火上，注入食用油，烧至五成热，下入白萝卜片，炸至金黄色，捞出沥油。
3. 锅留底油，下入姜片、辣椒酱煸香，放入五花肉翻炒至出油，倒入白萝卜片、红椒片、鲜汤，调入盐、鸡精，旺火烧沸后撇去浮沫，转为中火焖至萝卜入味，撒上十三香粉，淋入香油，盛出装入干锅内，加入蒜苗，配酒精炉上桌即成。

干锅牛杂

原材料：牛杂（牛肠、牛肺、牛喉管、牛肚、牛百叶）500克，莴笋100克，青椒50克，红椒50克，蒜瓣10克，老姜10克

调味料：盐10克，味精10克，干红椒10克，食用油20毫升

做法：

- 1.将牛肠上的油膜刮干净，牛杂全部洗净，放入沸水锅中氽烫片刻，捞出倒入清水锅中，中火煮约1小时，至牛杂熟烂，盛出，沥干水分，切成约1.5厘米宽、0.1厘米厚的片。
- 2.青椒、红椒分别洗净，去蒂，切成片；干红椒洗净，切成小节；蒜瓣去皮，备用；老姜洗净，切成片，备用；莴笋去叶、剥皮后洗净切片，铺入干锅中。
- 3.净锅上火，烧热后注入油，下牛杂爆香，加入干红椒、青椒、红椒、蒜瓣、姜片，调入盐、味精翻炒片刻后，倒入铺有莴笋片的干锅中。
- 4.将干锅置于酒精炉上，上桌即可。



食话食说

牛杂味香，为下酒佳肴。

明炉牛腩

原材料：牛腩300克，魔芋200克，京葱30克，姜片5克

调味料：盐5克，味精3克，豆瓣酱10克，生抽8毫升，食用油10毫升，高汤适量

做法：

- 1.将牛腩洗净，切块；魔芋切块备用；京葱洗净，切段。
- 2.将牛腩下入开水锅中氽透，捞出沥水，再入油锅中过油。
- 3.锅中下油烧热，爆香姜片、豆瓣酱，再下牛腩爆炒两分钟，下魔芋、京葱段、高汤，大火煮至汤烧开，再下盐、味精、生抽，拌匀即可。

食话食说

牛腩即牛腹部及靠近牛肋处的松软肌肉，选购时以新鲜黄牛的牛腩为好。





干锅莴笋腊肉

原材料：莴笋200克，腊肉100克，红尖椒10克，大蒜5克，香菜5克

调味料：盐10克，味精2克，蚝油5毫升，红油5毫升，料酒4毫升，胡椒粉2克，香油10毫升

做法：

1. 腊肉洗净，切成片；莴笋洗净去叶，剥去皮、茎，切菱形片；红尖椒洗净，去蒂，切圈；香菜洗净，备用。
2. 净锅置旺火上，烧热后，倒入腊肉，煸出香味后，下莴笋片、红辣椒圈、大蒜，旺火翻炒至莴笋片熟，下蚝油、料酒、味精、胡椒粉，淋上红油，翻炒几下，拌入香油。
3. 盛入干锅内，置酒精炉上，撒上香菜即成。



干锅醉香骨

原材料：排骨300克，莴笋300克，青、红椒各2个，蒜头50克，葱5克

调味料：盐8克，味精5克，鸡精5克，豆瓣酱15克，红油10毫升，食用油30毫升

做法：

1. 排骨洗净，剁成块；莴笋去皮、洗净，切成块；青、红椒分别洗净，切成块；葱洗净，切段；蒜头去皮。
2. 将切好的排骨放入沸水锅中氽烫片刻，去尽血水后捞出，沥水备用。
3. 净锅上火，注入食用油，下蒜头、豆瓣酱爆香，加入排骨、莴笋翻炒至断生，调入盐、味精、鸡精、青椒块、红椒块，炒匀，略煮片刻后，装入干锅中，撒上香葱段，置酒精炉上即可。

食话食说

莴笋不宜久煮，以免影响其爽脆口感。选购莴笋时，以肉质呈青色，且新鲜脆嫩者为佳，腐烂、黑心、空心、硬心及发霉的不要购买。干锅脆香骨脆香味浓，蒜香诱人。