

搭配相宜 家常菜

学做家常菜系列



01



香葱+羊肉

千种食材

千种组合 美食厨房健康煮



02

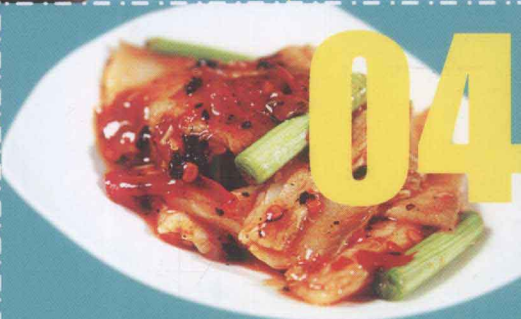
葱有软化血管、降低血糖、血脂的作用，并能有效控制胆固醇与血压上升。与羊肉搭配有养血、益气、壮阳的功效。



猪肉+板栗

03

栗子与猪肉同食能补充丰富的维生素和无机精盐。对高血压病，冠状动脉硬化症有一定疗效。

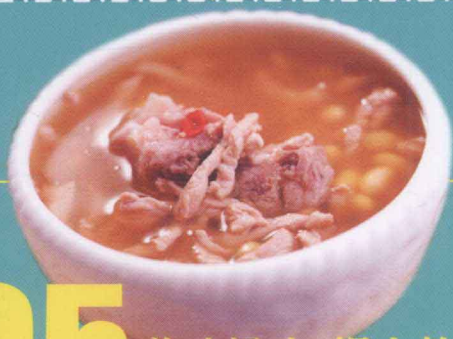


04

药补不如食补

相宜食材进补 健康食补不用药

好吃
美味



05

美味汤头 慢火熬
健康滋味 靠搭配

06

吃对才健康

合理搭配 一种营养翻两倍



图书在版编目 (C I P) 数据

搭配相宜家常菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10


(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4967-9

I. ①宜… II. ①学… III. ①饮食—禁忌②菜谱
IV. ①R155②TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166045号

搭配相宜家常菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 万田继
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

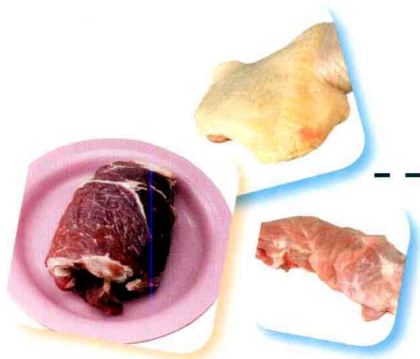
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www. jlstp. net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4967-9

定 价 25. 00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



Part 1

肉类



猪肉

营养
功效



“猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的胱氨酸，改善缺铁性贫血。”

”

相宜主料

猪肉+酸菜

酸菜保存了90%白菜的维生素，其中的乳酸能杀死多种细菌，可抑制大肠中腐败菌的繁殖。猪肉为人类提供优质蛋白质和脂肪酸，含有血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，酸菜和猪肉同食可改善缺铁性贫血。

猪肉+扁豆

扁豆含有多种维生素和矿物质，经常食用能健脾胃，增进食欲。夏天多吃能消暑、清口。猪肉能提供人体大量动物蛋白和其他维生素，两者能互补起效。

猪肉+蘑菇

蘑菇含有多种维生素，具有调节血脂，降低胆固醇、血糖的作用，两者同食能有效降低猪肉对人的负面影响。

猪肉+莲藕

莲藕与猪肉搭配能补充丰富的维生素，具有收缩血管和止血的作用。对于淤血、吐血、鼻出血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。

猪肉+洋葱

洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能清除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。猪肉有润肠胃、生津液、补肾气的功效。





01 酸菜拌猪肉

【材 料】 猪瘦肉250克，酸菜100克，香菜2棵。酱油1小匙，精盐3/5小匙，醋1小匙，蒜20克，香油1小匙，味精1/5小匙。

👉>制作方法

- ①将猪瘦肉切成细丝。将酸菜择洗干净，然后再切3厘米长的段，备用。将香菜去掉老叶、硬梗，用清水洗干净，切3厘米长的段。
- ②将酸菜用开水烫一下，捞出投凉，控净水分，放盘内。坐勺，加底油烧热，放入肉丝、酱油炒熟，出勺晾凉，放在盘内酸菜上面，加酱油、醋、味精、精盐、蒜、香油，撒上香菜段即可。



02 酸菜粉丝炒肉

【材 料】 猪精肉300克，酸菜150克，粉丝100克。精盐1/3小匙，酱油1/2大匙，醋2小匙，料酒1小匙，味精1/3小匙，葱花1小匙，姜末4/5小匙，植物油25克。

👉>制作方法

- ①猪精肉洗净切丝；酸菜用清水冲洗干净切成丝；粉丝用热水泡软，洗净，略改刀。
- ②取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，放入葱花、姜末煸香，倒入肉丝炒变色后放入酸菜、粉丝煸炒，加酱油、料酒、味精、醋、精盐翻炒均匀，成熟后淋明油，出锅装盘即成。

03 猪柳扁豆卷


【材 料】 猪里脊400克，扁豆100克，大蒜10克，青红椒10克，盐、白糖、香油各1小匙，豆豉20克，酱油10克，水淀粉20克，植物油50克。

👉>制作方法

- ①扁豆过水煮熟取出；猪里脊切成片，加酱油、水淀粉、盐腌渍片刻。
- ②将腌好的猪肉片摊平，放两根扁豆，卷起包成卷，逐个做好放入平底锅中两面煎熟，锅倒油，加少许香油，下蒜末、豆豉煸香，加入青红椒粒、盐、白糖、酱油、水淀粉炒匀浇在扁豆卷上即成。



04 | 蘑菇五花肉烧萝卜


 **[材 料]** 蘑菇片20克，五花肉300克，小萝卜300克，老姜5片，大葱1小段。料酒、酱油、蚝油、精盐、糖、白胡椒、鸡粉、香油各适量。

> 制作方法

- ①蘑菇片用冷水浸泡，浸泡蘑菇的水留用。五花肉、大葱、老姜、小萝卜均切片。
- ②锅油烧热，倒入五花肉，改中火煸炒5分钟，倒入小萝卜片、姜片和葱片，继续煸炒。
- ③倒入料酒、酱油、蚝油、精盐、糖、盐、蘑菇片和浸泡蘑菇的水，汤没过锅内食物一半位置即可，中火焖5分钟，改成大火，将汤汁收到略干，调入鸡粉和香油即可出锅。



05 | 无水蘑菇红烧肉

 **[材 料]** 猪五花肉400克，口蘑50克，鹌鹑蛋100克，番茄50克，姜10克，葱10克，盐1小匙，高汤精1/2小匙，老抽1/2小匙，料酒1小匙，桂皮5克，冰糖20克，青红椒5克，植物油50克。

> 制作方法

- ①将五花肉切成块，加入姜、酱油腌渍片刻。
- ②锅中加入植物油烧热，下桂皮煸出香味，放入五花肉、葱段、番茄翻炒，再放入冰糖、料酒、盐、酱油、高汤精调味，加入口蘑、洋葱、鹌鹑蛋和高汤，焖20分钟，最后放入青红椒翻炒收汁即可出锅。



07 家常烧腩肉

【材 料】 五花肉400克，香菇6朵。豆干6片，八角5克，蒜2粒，葱2根，料酒1大匙，酱油4大匙，盐1/4小匙，糖1小匙，植物油50克。

👉> 制作方法

- ①五花肉洗净切成粗条，氽烫后捞出。豆干洗净对切两半，香菇泡软切对半，蒜去皮拍碎，葱洗净切段备用。
- ②热油锅爆香蒜及葱段，放入香菇和五花肉同炒，加料酒、酱油、糖、盐、适量水及八角烧滚。
- ③烧滚后改小火煮15分钟，再放入豆干烧熟且入味时即可。



08 洋葱炒肉丝

【材 料】 洋葱、猪肥瘦肉各150克。精盐3/5小匙，味精1小匙，酱油2小匙，水淀粉3大匙，鲜汤、猪化油各75克。

👉> 制作方法

- ①将猪肉洗净，切成粗丝，放在碗内，加入水淀粉、精盐码味上浆；洋葱去皮、洗净，切成粗丝；碗中放入精盐、水淀粉、鲜汤、酱油、味精对成味汁备用。
- ②炒锅置旺火上，放入猪化油烧至七成热，下入猪肉丝炒至断生，再加入洋葱丝煸炒数下，然后烹入味汁翻炒均匀，待紧汁吐油时，起锅装盘即可。

09 什锦京葱

【材 料】 洋葱150克，猪瘦肉100克，青、红椒各20克，木耳20克。精盐1/3小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，植物油25克。

👉> 制作方法

- ①将洋葱、青红椒切丝，待用。
- ②木耳用冷水浸泡至涨发，洗净，撕成小朵，待用。
- ③猪瘦肉切成丝，氽烫，立即捞出，沥水。
- ④锅油烧热，倒入植物油待油温升至入成热时，用洋葱炆锅爆香，加入猪瘦肉丝、青红椒丝、木耳等、洋葱原料，调入精盐、白糖、味精翻炒均匀入味，淋明油，出锅即成。



牛肉

蔡姐食材攻略



营养
功效



“牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高人体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。”

相宜主料

牛肉+芹菜 牛肉+萝卜 牛肉+洋葱 牛肉+韭菜 牛肉+豆腐干 牛肉+南瓜

牛肉+芹菜

牛肉和芹菜搭配，不仅能补充丰富的营养物质，还能达到酸碱平衡，具有排毒养颜的功效。

牛肉+萝卜

萝卜可促进胃肠蠕动、消积滞，能有效缓解牛肉不易消化的缺点。两者搭配可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症。

牛肉+洋葱

洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松症。牛肉可增长人体免疫力，促进蛋白质代谢与合成。两者同食有助于人体的恢复。

牛肉+韭菜

韭菜的挥发性油和含硫化合物可降低血脂，弥补牛肉这方面的不足，而牛肉能补充人体大量的一流蛋白质和矿物质、维生素。

牛肉+豆腐干

豆腐干中含有丰富蛋白质与卵磷脂，与牛肉同食能防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏，促进蛋白质的新陈代谢与合成。

牛肉+南瓜

南瓜含丰富的维生素、蛋白质、碳水化合物和18种氨基酸，特别是含有其他瓜菜所没有的葫芦碱。两者搭配可以为人体提供多种营养物质，有助于增强防病抗癌的能力。

01 家常牛肉丝

【材 料】 嫩牛肉500克, 芹菜120克, 红辣椒、姜丝各少许, 鸡蛋1个; 调味料A: 酱油、淀粉、油各1小匙; 调味料B: 辣椒酱、料酒、香油、水淀粉各1小匙, 鸡精、醋各1/2小匙, 糖1小匙。植物油2000克(实耗60克)

🍳>制作方法

- ①牛肉切细丝, 加蛋液及调味料A拌腌; 芹菜去叶、切长段; 红辣椒去籽切细丝; 调味料B除辣椒酱外与调料A调成酱汁。
- ②热油锅, 加入牛肉拨散, 盛起沥干。原锅留1小匙油, 放红辣椒及姜丝, 辣椒酱爆香, 然后下芹菜、牛肉、酱汁, 以大火快速翻炒即可。



02 干煸牛肉丝

【材 料】 牛里脊肉250克, 芹菜100克。姜丝15克, 川椒适量, 芝麻、精盐、花椒粉各1小匙, 豆瓣酱2大匙, 酱油、香油各2小匙, 植物油150克。

🍳>制作方法

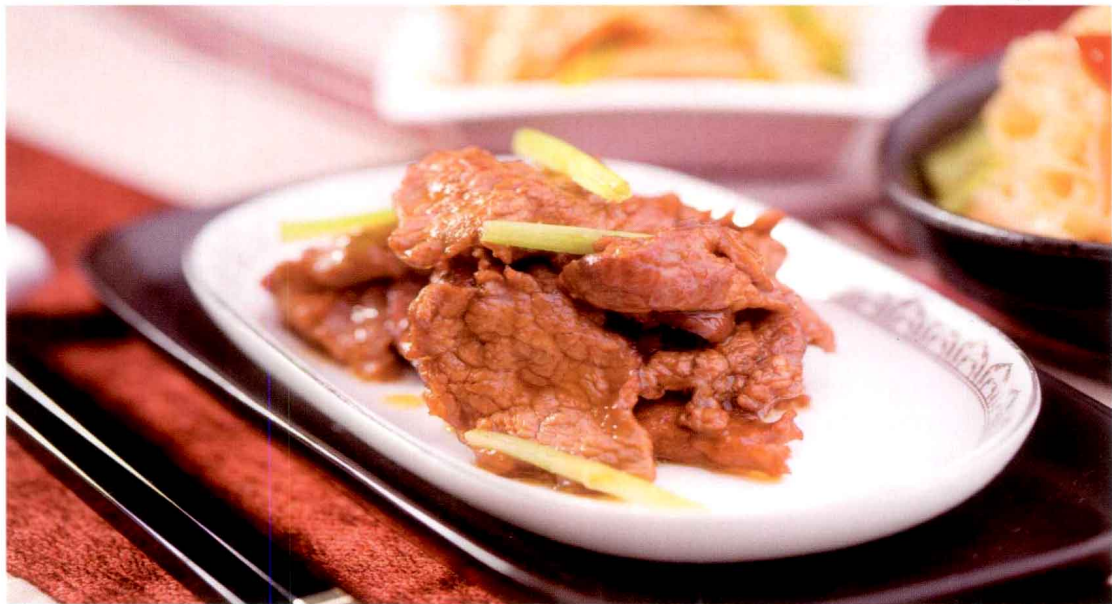
- ①将牛里脊肉洗净, 放入沸水锅中略煮一下, 除去血污及其腥味, 取出沥净水分备用。
- ②将牛里脊肉切成丝; 芹菜去老筋、洗净, 切成段待用。
- ③锅中放入30克植物油烧热, 下入牛肉丝干煸至肉丝水分干时, 加入川椒、芹菜、姜丝及豆瓣酱、酱油、香油、精盐、芝麻、花椒粉煸炒入味, 出锅盛盘即可。

03 芹菜牛肉丝

【材 料】 净瘦黄牛肉200克, 芹菜150克, 蒜苗50克。酱油2小匙, 郫县豆瓣2大匙, 植物油100克, 精盐3/5小匙, 味精1/5小匙, 鲜汤25克, 姜丝10克, 水淀粉4大匙, 花椒粉1/5小匙。

🍳>制作方法

- ①将调料中的味精、酱油、鲜汤、水淀粉放碗内调成调味汁。净瘦黄牛肉切丝, 放精盐、水淀粉、清水搅拌均匀调好芡。蒜苗斜切成段。芹菜切段, 放精盐小匙拌匀。
- ②锅烧热, 放牛肉丝炒散翻白断生时, 加姜丝、豆瓣炒香, 炒出红色, 加蒜苗、芹菜翻炒, 烹碗内味汁, 推转炒匀, 见吐油即可盛盘, 撒花椒粉。



04 干烧牛肉片

[材 料] 牛肉400克，芹菜30克。姜丝15克，豆瓣酱1小匙，辣椒粉、花椒粉1/2小匙，味精1小匙，料酒1大匙，醋1/2小匙，白糖2小匙。

👉>制作方法

- ①将牛肉切成薄片。
- ②上旺火煸炒，加姜丝、豆瓣酱、辣椒粉然后略炒至油变红。
- ③加料酒、味精、白糖、芹菜翻炒几下，淋适量醋，装盘，撒花椒粉即可。



05 萝卜烧牛肉

[材 料] 萝卜250克，熟牛肉250克。猪化油30克，水淀粉15克，鲜汤300克，葱丁、醋、白糖、香油各1小匙，姜末4克，大料1小匙，红辣椒节5克，精盐、蒜片、酱油、鸡精、花椒粒各1大匙。

👉>制作方法

- ①将萝卜切成方块；熟牛肉也切成方块。
- ②勺内放油烧热，倒入牛肉、萝卜块，再放入葱、姜炒几下，最后放其他调料和鲜汤调好口味烧开，用慢火煨至汁浓，加水淀粉勾芡，淋上香油，出勺装盘即可食用。



06 萝卜酒酿烧牛腩

【材 料】 牛腩300克，胡萝卜、白萝卜各1/2根。黄豆酱2大匙，鸡精、糖各1/3小匙，酒酿1/2小匙，酱油1/2大匙，水3大匙，植物油20克。

👉制作方法

- ①胡萝卜、白萝卜均去皮切块；牛腩切段，氽烫后捞出备用。
- ②锅中倒入5杯水，放入牛腩、胡萝卜、白萝卜炖25~35分钟，捞出备用。
- ③另起锅加入植物油烧热，炒香黄豆酱，放入牛腩、胡萝卜、白萝卜翻炒均匀，加入鸡精、糖、酒酿、酱油、水，以小火烧至入味，勾芡后即可盛出。



07 沙参牛肉萝卜百合汤

【材 料】 牛腩肉200克，沙参15克，青萝卜100克，胡萝卜1根，口蘑、百合各30克。葱段、姜片各少许，八角1粒，精盐1小匙，料酒1大匙。

👉制作方法

- ①将牛腩肉洗净，切成块，入沸水中加入料酒焯水，捞出沥水备用。
- ②将口蘑择洗干净，切十字花刀；青萝卜、胡萝卜去皮、洗净，均切成块；百合、沙参洗净待用。
- ③锅中加入清水烧开，下入所有原料煮沸，再转小火炖煮2小时，加入精盐调味即可。

08 酸辣香牛排

【材 料】 牛排2片，洋葱1个，芹菜1棵。
调味料A：酱油4大匙，蒜泥2小匙，醋1小匙，辣油少许；调味料B：盐、胡椒粉各1小匙，植物油30克。

👉制作方法

- ①牛排撒上调味料B；洋葱、芹菜切薄片，放进水里浸泡备用。
- ②煎锅入油烧热，放入牛排以大火将两面煎至金黄，捞出。
- ③把煎好的牛排切薄片，搭配沥干水分的洋葱和芹菜，再将调味料A搅拌均匀后淋在肉片上即可。





12 韭菜银芽炒牛肉

【材料】 牛肉300克，韭菜100克，豆芽100克，春笋50克，香菇30克，胡萝卜20克。洋葱20克，葱5克，姜5克，鸡蛋1个，精盐1小匙，鸡精1/2小匙，蚝油1小匙，酱油1小匙，淀粉50克，植物油50克。

👉>制作方法

- ①牛肉中加入淀粉、蛋清、精盐、植物油搅拌均匀，春笋、香菇、胡萝卜、洋葱分别切成丝。
- ②坐锅点火倒油，将牛肉放入炒散，放入葱、姜煸炒，加入香菇、春笋、胡萝卜、洋葱翻炒，放入精盐、酱油、蚝油、鸡精调味，改大火加入韭菜、豆芽煸炒出锅即可。



13 豆腐干炒牛肉丝

【材料】 牛里脊肉400克，豆腐干丝150克。姜2片，蒜2粒，葱、红辣椒各1棵；调味料A：醪糟、淀粉各1大匙，酱油1小匙；调味料B：糖、精盐各1小匙，植物油90克。

👉>制作方法

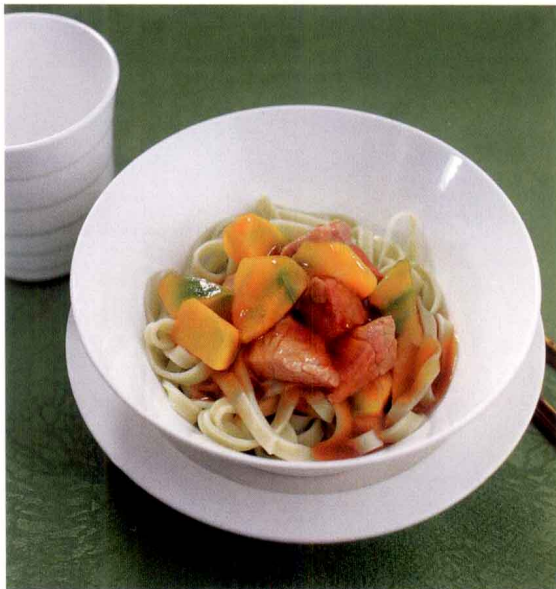
- ①蒜切末，姜切丝，红辣椒切片，葱切末，豆腐干丝用温水泡软。牛里脊切丝，加调味料A腌拌。
- ②锅中倒入油烧热，放腌拌好的牛肉丝，以大火烧至牛肉七分熟时，盛出沥干油。
- ③另起锅倒入油烧热，爆香葱、姜、蒜、红辣椒，放豆腐干丝炒熟，加牛肉拌炒，再加调味料B炒匀，起锅前撒入葱末即可。

14 金瓜焖小牛肉

【材料】 牛肉300克，金瓜150克，鸡蛋100克，面粉50克。菠菜汁50克，葱5克，姜10克，精盐1匙，白糖1/2匙，植物油30克。

👉>制作方法

- ①将牛肉、金瓜分别切块，锅倒油，将牛肉炒至变色，放金瓜、葱、姜煸炒，倒开水，炖40分钟，出锅前用精盐、白糖调味即可。
- ②面粉中加入一个鸡蛋，用菠菜汁和成面团，制成面条煮好取出放入碗中，将做好的牛肉浇在上面即可。



羊肉



营养功效



“羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，男士适合经常食用。”

相宜主料

羊肉+冬瓜

冬瓜性寒，羊肉性热，两者搭配互补。可调节人体代谢平衡，增强体质，提高人体抗病和防癌能力。

羊肉+葱

葱有软化血管，降低血糖、血脂的作用，并能有效控制胆固醇与血压上升。与羊肉搭配有养血、益气、壮阳的功效。

羊肉+茄子

茄子富含维生素 P，可软化微细血管，防止小血管出血。茄子还能降低羊肉中的胆固醇，减少负面影响。与羊肉同食效果更好。

羊肉+木耳

木耳含有大量碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素等营养物质。与羊肉同食有补气益智、润肺补脑、温中补虚的功效。

羊肉+山药

山药中含有的黏多糖物质与无机盐类相结合，可以形成骨质，使软骨具有一定弹性。山药与羊肉同食还能补充蛋白质和热量，补虚劳，益气力。

羊肉+当归

当归与羊肉搭配能补血、调经止痛、润肠通便，增强肠胃吸收能力，促进新陈代谢和刺激卵巢，对妇女延迟衰老有一定食疗作用。

01 | 羊肉丸炖冬瓜

【材 料】 羊肉馅300克，冬瓜1/4个，鸡蛋1个。姜末5克，葱段2段，精盐1小匙，味精、鸡精、花椒粉各1/2小匙，淀粉适量，植物油少许。

👉>制作方法

- ①将羊肉馅加入蛋液、1/2小匙精盐、花椒粉、姜末、淀粉调成馅料；冬瓜去皮、洗净，切成菱形块备用。
- ②炒锅中加油烧至六成热，将馅料挤成丸子，下油炸熟，捞出沥干油分。
- ③锅中加水烧开，放入精盐、鸡精、葱段、羊肉丸子、冬瓜，煮沸，再用小火炖至软烂，调入味精即可。



02 | 羊肉冬瓜汤

【材 料】 羊腩肉200克，冬瓜1/4个。香菜末25克，葱段、姜块各少许，精盐1/2小匙，胡椒粉、味精各1/3小匙，香油1小匙。

👉>制作方法

- ①将羊腩肉洗净、切块；冬瓜去皮及瓤，洗净后切成菱形块，再和羊肉一起下入沸水中焯烫一下，捞出沥干备用。
- ②锅中加水烧开，先下入羊肉、葱段、姜块、精盐，炖至八分熟，再放入冬瓜煮至熟烂，然后拣去葱、姜，加入味精、胡椒粉、香菜末，再淋入香油，即可出锅装碗。

03 | 冬瓜炖羊肉

【材 料】 冬瓜250克，羊肉200克，香菜25克。香油1小匙，精盐、胡椒粉、味精各1/3小匙，葱、姜块各少许。

👉>制作方法

- ①羊肉切成小块，下沸水中焯烫透，捞出洗净待用。冬瓜去皮、瓤洗净，切成“象眼块”，下沸水锅烫透，捞出沥净水分；香菜择洗净，切末备用。
- ②汤锅置于旺火烧开，下入羊肉、葱、姜、精盐，炖至八成热时，再放入冬瓜，炖至熟烂时，将葱、姜块拣出不要，加味精，撒胡椒粉、香菜末，淋香油，出锅装碗即可。



04 | 葱爆胡瓜羊肉

【材 料】 羊肉片300克，西葫芦100克，葱2根切小段，蒜蓉1/2小匙。酱油1大匙，胡椒粉少许，精盐1小匙，酒1大匙，植物油30克，糖、鸡精各1/3小匙，香油1大匙，白醋1小匙。

👉>制作方法

- ①羊肉片加酱油、胡椒粉、精盐、酒、植物油，腌半小时，西葫芦切片用盐腌一下。
- ②锅内放油，倒入羊肉、蒜蓉，用大火炒数下，下葱再炒数下，加西葫芦，再放糖、鸡精、精盐、香油、白醋，迅速炒匀即可。



05 | 葱爆羊肉

【材 料】 净羊腿肉、京葱各200克。植物油500克(实耗25克)，花椒盐2/5小匙，蒜5克，料酒、酱油、醋、香油各1小匙，精盐1/5小匙，水淀粉适量。

👉>制作方法

- ①羊腿肉切成大薄片；京葱切滚刀块。
- ②羊腿片中加入花椒盐、精盐、水淀粉、料酒等拌匀。用酱油、精盐、料酒、水淀粉调成兑汁芡。锅油烧热，入羊肉片滑油，捞出。
- ③炒锅留底油，入蒜末、京葱等略煸，再放羊肉片，倒入兑汁芡，翻炒，淋少许香油、醋后起锅即成。

06 | 羊肉洋葱汤

【材 料】 羊肉300克，洋葱2个。姜末1小匙，精盐1小匙，味精1/2小匙，蚝油1大匙，色拉油2大匙。

👉>制作方法

- ①将羊肉洗净，切成薄片，放入沸水中焯烫去油脂，捞出沥水；洋葱去皮、洗净，切成块备用。
- ②锅置火上，放入色拉油烧热，下入姜末、洋葱块略炒，再加入适量清水烧沸，然后放入羊肉，加入蚝油、味精、精盐煮至入味，出锅装碗即可。





07 家香羊肉

【材 料】 羊腿肉200克，洋葱50克，香菜20克。精盐1小匙，味精1/2小匙，嫩肉粉少许，孜然、细辣椒粉各2小匙，植物油800克（实耗50克）。

👉 制作方法

- ①将羊腿肉洗净，切成1厘米大小的丁，放入容器中，加入嫩肉粉、精盐、味精、细辣椒粉拌匀，腌制入味备用。
- ②锅内加入植物油烧至七成热，下入腌好的羊肉丁炸熟捞出，沥油待用。锅留底油烧热，放入孜然、细辣椒粉、洋葱丝、羊肉丁翻炒均匀，再撒入香菜拌匀，出锅装盘即可。

08 羊肉熏酱茄

【材 料】 羊肉200克，长茄子150克，芹菜20克，葱、姜、蒜各5克，香菜10克。精盐1小匙，鸡精1/2小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，香油1/2小匙，酱油1小匙，芝麻酱1/2小匙，芥末1/2小匙，淀粉50克，植物油50克。

👉 制作方法

- ①将茄子切条，改花刀，拍上淀粉，放入锅中小火煎制，加盖焖软后，撒上蒜末再焖一会儿出锅装入盘中。
- ②坐水，加少许油待水开后放入羊肉片焯熟取出，放在茄子上，取一小碗，加入芝麻酱、醋、姜蒜葱末、香菜、芥末、精盐、酱油、鸡精、白糖、香油搅拌均匀，浇在菜上即可。

