

1200款美味川菜大全，烹饪秘籍演绎正宗川菜

一菜一格，百菜百味

味道川菜

成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

味 道 川 菜

WEIDAO CHUANCAI



成都典尚文化 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

味道川菜:炒烧/成都典尚文化编著.--成都:
成都时代出版社,2015.1
ISBN 978-7-5464-1277-1

I. ①味… II. ①成… III. ①川菜-菜谱 IV.
①TS972.182.71-

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210754号

味道川菜 · 炒烧

WEIDAO CHUANCAI · CHAO SHAO

成都典尚文化 编著

责任编辑	蒋雪梅
责任校对	张露
版式设计	李春玲
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86742352 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川新华印刷有限责任公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2015年第1版第1次
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5464-1277-1
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(028) 84251289



味道的真谛

谈起美食和烹饪，这个世界上怕是只有中国人才有如此多的优越感和成就感。伴随华夏文明繁衍生息的除去一个个翻天覆地的历史朝代外，亘古不变的怕只有蕴藏在中国人口腹之间的“中国味道”。从某种意义上看，中国味道也是中华文明传承的一条特有脉络。

近年来关于美食和烹饪的作品很多，但能让所有中国人一致认可的怕只有《舌尖上的中国》了，它虽然只是一个展示美食的纪录片，但通过美食展示的浓郁家园情，借助烹饪所表达的人生哲学，给所有中国人提供了一种舌尖和心灵都可品味的“中国味道”。在如此快节奏的当下，中国烹饪之所以还会有如此多的“粉丝”，除去吃货们对美食品相的个性化喜爱外，更为重要的怕是普通的食材在经历了中国式“煎炒烹炸”等各般修炼后带给人们的独特味道。

《味道川菜》系列丛书，正是一套从味道入手的烹饪书籍。过去曾为九五至尊的帝王，会念念不忘的是乞讨时一碗农家面汤的味道；也有海外漂泊的游子，纵使环游世界后依然期盼再尝尝家乡小吃的味道；更有厨界泰斗，技压群雄后依然坚信最好的味道是母亲做出的小菜之味。味道之于今日的社会，已经不是简单的舌尖之味，更是饱含着个人体验和喜好的情感之味。从烹饪美食的味道入手，教授忙碌的现代人，如何把握美食的味道，如何烹饪美食的味道……正是这套丛书编辑的出发点和着眼点。客观地说，真正的美食来源于心情，希望大家在烹饪出自己喜爱的味道之余，更能从中找寻到亲情的味道、幸福的味道。

《味道川菜》系列丛书，也是一套梳理川菜风味的烹饪书籍。中国美食之所以灿若星河，很大的一个原因是人们充分尊重原料的地域特性，由此进行加工方法和味道的百般变化，风味独特的地方菜系因此形成。川菜作为中国四大菜系之一，除去传统意义上“一菜一格，百菜百味”的菜式特点外，选材普通，味道多样，麻辣的味道特征对于追求个性自由和个人价值体现的“草根们”更有契合度和吸引力。作者从烹饪加工方法入手，精心梳理出近千道川味美食，详尽地描述了每道菜品味道的形成之法，更为读者提供了简洁实用的操作之道。对于那些偏爱川味的美食者们而言，本书将是了解川菜、烹饪川味的实用教材。

《味道川菜》系列丛书，更是一套修身养性的生活宝典。中国的烹饪自古就是社会生活和人生哲学的重要组成部分。老子说“治大国若烹小鲜”，可见治国之道和烹饪之技也有共通之处；孔子云“食不厌精，脍不厌细”，可见饮食作为人生大事，应遵循严格的规章制度才能保证优良的结果……中华饮食中所蕴藏的人生哲学和处事智慧，对于浮躁忙碌的现代人的品性修养有着积极现实价值。正是充分认识到烹饪可作为修身养性的重要手段，本书在教授味道调和之术的同时，也着力讲述美食形成的机理和操作之道。希望读者在掌握美味的加工之余，更能形成对烹饪哲学的感悟，获得身心的修炼和品格的提升。

在这个纷繁变幻的时代，饮食承担了越来越多的社会角色。豪饮盛宴铺张浪费等错误的饮食观，已经让“一粥一饭当思来之不易，一饮一啄饱蘸苦辣酸甜”的饮食理念取而代之。如何让人们回归美食的本源，获取烹饪带来的幸福，正是编辑出版这套书的根本目的。人们饮食的目的是什么？归根结底就是一日三餐；烹饪味道的真谛在哪里？通俗地说就是食之有味。

海子

甲午年初夏于蓉城



目录 Contents

第一部分 炒

炒法分类 2

畜类

萝卜干炒风干肉	4
老干妈炒腰花	5
豆干炒肉丝	5
红苕丝炒肉	6
腊肉炒芥蓝	6
芦笋炒酱肉	7
青椒小炒肉	7
荷芹炒腊味	8
巴山鲍菇炒肉	9
菠菜炒猪肝	9
豆芽炒肠丝	10
蒜薹炒肉丝	10
干豇豆炒腊肉	11
客家小炒	11
美味拆骨蹄	12
辣椒炒肚片	12
腊肉炒莲白	13
五鲜炒羊肉	13
南瓜炒肉片	14
生爆盐煎肉	14
茶菇炒蹄筋	15
芦笋香炒肉	15
菟丝炒虾仁	16
南瓜滑牛肉	16
洋葱炒仔排	17
藕片炒肉片	17
辣椒小炒	18

泡豇豆炒肉末	18
芹菜炒牛肉	19
青椒炒肉丝	19
尖椒炒猪耳	20
小炒脆扇骨	20
茶树菇炒爽肉	21
豆角炒肉丝	21

禽蛋类

青椒炒蛋	22
玉笋炒鸡条	23
平菇炒蛋	23
蛋黄炒银鱼	24
木耳炒蛋	24
三鲜炒鸡	25
豆香炒鸡胗	25
菠菜炒鸡蛋	26
苦瓜炒蛋	26

小炒鸡杂	27
地牯牛炒鸭杂	27
茶菇炒鸡丝	28
生炒鸭丁	28
葱花炒蛋	29
萝卜干炒鸡丝	29
家常小炒鸡	30
菜菇炒鸡丝	30

水产

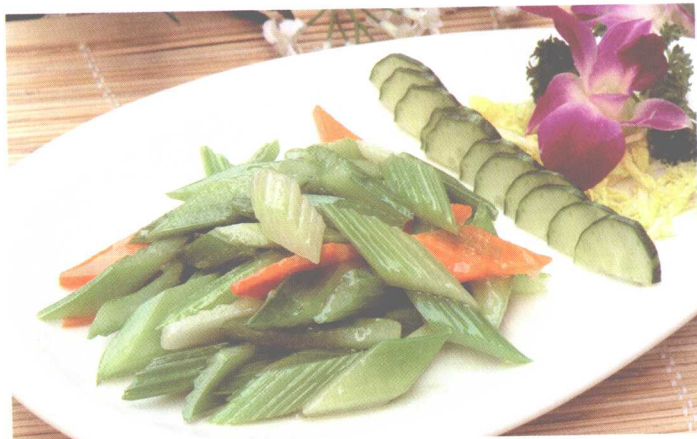
韭菜炒小河虾	31
黄瓜炒虾仁	32
玉兰炒鳝片	32
鲜蕨菜炒鱿鱼	33
小炒海参	33
木耳炒墨鱼花	34
避风塘炒鱼头	34
泡豇豆炒鳝丁	35



百合炒虾仁	35
豆芽炒鱼丝	36
蛋黄炒蟹	36
碧绿炒田鸡	37
炒螺头	37
荷塘月色炒鳄鱼肉	38
味香炒章鱼	38
小炒牛蛙	39
炒鱼肉松	39
尖椒炒蛙仔	40
蒜头炒水鱼	40
米椒小炒蛙	41
虾仁炒粉丝	41
水豆豉炒蟹	42
双豆炒鲜鱿	42
红花炒蟹	43
米糟炒海虾仁	43
花菜炒虾仁	44
韭黄炒鱼籽	44

其他

金针菇炒菜心	45
XO酱炒时蔬	46
豆芽炒参皮	46
冬瓜炒海米	47
烩炒蔬菜	47
酸菜炒青豆	48
油渣炒莲白	48



木耳炒西芹	49
空心菜炒黄豆	49
金钩炒银针	50
海胆炒粉丝	50
三色炒百合	51
番茄炒菜花	51
清淡小炒皇	52
清炒西芹	52
炆炒丝瓜片	53
尖椒炒藕片	53
虾米炒豇豆	54
清炒百合黄瓜	54
茭白炒虾皮	55
什锦炒面	55
芦蒿炒香干	56
什锦炒虾仁	56
炆炒芦笋尖	57
三菌炒培根	57
家乡炒韭菜	58
腰果炒双籽	58
炆炒菜心	59
青笋炒木耳	59
韭菜炒香干	60
素炒什锦	60
芹菜炒藕片	61
小炒美容皮	61
盐菜炒冬笋片	62
三色炒芦笋	62
小炒千叶豆腐	63
年糕炒白菜	63
豆芽炒河粉	64
青椒炒松茸	64

第二部分 烧

家常红烧菜的窍门	66
----------------	----

畜类

烟笋烧排骨	67
青笋烧肥肠	68
叉烧排骨	68
农家红烧肉	69
胡萝卜烧牛肉	69

鲍仔红烧肉	70
豆角烧肉	70
双豆烧猪手	71
胡萝卜烧丸子	71
白玉烧排骨	72
白果烧牛肉	72
茶树菇烧牛肉	73
大蒜烧肚条	73

葱烧牛蹄筋	74
川式叉烧排	74
乳香烧排骨	75
红烧猪肚	75
茶树菇炭烧肉	76
干豇豆烧小肚	76
干豇豆烧猪蹄	77
小土豆烧排骨	77

干豇豆红烧肉	78
香菇烧牛腩	78
米凉粉烧牛肉	79
黄豆烧腊肉	79
毛家红烧肉	80
红烧狮子头	80
黑笋烧牛腩	81
牛肉末烧豆腐	81
港式炭烧肉	82
红烧丸子	82
红烧牛掌	83
古法红烧肉	83
黄豆烧猪尾	84
冬瓜烧羊肉	84
土豆烧牛肉	85
竹笋烧肉	85
苦瓜烧猪尾	86
大蒜烧羊排	87
凉瓜烧蹄筋	87
花菜烧牛腩	88
青豆烧肚条	88
脆皮炭烧肉	89
稻香红烧肉	89
菱角烧肉	90
西红柿烧牛肉	90
火腿烧冬瓜	91
青笋烧排骨	91

禽类

野菌烧鸡	92
冬瓜烧鸡块	93
苦瓜烧鸭	93
青黄豆烧鸭	94
青瓜烧鸡	94
泡萝卜烧麻鸭	95
烧椒仔鸡	95
肥肠烧鸡	96
魔芋泡菜烧鸭	96
红烧鹅掌	97
胡萝卜烧鸡块	97

萝卜干烧凤翅	98
雪魔芋烧鹅掌	99
香笋烧鹧鸪	99
芋儿烧鸡	100
苦藟烧鹅掌	100
干锅魔芋烧鸭	101
南瓜烧仔鸡	101
泡子姜烧鸭	102
香菇烧鸡	102

水产

干烧辽参	103
泡椒烧甲鱼	104
吊烧鱿鱼	104
白烧鳝鱼	105
红烧带鱼	105
干烧鱼唇	106
红烧甲鱼	106
吊烧鲢鱼	107
凉粉烧牛蛙	107
土豆烧鱼头	108
酱烧鲜鱿	108
干烧黄鱼	109
泡椒烧带鱼	109
三鲜烧海马	110

苦瓜烧牛蛙	110
豆瓣烧鱼排	111
豆腐烧鱼	111
鲜烧鲑鱼头	112
烧椒煮鳝片	112
鲜笋烧甲鱼	113
烧椒鱼头	113

其他

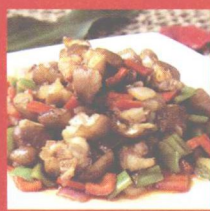
烧椒茄干	114
烧椒花菜	115
红烧什锦	115
雪菜烧豆腐	116
香菇烧苦瓜	116
豉汁烧椒凉粉	117
烧椒蛭子皇	117
干锅烧汁花菜	118
决明子烧茄子	118
泰汁烧茄夹	119
干烧冬笋	119
酱烧大灰参	120
海米烧玉笋	121
酱烧高笋	121
日式烧汁茄卷	122
酱烧茄子	122



第一部分

炒

炒菜，是中国家庭日常使用最广泛的一种烹饪方法，它主要是以锅中的油温为载体，将切好的菜品用中、旺火在较短时间内加热成熟。



炒法分类

炒菜，中国菜的常用制作方法，将一种或几种菜在特制的凹型锅内，以火传导到铁锅中的热度为载体，加入油、佐料和菜品后用特制工具“锅铲”翻动将菜炒熟的烹饪过程。通常放油若干，加入佐料，再将菜品放入锅中，用中火或旺火在较短时间内加热成熟，中间使用锅铲不断翻动，直到菜被炒熟！锅铲的翻动过程也正是炒的过程，翻动的目的是使菜品均匀受热、佐料以及各种菜品在炒制过程中析出的汁水在整锅菜中均匀分布。



炒法分类

1. 生炒（又称火边炒）

以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。

特点：汤汁少，原料新鲜。如原料的块形较大可在可大烹制时放入少量汤汁，翻炒几下使原料炒透即可。

2. 熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒的特点是略带卤汁、酥脆入味。

特点：略带汤汁，口味鲜香熟。炒的原料不须挂糊，起锅时用水淀粉勾薄芡。

3. 滑炒

滑炒是经过精细加工的小型原料上浆，



再用少量油在旺火上急速翻炒最后以兑汁或勾芡方法制熟成菜。

特点：滑嫩柔软，汤汁紧裹。

工艺流程：选料→切配→上浆→滑油→调味勾芡→装盘

4. 干炒（又称“干煸”）

煸炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

特点：鲜嫩爽脆，本味浓厚汤汁很少，干煸炒法不用水，原汁原味营养好，四川风味来调制，只见红油不见汤。

5. 焦炒

将加工的小型原料腌渍过油，根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊炸，再经用清汁或芡汁调味而成菜的技法。

工艺流程：选料→切配→喂味→拍粉或挂糊→炸制→调味→装盘。焦炒分挂糊和不挂糊，但都必须炸焦炸透，调料可用清汁也可用芡汁，但更让原料充分吸收，保持菜肴味浓韧脆，焦香。口味咸鲜采用卧汁方法，不用糖、醋，而是焦熘加糖醋，代表菜焦炒海鳗丝。

6. 抓炒

抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。抓糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊；一种是用清水把淀粉调成粥状糊。

7. 爆炒

爆炒是中式烹饪方法中炒的一种独特手法。具体说是先让油锅用旺火快速加热，将要炒制的菜品迅速加入锅内，翻炒至熟，中式烹饪中，爆炒一般会因为油分子挥发起火，场面很是好看。但炒制的油温时间火候掌握十分需要经验，过急易不熟，过久让食材失去嫩脆感。是中式厨师必须掌握的一种方法。



畜类 CHU LEI

萝卜干炒风干肉

主料

萝卜干、风干肉、葱节。

辅料

盐、味精、鸡精、干辣椒、姜蒜片。

制作方法

1. 萝卜干用温水发涨，改成1寸的节。
2. 风干肉洗净，上笼蒸熟，待凉后改成片（3×4×0.2厘米）。
3. 锅放火上，放入底油，下干辣椒、姜蒜片，再放入风干肉，炒香后放入萝卜干及调料，起锅时放入葱节，推转起锅即可。

操作要领

风干肉蒸到八九成熟就行了，一般蒸20分钟左右。
萝卜干在用温水发制时，时间不能太长。时间长了，萝卜干不脆，失去应有的风味。



小知识

家常炒菜小技巧

炒菜，就是炒锅烧热，加底油，用葱、姜末炆锅，再将加工成丝、片、块状的原料，直接用旺火热锅热油翻炒成熟。是家常应用最广泛的烹调方法。一般人都能做，但要炒得鲜嫩适度、清淡爽口并不容易。

炒肉类菜肴，要求炒得鲜嫩可口。炒菜的火候，投料的顺序都有讲究。以炒猪肉片为例说明：猪肉洗净切片，炒锅上火烧热，加入底油，油热后，先将葱花与肉片一同下锅煸炒，见肉表

面发白接近半熟时，先烹入少许醋拌炒，待醋味迅速蒸发，再加入姜汁搅拌入味。然后加酱油、少许水，水沸后，放入辅料，最后勾芡，淋少许明油出锅。炒蔬菜类菜肴，则可用热锅温油，先下鲜姜末，炸出香味后，再下切好的蔬菜，迅速翻炒，待蔬菜响声已过，质地变软时，再加酱油炒匀，再放入少许汤水、食盐、白糖、味精，炒匀后，勾芡并淋香油即可出锅。

老干妈炒腰花

主料

猪腰。

辅料

鲜青红辣椒、芹菜、老干妈、葱、姜、酱油各适量。

制作方法

1. 猪腰去筋，切成大斜薄片，放入清水中浸泡20分钟后捞出；芹菜洗净切段，辣椒切片。
2. 锅中加入葱、姜、清水烧沸，下猪腰烫半分钟捞起，放入清水中浸10分钟，捞起后用蒜蓉、姜、酒、盐拌匀。
3. 炒锅放油，先放入老干妈炒香，再放入猪腰、辣椒、芹菜，加盐、糖、味精、酱油翻炒2分钟，起锅装盘即可。

操作要领

猪腰用烧酒拌和、捏挤，用水漂洗两三遍，再用开水烫一遍，即可去膻臭味。腰花余水要快速，变白后即捞出防止变老。



营养提示

猪腰含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等，有健肾、和肾理气之功效。



豆干炒肉丝

主料

豆干、猪肉、韭黄。

辅料

盐、味精、生粉。

制作方法

1. 豆干切丝，猪肉切二粗丝码味，韭黄切节。
2. 锅内入油，下猪肉炒散，下豆干、韭菜，调入盐、味精，勾芡即可。

操作要领

肉丝上浆时要码均匀。



营养提示

豆腐干含有多种矿物质，补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。





红苕丝炒肉

主料

二刀猪肉、自制红苕丝、蒜苗。

辅料

盐、姜、蒜、味精、白糖、料酒。

制作方法

1. 将二刀肉煮熟后改刀成4~6厘米长的薄片。
2. 将自制的红苕丝下锅炒熟备用。
3. 将锅烧热下油，把二刀肉爆香，下姜、蒜片炒香，放入红苕丝，加味精、盐、料酒、白糖、蒜苗炒香，起锅装盘。

操作要领

制作红苕丝时，先码少许盐，去除多余的水分，最后才加盐、味精、八角粉、花椒拌匀，存放在坛子里加盖密封；炒红苕丝时，火不需太大。



营养提示

红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B₆，这5种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。



腊肉炒芥蓝

主料

腊肉、芥蓝。

辅料

红辣椒、精炼油、精盐、白糖、味精各适量。

制作方法

1. 芥蓝洗净，斜切成片，放沸水中焯一下捞出；辣椒洗净切片；腊肉洗净放沸水中稍煮片刻捞出，斜切成片。
2. 锅内放油烧热，倒入芥蓝、辣椒和腊肉翻炒至出香味，放盐、糖、味精炒匀即可。

操作要领

芥蓝余水要快速，确保炒制后色泽鲜亮。



营养提示

芥蓝中含有有机碱，这使它带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。芥蓝中另一种独特的苦味成分是金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温调节中枢，起到消暑解热作用。它还含有大量膳食纤维，能防止便秘。且具有降低胆固醇，软化血管，预防心脏病等功效。

芦笋炒酱肉

主料

酱肉、芦笋、红尖椒。

辅料

盐、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油。

制作方法

1. 酱肉入锅煮熟，捞起切成条；芦笋削去粗皮，斜刀切马耳朵形的段；红尖椒也切马耳朵形段。
2. 盐、味精、鲜汤、水淀粉入碗调匀成味汁。
3. 炒锅上火，烧油至五成热，放入酱肉炒香，倒入红尖椒、芦笋炒断生，最后烹入兑好的味汁，待收汁亮油后，簸匀起锅装盘即成。

操作要领

酱肉选肥瘦相间的。



营养提示

芦笋含有多种人体必需的大量元素和微量元素。大量元素如钙、磷、钾、铁的含量都很高；微量元素如锌、铜、锰、硒、铬等成分。



青椒小炒肉

主料

五花肉、青二荆条椒。

辅料

东古一品鲜酱油、味精、盐、蒜。

制作方法

1. 将二荆条切成马耳朵形，五花肉切薄片，蒜切片。
2. 将二荆条用干锅煸香，盛起待用。
3. 锅下油，将五花肉炒香，下蒜片、酱油、盐、煸好的二荆条同炒，起锅时加入味精即可。

操作要领

五花肉要切薄一点，不宜炒得太干。宜使用小火煸炒。五花肉先速冻两小时，就能切得又薄又快。





荷兰豆炒腊味

主料

广式腊肠、广式腊肉、荷兰豆、香芹节。

辅料

鸡粉、食盐、花雕酒、白糖、色拉油。

制作方法

1. 将腊肉燎皮洗净，和腊肠一同上笼蒸熟，取出切为薄片。
2. 荷兰豆折角去筋，香芹去叶、老茎、根须，洗净后切节。

3. 炒锅置火上，下色拉油，烧至六成热时，下腊肠、腊肉爆香，接着下荷兰豆、香芹节及白糖、食盐、花雕酒、鸡粉调味，炒香出锅即成。

操作要领

选用广味腊制品制作，烟熏味小、回味适口。



营养提示

荷兰豆能益脾和胃、生津止渴、和中下气、除呃逆、止泻痢、通利小便。

小知识

腊肉的防腐能力强，能延长保存时间，并具特有的风味，深受人们的喜爱。因过去腊肉都是在农历月(十二月)制作，故得名。

腊肉诱人，但是腊肉中含有过量的盐分，所以有几种人不宜吃：

1. **孕妇**：腊肉含大量脂肪和盐分，多食容易引起水肿。

2. **小孩**：吸收过多的钠会增加肾脏负担。

3. **高血压、心脏病患者**：血压容易上升，也容易造成血管阻塞。

4. **痔疮患者**：易增加静脉网络的血压，加剧痔疮的痛楚。

5. **肾脏病患者**：过量的钠若积在体内未能排出，会导致水肿。

巴山鲍菇炒肉

主料

杏鲍菇、精五花肉、甜椒。

辅料

东古酱油、味精、盐、香油、料酒、色拉油、姜、葱、蒜。

制作方法

1. 杏鲍菇和五花肉卤入味，切片，甜椒切成小片。
2. 锅烧热放油，下肉片炒香，下姜、葱、蒜、甜椒、杏鲍菇，调入酱油、盐、料酒、味精、香油即成。

操作要领

杏鲍菇和五花肉一定要卤入味。原料下锅卤时，注意时间不要过长，卤熟后关火，让原料在卤汁中浸泡一会儿才入味。



营养提示

杏鲍菇营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质，可以提高人体免疫功能，具有抗癌、降血脂、润肠以及美容等作用。



菠菜炒猪肝

主料

猪肝、菠菜。

辅料

豆瓣、泡椒、姜米、蒜米、油、盐、味精、料酒、生粉各适量。

制作方法

1. 猪肝切成薄片，用盐码味，上粉，入三成热油锅中滑散。
2. 菠菜切成段。
3. 锅中留少许油，放入豆瓣、泡椒、姜米、蒜米、盐、味精炒香，加入猪肝、菠菜，加少许料酒炒均，起锅时勾芡，装盘即成。

操作要领

猪肝比较细嫩，第二次下油锅时间要短。





豆芽炒肠丝

主料

肥肠、黄豆芽、蒜苗。

辅料

红油、豆瓣、姜、蒜、辣椒面、味精、白糖。

制作方法

1. 将肥肠洗净撕去油筋，余水后加水煮熟，晾冷后改成6厘米长的粗丝待用。
2. 黄豆芽去两端。
3. 锅置火上加油，将肥肠丝滑油捞出。
4. 另锅入红油，下豆瓣、姜、蒜米煸香，再下豆芽煸熟，加肥肠丝，最后下入调料，起锅前加入蒜苗，炒几下起锅即成。



营养提示

猪大肠有润燥、补虚、止渴止血之功效。黄豆芽含有比较丰富的维生素E，维生素E可以帮助人体保护自己的皮肤以及毛细血管，吃黄豆芽还可以防治动脉硬化，以及辅助高血压等疾病。



蒜薹炒肉丝

主料

蒜薹、瘦肉、红椒。

辅料

生姜、植物油、精盐、味精、湿淀粉、麻油各适量。

制作方法

1. 先将蒜薹洗净切成段，瘦肉、红椒分别洗净切成丝。
2. 锅内烧油，下入生姜片、蒜薹，用中火炒至五成熟，再加入瘦肉丝、红椒丝炒熟。
3. 调入精盐、味精，下湿淀粉勾芡炒匀，淋入麻油，即可出锅。



营养提示

此菜能杀菌、健胃、降压，对孕妇能起到预防疾病的作用。