

健康生活图书系列

2 种超级实用的快速检索方式
1.烹饪技法检索 2.原料分类检索

省钱家常菜

健康生活图书编委会 编著

shengqian jiachangcai

“节约”已成为一种时尚，“会省钱”是持家高手才具备的能力。本书教您如何省钱，并做出更营养、健康的家常菜谱。海量收纳：省水、省电、省燃气等省钱妙招，食材选购及保存方法。

彩色菜谱营养升级版
精选460道美味家常菜
150个厨房小窍门、省钱妙招

超值心动价

19.90元

彩色图片 分步操作详解
便于查阅 易学易做

吉林科学技术出版社



省钱家常菜

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

省钱家常菜 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3940-3

I. 省… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第124851号

省钱家常菜



编 著 健康生活图书编委会

责任编辑 李 梁 马艺轩

封面设计 孙明晓

出版发行 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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 12.5

字 数 208千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3940-3

定 价 19.90元

「本书使用说明」



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

感谢您能够从众多菜谱书中选择本书，作为吉利版菜谱的忠实读者，您会发现本书与其他同类书的不同之处。为了便于您的使用，下面向您介绍本书的使用方法：

2种检索目录选出您喜欢的菜品→食材选购小窍门帮您选购优质食材→菜谱制作菜品→烹饪小窍门帮您解决厨房中的烹饪难题→边角余料的有效利用→食材保存



附录一	食材选购小窍门	188
附录二	省水、省电、省燃气的小窍门	190
附录三	烹饪后边角余料的有效利用	191
附录四	食材的保存方法	192
附录五	菜品主料索引	198

PART 1 热菜篇

畜肉类

红烧肉	12	胡萝卜炒肉丝	19	麻辣羊肉丁	27
米椒爆蹄筋	12	丝瓜肉片	19	酱爆肉丁	27
烧锅羊肉	12	宫保肉丁	20	炸葱卷	28
手把羊肉	13	花仁肉丁	20	炒猪大肠	28
锅包肉	13	莲藕炒肉片	20	凉瓜炒牛肉	28
油爆双花	14	糖醋咕咾肉	21	生炒排骨	29
板栗红枣烧羊肉	14	花椒肉	21	南煎丸子	29
杭椒牛柳	14	苦瓜炒肉片	22	番茄烧牛肉	30
家常鱼香肉丝	15	孜然羊肉	22	锅贴鸡蛋	30
回锅肉	15	干煸牛肉丝	22	炒肉榨菜丝	30
肉片炒蒜薹	16	桂花羊肉	23	姜丝肉	31
茭白肉片	16	生菜牛肉	23	炸烹肉段	31
肉丝炒土豆	16	葱爆羊肉	24	美味肉串	32
鱼香牛肉丝	17	蚝油牛肉	24		
麻辣肉片	17	软炸里脊	24		
酸菜粉丝炒肉	18	桃梨焖牛肉	25		
肉丝炒三丝	18	干炸丸子	25		
青椒炒肉丝	18	豆腐扒牛肉	26		
		黄瓜爆肉丁	26		
		番茄肉片	26		





家常腌牛肉	32
煎牛排	32
风味鱼香肉丝	33
京爆里脊	33
炸烹羊肉	34
干炸腰片	34
扒肥肠白菜	34
爆猪里脊肉	35
黄瓜炒猪肝	35
萝卜烧牛肉	36
扒肘子	36
红焖豆角	36
炒肉海带	37
红烧狮子头	37
葱烧肉段	38
溜肉段	38
滑溜里脊	38
烧四宝	39
清烹里脊	39
红焖肉块	40
焦溜里脊条	40
溜肝尖	40
红烧猪尾	41
溜三样	41
红扒猪舌	42
辣子八宝腰丁	42
宫烧嫩排骨	42

芹菜炒猪心	43
炒牛肚丝	43

禽肉类

煎鸭脯	44
软炸鸡	44
椒麻鸡片	44
咖喱鸡块	45
辣子鸡丁	45
香滑鸡球	46
葱油鸡肝	46
椒盐鸡翅	46
鱼香鸡肝	47
麦香鸡丁	47
酱爆油豆腐鸭片	48
茄汁鸡球	48
韭黄鸡丝	48
宫爆鸡丁	49
鱼香鸡	49
生煎鸡翅	50
干煸豆豉鸭	50
果汁鸡块	50
川味鸡末	51
蚝油鸡脯	51
全爆鸭	52
XO酱爆凤冠	52
菊花鸡丝	52
溜鸡丁	53
鸭爆肚	53
酱爆咸鸭丝	54
鸭蓉玉米	54
鸭蓉虾仁	54
鸭片爆肚仁	55

椒香粒粒脆	55
兰豆米椒鸡脆骨	56
滑香豆豉鸭	56
油爆鸭球	56
油爆鸡丁	57
油烹雏鸭	57
鸭丁腰果	58
鸭蓉豆腐	58
鸭蓉菜花	58
鸭蓉白菜	59
银芽炒鸡丝	59
鸭火二丁	60
松仁炒鸭松	60
虎头鸭丁	60
酱爆核桃鸭脯丁	61
芥菜炒鸭片	61
奶油明治鸭	62
面包炒鸭片	62
鸭片鱿鱼卷	62
腐皮鸭片	63
韭黄鸭丝	63
茉莉鸭片	64
炒鸭柳	64
鸡丝戴菜	64
油淋仔鸡	65
鸡丝扒豆苗	65





水产类

软炸鱼条	66
炸鱼丸	66
炆虾片	66
红树鲤鱼	67
煎蒸黄花鱼	67
拌鱿鱼丝	68
酸汤鱼	68
红烧带鱼段	68
酱汁鲫鱼	69
炆虾段	69
红烧头尾	70
南煎虾丁	70
干煎大虾	70
红烧鲤鱼	71
炆鱼段	71
干煎黄花鱼	72
清炒鱼丁	72
碎烧鱼	72
干烹鱼段	73
芹菜鱼丝	73
炒鳊鱼丝	74
五香鱼	74
瓜片夏贝黄	74
锅贴鱼	75
家常鱿鱼	75
香芹螺片	76



豆板虾仁	76
五彩滑鱼片	76
松仁鱼米	77
生煎虾饼	77
白汁番茄鲫鱼	78
韭黄鱼丝	78
彩色鱼夹	78
双黄鱼片	79
豆瓣花鲢	79
石鱼滑蛋	80
茄汁葡萄酒鱼	80
怪味鲫鱼	80
鲜菇鲈鱼	81
网油鱼柳	81
青鱼炒鲜笋段	82
菱米鱼丁	82
泰式柠檬鱼	82
红糟鱼块	83
爆炒鳊片	83
柠檬鱼片	84
奇味银鱼排	84
酒酿三文鱼	84
香滑鲈鱼球	85
酸菜鱼片	85
茭白辣椒炒毛豆	88
肉片焖豆角	89
油焖菜心	89
扒全素	90
素炒三丁	90
炆番茄	90
素爆鸡丁	91
雪梨素鱼片	91
海肠炒蒜薹	92
素炒胡萝卜	92
扒鲜芦笋	92
炒苦瓜丝	93
炆胡萝卜丸子	93
炸金丝	94
芙蓉番茄	94
鸡油扁豆	94
香烧腐竹扁豆	95
多宝菠菜	95
麻辣南瓜	96
焖蒜苗	96
玫瑰炒三酥	96
甜椒炒丝瓜	97
西葫芦炒肉片	97
盐煎扁豆	98
糖醋柿子椒	98
酱爆青椒	98
咖喱土豆	99
绿茶娃娃菜	99
醋炒什锦	100
酸辣萝卜	100
栗子烧白菜	100
干煸萝卜丝	101
干煸四季豆	101
炒蘑菇白菜片	102

蔬菜类

糖醋白菜	86
生煸豆腐菜	86
黄瓜炒冬笋	86
油焖春笋	87
青椒土豆丝	87
茄汁素虾仁	88
腐乳汁茭白	88



- 奶油烧菜花……………102
- 家味鸡里蹦……………102
- 素鸡烧白菜……………103
- 菜花烧火腿……………103
- 虾酱肉丝茼蒿杆………104
- 碧绿银鱼……………104
- 豆苗扒鹌鹑蛋……………104
- 扒素鱼翅……………105
- 锅爆凤尾菇……………105

豆腐类

- 葱烧豆腐……………106
- 麻辣豆腐……………106

- 蘑菇炖豆腐……………106
- 水焯豆腐……………107
- 糖醋熘豆腐丸子……………107
- 兰花奶黄角……………108
- 红酒开洋香鲍菇……………108
- 白玉火腿夹……………108
- 炒麻豆腐……………109
- 焦熘豆腐……………109
- 木耳炒豆腐……………110
- 黄豆芽炒粉条……………110
- 鸡蛋炒豆腐……………110
- 蛋黄豆腐……………111
- 虾仁豆腐……………111
- 咕啫豆腐……………112
- 翡翠豆腐……………112
- 果味豆腐……………112
- 桂花豆腐……………113
- 毛豆炒豆干……………113
- 火腿煎蛋……………114
- 四色豆腐……………114
- 八宝水波蛋……………114

- 鸡蛋蒸肉丸……………115
- 双耳蒸蛋皮……………115
- 绍子豆腐……………116
- 鸡爪豆腐……………116
- 肉末鱼豆腐……………116
- 猪心炒豆腐……………117
- 番茄炒豆腐……………117
- 雪菜炒豆腐……………118
- 小鱼炒豆干……………118
- 翡翠油豆腐……………118
- 胡桃豆腐……………119
- 扒三鲜……………119
- 雪菜炒千张……………120
- 开洋绿豆芽……………120
- 铁板豆腐……………120
- 炸炒豆腐……………121
- 家常椒盐豆腐……………121
- 平桥豆腐……………122
- 东坡豆腐……………122
- 白果熘豆腐……………122

PART 2 汤菜篇

畜肉类

- 腊肉南瓜汤……………124
- 荠菜丝瓜瘦肉汤……………124
- 鱼羊鲜汤……………124
- 丝瓜及第汤……………125
- 康乐猪手汤……………125
- 肉片油菜汤……………126

- 苦瓜猪肚汤……………126
- 羊肉山药青豆汤……………126
- 卤肉年糕汤……………127
- 肉末小土豆汤……………127
- 兔肉香芋汤……………128
- 花生菇耳猪肚汤……………128
- 口蘑炖兔肉……………128
- 猪火腿煲米鸭……………129

- 南瓜牛肉汤……………129
- 冬瓜猪肚汤……………130





西瓜排骨汤	130
丸子汤	130
里脊冬瓜汤	131
菊花猪肉杞子汤	131
肉片余黄瓜汤	132
荷兰豆肉片汤	132
糟香猪肉汤	132
咖喱猪肉丸汤	133
紫菜瘦肉花生汤	133

禽肉类

菠菜板栗鸡汤	134
冬瓜海带鸭骨汤	134
首乌黑豆煲鸡爪	134
银耳炖白鸽	135
乌骨鸡蔬菜汤	135
鸽肉萝卜汤	136
陈皮老鸭蘑菇汤	136

西葫芦鸡片汤	136
鸡汤芸豆丝	137
鸡肉蘑菇毛豆汤	137
术苓鸡翅汤	138
银耳炖双鸽	138
烩鸡丝豌豆	138

水产类

贡菜草菇棒鱼汤	139
鲑鱼山药汤	139
鲑鱼芦笋汤	140
鱼肚鲜虾苦瓜汤	140
虾尾梅干菜鱼汤	140
草菇海鲜汤	141
咸鱼头豆腐汤	141
鲜鱼野菜汤	142
三丝鱼汤	142
枸杞炖鲫鱼	142
酸辣虾尾汤	143
墨鱼油菜汤	143

蔬菜类

鲍鱼菇青笋煲双瓜	144
----------	-----

冬瓜红枣汤	144
鲜冬菇豆腐丝瓜汤	144
南瓜蒜茸汤	145
豆角菜花汤	145
五色蔬菜汤	146
火腿白菜汤	146
香菇烩丝瓜	146
清汤冬瓜	147
卷心菜汤	147
丝瓜咸蛋肉片汤	148
白萝卜河汤	148
萝卜煮肉丸	148
杂菜烩	149
椒麻茄子汤	149

豆煲类

烩冻豆腐	150
金银豆腐	150
木耳炖豆腐	150
胡萝卜杂豆汤	151
酸辣豆花汤	151
豆腐黄瓜排骨汤	152
豆腐蛋黄汤	152
豆腐丸子汤	152

PART 3
凉菜篇

畜肉类

酱油肉	154
五香肉	154
白切肉	154

粉皮拌白肉	155
炒肉拉皮	155
酸菜拌白肉	156
清拌里脊丝	156
滑炆里脊丝	156

肉丝拌粉皮	157
肚丝拉皮	157
腰片拌生菜	158
肉丝拌腐皮	158
香拌肚丝	158

拌口条	159
苣荬拌金钱肚	159
菠菜番茄拌肉丝	160
酱萝卜拌肉丝	160
猪肝拌豆芽	160
韭黄拌腰丝	161

禽肉类

陈皮鸡丝	161
白蘸鸡	162
椒麻鸡丁	162
菠萝拌鸭块	162
鸡丁拌青豌豆	163
麻辣鸭块	163
青红椒泡凤爪	164
酱鸡翅尖	164
酱鸡胗	164
南京盐水鸭	165
五香熏鱼	165
熏鸡腿	166
酱鸡脖	166
熏鸡小肚串	166
符离集烧鸡	167
香酥板鸭	167



水产类

拌墨鱼	168
鱼沙拉	168
珊瑚黄鱼	168
油爆鱼	169
茄汁鱼块	169
葱辣大虾	170
香菜拌海螺	170
腐乳鱼条	170
贝尖拌双瓜	171
拌蛋皮	171
翡翠拌蛭子	172
银丝三文鱼	172
虾干拌西芹	172
姜末拌海螺	173
三色拌乌贝	173

蔬菜类

柠檬拌白菜	174
杏仁拌三丁	174
炆油菜	174
蛋丝拌韭菜	175
小葱拌蕹菜	175
酱虎皮尖椒	176
酱小朝天椒	176
白菜心拌干丝	176
酱南瓜	177
海带拌粉丝	177
凉拌三丝	178
油菜叶拌豆丝	178
青椒拌皮蛋	178
三鲜拌春笋	179



海鲜拌菜	179
葱油青笋	180
胡萝卜拌青笋	180
四季泡菜	180
香干拌野菜	181
黑白双会	181
炆拌双花	182
芝麻海带结	182
五味拌菜	182
炆拌金针菇	183
木耳蘸辣根	183

豆豉类

小辣椒拌南豆腐	184
十香拌菜	184
鸡蛋松	184
蒜泥拌凉粉	185
什锦粉丝	185
油盐豆腐	186
玛瑙豆腐	186
皮蛋拌豆腐	186
肉末拌豆腐	187
拌红白绿	187

烹饪小窍门索引



和饺子面的窍门一	13	巧切洋葱	73	巧洗猪肠	137
和饺子面的窍门二	15	炒蔬菜何时放盐好	75	巧去鱼腥味	139
焯菜水的妙用	17	巧洗干蘑菇	77	巧洗海蜇皮	141
做饭防溢三法	19	炒豆芽如何避免出水	79	爆羊肉片去膻法	143
怎样炸馒头片	21	豆苗宜用“焯”法烹调	81	热油防煎鱼粘锅法	145
巧制肉馅	23	巧去大蒜臭味	83	挂浆煎鱼不粘锅法	147
饺子菜馅不挤水的窍门	25	炒菠菜去涩味有何方法	85	蛋清防煎鱼粘锅法	149
蒸馒头怎样才能不粘屉布	27	如何除去鲜笋的苦涩味	87	巧洗冷冻食物	151
蒸馒头怎样知生熟	29	家庭简单易涨发银耳的方法	89	巧洗猪肝和猪心	155
巧吃干硬馒头	31	烹制胡萝卜应注意什么	91	巧洗墨鱼	157
陈米做新饭小妙招	33	怎样炒青椒	93	巧炒牛肉	159
怎样煮面条不黏糊	35	怎样烧茄子不变黑	95	汆丸子如何才不散	161
烧菜加醋味道好	37	炒虾仁怎样鲜嫩可口	97	怎样烹调冻鱼	163
做菜做咸了怎么办	39	炒鲜虾的窍门	99	巧切皮蛋	165
巧剥蒜皮	41	炒鸡蛋的窍门	101	巧洗鱼	167
香菜什么时候加最好	43	巧用“十三香”炖肉	103	生姜防煎鱼粘锅法	169
豆腐怎样去卤水味	45	巧洗带鱼	105	巧除鱼鳞	171
炒青菜脆嫩法	47	烧鱼放醋的窍门	107	煮羊肉去膻法	173
土豆去皮技巧	49	鱼胆弄破了怎么办	109	巧炒菜花	175
巧煮土豆	51	用烤箱烤肉防焦窍门	111	家禽食品解冻法	177
蔬菜在烹制时怎样让它		煮鸡蛋蛋壳不破的窍门	113	怎样煮肉使汤更美味	179
保持鲜绿色	53	牛奶渍鱼格外香	115	怎样煮肉使肉更美味	181
煮豆子秘诀	55	切肥肉的窍门	117	丸子、松肉怎样配料	
西红柿去皮技巧	57	怎样煮排骨营养价值高	119	更可口	183
炒青菜的小秘诀	59	怎样烧鱼鱼不碎	121	巧煎鸡蛋	185
炒豆芽小秘诀	61	淘米水洗肉易去脏物	125	葡萄酒防煎鱼粘锅法	187
保持豆腐完整的小秘诀	63	带鱼快速去鳞法	127		
老香菇变嫩法	65	冻鱼做汤保鲜法	129		
巧洗木耳	67	鲜蛋蒸煮法	131		
巧洗蔬菜	69	蛋壳破裂怎样煮	133		
巧洗香菇	71	巧洗猪心肝	135		





第一部分

热菜篇

RECAIPIAN





红烧肉

每100克含
蛋白质11.0克

【原料】 肋条五花肉500克。

【配料】 植物油600克(约耗40克), 大料、姜各2克, 酱油1大匙, 精盐3/5小匙, 糖色1小匙, 料酒2小匙, 水淀粉10克。

【做法】

- 1 将肉洗净, 下入汤锅煮至五六成熟, 捞出放入红卤锅, 加糖色少许煮至金黄色; 姜去皮洗净切碎, 大料拍碎, 一起剁为细末成“姜料”。旺火坐油勺, 烧至七八成熟, 用筷子夹起肉, 皮朝下炸2分钟, 见肉皮起小泡即捞出备用。
- 2 将炸好的肉, 从肉面找平, 切成长12厘米、厚1厘米的条。
- 3 炒锅置火上, 放少许油, 用“姜料”炆锅, 放肉条翻炒, 将熟时放入精盐、料酒、酱油, 最后用水淀粉勾芡即可。



米椒爆蹄筋

每100克含
蛋白质11.0克

【原料】 熟猪手筋350克。

【配料】 米椒、绿尖椒各20克。

【配料】 植物油30克, 精盐3/5小匙, 葱、姜、蒜各5克, 鸡精1/5小匙, 白糖、蚝油、辣椒油各少许。

【做法】

- 1 将熟猪手筋切成段, 装盘, 待用。
- 2 将米椒、绿尖椒洗净、去籽, 然后顶刀切段, 备用。
- 3 葱、姜、蒜切末, 装小碟中待用。
- 4 锅内入底油, 用葱、姜、蒜爆香, 放入米椒、绿尖椒、蹄筋, 调入精盐、白糖、蚝油、鸡精翻炒, 调好口味, 出锅时淋辣椒油, 盛入盘中即成。



烧锅羊肉

每100克含
蛋白质11.0克

【原料】 熟羊肉500克。

【配料】 鸡蛋2个, 面粉5克。

【配料】 植物油1000克(实耗45克), 酱油、料酒各2小匙, 大料、姜片各5克, 葱段5克, 椒盐1小匙, 精盐3/5小匙, 高汤100克, 水淀粉75克。

【做法】

- 1 将鸡蛋打入碗内, 用淀粉、面粉搅拌均匀, 放油15克, 调成油糊。
- 2 熟羊肉放大碗内, 放入调味料, 上屉蒸烂取出, 控入漏勺。
- 3 取大盆, 里面抹一层油, 倒入一半油糊, 将肥羊肉放在糊上。再将其余油糊浇在肉上, 使羊肉表面均匀挂好油糊。
- 4 旺火热勺, 入油, 烧至七成热, 下入羊肉, 炸至金黄色, 捞出。改刀成象眼块, 码入平盘, 带椒盐上桌。

和饺子面的窍门一

按

500克面粉里掺入6个蛋清的比例和面,能够使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连



手把羊肉

每100克含蛋白质12.5克
含脂肪10.5克

原料 生羊肋条带骨肉1000克。

配料 植物油1500克(约耗40克),香菜末4/5小匙,葱、姜、蒜各5克,大料2/5小匙,桂皮3/5小匙,香油2小匙,鸡精2/5小匙,精盐1小匙,酱油2大匙,醋1大匙。

做法

- 1 羊肋条从中间横剥开,再将其切成条状带肉的肋条骨。
- 2 肋条肉烫好,加入大料、桂皮、精盐、酱油,煮至羊肉收缩卷到肋骨的一头时,捞出。勺内入油,八成热时,将煮好的羊肉放入油内炸至呈金黄色捞出。
- 3 勺内放底油,油热时,放入炸好的羊肉,再放入酱油、鸡精、花椒水兑成的汁水,出勺装盘时肋骨朝外摆好即成。上桌时带上佐料碗,以补口味不足。



锅包肉

每100克含蛋白质12.5克
含脂肪10.5克

原料 猪底板肉250克。

配料 鸡蛋1个

配料 植物油1200克(实耗约40克),酱油1/2大匙,精盐2/5小匙,白糖3大匙,醋1.5大匙,鸡精1/5大匙,葱、姜、蒜共15克,香菜1.5小匙,香油1小匙,干淀粉60克,鲜汤适量。

做法

- 1 猪肉改成0.5厘米左右厚的大片,装进碗里用淀粉、鸡蛋和少量水抓匀。
- 2 用酱油、精盐、醋、白糖、鸡精和少许汤兑成清汁;葱、姜、蒜切丝,香菜切成段。
- 3 勺里放油烧热,再把挂好蛋粉糊的肉片逐片下勺,炸成金黄色捞出;回勺,带底油,放葱、姜、蒜和炸好的主料。烹入兑好的清汁,淋香油,出勺,撒上香菜段即可食用。





油爆双花

每100克含
热量110千卡

原料 鱿鱼1条,猪腰子200克。

辅料 青、红椒片各20克。

调料 植物油1500克(实耗35克),葱花、姜末各10克,精盐3/5小匙,鸡精2/5小匙,白糖1/2小匙,料酒、醋各1小匙,酱油1/2大匙,鲜汤80克,水淀粉15克。

做法

- 1 将鱿鱼与猪腰子改成麦穗花刀,焯水待用。
- 2 将植物油倒入锅内,烧至八成热时,将鱿鱼和腰子放入油锅中,速炸,使花更张开,捞出,沥油。
- 3 锅入底油,用葱、姜爆香,将青、红椒炒香,放鱿鱼与腰花,加入调料爆炒,用水淀粉勾芡,淋明油出锅即成。



板栗红枣烧羊肉

每100克含
热量110千卡

原料 羊肉200克,红枣100克,板栗100克。

调料 植物油500克(实耗35克),白糖、番茄酱各2小匙,醋1小匙,干淀粉适量。

做法

- 1 羊肉洗净,除去表皮黏液和血污,然后切块,待用。
- 2 炒锅中加入植物油上火,将备好的羊肉块蘸干淀粉放入六七成热的油锅中炸熟捞出。
- 3 大枣洗净去核,同板栗一起入沸水锅中焯水,捞出。
- 4 锅入底油,放入羊肉、大枣、板栗,调入白糖、番茄酱、醋等调料烧至入味,淋明油,出锅装盘即成。



杭椒牛柳

每100克含
热量110千卡

原料 牛黄瓜肉300克,杭椒200克。

调料 植物油800克(实耗25克),精盐1/2小匙,酱油1/2大匙,鸡精1/4小匙,水淀粉5克,老抽适量。

做法

- 1 将牛黄瓜肉冲洗干净,除去表皮黏液及血污,然后切成条;杭椒切段。
- 2 将牛肉用少许精盐和老抽腌渍30分钟,待用。
- 3 把牛肉与杭椒分别放入五成热的油锅中滑油。
- 4 锅入底油,放入牛肉与杭椒,加精盐少许,酱油、鸡精等调味料,滑炒,出锅前用水淀粉勾芡,起锅盛盘中即成。

和饺子面的窍门

面

要和得略硬一点，和好后放在盆里盖严密封，饧8~15分钟，等面中麦胶蛋白吸水膨胀，充分形成面筋后再包饺子。



家常鱼香肉丝

每100克含蛋白质10克
碳水化合物10克

材料 猪精肉250克。

材料 笋100克，水发木耳50克。

材料 植物油20克，葱末8克，蒜泥3克，姜末4克，泡辣椒20克，醋1小匙，精盐1/2小匙，鸡精1/4小匙，白糖2小匙，水淀粉10克，肉汤75克。

做法

- 1 猪精肉切丝；笋、水发木耳切丝；泡辣椒剁碎。
- 2 肉丝加精盐、料酒、鸡精、水淀粉上浆；另将精盐、酱油、鸡精、料酒、白糖、醋、肉汤、水淀粉调成汁芡。
- 3 炒锅烧热，倒入植物油升温至四成热时，下肉丝炒散、变色，加入泡辣椒、姜末、蒜泥炒出香味，色泽红亮时再加入笋丝、木耳丝、葱花翻炒几下，倒入汁芡收汁，淋明油即可出锅装盘。



回锅肉

每100克含蛋白质10克
碳水化合物10克

材料 带皮猪臀尖肉500克。

材料 青蒜200克。

材料 植物油适量，豆瓣4小匙，料酒2小匙，酱油1小匙，甜面酱3小匙，精盐1/2小匙，葱节25克，姜块15克。

做法

- 1 将猪肉刮去毛洗净后，放入冷水锅中，加葱节、姜块、料酒同煮，煮至断生捞出。
- 2 将晾凉的肉切成薄片；青蒜洗净切成5厘米长的段；豆瓣剁碎。
- 3 炒锅入植物油，烧热后入肉片炒至微微卷起吐油，将豆瓣下入锅中，炒出香味再加料酒、酱油、鸡精、精盐、甜面酱、青蒜煸炒片刻装盘即成。





肉片炒蒜薹

每100克含
蛋白质10.0克
脂肪10.0克

材料 猪精肉300克。

配料 蒜薹200克。

调料 植物油20克，葱花5克，酱油1.5小匙，精盐2/5小匙，料酒1小匙，醋1小匙，鸡精1/3小匙，水淀粉10克。

做法

- 1 将猪精肉洗净切成4.5厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片。
- 2 蒜薹择洗干净后，切成3厘米长的段，焯水备用。
- 3 取干净炒锅置于旺火上，将炒锅烧热，倒入植物油，放入葱花煸香，加入肉片煸炒，待肉变色后放入蒜薹，加酱油、精盐、料酒、醋炒熟，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。



茭白肉片

每100克含
蛋白质10.0克
脂肪10.0克

材料 猪精肉250克，茭白150克，青椒50克。

配料 鸡蛋清1个。

调料 植物油500克(实耗35克)，精盐3/5小匙，鸡精1/4小匙，料酒1.5小匙，葱花5克，姜末4克，醋4/5小匙，水淀粉适量。

做法

- 1 将猪精肉切片，放入碗中加蛋清、精盐、水淀粉上浆；茭白洗净切片焯水；青椒切菱形片备用。
- 2 炒锅烧热，倒入植物油，升温至四成热时，放入肉片，待肉片变色后捞出沥油。
- 3 锅内留少量油，放入青椒片煸炒，加入茭白片、精盐、葱花、姜末、醋、鸡精、料酒、肉片炒熟后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。



肉丝炒土豆

每100克含
蛋白质10.0克
脂肪10.0克

材料 猪精肉300克。

配料 土豆200克。

调料 植物油25克，精盐1/2小匙，酱油、料酒、醋各1小匙，鸡精各1/4小匙，葱花5克，姜末4克。

做法

- 1 将猪精肉切粗丝，待用。
- 2 将土豆切丝，锅中烧沸适量清水，将土豆丝投入沸水锅中烫一下，焯水后备用。
- 3 炒锅烧热，入植物油、葱花、姜末煸香，入肉丝炒变色后放土豆丝煸炒，加精盐、料酒、酱油、鸡精、醋继续煸炒，成熟后淋明油，出锅装盘即成。