

大师
教你学做家常菜系列

吉林科学技术出版社

家常

营养小炒



中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金彪◎编著



- ★烹饪大师精选南北风味菜品 **500** 道
- ★**7** 大类主料分类更具体，查找菜肴更方便
- ★图解 **2~3** 个关键步骤，看图跟做更简单
- ★内容丰富实用，完全图解即学即会
- ★精析菜品营养功效，吃出营养与健康

大师教你学做家常菜系列

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
金 彪 编著

家常营养小炒



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养小炒 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-4059-1

I. 家… II. 金… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191999号

大师教你学做家常菜系列

家常营养小炒



编 著 金 彪

文字助理 王志刚 高 红 齐中海 王振才 吴继宏 杨士亮 胡海洋 史德生

于海蛟 谭文刚 袁彦泽 孙广明 李大伟 刘 东 杨海龙 高 阳

林 亮 赵玉峰 张桂芳 刘长久 高 超

菜品制作 林秋娜 唐军辉 吕洪博 韩昌海 贾贵娟 王永贺 刘 微 徐金华

谭文伟 刘春朋 刘 振 古小飞 李 默 马 宁 于秀萍 张春雨

金璐璐 李 洋 于元亮 林 雨 高 峰 王洪武

责任编辑 李 梁 潘竟翔

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大为(E-mail:photowd@126.com Mobil:15810196618)

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 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm×1000mm

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4059-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品
研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 0431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳王陶瓷有限责任公司提供

电话: 0315-7875720 7875000

每天上一道好菜

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢？

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加入人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。



中国烹饪大师
山东鲁菜公共营养师

金 彪

美食，不仅满足了口欲，更是一种心情。各色原料，在包容了万物之味，润泽了千种营养之后，便成了令人欣欣然的一道道美味——那真的很奇妙。



畜肉类

猪肉

炸灌汤丸子	10
川香回锅肉	10
猪肉青笋炒木耳	11
干炸肉段	11
熘肉段	12
滑炒里脊	12
家常回锅肉	12
家常锅包肉	13
红烧狮子头	13
姜丝肉	14
椒雪肉片	14
木耳炒肉	14
青椒炒肉丝	15
芹菜炒里脊丝	15
苦瓜烧肉	16
青豆炒肉丝	16
生炒蒜苔肉	16
什锦炒里脊	17
香辣肉丝	17
清炒肉片	18
肉丝炒韭黄	18
肉末炒芹菜	18
肉片炒凉瓜	19
扒三鲜	19
糖醋里脊	20
鱼香肉丝	20
葱爆肉	20
鱼香碎滑肉	21
木须肉	21
酱肉丝	22
焦熘里脊	22
辣子肉丁	22

白酥里脊	23
四喜丸子	23
芝麻肉丝	24
肉段烧茄子	24
醋熘丸子	24
五花肉烧豆角	25
苦瓜酿肉	25
红烧猪肉丸子	26
里脊肉炒青椒	26
烧肉地三鲜	26
肉末炒粉丝	27
板栗红烧肉	27

排骨

蒜烧排骨	28
红烧排骨	28
秘制糖醋排骨	28
香酥肉排	29
香辣小排骨	29

猪大肠

爆两样	30
熘肥肠	30
锅烧大肠	31

腊肉

萝卜干炒腊肉	31
--------	----

猪腰

翡翠腰花	32
双椒爆炒腰花	32
鱼香腰花	33

猪肝

洋葱炒猪肝	33
熘肝尖	34
小炒猪肝	34
川味猪肝	34

猪脑

炸熘猪脑	35
------	----

猪心

尖椒炒猪心	35
-------	----

猪脆骨

飘香猪脆骨	36
-------	----

猪肋骨

金牌蒜香骨	36
-------	----

猪肉皮

辣炒肉皮	36
------	----

猪尾

红烧猪尾	37
------	----

猪肚

酱爆肚仁	37
大蒜烧肚条	38

猪蹄筋

鸡腿菇烧蹄筋	38
菜胆冬菇烧蹄筋	38

猪蹄

红烧猪蹄	39
------	----

猪肘

红烧肘子	39
回锅肘片	40

牛肉

西红柿烧牛肉	40
牛仔盖炒酸黄瓜	40
葱香牛扒	41
大蒜烧牛腩	41
干烧牛肉片	42
杭椒牛柳	42
干炒牛河	42
双瓜烧仔盖	43
干煸牛肉丝	43



香煎牛仔骨	44
炸菜松肉	44
蚝油牛肉丝	44
黑椒煎牛排	45
红烧牛肉	45
芥兰烧牛肉	46
蜜汁牛柳	46
牛舌	
椒麻牛舌	47
鲍汁牛舌扣什菌	47
牛肚	

熟炒牛肚丝	48
油爆百叶	48
牛蹄筋	
青瓜虾仁炒蹄筋	49
葱烧蹄筋	49
大蒜烧蹄筋	50
牛尾	
红烧黄牛尾	50
羊肉	
葱爆羊肉	51
滑炒羊肉	51

焦熘羊肉	52
仔姜羊肉丝	52
红焖羊排	53
香菇扒羊肉	53
羊肝	
韭菜炒羊肝	54
熘炒羊肝	54
羊肝炒菠菜	55
羊腰	
腰丝拌野菜	55



禽蛋类

鸡肉

菠萝鸡块	56
炒生鸡丝	56
炒鸡丝蔬菜	56
炒鸡茸银耳	57
炒辣子鸡块	57
香糟鸡片	58
浮油鸡片	58
葱香豆豉鸡	58
葱油鸡	59
芙蓉鸡片	59
精盐酥鸡块	60
红葱头沙姜焗鸡	60
酱爆熏鸡	60
栗子炒仔鸡	61
银芽炒鸡丝	61

鸡肝

鸡肝炒什锦	62
-------	----

鸡翅

香酥鸡翅	62
蜜汁鸡翅	62
桂花鸡翅	63
红烧鸡翅	63

鸡蛋

香椿炒鸡蛋	64
鱼香荷包蛋	64

鸡胗

蒜香鸡胗	64
------	----

鸭肉

冬菜酿鸭	65
锅烧鸭	65
秘制啤酒鸭	66

酱爆鸭块	66
------	----

鸡肝

滑炒鸭肝	67
------	----

鸡舌

脆香鸭舌	67
------	----

咸鸭蛋

蛋黄炒大虾	68
咸蛋黄炒玉米	68

鹌鹑肉

酱扒鹌鹑蛋	68
-------	----

鹅肉

红酒煎鹅肝	69
-------	----

鸽子

火爆乳鸽	69
------	----



蔬菜类

冬笋

红烧冬笋	70
------	----

白菜

炒白菜三丝	70
爽口辣白菜	70
三鲜扒白菜	71

糖醋溜白菜木耳	71
---------	----

鱼香白菜卷	72
-------	----

鱼香菜心	72
------	----

百合

百合芦笋炒北极贝	72
----------	----

百合银杏炒蜜豆	73
---------	----

西芹百合炒腰果	73
---------	----

菠菜

肉末焗菠菜	74
-------	----

上汤浸菠菜	74
-------	----

生爆菠菜	74
------	----

蛋角菠菜	75
------	----



菜花		
菜花炒肉	75	
西红柿菜花	76	
海米烧菜花	76	
猪肝炒菜花	76	
菜心		
虾丸扒菜心	77	
葱白		
炸葱卷	77	
豌豆		
春笋豌豆	78	
冬瓜		
京糕冬瓜条	78	
海米烧冬瓜	78	
麻辣冬瓜	79	
蟹肉煨冬瓜	79	
豆角		
酱爆豆角	80	
猪肉酱焖豆角	80	
豆苗		
清炒豆苗	80	
西红柿		
八福西红柿	81	
西红柿炒鸡蛋	81	
双色炒土豆粒	82	
荷兰豆		
荷兰豆炒白果	82	
清炒荷兰豆	82	
干煸荷兰豆	83	
香菇炒荷兰豆	83	
胡萝卜		
胡萝卜烧里脊	84	
胡萝卜炒木耳	84	
胡萝卜素什锦	85	
香辣胡萝卜条	85	
黄豆芽		
黄豆芽炒雪菜	86	
咸鱼炒豆芽	86	
黄瓜		
川椒炆黄瓜	86	
川辣黄瓜	87	
多味黄瓜	87	
青瓜烙	88	
青炒黄瓜片	88	
青瓜虾仁	89	
黄花菜		
黄花菜炒肉	89	
黄花烩双冬	90	
小炒黄花菜	90	
豇豆		
豇豆炒豆干	91	
豇豆炒牛肉	91	
尖椒		
彩椒山药	92	
杭椒炒素菇	92	
茭白		
茭白炒肉丝	92	
鱼香茭白	93	
青菜		
青菜腰果炒香菇	93	
芥蓝		
葱油芥蓝	94	
芥蓝爆双脆	94	
芥蓝烧什菌	94	
韭菜		
韭菜炒鸡蛋	95	
韭菜炒虾仁	95	
韭黄		
韭黄炒鸡蛋	96	
韭黄炒鲮鱼	96	
韭黄炒猪肚	96	
韭黄干丝	97	
空心菜		
肉丝炒空心菜	97	
豆豉银鱼寝空心菜	98	
青炒空心菜	98	
蒜茸空心菜	98	
苦瓜		
苦瓜炒腊肉	99	
苦瓜炒牛脊肉	99	
干煸苦瓜	100	
鸡蛋炒苦瓜	100	
苦瓜炒虾仁	100	
苦瓜煎蛋角	101	
苦瓜镶肉环	101	
素酿苦瓜	102	
苦苣		
椒丝肉丝苦苣	102	
辣椒		
红椒炒花腩	103	
干煸青椒	103	
红椒酿肉	104	
鸡蛋炒青椒	104	
虎皮青椒	104	
甜椒炒肉丝	105	
芦笋		
芦笋扒竹笙	105	
鲜芦笋炒腊肉	106	
百合芦笋虾球	106	
冬菇炒芦笋花	106	
芦笋炒里脊	107	
芦笋小炒	107	
素炒鲜芦笋	108	
芦蒿		
芦蒿香干	108	
绿豆芽		
绿豆芽炒粉	108	
绿豆芽炒芹菜	109	
魔芋		
泡椒魔芋	109	
木瓜		
炒双素	110	
木瓜炒百合	110	
南瓜		
南瓜炒年糕	110	
蛋黄焗南瓜	111	
干煸南瓜条	111	
南瓜炒百合	112	
水晶虾仁南瓜	112	
藕		
家常醋溜藕	112	
椒盐藕夹	113	
辣味炒藕丝	113	
莲藕小炒	114	
香糯莲藕	114	
肉炒藕片	114	

**泡菜**

泡菜肉末..... 115

茄子

东北酱茄子..... 115

辣味茄丝..... 116

豆瓣茄子..... 116

烧酿茄子..... 117

烧汁茄夹..... 117

酥香茄盒..... 118

糖醋焗茄盒..... 118

肉末茄子..... 118

青菜

素三鲜..... 119

海米炒时蔬..... 119

山药

山药炒香菇..... 120

丝瓜

金针炒丝瓜..... 120

蚌肉炒丝瓜..... 120

虾米烧丝瓜..... 121

生菜

生菜素虾..... 121

四季豆

干煸四季豆..... 122

虾酱炒四季豆..... 122

酸菜

渍菜粉..... 122

四角豆

清炒四角豆..... 123

蒜苗

海米炒蒜苗..... 123

青蒜猪肝..... 124

蒜苗炒肉..... 124

蒜薹

蒜薹炒鸡蛋..... 124

蒜薹炒五花肉..... 125

蒜薹炒腊肉..... 125

笋

葱油嫩笋..... 126

干煸冬笋..... 126

白油鲜笋..... 126

肚片烧双脆..... 127

雪里蕻烧冬笋..... 127

**水产类****鲍鱼**

原壳鲍鱼..... 128

草鱼

花椒鱼片..... 128

宫保鱼丁..... 128

回锅鱼片..... 129

浪花天香鱼..... 129

辣子鱼块..... 130

糖醋鱼花..... 130

蛰子

辣炒蛰子..... 130

鲜蛰炒韭黄..... 131

鲳鱼

糖醋鲳鱼..... 131

刺参

葱烧刺参..... 132

红烧刺参..... 132

带鱼

老妈带鱼..... 132

白炒刀鱼丝..... 133

酥炸刀鱼..... 133

干贝

鸡茸干贝..... 134

蛤蜊

辣炒蛤蜊..... 134

鲜蛤炒韭菜头..... 135

福寿螺

麻辣田螺..... 135

鳊鱼

蛋黄鱼片..... 136

豆瓣鳊鱼..... 136

韭黄鱼丝..... 136

锅贴鱼..... 137

红糟鱼块..... 137

酱香鳊鱼..... 138

菊花鱼..... 138

五彩鱼丝..... 138

油钻鳊鱼片..... 139

海贝

豆芽炒海贝..... 139

海参

八宝海参..... 140

京葱鹿筋烧海参..... 140

鲍汁扣海参..... 140

红刺海参..... 141

扒酿海参..... 141

豆瓣海参..... 142

海参烧蹄筋..... 142

双冬烧海参..... 142

酸辣海参..... 143

海螺

红烧海螺..... 143

炒海螺..... 144

海带

肉片炒海带..... 144

肉片海带烧白菜..... 144

海螺肉

香菇烧海螺肉..... 145

原壳海螺..... 145

海螺肉炒西芹..... 146

海蜇

鸡茸海蜇..... 146

黄花鱼

干烧黄花鱼..... 146

红烧黄花鱼..... 147

黄鱼

松鼠黄鱼..... 147

葱油黄鱼..... 148

糖醋黄鱼..... 148



鲫鱼			
醋酥鲫鱼	148	大虾仁炒鸡蛋	160
红烧鲫鱼	149	翡翠虾仁	161
葱辣鱼条	149	熘虾段	161
鲤鱼		西红柿大虾	162
豆瓣鲤鱼	150	泡菜爆河虾	162
葱油鲤鱼	150	瓢金鲤鱼	163
焦溜鱼片	150	什锦藕丁炒虾	163
糖醋酥鱼片	151	什锦虾球	164
冬菜臊子鱼	151	酥芝麻炸大虾	164
锅贴鲤鱼	152	酸辣开片虾	165
鲈黄		虾仁炒鲜奶	165
香炒鲈黄	152	香脆大虾	166
鲢鱼		鲜虾煎蛋角	166
红烧鲢鱼	153	香辣虾	167
鲑鱼		炸凤尾大虾	167
葱油鲜鲑鱼	153	油爆青虾	168
菊花鲑鱼	154	油闷辣味虾	168
炸烹鲑鱼腩	154	油焖大虾	168
墨鱼		芝士乳酪焗大虾	169
酱爆墨鱼卷	154	炸芝麻虾	169
油爆墨鱼丁	155	炸烹虾段	170
鲑鱼		虾皮萝卜炒水晶粉	170
大蒜烧鲑鱼	155	虾爬子	
牡蛎		辣炒虾爬子	171
鲎黄煎蛋角	156	爬虾肉炒时蔬	171
豆豉炒鲜蚝	156	虾仁	
软炸鲎黄	156	彩椒鲜虾仁	172
青鱼		兰花双鲜	172
西红柿鱼腐	157	滑蛋虾仁	172
扇贝		清炒水晶虾球	173
鱼香鲜贝	157	五福虾仁	173
香辣扇贝	158	腰果虾仁	173
三文鱼		水晶五彩虾球	174
椒盐三文鱼	158	夏贝黄	
鳕鱼		瓜片夏贝黄	174
豉椒爆鳕鱼	158	蟹	
爆炒鳕片	159	煎连壳蟹	175
红辣椒爆炒鳕片	159	金丝海蟹	175
虾		炒金蟹	176
葱爆虾球	160	葱姜炒飞蟹	176
豆苗炒虾片	160	蛋黄焗飞蟹	176
		辣炒螃蟹	177
		素珠蟹	177
		河蟹炒乌冬面	178
		姜葱螃蟹	178
		酱油蟹	178
		熘仔蟹	179
		芥兰炒蟹粉	179
		五谷蟹	180
		西红柿炒蟹	180
		鲜豆腐皮炒青蟹肉	180
		鲜香炒全蟹	181
		咸蛋黄焗螃蟹	181
		香辣蟹	182
		炸海蟹	182
		精盐烧蟹	183
		小龙虾	
		口味龙虾仔	183
		麻辣小龙虾	184
		鲜贝	
		五彩鲜贝	184
		香芒芦笋炒鲜贝	184
		蟹黄	
		炒芙蓉蟹黄	185
		鳕鱼	
		芦笋鳕鱼柳	185
		麻辣鳕鱼	186
		什锦鳕鱼丁	186
		银鱼	
		银鱼焖蛋	187
		炸烹银鱼	187
		银鱼煎蛋角	188
		锅贴银鱼	188
		鲑鱼	
		炒鲑鱼丝	188
		凤球烧鲑鱼	189
		宫保鲑鱼卷	189
		火爆泡椒鲑鱼	190
		素鲑鱼丝	190
		火爆双脆	190
		三丝鲑鱼	191
		芜爆鲑鱼卷	191



豆制品类

冻豆腐		脆笋烧嫩豆腐	195	豆皮	
鲜贝烧冻豆腐.....	192	麻婆豆腐.....	195	炒豆腐皮.....	200
香菇烧冻豆腐.....	192	菠萝豆腐.....	196	豆皮炒韭菜.....	200
豆腐		黄金豆腐.....	196	豆干	
拔丝豆腐.....	192	碎炒豆腐.....	197	豆干炒瓜皮.....	200
白扒豆腐.....	193	锅塌豆腐.....	197	芹菜炒豆干.....	201
炒翡翠豆腐.....	193	海鲜扒豆腐.....	198	蚕豆	
八宝豆腐.....	194	肉末木耳炒豆腐.....	198	翡翠豆腐.....	201
葱香豆腐.....	194	香菇烧豆腐.....	199		
葱油豆腐.....	194	荷包豆腐.....	199		



菌类

草菇		金针菇		平菇	
菠萝腰果炒草菇.....	202	炒金针耗油三素.....	204	平菇炒肉.....	206
草菇小炒.....	202	金菇爆肥牛.....	204	鲜菇	
冬菇		蘑菇		鲜菇烧白菜.....	206
栗子冬菇扒油菜.....	202	蘑菇五花肉烧萝卜.....	205	木耳	
蒜蓉冬菇.....	203	口蘑		木耳爆虾腰.....	207
猴头菇		口蘑炒肉.....	205	黑白炒时蔬.....	207
香酥猴头菇.....	203				



主食

炒饭		三鲜炒饼.....	211	牛肉炒面.....	214
叉烧什锦炒饭.....	208	什锦炒饼.....	211	三鲜炒面.....	215
时蔬鸡蛋炒饭.....	208	蔬菜炒饼.....	212	什果炒面.....	215
辣白菜炒饭.....	209	牛肉丝炒饼.....	212	松仁炒面丁.....	216
豆鼓虾球炒饭.....	209	肉丝炒饼.....	212	鱼肉炒面丁.....	216
炒饼		鸡丝炒饼.....	213	火腿肠炒面.....	217
猪肉炒饼.....	210	炒面		牛肉软炒面.....	217
鲑鱼炒饼.....	210	鸡丝木耳炒面.....	213	青椒生炒面.....	218
双椒炒饼.....	210	腊肉洋葱炒面片.....	214	鲜虾球炒辣味玉米面.....	218

时间索引.....	219
-----------	-----





炸灌汤丸子

● 操作时间: 20分钟

【原料】猪瘦肉250克。

【调料】植物油500克，高汤冻100克，面包末50克，淀粉50克，鸡蛋1个，精盐2小匙，五香粉1小匙。

【做法】

- 1 猪瘦肉洗净剁成肉泥，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀，高汤冻切1厘米见方的块，共12块待用。用肉泥做成直径约2.5厘米的肉丸，肉丸中间包一块高汤冻，表面均匀地沾上一层面包末，共做12个。
- 2 炒锅上中火，倒入植物油，烧至五六成热时逐个放入肉丸，炸至棕黄色捞出装盘即可，以五香粉蘸食。



川香回锅肉

● 操作时间: 10分钟

【原料】熟猪五花肉250克，红干椒、木耳、油菜心各适量。

【调料】植物油750克（约耗50克），葱片适量，料酒、酱油各1大匙，白醋1/2大匙，白糖、辣椒酱各1/2大匙，精盐、味精各1/2小匙。

【做法】

- 1 将猪肉切成长方形薄片，放入五成热油中滑散、滑透，捞出沥干；红干椒、木耳用清水泡软，洗涤整理干净；油菜心洗净，切段备用。
- 2 炒锅加油烧热，先用葱片炆锅，再烹入料酒，加入辣椒酱、白醋、白糖、酱油、精盐、味精，然后添适量清汤，放入肉片、红干椒、木耳、油菜心炒至入味，再淋入植物油即可。

猪肉青笋炒木耳

● 操作时间: 10分钟

【原料】猪精肉400克, 笋50克, 水发木耳50克, 鸡蛋1枚, 淀粉10克。

【调料】植物油40克, 豆瓣酱1大匙, 酱油2小匙, 醋2小匙, 精盐1/2小匙, 味精1/2小匙, 料酒2小匙, 白糖2小匙, 水淀粉2小匙, 葱、姜、蒜各适量。

【做法】

- 1 将猪精肉洗净切片放入碗中, 加鸡蛋、精盐、料酒、淀粉、味精搅拌均匀。笋洗净后切片, 木耳撕成小片, 葱、姜、蒜分别切成葱花、姜片、蒜片。取一只碗加入酱油、料酒、醋、白糖、味精、精盐、水淀粉调汁兑芡备用。豆瓣剁碎。
- 2 炒锅烧热, 倒入植物油, 将挂上全蛋糊的肉抹平, 放入锅中煎, 一面金黄色时翻转煎至另一面金黄色后取出, 放入豆瓣酱、姜片、葱花、蒜片、笋、木耳炒出香味加肉片一起翻炒, 倒入对汁芡, 淋香油, 出锅装盘。



干炸肉段

● 操作时间: 10分钟

【原料】猪瘦肉300克, 鸡蛋1个。

【调料】植物油1000克(约耗50克), 料酒1/2大匙, 精盐, 香油, 味精各1/2小匙, 胡椒粉1/2小匙, 淀粉适量, 花椒盐适量。

【做法】

- 1 将肉切段装碗, 加入精盐、味精、料酒、香油、胡椒粉腌拌均匀, 挂“全蛋糊”备用。
- 2 油锅上火烧至七成热, 逐块下入肉段, 炸至表皮稍硬时, 捞出磕散, 待油温升高, 再倒入油中炸第二遍, 见呈金黄色时, 捞出控净油, 装盘即可。





熘肉段

● 操作时间: 25分钟

【原料】五花肉300克、青、红椒各15克。

【调料】植物油1000克，葱花、蒜末、姜末各1小匙，精盐1/2小匙，味精1/2小匙，鸡粉1/2小匙，料酒1小匙，白糖、醋各1小匙，淀粉200克，生粉100克。

【做法】

- 1 将猪肉洗净，切成长方形，加入淀粉、生粉和咸糊，挂匀，入七成热的油中炸透，见呈金色时捞出，碗中加入适量鲜汤、酱油、白糖、味精、淀粉调匀，制成芡汁待用。
- 2 炒锅上火烧热，加入底油，先用葱、姜蒜炆锅，再烹入料酒，然后在下面青椒条煸炒片刻，再放入炸好的肉段，泼入调好的芡汁翻炒均匀，最后淋入香油、白醋出锅装盘即可。

滑炒里脊

● 操作时间: 12分钟

【原料】猪里脊肉250克，黄瓜片50克。

【调料】植物油750克（约耗50克），葱花、蒜片、姜末各1小匙，料酒1大匙，白糖1小匙，精盐、味精各1/3小匙，鸡蛋清1个，淀粉、香油各适量。

【做法】

- 1 将里脊肉洗净，切成柳叶形薄片，加入精盐、味精、蛋清、淀粉，上“蛋清浆”，再放入四成热油中滑透捞出；碗中加入精盐、味精、白糖、水淀粉调匀，制成芡汁备用。
- 2 锅中加底油烧热，先用葱、姜、蒜炆锅，再烹入料酒，放入黄瓜片煸炒，然后下入肉片，泼入调好的芡汁翻炒均匀，在淋入香油，出锅装盘即可。

家常回锅肉

● 操作时间: 30分钟

【原料】五花肉300克。

【调料】植物油50克，青、红椒各10克，姜、蒜各1/2小匙，料酒1小匙，精盐、白糖各1/2小匙，酱油、高汤精、豆瓣酱各1小匙，花椒10克。

【做法】

- 1 将五花肉洗净后放入锅中，加入花椒，姜煮至七成熟备用。
- 2 将煮好的五花肉晾凉后切成片，坐锅点火倒入油，油热后下五花肉煸炒，加入豆瓣酱、姜、蒜、花椒、酱油、白糖翻炒均匀，最后放入青、红椒，加精盐、高汤精、料酒调味出锅即可。

家常锅包肉

● 操作时间：15分钟

【原料】瘦猪肉400克。

【调料】植物油3大匙，香油1/2小匙，味精1/3小匙，白糖10小匙，醋1/2小匙，酱油1/2小匙，料酒1/2小匙，蒜片、姜末各5克，水淀粉40克。

【做法】

- 1 瘦猪肉洗净，切片，先用料酒腌渍一会儿，然后放入水淀粉搅拌均匀。
- 2 取小碗，加入料酒、味精、白糖、酱油、醋和适量水淀粉对成芡汁。
- 3 锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放入肉片炸至外皮略硬，捞出，待油温恢复至七成热时，放入肉片复炸至酥脆，捞出，沥油。
- 4 原锅留适量底油，煸香姜末和蒜片，放入炸好的肉片翻炒均匀，加入对好的芡汁快速翻炒几下，淋香油即可。

【温馨提示】

制作本菜最好用猪里脊肉，适合用炸、溜、炒、爆、酱、熏等方式烹调。猪里脊含水分高、脂肪和胆固醇低。



红烧狮子头

● 操作时间：40分钟

【原料】猪肉馅400克，鸡蛋1个，水发海米、水发香菇各50克。

【调料】植物油1500克（约耗100克），葱段、姜块各适量，料酒、酱油、白糖各1小匙，精盐、味精各1/3小匙，淀粉适量。

【做法】

- 1 将海米洗净，剁成碎末；香菇去蒂、洗净，切成小丁，再放入沸水中焯透，捞出沥干备用。
- 2 将猪肉馅放入碗中，加入海米、香菇、料酒、精盐、鸡蛋液、水淀粉调匀，团成肉丸子，再放入六成热油中炸至定型，见表面略硬、呈金黄色时，捞出沥干，装入沙锅中。
- 3 锅中留适量底油烧热，先用葱、姜炆锅，再烹入料酒，添入清汤，加入酱油、白糖烧开，再倒入沙锅中，移小火慢烧至熟透，拣去葱、姜。
- 4 另起锅烧热，浇入原汁，加入精盐、味精调好口味，再用水淀粉勾芡，淋入明油，出锅浇在狮子头上即可。





姜丝肉

● 操作时间: 18分钟

【原料】去皮瘦肉250克，鲜姜120克。

【调料】植物油500克，葱丝1小匙，料酒2小匙，酱油2小匙，味精1/2小匙，精盐1/2小匙，香油1小匙。

【做法】

- 1 将瘦肉切成6厘米长的，火柴梗粗的细丝；姜洗净，去皮，切细丝后用凉水泡，拔出辣味，控去水分。
- 2 净炒勺坐旺火，放植物油烧热，下入肉丝，煸熟，煸炒至发白色，烹料酒、酱油，加味精、精盐，下姜丝翻炒入味，淋香油出勺装平盘。



椒雪肉片

● 操作时间: 10分钟

【原料】猪里脊肉400克。

【调料】植物油800克（实耗约80克），芝麻100克，雪菜叶50克，鸡蛋清60克，白糖1大匙，葱、姜汁1小匙，精盐1/2小匙，料酒1小匙，味精1小匙，湿淀粉2大匙，葱椒1/3小匙，面粉50克。

【做法】

- 1 将里脊肉切成厚0.5厘米，长5厘米的小薄片，用刀脊把肉片轻轻捶拍一遍。之后将肉片放入料酒、葱姜汁、精盐、白糖、葱椒调成的卤汁中腌30分钟入味，再放在面粉中滚一下。
- 2 用蛋清和湿淀粉调芝麻放入热油炒勺中炸脆，入盆。
- 3 再用烧至八成热的油将洗净切成粗条的雪菜叶炸脆，围在盘内里脊肉的周围即成。



木耳炒肉

● 操作时间: 10分钟

【原料】猪肉150克，水发木耳100克。

【调料】植物油50克，酱油1大匙，精盐1/2小匙，味精1大匙，花椒水、葱花各适量，湿淀粉50克。

【做法】

- 1 把木耳摘去硬根，洗净泥沙，把肉切木耳大小的薄片。
- 2 炒锅内放油，烧热，放入肉片煸炒。再放入葱花、酱油、花椒水，随即下木耳翻炒。出勺前，撒入精盐和味精后推匀，用湿淀粉勾芡，即可出勺装盘。

青椒炒肉丝

操作时间：20分钟

【原料】猪精肉300克，青椒150克，鸡蛋1个。

【调料】植物油800克（实耗40克），葱丝10克，姜丝5克，精盐1/2小匙，酱油2小匙，醋1小匙，味精1/2小匙，水淀粉1/2大匙。

【做法】

- 1 将猪精肉洗净切成丝，放入碗中加蛋清、精盐、水淀粉上浆。青椒去蒂、去籽，洗净切丝。
- 2 炒锅烧热，倒入植物油，升温至四成热时，放入肉丝划散，待肉丝变色后捞出沥油。
- 3 锅内留少量油，入葱花、姜丝煸香，加青椒丝煸炒后入肉丝，加精盐、酱油、料酒、味精、水淀粉勾芡，淋香油，即成。

【营养功效】

青椒含维生素C较多，每百克中就含105毫克，而维生素C可以软化血管，对伤口愈合有一定的辅助作用。



荠菜炒里脊丝

操作时间：15分钟

【原料】猪里脊200克、荠菜50克，熟冬笋50克。

【调料】植物油500克（实耗60克），料酒3小匙，精盐1/2小匙，味精1/2小匙，浓白汤50克，水淀粉3小匙。

【做法】

- 1 将荠菜老根剪去，摘掉废叶洗干净，投入沸水锅里焯一下，立即捞出投入凉水里；中凉，保持绿色，挤干水，切成0.6厘米长的小粒备用。
- 2 里脊肉切成细丝，加水淀粉，用手抓匀上浆；熟冬笋切成细丝，备用。
- 3 炒锅放旺火上烧热，用油润滑锅壁后，下植物油烧三成热时，放入里脊丝划散滑至变色后，倒出沥去油；锅里留油40克，先下冬笋丝、荠菜粒煸透后加精盐、味精、料酒、浓白汤烧沸，下水淀粉推匀，将里脊丝回锅，淋香油翻匀，盛出装大平盘里。





苦瓜烧肉

操作时间: 45分钟

【原料】猪五花肉500克, 苦瓜300克。

【调料】精盐1小匙, 白糖1小匙, 花椒20粒, 五香粉1/2小匙, 姜、葱15克, 味精1/2小匙, 料酒1小匙。

【做法】

- 1 先将苦瓜竖着对剖开, 挖去籽, 切成长5厘米, 宽1.5厘米的条状。猪五花肉用温水刮洗干净, 切成长5厘米, 宽2厘米, 厚0.5厘米的片。白糖炒成糖色汁。葱切长节, 姜拍破。
- 2 铝锅内加清水, 放入猪肉片, 花椒, 料酒, 姜, 葱, 五香粉、精盐, 糖色汁, 烧沸后, 撇去浮沫, 用小火慢烧直至肉呈红色软烂汁浓时, 再加苦瓜条继续烧20分钟, 至苦瓜熟肥入味时, 加味精调好味, 起锅入盘即成。



青豆炒肉丝

操作时间: 10分钟

【原料】瘦猪肉200克、青豆50克, 鸡蛋清30克。

【调料】植物油25克, 葱、姜、白糖、酱油各适量, 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 料酒1小匙, 淀粉2小匙。

【做法】

- 1 瘦猪肉切成细丝, 加料酒、鸡蛋清、精盐、水淀粉拌匀。
- 2 青豆泡发后煮熟待用; 将料酒、白糖、酱油、味精、水淀粉、清汤兑成碗汁。
- 3 炒锅上火, 入油, 烧热后把肉丝滑至散熟, 捞出余油; 锅内留少量底油, 下葱、姜末、青豆、肉丝, 加八碗汁, 速炒片刻即成。



生炒蒜苔肉

操作时间: 12分钟

【原料】五花肉250克, 蒜苔150克。

【调料】植物油60克, 辣椒2个, 料酒1大匙, 酱油1大匙, 白糖1/2小匙, 精盐1/2小匙、清水4大匙。

【做法】

- 1 五花肉洗净, 切薄片, 拌入酱油、料酒、白糖略腌。
- 2 将植物油烧热, 放入肉片大火爆炒, 肉色变白时盛出。
- 3 蒜苔去除老梗, 洗净, 切小段; 辣椒片开, 去籽, 切粗丝; 加植物油炒蒜苔, 并加精盐, 放入辣椒丝同炒。
- 4 倒入肉片, 炒至汤汁收干即盛出。