

天天蔬菜 / 天天蔬菜 / 天天蔬菜

最爱花果菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著

季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱花果菜/曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.7

(中国湘菜. 天天蔬菜)

ISBN 978-7-5357-4945-1

I. 最... II. ①曹...②缪... III. 蔬菜-菜谱-湖南省

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072437 号

中国湘菜·天天蔬菜

最爱花果菜

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

摄 影: 季风广告

整体设计: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880 mm×1230 mm 1/24

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4945-1

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)

T I A N T I A N S H U C A I

天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜

最爱花果菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著

季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

先睹为快

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

调 料

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉



干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。

蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

鸡 油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香 料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性口感。



干 椒



干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。



葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、姜（姜片、姜丝、姜末）、蒜（蒜粒、蒜片、蒜茸）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

烹饪方法

挂糊 上浆

挂糊：是先用干淀粉加水或蛋液调制黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度比较高，原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. **蛋清糊**：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而成，或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。



蛋清糊

2. **蛋泡糊**：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

3. **蛋黄糊**：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

4. **全蛋糊**：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. **脆糊**：将面粉50克、干淀粉10克、盐0.6克、泡打粉（发酵粉）2克放入碗中拌匀，再加入清水60克和匀，最后放植物油15克轻轻搅匀，静置30分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。



挂糊



上浆



焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将煮好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为30℃。例如三四成热即90℃~130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃~130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。

2. **热油锅：**五六成热，130℃~170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。

3. **旺油锅：**七八成热，170℃~230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。





目录



西米番茄盅 / 09

虎皮青椒炒西红柿 / 10

麻茸酥炸西红柿 / 11

西红柿熘鱼丁 / 13

西红柿烩牛柳 / 14



香煎大片茄子 / 15

酸辣脆皮茄夹 / 17

姜醋烧茄子 / 18

火烧双素拌皮蛋 / 19

黑椒茄子鱼丁煲 / 21

三丝煎熟茄子 / 23



虾皮煮黄瓜 / 24

紫苏兰花黄瓜 / 25

黄瓜皮炒肉末 / 26

黄瓜炒薯粉 / 27



滋补南瓜羹 / 28

醋熘嫩南瓜丝 / 29

盐蛋黄炒南瓜丁 / 31

家常蒸南瓜 / 32



五香脆皮冬瓜条 / 33

虾仁烧银球 / 35

冬瓜杂菜煲 / 37

腊肉冬瓜煲 / 38

三色烧冬瓜 / 39

剁辣椒烧酸冬瓜 / 40



金钩翡翠丝瓜排 / 41

丝瓜熘鱼片 / 43

油条烧丝瓜 / 44

丝瓜蛋花白玉汤 / 45



炒农家苦瓜 / 46

农家煎苦瓜 / 47

苦瓜红椒炒蛋 / 48

苦瓜排骨煲 / 49

苦瓜炒海带 / 50

苦瓜拌肉丝 / 51



黄花菜炒粉丝 / 52

黄花菜炒肉丝 / 53

黄花菜肉片汤 / 54



干锅花菜 / 55

花菜烧排骨 / 57

花菜烧牛肉末 / 58

花菜炒肉 / 59



凉拌西兰花 / 60

西兰花烧鲜鱿 / 61



红椒韭花炒肉丝 / 62

榨菜香干炒韭花 / 63



洋葱炒榨菜丝 / 64

洋葱炒瘦肉条 / 65



家常炒梔子花 / 66

豆豉辣椒炒梔子花 / 67



油淋泡椒 / 68

糖醋泡椒 / 69



擂辣椒 / 70

豉香青椒 / 71

油炸白辣椒 / 72

白辣椒炒腊肉 / 73

豆豉炒酱辣椒 / 74

卜辣椒炒肉泥 / 75



冰镇四喜香瓜盅 / 77

拔丝香瓜 / 78



糖醋凉拌菜瓜 / 79



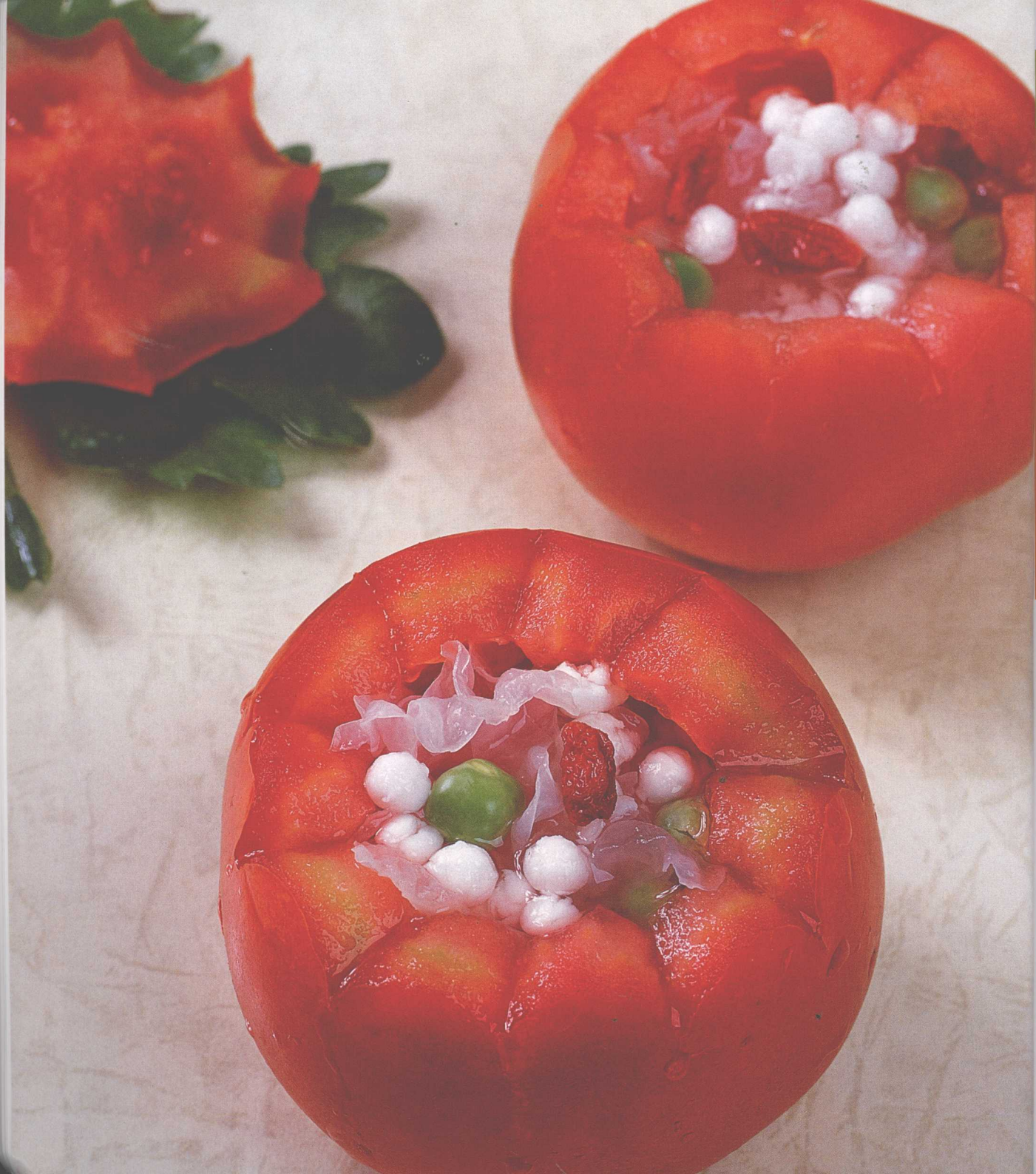
凉拌凉薯 / 80

凉薯炒火腿肠 / 81



剁椒拌菜头 / 82

菜头炒香肠 / 83





西米番茄盅

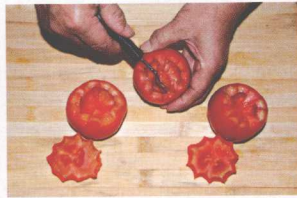
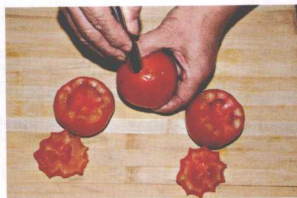
主料 西红柿 10 个（直径 5 厘米左右），西米 250 克。

辅料 水发银耳 50 克，枸杞 10 克，苹果 1 个。

调料 白糖 30 克，菠萝香精 1 克（实耗 2 滴）。

- 做法**
1. 将西米放在一盆内，用开水浸泡，开水冷却后，把水沥干，又用开水冲泡，反复多次后西米将自动涨发，这时将西米上笼蒸发，待用。
 2. 将水发银耳洗干净，枸杞用水泡发，苹果削皮、去核后切成小颗粒。
 3. 将西红柿洗干净，在蒂的下方 1 厘米处用小刀戳成一圈锯齿形，揭下后即形成盖和身，再把身的一端用小调羹挖去里面的子和肉。
 4. 把西红柿重新盖好，摆在盘子里，上笼蒸 2 分钟，预热一下。
 5. 将西米粥上火烧开，下入银耳、枸杞、苹果丁，放入白糖、菠萝香精调匀，即成西米果羹，将西米果羹放入西红柿中，盖上盖即成。

温馨提示 造形美观，香甜可口。西米要反复用开水冲发，才可上火熬粥。



情报快线

番茄又名西红柿、洋柿子等，原产于南美洲，明代时传入中国，但很长时间内都是作为观赏性植物，直到清代末年，人们才开始食用西红柿。西红柿的品种极多，按果的形状可分为圆形、扁圆形、长圆形、尖圆形的；按果皮的颜色分，有大红、粉红、橙红和黄色的。



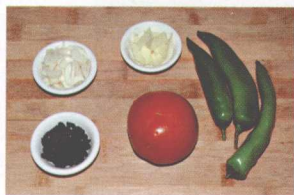
虎皮青椒炒西红柿

主料 青椒 250 克，西红柿 150 克。

调料 植物油 500 克（实耗 50 克），盐 3 克，味精 3 克，鸡精 2 克，蒸鱼豉油 2 克，白醋 1 克，姜片 2 克，蒜片 2 克，豆豉 3 克，鲜汤 10 克。

- 做法**
1. 将西红柿洗干净，切成 0.5 厘米厚的片。
 2. 将青椒去蒂、洗干净，用刀拍一下（不要拍碎）。
 3. 锅置旺火上，放植物油 500 克烧至八成热，下入青椒过大油，待青椒炸起虎皮即倒入漏勺，沥干油。
 4. 锅内留底油，放豆豉、蒜片、姜片炒香，下入青椒，放盐、味精、鸡精、蒸鱼豉油、白醋后用炒勺将青椒擂炒，使盐味透入青椒，再下入西红柿轻轻翻炒，放鲜汤焖一下，即可出锅装盘。

温馨提示 家常小炒风味。虎皮青椒炒好后，西红柿不宜炒得太久。



情报快线

选购时，一般应挑果形周正，无裂口、虫咬，成熟适度，酸甜适口，肉肥厚，心室小的西红柿。如果番茄下部长得不是圆形而是很尖，一般就是过分使用激素所致，不要选购。青色未熟的西红柿也不要选购。

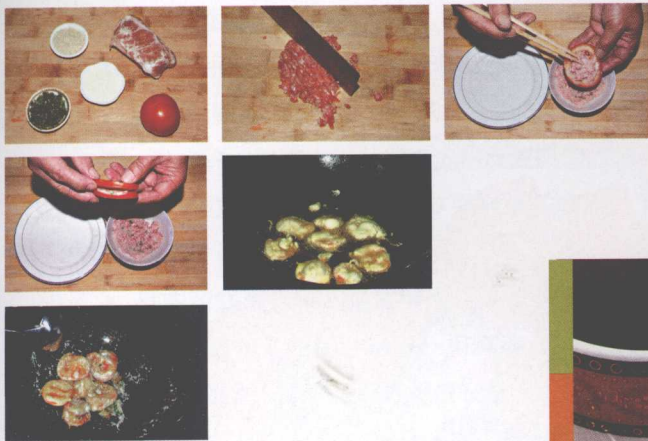
麻茸酥炸西红柿

主料 西红柿 2 个，鲜猪肉 75 克。

辅料 脆糊 200 克（制法见本书前面的“先睹为快”），熟芝麻 25 克。

调料 植物油 500 克（实耗 40 克），盐 3 克，味精 3 克，水淀粉 10 克，香油 3 克，葱花 3 克。

做法 1. 将鲜猪肉洗净后剁成泥，加入少许葱花、盐、味精、水淀粉、香油搅匀，成馅心。



2. 将西红柿洗净，切成 2 厘米厚的片共 24 片，在其中 12 片上均匀地抹上馅心，将另外 12 片西红柿覆盖在馅心上，即成 12 个西红柿饼。

3. 锅置旺火上，放植物油 500 克烧至五成热，将西红柿饼沾上脆糊，逐个下入油锅通炸至内熟后倒入漏勺中，沥尽油。

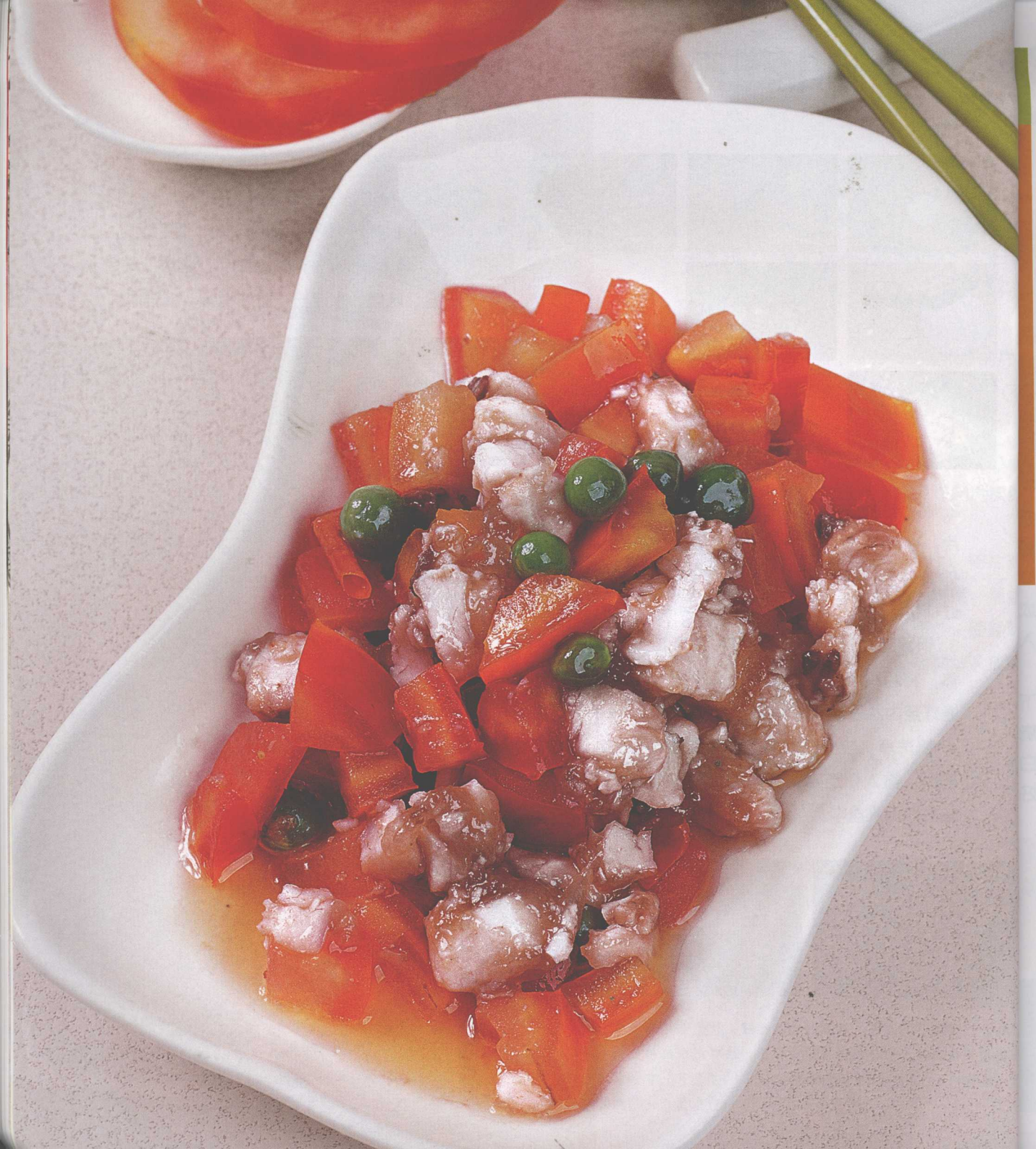
4. 锅洗净，放少许香油，下入炸好的西红柿饼，撒入熟芝麻、葱花翻拌均匀，出锅整齐地码入盘中。

温馨提示 色泽金黄，酥香味美。

情报快线

西红柿常用于生食冷菜，用于热菜时可炒、炖和做汤。就营养吸收来讲，番茄生吃不如熟吃，熟吃不如喝番茄汁。烹调西红柿时不要久煮，烧煮时稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。把开水浇在西红柿上，或者把西红柿放入开水里焯一下，就可以很容易地撕去皮。





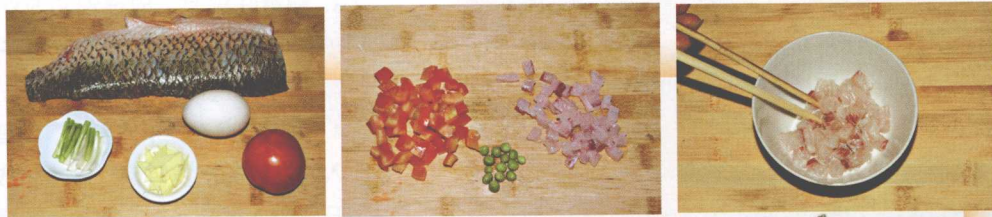
主料 西红柿 300 克，草鱼（去脊骨）一边。

辅料 鸡蛋 1 个，青豆 5 克。

调料 植物油 500 克（实耗 50 克），盐 3 克，味精 3 克，鸡精 2 克，蒸鱼豉油 2 克，白醋 1 克，水淀粉 4 克，香油 3 克，姜片 2 克，鲜汤 20 克。

- 做法**
1. 将西红柿洗净，切成 1.5 厘米见方的小颗粒。
 2. 将草鱼剔去皮，剔去鱼排刺，将鱼肉切成 1 厘米见方的鱼丁，放入碗中，放入蛋清、盐少许、味精少许、稠水淀粉反复抓匀。
 3. 锅置旺火上，放植物油 500 克烧至六成热，下入鱼丁，用筷子拨散，倒入漏勺沥干油。
 4. 锅内留底油，下入姜片煸香，下入西红柿、青豆翻炒几下后，放盐、味精、鸡精、蒸鱼豉油、白醋，略放一点鲜汤，勾水淀粉，淋香油，待油冒大泡时下入鱼丁，轻轻推动，直至芡汁全部裹在鱼丁上，即可。

温馨提示 油亮鲜嫩。西红柿本身含水量大，故鲜汤注意要少放一些。另外，西红柿带酸，故醋的用量也要少。



情报快线

番茄有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压、利尿之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用，对防治动脉硬化也很有好处。多吃番茄具有抗衰老的作用，可使皮肤保持白皙。



主料 西红柿 250 克。

辅料 番茄沙司 10 克, 牛腿肉 150 克, 鸡蛋 1 个
(取蛋清), 水发香菇 50 克。

调料 植物油 500 克 (实耗 50 克), 盐 3 克, 味精 3 克, 鸡精 2 克, 蒸鱼豉油 2 克, 白醋 1 克, 水淀粉 4 克, 白糖 1 克, 葱段 2 克, 姜末 2 克, 蒜茸 2 克, 鲜汤 40 克。

做法 1. 将西红柿洗净, 切成橘瓣形; 将水发香菇去蒂, 洗净。

西红柿烩牛柳



2. 将牛肉切成薄片, 漂去血水, 沥干后挤干水分, 用鸡蛋清、盐、味精、稠水淀粉抓匀, 上浆腌制。

3. 锅置旺火上, 放植物油 500 克烧至六成热, 下入浆好的牛肉, 用筷子拨散, 倒入漏勺沥干油。

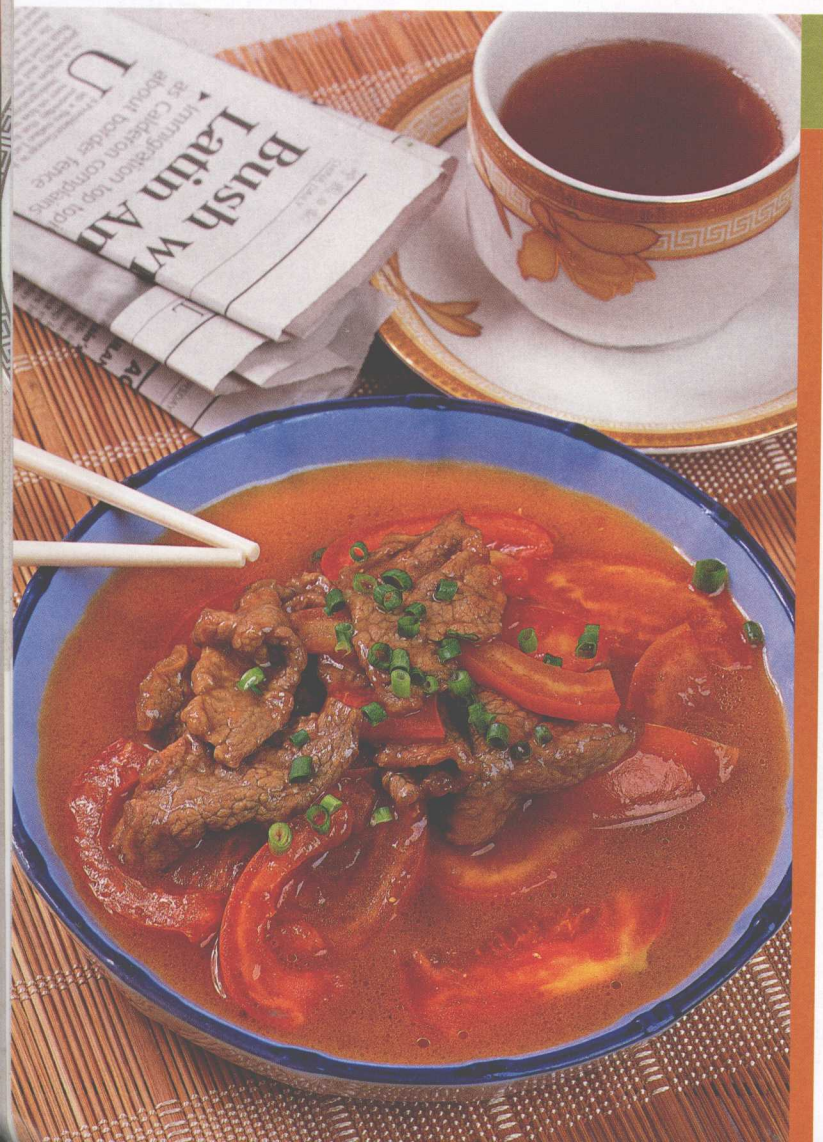
4. 锅内留底油, 下入姜末、蒜茸煸香, 再下入西红柿和水发香菇, 炒热后放入鲜汤, 烧开后倒入番茄沙司, 放盐、味精、鸡精、白糖、白醋、蒸鱼豉油, 然后下入牛肉, 试好味后出锅倒入窝盘, 撒上葱段即可。

温馨提示 咸甜酸味, 使人胃口大开。牛肉切的片可大一点。



情报快线

西红柿适宜于热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视等症患者食用, 但急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。另外, 不宜空腹大量食用西红柿, 西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。



香煎大片茄子

主料 嫩青皮茄子 500 克。

辅料 紫苏 3 克。

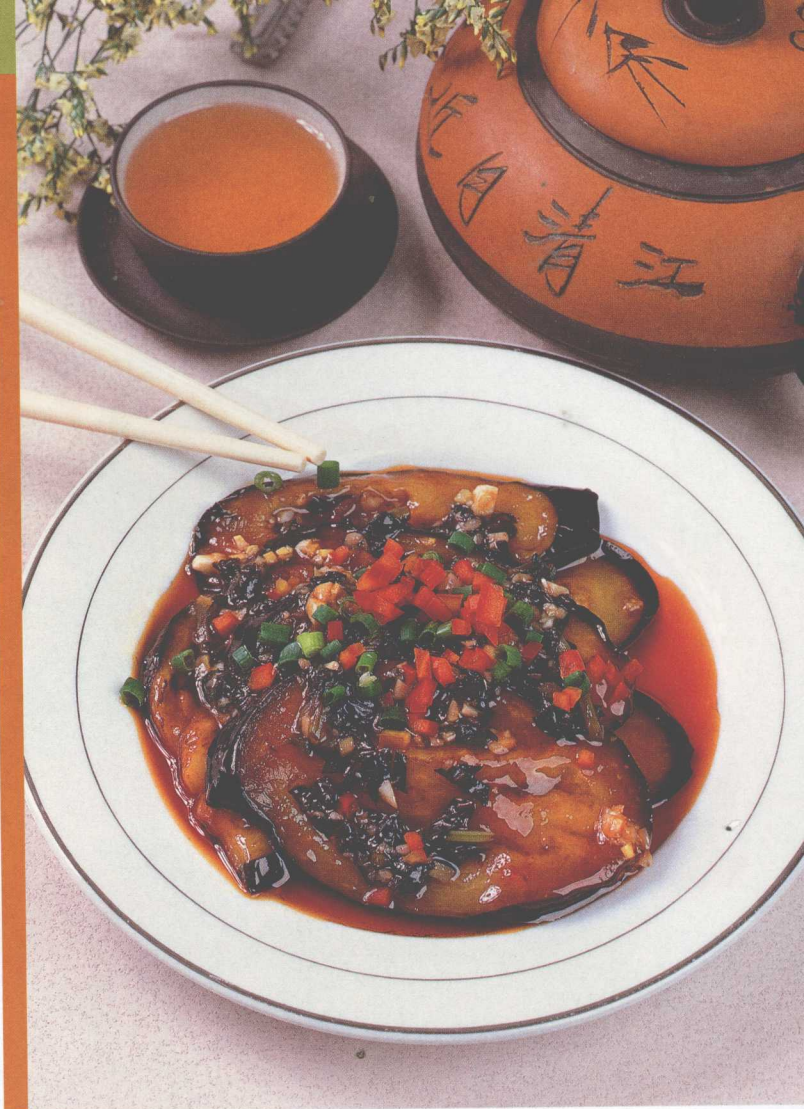
调料 植物油 200 克（实耗 50 克），盐 2 克，味精 3 克，鸡精 2 克，蒜茸香辣酱 3 克，蚝油 2 克，水淀粉 3 克，葱花 3 克，姜末 2 克，蒜茸 2 克，鲜汤 50 克，红椒末 2 克。

做法 1. 将茄子洗干净，不削皮，切成 0.5 厘米厚的圆片。

2. 锅置旺火上，放植物油 200 克烧至八成热，下入茄片煎至两面焦黄，倒入漏勺沥干油。

3. 锅内留底油，下入姜末、蒜茸煸香，再下入蒜茸香辣酱、盐、味精、鸡精、蚝油，放入鲜汤，汤开后勾水淀粉，等芡粉糊化后淋热植物油，下入茄片、紫苏同炒，推炒至芡汁完全裹在茄片上时撒上葱花、红椒末即可。

温馨提示 味道香鲜。茄片下锅后只有用推炒的方法才不会烂。



情报快线

茄子别名落苏、茄瓜，是为数不多的紫色蔬菜之一，原产印度，在我国已有 1000 余年的种植历史，是餐桌上常见的家常蔬菜。茄子的紫皮中含有丰富的维生素 E 和维生素 P，这是其他蔬菜所不能比的。

