

尚锦文化

百姓家常菜系列

家常菜 一本就够

尚锦文化◎编

JIACHANGCAI YI BEN JIU GOU



国家一级出版社



中国纺织出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

尚锦文化

百姓家常菜
系列

家常菜

一本就够

尚锦文化 编

刘志刚 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜一本就够/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5180-5378-0

I. ①家… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206634 号

责任编辑: 樊雅莉

责任校对: 王花妮

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 87155894 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 201 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

猪牛羊

凉 菜

蒜泥白肉	1
夫妻肺片	1
酱牛肉	2
红油耳片	2

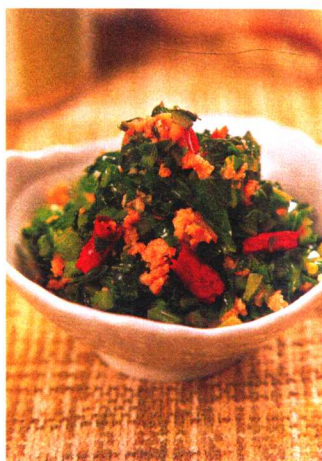
小 炒

香辣肉丝	3
雪里蕻炒肉末	3
榨菜炒肉丝	4
土豆炒肉丝	4
蚂蚁上树	5
回锅肉	5
干煸肥肠	5
银芽里脊丝	6
尖椒肉丝	6
茶树菇炒肉丝	7
木樨肉	7
肉丝炒如意菜	7

腊肉炒苋菜	8
苦瓜炒腊肉	8
风味豆豉炒肉末	8
豆豉排骨	9
山药皮肚	9
茭白炒肉	9
海菜肉丝	9
京酱肉丝	10
金丝韭菜	10
蕨菜炒腊肉	10
炒合菜	10
肉末榄菜四季豆	11
小炒腊肠	11
烟笋炒腊肉	11
火爆肚头	11
春笋炒腊肉	12
豇豆炒肉末	12
豌豆炒米肠	12



泡椒碎碎肉	13
茼蒿爆肚丝	13
老干妈炒腰花	13
双椒爆腊肉	14
腊肠炒荷兰豆	14
小炒木耳	14
麻辣猪肝	15
香菜炒牛百叶	15
西蓝花炒牛肉	15
豆腐干牛柳	16
麻辣牛肉片	16





干煸牛肉丝.....	16
冬笋腊肉.....	17
莴笋炒腊肉.....	17
萝卜干炒腊肉.....	17
尖椒羊肉.....	17
泡椒黄喉.....	18
黑椒牛柳.....	18
芦笋炒牛肉.....	18
葱爆羊肉.....	19
爆羊三样.....	19
菊花羊肉.....	19
韭菜炒羊肝.....	20
茭白炒羊肉丝.....	20
孜然羊肉.....	20

蒸 炖 烧

豆瓣肘子.....	21
菜花烧肉.....	21
腊八豆蒸腊肉.....	21
珍珠肉圆.....	22
元宝肉.....	22
梅菜扣肉.....	23
红烧肉.....	23
红烧肉炖干豇豆.....	24
肉末豆泡.....	24
笋干烧五花肉.....	24
扁豆烧肉.....	25
烧香菜丸子.....	25
粉蒸肉排.....	25
糖醋小排.....	26
薯片酱香排骨.....	26
豆皮炖肉.....	26
泡椒排骨.....	27
小烧肉炖鱼.....	27
豆干焖肉.....	27
豆豉辣味烧排骨.....	27
红烧乳肉.....	28
百叶结烧肉.....	28
红烧大肠.....	28
木瓜烧猪蹄.....	28
五香猪蹄.....	29
土豆烧牛肉.....	29

红酒炖牛腩.....	29
红葱头焖牛肉.....	29
鱼羊鲜.....	30
蜜枣羊肉.....	30
栗子焖羊肉.....	30

汤 煲

双蔬排骨汤.....	31
排骨海带汤.....	31
酸菜汤.....	32
莲藕炖排骨.....	32
苦瓜肉片汤.....	33
彩玉煲排骨.....	33
连锅汤.....	34

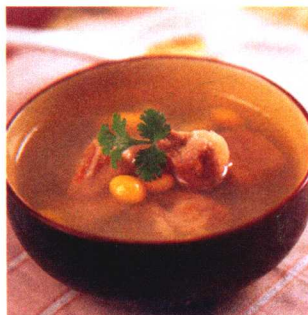
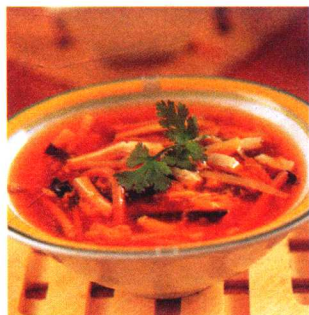




咸肉豆腐汤.....	34	菠菜猪肝汤.....	41	莲子猪肚.....	45
腰花双耳汤.....	35	红枣猪心煲.....	41	白果小排汤.....	46
肉片豆腐汤.....	35	丝瓜肉片汤.....	41	玉米排骨汤.....	46
花生猪蹄汤.....	36	砂锅白肉汤.....	42	羊肉粉皮汤.....	46
火腿白菜汤.....	36	萝卜排骨汤.....	42		
花生红枣瘦肉汤.....	37	砂锅蹄筋.....	42		
大豆排骨汤.....	37	萝卜牛腩煲.....	43		
猪蹄肚汤.....	38	冬瓜排骨汤.....	43		
罗宋汤.....	38	金针肉丝汤.....	43		
肚片汤.....	39	莲藕牛腩.....	44		
榨菜肉丝汤.....	39	肉丝茭白汤.....	44		
牛蒡排骨汤.....	40	酸辣汤.....	44		
山楂瘦肉汤.....	40	丝瓜猪蹄汤.....	45		
肚肺汤.....	40	栗子羊肉汤.....	45		

煎 炸 烤

什蔬烤排骨.....	47
芝麻肉条.....	47
香煎牛排.....	48
烤羊肉串.....	48
老北京烤羊肉.....	48
天山羊排.....	48



鸡 鸭 鹅

凉 菜

白斩鸡.....	49
棒棒鸡丝.....	49
竹笋拌鸡丝.....	49
怪味鸡.....	50
口水鸡.....	50
辣拌鸡肫.....	50
话梅凤爪.....	51
麻香鸡肫.....	51
小米椒拌鸡.....	51
美味鸭翅.....	52
卤鸭.....	52
盐水鸭.....	52

小 炒

香辣鸡米芽菜.....	53
腊八豆炒鸡杂.....	53
重庆辣子鸡.....	54
果仁仔鸡.....	54
辣炒鸡翅.....	55
麻辣鸡.....	55
银钩鸡丝.....	56
熘鸡丸.....	56
爆脆花.....	56
麻辣鸡丝.....	57
鱼香鸡丝.....	57

酸辣白椒炒鸡肫.....	57
麻辣鸡串.....	58
香辣仔鸡.....	58
泡椒鸡杂.....	58
回锅鸡翅.....	58
荷兰豆椒香鸡脆骨.....	59
鸡丁豌豆.....	59
醋熘鸡.....	59
宫保鸡丁.....	59
泡椒姜爆鸡.....	60
辣子鸡丁.....	60
怪味鸡丁.....	60
熘鸡丁.....	60
四味鸡丁.....	61
傣味仔鸡.....	61
辣子鸡.....	61
炒鸭肠.....	62
京葱烤鸭丝.....	62
姜爆鸭丝.....	62
炒鸭丝掐菜.....	62
腰果鸭丁.....	63
小炒鸭肠.....	63
野山椒炒鸭丝.....	63
西芹炒鸭肝.....	63
炒鸭心片.....	64
韭黄炒鸭丝.....	64



青蒜炒鹅肠.....	64
泡椒鹅肠.....	65
酱爆鸡丁.....	65
干锅辣鹅.....	65

蒸 炖 烧

鸡豆花.....	66
鸡翅鲜虾煲.....	66
红烧鸡翅.....	67
糖醋鸡圆.....	67
豆面丸子.....	67
锅塌三鲜.....	68
麻油鸡.....	68
干锅鸡翅.....	69





酒焖鸡翅	69
馕包鸡翅	69
三杯鸡	70
红酒鸡	70
酱汁凤翅	70
徐氏蒸鸡	71
粉蒸鸡	71
醋焖鸡	71
荷莲八宝鸭	72
魔芋烧鸭	72
啤酒鸭	72
飘香田螺鸡	73
香酥焖鸭	73
口蘑焖鸭翅	73
双笋炖风鹅	74

盐水鹅爪翅	74
荷香风鹅笼	74

汤 煲

气锅鸡	75
太白鸡	75
山药炖鸡汤	75
滋补乌骨鸡	76
红豆乌鸡汤	76
芋艿炖鸡汤	76
番茄鸡块汤	77
冬瓜凤爪汤	77
胡萝卜煲鸡汤	77
乌鸡白凤汤	78
粟米鸡粒汤	78

鸭血粉丝汤	78
馄饨鸭	78
芋艿鸭块汤	79
萝卜炖鸭汤	79
莲子老鸭汤	79
扁尖老鸭汤	79
虫草鸭汤	80
山药煲老鸭	80
牛蒡老鸭煲	80
红白鸭烩	80
山玉乳鸽煲	81
龙眼鸽肉煲	81
香菇炖鸽子	81
砂锅天地鸭	82
冬笋鹅掌汤	82
虫草炖鹌鹑	82

煎 炸 烤

辣炒鸡脆骨	83
珍珠酥皮鸡	84
香炸鸡片	84
盐焗鸡	85
煎鸡腿	85
蜜汁骨肉相连	85
脆皮乳鸽	86
香煎鸡柳	86
脆皮香鸭	86



鱼 虾蟹贝

凉 菜

腐乳炆虾	87
鱿鱼顺风耳	87
醉蟹	87

小 炒

银鱼炒韭菜	88
豆腐炒虾仁	88
香酥火焙鱼	88
乡村火焙鱼	89
碧绿虾仁	89
家常墨鱼	89
鲜虾小炒皇	90
红椒炒河虾	90
葱姜三文鱼	91
夏果凤尾虾	91
青蒜炒河虾	92
元宝虾	92
辣子串烧虾	92
宫爆大虾	93
香辣蟹	93
农夫田螺肉	93
尖椒炒田螺	94
五彩鱼皮丝	94
姜葱炒蟹	94
生炒鲫鱼	95
炒黑鱼片	95
剁椒墨鱼仔	95
鸡蛋炒虾仁	96
尖椒炒蛤蜊	96

椒盐鱼米	96
香蒜咖喱炒蟹	97
龙井虾仁	97
十八辣北极虾	97
清炒湖虾仁	98
油爆螺片	98
川味海白虾	98
炒螺蛳	98
香辣鱼条	99
荷兰辣味炒鳝鱼	99
螺蛳炒韭菜	99
麻辣银鱼干	99
小鱼花生	100
三色鱼丁	100
小炒田螺肉	100
芹爆鳝丝	100
干煸泥鳅	101
椒盐鲈鱼	101
小炒裙边	101
泡椒炒鱼丸	101
五彩鳝丝	102
菠萝炒虾球	102
姜葱炒竹蛭	102
干煸鱿鱼丝	102
泡椒炒鱿鱼	103
碧绿鱿鱼片	103



荷香炒海红	103
豆豉炒蚝仔	103

蒸 炖 烧

豆豉剁椒蒸鱼块	104
油辣鱼	104
五香多春鱼	105
红烧鲫鱼	105
黑鱼香锅	105
腊味合蒸	106
双菇烩鱼丸	106
盐水湖虾	106
蒜蓉蒸扇贝	107
鸡公鱼婆豆腐	107
豆豉蒸带子	107
干烧鲫鱼	108





家乡武昌鱼.....	108
酸菜鱼.....	109
红烧划水.....	109
烧鲑鱼.....	110
蒜头烧鲑鱼.....	110
烧鱼杂.....	111
红烧带鱼.....	111
清蒸武昌鱼.....	112
剁椒鱼头.....	112
盐味龙虾.....	113
水煮鱼.....	113
油焖大虾.....	114
葱烧海参.....	114
清蒸草鱼.....	115
干烧明虾.....	115
老干妈黄颡鱼.....	115
芋头黄腊丁.....	116
白灼虾.....	116
麻辣泥鳅.....	116
红烧草鱼.....	117
面拖蟹.....	117
茄子煲鱼条.....	118
重庆麻辣鱼.....	118
红烧甲鱼.....	118
糊辣藕丁鱼.....	119

蒜蓉蛭子.....	119
葱油鲤鱼.....	119
花椒泥鳅.....	119
干锅黄腊丁.....	120
香辣乌江鱼.....	120
豆瓣鱼条.....	120
香糟鳊鱼.....	120
泡椒牛蛙.....	121
红烧银鳊鱼.....	121
蒜蓉蒸竹蛭.....	121
麻辣带鱼.....	121
秘制陈皮虾.....	122
西湖醋鱼.....	122
红烧小龙虾.....	122



汤 煲

昂刺鱼豆腐汤.....	123
咸菜墨鱼煲.....	123
雪菜大汤黄鱼.....	123
虾皮紫菜汤.....	124
酸辣鱿鱼汤.....	124
莴笋河虾汤.....	124
鱼头豆腐汤.....	124
鲫鱼豆腐汤.....	125
萝卜丝鲫鱼汤.....	125
百合鲫鱼汤.....	125
山药鲫鱼汤.....	125
砂锅酥鱼汤.....	126
姜丝鲈鱼汤.....	126
芙蓉银鱼汤.....	126
枸杞鲈鱼汤.....	127
酸汤鱼.....	127
开洋豆腐汤.....	127
粉皮鱼头汤.....	128
泥鳅豆腐汤.....	128
牛蒡黑鱼汤.....	128

煎 炸

辣子鱼.....	129
糍粑鱼.....	129
干煎蒜子大虾.....	129
葱烤鲫鱼.....	130
干炸小黄鱼.....	130
椒盐沙丁鱼.....	130



蔬菜

凉菜

折耳根拌莴笋.....	131
酸辣折耳根.....	131
五香蚕豆.....	132
卤水花生.....	132
开胃毛豆.....	133
凉拌海蜇菠菜.....	133
酸辣魔芋丝.....	133
拍黄瓜.....	133
凉拌豇豆.....	134
蜜汁糯米藕.....	134
凉拌海带.....	134
拌三样.....	135
凉拌贡菜.....	135
凉拌时蔬.....	135
泡圆白菜.....	136
豆皮卷.....	136
蕨菜拌皮蛋.....	136
凉拌白菜心.....	137
芥菜拌豆干.....	137
青椒松花蛋.....	137
炆拌黄瓜条.....	138
盐水毛豆.....	138
海苔拌水萝卜.....	138
芝麻拌蕨菜.....	139
香拌菠菜豆干.....	139
卤水豆腐.....	139
香椿苗拌竹笋.....	140
红油豆皮.....	140
韭菜拌辣椒.....	140
麻酱油麦菜.....	141
皮蛋拌豆腐.....	141
卤水笋尖.....	141
爽口西芹.....	142
蒜泥蕨菜.....	142
蒜泥苋菜.....	142

炆豌豆尖.....	142
凉拌金针菇.....	143
菠菜粉丝.....	143
麻辣扁尖笋.....	143
酸辣豆花.....	143
豆干拌花生米.....	144
泡椒木耳.....	144
炆拌苦瓜.....	144
三丝芹菜.....	144
豌豆玉米沙拉.....	145
松花蛋拌茼蒿.....	145
凉拌蕨菜.....	145
木耳拌茼蒿.....	145

小炒

香辣甘蓝.....	146
番茄炒鸡蛋.....	146
麻辣藕丁.....	146
香辣圆白菜.....	147
韭菜炒豆芽.....	147
青豆茄丁.....	147
剁椒茄子.....	148
蒜蓉西兰花.....	148
芦笋炒木耳.....	148
酸菜炒竹笋.....	149
香辣蚕豆.....	149
椒麻茄子.....	149
茭白炒蚕豆.....	150
素炒酱丁.....	150
农家炒豇豆.....	150
剁椒芽白.....	151
干炆茭白.....	151
木耳炒山药.....	151



百合甜豆.....	152
炆炒空心菜.....	152
炒西葫芦.....	152
素炒三丝.....	152
炆炒黄豆芽.....	153
豆豉苦瓜炒辣椒.....	153
西芹炒白果.....	153
干椒炒烫白菜.....	153
翡翠金针菇.....	154
香菇荷兰豆.....	154
杭椒炒蟹味菇.....	154
西芹百合.....	154
百合黄花菜.....	155
三丁玉米.....	155
辣炒香干.....	155
干煸藕条.....	155
冬菜炒苦瓜.....	156
番茄炒菜花.....	156
小米椒炒丝瓜.....	156
辣味木耳炒腐竹.....	156
黑三剁.....	157
芹菜炒香干.....	157
鱼香丝瓜.....	157
松仁玉米.....	157
韭黄炒素鸡.....	158
麻辣茼蒿.....	158



春笋炒豌豆	158
蒜香苋菜	158
炒三丁	159
乡村豆腐	159
韭菜炒香干	159
剁椒炒鸡蛋	159
鱼香豌豆	160
什锦山药粒	160
三鲜豆苗	160
洋葱炒豆干	160
腰果炒西兰花	161
山药木耳炒白果	161
碧绿三丁	161
金沙豌豆粒	161
梅干菜炆罗汉笋	162
植物四宝	162
清炒茼蒿	162
香菇油菜	162
豌豆炒白果	163
黑木耳炒腐竹	163
蟹味菇炒丝瓜	163
鲜蘑冬笋	163
雪菜春笋	164
豆角炒茄子	164
梅干菜炒苦瓜	164
清炒芦笋	164

蒸 炖 烧

油焖冬笋	165
------	-----

麻辣米豆腐	165	榛蘑茄子干	174
剁椒蒸香干	165	蚝油平菇	174
板栗扒白菜	166	鲍汁白灵菇	175
醋熘莲藕丸子	166	烧二冬	175
蚝油扒三冬	166	豌豆尖扒蟹味菇	175
西蓝花烧双菇	166	辣酱豆腐	175
麻酱冬瓜脯	167	红烩鸡腿菇	176
鸡蛋烧豆腐	167	干烧冬笋	176
毛豆烧茄子	167	鱼香茄子	176
辣烧日本豆腐	167		
红烩菜花	168		
煎豆腐煮奶白菜	168		
剁椒蒸芋头	168		
家乡茄子	169		
油豆腐烧小白菜	169		
红烧豆泡	169		
酸菜煮豆泡	170		
豆泡炖白菜	170		
鲜烩香菇	170		
芥菜冬笋	171		
黄豆芽烧豆泡	171		
油焖春笋	171		
豆腐烧板栗	172		
雪里蕻炖豆腐	172		
粉蒸茼蒿	172		
番茄烧豆腐	173		
麻婆豆腐	173		
雪菜烧冬笋	173		
秘制豆干	174		
水煮鲜笋	174		

汤 煲

番茄鸡蛋汤	177
豆腐笋片汤	177
鸡汤豆苗	178
榨菜笋片汤	178
竹笋香菇汤	178
五色蔬菜汤	179
豆芽豆腐汤	179
紫菜鸡蛋汤	179
丝瓜蛋汤	180
蘑菇腐竹煲	180
白菜炖豆腐	180
菠菜豆腐汤	180

煎 炸

农家煎笋子	181
炸香椿鱼	181
干煸土豆条	181
农家煎豆腐	181



原料 猪臀肉500克

调料 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、蒜泥、红油、味精各适量

- 做法**
- 1 猪肉刮洗干净，入汤锅加葱段、姜块、料酒煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出沥干，切成长方形薄片装盘。
 - 2 酱油加糖，在小火上熬制成浓稠状，加味精即成熟酱油。
 - 3 将蒜泥、熟酱油、红油对成味汁，淋在肉片上即可。



蒜泥白肉

原料 煮熟的牛肉30克，熟牛肚30克，熟牛筋20克，熟鸡筋10克，熟鸡肫20克，熟猪口条30克

调料 盐、味精、红油、糖、花生碎、辣椒粉、香菜各适量

- 做法**
- 1 将所有原料改刀成大小适宜的片。
 - 2 将调料混合均匀，与所有原料拌匀，装盘即可。



夫妻肺片



酱牛肉

原料 鲜牛后腿肉1000克，黄瓜片适量

调料 盐、花椒、葱段、姜块、桂皮、八角、料酒、香叶、陈皮、丁香各适量

做法 1 牛肉用盐、花椒腌制3天，腌制时要反复揉擦，冬天要腌制5天。

2 腌好的肉浸泡在清水中10小时以上，用刀切成大块，去掉衣膜，放入水锅中焯水后洗净。

3 锅置火上，加入清水及余下的调料，放入牛肉，用大火烧沸，改中小火焖至熟烂，捞出晾凉，切片装盘，摆上黄瓜片即可。



红油耳片

原料 猪耳朵半只，红椒1个

调料 料酒、葱段、姜片、盐、酱油、醋、糖、味精、红油、葱白丝、葱叶、香菜各适量

做法 1 猪耳朵焯水后洗净，加入水锅中，放入料酒、葱段、姜片煮至熟软，入冷水中浸凉，片成片；葱叶切葱花；红椒切丁。

2 盐、酱油、醋、糖、味精、红油、葱白丝、葱花、香菜调匀，拌入猪耳片中即可。

原料 里脊肉400克, 香菜50克

调料 盐3克, 蛋清1个, 姜丝5克, 味精2克, 辣椒段、色拉油各适量

做法 1 里脊肉洗净切丝, 加盐、蛋清码味, 放入四成热油中滑油; 捞出沥油; 香菜洗净切段。

2 炒锅内放姜丝、干辣椒段爆香, 加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

Tips

香菜放入略炒即出锅, 能保留色泽及香气。



香辣肉丝

原料 腌雪里蕻150克, 肉末100克, 辣椒段少许

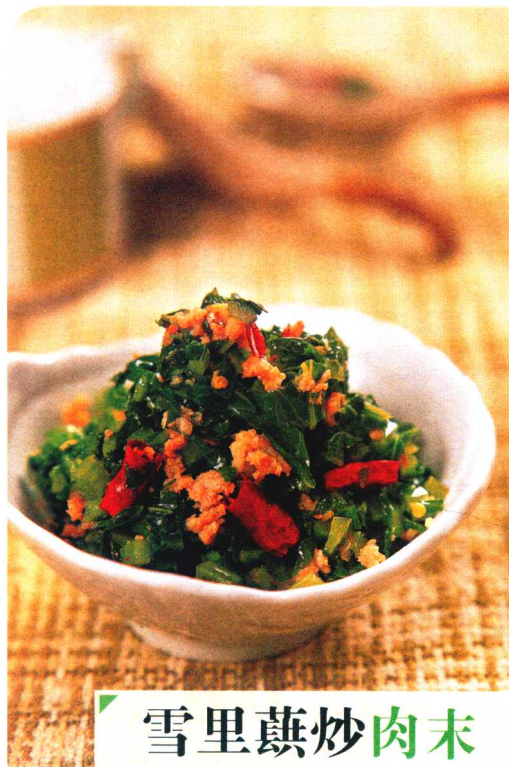
调料 色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

做法 1 腌雪里蕻泡水去咸味, 洗净切成小碎丁。

2 炒锅置火上, 入油, 下肉末煸炒变色, 投入葱花、姜末、腌雪里蕻、辣椒段反复煸炒, 再加入酱油、白糖、盐、味精, 炒匀后用水淀粉勾芡, 起锅盛盘即可。

Tips

雪里蕻泡水后要挤一下水。



雪里蕻炒肉末



榨菜炒肉丝

原料 榨菜70克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

- 做法**
- 1 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡入清水，去除咸味。
 - 2 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
 - 3 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

Tips

若是袋装榨菜丝就不用泡水。



土豆炒肉丝

原料 土豆100克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

调料 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

- 做法**
- 1 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；土豆切成丝，泡入清水中。
 - 2 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
 - 3 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，入土豆丝煸炒，加猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下即可出锅。

Tips

猪肉丝上浆腌渍不但入味，还可使肉质滑嫩。

原料 水发粉丝200克, 猪肉泥50克

调料 葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖、色拉油各适量

做法 1 锅中倒入半锅水烧热, 放入粉丝略烫2分钟, 至颜色变白并膨胀, 捞出沥干。

2 油锅烧热, 放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻, 香味出来后放入猪肉泥炒散, 加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、白糖, 最后加入粉丝, 炒至汤汁收干即可。

Tips

肉馅自己剥口感更好。



蚂蚁上树



回锅肉

原料 带皮猪后腿的二刀肉400克, 青红椒70克

调料 葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

做法 1 将肉切成4厘米宽的条, 入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟, 捞出, 晾凉后改切成片; 青红椒切成寸段。

2 将肉条入热锅中煸炒至肉出油卷起, 加入豆瓣酱炒出香味, 下青红椒、料酒、酱油、糖, 再翻炒几下即可。

Tips

二刀肉指猪后腿斩去第一刀后, 接着斩的那一刀, 也叫臀尖。

原料 熟肥肠400克

调料 土豆淀粉少许, 干辣椒80克, 花椒30克, 葱段20克, 姜片、蒜片各10克, 盐1克, 鸡精3克, 色拉油适量

做法 1 熟肥肠切成小段, 拍匀淀粉; 干辣椒切段。

2 油烧至五成热, 放入肥肠炸至金黄色, 捞出沥油。

3 锅留底油, 放入干辣椒、花椒、葱段、姜片、蒜片爆香, 放入肥肠翻炒片刻, 加盐、鸡精调味, 略炒即可。

Tips

也可买生大肠自己煮熟再用, 清洗时水中加醋和明矾反复揉洗, 方可洗净。



干煸肥肠