

HOME-STYLE DISHES



■降脂降压时蔬菜

■增强免疫力菌藻菜

■养心补脑禽蛋菜

■护脾美肤豆制品

■强身健体畜肉菜

■减压益智水产菜

■瘦身固本主食

■排毒润肤甜品

巧妇 家常菜

吉科食尚

- 巧手做出美味佳肴
- 浓浓的关爱端上桌
- 全家人快乐齐分享

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编

美味
100%



黄花菜
入胡萝卜丁、草菇片、鸡精炒至入味，即可出锅装盘

HOME-STYLE DISHES



巧妇 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

巧妇家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5384-5689-9

I. ①巧… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第021710号

♡ 巧妇家常菜 ♡

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
技术编辑 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
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 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5689-9
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月





巧妇家常菜



Part 1

★ 降脂降压时蔬菜 ★

鸡丝茼蒿杆	12
五鲜泡菜	13
香菇泡菜	13
胡萝卜拌青笋	13
甜酱茄子	14
面酱茄子	14
蒜泥茄子	15
凉拌肉丝菠菜	16
菠菜拌豆腐皮	16
菠菜番茄拌肉丝	16
韭菜花炆松花蛋	17
炆油菜	17
凉拌苦瓜	17
猪肝拌菠菜	18
东北酱茄子	19
芥菜里脊肉片	19
黄瓜泡菜	20
多味黄瓜	20
凉拌黄瓜木耳	20



葱油拌苦瓜	21
芹菜鱼丝	22
豆瓣茄子	23
芥菜毛豆仁	23
芥菜牛肉滑豆腐	23
番茄菜花	24
三丁茄子	24
木耳黄花汤	25
双冬炒芥菜	26
银杏百合炒芦笋	26
芦笋炒三菇	26
北极贝拌西芹	27
红椒西芹	27
虾干拌西芹	27
番茄炒鸡蛋	28
翠笋拌玉蘑	29
乌骨鸡蔬菜汤	29
芥菜山药汤	30
胡萝卜杂豆汤	30
银杏蔬菜汤	30
辣味茄丝	31
芦笋百合北极贝	32
青笋金针汤	33
鱼肉胡萝卜汤	33
腊肠炒双笋	33
番茄鸡蓉汤	34
百合芦笋	34
芦笋炒虾干	35
冬瓜八宝汤	36
香炒青笋条	36
荸荠冬瓜汤	36
香扒鲜芦笋	37
牛肉番茄汤	37
翡翠松子羹	37

蒸酿苦瓜·····	38	菠萝腰果炒草菇·····	57
开阳芹菜·····	39	珍珠银耳汤·····	58
甜酱苦瓜·····	39	木耳拌鸡·····	59
冬瓜排骨汤·····	40	木耳炒扇贝·····	59
冬瓜烧鱼尾·····	40	干煸香菇扁豆·····	60
芥菜鸡汤·····	40	菊花香菇·····	60
鲜贝烩瓜球·····	41	芥蓝腰果炒香菇·····	60
麻酱素什锦·····	42	鲜美口蘑汤·····	61
椿芽蚕豆·····	43		
葱油青笋·····	43		
双花拌萝卜·····	43		
炸柿排·····	44		
三鲜拌春笋·····	44		
三彩瓜烙·····	45		
鲜肉茄饼·····	46		
酱香豆角·····	46		
炸葱卷·····	46		
豆腐干拌芸豆角·····	47		
酱烧双笋·····	47		
干煸苦瓜·····	47		
酱香腰豆·····	48		
麻辣卷心菜·····	49		
海鲜拌菜·····	49		
健康蔬菜汤·····	50		
苦瓜番茄汤·····	50		



Part 2

★增强免疫力菌藻菜★

益寿香菇汤·····	52	草菇木耳汤·····	62
木耳炒豆腐·····	53	草菇小炒·····	63
香菇豆腐丝瓜汤·····	53	葱油草菇·····	63
香菇冬瓜球·····	53	佛手白灵菇·····	63
红烧香菇·····	54	黑白拌时蔬·····	64
木耳炒腐竹·····	54	锅爆凤尾菇·····	64
双耳爆敲虾·····	55	酱味香菇·····	65
木耳炒肉·····	56	原盅醉花菇·····	66
菜心炒双耳·····	56	胡萝卜煮蘑菇·····	66
双耳拌瓜片·····	56	茶树菇煲天梯·····	66
鲜莲银耳汤·····	57	冬菇葫芦汤·····	67
双耳炒菠菜根·····	57	益血花菇汤·····	67
		番茄草菇汤·····	67
		香酥香菇·····	68
		口蘑竹荪汤·····	69
		冬菇冬笋肉丝汤·····	69
		栗子双菇·····	70
		煎酿冬菇·····	70
		开洋香菇汤·····	70
		银耳煮菠菜·····	71
		金针培根卷·····	72
		蘑菇白菜片·····	72



Part 3

★ 养心补脑禽蛋菜 ★

棒棒鸡丝	74
芥末手撕鸡	75
鸡丁拌四季豆	75
椒麻鸡丁	75
口水仔鸡	76
花香鸡丝	76
青椒炒蛋	77
酱爆熏鸡	78
白切三黄鸡	78
怪味鸡	78
泰汁无骨凤爪	79
酸汁凤爪	79
咖喱鸡块	79
菠菜鸡煲	80
芥末鸭掌	81
菠萝拌鸭块	81
椒麻鸡片	82
酱鸡腿	82
韭黄鸡丝	82
焦炸鸡腿	83
五香凤爪	84
浮油鸡片	85
酥炸芝麻鸡球	85
香炸鸡肉串	85
清蒸人参鸡	86
风味熏鸭	86
蘑菇炖鸡	87

剁椒凉粉鸡	88
五香脱骨鸡	88
四珍煲老鸭	88
腐乳蒸滑鸡	89
三宝蒸鸡	89
银芽鸡丝	89
腰果鸡丁	90
米花鸡丁	91
黑豆芹菜炒鸡条	91
苦瓜煎蛋	92
醋姜拌松花蛋	92
椿芽煎蛋	92
豌豆鸡丝汤	93
滑溜鸡片	94
锦绣蒸蛋	95
香炸鸡椒	95
酒香炖鸡	95
银芽炒鸡丝	96
鸡丝豆苗	96
葱爆鸭块	97
龙井煮鸡片	98
生煎鸡翅	98
玛瑙鸡片汤	98
鸭丁炒莲子	99
蛋黄瓜仁炒菠菜	99



口蘑炖鸭	99
咸蛋黄玉米	100
香脆炸鸡	101
蛋黄豆腐	101
三色蒸蛋	102
麻辣鸭掌	102
仔姜炒鸭丝	102

蒜香炸仔鸡	103
辣子鸡丁	104
春笋炒鸡胗	105
腌泡凤爪	105
青笋鸡丝	105
酱香鸡丁	106
椒麻鸡	106
白云凤爪	107
菠萝鸡块	108
酱味鸡肘	108



Part 4

★ 护脾美肤豆制品 ★

菊花豆腐汤	110
黄豆芽豆腐汤	111
豆腐紫菜汤	111
卤虎皮豆腐	111
芹菜拌腐竹	112
果味豆腐	112
宫保豆腐丁	113
四宝豆腐	114
红白豆腐	114
黄金豆腐	114
豆干拌四季豆	115
豆干炒肉丝	115
拔丝豆腐	115
家常豆腐	116
肉丝炒粉皮	117
麻辣豆腐	117
葱油腐竹	118
尖椒干豆腐	118
蚝油豆腐	118
油焖豆腐	119
香干炒芹菜	120
翡翠豆腐	121
菜心炒麻豆腐	121
豆腐蛋黄汤	121
酸辣豆皮汤	122
栗子豆腐	122
芥末粉丝菜	123

香煎豆腐	124
白果嫩豆腐	124



Part 5

★ 强身健体畜肉菜 ★

蒜泥白肉	126
拌三丝	127
凉拌里脊丝	127
熏牛肉	127
白果炆腰花	128



韭黄拌腰丝	128
椒油拌腰片	129
香辣肉丝	130
酱牛腱子	130
扒三鲜	130
菠萝卤牛腩	131
泰汁爽猪手	131
排骨茼蒿梗	131
酱香仔排	132
辣拌金钱肚	133
什锦拌肚丝	133
卤味千层耳	134
鱼香肉丝	134
白云猪手	134
芥末羊肚丝	135
烟熏脆耳	136
熘肝尖	137
盐水猪舌	137
番茄肉片	137
家常酱汁肘子	138
川味卤肘子	138



雪耳肉片汤	139
传统锅包肉	140
辣炒肚丝	140
蜜汁牛柳	140
冬瓜红豆排骨汤	141
醋烧肉排	141
红烧肘子	141
糖醋里脊	142
干炸里脊	143
风味蒸肉	143
茶树菇焖排骨	144
西红柿炖牛腩	144
当归焖羊肉	144
红烧狮子头	145
奶汤蹄筋	146
冬菜扣肉	147
肉片汆黄瓜汤	147
瘦肉花菜汤	147
糖醋排骨	148
意式炸排骨	148
干煎牛排	149
栗子焖排骨	150
猪蹄花生红枣汤	150
熘核桃肉	150
彩玉排骨汤	151
雪梨猪蹄汤	151
香辣小排骨	151
家常蒸肉	152
芝麻牛排	153
砂锅酥松肉	153

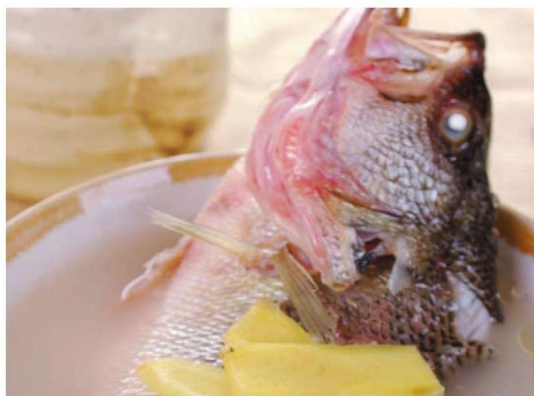
栗子焖猪肉	154
榨菜牛肉汤	154
牛肉核桃汤	154
酸菜五花肉	155
大葱烧蹄筋	156
麻辣牛筋	157
芹菜炆肚丝	157
辣拌羊肚	157
爽口蹄筋	158
牛尾萝卜汤	158
清炒里脊	159
金菇肥牛汤	160
荷叶肉	160



Part 6

★减压益智水产菜★

香拌鱼丝	162
海鲜沙拉	163
凉拌鱼片	163
三丝鱿鱼	163
泡菜鱼片	164
蒜蓉墨鱼仔	164
木瓜炒鱿鱼	165
干煎黄花鱼	166
鸡枞炒鱼片	166
麻辣黄鳝	166
青笋拌鱿鱼丝	167
抓炒鱼条	167
老妈带鱼	167
酱汁鱿鱼粒	168



糖醋酥鱼片·····	169	五香烧带鱼·····	189
滑炒青鱼块·····	169	鱼肚鸡汤·····	190
菱米鱼丁·····	170	椒麻鱿鱼花·····	190
干煸鳊背·····	170	软烧鲑鱼·····	190
五彩鳊丝·····	170	大蒜烧鲑鱼·····	191
菊花鲈鱼·····	171	蔬菜鱼肉卷·····	192
焦炒鱼片·····	172	麻油拌双花·····	193
糖醋黄鱼·····	173	吉利鲈鱼·····	193
香煎鲈鱼·····	173	葱椒鲈鱼片·····	193
醋椒带鱼·····	173	鱼尾汤·····	194
浓汤煮鲈鱼·····	174	五彩滑鱼片·····	194
蒜粉香带鱼·····	174	香煎鱼藕饼·····	195
木耳鱼头汤·····	175	三丝鱼肚羹·····	196
炸烹鲈鱼腩·····	176	火腿鱼肚汤·····	196
炸烹酥鲫鱼·····	176		
清蒸鳊鱼·····	176		
椒盐鲫鱼串·····	177		
开门红·····	177		
奶汤萝卜鳊鱼·····	177		
生爆鳊丝·····	178		
银鱼豆腐羹·····	179		
酸菜鱼头汤·····	179		
老姜煮鲈鱼·····	180		
家常焖鲫鱼·····	180		
雪椒带鱼·····	180		
红烧鳊鱼·····	181		
干炸带鱼·····	182		
麻辣花鲢煲·····	183		
鲫鱼炖豆芽·····	183		
木瓜莲子炖鲫鱼·····	183		
拆烩鲢鱼头·····	184		
腌拌明太鱼丝·····	184		
红烧带鱼段·····	185		
双冬炖鱼头·····	186		
腊八蒜烧带鱼·····	186		
豆瓣鳊鱼·····	186		
泡菜烧鲑鱼·····	187		
鱼肚鲜虾苦瓜汤·····	187		
葱椒鲜鱼条·····	187		
清蒸鲈鱼·····	188		
淮山烧鲑鱼·····	189		



Part 7

★ 瘦身固本主食 ★

彩椒牛肉炒饭·····	198
辣白菜炒饭·····	199
鲜水果饭·····	199
火腿青菜炒饭·····	199



滑蛋虾仁烩饭·····	200
泡椒鸡丁炒饭·····	200
红焖排骨面·····	201
大枣山药粥·····	202
扬州炒饭·····	202
百合玉竹粥·····	202
肉炒面片·····	203
香菇酱肉面·····	203
京味打卤面·····	203
南瓜百合粥·····	204

皮蛋瘦肉粥·····	205
苹果木瓜粥·····	205
三鲜家常面·····	206
荷叶玉米须粥·····	206
美味炒面·····	206
什锦鸡蛋面·····	207
金银馒头·····	208
蛋黄麻团·····	209
奶香小花卷·····	209
趣味花卷·····	209
金丝饼·····	210
香葱花卷·····	210
水煎包·····	211
糖酥饼·····	212
上海五仁酥饼·····	212
如意卷·····	212
奶香葡萄手制饼·····	213
奶香玉米饼·····	213
蒸糯米豆包·····	213
银丝卷·····	214
熏肉大饼·····	215
香糯紫菜卷·····	215
绿豆饼·····	216
薄春饼·····	216
南瓜饼·····	216
乡村面包条·····	217
燕麦面包·····	218
香脆肉松面包·····	218



菠萝红豆冰·····	224
香橙西米糖水·····	225
蛇果马蹄糖水·····	225
杂果糖水·····	225
哈密香橙糖水·····	226
黑豆枣蓉奶露·····	227
木瓜百合糖水·····	227
橙子草莓糖水·····	228
火龙奶香黑米露·····	228
番薯芋头糖水·····	228
苹果芦荟糖水·····	229
西瓜菠萝糖水·····	230
甘蔗马蹄糖水·····	231
南瓜银耳糖水·····	231
黑米银耳糖水·····	231
红萝蔗蹄糖水·····	232
红白哈密糖水·····	232
香橙苹果糖水·····	233
枇杷杏仁糖水·····	234
木瓜竹荪糖水·····	234
椰香糯米糖水·····	234
南瓜芋头糖水·····	235
蒲公英绿豆糖水·····	235
清补五味糖水·····	235
银耳黄菊露·····	236
桂花紫薯糖水·····	237
双耳糖水·····	237
胡萝卜玉米糖水·····	238
水梨无花果糖水·····	238
西瓜绿豆糖水·····	238
枣莲炖雪蛤·····	239



Part 8

★ 排毒润肤甜品 ★

菠萝莲子奶露·····	220
杏仁炖雪梨·····	221
红枣淮山糖水·····	221
圣果马蹄糖水·····	221
西瓜莲子羹·····	222
栗果红枣糖水·····	222
银耳杏仁露·····	223
草莓西米露·····	224
猕猴桃西米露·····	224

降脂降压

时蔬菜

PART 1



巧妇家常菜



鸡丝茼蒿杆

清炒
香脆微辣

原料 茼蒿300克，鸡胸肉200克，红椒15克，鸡蛋清1个。

调料 蒜末15克，精盐、味精各1小匙，水淀粉1大匙，植物油600克(约耗50克)。

准备工作 Preparations

- ① 茼蒿去根和老叶，洗净沥干，切成3厘米长的小段。
- ② 红椒去蒂及籽，洗净沥干，切成细丝。
- ③ 鸡胸肉洗净，擦净表面水分，剔除筋膜，切成细丝，放入小碗内。
- ④ 加入少许精盐、淀粉、植物油和蛋清拌匀，腌渍10分钟。

制作步骤 Method

- ① 锅中放油烧至四成热，下入鸡肉丝滑散、滑透，捞出沥油。
- ② 锅内留少许底油烧热，下入切好的红椒丝、蒜末炒香。
- ③ 放入茼蒿杆翻炒均匀，再放入鸡肉丝略炒。
- ④ 加入精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋入明油，装盘即可。



五鲜泡菜

原料 净圆白菜块800克，胡萝卜片、菜花各300克，鲜红辣椒块150克。

调料 料包1个(姜片30克，八角2粒，丁香、桂皮、花椒各5克)，白糖2大匙，精盐、白酒、白醋各3大匙。

制作步骤 Method

① 菜花掰成小块；圆白菜块、胡萝卜、菜花、红辣椒放入泡菜坛内，撒入精盐，腌渍12小时。

② 料包放入800克水中，用小火煮30分钟，再加入白酒、白醋、味精、白糖调匀，与原料一起装入泡菜坛内，盖严，泡制6~7天即可食用。



盐腌
鲜辣爽口

香菇泡菜

原料 鲜香菇1000克，红辣椒100克。

调料 精盐4大匙，大蒜末5小匙，味精、白糖各1小匙，白醋2小匙，辣椒粉90克，虾酱120克。

制作步骤 Method

① 香菇去蒂，洗净，下入沸水中焯一下，捞出用凉开水过凉；红辣椒去蒂、籽，切成小菱形片。

② 将大蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、虾酱、味精调拌均匀，做成泡腌料。

③ 将香菇、红辣椒装入盆内，加入精盐腌渍2小时，捞出挤净水，加入泡腌料腌渍入味即成。



盐腌
香醇微辣

胡萝卜拌青笋

原料 青笋300克，胡萝卜100克。

调料 葱油1小匙，精盐、鸡精各1/2小匙。

制作步骤 Method

① 将胡萝卜洗净，切成滚刀块；青笋择洗干净，切成块。

② 将胡萝卜块、青笋块同放入开水锅中焯烫一下，捞出，装盘沥水。

③ 胡萝卜块、青笋块加入精盐、鸡精、葱油，拌匀入味，即可上桌食用。



熟拌
鲜脆爽口



甜酱茄子

熟炒
甜香软滑

原料 茄子500克。

调料 蒜末30克，葱末10克，精盐、味精、香油各少许，白糖2小匙，黄酱100克，高汤120克，植物油适量。

制作步骤 Method

① 黄酱放入碗中，加入少许清水调匀，再放入少许白糖拌匀。

② 放入蒸锅内，用旺火蒸5分钟，取出，加入香油调匀。

③ 茄子去蒂、洗净，削去外皮，撕成条块（或切成长条）。

④ 放入盆中，撒入精盐，加入清水浸泡10分钟，捞出沥水。

⑤ 锅中加入植物油烧至六成熟，把茄条滚上一层面粉，放入油锅内，用旺火热油炸至熟透，捞出沥油。

⑥ 锅留底油烧热，下入葱末和一半的蒜末烹出香味，再倒入蒸好的黄酱，用小火翻炒。

⑦ 然后加入茄条、白糖、味精炒匀，添入高汤，将茄条烧焖入味，撒上剩余的蒜末即成。



面酱茄子

酱腌
酱香软嫩

原料 鲜嫩长茄子500克

调料 面酱350克，盐水适量。

制作步骤 Method

① 将选好的嫩茄子洗净，用竹签在茄子的蒂部刺3~4个小孔，放在盐水中腌渍12小时，捞出后挤出水分，投入面酱缸中酱制。

② 把容器放在空气流通、阳光充足之处保存，待面酱汁完全浸入茄子内部，即可捞出食用。

③ 食用时把茄子外表的面酱刮洗干净即可。



原料 长茄子500克，青椒、红椒、白芝麻、香菜末各少许。

调料 大蒜50克，精盐1小匙，味精、香油各1/2小匙，料酒、植物油适量。

准备工作 Preparations

- ① 青椒、红椒分别去蒂及籽，洗净、切末。
- ② 大蒜去皮、洗净，放入碗中，加入少许料酒捣烂成蓉。
- ③ 锅置火上烧热，放入白芝麻炒出香味，出锅晾凉。

制作步骤 Method

- ④ 将茄子洗净，从茄子根部顺长切一刀成两半（不要切断），放入清水盆中，加少许精盐拌匀，腌泡10分钟，取出沥水，再放入盘内，上屉用旺火蒸10分钟至熟，取出晾凉。
- ⑤ 将蒸好的茄子切成长条（或小块），码放在干净容器内，加入蒜蓉、香菜末、精盐、味精、白芝麻和香油调拌均匀。
- ⑥ 锅中加油烧至六成热，下入青椒末、红椒末稍炒，出锅倒在茄子上拌匀，再腌渍5分钟即可。

蒜泥茄子

温拌
新鲜软嫩



巧妇
家常菜



凉拌
嫩鲜香

凉拌肉丝菠菜

原料 猪瘦肉100克，净菠菜段200克。

调料 香菜20克，香油、米醋各1小匙，味精1/2小匙，植物油、酱油各1大匙。

制作步骤 Method

- 猪瘦肉洗净，切成细丝；香菜用清水洗净，切成小段。
- 将菠菜用开水烫一下，捞出沥水，装盘。
- 坐锅点火，加油烧热，放入肉丝、酱油炒熟，出勺晾凉，放在菠菜上，再加入酱油、米醋、味精、香油，撒上香菜段即可上桌食用。



凉拌
嫩鲜香

菠菜拌豆腐皮

原料 豆腐皮2张，菠菜500克。

调料 精盐、味精各1/3小匙，葱末、姜末各10克，香醋、白糖、香油各1/2小匙。

制作步骤 Method

- 豆腐皮放入沸水锅中焯烫，捞出沥水，切成丝，放入碗内。
- 菠菜去黄叶洗净，用开水焯烫一下，捞出沥水，切成段，放入豆腐皮盘中拌匀。
- 将精盐、糖、醋、葱、姜、味精、香油拌匀，浇在豆腐皮上搅拌均匀，即可食用。

菠菜番茄拌肉丝

原料 番茄150克，菠菜150克，猪瘦肉100克。

调料 生姜10克，精盐1/2小匙，酱油2小匙，鸡精少许，香油、白糖各1小匙。

制作步骤 Method

- 将猪瘦肉先切薄片，再改成细丝；菠菜整棵洗净，从根部垂直切两刀(即十字刀)。
- 肉丝和菠菜分别放沸水锅中烫2~3分钟，捞出晾凉，将菠菜切段。
- 将番茄用沸水烫一下，去皮及籽，切细丝；生姜洗净，去皮，切末；肉丝、菠菜段、番茄丝加入酱油、姜末、精盐、白糖、香油、鸡精拌匀即可。



熟拌
鲜香微咸