

吃好每天3顿饭

我家的
营养午餐
食谱

Lunch

厚文圖書 编著

一日三餐，早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

花样菜式，色香味美，任君挑选！

操作简易，营养健康，

是你开始活力午后的最佳之选！



Enjoy
my
time
享受
我自己的时光

我家的
营养午餐
Lunch

吃好每天3顿饭

食谱

厨房文圖書 編著

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

我家的营养午餐食谱 / 犀文图书编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2012.12
(吃好每天3顿饭)

ISBN 978-7-5622-5858-2

I. ①我… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304056号

我家的营养午餐食谱

犀文图书 编著

出品人: 范军

责任编辑: 胡维韩芳

编辑室: 对外合作部

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

社址: 湖北省武汉市珞喻路152号

电话: 027-67863040(发行)

网址: <http://www.ccnpublish.com>

经销: 全国新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

字数: 162千字

开本: 710mm × 1000mm 1/16

版次: 2013年3月第1版

定价: 29.80元

总策划: 段仁国

责任校对: 肖卫

电话: 027-67867370

电话: 010-63703381(发行)

邮编: 430079

传真: 027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印张: 9

印次: 2013年3月第1次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请拨打举报电话 027-67861321

前言 reface



一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

午餐是指大约在中午或者之后一段时间所用的一餐，一般集中在下午一点至两点。在中国大陆，午餐的用餐时间通常是上午十一时至下午一点的两个小时。人们认为中餐是一天中最重要的一餐，也是食物和能量的主要补充，有所谓“早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少”的说法。

为了帮助大家吃好午餐，我们特别推出了《我家的营养午餐食谱》，为大家精选了禽畜、水产、蛋、豆制品、蔬菜、菌菇、主食共七大类 250 多道午餐食谱，而且这些食谱食材易得、制作简单、营养丰富。但愿这些食谱能够让您在一顿丰盛的午餐中开始一个有活力的午后时光！





Contents 目录



常识篇 午餐营养常识

- 8 不良午餐习惯带来的隐患
- 8 吃好午餐，为健康加分
- 10 不同人群的午餐选择



食谱篇 营养午餐食谱

- 12 Part1 禽畜类
- 13 白切鸡 / 大盘鸡
- 14 鱼香肉丝 / 东坡肘子
- 15 水煮肉片 / 爆炒猪肝
- 16 红烧猪舌 / 椒盐里脊
- 17 腊味合蒸 / 洋葱牛肉
- 18 水煮牛肉 / 红烧羊肉
- 19 孜然羊肉 / 粉蒸羊肉
- 20 清炖羊排 / 宫保鸡丁
- 21 板栗焖鸡 / 竹笋烧鸭
- 22 黄瓜酿肉 / 咸蛋蒸肉饼
- 23 菠萝咕嚕肉 / 萝卜焖牛腩
- 24 西兰花牛柳 / 毛家红烧肉
- 25 香葱炒大肠 / 板栗烧排骨
- 26 水晶猪皮冻 / 土豆焖牛肉
- 27 番茄烧牛肉 / 客家三杯鸡
- 28 广州文昌鸡 / 香菇蒸滑鸡
- 29 生地莲藕瘦肉汤 / 椰子银耳煲老鸡
- 30 木瓜花生煲猪蹄 / 首乌天麻老鸭汤
- 31 芡实薏米野鸭汤 / 红豆花生鹌鹑汤
- 32 枸杞黄芪乳鸽汤 / 羊肉萝卜汤

- 33 Part2 水产类
- 34 清蒸黄花鱼 / 清蒸罗非鱼
- 35 清蒸武昌鱼 / 剁椒蒸鱼头
- 36 粉蒸草鱼头 / 粉蒸泥鳅
- 37 蒸桂鱼 / 山药烩鱼头
- 38 芙蓉鲫鱼 / 麻辣水煮鱼
- 39 油焖武昌鱼 / 平锅罗非鱼
- 40 红烧鱼块 / 花椒鱼片
- 41 鱼羊炖时蔬 / 雪菜黄鱼
- 42 太湖银鱼 / 酒焖胖头鱼
- 43 红焖鲶鱼 / 芹菜炒鱼松
- 44 清蒸虾 / 蒜蓉香大虾
- 45 三丁虾仁 / 麻辣虾仁
- 46 椒盐虾 / 炒大明虾
- 47 河虾烧乌贼 / 健胃开边虾
- 48 清蒸青蟹 / 花雕蒸蟹
- 49 葱花炒花蟹 / 粉丝蒸青蛤
- 50 豉汁炒蛤蜊 / 扣蒸干贝
- 51 红枣桂圆生蚝汤 / 香菜豆腐鱼头汤
- 52 菠菜生姜鱼头汤 / 参芪红枣生鱼汤
- 53 黑豆鲶鱼汤 / 节瓜乌鱼汤
- 54 木瓜眉豆鲫鱼汤 / 灯芯草鲫鱼汤





55 Part3 蛋类

- 56 苦瓜炒鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋
- 57 多彩炒滑蛋 / 鸡蛋炒三丁
- 58 胡萝卜鸡蛋碎 / 黄瓜蒸蛋
- 59 鱼香蒸蛋 / 锦绣蒸蛋
- 60 双蛋鱼子 / 三鲜煮元宝
- 61 四宝煎蛋角 / 咸蛋煮豆腐
- 62 咸蛋黄焖黄瓜 / 韭黄肉丝炒鸭蛋
- 63 银耳煮鹌鹑蛋 / 生炒皮蛋
- 64 肉末炒皮蛋 / 香辣炒皮蛋
- 65 鹌鹑蛋炒南瓜 / 滑蛋虾仁
- 66 肉蟹蒸蛋 / 香菜鸡蛋羹
- 67 鱼片蒸蛋 / 蒸三色蛋
- 68 芡实蒸蛋羹 / 清汤荷包蛋
- 69 姜醋蛋 / 鸡蛋韭菜盒子
- 70 香芋蛋卷 / 火腿煎双蛋
- 71 水果煎蛋 / 尖椒皮蛋
- 72 鱼肉煎蛋 / 苹果蛋饼
- 73 玉米煎蛋烙 / 土豆鸡蛋饼
- 74 三色蛋卷 / 浇汁蛋
- 75 紫菜蛋汤 / 番茄蛋花汤

76

Part4 豆制品类

- 77 麻婆豆腐 / 麻辣豆腐干
- 78 香干烧芹菜 / 香干牛肉丝
- 79 蟹柳烩豆腐 / 翡翠豆腐
- 80 四宝煮豆腐 / 鱼头冻豆腐
- 81 香菇烧豆腐 / 酿蛋黄豆腐
- 82 脆皮豆腐 / 虾仁豆腐小丸子
- 83 红烧虾米豆腐 / 咸鱼蒸米豆腐
- 84 米豆腐煮鸡杂 / 芹菜拌腐竹
- 85 虾仁豆腐 / 松仁豆腐
- 86 鲜拌三皮 / 地耳烧豆腐
- 87 虎皮毛豆腐 / 丝瓜炒豆腐
- 88 豉椒豆腐 / 回锅豆腐
- 89 蒜苗炒豆腐 / 白芝麻核桃煎豆腐
- 90 清香日本豆腐 / 锦绣豆腐丝
- 91 桂花豆腐 / 东坡豆腐
- 92 家常豆花汤 / 菠菜豆腐汤
- 93 白菜豆腐汤 / 山药豆腐汤
- 94 芹菜叶豆腐汤 / 香菇莴笋叶豆腐汤





95 Part5 蔬菜类

- 96 醋熘白菜 / 手撕卷心菜
- 97 蒜蓉蒸茄子 / 剁椒蒸香芋
- 98 苦瓜焖豆豉 / 蒜蓉蒸丝瓜
- 99 百合蒸南瓜 / 虎皮尖椒
- 100 五色炒玉米 / 素炒紫甘蓝
- 101 香辣土豆块 / 三色芦笋
- 102 三丝炒绿豆芽 / 酸辣莴笋
- 103 西芹百合炒腰果 / 香菇炒西兰花
- 104 四珍小白菜 / 咖喱酸辣大白菜
- 105 炒卷心菜 / 干辣椒炒芹菜
- 106 黄汁烩菠菜 / 笋焖蕨菜
- 107 油焖茭白 / 蜜汁酿藕
- 108 豆豉鲑鱼油麦菜 / 白菜粉丝汤
- 109 萝卜莴笋丝汤 / 三鲜苦瓜汤
- 110 冬瓜绿豆汤 / 金针紫菜丝瓜汤
- 111 玉米清汤 / 杏仁南瓜汤
- 112 三鲜蔬菜汤 / 山药牛蒡萝卜汤

113 Part6 菌菇类

- 114 金针菇拌鸡丝 / 丝瓜干贝
- 115 干锅茶树菇 / 冬笋香菇
- 116 葱烧木耳 / 香菇苋菜
- 117 芹菜炒香菇 / 生菜扒香菇
- 118 春笋炒香菇 / 香菇松子
- 119 香菇板栗 / 红烧双菇

- 120 双菇苦瓜丝 / 蚝油鲜菇
- 121 冬瓜草菇 / 洋参银耳炖燕窝
- 122 银耳豆浆羹 / 百合银耳莲子羹
- 123 百花酿香菇 / 香菇面筋羹
- 124 什锦素珍羹 / 银耳豆腐羹
- 125 金针菇萝卜汤 / 上汤白灵菇
- 126 白菜豆腐金菇汤 / 白雪银耳汤
- 127 黄芪猴头菇汤 / 银耳柑橘汤
- 128 香菇青菜汤 / 奶油口蘑浓汤

129 Part7 主食类

- 130 伍圆乌鸡粥 / 皮蛋瘦肉粥
- 131 青菜鱼片粥 / 小米桂圆粥
- 132 海带绿豆粥 / 八宝粥
- 133 肉末粉丝煲 / 三鲜炒米粉
- 134 肉丝炒河粉 / 滑蛋拌河粉
- 135 鸡丝米粉 / 原汤桂林米粉
- 136 榨菜肉丝粉 / 肉酱意大利面
- 137 番茄蝴蝶面 / 香辣意大利面
- 138 醋溜牛肉羹面 / 虾仁伊府面
- 139 竹笋面 / 菠菜肉丝汤面
- 140 蟹肉伊面 / 鲜虾云吞面
- 141 豉汁鸡饭 / 粉蒸肉饭
- 142 杂粮饭 / 毛豆玉米饭
- 143 什锦炒饭 / 蛋包茄汁饭
- 144 火腿青菜炒饭 / 香菇蛋炒饭



常识篇 午餐营养常识





不良午餐习惯带来的隐患

午餐的重要性

俗话说“中午饱，一天饱”，说明午餐的重要性。午餐不仅要吃得饱，还要吃得好，它对我们体力和脑力的补充有着承上启下的作用，为我们提供的能量和营养素占全天消耗量的40%，是一日三餐中最重要的一餐。

不良午餐习惯的隐患

因时间关系，随便解决午餐或不食用午餐等不良的午餐习惯，长期下来，有可能会引起以下问题：

1. 胃病：因时间紧促或应酬需要，有些人午餐长期在外使用，过热过冷过于粗糙的食物等物理因素会引起急性胃炎。而浓茶、咖啡、烈酒、调味品等也会引起慢性胃炎。

2. 精力不济：经过一个上午繁重的脑力、体力工作后，若中午没有科学健康的午餐补充营养，身体会支撑不住，从而精力不佳，长期还有可能引起亚健康。

3. 厌食：很多工作者因长期没有良好的午餐环境或健康的午餐进食，会经常出现选择困难性，从而减少对午餐的食欲。

4. 发胖：有很多人午餐随便解决，将问题留到晚上恶补，有些人也会因上午过重的工作量，午餐暴饮暴食，两者营养都在一时之间过于丰盛，又得不到消耗，长期累积就会导致肥胖。



吃好午餐，为健康加分

午餐的三大必备

1. 足够的碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够，这样才能提供脑力劳动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类，宜选择淀粉含量高的谷类，如米饭、面条等，若选择米饭，量宜在75~150克。

2. 高质量的蛋白质

蛋白质可提高机体的免疫力，帮助稳定餐后血糖，为人体提供能源。高质量的蛋白质来源有肉、鱼、豆制品。但有些高蛋白食物脂肪含量也高，因此要控制好摄入量，最好选择脂肪含量少的豆制品和鱼类，午餐时食用纯肉类约 75 克比较适当。

3、维生素、纤维素不可少

维生素和纤维素的来源主要是水果和蔬菜。人体一天所需要的蔬菜量为 300~500 克，水果为 200~400 克，午餐减半即可。午餐无论是在外面吃，还是自带食物，都很难摄入足够的水果和蔬菜，可在下午茶时吃些水果，晚餐时多吃些蔬菜。



午餐应如何吃

1. 午餐半小时前最好吃点水果，饭后喝点酸奶有助消化。

2. 午餐要吃饱，并不是说要暴饮暴食，吃八分饱即可。因为在我们进餐后，血液会集中到肠胃助于消化吸收，在此期间大脑会处于缺血缺氧状态；若我们吃得过饱，就会延长大脑缺血缺氧的时间，从而影响下午的工作效率。

3. 健康午餐速配方案

星期一	白饭 3/4 碗、宫保鸡丁、翡翠豆腐、四珍小白菜。
星期二	杂粮饭、健胃开边虾、水果煎蛋、香菇青菜汤。
星期三	香菇蛋炒饭、芹菜拌腐竹、蒜蓉蒸丝瓜。
星期四	白饭 3/4 碗、笋焖蕨菜、蒸桂鱼。
星期五	八宝粥、竹笋烧鸭、番茄蛋花汤。
星期六	白饭 3/4 碗、木瓜眉豆鲫鱼汤、香菇炒西兰花。
星期日	白饭 3/4 碗、木瓜花生煲猪蹄、春笋炒香菇。



不同人群的午餐选择

白领族

1. 白领族体力劳动相对较少，脑力劳动比较重，主食宜选择淀粉含量高的谷类，如米饭、面条等，避免含蔗糖较多的食物，如甜食、饮料等容易引起肥胖。其次适当食用玉米、红薯等粗粮，可使下午的血糖会更稳定，释放缓慢，使大脑中的糖来源更持久。其他可选一些简单的清烫茎类蔬菜、少许白豆腐、部分海产植物作为午餐的搭配。

2. 带饭盒的白领族：主食最好选择米饭，搭配含优质植物蛋白的豆制品，营养更全面；蔬菜选丝瓜、藕等含纤维较多的品种，也可选芹菜、蘑菇、萝卜等；荤菜尽量选含脂肪少的牛肉、鸡肉等。要带的蔬菜在制作时炒至六七分熟即可，以防中午加热时进一步破坏其营养成分，最好不要带海鲜、绿叶蔬菜、炒饭、回锅肉等菜肴。

蓝领族

蓝领族在午餐中应适当增加主食量，至少摄入 150 克。午餐前最好有一盘以生菜为主的沙拉菜，各种芽菜、生坚果都是很好的选择。

中小学生

中小学生课业繁忙，而且自身正是长身体的时候，营养一定要跟上，午餐要补充好优质蛋白和钙。

营养午餐首先应有优质蛋白，补充学生大脑所需营养，最好有鱼肉，一个星期至少吃两次；吃海产品不仅能补充丰富的优质蛋白，还能补充钙质。鸡蛋、豆制品也是很好的蛋白质食物，若早餐已吃了肉类，中午可补充一个鸡蛋或茶叶蛋（含有鞣酸，不要常吃）即可；若早餐喝豆浆，午餐可喝 400~500 毫升的牛奶补充钙质。



食谱篇

营养午餐食谱



part1 禽畜类

禽肉是指鸡、鸭、鹅、鸽等鸟类动物，各种禽肉营养成分大致相近，和畜肉的营养成分也比较相似。畜肉指猪、牛、羊等大牲畜的肌肉、内脏及其制品，可供人类各种氨基酸、脂肪、矿物质和维生素。畜肉消化吸收率高，饱腹作用强，可加工烹调制各种美味佳肴。

禽肉含有丰富的蛋白质、无机盐及维生素。一般蛋白质含 15% ~ 20%，从蛋白质的质与量两方面来讲都是从优的，禽肉脂肪一般小于畜肉，其中所含必需脂肪酸的亚油酸占脂肪的 20% 左右。禽肉的脂肪熔点低，平均在 33 ~ 44℃，易于消化。脂肪含量以鹅肉最多，为 11.2%；鸭肉次之，为 7.5%；鸡与鸽最少，在 2.5% 左右。禽肉含碳水化合物极少，均在 1% 以下，鹅肉几乎不含碳水化合物。

鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。鸡的全身上下都可以食用，且营养功效丰富，随处可见，故民间称鸡为“济世良药”。

鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。《本草纲目》记载：鸭肉“主大补虚劳，最消毒热，利小便，除水肿，消胀满，利脏腑，退疮肿，定惊痫。”酒酿清蒸鸭子，就是古人喜食的鸭肉美食之一。

猪肉又名豚肉，其性味甘咸平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。猪肉是日常生活的主要副食品，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。凡病后体弱、产后血虚、面黄羸瘦者，皆可用其作营养滋补之品。

牛肉是人们经常吃的肉类食品，含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。冬季吃牛肉能够暖胃，是冬季滋补的好食品，但牛肉不宜常吃，一周一次为宜。

羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分。古时称羊肉为羶肉、羴肉、羯肉。它既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果，羊肉最适宜于冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。



白切鸡

【原料】童子鸡 1250 克

【调料】姜、葱各 50 克，盐 8 克，食用油 60 毫升

做法：

1. 鸡宰杀去内脏，洗净；姜去皮拍剁成泥；葱白切丝；将姜、葱、盐拌匀，分盛二小碟。
2. 中火烧热炒锅，下食用油烧沸，取 50 毫升，淋在二小碟中，剩下 10 毫升待用。
3. 鸡入微沸的水锅浸没，每 5 分钟提出一次，倒出腔内水；约浸 15 分钟鸡便熟，用铁钩勾起，迅速将鸡放入冷开水中浸没冷却。
4. 然后倒去冷开水，将鸡晾干表皮，在鸡皮上涂上剩下的 10 毫升熟食用油；全鸡切小块，盛碟即成。

♥ 营养功效 鸡肉能温中补脾。

♥ 温馨提示 鸡肉不宜与虾同食。



大盘鸡

【原料】光鸡 1200 克，土豆、手工面条各适量

【调料】干辣椒、花椒、八角茴香、番茄膏、柿子椒、辣椒碎、蒜头、姜、生抽、清汤、盐、食用油各适量

做法：

1. 将土豆去皮洗净，切块备用。
2. 将鸡宰好，斩块，以生抽、盐、糖拌匀，下油锅爆香，捞起。
3. 爆香蒜头、姜，下鸡块，加清汤、干辣椒、花椒、八角茴香、番茄膏及土豆块，用中火焖熟至入味，下柿子椒，调味便可。将煮熟的手工面条铺底或放在鸡上，蘸鸡汁吃。

♥ 营养功效 土豆可防止中风、和胃健脾。

♥ 温馨提示 切面有时碱味很重，面条快煮好时，加几滴醋，可去碱味，面条颜色也会变白。





鱼香肉丝

【原料】 猪瘦肉 200 克，青椒、水发木耳各适量

【调料】 葱、姜、蒜、食用油、酱油、醋、糖、料酒、盐、水淀粉、味精、高汤各适量

做法：

1. 猪肉切丝，用酱油、盐、料酒拌匀，用水淀粉浆好，拌些油；青椒、水发木耳切丝；葱、姜、蒜切末。用高汤加各种调料兑成汁。
2. 烧锅下油，下肉丝炒香，再放入泡辣椒炒出味。
3. 下木耳和青椒，随着翻炒倒入兑好的汁，汁开时再翻炒几下即可。

营养功效 滋阴养颜。

温馨提示 纯净的黑木耳口感纯正，无异味，有清香气。

东坡肘子

【原料】 猪蹄膀 500 克，雪山大豆 50 克

【调料】 香葱、生姜各适量，料酒 30 毫升，盐 3 克，味精适量

做法：

1. 将蹄膀刮洗干净，顺骨缝划一切，放入水中煮透后捞出，剔去肘骨；葱、姜洗净后分别切成段、片。
2. 将肘骨和蹄膀一起放入砂锅，将煮蹄膀的原汤倒入，要一次加足，放入葱、姜、料酒，大火烧开。
3. 将大豆洗净，放入砂锅，盖严，用小火炖3小时，食用时放盐、味精即可。

营养功效 雪山大豆含蛋白质 20%，碳水化合物 63%，钙 10 毫克，是豆中营养之王。

温馨提示 蹄膀炖烂后，可放在汤中多浸泡一段时间，这样更容易入味。



水煮肉片

【原料】 瘦肉 200 克，鸡蛋 1 个，小棠菜适量

【调料】 花椒、干辣椒、食用油、豆瓣酱、盐、味精、香葱、生姜、大蒜、淀粉各适量

做法：

1. 将瘦肉洗净后切成薄片。
2. 锅中放食用油烧热，放入姜片、蒜片爆香，加盐、味精，把小棠菜炒至断生盛入碗中，鸡蛋留蛋清，加淀粉打匀，将肉片放入蛋液中拌匀。
3. 锅中留食用油，爆香干辣椒、花椒、豆瓣酱，再加入水淀粉勾芡，接着放入肉片煮透，盛出倒在小棠菜上，撒上葱花即可。

♥ 营养功效 瘦肉中蛋氨酸含量较高，蛋氨酸是合成人体一些激素和维护表皮健康必需摄取的一种氨基酸。

♥ 温馨提示 肉片一定要用鸡蛋清和淀粉拌匀后才能下锅，不宜煮太长时间。



爆炒猪肝

【原料】 鲜猪肝300克，黄瓜150克、牛奶80毫升

【调料】 红椒、盐、糖、酱油、醋、水淀粉、味精、葱、姜和水淀粉各适量

做法：

1. 把切好的猪肝放入牛奶中浸泡10分钟。
2. 猪肝从牛奶中捞出，放入适量酱油和水淀粉，用手抓匀。
3. 起油锅，放入猪肝滑炒至变色。
4. 再放入调料大火翻炒1分钟，用水淀粉勾薄芡，加味精调匀即可。

♥ 营养功效 有利于儿童的智力发育和身体发育。

♥ 温馨提示 炒猪肝不要一味求嫩，否则，既不能有效去毒，又不能杀死病菌、寄生虫卵。





红烧猪舌

【原料】猪舌1条，冬笋50克

【调料】冰糖25克，葱13克，料酒、香油、姜、盐、味精、清汤各适量

做法：

1. 猪舌洗净切成块。
2. 锅烧热，注入适量香油，加入冰糖炒至紫黑色，再加清汤、盐、葱、姜、料酒和猪舌、冬笋，烧开后把浮沫撇去。
3. 再用中火烧收浓汁，挑除葱、姜，加味精即成。

【营养功效】猪舌富含维生素A、烟酸、铁、硒等营养元素。

【温馨提示】猪舌可用于酱、烧、烩，如“酱猪舌”、“红烧舌片”、“烧杂烩”等。

椒盐里脊

【原料】里脊肉250克，鸡蛋2个，水淀粉100克

【调料】料酒10毫升，姜片、葱段各10克，盐、油、椒盐各适量

做法：

1. 将里脊肉洗净切条，腌制10分钟；将鸡蛋、水淀粉、油以及少量盐调成稠度合适的鸡蛋糊，将腌制好的里脊肉放入鸡蛋糊中拌匀。
2. 锅中入油，六成熟时，将里脊肉逐条放入，炸成淡黄色时捞出沥干油。
3. 将锅中的油烧至七成熟，再将里脊条再次放入油锅中，焖之入味，撒上椒盐或者用小盘装适量椒盐蘸食。

【营养功效】花椒能促进唾液分泌，增加食欲。

【温馨提示】油炸两遍第一遍是为了熟透，第二遍是为了上色。

