

饮食生活编委会



养生家常菜

¥19.90

轻松学做菜 升级版



本书特点

用料精准

步步图解

新手必备



全家人的养生菜单



语言精炼



易学耗时少



食材选购



加工技巧



分步图解



科学饮食



健康菜肴



呵护家人的健康

轻松学做菜升级版

养生 家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生家常菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7417-6

I. ①养… II. ①饮… III. ①食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308529号



养生家常菜

主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 王运哲
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 220千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 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 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7417-6
定 价 19.90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



前言

做菜掌握要领，轻松做到举一反三。

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。轻松学做菜升级版系列图书根据现代人的饮食习惯和需求，为读者精挑细选了老百姓口口相传的、最受人们喜爱的、最具人气的、最常见的家常菜。

此系列图书共分为《家常菜》《大众菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》《养生家常菜》八本，每本图书收录约150道菜例，用料精准，步步图解。让您轻松学会畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌等食材的家常菜做法，有以下几个特点：

1. 书中菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。

2. 学做家常菜，一定要知道的！火候的鉴别、油温的判断、调味料的应用、基本烹饪术语图解。

3. 每本书均配有相应的功能性索引，一本菜谱顶两本用。

老人们常说，“会者不难，难者不会”。其实，做菜不一定要学很多菜，只要掌握要领就可以举一反三喽！

希望“妈妈的手——轻松学做菜”升级版系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



目录

▶ 家庭烹饪必修课[p7]

▼ 食材分类检索

▲ 畜肉 [p13]

▲ 禽肉 [p57]

▲ 鱼肉 [p83]

▲ 蔬菜 [p109]

▲ 豆菌 [p145]

▲ 蛋类 [p177]

▶ 索引[p190]

全家人的营养餐

家庭烹饪必修课

▲ 科学健康的饮食观 7 / 不同人群的饮食健康 8

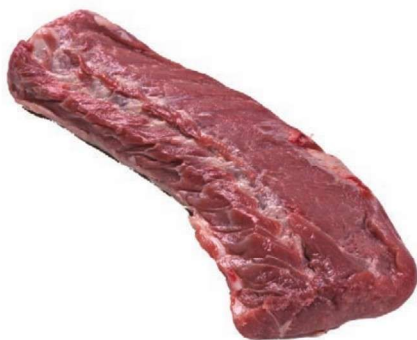
▲ 常用调味料 10 / 握刀与扶料 10 / 火候、油温的鉴别 11

▲ 过油 11 / 挂糊 12 / 上浆 12

Part 1 畜肉

▶ 猪肉 ▶ 牛肉

糖醋里脊 -----	16	辣子羊里脊 -----	33
青椒炒猪耳 -----	17	啤酒炖牛肉 -----	34
回锅肉 -----	18	盐水排骨 -----	35
清汤肉丸 -----	19	冬瓜炖羊肉 -----	36
大葱烧蹄筋 -----	20	葱爆羊肉 -----	37
爆炒猪肝 -----	21	干煎牛排 -----	38
麻辣拌肘花 -----	22	火爆腰花 -----	40
红烧狮子头 -----	24	青韭爆羊肝 -----	41
烟熏脆耳 -----	25	油爆百叶 -----	42
香熏猪手 -----	26	红油猪肚片 -----	43
鱼香肉丝 -----	27	榨菜牛肉汤 -----	44
豆豉牛肉 -----	28	红焖牛蹄筋 -----	45
青椒炒牛肉 -----	29	香辣牛尾 -----	46
青椒炒猪心 -----	30	韭黄炒肚丝 -----	48
糖醋排骨 -----	32	青笋烧牛肉 -----	49
		清炒里脊 -----	50
		辣子肉丁 -----	51
		红豆肉汤 -----	52
		熘核桃肉 -----	53
		家常扒五花 -----	54
		牛肉土豆汤 -----	56



Part 2 禽肉

▶ 鸡 肉 ▶ 鸭 肉

蘑菇炖鸡-----	60	宫保鸡丁-----	68	青椒炒鸭肠-----	76
芋头烧鸡-----	61	红烧凤翅-----	69	柴把鸭-----	78
柠檬鸡球-----	62	白云凤爪-----	70	三圆炖鸭-----	79
菠萝鸡丁-----	63	花生眉豆煲鸡爪-----	71	熏拌鸭肠-----	80
栗子烧鸡块-----	64	竹笋烧鸭-----	72	炒鸭肝-----	81
香葱拌鸡胗-----	65	芥末鸭掌-----	73	海带鸭舌汤-----	82
滑溜鸡片-----	66	松花熏鸡腿-----	74		

Part 3 鱼肉

▶ 刀工处理

榨菜鱼片汤-----	86	银耳鳊鱼汤-----	94	滑溜鱼片-----	102
汆鲫鱼汤-----	87	羊肉鲫鱼汤-----	95	芒果脆鳝-----	103
刀鱼菜心烧豆腐-----	88	莼菜汆鱼片-----	96	鱼腩煲-----	104
生熏带鱼-----	89	鲫鱼炖豆腐-----	97	银鱼豆腐羹-----	106
大蒜烧鲑鱼-----	90	烩酸辣鱼丝-----	98	砂锅炖鱼头-----	107
排骨焖带鱼-----	91	三鲜鳝汤-----	99	剁椒鱼头-----	108
鱼丸菠菜汤-----	92	焦炒鱼片-----	100		

Part 4 蔬菜

▶ 番 茄 ▶ 茭 笋 ▶ 扁 豆

汆丸子白菜-----	112	上汤芥蓝-----	118	洋葱牛肉丝-----	124
山药烩香菇-----	114	猪肝拌菠菜-----	120	萝卜排骨汤-----	125
醋溜白菜-----	115	醋烹土豆丝-----	121	芥菜心炒素鸡-----	126
西红柿炒卷心菜-----	116	红蘑土豆片-----	122	卤菜卷-----	128
百合芦笋虾球-----	117	陈醋螺头拌菠菜-----	123	南瓜炒百合-----	129

南瓜炒芦笋-----130	葱油拌苦瓜-----136	开阳芹菜-----142
冬菜炒茼蒿-----131	榄菜四季豆-----137	板栗香菇烧丝瓜-----144
蒜蓉西兰花-----132	苦瓜炒肉丝-----138	
西芹百合炒螺片-----133	青椒炒肉丝-----140	
素炒黄瓜-----134	虾干炒油菜-----141	

Part 5 豆菌

▶ 菌 类 ▶ 豆制品

鲜虾墨鱼蒸豆腐-----148	素炒鳝鱼丝-----165	草菇木耳汤-----172
尖椒干豆腐-----149	青笋金针汤-----166	肉片烧口蘑-----173
虾酱茼蒿炒豆腐-----150	腐竹烧肚片-----167	口蘑汤-----174
香菇木耳豆腐汤-----151	肉丝炒平菇-----168	肉片烧腐竹-----176
葱油拌双耳-----152	肉丝烧金针-----169	
菠菜银耳汤-----153	草菇爆鸡丝-----170	
金箱豆腐汤-----154		
青菜炒豆皮-----156		
滋补野山菌汤-----157		
银耳鹌蛋汤-----158		
西芹拌香干-----159		
双耳爆敲虾-----160		
青椒炒豆腐-----161		
水熘豆腐-----162		
香干榨菜炒肉丝-----164		



Part 6 蛋类

▶ 鸡 蛋 ▶ 松花蛋

锦绣蒸蛋-----180	韭黄炒鸡蛋-----184	香辣皮蛋-----188
三色蒸蛋-----181	香熏鹌鹑蛋-----185	皮蛋豆花-----189
鹌蛋桂耳汤-----182	什锦蛋丁汤-----186	
木樨蒜薹-----183	肉丝炒蛋-----187	



家庭烹饪必修课

Jiating pengren bixiuke

烹饪是对食物加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻。好的料理，色香味形俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

科学健康的饮食观

--- ◀ 食物多样性和谷类为主 ▶ ---

人类的食物是多种多样的，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。多种食物应包括以下五大类：谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果和纯热能食物。以谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食结构的良好传统，克服发达国家膳食结构的弊端。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗细杂粮等。

----- ◀ 多吃蔬菜和水果 ▶ -----

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是多种营养素的主要或重要来源。另外，虽然一般水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等也是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

----- ◀ 常吃奶类和豆类 ▶ -----

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，其含钙量也较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和钙摄取不足有一定的关系。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市人口过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的消费。

----- ◀ 吃清淡少盐膳食 ▶ -----

吃清淡膳食有利于健康，既不要太油腻，不要太咸，也不要摄取过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前城市居民油脂的摄入量越来越高，而且食盐的摄入量也很多。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病率呈正比关系，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐量不超过6克。膳食中钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、火腿、咸肉等高钠食品，应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

---- ◀ 幼儿前期的饮食营养 ▶ ----

幼儿前期指1~3周岁的儿童，在此期间他们正处在生长发育的旺盛阶段，但生长发育速度比婴儿期要慢。在幼儿前期，幼儿已经断乳，辅助食品逐渐代替母乳转为主食，因此家长应从此期开始根据幼儿生理卫生的特点，给予合理的膳食，培养良好的饮食习惯，并注意调理幼儿的消化吸收能力。

幼儿前期的健康需要逐渐从乳类为主过渡到粮食、肉类、鱼类、蛋类和蔬菜水果等综合性食物。饮食要求少而精，粗细粮搭配、荤素搭配、干稀搭配、软硬适当，并且养成定时、定量的习惯。

----- ◀ 幼儿期的饮食营养 ▶ -----

幼儿期也是学龄前期，一般指3~6岁儿童。此期儿童生长发育仍较快，语言、动作能力增强，身体骨骼、牙齿、肌肉等均衡生长，因此营养物质需要量较大，必须有足够的热能、蛋白质、维生素、矿物质等以供生长发育的需要。

幼儿期由于消化系统尚未完善，消化能力弱，故在饮食安排上要遵循质优、量足、营养平衡、易于消化的原则。饮食结构要合理，主食要提倡粗细搭配、干稀搭配、粗粮细做；副食要荤素搭配、品种丰富，才有利于幼儿的正常生长发育。

---- ◀ 学龄儿童期的饮食营养 ▶ ----

学龄儿童期指年龄为7~12岁的儿童，是人体第二个生长发育的高峰期。此期儿童活泼好动、新陈代谢旺盛，因此对营养的要求高。

学龄儿童期营养供给是否全面充足、

比例适宜，不仅关系到生长发育和身体健康，而且对儿童智力发育极为重要。此期儿童不仅热量需求增加，而且对各种营养素也比幼儿期需求量加大，其中对钙、铁、锌和碘的需要量增加明显。

----- ◀ 青春期饮食健康 ▶ -----

青春期是儿童进入成年的过渡期，一般指12~18岁。青春期是长身体、长体力、长知识，机体各种生理功能逐渐成熟，身体全面发展的重要时期。通常男子的青春期是15~16岁，女子的青春期为13~14岁。

青春期要有足够的热量供给。粮食是我国膳食中主要的热量来源，因此，从青春期开始就要养成吃五谷杂粮的好习惯。

青春期青年要补充足够的各种维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C和维生素D等，如多食用粗糙谷物、猪肝、鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果。其中一般绿色或橙黄色蔬菜水果中含有的维生素等营养物质更适合青少年食用。



◀ 青年期的饮食营养 ▶

青年期是指18~25岁，此阶段是人一生中身心发育的重要时期，人体生长发育相对稳定，身体状况正经历从旺盛到稳定的过程。青年期每天消耗的能量大，如果膳食安排不妥当，营养供给不足，就会影响工作和学习，对身体造成伤害。

青年期要有足够的热能供给。蛋白质是热能的主要来源，谷物中的蛋白质为不完全蛋白质，质量较差，所以青年期的每天饮食中要摄取1/3~1/2的优质蛋白质。要做到这点，就要有计划地将大豆、肉类、蛋类和乳类分配到一日三餐中。

◀ 中年期的饮食营养 ▶

中年期一般是指30~45岁。人到中年，机体各系统功能逐渐由盛转衰，新陈代谢趋于缓慢，脂肪易于堆积，造成体重增加。中年期是人生的多事之秋，中年人的免疫能力逐渐降低、记忆力减退、消化功能减弱，甚至很多人会出现早衰的现象。可是中年期又是人生中事业的鼎盛期，正是才华横溢的黄金时期。

中年期人们往往忽视了饮食营养的合理供给，不考虑健康养生，造成饮食不合理，饮食习惯不科学，导致患上肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。因此中年期要讲究饮食科学，善于饮食保养，保持旺盛充沛的体力和精力，延缓人体老化速度，少生疾病，这是非常重要的。

◀ 老年期的饮食营养 ▶

人进入老年后，体内的营养消化、吸收功能及机体代谢功能均逐渐减退，从而导致机体各系统组织的功能出现一系列的变化，发生不同程度的衰老和退化。在人的生命旅途中，40岁为一分界线，40岁以前为发育成熟期，身体和精力都日趋旺盛；从40~50岁阶段，机体的形态和功能逐渐出现衰老现象；在60岁以后，衰老现象逐渐明显，主要表现为器官组织逐渐改变，消化吸收功能减退，新陈代谢减慢，内分泌功能衰退，机体免疫力降低，伴随而来的就是一系列老年性疾病。



◀ 妊娠妇女的饮食营养 ▶

妇女受孕后体内的正常物质代谢和各器官的功能都将发生一系列的改变，母体不仅要满足自身的营养需要，而且还要满足胎儿生长发育的需要。妊娠妇女的营养状况，直接关系到胎儿的营养状况，与胎儿的体质、智能发育有着密切关系。

为满足胎儿迅速发育的需要，妊娠妇女应合理地、科学地摄入各种营养素，不是摄取的营养素越多越好。如摄入的营养素过多，会使胎儿发育过大，分娩困难，也会使妊娠妇女的体重增加，容易在妊娠后期引起高血压、糖尿病等。

常用调味料



盐是人们日常生活中不可缺少的食品之一，每人每天需要6~10克盐才能保持人体心脏的正常活动、维持正常的渗透压及体内酸碱的平衡，同时盐是咸味的载体，是调味品中用得最多的，号称“百味之祖(王)”。放盐不仅能增加菜肴的滋味，还能促进胃消化液的分泌，增进食欲。

精盐

味精

味精，又名“味之素”，学名“谷氨酸钠”。成品为白色柱状结晶体或结晶性粉末，是目前国内外广泛使用的增鲜调味品之一。其主要成分为谷氨酸和食盐。



酱油俗称豉油，主要由大豆、淀粉、小麦、食盐经过制油、发酵等程序酿制而成的。酱油一般有老抽和生抽两种：生抽较咸，用于提鲜；老抽较淡，用于提色。

酱油

大葱

葱是中国的一种很普遍的调味品或蔬菜草本植物，叶子圆筒形，中间空，青色葱。中国人习惯于在炒菜前将它和姜切碎一起下油锅中炒至金黄后再将其他蔬菜倒入锅中炒。常用于爆香、去腥。



姜，姜科姜属植物，也称“生姜”；开有黄绿色花并有刺激性香味的根茎。根茎鲜品或干品可以作为调味品。可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

姜

蒜

蒜入馔方法颇多，可做主料（如青蒜、蒜薹）、配料、调料、点缀之用。常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。中医认为大蒜味辛、性温，入脾、胃、肺，有暖脾胃、消症积、解毒、杀虫的功效。



握刀与扶料

食材加工时，握刀的手势与食材的质地和所用的刀法有关。施用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。但总的握刀要求是稳、准、有力，以牢而不死，软而不虚，硬而不僵，轻松自然，灵活自如为好。



五指合拢，自然弯曲呈弓形。中指指背第一关节顶住刀面。拇指外侧紧贴食材支撑。

火候、油温的鉴别



大火（或称武火）。



中火。



小火（或称文火）。

火力大小

低油温

即是三四成热，其温度在 $90^{\circ}\text{C} \sim 120^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑食材时，食材周围无明显气泡生成。



中油温

即是五六成热，油温在 $150^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向锅的中间徐徐翻动，浸炸食材时食材周围出现少量气泡。



高油温

为七八成热，其油温在 $200^{\circ}\text{C} \sim 240^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有青烟升起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸食材时食材周围出现大量气泡翻滚，并伴有爆裂声。



过油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆韧的食材改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热油中滑散，断生后捞出。滑油要求操作速度快，尽量使食材少失水分。成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



挂 糊

挂糊，就是将经过初加工的烹饪食材，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

全蛋糊调制



- ①鸡蛋磕入碗中，打散。
- ②加入淀粉、面粉拌匀。
- ③放入植物油搅匀即可。

发粉糊的调制

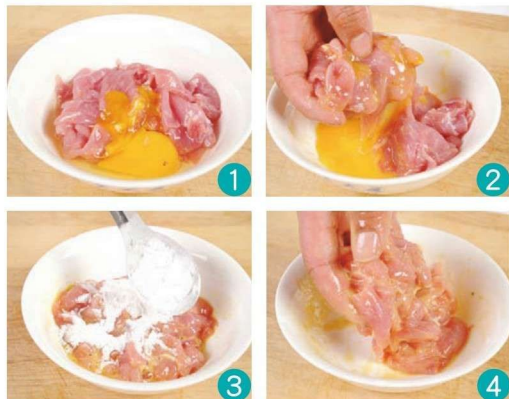
- ①发酵粉用清水调匀。
- ②面粉、发酵粉水放入碗中搅匀。
- ③再加入冷水，静置20分钟即可。



上 浆

上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。通过上浆食材可以保持嫩度，美化形态，保持和增加菜肴的营养成分，还可以保留菜肴的鲜美滋味。

全蛋浆处理



- ①食材放入碗中，磕入鸡蛋。
- ②先用手轻轻抓拌均匀。
- ③再放入适量的淀粉搅匀。
- ④加入植物油拌匀即可。

水粉浆的处理

- ①将淀粉和适量清水放入碗中调成水粉浆。
- ②再将食材(鸡肉)洗净，切成细丝，放入小碗中。
- ③加入适量的水粉浆拌匀上浆即可。

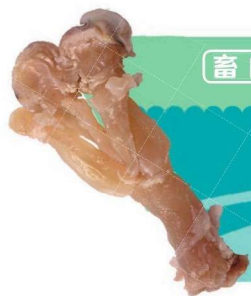




Part 1

畜肉





畜肉

禽肉

鱼肉

蔬菜

豆菌

蛋类

畜肉

churou >>

▶ 猪肉

▶ 牛肉

▶ 羊肉

概述：畜类是指人类为了经济或其他目的而驯养的哺乳动物。畜类的种类很多，但作为肉用畜类，我国主要有猪、牛和羊三种，畜类在人们的饮食中占有非常重要的地位，含有人体必需的营养物质，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

猪肉

shicai >>
食材

营养分析

猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物。此外，还含有钙、磷、多种维生素等营养物质。中医认为，猪肉有滋阴润燥的功效。

烹饪要点

猪腰由于本身水分含量较多，质地软嫩，在烹调时往往会出现出血或老化的现象。火候不到，成菜后盘内留有血汁、有腥味。



猪肚的处理

- 1 将猪肚洗净表面污物，捞出沥干，翻转过来。
- 2 再去除肚内的油脂、黏液和污物，用清水冲洗干净。
- 3 然后用精盐、碱、矾和面粉揉搓均匀。
- 4 再放入清水中漂洗干净即可。



猪腰的处理

- 1 将新鲜的猪腰剥去外膜。
- 2 放在案板上，用刀片成两半。
- 3 再片去中间腰臊，冲洗干净。
- 4 根据菜肴要求加工成形即可。

牛肉

shicai>>
食材



选购储存

牛肉含有丰富的蛋白质，且氨基酸组成比猪肉更符合人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育和术后、病后需要调养的人十分有益。

烹饪要点

在腌制牛里脊肉时可以加少许植物油，使油渗入肉中，当入油锅炒时，肉中的油会因膨胀而将粗纤维破坏，这样肉就会很嫩。



牛鞭去腥有窍门

- 1 牛鞭剪去杂质，加入白醋差洗。
- 2 捞出牛鞭，放入冷水中，加入葱段、姜片、料酒煮40分钟。
- 3 捞出过凉，切去两端，撕去薄膜，剪开尿管，去白膜。
- 4 刮花刀，切块，入锅焯烫即可。



羊肉

shicai>>
食材



选购储存

羊肉含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、铁、磷等矿物质。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

烹饪要点

羊肉性温热，常吃容易上火。因此吃羊肉时，可以搭配一些凉性蔬菜，如冬瓜、丝瓜、油菜等，能起到清凉、解毒、去火的作用。



巧制羊肉丸

- 1 羊肉剔去筋膜，洗净，剁成蓉。
- 2 放入碗中，磕入鸡蛋搅拌均匀。
- 3 再加上少许鸡汤搅拌至上劲。
- 4 加入精盐、酱油等调好口味。
- 5 也可在馅料中加入一些马蹄粒。
- 6 把馅料放入保鲜盒内盖严。
- 7 放入冰箱内静置、降温。
- 8 制作时取出，用手挤成小肉丸。
- 9 或者用小勺蘸上清水。
- 10 直接挖成小肉丸，也很方便。

糖醋里脊

材料 Ingredient

猪里脊肉200克，洋葱、胡萝卜各少许，鸡蛋1个。

调料 Spices

精盐、味精各少许，白糖3大匙，白醋、番茄酱各1大匙，酱油1/2大匙，淀粉适量，植物油1000克(约耗75克)。



准备工作 Ready for cooking



1 洋葱剥去外皮，用清水洗净，切成小瓣。



2 胡萝卜洗净，削去外皮，切成菱形片。



3 碗中加入白糖、白醋、酱油、精盐和少许水淀粉调成芡汁。

4 猪里脊肉切成厚片，表面剞上浅十字花刀，再切成菱形片。

5 放入碗中，加入少许精盐、味精、鸡蛋液、淀粉调匀上浆。

制作步骤 Step by step

锅中加油烧至七成热，下入里脊肉炸成金黄色，捞出沥油。



净锅加入底油烧热，下入洋葱、胡萝卜片煸炒一下。



加入番茄酱稍炒片刻，再烹入芡汁炒匀。



放入炸好的肉片，用旺火快速炒匀，淋上少许明油炒匀，即可出锅装盘。

