

健康绿色

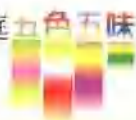
家庭五色

味菜

● 张恩来 编著 ● 四川出版集团 四川科学技术出版社



家庭菜单



编著 张恩来

健康绿色



四川出版集团
四川科学技术出版社

健康绿色



图书在版编目(CIP)数据

健康绿色/张恩来编著. —成都:四川科学技术出版社, 2005. 6

(家庭五色五味菜单)

ISBN 7-5364-5709-X

I. 健... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第017254号

家庭五色五味菜单

健康绿色

编著者 张恩来
责任编辑 宋小蓉
封面设计 李庆
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 王勤 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 240mm × 170mm
印张 4 字数 60千
印 刷 四川省印刷制版中心
版 次 2005年6月成都第一版
印 次 2005年6月成都第一次印刷
印 数 1-3 000册
定 价 19.00元
ISBN 7-5364-5709-X/TS·407

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号

邮政编码/610012

写在前面

“色、香、味、形”乃做菜的基本要求。中国菜品讲究的就是既要突出菜肴的原料本味(即味),还要有良好的感官性能(即色),且又富于营养,最后成菜后风味特色明显,而关键的“色”、“味”二字,是中国菜品之精髓。

在菜品色彩的搭配上,自古以来,我们的祖先就推崇自然原色。大自然中的自然原色以五色为主,指的是“红、黄、蓝、白、黑”色,视为正色,其他为间色。食物的色泽通过视觉往往能够引起人们的极大食欲,如宋代林洪所著《山家清供》记载:“采芙蓉花,去心、蒂,汤焯之,同豆腐煮,红白交错,恍如雪霁之霞,名‘雪霁羹’”。白雪与红霞相互辉映,似画似景。在我国传统文化宝库中,对食品的色泽和食物的养生是这样说的:红色食品可使人精神振奋,胃口大增;黑色食品益脾补肝,滋肤美容;绿色食品为肠道的天然清道夫;白色食品含有丰富的蛋白质和钙质;黄色食品为维生素的天然源泉。食品五色应调节适当,才能滋养五脏,强体祛病。

什么是“五味”呢?古人称“甜、酸、咸、辣、苦”为五味,并有五味调和百味鲜的说法。所谓“五味调和”,一是每一种菜肴应有自己的风味,对一桌筵席来说,各种菜肴的味道,应在总体上协调平衡,搭配合理;二是烹饪技术,离不开调味品,投放量多了不行,少了也不行;在加热过程中还非常讲究先后次序,这是烹饪菜肴成败的关键;再就是善于掌握人们的口味习惯,在烹饪调料中可灵活变化,切不可千篇一律。

食是味觉艺术。当人们品尝了菜品的千姿百态和万种风情后,还是离不开“甜、酸、咸、辣、苦”这五个基本味。

作者在继承和发扬我国祖先留下的丰富宝贵遗产之际,又将他们的五色五味与现代健康理念和营养搭配知识合理地加以运用,推出了这套《家庭五色五味菜单》丛书,无论从菜品原料的不同搭配“取色”,还是从菜品调味中“取味”来说,都带给读者一种崭新的视觉冲撞和全新的健康饮食理念,并教会你从食品的色彩中汲取营养,从食品的味道中品味到五味调和的至高境界。

张明亮

通常来说,绿色食品是由专门机构许可使用绿色标志的无污染、安全、优质的营养食品,此类食品并非只有绿颜色,还包括其他一些颜色的食品,如黑色食品中的黑芝麻、木耳等,红色食品中的红苋菜、胡萝卜、番茄等都属于绿色食品。

天然绿色食品在自然界中分布广泛,营养比较丰富,味道清香,是人们饮食中的美味佳品,历来备受人们的喜爱。

绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品,如刀豆、菠菜、卷心菜、番茄、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、茼蒿菜、香菜、油麦菜、油菜、青皮萝卜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、豇豆、苦瓜、丝瓜、四季豆、芥蓝菜、马兰、西兰花等等,它们是人类素食的重要来源,在人们的饮食中占有很重要的地位,为不可缺少的食品原料之一。

此外,粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等;果品中的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃以及绿茶、绿色海藻等也为绿色食品的一部分。

在我国传统的医学宝库中,食物治疗与食物养生有一套比较完整的理论,其中对于食物的“色泽”与养生的关系早有论述,其中食物的五色各有对应,即赤色入心,青色入肝,黄色入脾,白色入肺,黑色入肾。

绿色食品含有丰富的维生素C、B₁、B₂、胡萝卜素及多种微量元素,有利于维持人体的酸碱平衡,使大便通畅,保持肠道正常菌群的繁殖,改善消化,预防结肠癌、乳腺癌的发生等。绿色食品也是享有“生命元素”称号的钙元素的最佳来源,其蕴藏量较通常认为的含钙“富矿”牛奶还要多,故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。

关于绿色食品的最新发现是它对视力的好处,营养学家大力提倡多多摄入绿色(尤其是深绿色)水果、蔬菜,因为绿色蔬果中有丰富的维生素A,而维生素A对我们的视力和身体大循环意义重大。

J I A N
K A N G
L U
S E

J I A N
K A N G
L U
S E

健
康
绿
色

绿色原料知多少

白菜别名结球白菜、黄芽菜、大白菜、菘菜等,为我国原产及特产蔬菜,现全国各地,尤其是黄河以北地区广泛栽培。现代营养学的研究表明,白菜中所含的营养成分比较全面,其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富。大白菜有很高的药用价值,具有医食兼有的特点。中医认为白菜味甘,性平,有养胃利水、解热除烦之功效。白菜在烹调中应用广泛,既可作为主料或辅料,用拌、烫、炆、烹、熘、烩、扒、炖、熬、蒸等烹调方法制作成菜肴,也可用腌、酱、糟、泡等制作成小菜食用。



白菜



鸡毛菜

鸡毛菜也叫小菜、细菜、苗菜等,是市场上生长期最短的绿叶菜之一,因形似鸡毛而得名,为南方各地比较常见的蔬菜之一,近年来在北方市场也有上市。鸡毛菜含有较为丰富的营养成分,其中以维生素C的含量高,中医认为鸡毛菜味甘,性凉,有清热解毒、散血消肿等功效,对口腔溃疡、齿龈出血等有治疗效果。鸡毛菜在烹调中适宜于拌、炒、煮、烧、烩、煨等方法。可作主料单用或配荤素料,也可做汤或腌作小菜。

京水菜全名白茎干筋京水菜,别名水菜、水晶菜等,其外形介于小白菜和雪里蕻之间,十字花科芸薹属白菜的一种变种,是近年来我国从日本引进的一种蔬菜新品种,现在各大中城市有少量栽培。京水菜含有较为丰富的营养成分,尤其以钙、钠、镁、磷等矿物质含量比较高,维生素的含量也非常丰富。中医认为京水菜有清热解毒、散血消肿等功效。京水菜色泽淡雅,口味清淡,以嫩叶及叶柄供食用。在烹调中适宜拌、炒、煮、烧、烩等烹调方法,可作主料单用或配荤素原料,也可做汤或腌作小菜。



京水菜

韭菜别名起阳草、长生菜、懒人菜等。百合科。多年生草本。为我国原产蔬菜,是栽培历史悠久的一种古老蔬菜,现全国南北各地均普遍栽培。韭菜营养成分以胡萝卜素和钙、磷、铁等矿物质为主,纤维素含量也较丰富。种子供药用,主治腰膝酸痛,小便频数,遗尿,带下等症。韭菜一般以叶片、茎秆供食,其色泽翠绿,质地软嫩,气味辛香。作主料可单炒或凉拌,作配料时,可与多种动物性原料配制,多用于炒、爆、熘等方法,可做包子、饺子等面点的馅料。韭黄可与各种荤素料一起炒制及制作汤羹等,还可用于制作水饺、春卷等馅料。



韭菜

芹菜别名药芹、香芹、蒲芹。伞形科。一二年生草本。在我国南北各地四季均有上市。芹菜具有较高的营养和药用价值,其含有丰富的维生素A、B、C、P和烟酸,尤其是维生素P具有降低毛细血管通透性,保护和增强小血管的抵抗力等作用,因而对高血压、动脉硬化和出血性疾病有辅助治疗作用。芹菜清脆鲜嫩,清香爽口,作主料烹制时,多用炒、拌、爆、烧等烹调方法,也经常用于一些荤菜的配料。也有用炆、渍等方法制成小菜佐食。此外经研究发现芹菜叶中有10个项目的营养成分含量超过叶柄,所以在食用芹菜时也可将芹菜叶一起烹制。



芹菜

苦苣亦称“滇苣菜”。菊科。一二年生草本。原产欧洲、美洲北部及中部均有分布,我国南北各省也有分布,食用历史悠久。苦苣的嫩茎、叶含有比较丰富的维生素、矿物质和多种微量元素,有促进食欲、帮助消化、清肝利胆等功效。苦苣在烹调中一般用炒的方法制作菜肴,或者煮成汤菜食用,成菜虽稍带苦味,但其苦度适中,苦中回甘,别有风味。如果不喜欢苦苣菜中的苦味,可在烹调前将苦苣菜放沸水锅内烫1~2分钟,再用清水过凉后制作成菜肴,可减轻苦味。



苦苣



芦笋

芦笋即石刁柏,又名野天门冬、露笋、龙须菜等。芦笋在全国大部分地区均有栽培,其中以浙江、山东、河南等地区产量最多。芦笋中含有各种营养成分,其维生素的含量较一般蔬菜高。此外,还含有叶酸、核酸、天门冬等营养素。芦笋色泽淡雅,纤维柔软,口感细嫩,烹调中既可作为主料单用,又可和其他原料配用。适用于炒、焯、扒、烩、烧、煮等烹调方法,也常用于荤菜垫底和菜肴围边等。

乌塌菜又名塌棵菜、塌菜、瓢菜、黑菜、塌菇菜等。十字花科。白菜的一个优良品种,为我国原产蔬菜,早在宋朝的有关文献中已有乌塌菜的记载。现主要分布于我国长江流域。乌塌菜因富含各种维生素,又被称为“维生素菜”,中医认为乌塌菜性平味甘,有滑肠、疏肝、利五脏之功效。乌塌菜质柔软而少纤维,味甜而具清香,烹调中可采用拌、焖、煮、熬、炖等方法成菜,也可炒食、做汤等,可单独成菜,也可作为多种荤素原料的辅料使用,此外乌塌菜还可作为涮火锅的配菜。



乌塌菜



蒜薹

蒜薹又称蒜毫,为一二年生栽培,以鳞茎供食用,在我国南北各地均有广泛栽种。蒜薹含有比较丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等矿物质及维生素B₁、B₂、C等,中医认为蒜薹性温味辛,有解毒、消肿、健胃之功效,可治疗痢疾、水肿胀痛等病症。蒜薹含有辛辣味的挥发性硫化物,有调味及增进食欲之效,并有强烈的杀菌作用,可用以预防和治疗多种疾病。蒜薹色泽淡雅,在烹调中可用拌、炆等方法制作冷菜食用;或者用炒、烧、焯、煮等方法制作热菜,还常常作为其他菜肴的配色原料使用。也可腌渍成小菜。

瓠瓜别名瓠子、扁蒲、蒲瓜等。葫芦科。一年生草本。瓠瓜起源于赤道非洲南部低地,现在我国各地均有栽培,但以南方地区较为普遍。瓠瓜含有比较丰富的碳水化合物和其他矿物质及维生素,其性平味甘,有利水、清热、止渴、去燥等功效,有润肺、补肾及抗衰老等作用。瓠瓜在我国主要食其嫩果(西非等地以食用嫩苗和嫩叶为主)。瓠瓜果肉洁白、质地柔软多汁,稍带甜味,在烹调中,可用炒、拌、蒸、酿等多种方法制作菜肴,有时也可作为糕点、小吃的馅料。



瓠瓜



黄瓜又名胡瓜葫芦科，一年生草本，为世界各地普遍栽培的蔬菜品种之一。黄瓜在我国各地均有栽种，四季均可上市，其中以夏、秋两季产量最高。黄瓜中的蛋白质、脂肪和碳水化合物的含量不高，其性凉味甘，有清热利水、解毒除湿、滑肠镇痛等功效，可以治疗咽喉肿痛、目赤、小便不利等症，此外还有一定的美容、减肥、抗肿瘤等作用。黄瓜脆嫩清香，多汁而味甜，可当水果生食，清爽可口，熟食滑嫩可口，有清香味，可用多种方法作冷菜食用，亦可热炒，但主要作为菜肴的配料使用。

豇豆俗称豆角，豆科。一年生草本。有长豇豆，普通豇豆和豇豆三种类型。豇豆产量在豆类蔬菜中仅次于四季豆，每年夏秋两季大量上市。豇豆肉质肥厚幼嫩，纤维少，含有蛋白质、碳水化合物和多种维生素及矿物质，其性平味甘，有健脾补肾功效，对脾胃虚弱、消渴、遗精、白带过多、尿频等有一定治疗功效。豇豆可用炒、烧、炸、煮、蒸、焖等多种烹调方法制作菜肴，老熟的豇豆可取粒作为粮食，制作豆汤、豆饭等食品，另外豇豆可加工成酸豇豆、豇豆干、腌豇豆和泡菜等食品。



苦瓜别名凉瓜、君子菜、癞葡萄等，一年生草本。以幼嫩果实食用，因味苦得名。苦瓜在我国各地均有分布，其中以华南地区栽培较多，夏季大量上市。苦瓜除含有蛋白质、脂肪和碳水化合物以外，其粗纤维、维生素 B₁ 和维生素 C 的含量比一般瓜果高许多，另外还有氨基酸和钙、磷、镁等多种矿物质。苦瓜性寒味苦，有清热祛暑、养血滋肝、明目解毒等功效，可治疗热病烦渴、中暑发热、小便短赤等病症。苦瓜以嫩果作蔬菜，可生吃也可熟食，生吃时需要加糖拌制，熟食时常用炒、煎、烧、焖等烹饪方法制作菜肴，也可用蒸、酪或做汤等。

丝瓜又称布瓜、蜜瓜、天吊瓜、水瓜、胜瓜等，一年生草本。以嫩果供食用。丝瓜在我国大部分地区都有栽培，是夏季的主要蔬菜之一。丝瓜有较高的营养和药用价值，其蛋白质和钙的含量比一般瓜果高许多。丝瓜味甘性凉，有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效，可用于咽喉肿痛、咳嗽、哮喘、便血等病症。另外现代医学研究发现，丝瓜的果实、叶、花和藤都有很好的药用价值。丝瓜的嫩果作蔬菜食用，口味以清淡为佳，即可作主料单独炒制，又可为辅料，与多种动植物原料一起烧制，其烹调方法以炒、煮、烧、汤羹为主，具有清爽、鲜嫩的特点。



豌豆亦称淮豆、麦豆等，豆科，一二年生草本。我国栽培豌豆的历史较久，汉代时就开始种植，目前南北各地均有栽培，但以江南各省较普遍。豌豆有较高的营养价值，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质，其性温味甘，有和中下气、健脾化湿、止渴通乳等功效，对高血压、心脏病等有一定的防治功效。豌豆色泽翠绿，细嫩爽口，烹调中可单独制作菜肴，适宜鲜咸、酸辣、家常、麻辣、怪味、鱼香等多种口味，或配以各种荤素原料，用焯、炒、爆、烧、煎、炸等方法烹制菜肴。

青花菜俗称西兰花,又名绿花菜、意大利芥蓝等,十字花科。青花菜在 19 世纪末或 20 世纪初传入我国,现已成为栽培比较普遍的蔬菜之一。青花菜中含有比较丰富的营养物质,如蛋白质、碳水化合物及一些矿物质,尤其是维生素 C 含量较高。中医认为青花菜性平味甘,有防止坏血病和抗癌功效。青花菜以绿色花球和肉质花茎供食用,质地鲜嫩,作主料烹制时,适用于滑、拌、焯、爆等时间较短的烹调方法,也经常用于一些荤菜的配料。因其色泽翠绿美观,也常用于配色、配形的原料。



香椿亦称椿树,嫩芽称椿芽等,楝科。香椿原产于我国,我国是唯一用香椿作蔬菜食用的国家,分布于南北各地,春季大量上市。香椿中的蛋白质含量非常高,另外还含有维生素 C、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷等矿物质。中医认为香椿性平味苦,有除热燥湿、杀虫解毒的功效,可用于久泻便血、崩漏带下、疥疮的治疗。香椿吃法很多,即可鲜食,也可腌制成咸品。烹调中可用拌、炒、煎、炸、煮等方法制作菜肴,不仅可制作许多家常小菜,也可烹制一些名特菜肴。

青萝卜为中国萝卜的一个基本类型,全国各地均有栽种,以黄淮海北方地区种植广泛,每年冬季、春季大量上市。青萝卜含有丰富的碳水化合物、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质,其性凉味甘辛,有清热化痰、健胃消食等功效。青萝卜常用拌、烧、炖、炸、焖等方法制作成各式菜肴,或煮成美味汤羹食用。青萝卜可当水果生食,还可用于腌、酱、泡和晒干等方法做成各种青萝卜制品,另外青萝卜还常用于雕刻花卉、虫鸟等食品雕刻,以点缀宴席。



油菜,十字花科,一二年生草本。为我国原产和特产蔬菜,现全国各地普遍栽种,长江以南为主要产区。油菜含有较为丰富的营养成分,其所含的钙和胡萝卜素,对牙齿、骨骼的生长发育有利,是一种有保健作用的蔬菜。油菜味辛苦性凉,有清热解暑、散血消肿等功效。对患口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血以及全身皮肤有出血症状的都有治疗效果。油菜在烹调中应用十分广泛,适宜于拌、炒、煮、烧、烩、爆等烹调方法,可作主料单用或配荤素料,也可做汤或腌作小菜。油菜株形整齐,易于排列成形,是很好的菜肴围村材料。

蕹菜又称空心菜、藤藤菜等,一年生或多年生草本。原产中国,主要分布在长江以南地区,近几年北方也有引种,为夏、秋季主要蔬菜之一。蕹菜的营养成分比较全面,含蛋白质、多种维生素及矿物质等,尤其适于老人、妇女和儿童食用。我国医学认为蕹菜性微寒味甘,有清热凉血、润肠通便、消肿等疗效。蕹色泽翠绿,口感柔滑,清香爽口,除了常用于菜肴的垫底或配色原料外,在烹调中适用于炒、拌、烫、煮、汤等方法。





菠菜

菠菜又名菠薐菜等。藜科。一二年生草本。菠菜含有较多的蛋白质、无机盐和各种维生素，其性凉味甘，有养血、止血、通利肠胃、健脾和中、止渴的功效。菠菜既可作为主料单独烹制，也可与多种荤、素原料一起烹调成菜，主要的烹调方法为拌、炆、炒、烩、余、烧、汤等。此外，用菠菜挤成的汁是烹调常用的绿色色素之一，有些地方用以调成面团，制成如绿色面条、饺子等。

蚕豆亦称胡豆、罗汉豆、佛豆、倭豆等。豆科。一年或两年生草本。蚕豆在我国栽培历史悠久，种植面积广泛，其中以西南、华中、华东等地为主产区。蚕豆中的蛋白质和碳水化合物的含量比多数其他豆类要高，另外还含有多种矿物质，尤其是磷和钾的含量较高，这些营养成分均为人体所必需，故多食用蚕豆可避免许多营养成分缺乏的不良病症。蚕豆性平味甘，入脾、胃经，有益气健脾、利湿消肿等功效，可以治疗腹泻、倦怠少气、心脏病、水肿等病症。鲜蚕豆入菜，味道鲜美，既可作主食，又可制作成菜肴。不论用炒、拌、炆、烧、烩等方法，都可制作成美味佳肴。



蚕豆

毛豆



毛豆以采收绿熟荚果的鲜嫩豆粒作蔬菜食用的大豆，一年生草本。毛豆的营养价值较高，人体日常所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等，在毛豆中均可找到。其含有的脂肪多为不饱和脂肪酸，不但不含胆固醇，并能清除沉积在血管壁的胆固醇，可预防多种老年性疾病。毛豆的鲜豆荚可加调味料后直接煮熟后食用；或者取鲜豆粒，用炆、拌等方法制作冷菜，或用炒、烧、煮、炸、煨等方法烹制成各种美味佳肴。

猕猴桃亦称羊桃、杨桃等。猕猴桃科。产于我国中部、南部和西南部。以前多为野生种，现已由广泛人工繁殖栽培。猕猴桃具有很高的营养及保健价值，含有丰富的维生素C、果酸、葡萄糖等，同时还有蛋白质、多种维生素、约十余种氨基酸和其他矿物质。猕猴桃性寒味甘酸，有生津止渴、解热除烦等功效，对消化不良、呕吐、食欲不振等症有疗效。猕猴桃酸甜爽口，风味独特，除鲜食外，还可以做成多种菜肴，可用拌、炒、爆、煮等烹调方法，此外还可以加工成猕猴桃果酱、猕猴桃果汁、猕猴桃饮料和美味罐头。



猕猴桃

健康绿色

JIANKANGLUSE

绿

目 录

健康绿色	3
绿色原料知多少	4
黄瓜肉丁	1
猪心芹菜	3
尖椒皮丝	4
香葱肚丝	5
扒油菜皮肚	6
芫爆羊肾花	7
菠菜腰片	8
小葱拌骨髓	9
家常炖羊骨	10
葱爆羊肉	11
白菜氽丸子	13
鸡毛菜鸭片	14
鸭架浓汤	15
芫爆鸡丝蜆皮	16
鸡丝豆苗	17
鸭丝香菜	18
香葱江蟹	19
皮虾肉烧蒜薹	20
虾仁豌豆	21
韭菜花白虾	22
爆炒白蛤	23
全贝酿黄瓜	24
芥味瓜丝蛤肉	25
椒油文蛤	26
银鱼韭菜	27
酸辣萝卜鱼汤	28
烧鲑鱼蒜薹	29
蚝油生菜	30
菠菜素粉	31
腊味芦笋	32
芝麻茄泥	33
酱烧毛豆粒	34
苦瓜酿蛋黄	35
白菜丝拌紫菜	36
三色瓠瓜片	37
五彩豌豆	38
芝麻蒜薹	39
红椒韭苣	40
煎烧青茄片	41
干煸鸡毛菜	42
双冬鲜蚕豆	43
蒜茸豌豆苗	44
蜜渍苦瓜条	45
海米菠菜	47
芹菜叶花仁	48
面筋丝瓜	49
香葱蜗牛	51
豆苗浓汤	52
桃仁韭菜	52
香辣白菜丁	54

黄瓜肉丁

原料

黄瓜 150 克	米醋 5 克
冬笋 50 克	盐 3 克
猪里脊肉 150 克	味精 3 克
鸡蛋半个	葱花、蒜片各 2 克
水淀粉 50 克	清汤 30 克
面粉少许	色拉油 750 克(约耗 60 克)
料酒 20 克	花椒油 5 克

制法

1. 把猪里脊肉洗净,改刀切成丁,放碗里,加入鸡蛋、水淀粉 30 克、面粉抓匀成糊状,冬笋去皮洗净,切成同样大小的丁。

2. 将黄瓜洗净,切成 1 厘米大小的丁,放碗里,与料酒、米醋、盐、味精、葱花、蒜片、水淀粉 20 克和清汤一起调成芡汁。

3. 锅置火上,放色拉油烧至五成热时,倒入猪里脊肉丁滑散至熟,再倒上冬笋丁冲一下,一起捞出控净油。

4. 原锅留少许油,复置火上烧热,倒入肉丁和冬笋丁,烹入对好的黄瓜芡汁,迅速炒匀,再淋上花椒油,出锅装盘上桌即可。





原料

猪心 1 个
(约重 250 克)
芹菜 150 克
盐 3 克
料酒 10 克
淀粉 15 克
色拉油 500 克
(约耗 50 克)
蒜末 5 克
生抽 10 克
味精 2 克
香油 5 克

猪心芹菜

制法

1. 将猪心从中间切成两半，洗去淤血，改刀切成薄片，再切成丝，加入盐 1 克、料酒和淀粉调拌均匀。

2. 芹菜去根和叶，洗净后先切成小段，再改刀切成丝，放入沸水锅内焯一下，捞出用冷水过凉，控净水分备用。

3. 锅置火上，放色拉油烧至七成热，放入猪心丝滑散至熟，取出沥净油，放在大碗里。

4. 把芹菜丝放在盛有猪心丝的碗里，加入蒜末、生抽、盐 2 克、味精和香油调拌均匀，码盘上桌即可。





尖椒皮丝



原料

鲜猪肚 1 个
(约重 300 克)
香葱 100 克
葱段 15 克
姜块 10 克
熟猪油 30 克

盐 3 克
料酒 15 克
味精 3 克
水淀粉 10 克
香油 10 克

制法

1. 将猪肚内侧翻过来,剪去肥膘,去掉杂质,放清水中漂洗干净,取出放水锅内,加入葱段,用中小火煮至熟。

2. 把香葱洗净,去掉根和老叶,改刀切成小段;姜块去皮,改刀切成丝。

3. 把煮好的猪肚取出放清水里过凉,沥净水分,改刀切成细丝备用。

4. 锅置火上,放熟猪油烧热,放入香葱段和姜丝炒出香味,再加入猪肚丝、盐、料酒和味精翻炒均匀,用水淀粉勾薄芡,淋上香油,出锅装盘即成。



原料

猪肉皮 400 克	葱末 5 克
青椒 75 克	酱油 10 克
红尖椒 25 克	白糖 3 克
盐 4 克	胡椒粉 1 克
料酒 25 克	味精 2 克
色拉油 25 克	香油 5 克

做法

1. 把猪肉皮上的白膘肥肉片净,用温水洗净并浸泡,最后取出改刀划成大块备用。

2. 将猪肉皮块放入水锅内,加入盐3克、料酒,用中火将肉皮煮至熟烂,捞出用清水过凉、洗净。

3. 把煮好的肉皮切成细丝备用;青椒、红尖椒去蒂和籽,洗净后,均切成丝。

4. 锅置火上,放色拉油烧至六成热,放葱末、青椒丝和红尖椒丝炒出香味,再加入肉皮丝、酱油、盐1克和白糖翻炒均匀,撒上胡椒粉和味精,淋上香油即成。



香葱肚丝



原料

净油菜 300 克
皮肚 100 克
料酒 25 克
葱段 5 克
姜片 5 克
花生油 25 克
盐 3 克
胡椒粉少许
水淀粉 25 克
清汤 75 克
蚝油 15 克
酱油 20 克
味精 3 克

扒油菜皮肚

做法

1. 皮肚放温水盆内浸泡至软，再放入沸水锅内，加入料酒 15 克、葱段和姜片煮 5 分钟，取出皮肚，控净水分。
2. 把发好的皮肚改刀切成块，再放入沸水锅内焯一下，捞出过凉，沥净水分备用。
3. 炒锅置火上，放花生油烧热，将洗净的油菜倒入，翻炒片刻，加入盐 2 克、酱油 10 克和胡椒粉炒匀，放水淀粉 10 克勾芡，出锅放在盘内垫底。
4. 原锅复置火上烧热，加上清汤、蚝油、料酒 10 克、盐 1 克、酱油 10 克、味精和皮肚块，用中小火烧 3 分钟，放水淀粉 15 克勾芡，出锅淋在油菜上面即成。