

家常食材的N种食谱丛书

# 肉<sup>的</sup> 200道食谱

策划·编写 犀文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食  
介绍详细，设计精美，享受特色风味  
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

# 肉 的 200道 食谱

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

肉的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5192-7

I. ①肉… II. ①犀… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260778号

书 名 肉的200道食谱  
编 写  犀文圖書

---

出版发行 浙江科学技术出版社  
网 址 [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)  
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006  
办公室电话: 0571-85062601  
销售部电话: 0571-85171220  
E-mail: [zkpress@zkpress.com](mailto:zkpress@zkpress.com)

排 版 广东犀文图书有限公司  
印 刷 广州汉鼎印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

|     |                        |              |        |
|-----|------------------------|--------------|--------|
| 开 本 | 710×1000 1/16          | 印 张          | 12.5   |
| 字 数 | 200 000                |              |        |
| 版 次 | 2013年1月第1版             | 2013年1月第1次印刷 |        |
| 书 号 | ISBN 978-7-5341-5192-7 | 定 价          | 29.80元 |

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任美编 孙 菁

责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷



## 前言

## PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《肉的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了猪肉类、牛肉类、羊肉类等三种常见肉类的做法，食材简单易寻，过程讲解详细，菜式营养丰富，让您在轻松学厨艺的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人带来实实在在的健康、营养，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月

# 目录

## CONTENTS



### Part 1 猪肉类



|            |    |
|------------|----|
| 如何挑选猪肉     | 2  |
| 猪肉的营养及饮食宜忌 | 3  |
| 家常回锅肉      | 4  |
| 家常小炒肉      | 5  |
| 清烹里脊       | 6  |
| 家常小炒里脊肉    | 7  |
| 平菇炒肉       | 8  |
| 韭菜薹炒猪肉     | 9  |
| 辣子酱爆肉      | 10 |
| 农家拆骨肉      | 11 |
| 蒜薹炒肉丝      | 12 |
| 鱼香肉丝       | 13 |
| 枸杞子滑溜肉片    | 14 |
| 洋葱炒肉丝      | 15 |
| 茭白炒肉片      | 16 |

|          |    |
|----------|----|
| 湘西酸肉     | 16 |
| 花菜炒咸肉    | 17 |
| 柠汁茶香排骨   | 17 |
| 走油豆豉扣肉   | 18 |
| 爆炒腰花     | 19 |
| 黄瓜炒猪肝    | 20 |
| 黑豆猪肝     | 21 |
| 尖椒肚片     | 22 |
| 香辣猪尾     | 23 |
| 黑木耳炒肚片   | 24 |
| 青椒炒猪肚    | 25 |
| 蒜爆猪心     | 26 |
| 剁椒炒猪心    | 26 |
| 板栗烧猪肉    | 27 |
| 红烧狮子头    | 27 |
| 红烧排骨     | 28 |
| 毛氏红烧肉    | 29 |
| 青蒜烧肉     | 30 |
| 海带烧肉     | 31 |
| 豆腐皮红烧肉   | 32 |
| 冬笋腊肉     | 33 |
| 东坡肉      | 34 |
| 肉丝烧金针    | 35 |
| 香芋烧花肉    | 36 |
| 番茄酱苦瓜烧排骨 | 37 |
| 板栗烧排骨    | 38 |

|         |    |
|---------|----|
| 臭豆腐烧排骨  | 39 |
| 黄埔肉碎煎蛋  | 40 |
| 脆皮肠头    | 40 |
| 红烧猪舌    | 41 |
| 红烧猪蹄    | 41 |
| 香菇焖肉    | 42 |
| 苦瓜酿腱肉   | 43 |
| 猪肉扁豆焖土豆 | 44 |
| 葱焖猪五花肉  | 45 |
| 南瓜茄子焖猪肉 | 46 |
| 酱焖猪肉    | 47 |
| 猪肉焖笋干   | 48 |
| 萝卜焖肉    | 49 |
| 花生炖猪蹄   | 50 |
| 黑椒猪蹄    | 51 |
| 香辣蹄花    | 52 |
| 番茄酿肉    | 52 |
| 黄瓜酿肉    | 53 |
| 蒜子焖猪尾   | 53 |
| 蒸梅菜扣肉   | 54 |
| 烧蒸扣肉    | 55 |
| 焖蒸猪肉油菜  | 56 |
| 杏仁蒸猪肉   | 57 |
| 萝卜干蒸猪肉  | 58 |
| 咸鱼蒸猪肉   | 59 |
| 咸鸭蛋蒸猪肉  | 60 |
| 卷筒粉蒸肉   | 61 |
| 荷叶粉蒸肉   | 62 |
| 菜包蒸肉    | 62 |
| 蒸肉饼     | 63 |
| 南瓜蒸肉    | 63 |
| 山药蒸肉    | 64 |
| 豌豆粉蒸肉   | 65 |
| 梅子蒸排骨   | 66 |

|       |    |
|-------|----|
| 粉蒸排骨藕 | 67 |
| 清蒸酥肉  | 68 |
| 香芋蒸肉  | 69 |
| 酸菜蒸肉  | 70 |
| 荷叶猪肉饼 | 71 |
| 珍宝干张肉 | 72 |
| 腊味合蒸  | 73 |
| 腰花拌笋尖 | 74 |
| 清拌猪肚  | 75 |
| 香菜拌猪肚 | 76 |
| 凉拌腰肝  | 77 |
| 蒜香卤猪耳 | 78 |
| 五香舌条  | 78 |

## Part 2 牛肉类



|         |    |
|---------|----|
| 如何挑选牛肉  | 80 |
| 牛肉的营养价值 | 81 |
| 姬菇炒牛肉   | 82 |
| 葱爆牛肉丝   | 83 |
| 兰椒炒牛肉   | 84 |
| 芹菜牛肉    | 85 |
| 酸辣肥牛    | 86 |
| 金针牛柳    | 86 |

|         |     |
|---------|-----|
| 西蓝花炒牛肉  | 87  |
| 云南小瓜炒牛肉 | 87  |
| 空心菜炒牛肉  | 88  |
| 小炒黄牛肉   | 89  |
| 爆炒牛肉    | 90  |
| 水煮牛肉    | 91  |
| 子姜炒牛肉   | 92  |
| 芦笋牛肉    | 93  |
| 干煸牛肉丝   | 94  |
| 黑椒牛柳    | 95  |
| 菠萝炒牛肉   | 96  |
| 苦瓜炒牛肉   | 97  |
| 番茄炒牛肉   | 98  |
| 洋葱牛肉    | 99  |
| 滑蛋牛肉    | 100 |
| 桃仁牛肉    | 101 |
| 沙茶牛肉    | 102 |
| 蚝油甜豆牛肉  | 102 |
| 锦绣牛肉丝   | 103 |
| 香干牛肉丝   | 103 |
| 虾香牛肉片   | 104 |
| 辣油牛肚    | 105 |
| 红油牛百叶   | 106 |
| 椒爆牛心顶   | 107 |
| 鲜香牛肝    | 108 |
| 三鲜牛筋    | 109 |
| 家乡牛肉片   | 110 |
| 爆炸牛肉    | 111 |
| 东坡牛肉    | 112 |
| 红烧牛肉    | 113 |
| 冬笋烧牛肉   | 114 |
| 酥牛肉     | 115 |
| 灯影牛肉    | 116 |
| 红烧牛鞭    | 117 |

|         |     |
|---------|-----|
| 果仁炸牛扒   | 118 |
| 洋葱烧牛排   | 119 |
| 油泡小牛腿   | 120 |
| 黄豆焖牛腩   | 121 |
| 红焖牛腩    | 122 |
| 萝卜焖牛腩   | 123 |
| 辣焖牛腩    | 124 |
| 番茄黄焖牛肉  | 125 |
| 蚝油南瓜焖牛腩 | 126 |
| 啤酒焖牛肉   | 127 |
| 大蒜红焖牛腩  | 128 |
| 牛肉豌豆    | 129 |
| 茶香牛肉    | 130 |
| 土豆焖牛肉   | 131 |
| 海带焖牛尾   | 132 |
| 酱牛肉     | 133 |
| 贵妃牛腩    | 134 |
| 土豆焖牛腩   | 135 |
| 湘辣牛筋    | 136 |
| 清蒸牛肉    | 137 |
| 芥蓝金针蒸肥牛 | 138 |
| 豉汁蒸牛柳   | 139 |
| 蒸牛肉卷    | 140 |
| 辣蒸牛肉萝卜丝 | 141 |
| 小笼粉蒸牛肉片 | 142 |
| 粉蒸牛肉    | 143 |
| 冬菜蒸牛肉   | 144 |
| 茶树菇蒸牛肉  | 145 |
| 椰蓉牛肉    | 146 |
| 五更牛腩    | 147 |
| 银芽牛肉    | 148 |
| 凉拌牛肉    | 149 |
| 凉拌牛肚    | 150 |

# Part 3 羊肉类



|         |     |
|---------|-----|
| 如何挑选羊肉  | 152 |
| 羊肉的营养价值 | 153 |
| 生炒羊肉片   | 154 |
| 孜然羊肉    | 154 |
| 青蒜炒羊肉   | 155 |
| 姜炒羊肉    | 156 |
| 辣味菠菜炒羊肉 | 157 |
| 金针菇炒羊肉  | 158 |
| 酱爆羊肉    | 159 |
| 咖喱羊肉    | 160 |
| 榨菜羊肉末   | 161 |
| 红糟羊肉    | 162 |
| 平锅羊肉    | 163 |
| 冬笋炒羊肝   | 164 |
| 麻辣羊肉    | 165 |
| 红烧羊肉    | 166 |
| 胡萝卜烧羊肉  | 167 |
| 红烧羊排    | 168 |
| 烧新西兰羊排  | 169 |
| 芝香羊肉串   | 170 |
| 清爆羊肚    | 171 |
| 熘羊肺片    | 172 |

|          |     |
|----------|-----|
| 黄豆焖羊肉    | 173 |
| 豆瓣焖羊肉    | 174 |
| 辣焖萝卜羊肉   | 175 |
| 红焖羊肉     | 176 |
| 板栗焖羊肉    | 177 |
| 萝卜焖羊肉    | 178 |
| 羊肉片焖扁豆   | 179 |
| 麻辣羊蹄花    | 180 |
| 酸菜炖羊肚    | 181 |
| 清炖羊肉     | 182 |
| 红枣枸杞子炖羊肉 | 183 |
| 山药炖羊肉    | 184 |
| 萝卜炖羊肉    | 185 |
| 丝瓜蒸羊肉    | 186 |
| 清蒸羊肉萝卜   | 187 |
| 粉蒸羊肉     | 188 |
| 鲜椒蒸羊排    | 189 |
| 胡羊肉      | 190 |
| 原蒸五元羊肉   | 191 |
| 河西酥羊     | 192 |
| 扒羊条      | 193 |



D e l i c i o u s   F o o d



Part 1 猪肉类

Healthy life

> > >>>

## 如何挑选猪肉

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。挑选鲜猪肉应首先检查肉的外观。新鲜的肉切断面肉体为微干稍有湿润，肌肉有光泽，肉色均匀，不黏，肉汁透明，脂肪呈洁白色、柔软，有弹性；质次的肉，其表面有一层风干灰暗色外膜，有黏液，肉汁浑浊，脂肪无光泽，肉色红白不分明。其次，从气味判断。新鲜肉有正常的鲜腥肉味。质次肉有酸霉味、腐败味和其他异味。另外可用手按压肉，按压的小窝能迅速复原，富有弹性，不粘手的为鲜肉。如果手压后，凹陷处恢复较慢，或不能完全恢复的则为次质肉。凹陷处不能恢复或留有明显痕迹的则为变质肉。

猪体有很多部位，各部位的肉肥瘦老嫩和味道不尽相同，营养价值、食用方法也不一样。买猪肉时要根据烹调需要选购。猪体各部位分法和名称并不完全一样，大体上可做如下划分：

**1. 血脖：**即耳至肩胛骨前颈肉，呈条形，肥瘦相同，韧性强。适于做香酥肉、叉烧肉、肉馅等。

**2. 鹰嘴：**位于血脖后、前腿骨上部的一块方形肉。肉质细嫩，前半部适于做酥肉、切肉丝、肉片，后半部适于做樱桃肉、走油肉、炸肉段、熘炒菜等。

**3. 哈利巴：**位于前腿扇形骨上的肉（包着扇形骨），质老筋多。适于焖、炖、酱、红烧等。

**4. 里脊：**又称小里脊。位于腰部到分水骨之间的一长条肉，一头稍细，肉色发红。这块肉是猪瘦肉中最嫩的一块，适于熘、炒、炸等。

**5. 通脊：**又称外脊。位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一条长肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸及制蓉泥等。

**6. 底板肉：**后腿骨下部，紧贴臀部肉皮的一块长方形肉。一端厚，一端薄，肉质较老。适于做锅爆肉、清酱肉和炒肉丝等。

**7. 三岔：**位于胯骨与椎骨之间的一块三角形肉。肉质比较嫩。适于做熘炒菜及炒肉丝、肉片等。

**8. 臀尖：**紧贴坐臀上的肉。浅红色，肉质细嫩。适于做肉丁、肉段及肉丝、肉片等。

**9. 拳头肉：**又称榔头肉。包着后腿筒子骨的瘦肉，圆形似拳头，肉质细嫩。适于切肉丝、肉片和做炸、熘菜等。

**10. 黄瓜肉：**紧靠底板肉的一条长圆形肉。形似黄瓜，质地较老，适于切肉丝。

**11. 腰窝后腿：**下部前端与腹部之间的一块瘦肉。肥瘦相连，肉层较薄。适于炖、焖、炒等。

**12. 罗脊肉：**连着猪板油的一圈瘦肉，外面包一层脂皮。适于炖、焖或制馅。

**13. 猪五花肉：**位于前腿后、后腿前的腰排肉。肥瘦相间，呈五花三层状，肋条部分较好，称为上五花，又叫硬肋；没有肋条部分较差，称为下五花，又叫软肋。上五花适于片白肉，下五花适于炖、焖及制馅。

**14. 肘子：**南方称蹄膀，即腿肉。结缔组织多，质地硬韧，适于酱、焖、煮等。

此外，整只猪各部位的肉，质量有好有坏，有的地方是“一刀切”一个价，有的地方分质量定价，一般可从质量上分以下几等：

特级：里脊。

一级：通脊、后臀。

二级：前臀、五花。

三级：血脖、前肘、后肘。

# 猪肉的营养及饮食宜忌

## · 营养价值

中医认为,猪肉性平、味甘,有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效,主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘,有补虚、滋阴、润燥、滋肝阴、润肌肤、利小便和止消渴的作用。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦燥、干咳、便秘和难产。

## · 营养分析

1. 蛋白质。猪肉的蛋白质为完全蛋白质,含有人体必需的各种氨基酸,并且必需氨基酸的构成比例接近人体需要,因此易被人体充分利用,营养价值高,属于优质蛋白质。猪肉的蛋白质含量平均在 13.2% 左右,因猪的品种、年龄、肥瘦程度以及部位而异。

2. 脂类。猪肉中的脂类主要是中性脂肪和胆固醇。在畜肉中,猪肉的脂肪含量最高,脂肪的组成以饱和脂肪酸为主,熔点较高。这也是猪油在较低温度下呈固态的原因。猪肉中胆固醇含量在瘦肉中比较低,肥肉比瘦肉高,内脏中最高。虽然胆固醇在人体内有着广泛的生理作用,但它也是血栓和结石的主要成分,高胆固醇食物摄入过多会导致动脉硬化,增加高血压的发生概率。

3. 碳水化合物。猪肉中的碳水化合物主要以糖原的形式存在于肌肉和脏腑中。猪肉的营养价值非常全面,除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外,还含有钙、磷、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和烟酸等。猪瘦肉中含有血红蛋白,可以起到补铁的作用,能够预防贫血。瘦肉中的血红蛋白比植物中的血红蛋白更好吸收,因此,吃瘦肉要比吃蔬菜补铁的效果好。

4. 浸出物。猪肉在烹煮时可溶解出一些成味物质,这些成味物质就是浸出物,包括含氮浸出物和非含氮浸出物。含氮浸出物包括核苷酸、肌苷、游离氨基酸和嘌呤碱等。浸出物的成分与肉的风味和滋味有密切的关系,尤其是含氮浸出物的含量对肉汤厚鲜味道的影响很重要。浸出物一般可促进食欲并增加消化液的分泌,利于消化吸收。

## · 适宜人群

1. 一般健康人和患有疾病之人均能食之,但食之过多,便摄入了过多热量,多余的热量转化为脂肪在人体内储存,就致人肥胖,肥胖则易引发多种疾病;多食或冷食易引起胃肠饱胀或腹胀腹泻;对于脂肪及猪油,患高血压或偏瘫者及肠胃虚寒、虚肥身体、痰湿内盛、宿食不化者应慎食或少食之。

2. 适宜阴血不足、头晕、贫血、老人燥咳无痰、大便干结,以及营养不良者食用。

3. 湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻之人忌食猪肉。

4. 猪皮和猪蹄具有“和气血、润肌肤、可美容”的功效,爱美的女性可多食用。

## · 合理烹饪与食用

1. 猪肉的吃法繁多,烹制方法更是令人眼花缭乱。从营养保健角度来说,以炖、煮、蒸为好,炸和烤最差。因为在炸、烤的高温下,肉的蛋白质会变性,生成苯并芘等有致癌作用的化学物,故应尽量避免。煮烂的肉较易消化,蛋白质水解成氨基酸溶入汤中,汤不只味鲜,还富有营养,而且经 4~5 个小时的炖煮,肉中的胆固醇含量会减少 50% 以上。

2. 猪肉在烹调前不要用热水清洗,因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质,在 15℃ 以上的水中易溶解,若用热水浸泡就会散失很多营养,同时口感也欠佳。猪肉应煮熟,因为猪肉中有时会有寄生虫,如果生吃或未熟时,可能会感染寄生虫病。

3. 猪肉属酸性食物,为保持膳食平衡,烹调时宜适量搭配些豆类和蔬菜等碱性食物,如土豆、胡萝卜、海带、大白菜、芋头、藕、黑木耳、豆腐等。

4. 猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。

## 「家常回锅肉」



**主料：**猪肉 250 克。

**辅料：**辣椒 45 克，青蒜 30 克，甜面酱、豆瓣辣酱、糖、高汤、味精、食用油各适量。

### 制作过程

1. 猪肉洗净，整块放入冷水中煮约 20 分钟，捞出，待冷却后切成薄片备用。
2. 辣椒洗净，去蒂、子，切成小方块；青蒜去皮，切段。
3. 炒锅入食用油，先倒下肉片爆炒；见肥肉部分收缩，再放入辣椒翻炒，盛出。
4. 用锅中余油，将甜面酱、豆瓣辣酱炒香，加高汤、糖、味精炒匀；再倒入肉片、辣椒一起翻炒；起锅前加青蒜同炒，待香味散出，即可盛盘食用。

### 厨师支招

判断猪肉是否熟透，可用筷子试插，如无血水渗出即已熟透。

**营养功效：**猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需脂肪酸，并含有血红蛋白，可起到补铁补血的作用，能改善缺铁性贫血。

**饮食宜忌：**营养不良、贫血者宜食用。

# 「家常小炒肉」



**主料：**猪五花肉 500 克。

**辅料：**青椒、红椒、洋葱各 30 克，盐、料酒、鸡精、蒜、生抽、糖、食用油各适量。

**营养功效：**此菜具有温中通阳、提神健体、散淤解毒之功效。

**饮食宜忌：**热病患者不宜食用。

## 厨师支招

稍微捏按，好的猪肉弹性极佳，猪皮表面细致。

## 制作过程

1. 猪五花肉洗净切片，洋葱切丝，青椒、红椒洗净，去蒂去子，切细长条块；蒜切片备用。
2. 中火烧热平底锅至五成热时，将猪肉一片一片地放入锅中，使肉片双面煎至稍稍上色，肥脂呈透明色，再加入生抽、料酒炒匀，夹出沥干油待用。
3. 炒锅放食用油，待烧至五成热时将蒜片、洋葱、青椒、红椒炒至变熟软，再放入猪肉片翻炒，加糖、盐、鸡精调味即可。

## 「清烹里脊」



**主料：**猪里脊肉 200 克。

**辅料：**食用油、料酒、醋、盐、味精、清汤、葱、姜、蒜、面粉各适量。

### 制 作 过 程

1. 猪里脊肉切成条，蘸一层面粉，下入六成热油中，炸至表皮稍硬时捞出，待油温升高时再放入，炸至呈金黄色时捞出。
2. 碗中放入盐、醋、味精、清汤兑成料汁。
3. 烧锅下食用油，用葱、姜、蒜炆锅，烹料酒，放入里脊条，泼入料汁，拌匀即可。

### 厨师支招

加白糖、醋即可变成清烹糖醋里脊。

**营养功效：**猪里脊肉含有优质蛋白、脂肪、维生素等，具有补虚强身的作用。

**饮食宜忌：**猪肉中含有维生素 B<sub>1</sub>，如果吃肉时再拌一点蒜，可以延长维生素 B<sub>1</sub> 在人体内停留的时间，这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳，增强体质都有重要的作用。

# 「家常小炒里脊肉」



**主料:** 猪里脊肉 350 克。

**辅料:** 青椒、葱花、蒜末、姜末、生抽、淀粉、鸡粉、食用油、白胡椒粉、香醋、黑豆豉酱、香油各适量。

**营养功效:** 多食猪肉会令人虚肥，大动风痰，多食或冷食易引起胃肠饱胀或腹胀腹泻。

**饮食宜忌:** 猪肉不宜与香菜同食。

## 厨师支招

生猪肉用温淘米水洗两遍，再用清水冲洗，这样就容易把脏东西除去。

## 制作过程

1. 猪里脊肉切丝，加生抽、淀粉、鸡粉、食用油和白胡椒粉抓匀，腌 15 分钟。
2. 青椒去蒂和子，斜切成丝，加入香醋抓匀腌 5 分钟，用清水冲洗，沥干水待用。
3. 锅内放食用油烧热，爆香姜末、蒜末，放入猪里脊丝大火翻炒，变色后盛起待用。
4. 锅中续添适量食用油，爆香葱花，放入青椒翻炒 30 秒，加生抽、黑豆豉酱炒匀入味，倒入猪里脊肉，炒片刻，淋入香油，即可出锅。

# 「平菇炒肉」



**主料：**猪肉 300 克。

**辅料：**平菇 200 克，盐、鸡精、生抽、料酒、淀粉、食用油、姜、葱、蒜各适量。

## 制作过程

1. 平菇洗净切好，姜、蒜、葱均切碎。
2. 猪肉切片加食用油、盐、生抽、料酒、淀粉搅拌均匀，腌 20 分钟。
3. 猪肉先下锅炒七八成熟，捞起备用。
4. 锅内放入食用油爆香姜、蒜、葱，下平菇爆炒片刻后加入肉片一起翻炒，再加入盐、鸡精和生抽翻炒均匀即可。

## 厨师支招

不喜欢生平菇的味儿，或者是平菇不是很嫩很新鲜的，可以提前余一下水，然后迅速过凉水，再挤干水分备用。

**营养功效：**此菜可补充碳水化合物、蛋白质和矿物质等。平菇味甘、性温，具有追风散寒、舒筋活络之功效。

**饮食禁忌：**一般人均可食用，适合于更年期妇女、体弱者食用，消化系统疾病患者食用更佳。

# 「韭菜薹炒猪肉」



**主料：**猪肉 250 克。

**辅料：**韭菜薹 200 克，食用油、蒜蓉、淀粉、盐、生抽、糖、盐各适量。

**营养功效：**此菜具有补肾养血、滋阴润燥之功效。

**饮食宜忌：**韭菜薹中含有大量的维生素 A，可维持视紫质的正常功能，适宜夜盲症、皮肤粗糙、便秘、干眼病患者食用。

## 厨师支招

韭菜薹是秋日时节菜，在秋季食用味道最为鲜嫩可口；韭菜薹易熟，不要炒太久，老了就会失去鲜嫩口感。

## 制作过程

1. 韭菜薹切段；猪肉切片，用生抽、淀粉、糖、盐腌制 30 分钟。
2. 大火起锅，下食用油，爆香蒜蓉，放入猪肉。翻炒至肉片变色，放入切成段的韭菜薹 3 分钟至软，加少量生抽和水翻炒片刻。
3. 用水淀粉勾芡，收汁装盘。