



家庭美味菜谱丛书

豆腐素食菜谱

JiaTing Mei Wei Cai Lu

紫毫 / 编



豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

目 录

青辣椒炒面筋.....(1)	淮山炒枸杞.....(8)
蘑菇甘笋焗薯泥.....(1)	冬菇竹笋拌栗子.....(8)
番茄蘑菇奶汁烤豆腐.....(2)	甜葱煎蛋饼.....(9)
毛豆蒸臭豆腐.....(2)	糖醋莲藕片.....(9)
奶汁芦笋.....(3)	椒盐鲜笋.....(9)
青菜焖豆腐.....(3)	毛豆泥炒咸菜.....(10)
笋菇萝卜蒸豆腐.....(4)	糖醋芥菜心.....(10)
辣椒焖佛手瓜.....(4)	青椒拌茄子.....(10)
蒜茸菠菜.....(4)	糖醋甘笋豆肠.....(11)
白萝卜腐皮卷.....(5)	芹菜香菇烩鲍鱼菇.....(11)
罗汉斋.....(5)	五味大拼盘.....(11)
番茄焖冬瓜.....(6)	冬菇豆腐煮豆苗.....(12)
萝卜西芹酿素肚.....(6)	银芽冬菇腐卷.....(12)
卤汁腐皮卷.....(7)	枳术炖粟米.....(13)
薯茸海带腐片卷.....(7)	辣椒磨芋.....(13)
椒丝炒玉豆.....(8)	冬菇白菜煮面条.....(13)

最新

家庭美味菜谱丛书

豆腐素食菜谱.....目录

萝卜笋菇饺.....(14)	丝瓜甘笋炒素虾.....(22)
马蹄豆腐酿青椒.....(14)	青红椒木瓜炒素肉.....(23)
姜爆大黄瓜.....(14)	豆腐干炒毛豆.....(23)
车前子滚通菜.....(15)	香菇冬笋素干贝.....(24)
番茄豆腐.....(15)	笋丝金针焖冬菇.....(24)
鲜蘑菇炒豆角.....(15)	素腿鲍鱼菇.....(24)
川芎当归炖苦瓜.....(16)	糖醋素鱼卷.....(25)
扁尖焖腐皮.....(16)	银耳百合炒豆苗.....(25)
鲜奶蒸冬瓜.....(16)	炸腐皮素虾.....(25)
素酿黄瓜环.....(17)	豆豉青红椒.....(26)
冬菇炒冬笋.....(17)	香口甜核桃.....(26)
丝瓜炒竹笋.....(18)	脆炸豆腐丸.....(27)
素酿香菇.....(18)	金菇煮发菜.....(27)
锅塌豆腐.....(18)	笋丝发菜豆腐丸.....(28)
嫩藕嗜喱冻.....(19)	扒酿冬菇.....(28)
白菜素云吞.....(19)	十八罗汉盘.....(29)
粟米笋芋头菠萝盅.....(20)	薯仔菠菜焖豆腐.....(29)
十全补药炖三卷.....(20)	冬菇青豆拌豆腐.....(30)
素贝毛豆冬瓜球.....(21)	糯米酿素鸭.....(30)
苦瓜菜干焖素肉.....(21)	薯茸冬菇素鱼.....(31)
香辣绿笋拌素肚.....(22)	红烧笋片豆腐.....(31)

豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

银芽豆苗煮发菜.....(32)	香炸芋片.....(41)
冬笋素鳝段.....(32)	雪菜冬笋素鱼煲.....(42)
鲜菇马蹄片.....(33)	番茄笋菇拌青菜.....(42)
芦笋冬菇煮青菜.....(33)	雪里红焖笋菇.....(43)
脆皮薯饼.....(34)	黄瓜玉兰素鱼片.....(43)
素鸡素虾蜜瓜盅.....(34)	榨菜豆腐素腩肉.....(44)
黄豆芽焖豆腐.....(35)	酱醋辣椒炒茄子.....(44)
萝卜焖冬菇.....(35)	笋菇萝卜猴头菇.....(45)
萝卜银芽腐皮卷.....(35)	面酱炒苦瓜.....(45)
素肉粉蒸白萝卜.....(36)	面酱红烧茭笋.....(46)
冬菇芦笋拌冬瓜.....(36)	桔子果酱拌黄瓜.....(46)
丝瓜酿素肉.....(37)	糖醋椒丝脆莲藕.....(47)
素扒四味.....(37)	花椒豆腐块.....(47)
当归炖芋头.....(38)	蘑菇冬菇拌菜心.....(47)
素酿笋夹.....(38)	香酒咖喱炆茭笋.....(48)
芋头紫菜卷.....(39)	素肉菠萝苦瓜汤.....(48)
辣椒炒银芽.....(39)	素蟹黄豆腐.....(49)
蜜汁素火腿.....(39)	素肉马蹄煎蛋皮.....(49)
香辣芹菜豆干丝.....(40)	酥炸素鸡块.....(50)
芝麻酱拌五丝.....(40)	荷叶糯米饭.....(50)
青菜煮素鸡.....(41)	香炸杂菜卷.....(51)

最新

家庭美味菜谱丛书

豆腐素食菜谱.....目录

白果马蹄煮面筋.....(51)	卤汁焖笋菇.....(61)
菜心虾米焖豆腐.....(52)	金针菇炒冬笋.....(61)
酱油爆茄子.....(52)	糖醋藕片.....(62)
杂菜煮素肉块.....(53)	蒜椒炒萝卜丝.....(62)
豆腐双菇蜜瓜盅.....(53)	酸甜椰菜花.....(63)
荷叶蒸藕片.....(54)	晶糕丁拌藕片.....(63)
姜蒜椒丝荷兰豆.....(54)	香辣黄瓜条.....(64)
鲜冬菇拼鲍鱼菇.....(54)	粉丝虾米黄瓜丝.....(64)
金菇青红椒拌鸡丝.....(55)	香蒜炒通菜.....(65)
素肉香菇白菜卷.....(55)	红烧豆腐.....(65)
腐乳焖芋头素肉.....(56)	蚝油拌生菜.....(66)
蜜糖豆煮粟米笋.....(56)	酱爆芝麻菠菜.....(66)
毛豆蒸豆腐.....(56)	鲜蘑菇炒笋片.....(67)
素腰黄瓜拌粉皮.....(57)	酱爆冬菇板栗.....(67)
素炖猴头菇.....(57)	绿豆芽焖豆腐.....(68)
纸包香菇素鲑鱼火腿.....(58)	蘑菇虾米冬瓜球.....(68)
宫保豆腐干.....(58)	香脆甘薯条.....(69)
米粉杂菜生菜包.....(59)	粉丝腐竹炒菠菜.....(69)
串烧菠萝春卷.....(59)	冬菇焖冬瓜球.....(70)
芝麻酱爆冬瓜.....(60)	姜葱拌海带丝.....(70)
花椒拌芦笋.....(60)	面酱冬笋条.....(71)

豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

笋菇油菜焖豆腐.....(71)	五香素腰花.....(82)
咸酸绿豆芽.....(72)	豆腐煮丝瓜.....(82)
红烧麻辣豆腐.....(72)	栗子素鸡翅.....(83)
蒜苗笋菇菠菜心.....(73)	草菇炒菜心.....(83)
酱烧笋块冬菇.....(73)	黄瓜芹菜金针菇.....(84)
咸鲜卤汁拌豆腐.....(74)	茄汁鲜蘑菇.....(84)
花椒焖茭笋.....(74)	莲子毛豆焖蘑菇.....(85)
白糖煮淮山蜜枣.....(75)	香脆马蹄片.....(85)
素炒杂锦.....(75)	冬菇雪梨素鱼片.....(86)
芝麻鲜藕块.....(76)	核桃白菜玉兰片.....(86)
酱油豆豉焖豆腐.....(76)	果脯蒸薯片.....(87)
竹笋冬菇炒菜心.....(77)	发菜蘑菇炒银耳.....(87)
猴头菇焖豆腐丸.....(77)	银耳木耳焖黄瓜.....(88)
鲜桔汁拌素三丝.....(78)	香辣白菜.....(88)
番茄冬菇焖豆腐.....(78)	笋菇口蘑素鱼翅.....(89)
香辣炸冬瓜.....(79)	青红椒焖豆腐.....(89)
香辣冬笋尖.....(79)	酥炸鲜蘑菇.....(90)
豆腐虾米拌海带.....(80)	绿豆芽炒鸡丝.....(90)
木耳虾米豆腐丸.....(80)	青梅藕丝芙蓉羹.....(90)
菠萝竹笋素肉片.....(81)	豆腐干炒芹菜.....(91)
瑶柱萝卜焖冬菇.....(81)	花椒炒甘薯丝.....(91)

最新

家庭美味菜谱丛书

豆腐素食菜谱.....目录

麻辣海带.....(92)	番茄汁焖茭笋.....(101)
青豆发菜炒蘑菇.....(92)	芹菜马蹄豆腐卷.....(102)
笋片冬菇干腐竹.....(92)	发菜冬菇玉兰片.....(102)
腐竹炒蘑菇.....(93)	笋片面筋焖冬菇.....(103)
荔枝蒸甘薯片.....(93)	豆腐丁拌枸杞.....(103)
酥甜藕块.....(94)	甜酸马蹄炒木耳.....(104)
香辣大香菜.....(94)	海参笋菇炒素鸡.....(104)
酸甜白菜帮.....(95)	酱炒双菇片.....(105)
素炸淮山泥鸡排.....(95)	青豆冬菇素虾仁.....(105)
酱油焖春笋.....(96)	素炒笋菇丝.....(106)
砂锅松子仁豆腐.....(96)	花椒葱油烧苦瓜.....(106)
冬笋茸炒豌豆苗.....(97)	冬笋木耳炒素肠.....(107)
面酱笋片蘑菇丁.....(97)	酸甜炸薯条.....(107)
甜酸柿子青椒.....(98)	白药炒素火腿.....(108)
酱醋炸面筋.....(98)	青椒炒素鸡腿.....(108)
笋片栗子大白菜.....(99)	笋菇虾米酿青椒.....(109)
绿豆芽炒青椒丝.....(99)	椒油萝卜丝.....(109)
酱醋爆芹菜.....(100)	笋片烧双菇.....(110)
菠菜白菜煮腐竹.....(100)	卤汁素烧鸭.....(110)
青红椒炒黑木耳.....(100)	虾米笋片猴头菇.....(111)
甜酸素炸排骨.....(101)	马蹄笋菇素腰花.....(111)

豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

姜葱烧豆腐.....(112)	濠江豆腐.....(121)
炸蘑菇.....(112)	鸡球豆腐.....(122)
双菇扒芥菜.....(113)	太史豆腐.....(122)
麻酱拌豆腐.....(113)	蚌肉豆腐.....(123)
腐乳素杂锦.....(113)	皮蛋豆腐.....(123)
椰香木耳面肠.....(114)	梭子豆腐.....(124)
咖喱豆腐.....(114)	豆腐蒸蛋.....(124)
海味拌豆腐.....(115)	麻婆豆腐.....(125)
拌豆腐.....(115)	香虾豆腐.....(125)
家常拌豆腐.....(116)	鸡哈豆腐.....(125)
糖醋凉拌豆腐.....(116)	漏风豆腐.....(126)
拌干片.....(116)	豆腐肉饼.....(126)
琵琶豆腐.....(117)	豆腐三文治.....(127)
双菇腐球.....(117)	香葱豆腐.....(127)
干贝豆腐.....(117)	红烧豆腐.....(128)
砂锅豆腐.....(118)	南江豆腐.....(128)
太子豆腐.....(118)	三虾豆腐.....(128)
千层豆腐.....(119)	汉堡豆腐.....(129)
豆芽豆腐.....(120)	杂锦豆腐.....(129)
脆皮豆腐.....(120)	西湖豆腐.....(130)
芙蓉豆腐.....(121)	宫保豆腐.....(130)

最新

家庭美味菜谱丛书

豆腐素食菜谱.....目录

清炒豆腐.....(131)	豆腐鲜虾丸.....(141)
豆腐酿大肠.....(131)	鸡血豆腐.....(141)
锅贴豆腐.....(132)	核桃嵌豆腐.....(141)
豆鼓豆腐.....(132)	油豆腐煮鱼.....(142)
香藕豆腐茸.....(133)	怪味脆豆腐.....(142)
鸡肝豆腐.....(133)	糟鸭泥豆腐.....(143)
辣肉豆腐.....(134)	北京焖豆腐.....(143)
酿油豆腐.....(134)	冬菇扒豆腐.....(144)
金玉豆腐.....(135)	鱼茸扒豆腐.....(144)
桃花豆腐.....(135)	豆腐烩鸡块.....(145)
三丁豆腐.....(135)	脆炸豆腐球.....(145)
烩炸豆腐.....(136)	锅炸豆腐.....(145)
鱼香豆腐.....(136)	烩鲜蘑菇豆腐.....(146)
百花酿豆腐.....(137)	牛肉煮豆腐.....(146)
豆腐酿青椒.....(137)	东江酿豆腐.....(147)
牛油煎豆腐.....(138)	蛎蝗炒豆腐.....(147)
蚝汁腐饺.....(138)	绍菜豆腐卷.....(148)
肉末炒豆腐.....(139)	菠菜豆腐卷.....(148)
豆腐牛肉丸.....(139)	南煎豆腐.....(149)
大虾烩豆腐.....(140)	草鱼豆腐.....(149)
蒸金银豆腐.....(140)	珍珠豆腐.....(149)

豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

朱砂豆腐.....(150)	一品豆腐.....(159)
冬菇焖豆腐泡.....(150)	双冬焖豆腐丸.....(160)
茄汁虾仁豆腐.....(151)	三鲜封豆腐.....(160)
韭菜豆腐煮鱼.....(151)	肉末马蹄末炒豆腐.....(161)
柱候焖酿豆腐.....(152)	雪菜毛豆蒸臭豆腐.....(161)
豆腐干炒榨菜.....(152)	绍菜豆腐煲.....(162)
鸡杂煎豆腐饼.....(152)	鱼头豆腐煲.....(162)
煎酿鱼茸豆腐.....(153)	肉排豆腐煲.....(162)
八宝辣酱豆腐.....(153)	腌肉豆腐煲.....(163)
潮州焖豆腐盒.....(154)	三丝豆腐羹.....(163)
蘑菇炖豆腐.....(154)	黄鱼豆腐羹.....(164)
酿鲜虾豆腐泡.....(155)	虾仁豆腐羹.....(164)
蛤蜊豆腐火锅.....(155)	蒿菜豆腐羹.....(165)
丝瓜豆腐.....(156)	粟米豆腐羹.....(165)
蒸豆腐脑.....(156)	肉丝豆腐羹.....(166)
胡葱豆腐.....(157)	杏仁苹果豆腐羹.....(166)
冬菇豆腐扒菜胆.....(157)	炒豆腐松.....(166)
鲜菇虾米烧豆腐.....(158)	番茄豆腐蛋花汤.....(167)
虾酱烧腩焖豆腐.....(158)	蛋包豆腐.....(167)
韭菜豆腐焖烧肉.....(158)	酸辣豆腐汤.....(168)
酱爆油豆腐鸡片.....(159)	珍珠豆腐清汤.....(168)

豆腐干丝拌白菜丝.....(169)	肉丝油豆腐油菜心.....(178)
葱花拌豆腐.....(169)	肉片大白菜油豆腐.....(179)
香椿拌豆腐.....(170)	肉丝香干炒芹菜.....(179)
拌豆腐干丝.....(170)	肉丝香干炒菠菜.....(180)
凉拌粉皮.....(170)	肉丝炒冬菜黄豆芽.....(180)
麻婆豆腐.....(171)	肉丁香干炒豆酱.....(181)
笋类焖豆腐.....(171)	肉丝炒甜柿椒豆芽菜.....(181)
素炒香干芹菜.....(172)	肉丝炒豆芽菜韭菜.....(182)
素炒香干菠菜.....(172)	肉丝炒榨菜掐菜.....(182)
素炒豆芽菜.....(173)	什锦烧豆腐.....(182)
素炒黄豆芽.....(173)	虾仁炒豆腐.....(183)
素火腿.....(173)	虾子烧豆腐.....(183)
冬菇烧面筋.....(174)	蟹肉烧豆腐.....(184)
肉末烩豆腐.....(174)	素焖扁豆.....(184)
镶油豆腐.....(175)	素炒扁豆番茄.....(185)
肉末豆豉烧豆腐.....(175)	冬菇扁豆.....(185)
肉末磨菇烧豆腐.....(176)	肉片焖扁豆.....(186)
砂锅烧豆腐.....(176)	肉丝炒扁豆丝红柿椒丝.....(186)
肉末豌豆烧豆腐.....(177)	虾片炒扁豆.....(187)
肉片冬菜烧豆腐.....(177)	白油豌豆.....(187)
肉片瓢儿菜油豆腐.....(178)	肉末炒豌豆.....(188)

豆腐素食菜谱.....目录

最新

家庭美味菜谱丛书

肉丝烩豌豆.....(188)	椒麻蚕豆.....(192)
肉末炒碗豆榨菜.....(189)	肉末炒蚕豆.....(192)
肉末碗豆烧豆腐.....(189)	鸡片烩蚕豆.....(192)
肉末炒碗豆黄瓜丁酱.....(190)	虾仁炒蚕豆.....(193)
鸡丝烩豌豆.....(190)	素炒菜豆.....(193)
鲜蘑炒豌豆.....(191)	肉片炒菜豆.....(194)
川冬菜炒鲜蚕豆.....(191)	



青辣椒炒面筋

材料:面筋 5 两,青辣椒 6 个,油、酱油、盐、糖、味精、素汤各适量。

做法:①面筋撕成小块后用酱油碾拌 20 分钟;青辣椒去蒂后洗净切成小段。②炸油加至九分热,放下面筋炸呈金黄色后捞起滴干。炒锅入油,放下炸好的面筋、青辣椒段、盐、糖、味精和素汤,用大火拌炒半分钟即可。

蘑菇甘笋焗薯泥

材料:薯仔 3—4 个,蘑菇 8 朵,红萝卜 1 条,番茄 1 个,素肉末(斋店有售) 1 两,奶油、鲜奶、芝士条、油、素汤、盐、胡椒粉各适量。

做法:①薯仔去皮、切块,加水及盐煮熟后,捞出捣压成泥,将加入奶油及鲜奶拌匀。素肉末泡软备用,蘑菇、红萝卜、番茄切丁。②起油锅,用 2 大匙油,素肉、蘑菇、红萝卜和番茄加入盐、胡椒粉炒匀后,放入素汤焖熟。③取烤盘将一半的薯泥铺在下层,中间放置焖好的材料,上面再铺上另一半的薯泥,最后撒上芝士条,放入焗炉以摄氏 200℃ 烤至表面呈金黄色即可。

煮妇心得

在豆腐片中包馅,必须要把豆腐切得薄厚均匀。包馅时须用干净纱布协助,否则易撞破。蒸制时间不可长,防止豆腐老化。



番茄蘑菇奶汁烤豆腐

材料:豆腐3块,番茄1个,红萝卜1条,甜粟米粒、芝士条各半碗、蘑菇10朵,鲜奶1杯,油、面粉、奶油、盐、胡椒粉、甜辣酱各适量。

做法:①红萝卜去皮切片,用水加盐煮熟,豆腐切厚块。番茄烫熟去皮,蘑菇洗净,用油煎熟。番茄切小薄片加入蘑菇拌匀。②将奶油煮融,加面粉调匀,慢慢倒入牛奶,搅匀,加盐和胡椒粉成奶糊,将番茄和蘑菇倒入。③取烤盘,先铺上豆腐片,再铺红萝卜片与粟米粒,上面再铺满番茄蘑菇奶糊,最后再撒上芝士条,用摄氏180—200℃烤约50分钟即可。

毛豆蒸臭豆腐

材料:臭豆腐4块、毛豆(或雪里红)2两,麻油、酱油、盐、味精、糖各适量。

做法:①生臭豆腐洗净后滴干切粒。毛豆去皮膜后与酱油、盐、味精及糖拌匀。②将臭豆粒放于深口盘中,再在上面铺上拌匀的毛豆,入蒸锅以小火蒸5—7分钟即可取食,食前淋下麻油。

煮妇心得

买栗子要拣果实饱满、颗粒均匀、果壳老结、色泽鲜艳,无虫蛀口、无烂、无黑印的为好,剥出来的肉质要细、甜味强、带糯性。



奶汁芦笋

材料:白芦笋、青芦笋各4两,鲜奶1杯,油、生粉、盐、味精各适量。

做法:①青、白芦笋削去根部老皮后切成段;生粉放入鲜奶中调匀。②将所有芦笋段放入滚水中烫煮,先将青芦笋捞起漂凉,然后将青、白芦笋同盛于一平盘中。③炒锅入油,倒入鲜奶、盐和味精煮滚呈稀糊状后倒在芦笋上即可。

青菜焖豆腐

材料:青菜1斤,豆腐3块,榨菜1两,爆米花、盐、味粉、胡椒粉、麻油、生粉、上汤各适量。

做法:①青菜去尾叶部份,再1个切成2片,洗净。②烧开水,放1茶匙盐,1大匙粟米油,把菜心烫一下;拿起冲冷,用布吸干水份,排在盘子上。③豆腐压成泥,榨菜,爆米花切末,加盐、味粉、胡椒粉、麻油1大匙,跟生粉拌匀。④用汤匙把豆腐泥放在菜心上,上笼蒸5分钟。⑤另起炒锅,放上汤、盐、味粉烧开,用生粉勾芡,淋在菜心上,即可。

煮妇心得

炒蛋时,如每只蛋加1汤匙温水搅匀,就不会炒老,且松软可口。煮蛋前先用冷水将蛋浸湿,再放热水里煮,蛋壳不易破裂,也较易剥。



笋菇萝卜蒸豆腐

材料:豆腐7块,鲜笋1支,冬菇5朵,蘑菇、海带、白萝卜各4两,姜末、酱油、盐、味粉、胡椒粉各适量。

做法:①先把豆腐1块切为2块,再把豆腐用油炸成金黄色捞起。鲜笋、冬菇、蘑菇、海带切2公分的丁,煮开水放1茶匙盐,烫1分钟捞起。白萝卜磨末。②起炒锅放3大匙粟米油烧,将烫好的材料和配料(除了萝卜末)、调味料放入,炒3分钟。③豆腐放冷用刀从中央切开,把豆腐中央挖掉,轻轻嵌进炒熟的料,上笼蒸10分钟,拿出来装盘,再把萝卜末放在上面即可。

辣椒焖佛手瓜

材料:佛手瓜(小)2个,辣椒1个,油、水、酒、盐、味精各适量。

做法:①佛手瓜去皮,切去筋络后对剖,将子囊挖掉,洗净、切片。辣椒洗净、切片。②炒锅入油,将辣椒略微爆香,立刻倒下瓜片、盐和味精,一面翻炒一面加水,加盖焖煮1分半钟。

蒜茸菠菜

材料:菠菜1斤,清水1锅,蒜泥、酱油、味精、糖各适量。

做法:①菠菜去老残叶、并用刀刮去红根部份的污泥,洗净滴干。②将清水煮滚,将整束洗净的菠菜由根部先放入水中烫煮半分钟,然后整株放入烫煮,约1分半钟后捞起,切成段,沥去水份,置盘中。将蒜泥、酱油、糖和味精一起调匀,淋在菠菜上即可。



白萝卜腐皮卷

材料:白萝卜1斤,豆腐皮5张,香菜1两,味粉、酱油、糖、白胡椒粉、盐、生粉、上汤各适量。

做法:①萝卜去皮,切为2分厚,2寸长1寸半宽大小,用开水煮熟后,用布吸干水份,洒少许盐。②豆腐皮每张切为3小张,萝卜涂上生粉,摆在豆腐皮上,放少许香菜包好。③取炒锅放5碗粟米油烧5分热,放入包好豆腐皮,炸呈金黄色捞起。油倒出。原锅加入酱油、味粉、糖、白胡椒粉、1碗上汤,和炸好腐的皮卷回烧2分钟,生粉勾芡即可。

罗汉斋

材料:红、白萝卜、黄瓜各1条,冬瓜1斤,草菇、腰果各3两,鲜冬菇5朵,竹笋1支,青菜5支,百果14粒,大菜,酱油、味粉、砂糖、生粉、麻油、胡椒粉、上汤各适量。

做法:①红、白萝卜、冬瓜、黄瓜洗净去皮,再用挖球器,挖成球状。②草菇竹笋、百果用开水煮熟,冬菇去蒂切丁,腰果炸成金黄色,大菜用冷水泡一下,青菜洗净去除叶子切成1寸长。③起油锅,烧热加入5大匙粟米油,把全部主料放入,炒2分钟,加调味料,及1碗上汤再煮5分钟,用生粉勾芡,淋上麻油装盘,上面放入腰果、大菜即可上桌。

煮妇心得

炒菜除了要注意先洗后切外,切好的菜亦应立即下锅,否则一