

百姓爱吃的 小炒菜

百姓百味

171 道

下饭小炒

详细讲解刀工、调味与火候
包罗各式蔬菜、肉类与水产



Baixing Aichi De Xiaochaocai

带你走进小炒菜的美味世界!

蔬菜菌菇清新宜人，浓香畜肉饱腹解馋，
爽滑禽蛋营养健康，肥美水产丰腴可口。

熊嫂 主编



一盘用心烹制的小炒，诱惑全家人的味蕾!



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

百姓百味

百姓爱吃的小炒菜

熊嫂◎主编

常州大学图书馆
藏书章



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

百姓爱吃的小炒菜 / 熊嫂主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2018. 3

(百姓百味)

ISBN 978-7-5388-9506-3

I. ①百… II. ①熊… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014210号

百姓爱吃的小炒菜

BAIXING AICHI DE XIAOCHAOCAL

主 编 熊 嫂

责任编辑 王 姝

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9506-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

Chapter 1

小炒基础知识多知道，新技能 get

- 002 刀工运用有技巧
- 004 调料：让小炒色香味俱全
- 006 最大限度保护食物的营养素
- 008 炒菜有妙招
- 011 火候的控制是门学问
- 013 小炒制作的秘密



* 芦笋炒腊肉



* 马蹄玉米炒核桃仁



Chapter 2

清新素食，美味又低卡

• 016 蔬菜篇

- 016 黄豆酱炒麻叶
- 017 凉拌红薯叶
- 018 芥蓝腰果炒香菇
- 019 蟹味菇炒小白菜
- 020 马蹄玉米炒核桃仁
- 021 泡椒杏鲍菇炒秋葵
- 022 干煸藕条
- 022 芦笋炒莲藕
- 023 西红柿青椒炒茄子
- 024 鱼香茄子烧四季豆
- 026 手撕茄子
- 027 豆瓣茄子
- 028 干煸茄丝
- 029 腰果西兰花
- 030 松仁丝瓜
- 031 西红柿炒山药
- 032 西芹百合炒白果
- 033 腰果炒玉米粒
- 034 彩椒山药炒玉米
- 035 桂花山药
- 036 酸辣土豆丝
- 037 翠玉烩珍珠

038 笋菇菜心

- 039 榨菜炒白萝卜丝
- 040 胡萝卜凉薯片
- 041 小白菜炒茭白
- 042 莲藕炒秋葵
- 043 凉拌秋葵
- 044 雪梨豌豆炒百合
- 045 茭白炒荷兰豆
- 046 西芹百合炒红腰豆
- 048 开心果西红柿炒黄瓜
- 049 豉香佛手瓜

• 050 菌豆篇

- 050 炒素三丝
- 051 青菜炒元蘑
- 052 草菇扒芥菜
- 053 蒜苗炒口蘑
- 054 双菇争艳
- 055 木耳彩椒炒芦笋
- 056 辣椒炒脆皮豆腐
- 057 扁豆丝炒豆腐干
- 058 核桃仁芹菜炒香干
- 059 青椒炒油豆腐

Chapter 3

浓香畜肉，解馋又下饭

• 062 猪肉篇

062 芦笋鲜蘑菇炒肉丝

063 西芹黄花菜炒肉丝

064 彩椒韭菜花炒肉丝

065 包菜炒肉丝

066 鱼香肉丝

068 酱炒肉丝

069 尖椒肉丝葫芦瓜

070 山楂炒肉丁

071 核桃枸杞肉丁

072 酱爆双丁

073 豆豉刀豆肉片

074 白菜木耳炒肉丝

075 莴笋炒瘦肉

076 蚂蚁上树

076 肉末干煸四季豆

077 肉末胡萝卜炒青豆

078 肉末烧蟹味菇

080 双椒排骨

081 竹笋炒腊肉

082 芦笋炒腊肉

083 手撕包菜腊肉

084 湘西腊肉炒蕨菜

085 杏鲍菇炒腊肉

086 刀豆炒腊肠

088 腰果炒猪肚

089 荷兰豆炒猪肚

090 肚条烧韭菜花

091 菠菜炒猪肝

092 猪肝炒花菜

093 小炒腊猪嘴

094 爆炒卤肥肠

• 096 牛肉篇

096 南瓜炒牛肉

097 干煸芋头牛肉丝

098 小笋炒牛肉

099 蒜薹炒牛肉

100 洋葱西蓝花炒牛柳

102 山楂菠萝炒牛肉

103 黑椒苹果牛肉粒

104 木耳炒百叶

105 西芹湖南椒炒牛肚

• 106 羊肉篇

106 酱爆大葱羊肉

107 金针菇炒羊肉卷

108 红烧羊肚

109 韭菜炒羊肝



Chapter 4

爽滑禽蛋，质朴又营养

• 112 鸡肉篇

- 112 歌乐山辣子鸡
- 114 胡萝卜鸡肉茄丁
- 115 酱爆桃仁鸡丁
- 116 腰果炒鸡丁
- 117 白果鸡丁
- 118 魔芋泡椒鸡
- 119 青椒炒鸡丝
- 120 竹笋炒鸡丝
- 121 圆椒桂圆炒鸡丝
- 122 鸡丝白菜炒白灵菇
- 123 双菇烩鸡片
- 124 芦笋炒鸡柳
- 126 咖喱鸡丁炒南瓜
- 127 蜀香鸡
- 128 榛蘑辣爆鸡
- 129 左宗棠鸡
- 130 栗子枸杞炒鸡翅
- 131 香辣鸡翅
- 132 爽脆鸡胗
- 133 酱爆鸡心
- 134 花甲炒鸡心
- 135 西瓜翠衣炒鸡蛋
- 136 海鲜鸡蛋炒秋葵
- 137 蚕豆炒蛋
- 138 彩椒玉米炒鸡蛋

- 139 火腿炒鸡蛋
- 139 秋葵炒蛋
- 140 菠菜炒鸡蛋
- 141 鸡蛋炒百合
- 142 鸭肉篇
- 142 彩椒黄瓜炒鸭肉
- 143 蒜薹炒鸭片
- 144 酸豆角炒鸭肉
- 145 永州血鸭
- 146 滑炒鸭丝
- 147 鸭肉炒菌菇
- 148 韭菜花酸豆角炒鸭胗
- 149 洋葱炒鸭胗
- 150 榨菜炒鸭胗
- 151 椒盐鸭舌
- 152 空心菜炒鸭肠
- 153 彩椒炒鸭肠
- 154 椒麻鸭下巴
- 155 香芹炒腊鸭
- 156 韭菜花炒腊鸭腿
- 157 茭白木耳炒鸭蛋



Chapter 5

肥美水产，鲜美又不腻

* 油爆虾仁



• 160 鱼肉篇

- 160 大头菜草鱼
- 161 青椒兜鱼柳
- 162 山楂鱼块
- 163 糟熘鱼片
- 164 芝麻带鱼
- 165 四宝鳊鱼丁
- 166 小鱼花生
- 167 干烧鳝段
- 168 响油鳝丝
- 169 绿豆芽炒鳝丝

• 170 软体篇

- 170 剁椒鱿鱼丝
- 171 黑蒜烧墨鱼
- 172 沙茶墨鱼片
- 173 桂圆炒海参
- 174 鱿鱼须炒四季豆
- 175 参杞烧海参
- 176 海参炒时蔬
- 177 菌菇烩海参

• 178 虾蟹篇

- 178 油爆虾仁
- 179 什锦虾

180 蒜香西蓝花炒虾仁

181 虾仁炒豆角

182 腰果西芹炒虾仁

183 草菇丝瓜炒虾球

184 猕猴桃炒虾球

185 芦笋沙茶酱辣炒虾

186 泰式芒果炒虾

187 沙茶炒濠尿虾

188 小炒濠尿虾

189 美味酱爆蟹

190 魔芋丝香辣蟹

• 191 贝类篇

191 百合鲍片

192 鲍丁小炒

193 姜葱炒花螺

194 泰式肉末炒蛤蜊

195 节瓜炒蛤蜊

196 酱爆血蛤

197 姜葱炒血蛤

198 罗勒叶炒海瓜子

小炒基础知识多知道，
新技能 get

Chapter 1



刀工运用有技巧

做好菜从“切”开始

做菜有秘方，切菜有技巧。很多人认为切菜是最不重要的一道工序，其实不然，切菜的刀工，不仅决定烹饪的难易程度，甚至影响菜肴的营养价值。

（1）直切

直切一般是左手按稳原料，右手操刀。切时，刀垂直向下，一刀一刀笔直地切下去。直切要求：第一，左右手要有节奏地配合；第二，左手中指关节抵住刀身向后移动，移动时要保持等距，使切出的原料形状均匀，整齐；第三，右手操刀运用腕力，落刀要垂直，不偏里或偏外；第四，右手操刀时，左手要按稳原料。直刀切法一般用于脆性原料，如青笋、鲜藕、萝卜、黄瓜、白菜、土豆等。

（2）推切

推切的刀法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一切推到底，匀速向前推。推切主要用于质地较松散、用直刀切容易破裂或散开的原料，如叉烧肉、熟鸡蛋等。

（3）拉切

拉切的刀法也是在施刀时，刀与原料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀

的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如干张、海带、鲜肉等。

（4）锯切

锯切刀法是推切和拉切刀法的结合，这是相对而言较难掌握的一种刀法。操作时刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉。锯切要求：第一，刀运行的速度要慢，着力小而匀；第二，前后推拉刀面要笔直，不能偏里或偏外；第三，切时左手将原料按稳，不能移动，否则会大小、薄厚不匀；第四，要用腕力和左手中指合作，以控制原料形状和薄厚。锯切刀法一般用于把较厚无骨而有韧性的原料，或将质地松软的原料切成较薄的片形，如涮羊肉的肉片等。

（5）铡切

铡切的方法有两种，一种是右手握刀柄，左手握住刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手交替用力摇动。铡切刀法要求：第一，刀要对准所切的部位，并使原料不能移动，下刀要准；第二，不

管压切还是摇切都要迅速敏捷,用力均匀。铡切刀法一般用于处理带有软骨、细小骨,或体小、形圆易滑的生料和熟料,如鸡、鸭、鱼、蟹、花生米等。

(6) 滚切

滚切刀法即用左手按稳原料,右手持刀不断下切,每切一刀即将原料滚动一次。一般情况是滚得快、切得慢,切

出来的是块;滚得慢、切得快,切出来的是片。这种滚切法可切出多样的块、片,如滚刀块、菱角块、梳子块等。滚切刀法的要求是:左手按稳原料,右手持刀不断地往下切,每切一刀即将原料滚动一次。多用于圆形或椭圆形的脆性蔬菜类原料,如萝卜、青笋、黄瓜、茭白等。

刀工进阶——“片”

片又称劈。片的刀技也是处理无骨韧性原料、软性原料,或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。施刀时,一般是将刀身放平,正着(或斜着)进行工作。

(1) 推刀片

推刀片是左手按稳原料,右手持刀,刀身放平,使刀身和菜墩面呈近似平行状态,持刀向左稳推,以刀的高低来控制所要求的薄厚。推刀片多用于煮熟回软或脆性原料,如熟笋、玉兰片、豆腐干、肉冻等。

(2) 拉刀片

拉刀片要放平刀身,先将刀的后部片进原料,然后往回拉刀,一刀片下。拉刀片的要求基本与推刀片相同,只是刀口片进原料后运动方向相反。拉刀片多用于韧性原料,如鸡片、鱼片等。

(3) 斜刀片

斜刀片是左手按稳原料的左端,右手持刀,刀背翘起,刀刃向左,角度略斜,片进原料,以原料表面靠近左手的

部位向左下方移动。如海参片、鸡片、鱼片、熟肚片、腰子片等,均可采用这种刀法。

(4) 反刀片

反刀片与斜刀片方法大致相同,不同的是反刀片的刀背向里(向着身体),刀刃向外,利用刀刃的前半部工作,使刀身与菜墩呈斜状。刀片进原料后,由里向外运动。反刀片一般适用于脆性易滑的原料。

(5) 锯刀片

锯刀片是推拉的综合刀技。施刀时,先推片,后拉片,使刀一往一返进行工作,是专片(无筋或少筋)瘦肉、通脊类原料的刀技。如鸡丝,就是先用锯片刀技,片成大薄片,然后再切丝。

调料：让小炒色香味俱全

油你选对了吗？

炒菜的时候选对油、选好油非常重要，油的好坏不仅决定了菜肴的口感和成色，还决定了菜肴的营养健康与否。因此，要炒好菜，必须要选好油。

（1）油烟的危害

炒菜时油往往需要加热到较高的温度，尤其是爆炒。油脂在高温下会发生多种化学变化，而油烟是这种变化的最坏产物之一。油烟中的丙烯醛具有强烈的刺激性和催泪性，吸入人体会刺激呼吸道，引发咽炎、气管炎、肺炎等，还是导致肺癌、心脏病、糖尿病的风险因素。



（2）油的烟点

烹调时，油烟什么时候开始产生，与油的烟点密切相关。烟点是指油开始明显冒烟的温度，一般来说，烟点越低的油，越不耐热，越不适合高温烹调。油的烟点跟其精炼程度和脂肪酸的组成有关。通常情况下，油的精炼程度越低，不饱和脂肪酸含量越高，其烟点越低，也就越不耐热。我国食用油标准将油分为四级，其中一级油的精炼程度最

高，看上去更清澈透亮，其烟点最高，一级油的烟点在 215°C 以上，二级油在 205°C 以上，对于三级油和四级油的烟点没有要求，但由于它们的精炼程度较低，烟点也低，不适合高温烹调。

（3）如何选油

市面上常见的烹调油有花生油、大豆油、玉米油、茶籽油、葵花籽油、调和油等。日常炒菜应该首选耐热性较好的花生油和茶籽油。但要注意的是，要在油烟还没有明显产生的时候，就把菜扔进去。葵花籽油、大豆油和玉米油等富含多不饱和脂肪酸，油脂耐热性相对较差，如果用来炒菜，一定要控制好炒菜温度，筷子插入有气泡时就赶紧把菜放入，并尽量缩短炒菜时间。这类油可用于极短时间炆锅、炖菜、煎蛋、蒸菜、做汤和各种非油炸面点等。由于调和油由多种油混合而成，其烟点不好确定，但也不建议爆炒。



合理利用调味料

炒菜的时候如果合理利用调味料,不仅可以提高菜肴的质量,而且可以为我们做得糟糕的菜肴起到补救作用。

花椒



为了增加食用油的香味,可把油注入锅里加热,并加入花椒、茴香等,用微火炸一炸。注意不要等花椒完全炸糊,油冷却后装入清洁的容器中备用。

白糖



炒糖醋菜肴时应先放糖,后放盐,否则盐的脱水作用会促进菜肴中蛋白质凝固而使其无法吸收糖分,造成外甜里淡。做糖醋菜肴按2份糖、1份醋的比例调配,便可做到甜酸适度。

醋和酱油



凡需要加醋的热菜,在起锅前将醋沿锅边淋入,比直接淋在菜上香味更加醇厚浓郁。而酱油最好在菜出锅前放,这样既能调味,又能保持酱油的营养成分。

香菜



香菜是我们炒菜时常用的一种配料。香菜是一种伞形花科类植物,富含香精油,香气浓郁。但香精油极易挥发,因此香菜最好在菜起锅时或食用前加入。

番茄酱



番茄酱色泽淡红,味酸甜,是烹调中常用的调色增味佐料之一。使用时先用油炒一下更好。因番茄酱较浓稠,带有生果汁味,并略带一点儿酸涩味,经油炒后即可去除此味。炒时加点盐、白糖更好。

料酒



“料酒”是烹饪用酒的称呼,添加黄酒、花雕酿制,其酒精浓度低,含量在15%以下,而酯类含量高,富含氨基酸,在烹制菜肴中使用广泛。料酒的调味作用主要为去腥、增香。

最大限度保护食物的营养素

食物在烹调过程中营养素的流失是不能完全避免的，但如果采取一些保护性措施，则能使菜肴保存更多的营养素。

(1) 蔬菜类

蔬菜切后应当即刻下锅。因为蔬菜里所含的多种维生素多半不大稳定，如果切碎的菜不及时下锅，蔬菜中的维生素便会被空气氧化而丢失一部分。

炒蔬菜的时间不宜太长，烹调时尽量采用旺火急炒的方法。绿叶菜中的维生素C怕高温，烹调时温度过高或加热时间过长，食材的维生素C会被大量破坏。用旺火快炒可少损失一部分维生素，尤其是维生素C。旺火炒菜还可保持食材的鲜绿颜色，并且口感脆爽。但也有例外，例如夏季人们吃的扁豆、豆角中含有一种叫植物血球凝集素的物质，对人体有害。所以炒扁豆、豆角时要先用冷水泡一会儿或先用开水烫一下再炒，要炒熟、炒透，才可以将毒素彻底破坏掉。



勾芡能使汤料混为一体，使浸出的一些成分连同菜肴一同被人体摄入，而且还能使菜颜色鲜艳，味道鲜美。最不好的烹调方法是先用开水把菜烫或煮后挤出菜汁再炒。挤出菜汁会使蔬菜中的维生素、矿物质损失较多。

另外，一般人习惯于单一地炒一种蔬菜，其实，多种菜合在一起炒更营养。一方面，虽然蔬菜中都含有丰富的维生素、矿物质和纤维素等，但不同的蔬菜所含的营养成分是不同的。两种或几种蔬菜一起炒，能为人体提供所需的多种营养元素，因此，蔬菜合炒，营养互补。另一方面，青菜炒肉有利于补钙。各种青菜都含丰富的钙，但是蔬菜中含的钙，能直接被人体吸收的却不多。而食物中的蛋白质能够促进钙的吸收，若蛋白质缺乏，钙的吸收就会受到影响。各种肉类均富含蛋白质，因此，青菜炒肉有利于补钙。

(2) 肉类

肉类不仅能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，而且味道鲜美、营养丰富，容易被人体消化吸收，饱腹作用强，可烹调成多种菜肴。

在炒菜的时候,使用一些方法可以使肉类中的营养更好地释放出来。

将原料用淀粉和鸡蛋上浆挂糊,营养素不易大量溢出,可减少营养的流失,而且不会因为高温而使蛋白质变性,或使维生素被大量分解破坏。由于维生素具有怕碱不怕酸的特性,因此在菜肴中尽可能放点儿醋。醋也能使肉内的钙被溶解得多一些,从而增加钙的供给量。

一般市场上买的肉,最好先用水焯一下,再煸炒。焯的意义在于去除肉中的腥味。煸炒时不要放太多油,煸炒完后,可以去掉一些炒出的猪油,才能做到肥而不腻。

淀粉中的还原性谷胱甘肽有保护维生素C的作用,肉类中也含有还原性谷胱甘肽。将蔬菜和肉一起烹调,不仅味道鲜美,而且能避免维生素C的流失。肉切片或丝后可用少许油拌匀。油具有张性,在肉的表面形成保护膜,使肉的营养不流失。菜若需要炒的时间较长,

应盖上锅盖,盖得越严越好,因为溶解在水里的维生素易随着水气跑掉,造成菜中维生素流失,影响菜肴新鲜度。

(3) 蛋类

蛋是大自然赐予人类的礼物,它富含营养,天然健康,是人类“理想的营养库”,它含有的蛋白质、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、钙、铁、维生素D,都是人们恢复体力的必备元素。怎么炒蛋才能保证其营养能够流失更少呢?

开火时,先把锅烧热,温度以手放在上方感觉到热度为宜,这时再倒入油。一定要先热锅,热锅凉油,这样油入锅后可迅速变热,减少加热时间,减少有害物质的产生。油烧至七成热时,倒入打好的蛋液。入锅炒制时,加一点儿温水搅几下,即使火大、时间稍长些,也不致炒老、炒干瘪。放入的鸡蛋液迅速膨胀,但是中心部位还是液体,此时用铲子将边缘划开一道缝,待蛋液流出后迅速用铲子从中心向四周打圈,鸡蛋全部变成固体后即可出锅装盘了。但是一次不要炒得太多。炒时油要多,身手一定要敏捷,否则很容易炒老或炒糊。



炒菜有妙招

你想做出一桌营养美味的家常小炒吗？要做出营养美味的小炒，除蔬菜以外的材料，或多或少都要挂糊或者上浆，这既可以保存菜肴中的水分、风味物质，又可以使维生素C等营养素不易流失。了解一些炒菜诀窍对于保持菜肴的营养和烹调香喷的滋味是至关重要的。在这里，就教给你更多炒菜的诀窍。

炒菜之前不同食材的处理

①炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好佐料，再加适量花生油（或豆油、棉籽油等）拌匀，腌渍半小时再下锅，炒出的肉片金黄玉润、肉质细嫩。还可啤酒腌渍，也很美味爽口。



②炒猪肉片前将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时捞出，沥去水分再下锅，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。



③炒青菜的时候如果善于利用盐和水，就会对保持青菜的清爽口感有很大的帮助。比如在炒黄瓜、茼蒿等青菜时，洗净切好后撒少许盐拌好，腌渍几分钟，控去水分后再炒，能保持其脆嫩清鲜。很多青菜在炒之前可以先焯一下水，然后入炒锅快速翻炒1~2分钟就出锅，也可保持其爽脆口感。



④有些青菜，如油菜，有苦涩味，下锅之前，用开水焯一下，就可除去苦味；竹笋有涩味，烹调前将其连皮放在淘米水中，加入一个去籽的红辣椒，用温火煮好后熄火，让它自然冷却，再取出来用水冲洗，涩味就没了。



⑤炒猪肝前，可用点硼砂和白醋腌渍一下，硼砂能使猪肝爽脆，白醋能使猪肝不渗血水。腰花切好后加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰花会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。炒鱼片时，加些白糖，鱼皮就不易破坏。将剥去皮的虾仁放入碗内，按每250克虾仁加入1.0~1.5克精盐或食用碱。用手轻轻抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水漂洗干净。这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。



牛羊鱼肉去腥味法

①鱼肉虽营养丰富,但是浓重的鱼腥味却让很多人不愿进食。但是在炒菜中也有办法减轻鱼腥味:给鱼涂点儿盐,肚子里外都涂一点儿;炒的时候放点儿料酒;或者往锅里放一汤匙牛奶,不仅可除腥味,而且鱼肉会变得酥软白嫩,味道格外鲜美;烹调时加些生姜、蒜、干红辣椒中的一种或者几种,而且这些佐料要先放到锅里用油炒出香味,然后再放鱼,可减淡鱼腥味。



②去除牛肉腥味:用凉水泡到牛肉血水出净,腥味大减,炒的时候多加葱、姜、料酒;或是放些孜然,孜然的香味对于驱除牛羊肉腥味很有效。胡萝卜也可去除羊肉、牛肉中的腥味,所以炒羊肉或牛肉时可加些胡萝卜丝。



③当锅内温度达到最高时加入料酒,易使料酒蒸发而去除食物中的腥味。

④除去羊肉腥味:食用前将羊肉切片或切块后用冷却的红茶水浸泡1小时,可去腥味;羊肉切片或切块后放入开水锅中,加适量米醋,煮沸后捞出,即可除腥;羊肉、绿豆按10:1的比例进行烧煮即可除腥,又可使羊肉增色;油热后先用姜、蒜末炝锅,再倒入羊肉煸至半熟,放入大葱、酱油、醋、料酒等煸炒几下,起锅时加入少许香油,这样炒熟后的羊肉味道鲜香,膻味全无;将羊肉炒至半熟时加入米醋焙干,然后加葱、姜、酱油、白糖、料酒等调料,起锅时加青蒜或蒜泥,便可除膻。

