

爱上厨房丛书 II

省钱 省时菜

康贤书◎王编

做菜巧操持

从三餐中省下宝贵的金钱和时间
省钱省时的同时，绝不省掉美味和健康

实现效益最大化、效率最高化的厨房计划



爱上厨房丛书 II

省钱

省时菜

康贤书 ◎ 主编



图书在版编目（CIP）数据

省钱省时菜 / 康贤书主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2010. 8

(爱上厨房丛书·第2辑)

ISBN 978-7-5356-3839-7

I. ①省… II. ①康… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161408号

爱上厨房丛书·第2辑

省钱省时菜

策 划: 金版文化

主 编: 康贤书

责任编辑: 李 松

封面设计: 朱小良

摄 影: 陈键强

菜品制作: 陈勇新 谢永华

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 40

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3839-7

定 价: 99.00元(共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168

前言

做菜如何省时省钱？想必这是个一直困扰着主妇们的问题。

在物价飞涨、生活成本日益增高的今天，蔬果、菜价飙高，每次去菜市场总觉得钱不够用，还没买到多少东西钱就用光了，可见三餐消费是生活开支的最大来源之一。因此，从吃喝中省钱绝对是“节流”的上上之选。但是，也有人说，民以食为天，亏什么都不能亏了自己这张嘴。

那么，省时省钱，就一定要亏待自己吗？本书告诉你：不！

本书推荐的省钱省时菜都是经过精心选择的菜，吃得“省”不等于量少吃不饱，更不等于单调、难吃的菜。教你省时省钱省能源，同时又能做出好吃的菜肴。

比如说，以豆腐、根茎、瓜类这些不会因天然灾害而涨价的食材，或者使用西瓜皮、豆渣等食材来做菜，是从原材料上省钱的好办法。而且这些原材料的营养价值一点都不比新鲜蔬菜低，同样可以保证营养的供给。而在休闲时事先做好一些菜放在冰箱保存，或是先处理好食材，到时只需加工，这样自然节省许多时间。做些腌渍菜、凉拌菜，以及不需加热就可以吃的菜，则可以节省水电，是节约能源的最佳选择，省钱的同时还可以保护环境。

本书另外附加了不少省钱省时的做菜小窍门，在我们为你精选的菜式中，帮助你从各个方面达成节省攻略，做一个厨房“节约达人”！





CONTENTS

目录

Part 1 菜篮族省钱省时存美味

精打细算省钱妙招	002
既健康又省钱的饮食计划	004
做菜省时诀窍	005
选好器具做菜省时又省力	006

Part 2 省钱菜

炸酱+炸酱炒大白菜+炸酱拌面	009
XO酱+XO酱炒猪耳+XO酱拌面	011
香辣肉酱+香辣肉酱茄子+香辣肉酱面	013
红椒肉末+肉末白菜梗+凉拌肉末粉丝	015
黄瓜肉末+黄瓜肉末蒸豆腐+黄瓜肉末饭	017
香菇肉丝+香菇肉丝盖浇饭+香菇肉丝炒米粉	019
洋葱牛肉+洋葱牛肉炒土豆+洋葱牛肉炒面	021
泡白菜+泡菜炒牛肉片+泡菜水饺	023
芹菜炒豆渣+豆渣烙饼+豆渣饼皮	025
开胃包菜梗	026
扁豆炒香菇	027
腌香菇柄	028
红椒芥蓝	029
白菜头炒芥蓝	030
胡萝卜拌莴笋叶	031
芹菜叶饼	032
干椒炆萝卜	033
胡萝卜炒黄瓜皮	034
瓜皮炒瘦肉	035
辣椒烧西瓜皮	036
腊肉饺子皮	037

四色猪皮冻	038
剩馒头炒鸡丁	039
鱼香柚皮	040
肉末炒柚子皮	041
香菜豆腐碎	042
洋葱炒海带	043
酥炸鱼鳞	044
白菜鱼肠汤	045
鱼肠芋头汤	046
青椒炒鱼杂	047
花椒炒鱼鳔	048
腊八豆蒸鱼鳔	049
竹笋炒爽鱼皮	050
豆腐鱼骨汤	051
海米炒韭菜豆芽	052
虾皮西葫芦	053
酥炸虾壳	054

Part 3 省时菜

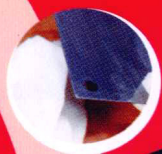
扒生菜	056
剁椒炒大白菜	057
腐乳空心菜	058
蚝油莴笋	059
孜然土豆块	060
电饭煲蒸茄子	061
酱醋美味茄子	062
四色素菜	063
烤素菜条	064
卤草菇	065

椒香玉米	066
萝卜扒双冬	067
美味四色豆腐	068
香甜水果羹	069
莴笋肉卷	070
黄瓜肉末	071
菠菜拌熏肉	072
玉米炒火腿肠	073
酿苦瓜	074
电锅盐焗鸡	075
鸡肉黄瓜卷	076
百叶鸡肉卷	077
辣椒鸡翅	078
红椒鸡腿	079
卤鸡腿	080
电饭煲蒸蛋	081
榨菜蛋饼	082
鱼片蒸蛋	083
清蒸草鱼	084
微波炉蒸虾	085
煮河虾	086

Part ④ 省能源菜

蔬菜沙拉	088
圣女果沙拉	089
瓜皮沙拉	090
鸡蛋沙拉	091
萝卜干拌豆豉	092
凉拌大头菜	093
辣椒拌大头菜	094

辣椒拌雪里蕻	095
麻香牛蒡丝	096
凉拌四蔬	097
香菜拌白菜	098
黄瓜拌辣白菜	099
萝卜泡菜	100
醋拌黄瓜	101
冰糖黄瓜	102
莲藕拌黄瓜	103
凉拌黄瓜粉丝	104
黄瓜拌豆干	105
西红柿拌甜椒	106
西红柿拌洋葱	107
辣椒拌紫茄	108
泡菜土豆泥	109
凉拌花菜	110
胡萝卜拌双花	111
皮蛋豆腐	112
芝麻拌双结	113
芹菜拌香干	114
洋葱拌豆皮	115
椒麻腐竹	116
香菜拌口蘑	117
圆白菜拌木耳	118
菠菜拌木耳	119
白菜拌粉丝	120
泡菜牛肉卷	121
辣拌小鱼干	122
辣椒墨鱼丝	123
椒香虾皮	124



Part 1

菜篮族省钱省时存美味

俗话说，家里有个会挣的，不如有个会省的。现代化的快节奏、日益上涨的物价，使得“节约”已成为一种时尚。“会省钱”是持家高手才具备的能力，做得巧，省一半，只选对的，不买贵的。你会发现，控制食品开支有很大的空间。省钱、省油，省电、省燃气，成本降至最低，用最简单的食材，做出最健康，最营养的美食。厨房小技巧，既能让我们省钱，也能让我们在日常的生活中找到乐趣。



精打细算省钱妙招

所谓民以食为天，饮食可是我们每天的头等大事，但是在物价居高不下的今天，我们每人的钱包可得捂紧一点。但是必要的开支总得要的，究竟怎样才能既满足自己的食欲，同时又能省钱呢？以下这十妙招可以轻松解决你的烦恼。

1. 中午或收摊时去买菜

一般人总觉得一早到传统市场才能买到新鲜的食材，其实每日菜色都是当日进货，就算海鲜在同一个早晨新鲜度也不会有明显的不同，且外形愈漂亮的食材会愈贵，而在接近中午快收摊或是黄昏市场里常有大力杀价的空间，或能捡到便宜货，只是外形稍有瑕疵，若能在料理前多花点时间处理，对于美味的菜色影响不大，所花的菜钱却能节省很多。

2. 多买盛产期的蔬菜

想要吃得好，又符合经济原则，上市场买菜时，要尽量挑选当季盛产的蔬果，量大新鲜价格又低廉，这是省钱族必备的首要原则。像秋冬季盛产的高丽菜、白菜、白萝卜，春季盛产的彩椒类、豆类、瓜果蔬菜都是购买的首选。有些人总等不及地想买刚上市的食材来尝鲜，注意，提早采收的食材不见得好吃，可是价格却有可能贵上一两倍呢，多买当季盛产的生鲜食材这主意一定要记住，只要是精打细算的人就会发现盛产期的食材因为特别多，总是特别便宜，而且也是最肥美好吃的。

3. 多买根茎类的蔬菜

多买物价波动较小的根茎类蔬菜或水耕的豆芽菜等，叶菜类的蔬菜容易因气候变化造成价格波动，有时贵得吓人，在这个什么都涨的时代，有人为了省钱就干脆不吃蔬菜水果了。可是，这样的饮食习惯对身体很不好！建议可

选择根茎类，一年四季都买得到的价格较低廉的蔬果，而且根茎类食材保存时间较长，可分多次食用。

4. 多到超市选购蔬菜

若遇上台风或寒害时，多到大型超市购买生鲜食材。如因台风造成菜价上涨到不可思议的地步时，大卖场也还能出现限时促销的青菜，或许外型不是太好看，但在非常时期就不要太挑剔了，不然一张百元大钞拿出门没换什么菜就花光光了！

5. 大超市买实惠，小超市买新鲜

大超市的商品促销比较频繁，而小超市和农贸市场的蔬菜水果则很新鲜。所以，要是大超市的商品有促销的话，可以大量进货，把常吃的食物多买点回来存货。例如肉类食物，这些存放在冰箱，或腌制好，可以供一个星期食用。要是大超市没有促销的时候，我们就可以去小超市买新鲜的蔬菜了。反正灵活变通，省钱很轻松。

6. 吃海鲜去批发市场

海鲜批发市场，海鲜新鲜实惠，吃一顿海鲜盛宴的痛快岂是星级酒店所比？在星级酒店吃海鲜的钱，足够我们平常在家吃几顿了。为了我们的钱包着想，我们还是忍一忍，把美味的海鲜留在家中享用吧。在批发市场购买海鲜，比在农贸市场或者超市购买价格都会相应的低



廉一点，而且还新鲜很多，何乐而不为呢？

7. 购买本地产的时令产品

如果你选择那些本地出产的农产品，你将不必支付运输费，而且这些食物由于短距离的运输将更有营养。你也将为支持当地的经济贡献一份力量，这是一个额外的好处。尽量选择时令的水果和蔬菜，它们的价格会更便宜。

8. 用促销食品做私房菜

结合家人口味，制订一套健康营养又经济的家庭食谱，用促销打折的食品根据食谱烹调。一次在超市买下大量的促销品，怎样用于每天的餐食中，确实是个头痛的问题。要是天天吃同样的食物，实在是让人倒胃口。那么促销品就失去了以后购买的动力了。但是只要我们搭配得当，制定一份好的食谱，一样可以每天为自己和家人奉上美味的佳肴。

9. 避免冲动购物

带着你的购物清单去购物，这样要买的东西你都一目了然，既节省了时间，又避免了诱惑。不会因为漫无目的地东张西望，而一时冲动购买那些吸引你眼球的食物。

10. 避免购买自主品牌的产品

普通牌子的商品在有些时候会被误认为品质不好，但是在你做出决定前，查看一下标签，你会发现它们含有同样的甚至含有比知名品牌产品更多的营养成分，然而它们的价格却便宜很多。

11. 在销价出售时购买

搜寻特价商品，尤其是瘦肉、鸡肉和鱼这些你经常使用的食物，因此而节省下来的开支相当可观。回家后，你可以将它们冷冻起来以备日后食用。

12. 肉类只要新鲜就好

挑选肉类时，只要新鲜就是美味的保证，像鸡肉不一定要选较贵的放山鸡或乌骨鸡，选肉鸡较便宜，口感也不错呀！猪肉不一定得选黑毛猪，一般的肉类只要部位挑选按个人喜好的口感，一样可以做出超好吃的家常菜，有时运用便宜的火锅肉片也能做出好味道呢！

13. 炖煮多用电饭锅

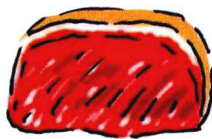
做菜时最耗煤气，现在煤气不停地涨价，真叫人吃不消！尤其是炖煮需要长时间开着火，每天用的话，也许一星期就会用掉一罐煤气！像这类炖煮的菜改用电饭锅来烹煮，较无油烟也较健康，煤气炉就留着做快炒菜吧。

14. 常备干货方便又经济

广义的干货可指干香菇、虾米、海苔、干贝、香松或是冬粉、米粉之类的食物。干货因为经过特殊干燥处理，可以长时间放置，想要菜肴加味，或是增添饱足感，用干货搭配新鲜食材，想要迅速又美味地吃一餐也可以这么简单！

15. 用绞肉代替完整肉块

想要餐桌上有肉，又担心荷包扁扁。别担心，可买一大包绞肉，再按一次所需分别包装到小袋内冷冻，需要时取出解冻，炒饭、作菜甚至做卤肉都可以。如果口味吃腻了，也可变换鸡肉或是牛肉作绞肉，可让你享用美食的同时兼顾钱包。



既健康又省钱的饮食计划

节约的根本就是要珍惜东西和钱！目前大多数人都在设法对自己口袋里的钱精打细算，对于饮食，只要稍微改变一下思路，每个月就能节省很多钱！能用的东西要物尽其用，能自制的东西就要自己动手！即使不花钱，也可以做出一桌丰盛而可口的饭菜。如果能够活用购物及烹饪的技巧，伙食费和电费会相辅相成地减少。同时，我们可以将自己的消费习惯放在菜单规定的饮食上，不过这并不代表你会牺牲你全部的饮食习惯及其品质。以下有8种既可以节约资金还有益于健康的饮食计划，想节省的你，不妨试一下。

1. 有计划地吃出健康

省钱的首选方式是，根据菜单计划来制定相应的食物购买清单。如果你没有菜单计划而是随心所欲地在超市里选购食物，你可能会购买到那些只是你想但并不一定需要或者昂贵的东西。如果你已经有了菜单计划和食物购买清单，购物的时候就显得轻而易举了，你可以确切地知道你所要购买的食物，而且还可以节省时间，这样一来，你就不需要每天都去超市了。在你去购物之前，先好好研究一下你的菜单，你同样可以对你的餐费做一个小小的预算，或者利用每周超市特价的时候去购买，就能省更多的钱了。

2. 做素食餐

每周至少要吃一次素食餐，这样是使你在日常饮食中摄入更多蔬菜的最好方式，同时也能省下买肉的钱。但是要注意吃素食并不等于获得了健康，要选择有利于健康的营养食谱。多吃用豆类如豌豆、小扁豆和蔬菜烹饪的菜肴，而且不要放入太多动物脂肪类配料（如猪油、奶酪或奶油酱汁）。

3. 自己烘烤一些食品

试着自己烘烤一些面包、饼干、蛋糕和甜点等以备招待客人的时候食用，以此代替去超

市购买。自己在家烘烤出来的食物比在商店里买的更有营养，而且还可以把付给商店的烘烤费节省下来。你可以用更健康的原料来烹制食品，以改善其营养价值。如果你有足够多的时间，你可以烘烤大量的食品并对其做保鲜处理，以备日后所需，这样你就为自己准备了充足的富含营养的点心，而且里面不含防腐剂、脂肪、糖和其他令人讨厌的成分。

4. 多做几份爱吃的食物并储备起来

试着每周留出一天的时间来烹饪大分量的家人最喜欢的食物，如汤、炖煮的菜肴或砂锅类菜肴，然后你可以把它们分成若干小份并放入冰箱中储存起来，这样，在你不想烹饪的时候，就用得上它们了。以这种方式烹饪食物更加符合成本效益，因为当你购买大包装的主食和肉类时，你通常会得到更实惠的价格。

5. 自制水果饮料，告别垃圾饮料

节省的开始，最重要的是给孩子养成一种良好的饮食习惯，让他们远离垃圾饮料，也是对健康的保证。的确，在味道上，垃圾饮料能够刺激孩子的味觉神经。但是孩子们长期饮用这些饮料的话，不仅对他们的身体健康造成损害，还让我们投入不少冤枉钱。所以，我们不妨自制健康美味的水果饮料，天然的食品，其实也很美味。



做菜省时诀窍

我们每天花在做饭上的时间是不容忽视的，做一个晚饭起码一到两个小时，这还不包括考虑做什么菜，怎么做的时间，也不包括清理厨房，洗碗抹桌子的时间。我们除了工作，每天在填饱肚子上还要花费这么多时间，实在是太浪费了。以下的一些做菜省时秘诀，就可以让各位在每天头痛的做饭上，省下许多宝贵的时间。

1. 订制每周的家庭餐饮计划

我们都有个习惯，每天到做饭前才想要做什么菜，但是想来想去，有时候连吃什么也毫无头绪，但是时间就在这无谓的想法中白白流失了。可见，每次思考吃什么是很花时间的，而且心情不好的时候头脑更会短路，连下楼要拿什么东西都要发呆想半天，更不用说做饭这么复杂的事了。所以，我们可以订制每周的家庭餐饮计划，这样做还有一个好处就是假如每周买一次菜，那么去超市买菜的时候就会心中有数，不会乱买一气。还可以合理安排一周的营养搭配，尽量做到平衡饮食捍卫身体健康。

2. 记录做菜心得

准备一本硬皮笔记本，把看到的想做的菜谱记下来，一页记一个，下面留空白写注释。每次做完一道菜可以写下心得：哪里没做好了，做完味道如何，麻不麻烦等等，一般太麻烦的菜就不做了，下次做就不会重复犯错。每次做饭时，就抱着这本笔记本到厨房，边翻菜谱边做菜。同时，也可以省下你很多考虑今天吃什么菜的时间，随手一翻，想做什么都一目了然。

3. 空闲时准备好各种调料汁

做菜最常用的几种汁，买得到的买，买不到的自己一次配好装罐放冰箱保存，这样比起每次做菜重新配料要省时间，一般原料倒入油

锅，淋上调料汁，菜就成了，多快捷简便啊。

4. 肉买来一次性切好

肉最多是切片或切条，有一些切块，买来一周的肉，一部分切片，一部分切条，全部一起切好，分装成小袋，每次做饭掏出一袋解冻后就可下锅了。所谓长熬不如短痛，痛苦就痛苦一次，一天把手腕切肿可换来一周的轻松，值！而且一次切完在总时间上绝对是小于单次时间累积的。

5. 青菜一次洗好

可以事先买好几天的青菜，一次性洗好，放入冰箱。要是怕先切好会损失水分的，可以先不切。

6. 肉菜事先腌好

第二天要做的肉菜可以前天晚上就腌好，一来比较入味，二来可以省去第二天腌制的时间。有些肉菜可以一次性多做一点冷冻起来，可以吃上几周时间，像各类烤肉，盐水鸡等等。

7. 合理安排好做菜的顺序

每次做菜，应该安排好做菜的顺序，做到统筹兼顾，这样可省下不少的时间。比如说先炒青菜再做肉菜。所谓“磨刀不误砍柴工”，有步骤地安排好做饭的细枝末节，那么每天就可以轻轻松松地做出既营养又美味的饭菜了。

选好器具做菜省时又省力

还在为做菜太花时间而懒于下厨吗？对于工作繁忙的现代都市人来说，根本没空在做菜上花费太多时间，擅长烹饪的也不多。要想兼顾健康美味与轻松便捷，最重要的就是掌握“偷懒”的做菜技巧，所以选用不同的器具来做菜就尤为重要。快捷方便的烹饪方式能使“烧菜”成为一种乐趣，让你花很少的时间烹调出最营养的美味。

1. 全能微波炉做菜很简单

全能微波炉预设了多款菜系烹饪快捷键，并且根据不同的年龄阶段的用餐标准预设了不同的菜单，可以同时满足老人、孩子、孕妇等对菜肴的需求。

使用干净方便的微波炉做菜，免受油烟、蒸气之苦，用微波炉做菜比传统烹调放盐少，有益于身体健康；用微波炉做菜省时省力，可以边吃边做，丰富多样，休闲自得。

2. 烤箱做菜省时方便

用烤箱做菜是很容易的，干净没有油烟，简单得只要记住烘烤的时间就可以搞定，而且可以尽可能减少添加剂的使用，非常健康。

只要将材料处理好，确认烘焙时间以及温度即可，完全不必烦担心火候、烹调方法等问题。用烤箱做菜省时方便，饭后的清洁工作量也小。

我们平常在做饭时最怕油烟，油烟容易产生油垢，使得厨房难以清洗，利用烤箱做菜可以避免这些问题。而且用锡箔纸包裹烤盘，待菜完成后再将锡箔纸丢弃，轻轻松松就可以完成厨房后续清洁工作。

3. 做菜好帮手——砂锅

大家都知道，砂锅菜好做，而且又没有油烟的侵袭，既可煮粥、又可煲汤、亦可菜肉相杂，集多种营养于一锅，省时省力又健康，是

一种不可多得优秀烹调方式。普通的三口之家，平时做菜肯定比较简单，一次炒六七种菜更是可能性不大。但是用砂锅就不同了，可以把许许多多的菜肉放在一起，成就一道丰富的砂锅菜。比如说砂锅白肉，首先得有白肉，加上香菇、豆腐，煮到一定的时候，再加上切得细细的地道的酸菜，而且酸菜要横着切丝，最后放上粉丝和菠菜。这样一锅菜，保证能让大人孩子都满意！

“砂锅不打一辈子不漏”。砂锅最怕干烧，汤少或者所剩菜肴不多的时候就不要再使用砂锅加热了。超市有一种强化的白陶砂锅不怕急冷急热，放在餐桌上也美观。但需要注意的是，随时清洗锅底的污垢，否则时间长了，黑黑的锅底非常难洗净。

4. 省时的厨房攻略兵器——高压锅

使用高压锅做饭菜，不仅能够保持饭菜的营养，而且省时，只需要把备好的材料放入锅内即可，非常适合用于对付那些费时费功夫的骨头大肉。





Part 2

省钱菜

物价节节上涨，许多人的生活节俭之风开始重新启动，绞尽脑汁在各个地方实行勤俭节约之举，这样的生活方式成为了一种时尚。这一章节我们精选的菜有的是用一般人废弃的边角料入菜，有的是将一道菜变身为几道菜，还有的菜价格比较便宜，让你在饮食这个生活花销大头方面省下一大笔开支。





一
盘
炸
酱

做成 **2** 种美食

可以做 **炸酱炒大白菜**

还能做 **炸酱拌面**





炸酱

原材料：猪肉300克，豆干100克，青豆50克，洋葱50克，红辣椒30克，胡萝卜50克

调味料：盐3克，番茄酱适量，蒜30克

做法：

1. 将猪肉洗净，剁成肉末；青豆洗净备用；洋葱、红辣椒、胡萝卜均洗净后切碎。
2. 将豆干洗净后，切成丁。
3. 蒜去皮，洗净后剁成蒜蓉。
4. 锅上火，倒入油加热，把以上所有原料放入锅中翻炒，最后调入盐、番茄酱炒匀，装盘即可。



炸酱炒大白菜

原材料	调味料
大白菜100克，炸酱适量	盐3克

做法：

1. 将大白菜洗净后，切段。
2. 热锅，放入适量的清水加热后，倒入大白菜焯烫，然后捞起，沥干水备用。
3. 净锅上火，倒油，放入白菜炒片刻，再倒入事先做好的炸酱，调入少量的盐炒匀。
4. 待熟后，装盘即可。



炸酱拌面

原材料	调味料
面条100克，炸酱适量	盐3克

做法：

1. 烧热半锅水，下少量油、盐，放入面条煮熟。
2. 接着把面条捞起，浸入凉水中，待凉后捞出放入碗中备用。
3. 将事先已弄好的炸酱放入微波炉中，加热。
4. 最后把已加热好的炸酱淋在面条上面，拌匀即可食用。





—
盘
XO
酱

做成 **2** 种美食

可以做 **XO酱炒猪耳**

还能做 **XO酱拌面**





XO酱

原材料：白萝卜200克，虾米40克，榨菜30克，葱头30克

调味料：盐3克，辣椒酱适量，酱油适量，葱花15克，香菜15克，姜末20克，花椒20克

做法：

1. 将白萝卜去皮洗净，切丁；虾米洗净；榨菜、葱头洗净，切丁；香菜洗净，切段；花椒洗净。
2. 锅中放油加热，先放入白萝卜爆香。
3. 接着倒入虾米、榨菜、葱头、姜末、花椒，翻炒片刻。
4. 再调入适量辣椒酱、酱油、盐，炒匀，最后撒上香菜、葱花，装盘即可。



XO酱炒猪耳

原材料

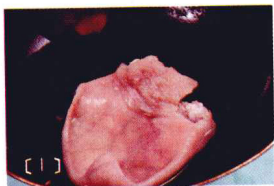
猪耳朵200克，XO酱适量

调味料

香菜20克

做法：

1. 将猪耳朵洗净，并放入沸水中氽烫，捞起，沥干水。
2. 将氽烫后的猪耳朵切片；香菜洗净，切段。
3. 净锅上火，倒入油加热，放入猪耳朵炸至金黄色，捞起，沥干油。
4. 锅中留少量油，倒入猪耳朵，调入XO酱，翻炒至熟，最后撒上香菜，装盘即可。



XO酱拌面

原材料

挂面300克，空心菜200克，红辣椒20克，XO酱适量

调味料

盐3克，酱油适量

做法：

1. 将红辣椒洗净，切圈；空心菜洗净；把挂面放入沸水中，稍煮片刻，捞起。
2. 另起锅，烧开水，加入适量盐，搅匀。
3. 接着倒入挂面、空心菜，调入酱油，煮熟。
4. 再起锅，装盘，最后倒入已做好的XO酱，拌匀，撒上红辣椒即可。

