



K N O W L E D G E F O R S T U D E N T S

VISION  BOOKS

KNOWLEDGE FOR STUDENTS

THE COMPLETE
PRACTICAL
RECIPES

菜谱大全

总策划 / 邢 涛 主 编 / 龚 勋

上

Volume One



 云南出版集团公司
 云南教育出版社

VISION  BOOKS

THE COMPLETE
PRACTICAL
RECIPE

菜谱大全

上
Volume One



 云南出版集团公司
 云南教育出版社



创世卓越 荣誉策划
Trust Joy Trust Quality

图书在版编目(CIP)数据

菜谱大全 / 龚勋主编. — 昆明: 云南教育出版社,
2010.8 (2010.10重印)
ISBN 978-7-5415-4774-4

I. ①菜… II. ①龚… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第156566号

菜谱大全

总策划 邢涛
主编 龚勋
文字统筹 贾宝花
编撰 张奔腾 杨剑英 高玮
贾宝花 陈波

出版人 李安泰
责任编辑 赵宇 吴玥
设计总监 韩欣宇
装帧设计 赵天飞
美术编辑 安蓉 王晓蓉

出版 云南出版集团公司
云南教育出版社
地址 昆明市环城西路609号
网站 <http://www.yneph.com>
经销 全国新华书店
印刷 北京丰富彩艺印刷有限公司

开本 889×1194 1/16
印张 21
字数 170千字
版次 2010年8月第1版
印次 2010年10月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5415-4774-4
定价 98.00元(全三册)

前言

在现代人日益精致的生活中，“吃”所承载的内容越来越丰富，人们对“吃”的要求也越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食，这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了本书，希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平，在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构的编排上，本书从实用、方便的角度出发，主要按照菜的原材料进行分类。全书共分为凉菜、水产、猪肉、牛羊肉、禽肉及其他肉类、蔬菜、鸡蛋及豆制品、汤煲、甜品及点心、主食等十大类，几乎囊括了日常生活中所有常见的食材，无论想做什么材料的菜，翻开目录，您都能马上找到相关的美味佳肴。

在菜肴的选择上，本书强调的是“好吃、好做、实惠”。全书精心选编了五百二十余道南北风味的家常菜，每道菜都各具特色，在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。为了给大家提供更多的烹饪经验，我们还特设了“厨师一点通”及“厨房小窍门”等栏目，让您在实际的操作中更加得心应手。

本书的图片精美亮丽，设计新颖时尚。打开书页，仿佛徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中。懂得生活，热爱生活的您一定会流连忘返。

担任本书菜品监制的是中国著名烹饪大师张奔腾先生。张先生从厨三十余年，在烹饪方面有着丰富的经验。在张先生的精心指导下，我们相信，此书一定会让您的烹饪技术更具专业水准，一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



CONTENTS

目 录

第一章 凉菜类

- 8 凉拌墨鱼丝
- 8 毛蛤拌菠菜
- 9 油泼螺片
- 9 凉拌蚬仔
- 10 爽口鱼片
- 10 三丝鱼皮
- 11 老醋蜇头
- 12 香辣虾皮
- 12 虾皮拌豇豆
- 13 凉拌三鲜
- 13 盐水口条
- 14 酱牛肉
- 14 凉拌牛肚
- 15 香辣肚丝
- 16 夫妻肺片
- 16 凉爽肉片
- 17 花生皮冻
- 17 麻辣耳丝
- 18 叉烧肉
- 18 鸡丝银芽
- 19 香椿拌鸡丝
- 20 卤香鸡杂
- 20 如意卷
- 21 凉拌蛋皮丝
- 21 三色蒸蛋
- 22 酸辣藕片
- 22 珊瑚藕片
- 22 桂香糯米藕
- 23 什锦拉皮
- 24 素拌什锦
- 24 鲜香紫茄
- 25 酸辣白菜丝
- 25 蓑衣黄瓜

- 26 金钩黄瓜条
- 26 萝卜松
- 27 冰爽苦瓜
- 27 鲜辣松花蛋
- 28 皮蛋拌凉粉
- 28 多味扁豆
- 29 花果芥菜
- 29 香芹拌香干
- 30 糖醋三丝
- 30 清凉梨丝
- 30 虾油莴苣丝
- 31 酱香瓜皮
- 32 四川泡菜
- 33 丁香花生
- 33 香油海带丝

第二章 水产类

- 36 清蒸大闸蟹
- 36 苦瓜烩花蟹
- 37 姜葱炒蟹
- 38 麻辣小龙虾
- 38 芙蓉虾
- 39 油爆虾
- 39 辣炒河虾
- 40 干煎大虾
- 41 椒盐虾
- 41 三鲜豆腐脑
- 42 草菇虾仁
- 42 青豆虾仁
- 43 香酥虾球
- 43 水晶虾饼
- 44 松鼠黄鱼
- 45 香酥小黄鱼
- 45 豆瓣鲤鱼

- 46 玉带黑鱼卷
- 46 西湖醋鱼
- 47 玉树扒鱼片
- 47 泡椒辣鱼丁
- 48 豆花鲢鱼
- 48 蛋黄鱼丸
- 49 水煮鱼
- 50 重庆酸菜鱼
- 50 香嫩熏鱼
- 51 蒜香鲶鱼
- 51 豉汁平鱼
- 52 剁椒鱼头
- 53 雪笋鱼头
- 53 豉香鲳鱼
- 54 三杯梭鱼
- 54 红烧罗非鱼
- 55 豉香秋刀鱼
- 56 芙蓉鱼丝
- 56 香辣小干鱼
- 57 锅贴青鱼
- 58 清蒸武昌鱼
- 58 红烧带鱼
- 59 糖醋带鱼
- 59 清蒸鲫鱼
- 60 葱烧鲫鱼
- 60 香煎鳊鱼
- 61 清蒸甲鱼
- 62 泥鳅钻豆腐
- 62 麻辣泥鳅
- 63 干煸鳝片
- 63 响油鳝糊
- 64 豉汁蟠龙鳗
- 64 银鱼炒蛋
- 65 黄金鱿鱼卷
- 66 孜然鱿鱼卷
- 66 爆炒双鱿



67 蒜香豆豉鲜鱿
67 酥炸牡蛎
68 家常海参
68 文蛤蒸蛋
69 香蒜鲜贝
70 香辣花蛤
70 辣炒海瓜子
71 多味九孔鲍
71 豉香夏威夷贝
72 爆炒雪螺
72 啤酒海螺
73 香辣海螺肉

第三章 猪肉类

76 东坡肉
77 红烧肉
77 回锅肉
78 香菇烧肉
78 笋干烧肉
79 猪肉炖粉条
80 海带烧肉
80 脆皮五花肉
81 荷叶粉蒸肉
82 陈皮卤肉
82 土豆烧肉
83 栗子烧肉
83 八宝辣酱
84 胡萝卜爆肉丁
84 水煮血旺
85 水煮肉片
86 苦瓜豆豉炒肉片
86 木樨肉
87 腌笋干层肉
87 鱼香肉丝

88 干煸肉丝
88 京酱肉丝
89 红烧狮子头
90 珍珠丸子
90 菜心扒肉饼
91 咕老肉
91 蚂蚁上树
92 腐皮肉卷
92 尖椒肉盒
93 肉馅藕盒
94 水浒肉
94 椒盐里脊
95 柠香卤里脊
95 糖醋里脊
96 麻酥里脊
96 萝卜烧排骨
97 京都排骨
97 粉蒸排骨藕
98 五香排骨
98 葱香排骨
99 啤酒排骨
100 无锡排骨
100 炸猪排
101 糖醋排骨
101 椒麻口条
102 香芹爆腰花
102 火爆腰花
103 酒香腰丝
103 熘肝尖
104 泡椒猪肝
104 酱爆猪头肉
105 佛跳墙
106 蒜香肠片
106 鲜辣肠旺
107 芫爆肚丝
107 尖椒肚片

108 蒜爆猪心
108 酸辣臊子蹄筋
109 鱼香蹄花
109 东坡肘子
110 香辣猪蹄
111 豉椒蒸腊肉
111 腊肉炒芥蓝

本书注意事项:

1. 分量标准:
1大匙 = 30克
1小匙 = 3克
2. 调料可依各人口味酌定增减分量。
3. 高汤做法:
瘦猪肉300克、排骨300克、火腿150克、虾米40克、姜1大片、大料1粒、陈皮1片、清水适量。用小火熬煮成1大碗汤汁,用纱布滤去渣滓即可。





THE COMPLETE 菜谱大全 PRACTICAL RECIPE

第一章

凉菜类

主 菜上桌前，大家都习惯于吃点凉菜。几道精致的凉菜不但可以初露主人的烹饪水平，而且往往会让用餐的人胃口大开、食欲大振。在这一篇章，我们精选了48道点用率非常高的凉菜。其中，有味道醇厚的酱牛肉，有色泽清新的冰爽苦瓜，有北方风味的什锦拉皮，也有川味十足的夫妻肺片……风味如此之多，菜名如此诱人，怎么样？心动了吗？想不想把这些美味带回家呢？想不想让家人天天吃到您亲手调理的开胃菜呢？那还犹豫什么，快快跟着我们的大师认真学一手吧！



毛蛤拌菠菜

材料

毛蛤 · 250 克
菠菜 · 250 克
生姜 · 1 小块
大蒜 · 4 瓣

调料

香油 · 2 小匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将毛蛤煮熟取肉，姜、蒜洗净后切末；
2. 菠菜择洗干净，焯水放凉，沥干水后切成段；
3. 将毛蛤、菠菜、盐、醋、味精、香油、姜末、蒜末拌匀，装盘即可。

特点：

味道鲜美，清淡爽口。

★厨师一点通

调拌时可先拌毛蛤再拌菠菜，然后再一起调拌。

凉拌墨鱼丝

材料

新鲜墨斗鱼 · 500 克
红辣椒 · 1 个
青辣椒 · 1 个
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块

调料

香油 · 2 小匙
酱油 · 2 小匙
料酒 · 1 大匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

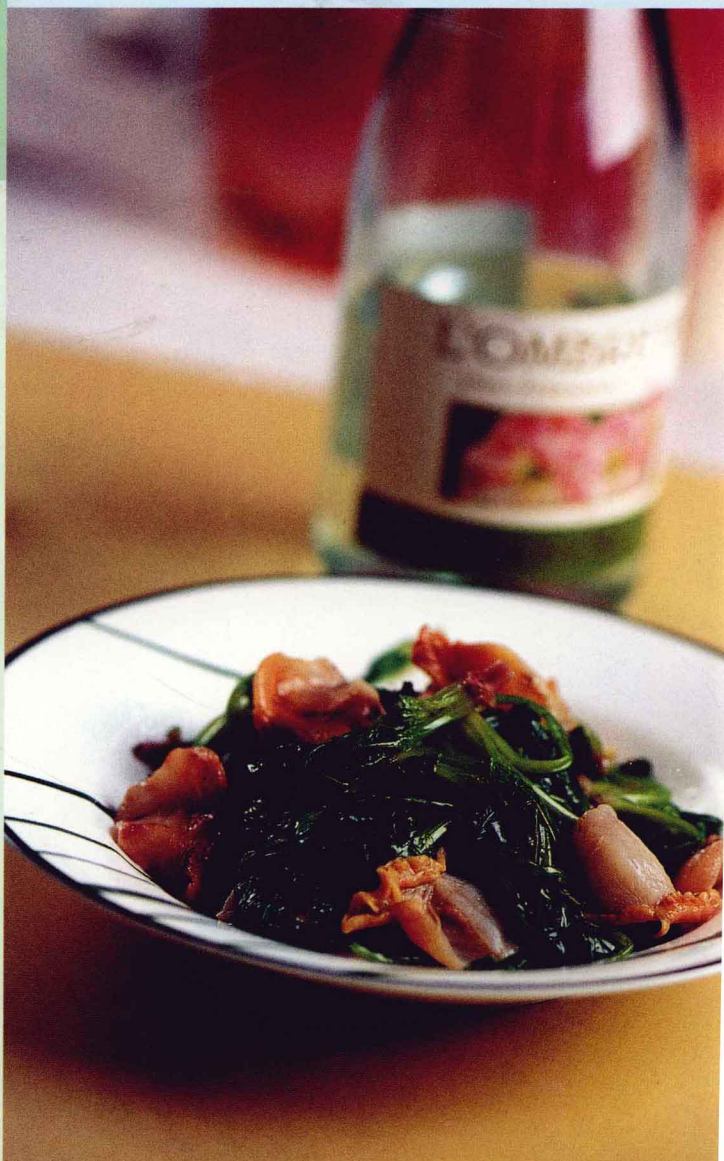
1. 将墨斗鱼去骨、内脏、眼、墨皮后洗净；
2. 葱洗净切段；鲜姜洗净，切成薄片；青、红辣椒切丝备用；
3. 往锅里加适量清水，烧开，然后将洗净的墨斗鱼放入沸水中（同时加入料酒、姜片、葱段）。煮透后将墨斗鱼捞出、沥水、放凉；
4. 将晾凉的墨斗鱼切成细丝，放入盘内，加入精盐、白糖、酱油腌 10 分钟，最后加入味精、香油以及辣椒丝，拌匀即可食用。

特点：

肉质鲜美，爽嫩可口。

★厨师一点通

煮墨斗鱼时速度要快，以免肉质变硬。





油泼螺片

材料

海螺 · 500 克
大蒜 · 3 瓣
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
香菜 · 1 棵

调料

花生油 · 10 克
蚝油 · 2 小匙
酱油 · 2 小匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将海螺敲破取肉，用醋洗去黏液，用刀将海螺切成薄片，放入沸水中焯过，装入盘中。香菜洗净切段；
2. 先将部分葱、姜和蒜洗净后切成末，用蚝油、酱油调成汁；再将剩余葱和姜切丝备用；
3. 将调好的汁倒在螺片上，撒上香菜段和葱、姜丝，浇热油即可。

特点：
肉质鲜嫩，香味浓郁。

★厨师一点通

这道菜热吃凉吃都行。海螺肉焯水时一定要快，否则肉质会变老。

凉拌蚬仔

材料

蚬仔 · 600 克
红辣椒 · 1 个
香葱 · 1 根
大蒜 · 3 瓣
生姜 · 1 小块

调料

酱油 · 2 小匙
料酒 · 1 大匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将蚬仔放入盐水中，吐沙后用清水洗净；
2. 大蒜、生姜洗净切末；香葱洗净切碎；红辣椒洗净，去蒂、切丁；
3. 往锅里加半锅水，放入蚬仔，用小火煮至蚬口微张即可用筷子夹出；
4. 加入米酒、白糖、酱油、蒜末、香葱和红辣椒搅拌均匀即可。

特点：
味道鲜美，肉嫩可口。

★厨师一点通

放进冰箱冷藏后再吃，口味更佳；煮蚬仔时，先开口的要先夹出，以免时间长了肉质变硬。

三丝鱼皮



材料

水发鱼皮 · 400 克
红辣椒 · 1 个
青辣椒 · 1 个
黄辣椒 · 1 个
蒜 · 1 瓣

调料

香油 · 2 小匙
芥末油 · 适量
料酒 · 1 大匙
胡椒粉 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将鱼皮、辣椒洗净切丝；蒜洗净切片；香菜洗净切段；
2. 碗内放入鱼皮丝、蒜片、辣椒丝，加入所有调料拌匀，装盘即可。

特点：

色泽美观，口感爽脆。

★厨师一点通

购买时要注意，不要买用碱发的鱼皮。碱发的鱼皮颜色光亮，含水量大，弹性小，烧制时容易出水，并且口感不好，有股碱味。

爽口鱼片

材料

鲢鱼 · 500 克
红辣椒 · 1 个
泡椒 · 适量
泡萝卜 · 适量
生姜 · 1 小块
香菜 · 1 棵

调料

香油 · 2 小匙
高汤 · $\frac{1}{2}$ 大匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将泡萝卜、泡椒、辣椒洗净后分别切成丁，均匀地垫在盘底；
2. 姜洗净切末后加盐、醋浸泡片刻，与高汤、味精、香油调成姜汁；香菜切段备用；
3. 将鱼宰杀洗净，把鱼肉切成片，放入沸水中氽熟，捞出码在已垫底料的盘上，淋上姜汁拌匀，撒上香菜即可。

特点：

姜汁浓郁，淡雅爽口。

★厨师一点通

鱼肉切片后用凉水浸泡一会，口感会更好。

注：鲢鱼即草鱼。



老醋蜇头

材料

海蜇头 · 400 克
大蒜 · 3 瓣

调料

香油 · 2 小匙
料酒 · 1 大匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将海蜇头洗净切片，放入沸水中稍烫，沥干水、放凉；蒜切末；
2. 往海蜇头里加入蒜末和所有调料后拌匀，放在盘内即可。

特点：

醋香蜇脆，爽口开胃。

★厨师一点通

海蜇头拌好后，放进冰箱冷藏后再吃，口味更好。

厨房小窍门

海蜇巧贮存

1. 盐水浸泡法：泡发好的海蜇如果一时吃不完，可以浸泡在盐水里，以防止海蜇风干后难以咀嚼。
2. 盐腌法：海蜇买回后，不要用淡水洗，用盐把它一层层地腌存在小口坛子里。坛口处撒上一层盐，将坛口密封即可。腌制海蜇的坛子一定要清洗干净。海蜇不宜与其他产品或食物混合腌制，否则海蜇很容易烂掉。

香辣虾皮

材料

虾皮 · 200 克
青辣椒 · 5 个
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块

调料

香油 · 3 小匙
精盐 · 2 小匙
味精 · 1 小匙

做法

1. 将辣椒洗净，切成小菱形片，放入开水中焯熟放凉；
2. 虾皮去杂质洗净；葱、姜洗净切末；
3. 将虾皮与辣椒、葱末、姜末、盐、味精、香油拌匀，装盘即可。

特点：

鲜咸微辣，爽口开胃。

★厨师一点通

可以先把虾皮炸熟或炒熟后再拌。

虾皮拌豇豆

材料

嫩豇豆 · 200 克
虾皮 · 50 克
红辣椒 · 1 个
黄辣椒 · 1 个
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块

调料

香油 · 2 小匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

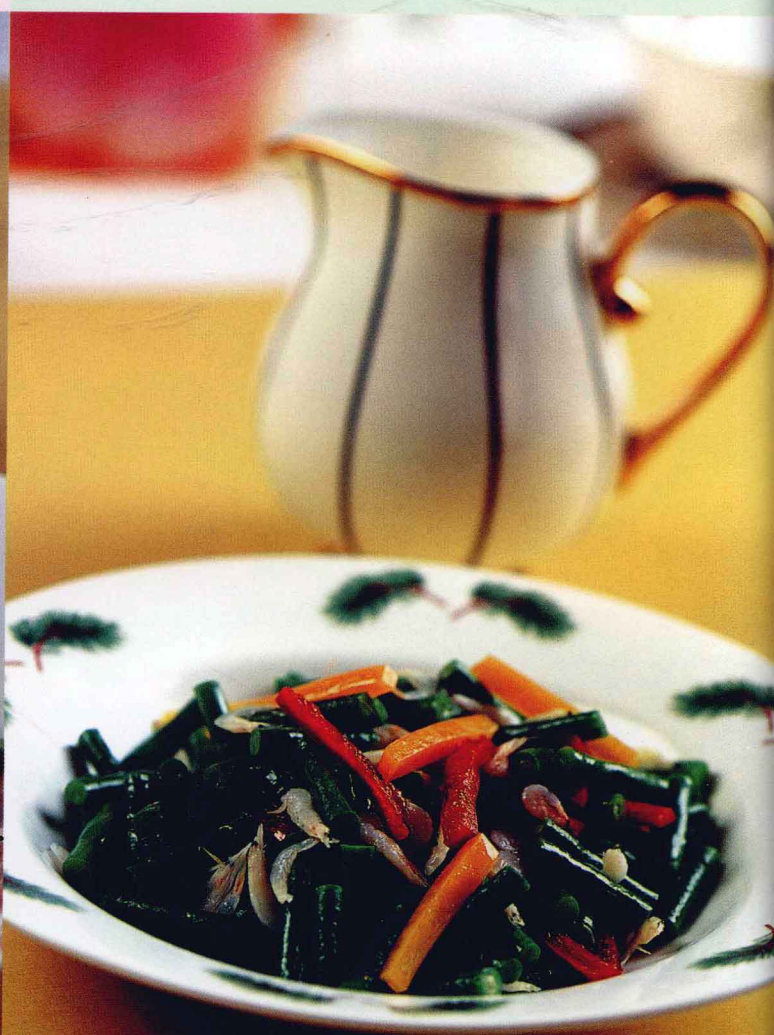
1. 把豇豆洗净切段，用沸水焯透，沥干水分装盘；葱、姜洗净切末；红、黄辣椒切丝；
2. 虾皮洗净，沥干水分，放在豇豆上，再放上葱、姜、调料拌匀，淋上香油即成。

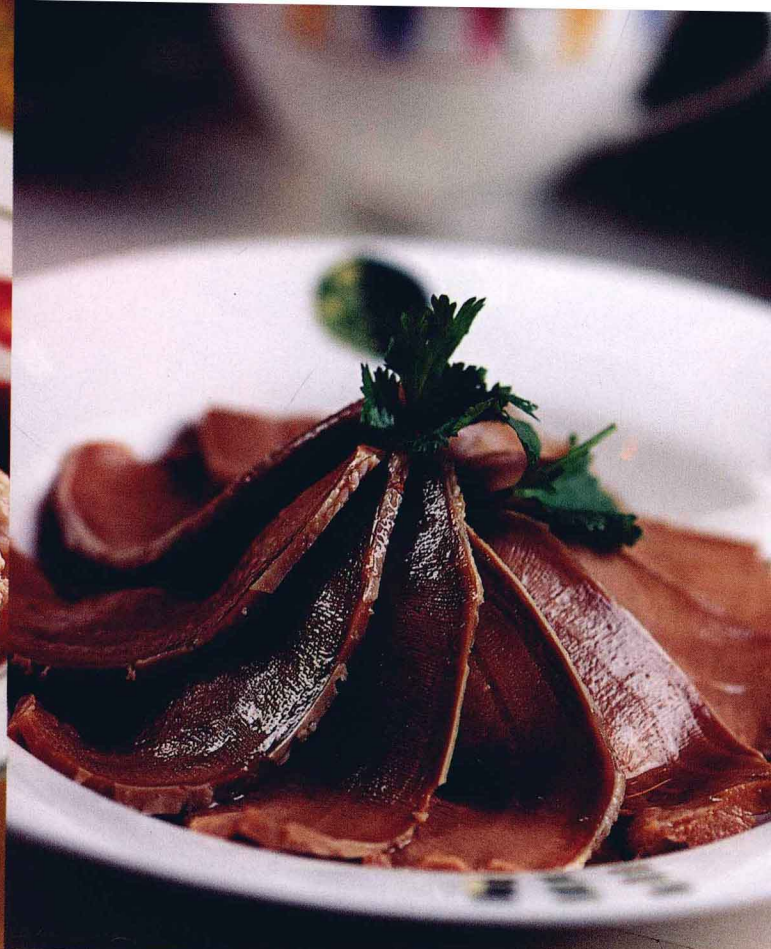
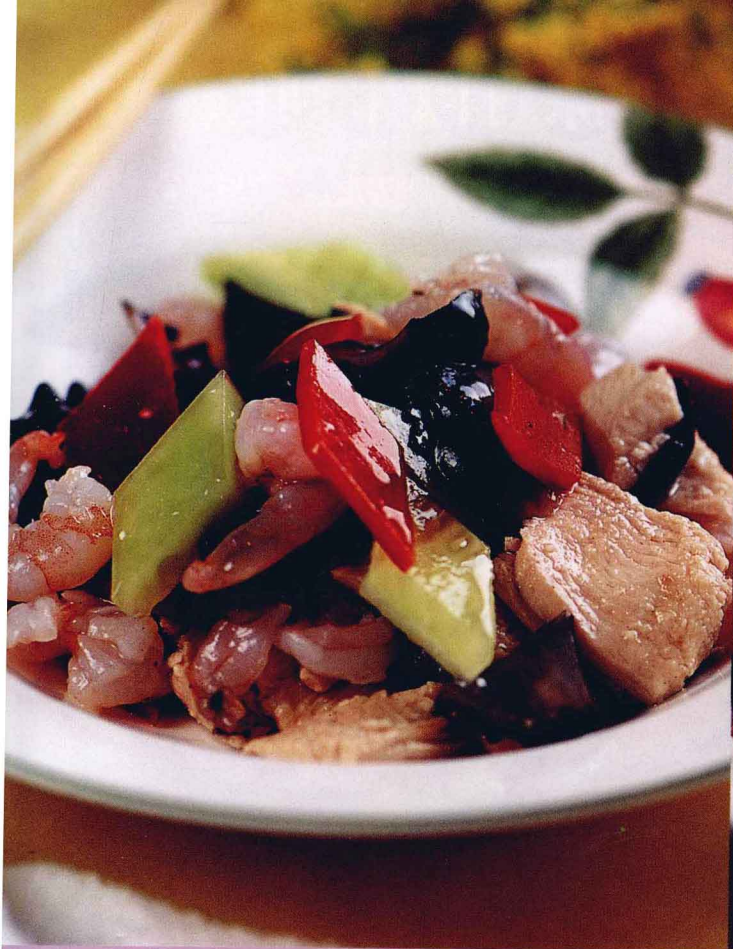
特点：

色泽碧绿，鲜香爽口。

★厨师一点通

虾皮沥干水后，用油炸一下再拌味道更好。





凉拌三鲜

材料

水发海参 · 100 克
虾仁 · 100 克
熟鸡脯肉 · 100 克
红辣椒 · 1 个
黄辣椒 · 1 个

调料

香油 · 2 小匙
酱油 · 2 小匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将辣椒洗净切块；水发海参、熟鸡肉分别切片；
2. 把虾仁、海参片分别用沸水焯一下，控干水，和鸡肉片及辣椒片一起放在盘中；
3. 将所有调料混合调成味汁，浇在虾仁、海参片、辣椒片和鸡片上，拌匀即可。

特点：

味道鲜美，清淡爽口。

★厨师一点通

采购时不要买用碱发的海参。碱发的海参比水发的海参更油亮，含水量大，弹性小，易碎，烧熟后有股碱味。

盐水口条

材料

猪口条 · 600 克
大葱 · 1 根
生姜 · 1 小块
花椒 · 适量
大料 · 适量

调料

料酒 · $\frac{1}{2}$ 小匙
精盐 · 4 小匙
味精 · 1 小匙



做法

1. 将口条收拾干净，放入沸水中烫煮 5 分钟后取出，用刀刮去外皮和舌苔，洗净；
2. 将大葱洗净，纵向切开，再切成 2 寸长的段；鲜姜洗净后切片；
3. 将口条放入开水中煮 10 分钟后，加入姜片、葱段、料酒、花椒、大料、精盐和味精，改用小火煮；
4. 煮至能用筷子戳进口条时，捞出放凉，切成薄片装盘即可。

特点：

口条清香，软烂适口。

★厨师一点通

如将口条拌成麻辣味，也别有一番风味。

凉拌牛肚

材料

牛肚 · 500 克
红辣椒 · 1 个
大葱 · 1 根
生姜 · 1 块
大料 · 适量

调料

香油 · 2 小匙
酱油 · 2 小匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 大匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙



做法

1. 大葱洗净切段；红辣椒洗净切片；牛肚洗净，放入沸水中煮 5 分钟，捞出后刮除油脂；
2. 把牛肚、料酒、大料、葱段、姜块同放至开水中，煮至牛肚熟烂，待凉后切片装盘；
3. 食用前将红辣椒和剩下的葱切丝，撒在牛肚上，淋上调匀的酱油、盐、白糖、香油即可。

特点：

爽滑脆嫩，浓香可口。

★厨师一点通

牛肚不宜煮得过烂，有足够的韧性口感会更好。

酱牛肉

材料

牛腱子肉 · 1000 克
红辣椒 · 1 个
大葱 · 1 根
生姜 · 1 块
香菜 · 1 棵
花椒 · 适量
大料 · 适量
桂皮 · 适量

调料

酱油 · $\frac{1}{2}$ 大匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 小匙
黄酱 · 3 大匙
精盐 · 4 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 大匙



做法

1. 将葱洗净后切段；姜去皮拍松；红辣椒洗净切丝；香菜洗净切段；
2. 将肉洗净后放入凉水锅中，用大火煮去血水，捞出，沥干水；
3. 将肉放入锅中，加热水至没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、糖、料酒、葱段、姜块、花椒、大料、桂皮，用大火煮半小时，然后改用小火炖 2 小时以上；
4. 捞出牛腱肉，沥水放凉后切成薄片装盘，最后撒上辣椒和香菜即可。

特点：

酱香浓郁，味道醇厚。

★厨师一点通

切牛腱子肉时应逆着肉丝纤维的方向，这样切出来的肉片吃起来会更嫩。





香辣肚丝

材料

猪肚 · 500 克
红辣椒 · 1 个
青辣椒 · 1 个
大葱 · 1 根
生姜 · 1 块
花椒 · 适量
大料 · 适量
干辣椒 · 适量

调料

香油 · 1 小匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 大匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 大葱洗净切段；生姜洗净，部分去皮拍松，部分切末备用；将猪肚反复用清水洗净；青、红辣椒洗净切丝；
2. 烧开水，把猪肚氽一下，呈白色时捞出刮洗干净，除去油脂；
3. 洗净锅，再加水烧开，放入猪肚、葱段、姜块、辣椒、大料、花椒、料酒，大火烧开后撇去浮沫，改小火煮；
4. 约 1 小时后取出猪肚放凉，切成丝装盘，然后放入辣椒丝；
5. 将精盐、味精、香醋、香油调匀，淋在肚丝和辣椒丝上，撒上姜末即可。



特点：

鲜香可口，麻辣诱人。

★厨师一点通

一定要洗掉猪肚的臊味，否则会影响味道。

厨房小窍门

巧洗猪肠、猪肚

1. 水洗：先用清水把肠肚洗几遍，洗去明显的污物，然后用盐、明矾、醋或玉米面反复揉搓，直至将污物、黏液搓净，再用水冲洗干净，最后放些食醋加水浸泡，可清除异味。
2. 油洗：将肠肚翻转，用清水洗一遍，沥干水后，在每个猪肚或每斤猪肠里放入 10 克花生油，用双手反复揉搓 2~3 分钟，再用水清洗。用这种方法洗干净的肠肚煮熟后芳香可口。如果没有花生油也可以用植物油代替，但不能用动物油。

夫妻肺片

材料

牛肉 · 250 克
牛杂 · 250 克
盐酥花生仁 · 10 克
香葱 · 1 棵
花椒 · 适量
肉桂 · 适量
大料 · 适量
干辣椒 · 适量

调料

辣椒油 · 1 小匙
酱油 · 1 小匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 大匙
花椒粉 · 适量
芝麻粉 · 适量
精盐 · 4 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 香葱洗净切末；将牛肉、牛杂洗净放入沸水中煮净血水后捞起；
2. 洗净锅，放入牛肉、牛杂，加入花椒、肉桂、大料、辣椒、精盐、料酒，再加清水，用大火烧开后，约 30 分钟后改用小火煮；
3. 煮到牛杂熟而不烂时，先熟的先捞出，放凉待用；将味精、辣椒油、酱油、花椒粉放入碗中调成味汁；将熟花生米拍碎待用；
4. 再将放凉的牛肉、牛杂切成薄片混合在一起，淋上调好的味汁拌匀装盘，撒上香葱末、芝麻粉、花生仁末即可。

特点：

质嫩鲜美，麻辣香浓。

★厨师一点通

调味汁时，调料要一次性放足，以免压味。如果在调味料中加上卤水，味道会更地道。

凉爽肉片

材料

猪肉(瘦多肥少) · 500 克
韭菜花 · 50 克
生姜 · 1 小块
大蒜 · 5 瓣

调料

香油 · $\frac{1}{2}$ 小匙
辣椒油 · $\frac{1}{2}$ 小匙
酱油 · 2 小匙
料酒 · $\frac{1}{2}$ 大匙
酱豆腐汁 · 1 小匙
豆豉 · 1 小匙
精盐 · 4 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 姜洗净，一半切片，另一半去皮剁成末；
2. 将猪肉洗净，切成小方块，放入锅中加水，用大火煮开，撇去浮沫，放入姜片、料酒和精盐，改用小火煮，煮至用筷子能戳入肉块即可，捞出，放凉；
3. 将大蒜洗净，捣成蒜泥，放入碗内；
4. 将韭菜花洗净，沥水后捣烂，放入装蒜泥的碗内，再加入酱油、酱豆腐汁、豆豉、白糖、辣椒油、香油、味精拌匀待用；
5. 将放凉的肉块上的过多的肥肉去掉，只留 2 分厚的肥肉；将肉块切成薄片，肥肉朝上码在盘内，淋上调料即可。

特点：

肉片鲜嫩，爽口不腻。

★厨师一点通

猪肉要熟透才能食用。

