

学做

家常小炒



本书编写组◎编著

精选大众常见的蔬菜和肉类，

合理搭配，营养健康，易学易做

最简单的方法烹调出有营养的家常小炒

超值赠送
厨艺绝招2
VCD光盘



化学工业出版社

学做

家常小炒



化学工业出版社

· 北京 ·

《学做家常小炒》从海鲜类、猪肉类、牛、羊肉类、鸡肉类、鸭肉类、蔬菜类和豆类及豆制品类这七大类教你学做百道营养美味的小炒佳肴，书中列出了每道菜肴所需的原料、配料以及详细的烹饪步骤，图文结合。书中的食材随处可寻；做法简单、美味；每道菜肴还有制作要领，轻松易学。

本书还介绍了几种常用的烹饪知识，先学习后实践；从食材的选择、搭配，火候的控制，到调料放入的时间，烹调时间的掌控等都为您精心准备，让厨房新手能够快速学会最家常、最好吃、最营养、最健康、最受欢迎的家常小炒。

图书在版编目（CIP）数据

学做家常小炒 / 本书编写组编著. —北京：化学工业出版社，2011.1

（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-09761-3

I. 学… II. 本… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第205354号

责任编辑：李娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：郑捷

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录



不可不会的家常小炒

分步详解家常小炒

- 2 蒜蓉西兰花
- 3 滑炒三丁
- 4 木耳熘肉片
- 5 酱爆鸡丝
- 6 回锅肉



海鲜类

- 7 五柳海鱼
- 8 醋熘草鱼丁
- 8 糟溜鱼片
- 9 家常草鱼片
- 9 软溜草鱼段
- 10 辣炒鱿鱼丝
- 10 茄汁鲈鱼片
- 11 韭菜炒鱿鱼
- 11 腰果虾球
- 12 爆炒虾仁
- 12 韭菜炒蛭肉
- 13 龙井虾仁



猪肉类

- 14 炒勺子肉

- 14 抓炒里脊丝
- 15 二冬炒肉片
- 15 盐菜回锅肉
- 16 合川肉片
- 16 龙江小炒肉
- 17 滑炒三色肉片
- 17 椒盐芝麻肉
- 18 蒜炒五花肉片
- 18 双色肉丝
- 19 什锦肉丝
- 19 滑炒里脊丝
- 20 三鲜肉丝
- 20 胡萝卜炒猪肝
- 21 生炒猪肝
- 21 酸菜炒猪肝
- 22 香菇炒猪肝
- 22 苦瓜炒猪肝
- 23 白菜炒猪肝
- 23 韭菜炒猪肝
- 24 菜心炒猪肝
- 24 鱼香肝片
- 25 爆炒肝尖
- 25 青椒炒猪肚
- 26 炒麻辣猪肚
- 26 三色炒肚片
- 27 香菜炒肚仁
- 27 豆苗爆腰花
- 28 黄瓜炒腰花
- 28 清炒腰花

- 29 滑炒五彩腰花
- 30 抓炒腰丝
- 30 双椒韭黄炒腰柳
- 31 肥肠炒韭菜薹



牛、羊肉类

- 31 西芹鸡丝炒牛柳
- 32 香菜牛肉丝
- 32 爆炒牛肉
- 33 鱼香牛肉丝
- 33 咸菜炒牛肉
- 34 豉椒炒牛肉
- 34 南瓜炒牛肉片
- 35 鲜笋炒牛肉
- 35 小炒牛肉丝
- 36 紫苏百合炒羊肉
- 36 滑炒羊肉丁
- 37 豆豉羊肉



鸡肉类

- 38 酱爆鸡丁
- 39 炒芙蓉鸡片
- 40 松仁鸡米
- 40 干煸鸡丝
- 41 滑炒鸡片
- 41 宫保鸡丁
- 42 怪味鸡丝

42 莴笋炒鸡丁
43 泡椒鸡丁
43 油爆鸡丁
44 芦笋爆鸡丁
44 鸡腿菇炒鸡片
45 金针菇炒鸡肝
45 酸椒炒鸡丁
46 熘炒鸡片
46 炒鸡片
47 碎米鸡丁
47 生炒仔鸡块
48 腰果炒鸡丁
49 滑炒枸杞鸡仁



鸭肉类

49 炒全鸭
50 菠萝炒鸭片
50 怪味鸭丝
51 栗子炒鸭
51 滑炒鸭丝
52 青椒炒鸭片
52 笋炒鸭片



蔬菜类

53 金针菇炒胡萝卜
53 清炒菜心
54 炒脆丝
54 清炒蕨菜
55 双耳炒菠菜根
55 麻辣干笋丝
56 素炒香芹
56 熏干圆白菜
57 洋葱炒土豆片
57 清炒荸荠

58 素炒三丝
58 素回锅肉
59 炒牛蒡
59 清炒西兰花
60 豆瓣酱炒鲜菇
60 滑炒素肉片
61 笋肉炒菠菜
61 咸蛋黄炒南瓜
62 茭白金针菇
62 茭白炒蚕豆
63 清炒百合黄瓜
63 葱油尖椒土豆丝
64 清炒西芹
64 炒素虾仁
65 清炒胡萝卜丝
65 清炒马蹄

66 炒红薯乳瓜
66 清炒莴苣叶
67 炒素什锦
68 海米炒苋菜
68 炒红椒扁豆
69 酸辣土豆丝
69 清香小炒
70 水炒凤梨
70 炒笋丝
71 芥蓝腰果炒香菇
71 炒三泥
72 熏干炒芹菜
72 清炒生菜
73 蒜蓉空心菜
73 炒二冬
74 黑木耳炒山药
74 西红柿炒香菇
75 炆炒西红柿
76 香菇炒菜胆
76 炒茄泥

77 桃仁炒韭菜
77 脆炒马蹄
78 蛋皮炒丝瓜
78 炒辣味丝瓜
79 清炒菠菜
79 清炒山药丝
80 豆苗炒荸荠
80 芦蒿炒香干
81 酱炒西葫芦
81 笋干炒蕨菜
82 炒双笋丝
82 酱爆蕨菜
83 雪里蕻炒冬笋
83 清炒豌豆苗



豆类及豆制品类

84 炒豆腐松
85 炒四色豆腐
86 青椒炒腐竹
86 芦蒿炒蚕豆
87 爆炒豆腐
88 土豆粒炒蚕豆
89 炖五香黄豆
89 青豆炒茭白
90 枸杞炒豌豆
90 萝卜干炒豌豆
91 豆腐干炒豌豆
91 红椒金菇炒豆芽
92 干煸黄豆芽
92 巧炒豆渣



不可不会的家常小炒

炒是基本的烹调方法之一，也是家庭最常采用的烹饪方式，绝大部分肉类和蔬菜原料都可以用来炒制成菜。

炒的特点是：原料要先处理成小型状态，如片、丝、丁、条、末等；烹调时油量要少，旺火、热油、快炒。炒的方法根据原料的特点和成菜的特色分为清炒、滑炒、熘炒、爆炒、熟炒等。具体方法在后面的菜品中有介绍。

家常小炒多选用大众蔬菜和肉类，处理方法简单，烹调简便快捷，是家庭日常生活最常选择的。选择原料与合理搭配是做家常小炒首先考虑的。

常选原料

油菜、菠菜、芹菜、圆白菜、菜瓜类、萝卜类、土豆等根茎类、菜豆类、番茄、洋葱、茄子、菜花、椒类、豆芽菜、菌类、豆制品、禽肉、畜肉、虾肉、鱼肉、海鲜、蛋类等。

合理搭配营养健康

油菜：鸡肉片、海米、菌类、豆制品
 菠菜：鸡蛋、猪肝、海带
 芹菜：坚果、豆制品、肉类
 圆白菜：菌类、虾皮、海带
 番茄：鸡蛋、牛肉
 黄瓜：禽肉、鱼肉、海鲜、蛋类、菌类、豆制品
 菜豆类：猪肉、菌类
 牛肉：洋葱、萝卜类、椒类、土豆
 羊肉：豆制品、根茎类、萝卜类
 鱼肉：豆制品、洋葱、菌类
 虾肉：豆制品、蛋类、番茄、韭菜、瓜类菜
 海鲜：姜、韭菜、豆制品



分步详解

家常小炒



Tips

清炒的烹调技法 及适合的菜品

- * 清炒是以一种原料为主料，没有或少有配料，突出本色，少汁爽口的炒制烹调方法。
- * 清炒的特点是：1.原料软嫩或脆嫩，加工成丝、片、丁、条、球；2.动物性原料可先上浆，用油滑或水焯过；3.旺火速成，无芡或微芡，成品要清爽利口。
- * 适合用清炒方法的原料以软嫩、脆嫩、鲜味充足的动、植物为主。家常菜品有：清炒荷兰豆、手撕包菜、蒜蓉芥蓝等。

蒜蓉西兰花

材料 西兰花300克。

调料 盐、白糖各3克，葱花、蒜蓉各适量。

做法

- 1 将西兰花择洗干净，去掉老茎，切成小块（图1）。
- 2 煮锅放水烧开，放入少许油、盐（图2），把西兰花快速焯水，捞出（图3）。
- 3 炒锅置旺火上，放入油烧热，投入葱花爆香，放西兰花、白糖、盐快速翻炒（图4），出锅前放入蒜蓉，翻匀即可（图5）。



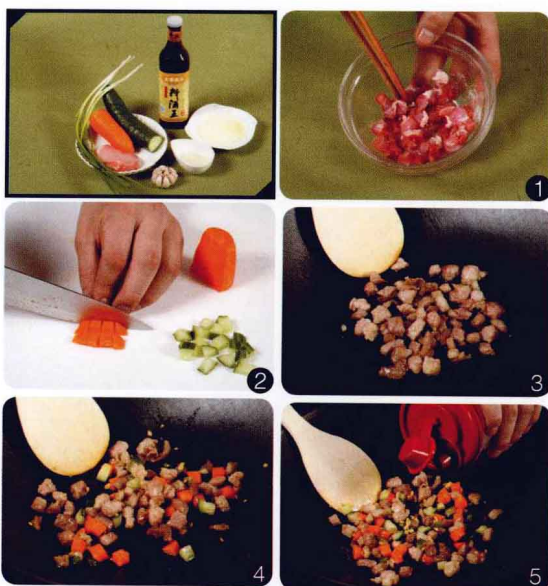
Tips

滑炒的烹调 技法及适合的菜品

- * 滑炒是将加工成小型的主料，经上浆滑油，再以少量油与调料配合炒制成菜的烹调方法。
- * 滑炒的特点是：1.原料要上浆着衣处理后，先滑油，再炒制；2.滑油温度120℃左右，油量与原料之比为1:4；3.滑炒成品微汁滑爽。
- * 适合用滑炒方法的原料以动物性原料为主。家常菜品种有：松仁玉米、芙蓉鸡片、韭黄肉丝等。



滑炒三丁



材料 猪里脊200克，胡萝卜、黄瓜各100克，鸡蛋清1个。

调料 料酒10克，盐4克，鸡精2克，葱花、姜末少许，淀粉适量。

做法

- 1 将猪里脊洗净，切成小方丁，加料酒、盐、鸡蛋清、淀粉调匀上浆（图1）；胡萝卜、黄瓜洗净，各切成小丁（图2）。
- 2 油烧至三成热，放入肉丁，滑熟，捞出控油（图3）。
- 3 炒锅留少许油，下葱花、姜末煸炒出香味，放入肉丁、胡萝卜丁、黄瓜丁和少许水，快速翻炒（图4），加盐、鸡精调好味，勾芡，淋明油后出锅（图5）。



Tips

熘炒的烹调 技法及适合的菜品

- * 熘炒是将调制好的卤芡汁浇淋在成熟的主料上，或将主料放入卤芡汁中快速翻拌均匀即为成品菜的烹调方法。熘炒有焦熘、软熘、糟熘、醋熘、糖熘等。
- * 熘炒的特点是：1.先将主料加工成熟，再制作卤芡汁，最后把主料和卤芡汁拌和在一起；2.一般主料要经过预先腌制入味，并选用适宜的着衣处理方法；3.突出芡汁的作用，芡汁多而浓稠。
- * 适合用熘炒方法的原料多质地鲜嫩、无异味的动物性原料。家常菜品有：焦熘肉片、咕咾肉、豉汁鱼、糟熘鱼片、醋熘白菜、糖熘山药等。

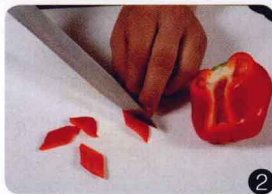
木耳熘肉片

材料 猪里脊200克，水发木耳20克，红椒50克。

调料 料酒、酱油、醋各10克，白糖5克，盐、鸡精各2克，葱花、姜末少许，淀粉20克。

做法

- 1 将猪里脊洗净，切片，加盐、水淀粉调匀上浆（图1）；红椒洗净，切菱形片（图2）；水发木耳去杂，洗净。
- 2 把料酒、酱油、醋、白糖5克、盐、鸡精、淀粉兑成碗芡汁（图3）。
- 3 炒锅上火，倒入油烧至五成热，放入肉片翻炒变色（图4），放入木耳、红椒、葱花、姜末炒匀，倒入碗芡汁，旺火快炒均匀即可出锅（图5）。



Tips

爆炒的烹调技法及适合的菜品

* **爆炒**是将加工成型的主料，经沸水浸烫或滑油后，再与调料、卤汁快速翻炒成菜的烹调方法。爆炒有：油爆、汤爆、葱爆、酱爆、芡爆等。

* 爆炒的特点是：1.主料多为脆韧性原料，经水烫或过油时，时间不可过长，以免变老；2.亮油包芡，芡汁紧裹主料，食后盘中无芡汁为宜；3.旺火速成是爆炒的关键，各步骤要连续、快速，一气呵成。

* 适合用爆炒方法的原料一般为脆韧的动物性原料，如胗、肚、腰、鱿鱼、海螺等。家常菜品种有：油爆鲜贝、汤爆鸭胗、葱爆牛肉、酱爆鸡丁、芫爆里脊、爆炒鲜鱿等。



酱爆鸡丝



材料 鸡胸肉200克，鸡蛋清1个。

调料 黄酱、甜面、白糖酱各10克，料酒、水淀粉各15克，姜末少许，酱油适量。

做法

- 1 将鸡胸肉洗净，去筋膜，顺纹切成丝（图1），加酱油、料酒、鸡蛋清、水淀粉上浆（图2）。
- 2 锅中倒入油，烧至四成热，放入鸡丝，滑熟，控油（图3）。
- 3 锅中留余油，放黄酱、甜面、白糖、料酒和姜末，炒至发黏时，放入鸡丝翻炒（图4），酱汁均匀地裹住鸡丝即可淋明油出锅（图5）。

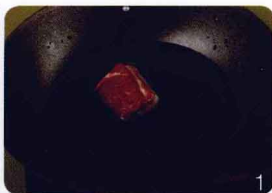
回锅肉

材料 带皮猪五花肉200克，青蒜苗100克，青椒50克。

调料 料酒、豆瓣酱、白糖各10克，酱油5克，盐2克，葱花、姜末少许，红油适量。

做法

- 1 将五花肉洗净，放入冷水锅（图1），上火煮开，撇净浮沫，小火煮30分钟，捞出晾凉，切成大厚片（图2）。
- 2 青蒜苗洗净，斜切成段；青椒洗净，切菱形片。
- 3 锅中倒入少许油，烧至四成热，放入肉片，煸出油后改大火（图3），加料酒、豆瓣酱、白糖、酱油、盐、葱花、姜末和少许肉汤，超出香味，放青蒜苗、青椒快速翻炒（图4），淋红油后即可起锅装盘（图5）。



Tips

熟炒的烹调技法及适合的菜品

熟炒是将已熟或半熟的主料，经细加工后，直接以少量油烹制成菜的烹调方法。

熟炒的特点是：1.主料要先经煮（或过油）制熟，再切成片、丝、丁、条等；2.烹炒时油量宜少；3.旺火、热油、快炒。

适合用熟炒方法的原料一般为畜类肉或内脏，如猪肉、肠、肚等。家常菜品种有：回锅肉、炒肥肠、炒肚片、孜然炒羊肉等。



五柳海鱼

原料 海鱼1条，五柳50克，葱段10克，生粉5克，茄汁30克，糖5克，盐1克，胡椒粉2克，清水20克，生粉3克。

做法 |||||

- ① 将海鱼剖洗干净，在鱼身两面各割几刀，抹干水分后涂上生粉。
- ② 烧锅，下油200克，待油热后，将鱼放入锅内用猛火煎香，倒出滤油后摆入碟中。
- ③ 利用锅中余油30克，放入葱段、五柳爆香，再加入调味煮至呈稀糊状，取起淋在鱼身上即成。



菜肴特色 菜品酸甜爽口，色泽红润。

制作要领 煎鱼一定要热匀，热油，并注意把鱼身水分擦干。



醋熘草鱼丁



菜肴特色 菜品咸鲜微酸，软嫩滑爽。

制作要领 草鱼丁挂蛋清糊时动作要轻，且要挂均匀，否则炸制时鱼肉会炸焦。

原料 草鱼肉250克，茭白50克，鸡蛋清1个，泡红辣椒15克，熟猪油、姜末、蒜末、葱花、酱油、醋、白糖、盐、湿淀粉适量。

做法

- 1 将草鱼肉切成2厘米的方丁；茭白切成2厘米见方的丁；泡红辣椒切成碎末；鸡蛋清加入淀粉、盐调匀成为蛋清糊；另用一碗，放入酱油、醋、白糖、葱花、湿淀粉、盐调成芡汁。
- 2 锅下入熟猪油烧至150℃，将鱼丁挂匀蛋清糊投入油锅，滑散炸至鱼肉呈浅黄色、七八成熟时捞出；原锅留底油烧至150℃，下泡红辣椒末，炒出香辣味放姜末、蒜末炒出香味，然后下茭白丁，煸炒几下后倒入芡汁，见汁转浓稠时，再放入鱼丁颠翻均匀即成。

原料 黄鱼500克，猪油500克，鸡蛋1个，水发木耳100克，白糖、干淀粉各20克，精盐5克，湿淀粉3克，糟卤40克，鲜汤150克。

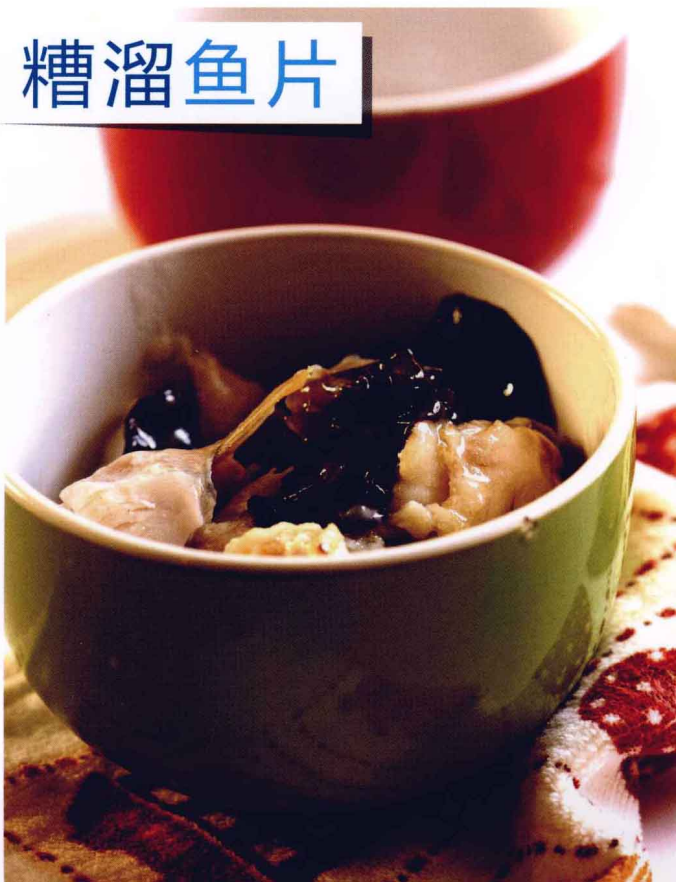
做法

- 1 黄鱼洗净去骨，切成薄片，加精盐、蛋清、干淀粉拌匀上浆，放冰箱中至鱼片腌透；木耳用开水烫过，放在碗里。
- 2 放猪油，烧至100℃时，将鱼片散落下锅，当鱼片浮起翻白时即用漏勺捞起，沥去油。
- 3 原锅放入鲜汤、精盐，将鱼片轻轻地放入锅里，用小火烧滚后，撇去浮沫，加糟卤、白糖、精盐，轻轻地晃动锅，再慢慢地将水淀粉淋入勾薄芡，提锅将鱼片翻身，淋上热猪油10克，出锅装在盛有木耳的碗里即可。

菜肴特色 菜品咸鲜软滑，鱼色洁白。

制作要领 鱼片划滑时动作要轻，翻炒时一也同样要小心，否则鱼片会碎。

糟溜鱼片



原料 草鱼肉250克，芹菜心15克，蒜苗15克，鸡蛋清1个，熟猪油、姜末、四川豆瓣酱各20克，酱油、醋、糖、胡椒粉、盐、料酒、淀粉各适量。

做法

- 1 将草鱼肉片成4厘米长、3厘米宽、1厘米厚的大片，加入鸡蛋清、淀粉和少许盐拌匀，腌渍上浆；芹菜心、蒜苗择洗干净，切成2厘米长的段；豆瓣切成碎末；将酱油、醋、糖、胡椒粉、料酒、姜末、盐、湿淀粉调成芡汁。
- 2 锅内下入猪油烧至150℃，放入鱼片滑炸至七八成熟时捞出，再配上芹菜段、蒜苗段；原锅留底油烧至170℃，放入四川豆瓣末，颜色转为深红油亮时放入鱼片，倒入芡汁；待芡汁烧开、汁转浓稠时，颠翻均匀即可。

菜肴特色 菜品鲜咸微辣，软嫩香滑。

制作要领 四川豆瓣酱要切碎，炒时要充分炒开，炒出香味，否则有异味。



家常草鱼片

软溜草鱼段



原料 草鱼中段500克，粉丝1包，虾米末10克，香菜15克，料酒10克，酱油10克，糖15克，黑醋15克，盐3克，胡椒粉3克，骨汤200克，太白粉10克，麻油少许，葱末、姜末、蒜末、辣椒末各10克。

做法

- 1 草鱼由腹部切开成两半，每片再斜切成6片，再用少许料酒和盐腌10分钟。
- 2 粉丝先入冷水中泡软，再用开水烫熟，沥干后拌入少许麻油及盐，垫于盘底。
- 3 锅中水烧开，放入葱、姜、料酒及鱼片，盖上锅盖、熄火，焖烫4分钟，取出置于粉丝上。起油锅，爆香葱、姜、蒜、辣椒及虾米末，沿锅边炆料酒，再放入调味料烧开，淋在鱼片上，最后撒些香菜盛出，趁热食用。

菜肴特色 菜品软嫩鲜咸。

制作要领 鱼片要腌底味再加工，否则口味不佳。

辣炒鱿鱼丝



原料 鱿鱼300克，醋10克，酱油15克，湿淀粉15克，花生油25克，大葱10克，干红辣椒3克，料酒25克，鸡汤30毫升，芝麻油5克，精盐1.5克。

做法

- 1 取净鱿鱼块切成均匀粗细的丝，泡入清水中。干红辣椒擦净，去蒂根，去籽，切成细丝；大葱去皮，洗净，切碎。
- 2 鱿鱼丝入沸水锅中焯水后捞出。
- 3 净锅烧热，放入花生油，旺火烧至150℃时，放入干红辣椒丝、鱿鱼丝、酱油、精盐、醋、料酒炒几下，倒入鸡汤，烧开，放入湿淀粉，勾芡，放入葱末，淋上芝麻油，出锅入盘即可。

菜肴特色 菜品软嫩鲜咸。

制作要领 小炒菜关键是火候，要旺火速成，炒出锅气味道才够香。

原料 鲇鱼750克，番薯粉15克，洋葱50克，番茄酱30克，糖15克，盐5克，绍酒10克，植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1 鲇鱼去鳃、内脏刮去黏液，去骨，斜切成鱼片放入盐、绍酒腌30分钟，沾番薯粉。
- 2 勺中油烧热放入鱼片炸熟捞起。
- 3 勺里留余油将洋葱略炒，倒入番茄酱、糖、盐、水淀粉勾芡，淋在鱼片上即可。

菜肴特色 菜品色泽红润，外脆里嫩。

制作要领 炸鱼片油温要控制好，应炸到外脆里嫩，口感才佳。

茄汁鲇鱼片



原料 鲜鱿鱼450克，韭菜250克，熟肚片80克，胡萝卜1个，蒜籽2粒，姜4片，料酒、姜汁各10克，盐3克，油30克，糖、麻油、胡椒粉各2克。

做法

- 1 姜、胡萝卜切花片，韭菜切段，熟肚片浸软切片刻十字斜痕，鱿鱼去骨、外膜切花片备用。
- 2 鱿鱼放滚水中烫至卷起，取出过冷水。
- 3 锅下油烧热，放韭菜稍炒后铲起。下油爆香姜、蒜、胡萝卜，加熟肚片、鱿鱼拌炒，再下料酒、姜汁、盐、糖、韭菜，淋麻油，撒胡椒粉炒匀即可。



菜肴特色 菜品咸鲜爽口，韭香味浓。

制作要领 此菜是一道小炒菜，需旺火速成，动作要快。



韭菜炒鱿鱼



腰果虾球

原料 虾肉300克，腰果50克、黄瓜50克，葱末15克，姜末、蒜末10克，鸡蛋1个，白糖10克，料酒5克，盐3克，高汤、干淀粉各适量。

做法

- 1 虾肉去沙线洗净，加入鸡蛋清、干淀粉、盐、料酒抓匀上浆。黄瓜切片。
- 2 锅上火放油烧温热，将虾肉下入滑透，滗去余油，放葱、姜、蒜爆香，投入熟腰果、黄瓜煸炒，加盐、白糖，高汤翻炒，湿淀粉勾芡即可。



菜肴特色 菜品咸鲜脆嫩，清爽适口。

制作要领 小炒菜要清爽，不要放过多底油；操作动作要快，旺火速成。

爆炒虾仁



原料 虾仁300克，鸡蛋清适量，黄瓜80克，油1000克，料酒20克，盐，水淀粉25克，面少许，香油10克，葱花适量。

做法

- 1 虾仁里加鸡蛋清、水淀粉、盐、面，入味挂糊；黄瓜切丁。
- 2 油150℃时，将虾仁滑油，倒出。原锅炒葱，烹料酒，加调料，倒入虾、黄瓜丁，淋香油，出锅。



菜肴特色 菜品咸鲜脆嫩，红绿相映。

制作要领 虾仁要把水分挤干，再挂糊，否则易脱糊。

原料 净蛭肉250克，韭菜150克，料酒、精盐、姜末、花生油各适量。

做法

- 1 将蛭肉去杂质洗净，韭菜择洗干净切段。
- 2 锅上火，加入花生油烧热，放入姜末煸香，放入蛭肉煸炒，加料酒、精盐及少量水，炒至入味，再投入韭菜炒至变色入味，出锅即成。

菜肴特色 菜品咸鲜软滑，韭香味浓。

制作要领 如果火不够旺，可先用油将韭菜煸过，在同蛭肉一起炒。

韭菜炒蛭肉

