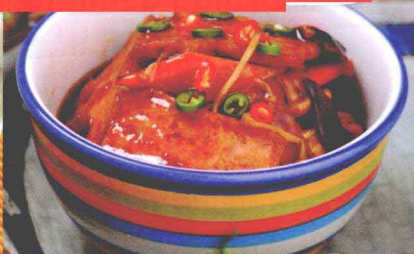




🌿 全家爱吃的 🌿

营养小炒



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 **推荐**

 吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

全家爱吃的

营养小炒

王其胜 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

全家爱吃的营养小炒 / 王其胜主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4399-0

I. ①全… II. ①王… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233501号



全家爱吃的营养小炒

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 杨冬絮 邓晓溪

文图编辑: 刘 玫

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

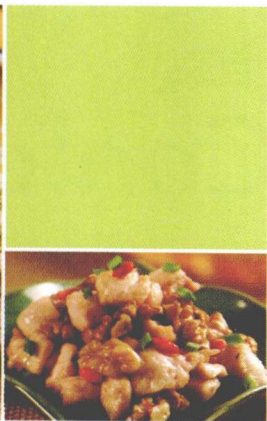
字 数: 200千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“炒”是中国家庭中最常用的烹饪方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓；而美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的菜肴。用最短的时间、最易掌握的烹饪方式、最简单的食材，为家人准备一桌营养美味的佳肴，和家人其乐融融地围坐在餐桌边，分享美味，是何等的幸福与惬意。

本书将家常食材分为畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌豆类这五大类，这些食材怎样合理摄入呢？如何减少炒菜对营养成分的破坏？如何通过最科学的炒制方法让营养升级？如何搭配原料才能炒出最有营养的菜肴？如何把各种小炒烹制得色香味俱全？如何为家人制订种类多样、营养均衡的食谱搭配方案？这些与日常生活、家人健康密切相关的问题，在本书中都能找到答案。

本书所选小炒，均由营养专家精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和各种微量元素，而且还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效，给你和你的家人最基本、最有力的保障。同时，所选小炒口感十足、色泽鲜亮，且有多重搭配方式，定会给你和家人带来全新的独特享受，成为全家人最爱的营养美味。

前言

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕

Contents ...

Part 01

营养升级的醇香畜肉类

Chapter 01 猪肉 / 10



- 菠萝咕咾肉 / 馋嘴肉丁 / 10
- 茭白炒肉丝 / 干煸肉丝 / 酿青椒 / 11
- 芫爆里脊 / 鱼香肉丝 / 生爆盐煎肉 / 12
- 茶树菇炒五花肉 / 锅巴肉片 / 13
- 菜花炒肉 / 合炒木樨肉 / 14
- 猪肉三瓜片 / 炒荤素 / 滑溜肉片 / 冬笋雪菜肉丝 / 15
- 番茄肉片 / 四季豆炒肉片 / 枸杞子炒肉片 / 16
- 农家小炒肉 / 莲藕炒肉片 / 17
- 芦笋炒肉末 / 黄瓜炒肉丁 / 京酱肉丝 / 18
- 酱爆肉丁 / 川味肉丝 / 19
- 里脊丝炒蒜薹 / 菊花肉丝 / 肉丝炒贡菜 / 土豆炒肉丝 / 20
- 肉丝炒韭黄 / 洋葱炒肉片 / 香爆肉丝 / 21
- 青笋木耳炒肉片 / 山药炒肉片 / 22
- 口蘑肉片 / 青椒炒猪肉 / 玉兰片炒肉 / 23
- 豌豆炒碎肉 / 雪菜肉末 / 蒜爆肉片 / 肉末粉丝小白菜 / 24
- 肉末炒豆干 / 山楂肉丁 / 25

- 核桃仁肉丁 / 椒盐炸里脊 / 什锦肉丁 / 26
- 抓炒里脊 / 清烹里脊 / 27
- 椒盐排骨 / 生炒豉椒骨 / 28
- 无锡酱排骨 / 咖喱酱排骨 / 红葱排骨 / 29
- 京都排骨 / 香菇焖排骨 / 蒜蓉排骨 / 30
- 茄汁焖排骨 / 可乐排骨 / 香橙排骨 / 31
- 糖醋排骨 / 香炸排骨 / 32
- 啤酒酱排骨 / 萝卜干炒腊肉 / 香辣排骨焖土豆 / 33
- 笋干炒腊肉 / 青蒜炒香肠 / 腊肠荷兰豆 / 34
- 香葱炒大肠 / 蒜香辣味肠 / 干煸脆肠 / 35
- 金银炒肝片 / 菠菜炒猪肝 / 36
- 熘炒猪肝 / 苦瓜炒肝片 / 老干妈炒腰花 / 胡萝卜炒猪肝 / 37
- 刀豆炒腰花 / 芹菜炒腰花 / 韭菜炒猪腰 / 38
- 大蒜肚条 / 麻辣肚丝 / 火爆双脆 / 39

Chapter 02 牛肉 / 40



- 香芹牛肉丝 / 水煮牛肉 / 40
- 滑溜牛里脊 / 泡椒牛里脊 / 果味牛里脊 / 椒盐牛里脊 / 41
- 蒜香牛柳 / 毛豆咖喱牛肉 / 豌豆辣牛肉 / 42
- 辣子牛肉 / 咖喱牛肉 / 苦瓜炒牛肉 / 43

- 姜丝牛肉 / 双花炒牛肉 / 宫保牛肉丁 / 44
- 茄子炒牛肉 / 芹菜辣子牛肉丁 / 牛肉炒鸡蛋 / 45
- 牛肉炒绿笋 / 青椒牛柳丝 / 46
- 红烧牛筋 / 蚝油牛肉 / 子姜牛肉片 / 47
- 糊辣牛百叶 / 酸辣百叶 / 木耳炒百叶 / 48
- 香菜牛肚丝 / 蚝汁烧牛肚 / 沙茶牛排 / 黑椒牛排 / 49

Chapter 03 羊肉 / 50



- 葱爆羊肉 / 芙蓉羊肉 / 50
- 孜然羊肉片 / 滑溜羊肉片 / 番茄羊肉丁 / 51
- 大蒜炒羊肉 / 粉皮羊肉 / 香炒羊肉丝 / 52
- 泡菜炒羊肉末 / 子姜炒羊肉丝 / 53
- 风味羊肉 / 红酒小羊排 / 麻辣羊头肉 / 54
- 酸辣羊肚丝 / 虎皮羊肠 / 55
- 葱爆羊肝肾 / 羊肝炒韭菜 / 56

Chapter 04 兔肉 / 57

- 莴笋烧兔 / 麻辣兔丁 / 陈皮兔肉 / 57

畜肉怎样炒营养更升级 / 58

Part 02

营养加倍的美味禽蛋类

Chapter 01 鸡肉 / 60



- 辣子鸡丁 / 酱爆鸡丁 / 60
- 豉椒子鸡 / 金针菇鸡丝 / 葱姜烧子鸡 / 61
- 清炒童子鸡 / 红焖笋块鸡 / 咕咾香鸡脯 / 62
- 南洋椰汁鸡柳 / 冬笋鸡



- 片 / 菠萝炒鸡片 / 63
- 茄香鸡片 / 小番茄炒鸡丁 / 冬笋茄味鸡丁 / 64
- 鸡米松子 / 鸡丁炒南瓜 / 65
- 鸡丝炒魔芋 / 栗子炒鸡块 / 啤酒鸡 / 66
- 鸡丝西兰花 / 咖喱土豆鸡块 / 鸡丝豌豆 / 67
- 台湾三杯鸡 / 胡萝卜鸡丁毛豆 / 四彩鸡丁 / 68
- 核桃鸡丁 / 蜜橘鸡丁 / 芒果鸡柳 / 69
- 苹果炒鸡柳 / 葡萄干烩鸡丁 / 70
- 素炒鸡丁 / 菠萝鸡球 / 番茄鸡块 / 71
- 番茄酱鸡翅 / 蒜香鸡翅 / 蜜桃鸡柳 / 72
- 麻辣鸡脖 / 鱼香凤爪 / 泡椒鸡杂 / 73

Chapter 02 鸭肉 / 74



- 辣炒香鸭 / 萝卜炒鸭条 / 74
- 榨菜炒鸭丝 / 爽滑鸭丝 / 鸭丝绿豆芽 / 75
- 烩炒鸭四宝 / 青椒爆鸭舌 / 韭菜炒鸭肝 / 76
- 鸭血豆腐 / 韭菜炒鸭肠 / 77

Chapter 03 鹅肉 / 78

- 家常烧鹅 / 炒鹅腿片 / 豉椒炒鹅肠 / 78

Chapter 04 蛋类 / 79

- 鸡蛋炒苦瓜 / 水炒鸡蛋 / 79
- 青椒炒蛋 / 鸡蛋炒韭菜 / 萝卜干炒鸡蛋 / 香椿炒鸡蛋 / 80
- 葱味鹅蛋 / 口蘑鹌鹑蛋 / 81

禽蛋怎样炒营养会加倍 / 82

Part 03

营养不流失的鲜美水产类

Chapter 01 家常鱼 / 84

- 尖椒炒鲫鱼 / 炸烹鱼段 / 84
- 龙须鳊鱼 / 松仁鱼丁 / 四彩鱼米 / 85
- 番茄鱼球 / 回锅鱼片 / 三鲜鱼片 / 86
- 银鱼炒韭菜 / 蒜烧鲈鱼 / 87

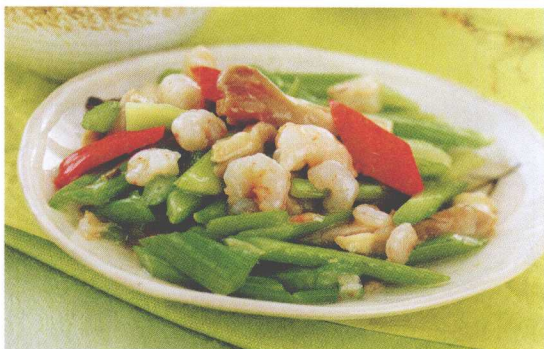


- 回锅鲫鱼 / 泡菜鲫鱼 / 88
- 春笋鱼片 / 滑炒鱼片 / 熘鱼片 / 89
- 芙蓉鱼片 / 小炒鱼 / 酸辣鲈鱼 / 90
- 鱼米什锦豆 / 葱烧鱼丁 / 91
- 泡豇豆鱼丁 / 香辣鱼排 / 92
- 蒜苗鱼片 / 剁椒欢喜鱼 / 香麻小鱼丁 / 93
- 芹菜鱼丝 / 糟炒厚鱼片 / 鱼尾划水 / 94
- 彩椒啤酒鱼 / 韭菜炒鲜鱼子 / 95
- 红辣椒爆炒鳝片 / 生炒鳝片 / 96
- 绿豆芽炒鳝丝 / 双椒煸炒鳝鱼丝 / 芹菜爆鳝丝 / 97
- 宁式鳝糊 / 芙蓉鳝鱼丝 / 98
- 豉椒炒鳝片 / 粉丝鳝鱼 / 99



Chapter 02 海鲜 / 100

- 香炒鱿鱼卷 / 雪菜炒鲜鱿银丝 / 100





- 彩椒鱿鱼丝 / 辣炒鱿鱼丝 / 荷兰豆炒鲜鱿 / 101
- 密萝鲜鱿 / 火爆鱿鱼卷 / 洋葱炒鱿鱼 / 102
- 菠萝炒墨鱼 / 时蔬墨鱼卷 / 103
- 五彩墨鱼 / 泡椒墨鱼仔 / 韭菜炒墨鱼仔 / 104
- 香辣基围虾 / 清炒虾仁 / 105
- 辣子炒虾 / 什锦炒虾仁 / 水晶虾仁 / 106
- 烹虾段 / 油焖大虾 / 葱姜虾 / 107
- 茄汁炒鲜虾 / 菜花炒虾球 / 108
- 盐酥虾 / 番茄虾仁 / 韭菜炒虾仁 / 三色虾仁 / 109
- 百合炒虾仁 / 圆白菜炒小虾 / 虾仁炒豆腐 / 110
- 草菇爆虾球 / 鲜椒炒河虾 / 111
- 西芹时蔬炒虾仁 / 山药炒虾丝 / 112
- 彩椒鲜贝 / 油爆鲜贝 / 豆腐鲜贝 / 113
- 干贝甜椒 / 蒜炒青蛤 / 风味炒蛤蜊 / 114
- 炒海瓜子 / 韭菜烧蛭子 / 115
- 洋葱炒螺肉 / 怪味田螺 / 116
- 青蟹粉丝煲 / 芦笋炒蟹腿 / 酱爆蟹 / 117
- 冬瓜炒蟹肉 / 小炒蟹 / 三丝清炒蟹 / 118
- 五色烩海参 / 鸡片烩海参 / 葱烧海参 / 119
- 菠萝三文鱼 / 脆炒三文鱼 / 醋熘带鱼段 / 120
- 脆香带鱼 / 鲜果炒鳗柳 / 121

水产怎样炒营养不流失 / 122



Part 04

营养均衡的爽口时蔬类

Chapter 01 白菜·圆白菜 / 124



- 醋熘白菜 / 炒蘑菇白菜片 / 124
- 玻璃白菜 / 豆腐炒白菜 / 麻辣白菜 / 125
- 栗子白菜 / 泡椒白菜 / 126
- 炆炒圆白菜 / 宫保圆白菜 / 小炒圆白菜 / 127
- 醋熘圆白菜 / 蒜蓉圆白菜 / 128

Chapter 02 油麦菜 / 129

- 豆豉鲮鱼油麦菜 / 蒜蓉油麦菜 / 辣味香油麦 / 129

Chapter 03 油菜 / 130

- 酱汁油菜 / 油菜金针菇 / 香菇油菜 / 130

Chapter 04 菠菜 / 131

- 生焗菠菜 / 鱼香菠菜 / 三彩菠菜 / 131

Chapter 05 芹菜 / 132

- 木耳炒西芹 / 百合炒芹菜 / 132
- 芹菜炒豆干 / 田园小炒 / 西芹炒杏仁 / 芹菜鳕鱼 / 133

Chapter 06 洋葱 / 134

- 三色洋葱 / 洋葱炒鸡蛋 / 炒洋葱 / 134

Chapter 07 莴笋 / 135

- 豉香莴笋 / 莴笋炒蒜苗 / 烧三样 / 135

Chapter 08 笋 / 136

- 干笋干干结 / 鲜蘑冬笋 / 油焖笋 / 136
- 辣味冬笋 / 油辣笋尖 / 烧二冬 / 137

Chapter 09 番茄 / 138

- 番茄肉粒炒蛋 / 番茄炒鸡蛋 / 番茄草菇 / 138

Chapter 10 豌豆苗 / 139

- 香菇豌豆苗 / 素炒豌豆苗 / 糖醋豌豆苗 / 139

Chapter 11 菜花·西蓝花 / 140



- 珊瑚菜花 / 菜花三色蛋 / 辣蛋菜花 / 140
- 红烧菜花 / 腊肉炒菜花 / 咖喱菜花 / 141
- 奶油银耳扒西蓝花 / 炆炒西蓝花 / 蒜蓉西蓝花 / 142

Chapter 12 苦瓜 / 143

- 咸蛋黄炒苦瓜 / 香菇苦瓜 / 豉椒苦瓜 / 143
- 蒜蓉苦瓜 / 剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 青椒炒苦瓜 / 苦瓜炒胡萝卜 / 144

Chapter 13 黄瓜 / 145

- 双耳炒黄瓜 / 海米炒黄瓜 / 皮蛋炒黄瓜 / 145

Chapter 14 丝瓜 / 146

- 丝瓜炒毛豆 / 炒辣味丝瓜 / 白果丝瓜 / 甜椒炒丝瓜 / 146
- 滚龙丝瓜 / 香菇烧丝瓜 / 木樨丝瓜 / 147

Chapter 15 冬瓜 / 148



- 火腿烧冬瓜 / 肉末烧冬瓜 / 番茄烧冬瓜 / 148
- 冬菇烧冬瓜 / 海米冬瓜 / 多味冬瓜 / 149

Chapter 16 南瓜 / 150

- 咸鸭蛋炒南瓜 / 黄金瓜丝 / 150
- 南瓜炒洋葱 / 玉珠南瓜 / 双菌南瓜 / 南瓜鱼子烧蘑菇 / 151

Chapter 17 土豆 / 152

- 地三鲜 / 香葱土豆片 / 青椒土豆丝 / 152

Chapter 18 辣椒 / 153

- 虎皮青椒 / 五彩山药片 / 三椒鸡片 / 153

Chapter 19 豆芽 / 154

- 黄豆芽炒油豆腐 / 粉丝炒豆芽 / 豆芽炒韭黄 / 154

Chapter 20 四季豆 / 155

- 干煸牛肉四季豆 / 素干煸四季豆 / 肉末干煸四季豆 / 155

Chapter 21 白萝卜·胡萝卜 / 156

- 响萝卜丝 / 酸辣萝卜 / 素炒萝卜丝 / 156
- 胡萝卜炒鸡蛋 / 胡萝卜炒雪菜 / 胡萝卜炒蘑菇 / 157

Chapter 22 茄子 / 158

- 尖椒炒茄子 / 双茄片 / 酸辣茄子 / 158
- 五味汁炒茄子 / 酱爆茄条 / 火腿炒茄子 / 159

Chapter 23 其他时蔬 / 160



- 玉米笋清炒芥蓝 / 椒炆芥蓝 / 160
- 蒜蓉蒿子秆 / 三色炒百合 / 161
- 脆椒炒藕丝 / 银杏马蹄炒藕尖 / 醋炒红薯丝 / 162
- 炒空心菜 / 拔丝苹果 / 163
- 炒苋菜 / 尖椒炒玉米 / 松仁玉米 / 莴笋炒山药 / 164
- 花生炒秋葵 / 芦笋炒肉片 / 165
- 酸辣藕炒肉片 / 香椿鲜虾 / 酥皮香椿 / 166
- 鸡丝青椒魔芋 / 清炒魔芋丝 / 挂霜荸荠 / 167
- 炆炒芦笋尖 / 成都素烩 / 168
- 木耳荸荠炒丝瓜 / 素爆什锦 / 169

蔬菜怎样炒营养更均衡 / 170

Part 05

营养保健的甘美菌豆类

Chapter 01 菌类 / 172

- 草菇煨莴笋 / 鸡蛋炒黄花菜 / 172
- 炒双菇 / 双椒猪肚菇 / 香菇炒板栗 / 173

- 香菇扒芦笋 / 素烩三菇 / 油辣香菇 / 174
- 炒金针菇 / 香菇山药 / 蒜片鲜草菇 / 175

Chapter 02 豆类 / 176



- 什锦青豌豆 / 鸭蛋黄炒豌豆 / 176
- 鲜蘑炒豌豆 / 豌豆炒虾仁 / 四喜黄豆粒 / 177
- 香葱芸豆 / 豆腐皮炒蚕豆 / 丝瓜蚕豆 / 178

Chapter 03 豆制品类 / 179



- 青椒炒豆腐 / 麻婆豆腐 / 179
- 海米炒豆腐 / 红烧豆腐 / 180
- 豆腐虾仁 / 油豆腐烩白菜 / 红烧日本豆腐 / 181
- 笋尖焖豆腐 / 肉末豆腐 / 木樨豆腐 / 182
- 双耳炒豆腐 / 油菜豆腐 / 183
- 豆腐炒白菜 / 雪菜烧豆腐 / 184
- 炒豆腐干五丁 / 鱼丸豆腐 / 熏干炒蒜苗 / 185
- 芦蒿腊肉炒香干 / 肉末香干油菜丝 / 鱼香豆腐干 / 186
- 西芹炒豆腐干 / 雪菜炒豆腐干 / 蒜苗炒干丝 / 187
- 红椒豆干肉丝 / 五花肉炒豆腐丝 / 豆干炒青椒 / 188
- 素炒素鸡 / 腐竹鲜蘑 / 木耳烧腐竹 / 189
- 芥菜炒腐竹 / 香炒豆皮 / 香菜炒腐竹 / 190

菌豆怎样炒营养又保健 / 191



营养升级的醇香畜肉类

健康的炒制方法，让畜肉最大程度保留了本身固有的营养，肉质鲜滑，浓香扑鼻，让人垂涎欲滴、回味无穷。

● Chapter 01 猪肉

菠萝咕咾肉*

【材料】猪里脊肉 400 克，菠萝块 100 克，鸡蛋 1 个，青椒片、红椒片各 5 克。

【调料】盐、淀粉、水淀粉、糖醋汁、植物油。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，切块，加少许的盐、水淀粉和鸡蛋液拌匀，腌渍 20 分钟。
- 2 将腌过的猪里脊肉粘上淀粉，放入热油锅以中火炸 3 分钟，炸至金黄色后全部捞出。
- 3 热锅留少许植物油，放入青、红椒片翻炒，再放入菠萝块翻炒，加糖醋汁和炸好的肉块，拌炒均匀即可。



馋嘴肉丁*

【材料】猪里脊肉 300 克、豌豆 100 克。

【调料】香辣酱、老干妈豆豉、干红辣椒、花椒粒、胡椒粉、甜面酱、盐、味精、植物油、淀粉、高汤。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，切丁，加盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀备用；豌豆洗净。
- 2 锅内倒植物油烧至三成热，把拌匀后的肉丁放入锅中慢慢炸干炸透后捞出。
- 3 锅内留油烧热，放入香辣酱、老干妈豆豉、甜面酱、干红辣椒、花椒粒炒出香味，加肉丁、豌豆继续翻炒，放味精、盐、胡椒粉调味，用高汤勾芡即可。



茭白炒肉丝*

〔材料〕 茭白 500 克、猪瘦肉 150 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

〔调料〕 植物油、酱油、盐、味精、料酒、淀粉、葱末、姜末。

做法

- 1 猪肉洗净，顺切成片，再顺切成丝，加入鸡蛋清、淀粉上浆；茭白剥去老皮，截去老段，切成细丝。
- 2 炒锅置火上，放入植物油，大火烧热，下浆好的肉丝翻炒散，下葱末、姜末、酱油、料酒炒拌均匀，再放入茭白丝、盐、味精炒匀即可。



干煸肉丝*

〔材料〕 猪瘦肉 400 克、干辣椒 5 个。

〔调料〕 葱丝、姜丝、蒜片、盐、料酒、香油、味精、酱油、植物油。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，剔去筋，切粗丝，拌料酒腌渍。
- 2 干辣椒洗净，去子，切粗丝。
- 3 锅烧至六成热，放入适量植物油，放入干辣椒丝，炸至变色即捞起备用；再将腌好的肉丝放入油锅中煸炒，从煸干水汽到煸出爆响声，一直煸到肉丝呈深黄色，下干辣椒丝及姜丝、蒜片翻炒。
- 4 放入少许酱油上色，加入葱丝、盐、味精，淋上香油，拌炒均匀即可。

酿青椒*

〔材料〕 青椒 300 克、猪里脊肉 100 克、虾仁 50 克、猪肥膘肉 25 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

〔调料〕 植物油、料酒、白糖、干淀粉、水淀粉、酱油、醋、葱白末、姜汁、香油、盐、味精。

做法

- 1 青椒用刀切开，去蒂、瓢、子，椒内撒干淀粉。
- 2 将猪里脊肉、猪肥膘肉、虾仁剁成泥，加姜汁、葱白末、蛋清、盐、味精，手抓上劲，拌以水淀粉，再加香油搅匀，酿入青椒。
- 3 炒锅置小火上烧热，下植物油烧到三成热时，把青椒入锅煎熟，沥去油。
- 4 烹入料酒，加酱油、白糖、醋，翻炒，淋上香油，码齐装入盘中即可。

茼蒿爆里脊*

〔材料〕猪里脊肉条 200 克、香菜段 50 克、牛奶 30 毫升、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

〔调料〕盐、淀粉、料酒、味精、葱丝、姜末、蒜末、植物油、香油。

做法

- 1 猪里脊肉条洗净后加盐、牛奶、淀粉、蛋清拌匀；料酒、盐、味精放入碗内，调成芡汁。
- 2 锅内倒油烧热，下里脊肉条滑散，下葱丝、姜丝、蒜末、香菜段炒香，倒入配好的芡汁炒入味，淋入香油即可。



鱼香肉丝*

〔材料〕猪瘦肉 200 克，木耳、玉兰片各 5 克。

〔调料〕鲜汤、植物油、葱花、姜末、蒜末、泡红辣椒、盐、醋、白糖、酱油、水淀粉、味精、料酒。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切丝；泡红辣椒洗净，切成细末；木耳、玉兰片水发后洗净，切丝。
- 2 将肉丝用料酒、盐、水淀粉拌匀腌渍入味；白糖、醋、酱油、水淀粉、鲜汤、味精对成芡汁。
- 3 油锅烧热迅速炒散肉丝，再放入泡红辣椒末、姜蒜末同炒出味，加入玉兰片、木耳丝翻炒，倒入对好的芡汁，炒匀，撒上葱花即可。



生爆盐煎肉*

〔材料〕猪瘦肉 250 克、青蒜 2 根。

〔调料〕豆豉（小）1 包，蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油。

做法

- 1 将猪瘦肉、青蒜洗净，猪瘦肉切成片，青蒜切成段并将蒜白、蒜青分开备用。
- 2 锅烧热，倒植物油烧热，先放入肉片爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉及蒜白拌炒。
- 3 加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖，快速翻炒均匀即可。

贴心提示

常吃此菜有补精益气、悦泽容颜、美白肌肤、明目安神、抗衰老等辅助作用。

茶树菇炒五花肉*

【材料】猪五花肉 200 克、茶树菇 150 克、红泡椒碎 50 克。

【调料】姜末、蒜末、葱花、植物油、酱油、料酒、盐。

做法

- 1 猪五花肉洗净，切丝；茶树菇去老根，洗净，用温水泡发。
- 2 锅置火上，放少量植物油，烧热后，倒入五花肉丝，慢慢煎至变色。
- 3 放入葱花、姜末、蒜末爆香，然后放入红泡椒碎翻炒。
- 4 倒入茶树菇，放酱油、料酒、盐，炒匀，放清水，中火翻炒至熟即可。



锅巴肉片*

【材料】大米锅巴 250 克、猪瘦肉 150 克、玉兰片 50 克、香菇 3 朵。

【调料】鲜汤、植物油、水淀粉、白糖、醋、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒、酱油、盐、味精、料酒。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切片，用料酒、盐、水淀粉腌渍；玉兰片、香菇洗净，切片；泡椒切段；锅巴掰成小方块。
- 2 水淀粉、盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、鲜汤对成味汁。
- 3 油锅烧热，锅巴炸至金黄捞出，沥干油分盛盘中铺底。锅内留油，烧热后将腌渍好的肉片迅速炒散，再放入玉兰片、香菇片、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒段同炒，炒出香味时放入对好的味汁，盛于炸好的锅巴上即可。



菜花炒肉*

〔材料〕猪瘦肉 100 克、菜花 1 棵（约 300 克）。

〔调料〕植物油、嫩肉粉、辣椒丝、姜丝、盐、酱油、味精。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切薄片，用嫩肉粉、盐、酱油拌匀腌渍；菜花洗净，掰成小朵，根部切厚片。
- 2 锅倒植物油烧至五成热，下肉片滑至断生，捞出，沥油。
- 3 锅内留适量油，烧至七成热，放入辣椒丝、姜丝炒出香味，下滑好的肉片炒 1 分钟，再加入菜花，加少量水，盖上锅盖至菜花断生，加盐、酱油、味精炒匀即可。

◎菜花炒肉

合炒木樨肉*

〔材料〕猪里脊肉 150 克，油菜 50 克，水发黑木耳、胡萝卜各 20 克，鸡蛋 2 个。

〔调料〕葱末、酱油、水淀粉、盐、料酒、香油、植物油。

做法

- 1 油菜洗净，切段；胡萝卜去皮，洗净，切丝，入沸水中焯烫，过凉后捞出。黑木耳洗净，切丝。
- 2 猪里脊肉洗净，切丝，放碗中加酱油、料酒、水淀粉拌匀腌渍，入热油中滑熟捞起沥油；鸡蛋打入碗中搅拌成蛋液，倒入油锅中煎成蛋皮，盛出，待凉后切丝备用。
- 3 锅中倒入植物油烧热，爆香葱末，放油菜、胡萝卜、黑木耳、蛋皮丝及肉丝拌炒，加盐、酱油、料酒拌炒片刻，淋入香油即可。





猪肉三瓜片*

【材料】猪瘦肉 50 克，苦瓜、丝瓜、黄瓜各 100 克。

【调料】植物油、盐、酱油。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切片；苦瓜、黄瓜、丝瓜分别洗净，去皮，切片。
- 2 先将肉片入油锅中，煸炒至半熟，再依次放苦瓜片、丝瓜片、黄瓜片同炒。
- 3 加入盐、酱油调味即可。

炒荤素*

【材料】猪瘦肉、豆腐干、油菜各 50 克，胡萝卜 1 根。

【调料】植物油、葱花、盐、酱油。

做法

- 1 将猪瘦肉、豆腐干、胡萝卜分别洗净，切成薄片；油菜洗净，切段。
- 2 植物油烧热后先煸炒肉片，放入葱花，大火快炒几下起锅。
- 3 用余油煸炒豆腐干片、胡萝卜片和油菜段。烧至半熟，加入盐、酱油，放入肉片同炒至熟即可。

滑溜肉片*

【材料】猪瘦肉 250 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

【调料】植物油、淀粉、葱丝、姜末、盐、味精、香油、料酒。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成片，用蛋清、淀粉、盐、味精上浆。
- 2 将料酒、淀粉、葱丝、姜末、少许清水对成芡汁。
- 3 用温油将肉片滑至熟透，倒入芡汁勾芡，出锅时淋少许香油即可。

冬笋雪菜肉丝*

【材料】猪瘦肉 100 克、冬笋 50 克、雪菜（腌好的）25 克。

【调料】植物油、盐、料酒、水淀粉、味精。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成细丝，放在碗内，加水淀粉抓匀上浆；冬笋洗净，切成与肉丝相同的细丝，用沸水焯烫断生；雪菜用清水浸泡，除去咸味后切成细末。
- 2 锅里倒入清水烧沸，下入上浆的肉丝焯熟，捞出沥干。
- 3 另起油锅下笋丝、雪菜末，加入料酒、盐炒匀后，倒入肉丝同炒，放入盐、味精调味即可。



番茄肉片*

〔材料〕猪瘦肉 250 克、尖椒 100 克、番茄 80 克、鸡蛋 1 个。

〔调料〕植物油、番茄酱、葱段、姜片、醋、白糖、盐、料酒、水淀粉、味精。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切片，放至碗中，加入盐、味精、料酒、水淀粉，打入鸡蛋，搅拌均匀；番茄放入沸水中烫一下，去皮，切片；尖椒去蒂、子，洗净，切片，放入沸水中焯一下，捞出沥干备用。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入猪肉片煸炒片刻，盛出。
- 3 原锅中留底油烧热，放入葱段、姜片煸炒出香味，捞出，再放入番茄片、番茄酱、醋、白糖，翻炒均匀，放入尖椒片、猪肉片，翻炒均匀即可。



四季豆炒肉片*

〔材料〕四季豆 200 克、猪里脊肉 100 克。

〔调料〕葱丝、姜丝、水淀粉、酱油、盐、味精、香油、植物油。

做法

- 1 四季豆洗净，对折成段，放入有盐的沸水中焯片刻，捞出，入清水中冷却，捞起，用厨用纸巾吸干水分备用。
- 2 猪里脊肉洗净，切片，用酱油、水淀粉腌渍片刻。
- 3 锅烧至五成热，倒油烧热，将腌渍好的肉片倒入滑炒至散，捞起沥油。
- 4 热锅留少许植物油，爆香葱丝、姜丝，再倒入四季豆段，用大火快速翻炒片刻，加入适量盐、味精翻炒，待四季豆熟时，将肉片倒入，继续拌炒均匀，淋入少许香油即可。

枸杞子炒肉片*

〔材料〕猪瘦肉 250 克、枸杞子 20 克、莴笋 100 克。

〔调料〕植物油、葱丝、姜丝、料酒、高汤、白糖、酱油、盐、水淀粉、味精、香油。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成片，用水淀粉、盐、料酒、酱油、白糖抓匀；莴笋去皮，洗净，切成丝；枸杞子洗净。
- 2 锅内倒植物油烧热，炒香葱丝、姜丝，放入肉片迅速翻炒，再放入莴笋丝翻炒，倒入高汤、枸杞子、盐，烧沸后撒上味精，淋入香油即可。