



COOKING
BOOKS

天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

家庭营养套餐

众口不再难调的饮食宝典

- 为家人制订最合理的饮食方案
- 365天不重样的美味配餐
- 一年四季不变的健康关怀

《天天家常菜》编委会 编

专家特别推荐营养套餐

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

家庭营养套餐

众口不再难调的饮食宝典

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

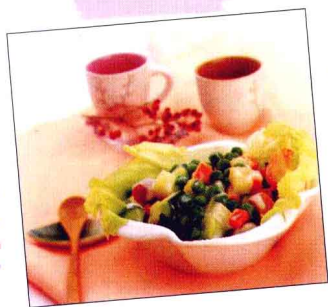
家庭营养套餐 / 天天家常菜编委会编 .

—上海 : 上海科学普及出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5427-4286-5

I. 家… II. 天… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013386 号



 天天家常菜

家庭营养套餐

众口不再难调的饮食宝典

出版 : 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070)

制作 :  (www.rzbook.com)

印刷 : 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 : 787 × 1092mm 1/16

印张 : 12

字数 : 200 千字

版次 : 2009 年 3 月第 1 版

印次 : 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价 : 19.90 元



营养配餐 呵护全家好身体

风和日丽的周末，和家人一起悠闲地买菜、做饭、吃饭，就是最简单的幸福体验，但这也可能是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂念的了。呵护家人的健康，就是呵护属于自己的幸福。

合理膳食，必不可少

身体健康是我们享受幸福生活的基础，而各种营养素是维持身体健康的物质基础。蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质等营养素缺一不可。本书帮您了解它们的食物来源，将它们变成美味佳肴，换着花样式端上自家餐桌，让家人从食物中获得每天所需的营养素，让每一个人都精力充沛、活力四射。

因人而异，量身订制均衡膳食方案

日常生活中有很多种类的食材可供您选择，每一种食材都有自己独特的保健功效。谷类、时蔬、菌菇、水果、畜、禽、鱼、奶、蛋，这些食材的丰富营养怎样合理摄入？老人、儿童、准妈妈以及奋战在工作第一线的中青年，他们的食谱该有怎样的区别？四季轮回，餐桌上的食谱应该怎样搭配变化才更营养健康？本书帮您及时了解、解决这些生活中的小问题，为家人量身烹制滋补保健菜，让家人在一日三餐中吃出营养健康来。

饮食健康，从一日三餐做起

用最家常的菜肴，让家人吃得开心舒服，并给予家人最强有力的健康保障，是每一位主妇的愿望。掌握家常菜的搭配及烹制技巧，用平常的一日三餐来守护家人的身心健康，才是我们给予家人最贴心、最实在的关怀。

多花一点心思，多学一点技巧，就能让家人爱上您做的菜，让家人在尽享美味的同时吃出健康好身体！



众口不再难调的饮食宝典

家庭营养套餐

天天家常菜



Part

01

小两口营养套餐

两菜一汤一主食

- *10 葱爆羊肉
- 11 海米冬瓜
- 11 紫菜黄瓜汤
- 11 家常饼
- *12 什锦肉丁
- 13 海米炒黄瓜
- 13 丝瓜油条汤
- 13 麻团
- *14 酱牛肉
- 15 拍黄瓜
- 15 芹菜叶粉丝汤
- 15 家常炸酱面
- *16 辣子肉丁
- 17 蒜蓉木耳菜
- 17 彩椒炒山药
- 17 皮蛋青菜粥



三菜一汤

- *18 鸡蛋炒苦瓜
- 19 五花肉炒泡菜
- 19 煮毛豆
- 19 三丝豆苗汤
- *20 牛肉炒胡萝卜丝
- 21 拌土豆丝
- 21 黑木耳炒黄花菜
- 21 沙茶双丸汤

Part

02

温馨三口营养套餐

三菜一汤

- *22 枸杞炒肉丝
- 23 炒绿豆芽
- 23 赛螃蟹
- 23 小米红枣粥
- *24 肉片焖扁豆
- 25 盐水虾
- 25 韭菜炒鸡蛋

25 肉末豆腐汤

- *26 鸡蛋沙拉
- 27 苦瓜炒牛肉
- 27 辣炒卷心菜
- 27 紫菜鸡丝汤
- *28 蒜香牛柳
- 29 红椒菜花
- 29 姜拌藕片
- 29 番茄鸡蛋汤
- *30 咖喱土豆鸡块
- 31 白菜粉丝炖豆腐
- 31 老干妈烧茄子
- 31 芽菜绿蔬汤
- *32 玉米面粥
- 33 香辣鸡胗
- 33 尖椒土豆丝
- 33 海米拌菠菜
- *34 土豆烧豆角
- 35 香椿炒鸡蛋
- 35 菜心炒双菇



尖椒小炒肉



油焖虾



海米土豆瘦肉汤



清蒸鲈鱼

35 黄瓜肉片汤

*36 糖醋鲤鱼

37 炒西葫芦

37 腐竹拌芹菜

37 皮蛋瘦肉粥

*38 韭菜炒虾仁

39 西芹银耳百合

39 菠菜拌粉丝

39 番茄卷心菜汤

四菜一汤

*40 火爆腰花

40 白菜烧三菇

41 盐水鸭肝

41 芥末西芹

41 绿豆粥

*42 三色鸡丁

43 蒜苗炒肉丝

43 枸杞丝瓜

43 芹菜拌核桃仁

43 金针豆芽羹

*44 京酱肉丝

44 干炸小黄鱼

45 黄瓜炒豆干

45 糖拌三样

45 青菜玉米面粥

*46 鱼香肉丝

47 蒜蒸丝瓜

47 红油炒蟹

47 番茄洋葱拌沙拉

47 莲枣枸杞汤

三菜一汤一主食

*48 榨菜肉丝

48 香菇烧丝瓜

49 玉米笋炒豌豆

49 鸡蛋豆腐汤

49 玉米粒炒饭

*50 玉米面饼

51 黄瓜炒肉丁

51 油焖鲜香菇

51 老醋花生

51 萝卜丝鲫鱼汤

*52 沙茶牛肉

52 卤鸭掌

53 糖醋香菇炒豌豆

53 番茄冬瓜汤

53 蒜味蛋炒饭

*54 家常炒饼

55 莴笋炒鸡片

55 菠菜炒鸡蛋

55 蒜泥茄子

55 萝卜羊肉汤

*56 营养套餐搭配原则

Part

03

三代同桌营养套餐

六菜一汤

*58 木樨肉

59 芹菜炒碎牛肉

59 胡萝卜炒菠菜

59 海带烧豆腐

60 青椒火腿炒皮蛋

60 蒜泥白肉

60 苦瓜鸡汤

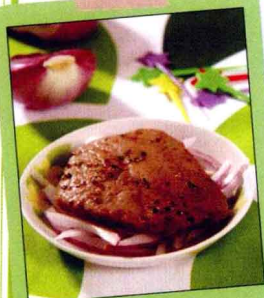
*61 棒棒鸡丝

62 腐乳烧肉

62 虾皮炒菠菜

62 芹菜烧豆腐

63 蚕豆炒韭菜



洋葱猪扒

63 土豆火腿沙拉

63 大米芝麻粥

*64 酱猪蹄

65 红烧日本豆腐

65 芝麻小白菜

65 三鲜豌豆

66 油焖虾

66 芹菜香肠沙拉

66 香菇鸡翅汤

*67 凉拌油麦菜

68 平菇肉片

68 醋熘白菜

68 蒜蓉苦瓜

69 甜椒炒双菇

69 腰果虾仁

69 蛋花粥

五菜一汤一主食

*70 干烧鲳鱼

71 芝麻卷心菜

71 椒盐炸豆腐

71 蒜蓉油麦菜

72 鸡蛋肉卷

72 花生排骨汤

72 芽菜炒饭

*73 家常烧黄鱼

74 土豆烧牛肉

74 煎豆腐

74 香辣南瓜

75 凉拌木耳菜

75 胡萝卜海带丝汤

75 炒金银馒头

六菜一汤一主食

*76 花椒鸡丁

77 红烧鲳鱼

77 怪味茄子

77 炆炒黄豆芽



蒜末冬瓜

78 白菜拌猪头肉

79 香辣苦瓜

79 榨菜肉丝汤

79 紫米粥

*80 扒牛肉

81 姜爆子鸭

81 清炒豌豆苗

81 炸河虾

82 木耳拌瓜丝

83 美味洋葱

83 鸡丝豌豆汤

83 冰糖红枣粥

*84 卤辣味肥肠

85 油淋春鸡

85 松仁玉米

85 家常茄子

86 果汁白菜心

87 清炒甜豆

87 海米粉丝大白菜汤

87 野菜粥

*88 熘鱼片

89 焖羊肉

89 金边白菜

89 辣味萝卜丝

90 麻辣酸黄瓜

91 榨菜拌豆腐

91 苦瓜牛肉汤

91 豌豆烩饭

*92 咕咾肉

93 虾仁香芹

93 芙蓉番茄

93 香辣豆腐

94 蛋香萝卜丝

95 红油黄瓜

95 香菇豆腐汤

95 鸡丝糯米粥

*96 焦熘黄鱼

97 洋葱牛扒

97 素炒豆腐丝

97 胡萝卜烧豌豆

98 辣拌黄瓜皮

99 香糟鸡翅中

99 草菇香菜汤

99 家常烫饭

*100 菠菜炒猪肝

101 三色鸡丝



101 皮蛋炒黄瓜

101 葱香卷心菜

102 花生红枣粥

103 草菇烧面筋

103 香芹银芽

103 黄花银耳鱼尾汤

*104 番茄鸡丁

105 大蒜煨羊肉

105 炒西兰花

105 椒香炒土豆

106 青椒镶豆腐

107 五香花生

107 鲫鱼冬瓜汤

107 薄荷粥

*108 胡萝卜烧羊肉

109 湘味鸡翅

109 怪味豆角

109 香辣茭白

110 上汤豆苗

111 老虎菜

111 鲫鱼豆腐汤

111 双菇炒饭

*112 扁豆馅饼

113 牛肉炒粉丝

113 番茄炒玉米粒

113 什锦素茄丁



114 锅塌豆腐

115 腐竹三丝

115 番茄口蘑汤

115 菠菜虾皮粥

Part

04

速食也要营养好味

*116 豆腐脑

*117 泡圆白菜

117 香肠粥

*118 煎鸡蛋

118 玉米粥

*119 上汤云吞面

119 拌金针菇

*120 鲜橙汁

120 阳春面

*121 浓香麦片粥

121 拌西瓜皮

*122 凉拌空心菜

122 糊塌子

*123 蔬菜棒沙拉

123 补血紫米粥

*124 快餐食物的健康吃法

Part

05

周末喜相逢营养套餐

三菜一汤

*126 鲜茄牛肉

127 香菇烧菜花

127 凉拌双耳

127 番茄排骨汤

*128 香菇笋鸡汤

129 红烧羊肉

129 苦瓜拌芹菜

129 银芽豌豆苗

*130 皮蛋豆腐

131 蒜味虾

131 鱼香白菜

131 什锦小白菜汤



鸡蛋炒苦瓜

*132 韭菜炒墨鱼仔

133 蒜蓉空心菜

133 木耳刺身

133 枸杞牛肉羹

四菜一汤

*134 红烧牛肉

134 什锦蔬菜

135 虎皮花生

135 鸡蛋三丁

135 银耳汤圆羹

*136 鲜奶香菇

136 蒜香排骨

137 西蓝花炒虾仁

137 香椿拌豆腐

137 枸杞冬瓜汤

六菜一汤

*138 软炸香椿

139 啤酒焖牛肉

139 清炒虾仁

139 豆瓣茄子

140 蒜末冬瓜

140 白菜心拌豆腐丝

140 海带紫菜粥

*141 麻辣肉片

142 啤酒鱼

142 素焖扁豆

142 韭菜银芽

143 麻酱菠菜

143 卤煮腐皮

143 鲜奶鸡汤

*144 葱油鱼

145 干煸牛肉丝

145 虾皮韭菜炒彩椒

145 芹菜拌干丝

146 干煸茭白

146 什锦腐竹

146 海米土豆瘦肉汤

*147 热窝鱼

148 蚂蚁上树

148 酱爆茄条

148 香炒土豆片

149 木樨豆腐

149 海带三丝

149 牛肉薏米汤

*150 周末美味喜相逢

Part

06

年节家宴营养套餐

六菜一汤一甜品

*152 蜜汁鸡翅

153 葱姜虾

153 九转大肠

153 蚝油生菜

154 脆炒南瓜丝

155 凉拌苦瓜

155 菌菇豆腐汤

155 银耳莲子羹

*156 酸菜鱼

157 清蒸牛肉

157 木瓜鸡柳

157 白汁鲜蘑

158 杏仁豆腐

159 鱼香茄子

159 腌西蓝花

159 草菇鸡蛋汤

十菜一汤

*160 油焗蟹

161 叉烧肉

161 红油牛肉

161 芙蓉鸡片

162 双菇烧西蓝花

163 腐乳空心菜

163 五香芸豆

163 雪碧冬瓜丝

164 皮蛋鱼片汤



165 银耳百合雪梨汤

165 花生捞汤圆

*166 芫爆百叶

167 洋葱炒鳝鱼

167 韭菜炒蛭子

168 红乳冬瓜块

169 豉椒肉片

169 豆干青椒丝

169 生煸菠菜

170 巧克力奶酪

171 卤凤爪

171 香椿拌黄豆

171 菠菜莲子汤

*172 辣炒鱿鱼

173 洋葱爆牛柳

173 油爆里脊丁

174 小鸡炖蘑菇

175 醋酸白菜丝

175 滑炒豆腐

175 红烧平菇

176 绿豆南瓜汤

177 红油猪耳

177 麻酱豇豆

177 豌豆黄

*178 蒜蓉粉丝蒸扇贝



179 清蒸丝瓜排骨

179 焖烧牛肉

179 清蒸鲈鱼

180 双花咖喱

181 清炒荷兰豆

181 奶油娃娃菜

182 紫米薏仁粥

183 橘汁三丁

183 五彩腐竹

183 扁豆鸡爪汤

*184 葱烧海参

185 花生猪蹄

185 清炖羊肉

186 可乐鸡翅

187 清汤油菜心

187 素爆什锦

187 黄瓜拌粉鱼

188 小窝头

189 苹果豌豆沙拉

189 莲藕排骨汤

189 姜汁炖鲜奶

*190 家宴分餐,更利于健康

小两口

营养套餐

甜蜜幸福的小夫妻，更要学会几样简单好菜，让两个人的感情在油盐酱醋中升华。



Tips

营养小提示

羊肉营养丰富，除含有丰富蛋白质、脂肪外，还含有较多的钙、铁、磷等无机盐和维生素A、维生素B，并有很好的药用保健价值。羊肉适宜身体虚弱、阳气不足，冬天手足不温，畏寒无力的人食用。在流行性感冒、急性肠炎以及一切感染性疾病发热期间忌食羊肉。

葱爆羊肉

[材料]

羊肉250克、大葱段100克、香菜段适量

[调料]

植物油、蒜片、盐、酱油、白糖、料酒、淀粉各适量

●做法

- 1 羊肉用温水泡洗30分钟，以去除血污和膻脂，再放入冰箱中冷冻至半硬，再取出，逆纹切成片，放入碗中，用酱油、淀粉抓拌均匀，腌渍10分钟后，倒出多余汤汁备用。
- 2 炒锅倒入油烧至七成热，下入羊肉爆炒至变色后盛出。
- 3 原锅重置大火上，倒入植物油烧热，下入蒜片、葱段爆香，再将炒过的羊肉倒入一同翻炒，加入盐、白糖、料酒，大火翻炒片刻，盛盘后撒上香菜段即可。

营养套餐DIY

●葱爆羊肉 + ●海米冬瓜 + ●紫菜黄瓜汤 + ●家常饼





海米冬瓜

【材料】冬瓜 500 克、海米 50 克

【调料】植物油、盐、料酒、鸡精、水淀粉各适量

● 做法

1. 冬瓜削去外皮，去瓤，冲洗干净，切成片，用少许盐腌渍 5 分钟，沥干备用；海米用温水泡软。
2. 炒锅倒植物油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，沥油备用。
3. 锅内留少许底油，放入料酒、鸡精、海米，烧沸后放入冬瓜片，用大火翻炒均匀，烧沸，转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

贴心小提示

想省事一些，也可以不炒冬瓜，直接焖烧，但先炒一下冬瓜味道更好。



紫菜黄瓜汤

【材料】黄瓜 150 克、紫菜少许

【调料】盐、料酒、味精各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，切片备用；将紫菜洗净撕碎。
2. 锅中倒入适量水烧沸，放入黄瓜片煮沸，再放入紫菜、盐、料酒、味精调味搅匀即可。

贴心小提示

更简单的办法是将黄瓜片、紫菜、盐、味精放入大碗中，然后冲入沸水搅匀，小两口加班晚了，这是一个懒法子。



家常饼

【材料】面粉 500 克

【调料】盐、植物油各适量

● 做法

1. 将面粉加 300 克温水、少许盐，和成面团，揉匀揉透后，略饧一会儿。
2. 取出面团，搓成长条，按扁后擀成长方形面皮，在上面抹一层植物油，均匀撒上盐，由外向里卷成卷，根据需要切成大小均匀的段，每一段都用手拉成长条，然后扯起一端由外向内盘卷成螺丝形，按扁后再擀成小薄饼。
3. 把面饼生坯在平底油锅中烙至两面金黄即可。





Tips

营养小提示

猪肉适合与香菇搭配,因为香菇有补脾益气之功效,适用于热咳、痰多、胸闷、吐泻等症状,二者同食有滋补作用。

什锦肉丁

【材料】

猪里脊肉200克、干香菇50克、豌豆80克、胡萝卜1/2根、枸杞子少许

【调料】

植物油、葱花、姜丝、盐、料酒、淀粉、水淀粉、胡椒粉、味精各适量

●做法

- 1 猪里脊肉洗净,切丁,加料酒、胡椒粉、味精、淀粉腌渍10分钟;干香菇温水泡发,去蒂,切丁;豌豆泡洗干净,煮熟;胡萝卜去皮,洗净,切丁;枸杞子软。
- 2 炒锅倒植物油烧热,放入里脊肉丁滑熟,捞出沥油。
- 3 锅中留底油,爆香葱花、姜丝,放香菇丁、胡萝卜丁、盐翻炒至八成熟,放豌豆、肉丁、枸杞子炒至熟,用水淀粉勾薄芡即可。



营养套餐DIY

● 什锦肉丁 + ● 海米炒黄瓜 + ● 丝瓜油条汤 + ● 麻团

举一反三

五色肉丁

一也可以将猪肉换成鸡肉,加入玉米粒,就变成了诱人的五色肉丁。喜欢辣味的朋友,还可以在炒香葱花、姜丝时放入辣椒一同炒香。



海米炒黄瓜

【材料】黄瓜 300 克、海米 25 克

【调料】植物油、葱末、姜末、盐各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，切成片，海米用温水泡软。
2. 炒锅内放植物油烧至六成热，下葱末、姜末炒香，加入海米略炒后，放黄瓜、盐，再炒 1 分钟即可。

贴心小提示

用稍微老一些的黄瓜炒比较好，太嫩水分太多，影响口感。



丝瓜油条汤

【材料】丝瓜 250 克、油条 1 根

【调料】植物油、盐、葱末、味精各适量

● 做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切成滚刀块；油条切小段。
2. 锅中倒植物油烧热，放入葱末爆香，放入丝瓜块迅速翻炒，炒至八成熟时倒入适量沸水煮沸，加盐调味，放入油条段略煮，加入味精搅匀即可。

贴心小提示

丝瓜切开后易氧化变黑，要快切快炒，减少放置时间，最好不要用铁锅煮制。



麻团

【材料】糯米粉 500 克、澄粉 150 克、豆沙馅 300 克、去皮白芝麻适量

【调料】植物油、白糖各适量

● 做法

1. 澄粉用沸水烫熟，澄粉与沸水的比例约是 1:1，然后将澄粉揉匀成面团，将糯米粉中加入白糖，再加入揉好的澄粉团，加入温水揉成面团，制成 40 克左右的剂子，搓圆后用一手指在中间按出凹槽，放入豆沙馅 15 克，收拢口后搓圆。
2. 在面团上蘸一些清水，裹上一层去皮白芝麻即成生坯。
3. 将生坯投入七成热的油锅中慢慢炸，可用勺子轻轻搅动油锅，以防止生坯粘锅底边变焦，见麻团漂浮起来炸至金黄即可。





酱牛肉

〔材料〕

牛腱子肉 1000 克

〔调料〕

黄酱、花椒、桂皮、葱段、姜片、大料、料酒、酱油、盐、白糖各适量

● 做法

- 1 用流水将牛腱肉洗净污物，整块放入凉水锅中大火煮，煮沸后将血沫撇去，边煮边撇，约15分钟肉中的血水就清除干净了，捞出沥干。
- 2 将牛腱肉放入汤锅中，加入热水至完全没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、白糖、料酒、葱段、姜片、花椒、大料、桂皮，加盖大火煮30分钟，转小火炖2小时，最后打开锅盖再用大火炖15分钟使其充分入味。
- 3 捞出牛腱肉，晾凉，切片即可。

营养套餐DIY

● 酱牛肉 + ● 拍黄瓜 + ● 芹菜叶粉丝汤 + ● 家常炸酱面

提升厨艺小妙招

1. 切熟牛肉时应逆着肉丝纤维的方向切，这样牛肉容易嚼烂。在家制作酱牛肉时，要选那种带筋的腱子肉，肉质细嫩，也有嚼头。2. 煮牛肉的汁可留待下次使用，即成老汁。

举一反三

干黄酱牛肉

→ 用北京六必居的干黄酱。2500 克牛肉用 100 克干黄酱。做出来颜色比用酱油略浅，观感上不那么深，味道比用酱油鲜美。

Tips

营养小提示

牛肉富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。



拍黄瓜

【材料】黄瓜2根

【调料】大蒜、麻酱、盐、醋、味精、香油各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，擦干，用刀拍碎，盛盘；大蒜拍碎，放黄瓜上。
2. 麻酱用醋调稀，倒入盘中，加盐、味精、香油拌匀调味即可。

贴心小提示

黄瓜本身水分较多，麻酱若再用水调稀，成菜后，汤过多。



芹菜叶粉丝汤

【材料】嫩芹菜叶50克、粉丝40克

【调料】植物油、葱花、姜末、盐、味精、香油各少许

● 做法

1. 嫩芹菜叶洗净，粉丝用温水泡至回软。
2. 锅中倒植物油烧至五成热，爆香葱花、姜末，倒入适量清水煮沸，加入粉丝煮至透明，放入芹菜叶，加盐、味精调味，开锅后淋入香油即可。

贴心小提示

芹菜叶非常嫩，高温加热容易变黑，用前可先在清水中放少许白醋洗，颜色会更翠绿。



家常炸酱面

【材料】手擀面250克、猪肉丁150克、黄酱200克

【面码】黄瓜丝、熟绿豆芽、煮熟黄豆、萝卜丝各适量

【调料】葱末、料酒、香油、植物油、白糖、味精各适量

● 做法

1. 炒锅放植物油，烧至六成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、水、料酒不停翻炒，炒至肉丁熟，待酱和油炒和时，加白糖再翻炒片刻，加味精，淋上香油即成炸酱。
2. 沸水下面条，面条熟后盛碗内，加炸酱拌匀，配面码食用即可。

贴心小提示

炸酱面的面码很讲究。初春一般用豆芽菜、小水萝卜缨、腊八醋；春深用青蒜、香椿芽、豆芽菜、新鲜青豆、小水萝卜缨和萝卜丝（条）；初夏则以新蒜、鲜豌豆、黄瓜丝、扁豆丝等为面码。





营养套餐DIY

●辣子肉丁 + ●蒜蓉木耳菜
+ ●彩椒炒山药 + ●皮蛋青
菜粥 + ●家常饼

〔材料〕

猪瘦肉 200 克，黄瓜、冬笋各 50 克

〔调料〕

植物油、蒜末、葱花、姜末、泡辣椒、盐、料酒、白糖、酱油、淀粉、味精各适量

●做法

- 1 猪肉切丁，用盐、料酒、酱油、淀粉、植物油拌匀；黄瓜、冬笋切丁，用盐腌渍。
- 2 泡辣椒剁碎，用料酒、淀粉、酱油、白糖、味精、少许清水调成味汁。
- 3 倒植物油烧热，下入肉丁炒散，加入辣椒炒出香味，加入黄瓜、冬笋、葱花、姜末、蒜末翻炒几下，倒入味汁，翻炒至汤汁收干即可。

辣子肉丁*

提升厨艺小妙招

冬笋可以先焯一下，以去除一些涩味。

Tips

营养小提示

猪肉有补肾益精，滋肝养血，温中散寒，除湿开胃，消食解毒等功效。黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴。

