



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

DELICIOUS 家常炒菜

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍

《新编家常炒菜》编委会 编著 金彪 主编



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编家常炒菜

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍
《新编家常炒菜》编委会 编著
金 彪 主编
吉林科学技术出版社



新

编家常炒菜

xinbianjiachangchaocai



图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常炒菜 / 《新编家常炒菜》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4274-8

I. 新… II. 新… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081531号

编 著 《新编家常炒菜》编委会

主 编 金 彪

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 赵 鹏

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4274-8

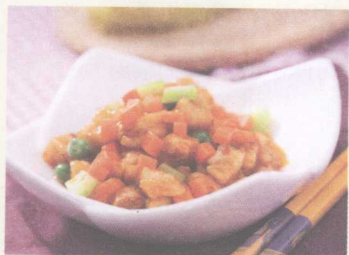
定 价 19.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

Contents

目录

【新/手/快/速/入/门/】
全面了解烹饪基础知识



附录1 食物保存方法 / 226

附录2 食材索引 / 235

Part 1

爆炒

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 10..... | 珊瑚白菜 | 21..... | 脆肠炒鸡腿菇 |
| | 栗子烧白菜 | 22..... | 金菇爆肥牛 |
| 11..... | 糖醋白菜 | | 宫爆豆腐丁 |
| | 菜花炒肉 | | 香干肉丝 |
| | 肉片焖豆角 | 23..... | 芹菜炒豆干 |
| 12..... | 鱼香豆角 | | 红爆豆腐干 |
| | 黄豆芽炒雪菜 | | 两吃大虾 |
| | 碧绿银杏 | 24..... | 火爆泡椒鱿鱼 |
| 13..... | 杭椒炒素菇 | 25..... | 爆鱿鱼卷 |
| | 豆豉双椒 | | 油爆双花 |
| | 酱爆青椒 | 26..... | 爆炒鱿鱼 |
| 14..... | 芥蓝爆双脆 | | 泡菜炒鲜鱿 |
| 15..... | 椒丝肉丝苦苣 | 27..... | 葱酥草鱼脯 |
| | 萝卜干炒腊肉 | | 宫保鱼丁 |
| | 山药炒香菇 | | 回锅鱼片 |
| 16..... | 鱼香茄条 | 28..... | 柠檬鱼片 |
| | 肉末鱼香茄 | | 辣炒蛤蜊 |
| 17..... | 青椒炒茄丝 | | 龙井鱼片 |
| | 咸鱼茄子 | | 韭黄鱼丝 |
| | 一品茄柳 | 29..... | 香辣花海螺 |
| | 蚌肉炒丝瓜 | | 豉椒爆黄鳝 |
| 18..... | 榄菜剁椒四季豆 | | 韭黄炒鳝鱼 |
| | 海米炒蒜苗 | | 青椒鳝丝 |
| | 海肠炒蒜薹 | 30..... | 爆炒鳝片 |
| | 蒜薹炒肉丝 | | 芹菜鳝丝 |
| 19..... | 蒜薹炒腊肉 | 31..... | 红辣椒爆炒鳝片 |
| | 家常冬笋 | 32..... | 鸡肝炒什锦 |
| | 酸辣笋丝 | | 麻辣土豆鸡 |
| | 烤麸烧魔芋 | | 爆全鸡 |
| 20..... | 肉丝炒土豆 | 33..... | 鸡丝炒蕨菜 |
| | 肉丁爆豌豆 | | 家味鸡里蹦 |
| 21..... | 豌豆炒腊肉 | | 酸姜炒鸡片 |
| | 家常烧双冬 | | 三大菌烧鸡 |



- 34.....栗子炒子鸡
- 35.....家味宫保鸡球
仔姜烧鸡条
- 36.....冬笋辣鸡球
茄鸡烧粉丝
- 37.....嫩芽爆鸡丁
辣椒炒鸡丁
左公鸡
- 38.....糖醋鸡丁
XO酱炒鸡丁
酱爆桃仁鸡丁
- 39.....米花鸡丁
宫保鸡丁
- 40.....油爆鸡丁
银芽炒鸡丝
- 41.....海椒鸡丁
花椒鸡丁

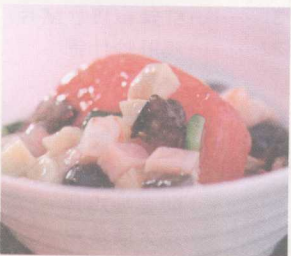
- 41.....酱爆熏鸡
- 42.....仔姜炒鸭丝
酱爆熏鸭丝
姜爆鸭丝
- 43.....牛肚爆鸭肉
魔芋烧鸭
全爆鸭
- 44.....八宝酿鸭
云腿鸭牛柳
- 45.....芥菜炒鸭片
韭黄鸭丝
- 46.....炒猪大肠
三色爆肚片
韭黄炒猪肚
- 47.....酱爆肚仁
- 48.....茭白炒猪肝
黄瓜炒猪肝

- 48.....猪肝炒芹菜
京味酱爆肉
- 49.....韭黄炒肉丝
里脊丝炒榨菜
冬笋熘肉丝
焦熘里脊条
- 50.....京爆里脊
蓝花香锅肉
- 51.....川香回锅肉
火爆腰花
炒牛肚丝
- 52.....豇豆炒牛肉
豆腐干炒牛肉丝
蒜仔烧蹄筋
酱爆里脊丁

Part 2 编炒



- 54.....炒爽口辣白菜片
菜心猪耳
- 55.....酱爆豆角
豆苗扒鹌鹑蛋



- 55.....绿豆芽炒芹菜
- 56.....醋熘绿豆芽
肉片鸽蛋烧甘蓝
干煸荷兰豆
- 57.....香辣卷心菜
干豆豉炒蕨菜
虾干大蒜炒双瓜
干煸苦瓜
- 58.....干煸青椒
- 59.....醋炒什锦
干煸南瓜条
平菇炒肉
- 60.....干煸四角豆
干煸冬笋
- 61.....黄瓜炒冬笋
油焖春笋
干煸土豆片
素炒三丁
- 62.....八福番茄
双色炒土豆粒
绍子豆腐

- 62.....麻辣豆腐
- 63.....麻婆豆腐
糖醋熘豆腐丸子
炒麻豆腐
- 64.....家常椒盐豆腐
翡翠油豆腐
- 65.....蛋黄炒大虾
烹虾段
千岛焗明虾
- 66.....蛋黄鱼片
双黄鱼片
家乡小炒
香干肉
- 67.....干煸鳝丝
- 68.....咖喱肚丝
排骨茼蒿梗
糖醋小排
- 69.....桂花羊肉
卤煨鸡翅
- 70.....梅汁脆皮鸡
时蔬鸡骨酱



Part 3 干炒



- 72.....鸡蛋炒豆腐
鸡粒雪菜炒豆干
- 73.....韭菜花炒扇贝
炒鲮鱼丝
蒿杆炒鲮鱼
- 74.....番茄大虾

- 74.....大虾仁炒鸡蛋
豆苗炒虾片
- 75.....咖喱粉丝虾
家常鱿鱼
炒鱿鱼丝
- 76.....宫保鱿鱼卷

- 76.....酸辣鱿鱼
- 77.....三丝鱿鱼
- 78.....青蒜猪肝
宫保肉花
肉片炒海带
油泼鸡

Part 4 滑炒



- 80.....草菇小炒
辣白菜炒肥肠
- 81.....小白菜炒肝
素鸡烧白菜
炒肉白菜鲜芸
- 82.....扒栗子白菜
滑菇炒小白菜
沙锅油菜
- 83.....滑炒素虾仁
冬菜炒肉末
栗子冬菇扒油菜
- 84.....京糕冬瓜条
麻辣冬瓜
- 85.....肉丝炒空心菜
苦瓜炒虾仁
鸡蛋炒苦瓜
- 86.....苦瓜炒腊肉
- 87.....豆芽炒海贝
鸡蛋炒青椒
双菇鹌蛋
莲藕炒肉片
- 88.....家常醋溜藕
香卤豆干茄脯
川香茄子
东北酱茄子
- 89.....鱼香茄饼
风林茄子
- 90.....家常春笋

- 90.....芦笋炒素鸡
- 91.....扒鲜芦笋
芦笋小炒
芦笋炒里脊
- 92.....芙蓉豆腐
咕咾豆腐
蛋黄豆腐
- 93.....番茄炒豆腐
平桥豆腐
芦笋段炒虾仁
- 94.....鲜味大虾
- 95.....溜虾段
红辣椒爆炒鳝段
青蒜炒鳝段
- 96.....麻辣黄鳝
温江炆锅鱼
- 97.....五福鱼丸
鱼米映红椒
蜜汁塘鲤鱼
- 98.....焦溜鱼片
五香瓦块鱼
腐乳鱼条
- 99.....糖醋鳊鱼
干烧鲫鱼
- 100.....沙茶酱炒双鱿
滑炒蛤蜊马蹄
散烩三鲜
- 101.....三鲜烩海参

- 101.....醋溜子鸡
鱼香碎滑鸡
- 102.....东安子鸡
雪菜毛豆鸡丁
文昌鸡
生菜扒鸡腿
- 103.....芹黄炒鸡条
啤酒鸡腿煲
- 104.....菠萝鸡丁
辣子鸡丁
烩鸡丝豌豆
- 105.....莴笋鸡片
芫爆鸡片
酱爆鸡丁
香滑鸡球
- 106.....麦香鸡丁
菊花鸡丝
溜鸡丁
- 107.....香糟鸡片
- 108.....滑炒鸡杂
蒜香鸡胗
- 109.....麻仁香酥鸭
梅子鸭
骨香鸭片
- 110.....奶油明治鸭
炒肚丝
小炒猪肝
- 111.....五香柳肉



- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 111宫保肉丁 | 113酸辣蹄筋 | 116滑炒羊肉 |
| 滑熘里脊 | 114扒三鲜 | 117葱香牛扒 |
| 清烹里脊 | 115红椒炒花腩 | 118家常臊子牛筋 |
| 112秘制糖醋排骨 | 冬菜肉丁 | 杭椒牛柳 |
| 菌香寸排 | 虾片碎滑肉 | 苦瓜炒牛脊肉 |
| 113蒜香肉排骨 | 116黄瓜爆肉丁 | |
| 大蒜仔蹄筋 | 苦瓜炒肉片 | |

Part 5 煎炒



- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| 120如意金条 | 123五彩鱼丝 | 127芒果脆皮鸡 |
| 香辣胡萝卜条 | 124网油鱼柳 | 128姜汁热窝鸡 |
| 121锅塌番茄 | 怪味鲫鱼 | 129松子鸡 |
| 甜辣豆腐 | 125干烧子鱼 | 香辣麦芽鸡 |
| 富贵豆腐 | 糖醋酥鱼片 | 普洱茶焖凤爪 |
| 122宫保豆腐 | 糖醋黄河鲤鱼 | 130烟笋烧鸭子 |
| 家常豆腐 | 126塔塔酥香鱼排 | 提篮辣味鸭脯 |
| 桂花豆腐 | 奇味银鱼排 | 131椒盐羊排 |
| 123炸炒豆腐 | 127酸辣笔筒鱿鱼 | 132辣味芝麻骨 |
| 三丝鱼卷 | 甜酸棒棒鸡 | 鲜果咕咾肉 |

Part 6 清炒



- | | | |
|------------------|-----------------|---------------|
| 134麻辣白菜 | 140胡萝卜炒木耳 | 147香菇栗子 |
| 炒蘑菇白菜片 | 141胡萝卜素什锦 | 豆豉鲮鱼油麦菜 |
| 135双冬炒芥菜 | 142成都素烩 | 水熘豆腐 |
| 海米烧冬瓜 | 黑白炒时蔬 | 148开洋豆腐 |
| 咸鱼炒豆芽 | 清香小炒 | 田乐豆腐 |
| 136黄豆芽炒粉条 | 莲藕小炒 | 149美味虾卷 |
| 开洋绿豆芽 | 143清炒四角豆 | 蛋饺鱿鱼 |
| 腊肉炒荷兰豆 | 144春笋豌豆 | 宫保鱿鱼 |
| 137荷兰豆炒白果 | 芦笋百合炒明虾 | 150玻璃鱿鱼 |
| 138青瓜腰果虾仁 | 145百合芦笋虾球 | 151素鱿鱼丝 |
| 芥蓝烧什菌 | 百合芦笋炒北极贝 | 松仁鱼米 |
| 芥蓝腰果炒香菇 | 素炒鲜芦笋 | 家常海参 |
| 139蒜味花生炒菜丝 | 146素炒三丝 | 152炒海螺片 |
| 蒜蓉空心菜 | 什锦豌豆粒 | 咖喱素鸡 |
| 豆豉银鱼空心菜 | 炒豌豆夹 | 清炒鸡柳 |
| 140炒苦瓜丝 | 147蓝花素冬笋 | |



Part 7 软炒



- | | | |
|------------------|-----------------|------------------|
| 154牛肉扒白菜心 | 165榄菜四季豆 | 177口袋豆腐 |
| 155肉片面筋炒白菜 | 姜汁四角豆 | 178双色鱼丸 |
| 菠菜炒粉丝 | 166焖蒜苗 | 茄汁葡萄鱼 |
| 猪肝炒菜花 | 菜薹炒豆皮 | 雪菜炒黄鱼片 |
| 156奶油烧菜花 | 蒜薹炒鸡蛋 | 179五柳鱼 |
| 松仁菜心 | 167扒全素 | 番茄炒蟹 |
| 芙蓉冬瓜 | 三鲜炒春笋 | 腐皮鲑鱼 |
| 157炒黄豆芽雪菜 | 玫瑰炒三酥 | 鱼香鸡肝 |
| 咖喱茄香鸡腿菇 | 海味青蔬卷 | 180鱼香鸡 |
| 醋浸尖椒鸡菇 | 168土豆片炒番茄 | 可乐焖鸡腿 |
| 木须金针炒河粉 | 169酿番茄 | 181黑豆芹菜炒鸡条 |
| 158金针培根卷 | 糖醋熘番茄 | 花雕春笋鸡 |
| 鲍汁金针菇 | 木樨柿子 | 双耳椒麻鸡 |
| 159双椒韭黄炒腰柳 | 170蓝花奶黄角 | 182龙井凤片 |
| 卷心菜卷什锦 | 珊瑚西兰花 | 香槟水滑鸡片 |
| 苦瓜炒鸡蛋 | 171什锦香菇丝 | 椒麻鸡丁 |
| 160苦瓜酿肉 | 172火腿片炒油菜 | 炒鸡蓉银耳 |
| 161焖烧虎皮椒 | 明珠油菜心 | 183鸡丝蕨菜 |
| 烧拌青椒 | 三仙豆腐 | 春笋炒鸡胗 |
| 烹青椒 | 肉碎麻辣豆腐 | 松仁炒鸭松 |
| 彩椒山药 | 173辣子干丁 | 184面包炒鸭片 |
| 162红珠鹌蛋玉笋 | 八宝豆腐 | 妙笔鸭舌 |
| 熘胡萝卜丸子 | 炒豆腐 | 扒牛肉条 |
| 酸辣萝卜 | 174白扒豆腐 | 185蹄筋菜心 |
| 酿萝卜 | 175豉香鸳鸯豆腐 | 186辣子肥肠 |
| 163南瓜炒虾米 | 四宝豆腐 | 猪肝菠菜 |
| 金瓜百合 | 水晶豆腐 | 川味猪肝 |
| 干烧雪菜南瓜 | 咸蛋黄烧豆腐 | 炒猪肝 |
| 三丁茄子 | 176焦熘豆腐 | 187什郁肝片 |
| 164豆瓣茄子 | 虾仁豆腐 | 山椒肉排 |
| 素烩茄子块 | 177翡翠豆腐 | 188扒猪蹄 |
| 165奶油烧丝瓜 | 猪心炒豆腐 | 韭菜花豆豉炒肉片 |
| | | 金银咸烧白 |

Part 8 生炒



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 190酸辣白菜 | 191番茄菜花 | 191回锅冬瓜 |
| 炒白菜三丝 | 海米烧菜花 | 192怪味银芽 |
| 生爆菠菜 | 红花蜜冬瓜 | 豇豆炒豆干 |



- | | | |
|--|--|--|
| 193 韭菜炒鸡蛋
韭菜炒虾仁
韭菜炒毛豆
韭菜炒羊肝 | 197 肉末炒芹菜
198 甜椒炒丝瓜
金针炒丝瓜
199 麻辣四季豆
冬菇炒芦笋花
百合芦笋
炒青笋条
肉炒莴笋
200 笋炒三菇
青椒土豆丝
树椒土豆丝
西葫芦炒肉片
201 蒜蓉西蓝花
蓝花炒口蘑 | 201 酱汁炒鲜香菇
铁板豆腐
202 双冬烧海参
海螺肉炒西芹
姜葱螃蟹
203 咖喱鸡块
204 炒生鸡丝
海参焖笋鸡
鸡肉蚕豆酥
205 元葱炒猪肝
生炒小排骨
香辣小排骨
206 鼠尾烧猪蹄
酸菜炒肉
生炒蒜薹肉 |
|--|--|--|

Part 9 熟炒



- | | | |
|--|---|---|
| 208 麻辣南瓜
蛋黄焗南瓜
209 金沙山药
210 炒山药泥
肉片炒豆腐
浮油豆腐
211 果味豆腐
肉末鱼豆腐
东坡豆腐
碎米豆腐
212 莲白豆腐卷 | 212 油豆腐煮蟹味菇
213 京酱素卷肉丝
西湖醋鱼
泰国辣味烤鱼
214 肉片海带烧白菜
金毛狮子鱼
翡翠仙桃扇贝
215 蒜苗烧鸡条
铁板蚝油栗子鸡
香辣乡村小炒鸡
麻酱棒棒鸡 | 216 鸡肉香菇烩什锦
烧糊辣鸡条
217 桃酥鸡糕
青蒜辣肚片
椒麻猪肝
218 水浒肉
蒜烧排骨
苦瓜烧肉
蕨菜炒蹄筋 |
|--|---|---|



Part 10 抓炒

- | | |
|--|---|
| 220 黄花菜炒肉
茭白炒肉丝
茭白辣椒炒毛豆
221 四色豆腐
碎炒豆腐
222 笋菇烩豆腐
莲花肉丝 | 223 糖醋鱼花
双椒鱿鱼仔
水煮凤片
224 熘肝尖
糖醋肉段
芥菜里脊肉片
传统熘肉段 |
|--|---|

菜白事概

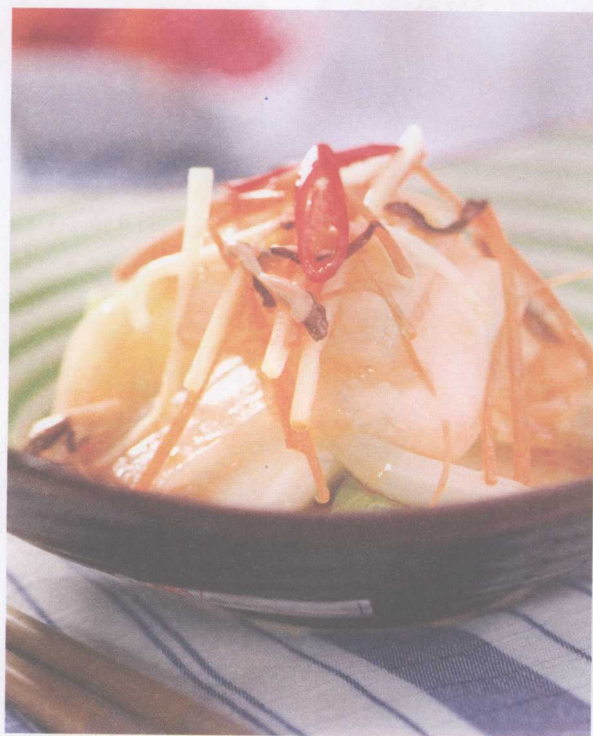


part 1

爆炒

是将脆韧的动物性原料经过刀工处理后，投入一定量的热油或沸水、沸汤中用旺火快速加热成熟的烹饪方法。





珊瑚白菜

原料：嫩白菜150克，罐头冬笋50克，水发香菇40克，胡萝卜30克。

调料：鲜姜、干辣椒各2小匙，植物油1大匙，精盐1/3小匙，白糖1/2小匙，醋2大匙。

做法：

- 1 白菜切掉根，择叶洗净，劈成4瓣，放沸水锅内稍烫，捞出沥干水分；干辣椒、冬笋、水发香菇、胡萝卜、鲜姜均洗净，切成细丝。
- 2 植物油入锅烧热，放入辣椒丝煸出红油，放入姜丝、胡萝卜丝煸炒，再加笋丝和香菇丝稍煸，倒沸水，加白糖和精盐，熬至糖化、汤汁发黏时离火晾凉，加醋搅匀，制成珊瑚汁。
- 3 焯好的白菜码入盆内，浇上珊瑚汁，盖上盖子，腌泡入味即可。

功效：

冬笋质嫩味鲜，清脆爽口，含有蛋白质和多种氨基酸、维生素，以及钙、磷、铁等微量元素以及丰富的纤维素，能促进肠道蠕动，有助于消化。



栗子烧白菜

原料：白菜250克，板栗150克，青、红椒各20克。

调料：植物油750克(约耗50克)，酱油、白糖各1/2大匙，精盐、鸡精各1/3小匙，淀粉适量。

做法：

- 1 将栗子切两半，用沸水煮10分钟，剥去外皮；白菜洗净，去老根、菜叶，切成1厘米宽、6厘米长的条，下入七成热油中炸透，倒入漏勺；青、红椒切条，焯水，捞出备用。
- 2 炒锅上火烧热，加入酱油、白糖、精盐、鸡精、栗子爆炒，添汤，再下入白菜，用旺火烧沸，转小火烧至入味，用水淀粉勾芡，翻拌均匀，淋明油，出锅装盘即可。

功效：

“百菜不如白菜”，大白菜其锌含量名列前茅，核黄素含量也高。





糖醋白菜

原料: 白菜心1棵, 黑木耳10克。

调料: 植物油20克, 醋1/2大匙, 精盐3/5小匙, 白糖2小匙, 水淀粉1/2大小匙, 香油1/2小匙。

做法:

- 1 白菜去叶, 洗净控去水分, 切粗丝, 加精盐略腌一会儿。
- 2 黑木耳用冷水浸泡至涨, 洗去泥沙, 捞出, 沥水, 待用。
- 3 取干净炒锅置旺火上烧热, 倒入植物油, 待油温升至八九成热时, 将白菜下锅爆炒, 加精盐、白糖、醋, 待炒至半熟时放入黑木耳, 翻炒均匀入味, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 装盘即可。



菜花炒肉

原料: 菜花300克, 猪瘦肉100克, 青椒片、红椒片各10克。

调料: 植物油50克, 葱丝、姜丝各5克, 豆瓣酱、料酒各1/2小匙, 精盐、味精、白糖、香油、水淀粉各适量, 鲜汤50克。

做法:

- 1 将猪肉洗净, 切成小片, 菜花去根、洗净, 掰成小朵备用。
- 2 坐锅点火, 加入葱油烧热, 先下入豆瓣酱、葱丝、姜丝、青椒片、红椒片炒香, 再加入肉片煸炒至变色, 然后放入菜花略炒, 加入鲜汤, 加入料酒、精盐、白糖烧至入味, 再加入味精调好口味, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 即可。



肉片焖豆角

原料: 猪肉(肥瘦各半)100克, 豆角500克。

调料: 植物油1000克(实耗约40克), 葱、姜末各5克, 蒜10克, 酱油1大匙, 鸡精1/4小匙, 清汤300克, 白糖1小匙, 料酒2小匙, 水淀粉10克。

做法:

- 1 将豆角掐去边筋(长的断为两截), 洗净; 猪肉切成柳叶片; 蒜切片。
- 2 油倒入锅中, 烧至四五成热, 放入豆角炸半熟, 捞出沥油。
- 3 另起锅放底油, 加入肉片煸炒至变色, 用葱、姜、蒜炸锅出香味, 再加入豆角, 添汤酱油、鸡精、白糖、料酒, 盖锅, 以小火焖至汤汁快干, 豆角成熟时, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅即成。





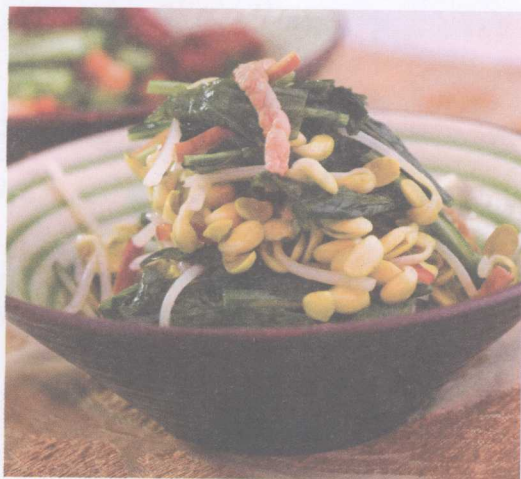
鱼香豆角

原料: 豆角400克。

调料: 葱花、蒜末、姜末各5克，精盐、味精各少许，白糖、酱油各2小匙，豆瓣、米醋、水淀粉各1大匙，高汤150克，植物油500克(约耗75克)。

做法:

- ① 将豆角去筋、洗净，沥水备用。
- ② 炒锅置旺火上，放入植物油烧热，下入豆角炸至七成热(炸蔫为度)时，倒入漏勺沥油待用。
- ③ 锅内留底油，下入剁细的豆瓣炒出红油，再放入姜末、蒜末，烹入高汤，然后放入豆角，加入白糖、精盐、酱油、米醋、味精、葱花炒匀，用水淀粉勾薄芡，起锅盛入盘中即成。



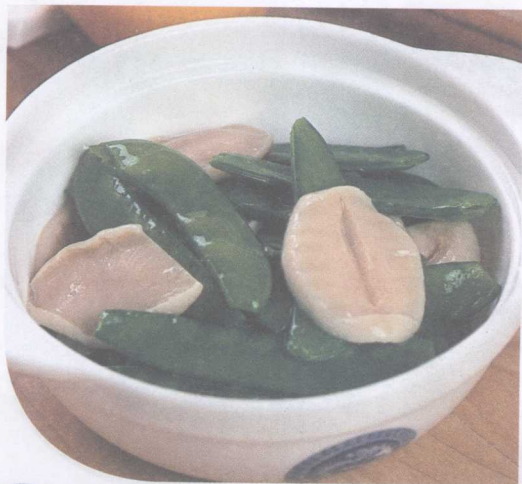
黄豆芽炒雪菜

原料: 黄豆芽、猪瘦肉各150克，雪里红100克。

调料: 植物油1大匙，葱丝、姜丝各适量，酱油1大匙，鸡粉1小匙，精盐、味精各1/2小匙，花椒面、料酒各1/2小匙，鲜汤1大匙。

做法:

- ① 将猪瘦肉洗净，切成细丝；雪里红洗净，切成3厘米长的段；黄豆芽择洗干净，下沸水中焯透，捞出沥干备用。
- ② 炒锅上火烧热，加入植物油，先用葱、姜、花椒面炝锅，再放入肉丝煸炒至变色，然后烹入料酒，添入适量鲜汤，再放入雪里红段炒透，最后加入酱油、鸡粉、精盐、味精及黄豆芽翻炒均匀，见汤汁将干时，淋入植物油，出锅装盘即可。



碧绿银杏

原料: 荷兰豆200克，银杏50克。

调料: 植物油30克，精盐1小匙，鸡精1/4小匙，白糖1/2小匙，水淀粉适量，蒜末少许。

做法:

- ① 将荷兰豆和银杏用清水冲洗干净，起锅烧沸适量清水，然后将其投入烫2分钟，备用。
- ② 锅中放植物油，油热后放入蒜末爆香，将荷兰豆、银杏放入锅中，加入精盐、鸡精、白糖、煸炒，用慢火稍煨，水淀粉勾芡，淋明油即成。

功效:

清淡可口的这道菜富含维生素C、维生素E及多种矿物质，具有美容，淡老年斑的作用。



杭椒炒素菇

原料：杭椒200克，鲜蘑150克。

调料：植物油1大匙，葱末、姜末各5克，精盐、味精各1/2小匙，水淀粉、香油各1小匙，料酒1大匙。

做法：

- 1 将杭椒去蒂，洗净切段；鲜蘑去老根，洗净，撕成细条，再放入沸水中焯透，捞出沥干备用。
- 2 坐锅点火，加油烧热，先下入葱末、姜末炒出香味，再放入杭椒、鲜蘑略炒，然后烹入料酒，加入精盐、味精翻炒均匀，再用水淀粉勾薄芡，淋入香油，即可盛出食用。

功效：

杭椒果实含有辣椒碱、高辣椒碱、壬醛香荚兰胺等，色素有辣红素、胡萝卜素。



豆豉双椒

原料：豆豉1包，红辣椒250克，青辣椒500克。

调料：蒜、青蒜丁适量，酱油1小匙，糖1小匙，鸡精少许，植物油30克。

做法：

- 1 青、红辣椒去子切丁，蒜切碎，豆豉泡软沥干备用。
- 2 锅内放入少许植物油烧热，爆香蒜，加入豆豉同炒，再加入青、红辣椒炒1分钟，加入青蒜、酱油、糖、鸡精匀入味，最后拌入青蒜丁即可。

功效：

辣椒味辛、性热，入心、脾经，有温中散寒、开胃消食之功效，对寒滞腹痛、呕吐、冻疮、脾胃虚寒、伤风感冒等症有一定食疗作用。



酱爆青椒

原料：青椒500克。

调料：植物油25克，葱、蒜、姜末共12克，鸡汤120克，酱油1/2大匙，豆瓣15克，香油1/2小匙，白糖1小匙，水淀粉10克。

做法：

- 1 将青椒去蒂、籽，洗净，切成块状。
- 2 取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待锅中油温升至七八成热时将葱末、蒜末、姜末爆香，倒入青椒，加入鸡汤、酱油、白糖、豆瓣拌匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅装盘即成。

功效：

食用青椒可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。





芥蓝爆双脆

原料: 芥蓝、鱿鱼、鸡胗各200克。

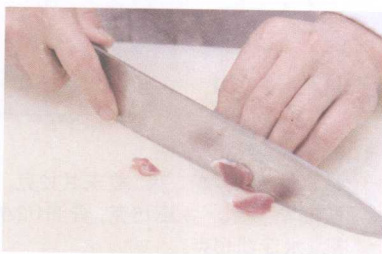
调料: 精盐、味精、鸡粉各1小匙，水淀粉适量，香油、绍酒、植物油各1大匙。

做法:

- ① 将芥蓝去叶、洗净，斜刀切成小段；鱿鱼洗净，切“十字花刀”；鸡胗洗净，切片备用。
- ② 锅中添入清水烧开，先加入植物油、绍酒，再放入芥蓝焯烫一下，捞出冲凉；鸡胗、鱿鱼分别放入滚水中烫至打卷，捞出沥干待用。
- ③ 炒锅中加少许底油烧热，先下入芥蓝、鸡胗、鱿鱼翻炒均匀，再放入精盐、味精、鸡粉炒至入味，然后以水淀粉勾芡，淋入香油，即可装盘上桌。

功效:

芥蓝含水分、糖、维生素等，芥蓝中含有的有机碱，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。





椒丝肉丝苦苣

原料：苦苣200克，猪肉50克，红椒丝10克。

调料：植物油适量，精盐、味精、胡椒粉、香油、酱油各1/2小匙。

做法：

- ① 将猪肉洗涤整理干净，切成细丝；苦苣洗净，切段备用。
- ② 坐锅点火，加油烧热，先下入肉丝，加入适量酱油炒熟，盛出装入盆中，再加入苦苣、红椒丝、精盐、味精、胡椒粉、香油、酱油搅拌均匀，装入盘中，即可上桌食用。

功效：

苦苣性味苦寒，具有清热解暑、凉血的功效。用于治痢疾、黄疸、血淋、痔瘕、疗肿等。



萝卜干炒腊肉

原料：腊肉300克，萝卜干50克。

调料：植物油20克，料酒、酱油各5克，干树椒10克，蒜苗5克，蒜瓣10克，鸡精5克，精盐3克。

做法：

- ① 将萝卜干用温水泡5分钟至萝卜干变软，捞出挤干水分，切成段；腊肉切薄片，干树辣椒、蒜苗洗净切成段。
- ② 锅留底油烧热，放入切好的腊肉，炒至腊肉的肥肉呈透明状时，盛出备用。
- ③ 锅留底油烧热，放入干树椒段、蒜苗翻炒，萝卜干翻炒几下，加入腊肉、加精盐、料酒、酱油、鸡精翻炒均匀，装盘即可。



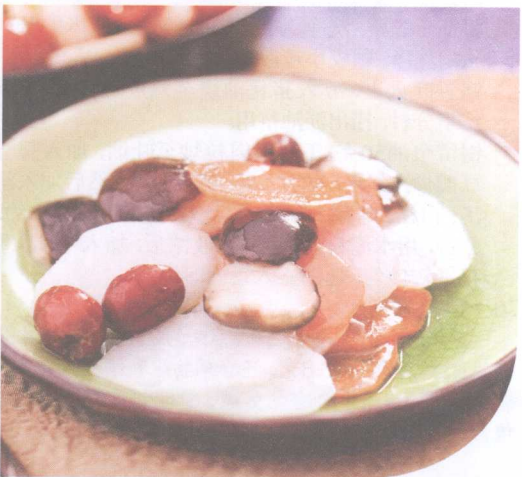
山药炒香菇

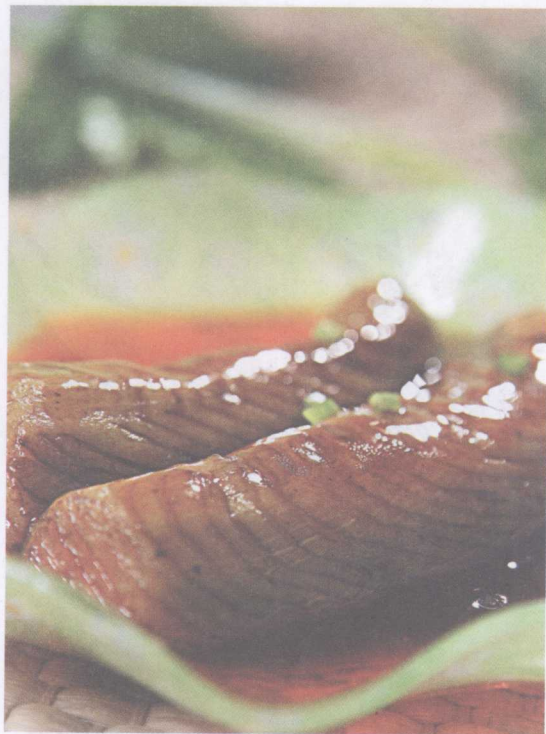
原料：山药300克，鲜香菇、胡萝卜各100克，红枣10枚。

调料：植物油适量，葱段适量，精盐1小匙，酱油1/2大匙，水3大匙，胡椒粉1/2小匙。

做法：

- ① 将胡萝卜洗净、去皮，切成扇形薄片；香菇洗净，切成薄片；红枣洗净、泡水；山药洗净、去皮，先切扇形薄片，再放入水中加精盐浸泡备用。
- ② 锅中加油烧热，爆香葱段，放入山药、鲜香菇及胡萝卜炒匀，加入红枣、酱油和适量清水，以中火焖煮10分钟至山药、红枣熟软，再加入精盐、胡椒粉调味，即可盛出。





鱼香茄条

原料: 茄子300克, 泡红椒末30克。

调料: 葱、姜、蒜末各少许, 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 白糖、酱油、米醋各1小匙, 料酒1大匙, 鲜汤、水淀粉各适量, 植物油800克。

做法:

- ① 将茄子去蒂、去皮, 洗净, 剖成花刀, 裹匀淀粉糊, 入热油锅中炸熟, 捞出沥油备用。
- ② 炒锅中加入植物油烧热, 下入泡椒末炒至油呈红色时, 再放入葱、姜、蒜炒香, 然后加入鲜汤, 放入茄条、酱油、白糖、米醋、料酒、精盐、味精炒匀入味, 用水淀粉勾芡收汁, 出锅装盘即可。

功效:

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一, 在它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P, 这是其他蔬菜所不能比的。茄子还具有降低胆固醇的功效。在食用中, 油炸茄子会造成维生素P的大量损失, 挂糊上浆后炸能减少这种损失。



肉末鱼香茄

原料: 新鲜茄子500克, 猪肥瘦肉100克。

调料: 姜、蒜末各10克, 葱花20克, 精盐1/2小匙, 味精少许, 白糖、米醋、水淀粉各1大匙, 郫县豆瓣2大匙, 酱油2小匙, 鲜汤80克, 猪化油250克(约耗100克)。

做法:

- ① 将茄子去蒂、洗净, 切成长7厘米、宽2厘米的条; 猪肉洗净, 剁成小粒; 郫县豆瓣剁细备用。
- ② 锅置旺火上, 放入猪化油烧至六成热, 下入茄条炸半分钟, 捞出沥油待用。
- ③ 锅留余油50克, 下入猪肉粒炒至吐油, 加入郫县豆瓣炒出红色, 再加入姜、蒜末炒香, 然后加入鲜汤、白糖、味精、酱油, 放入炸过的茄条烧沸约2分钟, 用水淀粉勾芡, 待汁收浓后, 加入米醋、葱花推转炒匀, 起锅盛入盘内即可。

功效:

每100克茄子, 含蛋白质2.3克, 脂肪0.1克, 碳水化合物1.1克, 粗纤维2.8克, 还含矿物质和维生素等多种营养物质。茄子中含有龙葵碱, 能抑制系统肿瘤的增殖, 可预防胃癌。

