



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

《学做家常菜》编委会 编

最具特色的 东北菜

学做家常菜系列



01

哎呀妈呀

500例精选特色东北菜例 步步详解 简单易学 超级实用



老多菜了

02

500例精选特色东北菜
烹饪过程分步详解
500幅彩色菜例图片
快速查找检索菜品



太厉害了

03

1000条食材选购、贮存、烹饪技巧小窍门

1000条食材营养宜忌、食疗功效贴心话



04

可热乎了

全书附大量烹饪要点提示
1300000000中国人时尚健康饮食首选菜品

刚刚

05

全书汇集
辽·黑·吉菜
500种醇厚香浓东北菜精品
贼香、贼好吃、贼稀罕、贼正宗



06

中国高级烹饪大师倾情推荐
给你酣畅淋漓的大师级体验





最具特色的东北菜

•《学做家常菜》编委会 编•



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

最具特色的东北菜 / 《学做家常菜》编委会编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4969-3

I. ①最… II. ①学… III. ①菜谱—东北地区 IV. ①TS972. 182. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166070号

最具特色的东北菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 于 畅
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
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.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4969-3
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



东北是一个多民族杂居的地方，狭义的东北包括辽、吉、黑三省，而实际上东北菜系的影响则还包括内蒙古东部，因为历史上这些地方是隶属东北范围的，另外影响到的地方还包括原热河省，也就是今天的河北省山海关外的地域。北魏贾思勰所著的《齐民要术》一书中，曾记述了北方少数民族的“胡烩肉”、“胡羹法”、“胡饭法”等肴馔的烹调方法，说明其烹调技术很早就具有较高的水平。辽宁的沈阳又是清朝故都，宫廷菜、王府菜众多，东北菜受其影响，制作方法和用料更加考究，又兼收了京、鲁、川、苏等地烹调方法之精华，形成了富有地方风味的东北菜系。东北菜的特点是：烹调方法长于扒、烤、烹、爆；讲究勺工，特别是大翻。

东北菜一菜多味，咸甜分明、酥烂香脆、色鲜味浓，明油亮芡，讲究造型。烹调方法长于扒、炸、烧、蒸、炖，以炖、酱、烤为主要特点，形糙色重味浓。粗线条的东北菜，不拘泥于细节，颇像性格格式化粗线条的东北人。东北菜在做法上融合了满、蒙、清宫廷菜点各家所长，利用东北特产原料和纯绿色食品原料，许多菜肴表现了嫩而不生、透而不老、烂而不化或者外脆里嫩、外酥内烂的特征，口味醇厚香浓，菜肴丰富又实惠。

本书把复杂的东北菜制作和调味方法变成普通家庭可以接受的简单操作，让普通家庭主妇利用家中常见的原料、调料制作出正宗东北菜的色香味。由于出版时间有限，书中难免纰漏，请广大读者批评指正。

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜

白菜、菠菜、菜花、地瓜、冬瓜、豆角、豆芽、番茄、胡萝卜、黄瓜、芥蓝、韭菜、卷心菜、苦瓜、辣椒、莲藕、萝卜、南瓜、茄子、芹菜、山药、生菜、蒜薹、笋、土豆、豌豆、西兰花、雪里蕻、油菜、芋头



整鸡、乌鸡、鸡腿、鸡翅、鸡爪、鸡胸肉、整鸭、鸭肝、鸭舌、鸭掌、鸭胸肉、鹅肉、鸡蛋、皮蛋

P105 / 禽肉

P65 / 畜肉

牛肉、牛脊肉、牛腩、牛肚、牛尾、猪肉、猪里脊、猪五花肉、猪排骨、猪肘子、猪肝、猪大肠、猪蹄、猪耳、猪腰、羊肉、羊里脊、羊肝、羊腿肉、羊排、羊肚



P133

/菌豆

香菇、草菇、口蘑、金针菇、银耳、木耳、豆腐、干豆腐、豆皮、豆腐干、腐竹



鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、青鱼、鳊鱼、鲈鱼、带鱼、鱿鱼、鳝鱼、虾、蟹、海带、扇贝

/水产 P155



P177

/五谷



大米、小米、糯米、玉米



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



目录

C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊 1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜

肉丝炒酸菜粉条·····	12
拌酸白菜丝·····	12
辣白菜炒肥肠·····	13
豆腐拌白菜心·····	13
酸菜炖鸡块·····	13
烂肉白菜·····	14
酸菜氽丸子·····	14
肉丸白菜粉丝汤·····	15
炒爽口辣白菜片·····	15
糖醋蜇皮白菜丝·····	15

菠菜

凉拌菠菜·····	16
糖醋菠菜·····	16

菜 花

山楂淋菜花·····	17
番茄菜花·····	17
炆拌双花·····	18
菜花炒肉·····	18
猪肝炒菜花·····	18

地瓜

地瓜烙饼·····	19
蜜汁地瓜·····	19

冬瓜

绿豆冬瓜煲寸骨·····	20
红枣冬瓜煲龙骨·····	20

冬瓜炖鱼尾·····	21
酱冬瓜·····	21
冬瓜炖羊肉·····	21
冬瓜粥·····	21

豆角 ▼

红油四季豆·····	22
干豆角炖排骨·····	22
干煸四季豆·····	23
酱爆豆角·····	23
猪肉酱焖豆角·····	23

豆 芽

醋熘绿豆芽·····	24
绿豆芽炒芹菜·····	24
黄豆芽炒粉条·····	25
凉拌绿豆芽·····	25

番茄 ▼

番茄炒鸡蛋·····	26
双色炒土豆粒·····	26
拔丝番茄·····	27
菠菜番茄拌肉丝·····	27
番茄蛋清汤·····	27
糖醋熘番茄·····	28
蜜制番茄·····	28

胡萝卜 ▼

胡萝卜炒木耳·····	29
素炒胡萝卜·····	29
花生胡萝卜丁·····	30
酱红干·····	30
炸金丝·····	30

黃瓜

黄瓜拌梨丝.....	31
紫菜黄瓜汤.....	31

芥 藍

葱油芥蓝·····	32
炆拌芥蓝·····	32

韭菜

酱韭菜·····	33
韭菜炒羊肝·····	33
蛋卷韭菜盒子·····	34
韭菜拌蛋皮·····	34

卷心菜 ▼

海米圆白菜·····	35
辣味大头菜·····	35
糖醋包菜·····	36
卷心素番茄·····	36
手撕圆白菜·····	36

苦 瓜

糖醋芝麻苦瓜·····	37
泡菜凉瓜·····	37
苦瓜炒鸡蛋·····	38
凉拌苦瓜丝·····	38
干煸苦瓜·····	38
苦瓜炒虾仁·····	38
素酿苦瓜·····	39
生炆苦瓜·····	39

辣椒 ▾

青椒炒肉丝·····	40
鸡蛋炒青椒·····	40
腌辣椒酱·····	41



畜肉类

牛肉

家常烤牛肉	66
家常牛肉丝	66
家常煨牛肉	67
青蒜炒腊牛肉	67
酱牛肉	67
牛肉萝卜汤	68
芥蓝牛肉	68

牛脊肉

干烧牛肉片	69
干煸牛肉丝	69
家常煨牛肉丝	70
葱香牛扒	70

牛腩

大蒜烧牛腩	71
牛腩炖海带	71

牛肚

黄芪炖牛肚	72
薏米炖牛肚	72
熟炒牛肚丝	73
香菜拌牛肚丝	73

牛尾

番茄牛尾	74
牛尾萝卜汤	74

猪肉

辣子肉丁	75
凉拌碎肉	75
生菜猪肉卷	76
酱爆肉丁	76
生爆盐煎肉	76
熘肉段	77
醋熘丸子	77
锅包肉	77

酱爆青椒	41
酱焖尖椒	41
莲藕	
什锦藕丁炒虾	42
香糯莲藕	42
萝卜	
萝卜干炒腊肉	43
冰糖萝卜汤	43
虾米萝卜丝汤	44
海米萝卜丝	44
辣腌萝卜条	44
酱油泡萝卜皮	44
南瓜	
煎南瓜	45
南瓜牛肉汤	45
蛋黄焗南瓜	46
南瓜饼	46
茄子	
肉段烧茄子	47
烧汁茄夹	47
酱焖茄子	48
东北酱茄子	48
家常蒜椒茄子	48
三丁茄子	48
芹菜	
海味芹菜	49
金针菇拌芹菜	49
山药	
山药排骨汤	50
山药炒香菇	50
生菜	
清润补汤	51
生菜沙拉	51
蒜薹	
酱蒜薹	52
生炒蒜薹肉	52
蒜薹炒鸡蛋	53

肉片炒蒜薹	53
笋	
凉拌芦笋	54
葱香笋叶	54
芦笋段炒虾仁	55
肉炒茼蒿	55
三鲜拌春笋	55
土豆	
树椒土豆丝	56
土豆炖牛肉	56
香辣土豆粒	57
干煸土豆片	57
素炒三丝	57
炸土豆肉饼	58
酱小土豆	58
豌豆	
泡青豌豆	59
五色炒玉米	59
西蓝花	
蓝花炒口蘑	60
蓝花素冬笋	60
蒜香西蓝花	61
蒜蓉西蓝花	61
雪里蕻	
雪菜拌豆腐	62
雪里蕻烧冬笋	62
油菜	
鲜味油菜心	63
油菜香菇汤	63
芋头	
香芋甜蜜枣	64
香芋素百合	64



清炒肉片·····	78
四喜丸子·····	78
猪里脊 ▼	
宫保肉丁·····	79
干炸里脊·····	79
滑溜里脊·····	80
滑溜里脊丝·····	80
里脊丝拌苦苣·····	80
里脊丝炒榨菜·····	81
清拌里脊丝·····	81
软炸里脊·····	81
香炒里脊·····	81
猪五花肉 ▼	
香辣菜炒饭·····	82
东北汆白肉·····	82
板栗红烧肉·····	83
白肉血肠·····	83
红烧肉·····	83
猪排骨 ▼	
叉烧排骨·····	84
酥炸排骨·····	84
红烧排骨·····	85
海带排骨汤·····	85
冬瓜炖排骨·····	85
炖排骨·····	86
辣味芝麻骨·····	86
猪肘子 ▼	
红焖肘子·····	87
回锅肘片·····	87
水晶肘子·····	88
拌肘子·····	88
猪肝 ▼	
溜肝尖·····	89
青蒜猪肝·····	89
炒猪肝·····	90
猪肝炒菠菜·····	90
玉兰肝尖汤·····	90

炆猪肝·····	90
猪大肠 ▼	
锅烧大肠·····	91
溜肥肠·····	91
爆两样·····	92
炒猪大肠·····	92
猪蹄 ▼	
红烧猪蹄·····	93
酱猪蹄·····	93
猪耳 ▼	
菜心猪耳·····	94
蒜泥耳片·····	94
酱猪耳·····	95
千层脆耳·····	95
香卤猪耳·····	95
猪腰 ▼	
香油腰花·····	96
火爆腰块·····	96
宫保腰块·····	97
炆拌猪腰·····	97
羊肉 ▼	
家常爆羊肉·····	98
葱爆羊肉·····	98
辣炒羊肉丝·····	99
孜然羊肉·····	99
炸烹羊肉·····	99
羊里脊 ▼	
精盐爆里脊·····	100
油泼羊肉·····	100
羊肝 ▼	
羊肝炒菠菜·····	101
羊肝粥·····	101
羊腿肉 ▼	
家香羊肉·····	102
羊肉丸菠菜汤·····	102
羊排 ▼	
红柿炖羊排·····	103

红焖羊排·····	103
羊肚 ▼	
萝卜羊肚煲·····	104
葱爆羊肚·····	104



Part 3

禽蛋类

整鸡 ▼	
胡萝卜烧鸡·····	106
黄焖鸡块·····	106
蘑菇炖鸡·····	107
果汁鸡块·····	107
炒辣子鸡块·····	107
乌鸡 ▼	
土豆炖乌鸡·····	108
野菌乌鸡汤·····	108
鸡腿 ▼	
可乐焖鸡腿·····	109
家常鸡腿豆腐·····	109
家常盐焗鸡·····	110
香辣酱汁鸡丁·····	110
豆豉葱白炖鸡腿·····	110
爆鸡丁·····	110
椒酱鸡肉·····	111
香辣乡村小炒鸡·····	111
鸡翅 ▼	
红烧鸡翅·····	112
蜜汁鸡翅·····	112
酱鸡翅尖·····	113
烤鸡翅·····	113
椒盐鸡翅·····	113
雪梨鸡翅煲·····	114
豉香鸡翅·····	114
鸡爪 ▼	
山椒凤爪牙·····	115

熏凤爪	115
葱豆焖凤爪	116
蒜蓉凤爪	116
青红椒泡凤爪	116
鸡胸肉	
炒鸡丝蕨菜	117
葱香豆豉鸡	117
香糟鸡片	118
辣椒炒鸡丁	118
宫保鸡丁	119
酱爆桃仁鸡丁	119
整鸭	
姜丝鸭条	120
笋烧鸭子	120
酱烧全鸭	121
魔芋烧鸭	121
鸭肝	
滑炒鸭肝	122
盐水鸭肝	122
鸭舌	
美极椒盐鸭舌	123
串熏鸭舌	123
鸭掌	
冻鸭掌	124
沙锅鸭掌炖口蘑	124
鸭胸肉	
回锅鸭肉	125
银芽炒鸭丝	125
鸭蓉玉米	126
煎鸭脯	126
鹅肉	
大鹅焖土豆	127
鹅肉炖松蓉	127
鸡蛋	
粉丝鸡蛋汤	128
鸡蛋松	128
煎鸡蛋	129

蛎黄煎蛋角	129
三鲜鸡蛋汤	129
紫菜蛋花汤	129
火腿煎蛋	130
酱鸡蛋	130
皮蛋	
番茄皮蛋汤	131
皮蛋瘦肉粥	131
水晶皮蛋	132
双蛋拌空心菜	132
Part 4 菌豆类	
香菇	
麻仁卤香菇	134
家常烧双冬	134
扒三鲜	135
红烧香菇	135
酱汁炒鲜香菇	135
草菇	
草菇炖里脊	136
葱油草菇	136
口蘑	
口蘑炖鸭	137
口蘑扁豆	137
口蘑炒肉	138
口蘑炖兔肉	138
金针菇	
红椒拌金菇	139
金菇爆肥牛	139
银耳	
银耳鸡汤	140
银耳大枣莲子羹	140
木耳	
木耳烧鸡块	141

木耳炒肉	141
木耳炒腐竹	142
木耳炒豆腐	142
黑白炒时蔬	142
黑白双会	143
木耳爆虾腰	143
豆腐	
家常豆腐	144
肉片炒豆腐	144
碎炒豆腐	145
酸辣豆腐汤	145
四宝豆腐	145
铁板豆腐	146
咸蛋黄烧豆腐	146
泥鳅炖豆腐	147
栗子豆腐	147
葱油豆腐	147
番茄炒豆腐	148
拔丝豆腐	148
干豆腐	
老汤豆腐丝	149
尖椒干豆腐	149
豆皮	
菜青腐皮鸡蛋汤	150
豆皮炖鸡块	150
豆腐干	
芹菜拌豆腐干	151
葱烧豆干	151
腐竹	
葱油腐竹	152
炒腐竹	152
芹菜拌腐竹	153
虾米烧腐竹	153
腐竹瓜片汤	153
炆拌三彩腐竹	154
虾球腐竹炒时蔬	154



Part 5

水产类

鲤鱼 ▼	
酱焖鲤鱼	156
葱油鲤鱼	156
红焖鲤鱼	157
焦熘鱼片	157
清蒸过江鱼	157
赤豆炖鲤鱼	158
醋焖全鲤	158
鲫鱼 ▼	
葱焖鲫鱼	159
红烧鲫鱼	159
鲫鱼汆豆腐	160
酥鲫鱼	160
家常鲫鱼	160
家常焖鲫鱼	161
豆瓣鲫鱼	161
酱汁鲫鱼	161
黄花鱼 ▼	
煎蒸黄花鱼	162
干烧黄花鱼	162
红烧黄花鱼	163
家常炖黄花鱼	163
家常焖黄花鱼	163
青鱼 ▼	
茄汁青鱼	164
爆汆鱼块	164
鳊鱼 ▼	
松仁鱼米	165
酱香鳊鱼	165
鲈鱼 ▼	
清蒸鲈鱼	166
苦瓜蒸鲈鱼	166

雪菜黄豆炖鲈鱼	167
浓汤煮鲈鱼	167
带鱼 ▼	
红烧带鱼段	168
酥炸带鱼	168
家常带鱼煲	169
醋椒带鱼	169
老妈带鱼	169
鱿鱼 ▼	
家常鱿鱼	170
家乡小炒	170
鳝鱼 ▼	
豉椒爆黄鳝	171
豆豉鳝鱼	171
虾 ▼	
葱姜大虾	172
串烧大虾	172
香脆大虾	173
炸芝麻虾	173
蟹 ▼	
葱姜炒飞蟹	174
锅烧蟹	174
海带 ▼	
炆拌海带丝	175
肉片海带烧白菜	175
扇贝 ▼	
豉椒蒸扇贝	176
蒜茸粉丝蒸扇贝	176



Part 6

五谷类

大米 ▼	
香葱野菜炒饭	178
紫菜包饭	178
家常拌饭	179
家常油饭	179
蔬菜包饭	179
小米 ▼	
黑米小米粥	180
小米红枣粥	180
小米煎饼	181
糖酥煎饼	181
养生粥	181
小米粥	182
枸杞牛膝小米饭	182
糯米 ▼	
特色蒸饭	183
黄花菜粥	183
猪肝蹄筋粥	184
鲜香红枣饭	184
小枣粽子	184
八宝粥	185
香煎南瓜饼	185
玉米 ▼	
农家粥	186
玉米面饺子	186
玉米瘦肉粥	187
玉米粉粥	187
番茄玉米粥	187
豇豆玉米粥	188
玉米饅饅	188
按菜肴口味索引	189



-----Part 1

蔬菜类



蔡姐食材攻略

白菜

招招
制胜

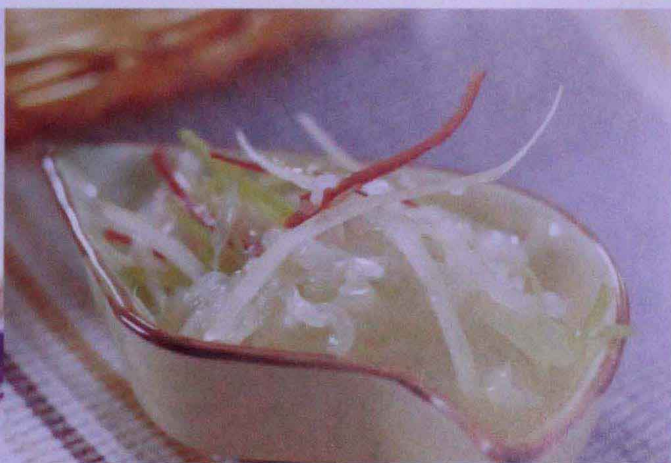


贴心
话



“如果是买的白菜暂时不吃，首先可以把白菜放在阳光下晾一晾，之后用废报纸把白菜包起来，放在阴凉通风的地方，这样保存时间较长。另外一种方法就是用保鲜膜把白菜包起来，同样放在阴凉通风的地方，吃多少切多少，这种方法可以保证白菜的营养不易流失。”

白菜中含有丰富的粗纤维，能够起到润肠、促进排毒、刺激肠胃蠕动、促进大便排泄的作用，并且对预防肠癌、乳腺癌也有良好作用。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大，由于白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，因此多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。”



01 肉丝炒酸菜粉条

菜肴口味 | 甜酸味



02 拌酸白菜丝

菜肴口味 | 甜酸味



【材 料】 酸菜300克，猪瘦肉150克，粉条50克。葱丝20克，姜丝15克，花椒油1/3大匙，植物油、酱油各1大匙，精盐2大匙，鸡精1/3小匙，淀粉3大匙。

制作方法

- ①将猪肉洗净，切丝；酸菜去根洗净，片成薄片再切成丝，然后放入温水中浸泡20分钟，捞出挤净水分；粉条用温水泡软备用。
- ②炒锅上火烧热，加适量底油，先用葱丝、姜丝炅锅，再放入肉丝炒至变色；下入酸菜、粉条炒透再加入酱油、精盐、鸡精、添适量清汤翻炒至熟；淋入花椒油，即可出锅装盘。

【材 料】 酸白菜丝200克，苹果100克，元葱75克，青红椒适量。精盐1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，橄榄油20克，植物油30克。

制作方法

- ①锅内放植物油至三成热时下酸白菜丝炒熟，出锅放凉待用；将苹果去皮、蒂、核，切成丝，放凉开水中浸泡，以免变黑。
- ②将元葱去皮洗净后切成丝；青红椒洗净去籽、蒂切丝，用精盐腌渍片刻沥干水分。
- ③将苹果捞出，沥干水分入盆，放入元葱丝，加入精盐、胡椒粉搅匀，再放入酸白菜丝，倒入橄榄油入盘即成。

03 辣白菜炒肥肠

菜肴口味 | 咸辣味

【材 料】 猪肥肠300克，辣白菜1/2棵，元葱1个。绍酒、白醋、酱油、白糖、精盐、味精、水淀粉、清汤、辣椒油、植物油各适量。

制作方法

- ①猪肥肠洗涤整理干净，放入开水中焯透，去除腥异味；辣白菜切片；元葱去皮，切瓣备用。
- ②炒锅上火，加油烧至七成热，下入肥肠冲炸至金黄色，捞出沥干待用。
- ③锅中留少许底油，先下元葱炒香，再烹入绍酒、白醋，然后加入酱油、白糖、精盐、味精，添清汤，再下辣白菜和肥肠翻炒入味，以水淀粉勾芡，淋入辣椒油，即可出锅装盘。



04 豆腐拌白菜心

菜肴口味 | 鲜咸味

【材 料】 白菜心250克，干豆腐100克。葱25克，香菜15克，花椒10粒，大豆酱50克，味精1匙。

制作方法

- ①把白菜心、干豆腐及葱切成细丝；香菜切成3厘米长的段；花椒粒洗净。
- ②白菜心丝加干豆腐丝、葱丝、香菜段拌匀。
- ③锅里放入植物油约2大匙，烧至温热，下入花椒粒，用小火炸至出浓香味，捞出花椒不用，下入大豆酱煸炒至出酱香味，倒在碗内白菜心丝上，加入味精，拌匀即可。

05 酸菜炖鸡块

菜肴口味 | 鲜咸味

【材 料】 酸菜200克，鸡腿4个。葱、姜各10克，料酒1大匙，精盐2小匙，鸡精、胡椒粉各2小匙，白醋、香油各1小匙，植物油3大匙，大料2粒，香菜段5克，鲜汤5杯。

制作方法

- ①鸡腿剁成2厘米见方的块，热水中煮约3分钟捞出，冲漂净污沫，沥干水分；酸菜用沸水烫一下，过凉，挤干水分，切细丝，待用。
- ②净锅油烧热，葱、姜、大料炸香，入酸菜丝炒，入鲜汤、鸡块，调入精盐、鸡精、胡椒粉，小火炖烂；加白醋、香油调味，起锅盛在沙锅内，撒香菜段，加盖即可。



菜肴口味 | 鲜咸味



①将大白菜一片片撕下，洗净切大块；瘦肉洗净、切块，汆烫后捞出沥干水分；葱洗净切段。

②下入汆烫好的瘦肉与酱油、精盐、糖、适量高汤煮滚，烹入料酒，改小火煮20分钟，放入白菜、香菇和葱段煮至菜软且汤略干时，下淀粉勾芡即可食用。

【材 料】 大白菜1棵，猪瘦肉500克。葱1
香菇适量，料酒1大匙，酱油2大匙，精盐1/2
，糖1小匙。



菜肴口味 | 鲜咸味



 **【材 料】** 猪瘦肉150克，酸白菜150克，蛋清1个。水淀粉15克，葱花、姜末各5克，葱姜汁5克，香菜6克，精盐、鸡精、胡椒粉各2小匙，香油1小匙，植物油5小匙。

①将猪瘦肉剁成极细的泥，置于容器中，加鸡蛋清、水淀粉、葱姜汁、精盐等顺一个方向搅拌上劲成肉馅，待用。

②酸白菜用沸水烫洗2遍，挤干水分，切丝。炒锅放油烧热，炸香葱姜，入酸菜丝煸炒，入清水。

③沸后炖约10分钟离火；肉馅做成丸子入锅，烧沸至丸子刚熟时，加盐、鸡精、胡椒粉调味，起锅倒在容器内，淋香油，撒香菜段即可。



09 炒爽□辣白菜片

菜肴口味 | 香辣味

菜肴口味 | 鲜咸味

菜肴口味 | 香辣味

【材 料】 嫩白菜400克，干红辣椒15克。
植物油60克，精盐1.5小匙，酱油2小匙，醋3/5小匙，白糖1大匙，淀粉2小匙，味精2/5小匙，葱片2小匙，姜末1小匙。

制作方法

- ①将嫩白菜帮去叶，斜片成片，焯水，捞出投凉，控净水；干红辣椒切成小块。
- ②坐锅点火，加底油烧热，用葱片、姜末炝锅，放入白菜片、干红辣椒块、白糖、精盐、酱油，烹醋，调好味道，翻炒均匀，点味精，用水淀粉勾薄芡，出勺装盘即可。

菜肴口味 | 香辣味

制作方法

A tall, conical mound of shredded green cabbage salad on a white plate, garnished with thin slices of red chili and browned, curled strips of meat or seaweed.

蔡姐食材攻略

菠菜

招招
制胜



贴心
话



“菠菜中的维生素B₂营养成分在4~8天内会流失近一半，维生素A原素也会降到原有含量的54%左右，同时维生素C会随着时间流失。因此菠菜在放入冰箱前，将其用湿纸包好或喷上清水，装入塑料袋里，扎紧袋口，塑料袋底剪几个小孔，然后放入冰箱果蔬盒中，一般会保证菠菜2天之内的新鲜。”

菠菜宜选叶柄尖短、叶色深绿有光泽、根小色红且分量充足的为佳。早秋菠菜有涩味，一般以12月下旬到2月上旬为最佳消费期，因为在冬季，叶色泛红，表示经受霜冻锻炼，口感更佳。如果菠菜叶子上有黄斑，叶子背面有灰毛，那么则表示菠菜感染了霜霉病。”



01 凉拌菠菜

菜肴口味 | 蒜泥味

【材料】 嫩菠菜500克。蒜3瓣，香油、醋各1小匙，精盐适量，味精少许。

制作方法

- ①把嫩菠菜择洗干净，沥去水；蒜切成细末。
- ②锅里放入清水，加入精盐，用大火烧开，下入洗净的菠菜烧开，焯至熟透（不能焯制过火）捞出，沥去水。
- ③把焯好的菠菜放入盛有凉水的容器内浸泡3分钟左右，凉透捞出，沥水，切成3厘米长的段。
- ④把菠菜段放入容器内，加入蒜末，再加入醋、精盐、味精，淋入香油，拌匀即可。

02 糖醋菠菜

菜肴口味 | 甜酸味

【材料】 菠菜450克，黑芝麻、白芝麻各10克。蒜末10克，精盐1小匙，白糖、醋各1/2小匙。

制作方法

- ①坐锅点火烧热，下入黑芝麻、白芝麻，用小火煸炒至熟，铲出放入盘里，晾凉。
- ②把菠菜择洗干净，沥去水，下入加有精盐的沸水锅中，用大火烧开，焯2~3分钟捞出，沥去水。
- ③把焯熟的菠菜放入盛有冷水的容器内，浸泡3分钟左右，至凉透捞出，沥去水，切成3厘米长的段。把菠菜段放入容器，加入黑芝麻、白芝麻，再加白糖、醋，拌匀即可。