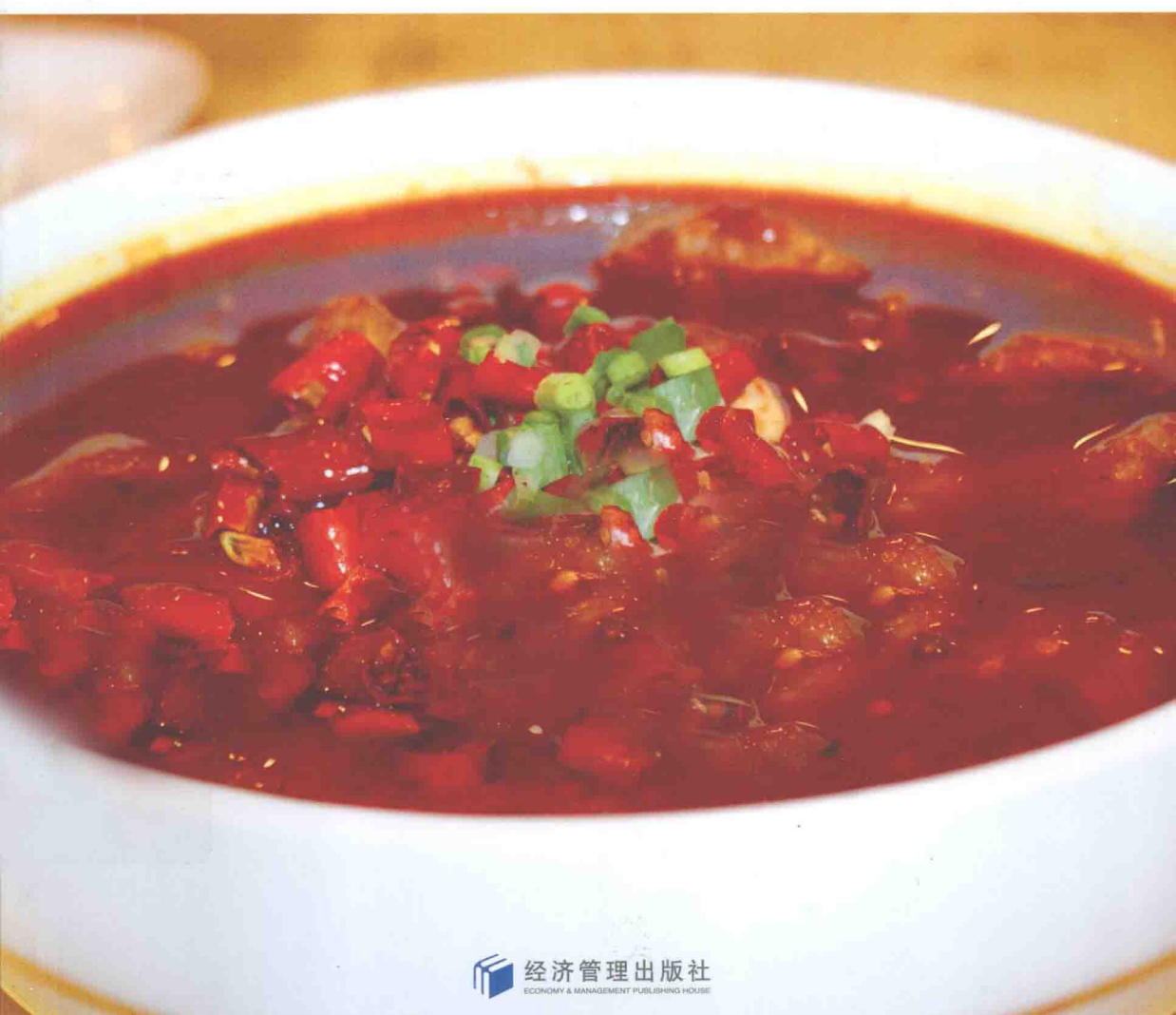


夏志强/编著

舌尖上的四季菜

冬的菜



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



舌尖上的四季菜



冬的菜



夏志强/编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的四季菜——冬的菜 / 夏志强编著. —北京: 经济管理出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5096-2434-0

I. ①舌… II. ①夏… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 080477 号

组稿编辑: 张 马
责任编辑: 张 马
责任印制: 黄 铄
责任校对: 超 凡

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm/16

印 张: 12.25

字 数: 120 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-2434-0

定 价: 28.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

目 录



第一节 冬季最合时宜的家常菜谱

莴笋炒蛋·····	1	手抓羊肉·····	10
鸡油莴笋·····	1	酸菜氽羊肉·····	10
花椒油莴笋丝·····	2	啤酒红烧肉·····	11
家常豆腐·····	2	笋干红烧排骨·····	11
海鲜炖豆腐·····	3	香酥肉排·····	12
麻辣香锅·····	3	香橙鸡翅·····	12
煎烧蚝油鲍菇片·····	4	葱爆羊肉·····	13
蚝油草菇·····	4	板栗烧鸡·····	13
杂蔬粉丝炖羊肉·····	5	海枯石烂·····	14
白切羊肉·····	5	酸汤肥牛·····	15
卤大肉·····	6	枸杞羊肉汤·····	16
油泼腊味土豆丸子·····	6	香菜豆腐皮·····	16
土豆香菇烧鸡腿·····	7	酱爆鸭块·····	17
凉拌苦菊·····	8	萝卜炖排骨·····	17
黑胡椒爆羊肉·····	8	富贵红烧肉·····	18
红焖小羊排·····	9	土豆炖排骨·····	18
香橙鸡腿肉·····	9	山药炖排骨·····	19

沙茶童子鸡.....	19	叉烧肉.....	36
酱圈圈骨.....	20	五珍菜.....	37
红烧羊肉萝卜.....	21	清蒸带鱼.....	38
鹌鹑蛋烧排骨.....	21	蘸汁肘花.....	38
洋葱香煎大黄鱼.....	22	樱桃素肉.....	39
腊肉炒芦笋.....	22	水芹菜炒香肠.....	40
蘑菇炒肉片.....	23	奥尔良烤肉.....	40
玉兰花熘肉片.....	23	虾干芹菜炒粉丝.....	41
水煮牛肉.....	24	糖醋鲳鱼.....	41
炆拌腐竹.....	24	香煎小土豆.....	42
上汤娃娃菜.....	25	黄花菜焖牛腩.....	42
萝卜焖排骨.....	25	椒盐鲜菇.....	43
鱼香煎鸡腿.....	26	清蒸蚝油鲍菇夹.....	43
挂汁萝卜.....	26	麻辣烫锅.....	44
小炒腊猪肝.....	27	口水鸡.....	45
红烧狮子头.....	27	红烧牛腩.....	45
菇香烧鲫鱼.....	28	冬之恋.....	46
豆豉酸菜鸡.....	29	茄汁黄豆.....	47
泡菜豆腐锅.....	29	腊八蒜烧蹄筋.....	47
鲍汁烧白萝卜.....	30	香辣红汤羊蝎子.....	48
红烧排骨莲藕.....	30	美味炖排骨.....	48
油豆腐酿肉.....	31	茄汁鲛鱼.....	49
麻辣羊排锅.....	31	香炒腊肠.....	49
香炆土豆丝.....	32	栗子焖羊肉.....	50
铁板孜然土豆片.....	33	咸鱼烧肉.....	50
鸡汤干豆腐.....	33	秘制长江子鱼.....	51
芥末鸡丝拌青瓜.....	34	炸小酥肉.....	51
红烧肉百叶结卤蛋.....	34	炸莲夹.....	52
五香啤酒卤蛋.....	35	蜜汁腐乳烤翅.....	52
外婆回锅肉.....	35	拌饭酱蒸鲜虾粉丝.....	53
铁锅干煸白菜梢.....	36	香煎龙利柳.....	53

清炒鱿鱼卷·····	54
肉皮冻·····	54
香煎藕饼·····	55
黑椒虾·····	55
豆豉鸡爪·····	56
羊肚菌炖排骨·····	56
梅花鸡片·····	57
四喜烤麸·····	58
五花肉炒手撕包菜·····	58
海带素牛肉·····	59
蚕豆烩乳饼·····	60
四喜圆子·····	60
红烧羊肉·····	61
中式罗宋汤·····	61
草原小肥羊·····	62
九层塔焖鸡翅·····	62
贵州辣子鸡·····	63
沙茶酱炒虾菇·····	63
清蒸扇子骨·····	64
元宝红烧肉·····	64
九制陈皮姜·····	65
蒜茄子·····	65
干豆角红烧肉·····	66
辣炖鲑鱼萝卜·····	66
茄汁蒸鲈鱼·····	67
酸辣包菜·····	68
麻辣豆腐烧鲫鱼·····	68
虾头豆腐·····	69
白菜油豆腐·····	70
懒汉鸡翅·····	70
蜜汁香烤鳗鱼·····	71

萝卜蒜苗炒肉片·····	71
水煮牛肉·····	72
玉米香菇排骨汤·····	72
风干肠·····	73
剁椒蒸鸭血豆腐·····	73
新疆羊肉手抓饭·····	74
纸包香草鱼·····	75
薯粉焗扇贝·····	75
蒜蒸白菜·····	76
竹荪大杂烩·····	76
酱爆八爪鱼·····	77
鱼子豆腐煲·····	77
清蒸大闸蟹·····	78
当归大枣羊肉汤·····	79
番茄雪菜豆腐·····	79
西芹拌木耳·····	80
干锅香辣虾·····	80
麻辣牛肉干·····	81
三丁爆鸡·····	81
椒盐花生米·····	82
咖喱鱼蛋·····	82
外婆菜炒豆角·····	83
香辣豆干烧鸡翅·····	83
煎五花肉·····	84
油泼鲤鱼·····	84
冬笋酱羊肉·····	85
冬笋焖猪蹄·····	85
黑椒鸡柳·····	86
无骨鱼柳·····	86
香酥羊肉串·····	87
陈皮炖鸡翅·····	87

番茄鱼片·····	88	五香全鸡·····	104
脆皮桂花年糕·····	88	腊肉炒茄干·····	104
莴苣炒平菇·····	89	香茄煎蛋饼·····	105
腐衣鲜蟹卷·····	89	酸菜炖排骨·····	105
双芹牛肉·····	90	植物四宝·····	106
田园脆鸡堡·····	90	溜皮蛋·····	106
青蒜辣酱炒肉丝·····	91	薯条鸡柳·····	107
香辣白菜锅·····	91	砂锅狗肉·····	107
红焖板黄鱼·····	92	涮羊肉·····	108
萝卜焖牛腱·····	92	料烧鸭·····	108
豆腐脑·····	93	白干炒菠菜·····	109
沙姜浸滑鸡·····	93	泡椒炒羊杂·····	109
豉香苦瓜烧肉·····	94	冰糖扒蹄·····	110
肉沫酸豇豆·····	94	芝麻牛肉干·····	110
干锅萝卜杏鲍菇·····	95	红烧羊蹄·····	111
油渣炒白菜·····	95	清炖蟹黄狮子头·····	111
茄汁黄金锤·····	96	牙签牛肉·····	112
干锅土豆香辣虾·····	97	酸椒熘牛肉·····	112
红酒羊排·····	97	三鲜牛蹄筋·····	113
拌饭酱腊肉炒菜花·····	98	家常蹄筋·····	113
铁板酱烧鱼头·····	98	枸杞炖牛鞭·····	114
冬阴功酱烧鱼块·····	99	辣牛肉·····	114
油泼黄骨鱼·····	99	脆辣鸡胗·····	115
软煎鲢鱼块·····	100	红烩牛肉·····	115
豆酥鳊鱼·····	100	熏兔肉·····	116
芦荟炖乌鸡·····	101	芝麻肉干·····	116
汽锅鸡翅·····	101	回锅萝卜·····	117
豆腐泡炖肉·····	102	蟹黄蹄筋·····	117
虾仁吐司·····	102	一品豆腐汤·····	118
醋熘桂鱼·····	103	生爆盐煎肉·····	118
咸菜炒腊肉·····	103	红烧素鱼·····	119

红烧肥肠·····	119	干煸兔丁·····	135
三鲜素鱼肚·····	120	菠菜三文鱼墩·····	136
韭菜炒卤藕·····	120	清蒸猪红·····	136
糖醋肉段·····	121	蘑菇鲫鱼·····	137
文蛤丝瓜·····	121	西红柿黄焖牛肉·····	137
芝麻羊肉丝·····	122	肉片鲜蘑·····	138
干拌牛肚·····	122	蘑菇焖土豆·····	138
锅烧鳗·····	123	酸姜炒鸡片·····	139
凉拌肚丝·····	123	八珍扒鸭·····	139
卤水猪肝·····	124	鸡皮笋衣·····	140
苦瓜炒胡萝卜·····	124	三鲜牛筋·····	140
裙带菜炒冬瓜·····	125	炖泥鳅·····	141
芥末牛百叶·····	125	酸梅排骨·····	141
红油耳片·····	126	冰糖炖猪手·····	142
卤肥肠·····	126	锅包肉·····	142
烟熏排骨·····	127	葱烧大马哈鱼·····	143
果味排骨·····	127	韭菜炒木耳·····	143
卤猪头肉·····	128	醋熘角瓜·····	144
炆腰花·····	128	辣椒炒豆皮·····	144
酱猪肝·····	129	脆薯凤尾虾·····	145
软酥牛肉·····	129	椒麻腰花·····	145
麻辣牛肉条·····	130	香辣猪蹄·····	146
麻辣牛筋·····	130	金银满屋（螃蟹辣白菜炒年糕）·····	146
杏干肉·····	131	韭菜炒青虾·····	147
水晶肘子·····	131	椒香鸡关节·····	147
酒蒸蛤蜊·····	132	家常带鱼烧木耳·····	148
陈皮牛肉·····	132	炒鹌鹑·····	148
家常椒香鱼头·····	133	干蒸湘莲·····	149
糟煨冬笋·····	133	炒乌鱼片·····	149
蛋黄焗螃蟹·····	134	煎炸蟹卷·····	150
肉酱奶酪焗烤茄子·····	135	腾龙鲜鲍·····	150

孜香西葫芦炒蛋·····	151	香炸蚕豆·····	154
胡萝卜炒鸡肝·····	151	南熘鱼片·····	155
椰香肥蛤蒸蛋·····	152	烧羊排·····	155
杂拌蕨根粉·····	152	鸡胗炒芹菜·····	156
麻婆茄子·····	153	盐水鸡胗·····	156
爆炒海螺丝·····	153	铁板黑椒牛肉粒·····	157
蜜汁烤大排·····	154		

第二节 冬季最合时宜的进补佳品

第三节 饮食与健康养生的关系

第四节 冬补佳品——羊肉和狗肉

羊肉猪脚汤·····	171	枸杞炖羊肉·····	174
附子羊肉汤·····	171	高粱羊肉粥·····	174
当归羊肉汤·····	171	羊腩肉汤·····	174
羊肉粥·····	171	黄芪羊肉汤·····	174
山药羊肉粥·····	172	狗肉陈皮汤·····	177
肉蓉羊肉粥·····	172	淮山狗肉汤·····	177
萝卜羊肉汤·····	172	壮阳狗肉汤·····	177
麦姜肉粥·····	172	狗肉蒸番薯·····	178
参芪归姜羊肉羹·····	173	狗肉粥·····	178
当归生地羊肉汤·····	173	附片狗肉汤·····	178
羊肉大蒜汤·····	173	五香狗肉·····	178
复元汤·····	173	活血狗肉汤·····	179

第五节 冬令时节养生粥

番茄银耳羹·····	182	二宝粥·····	183
莱米粥·····	182	板栗粥·····	183
沙参蒸鸭·····	182	韭菜粥·····	184
枸杞银耳汤·····	183	大枣粳米粥·····	184
核桃粥·····	183	桑葚粥·····	184
枸杞粥·····	183	白梅粥·····	184

附 日常食物相克表

第一节 冬季最合时宜的家常菜谱

莴笋炒蛋

【材料】

鸡蛋 4 个，莴笋 250 克，胡椒粉、味精、精盐、姜丝少许，花生油适量。

【做法】

1. 将莴笋去皮洗净，纵切成半，再斜切成片，加少许精盐腌渍后，用水清洗备用。
2. 鸡蛋打入碗内，加盐、胡椒粉搅拌均匀。
3. 炒锅置火上，加油烧热之后，倒入鸡蛋液，炒熟铲出备用。
4. 锅内放油，加姜丝爆炒出香味，放入笋片翻炒，倒入炒好的鸡蛋颠炒拌匀即可装盘。



鸡油莴笋

【材料】

莴笋 400 克，大葱 15 克，熟猪油 750 克（约耗 75 克），清汤 250 克，料酒 15 克，盐 3 克，味精 5 克，水淀粉 25 克，熟鸡油 25 克。

【做法】

1. 将莴笋去根、皮和筋，洗净后切成长 6 厘米、0.7 厘米见方的长条；大葱洗净切成沫。
2. 锅置火上，放熟猪油烧至四成热，放入莴笋条炸至酥嫩，捞出沥净油，放清水里洗去油分。
3. 锅复置火上，放清汤烧沸，放入葱沫、莴笋条、料酒、盐和味精，用中小火烧约 3 分钟，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅装盘即成。





花椒油莴笋丝

【材料】

莴笋 400 克，植物油 25 克，酱油 30 克，精盐 8 克，花椒 8 粒。

【做法】

1. 将莴笋去叶、去皮洗净，斜着切成薄片后，再切成细丝。
2. 将油烧热，放入花椒炸透，投入莴笋丝煸炒至半熟，加入酱油、精盐，再用旺火快炒几下即成。

【材料】

鲜嫩豆腐 750 克，肥瘦猪肉 100 克，青蒜苗 100 克，绍酒 20 克，精盐 2 克，酱油 10 克，味精 1 克，水淀粉 15 克，熟猪油 80 克，肉汤 150 克，郫县豆瓣 30 克，花生油 500 克（实耗 100 克）。



小技巧

1. 炸豆腐时，要求色泽金黄，块形完整。
2. 青蒜不宜过早放入锅中，否则失去香味且变色。

家常豆腐

【做法】

1. 豆腐去净硬皮，切成厚 0.7 厘米、宽 5 厘米见方的块。猪肉切成柳叶形薄片，青蒜苗去净叶洗净，切成 3 厘米长段，郫县豆瓣剁细。
2. 炒锅烧热，放入油烧至七成热，下入豆腐炸至呈金黄色时倒入漏勺内沥油。另用一只炒锅烧热，放入熟猪油 30 克烧至六成热，投入豆瓣炒至油变红色时，加入肉汤 100 克，煮沸，去净渣后倒入碗内。
3. 炒锅洗净烧热，再放入熟猪油 40 克，待油热时，倒入肉片煸炒至断血，加酱油、绍酒、豆瓣汁水，加入肉汤 50 克，再放入炸好的豆腐，用中火烧至沸，再加入精盐、味精、青蒜烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入少量猪油，即可起锅装盘。

海鲜炖豆腐



【材料】

鲜虾仁 100 克，鱼肉片 50 克，嫩豆腐 200 克，青菜心 100 克。植物油、精盐、葱、生姜各适量。

【做法】

1. 将虾仁、鱼肉片洗净；青菜心择洗干净，切成段；豆腐切成小块；葱、生姜均洗净，切成沫。
2. 锅置火上，放入植物油烧热，下葱沫、姜沫爆锅，再下入青菜叶稍炒，放入虾仁、鱼肉片、豆腐稍炖一会儿，加入精盐调味即可食用。



【材料】

五花肉，大虾，墨鱼丸，香芹，平菇，莲藕，西兰花，木耳，紫甘蓝，腐竹，油菜，洋葱，干辣椒，花椒，麻椒，红油豆瓣酱，姜，蒜，料酒，麻油，生抽，白糖。

麻辣香锅

【做法】

1. 将喜欢的各种蔬菜洗净，分别用加了盐和油的开水焯过备齐。
2. 将鲜虾去壳、沙线洗净，和墨鱼丸分别用水焯过。
3. 腐竹提前用温水泡透，洗净后切段。
4. 五花肉切成薄片，姜切片、洋葱切块。
5. 净锅入油，凉油下入花椒、麻椒粒，小火煸至酥黄后弃椒留油，取出一半留用。
6. 椒油中下入五花肉片，煸至变色后下入虾仁一同炒熟盛出。
7. 锅留底油，下入干辣椒段、姜片、葱块小火煸香，下入红油豆瓣酱煸出红油后，按食材厚薄次第放入，大火翻炒均匀，加少量开水（加或不加盐）及白糖稍焖半分锅，淋少许提前盛出的麻椒油，炒匀即可出锅。



【材料】

杏鲍菇 1 根（稍微粗一些最佳），味极鲜酱油 1 大勺，蚝油 1 茶勺，清水 4 ~ 5 大勺，葱沫少许。



小贴士

1. 草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力，它还具有解毒作用，如铅、砷、苯进入人体时，可与其结合，形成抗坏血元，随小便排出。
2. 草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸整齐、含量高，占氨基酸总量的 38.2%。
3. 草菇还含有一种异种蛋白质，有消灭人体癌细胞的作用。所含粗蛋白却超过香菇，其他营养成分与木质类食用菌也大体相当，同样具有抑制癌细胞生长的作用，特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用，能加强肝肾的活力。
4. 它能够减慢人体对碳水化合物的吸收，是糖尿病患者的良好食品。

煎烧蚝油鲍菇片

【做法】

1. 杏鲍菇洗净，切成厚片，约 0.5 厘米（鲍菇片煎软以后就会变薄，所以要切得稍微厚一点，否则口感会很皮实，就不好吃了）。
2. 平底锅倒油烧至温热，放入鲍菇片，煎软，两面微黄时盛出。
3. 原锅中放少许葱沫爆香。
4. 放入煎好的鲍菇片。
5. 倒入酱油，再放蚝油炒匀。
6. 加点清水，烧 1 分钟左右，最后锅里最好留少许汤汁，然后盛出鲍菇片，把剩余的汤汁浇在鲍菇片上，再撒点香葱圈，摆盘稍微整齐点。

蚝油草菇

【材料】

草菇，青红辣椒，葱白，李锦记蚝油。

【做法】

1. 青红辣椒、葱白丝，蚝油备用。草菇去根，洗净，从中间切开。
2. 锅里放入少许食用油，烧热，放入草菇大火爆炒均匀。
3. 倒入 1.5 汤匙蚝油。
4. 大火炒到蚝油均匀裹在草菇上。



【材料】

羊肉，黑木耳，金针菜，粉丝、小青菜，蒜苗，香菜，葱，姜，蒜，胡椒粉，盐，香油。

小提示

喜欢辣椒的可以适当放些，味道更好，吃后也更暖和。

杂蔬粉丝炖羊肉

【做法】

1. 黑木耳、金针菜用水泡发，葱切断，姜切片，蒜切片，蒜苗切断，香菜切断。
2. 羊肉切块，锅中放水，加花椒、姜片，放入羊肉焯水，捞出备用。
3. 炒锅中放油，放葱、姜、蒜炒香，放入羊肉翻炒。
4. 羊肉炒到发紧时，放入生抽、老抽翻炒均匀，加入开水，水加至没过羊肉的表面即可。
5. 炖1小时后加入黑木耳、金针菜，5分钟后加入粉丝。
6. 加入小青菜、蒜苗段和盐。
7. 最后加入香菜、胡椒粉、香油调味即可出锅。



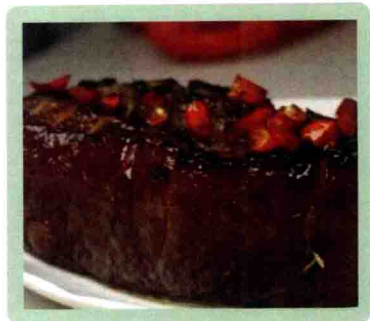
【材料】

带皮羊肉 2000 克，萝卜 250 克，葱段 25 克，姜片 20 克，料酒 50 克，甜面酱 50 克，白糖 20 克。

白切羊肉

【做法】

1. 羊肉刮净皮上污物，洗净，放入冷水锅中用中小火慢慢烧开，捞出再用清水洗净，皮朝上（整块）放入锅里。萝卜洗净，切成块。
2. 锅置于火上，放入羊肉，加清水淹没，下入葱段、姜片、萝卜块，先用大火烧开，撇去浮沫，放入料酒盖上锅盖，改用小火焖煮 3 个小时左右，视羊肉已酥烂，把羊肉整块捞出，皮朝上整块放在木板上或大盘里，把零碎羊肉塞在整块肉下面按实，晾凉后放入冰箱里待用。
3. 食用时，取出羊肉，切片装盘。甜面酱加 50 克水、白糖，放入锅中烧开装入小碟中，蘸食即可。



【材料】

带皮猪肉一大块，啤酒4听，十三香料一包，生姜数片，生抽60毫升，老抽20毫升，白糖20克。



温馨提示

1. 土豆最好擦成丝，会比较软，切的土豆丝比较硬，会影响口感。
2. 面粉不需要太多，能够使食材成团即可。
3. 丸子中的腊味很增加风味，最好不要省略。
4. 如果喜欢油炸食品，可以将丸子炸过再蘸料吃，也很美味。

卤大肉

【做法】

1. 先在锅里把香料炒香，然后放生抽，老抽，让它们随着锅的高温蒸腾掉豆腥味，然后放白糖，啤酒，等着开锅。
2. 肉洗净，凉水下锅，烧开之后再开盖旺火煮2分钟，再把肉取出来洗净，把肉切成两块长条状。
3. 啤酒烧开后倒入一个深一点的大锅里，放肉进去，如果有老汤的话，这时候可以把老汤一起放入。电磁炉设定成中火，30分钟。烧煮程序结束以后，让肉在锅里再用余温焖一个小时左右捞出即可切块食用。
4. 炒锅放少许油，然后把辣椒切碎爆一下锅，再把辣椒跟辣椒油淋在肉上。

油泼腊味土豆丸子

【材料】

土豆1个（120克左右），胡萝卜1/2根，青红椒各1/2个，腊肠1/2根，泡发的木耳2朵，面粉20克，大葱1截，姜1小块，辣椒面适量，五香粉少许。

【做法】

1. 土豆用擦子擦成丝，浸入冷水中，青红椒、胡萝卜、木耳、腊肠切碎，葱、姜切沫。
2. 锅中烧水，水开后放入土豆丝焯烫至软；捞出土豆丝，挤去水分放入碗中。
3. 放入适量黑胡椒粉。
4. 放入切碎的腊肠，放入切碎的木耳和胡萝卜，再加入适量面粉，充分拌匀，尽量使菜均匀裹上面粉。
5. 用手捏成丸子，放入盘中。
6. 锅中烧水，水开后放入土豆丸子，大火

土豆香菇烧鸡腿



温馨提示

1. 这是一道原料和做法都很简单的家常菜，不管怎么做，炖、煮、烫、烤、煎、炸，都会好吃。
2. 鸡腿需要剁成块，如果家里没有砍刀的话，用普通切菜刀剁，会很容易把刀刃碰坏。不如在买鸡腿时，请卖家代为处理。
3. 土豆去皮后，放在空气中容易氧化，记着要放在清水中，可以与空气隔绝防止氧化变黑。
4. 如果给小孩子吃，可以在煸锅时，取消干红辣椒的使用。

【材料】

大鸡腿 1 个，土豆 2 个，干香菇 4 朵，姜 5 片，大蒜 5 瓣，干红辣椒 4 根，黄酒 3 汤匙（45 毫升），生抽 4 汤匙（60 毫升），老抽 2 汤匙（30 毫升），盐 1/2 茶匙（3 克），糖 1/2 茶匙（3 克）。

【做法】

1. 干香菇冲净后，放入清水中浸泡软，鸡腿洗净后剁成 4 厘米左右的大块，土豆去皮切与鸡肉大小的块，放入清水中浸泡，以防止氧化变色。
2. 锅中倒入清水，大火煮开后放入鸡块焯烫 2 分钟，然后捞出冲净表面浮沫沥干备用。
3. 炒锅烧热倒入油，待油四成热时放入姜片、大蒜瓣和干红辣椒炒出香味后，倒入鸡块煸炒 2 分钟。
4. 然后倒入土豆块煸炒几下，加入老抽，生抽，黄酒和清水，清水的水量要没过食材的表面，放入香菇用大火煮开。
5. 盖上盖子，改成中火炖煮 20 分钟左右，打开盖子，调入盐和糖搅匀，然后改成大火，将汤汁略收干即可。

蒸 8 分钟。

7. 等待的时间里制作油辣子，辣椒面放入碗中，加入 1 大勺植物油调匀。
8. 葱、姜沫和青红椒碎放入碗中，加入少许盐和鸡精，再加入适量生抽和醋；充分搅拌均匀。
9. 锅中加入 2 大勺油、烧热，倒入辣椒粉中，搅匀。
10. 再将油辣子与步骤 8 中的调料混合，拌匀，吃时蘸食或浇在土豆丸子上即可。