

夏志强/编著

舌尖上的四季菜

春的菜



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

TS972.127

4:1

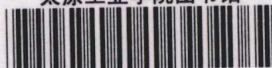
舌尖上的四季菜

春的菜

夏志强/编著



太原工业学院图书馆



B0666123



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——春的菜 / 夏志强编著. —北京: 经济管理出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5096-2436-4

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080478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: 11

字 数: 120千字

版 次: 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-2436-4

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 春季最合时宜的家常菜谱

辣椒炒海虹·····	1	蚝油香菇菜心·····	10
枸杞炒洋白菜·····	1	香菇鸡块·····	11
大白菜炒魔芋·····	2	清炒金针菇·····	11
XO 酱白菜夹·····	2	金针菇炒羊肉卷·····	12
奶油焗白菜·····	3	琥珀鸡片·····	12
白菜炖豆腐·····	3	土豆海带烧肉·····	13
排骨炖白菜·····	4	辣子鸡丁·····	13
西红柿炖牛腩·····	5	酸豆角炒肉沫·····	14
豌豆炒牛肉粒·····	6	丝瓜炒虾仁·····	14
韭菜虾皮炒鸡蛋·····	6	腐乳扣肉·····	15
家常木须肉·····	7	茄汁鸡翅·····	15
家常烧鸡块·····	7	茭白木耳炒肉·····	16
美味红烧肉·····	8	茄子烧牛肉·····	16
芹菜炒香干·····	8	家常孜然三丁·····	17
卤排骨·····	9	春笋白拌鸡·····	17
三色鸡片·····	9	葱爆羊肉·····	18
鸡丝豌豆·····	10	田螺塞肉·····	18

酱鸭炖春笋·····	19	白切鸡（白斩鸡）·····	34
木瓜炖鱼·····	19	农家小炒肉·····	35
普洱茶炖香排骨·····	20	京酱肉丝·····	35
普洱茶肘子·····	20	蒜拌空心菜·····	36
猪肝炒洋葱·····	21	蚝油芥兰牛肉·····	36
板栗烧仔鸡·····	21	啤酒酱牛肉·····	37
全福豆腐·····	22	牛肉炖豆腐·····	37
春笋炒步鱼·····	22	酸菜白肉·····	38
合掌瓜焖鲩鱼·····	23	烧鸡公·····	38
酱烧鸡翅·····	23	啤酒鱼·····	40
口蘑烧魔芋·····	24	清炖排骨·····	40
啤酒烧牛肉·····	24	红烧黄花鱼·····	41
龙利香菇蒸豆腐·····	25	草莓酱排骨·····	41
葱姜龙利鱼·····	25	红烧羊排·····	42
香菜爆炒羊肉·····	26	丝瓜炒虾仁·····	42
素什锦·····	26	家常炖鱼·····	43
肉沫蒜薹炒豆干·····	27	红烧鲫鱼·····	43
宫保素菊花贝·····	27	猪肉炖粉条·····	44
青椒土豆丝·····	28	高压锅炖牛肉·····	45
红咖喱虾·····	28	酸辣鸡杂·····	45
麻辣花枝·····	29	芒香双花·····	46
肉沫蒸茄子·····	29	糖醋带鱼·····	46
南瓜蒸排骨·····	30	孜然羊肉·····	47
豉香排骨·····	30	粉丝白菜·····	47
糖醋鲤鱼·····	31	土豆烧茄子·····	48
红烧鲤鱼·····	31	鱼香手撕茄子·····	48
牛肉剁椒蒸茄子·····	32	木耳炒肉·····	49
虾仁炒花椰菜·····	32	香辣金针菇·····	49
双椒鸡片·····	33	什锦蛋丝·····	50
呛辣蟹脚·····	33	醋烹黄豆芽·····	51
酸辣土豆丝·····	34	蒜爆鱿鱼·····	51

糖醋藕条·····	52
蒜香茄子·····	52
肉沫番茄豆腐·····	53
清炒空心菜·····	53
黑木耳爆腰花·····	54
芋仔烧排骨·····	54
葱爆肉丝·····	55
红烧肉烧腐竹·····	55
武汉香辣虾·····	56
香辣干锅土豆片·····	57
椒麻腰花·····	57
粉蒸鱼·····	58
鱼香豇豆·····	59
西芹鱿鱼·····	59
家常水煮鱼·····	60
炆油菜·····	61
清炒莴笋·····	61
家常平锅鳊鱼·····	62
素炒豆角·····	62
酱烧胡萝卜·····	63
榨菜肉丝炒年糕·····	64
醋溜白菜·····	64
剁椒鸦片鱼头·····	65
清蒸鸦片鱼头·····	65
鸿运黄花鱼·····	66
苦瓜炒牛肉·····	66
麻婆豆腐·····	67
红白豆腐羹·····	68
熟地当归羊肉汤·····	68
椒油炆芹菜·····	69
脆溜蛋酪·····	69

火腿珍珠银耳羹·····	70
烹刀鱼·····	70
韭菜炒鸭肠·····	71
春笋鱼片·····	72
青椒回锅肉·····	72
鱼唇羹·····	73
荔枝里脊球·····	73
腊肉炒菠菜·····	74
芹黄蝴蝶鲢·····	74
白汁鳊鱼·····	75
冰糖甲鱼·····	76
香椿芽炒蛋·····	77
芋蓉锅贴鸡·····	77
荷花鸡柳·····	78
韭黄炒海肠子·····	78
美味糟肚·····	79
翡翠海皇羹·····	79
鲜肉煎茄夹·····	80
八宝番茄·····	80
珊瑚鸭掌·····	81
芙蓉虾仁·····	82
红油肚片·····	82
杨梅鱼球·····	83
回春炖盅·····	83
韭黄鸡丝·····	84
和合双菇·····	84
首乌牛肉羹·····	85
五味嫩鸡·····	85
脆皮鳝肉夹·····	86
鸡丝香椿·····	86
龙凤鳝羹·····	87

绿丝虾球·····	87	麻酱鸭块·····	104
炒合菜·····	88	水晶火夹鸡·····	105
香椿蚕豆·····	89	明月映牡丹·····	105
滑炒鸡丁·····	89	香椿烧豆腐·····	106
软炸鱼卷·····	90	海派脆鳝·····	106
青笋鱼丁·····	91	白灼芥兰·····	107
银鱼笋丝羹·····	91	葱油海蜇·····	107
水菱鸡片·····	92	巫山烤鱼·····	108
鸭掌海参煲·····	92	清淡鱼头汤·····	108
素太极羹·····	93	冬瓜炒玉米·····	109
金钱鸭卷·····	93	腊肉煮豆丝·····	109
开洋炆刀豆·····	94	金腿爆海参·····	110
雪花蹄筋·····	94	西芹香干素烧参·····	110
荷花白露鸡·····	95	蟹黄烩海参·····	111
春笋塘鳢片·····	95	五色排毒黑木耳·····	111
蒜苗鱼片·····	96	馒头块牛肉粒·····	112
三丝藜蒿·····	96	菠萝古老肉·····	112
芥末白菜墩·····	97	油辣白萝卜条·····	113
玫瑰球拼芝麻鱼条·····	97	菠萝炒猪颈肉·····	113
碧绿草菇·····	98	虾皮蒸蛋·····	114
山茱萸丹皮炖甲鱼·····	99	爆三样·····	114
毛尖虾仁·····	99	鱼香炒肝·····	115
菠萝鸡色拉·····	100	韭菜豆芽炒猪肝·····	115
火爆鲫鱼卷·····	100	糖醋脆皮茄子·····	116
麻酱菠菜·····	101	菠萝咕嚕豆腐·····	117
什锦肉丝拉皮·····	101	滑嫩水煮鱼·····	117
春笋炖鹌鹑·····	102	香酥海蛎子·····	118
白玉翡翠杯·····	102	麻辣泡椒带鱼·····	119
翡翠鱼米·····	103	香辣粉丝蒸海虾·····	119
西施虾仁·····	103	香辣鸡煲·····	120
笋丝豆苗·····	104	香辣五花肉·····	120

锅塌什锦菌·····	121
娃娃菜烧黄花鱼·····	121
酸甜排骨·····	122
椒盐九肚鱼·····	122
银针牛肉片·····	123
酱香鸡翅·····	123
烤春盘·····	124
鸡刨豆腐·····	124
香菇炖腊肉骨头·····	125
腊味双拼煲仔饭·····	125
双椒鱼头·····	126
什锦海参鸡·····	126
韭菜炒午餐肉·····	127
咖喱虾·····	127
咖喱鸭掌·····	128
风味小肚·····	128
百合银杏小炒·····	129
糟扣肉·····	129
猪肉酸菜炖粉条·····	130
鱼香鹌鹑蛋·····	130
八宝鸭·····	131
酱鸭·····	131
酱爆鸭片·····	132
扇贝芦笋蒜蓉·····	132
鸡蛋松·····	133
炸萝卜鱼丸·····	133
萝卜羊肉汤·····	134
椒盐萝卜条·····	134
绣球银耳·····	135
砂锅鸡块汤·····	135
橄榄菜炒蚕豆·····	136

韭菜虾米炒蚕豆·····	136
蓑衣黄瓜·····	137
咖喱鱼片·····	137
咖喱花椰菜·····	138
芥辣凉拌魔芋丝·····	138
鱼肉蛋卷·····	139
姜汁仔鸡·····	139
湖南小炒肉·····	140
滑熘里脊·····	140
炆拌里脊·····	141
酱拌驴肉·····	141
蛰头拌三丝·····	142
五彩拌鸡粒·····	142
五彩菠菜·····	143
花胶炖水鸭·····	143
辣炒蕨菜段·····	144
青鱼头尾汤·····	144
酱羊肚·····	145
海带丝炒肉丝·····	145
酸菜粉丝冻豆腐·····	146
三鲜冻豆腐·····	146
酱炒鱿鱼·····	147
煎酿鱿鱼筒·····	147
油焖香菇·····	148
五香干豆腐·····	148
虎皮鹌鹑蛋·····	149
芝麻牛肉·····	149
东坡茄子·····	150
红烧冬瓜·····	150
柠檬乳鸽·····	151
椒油炆海带丝·····	151

生拌牛百叶.....	152	红枣栗子鸡.....	157
肚丁拌花生仁.....	152	脆皮仔鸡.....	157
椒盐肥肠.....	153	黄蘑炖小鸡.....	158
菠菜拌猪肝.....	153	豆豉烧豆腐.....	158
水晶舌掌.....	154	珍珠豆腐.....	159
鸭块拌菠萝.....	154	绣球豆腐.....	159
干妈风味兔.....	155	炸泥鳅.....	160
腰片炒刀豆.....	155	红烧猪肘.....	160
红焖海参.....	156	炸板鸡.....	161
酸辣腰花.....	156		

第二节 季节与人体健康的关系

第三节 四季与饮食平衡

第四节 春补要则

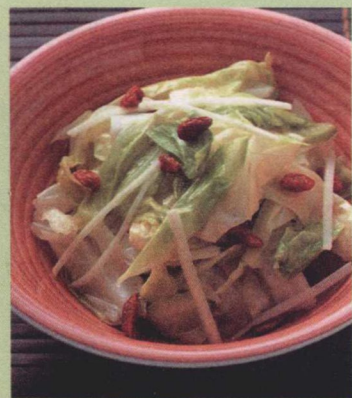
第一节 春季最合时宜的家常菜谱



营养小常识

被称为“菜中之王”的大白菜是北方人餐桌上必不可少的蔬菜，它有比较丰富的营养价值，对人的身体健康方面起着重要的作用。

大白菜中含有丰富的蛋白质与脂肪，所含的水分较高，而热量比较低，有些人把它当作减肥的佳品呢！大白菜还能够预防衰老，因为大白菜中含有一种硅元素，硅的适量摄取，对人体是挺有益的，大白菜中还含有一种叫做钼的微量元素，有很好的防癌效果，更能有效降低乳腺癌的发病率。



辣椒炒海虹

【材料】

新鲜海虹，绿尖椒，干红辣椒，姜，蒜，料酒，生抽，盐。

【做法】

1. 新鲜的海虹择洗干净，沥干水分，倒入锅中，盖盖煮开。
2. 剥壳取出海虹肉，去掉海虹肉上的足丝。
3. 姜切丝蒜切片干红辣椒切成段，绿尖椒切小块。
4. 起油锅，爆香干红辣椒和姜蒜。出香后，下入辣椒大火翻炒几下。
5. 下入海虹肉大火翻炒。
6. 烹入料酒和生抽，用盐调味，兜匀出锅即可。

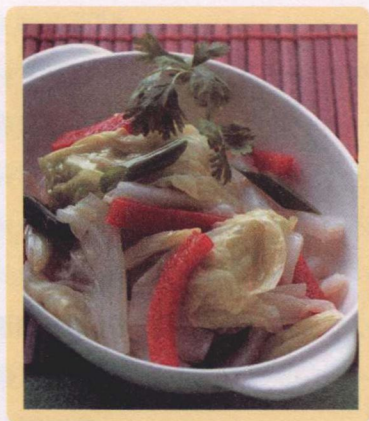
枸杞炒洋白菜

【材料】

洋白菜 400 克，姜片 10 克，枸杞适量，盐 1/4 茶匙，香菇精少许，米酒 1 茶匙。

【做法】

1. 洋白菜洗净并切片备用，枸杞洗净并沥干备用。
2. 热锅，加入 2 大匙色拉油，将姜片爆香后，放入做法 1 的洋白菜、枸杞炒至微软后，加入调味料拌炒至入味即可。



小常识

大白菜中还含有胡萝卜素与丰富的维生素，有清热解毒、治疗感冒、利咽止咳、清理肠胃与促进排泄等功效，多吃大白菜还能多多补充人体所需的钙。

大白菜炒魔芋

【材料】

大白菜 400 克，魔芋 200 克，姜片 10 克，葱段 15 克，盐 $1/4$ 茶匙，鸡粉 $1/4$ 茶匙，胡椒粉少许。

【做法】

1. 大白菜洗净切片；芋头泡水备用。
2. 取锅，煮一锅滚水，依序将做法 1 的大白菜和魔芋放入沸水中汆烫后捞出备用。
3. 热锅，倒入 2 大匙油，将姜片和葱段爆香后，放入做法 2 的大白菜拌炒，再放入魔芋略拌炒，加入调味料炒至入味即可。



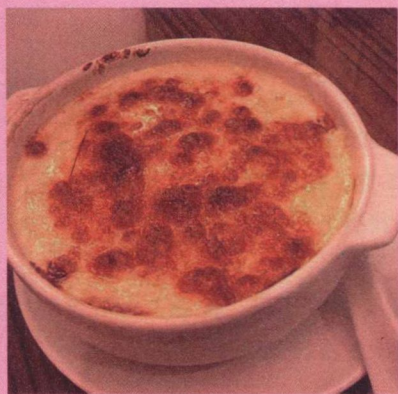
XO 酱白菜夹

【材料】

大白菜 $1/2$ 颗，XO 酱 2 大匙，蚝油 1 大匙，盐 $1/4$ 茶匙，糖 $1/4$ 茶匙。

【做法】

1. 根部相连的半边大白菜洗净并沥干备用。
2. 将 XO 酱和调味料混合拌匀备用。
3. 将做法 2 调好的酱料，均匀地涂抹在做法 1 的每一片大白菜的叶面上，切面朝下摆入盘中，放入锅内蒸约 30 分钟后，取出切成小段即可。



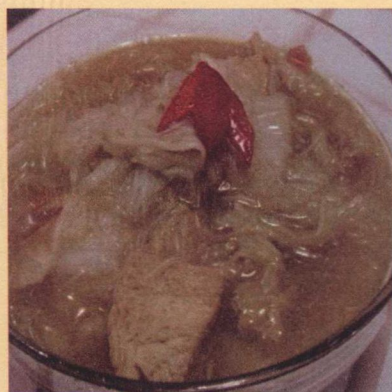
奶油焗白菜

【材料】

大白菜 1/2 颗，虾米 1 茶匙，越前棒 2 根，奶油 2 茶匙，面粉 1 大匙，蒜沫 1/2 茶匙，鲜奶 4 大匙，鲜奶油 4 大匙，水适量，盐 1 茶匙，糖 1/2 茶匙。

【做法】

1. 大白菜洗净，将叶片剥下，并切成约 3 公分段状。
2. 虾米洗净，越前棒撕成丝状。
3. 热锅，加入奶油，放入面粉以小火将面粉略拌炒后盛出备用。
4. 锅中加入 1 大匙色拉油，放入做法 2 的虾米和蒜沫，以小火拌炒 2 分钟，再放入做法 1 的大白菜叶，炒至熟软并有汤汁流出，加入 1/2 茶匙的盐，炒匀后盛出并沥干水分。
5. 将锅洗净，加入水和剩余的 1/2 茶匙盐、鲜奶，水滚后熄火，缓缓加入做法 3 预先炒好的奶油面糊，并不间断地快速搅拌至散开糊化后，再加入鲜奶油即为白酱，留约 4 大匙于锅底，其余盛出。
6. 锅中加入做法 4 的大白菜及做法 2 的越前棒丝，拌匀后盛于烤盘内并整平。
7. 再将做法 5 中盛出的白酱，淋在做法 6 烤盘中的大白菜上，使其完全被覆盖上白酱，待晾凉后放入冰箱冷藏至冰凉。
8. 烤箱预热至 180℃，将做法 7 已冰凉的奶油大白菜置于烤盘中，于盘底加水至约盘底高度 1/4 深，180℃ 烤至表面金黄色即可。



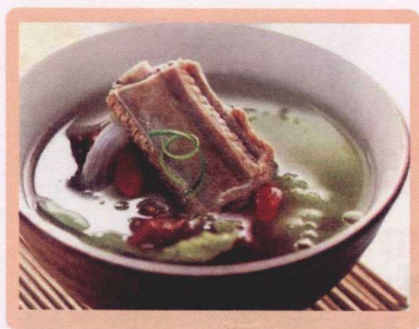
白菜炖豆腐

【材料】

豆腐 500 克，大白菜 500 克，葱、姜、蒜花椒以及生油适量，盐 3 茶匙，花椒少许。

【做法】

1. 大白菜洗净用手掰成片，用手撕的要比刀切的好吃。豆腐切块。
2. 因豆腐太软，所以在平底锅里稍微煎一下，



排骨炖白菜

【材料】

猪排骨 300 克，白菜 150 克，葱段 15 克，姜片 15 克，枸杞 10 克，盐 1 小匙，醋 1/2 小匙，料酒 1 小匙，香油少许。

【做法】

1. 将排骨剁成小段，洗净，大白菜洗净切成 5 厘米左右的长段。
2. 将猪排骨在沸水中飞水，洗净血沫，这样做是为了不让最后的成品中有血腥味。
3. 将排骨放入锅中，倒入适量清水，加入姜片、葱段、枸杞、少许醋和料酒煮至排骨熟。放醋的目的主要是能减少排骨煮制的时间，并去除腥味，加入料酒则可以使味道更佳，但量不宜多，以免排骨变味。
4. 然后放入大白菜煮熟。喜欢吃软烂的人可以多煮一会儿。
5. 最后可根据个人爱好放盐调味，再点上少许香油即可。

小提示

这道菜本身就有排骨的鲜味，而且汤汁充足，所以吃菜之前可以先盛出一碗汤来，然后按照自己的口味单独在碗中调味，就可以享受一道美味的饭前开胃汤了。

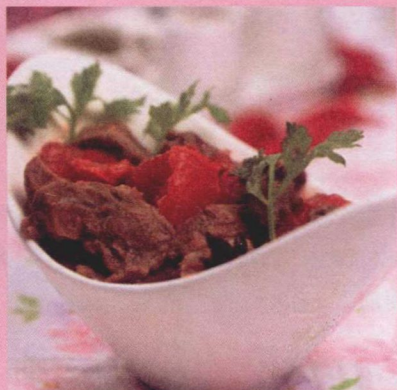
也可以省去这一步。

3. 锅中烧热油，放入少许花椒、葱姜蒜炒香。
4. 放入大白菜煸炒至白菜变软，放入适量的水，水不用太多，因为大白菜会浸出大量的水。
5. 放入盐、生抽大火煮一会，放入豆腐继续煮开。
6. 转小火煮熟即可享用了。

小窍门

大白菜炖豆腐是东北再家常不过的家常菜了，在烹制过程中还应该掌握一些小窍门。

1. 焖得时间长一些。豆腐焖得时间长了，感觉特别好吃；大白菜焖得时间长，口感也是相当糯嫩。
2. 俗话说“千滚豆腐万滚鱼”，许多人一直认为豆腐很嫩，不需要烧很长时间，其实豆腐炖得时间越长，反而越好吃了。不信你也可以试一试。
3. 平平常常的白菜和豆腐，加了姜丝爆香，以及白胡椒粉，口味也会非常独特。
4. 用淡盐水泡一下豆腐就不会碎了。



西红柿炖牛腩

【材料】

西红柿，牛腩，小茴香，葱，姜，蒜，香芹，花椒，大料，盐，白糖，胡椒粉，绍酒。

【做法】

1. 将牛腩洗净切大块。
2. 西红柿切块，香芹切段，姜切片，葱切段，蒜剥皮。
3. 锅里倒入凉水，牛肉下锅焯水。
4. 将牛腩焯出血沫捞出温水洗净待用。
5. 锅烧热后内放油。
6. 煸香葱、姜、蒜、花椒、大料、小茴香。
7. 煸炒出香味，放入香芹段炒出香味。
8. 放入牛腩块煸炒，加入绍酒（料酒亦可）。
9. 将煸炒好的牛肉放入锅内加足开水，大火烧开关小火炖1小时，使汤汁浓稠（可自行根据牛腩老嫩情况及锅的质地决定时间长短）。
10. 放入切好的西红柿块，加盐、胡椒粉、白糖调味。
11. 再炖5分钟，直至西红柿软烂出红油即可出锅。

小提示

无论寒热体质，都能吃西红柿炖牛腩。牛腩性温，吃多了容易上火。而西红柿却性偏寒，胃寒和体寒的人要少吃。两者一起炖煮，恰恰起到了寒热中和的效果。因此，体寒体热的人都适合吃这道菜。此外，《本草纲目》中有记载，西红柿属于酸酐生津之物，牛肉能养阴，就能起到补血滋阴的作用，而且植物蛋白和动物蛋白相结合，营养更均衡，非常适合贫血阴虚的人食用。牛腩的纤维较粗，不利于消化，不过西红柿则具有刺激胃肠黏膜蠕动、促进消化的作用。所以，即便胃肠不好的人，也可以放心大胆地吃西红柿炖牛腩。我国古代医学就发现了牛腩有治疗消渴的作用。对于饮食禁忌多多的糖尿病人来说，适当吃点西红柿炖牛腩也不错。

小常识

牛肉营养丰富，能迅速提升体力，豌豆富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。并且其中富含粗纤维，能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用。



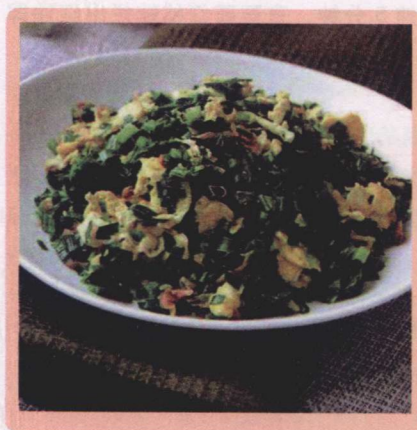
豌豆炒牛肉粒

【材料】

豌豆，牛里脊肉，新鲜红尖椒两根，生粉，大蒜瓣，盐，酱油，白糖，胡椒粉，料酒，花椒粉，食用油。

【做法】

1. 先将牛里脊肉切成丁，放入碗中加入酱油及一点白糖、料酒和胡椒粉，清水拌匀，再加入生粉继续拌匀。
2. 水烧开，加入一小勺油及一点盐，将洗净的豌豆倒入烫1分钟，捞出后放入冷水中浸泡至凉备用。
3. 红尖辣椒切片，锅内倒油烧热，将牛肉粒中加一勺食用油拌匀后下入热油中，翻炒至牛肉粒约七分熟时盛起备用。
4. 锅内余油中下入辣椒煸炒出香味时，再将大蒜瓣剁碎成蓉入锅内一同煸炒，出香味时，将余烫好的豌豆和炒好的牛肉粒一同下入锅中，翻炒均匀，撒上一点花椒粉、盐调味，最后淋上一点味汁关火，趁着锅中的余温再翻炒一下盛盘即可。



韭菜虾皮炒鸡蛋

【材料】

韭菜一把，鸡蛋2~3个，虾皮适量，盐，姜沫，味精。

【做法】

1. 韭菜洗净切小段，鸡蛋破壳后打匀。
2. 炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾皮煸炒至香。
3. 倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。
4. 煸炒一阵后加盐、姜沫、味精，再翻炒一会儿即可出锅。

小提示

韭菜含大量膳食纤维，可清洁肠壁，促进排便。加入虾皮后，更加适于春季食用。这道菜营养丰富，所含热量少，并能温中养血，温暖腰膝，是很好的春季家常菜。



家常木须肉

【材料】

黑木耳，瘦肉，鸡蛋2个，黄瓜，淀粉，料酒，花椒，酱油，盐，鸡精，葱、姜、蒜沫适量。

【做法】

1. 黑木耳泡发洗净，撕成小块；黄瓜切片；瘦肉切片放入碗中，倒上少许料酒、酱油和一点点淀粉或嫩肉粉，拌匀渍一会儿；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 炒锅置于火上，放油，油热后把鸡蛋摊熟，打散，盛出。
3. 再添些油，油热后下花椒，待花椒变色出香味后把花椒捞出，放肉片翻炒，断生后放葱、姜、蒜沫儿、酱油翻炒，上色后把鸡蛋、木耳、黄瓜倒入继续翻炒，加少许盐，也可以加点汤或水，最后放些鸡精，炒匀出锅。

小常识

木耳有清热排毒的功效，很适合冬春交接之际食用，瘦肉和鸡蛋的加入为人体补充了丰富的蛋白质，但是脂肪含量又很少，春天吃既不会长肉又美味。



家常烧鸡块

【材料】

青椒2只，鸡腿2个，姜，葱，蒜，豆瓣酱，盐，料酒，糖。

【做法】

1. 鸡肉剥成较小的块状，这样可以减少入味的时间，蒜头剥皮，整颗蒜烧透了十分好吃。青椒切滚刀块，姜切大片，大葱切段备用。
2. 锅里下花椒一大勺和豆瓣酱先爆香，放入姜葱蒜稍炒，下鸡肉炒，中途放入一勺糖均匀裹在鸡肉上，确保鸡肉和酱料兜匀后烹料酒（这个办法在这里可以取代炒糖色的作用），下两大匙生抽，清汤刚好没过鸡块的量，中火烧。生抽豆瓣酱的咸度一般来说已经足够了，所以酌情添加盐。
3. 汁快收干的时候下青椒块略翻炒，盛盘。



小技巧

1. 炒糖色的功效不但可以让肉色泽红亮，而且炒过的糖也带点焦糖的香味，这是用酱油上色无法替代的。在糖色炒好后，加入的葱、姜，肉水分要沥干，不然热油遇水会溅出来。
2. 做红烧肉调味料要掌握好，要甜甜咸咸，相互溶合，各不抢各的味。
3. 要做得肥肉肥而不腻，入口即化，瘦肉瘦而不柴，炖肉的火候和时间都要足；喜欢吃口感硬的大火开后，小火炖约40分钟。喜欢吃软的炖60~70分钟。所谓的小火，是将煤气的中心点的火开着。
4. 最后收汁时，要在旁边照看着，以免把汤汁收得太干，就剩下油了，见着冒泡泡的时候，再翻炒几下就可以了。

美味红烧肉

【材料】

五花肉猪肉450克，大葱1根，姜5片，八角4颗，调味料：冰糖30克，盐1/3小匙，生抽2大匙，老抽1/4小匙，料酒2大匙，清水1000毫升。

【做法】

1. 准备工作：猪肉切成3厘米见方的小块，大葱切长段，生姜切片。锅内烧开水，放入肉块氽烫2~3分钟，捞起洗净备用。
2. 锅内放1大匙油，放入小块冰糖，中小火炒糖色。
3. 至锅内开始冒烟时，冰糖溶化变成深褐色。
4. 先加入大葱、姜片、八角炒出香味，再加入五花肉小火煸炒。
5. 煸炒至五花肉出少许油脂，并均匀上色。
6. 加入清水，水量刚没过肉块。加入盐，生抽，老抽，料酒。
7. 加盖大火烧开后，转小火焖约60分钟，当汤汁剩1/3时把姜片，八角，大葱夹出。
8. 约50分钟时，开盖中火将汤汁煮至浓稠即可。



芹菜炒香干

【材料】

芹菜，香干，小米椒，盐，生抽。

【做法】

1. 芹菜，香干，小米椒洗净，切成条。
2. 锅内放油，放芹菜煸炒，依次放入香干、小米椒、盐，加一点点生抽。
3. 小米椒断生即可。