

餐餐好美味系列

尚锦文化

精选好吃易做

# 小炒

超值  
19.8元  
送光盘

Jingxuan Haochi Yizuo Xiaochao 1288 Li

# 1288 例

尚锦文化©编



中国纺织出版社



# 精选好吃易做小炒1288例



ISBN 978-7-5064-8098-7



9 787506 480987 >

定价：19.80元（附光盘1张）

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精选好吃易做小炒1288例 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1  
(餐餐好美味系列)

ISBN 978-7-5064-8098-7

I. ①精… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244057号

---

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京吴天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 19.80元(附光盘1张)

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



餐餐好美味系列

尚锦文化

精选好吃易做

小炒

1288 例


---

Jingxuan Haochi Yizuo Xiaochao 1288 Li

---

尚锦文化◎编  
杨跃祥 刘志刚◎编



 中国纺织出版社

尚锦文化  
杨跃祥 刘志刚  
PDG

# 目录

C O N T E N T S

## 猪肉

- |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|
| 12 | 肉末苦瓜    | 24 | 土豆炒肉片   |
| 12 | 银芽里脊丝   | 24 | 腐乳烧肉    |
| 12 | 奇妙冰苦瓜   | 24 | 豆干青蒜炒肉片 |
| 13 | 鱼香肉丝    | 24 | 黄瓜熘肉片   |
| 13 | 青椒肉丝    | 25 | 香椿炒里脊片  |
| 14 | 韭黄肉丝    | 25 | 车鹏里脊丝   |
| 14 | 肉丝炒如意菜  | 25 | 木耳炒肉丝   |
| 15 | 橙汁肉丝    | 25 | 干锅菜花    |
| 15 | 茶树菇炒肉丝  | 26 | 红酒里脊    |
| 16 | 京酱肉丝    | 26 | 青椒里脊丝   |
| 16 | 韭黄红椒肉丝  | 26 | 软熘里脊    |
| 16 | 菠萝炒肉    | 26 | 里脊丝炒芦蒿  |
| 16 | 毛豆红椒炒肉丝 | 27 | 肉粒豌豆炒番茄 |
| 17 | 海菜炒肉丝   | 27 | 蚂蚁上树    |
| 17 | 冬笋炒肉丝   | 27 | 黄豆疙瘩丝   |
| 17 | 尖椒肉丝    | 27 | 虎头肉丁    |
| 17 | 香辣肉丝    | 28 | 腐竹烧肉    |
| 18 | 芫爆肉丝    | 28 | 雪里蕻炒肉末  |
| 18 | 土豆炒肉丝   | 28 | 口袋豆腐    |
| 18 | 炒肉丝拉皮   | 28 | 肉末橄榄四季豆 |
| 18 | 蒲公英炒肉丝  | 29 | 干豆角烧肉   |
| 19 | 三色肉丝    | 29 | 肉米浮香    |
| 19 | 醋熘木须    | 29 | 香辣肉末雪里蕻 |
| 19 | 肉丝干张    | 29 | 酸豆角炒肉末  |
| 19 | 木耳炒肉片   | 30 | 元宝肉     |
| 20 | 榨菜炒肉丝   | 30 | 干煸五花肉   |
| 20 | 肉片鸽蛋烧甘蓝 | 30 | 黄花菜炒肉丝  |
| 20 | 彩椒肉片    | 31 | 鱼香茄子    |
| 21 | 麻花炒肉片   | 31 | 香辣回锅肉   |
| 21 | 肉片炒西葫芦  | 31 | 葱香回锅肉   |
| 21 | 荷兰豆炒肉片  | 32 | 回锅肉     |
| 22 | 菜花肉片    | 32 | 叉烧肉     |
| 22 | 老北京滑熘肉片 | 32 | 西兰花回锅肉  |
| 22 | 山药炒肉片   | 32 | 木樨肉     |
| 23 | 茭白炒肉丝   | 33 | 兰花干烧肉   |
| 23 | 滑炒肉片    | 33 | 坛子肉     |
| 23 | 锅巴肉片    | 33 | 干锅茶树菇   |
|    |         | 34 | 农家小炒肉   |

PDF



- 34 干煸四季豆
- 35 肉炒滑子菇
- 35 菠萝咕咾肉
- 36 糖醋咕咾肉
- 36 肉炒榛蘑
- 36 豆干焖肉
- 36 马蹄黄瓜肉
- 37 青蒜慈姑炒咸肉
- 37 莴笋炒咸肉
- 37 咸肉冬瓜
- 37 奶白菜炒肉
- 38 乡野炒洲芹
- 38 生爆盐煎肉
- 38 咸肉河蚌烧油菜
- 38 青椒酿肉
- 39 炒豆酱
- 39 干煸五花肉
- 39 香葱耳片
- 39 炒黄瓜酱
- 40 芥蓝炒瘦肉
- 40 金丝韭菜
- 41 酱肉豌豆
- 41 炒合菜
- 42 阳新菱角烧圆子
- 42 卤五花肉
- 42 西兰花回锅肉
- 43 炒榛子酱
- 43 生炒奶香骨
- 43 无锡排骨
- 44 九转大肠
- 44 辣味姜葱炒大肠
- 44 青蒜炒腊肠
- 45 酸辣大肠
- 45 苦瓜炒腊肠
- 45 脆椒爆腊肠
- 46 干烧肚条
- 46 麻辣肚丝
- 46 火腿玉米粒

- 46 炒肥肠
- 47 西葫芦炒火腿
- 47 熏肠芦蒿
- 47 冬瓜炒火腿
- 47 油爆肚仁
- 48 爆肚
- 48 炒猪肝
- 48 牛蒡炒肚丝
- 48 炒皮肚
- 49 芫爆肚丝
- 49 炒肚片
- 49 洋葱爆肚
- 49 韭黄炒猪肝
- 50 火爆腰花
- 50 炒耳丝
- 51 荔枝腰花
- 51 爆三样
- 52 辣子腰花
- 52 爆炒腰花
- 52 菠菜炒猪肝
- 53 炆腰片豆腐
- 53 红烧猪蹄筋
- 53 荷兰豆炒腰花
- 54 红菜薹炒腊肉
- 54 春笋烧腊肉
- 54 心心相印
- 54 高瓜炒心片
- 55 干豆角炒腊肉
- 55 辣椒炒腊肠
- 55 炒腰片
- 56 荷兰豆炒腊肉
- 56 青蒜炒猪血
- 57 藜蒿炒腊肉
- 57 蒜薹炒腊肉
- 58 西芹百合炒腊肉
- 58 西芹炒腊肉
- 58 萝卜干炒腊肉
- 58 马蹄炒猪心



- 59 杭椒腊肉炒扁豆
- 59 时蔬炒腊肉
- 59 芦笋焖腊肉
- 59 胡萝卜炒腊肉
- 60 玉兔五彩丝
- 60 咖啡酱烧排骨
- 60 香辣熏肉

## 牛肉·羊肉

- 61 孜然羊肉
- 61 爆羊三样
- 62 葱爆羊肉
- 62 红焖羊肉
- 62 尖椒羊肉
- 63 茭白炒羊肉丝
- 63 菊花羊肉
- 63 芫爆羊肉
- 64 蜜枣羊肉
- 64 袖汁牛肉
- 64 山菌焖羊肉
- 64 双椒羊里脊
- 65 香辣羊肉
- 65 菠萝炒牛肉
- 65 韭菜炒羊肝
- 65 辣炒牛肉
- 66 白椒炒牛肉
- 66 百合炒牛肉
- 66 豆腐炒肉片
- 66 陈皮牛肉
- 67 豌豆牛肉
- 67 春笋炒牛肉
- 67 甜豆酱爆牛柳
- 67 南瓜炒牛肉
- 68 炒牛百叶
- 68 麻辣牛里脊
- 68 黑椒牛柳
- 69 麻辣豆腐
- 69 泡菜牛柳
- 69 牛肚炒西芹
- 70 爆炒牛百叶
- 70 尖椒牛柳
- 70 椒菇烩牛肉

- 70 芦笋炒牛肉
- 71 香干辣牛肉
- 71 麻辣牛筋
- 71 煎豆腐烧牛肉
- 71 豆瓣炒牛肉
- 72 麻辣牛肉干
- 72 蒜薹炒牛肉
- 73 瓦块牛肉
- 73 西兰花炒牛肉
- 74 金橘牛尾
- 74 豌豆辣牛肉
- 74 黑椒牛仔骨
- 74 芹菜香干炒牛肉丝
- 75 豌豆炒牛肉
- 75 香菜炒牛百叶
- 75 野菜牛百叶
- 75 香辣白果牛肉
- 76 莴笋炒牛肉
- 76 雪里蕻炒百叶
- 77 干煸牛肉丝
- 77 香菜牛肉丝

## 鸡·鸭·鹅

- 78 枸杞菠萝鸡片
- 78 豆苗炒鸡片
- 78 茄汁鸡片
- 78 小炒鸡丁
- 79 豆苗山鸡片
- 79 瓜姜鸡片
- 79 酱爆鸡丁
- 79 碧绿野鸡片
- 80 傣味仔鸡
- 80 芽菜碎鸡米
- 80 怪味鸡丁
- 81 宫保鸡丁
- 81 滑炒鸡片
- 81 山野菜炒鸡丝
- 82 滑子菇炒鸡丁
- 82 金针鸡丝
- 82 菊花鸡丝
- 82 丝瓜毛豆炒鸡蛋
- 83 蘑菇鸡片

83	泡椒姜爆鸡	97	五彩鸡片
83	干烧鸡块	97	小煎鸡米
83	炒鸡杂	97	银芽鸡丝
84	辣子鸡丁	98	香炸鸡片
84	醋熘鸡	98	新淮扬小炒
85	果仁仔鸡	98	青椒小炒蛋
85	番茄炒鸡蛋	98	四味鸡丁
85	菠菜炒鸡蛋	99	银钩鸡丝
86	酱爆桃仁鸡	99	酱汁凤翅
86	炒双鸡	99	粽子烧鸡
86	芙蓉丝瓜	99	西葫芦炒鸡蛋
86	三色三味炒凤丝	100	醋焖鸡
87	贵妃鸡翅	100	甲鱼烧鸡
87	凤脯炒螺片	101	自制大盘鸡
87	木耳芙蓉	101	西班牙红酒鸡
87	富贵参果	102	玉骨鸡脯
88	虎皮凤爪	102	香菇爆鸭肉
88	辣子鸡	102	鸦片炒拉皮
88	黄瓜炒鸡蛋	102	葱爆鹅颈
89	泡椒炒鸡肝	103	蛋白玉米粒
89	滑炒鸡脆骨	103	香椿炒鸡蛋
89	双脆鸡肫	103	杭椒炒鹅肝
90	椿芽烘蛋	103	酱爆鹅丁
90	椒盐鸡	104	蚝油鸡丁煲
90	客家小炒	104	咸蛋黄焗玉米粒
91	鸡里蹦	105	胡萝卜烧鹅方
91	熘鸡丸	105	姜爆鸭丝
91	熘鸡丁	106	滑炒鹅片
92	辣炒鸡翅	106	乡村笨鹅蘑菇
92	麻辣鸡块	106	苦瓜炒鸭舌
93	芋头烧鸡	107	韭菜炒鹅蛋
93	重庆辣子鸡	107	酱爆鸭舌
94	麻辣鸡丝	107	酱爆鸭肝
94	民间全家福	107	烧辣椒皮蛋
94	飘香田螺鸡	108	韭黄炒鹅丝
94	双椒鸡丝	108	青蒜炒鸭肝
95	炆锅肫花	108	奇味鸭舌
95	五彩滑鸡丁	108	葱爆鸭心
95	南瓜咖喱鸡	109	青蒜炒鹅肠
95	鸡蛋炒豇豆	109	爆肫花
96	莴笋仔鸡	109	酸菜炒鸭血
96	香麻掌中宝	109	青椒烧鸭块
96	象牙鸡条	110	西芹炒鸭肝



- 110 爆炒菊红
- 110 熟炒烤鸭片
- 111 泡椒爆鸭肫
- 111 魔芋烧鸭
- 111 洋葱尖椒炒鸭血
- 112 腰果鸭丁
- 112 蚝油鸭掌
- 112 油爆双脆
- 113 桃仁鸭丁
- 113 炒鸭丝掐菜
- 113 野山椒炒鸭丝

## 鱼

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>114 香菠鱼卷</li> <li>114 白炒鱼片</li> <li>114 泡椒炒鱼丸</li> <li>115 银鱼炒韭菜</li> <li>115 炒蝶片</li> <li>115 滑炒鱼片</li> <li>116 熘鱼片</li> <li>116 炒黑鱼片</li> <li>116 炒昂斯鱼片</li> <li>117 船夫煎饼银鱼松</li> <li>117 木耳玉兰片</li> <li>117 五彩鱼皮丝</li> <li>117 滑炒鱼皮</li> <li>118 金丝鱼片</li> <li>118 湛江香鱼片</li> <li>118 青椒炒鱼丝</li> <li>119 苦瓜鱼丝</li> <li>119 青椒鱼米</li> <li>119 五彩鱼皮丝</li> <li>120 芙蓉鱼片</li> <li>120 三色鱼丁</li> <li>121 家常鱼条</li> <li>121 松仁鱼米</li> <li>122 瓜姜鱼丝</li> <li>122 春回大地</li> <li>122 烩鱼圆</li> <li>122 烩鱼饼</li> <li>123 滑炒鱼线</li> <li>123 金玉满堂</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>123 干煸鱼条</li> <li>123 炒鱼泡</li> <li>124 椒盐鱼米</li> <li>124 爆鲢鱼头</li> <li>124 爆双脆</li> <li>124 炒黄鳝丝</li> <li>125 甲鱼冬瓜</li> <li>125 炒鳝丝</li> <li>125 五彩鳝丝</li> <li>125 腐竹烧鳝鱼</li> <li>126 咱家鳝鱼</li> <li>126 陈皮膳段</li> <li>126 蒜子鳝鱼煲</li> <li>127 香葱炒鳝段</li> <li>127 芹爆鳝丝</li> <li>127 梁溪脆鳝</li> <li>128 爆膳片</li> <li>128 煎酥鳝</li> <li>128 响油鳝糊</li> <li>128 椒麻鳝卷</li> <li>129 葱香鳝鱼</li> <li>129 爆鳝筒</li> <li>129 松仁炒鳝丝</li> <li>129 蒜蓉软兜</li> <li>130 麻辣泥鳅</li> <li>130 黄瓜木耳黑鱼片</li> <li>131 炒鲜鱿</li> <li>131 鱿鱼炒芥蓝</li> <li>132 泡椒炒鱿鱼</li> <li>132 韭菜炒鱿鱼</li> <li>132 茼爆鲜鱿</li> <li>132 碧绿鱿鱼片</li> <li>133 爆鱿鱼卷</li> <li>133 麻花腰花鱿鱼</li> <li>133 西兰花炒鱿鱼</li> <li>133 碧绿花枝片</li> <li>134 蒜薹炒鱿鱼</li> <li>134 青蒜炒墨鱼仔</li> <li>134 韭菜炒墨斗</li> <li>135 油爆鱿鱼</li> <li>135 红烧草鱼</li> <li>135 小楼烧鲶鱼</li> <li>136 香菇鳝鱼</li> </ul> |
|---|--|

中华书局  
 数字图书馆  
 PDG

- 136 生炒鲫鱼
- 137 香滑鱼球
- 137 雪菜罗汉鱼
- 138 咖喱斑鱼柳
- 138 烧杂鱼
- 138 双喜临门
- 138 香滑鲈鱼片
- 139 鲨鱼菜羹
- 139 小鱼咸菜
- 139 家乡排骨鱼
- 139 油爆串珠
- 140 生爆水鱼
- 140 星星鱼球
- 140 小烧肉炖鱼
- 140 鱼羊鲜
- 141 咸鱼萝卜干
- 141 瑶柱干捞鱼肚
- 141 糊辣藕丁鱼
- 141 芋香咖喱鱼

## 虾·蟹

- 142 炒翡翠虾仁
- 142 蚕豆炒虾仁
- 142 鸡蛋炒虾仁
- 143 葱炒河虾
- 143 番茄炒虾仁
- 143 开洋丝瓜
- 144 碧绿虾仁
- 144 龙井虾仁
- 145 黄瓜炒虾仁
- 145 椒香麻酥虾
- 146 葱炒虾仁
- 146 豆腐炒虾仁
- 146 芦笋炒虾仁
- 146 野水芹炒虾仁
- 147 蛋黄炒虾仁
- 147 蛋清炒虾仁
- 147 豌豆虾仁
- 147 虾皮炒茭白
- 148 虾皮圆白菜
- 148 虾皮青椒鸡蛋
- 148 清炒湖虾仁

- 148 虾仁扒芥蓝
- 149 凤尾虾仁
- 149 虾仁炒芹菜
- 149 钳子米炒芹菜
- 149 香辣大虾
- 150 十八辣北极虾
- 150 川味海白虾
- 151 油爆虾
- 151 红椒炒河虾
- 152 菠萝炒虾球
- 152 丝瓜虾仁炒番茄
- 152 凤尾龙虾
- 152 秘制爆双鲜
- 153 牛肝菌大玉
- 153 芥蓝玉子虾球
- 153 鲜虾芦笋
- 153 芙蓉炒海虾
- 154 老妈大虾炒年糕
- 154 菱塘盐水虾
- 154 熘虾仁
- 155 草菇炒虾球
- 155 青蒜炒河虾
- 155 白灼章鱼须
- 156 炸烹虾段
- 156 香辣蟹
- 157 芙蓉炒蟹
- 157 面拖蟹
- 158 茶香椒盐虾
- 158 牛油芝士虾
- 158 虾子茭白
- 158 夏果凤尾虾
- 159 金翠虾爆鳝
- 159 芙蓉螃蟹
- 159 蒜爆花蟹
- 159 香蒜咖喱炒蟹
- 160 圣手如意虾
- 160 炒蟹粉
- 160 姜葱炒肉蟹
- 160 年糕姜葱炒蟹
- 161 香辣炒蟹
- 161 蟹黄扒豆腐
- 161 蟹子烧鲨鱼皮
- 162 蟹香芙蓉



162 | 荔枝芙蓉蟹肉

## 贝类

163 葱姜炒竹蛭  
 163 尖椒炒蛤蜊  
 164 菌菇炒竹蛭  
 164 西兰花炒文蛤  
 164 双椒炒蛤蜊  
 165 酱香蛭子  
 165 辣炒蛤蜊  
 165 花蛤荷兰豆  
 166 荷香炒海红  
 166 海米烧瓠子  
 166 海鲜炒芦笋  
 166 八宝豆腐  
 167 芙蓉蜇皮  
 167 脆椒辣螺肉  
 167 泡椒响螺片  
 167 河蚌菜薹  
 168 瑶柱玉环豆腐  
 168 小碗装海螺  
 168 螺蛳炒韭菜  
 168 炒螺蛳  
 169 干烧鱼翅  
 169 河蚌狮子头  
 169 五香自吮白螺蛳  
 169 小炒裙边  
 170 辣子田螺  
 170 油爆螺片  
 171 芫爆海螺  
 171 辣油雪贝

## 叶类蔬菜

172 香辣圆白菜  
 172 酸辣圆白菜  
 173 炆炒空心菜  
 173 手撕圆白菜  
 173 清炒茼蒿  
 174 手撕莲白  
 174 山药木耳炒白果  
 174 豉油圆白菜

174 香辣甘蓝  
 175 醋熘白菜  
 175 清炒枸杞苗  
 175 清炒油麦菜  
 175 韭菜炒豆芽  
 176 空心菜梗炒玉米粒  
 176 素腰花苋菜  
 176 麻辣茼蒿  
 177 青菜芋头  
 177 野菠菜炒百叶  
 177 菠菜粉丝  
 177 炒苣菜

## 花果类蔬菜

178 菜花豇豆  
 178 红烩菜花  
 178 腰果炒西兰花  
 179 番茄菜花  
 179 蒜蓉西兰花  
 179 翡翠金针菜  
 180 双色菜花  
 180 番茄炒菜花  
 181 百合金针菜  
 181 黄椒丝瓜  
 182 银耳西兰花  
 182 小米椒炒丝瓜  
 182 泡豇豆炆腐丁  
 183 百合甜豆  
 183 双椒炒笋瓜  
 183 丝瓜炒蚕豆  
 184 丝瓜炒豆腐  
 184 清炒苦瓜  
 184 方干炒丝瓜  
 184 豉椒苦瓜  
 185 丝瓜炒毛豆  
 185 鱼香丝瓜  
 185 苦瓜藕丝  
 185 炒三丁  
 186 椒香腐乳空心菜  
 186 荔枝爆丝瓜  
 186 干椒苦瓜  
 186 苦瓜炒豆腐

187 南瓜炒年糕  
187 三色炒南瓜  
187 生焗南瓜  
187 豌豆白果  
188 豆豉南瓜  
188 巧炒南瓜丝  
188 干椒地瓜  
188 素烧二冬  
189 茭白南瓜  
189 芹菜炒香干  
189 烧二冬  
189 辣味木耳炒腐竹  
190 烧汁西葫芦  
190 豉香豆瓣  
190 毛豆炒藕片  
190 拔丝南瓜  
191 毛豆米笃豆腐  
191 毛豆烧茄子  
191 榨菜四季豆  
191 香村豆腐  
192 农家炒豇豆角  
192 玉米四季豆  
193 香辣蚕豆  
193 松仁玉米  
193 蒜蓉米辣豆  
194 毛豆咸菜  
194 香辣四季豆  
194 蒜蓉荷兰豆  
194 干锅豆角  
195 芋头烧扁豆  
195 雪菜豆瓣  
195 雪菜花生仁  
195 韭菜辣味干  
196 清炒荷兰豆  
196 碧绿三丁  
196 三丁玉米  
197 酱香茄条  
197 青红椒炒茄子  
197 酱爆茄子  
198 松仁玉米荟萃  
198 烧茄子  
198 农家豆焖茄  
198 清酱茄子

199 番茄炒木耳  
199 尖椒彩玉  
199 糖醋尖椒  
199 金沙豌豆粒  
200 家乡茄子  
200 地三鲜  
200 吉祥三宝

## 根茎类蔬菜

201 西芹百合  
201 麻花炒西芹  
202 圣女果炒豆瓣  
202 西芹炒年糕  
202 水芹炒百叶  
203 西芹炒香菇  
203 野芹炒百合  
203 玉笋炒香芹  
204 西芹地瓜  
204 清炒韭黄  
204 韭黄炒豆干  
204 西芹腰果  
205 韭黄炒素鸡  
205 蚕豆百合  
205 尖椒野芦蒿  
205 翡翠仙人掌  
206 芦蒿炒臭干  
206 金笋银芽  
206 清炒芦笋  
207 芦蒿炒香干  
207 芦笋百合  
207 莴笋烧素鸡  
208 莴笋雪菜  
208 泡椒莴笋  
208 酱香炒莴笋  
208 雪菜春笋  
209 莴笋炒麻花  
209 三丝炒竹笋  
209 春笋炒豌豆  
209 鱼香冬笋  
210 干烧笋尖  
210 干烧冬笋  
210 干煸藕条

- 211 炆双笋
- 211 山药胡萝卜
- 211 双笋炒红菜
- 212 蒜薹玉米笋
- 212 炆炒黄豆芽
- 212 三鲜豆苗
- 212 双色豆芽
- 213 醋熘黄豆芽
- 213 豆芽炒韭菜
- 213 黄椒土豆丝
- 213 香辣土豆丝
- 214 酸辣土豆丝
- 214 尖椒土豆丝
- 215 炒芋仔
- 215 素蟹粉
- 216 什锦山药粒
- 216 青椒藕丝
- 216 炒藕片
- 216 莴笋炒山药
- 217 家乡芋头
- 217 酸辣藕丁
- 217 三椒芦荟
- 217 素炒蟹粉
- 218 宫保藕丁
- 218 油焖茭白

## 菌 类

- 219 香菇菜心
- 219 香菇荷兰豆
- 220 扒金针菇
- 220 草菇炒丝瓜
- 220 金针芦蒿
- 220 香菇双笋
- 221 鲜炒香菇
- 221 香菇炒油菜
- 221 木耳盐笋
- 221 平菇炒莴笋
- 222 香菇烩山药
- 222 香菇油菜
- 222 葱爆木耳
- 222 木耳烧山药
- 223 泡椒扒杏鲍菇

- 223 草菇菜花
- 223 草菇番茄
- 223 蟹味菇炒丝瓜
- 224 鲜芦猴头菌
- 224 草菇菜心
- 224 鲜蘑冬笋
- 225 炒平菇
- 225 杭椒榄菜花菇
- 225 炒滑子菇
- 226 鲜蘑腐竹
- 226 杭椒炒蟹味菇
- 227 素炒鸡腿菇
- 227 榛蘑炒西芹
- 228 炒鲜菇
- 228 双菇会
- 228 菜薹鸡腿菇
- 229 金蒜鸡腿菇
- 229 榛蘑茄子干
- 229 慈菇炒青蒜
- 230 烩群菇
- 230 核桃冬菇
- 230 慈菇干张结
- 230 素炒三丝
- 231 猪肚菌炒豆腐
- 231 青蒜慈姑
- 231 素三鲜
- 231 烩炒金银丝
- 232 烩素什锦
- 232 豌豆尖扒蟹味菇

## 豆制品

- 233 香干炒芹菜
- 233 油豆腐炒小白菜
- 234 鱼香豆腐
- 234 宫保豆腐丁
- 234 麻婆豆腐
- 235 碧玉炒豆腐
- 235 番茄烧豆腐
- 235 红烧冻豆腐
- 236 翡翠豆腐
- 236 家常豆腐
- 236 炒麻豆腐

- 236 豆腐烧板栗
- 237 冬冬青豆腐
- 237 泡椒熘豆腐
- 237 尖椒炒豆皮
- 237 风味咖喱豆腐
- 238 香干药芹
- 238 香菜炒香干
- 238 辣子臭干
- 238 洋葱炒豆干
- 239 方干炒青椒
- 239 黑木耳炒腐竹
- 239 蒜薹面筋
- 239 白果腐竹
- 240 红烧豆泡
- 240 红烧腐竹
- 240 百叶炒芹菜
- 241 黄豆芽烧豆泡
- 241 辣酱豆腐
- 241 彩椒素腰花
- 242 糖醋面筋
- 242 四喜烤麸
- 242 老百叶炒红菜
- 242 青蒜百叶
- 243 野蒜老百叶
- 243 炒素海螺
- 243 干烧鱼子豆腐
- 243 清炒素腰花
- 244 椒汁玉子豆腐
- 244 鲜果素咕噜肉

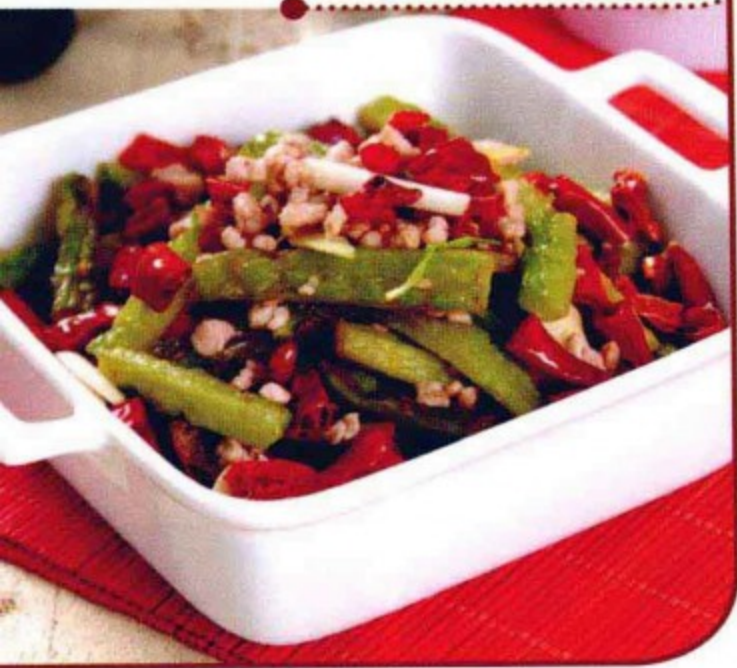
## 其他

- 245 泡椒牛蛙
- 245 兴国小野兔
- 246 回锅狗肉
- 246 小辣椒炒兔丁
- 246 栗子烧牛蛙
- 246 炒蛙腿
- 247 银杏牛蛙
- 247 馋嘴牛蛙
- 247 旺仔牛蛙
- 247 橄榄菜爆牛蛙
- 248 剁椒粉皮

- 248 阳新三鲜苕粉皮
- 248 酸菜炒粉丝
- 248 桂花炒粉丝
- 249 清烩素四宝
- 249 素炒酱丁
- 249 葱油裙菜
- 249 香卤裙带
- 250 素炒五丁
- 250 炒咸什
- 250 植物四宝
- 251 炒年糕
- 251 五彩素丝
- 251 焦熘馐
- 252 鸡公鱼婆豆腐
- 252 爆肉炒饼
- 253 红烧鹤鹑
- 253 一口香
- 254 锅塌三鲜
- 254 荞麦虫
- 254 炒鸽脯
- 254 五彩鸽丝
- 255 尖椒鹤鹑
- 255 咸菜烧鸽子
- 255 熘雀脯
- 255 土豆烧鹤鹑



## 肉末苦瓜



**原料** 苦瓜200克，肉末50克

**调料** 姜末5克，干辣椒10克，盐2克，糖2克，味精3克，花椒油10克，色拉油适量

### 做法

- 1 苦瓜去籽，切成4厘米长的条。
- 2 锅内加油烧六成热，下苦瓜炸变色。
- 3 油锅留油烧热，放姜末、干辣椒、肉末炒至出香味，再加苦瓜，边翻炒边加盐、糖、味精炒熟，淋入花椒油即成。

### Tips

- 1 苦瓜也可以直接在锅里煸炒，炒至断生，这样就不用过油炸了。
- 2 苦瓜虽苦，但它绝不把苦味传给“别人”，因而被称为“君子菜”，如用苦瓜烧鱼、焖鱼，鱼块绝不沾苦味。

## 银芽里脊丝



**原料** 里脊肉150克，大红椒半个，绿豆芽250克

**调料** 鸡蛋1个，淀粉10克，香葱2根，盐5克，味精2克，水淀粉15克，色拉油适量

### 做法

- 1 绿豆芽去头、尾；大红椒去籽、蒂，切丝；香葱切段。
- 2 里脊肉切成细丝，加蛋清、淀粉上浆。
- 3 锅加油烧至五成热，下入肉丝滑油，倒出沥油。
- 4 锅内留底油，放红椒丝、绿豆芽、葱段大火急炒，加肉丝炒匀，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

此菜需急火快炒，才能保持辣椒和豆芽的清脆。

## 奇妙冰苦瓜



**原料** 苦瓜300克，猪肉馅100克，红椒粒30克

**调料** 盐2克，酱油4克，味精3克，蒜蓉辣酱20克，色拉油适量

### 做法

- 1 苦瓜劈开，切5厘米长的段，去籽成苦瓜船，入冰箱冰15分钟；红椒切粒。
- 2 锅加油烧热，下肉馅煸炒至变色，加红椒、盐、酱油、味精炒熟出锅晾凉。
- 3 把晾凉的肉馅装在苦瓜上，挤上蒜蓉辣酱，即可上桌。

### Tips

一定要选择嫩苦瓜，不要在冰箱里冰的时间过长，15分钟就可以了。

## 鱼香肉丝

**原料** 瘦肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

**调料** 盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、色拉油各适量

### 做法

- 1 里猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
- 2 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
- 3 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。

### Tips

一定要有泡椒才能调出鱼香味。



## 青椒肉丝

**原料** 猪肉200克，青椒丝70克

**调料** 料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉切丝，用少许料酒、盐、水淀粉拌匀上浆，再加些色拉油拌匀。
- 2 用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
- 3 油锅烧热，下肉丝，边下边用锅铲推动，待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
- 4 用锅留底油，投入青椒丝煸炒，再加入肉丝，倒入味汁，炒匀即可。

### Tips

切肉丝时要粗细均匀，煸肉丝时间不宜长，肉丝刚变色就要起锅沥油了。





## 韭黄肉丝

**原料** 韭黄100克，瘦肉150克

**调料** 盐、淀粉、胡椒粉、味精、酱油、白糖、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 瘦肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、味精和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
- 2 将酱油、白糖、淀粉、味精加少量水调成味汁。
- 3 将锅烧热入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅复置火上，下韭黄段煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，倒入味汁，翻炒几下出锅即可。

### Tips

韭黄俗称“韭菜白”，因不见阳光而呈黄白色，具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

## 肉丝炒如意菜

**原料** 里脊肉200克，蕨菜250克

**调料** 盐3克，蛋清1个，葱10克，姜汁8克，料酒12克，白糖1克，醋、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 蕨菜去老根，洗净，切段；里脊肉切丝，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆。
- 2 锅里放油，烧至二三成热，放入浆好的肉丝滑透捞出，控净油。
- 3 锅里留底油烧热，放葱、姜汁煸香，加蕨菜煸炒，再加滑好的肉丝，放盐、料酒、白糖、醋再炒几下，淋明油出锅装盘。

### Tips

肉丝上浆要均匀；炒制时火要旺一些。



## 橙汁肉丝

**原料** 里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

**调料** 盐、味精、料酒、淀粉、醋、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净，切丝，用盐、味精和料酒腌渍。
- 2 锅中放油，加热至160℃时，将肉丝均匀拍上淀粉后入锅炸至金黄，捞出沥油。
- 3 锅中倒入橙汁，加白糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可。

### Tips

肉丝一定要预先腌渍。



## 茶树菇炒肉丝

**原料** 里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青红椒各半个

**调料** 淀粉、姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

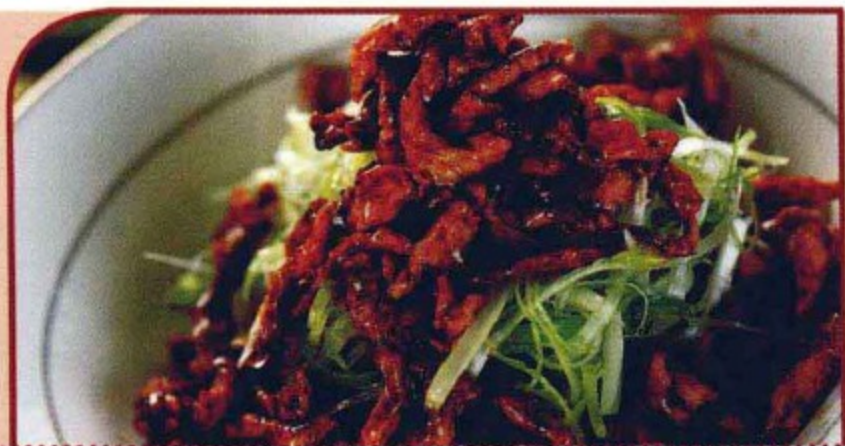
### 做法

- 1 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分；青红椒洗净，切丝。
- 2 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
- 3 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。

### Tips

常食茶树菇，可起到抗衰老、增强人体免疫力的作用。





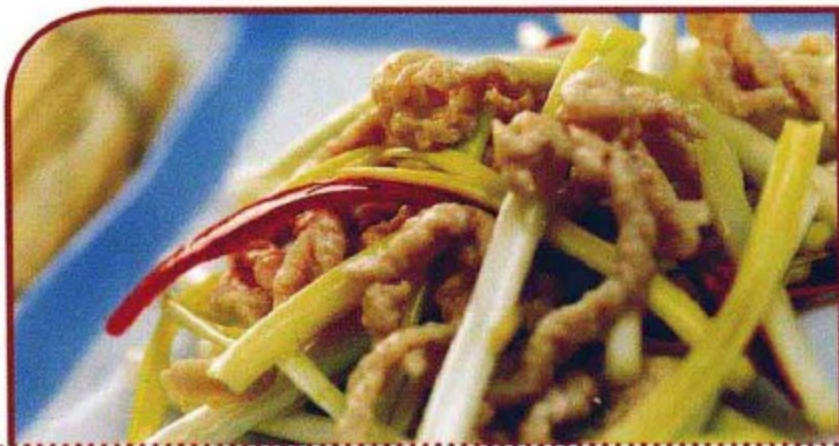
## 京酱肉丝

**原料** 里脊肉250克，大葱丝适量

**调料** 甜面酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，加盐、水淀粉上浆；大葱切成丝。
- 2 姜锅置火上，放油烧至四成热，下肉丝滑油，盛出待用。
- 3 锅内留底油，下甜面酱煸香，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉丝翻炒；盘底放大葱丝，浇盖上肉丝即可。



## 韭黄红椒肉丝

**原料** 韭黄300克，里脊肉150克，红椒20克

**调料** 葱、姜、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝；韭黄切成3厘米长的段，红椒切丝，二者均入沸水略烫，捞出控干。
- 2 锅放油烧至三成热，下肉丝炒散，盛出待用。
- 3 锅留底油，放入葱、姜炒香，下韭黄、肉丝、红椒丝，加盐、味精、胡椒粉调味，炒匀即成。



## 菠萝炒肉

**原料** 菠萝100克，里脊肉300克，青红椒50克

**调料** 蛋清1个，糖10克，盐2克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切块，加蛋清、水淀粉上浆；菠萝去皮切块；青红椒去蒂、籽，切块。
- 2 锅加油烧热，下肉块滑熟，捞出沥油。
- 3 锅留底油烧热，加青红椒块、肉块炒匀，用糖、盐调味，最后放菠萝炒熟即可。



## 毛豆红椒炒肉丝

**原料** 毛豆50克，红椒1个，里脊肉100克

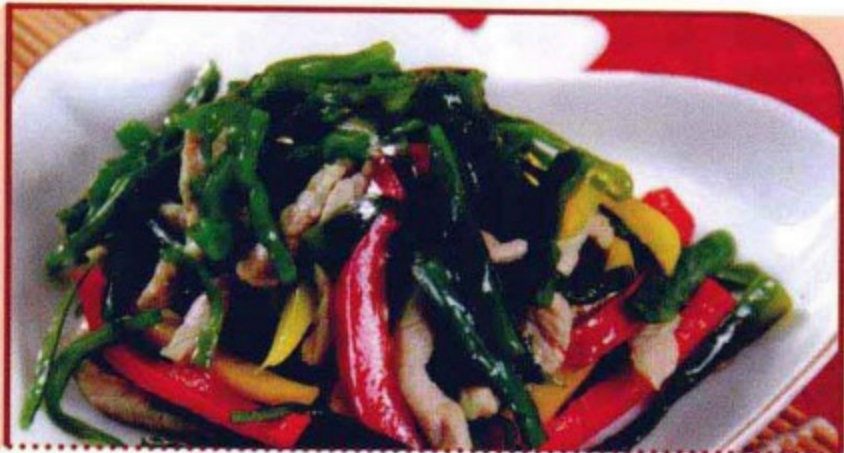
**调料** 蛋清、盐、姜末、生抽、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，加蛋清、盐腌制5分钟，放入五成热油中过油捞出。
- 2 毛豆入沸水中焯水；红椒去籽，切丝。
- 3 炒锅加油烧热，下姜末炆锅，加入肉丝、生抽略炒，倒入毛豆、红椒丝炒匀，加盐、味精调味炒熟即可。

### Tips

毛豆不太容易熟，也可以先煮熟再炒。

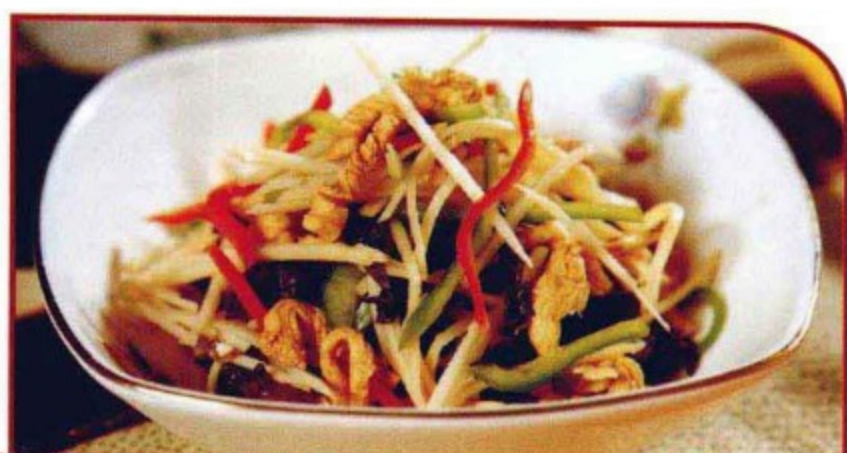


## 海菜炒肉丝

**原料** 海菜200克，猪肉150克，彩椒50克  
**调料** 蛋清1克，葱10克，蒜8克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 海菜切丝；猪肉切丝，用蛋清、淀粉上浆稍腌；彩椒切丝。
- 2 锅内加油烧至五成热，下肉丝滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、蒜炒香，入海菜、猪肉、彩椒、盐、胡椒粉炒熟，加味精炒匀即可。

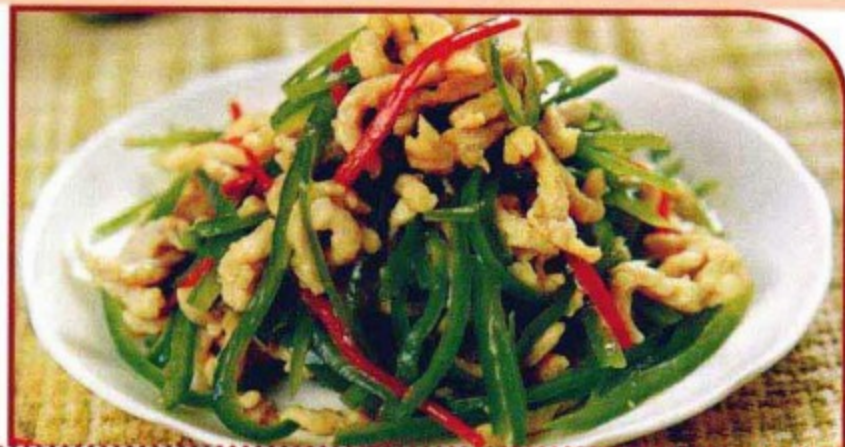


## 冬笋炒肉丝

**原料** 冬笋200克，猪肉100克，木耳50克，青红椒丝30克  
**调料** 淀粉5克，胡椒粉2克，生抽5克，料酒8克，姜丝5克，盐3克，味精1克，色拉油适量

### 做法

- 1 冬笋洗净切丝；木耳洗净切丝；猪肉洗净切丝，加淀粉、胡椒粉、生抽、料酒上浆码味。
- 2 炒锅加油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出。
- 3 锅留底油，下姜丝、青红椒丝炒香，放木耳、冬笋丝、肉丝翻炒，再加盐、味精调味。



## 尖椒肉丝

**原料** 青尖椒100克，猪肉150克，红椒丝50克  
**调料** 盐、淀粉、胡椒粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉切丝，加盐、淀粉、胡椒粉、味精和少量水上浆；青尖椒洗净，切丝，过水备用
- 2 将盐、淀粉、味精加少量水调成味汁。
- 3 将锅烧热，倒油，投入猪肉丝滑油至变色，沥油；炒锅复置火上，下葱花、姜末爆香，下青尖椒丝煸炒，入肉丝炒散，再放红椒丝翻炒几下，快熟时加入味汁炒匀，出锅即可。



## 香辣肉丝

**原料** 里脊肉400克，香菜50克  
**调料** 盐3克，蛋清1个，姜丝5克，味精2克，干辣椒丝、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净切丝，加盐、蛋清码味，放入四成热油中滑油，捞出沥油；香菜洗净切段。
- 2 炒锅内放姜丝、干辣椒丝爆香，加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

### Tips

炒出香味即可，不宜长时间炒。



## 芫爆肉丝

**原料** 通脊肉500克，香菜50克

**调料** 盐3克，鸡蛋清1个，料酒10克，姜汁5克，葱15克，蒜10克，味精4克，香油5克，淀粉、醋、胡椒粉各适量

### 做法

- 1 猪肉切丝，加盐、蛋清、淀粉上浆；葱切丝，蒜切片；香菜去叶切小段。
- 2 炒锅烧热，放油烧热后，放入肉丝滑透控油，再入锅边炒，边加料酒、盐、姜汁、葱丝、蒜片、味精、醋，最后放胡椒粉、香菜段、香油拌匀即可。



## 土豆炒肉丝

**原料** 里脊肉250克，土豆250克

**调料** 盐、水淀粉、蛋清、料酒、味精、葱丝、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，加盐、水淀粉、蛋清上浆；土豆切丝。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，将肉丝滑熟；土豆丝用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加料酒，用盐、味精调味，倒入肉丝及土豆丝，翻炒装盘，撒上葱丝即可。



## 炒肉丝拉皮

**原料** 里脊肉100克，绿豆淀粉100克，葱丝75克，水发木耳15克，鸡蛋皮15克，红椒丝、青椒丝、黄瓜丝各20克

**调料** 生抽25克，盐1克，味精4克，蒜泥15克，芝麻酱20克，醋10克，香油4克，花生油25克，料酒、姜汁各适量

### 做法

- 1 淀粉加水调匀，入铜模，加沸水旋成粉皮，切条，清水泡好；猪肉、蛋皮切丝；木耳焯后切丝；粉皮、青红椒丝焯水。
- 2 热油炒锅放肉丝、生抽、葱丝、料酒、姜汁、盐、木耳丝炒后加味精，淋明油后放粉皮上；芝麻酱加盐、水、醋、香油、蒜泥调汁浇在粉皮上。



## 蒲公英炒肉丝

**原料** 净嫩蒲公英段200克，猪肉200克，红椒丝100克

**调料** 盐、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

猪肉切丝，炒锅中倒入少许油，放入猪肉丝炒至变色，再放入红椒丝、蒲公英段、盐、味精、料酒，炒至断生即可。

### Tips

煸炒的肉丝具有特殊的干香味。



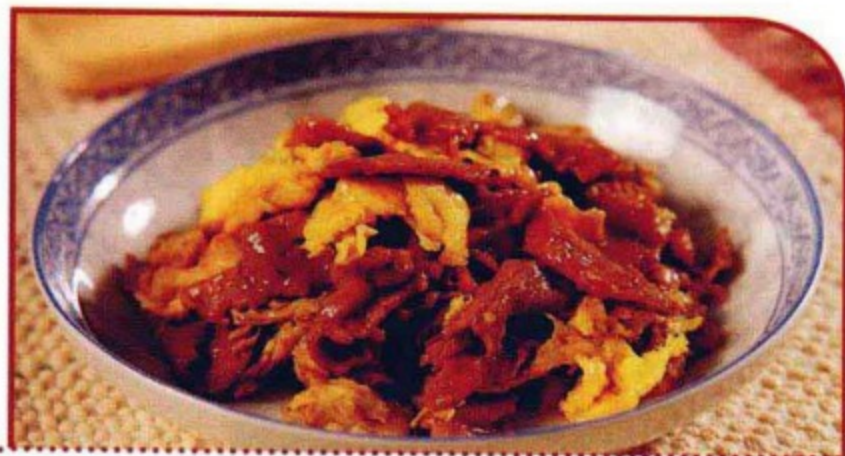
## 三色肉丝

**原料** 猪肉250克，红椒1个，水发木耳10克，熟笋50克

**调料** 盐、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、辣油、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉切丝加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒、熟笋、水发木耳均切丝。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入肉丝，滑至乳白色时，沥油；炒锅留底油，放豆瓣酱、红椒、木耳、笋、姜、葱、蒜略煸，加除辣油外的余下调料后，勾芡，放肉丝翻炒，淋辣油即可。



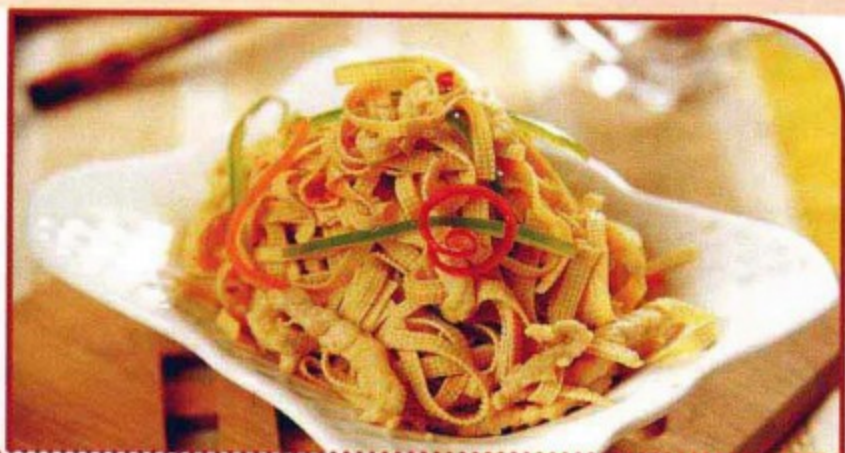
## 醋溜木须

**原料** 里脊肉250克，鸡蛋3个

**调料** 料酒15克，酱油8克，味精2克，葱姜蒜末5克，盐、蛋清、高汤、醋、淀粉、色拉油、水淀粉、香油各适量

### 做法

- 1 鲜里脊肉洗净，去净筋膜，切片，加盐、蛋清、淀粉调匀浆好；鸡蛋打散。
- 2 炒锅放油，烧热，放入肉片滑透捞出，控净油；锅留底油，放鸡蛋炒熟。
- 3 炒锅再放油，加葱姜蒜末煸香，下肉片翻炒后，加高汤、料酒、酱油、味、醋和鸡蛋烧开，勾芡，拌匀，淋香油，出锅装盘。



## 肉丝千张

**原料** 干张100克，里脊肉150克，青红椒丝各10克

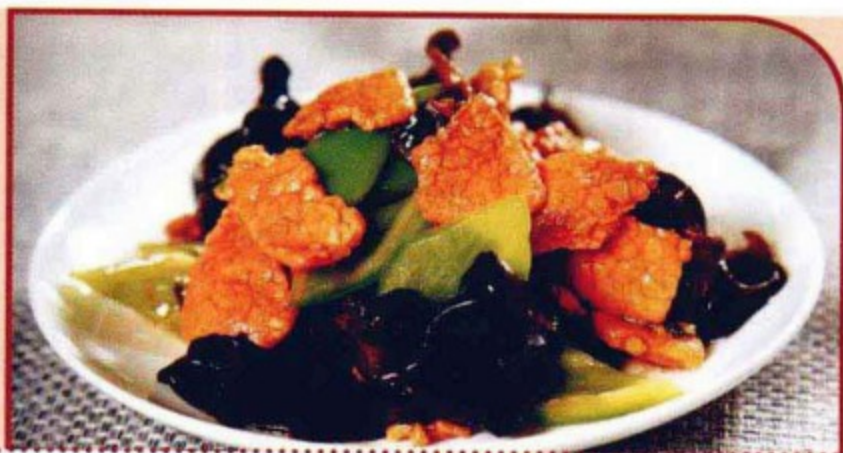
**调料** 酱油、料酒、水淀粉、姜末、蒜泥、盐、糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，用酱油、料酒、水淀粉拌匀入味；干张洗净，切丝。
- 2 油锅烧热，下姜末、蒜泥炒香，下肉丝炒散，再放干张丝、青红椒丝翻炒片刻，加盐、糖、味精，最后用水淀粉勾芡，淋明油起锅装盘。

### Tips

干张，也叫百叶。



## 木耳炒肉片

**原料** 木耳150克，瘦肉200克，青椒50克

**调料** 玉米淀粉10克，酱油15克，盐3克，味精2克，姜片、色拉油适量

### 做法

- 1 猪瘦肉洗净切片，加水和玉米淀粉上浆，放入六成热油中滑油捞出；木耳泡发，择去根；青椒洗净切片。
- 2 炒锅加油烧热，下姜片、青椒片稍炒，加肉片、木耳、酱油、盐、味精炒匀装盘。

## 榨菜炒肉丝



**原料** ● 榨菜70克，猪肉150克，红椒丝少许  
**调料** ● 盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、姜末、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切丝后泡入清水，去咸味。
- 2 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
- 3 将锅烧热入油，放猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅复置火上，下香葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，快熟时加入味汁，炒匀出锅装盘。

## 肉片鸽蛋烧甘蓝



**原料** ● 猪瘦肉50克，鸽蛋50克，甘蓝200克  
**调料** ● 水淀粉、盐、葱、姜、高汤、味精、酱油、蚝油、糖、色拉油各适量

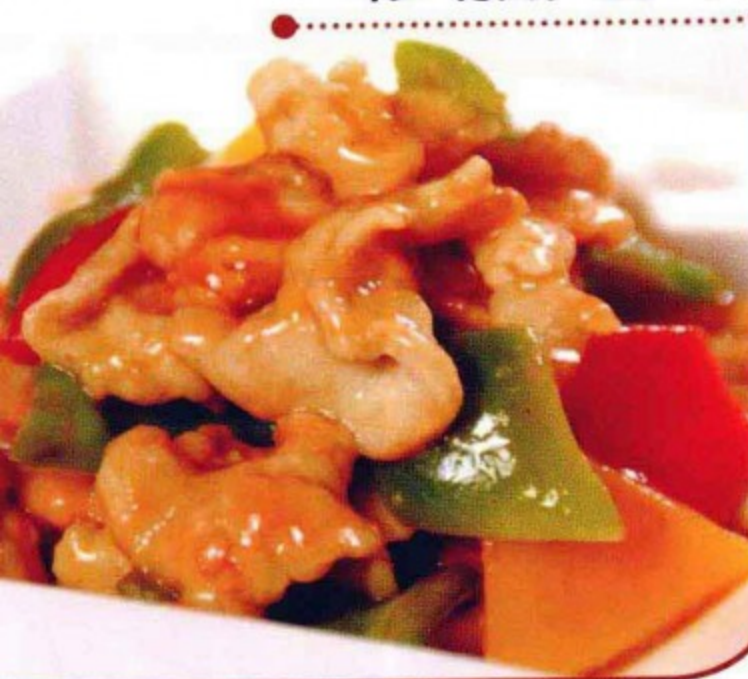
### 做法

- 1 甘蓝洗净切块，入沸水中焯熟捞出；鸽蛋煮熟去壳；猪肉切片，加水淀粉、盐上浆码味。
- 2 锅内加油烧热，用葱姜炆锅，放入肉片炒至变色，加入甘蓝块、鸽蛋、高汤、味精、酱油、蚝油、糖烧开至入味，淋明油即可。

### Tips

常食用甘蓝对轻微的胃溃疡有缓解作用。

## 彩椒肉片



**原料** ● 彩椒150克，里脊肉250克  
**调料** ● 蛋清10克，淀粉15克，葱花5克，姜片3克，盐2克，老抽4克，味精3克，香油2克，色拉油适量

### 做法

- 1 里脊肉切片，用蛋清、淀粉上浆；彩椒切菱形块。
- 2 锅加油烧至五成热，下里脊肉滑熟，捞出沥油。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜炒香，放里脊肉片、彩椒炒匀，加盐、老抽炒熟，加味精调味，淋香油即可。

### Tips

肉片滑油后再炒，不容易粘锅。

## 麻花炒肉片

**原料** 里脊肉200克，麻花50克，青椒少许

**调料** 盐、水淀粉、料酒、葱段、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净，切片，加盐、水淀粉、料酒拌匀上浆；青椒洗净，切片；麻花一分为二。
- 2 锅放油，烧至110℃时将肉片滑油至熟，捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱段和青椒片，加水、盐、味精，用水淀粉勾芡，倒入肉片和麻花翻炒均匀，即可出锅装盘。

### Tips

为了保持麻花的酥脆爽口，要控制好麻花入锅翻炒的时间，将肉片、麻花与其他配料、调料炒匀即可。



**原料** 里脊肉50克，西葫芦300克

**调料** 盐、淀粉、大葱、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切片，加盐、淀粉上浆；西葫芦去籽切片；大葱洗净切末。
- 2 炒锅加油烧至五成热，放入肉片滑至变色，捞出沥油。
- 3 锅内加油烧热，用葱末炆锅，放入西葫芦片、盐炒至半熟，放肉片、酱油、味精翻炒均匀至熟，淋明油出锅即可。

### Tips

中医认为西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功效。

## 肉片炒西葫芦



**原料** 里脊肉200克，荷兰豆50克

**调料** 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
- 2 锅放油加热至油温110℃，将肉片入锅滑油，待熟时捞出沥油。
- 3 锅留底油煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀盛出装盘即可。

### Tips

荷兰豆是食用豆荚的一种豌豆，含有较为丰富的纤维素，可以防止便秘，有清肠作用。

## 荷兰豆炒肉片



## 菜花肉片



**原料** ● 菜花250克，瘦肉250克，红椒片50克

**调料** ● 葱段50克，盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 菜花洗净切块焯水、沥干；瘦肉切片，用盐、水淀粉拌匀。
- 2 将锅中倒入油少许，放入葱段、肉片、红椒片炒至肉片变色，加入菜花块、盐、味精、料酒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

处理菜花时，最好用清水泡半个小时左右，然后切块冲洗干净。

**原料** 猪肉200克，小油菜100克，胡萝卜100克

**调料** ● 花椒水、味精、盐、料酒、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 花椒水、味精、盐、料酒、淀粉调成料汁。
- 2 猪肉切片，加盐、料酒、淀粉上浆码味腌制5~10分钟；胡萝卜切片。
- 3 油五成热时下入猪肉滑至八成熟。
- 4 锅中留底油，先下入油菜、胡萝卜片，再放入猪肉炒熟即可。

### Tips

猪肉切片时，最好斜纹切。

## 老北京滑溜肉片



**原料** ● 山药300克，里脊肉50克，胡萝卜50克

**调料** ● 蛋清、盐、水淀粉、葱段、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 山药洗净，刮去皮，竖切两半再切薄片，放沸水中焯一下；胡萝卜洗净切片。
- 2 里脊肉切片，放入碗中加蛋清、盐、水淀粉上浆，放四成热油中滑油。
- 3 炒锅加油烧热，放葱段煸出香味，加山药片、胡萝卜片煸炒，最后加肉片、盐、味精翻炒几下即成。

### Tips

山药有“神仙之食”的美名，可以增强人体免疫力。

## 山药炒肉片



## 茭白炒肉丝

**原料** 茭白200克，青红椒50克，里脊肉150克

**调料** 蛋清10克，淀粉20克，葱10克，姜4克，蚝油10克，盐2克，胡椒粉2克，色拉油适量

### 做法

- 1 茭白去皮切丝；里脊肉切丝，用蛋清、淀粉上浆；青红椒切丝。
- 2 锅内加油烧六成热，下里脊丝滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜炒香，放茭白、青红椒炒至变色，下肉丝炒匀。
- 4 加蚝油、盐、胡椒粉炒匀即可。

### Tips

用五花肉也可以，可按自己的口味来做。



**原料** 里脊肉250克，韭黄段、红椒片各适量

**调料** 盐、蛋清、水淀粉、料酒、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切片，加盐、蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下肉片滑熟，盛出；红椒片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，下韭黄段爆炒，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉片、红椒片，炒匀装盘即可。

### Tips

韭黄虽然营养稍逊于韭菜，但口感较韭菜清爽，更易入口。

## 滑炒肉片



**原料** 里脊肉150克，锅巴100克，黄瓜片、红椒片、玉兰片各50克

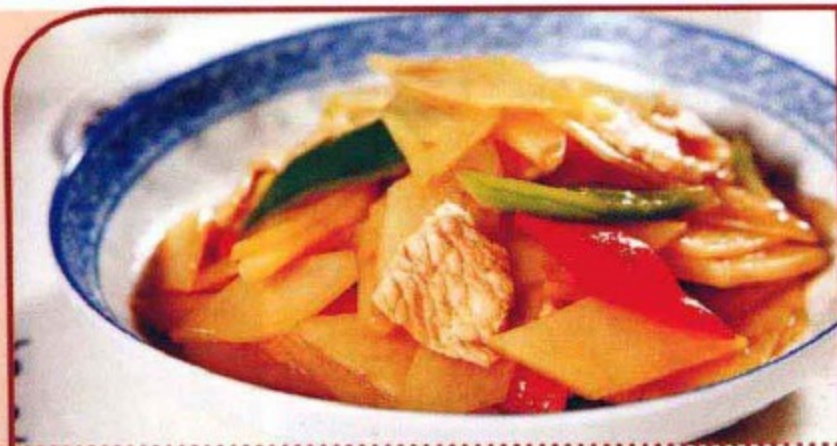
**调料** 盐3克，胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉、酱油、糖、醋、高汤、泡椒、葱、姜、蒜、花生油、熟猪油各适量

### 做法

- 1 猪肉切片，用盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清和淀粉上浆；泡椒去籽切片；锅巴掰成块；酱油、胡椒粉、料酒、味精、糖、醋、盐、淀粉、高汤对成芡汁。
- 2 炒锅加熟猪油烧热，将肉片炒散滑熟，沥油。
- 3 锅巴炸至金黄，捞出，淋明油；锅留底油，下三种蔬菜片、泡椒、葱、姜、蒜稍炒，加肉片炒匀，烹芡汁，起锅淋于锅巴上。

## 锅巴肉片





## 土豆炒肉片

**原料** 土豆200克，瘦肉50克，青红椒各1个

**调料** 淀粉、盐、姜末、酱油、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 土豆去皮切菱形片，焯烫后捞出；青红椒去籽，洗净切片；瘦肉切片加淀粉、盐码味。
- 2 炒锅下姜末，放肉片、酱油略炒，烹入料酒，加土豆片、青红椒片炒匀，调入盐、味精炒匀即可。



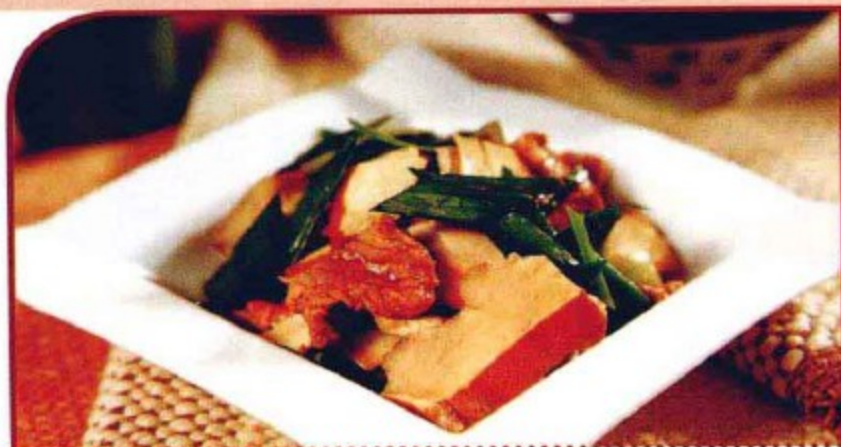
## 腐乳烧肉

**原料** 五花肉500克，腐乳汁50克，藕100克

**调料** 冰糖、高汤、葱、姜、盐各适量

### 做法

- 1 五花肉、藕分别切块。
- 2 锅入底油烧热，下入五花肉煸炒出水分，放入冰糖、腐乳汁连续翻炒。
- 3 待五花肉上色后加入高汤、葱、姜，汤开后改中火炖制。
- 4 另起锅加水烧开，加盐，放入藕块焯一下，捞出倒入肉锅中，收汁，出锅即可。



## 豆干青蒜炒肉片

**原料** 豆干300克，青蒜50克，瘦肉150克

**调料** 蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆干用开水泡一下，捞出片成片；青蒜洗净切段；猪瘦肉切片，放入碗内加蛋清上浆，入七成热油中滑油，捞出沥油。
- 2 锅内加油烧热，放姜片、青蒜爆香，加豆干、肉片炒匀，加盐、酱油烧至入味，放味精、胡椒粉炒匀即可。



## 黄瓜熘肉片

**原料** 黄瓜200克，瘦肉50克，玉兰片50克

**调料** 蛋清、水淀粉、高汤、姜末、盐、味精、料酒、葱段、色拉油各适量

### 做法

- 1 黄瓜洗净切片；玉兰片用开水烫一下；猪瘦肉切片，用蛋清、水淀粉浆好；高汤、姜末、盐、味精、料酒和剩余水淀粉对成芡汁。
- 2 锅内加油烧五成热，把肉片滑熟，捞出沥油。锅留底油，放葱段煸香，下肉片、玉兰片、黄瓜片翻炒几下，倒入芡汁炒匀即可。



## 香椿炒里脊片

**原料** 净嫩香椿20克，里脊肉200克

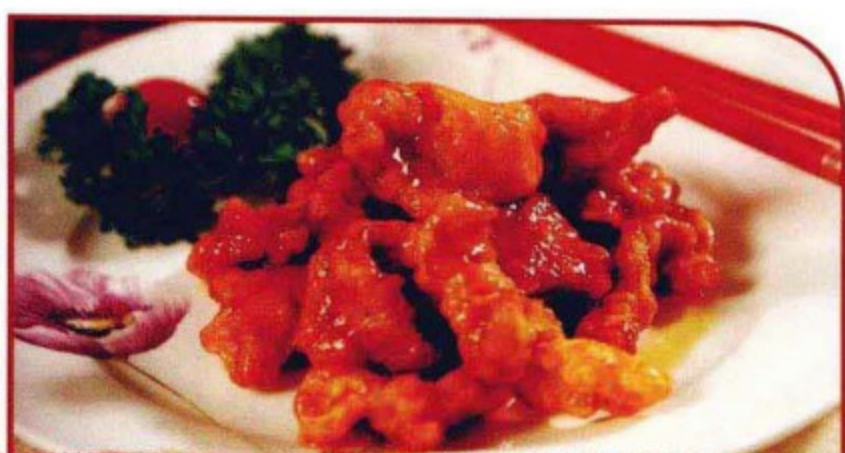
**调料** 水淀粉、盐、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪里脊肉切片，加水淀粉和盐上浆。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入里脊肉片炒散至变色，加入料酒、香椿、盐、味精，炒至断生即可。

### Tips

里脊肉切片时，要逆肌纹切。



## 车鹏里脊丝

**原料** 嫩车鹏草200克，里脊肉200克，红椒丝100克

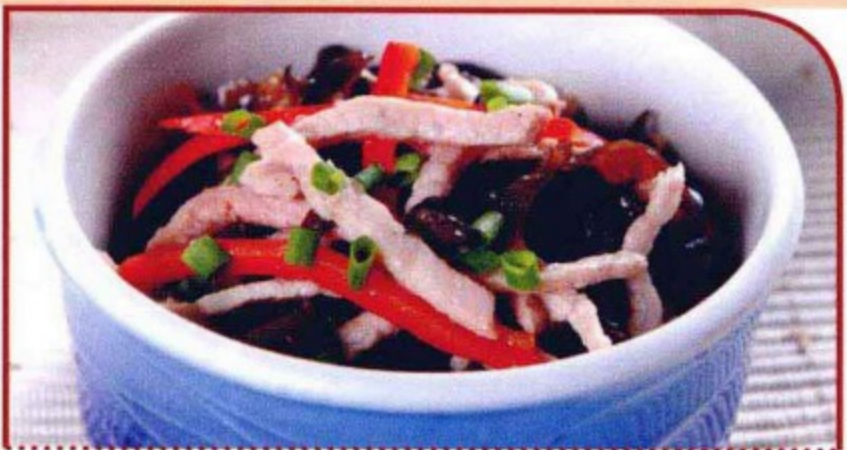
**调料** 盐、味精、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净切丝；嫩车鹏草洗净。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入里脊丝煸炒至变色，加入红椒丝、车鹏草、盐、味精、葱姜酒汁炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

一般炒菜经勾芡后，再淋油，可增加菜品的光泽度。



## 木耳炒肉丝

**原料** 木耳200克，里脊肉200克，红椒50克

**调料** 鸡蛋清1个，葱花5克，姜片5克，盐2克，味精3克，胡椒粉2克，淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 木耳用水泡好，切丝；里脊肉切丝，用蛋清、淀粉上浆；红椒切丝。
- 2 锅内加油烧热，入肉丝滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱花、姜片炆锅，放木耳、肉丝、红椒翻炒片刻，加盐、味精，胡椒粉炒熟，淋香油即可。



## 干锅菜花

**原料** 小米椒100克，菜花300克，五花肉200克

**调料** 姜片5克，蒜片10克，老干妈酱40克，辣椒酱12克，盐2克，糖2克，味精5克，小葱段5克，色拉油适量

### 做法

- 1 菜花掰小朵，入沸水中焯一下；五花肉切薄片；小米椒一切两半。
- 2 锅加油烧热，下五花肉煸炒至出油打卷，倒出多余的油。
- 3 放姜、蒜、老干妈酱、辣椒酱、小米椒炆锅煸香，再放菜花炒匀，加盐、糖、味精炒熟，撒小葱段即可。



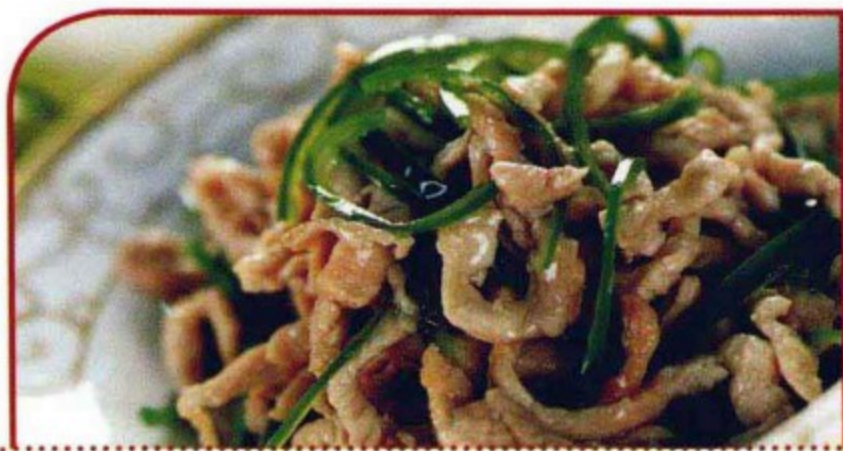
## 红酒里脊

**原料** 猪上脑肉150克

**调料** 面粉、番茄酱、白糖、红葡萄酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪上脑肉切条，均匀拍上面粉。
- 2 锅中入油烧热，撒入肉条，将肉条炸定型后转小火浸炸到酥脆时捞出，沥油。
- 3 锅中留底油烧热，入番茄酱炒匀，加白糖和少许水炒至浓稠后加入红葡萄酒，下肉丝翻炒，淋明油，出锅装盘。



## 青椒里脊丝

**原料** 里脊肉300克，青椒1个

**调料** 盐、水淀粉、蛋清、料酒、味精、葱丝、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，加盐、水淀粉、蛋清上浆；青椒切丝。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下里脊肉丝滑油，盛出；青椒丝用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加料酒，用盐、味精调味，烧开后，勾芡，倒入里脊丝及青椒丝，翻炒装盘，撒上葱丝即可。



## 软熘里脊

**原料** 里脊肉200克

**调料** 干淀粉、料酒、盐、味精、葱、姜、水淀粉、糖、醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉洗净，切长条，用料酒、盐、味精腌渍，沾裹干淀粉待用。
- 2 锅中油加热至150℃，将肉条入锅炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱、姜，加水淀粉、糖、醋调味勾芡，倒入肉条拌匀，装盘即可。



## 里脊丝炒芦蒿

**原料** 嫩芦蒿段250克，里脊肉150克，胡萝卜丝100克

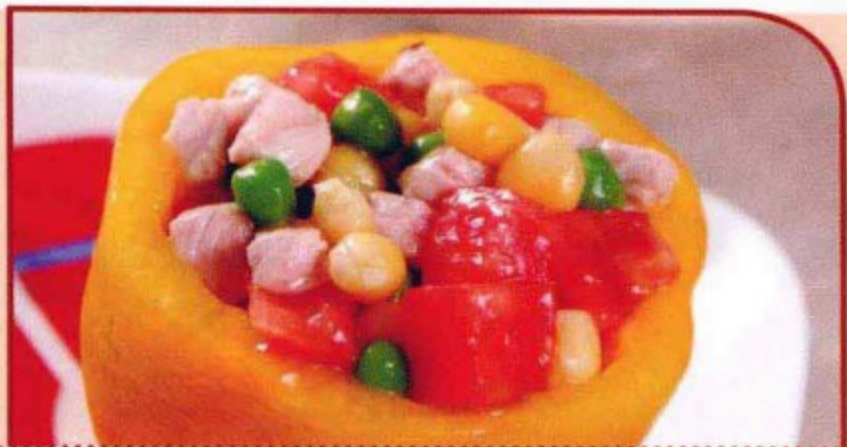
**调料** 盐、水淀粉、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，用盐、水淀粉抓匀上浆。
- 2 炒锅中倒入少许油，放入里脊丝炒至变色，再放入芦蒿段、胡萝卜丝、盐、味精、料酒炒匀，用水淀粉勾芡，淋少许油即可。

### Tips

里脊丝煸炒的时间不宜过长，应尽量保持其鲜嫩。



## 肉粒豌豆炒番茄

**原料** 猪肉100克，玉米粒50克，豌豆50克，番茄1个，甜椒1个

**调料** 鸡蛋1个，葱油6克，姜汁3克，盐4克，色拉油适量

### 做法

- 1 猪肉切成小丁，加蛋清、盐稍腌。
- 2 番茄用开水烫一下，撕去皮切成小丁，将玉米、豌豆分别焯水。
- 3 甜椒从蒂部向下2厘米处横向切开，将芯挖出。
- 4 锅内加油烧热，放肉粒翻炒至变色，下入玉米粒、豌豆、番茄炒匀，加葱油、姜汁、盐调味炒熟，装入甜椒中即可。



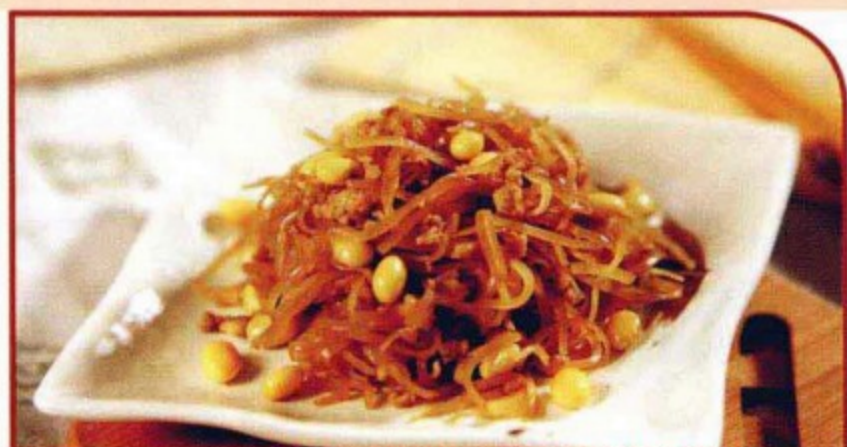
## 蚂蚁上树

**原料** 水发粉丝200克，猪肉泥50克

**调料** 葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 锅中倒入半锅水烧热，放入粉丝略烫2分钟，至颜色变白并膨胀，捞出沥干。
- 2 油锅烧热，放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻，香味出来后放入猪肉泥炒散，加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖，最后加入粉丝煮至汤汁收干即可。



## 黄豆疙瘩丝

**原料** 水疙瘩150克，猪肉末100克，熟黄豆75克

**调料** 料酒6克，酱油2克，味精2克，白糖3克，香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 水疙瘩洗净，切成细丝，用水洗去咸味。
- 2 炒锅里放入底油烧热，放入猪肉末煸炒至断生，随后放入疙瘩丝煸炒，然后放入黄豆，加入料酒、酱油、味精、白糖及适量的水，急速翻炒，见汤汁变少时淋上香油，出锅装盘即可。



## 虎头肉丁

**原料** 猪通脊肉200克，桃仁100克

**调料** 盐3克，蛋清1个，酱油4克，料酒8克，姜汁6克，味精2克，白糖1克，高汤、豆瓣、葱、淀粉各适量

### 做法

- 1 猪肉片成厚片，两面剖花刀，切丁，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆；桃仁洗净，入油炸透。
- 2 将高汤、酱油、料酒、姜汁、味精、盐、白糖、豆瓣、葱、淀粉调匀成芡汁。
- 3 炒锅里放油烧至二三热，肉丁过油滑透，控油，连同桃仁放回炒锅里翻炒，再倒入芡汁急速翻炒，淋明油即成。



## 腐竹烧肉

**原料** 腐竹200克，五花肉100克，冬笋片30克

**调料** 葱段1克，姜片3克，酱油10克，盐3克，料酒15克，味精1克，高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 腐竹用水泡开切段；五花肉洗净切块；冬笋片洗净备用。
- 2 锅内加油烧热，放五花肉稍炸，倒出余油
- 3 锅留底油烧热，加葱段、姜片爆香，放五花肉、冬笋煸炒，烹料酒，加高汤烧沸，放腐竹、酱油、盐烧熟，用味精调味即可。



## 雪里蕻炒肉末

**原料** 五花肉末150克，雪里蕻200克，红椒50克

**调料** 葱、姜、酱、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 雪里蕻切末；红椒去蒂、籽，切粒；葱、姜切末。
- 2 锅内加水烧开，放入雪里蕻煮2分钟，捞出挤干水分。
- 3 锅加油烧热，放葱、姜、肉末煸香，加雪里蕻、红椒、酱油炒匀，加味精炒熟即可。



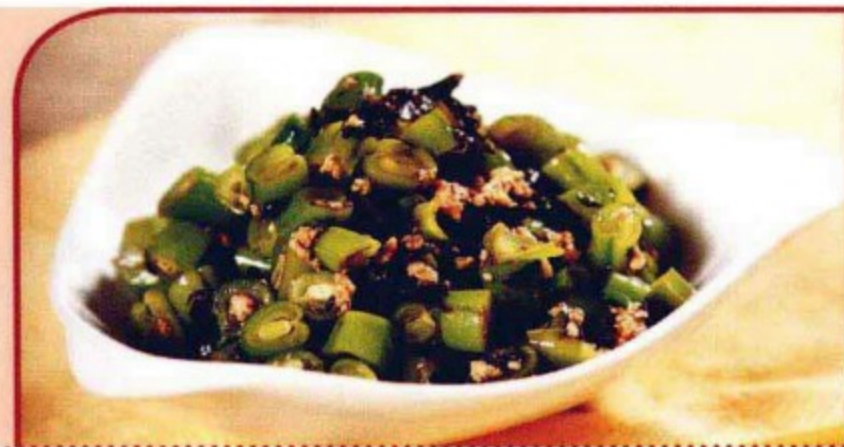
## 口袋豆腐

**原料** 豆腐400克，水发海米末、海带丝各50克，肉馅200克

**调料** 葱姜末、料酒、酱油、盐、高汤、糖、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐切块，油锅烧至八成热，放入豆腐块炸至两面金黄，捞出用热水泡软。
- 2 锅留底油，下葱姜末、肉馅炒至变色，加料酒、酱油、盐、海米末炒匀装盘；豆腐上端切小口，挖去内瓤，填入肉馅，用海带丝扎好成口袋豆腐生坯；炒锅中放高汤、口袋豆腐生坯、酱油、糖、盐、味精，烧熟后勾芡即可。



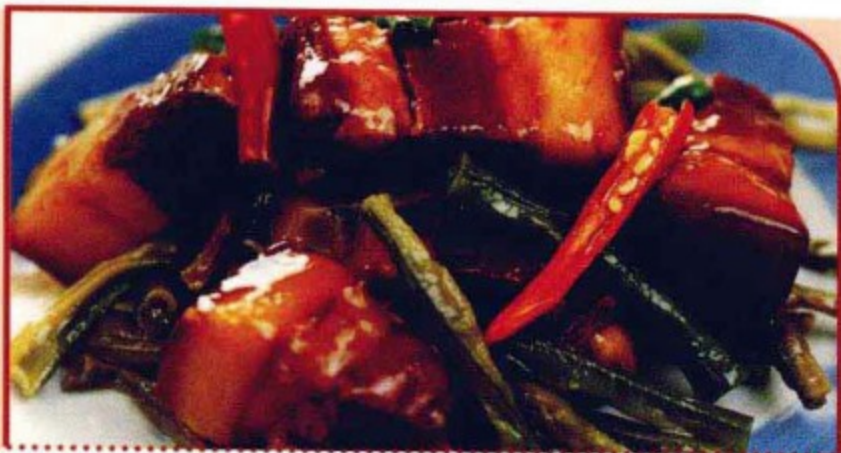
## 肉末榄菜四季豆

**原料** 四季豆350克，肉末75克，橄榄菜10克

**调料** 葱、蒜、盐、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 四季豆洗净，去筋切段，入油炸至微皱，捞起，再炸一次，至四季豆表皮变皱，捞出沥油；葱、蒜分别切末。
- 2 炒锅加油烧热，放葱末、蒜末、肉末、橄榄菜炒香，放四季豆稍炒，加盐、酱油、味精炒熟，撒上葱花即可。



## 干豆角烧肉

**原料** 水发干豆角300克，五花肉250克  
**调料** 葱、姜、八角、桂皮、尖椒、清汤、盐、胡椒粉、酱油、蚝油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 干豆角发好，切段，五花肉切小块，二者均入沸水焯烫，待用。
- 2 锅放油烧热，下五花肉炸干后控油；锅底留油，下葱、姜、八角、桂皮、尖椒炒香，倒入五花肉、清汤，加盐、胡椒粉、酱油、蚝油烧透，撇去杂质，加干豆角烧至入味，加味精，改大火收汁即成。



## 肉米浮香

**原料** 净嫩浮香300克，肉末100克  
**调料** 蒜泥30克，郫县豆瓣40克，红油、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 炒锅中倒入少许油，放入蒜泥、郫县豆瓣、红油、肉末、葱姜酒汁煸香，再放入浮香、盐、味精，炒至断生即可。

### Tips

煸炒蒜泥、郫县豆瓣时，要控制好火候，方能出香起色。



## 香辣肉末雪里蕻

**原料** 腌雪里蕻150克，肉末100克，辣椒段少许  
**调料** 色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

### 做法

- 1 腌雪里蕻入清水浸泡，去除咸味，洗净切成小碎丁。
- 2 炒锅置火上烧热，入油，下肉末煸炒至肉末变色，再投入葱花、姜末、腌雪里蕻丁、辣椒段反复煸炒，然后加入酱油、白糖、盐、味精，炒匀后用水淀粉勾芡，起锅盛盘即可。



## 酸豆角炒肉末

**原料** 酸豆角400克，肉末50克  
**调料** 姜末、蒜末、尖椒、味精、白糖、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 酸豆角切末，略焯水，待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜末、蒜末，下肉末、尖椒及味精、白糖、酱油炒散，倒入酸豆角末炒匀即可。

### Tips

此菜大火快炒即可，不宜久炒。

## 元宝肉



**原料** 带皮五花肉500克，熟鸡蛋12个

**调料** 酱油15克，白糖5克，葱段30克，姜片20克，料酒10克，盐2克，香菜、干菜、八角、桂皮、水淀粉、味精、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 将五花肉切块，焯烫后捞出控水；干菜洗净切段。
- 2 炒锅放油烧热，熟鸡蛋入油炸成淡黄色捞出。
- 3 锅留底油烧热，放葱段、姜片、八角、桂皮稍炒，再放入肉块煸炒10分钟，加酱油、料酒、白糖和清汤，大火烧开，撇去浮沫，20分钟后放干菜和鸡蛋，把肉煨熟烂，放盐、味精，勾芡，装盘，撒上香菜即成。

## 干煸五花肉



**原料** 熟五花肉200克，蒜薹段50克

**调料** 葱花、姜末、辣豆瓣酱、料酒、酱油、糖、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

五花肉切片。油锅烧热，放入葱花、姜末、辣豆瓣酱略炸，加入蒜薹段、熟五花肉片煸香，放料酒、酱油、糖、味精炒匀，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

食用时带馒头佐食，馒头掰开，夹入干煸回锅肉即可。熟猪肉在干煸的过程中，煸出油脂，同时又吸收调味品的香味，用小火慢煸，味道出奇的香。

## 黄花菜炒肉丝



**原料** 瘦肉150克，黄花菜350克

**调料** 蛋清10克，淀粉20克，大葱5克，盐3克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 猪肉切丝，用蛋清、淀粉上浆，稍腌5分钟；黄花菜入沸水锅中烫透，捞出过凉；大葱切丝。
- 2 锅内加油烧热，下肉丝滑油。
- 3 锅留油烧热，下葱、黄花菜炒香，放肉丝炒匀，加盐、味精炒熟即可。

### Tips

- 1 黄花菜要用温水泡30分钟，可烧汤或炒菜。
- 2 黄花菜具有健脑功效，对提高智力、预防脑功能老化等有良好的功效。

## 鱼香茄子

**原料** 圆茄子1个（约450克），红椒粒适量

**调料** 葱姜蒜末各15克，郫县豆瓣酱（剁细）100克，料酒20克，酱油15克，盐2克，味精2克，干淀粉10克，水淀粉10克，色拉油、高汤各适量

### 做法

- 1 茄子去蒂、皮，切条，拍匀干淀粉；锅中加油烧热，入茄子条炸至淡黄，捞出控油。
- 2 锅内留底油烧热，下豆瓣酱、葱姜蒜末煸香，烹入料酒，再加酱油、盐、味精、高汤烧沸，加茄子翻炒，加水淀粉勾芡，淋明油出锅装盘，撒上红椒粒即可。



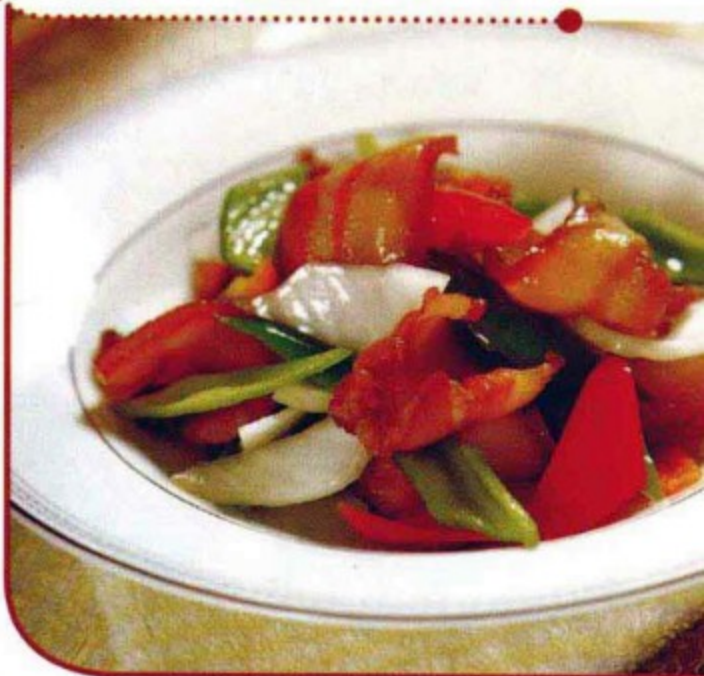
**原料** 带皮五花肉400克，青红椒片、洋葱片各适量

**调料** 郫县豆瓣酱15克，豆豉10克，甜面酱5克，料酒10克，盐1克，白糖2克，老抽5克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 将五花肉入沸水锅煮至断生捞出，晾凉后切片；郫县豆瓣酱剁细待用。
- 2 油锅烧热，下五花肉片爆香，再下豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香，烹入料酒，加盐、白糖、老抽，下入青红椒片、洋葱片，略炒后调入味精，起锅装盘即可。

## 香辣回锅肉



**原料** 五花肉250克，大葱50克，青柿椒50克

**调料** 酱油4克，盐1克，料酒8克，姜汁6克，豆瓣酱4克，白糖5克，味精3克，清汤、红辣椒油各适量

### 做法

- 1 五花肉洗净，煮透捞出晾凉，切片；大葱切成菱形；柿椒切片。
- 2 炒锅放油烧热，肉片入油炸一下，控净油，同大葱、柿椒一起放入炒锅翻炒，边炒边放酱油、盐、料酒、姜汁、豆瓣酱、白糖、味精和清汤，急速翻炒一会，淋红辣椒油出锅装盘。

### Tips

猪肉切片不要过厚。

## 葱香回锅肉





## 回锅肉

**原料** 带皮猪后腿肉400克，青红椒片适量

**调料** 葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉切宽条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟捞出，晾凉后改切片。
- 2 将肉片入热锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱、青红椒片炒出香味，下料酒、酱油、糖，翻炒均匀即可。



## 叉烧肉

**原料** 猪前腿肉1000克

**调料** 八角、姜片、酱油、料酒、白糖各适量

### 做法

- 1 猪前腿肉切成拳头大小的块，加八角、姜片、酱油、料酒，冷藏腌制2小时以上。
- 2 油温七成热时，放入肉块，炸至颜色焦黄、外皮硬挺时捞出。
- 3 把肉放入高压锅，并把腌肉的汤汁一并倒入，再加几勺料酒，小火压3~5分钟。
- 4 连汤带肉倒入锅中，加白糖翻炒，炒至汤汁裹匀肉块，晾凉后即可食用。



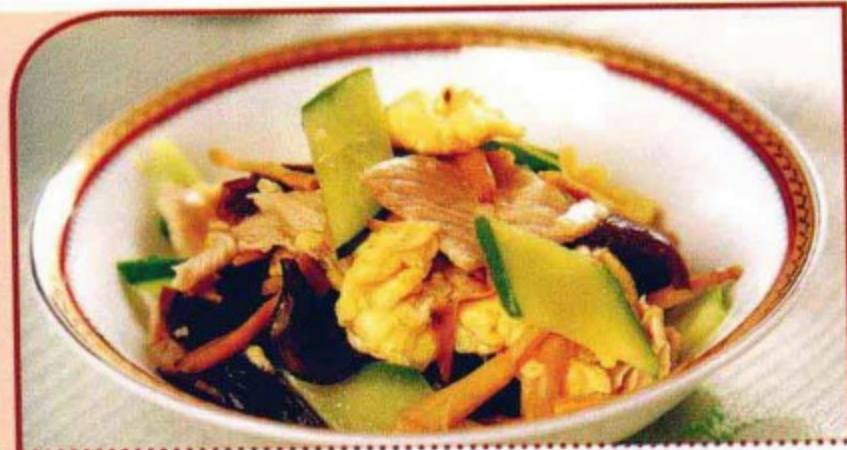
## 西兰花回锅肉

**原料** 五花肉200克，西兰花100克

**调料** 葱、姜片、料酒、蒜、豆瓣酱、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 五花肉洗净，放入沸水锅中，加葱、姜片、料酒煮至七成熟，捞出切片。
- 2 西兰花洗净，切小块，焯熟。
- 3 锅放油烧热，将肉炒出香味、出油后，加入余下调料炒香，最后加西兰花块炒匀，出锅装盘即可。



## 木樨肉

**原料** 瘦肉150克，鸡蛋3个，水发金针菜50克，水发木耳50克，黄瓜片50克

**调料** 色拉油、葱丝、姜丝、料酒、酱油、白糖、盐、香油各适量

### 做法

- 1 将猪瘦肉切成片；鸡蛋打匀。
- 2 炒锅加油烧热，加入鸡蛋液，炒散成小鸡蛋块，盛盘。
- 3 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋香油。

## 兰花干烧肉

**原料** 五花肉500克，兰花干200克，芹菜叶少许

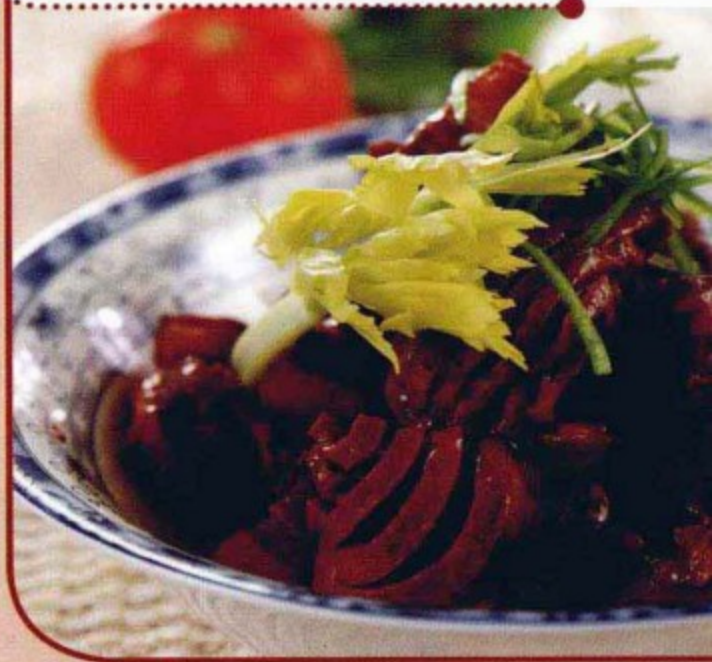
**调料** 葱段、姜片、花椒、料酒、盐、酱油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 五花肉洗净，切大块，入沸水锅焯水后再洗净；兰花干剁成块。
- 2 锅放油烧热，煸香葱段、姜片、花椒，放肉块、料酒、盐、酱油、糖煸炒，加水烧开，改小火，加兰花干，烧至肉块酥烂，收汁装盘，放芹菜叶即可。

### Tips

烧肉一定要用小火，花椒不宜多。



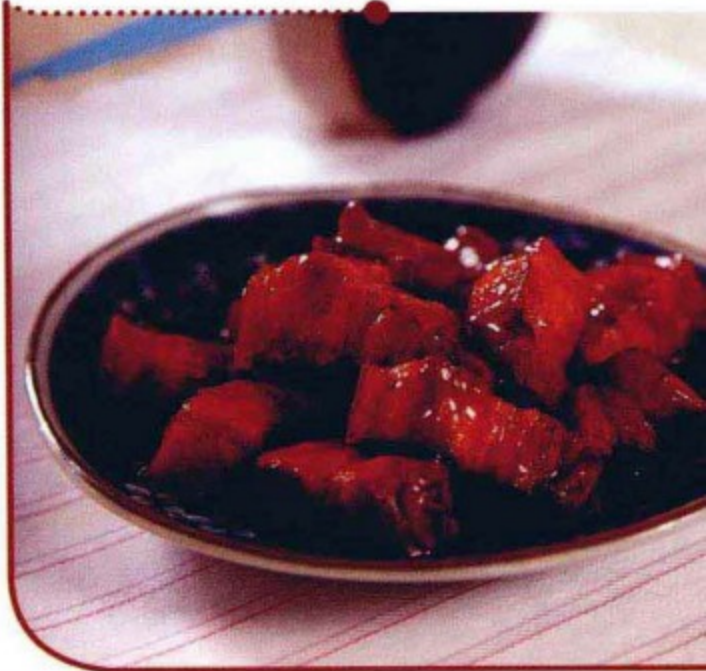
## 坛子肉

**原料** 带皮五花肉500克

**调料** 白糖、酱油、葱、姜、八角、料酒、盐、味精各适量

### 做法

- 1 带皮猪五花肉清理干净，切块。
- 2 将肉、凉水下锅焯至肉变色，出锅后用热水洗干净。
- 3 锅中放底油，加入白糖炒出糖色后放入肉块，炒上色后放入酱油、葱、姜炒至六成熟。
- 4 加入热水、八角、料酒、盐、味精，倒入高压锅压10分钟即可。



## 干锅茶树菇

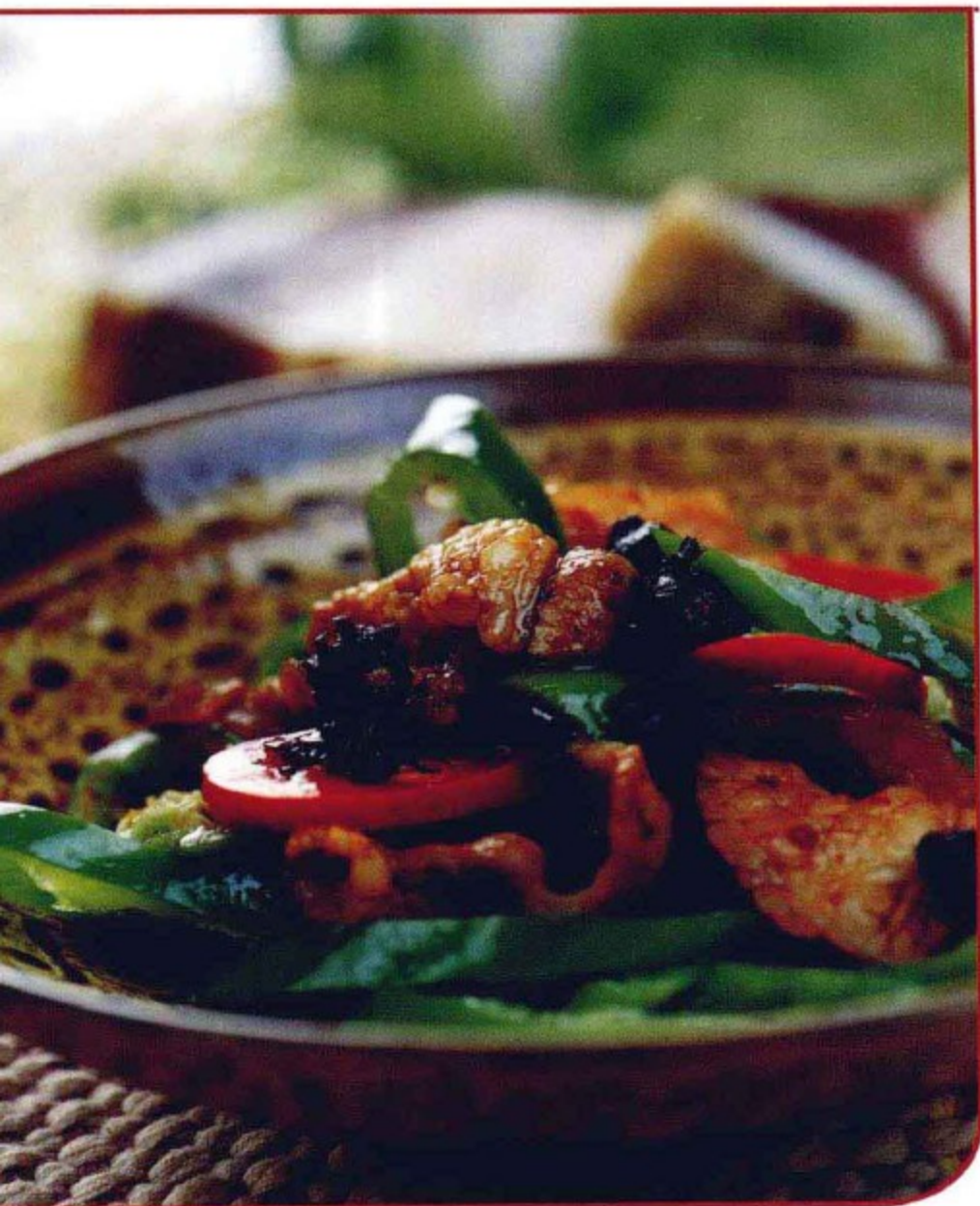
**原料** 干茶树菇200克，小排骨100克，黑木耳50克

**调料** 豆瓣酱、干尖椒段、鲜汤、盐、味精、红油、葱段、色拉油各适量

### 做法

- 1 茶树菇用温水泡好，去蒂，切段，挤干水分；排骨剁小块，入沸水中煮至七成熟；黑木耳泡好洗净，用手撕成小块。
- 2 锅内加油，放豆瓣酱、干尖椒段、排骨、茶树菇、黑木耳煸炒片刻，加鲜汤、盐、味精，小火煨至汤汁快干时，淋红油，撒上葱段即可。





## 农家小炒肉

**原料** ● 五花肉250克，青红椒各150克

**调料** ● 豆豉、鲜朝天椒、蒜片、盐、味精、香醋、姜、胡椒粉、白糖、酱油、老干妈辣酱、色拉油各适量

### 做法

- 1 五花肉烫去毛，洗净，切薄片；青红椒切圆片，煸香待用。
- 2 锅放油烧热，煸香五花肉，捞出控油。
- 3 锅留底油，放入豆豉、蒜片、老干妈辣酱、五花肉、鲜朝天椒煸香，倒入青红椒片，再加入盐、味精、香醋、姜、胡椒粉、白糖、酱油调味，翻炒即成。

### Tips

农家小炒肉成菜快，香味浓郁，若家中没有如此多调料，可以酌情减去豆豉、朝天椒等。

## 干煸四季豆

**原料** ● 四季豆500克，猪肉100克，榨菜粒30克，虾米10克，辣椒段30克

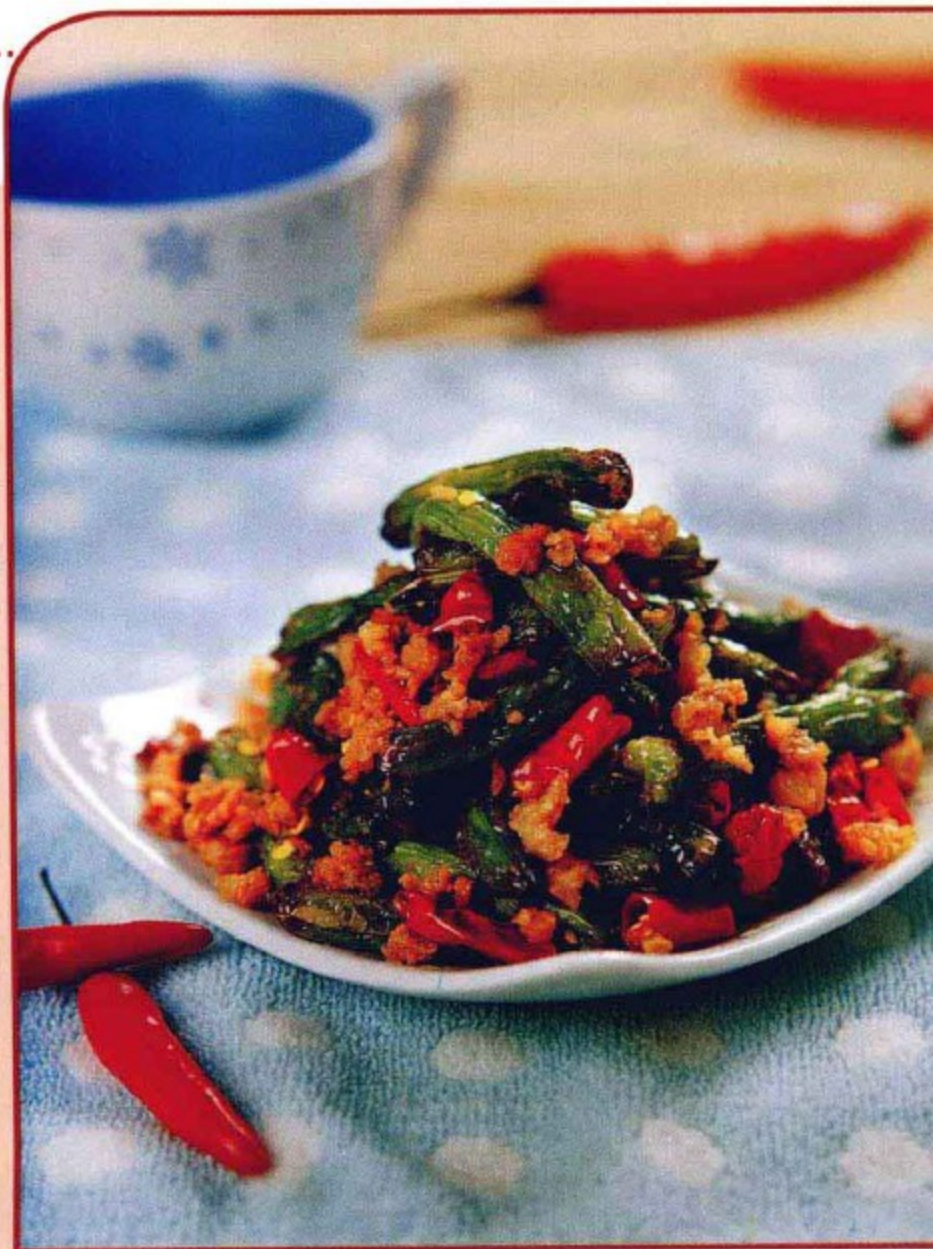
**调料** ● 色拉油、姜末、料酒、酱油、白糖各适量

### 做法

- 1 猪肉洗净，剁碎；虾米用开水泡软，切碎；四季豆去筋，洗净，控干，入油炸片刻，沥油。
- 2 油锅烧热，爆香姜末，放入猪肉末、虾米及榨菜炒片刻，加四季豆和料酒，再加入酱油、白糖，改中火收汁，撒上辣椒段炒匀即可。

### Tips

半生的四季豆微毒，所以在炸四季豆的时候一定要炸熟。



## 肉炒滑子菇

**原料** 滑子菇250克，五花肉200克

**调料** 葱、姜、盐、味精、酱油、糖、水淀粉、香油各适量

### 做法

- 1 五花肉切片；滑子菇洗净，焯水捞出。
- 2 锅内加油烧热，放入五花肉片煸炒出油，放葱、姜、滑子菇翻炒片刻，加盐、味精、酱油、糖调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

滑子菇也叫珍珠菇，味道鲜美，营养丰富，附着在滑菇菌伞表面的黏性物质是一种核酸，对保持人体的精力和脑力大有益处。



## 菠萝咕咾肉

**原料** 瘦肉300克，菠萝200克，青红椒片各适量

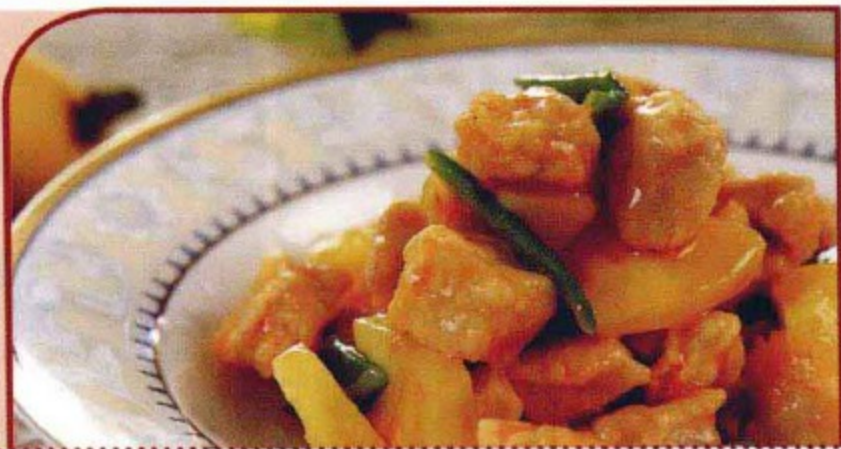
**调料** 白醋5克，盐1克，番茄酱50克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 瘦肉洗净，切片，用刀背两面捶松，切1.5厘米见方的块，加水淀粉拌匀；菠萝切块。
- 2 锅内油烧至八成热，肉块入油炸熟，捞起沥油，复炸至皮脆，捞出控油。
- 3 锅内留底油，放清水、番茄酱、盐、白醋搅匀，下肉块、菠萝块、青红椒片翻炒，勾芡炒匀，出锅即可。

### Tips

青椒和红椒都可以生吃，不必提前过油，也不必炒得软烂，脆脆的更好吃。



## 糖醋咕佬肉

**原料** 猪上脑肉150克，青椒片10克，菠萝块30克

**调料** 淀粉、料酒、盐、葱段、姜片、蒜、番茄酱、糖、白醋、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪上脑肉洗净，切大丁，用料酒、盐腌渍，拍匀淀粉，入油炸至金黄，捞出沥油。
- 2 锅留底油，煸香葱段、姜片、蒜，加番茄酱和糖炒透，放水、盐、白醋、味精，勾芡，加肉丁、青椒片、菠萝块翻炒均匀，即可装盘。



## 肉炒榛蘑

**原料** 五花肉100克，榛蘑150克，青蒜2根

**调料** 姜、酱油、盐、味精、高汤、油各适量

### 做法

- 1 榛蘑泡好，去掉根部，洗净焯水，挤干水分；五花肉切薄片；青椒切段。
- 2 炒锅加油烧热，放入五花肉片、姜煸炒出香味，加榛蘑、酱油、盐、味精调味翻炒匀，加入高汤焖炒至熟，加青蒜段炒匀出锅。



## 豆干焖肉

**原料** 猪肉、豆干各250克

**调料** 生抽、料酒、盐、八角、花椒、五香粉、老抽、味精、葱、姜、蒜、青红椒各适量

### 做法

- 1 在切好的肉片中放入生抽、料酒、盐腌制15分钟；在干净锅中放八角、花椒、五香粉、老抽、味精、盐，倒入清水，放入豆干煮入味后捞出来，晾凉后切条备用。
- 2 煸香葱、姜、蒜，放入肉片、老抽、料酒、盐，加温水，再把豆干条铺在上面，盖盖焖5分钟。待汤汁收干后放青红椒，开锅后即可。



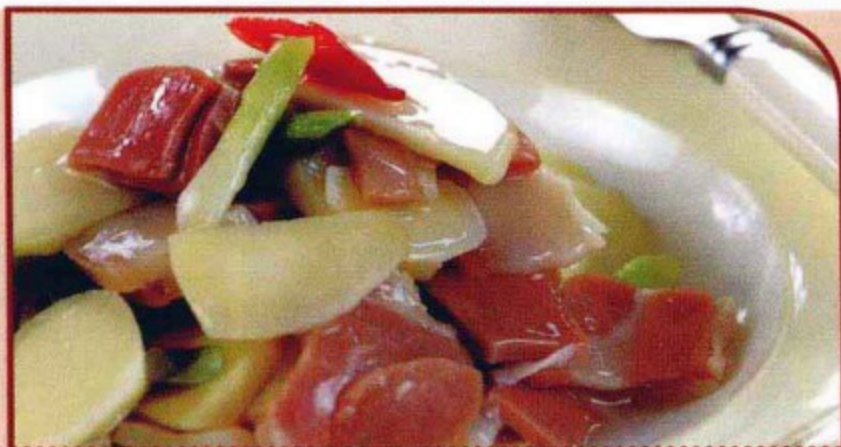
## 马蹄黄瓜肉

**原料** 马蹄150克，黄瓜150克，五花肉100克

**调料** 八角、葱、姜、清汤、盐、味精、胡椒粉、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 马蹄去皮，切块；黄瓜切滚刀块；五花肉切块。
- 2 锅放油烧至七成热，下五花肉略炸，捞出控油。
- 3 锅留底油，放入八角、葱、姜、五花肉及清汤，改小火，加盐、味精、胡椒粉、酱油调味烧透，倒入马蹄、黄瓜炒匀即可。



## 青蒜慈姑炒咸肉

**原料** 咸肉150克，青蒜、慈姑各适量

**调料** 葱、姜、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 咸肉洗净切片，用温开水浸泡；青蒜洗净切段；慈姑洗净切片。
- 2 锅中加油烧热，炒香葱、姜、料酒、咸肉片，再加青蒜段、慈姑片炒透，最后加盐、味精调味，出锅装盘即可。



## 莴笋炒咸肉

**原料** 咸五花肉250克，莴笋200克

**调料** 盐、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、色拉油各适量

### 做法

- 1 咸五花肉切片，泡水；莴笋洗净，切片。
- 2 锅中倒入油少许，放入咸肉片煸炒至出油，加入莴笋片、盐、葱姜酒汁炒匀，出锅装盘即可。



## 咸肉冬瓜

**原料** 咸肉200克，冬瓜300克

**调料** 葱、姜、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 咸肉洗净切片，用温开水浸泡；冬瓜洗净，切成厚片。
- 2 锅放油烧热，加葱、姜、料酒、咸肉片煸炒，加水和冬瓜片烧透，加盐、味精调味，出锅装盘即可。



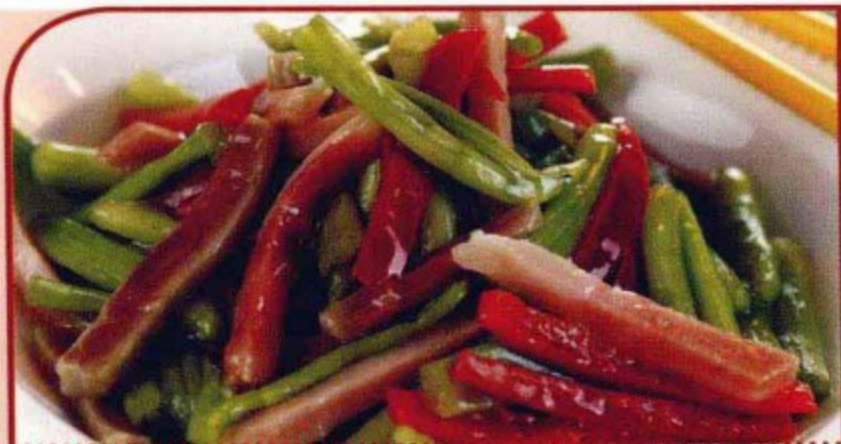
## 奶白菜炒肉

**原料** 奶白菜200克，猪肉200克，红辣椒1个

**调料** 鸡蛋1个，淀粉10克，葱10克，豆瓣酱10克，盐2克，味精4克，酱油5克，色拉油适量

### 做法

- 1 奶白菜切块；猪肉切片，用鸡蛋、淀粉上浆后稍腌片刻；红椒去籽切片。
- 2 肉片下入六成热的油锅滑熟，捞出沥油。
- 3 锅留油烧热，下葱、豆瓣酱炒香，放奶白菜、肉片、红椒翻炒均匀，加盐、味精、酱油调味后炒熟即可。



## 乡野炒洲芹

**原料** 洲芹150克，熟猪肚丝50克，红椒30克

**调料** 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 洲芹洗净，切段；红椒洗净，切片。
- 2 炒锅中放油，烧至七成热，加入洲芹段、熟猪肚丝、红椒片煸炒，再加入料酒、盐、味精炒匀，然后用水淀粉勾芡，略炒即可。



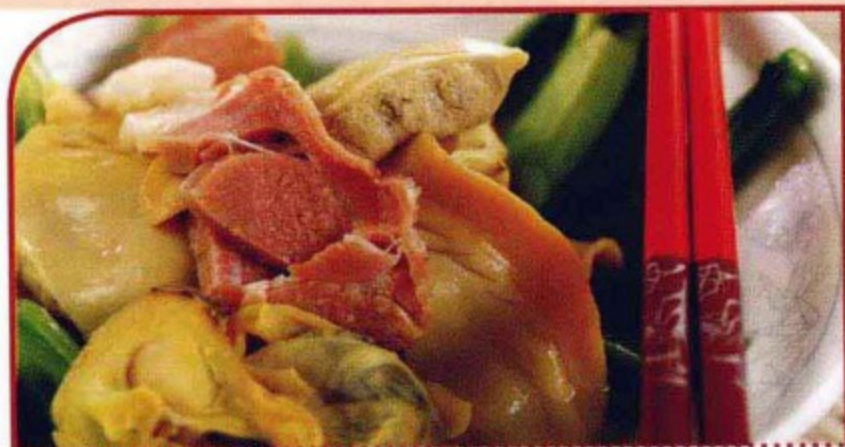
## 生爆盐煎肉

**原料** 猪后腿肉、青椒片、红椒片各50克

**调料** 料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

### 做法

- 1 猪后腿肉切成薄片。
- 2 炒锅内放猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下郫县豆瓣酱炒至肉片呈红色，再加酱油、甜面酱、青椒片、红椒片炒匀即可。



## 咸肉河蚌烧油菜

**原料** 咸肉100克，油菜200克，河蚌200克

**调料** 葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 咸肉洗净切片，泡水；油菜洗净切段；河蚌治净，用木棒敲打后入沸水焯熟，切块。
- 2 锅放油烧热，煸炒油菜，加水、咸肉片、河蚌块、葱、姜、料酒烧开，加盐、味精调味，撒胡椒粉即可。

### Tips

河蚌要敲打以便其易烂；咸肉要泡水除咸味。



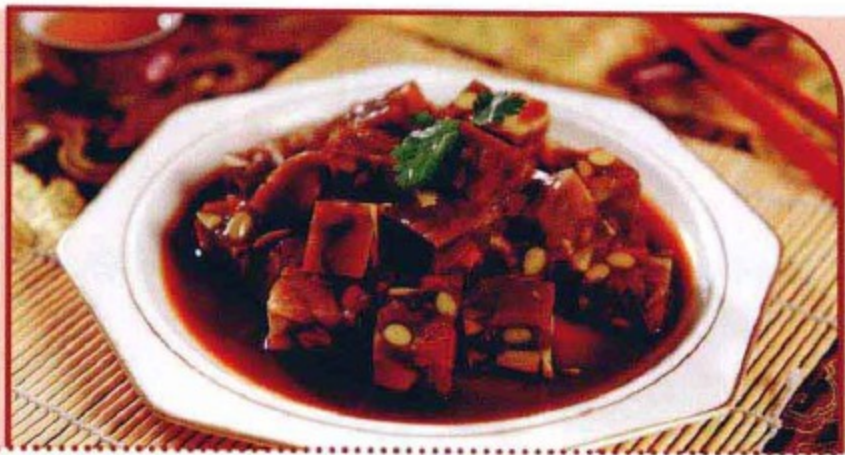
## 青椒酿肉

**原料** 青椒12个，肉馅250克

**调料** 盐、酱油、白糖、醋、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 青椒洗净，去蒂，去籽，填入猪肉馅。
- 2 锅中倒入适量油，放入酿肉的青椒，焐至断生。
- 3 锅中倒入油少许，放入盐、酱油、白糖、醋、葱姜酒汁，用水淀粉勾芡，再放入青椒炒匀，淋香油，出锅装盘即可。



## 炒豆酱

**原料** 肉皮500克，胡萝卜50克，豆腐干25克，熟黄豆50克

**调料** 酱油15克，料酒5克，醋15克，八角、花椒、葱段、姜片、香油、蒜泥、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉皮焯烫；胡萝卜、豆腐干均切丁；锅内放水，加八角、花椒、葱段、姜片和肉皮，煮至肉皮熟软时取出，切小丁。
- 2 炒锅放油烧热，放葱段、姜片煸香，下胡萝卜、豆腐干、黄豆及肉皮随炒随加酱油、料酒及肉皮汤，炒至汤尽，晾凉；食前切块，浇香油、醋、蒜泥。



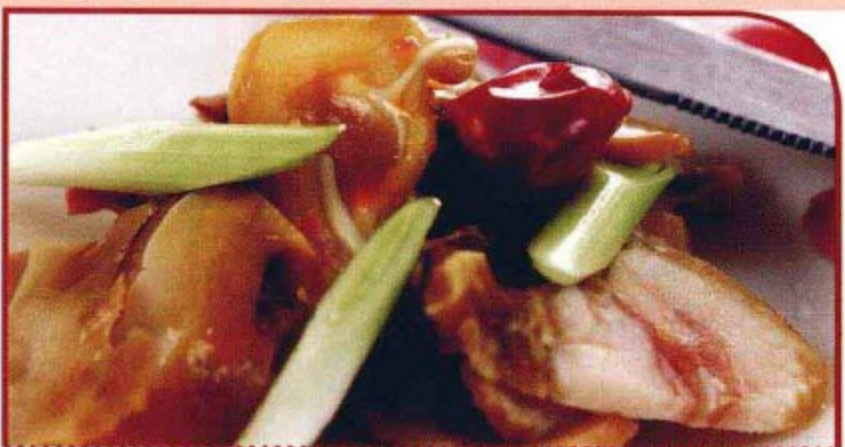
## 干煸五花肉

**原料** 熟五花肉200克，蒜苗50克

**调料** 葱花、姜末、辣豆瓣酱、料酒、酱油、糖、味精、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟五花肉切片；蒜苗洗净，切段。
- 2 炒锅放油烧热，放入葱花、姜末、辣豆瓣酱略炸，再加入蒜苗段、熟猪肉片煸香，然后放料酒、酱油、糖、味精炒匀，最后用淀粉勾芡即可。



## 香葱耳片

**原料** 熟猪耳1只，大葱50克，泡椒少许

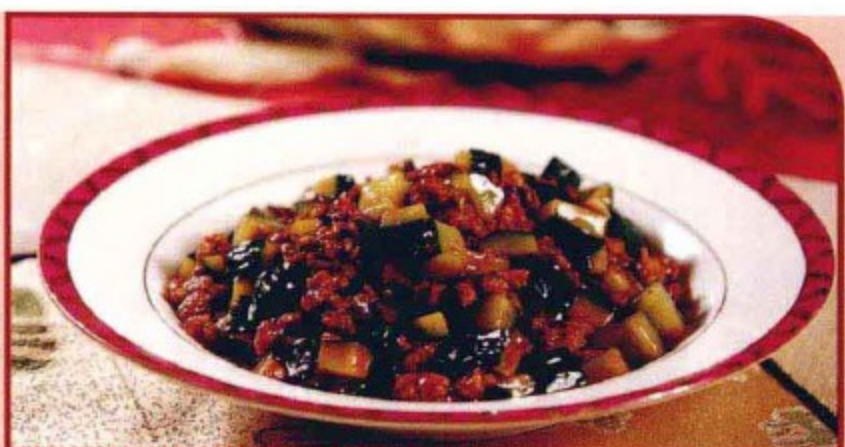
**调料** 红油、盐、味精、蒜泥、香油各适量

### 做法

- 1 大葱洗净，切成雀舌片。
- 2 锅中加香油，加热至150℃时放入葱片炒香成香葱油，盛出待用。
- 3 熟猪耳切成片，加红油、盐、味精、蒜泥、香葱油拌匀，装盘，装饰泡椒即可。

### Tips

选用厚度适中的五花肉，但要嫩一些的。



## 炒黄瓜酱

**原料** 嫩黄瓜150克，猪瘦肉150克

**调料** 熟猪油30克，葱4克，姜末2克，黄酱8克，料酒5克，酱油5克，味精2克，香油15克，盐适量

### 做法

- 1 黄瓜洗净，去籽，切成0.6厘米的小丁，用盐稍腌，挤去部分水分；猪肉切成同样大小的丁。
- 2 锅中加油烧热，下肉丁煸炒至水分将干时，放葱、姜末、黄酱煸炒至透亮，再烹入料酒，加盐、酱油、味精、黄瓜丁，炒匀后，淋香油，出锅装盘。



## 芥蓝炒瘦肉

**原料** ● 芥蓝250克、瘦肉100克

**调料** ● 蛋清、水淀粉、盐、姜片、蒜末、味精、料酒、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 芥蓝择去老叶，洗净切段，梗切片；瘦肉切片，加蛋清、水淀粉、盐上浆入味，入热油中滑油，捞出沥油。
- 2 锅内留底油烧热，放姜片、蒜末爆香，加瘦肉、芥蓝翻炒均匀，加盐、味精、料酒炒熟，用水淀粉勾芡即可。

**Tips** ●

芥蓝有苦涩味，炒时加入少量料酒，可以改善口感。另外，芥蓝切片要薄一些，且厚度均匀，这样更易熟。

## 金丝韭菜

**原料** 猪肉150克，韭菜200克，鸡蛋3个

**调料** ● 色拉油40克，盐3克，淀粉少许

**做法**

- 1 猪肉先切片，再顺纹切丝；韭菜切段；鸡蛋加盐、淀粉搅匀，入炒锅制成蛋皮，盛出切丝。
- 2 炒锅加油，烧热后放入肉丝，炒至七成熟、肉丝变色时，放入韭菜段一同翻炒，随炒随加盐，见韭菜已熟，放上切好的蛋皮丝，即可出锅装盘。

**Tips** ●

韭菜也可用韭黄代替。



## 酱肉豌豆

**原料** 里脊肉50克，洋葱50克，豌豆250克

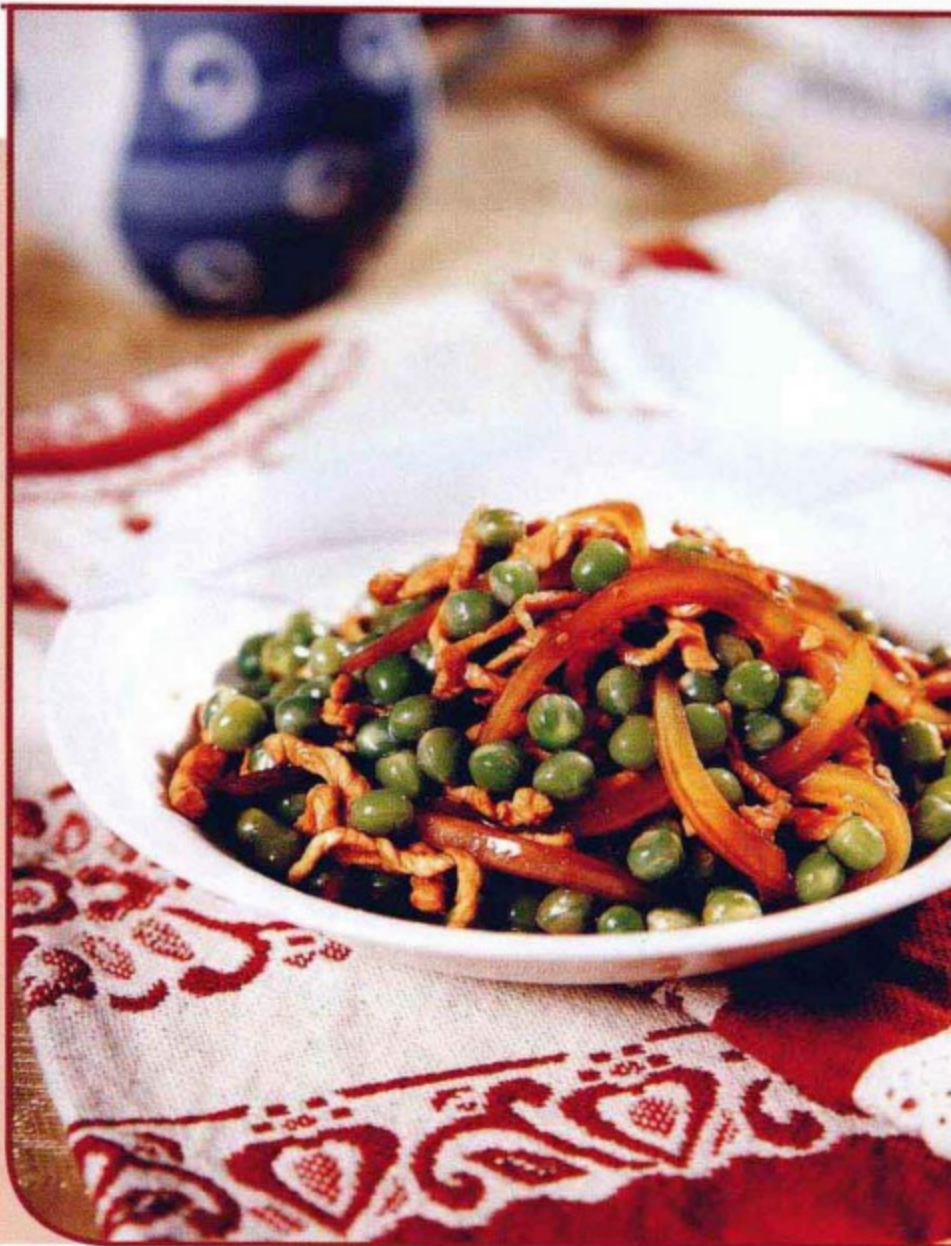
**调料** 盐、淀粉、甜面酱、高汤、糖、姜末、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 里脊肉切丝，加盐、淀粉码味；洋葱去皮切丝。
- 2 锅内加油烧热，放入甜面酱、高汤、糖、盐、淀粉调成味汁。
- 3 锅内加油，放姜末炆锅，放豌豆、肉丝、洋葱丝、味汁、味精炒匀至熟即可。

### Tips

糖尿病患者慎食。



## 炒合菜

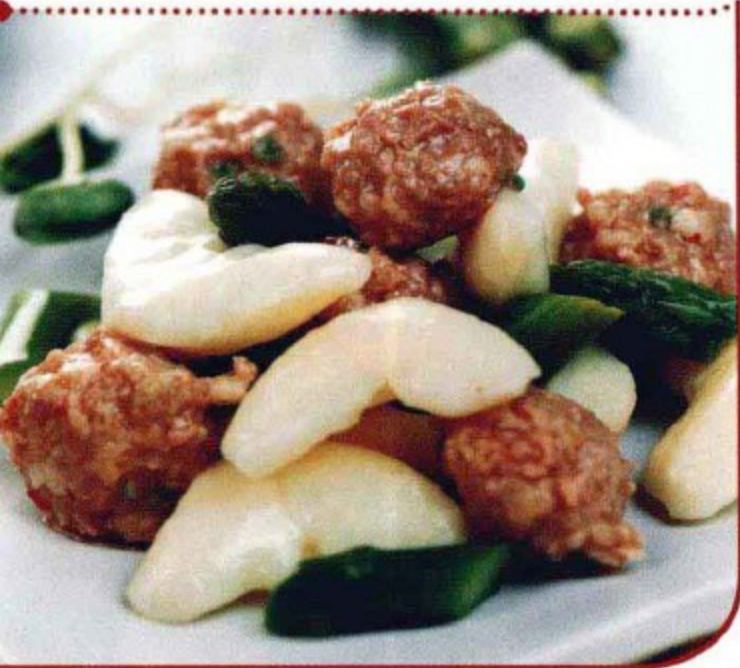
**原料** 猪肉100克，豆芽菜75克，菠菜150克，韭菜50克，发好的粉丝150克，鸡蛋皮丝适量

**调料** 葱丝5克，酱油5克，料酒6克，姜汁6克，盐2克，味精3克，香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肉切丝，豆芽菜洗净；菠菜、韭菜均洗净，切小段。
- 2 炒锅放油烧热，下肉丝煸炒，加葱丝炒至肉丝断生，加入豆芽菜炒至断生，再放入菠菜段、韭菜段、发好的粉丝、蛋皮丝同炒，随炒随放入酱油、料酒、姜汁、盐、味精及香油，出锅装盘即成。

## 阳新菱角烧丸子



**原料** ● 菱角400克，肉馅200克，芦笋适量

**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、葱、姜、清汤、酱油、胡椒粉、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鲜菱角用温水浸泡，去皮，洗净；芦笋切小段；肉馅加盐、料酒、水淀粉调味，搅拌上劲，做成16个丸子。
- 2 锅放油烧热，将丸子炸透，捞出控油。
- 3 锅留底油，放入葱、姜炒香，加清汤、丸子、酱油、胡椒粉、味精、菱角，烧至菱角酥松入味，下芦笋段烧1分钟左右，勾芡即成。

**原料** ● 五花肉500克

**调料** ● 冰糖20克，米酒300毫升，酱油250毫升，蒜末、青葱段、八角、小茴香、甘草、草果、五香粉、糖、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 五花肉洗净切块。
- 2 油、冰糖放入锅内干炒至焦状，放入五花肉块炒至金黄，倒入其他调料和水煮沸。
- 3 用中火卤30~50分钟，出锅装碗即可。

**Tips** ●

本菜可防皮肤干裂，柔嫩肌肤。

## 卤五花肉



## 西兰花回锅肉



**原料** ● 五花肉200克，西兰花100克

**调料** ● 葱、姜片、料酒、蒜、豆瓣酱、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 五花肉洗净，放入沸水锅中，加葱、姜片、料酒煮至七成熟，捞出切片。
- 2 西兰花洗净，切小块，焯熟。
- 3 锅放油烧热，将肉炒出香味、出油后，加入余下调料炒香，最后加西兰花块炒匀，出锅装盘即可。

**Tips** ●

购买五花肉的时候，应挑选肥瘦相间，富有弹性、颜色鲜红、色泽明亮的。

## 炒榛子酱

**原料** 瘦肉300克，生榛仁150克，荸荠2个，水发香菇5克

**调料** 熟猪油25克，葱末8克，姜末5克，黄酱10克，料酒5克，酱油3克，味精3克，香油10克

### 做法

- 1 猪肉、荸荠、香菇分别切成0.6厘米见方的小丁；生榛仁去皮，炸成金黄色。
- 2 锅上火，放油，下肉丁煸炒到水分将干时，加入葱末、姜末、黄酱，待炒出酱香味时，烹入料酒，加入味精、酱油、荸荠丁、香菇丁、榛仁翻炒均匀，淋入香油即可装盘。



## 生炒奶香骨

**原料** 小排骨200克，牛奶20克

**调料** 葱、姜、料酒、盐、松肉粉、蛋黄、淀粉、红椒末、青椒末、蒜泥、味精、油各适量

### 做法

- 1 排骨剁成小块，用葱、姜、料酒、盐、松肉粉腌渍入味；蛋黄加淀粉调成蛋糊。
- 2 排骨滚沾蛋糊，入油锅用低温滑熟捞出，升高油温至200℃，再放入排骨炸至金黄，捞出沥油。
- 3 锅留底油，倒入排骨，加入红椒末、青椒末、蒜泥、味精、牛奶炒匀即可。



## 无锡排骨

**原料** 肋排骨750克，豌豆苗少许

**调料** 姜片、葱段各5克，南乳酱20克，酱油10克，料酒10克，盐3克，白糖3克，胡椒粉4克，色拉油适量

### 做法

- 1 将排骨洗净，剁成4厘米长的段，入沸水氽烫，用高压锅煮熟。
- 2 锅置火上，留底油烧热，下姜片、葱段煸炒，倒入排骨、南乳酱、酱油炒香，烹入料酒，加盐、白糖、胡椒粉，改小火烧至肉入口烂而不脱骨，旺火收汁，装盘撒上豌豆苗。



## 九转大肠



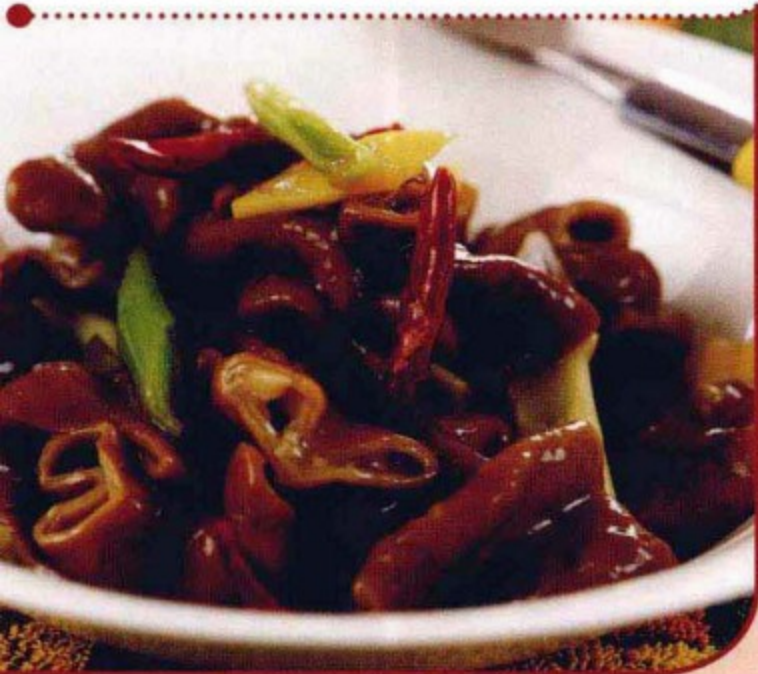
**原料** 肥肠750克，香菜适量

**调料** 葱姜蒜末5克，料酒10克，盐3克，酱油20克，香醋50克，胡椒粉30克，砂仁粉2克，肉桂粉3克，花椒油5克，白糖、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 肥肠入沸水煮至八成熟，捞出切段。锅内放油烧热，加白糖炒至棕红色，下肥肠段炒至上色捞出。
- 2 油锅烧热，下葱姜蒜末炒香，烹料酒，加盐、酱油、香醋、白糖、清汤、肥肠段，改小火焖至汤汁收干时放胡椒粉、砂仁粉、肉桂粉，淋上花椒油炒匀，撒上香菜即可。

## 辣味姜葱炒大肠



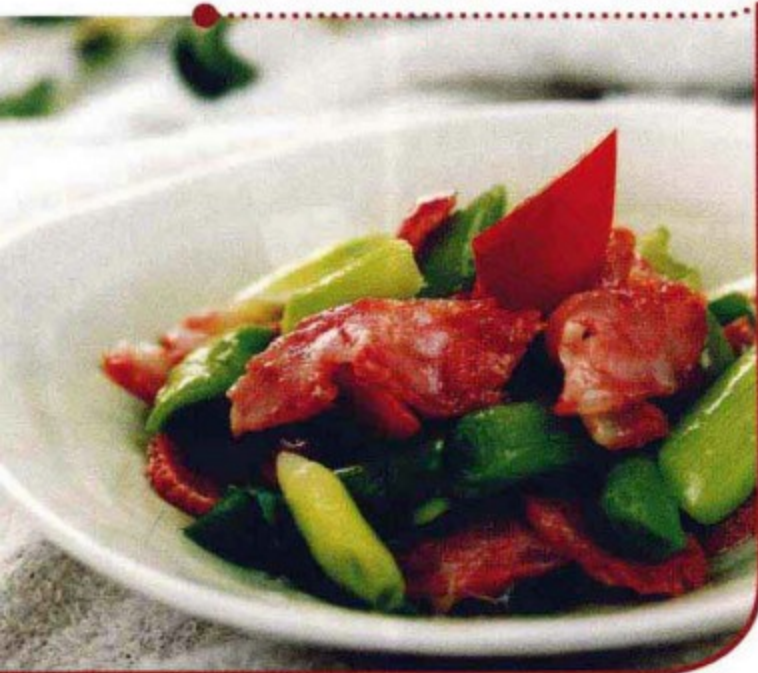
**原料** 熟猪大肠300克

**调料** 葱、姜、干辣椒、醋、糖、酱油、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟猪大肠切段；干辣椒、葱洗净，切段；姜切片。
- 2 锅中加油烧热，煸香葱段、姜片、干辣椒段，放猪大肠段拌炒，加醋、糖、酱油调味，烹入料酒，翻炒均匀后出锅装盘即可。

## 青蒜炒腊肠



**原料** 腊肠150克，青蒜200克，红椒片少许

**调料** 姜、盐、味精、白糖、酱油、老干妈辣酱、色拉油各适量

### 做法

- 1 腊肠切片，焯水待用；青蒜切段。
- 2 锅放油烧热，煸香腊肠片，捞出控油。
- 3 锅放油烧热，炒香姜、青蒜，加盐、味精、白糖、酱油调味，放老干妈辣酱、腊肠红、红椒片一起炒，炒匀即成。

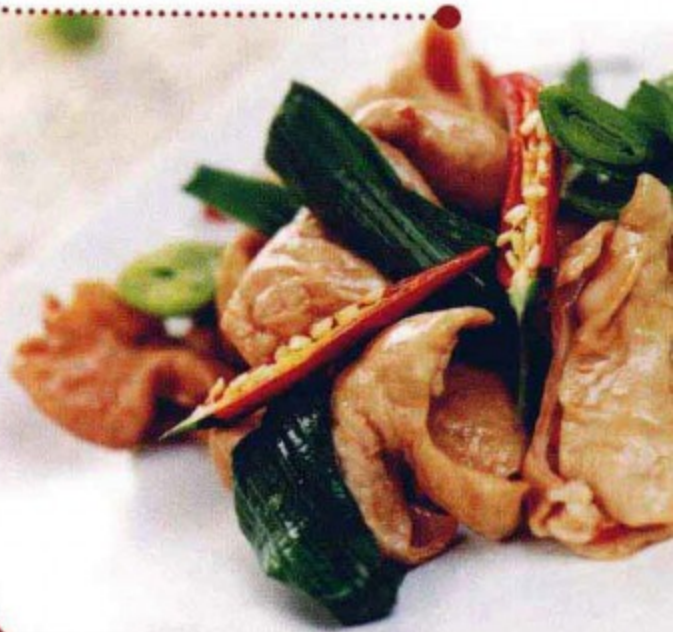
## 酸辣大肠

**原料** 净大肠300克，青椒150克

**调料** 八角3个，桂皮3片，花椒10粒，料酒、盐、清汤、味精、香醋、胡椒粉、尖椒、香菜、姜、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪大肠去油洗净，切成长2.5厘米的段，入沸水锅，加料酒、盐、八角、桂皮、花椒煮透，捞出控水，再入清汤煮熟待用；青椒切片待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜，加适量清汤，放大肠段、青椒片，加入胡椒粉、尖椒、香醋、酱油、味精烧开，撒上香菜即成。



## 苦瓜炒腊肠

**原料** 腊肠300克，苦瓜1根

**调料** 姜葱末各5克，料酒10克，盐1克，味精2克，糖3克，色拉油适量

### 做法

- 1 腊肠切片，蒸20分钟；苦瓜去籽，切片，然后入沸水氽烫，捞出过凉。
- 2 锅内加油烧热，放姜葱末、腊肠略煸，烹入料酒，放苦瓜翻炒均匀，加盐、味精、糖炒熟即可。



### Tips

处理生腊肠的时候要用热水泡，之后用温水清洗干净，腊肠本身带有盐味，在烹饪时候要酌情少放盐。

## 脆椒爆腊肠

**原料** 腊肠300克，香菜50克

**调料** 葱10克，姜5克，蒜10克，料酒5克，辣椒50克，味精3克，红油10克

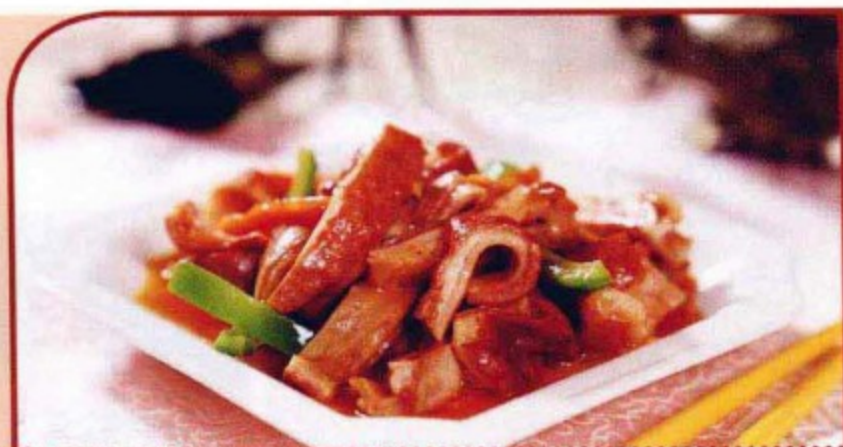
### 做法

- 1 腊肠蒸20分钟后切片；香菜切段。
- 2 锅加红油烧热，下葱、姜、蒜炒香，烹入料酒，放辣椒、腊肠炒熟，加味精、香菜炒匀即可。



### Tips

腊肠也可不蒸，切片后滑油，但炒时需加少许水，成菜后口感才不会太硬。



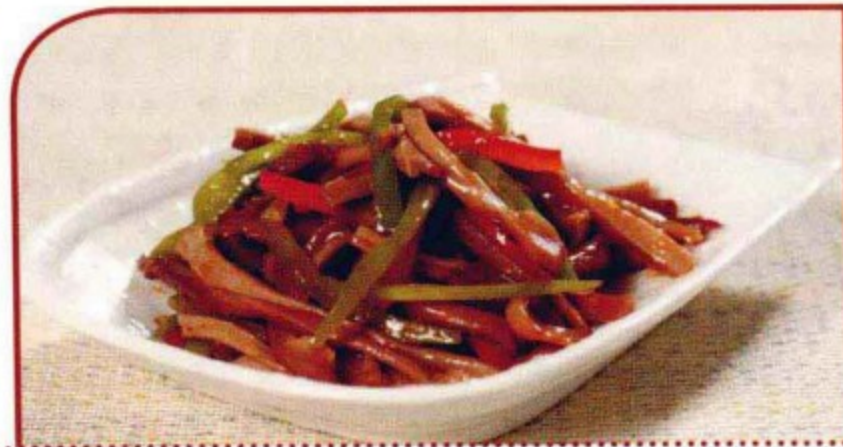
## 干烧肚条

**原料** 熟猪肚300克，红、绿柿椒各30克，香菇15克

**调料** 干辣椒段10克，葱8克，姜丝6克，蒜片10克，酱油8克，料酒15克，白糖15克，味精3克，辣椒油3克，醋、汤各适量

### 做法

- 1 猪肚、柿椒、香菇均切细条；肚条过油炸一下，控油。
- 2 油烧热，入干辣椒段、葱、姜、蒜煸香后加肚条翻炒，加酱油、汤、料酒、白糖、味精和醋烧开，去掉浮沫，微火烧入味，放红、绿柿椒和香菇炒几下，淋辣椒油即可。



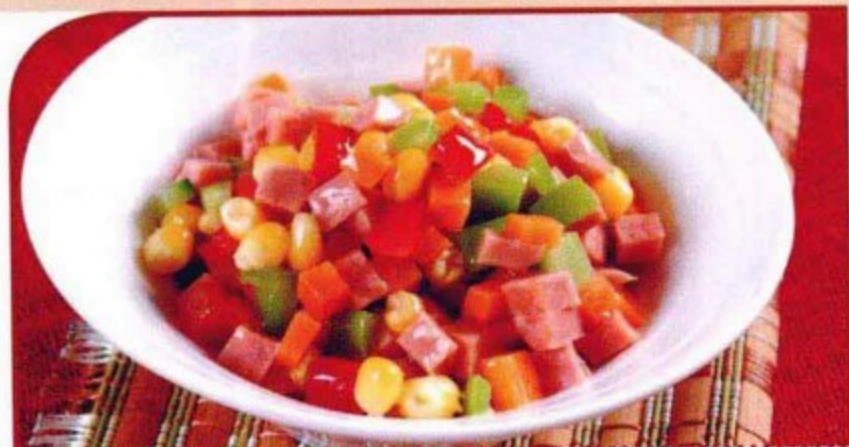
## 麻辣肚丝

**原料** 猪肚400克，青椒半个

**调料** 盐3克，料酒20克，葱结2个，姜1块，红油10克，酱油5克，花椒油4克，蒜末5克，味精3克，芝麻10克

### 做法

- 1 猪肚治净，入清水锅，加料酒、葱、姜煮熟，凉后切丝；青椒去籽切丝，焯烫后放肚丝上；将红油、酱油、花椒油、蒜末、味精拌匀成味汁。
- 2 油锅烧热，加肚丝略炒，加味汁炒匀，撒上芝麻拌匀即可。



## 火腿玉米粒

**原料** 胡萝卜200克，火腿肉30克，黄瓜150克，红绿甜椒各1个，玉米粒50克

**调料** 淀粉15克，鸡汁20克，盐5克，色拉油适量

### 做法

- 1 将胡萝卜去皮切小丁；黄瓜、甜椒、火腿肉切小丁；淀粉加水、浓缩鸡汁调匀。
- 2 锅中加油烧热，放入胡萝卜翻炒一下，依次放入火腿和黄瓜、红绿甜椒、玉米粒一起翻炒，加盐，将水淀粉汁加入锅中，不断翻炒，待汤汁浓稠时即可。



## 炒肥肠

**原料** 熟肥肠200克，洋葱片25克，青椒片10克，红椒片10克，葱白片10克

**调料** 料酒、盐、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 肥肠切段，入沸水氽烫，沥干水分。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，放入肥肠爆熟，待用。
- 3 锅留底油，放肥肠段、洋葱片、青椒片、红椒片、葱白片，加料酒煸炒，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，勾芡，翻炒后出锅装盘即可。



## 西葫芦炒火腿

**原料** 火腿150克，西葫芦200克

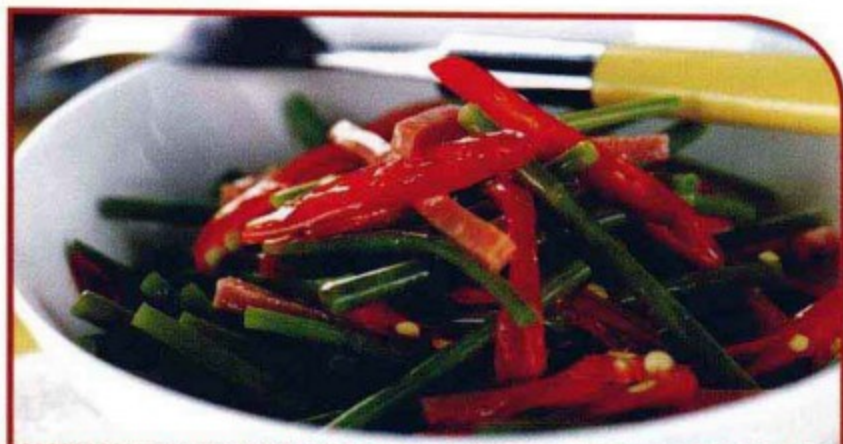
**调料** 葱段10克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 西葫芦去籽切丝；火腿切丝。
- 2 锅加油烧热，下葱段炒香，放火腿丝炒至变色，加西葫芦丝炒匀，用盐、胡椒粉、味精调味炒熟即可。

### Tips

西葫芦也可以焯下水，在炒时要快，小心会出汤，可用水淀粉勾点芡。



## 熏肠芦蒿

**原料** 芦蒿150克，熟熏肠50克，红椒2个

**调料** 蒜末、盐、料酒、白糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将芦蒿洗净，切段；熟熏肠切丝；红椒切丝。
- 2 锅中放油，上火烧热，下蒜末煸香后，下芦蒿煸炒断生，再放红椒丝、熏肠丝略炒，加盐、料酒、白糖、味精调拌入味，出锅装盘。



## 冬瓜炒火腿

**原料** 冬瓜300克，火腿200克

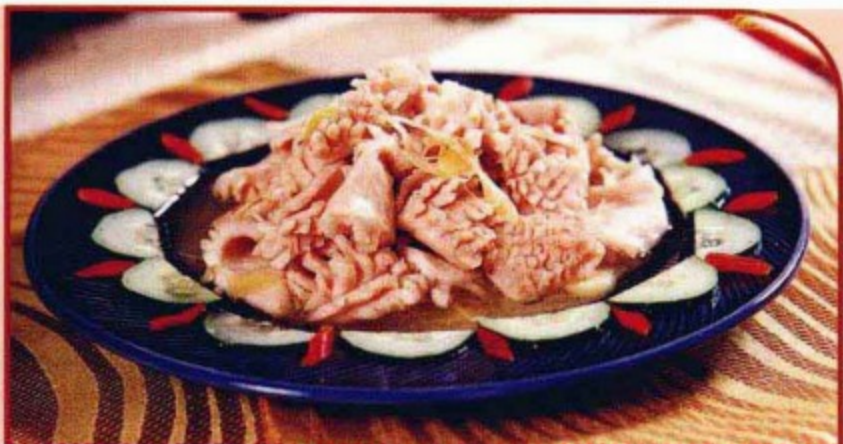
**调料** 葱段10克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 冬瓜去皮切片；火腿切片。
- 2 锅加油烧热，下葱段炆锅，放火腿炒至变色，再下入冬瓜、盐、胡椒粉炒匀，加味精炒熟即可。

### Tips

冬瓜以皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点 and 外伤，皮不软、不腐烂的为佳。



## 油爆肚仁

**原料** 猪肚350克，青蒜50克

**调料** 盐3克，料酒10克，味精2克，葱8克，姜汁10克，鸡蛋清、淀粉、醋、蒜、清汤各适量

### 做法

- 1 将猪肚去掉外皮、筋膜，洗净，剖荔枝花刀，再切块，加鸡蛋清、盐、淀粉调匀浆好；青蒜切小段。
- 2 取碗，放入清汤、料酒、味精、盐、葱、姜汁、蒜，调成芡汁。
- 3 炒锅放油烧热，放猪肚块过油，控油；再放回炒锅，翻炒两下，加芡汁炒，烹醋，再放青蒜段翻炒，即可装盘。



## 爆肚

**原料** 牛肚300克，羊肚300克，葱段5克

**调料** 麻酱200克，酱豆腐200克，红油10克，酱油15克，香醋10克，香菜5克，葱丝5克

### 做法

- 1 羊肚去净油脂，切小块再切条；牛肚剥去表皮，用清水洗净，切片再切条。将切好的材料分别用清水浸泡，以防脱水变硬。
- 2 将所有调料调制入味汁。
- 3 锅置火上加水烧沸，将羊肚条、牛肚条、葱段放入氽爆，盛盘配味汁蘸食。



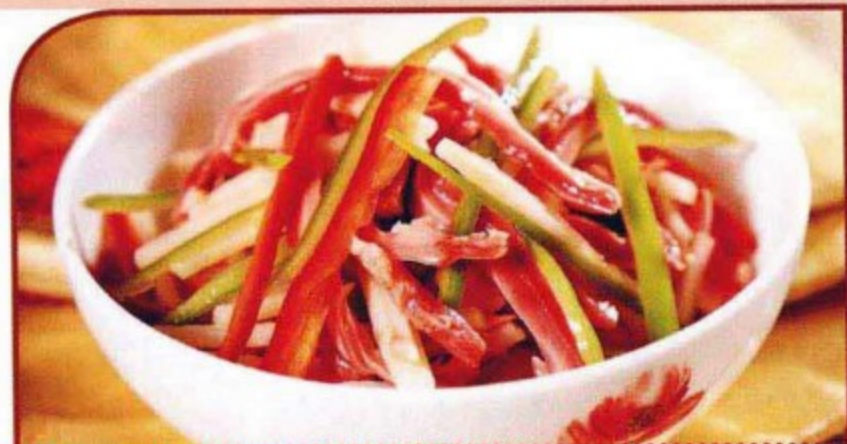
## 炒猪肝

**原料** 猪肝200克，青椒片适量

**调料** 水淀粉、葱段、泡椒段、料酒、酱油、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肝切片，加盐、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下猪肝滑熟，盛出；青椒片用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，下葱段、泡椒段，加料酒、酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入猪肝及青椒片，翻炒均匀出锅装盘即可。



## 牛蒡炒肚丝

**原料** 牛蒡200克，熟肚丝250克，青红椒丝60克

**调料** 醋、蒜末、盐、酱油、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛蒡切丝，放入沸水中加醋焯一下。
- 2 炒锅加油烧热，用蒜末炝锅，加肚丝、盐、酱油翻炒熟，放牛蒡丝、青红椒丝、味精，用大火炒均匀，淋香油即可。

### Tips

牛蒡切后容易变黑，焯水时加少许醋可以防止牛蒡变黑。



## 炒皮肚

**原料** 油发皮肚（肉皮）100克，青红椒各10克，杭椒少许

**调料** 盐、味精、料酒、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 油发皮肚泡水回软，用碱水洗净，入沸水锅焯水后切成丝；青红椒分别洗净，切丝。
- 2 炒锅放油烧热，投入青椒丝、红椒丝、杭椒和皮肚丝翻炒，加余下调料炒匀，出锅装盘即可。



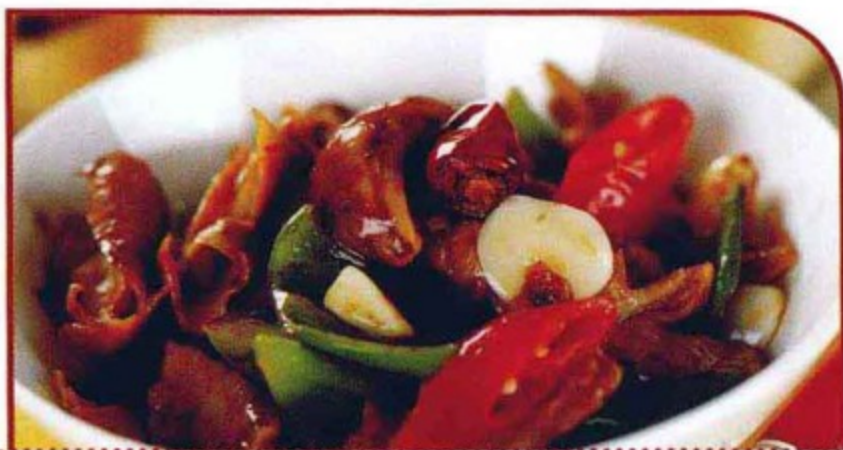
## 芫爆肚丝

**原料** 猪肚500克，香菜50克

**调料** 葱段25克，姜片25克，蒜片10克，料酒15克，盐3克，姜汁5克，味精4克，香油5克，色拉油50克，碱、醋、葱丝、胡椒粉各适量

### 做法

- 1 将猪肚用碱和醋搓洗除杂，洗净后氽烫。
- 2 锅里放凉水，加葱段、料酒、姜片、猪肚烧开，改小火煮熟猪肚，切丝；香菜去叶，切小段。
- 3 炒锅放油烧热，放葱丝、蒜片炒香，下肚丝，边炒边加料酒、盐、姜汁、味精、醋，再放胡椒粉及香菜段，淋香油拌匀即可。



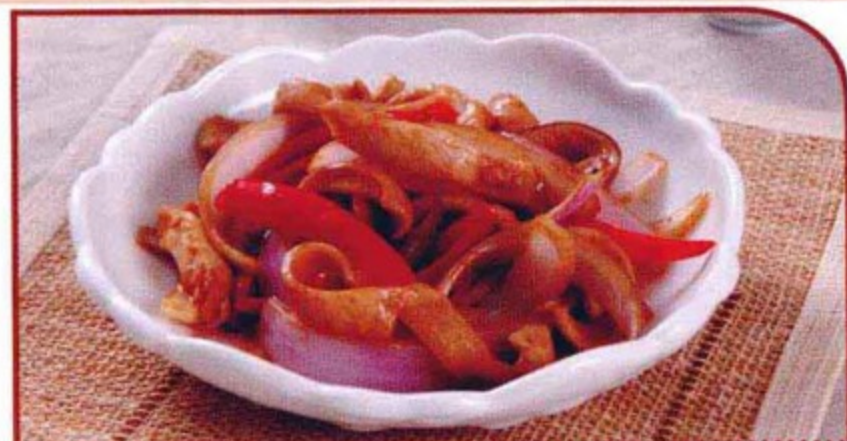
## 炒肚片

**原料** 熟猪肚300克，青椒片适量

**调料** 干辣椒、泡椒段、料酒、甜面酱、蒜、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟猪肚批成片，滑油盛出；青椒片用油焯熟，待用。
- 2 炒锅留底油，放干辣椒、泡椒段干煸，加料酒、甜面酱、蒜、酱油、盐、味精，勾芡，倒入肚片及青椒片，翻炒装盘即可。



## 洋葱爆肚

**原料** 洋葱200克，猪肚150克，朝天椒50克

**调料** 盐2克，葱10克，姜5克，蒜8克，料酒5克，美极鲜味汁5克，酱油3克，味精3克，面粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 洋葱去皮切条；朝天椒劈两半。
- 2 锅猪肚用面粉、盐反复搓揉擦匀，用水多冲几次，煮熟切条。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜、蒜、朝天椒炒香，烹料酒，放洋葱、猪肚炒匀，加美极鲜味汁、盐、酱油炒至九成熟，放味精炒熟即可。



## 韭黄炒猪肝

**原料** 猪肝150克，韭黄250克，青椒丝、南瓜丝各少许

**调料** 盐、淀粉、味精、胡椒粉、姜、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪肝切片，冲水，控干，加盐、淀粉拌匀；韭黄切段，与青椒丝、南瓜丝略焯水待用。
- 2 锅放油烧至四成热，放入猪肝片略炒至断生即可。
- 3 锅底留油，炒香姜，加入韭黄段、青椒丝、南瓜丝、猪肝及余下调料，翻炒即成。



## 火爆腰花

**原料** ● 猪腰2个，青椒丝、红椒丝各30克

**调料** ● 姜、蒜、葱、泡椒、料酒、盐、水淀粉、味精、胡椒粉、酱油、高汤、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 姜、蒜去皮，切片；葱、泡椒斜切成片；猪腰去筋膜，一剖为二，片去腰臊，剖上花纹，加料酒、盐、水淀粉拌匀上浆。
- 2 用盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油、高汤、水淀粉、香油对成芡汁。
- 3 油锅烧热，放入腰花爆开，捞出沥油；炒锅留底油，下泡椒、葱、姜、蒜爆香，放入青红椒丝炒匀，倒入腰花和芡汁，待收汁后炒匀即可。

## 炒耳丝

**原料** ● 熟猪耳1只，蒜苗段、红椒片各适量

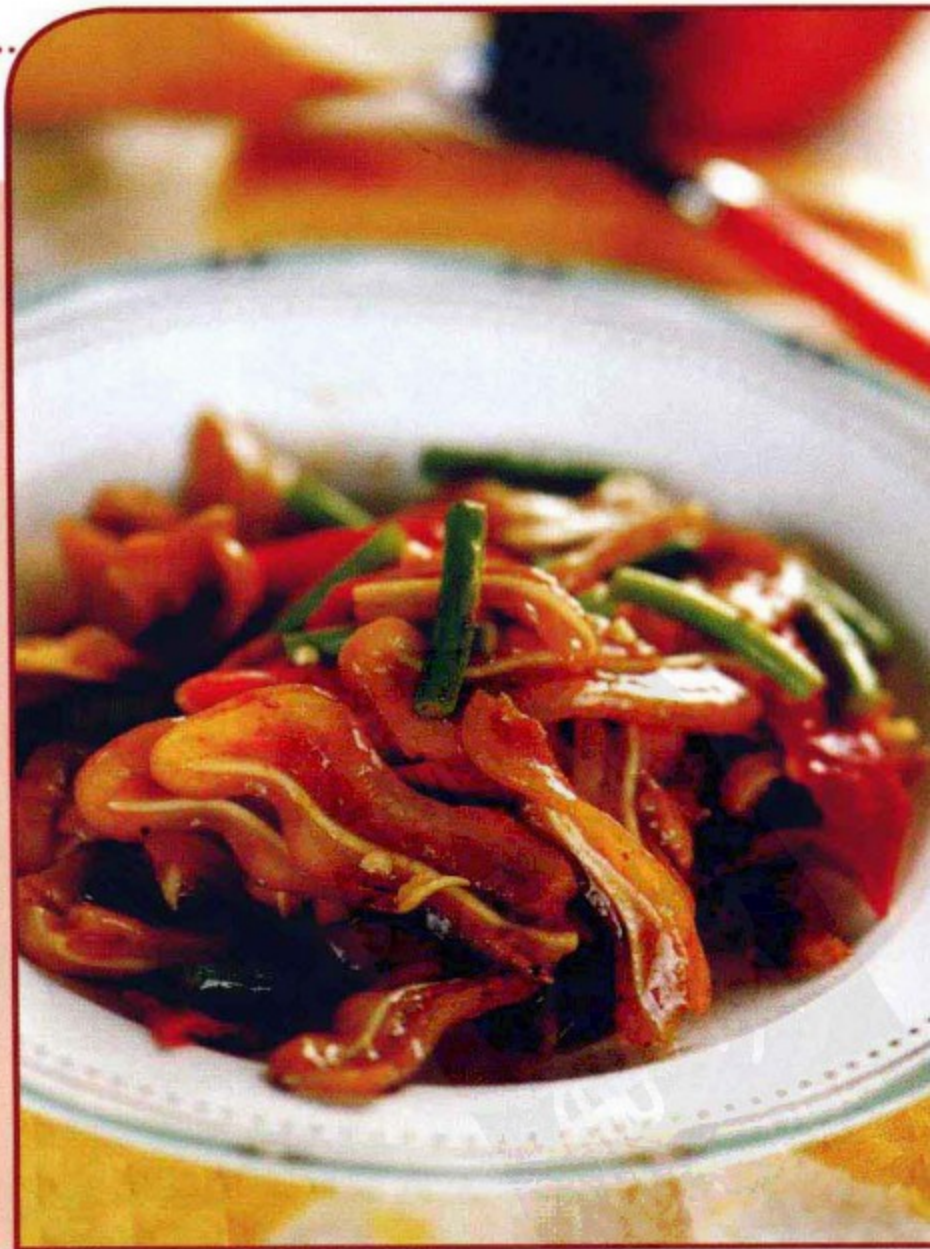
**调料** ● 海鲜酱、酱油、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 熟猪耳切成丝。
- 2 炒锅放油烧热，下蒜苗段、红椒片、猪耳丝爆炒，加海鲜酱、酱油、盐、味精调味，炒匀出锅装盘即可。

**Tips**

熟猪耳可以在超市直接购买，也可以自己煮熟备用。



## 荔枝腰花

**原料** 猪腰2个，冬笋、水发木耳各适量

**调料** 葱、姜、料酒、盐、味精、老抽、胡椒粉、清汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪腰撕去外膜，对剖后批去腰臊，洗净，剖上荔枝花刀，加盐、味精、葱、姜、料酒腌渍入味；葱姜切末；冬笋切片；木耳撕成小朵，洗净。原料分别焯水。
- 2 锅中放油烧热，下腰花滑油，用漏勺沥油。
- 3 锅中留底油烧热，下葱姜末煸香后加冬笋片、木耳炒匀，加清汤、盐、味精、老抽烧开，勾芡，下腰花翻炒均匀，撒上胡椒粉，淋热油即可。



## 爆三样

**原料** 猪腰250克，猪肝250克，猪肚250克，笋片、花菜、青豆各适量

**调料** 盐10克，味精3克，料酒10克，大葱10克，葱姜蒜末5克，蛋清、水淀粉、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪腰、猪肝均洗净切片；猪肚洗净，加大葱、料酒，用高压锅煮10分钟后切片，与前两样一起加盐、蛋清、水淀粉抓匀；清汤、盐、料酒、味精、水淀粉调成芡汁。
- 2 炒锅加油烧热，入猪腰片、猪肝片、猪肚片拨散至熟，倒入漏勺；锅留底油，放葱姜蒜末煸香，下猪腰片、猪肝片、猪肚片及芡汁翻炒匀，再加其他原料炒熟，出锅装盘。



## 辣子腰花



**原料** ● 猪腰2个

**调料** ● 盐、味精、料酒、干淀粉、干辣椒、葱段、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将猪腰撕去外膜，从中间剖开，去腰臊，剖上十字刀纹，再改刀成三角片。
- 2 将腰花用盐、味精、料酒、干淀粉调匀，入150℃油锅中炸至结壳。
- 3 另起锅放油烧热，将干辣椒、葱段煸香，倒入腰花翻炒均匀即可。

**Tips** ●

猪腰要处理干净，要炸透。

## 爆炒腰花



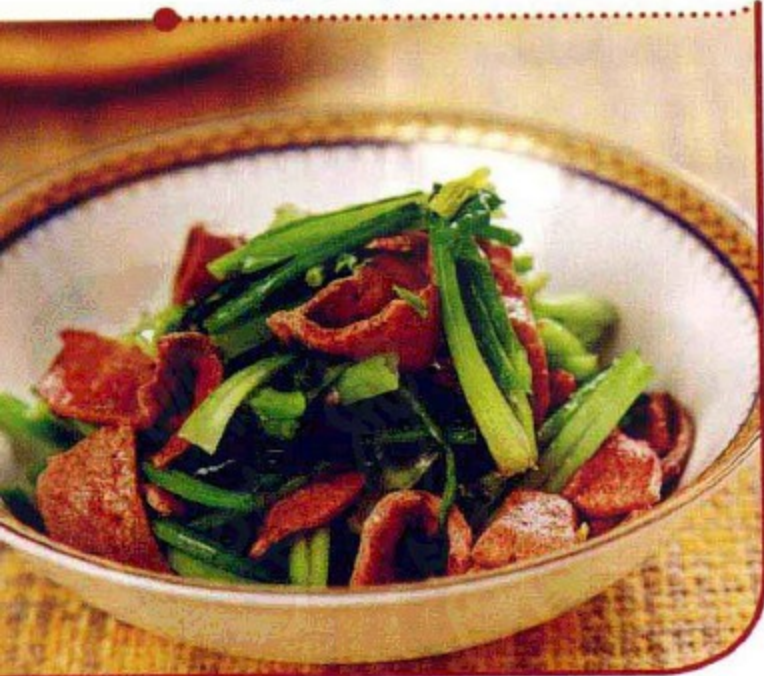
**原料** ● 猪腰400克，冬笋25克，青椒片、红椒片各10克

**调料** ● 熟鸡油30克，清汤50克，色拉油、姜汁、酱油、料酒、盐、味精、蒜片、淀粉各适量

**做法**

- 1 将猪腰由中间片开，去净腰臊，剖麦穗花刀，再切块；冬笋切片；腰花入沸水烫一下，控净水。
- 2 清汤、酱油、料酒、姜汁、盐、味精、蒜片、淀粉搅匀对成芡汁。
- 3 炒锅加油烧热时，放入腰花过油，倒回漏勺控油，再同冬笋片、青椒片、红椒片一起倒回炒锅，再倒入芡汁，用旺火急速翻炒几下，见芡汁已附在腰花上，淋入熟鸡油，出锅盛盘即成。

## 菠菜炒猪肝



**原料** ● 猪肝250克，菠菜150克

**调料** ● 淀粉、色拉油、葱末、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 猪肝洗净，切片，放入碗中，加淀粉拌匀；菠菜择洗干净，切段备用。
- 2 炒锅倒入油烧热，放入猪肝片滑油至变色，倒入漏勺沥油。
- 3 锅留少许油加热，投入葱末、姜末炸香，放入菠菜稍炒，再放入猪肝片、酱油、味精、料酒、白糖炒匀，用水淀粉勾芡后即可出锅装盘。

## 炆腰片豆腐

**原料** 豆腐250克，猪腰1只，香菜5克

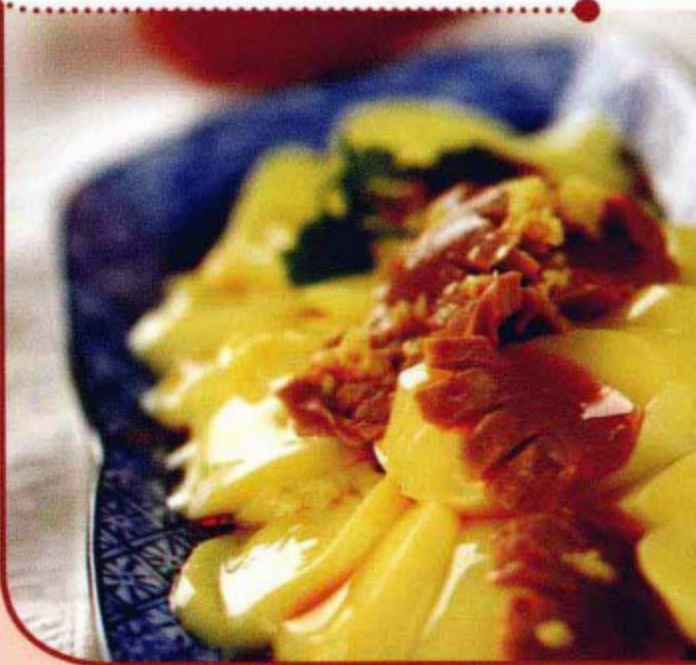
**调料** 蒜蓉20克，红油、酱油、醋、白糖、盐、味精、胡椒粉、花椒油、香油各适量

### 做法

- 1 豆腐切块，入沸盐水(浓度1%)浸泡，捞出装盘。
- 2 猪腰去腰臊后，切成鱼鳃片，用清水浸泡10分钟，入沸水锅焯至断生，加入各种调料炒匀，倒在豆腐上，撒上香菜即可拌食。

### Tips

此菜可补肾和中，生津止渴。



## 红烧猪蹄筋

**原料** 水发猪蹄筋400克，虎皮蛋1个，西兰花少许

**调料** 葱、姜、酱油、盐、味精、料酒、糖、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪蹄筋用温开水洗净，改刀切成段，焯水；虎皮蛋切成块。
- 2 锅放油烧热，煸香葱、姜，加猪蹄筋段、水、酱油、盐、味精、料酒、糖调味，烧入味后加虎皮蛋块，炒匀装盘，撒胡椒粉，点缀西兰花即可。



## 荷兰豆炒腰花

**原料** 猪腰2个，荷兰豆100克，红辣椒少许

**调料** 盐、味精、料酒、水淀粉、酱油、糖、醋、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪腰治净，刮上十字刀纹，再改刀成三角片；荷兰豆洗净，斜切成片。
- 2 腰花用盐、味精、料酒、水淀粉调匀，入150℃油锅中滑油待用。
- 3 锅留底油，煸炒荷兰豆片，加盐、酱油、糖、味精调味，勾芡，倒入腰花片翻炒均匀，淋响醋，撒胡椒粉，装饰红辣椒即可。





## 红菜薹炒腊肉

**原料** 红菜薹400克，腊肉100克

**调料** 蒜片、干红尖椒、盐、味精、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 腊肉泡洗干净后切薄片；菜薹择洗净，待用。
- 2 锅放油烧热，放腊肉片煸炒，加蒜片、干红尖椒，再倒入菜薹爆炒，加盐、味精、白糖调味，翻炒即成。



## 春笋烧腊肉

**原料** 春笋300克，腊肉200克，青蒜3根，红辣椒1个

**调料** 盐2克，料酒10克，老抽10克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 腊肉切条，入沸水焯至肥肉半透明；春笋切片；红椒切丝；青蒜切斜段。
- 2 锅内加油烧热，放春笋片煸至焦黄，放腊肉、红椒丝、青蒜段炒匀，加盐、料酒、老抽调味炒熟，加味精炒匀装盘。



## 心心相印

**原料** 猪心100克，鸡心100克，杭椒30克，熟山药片适量

**调料** 料酒、盐、味精、水淀粉、葱、姜、蒜、酱油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪心、鸡心均剖开洗净，切片，加料酒、盐、味精、水淀粉上浆；杭椒洗净。
- 2 锅放油烧热，将猪心片、鸡心片滑油，捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱、姜、蒜，加杭椒、山药片、酱油、盐、味精、糖调味，勾芡，下猪心片、鸡心片炒均匀后装盘。



## 高瓜炒心片

**原料** 猪心1个，茭白（高瓜）20克，泡椒段适量

**调料** 蛋清、料酒、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪心切成片，在一面剖十字花刀，加盐、水淀粉、蛋清上浆；茭白切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下猪心片滑油，盛出；茭白片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，放泡椒煸炒，加料酒，用酱油、白糖、盐、味精调好味，勾芡，倒入其他原料，炒匀装盘即可。

## 干豆角炒腊肉

**原料** 腊肉200克，水发干豆角100克

**调料** 葱段、盐、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 腊肉洗净，蒸熟，切片；水发干豆角洗净，切段。
- 2 锅中加少许油烧热，煸香葱段，下腊肉片和干豆角段炒透后，加盐、味精、料酒调味，出锅装盘即可。

### Tips

自制干豆角：水烧开，将豇豆煮至变色，捞出控干水分，挂起来，风干，待干透变成褐色即可。



## 辣椒炒腊肠

**原料** 腊肠300克，青椒、红椒各1个

**调料** 蒜10克，生抽2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 腊肠切斜刀片；青红椒去蒂、籽，切菱形片；蒜切蓉。
- 2 锅加油烧热，放蒜蓉、腊肠稍煸，放青红椒炒匀，加生抽、味精炒熟即可。

### Tips

如果偏爱辣味，也可换成杭椒或干辣椒。



## 炒腰片

**原料** 猪腰2个，青椒片、红椒片、笋片各适量

**调料** 盐、水淀粉、葱段、料酒、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪腰去腰臊，批成片，加盐、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，下腰片滑熟；青椒片、红椒片、笋片用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，下葱段，加料酒、酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入所有材料，炒匀装盘即可。





## 荷兰豆炒腊肉

**原料** ● 腊肉200克，荷兰豆300克，红椒50克

**调料** ● 葱段10克，蒜片10克，盐2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 荷兰豆去筋，用清水泡一下捞出。
- 2 腊肉上蒸笼用大火蒸20分钟，取出切片；红椒去籽、蒂，切片。
- 3 锅内加油烧热，放腊肉、葱段、蒜片煸香，再放荷兰豆、红椒炒匀，用盐、味精调味炒熟即可。

### Tips

- 1 荷兰豆也可以焯一下水，但时间不要过长，否则口感不脆。
- 2 在炒的时候最好少加盐，因腊肉本身带有咸味。

## 青蒜炒猪血

**原料** 猪血100克，青蒜80克

**调料** ● 干辣椒4个，花椒10克，料酒10克，盐3克，色拉油适量

### 做法

- 1 将清洗干净的猪血切成小片；青蒜切成段。
- 2 烧沸一锅水，水中倒入少许料酒，将猪血倒入，焯至猪血变色后捞出。
- 3 锅加油烧热，先下干辣椒和花椒爆出香味，随后将猪血片倒入翻炒，烹入少许料酒翻炒2分钟至猪血熟，放青蒜、盐，翻炒几下入味炒匀即可。

### Tips

猪血味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。



## 藜蒿炒腊肉

**原料** 腊肉（去皮）400克，藜蒿300克

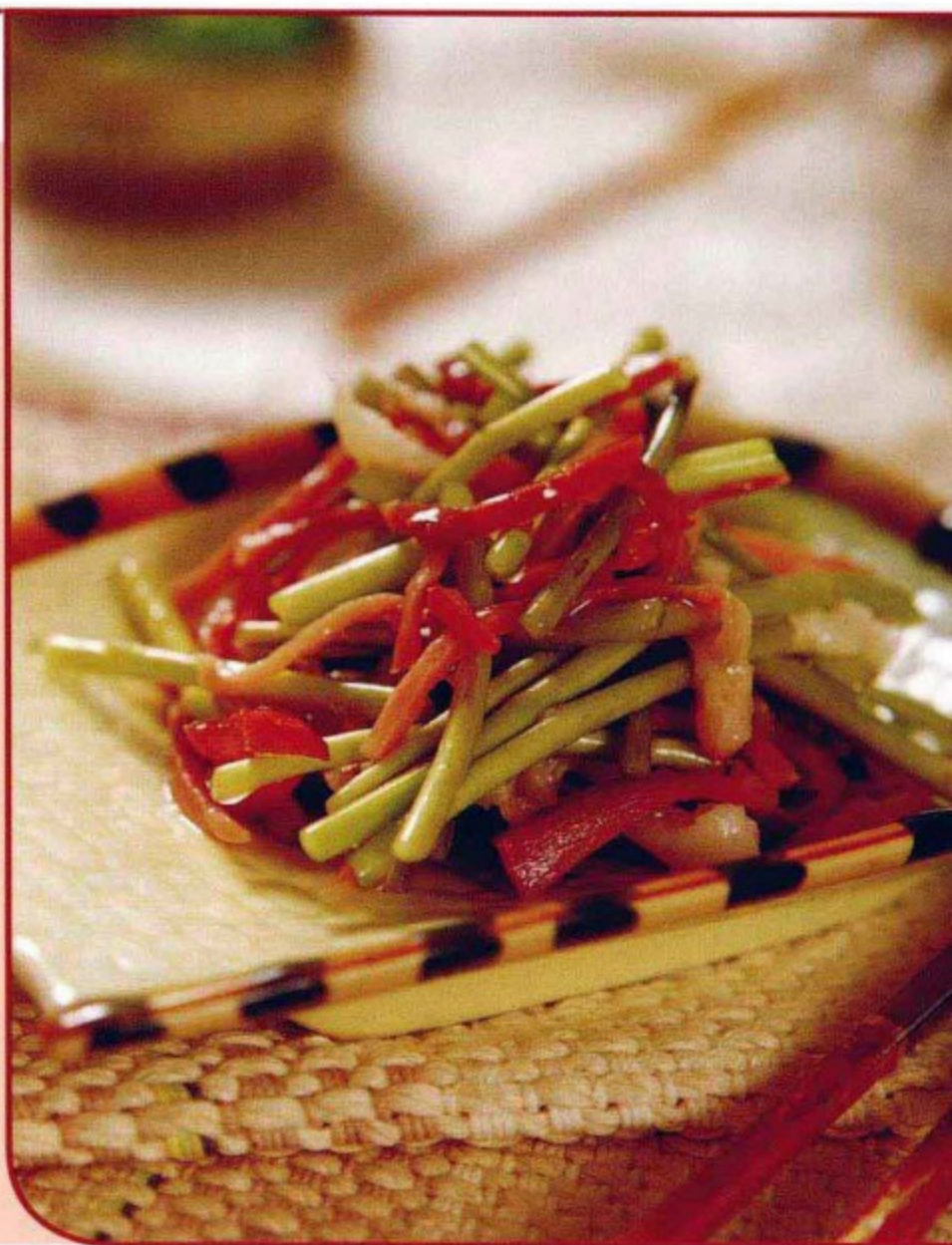
**调料** 盐1克，干红椒15克，色拉油50克

### 做法

- 1 将腊肉切片，焯水；藜蒿洗净，切4厘米长的段。
- 2 锅置火上，加底油烧至六成热，下入腊肉片，炒至打卷后加入干红椒、藜蒿段，再加盐炒匀，淋清水焖1分钟，盛起装盘即成。

### Tips

焖制时间不要超过1分钟，否则会破坏藜蒿的爽脆口感。



## 蒜薹炒腊肉

**原料** 蒜薹200克，腊肉250克

**调料** 干辣椒、料酒、盐、味精、色拉油各适量

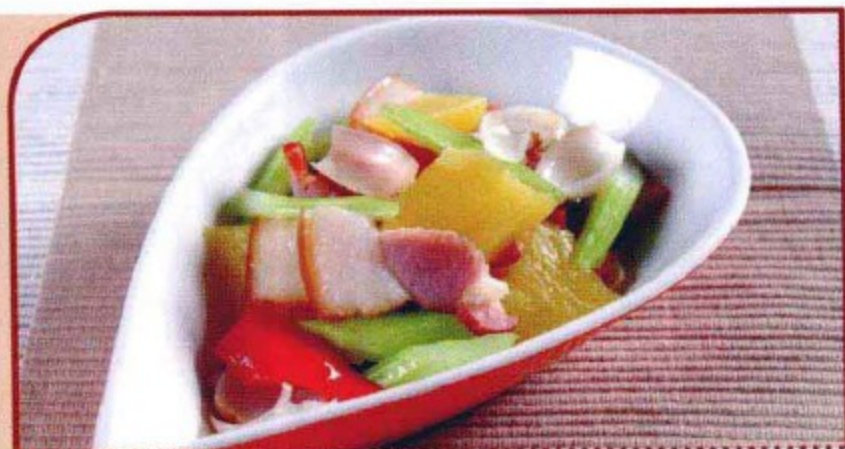
### 做法

- 1 蒜薹切段；腊肉切片；干辣椒切小段。
- 2 炒锅加油烧至六成热，下干辣椒段爆香，放腊肉片炒至出油，烹料酒，再加蒜薹段、盐、味精炒至入味，起锅即可。

### Tips

如果腊肉太咸，可以在炒前焯一下水。





## 西芹百合炒腊肉

**原料** 腊肉150克，西芹50克，百合50克，  
菠萝50克

**调料** 蒜末5克，姜片4克，盐2克，糖2克，  
味精3克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 腊肉切成片；西芹去筋切成片；百合剥好瓣；菠萝去皮切成片。锅中放水烧开，放西芹、百合焯水。锅加油烧热，放腊肉用小火煸炒至变色，倒出控油。
- 2 锅留底油，放入蒜末、姜片炆锅，放腊肉、西芹一起翻炒，最后百合、菠萝，用盐、糖、味精调味，用水淀粉勾芡即可。



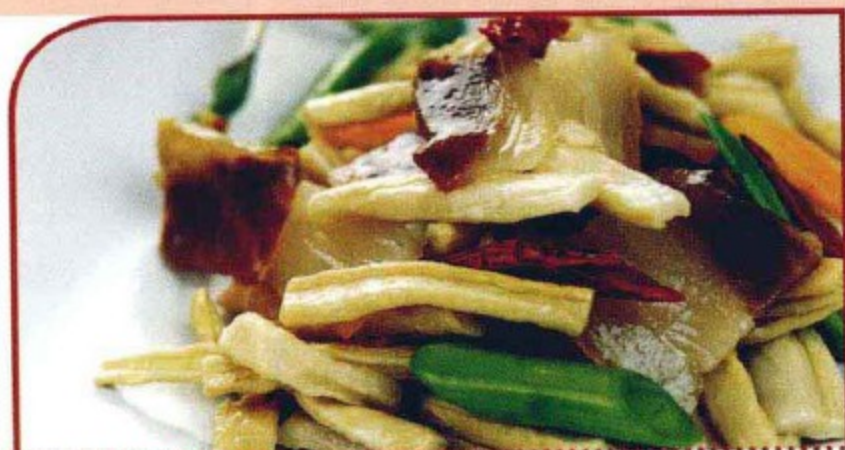
## 西芹炒腊肉

**原料** 腊肉300克，西芹适量

**调料** 姜片、料酒、盐、味精、水淀粉、色  
拉油各适量

### 做法

- 1 腊肉切成片，下油锅焯熟，待用；西芹切片。
- 2 炒锅留底油，下姜片，加料酒，倒入腊肉片及西芹片爆炒，加盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡，炒匀淋明油，出锅装盘即可。



## 萝卜干炒腊肉

**原料** 腊肉150克，淡萝卜干200克

**调料** 姜、味精、盐、胡椒粉、白糖、尖  
椒、葱段、料酒、清汤、色拉油各  
适量

### 做法

- 1 将萝卜干切成3厘米长的段，入沸水焯透；腊肉切片，入沸水烫过，待用。
- 2 锅放油烧热，放姜、腊肉煸香，盛出待用。
- 3 锅留底油烧热，放萝卜干、腊肉和其他调料炒香即可。



## 马蹄炒猪心

**原料** 猪心1个，尖椒20克，马蹄50克

**调料** 盐、料酒、水淀粉、味精、葱、姜、  
糖、胡椒粉、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 猪心剖开洗净，切成片，用盐、料酒、水淀粉上浆；尖椒、马蹄洗净切片。
- 2 锅中加油，加热至120℃时将猪心滑油，出锅前将尖椒片、马蹄片一并滑油，盛出。
- 3 锅留底油，加盐、味精、葱、姜、糖、胡椒粉、酱油和少量水，勾芡后倒入猪心片、尖椒片、马蹄片，翻炒均匀即可装盘。



## 杭椒腊肉炒扁豆

**原料** 杭椒100克，腊肉100克，扁豆200克  
**调料** 葱片8克，盐2克，美极鲜味汁4克，酱油2克，色拉油适量

### 做法

- 1 杭椒劈开切段；腊肉上笼蒸20分钟，取出切条；扁豆去筋切段。
- 2 锅内加水烧开，扁豆焯至六成熟，捞出。
- 3 锅加油烧热，下葱片、杭椒，腊肉煸炒出香味，放入扁豆炒匀，加盐、美极鲜味汁、酱油炒熟即可。

### Tips

扁豆也可用油炸一下，但不要炸得太干，以免影响口感。

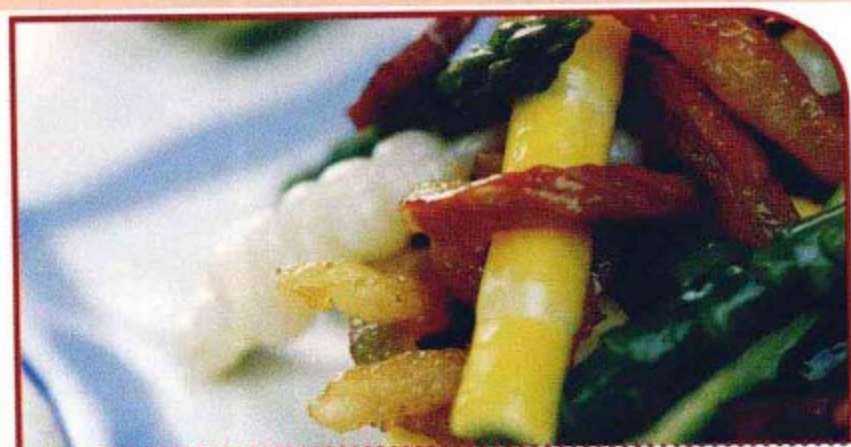


## 时蔬炒腊肉

**原料** 嫩油菜250克，腊肉200克  
**调料** 猪油20克，葱末2克，姜末2克，料酒6克，盐5克，味精3克，高汤5克，色拉油适量

### 做法

- 1 将油菜去根、叶，留菜帮，洗净后，切成约3厘米长的斜片；腊肉切片。
- 2 锅置火上，加油烧至四成热，下油菜片炒半分钟捞起；锅内加猪油烧热，放入腊肉片，加葱末、姜末煸炒几下，再放油菜片，烹料酒，放盐、味精、高汤，翻炒几下，出锅装盘。

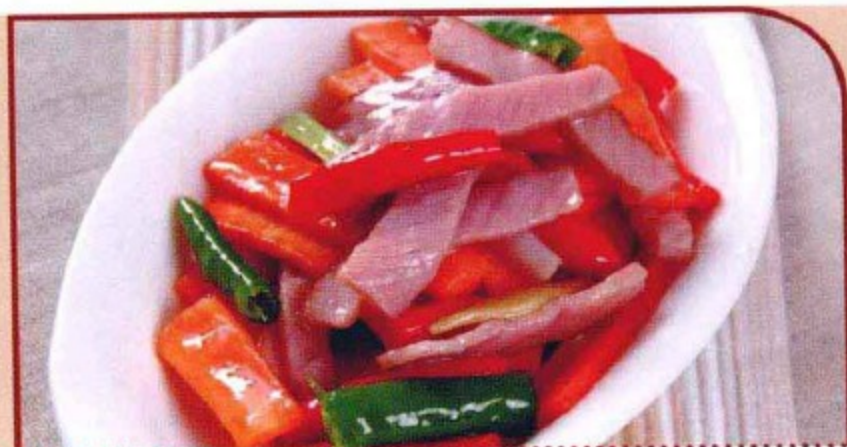


## 芦笋焖腊肉

**原料** 腊肉250克，芦笋200克，春笋、仙山玉珠各适量  
**调料** 姜、蒜、盐、味精、胡椒粉、干红辣椒、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 腊肉切条；芦笋切段；春笋切段；仙山玉珠洗净。分别焯水待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜、蒜，放入腊肉、水焖1分钟，加入其他原料再焖3分钟，加入盐、味精、胡椒粉、干红辣椒翻炒匀，用水淀粉勾芡即成。



## 胡萝卜炒腊肉

**原料** 杭椒100克，腊肉150克，胡萝卜200克  
**调料** 葱10克，姜5克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 胡萝卜去皮切薄条；腊肉切条，放入水中焯去咸味；杭椒去蒂切段。
- 2 炒锅内加油烧热，下葱、姜、杭椒煸香，下腊肉用小火炒至变色或出油。
- 3 下胡萝卜炒匀，加盐、椒粉炒至入味，下味精炒熟即可。

## 玉兔五彩丝



**原料** ● 猪通脊肉250克，鹌鹑蛋8个，红椒、青椒、黄椒各25克，香菇25克，胡萝卜25克，油菜叶8片

**调料** ● 料酒4克，姜汁5克，盐3克，味精3克，蛋清1个，淀粉15克，清汤20克，油75克

### 做法

- 1 鹌鹑蛋煮熟，去皮，刻成小兔形；猪肉切丝，加蛋清、盐、淀粉调匀；三种椒、香菇、胡萝卜切丝，略烫；油菜叶切菱形，略烫，均匀摆在盘边，小兔摆叶上；清汤、料酒、姜汁、盐、味精、淀粉调成芡汁。
- 2 炒锅放油烧热，放肉丝滑熟后控油，再同五彩素菜丝倒入炒锅翻炒，放芡汁，颠翻几下，淋明油，盛盘。
- 3 炒锅放清汤、盐、料酒、姜汁、味精烧开后勾芡，淋明油，浇在小兔上。

## 咖啡酱烧排骨



**原料** 小肋排250克，鸡蛋2个，速溶咖啡1袋，玉米面250克，淀粉200克

**调料** ● 盐、柠檬、排骨酱、番茄酱各适量

### 做法

- 1 小肋排入开水锅焯水，洗去血沫。
- 2 将鸡蛋、2勺咖啡、玉米面和淀粉搅拌成糊。
- 3 排骨中撒少许盐，挤入柠檬汁，在玉米糊中裹匀。
- 4 油温五六成热时放入排骨炸制，待定型后捞出备用。
- 5 另把排骨酱和番茄酱以1:1的比例搅拌均匀，并倒入炒锅中炒制成汁。
- 6 快速将炸好的排骨倒入锅中与酱汁一同翻炒，待排骨挂上酱汁后即可出锅。

## 香辣熏肉



**原料** ● 五花肉500克，大米适量

**调料** ● 五香粉、料酒、盐、鲜橘皮、郫县辣酱、青蒜、白糖各适量

### 做法

- 1 五花肉切长条，用五香粉、料酒、盐抓匀腌制30分钟，入烤箱烤至发干。
- 2 炒锅内放入大米、五香粉、鲜橘皮，上面放一篦子。
- 3 把烤过的五花肉放在篦子上熏制，锅中冒烟即可。熏好后将五花肉切片。
- 4 锅中倒油，放入五花肉炒香，再放入郫县辣酱、青蒜、白糖翻炒出锅即可。

### Tips

烤制时需肉朝上、肉皮朝下，以便皮焦。

## 孜然羊肉

**原料** 羊腿肉500克，香菜50克

**调料** 盐4克，孜然粉3克，辣椒面3克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 羊腿肉洗净切片，加少许盐码味；香菜洗净切段，垫入盘底。
- 2 羊肉片放入油锅炸至变色，捞出沥油。
- 3 锅内留底油，放入羊肉片，加孜然粉、辣椒面、味精快速翻炒入味即可。

### Tips

羊肉不宜炸得太干，炸至变色、打卷即可。



## 爆羊三样

**原料** 鲜羊后腿肉、羊肝、羊腰各100克，冬笋50克，鸡蛋1个，青椒、红椒各适量

**调料** 酱油6克，料酒15克，白糖6克，味精2克，葱姜末8克，蒜片10克，醋2克，清汤、盐、淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉、羊肝切薄片，洗净；羊腰片开，去腰臊，切薄片，洗净。三种原料一起加鸡蛋、料酒、淀粉调匀上浆。
- 2 冬笋、青红椒均切薄片，焯水；清汤、酱油、料酒、白糖、味精、盐、淀粉调成芡汁起油锅，放羊三样片及冬笋片滑透控油。
- 3 锅留底油烧热，放葱姜末、蒜片煸香，下羊三样片、冬笋片和青红椒片翻炒后勾芡，旺火翻炒，烹醋，淋香油，出锅即成。



## 葱爆羊肉



**原料** ● 羊里脊300克，葱段15克

**调料** ● 葱、姜、孜然粉、水淀粉、料酒、盐、味精、色拉油各适量

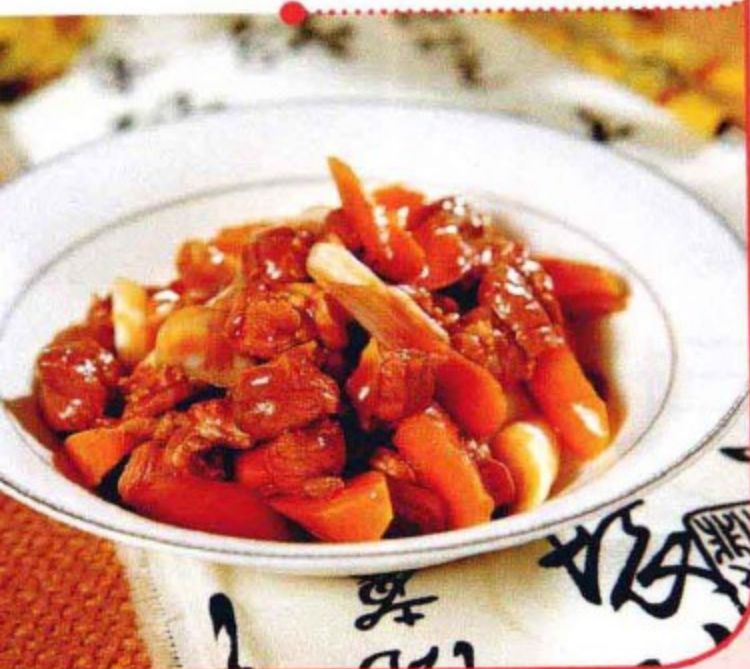
**做法** ●

- 1 羊里脊切片，用葱、姜腌渍，再用孜然粉、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下羊肉滑油，待用。
- 3 锅内留底油，下葱段，加料酒、盐、味精调味，勾芡，倒入羊肉翻炒，即可装盘。

**Tips** ●

这道菜必须旺火急炒。事先将羊肉腌好，炒时一气呵成，羊肉口感更嫩。

## 红焖羊肉



**原料** ● 羊肉500克，胡萝卜1个，大葱半根

**调料** ● 姜片、糖、盐、老抽、料酒、花椒、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将羊肉洗净切块，用开水焯过去血水；大葱洗净，切段；胡萝卜洗净切小块。
- 2 锅内放油，放入白糖熬糖色，放羊肉块炒至上色。
- 3 加姜块、葱段、老抽、盐、料酒、花椒及热水适量，慢炖40~50分钟，再放入胡萝卜焖几分钟，起锅装盘即可。

## 尖椒羊肉



**原料** ● 带皮羊肉500克，尖椒适量

**调料** ● 料酒、葱、姜、盐、味精、酱油、糖、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 羊肉洗净，加料酒、水煮熟，再切成片；尖椒洗净，切成段。
- 2 锅中加油烧至110℃，将尖椒段滑油，熟后捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱、姜和羊肉片，加水、盐、味精、酱油、糖，用水淀粉勾芡，加尖椒段翻拌均匀，即可装盘。

## 茭白炒羊肉丝

**原料** 茭白300克，羊肉150克，红椒30克

**调料** 蛋清、水淀粉、葱末、姜末、酱油、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉切丝，用蛋清、水淀粉上浆。
- 2 茭白剥去老皮，去根切丝；红椒去籽，洗净切丝。
- 3 炒锅放油烧热，放入羊肉丝炒散，放葱末、姜末、酱油、料酒炒匀，再放茭白丝、红椒丝、盐、味精炒熟即可。

### Tips

茭白含有多种维生素和蛋白质，羊肉与茭白同食可增强免疫力。



## 菊花羊肉

**原料** 鲜羊后腿肉250克，鲜菊花瓣适量

**调料** 盐3克，料酒6克，味精2克，姜汁5克，葱丝5克，蛋清、清汤、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉洗净，去筋膜，切细丝，泡去血水，擦干，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆；菊花择好，洗净，沥干水。
- 2 取一个碗，放入清汤、料酒、盐、味精、胡椒粉、姜汁、淀粉、葱丝，调匀成芡汁。
- 3 炒锅放油，烧至二三成热，放羊肉丝滑透，捞出控油，再放回炒锅中，放入芡汁翻炒，再放入菊花，翻炒几下，淋明油，出锅装盘即成。



## 芫爆羊肉

**原料** 羊肉250克，香菜梗、红椒丝各适量

**调料** 辣椒粉、孜然、盐、味精、料酒、干红椒、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉洗净切片；香菜梗洗净切段。
- 2 锅中加油烧热，放羊肉片煸炒至熟，加辣椒粉、孜然、盐、味精、料酒调味，放香菜梗，翻炒均匀，撒上红椒丝、干红椒即可。

### Tips

羊里脊、羊肩肉和羊后臀肉比较嫩，更适合快速爆炒。





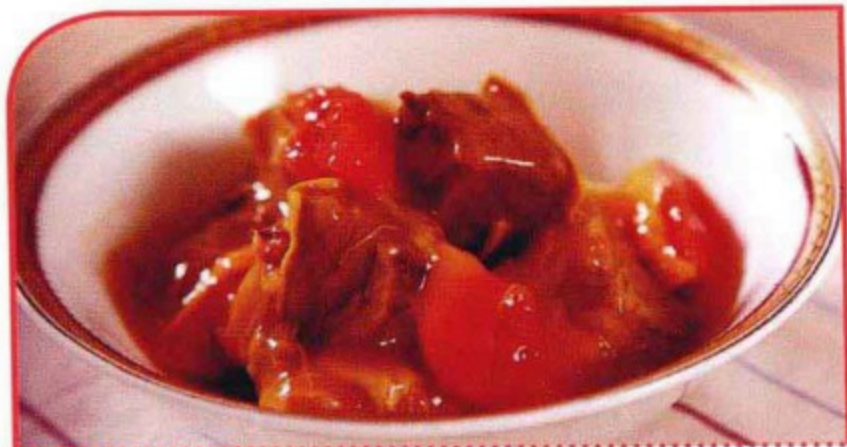
## 蜜枣羊肉

**原料** 羊腩600克，蜜枣200克，胡萝卜100克

**调料** 八角、生姜、盐、味精、海鲜酱、白糖、料酒、柱侯酱、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊腩洗净，切成块，焯水，洗净待用；胡萝卜洗净，去皮切块待用。
- 2 炒锅放油烧热，炒香八角、生姜，加入清汤、蜜枣、羊腩块，大火烧开，改小火，加其他调料调味，烧30分钟，加入胡萝卜块，焖10分钟，收汁装盘。



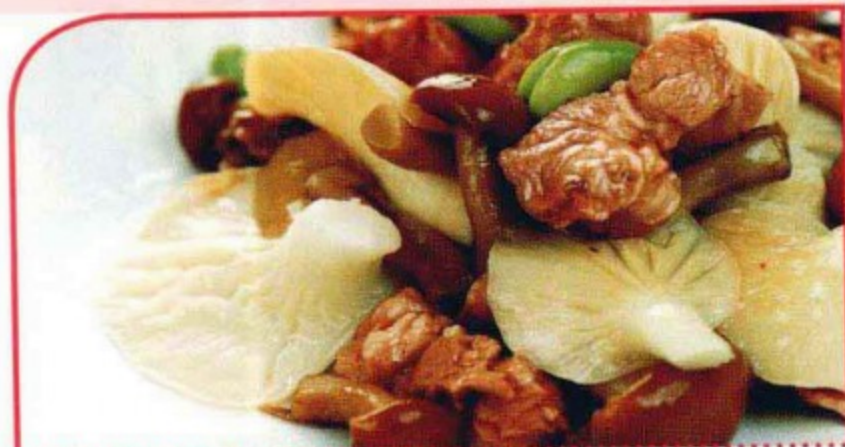
## 柚汁牛肉

**原料** 牛腩500克，柚子1个

**调料** 葱、姜、白糖、酱油、八角、料酒、盐、味精各适量

### 做法

- 1 羊牛腩切大块。
- 2 切好的牛肉入锅中，加葱、姜、白糖，煸炒片刻后放入酱油、八角、料酒。
- 3 炒至牛肉出水后放入柚子肉，放入盐、味精调味即可。



## 山菌焖羊肉

**原料** 羊肉300克，山菌200克

**调料** 料酒、姜、葱、八角、尖椒、盐、味精、胡椒粉、白糖、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉切小块，放入沸水中，加入料酒煮透，捞出冲凉，待用；山菌焯水待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜、葱、八角、尖椒，放羊肉及适量水，烧开后改小火，加盐、味精、胡椒粉、白糖、酱油焖至烂透入味，撇去杂质，下山菌翻炒匀即成。



## 双椒羊里脊

**原料** 羊里脊肉200克，鸡蛋液15克，青红椒丁适量

**调料** 甜面酱10克，酱油15克，白糖100克，醋10克，盐3克，料酒10克，姜汁15克，水淀粉、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊里脊肉去筋，切片，加甜面酱、酱油、鸡蛋液、水淀粉，调匀上浆，将清汤、酱油、白糖、醋、盐、料酒、姜汁及水淀粉调匀成芡汁。
- 2 炒锅放油烧热，入羊肉片滑透，控油，再放回炒锅中，并加青红椒丁翻炒，倒入芡汁翻炒，淋明油，出锅装盘即成。



## 香辣羊肉

**原料** 羊肉300克，小米椒100克

**调料** 蛋清1个，葱、姜末各5克，盐2克，酱油4克，味精3克，淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊肉切片，用蛋清、淀粉上浆；小米椒切圈。
- 2 锅内加油烧热，下羊肉滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜末炆锅，放小米椒、羊肉炒香，加盐、酱油、味精炒熟即可。



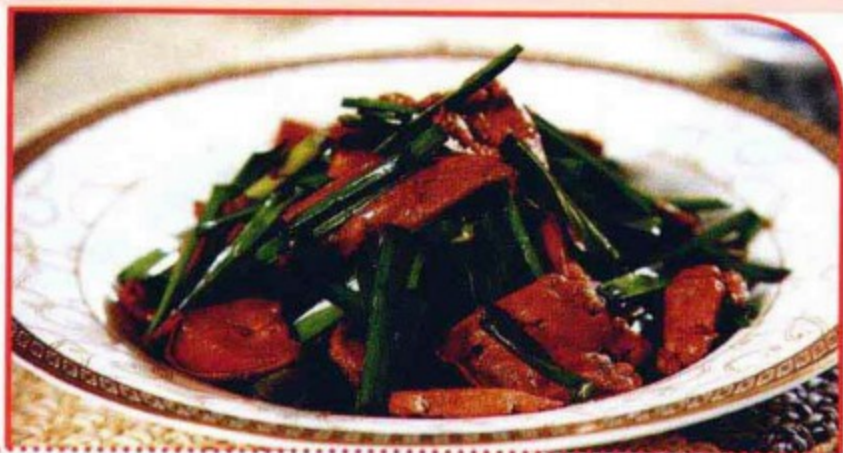
## 菠萝炒牛肉

**原料** 牛肉400克，菠萝150克，青椒50克

**调料** 盐2克，味精2克，糖2克，水淀粉、蛋清、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉切片，加蛋清、水淀粉上浆，滑油捞出；菠萝洗净，去皮切片；青椒切片。
- 2 锅内加油，放青椒片、菠萝片、牛肉片炒匀，加盐、味精、糖调味，用水淀粉勾薄芡即可。



## 韭菜炒羊肝

**原料** 韭菜150克，羊肝200克

**调料** 姜末、料酒、盐、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 羊韭菜洗净，切小段。
- 2 羊肝洗净，去筋膜，切片，放入沸水中焯去血水。
- 3 炒锅加油烧热，放姜末炒出香味，放入羊肝略炒，烹入料酒，加韭菜，再加盐、酱油、味精，用大火炒熟即可。



## 辣炒牛肉

**原料** 牛肉300克，青红椒100克，西芹50克

**调料** 蛋清10克，淀粉20克，葱花5克，姜片4克，蒜片8克，香辣酱5克，盐1克，美极鲜味汁2克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 牛肉切片，用蛋清、淀粉上浆；青红椒去蒂切圈；西芹洗净切段。
- 2 锅内加油烧至五成热，下牛肉滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱花、姜片、蒜片炒香，入青红椒、西芹煸炒均匀，放香辣酱、牛肉、盐、美极鲜味汁炒匀，加味精炒熟即可。

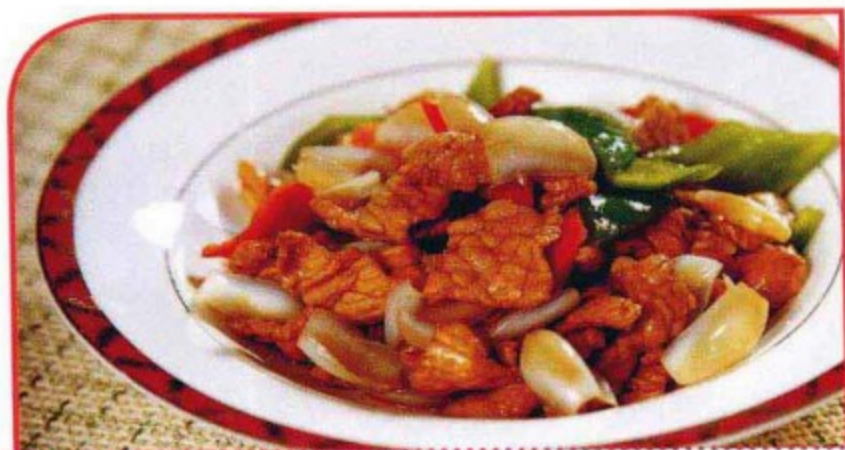


## 白椒炒牛肉

**原料** 牛肉300克，白椒150克，红椒片少许  
**调料** 料酒、盐、淀粉、葱、姜、味精、蚝油、胡椒粉、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉切薄片，加料酒、盐、淀粉拌匀；白椒去籽，切菱形块，与红椒片一起焯水。
- 2 锅放油烧至四成热，下牛肉片滑油，炒散至断生，待用。
- 3 锅放油烧热，炒香葱、姜，倒入牛肉片、白椒片、红椒片，加味精、蚝油、胡椒粉、白糖调味，翻炒匀即成。



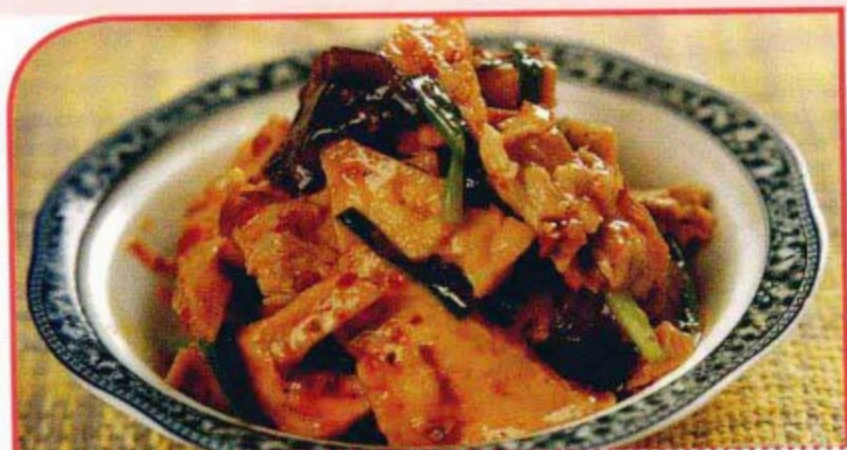
## 百合炒牛肉

**原料** 百合100克，牛肉300克，青红椒各50克

**调料** 盐、酱油、蚝油、料酒、香油、胡椒粉、水淀粉、姜片、蒜片、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉切片，用水淀粉上浆，入热油滑油后沥油；百合剥开去掉黑头。青红椒洗净切片。
- 2 盐、酱油、蚝油、料酒、香油、胡椒粉、水淀粉放入碗中调匀成芡汁。
- 3 炒锅加油烧热，放姜片、蒜片爆香，放青红椒片、牛肉片、百合炒匀，淋淋芡汁炒熟。



## 豆腐炒肉片

**原料** 豆腐300克，熟肉片100克，葱段、水发木耳各50克

**调料** 酱油、味精、郫县豆瓣酱、辣椒酱、糖、料酒、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐切片，入热油炸至金黄后沥油。
- 2 油锅烧热，放入葱段爆香，加肉片、木耳一起煸炒，加入豆腐、酱油、味精、郫县豆瓣酱、辣椒酱、糖、料酒煮约2分钟，用水淀粉勾芡，滴入香油即可。



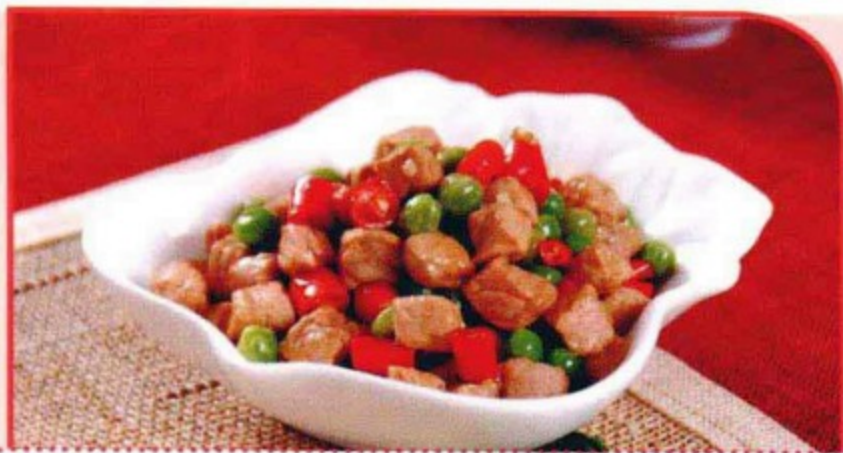
## 陈皮牛肉

**原料** 牛里脊300克，陈皮适量

**调料** 盐、水淀粉、蛋清、花椒、料酒、酱油、白糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛里脊切片，加盐、水淀粉、蛋清上浆；陈皮切丝。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，下牛肉滑油。
- 3 锅留底油，下花椒、陈皮丝煸香，加料酒，用酱油、白糖、盐、味精调味，勾芡，倒入牛肉片，翻炒匀，放上葱丝装盘即可。

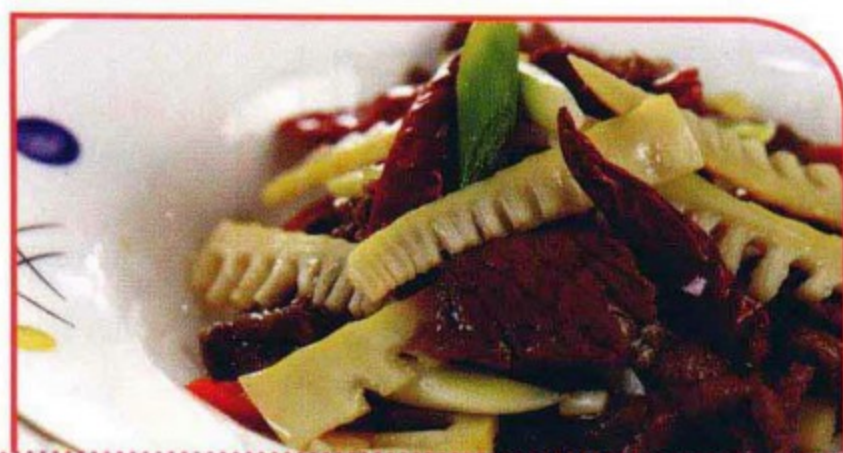


## 豌豆牛肉

**原料** 牛肉250克，青豌豆100克，杭椒50克  
**调料** 盐2克，淀粉20克，香辣酱10克，料酒5克，酱油5克，糖4克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 将牛肉切丁，加盐、淀粉拌匀，腌制15分钟；杭椒切丁。
- 2 锅内加油烧热，下牛肉丁滑熟；豌豆焯水。
- 3 锅留油烧热，下香辣酱炒香，烹入料酒，放牛肉丁、青豌豆、杭椒翻炒均匀，用盐、酱油、糖炒匀，最后加味精炒熟即可。

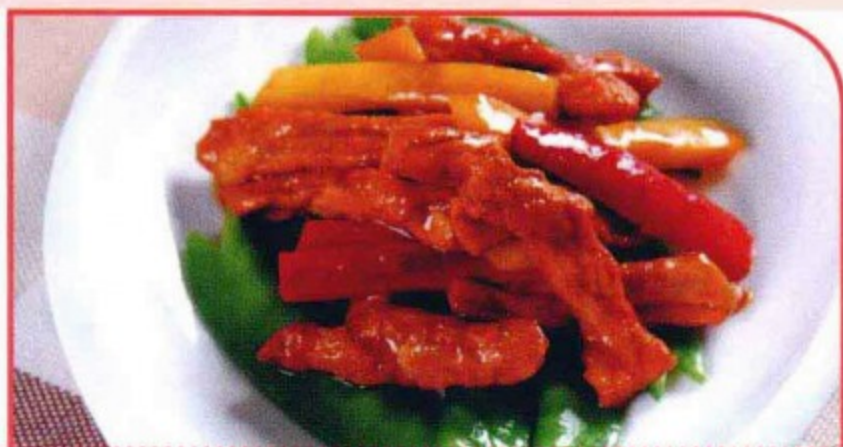


## 春笋炒牛肉

**原料** 牛肉300克，去壳春笋100克，红椒1个  
**调料** 盐、味精、嫩肉粉、料酒、葱、酱油、糖、水淀粉、干辣椒、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉洗净切片，用盐、味精、嫩肉粉、料酒腌渍后滑油。
- 2 春笋洗净，焯水后切片；红椒洗净，切片。
- 3 锅放油烧热，放入葱、春笋片、红椒片煸炒，加酱油、糖、盐调味，用水淀粉勾芡，加牛肉片、干辣椒炒匀即可。

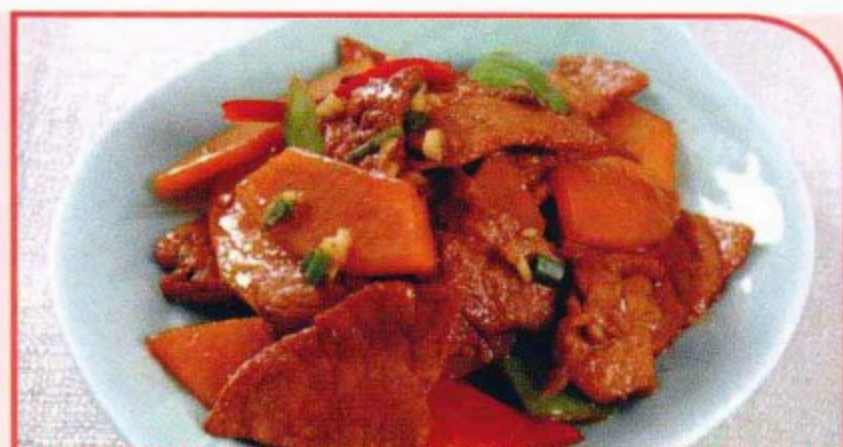


## 甜豆酱爆牛柳

**原料** 牛柳350克，红黄椒20克，甜豆100克  
**调料** 蛋清1个，淀粉20克，蚝油5克，海鲜酱5克，盐1克，糖4克，色拉油适量

### 做法

- 1 牛柳切条，用蛋清、淀粉腌制；甜豆去尖，焯水摆在盘中；红黄椒切条。
- 2 锅内加油烧热，下牛柳滑熟。
- 3 锅留油烧热，放蚝油、海鲜酱、牛柳、红黄椒炒匀，加盐、糖炒熟，用水淀粉勾芡，盛在甜豆上即可。



## 南瓜炒牛肉

**原料** 牛肉300克，南瓜150克，青红椒50克  
**调料** 蛋清1个，淀粉20克，葱花5克，姜10克，盐2克，酱油3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 牛肉切片，用蛋清、淀粉上浆；南瓜去皮切片；青红椒切块。
- 2 锅内加油烧热，下牛肉片滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱花、姜炒香，放牛肉、南瓜、青红椒炒匀，加盐、酱油调味，然后加味精炒熟即可。

## 炒牛百叶



**原料** ● 牛百叶300克，蒜苗段、红椒丝各适量

**调料** ● 姜片、盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛百叶焯水后，切成锯齿片。
- 2 锅置火上，放入油烧热，下姜片，加入百叶片、红椒丝、蒜苗段爆炒，用盐、味精、料酒调味，炒匀勾芡，装盘即可。

**Tips** ●

牛百叶，也叫牛肚，具有补益脾胃，补气养血之功效。

**原料** ● 牛里脊1000克

**调料** ● 料酒、盐、葱、姜、干辣椒、花椒、白糖、酱油、味精、熟白芝麻各适量

**做法** ●

- 1 牛里脊切大块，用清水浸泡1小时，切成片，再用清水浸泡15分钟。
- 2 捞出后挤干水分，加料酒、盐、葱、姜腌制。
- 3 锅中入底油稍加热后加入辣椒段、花椒翻炒出香味，把腌好的牛肉片倒入锅中煸干水分，加入白糖、酱油、味精，翻炒至收汁。
- 4 出锅后撒适量熟白芝麻即可。

## 麻辣牛里脊



## 黑椒牛柳



**原料** ● 牛肉200克，洋葱丝50克

**调料** ● 黑胡椒、嫩肉粉、盐、味精、淀粉、葱花、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛肉切成长方形薄片，用嫩肉粉、盐、味精、淀粉上浆，入油锅中滑油至熟，倒入漏勺沥油待用。
- 2 炒锅置火上，放入油，加洋葱丝炒香，放入黑胡椒、盐、味精调味，投入牛肉片，翻锅炒匀，起锅装入盘中，撒上葱花即成。

**Tips** ●

一定要掌握好火候，用文火慢炒。

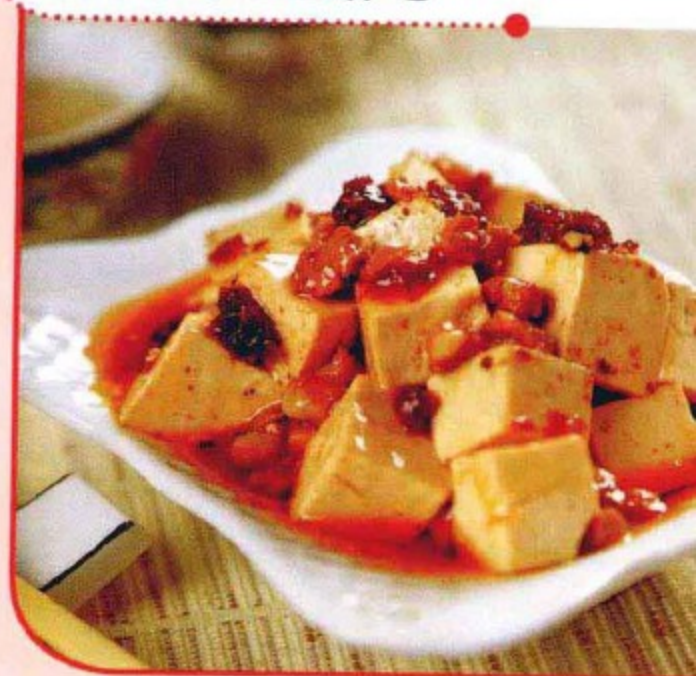
## 麻辣豆腐

**原料** 豆腐400克，牛肉75克，青蒜段15克

**调料** 盐、郫县豆瓣、姜粒、蒜粒、豆豉、辣椒粉、肉汤、味精、水淀粉、花椒粉、熟菜油各适量

### 做法

- 1 牛豆腐切块，入沸水中加2克盐浸泡片刻，沥干；牛肉剁成末；郫县豆瓣剁细。
- 2 锅置中火上，下熟菜油烧热，放牛肉末煸炒，下郫县豆瓣炒香，放入姜粒、蒜粒炒香，再放剁蓉的豆豉炒匀，下辣椒粉炒至色红时，倒入肉汤烧沸，加豆腐用小火烧至冒大泡，加味精，勾芡收汁，下青蒜炒断生后装盘，撒上花椒粉即可。



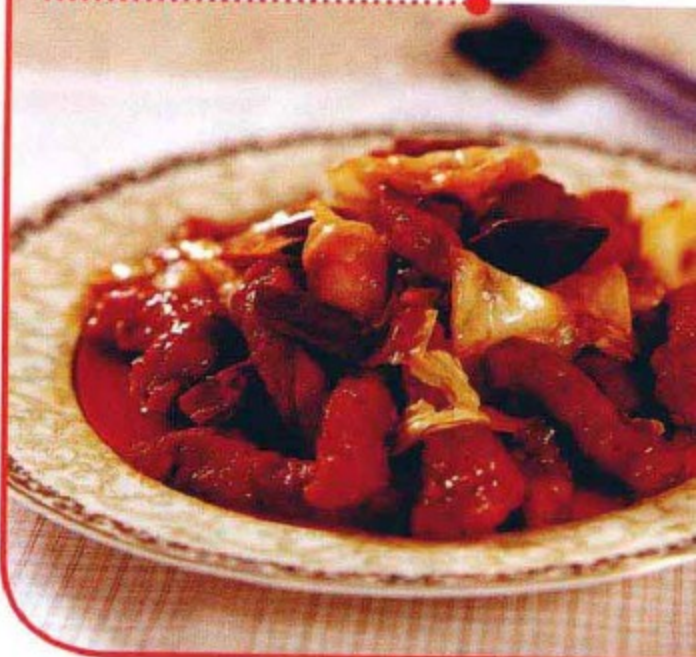
**原料** 奶白菜500克，苹果100克，牛里脊250克

**调料** 盐、辣椒面、味精、白糖、葱、姜、蒜、料酒、蚝油、干淀粉、干辣椒各适量

### 做法

- 1 奶白菜加入盐，腌出水分；辣椒面用开水调成糊，放入盐和味精调味，再放入适量白糖搅匀；苹果去皮切成碎末，把葱末、姜末、蒜末放入苹果碎中拌匀。
- 2 挤去白菜中的水分，倒入苹果碎、辣椒糊拌匀，放置12小时成泡菜，切成块备用；牛里脊切成小条，加料酒、蚝油腌制后加干淀粉拌匀，入油锅滑熟，盛出备用。
- 3 锅中入底油烧热，依次放入干辣椒、葱末、姜末，倒入泡菜炒熟，放入牛柳翻炒片刻后出锅。

## 泡菜牛柳



**原料** 牛肚200克，西芹150克

**调料** 干辣椒10克，葱片10克，姜片5克，美极鲜味汁鲜5克，盐2克，胡椒粉2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 牛肚切条；西芹去皮切条。
- 2 锅内加水烧开，入牛肚焯水。
- 3 锅加油烧热，下干辣椒、葱、姜炒香，放牛肚、西芹快炒，加美极鲜味汁、盐、胡椒粉炒匀，加味精炒熟即可。

### Tips

牛肚具有补益脾胃，补气养血的功效。

## 牛肚炒西芹





## 爆炒牛百叶

**原料** 熟牛百叶、蒜头、青红椒丝各适量

**调料** 盐、味精、白胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

牛油锅烧热，放入蒜头炸香，再放入熟牛百叶、青红椒丝、盐、味精拌匀翻炒几下，撒上白胡椒粉即可出锅装盘。

### Tips

此菜口味鲜咸，牛百叶肉质滑嫩。



## 尖椒牛柳

**原料** 牛里脊肉300克，尖椒100克

**调料** 蚝油10克，盐、味精、蒜蓉各2克，料酒6克，胡椒粉1克，清汤100克，白糖、酱油各10克，色拉油800克，水淀粉、嫩肉粉各适量

### 做法

- 1 牛肉洗净切条，用嫩肉粉腌渍；尖椒洗净；将蚝油、盐、味精、蒜蓉、料酒、胡椒粉、清汤、白糖、酱油、水淀粉调成芡汁。
- 2 油锅烧至四成热，放入牛肉炸熟，再放入尖椒过油，捞出；锅留底油，倒芡汁，加牛肉条及尖椒略翻炒即可。



## 椒菇烩牛肉

**原料** 牛肉400克，鸡腿菇100克，红椒1个，胡萝卜片少许

**调料** 盐、料酒、味精、姜片、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉洗净切片，加盐、料酒、水淀粉上浆；鸡腿菇改刀焯水；红椒去蒂洗净切片。
- 2 锅中加油，烧至三成热，将牛肉片滑油，捞出沥油。
- 3 锅留底油，爆香姜片后加牛肉片、鸡腿菇、红椒片、胡萝卜片、盐、味精、料酒、胡椒粉及适量水，烧开勾芡即可。



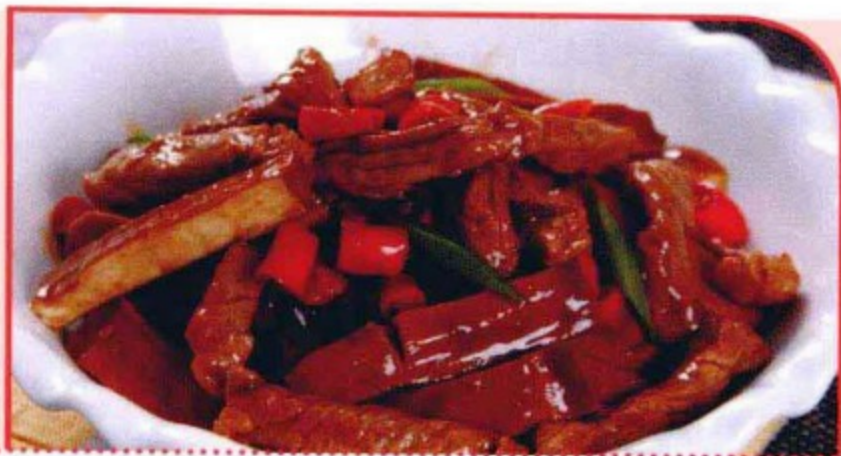
## 芦笋炒牛肉

**原料** 牛肉200克，芦笋150克

**调料** 小苏打2克，酱油20克，胡椒粉1克，水淀粉10克，料酒40克，葱片20克，姜片20克，糖2克，盐3克，味精2克，花生油适量

### 做法

- 1 牛肉去筋膜，切片，加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒腌10分钟。
- 2 油锅烧热，放牛肉片炒至变白，盛出沥油。
- 3 锅内留底油，放葱姜片、糖、酱油、盐、味精、水烧沸，勾芡，下牛肉片、芦笋段炒匀即可。



## 香干辣牛肉

**原料** 香干150克，牛肉260克，小米椒50克  
**调料** 蛋清1个，淀粉15克，葱段10克，盐3克，味精3克，酱油2克，色拉油适量

### 做法

- 1 将牛肉切条，用蛋清、淀粉上浆；香干切条；小米椒切条。
- 2 锅内加油烧至六成热，下入牛肉条滑散。
- 3 锅留油烧热，下葱段炆锅，放牛肉、香干、小米椒炒匀，加盐、味精、酱油炒熟即可。



## 麻辣牛筋

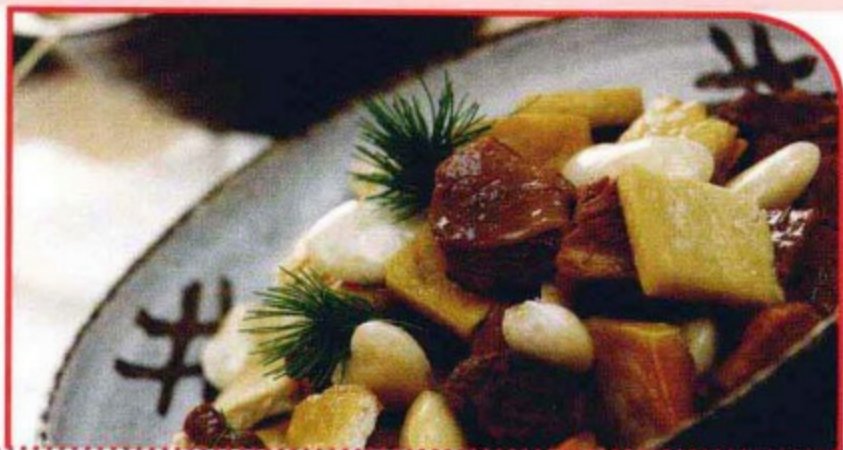
**原料** 水发牛筋300克，笋100克  
**调料** 葱段、盐、味精、酱油、料酒、糖、红油、色拉油各适量

### 做法

- 1 水发牛筋洗净切段，焯水；笋洗净切条。
- 2 锅放油烧热，煸炒牛筋段、葱段，加水、盐、味精、酱油、料酒、糖、红油烧开，加笋条烧透后装盘即可。

### Tips

牛筋可补气益血，强筋健骨。

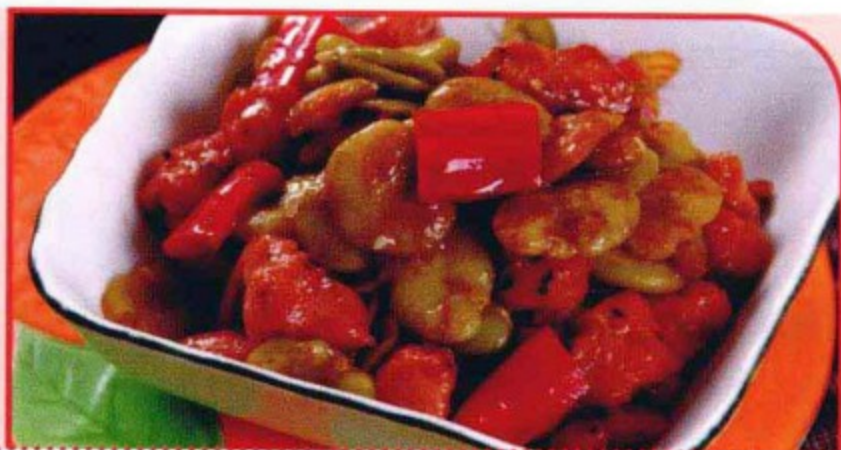


## 煎豆腐烧牛肉

**原料** 牛肉300克，豆腐200克，蒜20克，芸豆适量  
**调料** 八角、姜、辣酱、料酒、豆豉、盐、味精、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 水牛肉切块，焯烫透，控干；豆腐切块。
- 2 锅放油烧热，下八角、姜、辣酱炒香，加牛肉、料酒、水、盐，大火烧开后用高压锅烧15分钟，撇去杂质。另起锅放油烧热，将豆腐煎至两面金黄，捞出待用。
- 3 锅留底油，下姜、豆豉炒香，倒入牛肉块、豆腐块、蒜、芸豆，加盐、味精、酱油调味，炒匀即成。



## 豆瓣炒牛肉

**原料** 蚕豆150克，牛肉200克，红椒20克  
**调料** 蛋清1个，葱花10克，姜末5克，盐2克，美极鲜味汁5克，蚝油2克，味精3克，淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉切粒，用蛋清、淀粉上浆稍腌；红椒切丁。
- 2 锅内加油烧至五成热，入牛肉粒滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜炒香，放蚕豆、牛肉、红椒煸炒1分钟，加入盐、美极鲜味汁、蚝油炒匀，最后加味精炒熟即可。



## 麻辣牛肉干

**原料** ● 新鲜牛肉2000克

**调料** ● 盐、孜然粉、味精、味精、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒、淀粉、干红辣椒段、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛肉切片，加盐、孜然粉、味精、鸡、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒抓匀，搁置半小时。
- 2 腌制好的牛肉片中放淀粉，拌匀。
- 3 油锅烧热，放入牛肉片炸干，捞出沥油。炒锅置火上，投入干红辣椒段爆香，入牛肉片炒匀即可。

## 蒜薹炒牛肉

**原料** ● 牛肉300克，蒜薹100克，胡萝卜20克，笋片少许

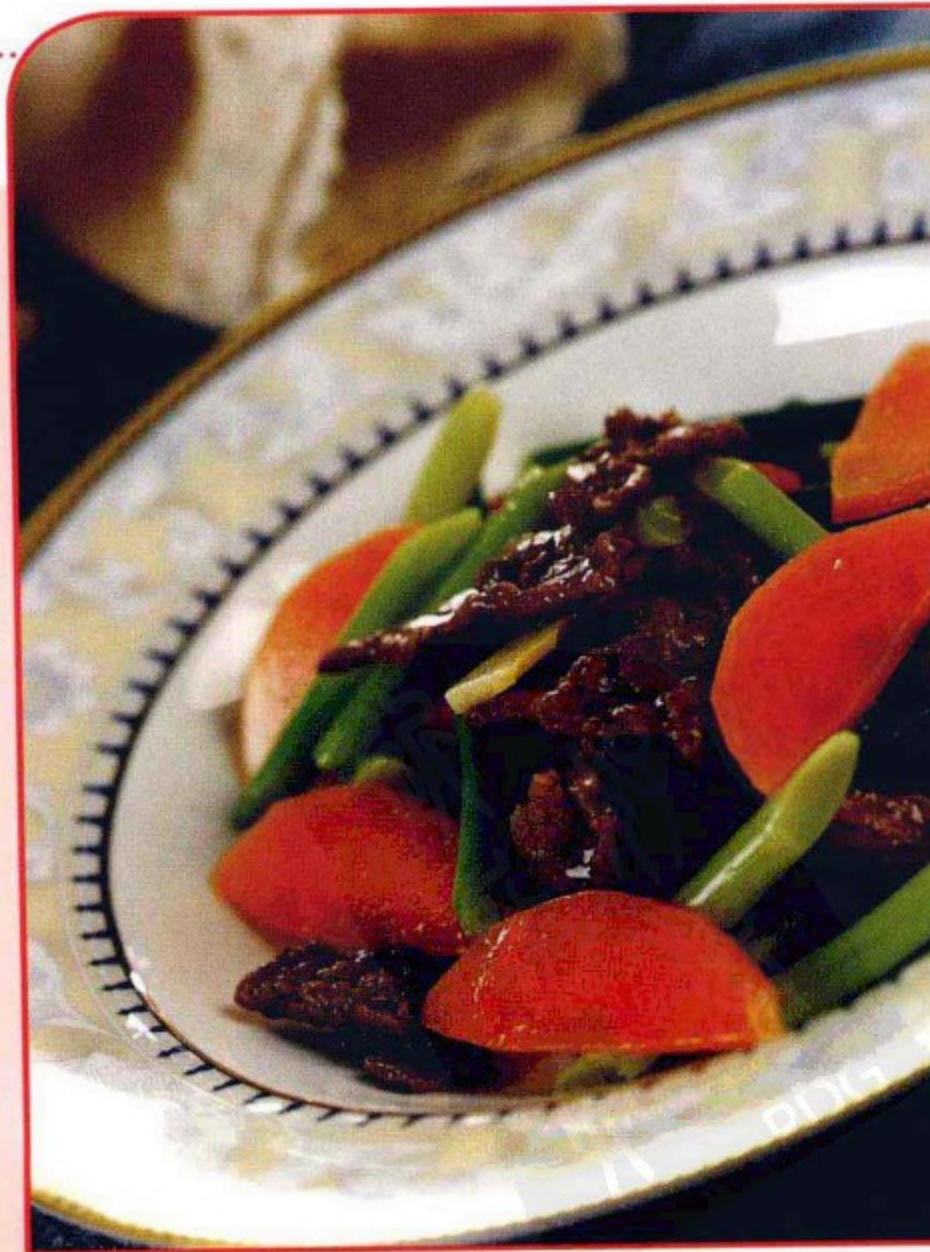
**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、蒜、姜、味精、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛肉洗净切片，加盐、料酒、水淀粉拌匀；蒜薹切段；胡萝卜洗净切片。
- 2 锅中加油烧至三成热，将牛肉片滑油，捞出沥油。
- 3 锅留底油，爆香蒜、姜，加牛肉片和蒜薹段、胡萝卜片、笋片、盐、味精、胡椒粉，炒匀即可。

**Tips** ●

用来炒肉片的话，要选择嫩牛肉。



## 瓦块牛肉

**原料** 牛肉200克，青椒片、红椒片各50克，方便面1包

**调料** 嫩肉粉、盐、味精、淀粉、色拉油、葱花各适量

### 做法

- 1 将方便面入油锅炸后放入盘中。
- 2 牛肉切薄片，用嫩肉粉、盐、味精、淀粉上浆，入油锅滑油至熟，捞出沥油。
- 3 油锅烧热，加入青红椒片煸炒，加盐、味精调味，投入牛肉片，炒匀，起锅装入放有方便面的盘中，撒上葱花即可。

### Tips

炒前，将牛肉进行上浆和过油处理，可使牛肉口感更鲜嫩。



## 西兰花炒牛肉

**原料** 牛腱肉200克，西兰花100克

**调料** 色拉油、蒜末、姜末、小苏打、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉各适量

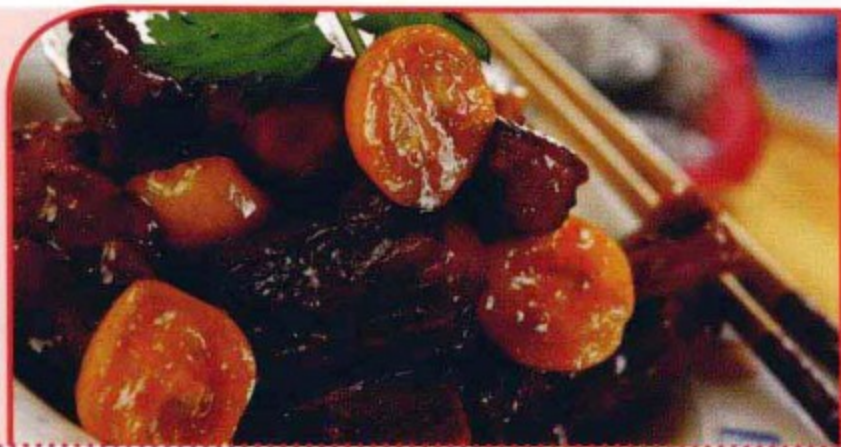
### 做法

- 1 牛肉洗净，切片，加小苏打、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉、色拉油拌匀后盖好保鲜膜，冷藏30分钟，备用。
- 2 将盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉加少许清水对成味汁备用。
- 3 西兰花洗净切块，入沸水中焯水后控水。
- 4 锅放油烧热，将蒜末、姜末爆香，入牛肉片、西兰花迅速翻炒，加味汁炒匀，起锅装盘即可。

### Tips

购买西兰花时，可留意茎部切口，来判断新鲜程度。





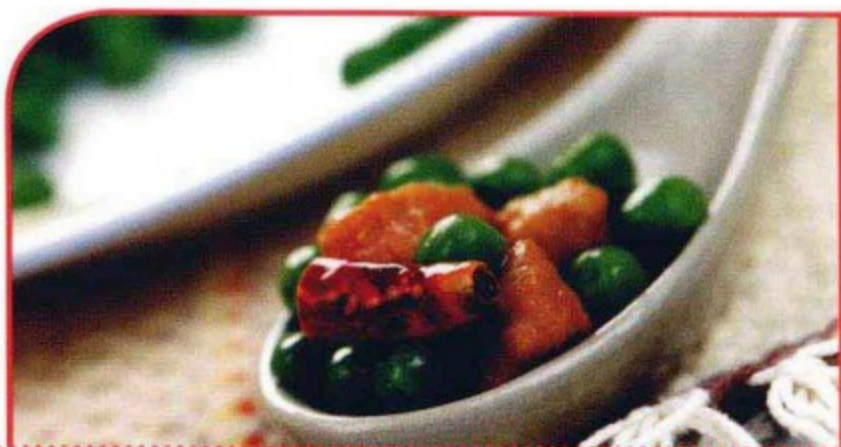
## 金橘牛尾

**原料** 去皮煮熟牛尾1条，金橘数只，香菜少许

**调料** 葱、姜、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 煮熟的牛尾切段。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入牛尾段煸香，放入料酒、酱油、糖，烧至熟烂，再放入金橘炒一会儿，起锅装盘，装饰香菜即可。



## 豌豆辣牛肉

**原料** 豌豆400克，牛肉100克

**调料** 料酒、盐、水淀粉、蚝油、味精、姜、尖椒、色拉油各适量

### 做法

- 1 豌豆用沸水焯熟，冲凉；牛肉切丁，加色拉油、盐、水淀粉、料酒拌匀。
- 2 锅放油烧至四成热，下牛肉滑散，捞出沥油。
- 3 锅底留油，放姜、尖椒炒香，倒入豌豆、牛肉炒匀，加蚝油、味精、盐调味，勾芡即成。



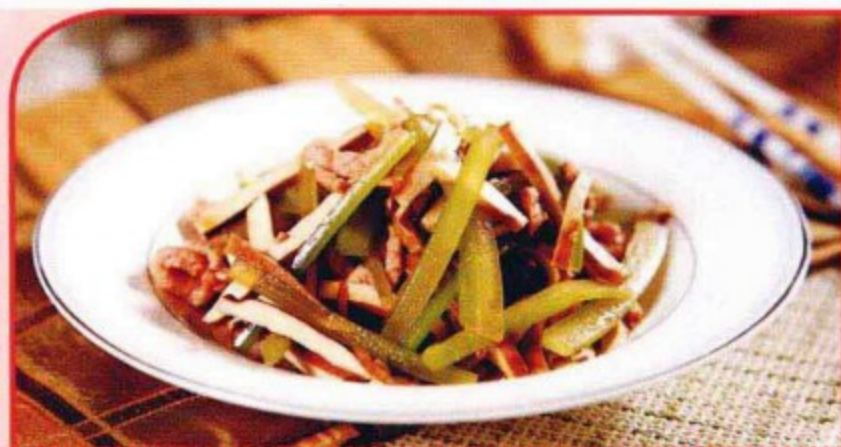
## 黑椒牛仔骨

**原料** 牛仔骨200克，洋葱片50克，青椒片、红椒片各20片

**调料** 松肉粉、蛋清、盐、淀粉、葱、姜、料酒、酱油、糖、黑胡椒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛仔骨斩成小块，用松肉粉、蛋清、盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，牛仔骨滑油至熟，沥油。
- 3 锅留底油，放入葱、姜、洋葱片、青椒片、红椒片煸香，加入牛仔骨，放料酒、酱油、糖、黑胡椒、味精，用淀粉勾芡，炒匀后起锅装盘即可。



## 芹菜香干炒牛肉丝

**原料** 芹菜100克，香干100克，牛肉250克

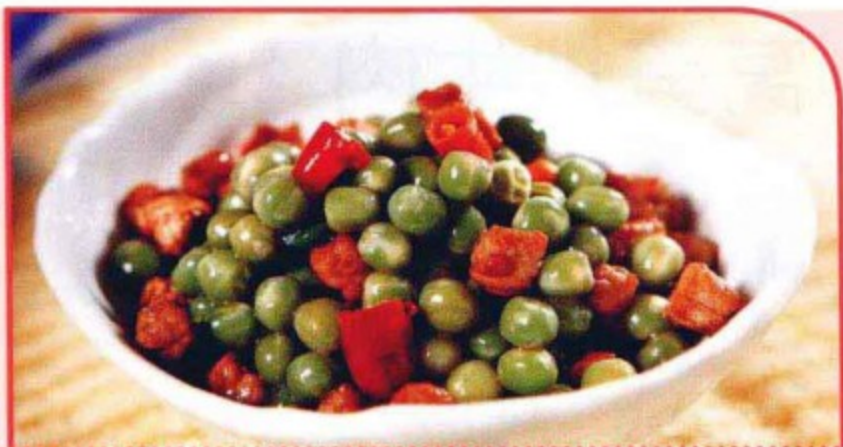
**调料** 蛋清、盐、淀粉、姜丝、酱油、味精、辣椒油、色拉油各适量

### 做法

- 1 芹菜去叶，洗净切丝；香干切丝。
- 2 牛肉切丝，加蛋清、盐、淀粉码味，放入四成热油中滑油。
- 3 炒锅加油烧热，用姜丝炆锅，放芹菜丝、香干丝炒匀，加盐、酱油、味精调味，放牛肉翻炒几下，淋辣椒油即可。

### Tips

芹菜不可与兔肉同食，对头发不好。



## 豌豆炒牛肉

**原料** 豌豆250克，牛里脊200克

**调料** 淀粉、酱油、干辣椒段、葱末、姜末、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛里脊切丁，用淀粉加酱油抓匀。
- 2 锅内加油烧热，放入干辣椒段、葱末、姜末煸香，倒入牛肉丁炒至变色，加豌豆炒熟，加盐、味精、酱油炒匀。

### Tips

消化不良者不宜食用过多，慢性胰腺炎患者忌食。



## 香菜炒牛百叶

**原料** 香菜100克，牛百叶450克

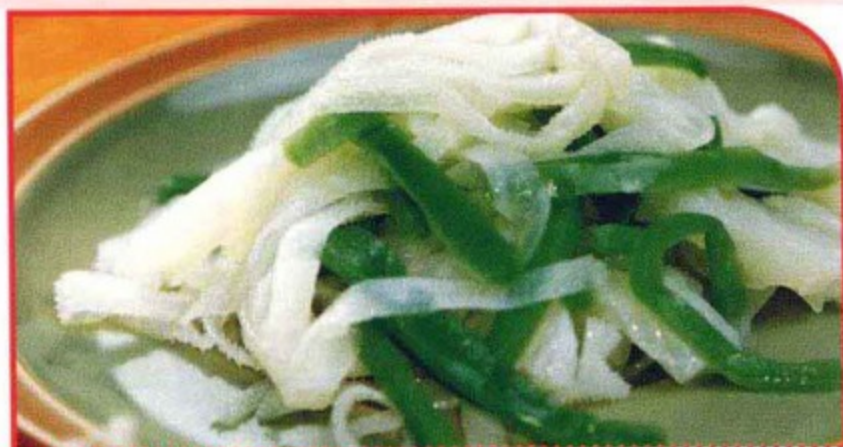
**调料** 姜丝、料酒、盐、生抽、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛百叶洗净切丝；香菜洗净切段。
- 2 锅内加油烧热，放姜丝炆锅，加入牛百叶丝略炒，烹料酒，加入盐、生抽、味精翻炒均匀，最后放香菜段炒匀即可。

### Tips

香菜不能炒太久，快出锅时放，才能保持营养不流失。



## 野菜牛百叶

**原料** 牛百叶400克，野菜100克

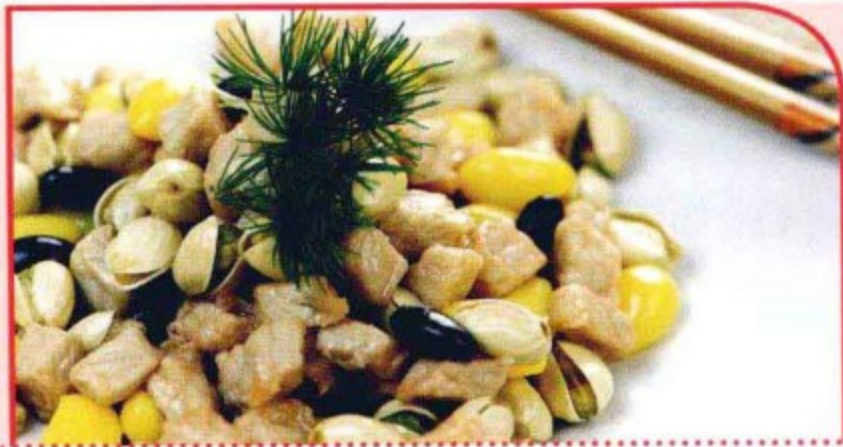
**调料** 姜、葱段、豆豉、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛百叶入沸水略烫，捞出控干；野菜洗净，入沸水略烫，待用。
- 2 锅放油烧热，放入姜、葱段、豆豉炒香，下牛百叶、野菜，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，炒匀即成。

### Tips

勾芡易薄不宜厚。



## 香辣白果牛肉

**原料** 牛肉400克，白果200克，开心果15克

**调料** 盐、白糖、料酒、淀粉、味精、泡姜、辣妹子辣酱、混合香辣酱、尖椒、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 白果用开水泡数小时，入沸水煮熟，待用；开心果洗净待用。
- 2 牛肉切小方丁，加盐、白糖、料酒、淀粉拌匀，入三成热油中炒至断生。
- 3 锅留底油，下泡姜、辣妹子辣酱、混合香辣酱、尖椒炒香，倒入牛肉翻炒，加料酒、清汤、白果、开心果、味精，烧开后入味即成。



## 莴笋炒牛肉

**原料** ● 莴笋250克，牛肉50克

**调料** ● 淀粉、盐、葱段、姜片、生抽、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 莴笋削皮，洗净切片。
- 2 牛肉切片，加入淀粉、盐上浆，放入五成热油中过油，捞出沥油。
- 3 炒锅加油烧热，下葱段、姜片爆香，再加牛肉片、生抽翻炒均匀，放入莴笋片、盐、味精炒熟出锅。

**Tips** ●

多吃莴笋对高血压、心脏病等患者有益。

## 雪里蕻炒百叶

**原料** ● 雪里蕻250克，百叶100克，毛豆50克

**调料** ● 姜末、盐、味精、生抽、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将雪里蕻洗净切末，焯水挤干水分；百叶切丝；毛豆放入沸水中煮熟待用。
- 2 炒锅加油烧热，放姜末、百叶丝炒香，加雪里蕻、毛豆略炒。
- 3 加盐、味精、生抽调味，翻炒均匀即可。

**Tips** ●

雪里蕻焯水后，最好在锅里焯干水分再用，这样炒时就不会再出水。



## 干煸牛肉丝

**原料** 嫩瘦牛肉400克，芹菜段60克

**调料** 盐、豆瓣辣酱、辣椒粉、糖、料酒、酱油、味精、青蒜段、姜丝、醋、花椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肉剔除筋膜，片薄片，逆纹切丝；豆瓣辣酱剁成细泥。
- 2 油锅烧热，下牛肉丝快速煸炒，加盐炒至肉变成枣红色，放豆瓣辣酱泥和辣椒粉颠炒，再加糖、料酒、酱油、味精翻炒，放芹菜、青蒜段、姜丝拌炒，淋醋炒匀盛出，撒上花椒粉即可。

### Tips

切牛肉时，先将大块牛肉顺纹切片，再逆纹切丝。



## 香菜牛肉丝

**原料** 牛肉350克，香菜50克，青椒、红椒各10克

**调料** 盐、料酒、蚝油、淀粉、豆豉、姜、野山椒、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

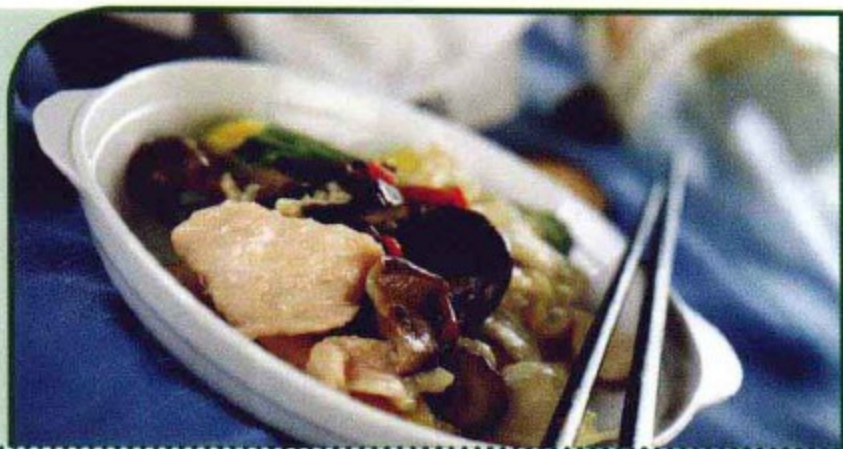
### 做法

- 1 牛肉切丝，加盐、料酒、蚝油、淀粉拌匀；香菜择净；野山椒去蒂。
- 2 锅放油烧热，下牛肉丝滑散，捞出待用。
- 3 锅留底油，放入豆豉、姜、野山椒、青红椒、香菜、牛肉丝，加味精、白糖、胡椒粉调味，勾芡翻炒即成。

### Tips

将牛肉丝用淀粉上浆，会使之口感更爽滑。





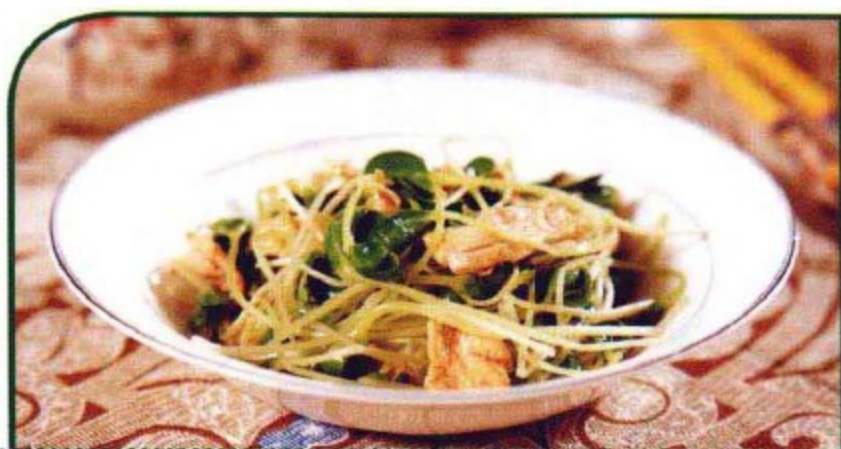
## 枸杞菠萝鸡片

**原料** ● 鸡脯肉250克，菠萝100克，枸杞子10克，香菇50克

**调料** ● 淀粉、葱、姜、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉去筋切片，加淀粉、盐抓匀，用油滑熟。
- 2 菠萝切片；枸杞子泡软；香菇切成片。
- 3 锅放油烧热，炒香葱、姜，放原料，加盐、味精、胡椒粉调味炒匀，勾薄芡出锅。



## 豆苗炒鸡片

**原料** ● 鸡脯肉200克，豆苗250克

**调料** ● 盐、料酒、蛋清、淀粉、味精、高汤、姜片、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净切片，加盐、料酒、蛋清、淀粉上浆；豆苗洗净，沥干水分。
- 2 取碗加入盐、料酒、味精、淀粉、高汤对成芡汁。
- 3 锅内加油烧热，入姜片煸香，放入鸡片炒至变色，加豆苗略炒，倒入对好的芡汁翻炒均匀即可。



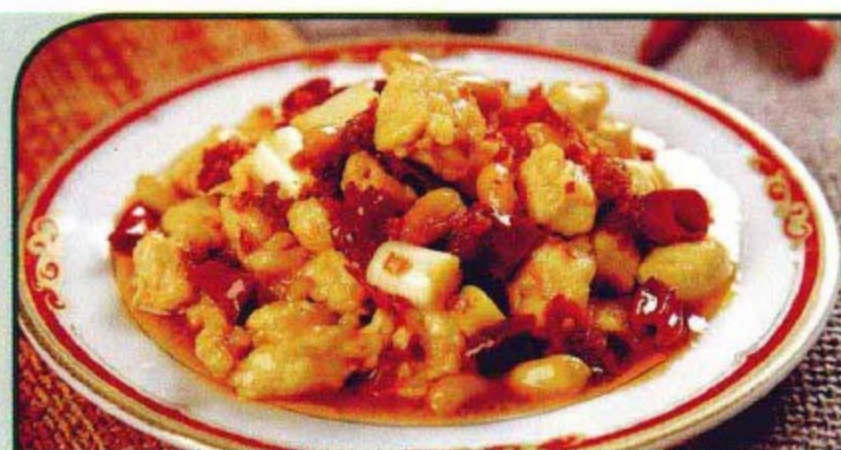
## 茄汁鸡片

**原料** ● 鸡脯肉180克

**调料** ● 盐、水淀粉、鸡蛋清、面粉、蒜泥、番茄酱、白糖、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉批成薄片，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；面粉调成糊；将鸡片挂上糊，逐片入油炸至金黄，捞出。
- 2 炒锅留底油，放蒜泥略煸，加番茄酱、白糖、盐、料酒搅匀，沸后勾芡，倒入鸡片，翻拌均匀，装盘即可。



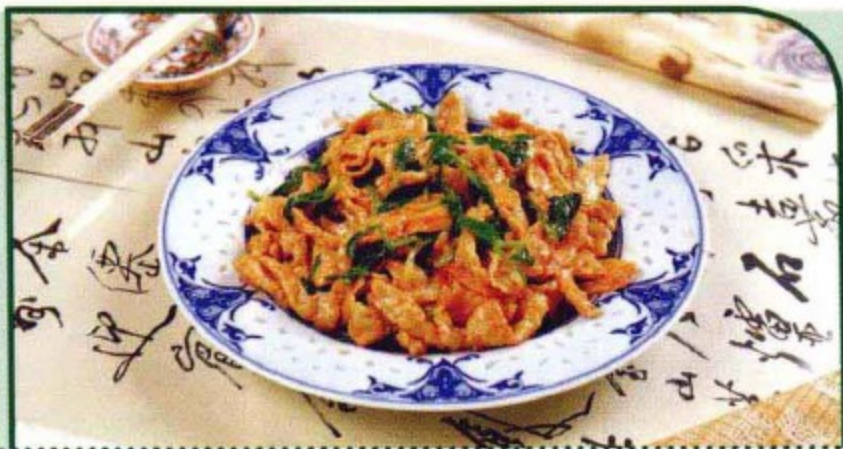
## 小炒鸡丁

**原料** ● 鸡腿肉200克，油炸花生米50克

**调料** ● 盐、酱油、水淀粉、糖、醋、味精、料酒、高汤、干辣椒段、花椒、葱、姜、蒜各适量

### 做法

- 1 鸡腿肉拍松，切丁；鸡丁用盐、酱油、水淀粉拌匀；将盐、酱油、糖、醋、味精、料酒、水淀粉、高汤调成味汁。
- 2 油锅烧热，将干辣椒段炒至棕红色，再下花椒，随即放入鸡丁炒散，将葱、姜、蒜放入快炒，加入味汁翻炒，起锅前将花生米放入炒匀即可。



## 豆苗山鸡片

**原料** 豌豆苗150克，山鸡脯肉200克

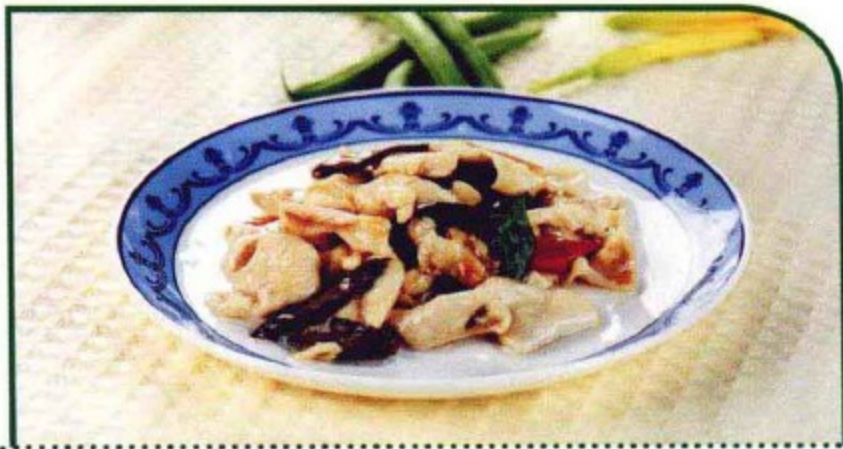
**调料** 鸡蛋清、盐、淀粉、酱油、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆苗洗净控净水分；山鸡脯肉切片，泡水后沥干，用鸡蛋清、盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，投入山鸡肉片滑油至变色，倒入漏勺沥油。炒锅复置火上，放油，投入豆苗煸炒，入山鸡片，加料酒、盐、酱油、味精，用水淀粉勾芡。

### Tips

色泽和谐，鸡片鲜嫩。



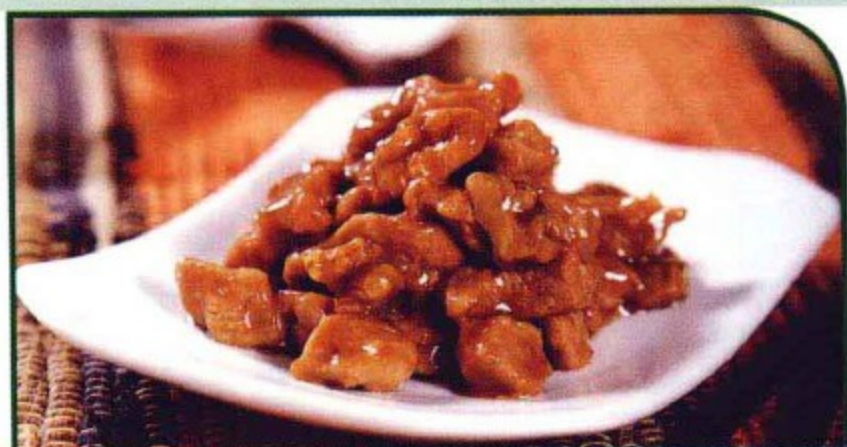
## 瓜姜鸡片

**原料** 鸡脯肉300克，酱瓜15克，酱生姜10克，青椒、红椒、蛋清各1个

**调料** 色拉油800克，酱油10克，味精2克，水淀粉适量

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净，批成片，用蛋清、水淀粉上浆；酱瓜、酱生姜批成片，用清水浸泡；青红椒切小菱形片。
- 2 油锅烧至四成热，放鸡片及酱瓜片、酱生姜片过油捞出；锅内留底油，加水、酱油，烧沸后加味精，勾芡，倒入鸡片、酱瓜、酱生姜和青红椒片，略翻炒即可。



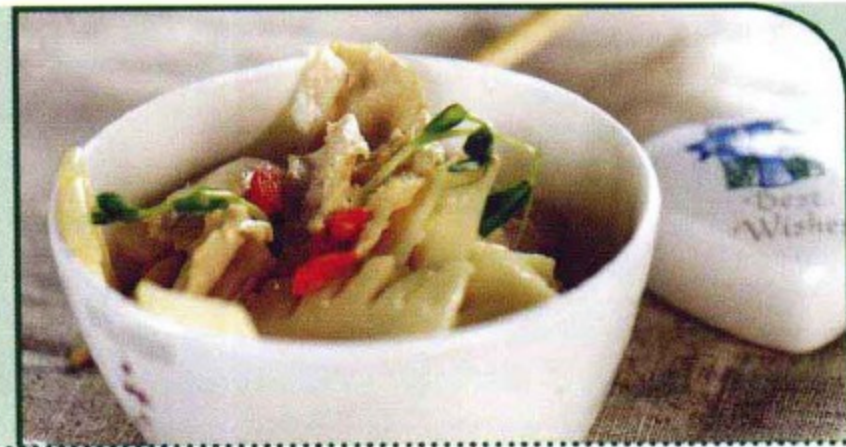
## 酱爆鸡丁

**原料** 鸡脯肉200克

**调料** 酱油适量，鸡蛋半个，水淀粉8克，黄酱25克，料酒7克，白糖25克，姜汁3克，芝麻油5克

### 做法

- 1 将鸡脯肉去筋皮，切成1厘米见方的丁，再加入酱油、鸡蛋、水淀粉上浆。
- 2 炒锅里放油烧至四成热，放入鸡丁滑透。
- 3 锅中留底油放入黄酱、料酒、白糖和姜汁炒至发黏时放入鸡丁翻炒几下，见黄酱均匀地裹在鸡丁上后，淋明油出锅装盘。



## 碧绿野鸡片

**原料** 野鸡脯肉150克，豆苗100克，冬笋、枸杞子各少许

**调料** 盐、味精、淀粉、葱、姜、胡椒粉、料酒、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净切片，加盐、味精、淀粉抓匀，滑油至变白；豆苗择洗净；冬笋切片；枸杞子泡软。
- 2 豆苗清炒熟后装盘；锅放油烧热，炒香葱、姜，放鸡脯肉片、冬笋片、枸杞子，加盐、味精、胡椒粉、料酒调味炒匀，勾芡，盛在豆苗上即可。

## 傣味仔鸡



**原料** 仔鸡1只，番茄2个，小红辣椒200克  
**调料** 盐、香醋、白胡椒粉、姜末、蒜末、香菜、酱油、葱末、味精各适量

### 做法

- 1 仔鸡剁成块，用盐、香醋、白胡椒粉腌制。
- 2 番茄与红辣椒一起入微波炉以180℃烤制30分钟。
- 3 捣碎番茄和红辣椒，加入姜末、蒜末、盐、香菜制成喃蜜酱。
- 4 炒锅内入油烧热，下入仔鸡，加入酱油、葱末、喃蜜酱炒熟。
- 5 临出锅时放入味精、香菜即可。

## 芽菜碎鸡米



**原料** 鸡脯肉300克，芽菜150克，炸熟花生20克，青红椒20克

**调料** 鸡蛋1个，淀粉20克，葱5克，姜3克，盐2克，酱油4克，美极鲜味汁2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切0.5厘米见方的小丁，用鸡蛋、淀粉上浆；芽菜用开水焯一下挤干水分；青红椒切碎；花生去皮拍碎。
- 2 锅内加油烧五六成热，下鸡肉丁滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜炒香，放芽菜、鸡肉丁、青红椒炒匀，放盐、酱油、美极鲜味汁炒匀，加味精炒熟，撒花生即可。

## 怪味鸡丁



**原料** 鸡脯肉250克，青椒1个，泡椒1个

**调料** 盐、水淀粉、鸡蛋清、姜、葱、蒜泥、豆瓣酱、花椒粉、醋、味精、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切丁，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；青椒、泡椒切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鸡丁滑油盛出；青椒片用油焯熟，待用。
- 3 锅留底油，加姜、葱、蒜泥、泡椒片、豆瓣酱、花椒粉、醋、味精、白糖调味，烧沸后勾芡，放鸡丁、青椒炒匀装盘即可。

## 宫保鸡丁

**原料** 鸡脯肉250克，去皮炸花生米25克

**调料** 盐、鸡蛋清、水淀粉、干辣椒、花椒、姜末、葱花、蒜泥、味精、料酒、白糖、酱油、醋、色拉油、辣油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切成丁，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，倒入鸡丁滑油，待用
- 3 炒锅留底油，放入干辣椒、花椒略炸，加姜末、葱花、蒜泥略煸，加盐、味精、料酒、白糖、酱油、醋调味，勾芡，倒入鸡丁、花生米，翻炒均匀，淋辣油，装盘即可。



## 滑炒鸡片

**原料** 鸡脯肉250克，青椒1个，泡椒2个

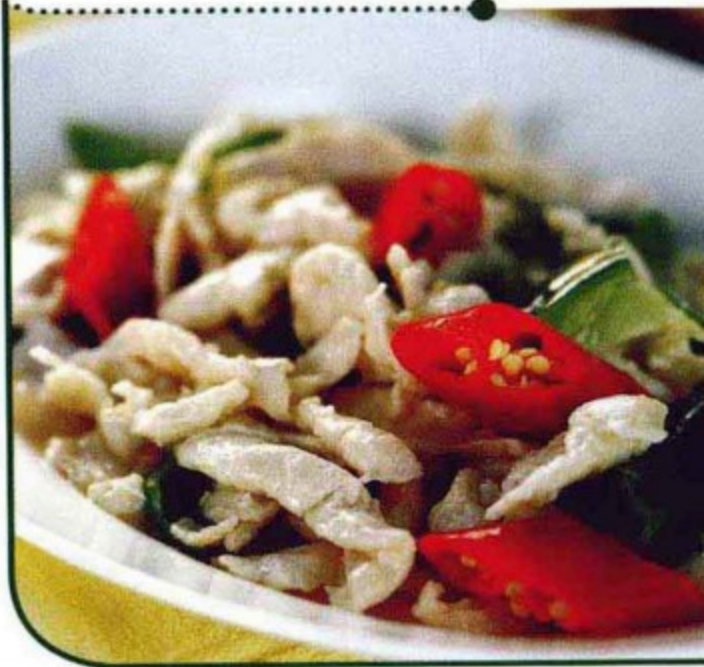
**调料** 盐、水淀粉、鸡蛋清、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切成柳叶片，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；青椒切片；泡椒切段。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡片，滑油至鸡片变乳白色时，倒入漏勺沥油。
- 3 炒锅留底油，投入泡椒段、青椒片略煸，加盐、味精调味，勾芡，倒入鸡片翻炒，出锅装盘即可。

### Tips

若不太能吃辣，可将青椒换成柿子椒。



## 山野菜炒鸡丝

**原料** 山野菜200克，鸡胸300克

**调料** 蛋清1个，葱花10克，盐2克，味精3克，淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 山野菜切段；鸡肉切丝，用蛋清、淀粉上浆。
- 2 锅内加油烧五成热，下鸡丝滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱花爆香，放山野菜、鸡丝炒匀，加盐、味精炒熟即可。

### Tips

山野菜的纤维含量很高，约是普通蔬菜的4~7倍，十分利于排毒。





## 滑子菇炒鸡丁

**原料** ● 滑子菇250克，鸡脯肉100克

**调料** ● 水淀粉、料酒、姜末、盐、味精、糖、酱油、高汤、葱花、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切丁加水淀粉、料酒、盐上浆。
- 2 滑子菇洗净，入沸水中焯水捞出。
- 3 炒锅加油烧热，放鸡丁炒至变色，放姜末、滑子菇、盐、味精、糖、酱油、少许高汤炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油，撒上葱花即可。



## 金针鸡丝

**原料** ● 鸡脯肉150克，金针菜350克

**调料** ● 盐、料酒、蛋清、淀粉、姜、红椒丝、味精、胡椒粉、葱段、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切丝，加盐、料酒、蛋清、淀粉、拌匀，待用；金针菜泡发择净，入沸水略烫。
- 2 锅放油烧至四成热，下鸡丝过油炒散。
- 3 锅留底油，下姜炒香，倒入鸡丝、金针菜、红椒丝，加盐、味精、胡椒粉调味，翻炒均匀，撒上葱段即可。



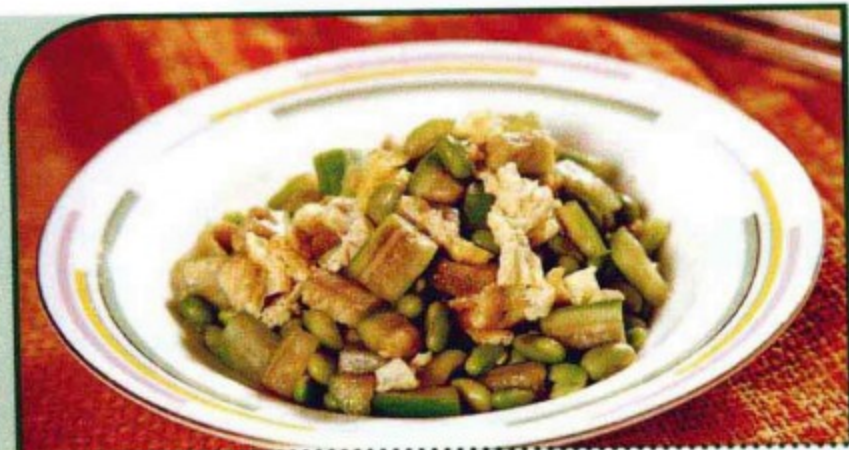
## 菊花鸡丝

**原料** ● 鸡脯肉250克，白菊花1朵

**调料** ● 盐、水淀粉、鸡蛋清、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；白菊花去蒂，洗净后摘下花瓣。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡丝滑油，待用。
- 3 锅留底油，加料酒、盐、味精调味，勾芡，放鸡丝、菊花瓣炒匀，装盘即可。



## 丝瓜毛豆炒鸡蛋

**原料** ● 丝瓜250克，毛豆50克，鸡蛋2个

**调料** ● 蒜末、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮切丁；毛豆洗净，放入五成热油中滑油。
- 2 鸡蛋磕入碗中，加盐搅匀。
- 3 炒锅加油烧热，下蒜末爆香，放丝瓜丁、毛豆、盐、味精炒熟，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

丝瓜过水会发黑，炒丝瓜要稍用油。



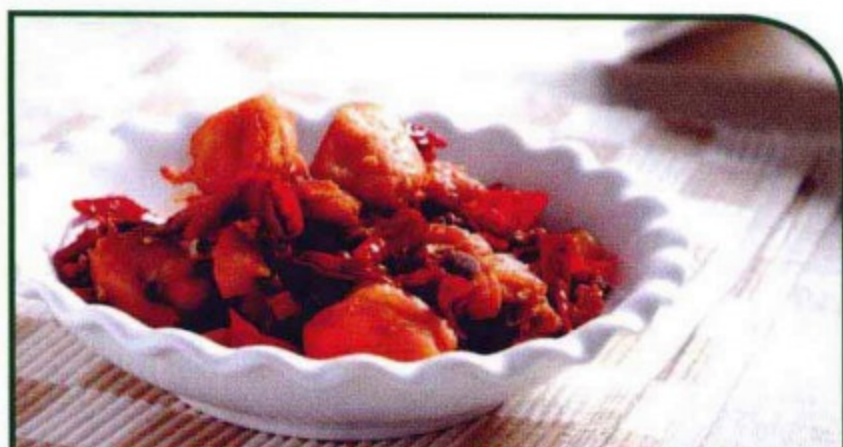
## 蘑菇鸡片

**原料** ● 鸡胸肉200克，蘑菇200克，青红椒50克

**调料** ● 鸡蛋1个，淀粉20克，葱10克，姜片5克，盐2克，鸡汁4克，味精3克，香油2克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸡胸肉切片，用鸡蛋、淀粉上浆；蘑菇用手撕片，焯水；青红椒切块。
- 2 锅内加油烧四五成热，入鸡片滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜炆锅，放鸡片、蘑菇、青红椒、盐、鸡汁炒匀，加味精炒熟，淋香油即可。



## 泡椒姜爆鸡

**原料** ● 三黄鸡300克

**调料** ● 盐3克，料酒15克，胡椒粉3克，葱段10克，花椒10克，干辣椒10克，蒜片8克，泡椒15克，泡姜10克，豆瓣酱20克，味精5克，葱花10克，色拉油适量

### 做法

- 1 三黄鸡斩块，加盐、料酒、胡椒粉、葱腌30分钟以上，后入油炸约8分钟，沥油；泡椒切小段；泡姜切片。
- 2 锅中留适量油，放花椒、辣椒、蒜、泡椒、泡姜炒出香味，再加豆瓣酱炒香，放鸡块炒匀，烹入料酒、味精调味，装盘撒葱花即可。



## 干烧鸡块

**原料** ● 带骨鸡块500克，胡萝卜100克

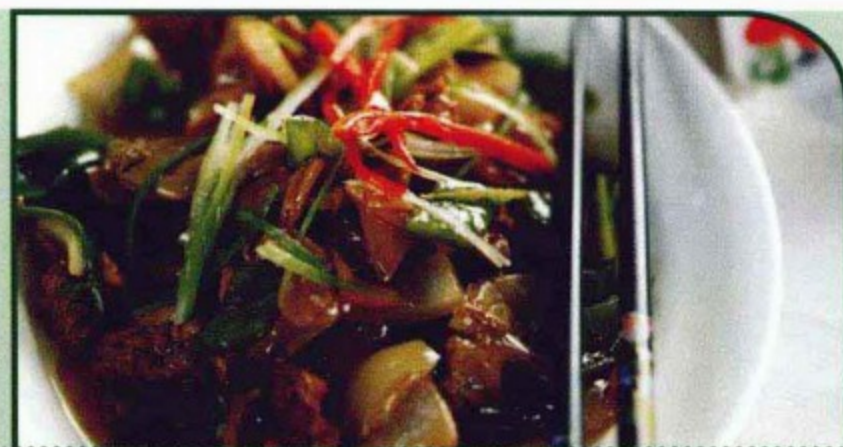
**调料** ● 姜片5克，干辣椒段5克，高汤100克，料酒10克，盐4克，味精3克，酱油8克，色拉油适量

### 做法

- 1 将鸡块洗净，沥干水分，过油；胡萝卜去皮，切滚刀块。
- 2 锅内加油，煸香姜片、干辣椒段，加高汤、鸡块烧开，放入胡萝卜块，烹入料酒，用盐、味精、酱油调味，收汁装盘即可。

### Tips

老母鸡不易熟，应用仔鸡。



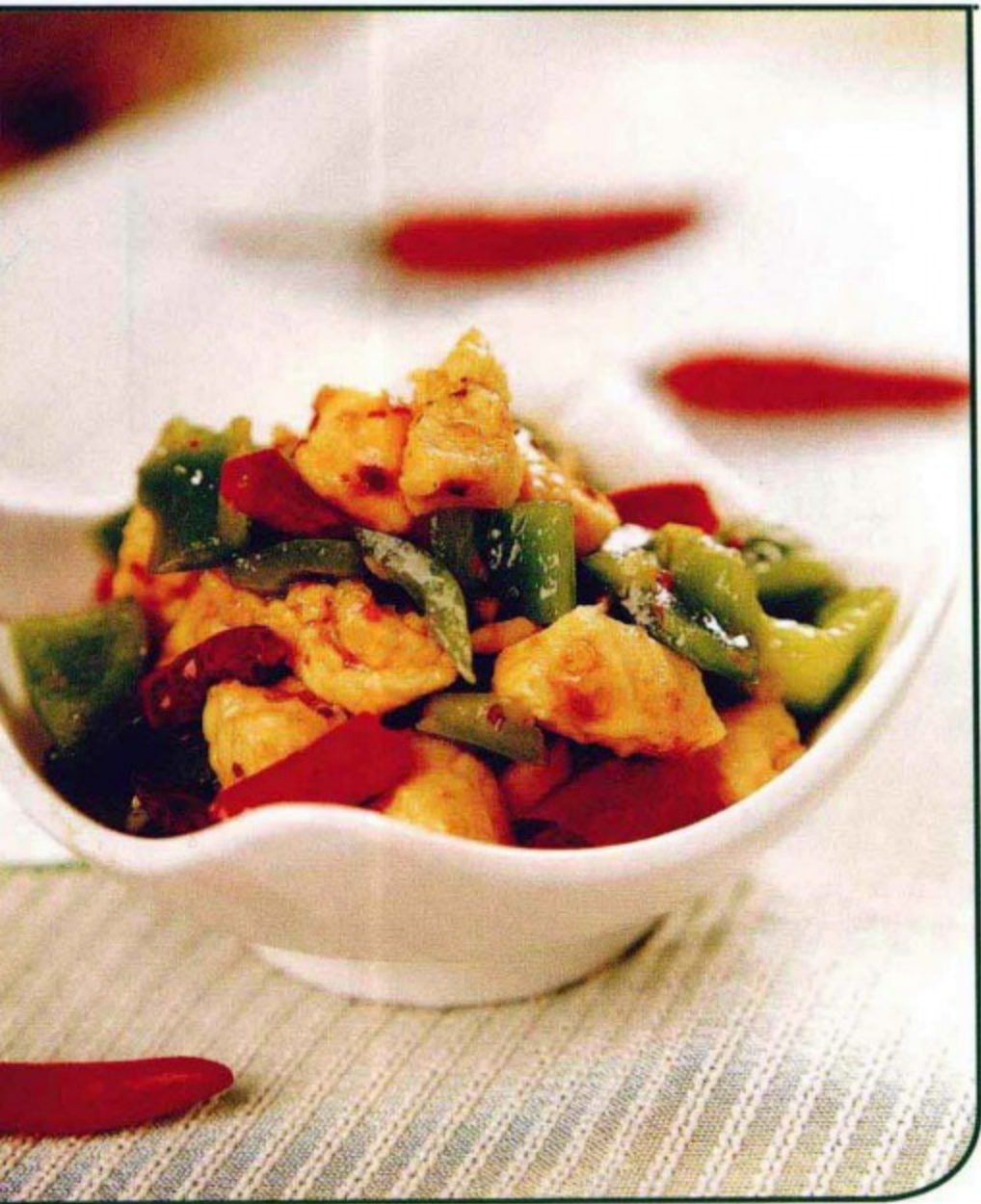
## 炒鸡杂

**原料** ● 鸡肫100克，鸡肝50克，洋葱片15克，红椒片5克，芹菜段10克

**调料** ● 盐、水淀粉、料酒、味精、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 将鸡肫、鸡肝切片，加盐、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡肫片、鸡肝片滑油，盛出；洋葱片、红椒片、芹菜段用油焯熟。
- 3 锅留底油，加料酒烧开，加盐、味精、酱油、白糖、醋调味，勾芡，倒入所有原料炒匀即可。



## 辣子鸡丁

**原料** ● 光土鸡1只（约1000克），干辣椒50克，青椒片100克

**调料** ● 盐、芝麻、香油、花椒油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将光土鸡洗净、切块后用盐腌制；将干辣椒切成段后，入油锅干煸，装盘待用。
- 2 炒锅放油，烧至八成热，鸡块入油炸酥，盛盘。
- 3 锅留底油，将干辣椒段、青椒片翻炒，再放鸡块同煸1分钟，当鸡块变红时，加少许芝麻、香油、花椒油炒匀，即可装盘。

**Tips** ●

香油酌情添加，若不喜欢香油味道，也可不加。

## 醋溜鸡

**原料** ● 鸡块300克，香菇、冬笋各50克

**调料** ● 盐、料酒、干淀粉、葱花、姜末、蒜泥、番茄酱、糖、水淀粉、白醋、香油各适量

**做法** ●

- 1 鸡块用盐、料酒腌渍约半小时；香菇、冬笋切块，焯水。
- 2 鸡块拍匀干淀粉，入油炸至金黄，捞出控油。
- 3 锅留底油，放葱花、姜末、蒜泥爆出香味后，加料酒、番茄酱、糖、水煮开，勾芡，将鸡块、香菇、冬笋放进锅里，烹白醋，起锅装盘，淋香油即可。



## 果仁仔鸡

**原料** 小仔鸡1只，熟去皮花生仁、药芹段各50克

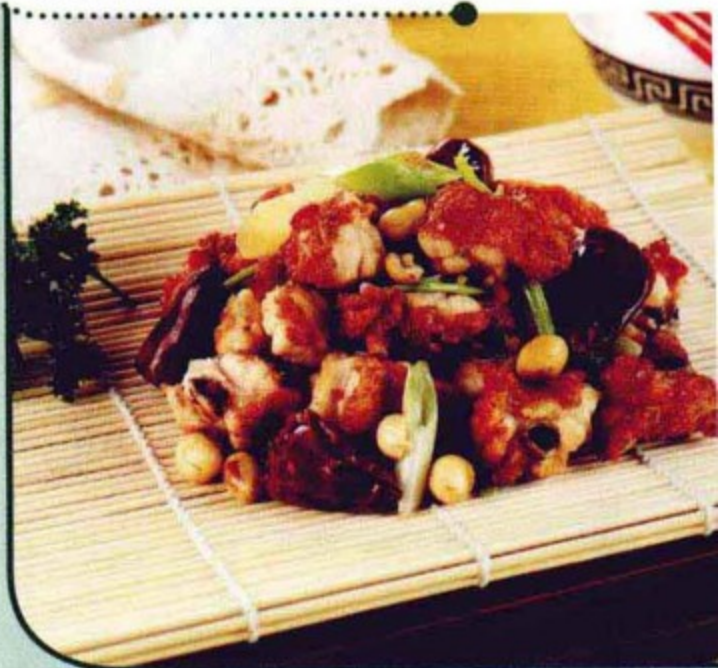
**调料** 盐、干辣椒粉各2克，味精、椒盐各1克，料酒15克，干辣椒10只，葱姜蒜片各20克，色拉油800克

### 做法

- 1 鸡治净，剁块，用盐、味精、料酒腌渍；油锅烧至六成热，放入鸡块炸至金黄色捞出。
- 2 锅留底油，加入葱姜蒜片略煸后，加干辣椒、鸡块、花生仁、药芹段煸炒，再撒上干辣椒粉，最后撒上椒盐拌匀即成。

### Tips

还可加入核桃或板栗等干果，让营养更丰富。



## 番茄炒鸡蛋

**原料** 鸡蛋4个，番茄150克，小葱段少许

**调料** 色拉油、盐、味精、白糖、水淀粉各适量

### 做法

- 1 番茄洗净后入沸水焯烫一下，去皮，去蒂，切块；将鸡蛋磕入碗中，加盐、味精、水淀粉，搅打均匀待用。
- 2 炒锅置火上，放油烧热，倒入鸡蛋液，待蛋膨胀后炒散，盛出待用。
- 3 锅中留底油烧热，下小葱段、番茄块煸炒，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐、味精、白糖调味，炒匀后出锅即成。

### Tips

番茄去皮后口感会好些，不去皮也可以。



## 菠菜炒鸡蛋

**原料** 菠菜300克，鸡蛋200克

**调料** 葱花10克，盐2克，鸡粉4克，胡椒粉3克，色拉油适量

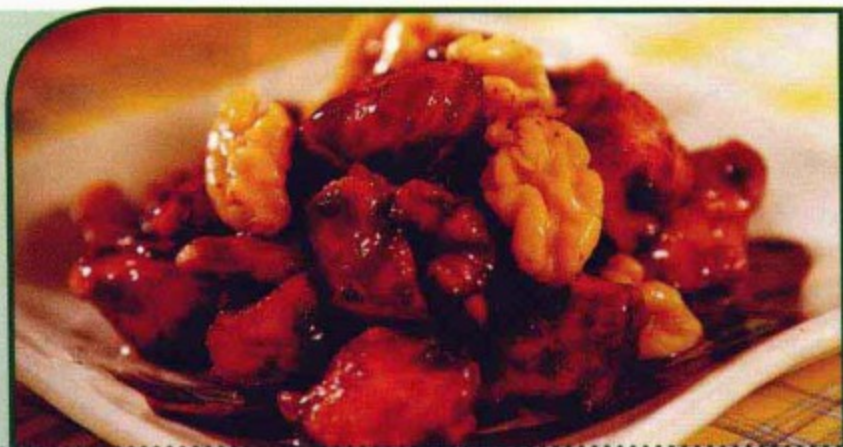
### 做法

- 1 菠菜切段，鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 锅内加油烧热，倒入鸡蛋液炒熟盛出。
- 3 锅留油烧热，放葱炆锅，加菠菜炒六成熟，倒入鸡蛋、盐、鸡粉、胡椒粉快速炒熟即可。

### Tips

- 1 菠菜焯水时要先焯菠菜根，这样口感才好。
- 2 鸡蛋炒到八成熟时立即盛出，这样和菠菜再炒时口感才鲜嫩。





## 酱爆桃仁鸡

**原料** ● 仔鸡半只，桃仁适量

**调料** ● 料酒、黄豆酱、生抽、干淀粉、洋葱、豆豉、彩椒、蚝油、白糖各适量

**做法** ●

- 1 仔鸡切块，用料酒、黄豆酱、生抽腌制。
- 2 将腌好的鸡块撒上干淀粉。
- 3 锅中入底油烧热，依次煸炒桃仁、鸡块，盛出备用。
- 4 锅中入少许油烧热，炒香洋葱和豆豉，下入黄豆酱、彩椒粒、鸡块煸炒。
- 5 最后放入蚝油、白糖，下入桃仁即可出锅。



## 炒双鸡

**原料** ● 素鸡、熟风鸡肉块各200克

**调料** ● 葱段、姜块、料酒、高汤、酱油、盐、糖、味精、葱丝、姜丝、红椒丝、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 素鸡切块，入油锅炸成金黄色。
- 2 锅加油烧热，放入葱段、姜块略炸，加入素鸡块、风鸡块煸炒，加料酒、高汤、酱油、盐、糖、味精，用大火烧至入味，装盘，点缀葱丝、姜丝、红椒丝即可。



## 芙蓉丝瓜

**原料** ● 丝瓜150克，鸡蛋200克，红椒片30克

**调料** ● 色拉油、盐、味精、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 丝瓜去皮洗净，切成滚刀块；鸡蛋加入盐、味精、水淀粉调匀待用。
- 2 锅置火上烧热，加油，入鸡蛋炒至凝固，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅再置火上烧热，放油，同时放入丝瓜块、红椒片煸炒，加入炒熟的鸡蛋，再加盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。



## 三色三味炒凤丝

**原料** ● 鸡脯肉、咸鸭蛋黄各适量

**调料** ● 葱、姜、料酒、盐、味精、番茄酱、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡脯肉切成丝，加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍入味；锅中放油烧热，下鸡丝滑油。
- 2 将鸡丝分成三份，一份加番茄酱翻炒，一份加咸鸭蛋黄炒匀，剩下一份滑炒熟，装盘。



## 贵妃鸡翅

**原料** ● 鸡翅600克

**调料** ● 糖50克，葱段、姜片、干辣椒、花椒、八角、酱油、色拉油、料酒、味精各适量

### 做法

- 1 鸡翅洗净，焯水后沥干；油锅烧热，下葱段、姜片、干辣椒、花椒、八角爆香待用。
- 2 油锅放糖，炒到糖融化起泡，再至泡沫消退、糖变金黄时，放鸡翅翻炒至鸡翅变金黄。
- 3 将鸡翅放入热水锅中，水淹没鸡翅，加料酒、味精、酱油，把鸡翅炖烂，汤汁变少时改大火收浓汤汁即可。



## 凤脯炒螺片

**原料** ● 鸡脯肉100克，海螺肉200克，韭菜50克

**调料** ● 盐、味精、淀粉、葱、姜、料酒、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切片，加盐、味精腌入味，用淀粉抓匀，与螺片分别滑油倒出；韭菜洗净切段；葱、姜切丝。
- 2 油锅烧热，炒香葱、姜，放鸡脯肉片、海螺肉，淋料酒，加盐、味精、胡椒粉，勾芡，再放韭菜炒匀即可。



## 木耳芙蓉

**原料** ● 水发木耳400克，鸡蛋4个（取蛋清），葱段10克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 水发木耳洗净，入沸水焯透，控水待用。
- 2 锅放油烧热，倒入拌匀的蛋清，改小火略炒至成泡沫状，倒入木耳、葱段，加盐、味精调味炒匀即可。

### Tips

老鸡不适合做此菜，不易熟，应用仔鸡。



## 富贵参果

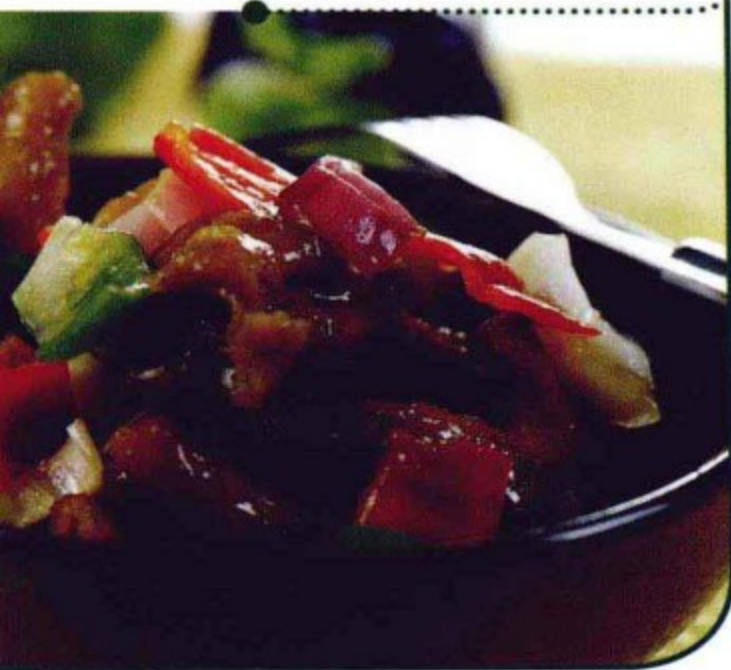
**原料** ● 鸡蛋、人参各适量

**调料** ● 淀粉、面粉、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 将人参洗净榨汁，滤汁，加蛋液、淀粉、面粉搅匀。
- 2 炒锅滑油后倒入蛋糊摊成圆皮，待半干状时合上圆皮，压实，切成菱形块。
- 3 锅中入油烧至三成热，下参果炸至金黄捞出
- 4 锅内入少许油烧热，加入水、白糖熬至浅黄色，下蛋果炒匀，拔出丝即可装盘。

## 虎皮凤爪



**原料** ● 鸡爪300克，洋葱50克，青红椒丁各20克

**调料** ● 葱、姜、料酒、盐、酱油、糖、桂皮、八角、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡爪入油锅炸至金黄色，捞出沥油，再入锅，加葱、姜、料酒、盐、酱油、糖、桂皮、八角、清水炖至酥烂，捞出。
- 2 油锅烧热，加入洋葱和青红椒丁煸香，放入鸡爪，炒匀即可。

### Tips

鸡爪炸之前尽量风干水分，否则炸的时候爆油会很厉害。

**原料** ● 仔鸡500克，干辣椒100克

**调料** ● 盐2克，料酒10克，葱花10克，姜片5克，蒜片10克，花椒10克，味精3克，糖2克，色拉油适量各适量

### 做法

- 1 鸡仔鸡处理后，用盐、料酒腌制20分钟。
- 2 锅内加油烧五成热，下腌好的鸡块炸金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、鸡块炒入味，加盐、味精、糖炒熟即可。

### Tips

炸鸡块时油温不要太高，一定要炸到外酥里嫩。

## 辣子鸡



## 黄瓜炒鸡蛋



**原料** ● 黄瓜150克，鸡蛋3个

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将黄瓜洗净，切成菱形片；鸡蛋磕入碗里，加少许盐、味精搅匀。
- 2 炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至凝固，出锅装盘待用。
- 3 将黄瓜片放入油锅内爆炒，加入刚炒好的鸡蛋，放盐、味精调味，一起拌炒均匀出锅装盘。

### Tips

黄瓜炒制时间不宜长。

## 泡椒炒鸡肝

**原料** 泡椒50克，鸡肝300克，西芹100克

**调料** 蒜10克，料酒10克，盐2克，酱油3克，味精3克，红油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡肝切厚片；西芹去皮切块；泡椒切段。
- 2 锅内加水烧开，入鸡肝焯水。
- 3 锅加油烧热，下泡椒、蒜爆香，放鸡肝、西芹、泡椒炒匀，烹入料酒，用大火快速翻匀，加盐、酱油调味，最后放味精炒熟，淋红油即可。

### Tips

- 1 炒的时候盐不要放多了，因为泡椒是咸的。
- 2 出锅前再放一点青蒜的话，味道更好。



## 滑炒鸡脆骨

**原料** 鸡脆骨200克

**调料** 盐、味精、水淀粉、野山椒、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脆骨洗净，焯水。
- 2 锅放油烧热，加盐、味精、水淀粉、鸡脆骨、野山椒，翻炒均匀，装盘即可。

### Tips

鸡脆骨焯水时间要控制好，刚熟就好，不要焯得过久，否则就失去爽脆的口感了。



## 双脆鸡肫

**原料** 美人椒100克，杭椒50克，鸡肫300克

**调料** 葱花5克，姜片5克，蒜片10克，料酒10克，老干妈辣酱5克，盐2克，美极鲜味汁3克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸡肫去皮切丁；美人椒、杭椒分别切丁。
- 2 锅加油烧热，下葱、姜、蒜炒香，放鸡肫快炒，烹入料酒，放美人椒、杭椒炒香，然后放老干妈辣酱、盐、美极鲜味汁炒匀，加味精炒熟即可。

### Tips

- 1 必须将鸡肫的外皮剥除干净，去除异味，也可以用鸡心。
- 2 要旺火热油爆炒，吃起来鲜香脆辣。



## 椿芽烘蛋



**原料** 鸡蛋5个，椿芽嫩尖15克

**调料** 水淀粉、熟猪油、盐、味精各适量

**做法**

- 1 鸡蛋加入水淀粉打匀，加入盐和味精，再将剁碎的椿芽放入调匀。
- 2 锅中放熟猪油烧热，倒入鸡蛋液，用碗扣于锅中盖住鸡蛋液，再分两次从锅边淋猪油，烘10分钟，揭去碗，用筷子插入烘蛋，鸡蛋不粘筷子即已熟；将烘蛋用刀切开即可。

**Tips**

椿芽，即香椿树的嫩芽，早春当令。

## 椒盐鸡



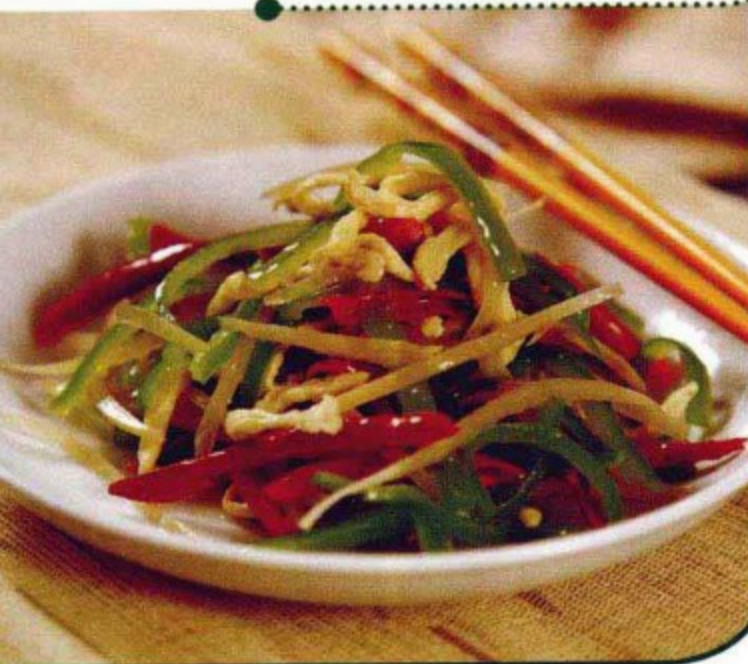
**原料** 鸡脯肉150克，鸡蛋1个

**调料** 盐、味精、面粉、葱花、料酒、花椒粉、色拉油各适量

**做法**

- 1 鸡脯肉切片，加盐、味精调味；面粉中打入鸡蛋和水调成面糊。
- 2 油锅烧至五成热时，肉片挂上面糊入油锅中炸，炸至变色倒入漏勺沥油，待全部炸好后，升高油温复炸至脆，沥油。
- 3 锅留底油，投入葱花炆锅，放入鸡块、料酒、花椒粉、盐、味精，颠锅炒匀即可。

## 客家小炒



**原料** 鸡丝150克，鱿鱼1条，青椒丝50克，辣椒片50克

**调料** 米酒10克，葱段3根，酱油10克，白糖10克，味精10克，色拉油适量

**做法**

- 1 将鸡丝入沸水煮熟；鱿鱼去外膜，切丝，洗净，加米酒泡20分钟。
- 2 油锅烧热，入鸡丝、鱿鱼丝炸至表面呈金黄色，捞出。
- 3 另起锅入油，爆香葱段、辣椒片、青椒丝，再倒入鸡丝、鱿鱼丝拌炒均匀后，放入酱油、米酒、白糖、味精，快速翻炒数下即可。

## 鸡里蹦

**原料** ● 鸡脯肉150克，虾仁150克

**调料** ● 盐3克，姜汁6克，味精2克，料酒6克，蛋清、高汤、淀粉、蒜片、豆瓣酱各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉去筋膜切丁，洗净，加蛋清、盐、淀粉浆好；虾仁挑去肠线洗净，加入盐、蛋清、淀粉浆好。
- 2 碗里放汤、姜汁、盐、味精、料酒、淀粉、蒜片、豆瓣酱调成芡汁备用。
- 3 炒锅放油，烧至二三成热时放入鸡丁和虾仁滑透，控净油再倒回炒锅，翻炒几下后倒入芡汁，炒匀，淋明油装盘即可。



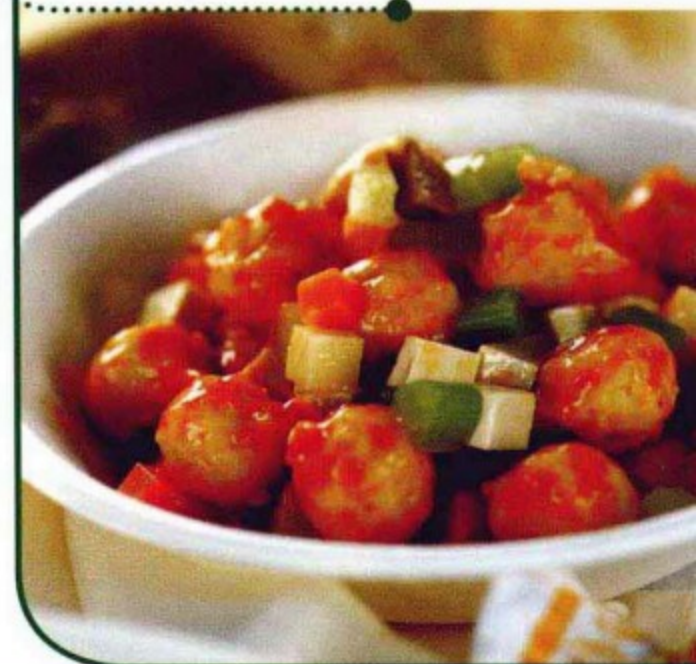
**原料** ● 鸡脯肉180克，笋丁10克，莴笋丁10克，水发香菇丁5克

**调料** ● 盐、鸡蛋清、水淀粉、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉斩蓉，用盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀。
- 2 锅上火放油烧至五成热，将鸡蓉挤成小丸入锅中炸至金黄，捞出。
- 3 炒锅留底油，投入笋丁、莴笋丁、香菇丁、姜末、葱花、蒜泥略煸，加入酱油、白糖、醋、味精，勾芡，倒入鸡丸，炒匀装盘即可。

## 熘鸡丸



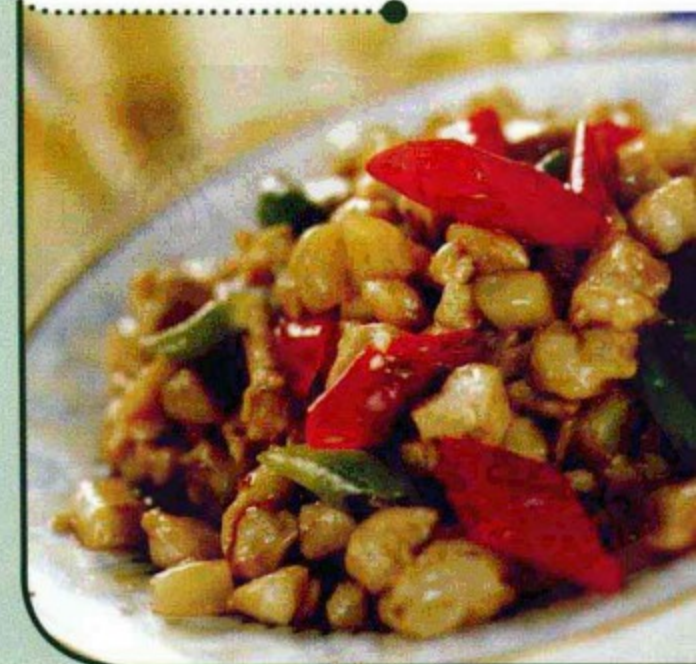
**原料** ● 鸡脯肉250克，马蹄丁50克，青红尖椒各少许

**调料** ● 盐、鸡蛋清、水淀粉、姜末、葱花、料酒、味精、白糖、酱油、醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切丁，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，下鸡丁滑油。
- 3 锅内留底油，放姜末、葱花略煸，加马蹄丁、料酒，用盐、味精、白糖、酱油调味，烧沸后勾芡，倒入鸡丁、青尖椒、红尖椒，翻炒均匀，淋醋，装盘即可。

## 熘鸡丁





## 辣炒鸡翅

**原料** ● 鸡翅400克，青椒片、辣椒段各50克  
**调料** ● 料酒、盐、胡椒粉、白糖、味精、酱油、香醋、水淀粉、色拉油、蒜片、豆瓣酱、葱段、姜片、香油各适量

### 做法

- 1 将鸡翅用料酒、盐和胡椒粉腌渍10分钟；料酒、白糖、味精、酱油、香醋和水淀粉对成味汁。
- 2 炒锅烧热，放油，入鸡翅炸熟，倒入漏勺沥油。
- 3 炒锅留底油，炒香蒜片后放入豆瓣酱，爆香葱段、姜片，加鸡翅、青椒片、辣椒段，倒入味汁，炒匀后淋少许香油，出锅即可。

## 麻辣鸡块

**原料** ● 鸡腿肉500克

**调料** ● 盐、料酒、姜、蒜、干红辣椒、花椒、葱段、味精、糖、熟芝麻、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡腿肉切小块，放盐和料酒拌匀，入八成热的油锅中炸至表面变成深黄色，捞出沥油；干红辣椒和葱切段，姜、蒜切片
- 2 油锅烧至七成热，放入姜、蒜炒出香味，倒入干辣椒和花椒，翻炒至气味开始呛鼻、油变黄，下鸡块炒匀，加入葱段、味精、糖、熟芝麻，炒匀即可。

### Tips

咸香麻辣的口味，加上酥嫩的鸡肉，美味又营养。



## 芋头烧鸡

**原料** ● 鸡块400克，芋头300克

**调料** ● 葱段、姜片、蒜片、料酒、酱油、糖、味精、葱花、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡块洗净，入开水锅中煮20分钟，捞出沥干。
- 2 芋头去皮切块，焯水，捞出用凉水泡着。
- 3 锅中加入油，放糖，用小火炒至糖变色，注意不要炒焦，加葱段、姜片、蒜片炒香，加入鸡块炒一会儿，加水、料酒、酱油，盖上锅盖烧50分钟，加味精，把芋头倒入锅，再煮15~20分钟起锅，撒上葱花即可。

**Tips** ●

挑选芋头时，最好选重一点，纹路多一些的。



## 重庆辣子鸡

**原料** ● 净光仔鸡1只（400克）

**调料** ● 酱油、盐、味精、料酒、干红辣椒、花椒、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 仔鸡剁成小丁，加酱油、盐、味精、料酒腌渍半小时。
- 2 油锅烧至七成热，投入鸡丁，炸成金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放干红辣椒、花椒，急火翻炒，煸出香味，加入鸡丁爆炒均匀即可。

**Tips** ●

油温要控制好，若油不够热，要炸很久才能将处表炸干，但同时里面也干了，口感就不会外酥里嫩了。





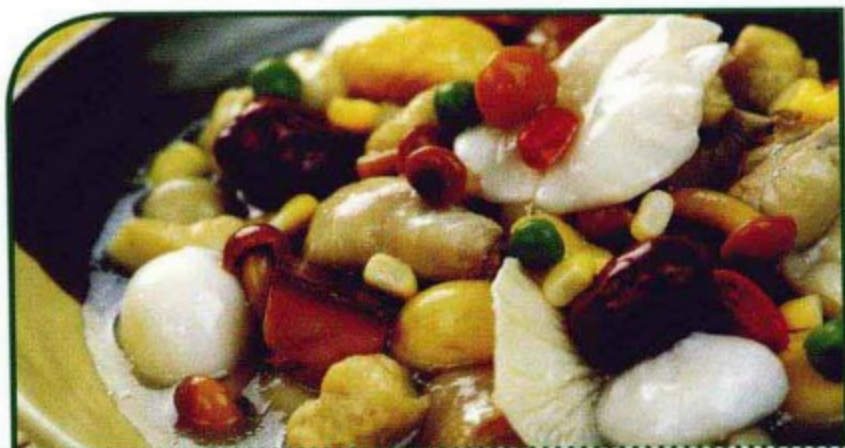
## 麻辣鸡丝

**原料** ● 鸡脯肉250克，干红椒3个

**调料** ● 花椒10粒，盐、水淀粉、鸡蛋清、姜末、葱花、味精、酱油、白糖、辣油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；干红椒切成段。
- 2 锅放油烧至四成热，下鸡丝滑油。
- 3 锅留底油，投入干红椒、花椒、姜末、葱花略煸，加盐、味精、酱油、白糖调味，勾芡，入鸡丝炒匀，淋上辣油即可。



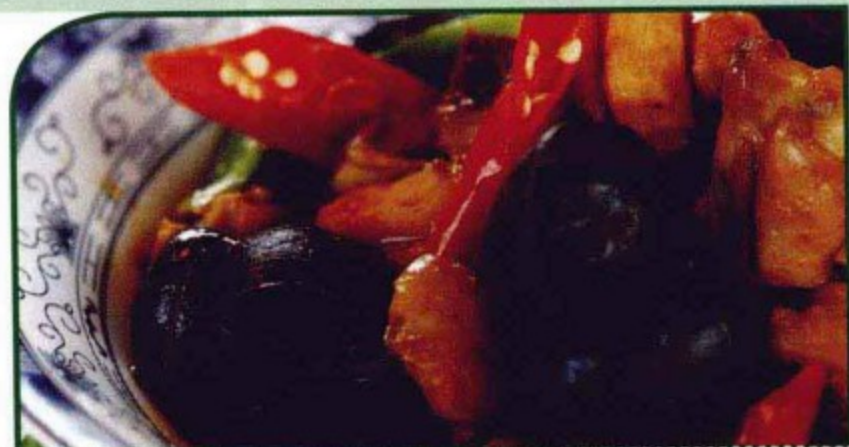
## 民间全家福

**原料** ● 鸡块50克，鹌鹑蛋100克，火腿肠1根，口蘑50克，香菇50克，木耳50克，酥肉100克，红枣、枸杞子、豌豆、熟板栗各适量

**调料** ● 高汤、姜、盐、味精、胡椒粉、味精、淀粉、葱段、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡块、鹌鹑蛋煮熟待用；火腿肠、香菇、口蘑、木耳、酥肉、豌豆焯水待用。
- 2 锅放油烧热，加高汤、姜及所有原料，用盐、味精、胡椒粉、味精调味，大火烧开，勾薄芡，撒上葱段即可。



## 飘香田螺鸡

**原料** ● 去尾田螺、鸡块各200克，红椒片、青椒片各50克

**调料** ● 葱、姜、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 田螺洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入田螺、鸡块煸炒，加料酒、酱油、糖、清水，大火烧沸，改小火焖透，加盐调味，再用大火收稠汤汁，加入红椒片、青椒片、味精略烧即可。



## 双椒鸡丝

**原料** ● 脯肉200克，青、红椒各10克，熟松子仁、香菜各适量

**调料** ● 水淀粉、盐、味精、葱、姜、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡脯肉洗净切丝，加水淀粉、盐、味精上浆；青红椒分别洗净，切丝。
- 2 锅中加油，烧至110℃时将鸡丝、青椒丝、红椒丝滑油，盛出。
- 3 锅留底油，加水、盐、味精、水淀粉烧匀，倒入鸡丝、青椒丝、红椒丝、葱、姜，翻炒均匀，装盘，撒上松子仁和香菜即可。



## 炆锅脆花

**原料** ● 鸡肫250克

**调料** ● 姜10克，葱20克，干辣椒10克，干花椒5克，蒜瓣10克，蚝油10克，盐2克，味精3克，味精5克，糖色10克，白糖5克，料酒10克，色拉油10克

**做法** ●

- 1 鸡肫洗净，剖十字花刀；姜去皮，切薄片；蒜瓣切薄片。
- 2 鸡肫入加有姜、葱、料酒、盐的沸水锅中煮至断生，捞起沥干。
- 3 锅油烧热，下干辣椒、干花椒、蒜片、姜片炒，放鸡肫快速炒匀，加盐、味精、味精、糖色、白糖、蚝油调味，炒匀出锅。



## 五彩滑鸡丁

**原料** ● 鸡胸肉、腰果、青、红椒各适量，土豆丝雀巢（土豆切细丝炸制而成）1个

**调料** ● 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡汤、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡胸肉改刀成丁，加盐、味精、胡椒粉、水淀粉上浆；青红椒切成丁。
- 2 锅中入色拉油烧热，入鸡丁、腰果、青红椒滑油，倒出，沥油。
- 3 锅中留底油，加盐、味精、鸡汤烧开，以水淀粉勾芡，下鸡丁、腰果、青红椒丁炒匀后装入土豆丝雀巢中即可。



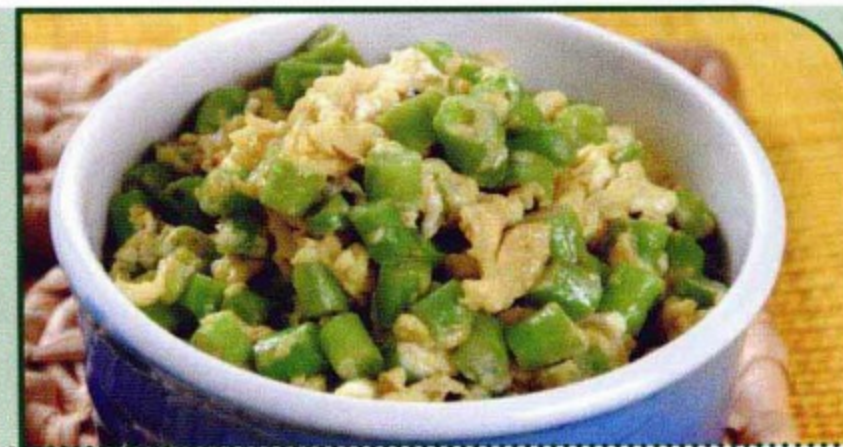
## 南瓜咖喱鸡

**原料** ● 鸡腿200克，洋葱50克，南瓜250克

**调料** ● 葱、高汤、咖喱酱、盐、味精、糖、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸡腿洗净剁块，入沸水中焯去血水；南瓜切块；洋葱切片。
- 2 锅内加油烧热，放葱爆香，加鸡腿、南瓜、高汤烧沸，用小火烧熟。
- 3 加洋葱片、咖喱酱、盐、味精、糖炒匀，烧至汤汁快干时即可。



## 鸡蛋炒豇豆

**原料** ● 柴鸡蛋200克，豇豆200克

**调料** ● 盐2克，味精3克，色拉油适量

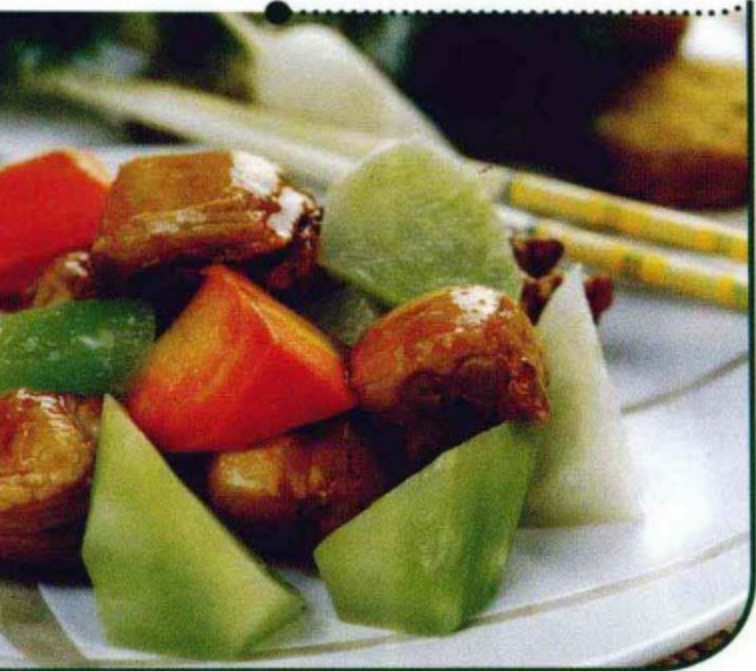
**做法** ●

- 1 豇豆切末，放入沸水中焯熟，捞出。
- 2 鸡蛋磕入碗中打散，加入豇豆末、盐搅拌均匀。
- 3 锅内加油烧至七成热，倒入蛋液待定型后，加豇豆炒散，炒至出蛋香，加味精炒熟即可。

**Tips** ●

豇豆应先煮熟，再放在鸡蛋里拌匀，少加盐，这样炒出来口感滑嫩。

## 莴笋仔鸡



**原料** 仔鸡200克，莴笋200克，胡萝卜少许

**调料** 姜、蒜、料酒、清汤、盐、味精、胡椒粉、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 莴笋去皮，切滚刀块；胡萝卜切块；仔鸡切3厘米见方的块，入沸水焯透，控干待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜、蒜，下仔鸡、料酒、清汤，加盐、味精、胡椒粉、酱油调味，焖至鸡块九成熟，下莴笋、胡萝卜，焖至莴笋熟透入味，大火收汁即可。

**原料** 鸡腱肉（鸡爪部位的一块脆骨肉，俗称掌中宝）150克，麻花50克，青红椒片各10克

**调料** 蛋清、盐、松肉粉、淀粉、葱、姜、料酒、酱油、糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡腱肉切片，洗净，用蛋清、盐、松肉粉、淀粉上浆；油锅烧热，下鸡肉片滑油至熟，倒入漏勺沥油。
- 2 锅留底油，放葱、姜略炸后，加青红椒片煸炒，加鸡腱肉、料酒、酱油、糖、味精略烧，下麻花，勾芡，炒匀，拣去葱、姜即可。

## 香麻掌中宝



**原料** 鸡脯肉300克，青椒条、红椒条各适量

**调料** 蛋清1个，葱末10克，姜汁8克，蒜片6克，白糖3克，鸡油5克，小苏打、盐、淀粉、清汤、色拉油、料酒、水淀粉各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切条，加小苏打拌和，入清水浸泡，反复冲洗，振干水分，加蛋清、盐、淀粉调匀上浆；青红椒条用开水焯一下。
- 2 炒锅放油烧至二三成热，放鸡条滑透，捞出控油。
- 3 炒锅留底油烧热，放入葱末、姜汁、蒜片、白糖、鸡条、青红椒条翻炒，再放入盐、清汤、料酒炒至入味，勾芡，淋上鸡油，出锅装盘即成。

## 象牙鸡条



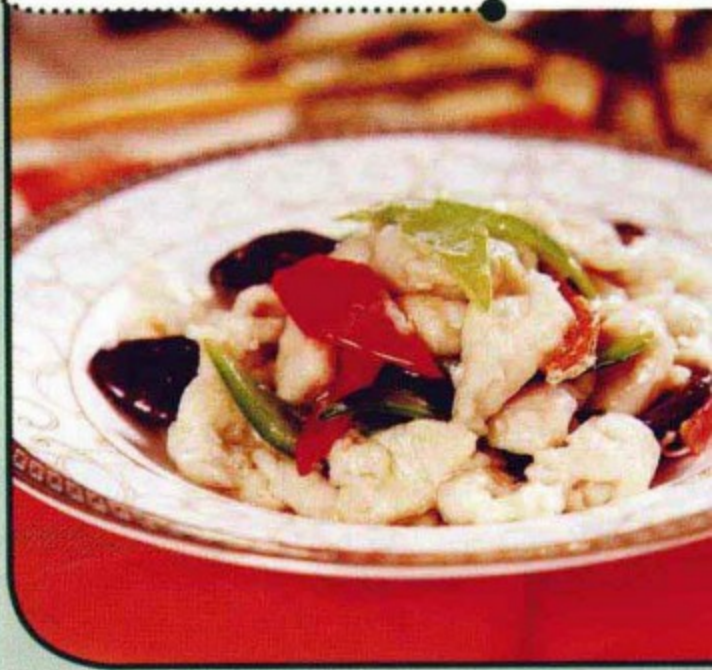
## 五彩鸡片

**原料** 鸡脯肉200克，发好的香菇15克，红绿柿椒各15克，胡萝卜10克

**调料** 蛋清1个，料酒8克，盐3克，味精3克，姜汁6克，豆瓣葱、蒜片、淀粉、汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切薄片洗净泡白，沥干后加蛋清、盐、淀粉调匀上浆；香菇、红绿柿椒、胡萝卜均切片；将汤中加料酒、盐、味精、姜汁、豆瓣葱、蒜片、淀粉调匀成为芡汁。
- 2 炒锅里放油烧热时，把鸡片放入油锅中滑透，再放香菇片、柿椒片、胡萝卜片略滑油后控油，放回炒锅翻炒几下，倒入芡汁轻轻炒匀，最后淋明油出锅即成。



**原料** 鸡脯肉250克，红椒1个

**调料** 盐、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、糖、醋、味精、辣油、油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉切成黄豆大的粒，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒也切成黄豆大的粒。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡粒划开，至鸡粒变乳白色，倒入漏勺沥油。
- 3 炒锅留底油，下红椒粒、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥略煸，加酱油、糖、醋、盐、味精，勾芡，放鸡粒炒匀，淋辣油，装盘即可。

## 小煎鸡米



**原料** 鸡脯肉250克，绿豆芽100克

**调料** 盐、水淀粉、鸡蛋清、味精、色拉油各适量

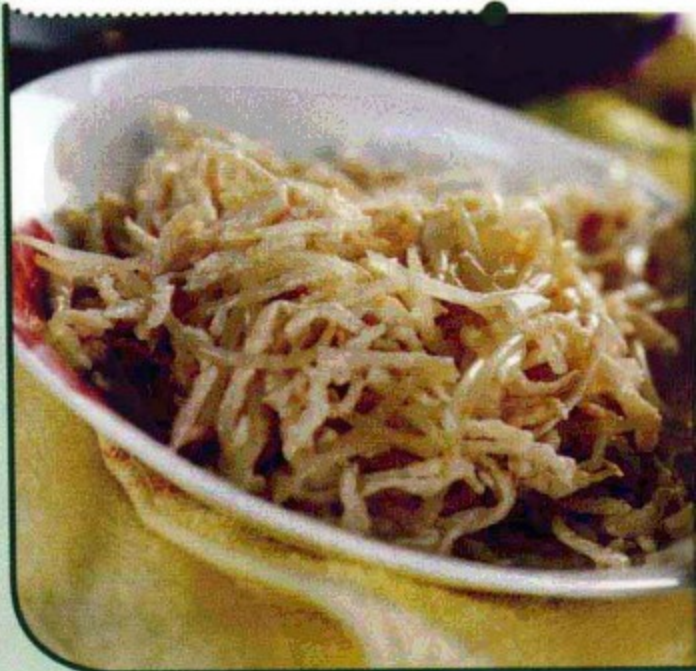
### 做法

- 1 鸡脯肉切丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；绿豆芽拍去两头，洗净。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热后，下鸡丝滑油，鸡丝变乳白色时，倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅留底油，投入绿豆芽略煸，加入盐、味精，倒入鸡丝，勾芡翻炒均匀，装入盘中即成。

### Tips

豆芽下锅后要迅速翻炒，才能保存水分和营养。

## 银芽鸡丝





## 香炸鸡片

**原料** ● 鸡脯肉180克，面包糠75克

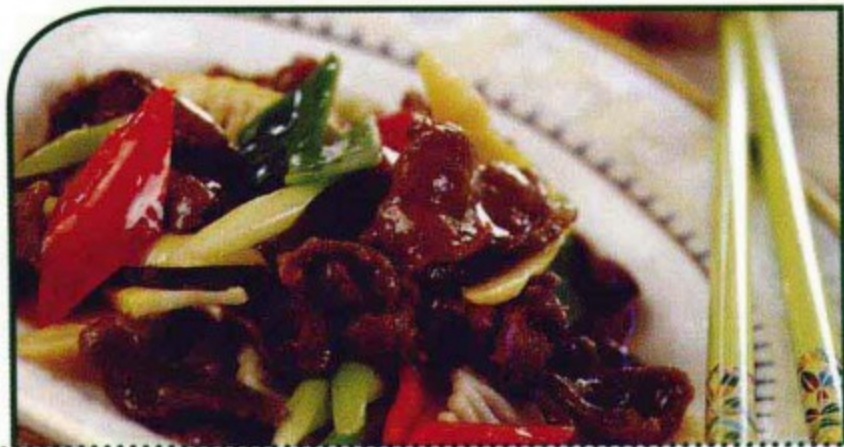
**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、葱姜汁、鸡蛋清、色拉油适量

### 做法

- 1 鸡脯肉批成薄片，加盐、料酒、水淀粉、葱姜汁、鸡蛋清腌渍，逐片拍上面包糠。
- 2 锅置火上，放入油烧至七成热，将鸡片逐片放入锅中炸至金黄色，捞出，装盘即可。

### Tips

炸鸡片时若爆油严重，可用锅盖暂时盖住。



## 新淮扬小炒

**原料** ● 鸡心100克，鸡肫100克，青红椒各30克，鲜笋适量

**调料** ● 葱段、盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡心、鸡肫洗净切片，用盐、味精、料酒腌渍；青红椒洗净切片；鲜笋去壳煮熟，切片。
- 2 锅加油烧热，将鸡心、鸡肫片滑油，捞出。
- 3 锅留底油，煸炒青红椒片，加酱油、糖、水淀粉、盐、剩余原料、葱段，炒匀装盘即可。



## 青椒小炒蛋

**原料** ● 青椒3个，鸡蛋3个

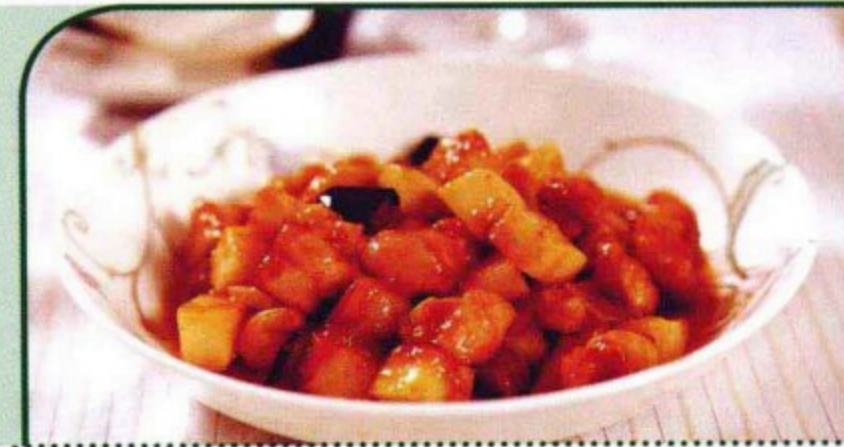
**调料** ● 盐4克，胡椒粉3克，色拉油适量

### 做法

- 1 青椒去蒂、籽，切碎丁状；鸡蛋、胡椒粉搅拌均匀。
- 2 锅内加油烧热，放青椒加盐炒至断生。
- 3 锅刷净，加油烧热，晃动锅，使锅底粘满油。
- 4 倒入蛋液（像摊蛋饼一样），撒上青椒，待蛋液凝固时，快速炒熟即可。

### Tips

第二次放油不能太多，否则成品菜太油腻。



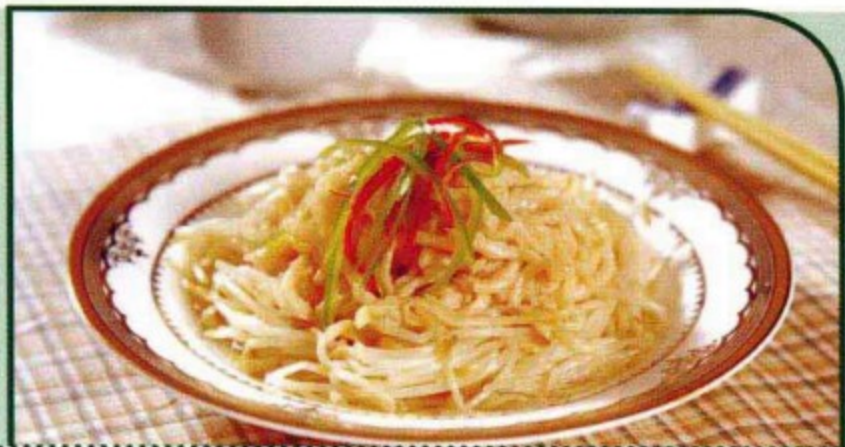
## 四味鸡丁

**原料** ● 鸡胸肉150克，茄子、山药、洋葱各50克

**调料** ● 料酒、淀粉、盐、葱末、姜末、番茄酱、酱油、白糖、味精各适量

### 做法

- 1 鸡肉切丁，加料酒、淀粉、盐腌制；茄丁、山药丁滑油；洋葱煸炒后备用。
- 2 锅中入油烧热，下入鸡丁煸炒至变色，再放入葱末、姜末，加料酒、番茄酱炒匀，加酱油调色后放入茄丁，调入白糖，继续煸炒，再下入山药丁、洋葱，调味精和盐，炒匀即可出锅。



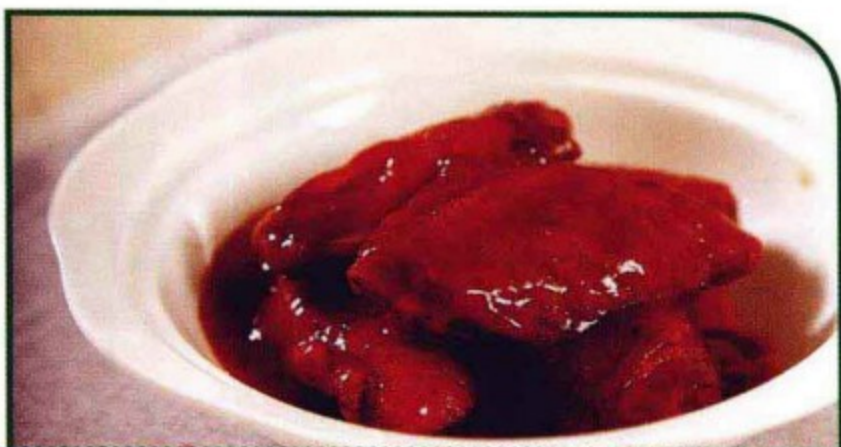
## 银钩鸡丝

**原料** ● 鸡脯肉、绿豆芽、青椒丝、红椒丝各适量

**调料** ● 盐、鸡蛋清、淀粉、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉批成薄片，切丝，加盐、鸡蛋清、淀粉上浆；绿豆芽去头尾。
- 2 油锅烧热，鸡丝入油滑熟。
- 3 锅留底油，放入鸡丝与豆芽、青椒丝、红椒丝同炒，加盐、味精调味，起锅淋香油即可。



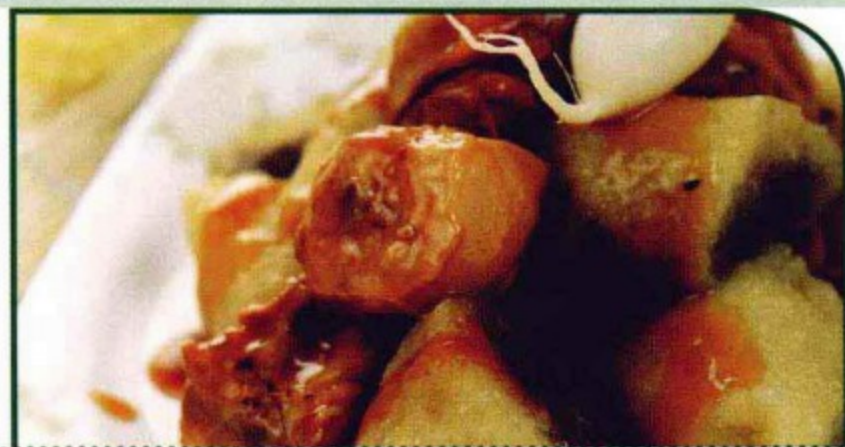
## 酱汁凤翅

**原料** ● 鸡翅中500克

**调料** ● 花椒、八角、香叶、盐、番茄酱、酱油、白糖、黑胡椒碎各适量

### 做法

- 1 翅中洗净后放冷水锅中，加花椒、八角、香叶、盐，煮熟后捞出；用番茄酱、酱油、白糖调成酱汁。
- 2 锅中入油烧至八九成热时下入鸡翅中，炒至外皮焦黄。
- 3 倒入酱汁翻炒均匀，撒入黑胡椒碎，继续翻炒一会儿即可。



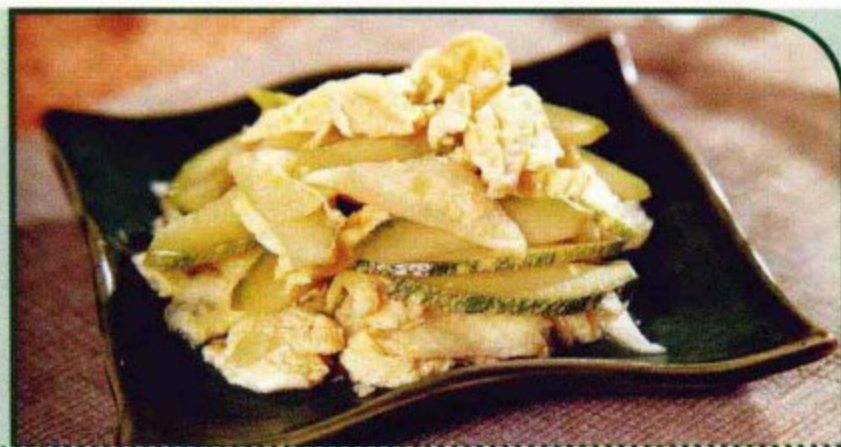
## 粽子烧鸡

**原料** ● 净仔鸡350克，小粽子4个

**调料** ● 泡姜、料酒、清汤、盐、味精、豆豉、白糖、胡椒粉、葱末、色拉油各适量

### 做法

- 1 仔鸡切3厘米见方的块，入沸水煮透，控干待用；粽子去叶切块待用。
- 2 锅放油烧热，下泡姜、鸡块、料酒炒香，加适量清汤焖至鸡肉九成熟。
- 3 放入粽子，加盐、味精、豆豉、白糖、胡椒粉再焖3分钟，至鸡肉松烂而不散、粽子入味，收汁，撒上葱末即可。



## 西葫芦炒鸡蛋

**原料** ● 西葫芦300克，鸡蛋3个

**调料** ● 盐、味精、葱花、色拉油各适量

### 做法

- 1 西葫芦去籽切片；鸡蛋磕入碗中，加盐、味精搅匀。
- 2 锅内加油烧热，倒入鸡蛋炒熟盛出。
- 3 锅内加油，放入葱花爆香，西葫芦下锅翻炒，加盐炒熟，加入鸡蛋炒匀即可。

### Tips

购买西葫芦时，应挑选粗细均匀、颜色偏青的。



## 醋焖鸡

**原料** ● 鸡翅400克，青椒片、辣椒段各50克

**调料** ● 料酒、盐、胡椒粉、白糖、味精、酱油、香醋、水淀粉、色拉油、蒜片、豆瓣酱、葱段、姜片、香油各适量

### 做法

- 1 将鸡翅用料酒、盐和胡椒粉腌渍10分钟；料酒、白糖、味精、酱油、香醋和水淀粉对成味汁。
- 2 炒锅烧热，放油，入鸡翅炸熟，倒入漏勺沥油。
- 3 炒锅留底油，炒香蒜片后放入豆瓣酱，爆香葱段、姜片，加鸡翅、青椒片、辣椒段，倒入味汁，炒匀后淋少许香油，出锅即可。

### Tips

倒入味汁后，最好稍焖一会。

## 甲鱼烧鸡

**原料** ● 甲鱼1只，鸡肉500克

**调料** ● 花椒、姜、蒜、郫县豆瓣、糖浆（白糖炒制）、酱油、草果、香叶、黄酒、陈醋、白糖、味精、青蒜各适量

### 做法

- 1 甲鱼和鸡肉剁块，凉水下锅焯至变色。
- 2 油五成热时下入甲鱼、鸡块炒干水分，加入花椒、姜、蒜炒香。再放入郫县豆瓣、糖浆、酱油、草果、香叶炒出红油，加入黄酒一起炒匀。把甲鱼和大蒜捡出来，将鸡块放入高压锅内压8~10分钟。
- 3 取出鸡块，同甲鱼、蒜一起烧8分钟。
- 4 把甲鱼苦胆刺破，将胆汁洒入锅里，加陈醋、白糖、味精，烧3分钟后放青蒜即可。



## 自制大盘鸡

**原料** 鸡腿肉500克，洋葱1个，番茄3个，土豆1个，芹菜1棵，面粉适量

**调料** 料酒、盐、郫县豆瓣酱、葱、姜、蒜、酱油、白糖、孜然粒、番茄酱各适量

### 做法

- 1 鸡腿肉用料酒、盐腌制10分钟以上；洋葱、番茄、土豆分别切块；芹菜切段。
- 2 油锅烧四成热，鸡腿肉入锅滑至七成熟。
- 3 锅留底油，放豆瓣酱、葱、姜、蒜煸炒出香味，将洋葱、番茄、芹菜、土豆、鸡腿肉下入锅中，加盐、酱油、白糖、孜然粒、番茄酱炒熟出锅备用。
- 4 面粉加少许盐，和得偏软，在表面擦少许油，用保鲜膜盖住饧10分钟；将面擀成片，切条，抻长，入锅煮熟后捞出过凉水，再与炒好的鸡肉拌匀即可。



## 西班牙红酒鸡

**原料** 鸡肉500克，番茄2个，洋葱、胡萝卜、芹菜各50克

**调料** 红酒、白糖、生抽、姜片、番茄酱各适量

### 做法

- 1 将焯过水的鸡块趁热加入红酒、白糖、生抽、姜片腌制30分钟。
- 2 将鸡块入油锅炸至表面成焦黄色捞出。
- 3 另起锅，将番茄碎煸香，加入白糖、番茄酱、洋葱，炒香后下入胡萝卜丁和芹菜丁，翻炒均匀后下入鸡块，最后倒入腌制鸡块的调料，盖上锅盖小火炖制一个半小时即可。

### Tips

要在鸡块热的时候放入调料腌制。



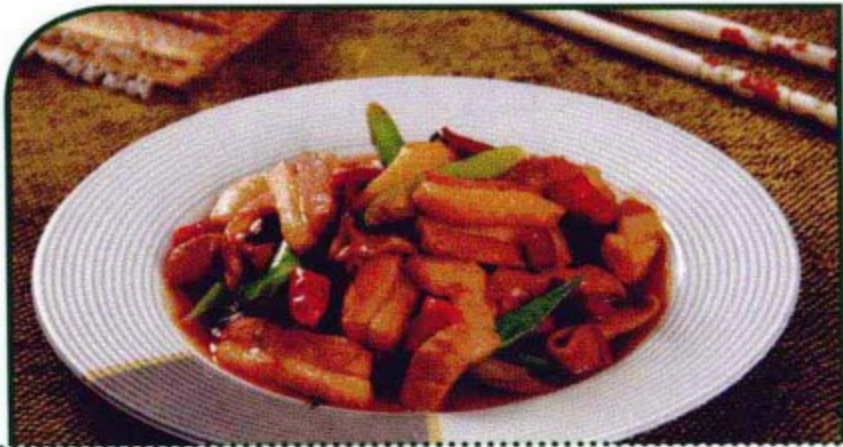
## 玉骨鸡脯

**原料** ● 鸡脯肉250克，冬笋1块

**调料** ● 盐、蛋清、水淀粉、沙司、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净批成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆；冬笋切成条；将鸡片裹住冬笋条。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入裹好鸡片的冬笋条，滑熟，待用。
- 3 锅内留底油，倒入沙司、盐、味精，熬好，倒入鸡卷，炒匀装盘即可。



## 香菇爆鸭肉

**原料** ● 鸭脯肉200克，香菇200克，青蒜50克

**调料** ● 干辣椒10克，姜片5克，料酒5克，酱油5克，盐2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 香菇去蒂切条；鸭脯肉切条；青蒜切斜段。
- 2 锅内加油烧至五成热，入鸭肉炸至微黄，捞出沥油。
- 3 锅留油烧热，下干辣椒、姜、鸭肉爆香，加香菇炒匀，烹入料酒、酱油炒至上色，加盐、味精调味，出锅前放入青蒜炒熟即可。



## 鸭片炒拉皮

**原料** ● 鸭脯肉2块，拉皮150克

**调料** ● 干淀粉15克，葱段10克，料酒10克，蚝油4克，盐4克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸭脯肉切片，拍干淀粉；拉皮切宽条，用开水烫洗一下，控干。
- 2 锅加油烧至五成热，下鸭片炸至金黄色。
- 3 锅留油烧热，下葱爆香，放鸭片翻炒片刻，烹入料酒，加蚝油炒至上色，加拉皮、盐、味精炒熟即可。



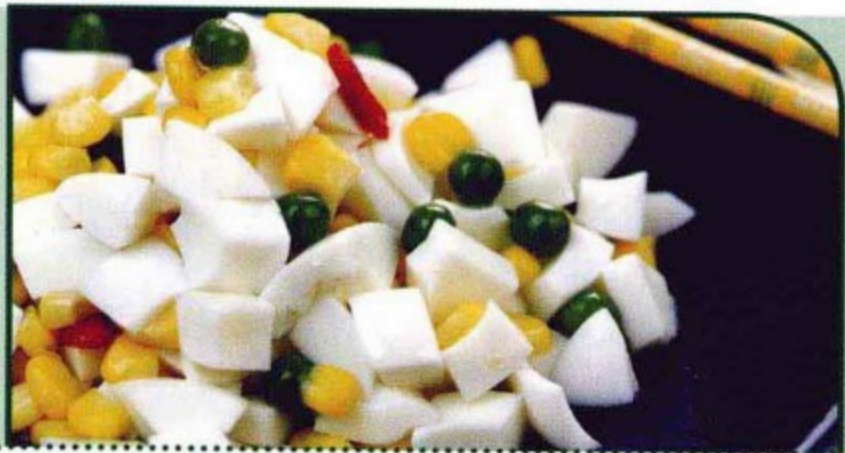
## 葱爆鹅颈

**原料** ● 熟鹅颈片150克，洋葱片50克，红椒、青椒各20克

**调料** ● 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、味精、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 青椒、红椒分别洗净，切片。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜块、洋葱片、红椒片、青椒片炸香后，再加入熟鹅颈片煸炒，然后加入料酒、酱油、糖、味精，用淀粉勾芡，炒匀即可。



## 蛋白玉米粒

**原料** ● 熟鸡蛋白200克，玉米粒150克，枸杞子、熟豌豆各少许

**调料** ● 姜、盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 蛋白切小丁；玉米粒焯水待用。
- 2 锅放油烧热，放姜炒香，倒入蛋白、玉米粒、枸杞子、熟豌豆，加盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉调味，用淀粉勾芡，炒匀出锅即可。



## 香椿炒鸡蛋

**原料** ● 香椿200克，鸡蛋3个

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 香椿洗净切段。
- 2 鸡蛋磕入碗中，加盐搅拌均匀。
- 3 锅内加油烧热，倒入鸡蛋炒熟，放入香椿、盐、味精炒出香味即可。

### Tips

也可以将香椿切末，和鸡蛋打匀后，摊鸡蛋饼，风味亦佳。



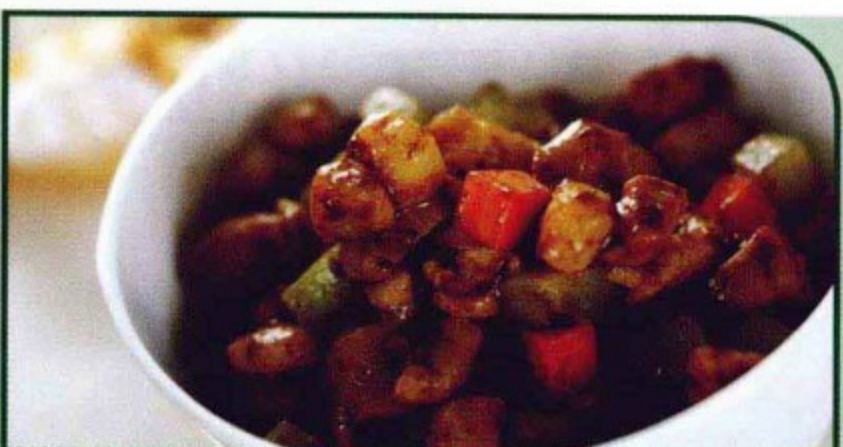
## 杭椒炒鹅肝

**原料** ● 鹅肝5个，杭椒80克，胡萝卜片少许

**调料** ● 酱油、盐、味精、料酒、糖、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鹅肝洗净，切片；杭椒洗净，切段。
- 2 鹅肝片加少许盐、味精、水淀粉上浆，入锅滑油，捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香杭椒段，加酱油、盐、味精、料酒、糖，用水淀粉勾芡，倒入鹅肝片、胡萝卜片翻炒均匀，装盘，撒上胡椒粉即可。



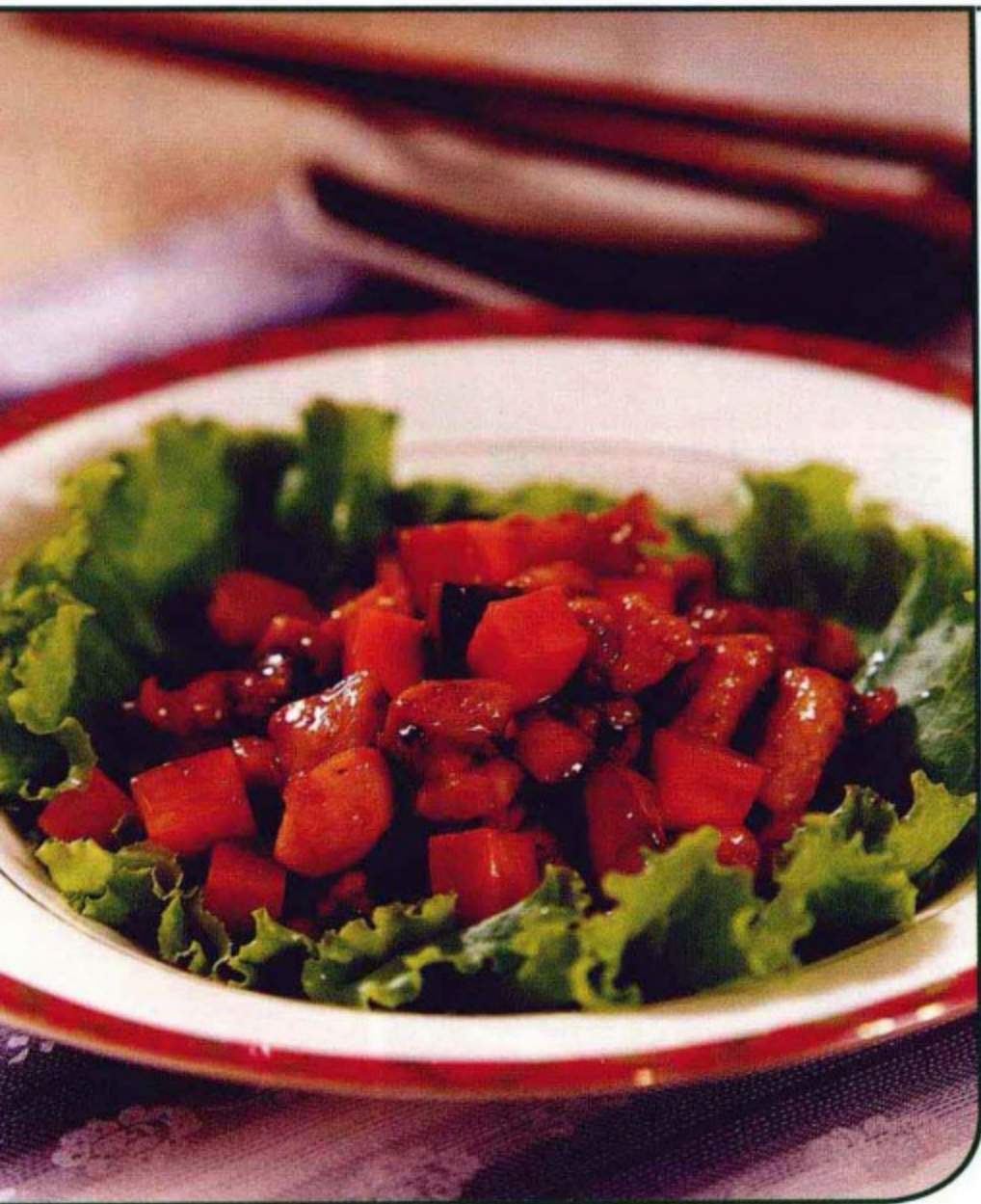
## 酱爆鹅丁

**原料** ● 鹅脯肉250克，胡萝卜丁10克，莴笋丁10克

**调料** ● 盐、水淀粉、姜片、甜面酱、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鹅脯肉切丁，加盐、水淀粉上浆，滑油，盛出；胡萝卜丁、莴笋丁用油焯熟，待用。
- 2 锅内留底油，下姜片，加甜面酱、料酒烧开后，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入所有原料，炒匀装盘即可。



## 蚝油鸡丁煲

**原料** ● 鸡腿750克，香菇4朵，胡萝卜半根，生菜少许

**调料** ● 生抽、胡椒粉、色拉油、葱、姜、干辣椒、蚝油、白糖、料酒、高汤各适量

**做法** ●

- 1 鸡腿去骨洗净切丁，放在碗中加生抽2小勺、胡椒粉半勺、色拉油1大勺腌制10~15分钟。
- 2 香菇、胡萝卜切丁；葱切段；姜切丝；干辣椒切成小段备用；生菜大火快炒，盛出垫入小沙锅内。
- 3 锅中入油烧至七成热，放入鸡丁炒香，再加入香菇丁、胡萝卜丁、葱段、姜丝及干辣椒。
- 4 鸡丁炒至八成熟时，加入蚝油1大勺、白糖半勺、料酒1大勺、高汤半碗煮熟，最后盛出放在生菜上即可。

## 咸蛋黄焗玉米粒

**原料** ● 玉米粒300克，熟咸蛋黄2个，玉米淀粉适量

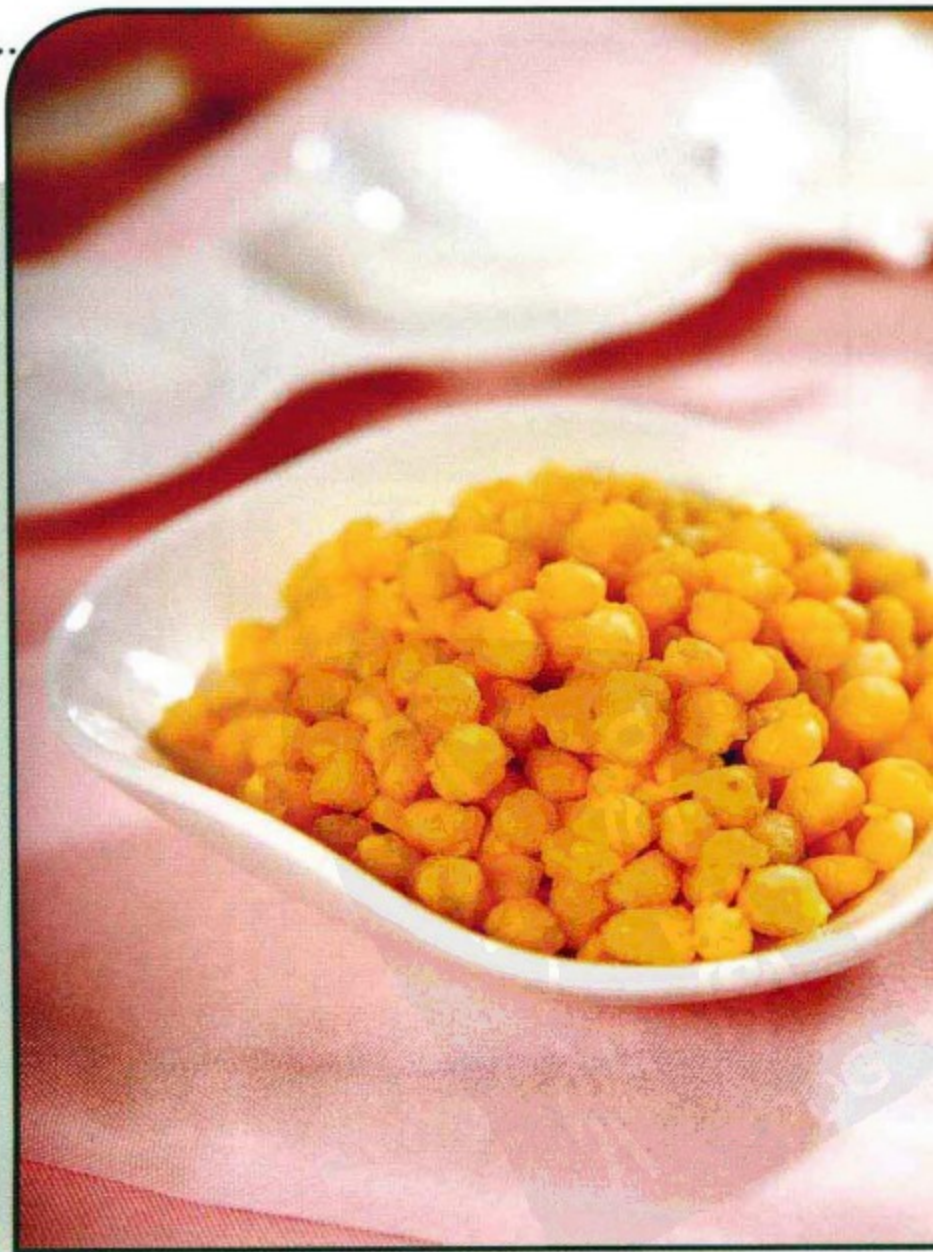
**调料** ● 盐、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 玉米粒洗净，待用。
- 2 玉米淀粉放入盆中，再放入玉米粒，搅拌和匀待用；熟咸鸭蛋黄用汤勺压碎至碎末状。
- 3 炒锅加油烧至七成热，玉米粒入油炸2分钟，捞出，控油。
- 4 炒锅洗净，放入色拉油30克，然后下咸蛋黄、玉米粒，翻炒匀，感觉玉米颗粒逐渐收干时，放适量盐，炒匀即可。

**Tips** ●

玉米入锅炒时的油温不要过高。



## 胡萝卜烧鹅方

**原料** 胡萝卜200克、鹅肉250克

**调料** 大葱、姜、蒜、八角、甜面酱、料酒、高汤、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 鹅肉洗净，剁块，放沸水中煮熟；胡萝卜洗净，切块；大葱、姜、蒜、八角洗净，分别切段或切片。
- 2 炒锅加油烧热，放入葱段、姜片、蒜片、八角、甜面酱，烹入料酒，加高汤、酱油、糖、鹅块、胡萝卜块炒匀，用微火煨熟，大火收汁，加盐、味精炒匀即可。

**Tips**

鹅块、胡萝卜块都要切得大小均匀。



## 姜爆鸭丝

**原料** 熟熏鸭半只，嫩姜30克，红辣椒20克

**调料** 酱油、糖、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

**做法**

- 1 熟熏鸭去骨切成粗丝；嫩姜去皮切细丝；红辣椒去籽切粗丝。
- 2 酱油、糖、料酒、味精、水淀粉放入碗中调匀成味汁。
- 3 油锅烧热，姜丝、辣椒丝下锅煸香，再放鸭丝，炒出香味后，加味汁翻炒均匀即可。

**Tips**

生姜不宜在夜间食用，否则会影响睡眠、伤肠道。



## 滑炒鹅片



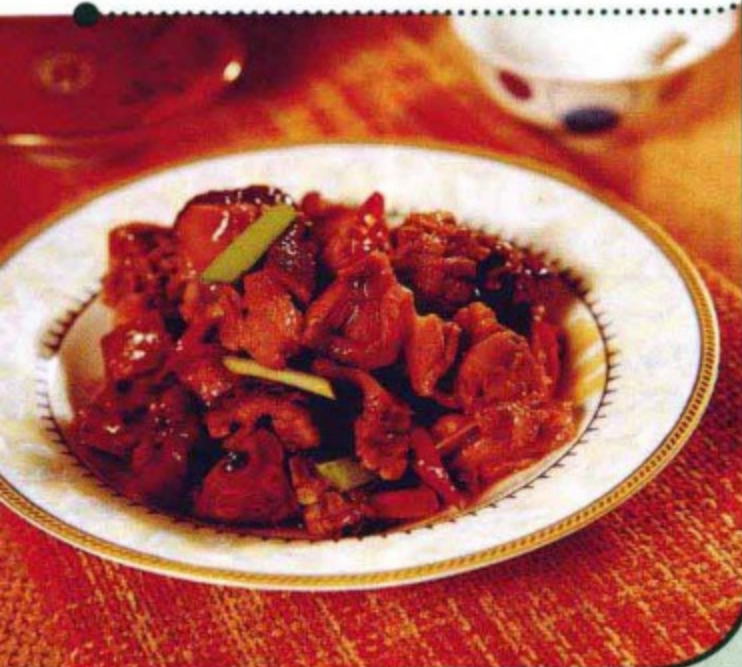
**原料** ● 鹅脯300克，青椒1个，红椒1个

**调料** ● 盐、蛋清、水淀粉、姜片、料酒、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鹅脯肉切成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆；青椒、红椒分别洗净，切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下鹅肉片滑油，盛出；青红椒片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，放姜片、料酒，加盐、味精调味，勾芡，倒入鹅片、青椒片、红椒片，炒匀装盘即可。

## 乡村笨鹅蘑菇



**原料** ● 鹅肉500克，花菇200克，青蒜50克，小红椒5个

**调料** ● 姜片5克，料酒10克，酱油10克，盐4克，味精3克，色拉油、高汤各适量

**做法** ●

- 1 鹅洗净切块，入沸水中焯水；花菇洗净切块；青蒜切段；小红椒切段。
- 2 锅内加油，放姜片、小红椒段爆香，放鹅块、料酒翻炒均匀，加入高汤、酱油、盐、花菇块用大火烧开，改用小火炖至熟烂，加味精调味，撒青蒜段炒匀即可。

## 苦瓜炒鸭舌



**原料** ● 苦瓜100克，熟鸭舌150克，红椒50克

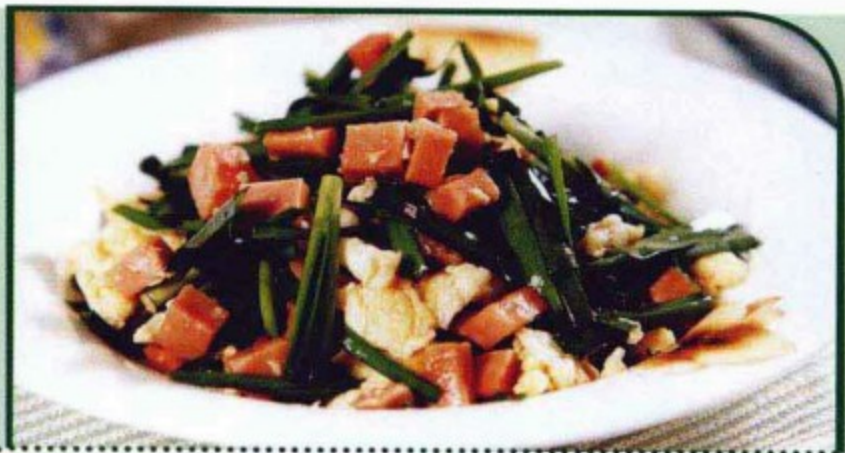
**调料** ● 料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 苦瓜去籽，切片，用清水浸泡待用；红椒洗净，切片。
- 2 油锅烧热，放入苦瓜片、红椒片、熟鸭舌煸炒熟，加料酒、盐、味精调味，用淀粉勾芡即可。

**Tips** ●

若买的生鸭舌，则先放入开水氽烫后捞出洗净，再用清水加葱、姜、料酒，煮约20分钟，待其熟软即可。



## 韭菜炒鹅蛋

**原料** 韭菜150克，鹅蛋2个，火腿10克

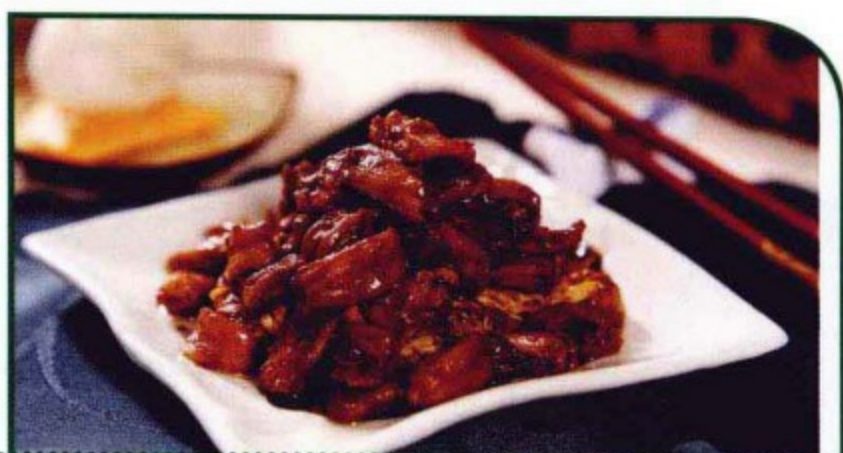
**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 韭菜洗净切段；鹅蛋磕入碗中，加盐、味精搅匀；火腿洗净，切粒。
- 2 锅内加油烧热，倒入鹅蛋炒散，放韭菜略炒，加盐、味精炒匀，撒上火腿粒即可。

### Tips

韭菜有很高的药用价值，忌与牛肉同食。



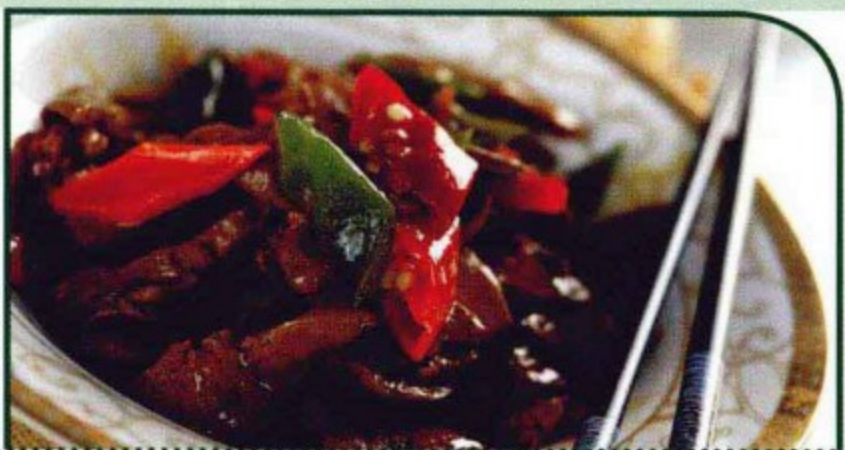
## 酱爆鸭舌

**原料** 净鸭舌250克

**调料** 黄酱适量，料酒8克，白糖25克，姜汁5克，芝麻油5克

### 做法

- 1 将鸭舌去杂质，洗净。
- 2 炒锅放油烧至三四成热，放入鸭舌滑透。
- 3 锅中留底油，放黄酱、料酒、白糖和姜汁炒至发黏时放入鸭舌翻炒几下，见黄酱均匀地裹上鸭舌，淋明油，出锅装盘。



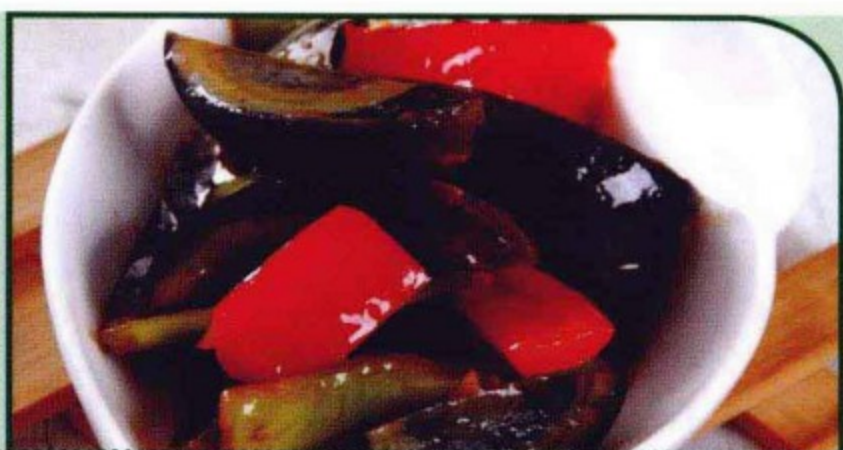
## 酱爆鸭肝

**原料** 鸭肝150克，青椒片10克，红椒片5克，葱片10克

**调料** 盐、水淀粉、辣豆瓣酱、料酒、味精、高汤、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸭肝批成片，两面打上花刀，加盐、水淀粉上浆；青椒、红椒分别洗净、切片。
- 2 锅中放油烧至四成热，将鸭肝滑油，待用。
- 3 锅内留少许油，加辣豆瓣酱煸炒，再加料酒、盐、味精、高汤、酱油、白糖、醋，烧沸后勾芡，倒入鸭肝片、青椒片、红椒片、葱片炒匀，装盘即可。



## 烧辣椒皮蛋

**原料** 松花蛋350克，青红椒200克

**调料** 蒜片10克，盐2克，味精4克，酱油3克，醋5克，红油15克，色拉油适量

### 做法

- 1 松花蛋去壳，切条装盘。
- 2 锅加油烧热，下青红椒、蒜炒香，加盐、味精、酱油、醋、红油炒匀，最后放入松花蛋翻炒均匀即可。

### Tips

切松花蛋的时候，准备一碗水，先往刀上抹水再切，边抹水边切，就能切出漂亮的松花蛋块。



## 韭黄炒鹅丝

**原料** ● 鹅脯200克，韭黄、泡椒各适量

**调料** ● 盐、蛋清、水淀粉、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鹅脯切成丝，加盐、蛋清、水淀粉上浆；韭黄切成段；泡椒切成丝。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下鹅丝滑油，盛出；韭黄用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加泡椒丝、料酒，用盐、味精调味，勾芡，倒入鹅丝、韭黄段，炒匀装盘。



## 青蒜炒鸭肝

**原料** ● 鸭肝400克，青蒜80克

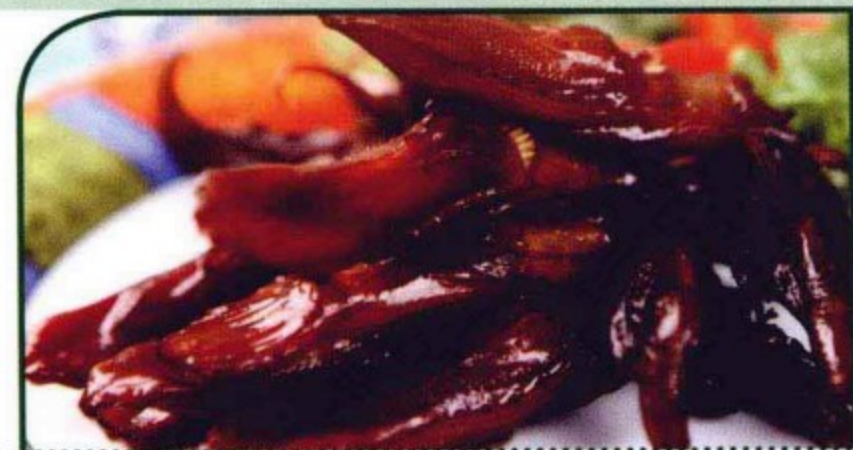
**调料** ● 豆瓣酱10克，盐1克，味精3克，酱油15克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸭肝切成长块，放入开水中焯一下；青蒜切段。
- 2 锅中加油烧热，放入豆瓣酱、青蒜炆锅，放鸭肝翻炒2分钟，加盐、味精、酱油炒熟即可。

### Tips

鸭肝含维生素A较多，对眼睛很有益处，但胆固醇很高，所以不要吃太多。



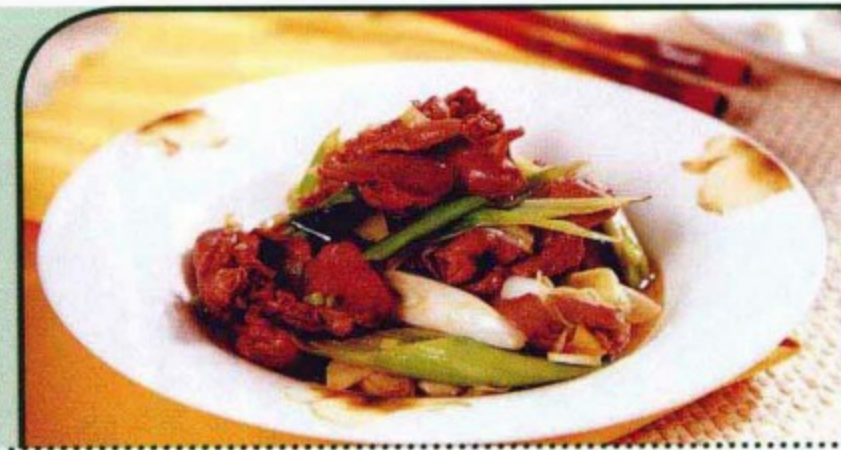
## 奇味鸭舌

**原料** ● 鸭舌150克

**调料** ● 甜面酱10克，南乳汁5克，蚝油10克，鲜汤100克，五香粉5克，卤味剂2克，花椒2克，胡椒1克，姜10克，葱15克，料酒5克，盐2克，美极鲜酱油5克，白糖1克，味精2克，香油3克，色拉油15克

### 做法

- 1 鸭舌治净；锅加水烧沸，下姜、葱、料酒，倒入鸭舌烫熟，沥干。
- 2 锅加油烧热，下甜面酱炒香，再加除香油、味精外的所有调料调味，放入鸭舌烧15分钟，捞起。待鸭舌晾凉后，拌入味精、香油，装盘。



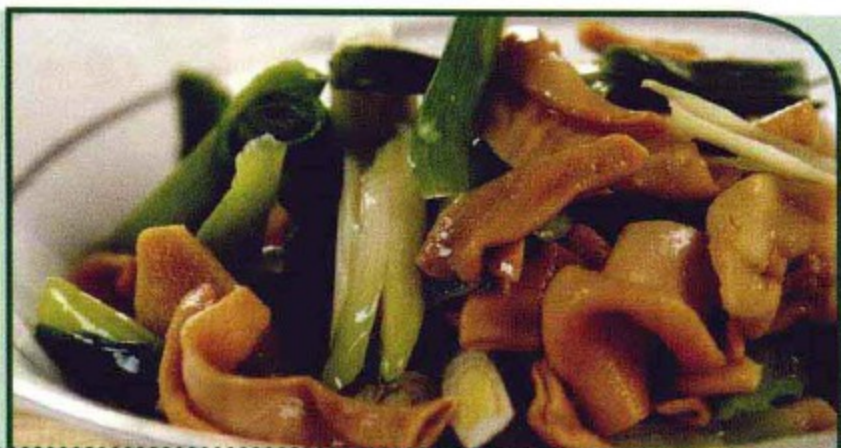
## 葱爆鸭心

**原料** ● 鲜鸭心250克，大葱100克

**调料** ● 料酒10克，酱油8克，盐1克，味精2克，醋4克，胡椒粉、香油适量

### 做法

- 1 将鸭心片开去掉血管和积血，再片成大片；大葱洗净，切成长5厘米、厚1.5厘米的菱形块。
- 2 炒锅中放底油烧热，把鸭心放入锅里用大火急速烹炒，立刻放入大葱块，随炒随放入料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉及醋，见鸭心已熟，淋上香油即成。



## 青蒜炒鹅肠

**原料** ● 熟鹅肠200克，青蒜50克

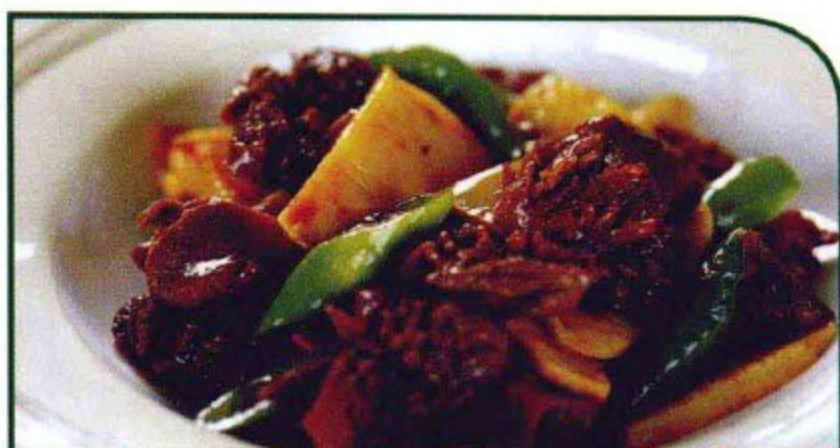
**调料** ● 盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟鹅肠切成段；青蒜洗净，切成段。
- 2 锅中加油烧热，煸炒青蒜段和鹅肠段，加盐、味精、料酒、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡，炒匀即可出锅装盘。

### Tips

若没有料酒，可用白酒代替。



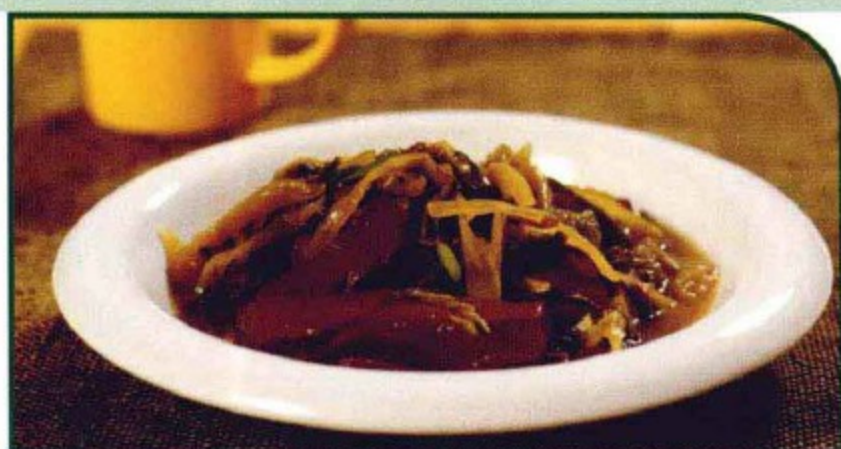
## 爆脆花

**原料** ● 鸭肫5只，尖椒100克，笋1块

**调料** ● 蒜、料酒、盐、味精、酱油、沙茶酱、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸭肫去皮，修成块状，在一面剖上十字花刀；尖椒切成块；笋切片。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，下肫块炸透盛出；尖椒、笋片用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，放蒜炸香，加料酒、盐、味精、酱油、沙茶酱调味，勾芡，倒入鸭肫块、尖椒、笋片，翻炒装盘即可。



## 酸菜炒鸭血

**原料** ● 酸菜200克，鸭血250克

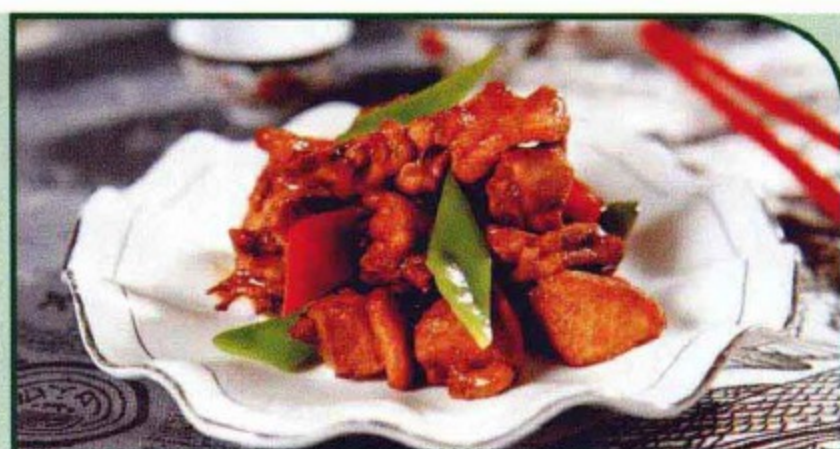
**调料** ● 姜3克，蒜5克，肉汤150克，盐2克，胡椒粉3克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸭血切条，氽熟；酸菜切成细丝；姜切丝；蒜切蓉。
- 2 炒锅加油烧热，放入姜丝、蒜蓉、酸菜煸香，加肉汤少许烧开，放鸭血用中火炒几分钟入味，加入盐、胡椒粉调味即可。

### Tips

- 1 鸭血有补血和清热解毒的功效。
- 2 酸菜还可以炒、炖，用来做汤，是一道不错的下饭菜。



## 青椒烧鸭块

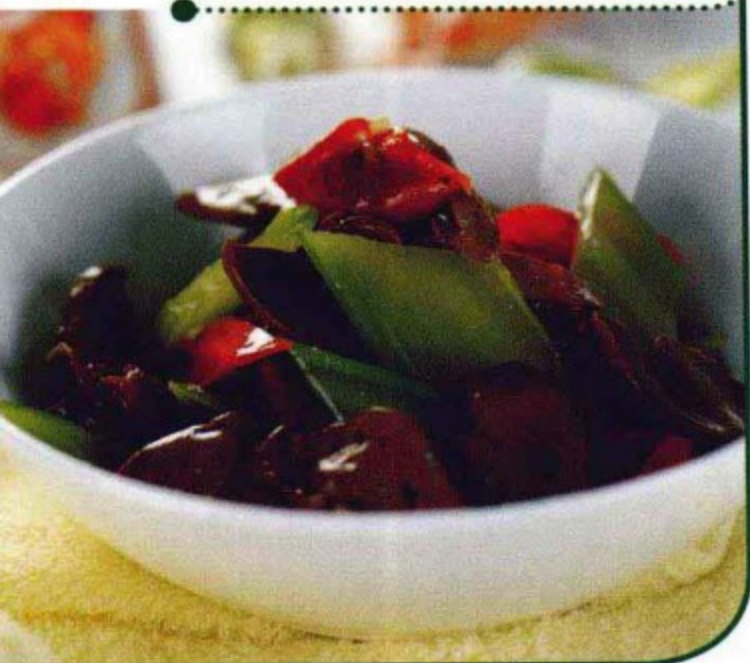
**原料** ● 青椒2个，鸭子半只

**调料** ● 葱段、姜片、料酒、糖、盐、酱油、高汤、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸭子切成3厘米见方的块，用沸水焯一下，洗净血沫；青椒洗净，去籽切块。
- 2 锅内加油烧热，下葱段、姜片爆香，放入鸭块炒到鸭皮紧缩，烹入料酒，加入糖、盐、酱油、高汤用大火煮开后，改小火焖半小时，加青椒焖熟，加味精略烧即可。

## 西芹炒鸭肝



**原料** ● 鸭肝200克，西芹片75克，泡椒1个

**调料** ● 盐、水淀粉、料酒、味精、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸭肝批成片，加盐、水淀粉上浆；泡椒切段。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鸭肝片滑油，盛出；西芹片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，放泡椒段略煸，加料酒烧开，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，勾芡，倒入鸭肝片及西芹片，翻炒均匀，装盘即可。

**原料** ● 鸭肫5个，竹笋、青椒、红椒各适量

**调料** ● 盐、味精、料酒、水淀粉、红油、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸭肫剖开洗净，取出肫仁，剖菊花刀；竹笋洗净切片，焯水；红椒、青椒洗净，切片。锅中加油烧至150℃下鸭肫炸熟后捞出沥油。
- 2 锅留底油，加水、盐、味精、料酒，放笋片、青椒片、红椒片、肫花，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋红油、撒胡椒粉即可。

## 爆炒菊红



## 熟炒烤鸭片



**原料** ● 烤鸭肉200克，洋葱1个，泡椒1个，青椒1个

**调料** ● 料酒、甜面酱、盐、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸭肉批成片；洋葱、青椒切片；泡椒切段。
- 2 锅中放油烧至四成热，下烤鸭片滑油，盛出；洋葱片、青椒片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，投入泡椒略煸，加料酒烧开，加甜面酱、盐、味精、酱油、白糖、醋调好味，勾芡，倒入烤鸭片、洋葱片、青椒片翻炒，装盘即可。

**Tips** ●

由于烤鸭片是熟食，所以略微翻炒调味即可。

## 泡椒爆鸭肫

**原料** 鸭肫300克，泡椒100克

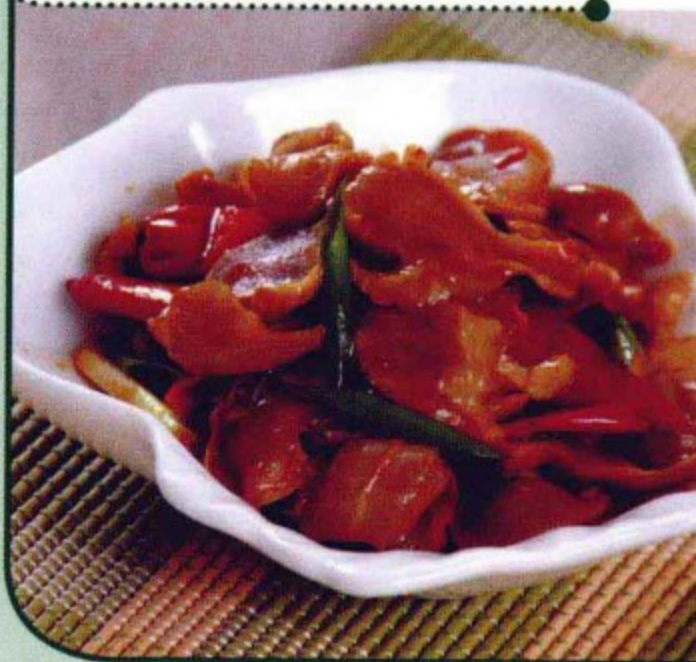
**调料** 葱段10克，料酒10克，盐3克，酱油2克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸭肫剥除外皮切片；泡椒切斜刀。
- 2 锅加油烧热，下泡椒、葱段、鸭肫快速翻炒，烹入料酒，加盐、酱油炒匀，加味精炒熟即可。

### Tips

鸭肫外皮一定要去净，吃起才有爽脆的口感。



**原料** 生鸭块500克，水魔芋200克

**调料** 花椒、郫县豆瓣酱、肉汤、葱段、姜片、蒜片、料酒、盐、酱油、味精、猪油、色拉油各适量

### 做法

- 1 将生鸭肉入沸水锅中焯水，捞出洗净；水魔芋切块，入沸水氽两次，去掉石灰味，再用温水漂净。
- 2 炒锅加猪油烧至七成热，放鸭块煸炒至浅黄色起锅；再将锅洗净置火上，用色拉油爆香花椒和豆瓣酱，下鸭块、魔芋，加肉汤、葱段、姜片、蒜片、料酒、盐、酱油烧至汁浓鸭软、魔芋入味后用味精调味即可。

### Tips

水魔芋即魔芋豆腐，有降血糖、降血压、控制体重的作用。

## 魔芋烧鸭



**原料** 鸭血300克，洋葱1个，红尖椒3个

**调料** 姜片、蒜末、葱段各5克，料酒10克，盐5克，味精2克，水淀粉15克，香油3克，色拉油适量

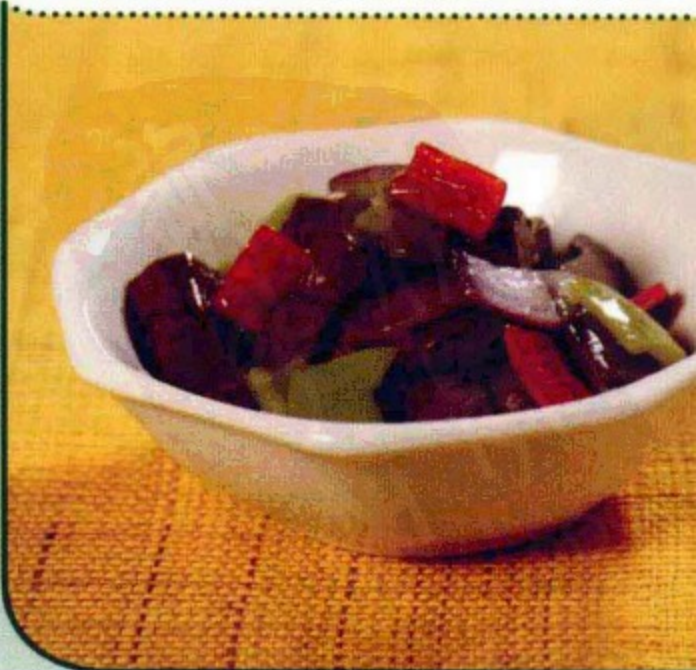
### 做法

- 1 将洋葱、红椒均切丁；鸭血浸泡，切成条。
- 2 锅中加水烧开后放入姜片、鸭血稍煮，捞出沥干。
- 3 锅加油烧热，放入蒜末、葱段、洋葱、红椒爆香，放入鸭血炒匀，烹入料酒，用盐、味精调味，勾芡，淋上香油即成。

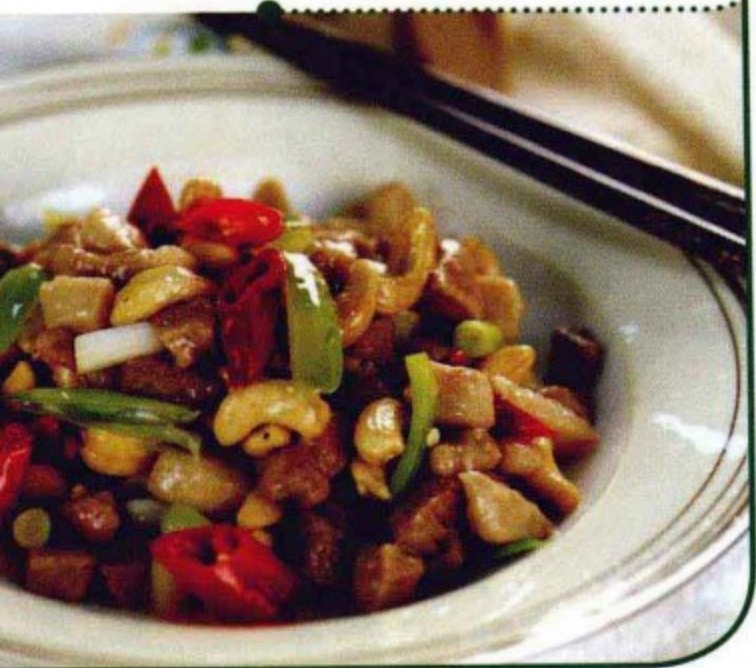
### Tips

选购鸭血，首先看颜色，真鸭血呈暗红色，没有血腥味；而假鸭血呈咖啡色，掰开以后里面有蜂窝状气孔。

## 洋葱尖椒炒鸭血



## 腰果鸭丁



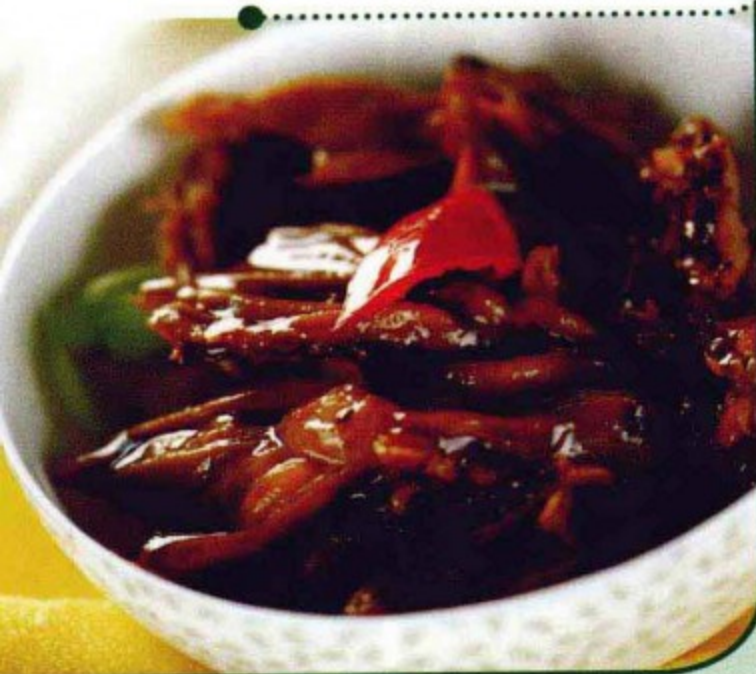
**原料** ● 鸭腿2只，泡椒3个，腰果50克

**调料** ● 料酒、清汤、酱油、盐、味精、水淀粉、葱段、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鸭腿剁成丁，加盐、水淀粉上浆；泡椒切段。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下鸭丁滑熟，盛出；腰果焯油，待用。
- 3 炒锅留底油，下泡椒，加料酒、清汤，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入鸭丁、腰果、葱段炒匀装盘即可。

## 蚝油鸭掌



**原料** ● 去骨鸭掌300克，菜心5棵，红椒少许

**调料** ● 葱、姜、料酒、清汤、盐、味精、酱油、水淀粉、色拉油各适量

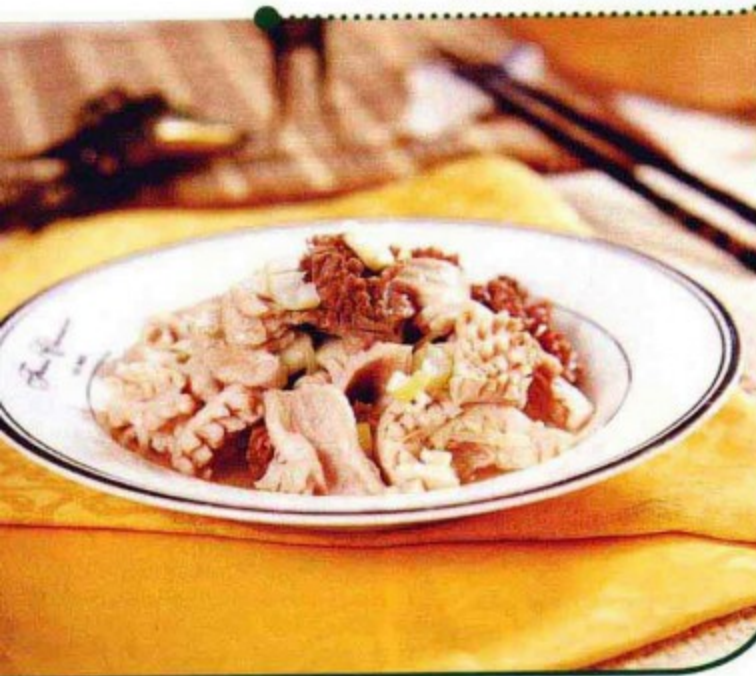
**做法** ●

- 1 去骨鸭掌焯水；红椒切片；菜心用油焯熟，待用。
- 2 锅置火上，放入油烧热，下葱、姜略煸，加料酒、清汤、盐、味精、酱油，放入去骨鸭掌、红椒片、菜心；小火收稠汤汁，勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

**Tips** ●

淋明油，这里指在出锅前往菜上淋熟色拉油，能起到明亮菜色，增加香味的作用。

## 油爆双脆



**原料** ● 猪肚仁150克，鸭肫150克

**调料** ● 盐3克，料酒10克，味精2克，葱8克，姜汁10克，青蒜50克，淀粉、鸡蛋清、清汤各适量

**做法** ●

- 1 猪肚仁去外皮、筋膜，洗净，内面剖荔枝花刀，切块，加蛋清、盐、淀粉调匀；青蒜切段；鸭肫片去白筋，剖荔枝花刀，加盐、蛋清、淀粉调匀；清汤、料酒、味精、盐、葱、姜汁调成芡汁。
- 2 锅放油烧热，放肚仁、鸭肫滑油，急速捞出，控油。
- 3 炒锅烧热，放肚仁、鸭肫翻炒，入芡汁急速翻炒，再放青蒜，即可出锅装盘。

## 桃仁鸭丁

**原料** 鸭腿2只，核桃仁50克，西芹1棵

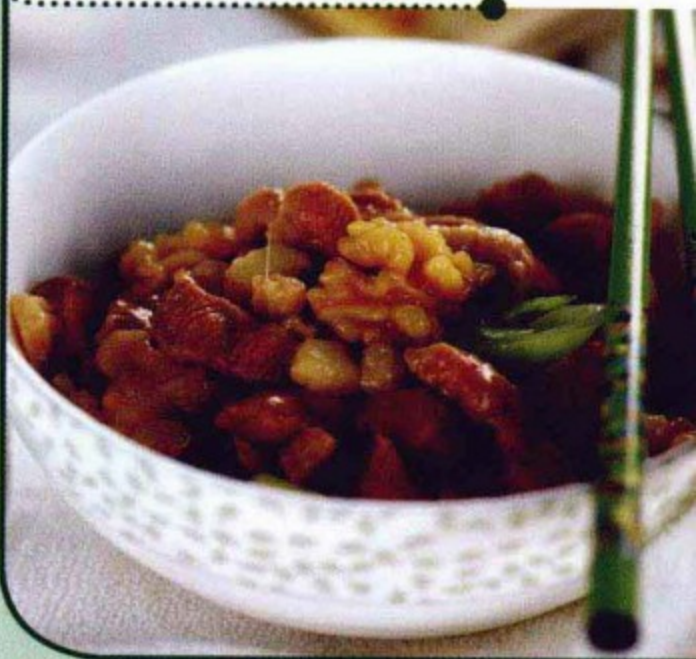
**调料** 料酒、清汤、姜片、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸭腿剁成丁，加盐、水淀粉上浆；西芹切成段。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，下鸭丁滑熟，盛出；西芹段、核桃仁用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，下姜片，加料酒、清汤，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入材料，翻锅装盘即可。

### Tips

核桃仁有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。



## 炒鸭丝掐菜

**原料** 烤鸭肉200克，掐菜（掐去头、尾的豆芽菜）250克，青椒丝、红椒丝各少许

**调料** 葱丝3克，料酒8克，姜汁6克，盐3克，味精1克，醋2克，花椒、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 烤鸭肉切丝；掐菜洗净，控干。
- 2 炒锅里放油烧热，下花椒炸香后捞出，加葱丝、掐菜、鸭丝、青椒丝、红椒丝，用旺火急速翻炒，随炒随放料酒、姜汁，快熟时加盐、味精继续翻炒，炒熟后加醋、香油，即可出锅装盘。



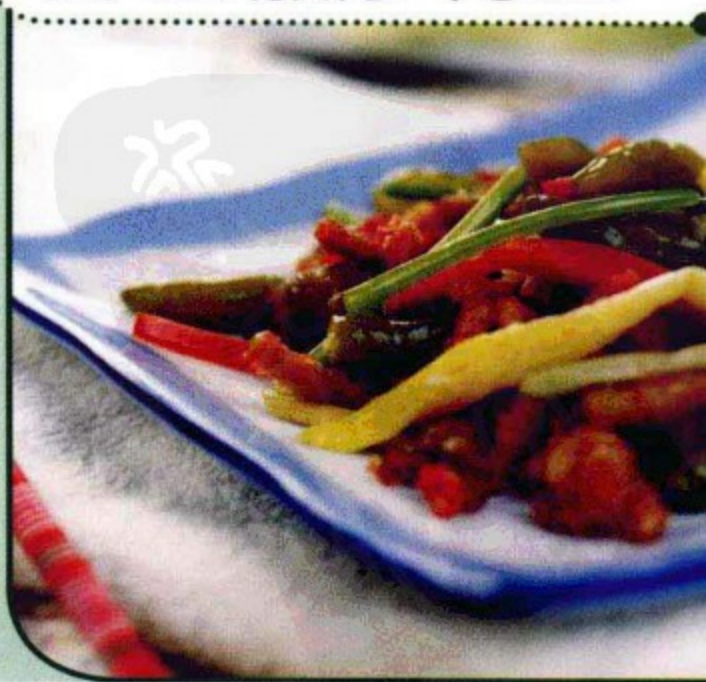
## 野山椒炒鸭丝

**原料** 熟鸭肉300克，野山椒50克，红椒1个，金针菜少许

**调料** 姜、蒜、盐、味精、白糖、水淀粉、葱段、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟鸭肉切丝；野山椒去蒂；红椒切丝；金针菜泡发，烫熟。
- 2 锅放油烧至三成热，将鸭丝、红椒丝过油，捞出控油。
- 3 锅留底油，炒香姜、蒜，下所有材料炒匀，加盐、味精、白糖调味，勾芡，撒葱段即成。



## 香菠鱼卷



**原料** ● 鳊鱼1条（约500克），菠萝150克  
**调料** ● 盐2克，鸡蛋1个，糖10克，白醋8克，菠萝汁20克，淀粉、面包碎、色拉油各适量

### 做法

- 1 将鳊鱼宰杀，去头尾，去骨取肉，改刀成薄片，加盐、蛋清、淀粉上浆；菠萝改刀切条。
- 2 把鱼片卷起成卷状，拍淀粉、裹蛋液，滚上面包碎。
- 3 锅中油烧至四成热，下鱼片，炸至金黄色捞出。
- 4 锅留少许油，加糖、醋、菠萝汁烧开，放入鱼卷、菠萝条，勾芡收汁，装盘即可。

### Tips

菠萝改完刀后，放盐水泡一会儿；鱼片不要切得太薄。

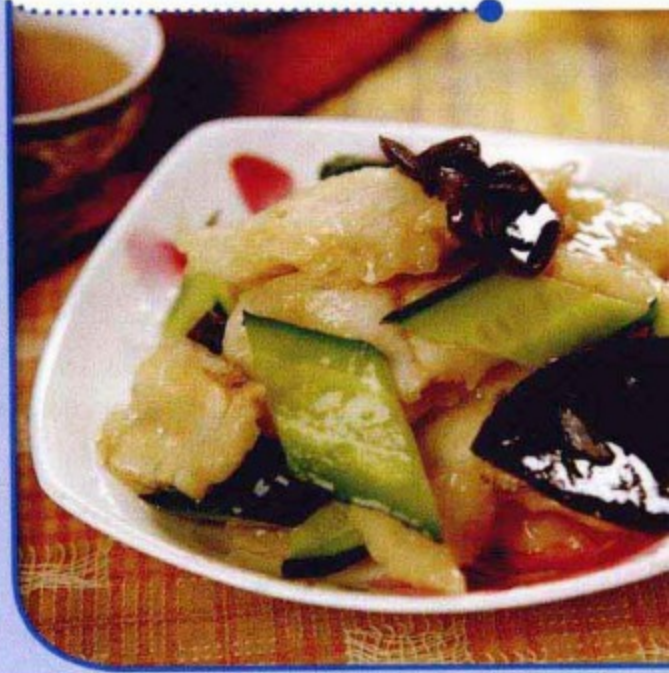
**原料** ● 草鱼1条（约600克），黄瓜片15克，水发木耳片15克

**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、葱、姜、蒜、香醋、白糖、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 草鱼治净，取净鱼肉，斜刀片成片，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 炒锅放油烧热，投入鱼片滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅内留底油，炒香葱、姜、蒜，下黄瓜片、木耳片，再放鱼片和盐、香醋、白糖、料酒、酱油炒匀，勾芡，淋明油即成。

## 白炒鱼片



## 泡椒炒鱼丸



**原料** ● 泡椒100克，鱼丸300克，青蒜50克  
**调料** ● 葱花5克，姜片5克，高汤50克，盐2克，味精3克，胡椒粉2克，红油10克，色拉油适量

### 做法

- 1 青蒜切段。
- 2 锅内加水烧开，下鱼丸煮3分钟捞出。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜、泡椒炒香，放鱼丸、高汤用大火烧开，改用小火烧3分钟，待汤汁快烧干时，放青蒜炒匀，加盐、味精、胡椒粉炒熟，淋红油即可。

### Tips

根据鱼丸的大小加入高汤，一般没过鱼丸的1/3即可。

## 银鱼炒韭菜

**原料** ● 银鱼100克，韭菜200克  
**调料** ● 料酒、盐、色拉油各适量  
**做法** ●

- 1 银鱼洗净，轻轻拔掉头部（内脏也跟着拔出来），放入料酒和盐腌几分钟；韭菜洗净，切段。
- 2 锅烧热，放少许油，放入银鱼炒至变色，盛出待用。
- 3 锅中留底油，放入韭菜段大火快速翻炒，倒入银鱼，加入盐炒匀，起锅装盘即可。

### Tips

银鱼，也叫面条鱼、玻璃鱼，属于高蛋白低脂肪食品，善补脾胃，且宜肺。



## 炒蝶片

**原料** ● 中等活鳝鱼3条，青红椒各1个，蛋清1个  
**调料** ● 色拉油800克，蒜片、盐各3克，料酒8克，酱油、白糖各6克，味精2克，胡椒粉、香醋各1克，水淀粉适量

### 做法

- 1 鳝鱼取中段肉，斜刀批成蝴蝶片，用蛋清、水淀粉上浆；青红椒均切片。
- 2 油锅烧热，下蝴蝶片炸熟，再加青红椒片过油，捞出；炒锅留底油，放蒜片略煸，加料酒、酱油、白糖、清水烧沸，放盐、味精、胡椒粉，勾芡，倒入蝴蝶片及青红椒片翻炒，淋明油、醋即可。



## 滑炒鱼片

**原料** ● 净鱼肉250克，水发木耳片10克，青椒片10克，红椒片5克  
**调料** ● 盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将鱼肉批成片，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅中放油烧至四成热，鱼片入锅滑油。
- 3 锅内留底油，放木耳片、青椒片、红椒片略炒，加少许鲜汤，用盐、味精调味，烧沸后勾芡，倒入鱼片炒匀即可。



## 熘鱼片



**原料** ● 草鱼1条（约500克），水发木耳50克，冬笋50克，香菇50克

**调料** ● 盐4克，料酒8克，味精3克，蛋清1个，淀粉、葱姜丝、油各适量

### 做法

- 1 草鱼治净，去骨、皮后片成大片；木耳、冬笋、香菇分别洗净切片，焯烫。
- 2 鱼片加入盐、料酒、味精、蛋清、淀粉码味上浆后，入三成热油中滑油，沥油。
- 3 锅留底油烧热，放葱姜丝爆香，放入鱼片、木耳片、冬笋片、香菇片炒匀，加盐、味精调味，淋明油即可。

## 炒黑鱼片



**原料** ● 黑鱼1条，冬笋1块，青蒜少许

**调料** ● 盐、蛋清、干辣椒、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 黑鱼宰杀后，取肉，批成片，用盐、蛋清上浆，待用；笋切成片；青蒜斜批成段。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，下鱼片，滑熟捞出；笋片、青蒜段用油焐熟，待用。
- 3 炒锅留底油，加干辣椒煸炒，加料酒、盐、味精调味，勾芡，倒入鱼片、笋片、青蒜段料，炒匀即可装盘。

## 炒昂斯鱼片

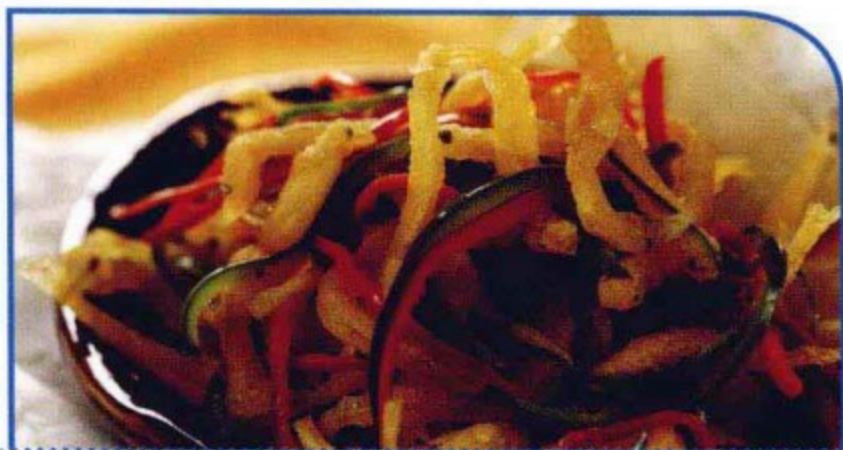


**原料** ● 活昂斯鱼1条（约750克），葱白75克，红椒片、青椒片各20克

**调料** ● 色拉油500克，盐、鸡蛋清、料酒、淀粉、高汤、味精、香油各适量

### 做法

- 1 昂斯鱼洗净，批下两片鱼肉，用盐、鸡蛋清、料酒、淀粉上浆；葱白切片。
- 2 油锅烧至三成热，倒入昂斯鱼片，迅速用筷子划开，至变色时，捞出沥油。
- 3 锅留底油，下葱片、红椒片、青椒片稍煸，加少许高汤、盐、味精，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



## 船夫煎饼银鱼松

**原料** ● 银鱼200克，青椒丝、红椒丝各20克，煎饼数张

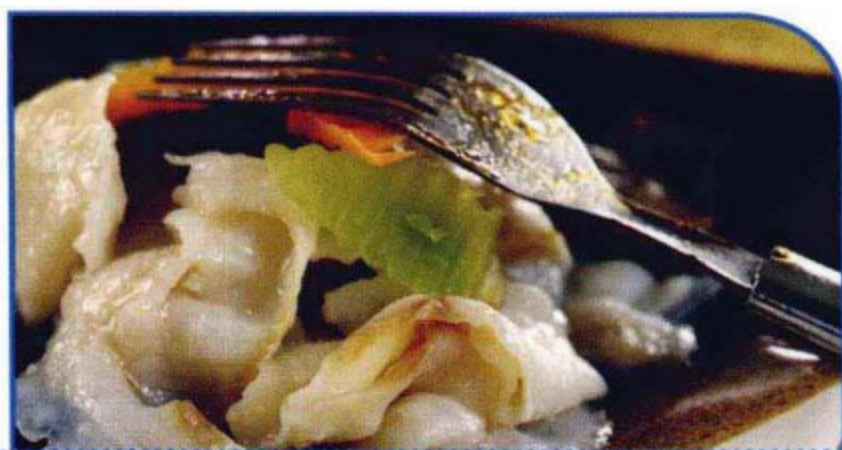
**调料** ● 葱姜汁、料酒、盐、淀粉、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 银鱼洗净，沥干，用葱姜汁、料酒、盐腌渍入味，拍上淀粉，入油锅中炸至酥脆。
- 2 锅留底油，倒入青椒丝、红椒丝和银鱼翻炒，放入盐、味精炒匀即可。

### Tips

食用时把银鱼卷进煎饼里吃。



## 木耳玉兰片

**原料** ● 净黑鱼肉250克，水发木耳100克，熟胡萝卜片25克，葱白段25克，莴笋片25克

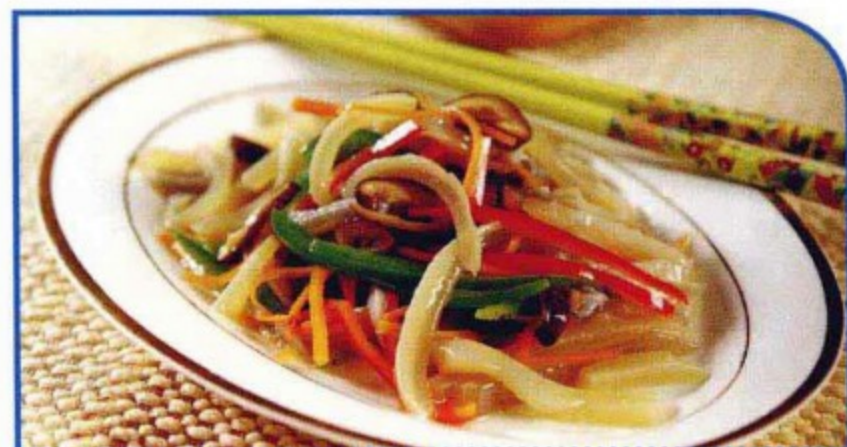
**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 黑鱼肉逆纹斜切成片状，用盐、水淀粉拌匀。
- 2 锅中倒入油少许，放入葱白段、熟胡萝卜片、莴笋片、盐、料酒、鱼片、木耳煸炒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

黑鱼，也被称为财鱼，可促进伤口愈合。



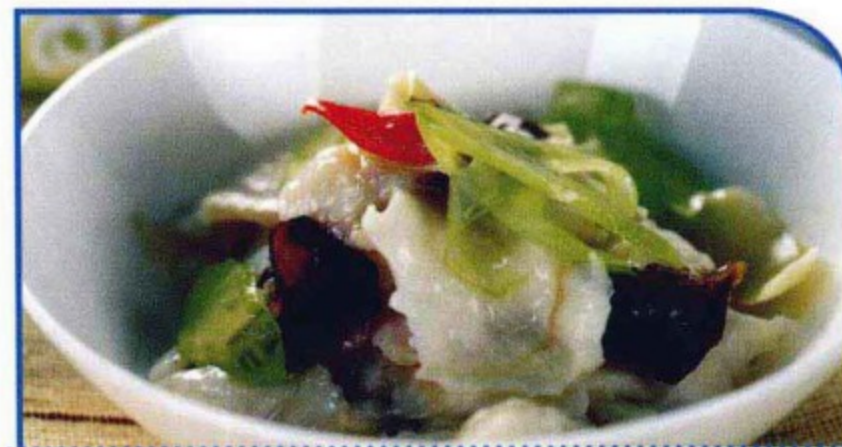
## 五彩鱼皮丝

**原料** ● 发好鱼皮300克，青椒、红椒各10克，香菇25克，胡萝卜15克

**调料** ● 猪油100克，盐2克，料酒5克，味精3克，葱丝10克，姜丝8克，水淀粉15克，清汤、葱姜油、胡椒粉各适量

### 做法

- 1 鱼皮切6厘米长的细丝，用水略泡；青椒、红椒、香菇、胡萝卜分别切成细丝。
- 2 锅中放猪油，烧热后放葱丝、姜丝煸香，放入鱼皮丝和另外4种蔬菜丝略炒，同时放入清汤、盐、料酒、味精、胡椒粉，以少量水淀粉勾芡，再淋入葱姜油，装盘即可。



## 滑炒鱼皮

**原料** ● 鲜鱼皮250克，笋片15克，水发木耳10克，红椒片5克

**调料** ● 盐、水淀粉、鲜汤、味精、酱油、白糖、醋、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将鱼皮切成片，加盐、水淀粉上浆；水发木耳泡发、洗净、撕片。
- 2 锅中放油烧至四成热，鱼皮入锅滑油。
- 3 锅内留底油，加笋片、水发木耳、红椒片略炒，加少许鲜汤，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，烧沸后勾芡，倒入鱼皮炒匀，撒上胡椒粉即可。

## 金丝鱼片



**原料** ● 金丝鱼500克，笋片适量

**调料** ● 盐、鸡蛋清、淀粉、葱、姜、料酒、酱油、糖、醋、猪油各适量

**做法** ●

- 1 金丝鱼剔成鱼片，洗净晾干；把盐、鸡蛋清调匀后将鱼片倒入，加淀粉搅拌上浆。
- 2 油锅烧至40~50℃，将鱼片下锅滑油约30秒钟，捞出沥油。
- 3 锅中加猪油烧热，葱、姜、笋片下锅煸炒，再下鱼片，加料酒、酱油、糖、醋调味，用水淀粉勾芡，放盐翻炒均匀即可。

**原料** ● 黑鱼肉250克，水发香菇30克，冬笋25克，红椒丝、姜丝各少许

**调料** ● 盐4克，蛋清1个，料酒15克，姜汁10克，葱10克，蒜片8克，白糖2克，味精2克，淀粉、清汤、水淀粉、醋、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鱼肉切成长4厘米、宽3厘米的薄片，加入盐、蛋清、淀粉调匀上浆；香菇洗净，加清汤上屉蒸透；冬笋切菱形片，用开水焯一下。
- 2 炒锅放油烧至二三成热，放鱼片滑透，控净油，再同香菇、冬笋片、红椒丝、姜丝一起回锅翻炒，加料酒、姜汁、葱、盐、蒜片、白糖、味精炒匀，勾芡，烹入醋，淋明油出锅装盘。

## 湛香鱼片



## 青椒炒鱼丝



**原料** ● 草鱼肉250克，青椒1个

**调料** ● 蛋清1个，色拉油800克，料酒6克，盐4克，味精2克，淀粉适量

**做法** ●

- 1 鱼肉洗净，批成片，切丝，用蛋清、淀粉上浆；青椒切丝。
- 2 油锅烧至四成热，倒入鱼丝，划散，至鱼肉变白，同时放进青椒丝烫熟捞出。
- 3 锅内留底油，加料酒、适量清水烧沸后，加盐、味精，勾芡，淋油，倒入鱼丝和青椒丝，略翻炒即可。

## 苦瓜鱼丝

**原料** ● 黑鱼1条（约350克），苦瓜150克，红椒丝适量

**调料** ● 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、姜、白糖、白醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 苦瓜洗净，去籽切丝，焯水；红椒丝焯水；黑鱼切丝，过温水，冲凉，加盐、味精、水淀粉、胡椒粉拌匀待用。
- 2 锅放油烧热，将鱼丝过油待用。
- 3 锅留底油，炒香姜，倒入鱼丝、苦瓜丝、红椒丝炒匀，加白糖、白醋调味，勾芡即成。



**原料** ● 净鱼肉250克，青椒粒15克，葱白丝10克

**调料** ● 鸡蛋清、水淀粉、盐、鲜汤、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼肉切粒，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅中放油烧至四成热，将鱼米倒入锅中滑油，盛出；青椒粒用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加葱白丝略炒，加少许鲜汤，用盐、味精调好味，烧沸后勾芡，倒入鱼米、青椒粒，炒匀即可装盘。

## 青椒鱼米



**原料** ● 发好鱼皮300克，青椒、红椒各10克，香菇25克，胡萝卜15克

**调料** ● 猪油100克，盐2克，料酒5克，味精3克，葱丝10克，姜丝8克，水淀粉15克，清汤、葱姜油、胡椒粉各适量

### 做法

- 1 鱼皮切6厘米长的细丝，用水略泡；青椒、红椒、香菇、胡萝卜分别切成细丝。
- 2 锅中放猪油，烧热后放葱丝、姜丝煸香，放入鱼皮丝和另外4种蔬菜丝略炒，同时放入清汤、盐、料酒、味精、胡椒粉，以少量水淀粉勾芡，再淋入葱姜油，装盘即可。

## 五彩鱼皮丝





## 芙蓉鱼片

**原料** 白鱼蓉200克，熟火腿片、水发香菇片各15克，豌豆苗25克，鸡蛋清4个

**调料** 姜汁水、料酒、盐、水淀粉、味精、熟猪油、白汤、熟鸡油各适量

### 做法

- 1 白鱼蓉加姜汁水、料酒、盐、鸡蛋清搅打，再加水淀粉、味精、熟猪油搅拌成芙蓉鱼片蓉。
- 2 炒锅加熟猪油，烧至三成热，将鱼蓉分次均匀地成片舀入油锅，当鱼片浮起，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放料酒、白汤、香菇片，加盐、味精调味后，勾薄芡，将鱼片滑入锅中，放火腿片、豌豆苗，淋熟鸡油即可。

### Tips

豌豆苗以茎粗叶大、新鲜肥嫩者为佳。

## 三色鱼丁

**原料** 净鱼肉250克，白果15克，红椒片50克，毛豆25克

**调料** 盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼肉切成丁，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆；毛豆用沸水焯熟。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，鱼丁入锅滑油，盛出；白果、红椒片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加鲜汤、料酒，用盐、味精调味，烧沸后勾芡，倒入鱼丁、白果、红椒片、毛豆炒匀，即可装盘。

### Tips

切丁时，要注意保持大小均匀，既使菜色漂亮，也让炒制更宜均匀。



## 家常鱼条

**原料** ● 鲜鱼肉250克，青、红柿椒各20克，香菇20克

**调料** ● 盐3克，葱6克，姜4克，蒜5克，料酒8克，味精3克，蛋清、干淀粉、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼肉切条；青红柿椒、香菇均切条。
- 2 鱼条加盐、蛋清、干淀粉调匀上浆，油烧至二三成热时下鱼条划散，滑透后捞出控油。
- 3 炒锅里放油，放葱、姜、蒜煸香后，放入鱼条和青红椒、香菇，加料酒、盐、味精、清汤、胡椒粉急速翻炒，见汤汁变少后勾芡，再淋明油装盘即成。

### Tips

鱼肉质细，宜顺着纹理切。



## 松仁鱼米

**原料** ● 鳊鱼肉250克，松仁20克，枸杞子3克，豌豆15克，香菇丁、胡萝卜丁各5克

**调料** ● 盐3克，蛋清1个，葱4克，姜汁6克，料酒8克，味精2克，淀粉、清汤各适量

### 做法

- 1 鱼肉切丁，洗净后加盐、蛋清、淀粉调匀上浆；炸好松仁；泡好枸杞子；豌豆、香菇、胡萝卜分别煮熟切丁。
- 2 炒锅放油烧热，放鱼米滑透，捞出控油。
- 3 炒锅留底油烧热，放葱、姜汁煸炒后，加鱼米、清汤、料酒、盐、味精和枸杞子、豌豆、香菇丁、胡萝卜丁一同翻炒，然后勾薄芡，撒上松仁，淋明油出锅装盘。





## 瓜姜鱼丝

**原料** ● 净鱼肉250克，酱生姜丝10克，酱黄瓜丝10克

**调料** ● 鸡蛋清、盐、鲜汤、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼肉切成丝，加鸡蛋清、盐上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鱼丝放入滑油，盛出待用。
- 3 锅内留少许油，加鲜汤、料酒，用盐、味精调好味，烧沸后勾芡，倒入鱼肉丝，姜丝、酱黄瓜丝炒匀即可。



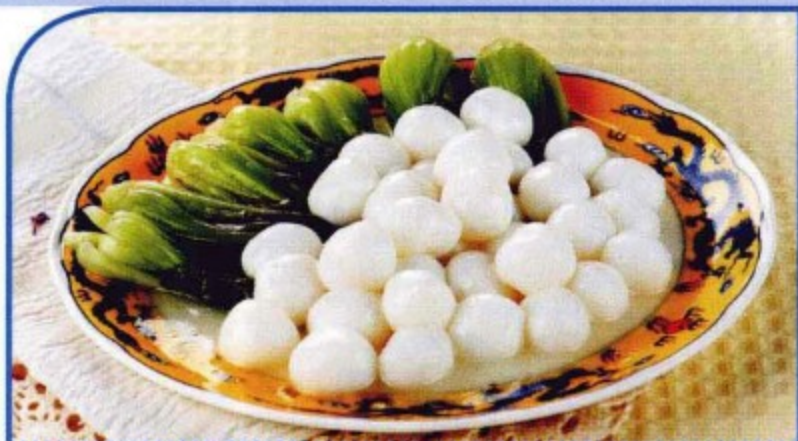
## 春回大地

**原料** ● 净黑鱼片150克，西兰花50克，红椒10克

**调料** ● 蛋清、盐、淀粉、葱段、姜块、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 黑鱼片用蛋清、盐、淀粉上浆；红椒切片。
- 2 油锅烧热，放入黑鱼片滑油至变色，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，放葱段、姜块略炸后，加西兰花、红椒片煸炒，下黑鱼片、盐、料酒、味精，勾芡，炒匀，拣去葱、姜即可。



## 烩鱼圆

**原料** ● 盐5克，料酒10克，味精2克，色拉油800克，淀粉适量

**调料** ● 蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼蓉中加适量淀粉、盐、料酒、水搅拌成筋道的鱼糜。油锅烧至四成热，将鱼糜挤成鱼圆，炸熟捞出。
- 2 菜心氽烫断生，加盐、味精炒熟，垫到盘底，上面堆放鱼圆；炒锅中加少量清水烧沸，加盐、味精，勾芡后浇到鱼圆上即可。



## 烩鱼饼

**原料** ● 鱼蓉300克，笋1块，菜心2棵，木耳少许

**调料** ● 料酒、盐各6克，味精2克，色拉油800克，水淀粉适量

### 做法

- 1 鱼蓉加料酒、盐、味精、清水和成鱼糜；笋切片；木耳泡发后撕成片；菜心洗净。
- 2 炒锅放油烧热，鱼糜挤成小球，粘到锅边上压成饼状，煎熟；菜心入油滑至断生，捞出。
- 3 锅留底油，放笋片、菜心、木耳煸炒，加水，下鱼饼同烩，烧沸后加盐、味精，勾芡。



## 滑炒鱼线

**原料** ● 鱼蓉200克，红椒丝5克

**调料** ● 葱姜汁、料酒、鲜汤、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鱼蓉用葱姜汁、料酒、少量清水和匀，加盐搅拌上劲成鱼缔，装入裱花袋中。
- 2 炒锅置火上，加水烧至80℃，将裱花袋中的鱼缔成线状挤入锅中，煮熟，捞出。
- 3 炒锅烧热，加油、料酒、鲜汤、盐、味精，烧开后勾薄芡，倒入鱼线，翻炒装盘，点缀红椒丝即可。



## 金玉满堂

**原料** ● 银鳕鱼肉100克，南瓜50克，黄瓜30克，胡萝卜20克，干椒适量

**调料** ● 盐2.5克，味精1克，淀粉2克，淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将鱼肉切方丁，加盐、味精、淀粉上浆；南瓜、黄瓜分别切丁；胡萝卜切片。
- 2 锅中放油，烧至四成热后，将鱼丁入油滑熟；另起锅下南瓜丁、黄瓜丁、胡萝卜片和干椒略炒，加入鱼丁，调入盐、味精、水，用水淀粉勾芡拌匀即可。



## 干煸鱼条

**原料** ● 青鱼1条，青红椒各适量

**调料** ● 葱、姜、料酒、盐、味精、面粉、淀粉、蛋液、色拉油、红油各适量

**做法** ●

- 1 青鱼宰杀治净，整鱼出骨，批去皮，鱼肉切条，加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍入味；青红椒切条；取适量葱姜切末；面粉、淀粉、蛋液调成蛋粉糊。
- 2 锅放油烧热，鱼条裹匀蛋粉糊后入锅炸至淡黄，入漏勺沥油；青红椒条滑油；锅留底油烧热，下葱姜末煸香后加鱼条、青红椒条炒匀，加盐、味精，淋红油即可。



## 炒鱼泡

**原料** ● 鱼泡300克，熟笋1小块

**调料** ● 葱、姜、蒜、干辣椒、海鲜酱、料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鱼泡洗净后入沸水锅焯熟；笋切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，放入鱼泡，滑油捞出；笋片用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，下葱、姜、蒜煸香，放干辣椒，加海鲜酱、料酒、酱油、盐、白糖、味精调味，勾芡，倒入鱼泡和笋片，炒匀装盘，撒上胡椒粉即可。



## 椒盐鱼米

**原料** ● 净鱼肉500克，青椒末、红椒末、洋葱末各10克，鸡蛋1个（取蛋清）

**调料** ● 椒盐、盐、味精、淀粉、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 净鱼肉切1厘米见方小丁，加椒盐、盐、蛋清、淀粉拌匀，待用。
- 2 锅放油烧至六成热，将鱼丁炸至浅黄。
- 3 锅留底油，将味精、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末炒香，下鱼丁，略翻炒，淋香油，撒上青椒末、红椒末、洋葱末即成。



## 爆鲢鱼头

**原料** ● 鲢鱼头1个，青蒜5根

**调料** ● 葱、姜、蒜、甜面酱、泡椒、料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、干淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼头洗净剁块，撒上干淀粉；青蒜切段。
- 2 锅放油烧至五成热，放鱼头块，用油滑熟，捞出。
- 3 锅内留底油，下葱、姜、蒜煸香，加甜面酱、泡椒熬香，加料酒、酱油、盐、白糖、味精调味，放入青蒜，勾芡，倒入鱼头块翻炒，装盘，撒上胡椒粉即可。



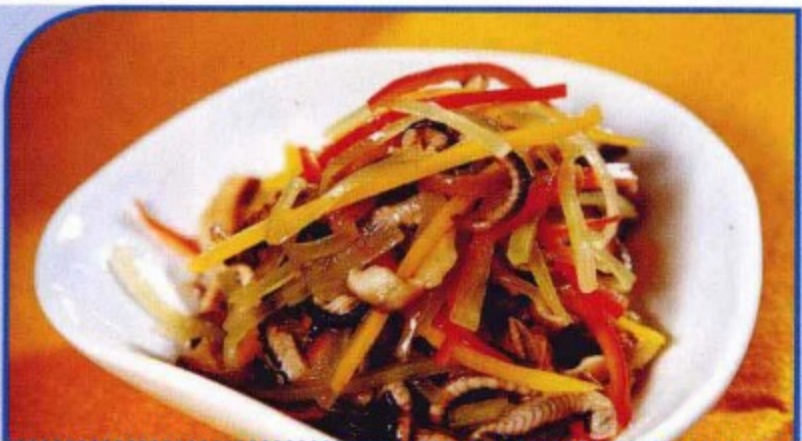
## 爆双脆

**原料** ● 鱿鱼须100克，鸭肫3个，芹菜梗适量

**调料** ● 蒜、料酒、酱油、味精、盐、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱿鱼须焯水后切段；鸭肫去皮，切块，在一面剖十字花刀；芹菜根切段。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，放入鱿鱼须、鸭肫花爆熟。
- 3 锅内留底油，下蒜、芹菜梗段煸炒，加料酒、酱油、味精、盐调味，勾芡，倒入鱿鱼须及鸭肫花翻炒，即可装盘。



## 炒黄鳝丝

**原料** ● 黄鳝500克，莴笋50克，韭黄50克，香菇50克

**调料** ● 淀粉10克，盐5克，姜末5克，料酒10克，味精2克，生抽8克，色拉油适量

### 做法

- 1 黄鳝宰杀，去骨洗净，切丝；莴笋去皮切丝；韭黄洗净切段；香菇去蒂切丝。
- 2 鳝鱼丝加淀粉、盐码味后，放入六成热油中滑油，捞出沥干。
- 3 锅内加油烧热，放姜末爆香，下莴笋片、韭黄段、香菇丝、鳝鱼丝炒匀，烹料酒，加盐、味精、生抽炒至入味即可。



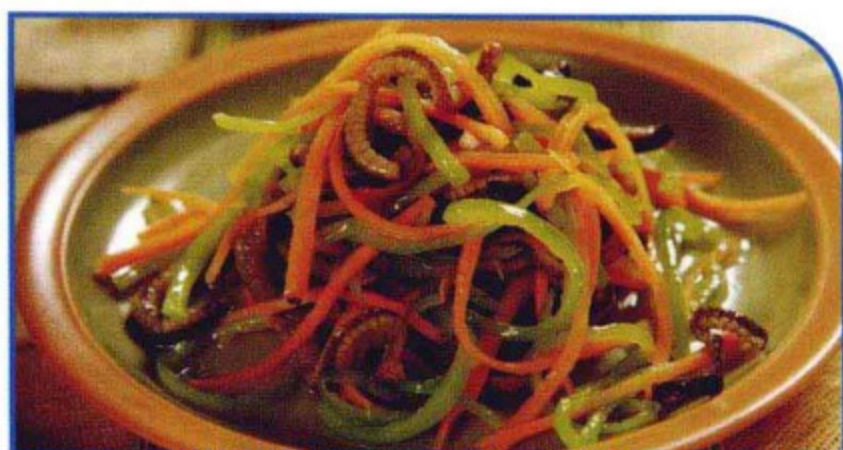
## 甲鱼冬瓜

**原料** ● 熟甲鱼裙边150克，熟白果、熟胡萝卜各50克，虾仁、雪里蕻各100克

**调料** ● 葱花、姜末、蒜泥、料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 甲鱼裙边切块；熟胡萝卜切丁；虾仁滑油；捞出沥油；雪里蕻洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱花、姜末、蒜泥略炸，下雪里蕻煸香，加入甲鱼裙边块、白果、胡萝卜丁、虾仁，加料酒、盐、味精炒匀，勾芡即可。



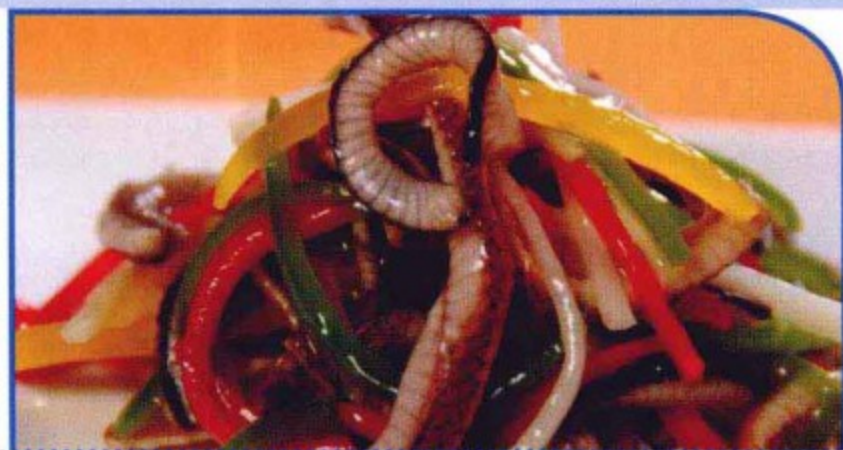
## 炒鳝丝

**原料** ● 净鳝鱼片400克，青椒丝、胡萝卜丝各适量

**调料** ● 盐4克，水淀粉20克，酱油15克，料酒10克，醋5克，味精1克，花椒粉0.5克，姜丝3克，鲜汤、熟菜油各适量

### 做法

- 1 将鳝鱼片冲洗净，沥干，切成长丝。
- 2 将鳝鱼丝加盐、水淀粉码味；将盐、水淀粉、酱油、料酒、醋、味精、花椒粉加鲜汤调成味汁。
- 3 锅油烧热，下鳝鱼丝，见白时再放姜丝、青椒丝、胡萝卜丝，烹入味汁翻炒几下即可装盘。



## 五彩鳝丝

**原料** ● 鳝鱼丝200克，红、绿、黄椒各半个，冬笋50克

**调料** ● 葱段20克，蒜末5克，料酒6克，盐4克，糖3克，老抽3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 彩椒、冬笋、葱分别切丝。
- 2 锅内加水烧开，下鳝鱼丝焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱、蒜爆香，放鳝鱼丝、彩椒、冬笋炒匀，烹入料酒，加盐、糖、老抽炒匀，放味精炒熟即可。



## 腐竹烧鳝鱼

**原料** ● 鳝鱼3~5条（约550克），水发腐竹150克，海蜇、胡萝卜片各少许

**调料** ● 姜、蒜片、辣酱、料酒、清汤、味精、白糖、酱油、芝麻、葱花、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼治净，切段，过油，捞出控油；水发腐竹切段，与海蜇、胡萝卜片均焯水。
- 2 锅留底油，下姜、蒜片、辣酱炒香，放鳝鱼翻炒，加料酒、清汤、味精、白糖、酱油调味，小火烧熟后加海蜇、胡萝卜片、腐竹略烧，收汁撒芝麻、葱花即成。

## 咱家鳝鱼



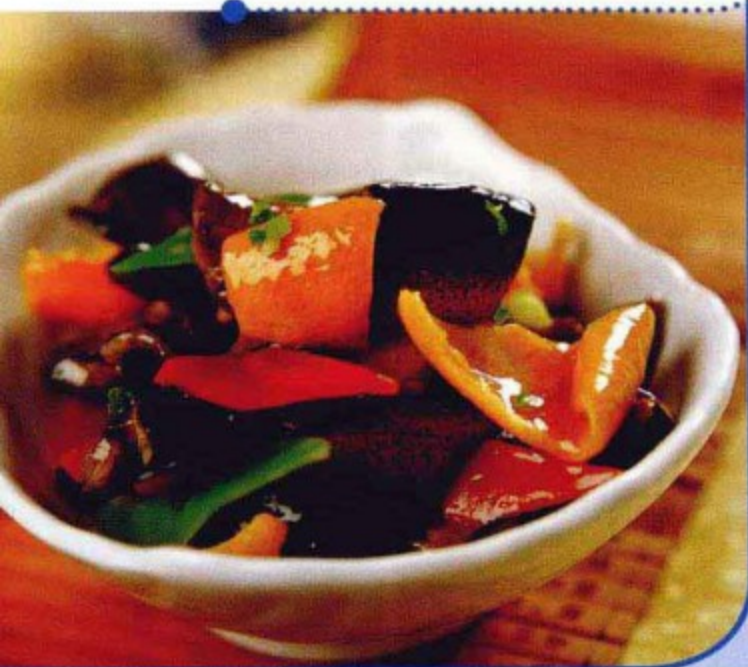
**原料** ● 鳝鱼3~5条(约400克), 韭菜50克

**调料** ● 生抽、辣酱、姜末、蒜末、白醋、淀粉、朝天椒、野山椒、盐、十三香各适量

**做法** ●

- 1 鳝鱼切丝, 放少量生抽、辣酱、姜末、蒜末、白醋和淀粉上浆码味5分钟; 韭菜、朝天椒切段; 野山椒切碎。
- 2 锅中入油烧至七成热, 将鳝丝入油锅迅速翻炒, 烹入白醋去腥, 见鳝丝变色后依次加姜末、蒜末、辣酱、盐、生抽、十三香, 炒匀后加水, 盖上盖焖半分钟。
- 3 放朝天椒段、野山椒末炒匀, 再烹白醋, 下韭菜段, 迅速翻炒, 起锅装盘即可。

## 陈皮鳝段



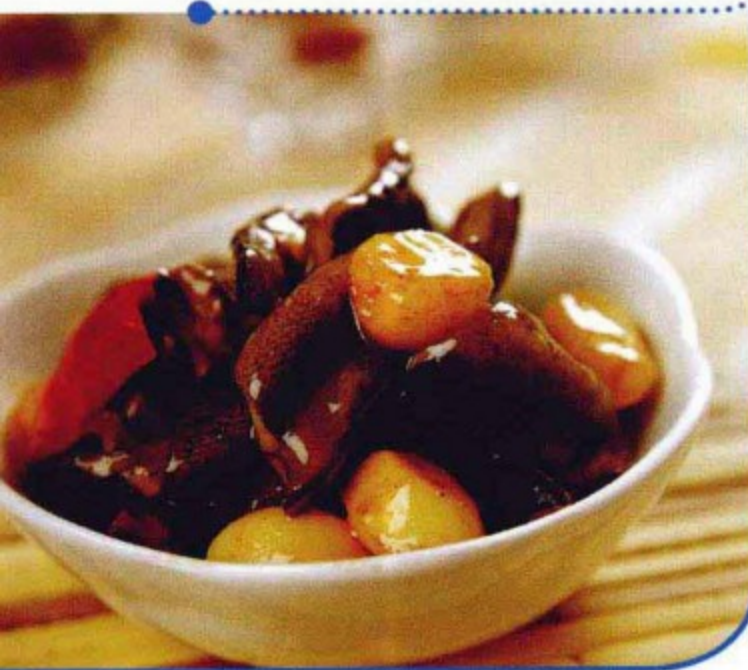
**原料** ● 鳝鱼3~5条(约500克), 陈皮20克, 红椒片30克

**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、蒜片、酱油、糖、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鳝鱼宰杀治净, 去骨取鱼肉, 切段, 加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 油锅烧热, 下鳝鱼段滑油至熟, 捞出沥油。
- 3 锅留底油, 用陈皮、蒜片炆锅, 放入红椒片, 再放鳝鱼段和盐、酱油、糖、料酒、胡椒粉, 炒匀后用水淀粉勾芡, 淋明油即可。

## 蒜子鳝鱼煲



**原料** ● 粗活鳝鱼4~6条(约600克), 去皮蒜100克

**调料** ● 色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、蚝油、酱油、白糖各适量

**做法** ●

- 1 鳝鱼治净, 入沸水中稍烫后洗净, 切段。
- 2 炒锅烧热, 放油, 爆香葱段、姜片、蒜, 随后放入鳝段爆炒, 并加入料酒、盐、蚝油、酱油、白糖烧开, 盛入煲内。
- 3 煲置火上, 用小火煨至汤汁收干, 即可。

**Tips** ●

一定要用现杀的活鳝鱼, 否则鱼肉腥而且缺乏弹性, 口感极差。

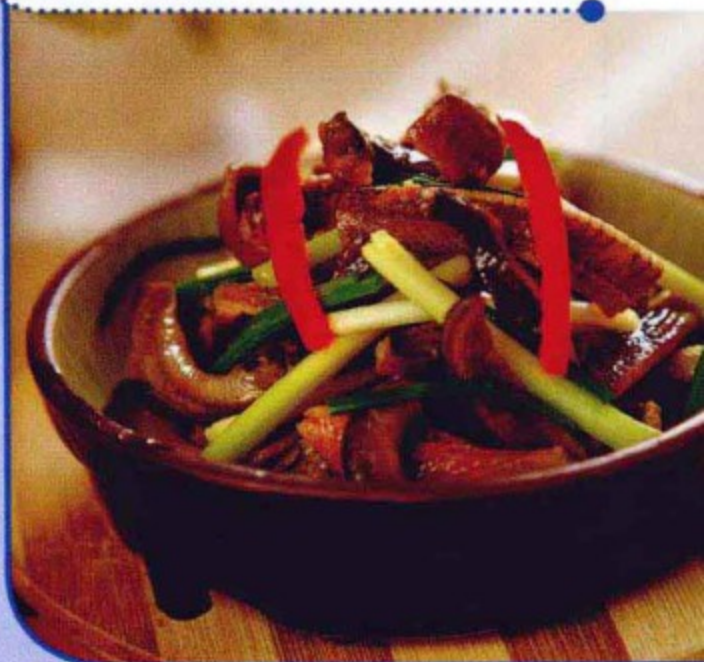
## 香葱炒鳝段

**原料** ● 鳝鱼3~5条（约500克），香葱段50克，红椒丝15克

**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、蒜片、酱油、白糖、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼治净，去骨取鱼肉，切段，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 炒锅烧热，放油，下鳝鱼段滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅留底油，将葱段、蒜片炒香，放红椒丝，加鳝鱼段和盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉，炒匀后用水淀粉勾芡，淋明油即成。



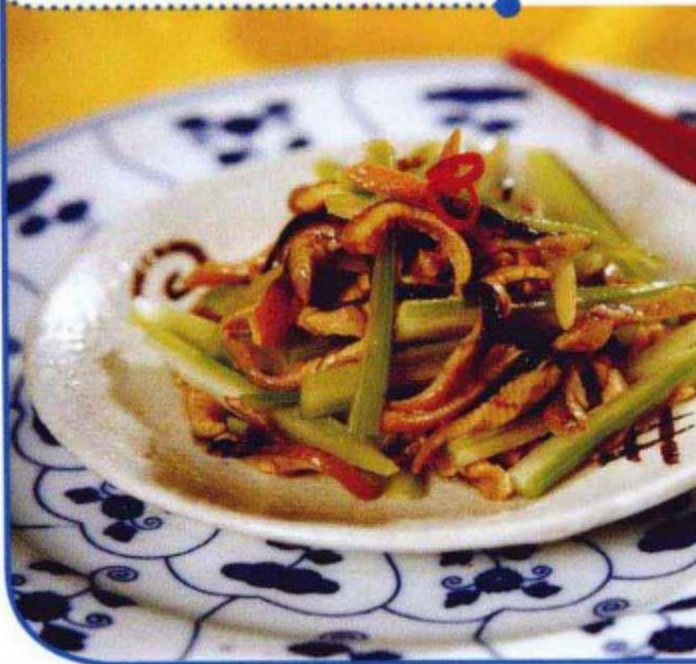
## 芹爆鳝丝

**原料** ● 鳝鱼3~5条（约500克），西芹100克

**调料** ● 盐4克，水淀粉10克，姜丝5克，料酒10克，生抽10克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 鳝鱼宰杀、去骨，洗净切丝，加盐、水淀粉上浆码味；西芹切丝；香菜切段。
- 2 锅内加油烧至六成热，放入鳝丝、西芹滑油，捞出沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下姜丝爆炒，放鳝丝、西芹丝炒匀，烹入料酒，加生抽、盐、味精调味炒熟即可。



## 梁溪脆鳝

**原料** ● 活鳝鱼5~8条（约1000克）

**调料** ● 色拉油1500克，葱姜末各少许，盐4克，料酒8克，酱油、白糖各10克，香油5克，生姜丝25克

### 做法

- 1 鳝鱼治净焯熟，去骨，取鳝肉。
- 2 油锅烧至八成热，投入鳝肉炸脆。
- 3 炒锅留油，加葱姜末、盐、料酒、酱油、白糖熬成汁，放入炸酥的鳝鱼翻炒，使汁渗入裹匀，再淋上香油起锅，装盘，放姜丝即成。

### Tips

由于要去骨取鳝肉，选购时应选择粗大一些的鳝鱼。





## 爆鳝片

**原料** ● 净鳝鱼中段肉300克，蒜片50克，笋片30克，青、红椒片各25克，姜葱末各2克

**调料** ● 盐、干淀粉、白糖、酱油、料酒、水淀粉、香油、醋、胡椒粉、熟猪油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼肉斜批成片，用盐、干淀粉拌匀。
- 2 锅中倒熟猪油少许，放鳝鱼炒至变色。
- 3 锅中放熟猪油，下姜末、葱末、蒜片、笋片、青椒片、红椒片煸炒，加白糖、酱油、料酒，勾芡，倒入鳝鱼片，淋香油、醋，撒胡椒粉即可。



## 煎酥鳝

**原料** ● 生鳝鱼肉300克，西兰花、豆苗各适量

**调料** ● 葱花、姜末、排骨酱、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼肉刮上荔枝花刀，切成段，入油锅中炸成金黄色，沥去油；西兰花、豆苗分别入沸水中焯熟。
- 2 锅留底油，加入葱花、姜末略炸，放入鳝鱼肉，加入排骨酱，煎至入味，装盘，摆上烫熟的西兰花、豆苗即可。

### Tips

排骨酱可以用自己喜欢的各种酱代替。



## 响油鳝糊

**原料** ● 鳝鱼丝300克

**调料** ● 葱丝、姜、料酒、清汤、盐、酱油、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、蒜丝、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼丝切成段。
- 2 锅置火上，放入油烧热，下葱、姜煸香，放入鳝鱼丝煸炒，加料酒、清汤略烧一会儿，再加盐、酱油、白糖、味精调味，收稠汤汁，用水淀粉勾芡，撒胡椒粉，装盘，放葱丝、蒜丝，并淋上热油即可。



## 椒麻鳝卷

**原料** ● 活粗鳝鱼3~5条（约500克），肉末100克

**调料** ● 葱花、姜末、蒜泥、酱油、糖、料酒、盐、花椒末、味精、色拉油、香菜、红椒丝各适量

### 做法

- 1 鳝鱼宰杀治净，擦去黏液，刮荔枝花刀，切段，入热油锅中炸卷。
- 2 锅留底油，放葱姜末、蒜爆香，下肉末煸炒至变色，加鳝段、酱油、糖、料酒、盐、花椒末、清水，大火烧沸，小火烧至入味，再加味精调味，装盘，点缀香菜、红椒丝即可。



## 葱香鳝鱼

**原料** ● 净熟鳝鱼段300克，香葱段150克，红椒丝50克，蒜片25克

**调料** ● 料酒、盐、水淀粉、醋、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼段焯水、沥干。
- 2 锅中倒入油少许，放入蒜片、香葱段、鳝鱼段、红椒丝煸炒，加入料酒、盐，用水淀粉勾芡，淋醋，撒胡椒粉即可。

### Tips

鳝鱼切段前，要剖腹去肠，洗净。



## 爆鳝筒

**原料** ● 中等鳝鱼2条，青椒1个，红椒1个

**调料** ● 盐、水淀粉、蛋清、辣椒、料酒、酱油、白糖、味精、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼去骨洗净，在内面剖十字花刀后切段，加盐、水淀粉、蛋清上浆；青红椒切片。
- 2 锅放油烧至五成热，下鳝鱼段爆熟成筒状，捞出。
- 3 炒锅留底油，放辣椒略炸，下青红椒片速炒，加料酒、酱油、白糖、味精调味，勾芡，倒入鳝筒炒匀，撒上胡椒粉即可。



## 松仁炒鳝丝

**原料** ● 鳝鱼肉250克，熟松子仁25克，姜丝10克

**调料** ● 盐、鸡蛋清、鲜汤、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鳝鱼肉切成丝，加盐、鸡蛋清上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鱼丝倒入锅中滑油，捞出。
- 3 锅内留少许油，放姜丝煸炒，加少许鲜汤，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，烧沸后，勾芡，倒入鱼丝、松子仁炒匀，撒上胡椒粉即可。



## 蒜蓉软兜

**原料** ● 活鳝鱼3~5条（约500克）

**调料** ● 盐、香醋、葱、姜、蒜、料酒、酱油、糖、胡椒粉、淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 锅置火上，放入清水、盐、香醋烧沸，活鳝鱼快速倒入锅中，加盖烫熟，捞出清洗，用竹箴刀划出脊背肉，切段。
- 2 锅内放少许油，放入葱、姜、蒜炒香，加入鳝鱼肉、料酒、酱油、糖、胡椒粉炒匀，勾芡，淋上少许香油，装盘后放少许蒜蓉，浇滚油烫香蒜蓉即可。



## 麻辣泥鳅

**原料** ● 泥鳅数条（约500克），干红辣椒15克，香菜适量

**调料** ● 姜丝10克，花椒20克，豆瓣酱10克，料酒10克，盐5克，白糖5克，味精3克，酱油5克，水淀粉10克，色拉油适量

### 做法

- 1 泥鳅放入盐水中养8小时，使其吐净污物。
- 2 锅置火上，加油烧至八分热，放入泥鳅炸至变色，捞出沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下姜丝、花椒、干红辣椒、豆瓣酱炒出香味，烹入料酒，加适量水，倒入泥鳅焖10分钟，加盐、白糖、味精、酱油调味翻匀，勾芡装盘，撒上香菜即可。

## 黄瓜木耳黑鱼片

**原料** ● 黑鱼1条（约600克），黄瓜片15克，水发木耳片15克

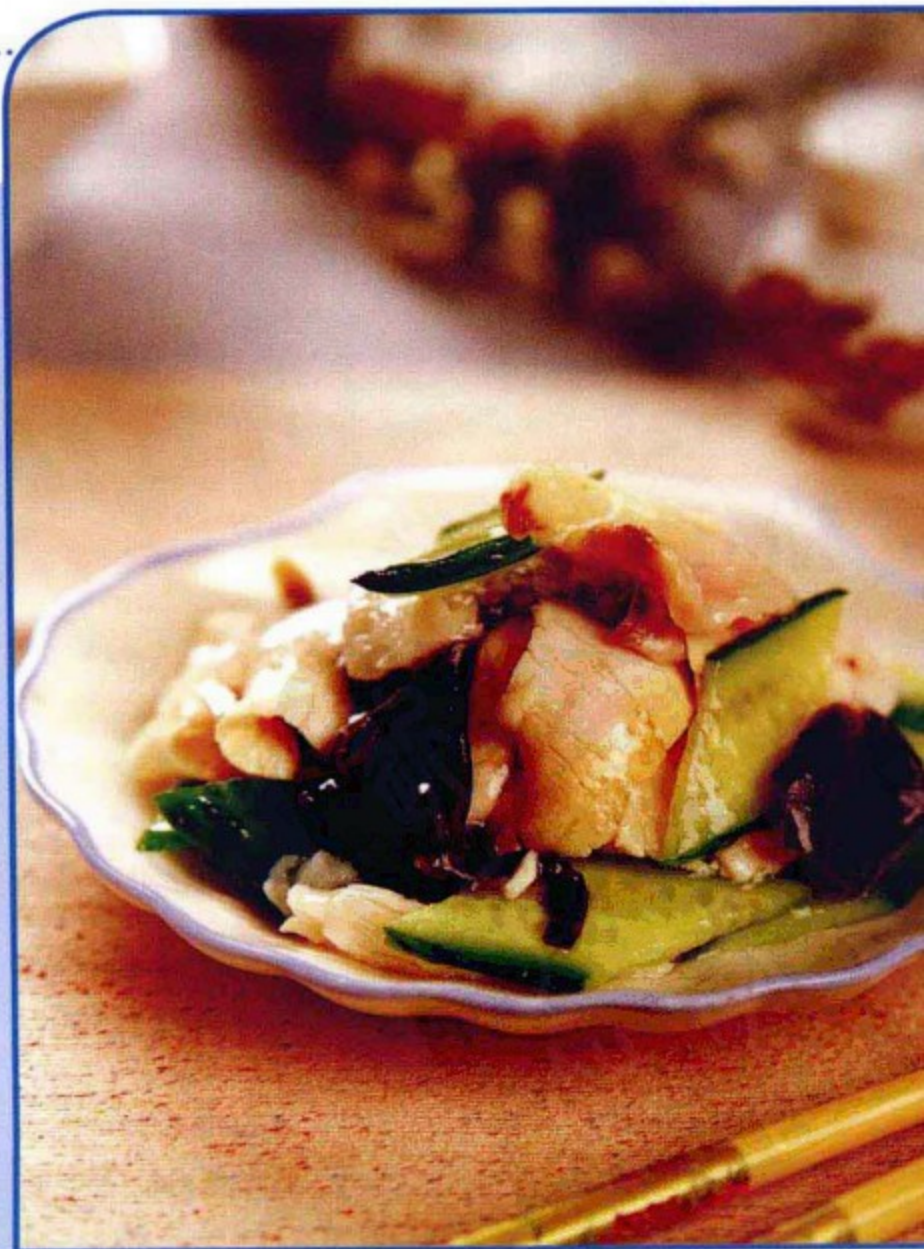
**调料** ● 盐、料酒、水淀粉、葱花、姜末、香醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 黑鱼宰杀治净，取鱼肉，斜刀片成厚0.2厘米的片，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 炒锅放油烧热，下鱼片滑油至熟，倒入漏勺沥油。
- 3 锅内留底油，炒香葱花、姜末，放黄瓜片、木耳片，再加鱼片和盐、料酒，炒匀后勾芡，淋明油，装入滴有香醋的盘中即可。

### Tips

将鱼片滑油时，要控制好油温，过高鱼片会老，过低鱼片会碎。



## 炒鲜鱿

**原料** 鲜鱿鱼300克，青椒片、红椒片各50克，辣椒段少许

**调料** 色拉油、酱油、盐、白糖、味精、香醋、淀粉、料酒、葱段、姜末、蒜末各适量

### 做法

- 1 鲜鱿鱼刮花刀，入油滑油至卷曲，沥油。
- 2 将酱油、盐、白糖、味精、香醋、淀粉、料酒调成味汁待用。
- 3 炒锅内放适量油，投入葱段、姜末、蒜末爆香，入鱿鱼卷、青椒片、红椒片、辣椒段煸炒，烹入味汁，快速炒匀起锅装盘。

### Tips

鱿鱼刮花刀时，要注意切的深度，要深而不断。



## 鱿鱼炒芥蓝

**原料** 水发鱿鱼150克，芥蓝200克，红椒50克

**调料** 姜丝、蒜片、盐、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱿鱼撕掉黑皮，面上打斜十字花刀再改小块，入沸水焯水，打卷后取出；红椒切片；芥蓝择去叶洗净，去皮切段，入沸水中焯水捞出。
- 2 炒锅加油烧热，下姜丝、蒜片煸锅，加芥蓝、鱿鱼、红椒，用盐、味精、料酒调味炒匀出锅。

### Tips

鱿鱼不宜长时间炒，否则会咬不动。





## 泡椒炒鱿鱼

**原料** ● 泡椒150克，鱿鱼400克  
**调料** ● 料酒10克，小葱段20克，盐2克，糖3克，味精4克，红油10克，色拉油适量

- 做法** ●
- 1 鱿鱼处理干净，打十字花刀。
  - 2 锅加水烧开，放入料酒少许，下入鱿鱼焯至变色打卷捞出。
  - 3 锅加油烧热，下葱段、泡椒炒香，放鱿鱼卷炒匀，加盐、糖、味精炒熟，淋红油即可。

### Tips

泡椒在炒前用水泡一下，否则会太咸。



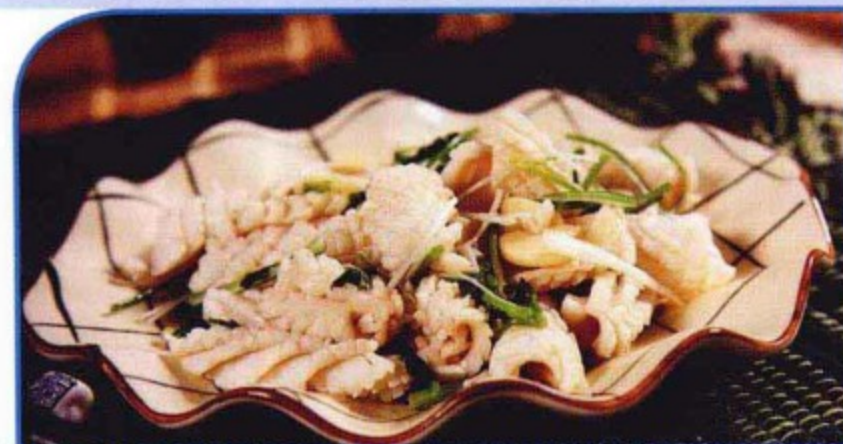
## 韭菜炒鱿鱼

**原料** ● 韭菜250克，鱿鱼200克，红椒丝20克  
**调料** ● 葱段10克，料酒10克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

- 做法** ●
- 1 韭菜择洗净，切段；鱿鱼切丝。
  - 2 锅内加水烧开，下鱿鱼丝焯水。
  - 3 锅加油烧热，下葱段炒香，烹入料酒，放韭菜、鱿鱼丝、红椒丝炒匀，放盐、胡椒粉炒熟，加味精提味即可。

### Tips

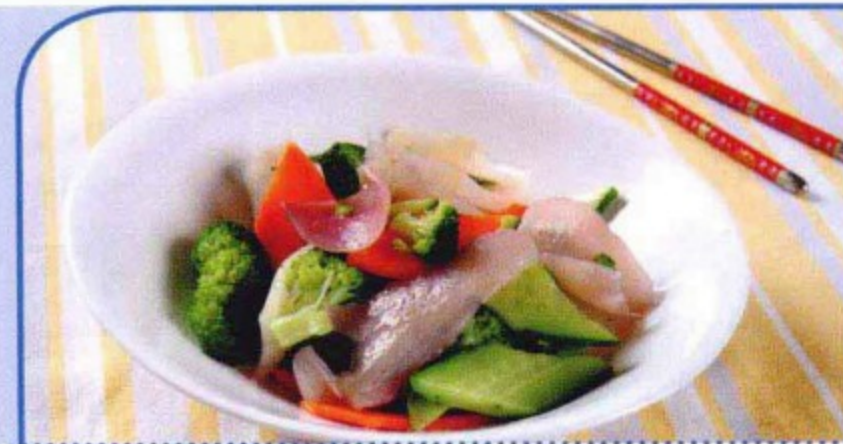
购买韭菜时，应挑选叶直，色泽绿、末端黄叶较少的。



## 茕爆鲜鱿

**原料** ● 鲜鱿鱼300克，香菜适量  
**调料** ● 料酒10克，盐3克，味精3克，葱6克，姜汁6克，蒜片5克，清汤、香油、胡椒粉、醋各适量

- 做法** ●
- 1 鱿鱼去筋膜洗净，内面剖笔筒花刀，焯烫。
  - 2 清汤加料酒、盐、味精、葱、姜汁、蒜片、香油、胡椒粉调成味汁；香菜梗切小段。
  - 3 炒锅放油烧热，下鱿鱼过一下油，捞出控净油再放入炒锅，倒入味汁边翻炒边放入香菜梗，烹入醋即可装盘。



## 碧绿鱿鱼片

**原料** ● 西兰花20克，鱿鱼200克，胡萝卜5克，黄瓜15克  
**调料** ● 葱5克，姜3克，盐3克，味精2克，水淀粉20克，色拉油适量

- 做法** ●
- 1 将鱿鱼去表膜，改菱形片；胡萝卜、黄瓜切菱形片。
  - 2 锅中加水烧开，鱿鱼、胡萝卜、西兰花分别焯水，捞出冲凉。
  - 3 锅内放油烧热，用葱姜炆锅，放入鱿鱼翻炒，加盐、味精，最后放入胡萝卜、黄瓜、西兰花炒熟，用水淀粉勾芡即成。



## 爆鱿鱼卷

**原料** ● 水发鱿鱼2条，葱片10克

**调料** ● 鲜汤、盐、味精、料酒、酱油、白糖、醋、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鱿鱼剖花刀，切块，入沸水氽烫成卷。
- 2 锅中放油烧至五成热，将鱿鱼卷滑油后盛出。
- 3 锅内留底油，放葱片略煸，加鲜汤，放盐、味精、料酒、酱油、白糖、醋烧沸后，勾芡，下鱿鱼卷，炒匀，撒胡椒粉即可。



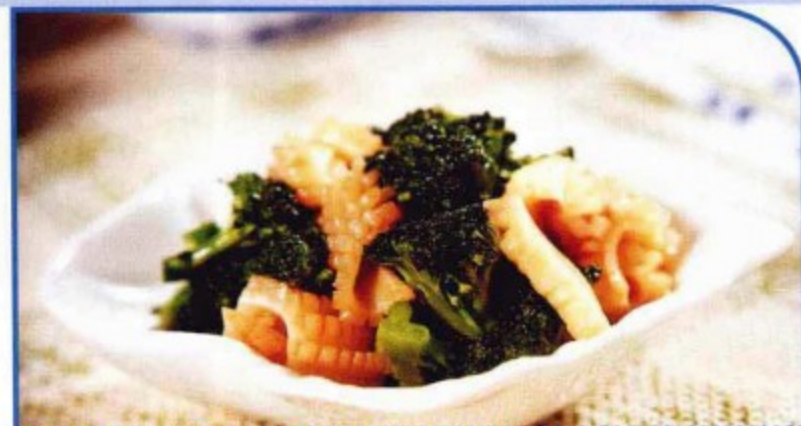
## 麻花腰花鱿鱼

**原料** ● 鱿鱼100克，猪腰80克，小麻花40克，红椒20克

**调料** ● 盐2克，淀粉2克，高汤少许，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将鱿鱼洗净，剖上花刀；猪腰去腰臊，剖上花刀；红椒切菱形片。
- 2 分别将鱿鱼、腰花加盐、淀粉上浆。
- 3 锅中加油烧热，下鱿鱼、腰花滑油；另起锅放红椒、鱿鱼、腰花、高汤，调入盐、味精，勾薄芡，再放小麻花炒匀即可。



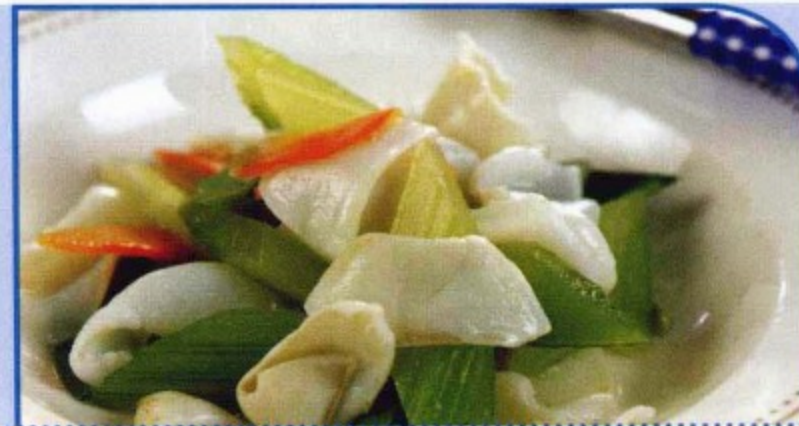
## 西兰花炒鱿鱼

**原料** ● 西兰花150克，鱿鱼100克

**调料** ● 姜片、料酒、生抽、盐、味精、水淀粉、香油、花生油各适量

**做法** ●

- 1 西兰花切小块；鱿鱼洗净，在背面打上花刀切块。
- 2 炒锅加花生油烧热，下姜片、鱿鱼炒至鱿鱼打卷，烹入料酒，加生抽、西兰花块炒熟。
- 3 用盐、味精调味，勾薄芡，淋香油即可。



## 碧绿花枝片

**原料** ● 墨鱼肉（花枝片）150克，胡萝卜50克，西芹50克，葱50克

**调料** ● 盐3克，味精1克，淀粉5克，水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 墨鱼肉批成薄片，加盐、味精、淀粉上浆；西芹切菱形片；胡萝卜切片；葱切段。
- 2 锅上火，倒入油烧至四成热，放入墨鱼肉滑油；另起锅，煸炒西芹片、胡萝卜片和葱段，调入盐、味精，勾薄芡，放墨鱼肉调拌均匀即可。

## 蒜薹炒鱿鱼



**原料** ● 蒜薹250克，鱿鱼100克

**调料** ● 蒜片、红椒、盐、味精、生抽、料酒、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鱿鱼撕去表皮切丝，入沸水焯一下捞出。
- 2 蒜薹洗净切段；红椒去籽切丝；蒜去皮切片。
- 3 炒锅加油烧热，下蒜片、红椒、蒜薹段略炒，倒入鱿鱼，加盐、味精、生抽、料酒翻炒均匀即可。

**Tips** ●

鱿鱼寒凉，脾胃虚寒者应少吃。

**原料** ● 墨鱼仔300克，青蒜4棵

**调料** ● 葱、姜、蒜、海鲜酱、泡椒、料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 墨鱼仔洗净后切片；蒜苗切段。
- 2 锅置火上，放油烧热，下墨鱼片滑熟，捞出。
- 3 锅内留底油，下葱、姜、蒜煸香，加海鲜酱、泡椒、青蒜段炒香，加料酒、酱油、盐、白糖、味精调味，勾芡，倒入墨鱼片翻锅，装盘，撒上胡椒粉即可。

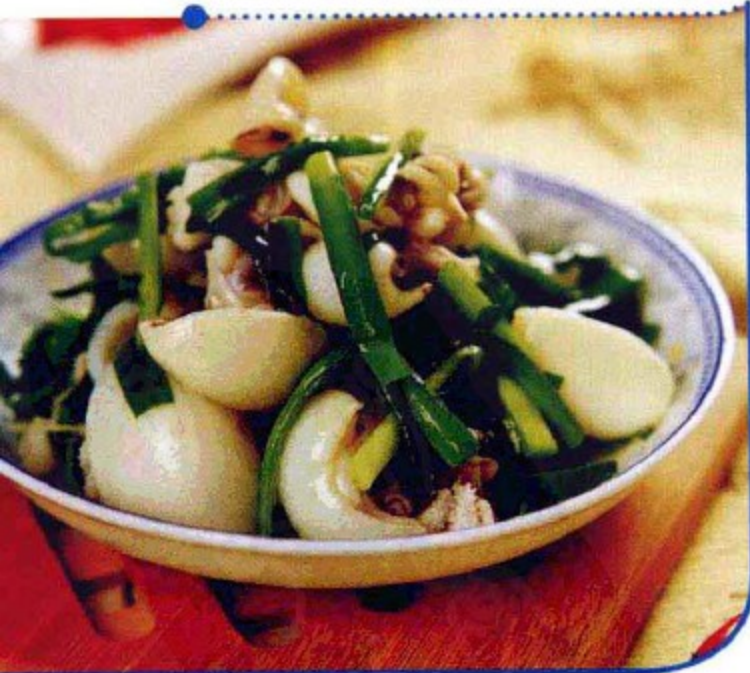
**Tips** ●

清理墨鱼仔：捏住囊部用力挤压，将中间小黑点挤出，再剪开眼睛，将墨汁挤出，然后冲洗干净。

## 青蒜炒墨鱼仔



## 韭菜炒墨斗



**原料** ● 鲜墨鱼仔300克，韭菜150克

**调料** ● 色料酒、盐、味精、水淀粉、香醋、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鲜墨鱼仔清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分；韭菜洗净切段。
- 2 炒锅内放适量油，投入韭菜段爆香，下小墨鱼，加入料酒、盐、味精，快速翻锅炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中。

**Tips** ●

墨鱼不宜久炒，炒至墨鱼卷曲即可，否则口感会变老。

## 油爆鱿鱼

**原料** ● 鲜鱿鱼1条

**调料** ● 葱、姜、料酒、盐、味精、清汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱿鱼撕去外膜，洗净，改刀成均匀的长方形片后剖上麦穗花刀，加盐、味精、葱、姜、料酒腌渍入味；取适量葱姜切成葱姜丝。
- 2 锅中入油烧至四成热，下入鱿鱼滑油，倒入漏勺沥油。
- 3 锅留底油烧热，下葱姜丝煸香后加清汤、盐、味精烧开，以水淀粉勾芡，加鱿鱼卷炒匀，淋明油即可。

### Tips

第3步时，锅中底油要旺火烧热，炒鱿鱼时要大火快炒。



## 红烧草鱼

**原料** ● 草鱼1条（约650克），里脊丁50克，香菇丁50克，冬笋丁50克

**调料** ● 干淀粉少许，姜末3克，盐4克，酱油8克，醋5克，料酒10克，味精3克，水淀粉10克，高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 草鱼宰杀洗净，两面打上花刀，拍少许干淀粉；锅内加油烧至八成热，下草鱼炸至金黄色，捞出沥油。
- 2 锅内留底油，炒香姜末、里脊丁、香菇丁、冬笋丁，放高汤、盐、酱油、醋、料酒、味精烧沸，放草鱼烧入味捞出。
- 3 剩余汤汁用水淀粉勾芡，点明油浇在鱼身上即可。



## 小楼烧鲶鱼

**原料** ● 鲜鲶鱼1条（约500克）

**调料** ● 料酒15克，葱段25克，姜片15克，酱油6克，醋5克，姜汁6克，味精3克，盐1克，葱6克，淀粉、清汤、蒜片、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鲶鱼放水中活养三天，宰杀后治净、振干，加料酒、盐、葱段、姜片略腌。
- 2 清汤、料酒、酱油、醋、姜汁、味精、淀粉、盐、蒜片、葱、胡椒粉调成芡汁。
- 3 炒锅里放油烧热，鱼块入油炸至金黄，捞出控净油，再放回炒锅中翻炒几下，倒入芡汁，旺火翻炒，见芡汁均匀地挂在鱼块上再烹上醋，出锅装盘即成。





## 香菇鳕鱼

**原料** ● 鳕鱼段400克，水发香菇100克

**调料** ● 料酒、五香粉、干红椒、鲜汤、盐、酱油、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鳕鱼切厚片，加料酒、五香粉、盐拌匀入味，放入盘中，入蒸笼中大火蒸熟。
- 2 炒锅放油烧油，放入干红椒、泡好的香菇略炒，加少量鲜汤、盐、酱油，烧沸后用水淀粉勾芡，淋在蒸好的鳕鱼上。

**Tips** ●

挑选香菇：香菇菌盖上的花纹要自然，有大有小，有深有浅，否则很可能是人工划的刀口；冬菇肉肥厚，菌盖无花纹，栗色并略有光泽。

## 生炒鲫鱼

**原料** ● 鲫鱼2条，熟笋片10克，青椒丝10克，葱片5克

**调料** ● 盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、味精、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将鲫鱼宰杀后剔下肉，批成大片，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鱼片倒入锅中滑油，盛出待用。
- 3 锅留底油，放笋片、青椒丝、葱片略炒，加鲜汤，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，烧沸勾芡，下鱼片，炒匀即可。

**Tips** ●

鲫鱼所含蛋白质优、齐全，容易被吸收，经常食用，可增强抵抗力。



## 香滑鱼球

**原料** ● 黑鱼1条，菜叶少许

**调料** ● 盐、蛋清、料酒、水淀粉、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 黑鱼宰杀后，取肉（留皮）洗净，在肉面剖斜十字花刀，并改刀成三角形或菱形，用盐、蛋清上浆；菜叶切片。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，放入鱼块爆熟成花球状，捞出。
- 3 炒锅留底油，加菜叶，加料酒、盐、味精调味，勾芡，倒入鱼球，炒匀即可。

**Tips** ●

鱼块过油时间不宜长。



## 雪菜罗汉鱼

**原料** ● 罗汉鱼300克，洗净的雪里蕻末150克

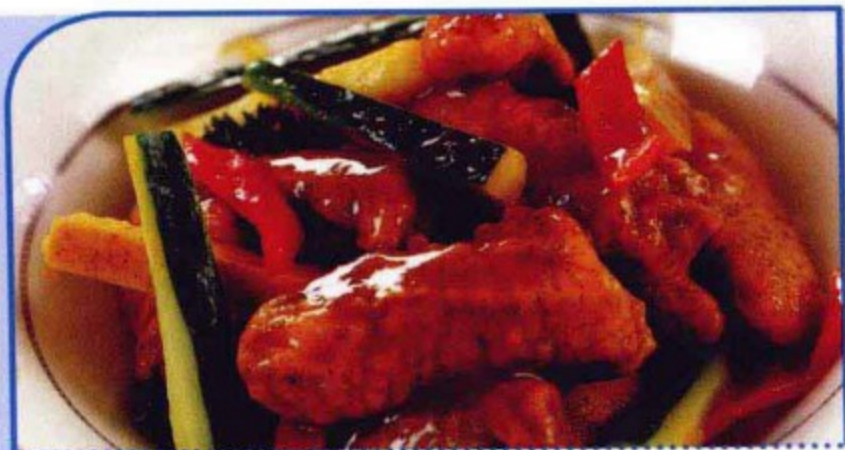
**调料** ● 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 罗汉鱼用手挤去肠脏，洗净，沥干。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜块略炸，放入雪里蕻末煸香，再放入罗汉鱼煸炒，加料酒、酱油、糖、清水烧沸，大火收浓汤汁即可。

**Tips** ●

处理罗汉鱼时，内脏一定要挤干净，否则会影



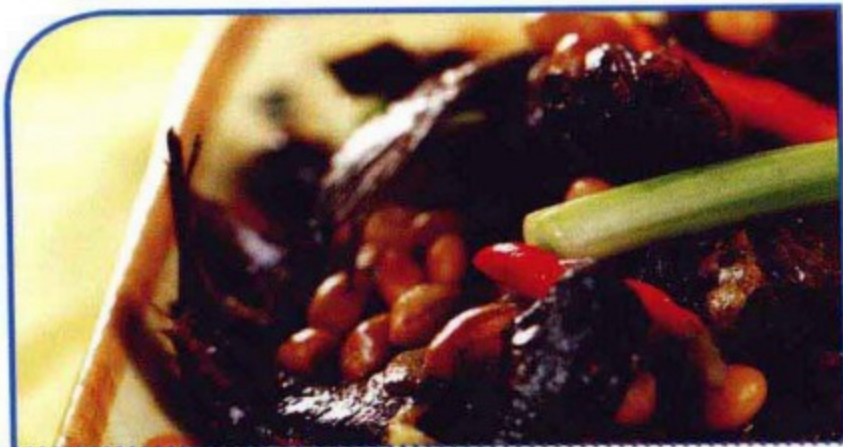
## 咖喱斑鱼柳

**原料** 石斑鱼肉150克，黄瓜50克，红椒50克，洋葱30克

**调料** 盐2克，味精1克，鸡蛋1个，咖喱粉10克，面粉、淀粉、高汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 石斑鱼肉切条，加盐、味精、淀粉上浆；黄瓜、红椒切条；洋葱切末；面粉、淀粉、鸡蛋调成厚糊待用。
- 2 锅中放油烧热，下鱼条炸至金黄；另起锅放咖喱粉、洋葱末炒香，加黄瓜条、红椒条，调入高汤、鱼条、盐、味精，勾芡。



## 烧杂鱼

**原料** 多种淡水鱼（中等大小）750克，鲜花生米200克，葱段50克，姜片20克，尖椒50克

**调料** 料酒、盐、酱油、白糖、色拉油各适量

### 做法

锅中倒入少许油，放入葱段、姜片、尖椒煸香，再放入鱼、花生米、料酒略煸，加入盐、酱油、白糖、清水烧至入味即可。

### Tips

鱼初加工时一定要洗净。



## 双喜临门

**原料** 澳洲带子、鲜鱿鱼、北极贝、西兰花、小油菜各适量

**调料** 盐、葱、姜、料酒、味精、高汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 带子剖花刀，加盐、葱、姜、料酒、水淀粉上浆；鱿鱼尖端修成花状，焯水；北极贝焯水；西兰花、油菜焯水后加盐、味精调味。
- 2 锅中入油烧热，下带子滑油；锅中留底油，加盐、味精、料酒、高汤烧开，勾芡，倒入3种海鲜炒匀，淋油，装盘摆油菜和西兰花即可。



## 香滑鲈鱼片

**原料** 鲈鱼1条，蛋清1个，青红椒各1个

**调料** 色拉油800克，料酒10克，盐3克，味精2克，淀粉、葱、姜各少许

### 做法

- 1 鲈鱼洗净后，取肉（留皮），在肉面剖十字花刀，切成菱形块，用料酒、盐、蛋清、淀粉上浆；青红椒切小菱形片。
- 2 油锅烧至四成热，放入鲈鱼片炸熟，捞出沥油。
- 3 锅内留底油，放入葱、姜和青红椒片略煸，加盐、味精，勾芡，倒入鲈鱼片翻炒、淋油即可。



## 鲨鱼菜薹

**原料** ● 虎头鲨400克，菜薹300克，水发香菇片50克，红椒片50克

**调料** ● 盐、淀粉、料酒、葱段、姜片、味精、鸡清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 虎头鲨宰杀，洗净，鱼身两片肉批下，用清水浸泡后擦干，用盐、淀粉、料酒拌匀上浆；菜薹择洗干净，切段。
- 2 油锅烧热，推入鱼片，划散至鱼片变色，控油。
- 3 油锅烧热，煸香葱段、姜片，下菜薹煸炒，加盐、味精、鱼片、香菇、红椒片、鸡清汤烧透，起锅装盘即可。



## 小鱼咸菜

**原料** ● 净小杂鱼500克，咸菜段300克，辣椒50克，姜片、葱段、芹菜叶各适量

**调料** ● 料酒、盐、酱油、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 锅中倒入油少许，将咸菜段略炒后盛起。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段、辣椒、小杂鱼煸炒，加入料酒、咸菜段略煸，再加入盐、酱油、白糖、清水适量，烧至汤汁浓稠，装盘，装饰芹菜叶即可。



## 家乡排骨鱼

**原料** ● 猪小排500克，草鱼1条，面粉适量，北豆腐500克

**调料** ● 花椒粉、盐、料酒、白酒、花椒、葱、姜、蒜、剁椒、味精各适量

### 做法

- 1 小排用花椒粉、盐、料酒腌后入油炸至金黄；草鱼切段，用盐、白酒腌制后拍上面粉。
- 2 油温七八成熟时将鱼段入锅，炸至两面金黄，捞出。锅留底油，下入花椒粒炒香，再倒入葱、姜、蒜、剁椒煸出红油，加水，下排骨，开锅后再煮5分钟；将鱼块、豆腐下锅，煮至开锅后放盐、味精即可。



## 油爆串珠

**原料** ● 猪肚仁150克，鸭肫150克

**调料** ● 盐3克，料酒10克，味精2克，葱8克，姜汁10克，青蒜50克，淀粉、鸡蛋清、清汤各适量

### 做法

- 1 猪肚仁治净，内面剖荔枝花刀，切长方块，加鸡蛋清、盐、淀粉调匀浆好；青蒜切小段；鸭肫片去白筋，切上荔枝花刀，加盐、蛋清、淀粉调匀；清汤、料酒、味精、盐、葱、姜汁、青蒜调成芡汁。
- 2 炒锅里放油烧热，放肚仁、鸭肫滑油，急速捞出，控油。
- 3 炒锅烧热，放入肚仁、鸭肫翻炒两下，倒入芡汁急速翻炒，再放青蒜，即可出锅装盘。



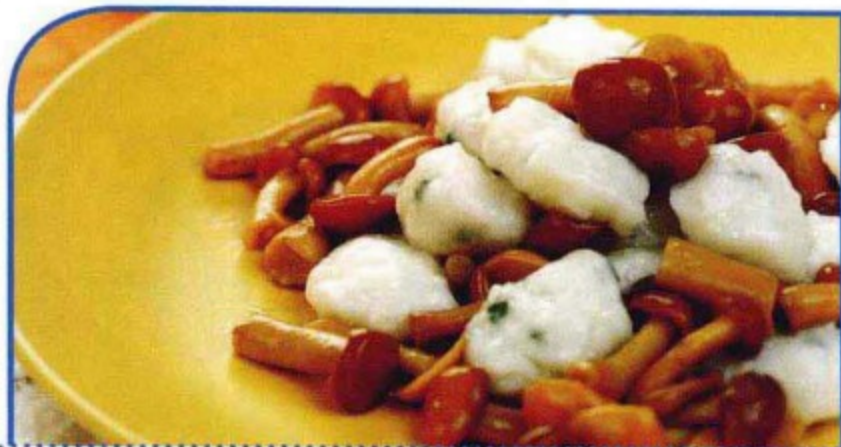
## 生爆水鱼

**原料** 甲鱼1只，熟豌豆仁25克，姜丝10克，泡椒少许

**调料** 盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、料酒、味精、酱油、白糖、醋、葱花、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 甲鱼宰杀，氽烫，去外膜，斩块，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆，入油爆熟。
- 2 锅内留底油，加姜丝略炒，加鲜汤、料酒，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，烧沸后勾芡，加甲鱼块、葱花、熟豌豆仁、泡椒翻炒，撒上胡椒粉即可。



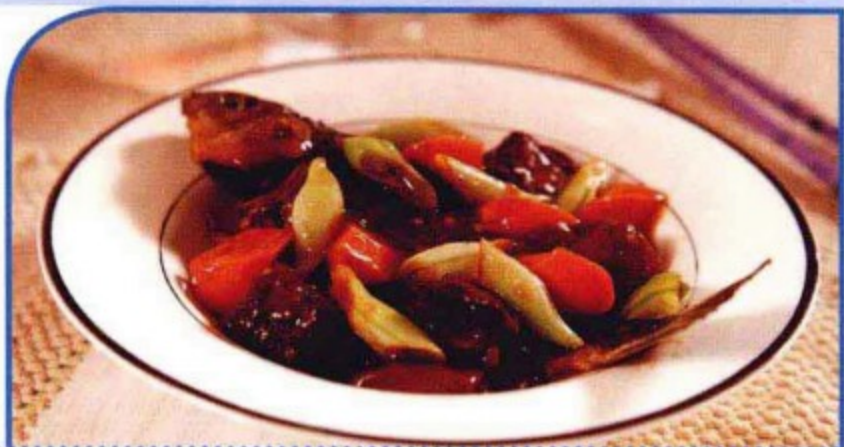
## 星星鱼球

**原料** 净鱼蓉200克，满天星菌150克

**调料** 盐、葱姜汁、葱花、蛋清、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼蓉加盐、葱姜汁、葱花、蛋清、水淀粉搅拌上劲；水烧开后，将鱼蓉挤成小球氽熟，捞出控水，待用。
- 2 将满天星菌焯水待用。
- 3 锅放油烧热，倒入鱼球、满天星菌，加盐调味，用水淀粉勾芡翻炒均匀即可出锅。



## 小烧肉炖鱼

**原料** 五花肉500克，草鱼1条

**调料** 花椒、八角、姜、蒜、葱、料酒、老抽、腐乳、香叶、白糖、盐、味精各适量

### 做法

- 1 炒锅中煸香花椒、八角，下入姜、蒜，然后放入五花肉、葱、料酒、老抽煸炒。
- 2 煮锅中放入腐乳、香叶，把炒过的五花肉捞出放入煮锅中炖制。
- 3 另取油锅炸鱼，待鱼两面金黄时下入煮锅与五花肉一同炖制。
- 4 加入白糖、盐、味精调味，再炖5分钟即可出锅。



## 鱼羊鲜

**原料** 鳊鱼肉（带骨）600克，带皮羊肉500克，葱丝少许

**调料** 葱结10克、姜片10克、酱油10克，盐2克，料酒15克，白糖4克，味精2克，胡椒粉1克，色拉油各适量

### 做法

- 1 鳊鱼、羊肉分别切成长块。
- 2 锅内放油烧热，入葱结、姜片煸香，下鳊鱼块煎至变色，加羊肉块、酱油、盐、料酒、清水，炖至羊肉熟烂，加白糖、味精，用旺火收汁，撒胡椒粉，装盘撒上葱丝即可。



## 咸鱼萝卜干

**原料** 咸鱼150克，萝卜干适量

**调料** 姜、葱段、豆豉、干红椒、味精、红油、色拉油各适量

### 做法

- 1 咸鱼撕条，漂水3分钟；萝卜干焯水待用。
- 2 锅放油烧热，下姜、葱段、豆豉炒香，放入咸鱼翻炒，接着下萝卜干、干红椒、味精及少许红油，调味炒匀，出锅装盘即成。

### Tips

咸鱼和萝卜干都有咸味，无须再放盐。



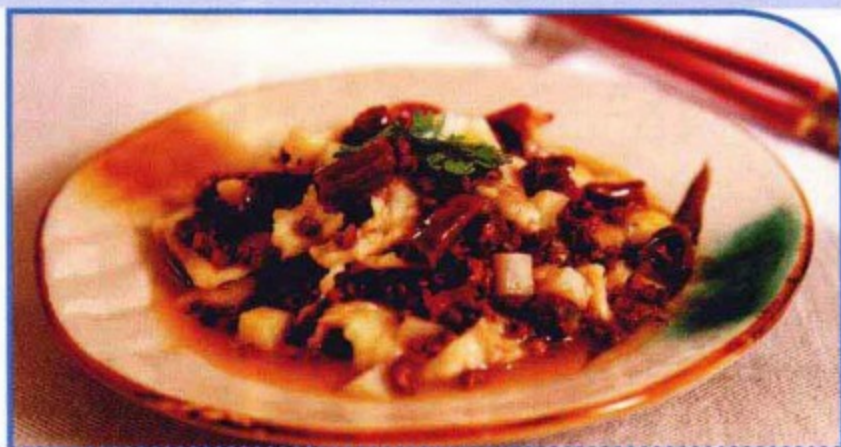
## 瑶柱干捞鱼肚

**原料** 油发鱼肚200克，油炸干贝丝、绿豆芽、龙口粉丝各50克，鸡蛋黄3个

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 油发鱼肚用开水泡发，洗净，切细丝；绿豆芽掐去头、尾洗净；粉丝泡发；鱼肚、粉丝、绿豆芽分别焯水、沥干。
- 2 油锅烧热，加入蛋黄炒至细碎，加粉丝、绿豆芽炒匀，加盐、味精调味装盘。
- 3 鱼肚丝炒至入味，盖在粉丝、豆芽上面，撒上干贝丝即可。



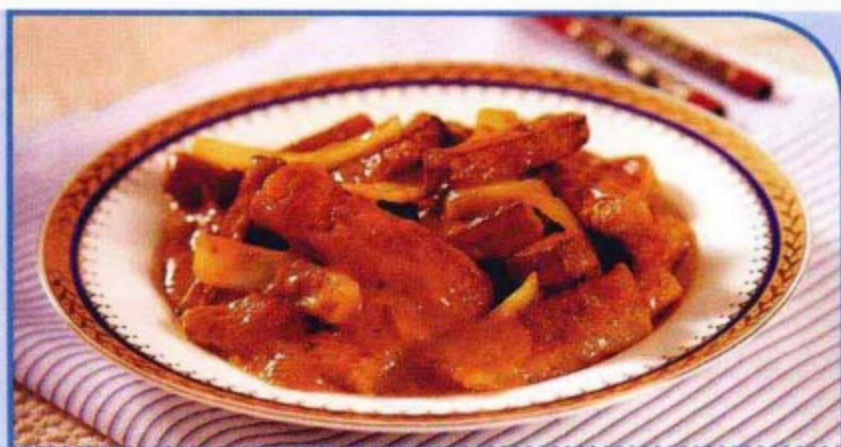
## 糊辣藕丁鱼

**原料** 鲈鱼1条，藕200克

**调料** 干辣椒、花椒、白酒、料酒、盐、干淀粉、葱、姜、蒜、味精各适量

### 做法

- 1 凉锅凉油放入干辣椒，变色后放一半花椒微炒出香味，加兑水的白酒熬煮成糊辣油，熬煮期间每隔10分钟加入1勺白酒。
- 2 将鲈鱼切片，放入料酒腌制10分钟，并用清水洗净；藕切丁，炒熟。
- 3 将鱼片加盐、料酒、干淀粉腌制入味，放入糊辣油中煮制；待鱼片变色，加葱、姜、蒜、味精调味；临出锅前放入炒好的藕丁即可。



## 芋香咖喱鱼

**原料** 芋头100克，草鱼250克

**调料** 葱丝、姜丝、咖喱、盐、味精各适量

### 做法

- 1 将芋头切成1厘米见方的长条，放入油锅炸熟备用。
- 2 锅中留底油，用葱丝、姜丝炆锅，放入咖喱炒香，加少许水烧开后放入芋头和切好的鱼条。
- 3 微火炖20分钟，出锅前加少许盐和味精调味即可。

### Tips

- 1 选用草鱼、鲤鱼均可。
- 2 咖喱的量根据个人口味添加。

## 炒翡翠虾仁



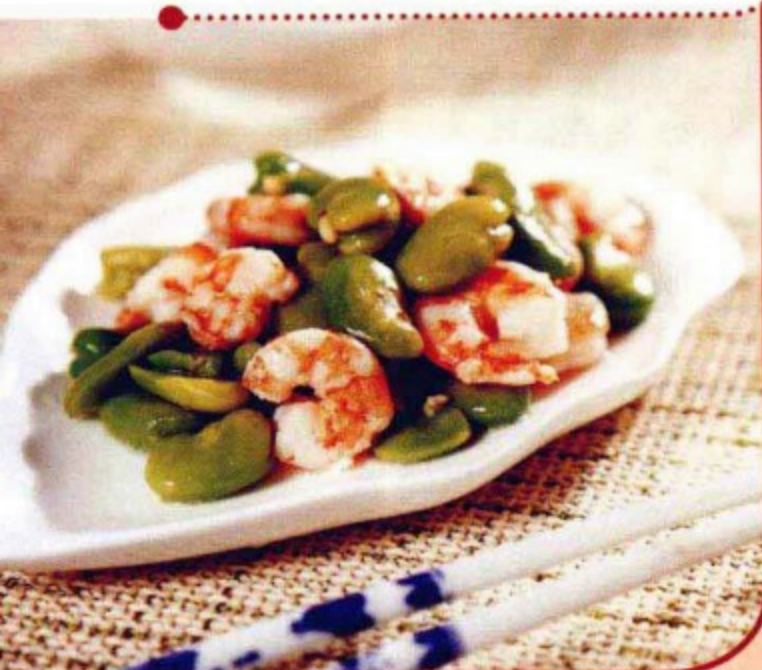
**原料** ● 虾仁、菠菜各适量

**调料** ● 盐、淀粉、蛋清、味精、高汤、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 虾仁洗净，吸干水分，待用；菠菜洗净，去除根部，放入榨汁机中打成汁，用纱布过滤。
- 2 锅中入少许水，倒入菠菜汁，快要烧沸时将锅离火，用手勺将表面的一层菜撇出。
- 3 虾仁中加入菠菜汁、盐、淀粉、蛋清上浆。
- 4 锅中入油烧至四成热，放入虾仁滑熟，捞出控油。
- 5 锅内留底油，加盐、味精、高汤烧开，以水淀粉勾芡，下入滑好油的虾仁炒匀即可。

## 蚕豆炒虾仁



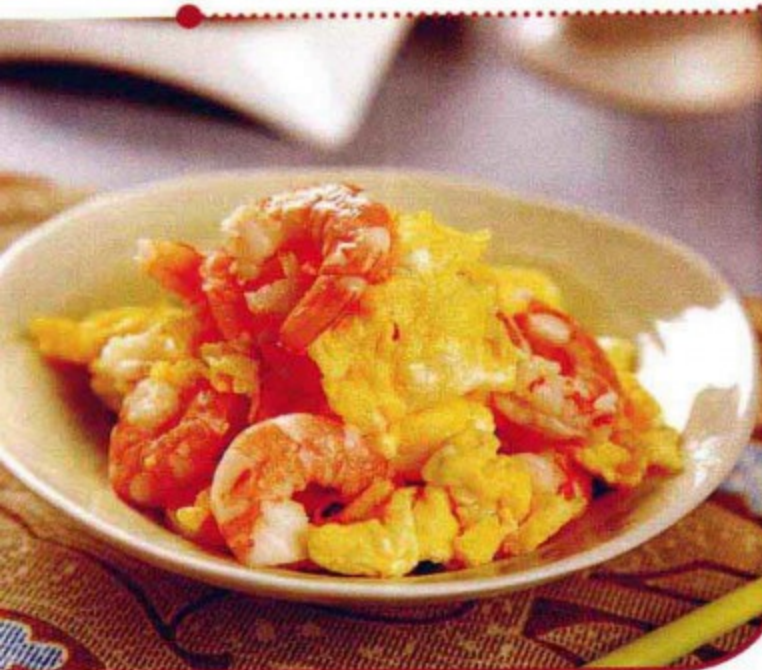
**原料** ● 嫩蚕豆瓣200克、虾仁400克

**调料** ● 葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、高汤、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 虾仁洗净，用葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒拌匀腌一下，挑出葱、姜，加水淀粉上浆。
- 2 蚕豆瓣入开水中焯水；味精、盐、水淀粉、料酒和高汤对成味汁。
- 3 炒锅加油烧热，放虾仁，蚕豆瓣炒匀，倒入味汁炒匀即可。

## 鸡蛋炒虾仁



**原料** ● 鸡蛋3个，虾仁150克

**调料** ● 葱花、淀粉、色拉油、盐、味精各适量

**做法** ●

- 1 将鸡蛋磕入碗中，加入葱花，用竹筷打散；虾仁清洗干净后控干，用淀粉上浆。
- 2 炒锅内放适量油，待油温至五成热，放入虾仁滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅内放适量油，待油温八成热时，倒入鸡蛋液，翻炒成块后倒入虾仁，加入盐、味精，炒匀后起锅装入盘中。

**Tips** ●

洗好的虾仁一定要控干，否则滑油时会爆油。

## 葱炒河虾

**原料** 鲜河虾300克，葱段100克

**调料** 葱、姜、料酒、盐、色拉油各适量

### 做法

- 1 葱、姜加适量料酒浸泡几分钟。
- 2 锅中倒入油少许，放入河虾、葱段煸炒出香味，再加入盐、葱姜酒汁炒至入味，出锅装盘即可。

### Tips

体质过敏者、皮肤疥癣患者、有宿疾者均不宜食虾。



## 番茄炒虾仁

**原料** 虾仁150克，番茄200克，蚕豆50克

**调料** 盐、蛋清、淀粉、姜、葱、味精、白糖、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾仁洗净，用纱布吸干水分，加盐、蛋清、淀粉拌匀；蚕豆煮熟；番茄切块，略焯水。
- 2 锅放油烧至三成热，下虾仁炒散至断生，盛出。
- 3 锅放油烧热，炒香姜、葱，加盐、味精、白糖调味，用水淀粉勾芡，倒入蚕豆、番茄块、虾仁，翻炒即可。

### Tips

本菜是高钙、高钾、低钠食品，有柔肝凉血、滋肾壮阳的功效。



## 开洋丝瓜

**原料** 丝瓜2根，虾米（即开洋）30克

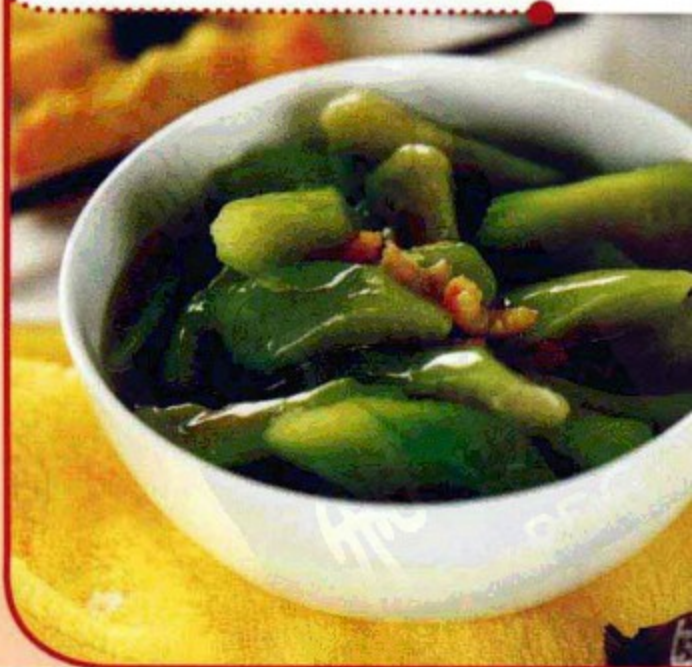
**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮，切成滚刀块；虾米用开水浸泡。
- 2 锅置火上，放入油烧热，加虾米略煸，倒入丝瓜块爆炒，加盐、味精调味，炒熟后装盘。

### Tips

此菜可美容净肤，纤体瘦身。





## 碧绿虾仁

**原料** ● 虾仁300克，西兰花200克

**调料** ● 盐、淀粉、清汤、料酒、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 虾仁用清水洗净，沥干，加盐、淀粉上浆；西兰花切小块，入沸水锅焯水沥干。
- 2 清汤、料酒、盐、味精、淀粉对成味汁。
- 3 油锅烧至五成热，下虾仁、西兰花块，待虾仁变色后，捞出沥油。净锅置火上，倒入虾仁、西兰花块，烹入味汁，颠翻均匀即可。

**Tips** ●

西兰花的营养价值远远超过其他蔬菜，营养丰富而全面。

## 龙井虾仁

**原料** ● 鲜活大河虾100克，龙井新茶1克

**调料** ● 盐3克，鸡蛋清1个，水淀粉40克，味精3克，葱2克，料酒15克，色拉油适量

**做法**

- 1 虾取虾仁搅洗至虾仁洁白，加盐、鸡蛋清搅拌，入水淀粉、味精拌匀，静置1小时。
- 2 锅中加油烧至120℃，下虾仁，迅速划散，虾仁呈玉白色时捞出沥油。
- 3 龙井新茶用沸水沏泡1分钟后，滗去茶汁，留茶叶和少许余汁；锅留底油烧热，下葱煸香，放虾仁、料酒、茶叶及余汁炒匀，装盘。



## 黄瓜炒虾仁

**原料** 虾仁400克，嫩黄瓜100克

**调料** 盐、淀粉、清汤、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将虾仁用清水淘洗干净，沥干，加少许盐、淀粉上浆；将黄瓜洗净，切斜片。
- 2 把盐、淀粉、清汤、料酒、味精、放在碗内，调成味汁待用。
- 3 炒锅上火，放油，用旺火烧至五成热，倒入虾仁、黄瓜片，待虾仁变色后，迅速倒入漏勺沥去油；净锅置火上，倒入虾仁、黄瓜片，烹入味汁，颠翻均匀出锅即可。

### Tips

黄瓜不宜和辣椒、菠菜、西红柿同食。



## 椒香麻酥虾

**原料** 大虾1只

**调料** 盐、料酒、绿豆淀粉、花椒、干辣椒、姜丝、蒜末、葱末、白糖、蒜蓉辣酱各适量

### 做法

- 1 大虾去掉虾线，洗干净后在虾腹部切两刀但不要切断，使虾背变直。
- 2 加盐、料酒腌制10分钟，再加入绿豆淀粉裹匀。
- 3 锅中入油烧至八成热，放入虾，炸至金黄色，捞出沥油。
- 4 锅中留底油，下入花椒小火焙干，再放入干辣椒煸香，下入姜丝，补少许油。
- 5 放入蒜末、葱末，煸香后放入炸好的大虾，迅速翻炒。
- 6 加适量白糖、少许蒜蓉辣酱翻炒均匀即可出锅。





## 葱炒虾仁

**原料** 鲜河虾300克，葱段100克

**调料** 盐、葱、姜、料酒、色拉油各适量

**做法**

- 1 葱、姜加适量料酒浸泡几分钟。
- 2 锅中倒入油少许，放入河虾、葱段煸炒出香味，再加入盐、葱姜酒汁炒至入味，出锅装盘即可。

**Tips**

虾仁清淡爽口，易于消化，老幼皆宜。



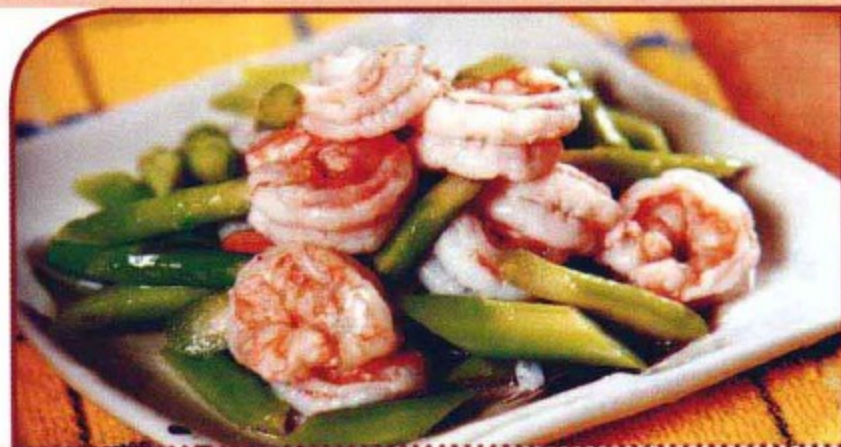
## 豆腐炒虾仁

**原料** 大虾仁150克，油炸豆腐50克，西兰花50克，莴笋片10克，胡萝卜片10克，干椒2克

**调料** 盐3克，淀粉2克，味精1克，色拉油、高汤、水淀粉各适量

**做法**

- 1 将虾仁洗净，加入盐、淀粉调拌均匀；西兰花切块待用。
- 2 锅中放入少量油，煸炒虾仁至熟，再放入油炸豆腐、西兰花块、莴笋片、胡萝卜片、干椒合炒，放入高汤，加盐、味精调味，淋入水淀粉勾芡即可。



## 芦笋炒虾仁

**原料** 芦笋300克，虾仁150克

**调料** 盐、姜、料酒、味精、淀粉、色拉油各适量

**做法**

- 1 芦笋洗净，去掉根部，切段，入沸水焯1分钟，捞出沥干；姜洗净，去皮切丝。
- 2 虾仁洗净，沥干，加盐腌制5分钟。
- 3 炒锅内加油烧热，放姜丝、虾仁爆香，烹入料酒，炒至虾仁变红，加入芦笋、盐、味精炒熟，勾芡即可。



## 野水芹炒虾仁

**原料** 净嫩野水芹段200克，虾仁（上浆）200克

**调料** 盐、味精、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、色拉油各适量

**做法**

- 1 炒锅中倒入油适量，放入虾仁划散变色，捞出沥油。
- 2 炒锅中留油少许，放入野水芹段及盐、味精、葱姜酒汁略炒，再放虾仁炒匀即可。

**Tips**

野水芹炒至六成熟时，再放入虾仁，使其同步炒熟，以保持虾仁的鲜嫩爽脆。



## 蛋黄炒虾仁

**原料** 大虾仁150克，鸡蛋2个，青蒜50克  
**调料** 盐3克，淀粉2克，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将虾仁洗净，加入盐、淀粉调拌均匀；鸡蛋打散，加入盐调味；青蒜洗净，切成雀舌段。
- 2 锅上火，加入少量油，将鸡蛋炒熟，盛出。
- 3 另起锅放入少量油，煸炒青蒜段，放入虾仁炒熟，再加入炒好的鸡蛋，调入盐、味精，淋入水淀粉勾芡即可。



## 蛋清炒虾仁

**原料** 湖青虾仁200克，鸡蛋2个（取蛋清）  
**调料** 盐、味精、料酒、淀粉、色拉油、清汤各适量

### 做法

- 1 虾仁洗净，用盐、味精、料酒、蛋清、淀粉上浆。
- 2 锅中放色拉油，烧至三成热时，放入虾仁炒熟。
- 3 另起锅放入清汤、盐、味精、虾仁，烧沸后用淀粉勾芡即可。



## 豌豆虾仁

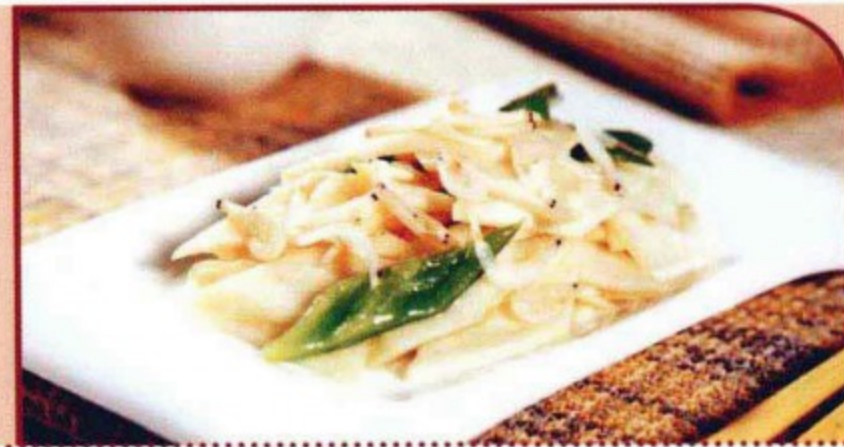
**原料** 豌豆250克，虾仁200克  
**调料** 姜丝、料酒、盐、味精各适量

### 做法

- 1 虾仁用姜丝、料酒腌渍一下，取出切丁。
- 2 豌豆洗净，入沸水中焯水捞出。
- 3 炒锅加油烧热，放入虾仁炒至变色，加入豌豆翻炒1分钟，加入盐、味精调味再翻炒1分钟即可。

### Tips

虾具有补益功能，可作为滋补食品。

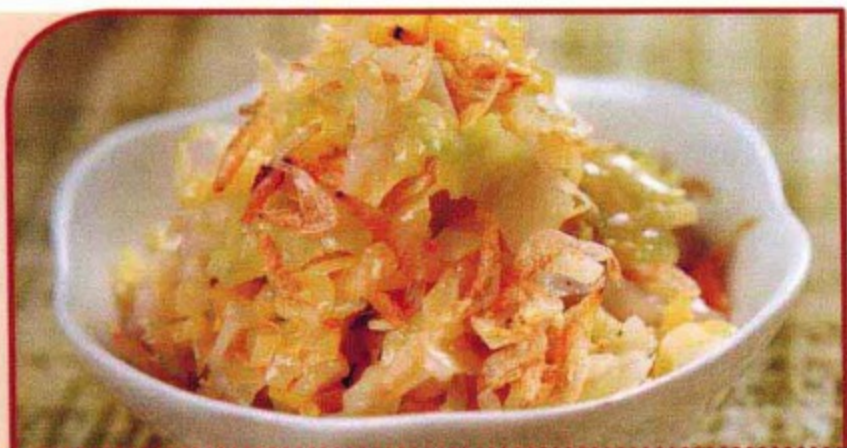


## 虾皮炒茭白

**原料** 虾皮30克，茭白250克，青椒50克  
**调料** 葱段、姜片、盐、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾皮用温水泡透，去杂质。
- 2 茭白削去皮，直剖成两半，再斜切成片。青椒洗净，去籽切片。
- 3 锅内加油烧热，放葱段、姜片、虾皮煸炒出香味，加茭白片、青椒片、盐、糖炒熟即可。



## 虾皮圆白菜

**原料** 圆白菜300克，虾皮30克

**调料** 蒜末、盐、辣椒油、味精、香油各适量

### 做法

- 1 圆白菜洗净切块；虾皮用温水浸泡。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中，放上虾皮。
- 3 将蒜末、盐、辣椒油、味精、香油调成味汁，与虾皮、圆白菜拌匀即可。



## 虾皮青椒鸡蛋

**原料** 鸡蛋4个，青椒片150克，虾皮30克，红椒片、番茄块各50克

**调料** 盐、味精、鸡汤、酱油、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡蛋打散，加入虾皮、盐、味精调匀成蛋液；将鸡汤、酱油、淀粉调匀成味汁。
- 2 炒锅放油烧热，放入蛋液炒熟，装盘备用；炒锅再置火上，放油，下青椒片、红椒片、番茄块炒熟，再倒入炒好的鸡蛋，烹入味汁，翻炒均匀即成。



## 清炒湖虾仁

**原料** 鲜河虾仁200克

**调料** 盐、鸡蛋清、淀粉、葱段、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾仁用清水反复漂洗干净，捞出沥干，用盐、鸡蛋清、淀粉搅拌上劲。
- 2 油锅烧至四成热，下虾仁滑开，至全部变色时，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，下葱段略煸，加料酒、盐、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入虾仁炒匀，淋明油，盛在铺了生菜的盘中即可。



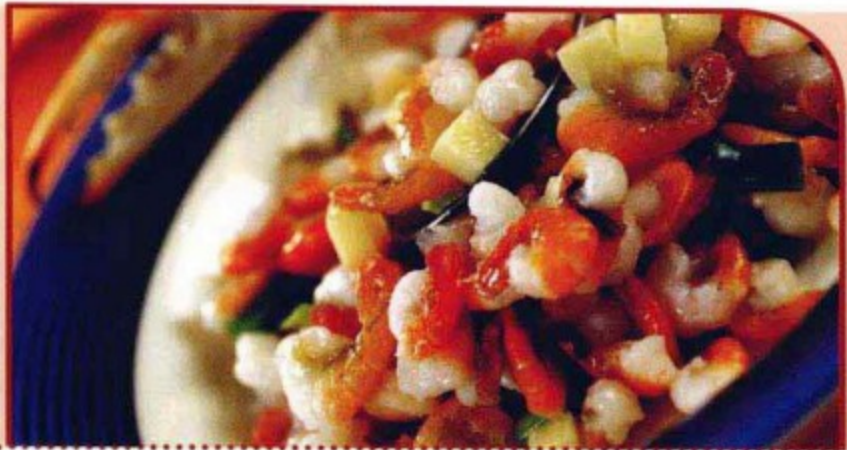
## 虾仁扒芥蓝

**原料** 虾仁50克，芥蓝250克

**调料** 料酒、盐、味精、高汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾仁洗净，加料酒、盐、味精腌制5分钟。
- 2 芥蓝去老叶、皮，洗净，在沸水中加盐焯水，捞出整齐摆入盘中。
- 3 炒锅加高汤烧沸，用味精、盐调味，放入虾仁翻炒，用水淀粉勾芡收汁，浇在芥蓝上即可。



## 凤尾虾仁

**原料** 腌凤尾虾仁300克，熟山药丁200克，青椒丁50克、葱白粒50克

**调料** 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

锅中倒入油少许，待油烧热，放入葱白粒、凤尾虾仁、青椒丁、山药丁炒匀，加入料酒、盐、味精，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

因凤尾虾仁是腌过的，所以应少放盐。



## 虾仁炒芹菜

**原料** 虾仁200克，芹菜梗250克

**调料** 盐、料酒、蛋清、淀粉、姜片、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾仁洗净沥干水分，加盐、料酒、蛋清、淀粉上浆，过油。
- 2 芹菜梗切斜刀片，入开水中焯水。
- 3 炒锅加油烧热，放姜片、芹菜梗片、虾仁炒匀，加盐、味精调味，勾薄芡起锅。

### Tips

虾仁不可炒太久，否则会失去特有的鲜味。



## 钳子米炒芹菜

**原料** 钳子米30克，芹菜心400克

**调料** 葱姜末8克，料酒4克，姜汁8克，盐2克，味精2克，色拉油30克

### 做法

- 1 将芹菜洗净，去筋，切成3厘米长的段，焯水备用；钳子米用热水泡透。
- 2 炒锅里放入油烧热，放入葱姜末和钳子米略煸一下，随后放入料酒、姜汁、盐和芹菜心，用旺火急速翻炒，最后放入味精，见芹菜心已熟，出锅装盘即成。



## 香辣大虾

**原料** 大海虾150克，芹菜50克，葱段5克，姜片5克，辣椒适量

**调料** 香辣汁30克，色拉油适量

### 做法

- 1 将大海虾背部开一刀，取出肠线，用水洗净；芹菜洗净切段。
- 2 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至金黄色，盛出；另起锅放入葱段、姜片、芹菜段、辣椒、大虾及香辣汁，略炒即可。

### Tips

通常可以使用辣椒酱、干椒、红油及红汤熬制香辣汁，取其汁做菜。



## 十八辣北极虾

**原料** ● 北极虾500克，熟白芝麻、果仁各适量

**调料** ● 干淀粉、蒜末、蒜片、干辣椒、野山椒、泰式辣椒、青红杭椒、酱油、盐、白糖、味精各适量

**做法** ●

- 1 在北极虾中放入干淀粉，裹匀虾身；锅中放油，将蒜末炒至金黄。
- 2 另起油锅，待油温八成热时，放入北极虾炸至金黄捞出。
- 3 锅中入底油烧热，下入蒜片、干辣椒段、野山椒、泰式辣椒、青红杭椒炒出辣味后，倒入炸好的北极虾、蒜末，加2勺酱油、盐、1勺白糖调味。最后放入炒好的白芝麻、果仁，调入味精即可。

**Tips** ●

尽量用干淀粉包裹住虾身，以锁住水分。

## 川味海白虾

**原料** 海白虾400克

**调料** ● 干淀粉、干辣椒、花椒、葱丝、姜丝、盐、味精各适量

**做法**

- 1 海白虾焯水，捞出控干水分，在虾的表面均匀裹上一层干淀粉。
- 2 油锅烧至四五成热，下入海白虾炸至表皮酥脆后捞出备用。
- 3 锅中留底油，下入干辣椒和花椒炒出香味，依次下入葱丝、姜丝和虾，最后用盐和味精调味，翻炒均匀后就可以出锅。

**Tips** ●

- 1 炸虾的油温控制在四五成热。
- 2 虾的表面一定要裹匀干淀粉，否则炸制时易溅油。



## 油爆虾

**原料** 大河虾500克，葱花10克

**调料** 盐、料酒、葱姜汁、色拉油各适量

### 做法

- 1 大河虾用盐、料酒、葱姜汁腌渍片刻。
- 2 锅中倒入油适量，放入大河虾炸至壳脆肉鲜。
- 3 另起锅，加盐、料酒、葱姜汁、水烧匀，放入大河虾炒匀，撒上葱花即可。

### Tips

处理河虾时也可将虾须脚剪去；河虾要腌渍入味；炸河虾时，油温要略高(约180℃)，油量要大。



## 红椒炒河虾

**原料** 河虾300克，青红山椒各50克

**调料** 生姜、香辣酱、盐、味精、味精、料酒、白糖、清汤、色拉油各适量

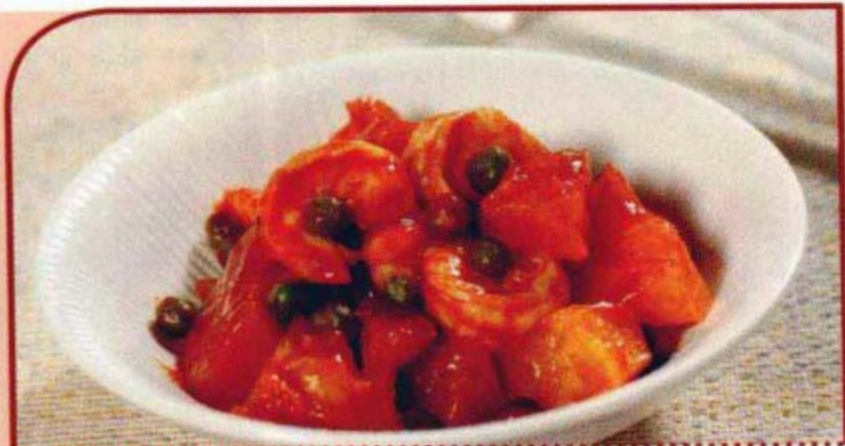
### 做法

- 1 河虾洗净；青红山椒均切丁待用。
- 2 河虾用七成热的油炸至红色，捞出控油。
- 3 锅留底油，放入生姜、香辣酱炒香，下山椒丁、河虾煸炒均匀，加清汤、盐、味精、味精、料酒、白糖焖3分钟即可。

### Tips

河虾肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，含有丰富的镁，能很好地保护心血管系统。由于虾含丰富的蛋白质和钙，如果与含鞣酸的水果，如葡萄、柿子同食，不仅会降低蛋白质营养价值，还会刺激肠胃，引起不适。





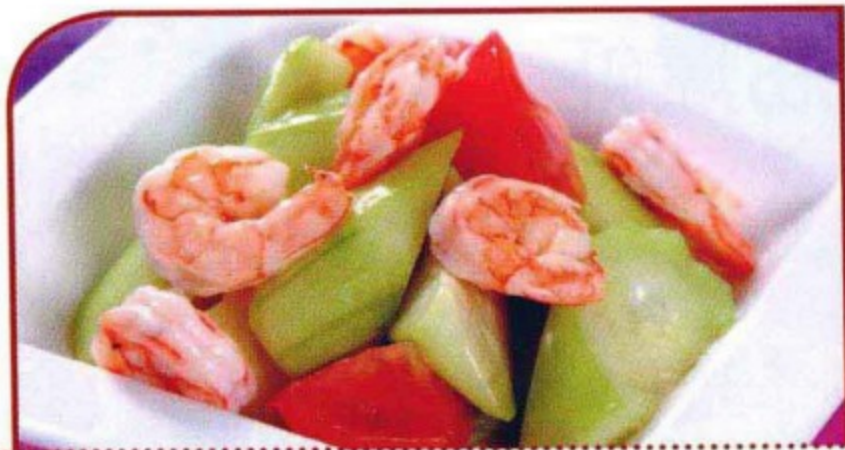
## 菠萝炒虾球

**原料** 虾500克，菠萝150克，青豌豆30克

**调料** 水淀粉15克，姜末5克，番茄酱30克，盐3克，糖10克，味精1克，香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鲜虾去头壳、虾线，从虾背部用刀沿中线片透，并保持头尾相连，加入水淀粉腌10分钟；菠萝切成块；青豌豆焯烫一下。
- 2 油烧至七成热，下入虾炸至定型，捞出。
- 3 锅留油少许，放入姜末爆香，放虾球、菠萝、青豌豆炒匀，加番茄酱、盐、糖、味精炒熟，淋香油出锅即可。



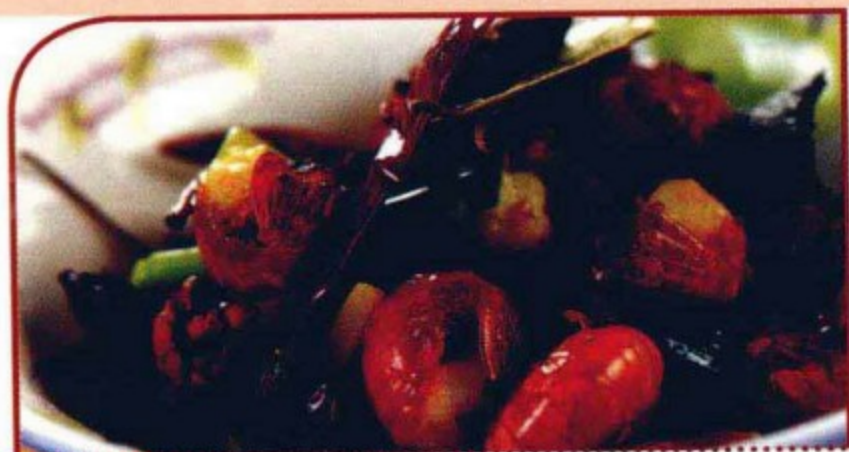
## 丝瓜虾仁炒番茄

**原料** 丝瓜200克，番茄100克，虾仁100克

**调料** 蛋清15克，淀粉20克，葱段10克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮、籽切块；虾仁去虾线，加蛋清、淀粉上浆；番茄用开水烫一下，撕皮切块。
- 2 锅内加油烧五六成热，下虾仁滑油，倒出沥油。
- 3 锅留油烧热，下葱爆香，放丝瓜、番茄、盐、胡椒粉炒匀，加虾仁、味精炒熟即可。



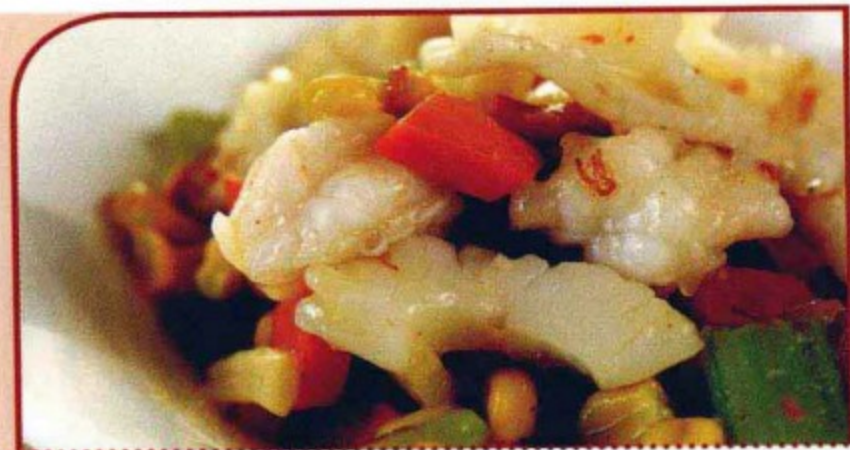
## 凤尾龙虾

**原料** 小龙虾750克，干辣椒段50克，姜片50克，葱段50克，蒜片50克

**调料** 八角、桂皮、花椒、盐、白糖、料酒、味精、酱油、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 小龙虾刷洗干净，去头、肠线，做成凤尾龙虾状。
- 2 锅中放油，下干辣椒段、姜片、葱段、蒜片、八角、桂皮、花椒煸香，再放入龙虾、盐、白糖、料酒、味精、酱油煸炒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



## 秘制爆双鲜

**原料** 鲜鱿鱼花、鲜虾仁各150克，胡萝卜丁、西芹丁、鲜玉米粒各50克

**调料** 蛋清、盐、淀粉、葱段、姜块、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 虾仁沥干，用蛋清、盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，放入鱿鱼花、虾仁滑油至鱿鱼卷曲、虾仁变色，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，下葱段、姜块略炸后，加胡萝卜丁、西芹丁煸炒，放鱿鱼卷、虾仁、玉米粒、料酒、盐、味精，勾芡，炒匀，拣去葱段、姜块即可。



## 牛肝菌大玉

**原料** 虾仁200克，牛肝菌、菜心各50克  
**调料** 鸡汤、盐、蛋清、料酒、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛肝菌用水涨发，洗净泥沙，加少许鸡汤、盐烧熟，装盘。
- 2 虾仁用蛋清、料酒、淀粉上浆，入油锅加盐滑炒熟，盖在牛肝菌上，配以焯过水的菜心即可。



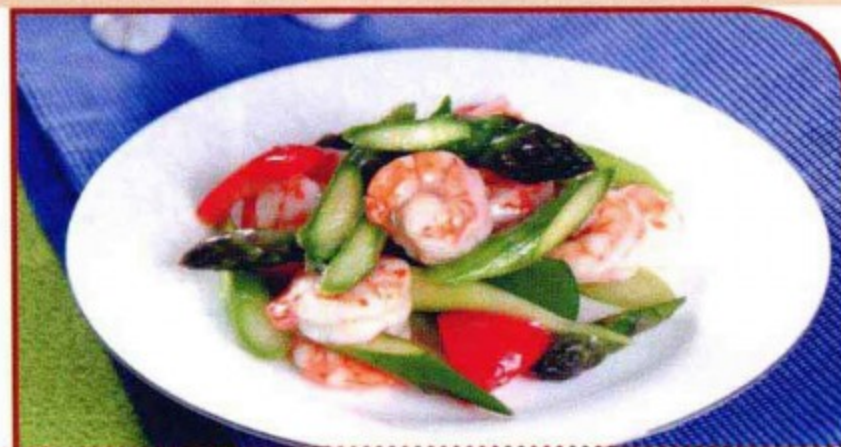
## 芥蓝玉子虾球

**原料** 嫩芥蓝50克，玉子豆腐1块，大虾100克

**调料** 蛋清、淀粉、高汤、葱段、姜块、料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 芥蓝切滚刀块，入沸水锅焯水、沥干；豆腐切块，入热油锅中炸成金黄色。
- 2 大虾去壳及肠线，剖花刀，用蛋清、淀粉上浆，入油锅滑油至熟。
- 3 锅置火上，倒入高汤，放芥蓝块、豆腐块、虾肉，加入葱段、姜块、料酒、盐、味精烧沸，勾芡，淋上少许烧热的色拉油即可。

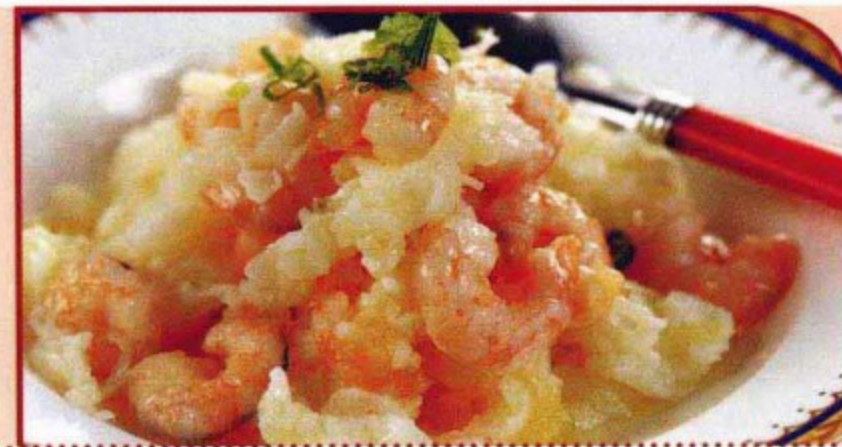


## 鲜虾芦笋

**原料** 虾仁150克，芦笋200克，彩椒50克  
**调料** 鸡蛋1个，淀粉5克，葱段10克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 虾仁用蛋清、淀粉上浆；芦笋削去老皮，切斜段；彩椒切块。
- 2 锅内加油烧热，下虾仁滑熟；芦笋放入开水焯一下，捞出冲凉。
- 3 锅留油烧热，下葱段炒香，放虾仁、芦笋、彩椒、盐、胡椒粉炒匀，加味精炒熟即可。



## 芙蓉炒海虾

**原料** 大明虾仁50克，鸡蛋清3个，香菜少许  
**调料** 盐2克，味精1克，色拉油、淀粉、水淀粉各适量

### 做法

- 1 将虾仁加盐、淀粉上浆；鸡蛋清中加入盐、味精、水淀粉调匀。
- 2 锅中放油，烧至四成热后，投入虾仁滑熟；另起锅放少量油，倒入鸡蛋清慢慢炒至快凝固时，加虾仁合炒匀，点缀香菜即可。

### Tips

炒蛋清时一定要用小火慢炒，这样炒出的蛋清才会光滑无孔。

## 老妈大虾炒年糕



**原料** ● 大河虾、熟年糕片各100克

**调料** ● 葱段、姜块、料酒、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 大虾剪去须，在脊背剖开，去除肠线洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜块略炸，再加入河虾、熟年糕片煸香，最后放料酒、盐、味精调味，炒匀即可出锅装盘。

**Tips** ●

若购买的是生年糕片，应先切片蒸熟。

**原料** 湖虾200克

**调料** ● 葱段、姜块、八角、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 湖虾去肠线，洗净。
- 2 锅中放油烧热，放入湖虾，加入葱段、姜块、八角、料酒、酱油、糖煮熟，加盐、味精调味，淋上少许烧热的色拉油即可。

**Tips** ●

本菜是淮扬风味土菜，清新爽口。

## 菱塘盐水虾



## 熘虾仁



**原料** ● 虾仁300克，西芹、红椒各50克

**调料** ● 盐2克，葱10克，糖3克，胡椒粉2克，味精3克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 将虾仁用牙签挑去虾线，加盐稍腌；西芹、红椒分别切片。
- 2 锅内加油烧五六成热，把虾仁滑熟，捞出沥油。
- 3 锅留油烧热，下葱炒香，放虾仁、西芹、红椒用大火炒匀，加盐、糖、胡椒粉、味精快速翻炒熟即可。

**Tips** ●

滑油时间不宜长，虾仁刚熟即可。

## 草菇炒虾球

**原料** 草菇200克，芦笋50克，虾50克

**调料** 鸡蛋1个，淀粉5克，葱、姜片各5克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 草菇切片；虾去皮、头、虾线，用蛋清、淀粉上浆；芦笋去皮切斜刀段。
- 2 锅内加油烧至六成热，下虾仁滑油。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放草菇、芦笋炒匀，加盐、胡椒粉炒匀，放入虾仁、味精炒熟即可。

### Tips

虾仁焯水后要马上用，最好用冷水浸泡，以保持质地滑嫩。



**原料** 大河虾250克，青蒜段150克

**调料** 盐、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 将大河虾剪去头须，洗净。
- 2 锅置火上，放入油烧热，放入大河虾炒至变红，加盐、料酒、青蒜段略炒即可出锅装盘。

### Tips

河虾炒制时间不宜过长，炒至变红就应及时盛出。

## 青蒜炒河虾



**原料** 章鱼须300克，黄瓜8克

**调料** 盐3克，生抽15克，老抽5克，美极鲜味汁20克，色拉油适量

### 做法

- 1 将章鱼摘去杂质；黄瓜切丝。
- 2 锅中加入少量水，放入盐、生抽、老抽、美极鲜味汁烧开，晾凉放入碟中。
- 3 将黄瓜丝垫入盘中。
- 4 锅中加油烧热，把章鱼放入煸炒，淋入味汁，炒至入味即可。

### Tips

调的汁不要太咸了，章鱼须不要焯得太老。

## 白灼章鱼须





## 炸烹虾段

**原料** 大虾400克

**调料** 淀粉35克，盐3克，清汤40克，料酒9克，白糖4克，葱10克，姜10克，味精3克，蒜片5克，醋5克，油、姜汁、葱丝各适量

### 做法

- 1 大虾洗净，斜刀切三段，加淀粉和盐搅匀。
- 2 清汤加盐、姜汁、料酒、白糖、葱丝、蒜片、味精调成味汁。
- 3 炒锅放油烧热，下虾段炸至酥透，倒入漏勺；锅留底油烧热，放葱、姜煸香，放入虾段翻炒两下，立即倒入味汁，急速翻炒，淋醋，出锅装盘即成。

## 香辣蟹

**原料** 河蟹500克

**调料** 花椒、豆瓣酱、干辣椒、葱段、姜片、料酒、醋、糖、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将河蟹去腮、胃、肠，剁成块；豆瓣酱剁细。
- 2 油锅烧至四成热时，放入花椒、豆瓣酱、干辣椒炒出麻辣香味，加入葱段、姜片、蟹块，倒入料酒、醋、糖、盐、味精翻炒均匀即可。

### Tips

中医认为，螃蟹有清热解毒、养筋活血、利肢节、续绝伤之功效，对于淤血、损伤、腰腿酸痛和风湿性关节炎等有一定食疗效果。



## 芙蓉炒蟹

**原料** 熟蟹黄、鸡蛋清各适量

**调料** 味精、料酒、姜汁、盐、高汤、水淀粉、色拉油、熟猪油各适量

### 做法

- 1 将大块熟蟹黄改刀后加味精、料酒、姜汁拌匀，上笼蒸至入味。
- 2 鸡蛋清加盐、味精、高汤、水淀粉、料酒搅匀，再加蒸好的蟹黄搅匀备用。
- 3 锅中加色拉油、熟猪油烧热，倒入蛋清、蟹黄，用锅铲轻轻推动，待芙蓉片成形后再略炒，捞出盛盘即可。

### Tips

蟹黄中含有丰富的蛋白质、磷脂，营养丰富，但同时油脂和胆固醇含量也较高，不宜多吃。



## 面拖蟹

**原料** 海蟹800克，面粉250克（1个鸡蛋、2克盐调成），鸡蛋1个，毛豆50克

**调料** 盐、葱丝、姜丝、酱油、白糖、料酒各适量

### 做法

- 1 将螃蟹用刷子刷净，去爪尖，打开蟹脐挤出黑色排泄物，剪下大钳，从中间斩开。
- 2 将面粉、鸡蛋、盐放入盆内，用凉水调成糊状备用。
- 3 锅加油烧热，将每块蟹的切面挂上面糊，依次放入锅内。待煎至微黄色时，放入蟹钳，翻炒成红色。
- 4 加入葱丝、姜丝，微炒出香味后加入酱油、白糖翻炒片刻，加热水淹没蟹块，放入毛豆，加盖用中火炖约10分钟，加料酒，再继续焖片刻。
- 5 将剩余的面糊加水调成稀糊，全部倒入锅内，不停翻炒，直至蟹块全部挂糊即可。





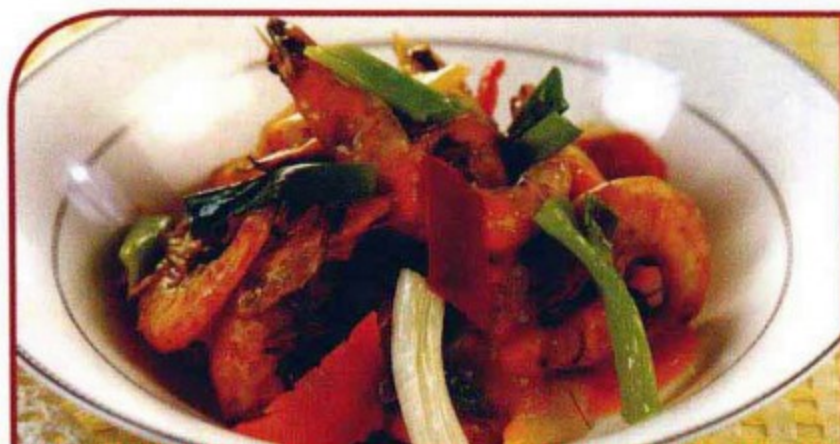
## 茶香椒盐虾

**原料** 河虾200克，乌龙茶叶10克

**调料** 椒盐、色拉油各适量

### 做法

- 1 河虾剪去虾须，挑出肠线后洗净，入200℃油锅中炸酥。
- 2 乌龙茶叶用开水泡开，滤掉茶水，取茶叶沥干，入油锅炸酥。
- 3 锅置火上，加少量油烧热，虾和茶叶一起倒入锅内，加入椒盐炒匀即可。



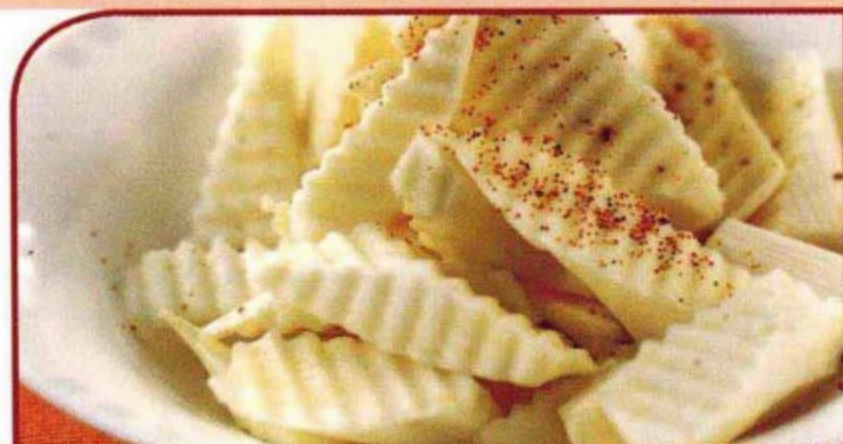
## 牛油芝士虾

**原料** 大海虾150克，牛油30克，姜片5克，葱段5克，芝士粉10克，胡萝卜片、红椒片各适量

**调料** 盐3克，味精1克，高汤、淀粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将大海虾取出肠线，洗净，拍淀粉备用。
- 2 锅放油烧至五成热，投入大虾，炸至金黄色；另起锅放入牛油、姜片、葱段、胡萝卜片、红椒片炒香，下大虾及高汤，调入盐、味精，勾薄芡，最后撒芝士粉即可。



## 虾子茭白

**原料** 茭白600克，虾子25克

**调料** 盐、香油各适量

### 做法

- 1 茭白剥壳刨皮，去老根，切块，焯水沥干。
- 2 虾子略洗，放入锅中加清水烧出味，再放入茭白、盐烧至入味，汤汁将干时淋香油即可。

### Tips

茭白，某此地区也称之为高笋，营养丰富，脆嫩鲜美。



## 夏果凤尾虾

**原料** 大河虾400克，夏果200克，鲜蚕豆瓣50克

**调料** 盐、蛋清、淀粉、葱结、姜片、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 大河虾去壳留尾，擦干，用盐、蛋清、淀粉上浆；蚕豆瓣入沸水中焯烫后捞出。
- 2 油锅烧热，下虾滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅留底油，放葱结、姜片炸香后捞出，再放入蚕豆瓣煸炒，加料酒、盐、味精，勾芡，倒入凤尾虾、夏果炒匀即可。



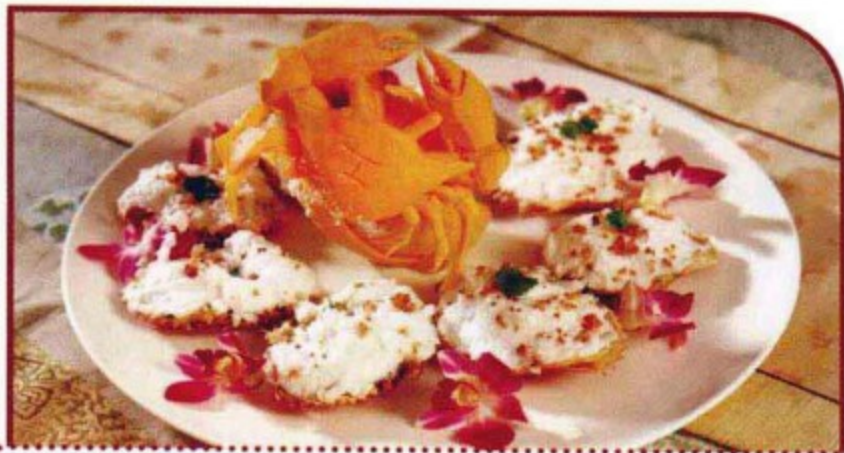
## 金翠虾爆鳝

**原料** 茶馓100克，熟鳝鱼肉300克，上浆虾仁100克

**调料** 鸡清汤、蒜泥、料酒、盐、味精、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟鳝鱼肉放入锅中，加入鸡清汤用小火煮10分钟，倒入漏勺沥去汤。
- 2 油锅烧热，投入虾仁滑油至熟捞出，再入蒜泥炸香，入鳝鱼肉、虾仁，烹入料酒，加盐、味精，用水淀粉勾芡，翻锅炒匀，撒胡椒粉，起锅装入盛有茶馓的盘中即可。



## 芙蓉螃蟹

**原料** 缅甸蟹12个，鸡蛋3个，熟鸭蛋黄3个，熟火腿末少许

**调料** 葱、姜、盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒、香菜、油各适量

### 做法

- 1 将缅甸蟹洗净，入蒸笼蒸熟，取出蟹肉、蟹壳备用；葱、姜、鸭蛋黄分别切末；鸡蛋清打成蛋泡糊。
- 2 锅中入油烧热，下葱、姜炒香后加鸭蛋黄末炒至起泡，再加蟹肉炒匀，用盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒调味，分装入蟹壳内，抹上蛋泡糊，撒上火腿末。
- 3 每个蟹壳上放一片香菜叶，入面火150℃、底火120℃的烤箱中烤2分钟即可。



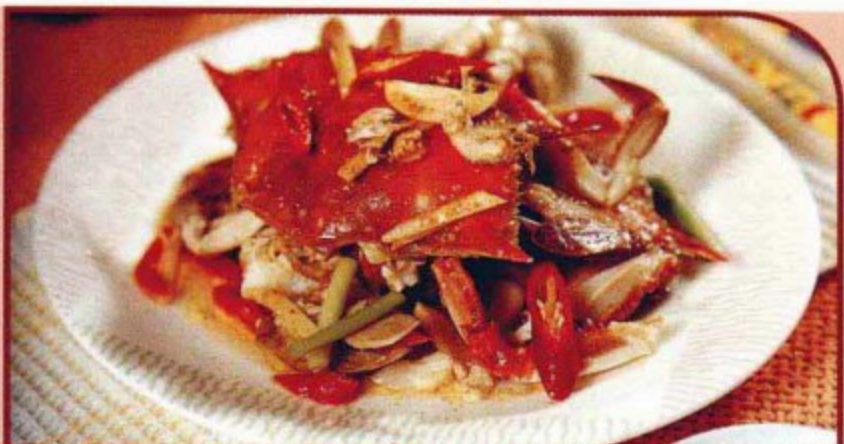
## 蒜爆花蟹

**原料** 花蟹2只，蒜3瓣

**调料** 海鲜酱、鲜汤、料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将花蟹硬壳掰开，去除蟹鳃、胃、肠，切成大块，撒上一层干淀粉；蒜切片。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，将花蟹块倒入锅中爆熟，待用。
- 3 锅内留底油，加蒜片、海鲜酱略煸，加鲜汤、料酒烧透后用盐、味精调味，勾芡，倒入花蟹块翻炒，装盘即可。



## 香蒜咖喱炒蟹

**原料** 花蟹400克，红椒50克

**调料** 香葱段10克，蒜片20克，咖喱酱80克，盐5克，味精10克，淀粉、椰浆、色拉油各适量

### 做法

- 1 花蟹去鳃、肺，洗净斩件，拍少许淀粉；红椒洗净，去蒂切段。
- 2 锅内加油烧热，放入蟹炸至变色捞出。
- 3 锅留底油烧热，放香葱段、蒜片、红椒和咖喱酱炒香，再放入蟹、盐、味精、椰浆调味。



## 圣手如意虾

**原料** 对虾10只，蕨菜头300g

**调料** 盐、葱、姜、料酒、蛋清、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 对虾去壳留尾，加盐、葱、姜、料酒腌渍入味。
- 2 鸡蛋清打成蛋泡糊。
- 3 对虾裹上蛋泡糊，入温油锅焐熟，装盘。
- 4 锅中留底油烧热，下蕨菜头煸炒，加盐、味精调味，炒匀后装入盘中即可。



## 炒蟹粉

**原料** 蟹粉300克

**调料** 色拉油、清汤各100克，料酒10克，酱油5克，盐3克，味精2克，香醋1克，水淀粉、葱姜末各适量

### 做法

炒锅置火上，加入色拉油烧热，再放葱姜末炆锅后，下入蟹粉略煸，加料酒、酱油、盐、味精炒熟，然后加清汤烧沸，勾芡，最后淋香醋即可。

### Tips

蟹粉即用蟹拆肉，佐以配料煮成的食物。



## 姜葱炒肉蟹

**原料** 花蟹2只，姜片6片，葱5段

**调料** 淀粉适量，高汤40克，盐8克，胡椒粉3克，鲍鱼汁15克，色拉油150克

### 做法

- 1 将花蟹剖开，洗净，斩成四块，拍裂蟹螯。
- 2 油锅烧至七成热，将蟹块拍上淀粉，入锅炸至刚熟捞出。
- 3 锅内留底油烧热，放姜片、葱段爆香，加蟹块快炒，倒入高汤，加盐、胡椒粉、鲍鱼汁调味炒匀，待汤汁收浓，淋明油装盘即可。



## 年糕姜葱炒蟹

**原料** 青蟹1只，小年糕100克，西芹50克，葱段5克，姜片5克

**调料** 淀粉2克，盐3克，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将蟹拆卸，斩块，洗净，拍匀淀粉；西芹切菱形块；年糕切片，入锅煮熟，冷水冲凉。
- 2 锅中放油，烧至五成热后，下蟹块，炸至金黄，捞出；另起锅放葱段、姜片、年糕片、西芹块、蟹块同炒，加盐、味精炒匀，勾芡即可。

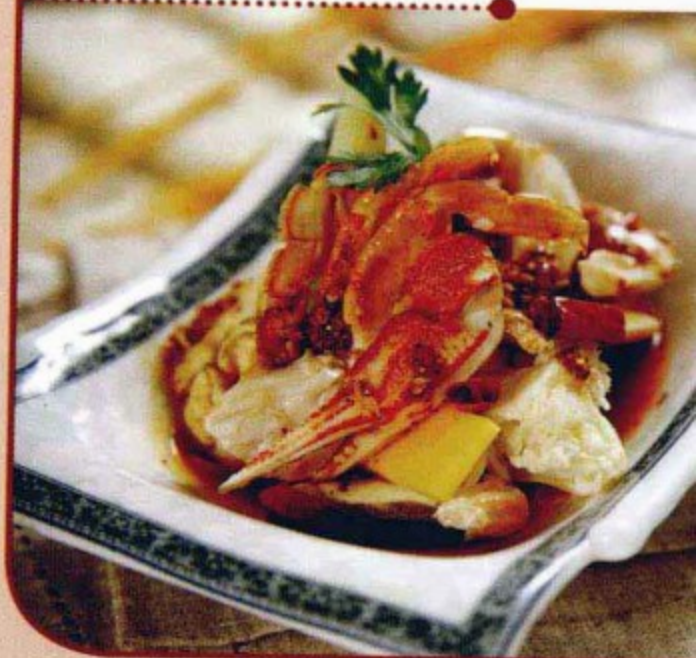
## 香辣炒蟹

**原料** 青蟹2只，洋葱片5克，姜片5克，干红辣椒段10克、花生米10粒，香菜适量

**调料** 盐2克，料酒10克，郫县豆瓣酱（剁细）20克，花椒10克，味精3克，醪糟汁10克，海鲜酱5克，十三香3克，小葱段5克，红油10克，色拉油适量

### 做法

- 1 青蟹治净，剁成4块，加盐、料酒码味后入油炸至断生。
- 2 油锅烧热，下蟹块及除小葱外的所有调料炒匀入味，焖5分钟，撒小葱段，淋红油炒匀后装盘，撒上花生米、香菜即可。



## 蟹黄扒豆腐

**原料** 油炸豆腐块250克，蟹黄80克，紫甘蓝丝100克

**调料** 葱、姜、料酒、酱油、醋、高汤、水淀粉、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 紫甘蓝丝洗净，炒熟备用。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，用葱、姜炆锅，放入蟹黄煸香，加料酒、酱油、醋、高汤、油炸豆腐，烧至入味，加入盐、味精，用水淀粉勾芡，淋油，撒胡椒粉，覆在炒熟的紫甘蓝丝上即可。



## 蟹子烧鲨鱼皮

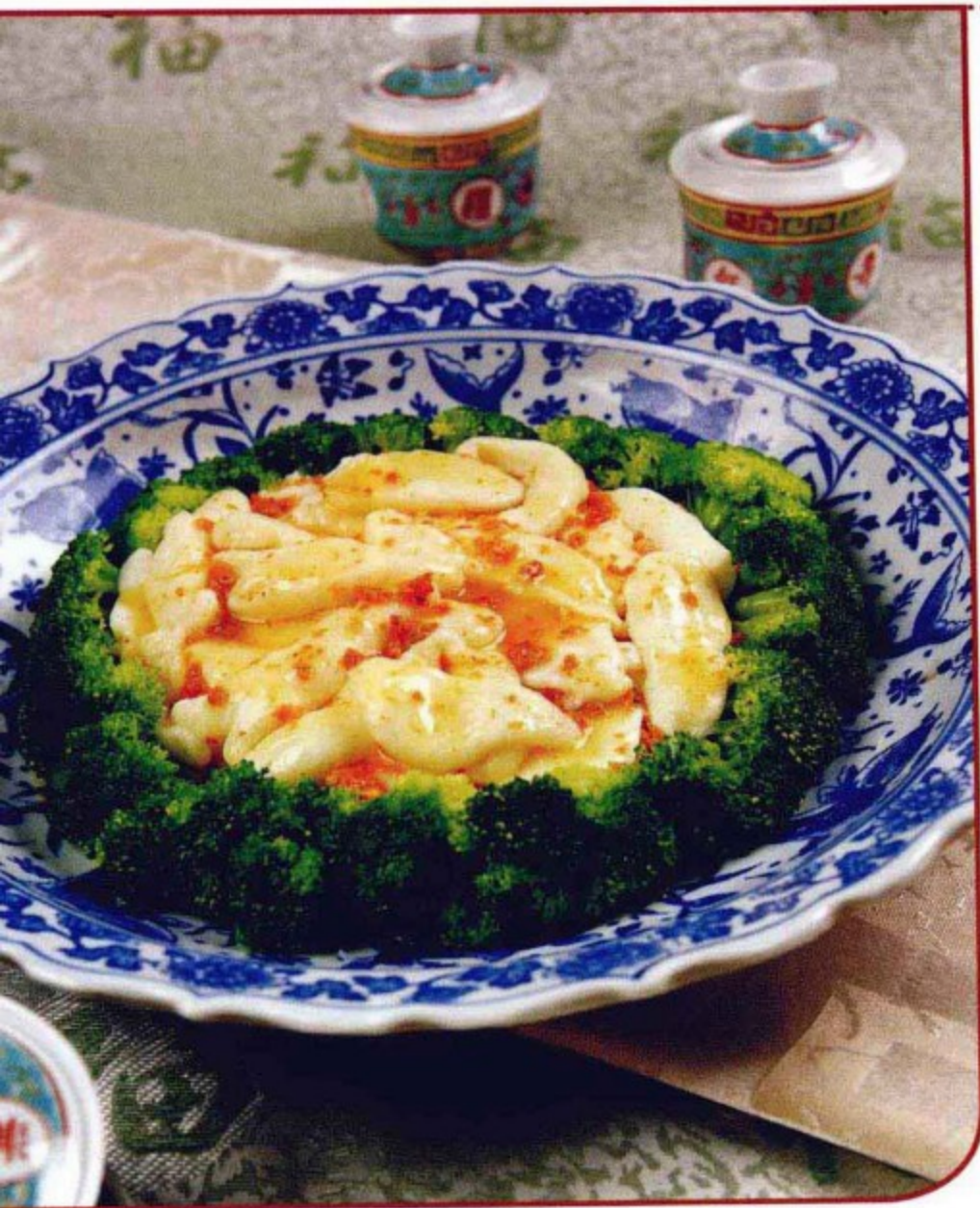
**原料** 水发鲨鱼皮300克，蟹子15克，小菜心少许

**调料** 葱丝、姜丝各8克，料酒12克，盐3克，姜汁8克，白糖2克，味精4克，葱姜油50克，清汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鱼皮洗净，切片，焯水，加清汤、料酒煮一下，控干；蟹子洗净，用清汤泡好，放葱丝、姜丝蒸透，滤好；小菜心焯熟，用盐调味。
- 2 油锅烧热，下蟹子略炒，放除葱姜油外所有调料烧开后撇浮沫，加鱼皮烧入味，勾芡，淋葱姜油，装盘并装饰小菜心。





## 蟹香芙蓉

**原料** ● 鱼蓉120克，蟹油20克，蟹黄30克，鸡蛋清150克，西兰花200克

**调料** ● 鸡清汤、盐、水淀粉、白胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 西兰花焯水，加盐调味，围放在盘周。
- 2 鱼蓉加入搅打至发泡的鸡蛋清搅拌上劲，入五成热油锅中滑熟成芙蓉片，捞出。
- 3 炒锅留底油，加鸡清汤、蟹油、蟹黄、盐，淋水淀粉，投芙蓉片，炒匀，装盘，撒上白胡椒粉即可。

### Tips

鱼蓉制法：将鱼去骨和大刺后，用刀背像剁馅一样将鱼肉剁成泥状，然后从鱼皮上刮下。

## 荔枝芙蓉蟹肉

**原料** 鸡翅根、熟蟹肉各适量

**调料** ● 葱、姜、盐、味精、酱油、白糖、料酒、蛋清、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡翅根焯水，备用。
- 2 锅中入底油烧热，入葱、姜煸香后加翅根、盐、味精、酱油、白糖、料酒烧至入味。
- 3 蛋清加蟹肉打匀，入油锅加盐、味精炒熟，与翅根一起装盘，点缀即可。

### Tips

点缀的绿色菜未列出，家常烹制时，选取家中现有的绿色蔬菜焯烫后作为点缀即可。



## 葱姜炒竹蛭

**原料** 鲜竹蛭肉300克，葱段50克，姜片50克，红椒条30克

**调料** 料酒、盐、水淀粉、香醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 竹蛭肉清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分。
- 2 炒锅内放适量油，投入葱段、姜片、红椒条煸炒，下鲜竹蛭，加入料酒、盐，快速翻锅炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中。

### Tips

竹蛭肉味鲜美，除了营养丰富，还有药用价值，可消炎、退热、明目。



## 尖椒炒蛤蜊

**原料** 蛤蜊400克，青红椒各半个

**调料** 蒜3瓣，姜末3克，料酒10克，盐4克，味精2克，生抽5克，色拉油适量

### 做法

- 1 蛤蜊洗净，入沸水中焯水捞出。
- 2 青红椒洗净，去籽切片；蒜去皮切片。
- 3 锅内加油烧热，下蒜片、姜末、青红椒片炒香出味，放入蛤蜊炒匀，烹入料酒。
- 4 加盐、味精、生抽调味后，炒至入味即可。

### Tips

炒蛤蜊时，翻炒至蛤蜊全部开口方可。



## 菌菇炒竹蛭



**原料** ● 竹蛭150克，菌菇50克

**调料** ● 干椒5克，葱段5克，姜片5克，盐2克，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

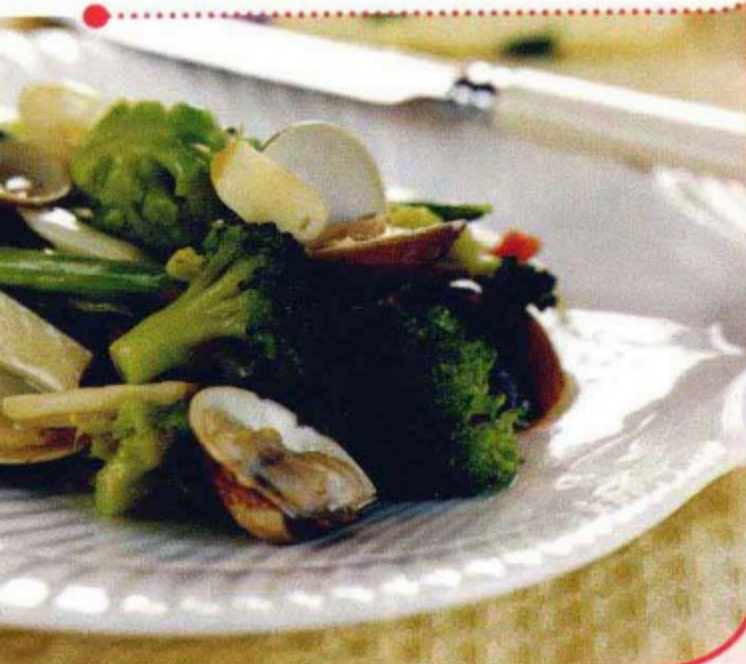
**做法** ●

- 1 将竹蛭入沸水锅中快速氽烫，再入冷水中清洗干净。
- 2 锅中放油烧热，下姜片、葱段、菌菇、干椒炒香，下竹蛭，调入盐、味精，勾薄芡，翻炒均匀即可。

**Tips** ●

氽烫竹蛭要用沸水，氽烫的时间要短。

## 西兰花炒文蛤



**原料** ● 文蛤、西兰花各150克，红椒片10克

**调料** ● 葱段、姜块、蒜片、料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

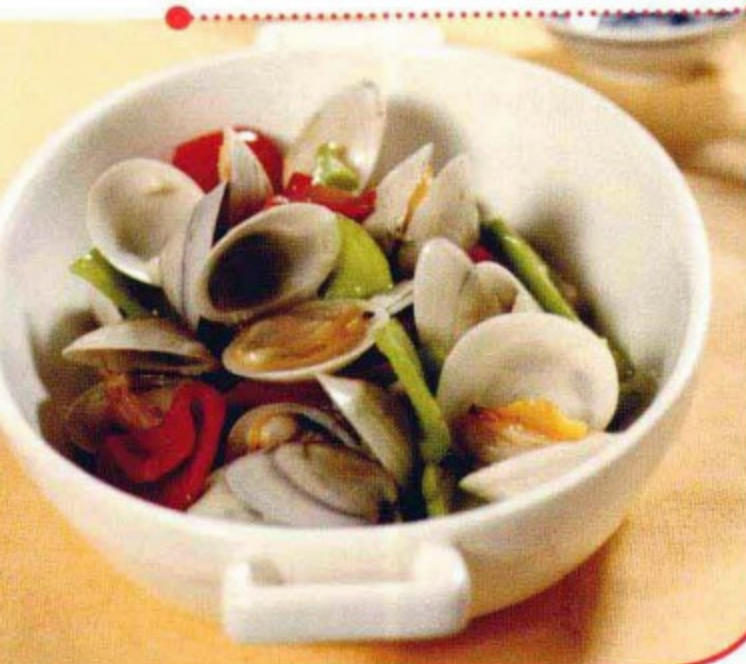
**做法** ●

- 油锅烧热，放入葱段、姜块、蒜片炸香后，下文蛤、西兰花、红椒片煸炒，再加入料酒、盐、味精，用淀粉勾芡，炒匀，拣出葱段、姜块即可出锅装盘。

**Tips** ●

勾芡时放少许淀粉勾薄芡即可。

## 双椒炒蛤蜊



**原料** ● 蛤蜊500克，青红椒30克

**调料** ● 葱段12克，姜片8克，辣酱10克，料酒15克，盐4克，胡椒粉3克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 蛤蜊焯水；青红椒切片。
- 2 锅加油烧热，爆香葱段、姜片、辣酱，放蛤蜊、青红椒片炒匀，烹入料酒，加盐、胡椒粉炒熟即可。

**Tips** ●

蛤蜊高铁、高钙少脂肪，高胆固醇，高血脂人群宜经常食用。但蛤蜊性寒，脾胃虚寒者不宜多吃。

## 酱香蛭子

**原料** 蛭子500克

**调料** 蒜蓉10克, XO酱80克, 豆豉酱50克, 盐3克, 糖5克, 味精2克, 色拉油适量

### 做法

- 1 蛭子洗净,放入沸水锅焯水捞出。
- 2 锅中加油烧热,下蒜蓉、XO酱、豆豉酱用小火炒香,放入蛭子炒匀。
- 3 加盐、糖、味精调味,用大火炒熟即可。

### Tips

蛭子焯水时间不宜过长,大火快炒,肉质才会细嫩。



**原料** 蛤蜊400克

**调料** 料酒6克,葱10克,姜10克,干辣椒10克,辣椒酱10克,美极鲜味汁5克,盐1克,色拉油适量

### 做法

- 1 干辣椒剪成段;葱切段;姜切片。
- 2 锅内加水烧开,烹入料酒,放蛤蜊焯水。
- 3 锅留油烧热,放葱、姜、干辣椒炆锅,放入蛤蜊翻炒片刻,烹入料酒炒匀,加辣椒酱、美极鲜味汁、盐炒熟即可。

### Tips

清洗蛤蜊,最好使用两个盆子,洗一遍换一个盆子,会洗得更干净。

## 辣炒蛤蜊



**原料** 花蛤肉200克,荷兰豆200克,红椒20克

**调料** 盐2克,料酒10克,葱花10克,美极鲜味汁3克,色拉油适量

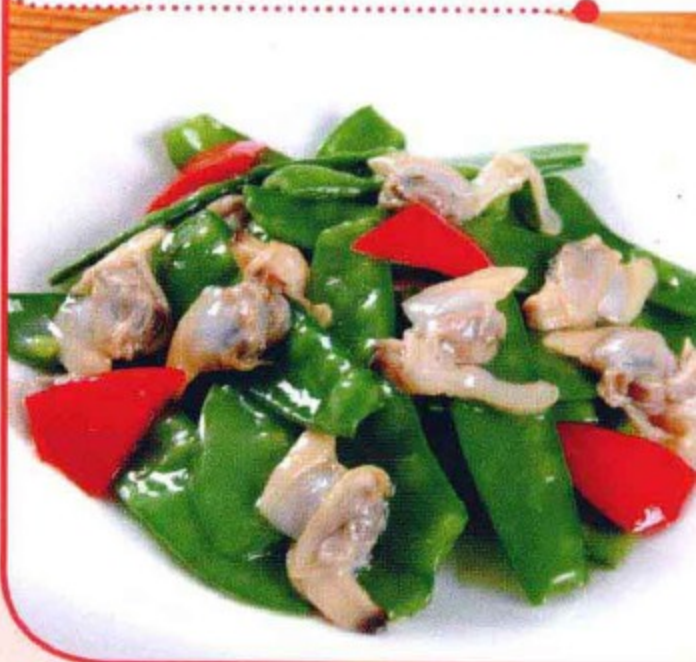
### 做法

- 1 花蛤肉用盐、料酒腌制10分钟;荷兰豆去筋;红椒切块。
- 2 锅内加水烧开,分别放入荷兰豆、花蛤肉焯水捞出。
- 3 锅加油烧热,放葱花炆锅,下花蛤肉、荷兰豆、红椒炒匀,加盐、美极鲜味汁炒熟即可。

### Tips

荷兰豆焯水时要焯熟,以免食物中毒。

## 花蛤荷兰豆





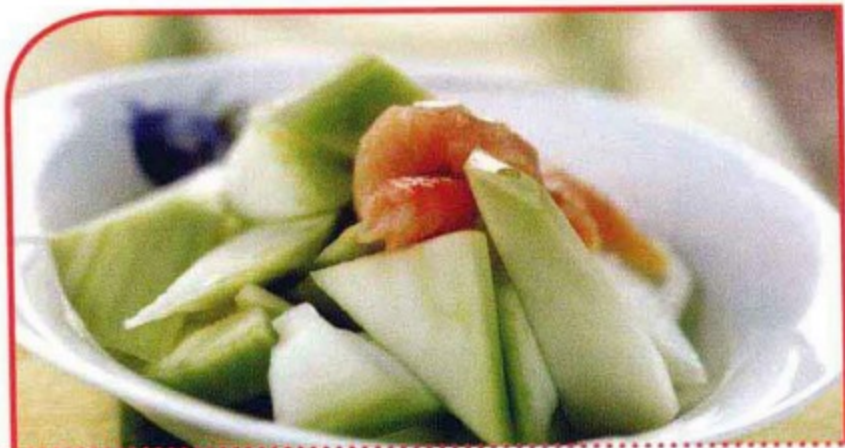
## 荷香炒海红

**原料** 青口贝300克，荷兰豆100克，胡萝卜50克，西芹50克，葱50克，蒜少许

**调料** 盐3克，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 青口贝入沸水氽烫，去壳取肉(海红)；荷兰豆切菱形片；西芹切菱形块；胡萝卜切片；葱切段，蒜切片。
- 2 锅上火，加入油，炒香葱段、蒜片、荷兰豆、西芹块、胡萝卜片、海红，调入盐、味精，用水淀粉勾薄芡，拌炒均匀即可。



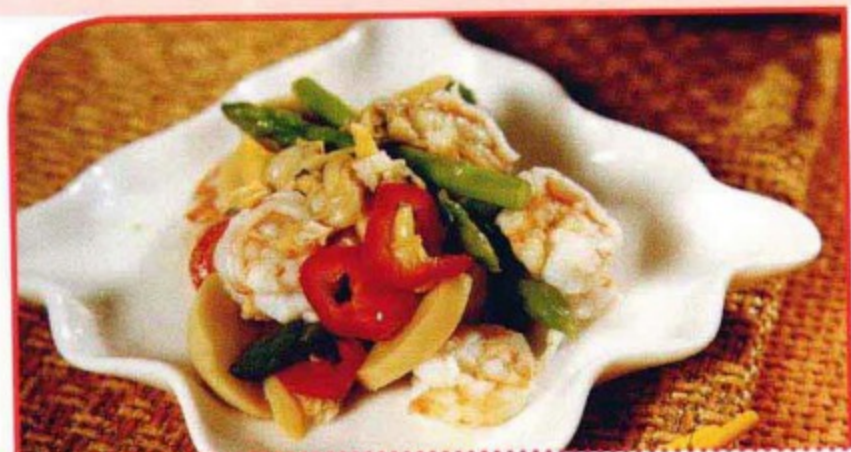
## 海米烧瓠子

**原料** 嫩瓠子350克，海米50克

**调料** 色拉油、姜末、清汤、盐、味精、水淀粉、香油各少许

### 做法

- 1 瓠子去皮洗净，斜切成滚刀块；海米用温水泡开，洗净待用。
- 2 油锅烧热，下姜末爆香，放海米略炒，再加瓠子煸炒片刻，加清汤、盐、味精烧至瓠子断生，勾芡后淋入香油即可。



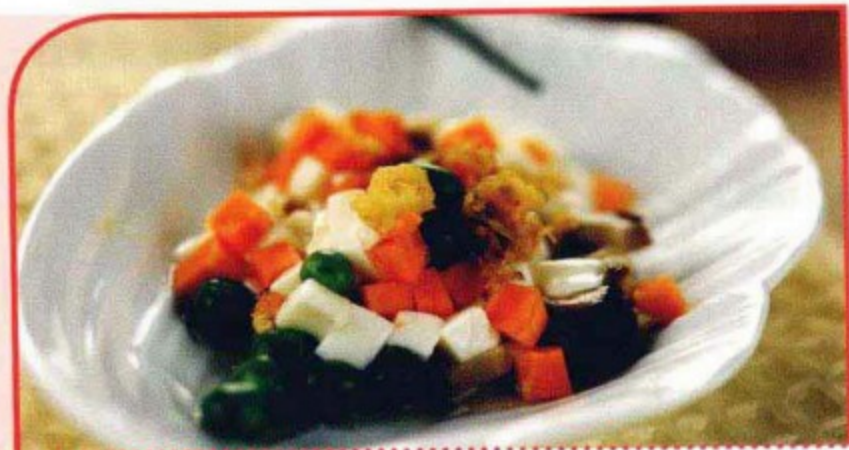
## 海鲜炒芦笋

**原料** 虾仁100克，蛤蜊80克，芦笋尖200克，口蘑4个，红甜椒半个

**调料** 蒜末8克，盐3克，糖2克，香油5克，色拉油适量

### 做法

- 1 芦笋洗净取尖；口蘑洗净切片；红甜椒洗净切圈；蛤蜊入沸水中焯水，取肉。
- 2 锅内加油烧热，爆香蒜末，加虾仁、蛤蜊、水烧开。
- 3 放芦笋尖、口蘑、盐、糖翻炒至熟，加红甜椒圈略烧，出锅淋香油即可。



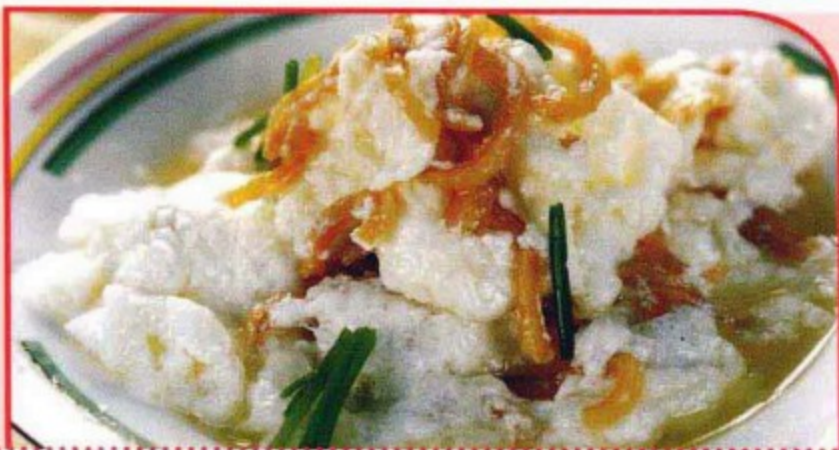
## 八宝豆腐

**原料** 豆腐150克，水发海参丁30克，水发干贝30克，蟹粉30克，虾仁30克，笋丁30克，水发冬菇丁30克，豌豆30克，胡萝卜丁30克，葱花5克，姜末3克

**调料** 料酒、鲜汤、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

炒锅上火，倒入少许色拉油，加入葱花、姜末、蟹粉及其他原料略炒，放入料酒、鲜汤，烧至入味，放盐、味精、胡椒粉，用水淀粉勾薄芡，淋油，装盘即可。



## 芙蓉蜇皮

**原料** 鸡蛋清4个，海蜇皮100克，香菜段5克

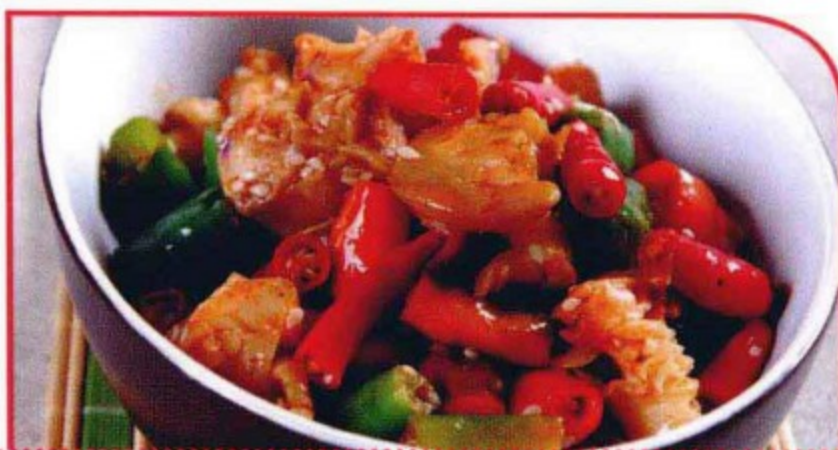
**调料** 盐、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡蛋清打发，加盐拌匀；海蜇皮刮洗干净，切成粗丝，放入蛋液中，拌匀。
- 2 锅置火上，放入油烧热，将海蜇皮丝、鸡蛋液倒入锅中，炒至蛋液凝固，装盘，撒香菜即可。

### Tips

海蜇皮是海蜇加工制成的片状制品，一般超市有售。



## 脆椒辣螺肉

**原料** 去壳田螺肉300克，小米椒20克，美人椒100克

**调料** 葱10克，姜5克，蒜10克，辣椒酱10克，盐2克，美极鲜辣汁3克，味精3克，芝麻10克，色拉油适量

### 做法

- 1 螺肉打花刀；小米椒、美人椒切小段。
- 2 锅内加油烧热，下螺肉滑熟。
- 3 锅留油烧热，放葱、姜、蒜炒香，下小米椒、美人椒、螺肉、辣椒酱快炒熟时，入盐、美极鲜辣汁炒匀，加味精炒熟，撒芝麻即可。



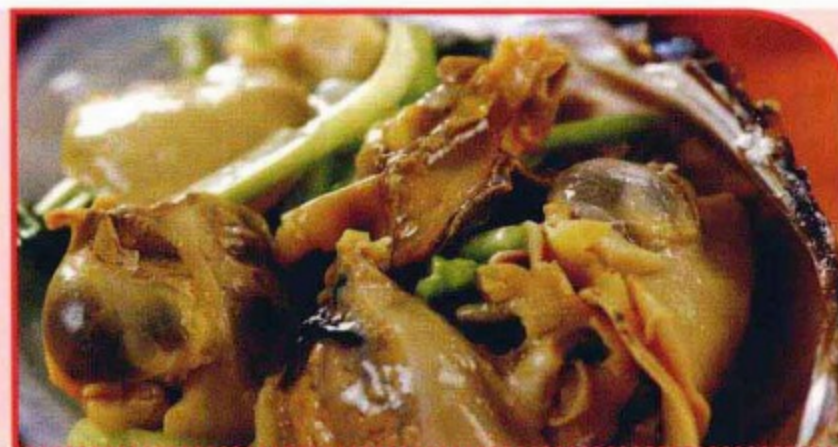
## 泡椒响螺片

**原料** 螺片100克，泡椒100克，黄瓜50克

**调料** 香葱20克，姜片25克，蒜片10克，盐3克，味精5克，蚝油4克，蒸鱼豉油8克，花椒油2克，水淀粉5克，香油4克，鲜汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 响螺片入水泡软，加葱、姜蒸1.5小时，取出片斜片，焯水；将黄瓜去皮切成斜片，焯水后摆入盘中；泡椒切段，部分搅碎。
- 2 锅放油烧热，下姜片、蒜片、泡椒末煸香，放入响螺片，加泡椒段、盐、味精、蚝油、蒸鱼豉油、花椒油调好味，烹入鲜汤稍焖，再收浓汤汁，勾芡，淋上香油，出锅盖于黄瓜上即可。



## 河蚌菜薹

**原料** 河蚌肉500克，净菜薹段500克

**调料** 盐、姜片、葱段、料酒、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 河蚌治净，加盐快速搅拌去黏液，洗净后用刀尖将河蚌肌肉拍松，切块。
- 2 锅中放油，下菜薹段、盐煸炒至软。
- 3 锅留底油，下姜片、葱段、河蚌肉块、料酒略煸，加清水烧沸，撇去浮沫，再放菜薹段、盐略烧，撒胡椒粉即可。



## 瑶柱玉环豆腐

**原料** 内酯豆腐2盒，西兰花、干贝各适量

**调料** 盐、味精、白糖、蚝油、老抽、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐用模具制成圆形，对剖成两半，在盘边码一圈；在豆腐表面挖半圆形坑，放一颗发好的干贝，撒上盐，蒸3分钟。
- 2 锅内加水、盐、味精、白糖、色拉油烧开，下入西兰花焯水后捞出。锅中加油烧热，下西兰花，加盐、味精炒，出锅码在盘子内圈里。锅留底油烧热，加其他调料烧开，勾芡，淋在豆腐上。



## 小碗装海螺

**原料** 田螺500克，香菜20克

**调料** 葱段、姜、八角、尖椒、香辣酱、白酒、盐、白糖、蒜、味精、十三香、色拉油各适量

### 做法

- 1 田螺用钳子剪掉螺尖，洗净，入沸水焯透，捞出冲凉洗净，去壳待用。
- 2 锅放油烧热，炒香葱段、姜、八角、尖椒、香辣酱，倒入田螺，加白酒翻炒，加水，用盐、味精、十三香、白糖、蒜调底味，烧透入味，收汁撒上香菜即可。



## 螺蛳炒韭菜

**原料** 螺蛳肉200克，韭菜100克

**调料** 味精、盐、色拉油各适量

### 做法

- 1 将螺蛳肉洗净，用沸水烫一下；韭菜洗净，切成3厘米长的段。
- 2 锅置火上，放入油烧至六成热，将螺蛳肉煸炒至八成熟，再加入韭菜、味精、盐，翻炒均匀后即可出锅装盘。

### Tips

螺蛳性寒，可解酒热、消炎去火。



## 炒螺蛳

**原料** 净螺蛳（去尾）750克，姜末30克，葱花50克，干辣椒段适量

**调料** 桂皮、八角、盐、白糖、料酒、酱油、醋、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 锅中倒入少许油，放入干辣椒段、姜末、葱花、桂皮、八角、螺蛳煸炒至部分螺蛳掉盖（即螺口圆片状的盖），加入盐、白糖、料酒、酱油、清水继续炒至断生入味，淋醋，撒胡椒粉即可。



## 干烧鱼翅

**原料** 水发鱼翅300克，熟鸡肉片、熟鸭肉片、熟猪肉片各50克，熟火腿片30克

**调料** 鸡汤、料酒、酱油、盐、葱段、姜片、熟猪油各适量

### 做法

- 1 鱼翅涨发后，入蒸碗，加清水，上笼旺火蒸40分钟，出笼滤干，加鸡汤、料酒，中火煮8分钟捞出，用净纱布包好待用。
- 2 炒锅加猪油，下和火腿片煸炒，加料酒、酱油、盐、葱段、姜片、鸡汤、鱼翅包以旺火略烧，转小火煨至汤汁浓。
- 3 取出鱼翅包，去掉纱布，剩下汤汁滤入锅中，再放鱼翅，用小火收汁即可。



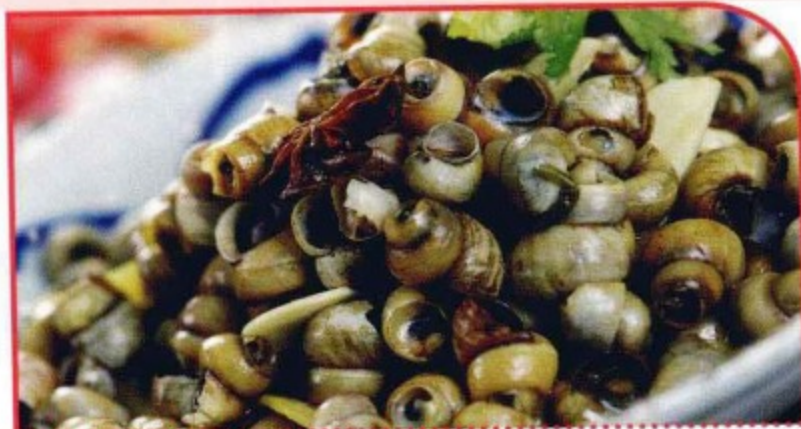
## 河蚌狮子头

**原料** 猪五花肉700克，河蚌100克，菜心50克

**调料** 鸡蛋、葱、姜、料酒、盐、淀粉、高汤、酱油、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 河蚌洗净，用刀柄敲蚌舌；菜心焯熟。
- 2 猪肉细切粗剁成石榴米状，加鸡蛋、葱、姜、料酒、盐、淀粉搅打上劲，挤成肉圆，入油炸成金黄色。
- 3 锅置火上，放葱、姜炸香，下河蚌煸炒，加肉圆、高汤、酱油、糖，大火烧开，改中小火焖透，收稠汤汁，装盘，放上菜心即可。



## 五香白吮白螺蛳

**原料** 活螺蛳1000克

**调料** 葱、姜、蒜、干辣椒、酱油、盐、糖、料酒、醋、辣椒油、味精、五香粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 螺蛳洗净，放清水中养1天，中途换水3次，去尾部，洗净沥干；干辣椒切末。
- 2 油锅烧热，放葱、姜、蒜、干辣椒略炸，下螺蛳煸炒8分钟，至螺蛳渗出的水干时，加入酱油、盐、糖、料酒及350克清水，烧沸后，转微水焖约半小时，加醋、辣椒油、味精、五香粉拌匀。



## 小炒裙边

**原料** 熟甲鱼裙边块150克，熟白果，熟胡萝卜丁各50克，滑油虾仁、洗净的雪里蕻各100克

**调料** 葱花、姜末、蒜泥、料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 炒锅加油烧热，放入葱花、姜末、蒜泥略炸，放入雪里蕻煸香，下甲鱼裙边块、白果、胡萝卜丁、虾仁，加料酒、盐、味精炒匀，勾芡即可。



## 辣子田螺

**原料** ● 田螺500克

**调料** ● 葱段、姜片、料酒、盐、干辣椒、花椒、泡椒、鲜汤、味精、糖、蒜、红油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 活田螺用水养几天，吐尽泥沙，剪螺尾，洗净沥干；干辣椒切段；泡椒剁蓉。
- 2 油锅烧热，下葱段、姜片爆香，入田螺翻炒，加料酒、清水、盐氽煮几分钟捞出，漂清水，去螺盖，洗净待用。
- 3 油锅烧热，下干辣椒稍炒后放花椒粒，加田螺煸炒，下泡椒蓉炒至色红油亮，淋料酒，掺鲜汤，放盐、味精、糖、蒜用大火收汁，淋红油即可。

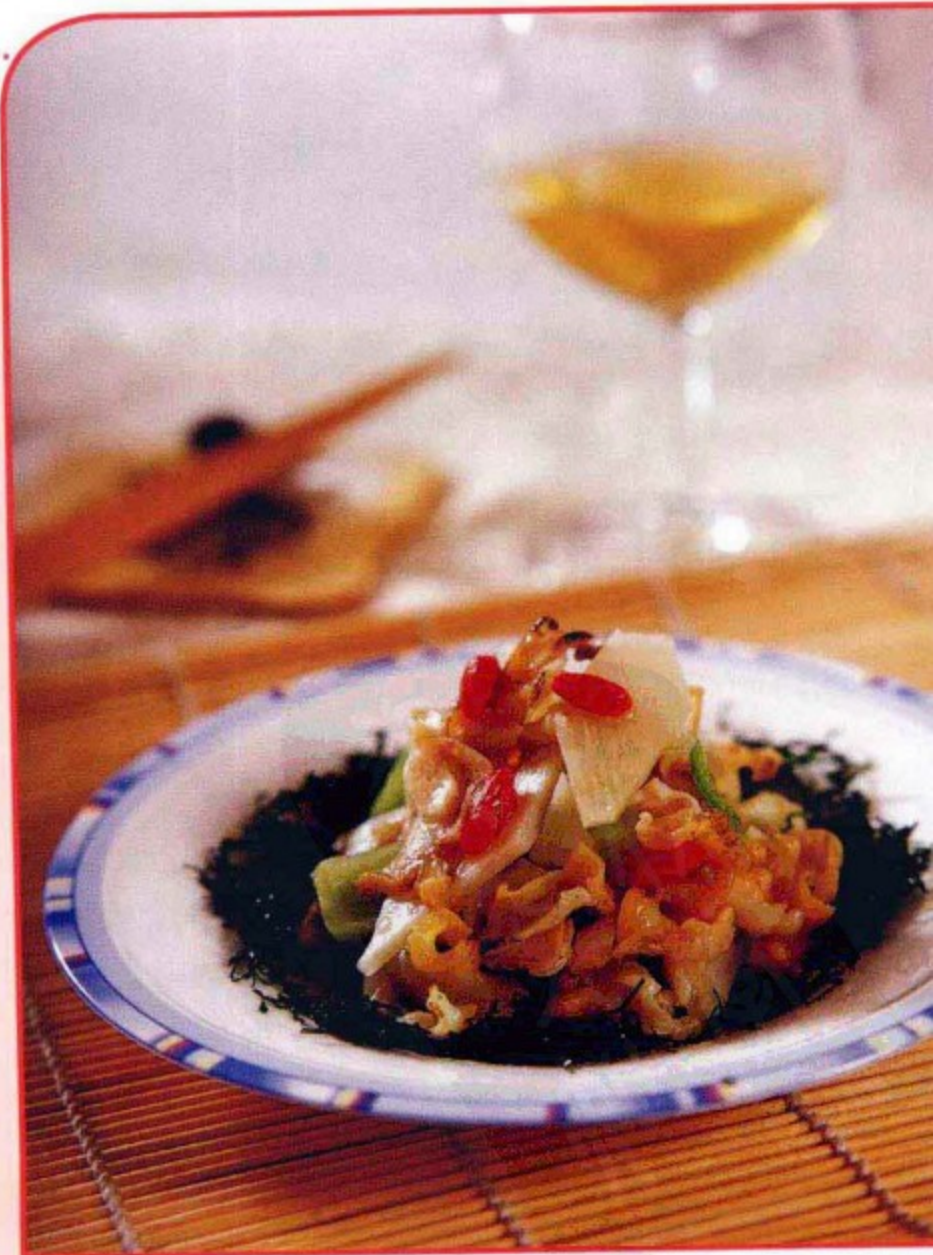
## 油爆螺片

**原料** ● 海螺、油菜帮、冬笋各适量

**调料** ● 盐、蛋清、干淀粉、蒜片、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 海螺砸开取肉，去胆及内脏，加入大量的盐将海螺肉搓洗成白色。
- 2 海螺肉切片，加入蛋清和干淀粉抓匀。
- 3 油菜帮和冬笋切片，分别入锅中焯水，再过凉水，捞出备用。
- 4 油菜叶切成细丝，放入油锅中炸成菜松码盘。
- 5 海螺片滑油，捞出备用。
- 6 锅中留底油，下入蒜片炆锅，同时下入油菜帮、冬笋、海螺肉爆炒。
- 7 用水淀粉勾芡，翻炒出锅即可。



## 芫爆海螺

**原料** 海螺肉400克，香菜50克。

**调料** 盐3克，料酒15克，姜汁5克，味精4克，葱25克，蒜片15克，香油5克，碱、汤、姜丝、胡椒粉、醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 海螺肉加碱和醋搓洗，择去杂质，漂净，片成片；蒜切片，香菜去叶切小段。
- 2 高汤、盐、料酒、姜汁、味精、胡椒粉调匀成味汁。
- 3 海螺片洗净，入油滑透，炒锅放油烧热，放入葱、姜丝、蒜片炒香，下海螺片，翻炒两下倒入味汁，边炒边放入香菜，烹入醋，淋香油即可出锅装盘。



## 辣油雪贝

**原料** 雪贝300克，青椒片、红椒片各适量

**调料** 料酒2克，盐3克，味精2克，白糖1克，葱4克，蒜片3克，辣椒油、淀粉、清汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 雪贝洗净，放开水锅中焯一下；碗里放清汤、料酒、盐、味精、白糖、葱、蒜片、淀粉，调匀成芡汁。
- 2 炒锅放油，烧热，下焯好的雪贝、青椒片、红椒片过油，捞出控油，再放回炒锅里，加辣椒油，倒入芡汁，翻炒几下，待芡汁均匀地裹在雪贝上即可装盘。





## 香辣圆白菜

**原料** ● 圆白菜350克

**调料** ● 姜、干辣椒、花椒、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 圆白菜洗净切块。
- 2 炒锅加油烧热，放入姜、干辣椒、花椒爆香，放入圆白菜，加盐、味精调味，用旺火快炒至熟即可。

**Tips** ●

清洗圆白菜时，最好一片一片清洗，将菜中夹的脏物洗净。

## 酸辣圆白菜

**原料** ● 圆白菜半颗，干辣椒段适量

**调料** ● 料酒、白醋、盐、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 圆白菜洗净，切成丝沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒煸香，加入圆白菜丝、料酒、白醋、盐、味精炒至入味，淋香油出锅装盘即可。

**Tips** ●

圆白菜含粗纤维量较多，且质硬，脾胃虚寒者、小儿脾弱者不宜多食。



## 炆炒空心菜

**原料** 空心菜500克

**调料** 干辣椒、姜末、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 空心菜择洗干净，切段；干辣椒切段。
- 2 炒锅加油烧热，放干辣椒、姜末爆香，放入空心菜，加盐、味精炒熟即可。

**Tips**

空心菜含维生素比番茄高4倍，并含有较多的胡萝卜素。



## 手撕圆白菜

**原料** 圆白菜200克

**调料** 色拉油、蒜末、红尖椒段、料酒、高汤、盐、味精、水淀粉各适量

**做法**

- 1 圆白菜撕成大片，洗净，控干水分。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 油锅烧热，爆香蒜末和红尖椒段，加入圆白菜片、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡炒匀，即可起锅装盘。



## 清炒茼蒿

**原料** 茼蒿500克

**调料** 葱10克，盐2克，鸡粉5克，胡椒粉3克，色拉油适量

**做法**

- 1 茼蒿洗净切段。
- 2 锅加油烧热，下葱炆锅，放入茼蒿煸炒片刻，加盐、鸡粉、胡椒粉炒熟即可。

**Tips**

- 1 茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，烹调时应以旺火快炒。
- 2 茼蒿煮汤或凉拌有益于胃肠功能不好的人。





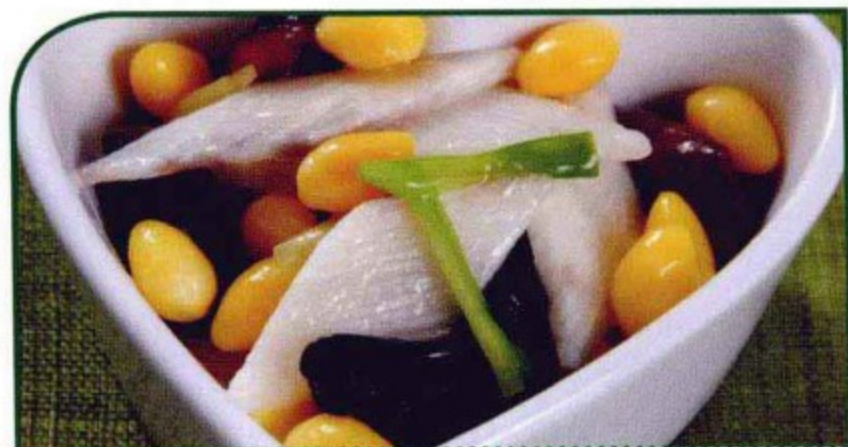
## 手撕莲白

**原料** 圆白菜（又名莲花白菜）400克

**调料** 干辣椒3克，葱3克，姜末2克，蒜末4克，酱油3克，花椒盐、白糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 圆白菜去老叶洗净，用手撕成小块。
- 2 炒锅内加入底油，下入花椒炸香捞出，接着下入干辣椒炸香，再加入葱、姜末、蒜末煸炒出香味后放入圆白菜煸炒，边炒边加入酱油、盐、白糖、醋后，用水淀粉勾芡即可装入盘中。



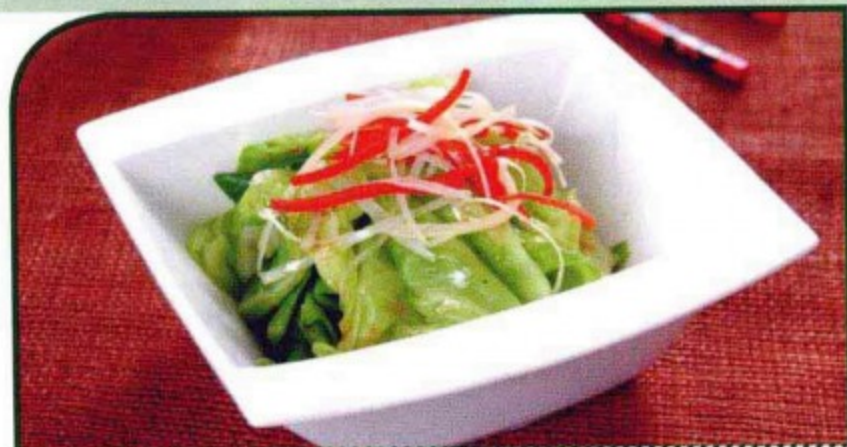
## 山药木耳炒白果

**原料** 山药200克，木耳200克，白果100克

**调料** 葱10克，姜5克，盐2克，糖3克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 山药去皮，切片；木耳用水泡好切片；白果去心。
- 2 锅内加水烧开，分别放入山药、木耳、白果焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放山药、木耳、白果翻炒匀，用盐、糖、味精调味炒熟即可。



## 豉油圆白菜

**原料** 圆白菜300克，红椒20克，葱20克

**调料** 盐2克，豉油50克，色拉油适量

### 做法

- 1 圆白菜撕成片；红椒、葱均切丝。
- 2 锅底加豉油烧热，加圆白菜爆炒，加盐、红椒、葱丝炒匀即可。

### Tips

豉油，酱油的俗称。



## 香辣甘蓝

**原料** 紫甘蓝250克，干辣椒10克

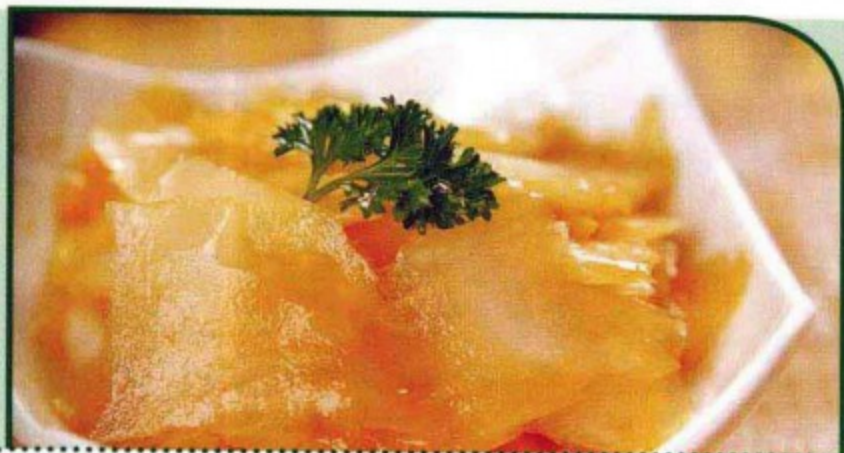
**调料** 姜末、盐、生抽、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 紫甘蓝洗净切块；干辣椒切段。
- 2 炒锅加油烧热，用姜末、干辣椒段炆锅，加入紫甘蓝、盐、生抽、味精快速炒熟即可。

### Tips

甘蓝是糖尿病患者和肥胖者的理想食物。



## 醋熘白菜

**原料** 大白菜300克，香菜少许

**调料** 色拉油、香醋、盐、味精、水淀粉各适量

### 做法

- 1 大白菜洗净，去叶留梗，切成厚片。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 将香醋、味精、盐、水淀粉加入碗中，调成均匀的味汁。
- 4 锅内入油烧热，放入大白菜略煸炒后，倒入味汁，翻炒装盘，撒上香菜即成。



## 清炒枸杞苗

**原料** 枸杞苗300克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 枸杞苗洗净，沥去水分。
- 2 锅中入底油烧热，下入枸杞苗煸炒，加盐、味精调味，出锅装盘即可。

### Tips

煸炒枸杞苗时，应旺火快炒，保持成品色泽翠绿。



## 清炒油麦菜

**原料** 油麦菜250克

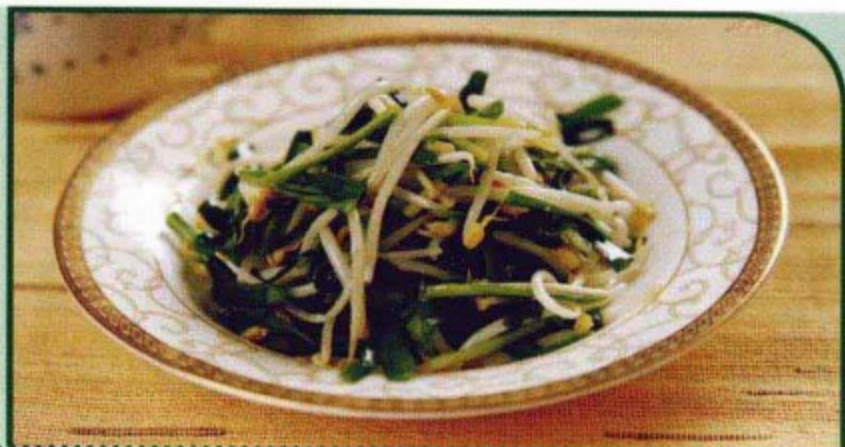
**调料** 色拉油、蒜末、盐、味精、白糖各适量

### 做法

- 1 油麦菜洗干净，切成段。
- 2 锅里放油，旺火烧热，入蒜末，炒出香味后，下油麦菜快速翻炒，加盐、味精和少许白糖，翻炒几下即可出锅。

### Tips

油麦菜的翻炒时间不宜长，稍塌即可。否则口感会发苦。



## 韭菜炒豆芽

**原料** 绿豆芽100克，韭菜300克

**调料** 色拉油、盐、味精各适量

### 做法

- 1 将绿豆芽洗净；将韭菜择好洗净，切成小段。
- 2 油锅旺火烧至八成热，倒入韭菜段和豆芽，炒出香味后，加盐、味精，大火快速翻炒均匀即可出锅装盘。

## 空心菜梗炒玉米粒



**原料** 空心菜梗200克，玉米粒50克，红椒30克

**调料** 姜末、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 空心菜梗切成小段；红椒切丁焯水；玉米粒煮熟备用。
- 2 炒锅放油烧热，加姜末爆香，放空心菜梗、玉米粒、红椒丁翻炒至熟，加入盐、味精、胡椒粉调味炒匀即可。

### Tips

红椒丁焯水只能轻微过水，要及时冲凉。

## 素腰花苋菜



**原料** 净嫩野苋菜段250克，素腰花200克，姜末、葱末各2克

**调料** 盐、味精、料酒、白醋、色拉油各适量

### 做法

- 1 素腰花焯水，沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入姜末、葱末煸出香味，再放入素腰花、野苋菜段、盐、味精、料酒、白醋，炒至断生即可。

### Tips

由于素腰花在制作时使用了添加剂，故要进行焯水处理。

## 麻辣茼蒿



**原料** 茼蒿200克

**调料** 蒜、干辣椒、豆瓣酱、花椒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 茼蒿择洗干净，沥干水分；蒜去皮切片。
- 2 炒锅加油烧热，下蒜片、干辣椒、豆瓣酱、花椒炒香，放入茼蒿、盐、味精炒熟，淋明油出锅。

### Tips

炒茼蒿要大火快炒，这样不易出水。



## 青菜芋头

**原料** 青菜200克，芋头块200克

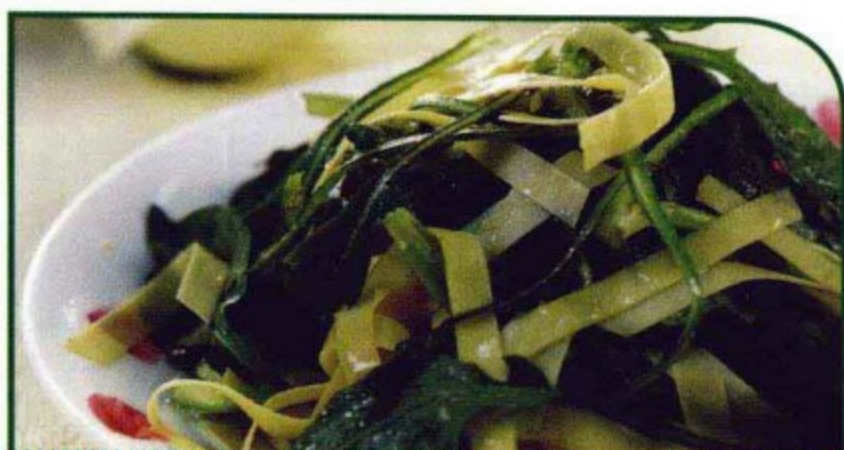
**调料** 盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 青菜洗净切成段。
- 2 炒锅中倒入色拉油少许，放入青菜段、盐、芋头块煸炒，加清水烧至断生入味，再加入盐、味精即可。

**Tips**

此菜可养胃健脾，去除油腻。



## 野菠菜炒百叶

**原料** 净嫩野菠菜200克，百叶200克

**调料** 姜油、盐、味精、白醋、色拉油各适量

**做法**

- 1 百叶切成丝，用沸水加少许盐浸烫后沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入野菠菜、百叶丝、姜油、盐、味精、白醋，炒至断生即可。

**Tips**

烹制菠菜时，加入姜油可使其增香。



## 菠菜粉丝

**原料** 菠菜300克，龙口粉丝100克

**调料** 蒜末、盐、辣椒油、味精、香油各适量

**做法**

- 1 菠菜洗净切段；粉丝用温水浸泡后切短。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入菠菜和粉丝焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中。
- 3 将蒜末、盐、辣椒油、味精、香油调成味汁，与菠菜、粉丝拌匀即可。

**Tips**

菠菜含大量草酸，而草酸对人体有害，所以菠菜应先焯烫。



## 炒苣菜

**原料** 净嫩苣菜头300克

**调料** 蒜香粉、盐、味精、葱姜汁、色拉油各适量

**做法**

- 1 炒锅中倒入油少许，放入盐、味精、沸水、苣菜头略炒，沥干水分，装入盘中。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蒜香粉、葱姜汁，浇淋在苣菜头上即可。

**Tips**

苣菜苦涩味较重，故炒制时要加些水，然后再滗去，以减轻其苦涩味。

## 菜花豇豆



**原料** ● 菜花300克，豇豆段150克

**调料** ● 盐、料酒、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 菜花洗净，改刀成块，与豇豆段分别焯水，沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入豇豆段、菜花煸炒，加盐、料酒、味精、清水（或素汤）烧至入味即可。

**Tips** ●

此菜可益气宽中，开胃助食，健脾利湿。

## 红烩菜花



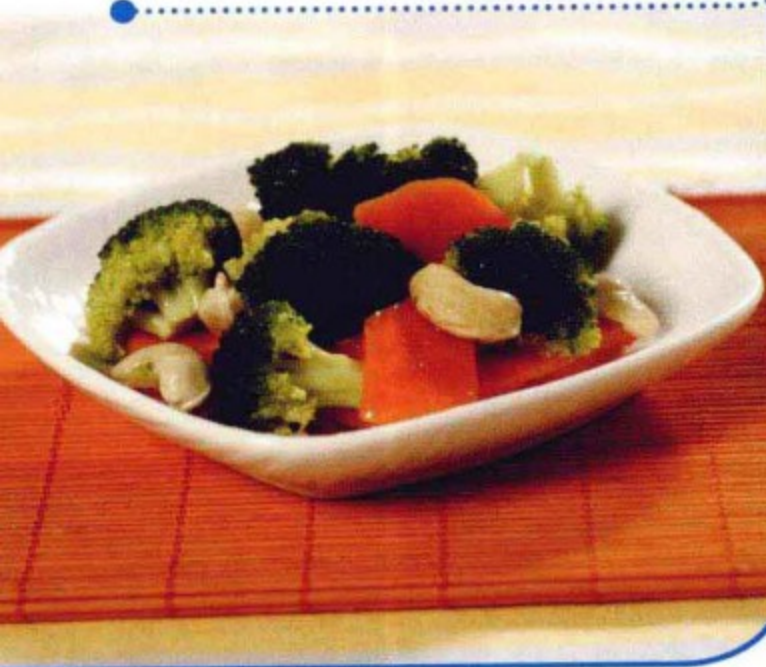
**原料** ● 菜花250克，胡萝卜50克，番茄50克

**调料** ● 番茄酱、盐、糖、胡椒粒、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 菜花掰成小朵，用盐水浸泡10分钟，然后放入沸水焯5分钟，捞出沥干；胡萝卜、番茄分别洗净切小块。
- 2 炒锅加油烧热，下番茄酱炒到油呈红色时，放水烧开，放入菜花、胡萝卜块、番茄块、盐、糖、胡椒粒烧熟，淋明油出锅。

## 腰果炒西兰花



**原料** ● 西兰花250克，胡萝卜1个，腰果100克

**调料** ● 葱花5克，盐5克，味精3克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 西兰花切小朵；胡萝卜切片。
- 2 锅内加水烧开，放入西兰花、胡萝卜氽烫片刻，捞出沥干。
- 3 将腰果放入四五成热油中，炸至金黄色，捞出。
- 4 锅底留适量油，下葱花爆香，放西兰花、胡萝卜炒匀，用盐、味精调味，撒上腰果炒匀出锅即可。

**Tips** ●

腰果含有多种过敏原，过敏体质者慎食。

## 番茄菜花

**原料** 番茄100克，菜花250克

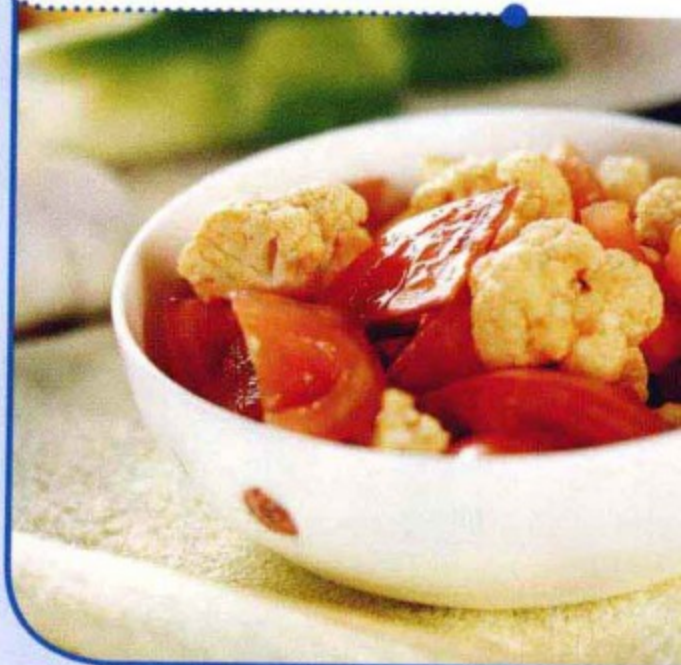
**调料** 黄油、番茄酱、盐、味精、白糖、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 番茄洗净切块；菜花洗净。两者一起用淡盐水焯过。
- 2 锅内入色拉油、黄油，炒香番茄酱，放入番茄块、菜花，放盐、味精、白糖调味炒匀，用淀粉勾芡装盘即可。

### Tips

菜花不宜炒得太熟，以免流失太多的营养素。



**原料** 西兰花300克

**调料** 蒜蓉20克，高汤、盐、味精、胡椒粉各适量

### 做法

- 1 西兰花切成小朵，放入沸水中焯水。
- 2 炒锅加油烧热，放蒜蓉炆锅，加西兰花迅速翻炒。再加高汤，用盐、味精、胡椒粉调味翻炒均匀，淋明油即可。

### Tips

西兰花要用淡盐水浸泡洗净，焯水时加入适量盐焯熟。

## 蒜蓉西兰花



**原料** 金针菜300克，药芹段150克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

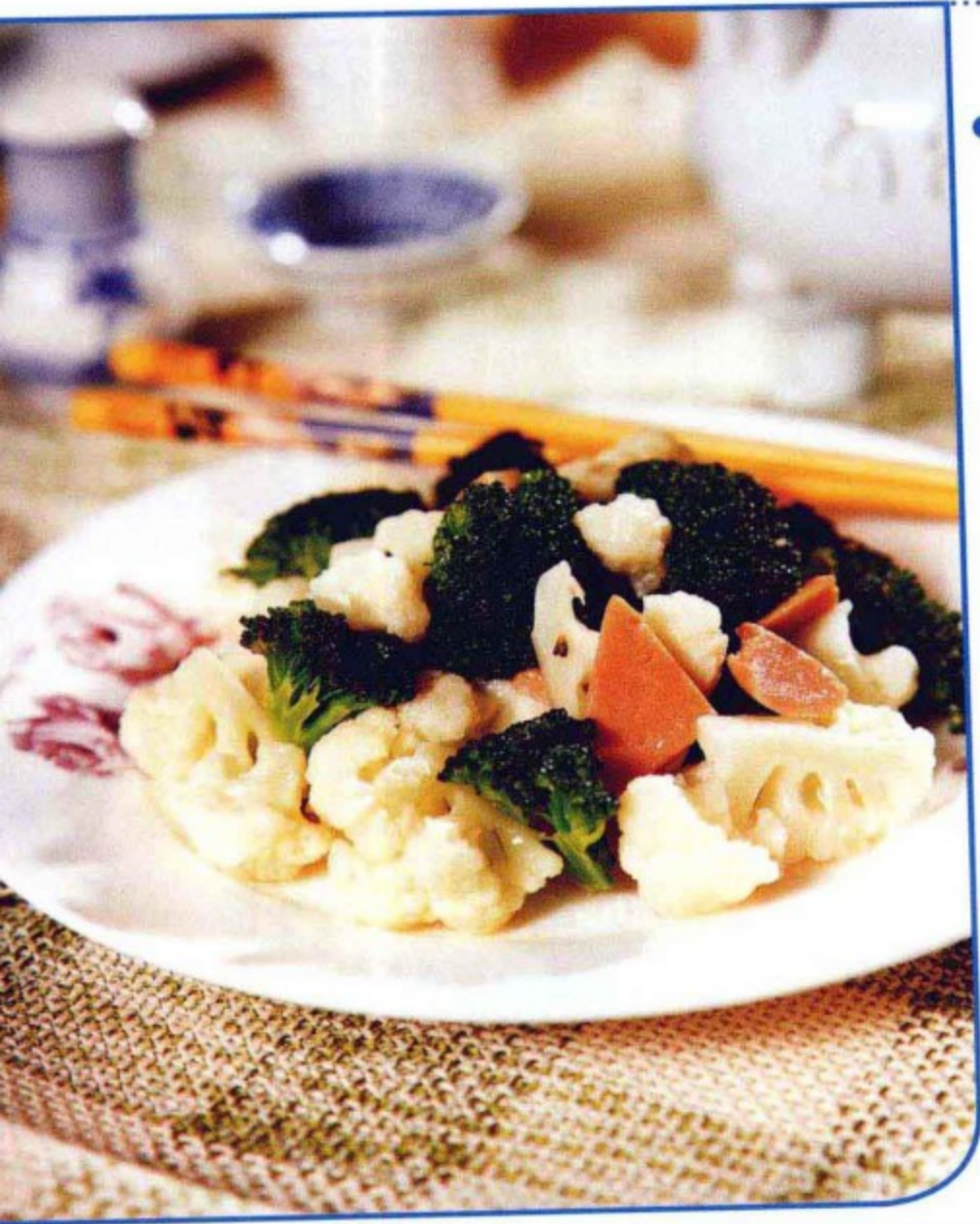
- 1 金针菜去除根部切成段，清洗后用沸水浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入药芹段、金针菜段、盐、味精煸炒，出锅装盘即可。

### Tips

新鲜金针菜中含有有毒物质秋水仙碱，所以不可以直接煮食，须先氽烫后再食用。

## 翡翠金针菜





## 双色菜花

**原料** ● 菜花200克，西兰花200克

**调料** ● 蒜片、盐、黑胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 菜花、西兰花分别切成小块焯水。
- 2 炒锅加油烧热，下蒜片爆香，倒入焯好的菜花和西兰花大火快炒几下，加盐、黑胡椒粉炒匀，淋明油即可。

**Tips** ●

若不是必须吃素，可加上一些火腿丁会更加美味。西兰花对高血压、心脏病有调节和预防的功效。

## 番茄炒菜花

**原料** ● 色拉油、面粉、素高汤、鲜牛奶、盐、味精各适量

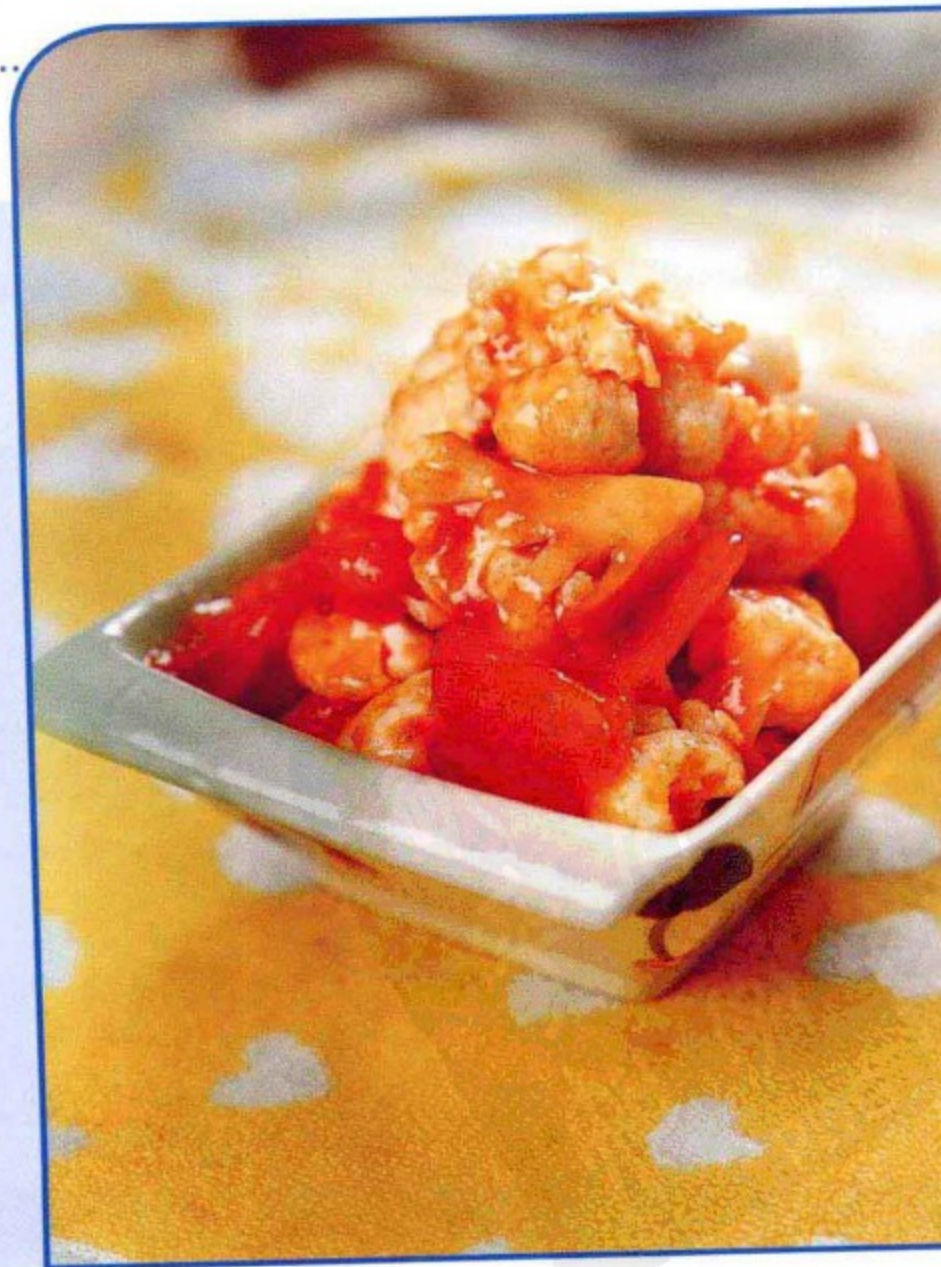
**调料** ● 菜花200克，番茄150克

**做法** ●

- 1 将菜花掰成小朵，洗净，入水锅中煮至八成熟捞出；番茄用开水烫后去皮，切成块。
- 2 锅内放色拉油烧热，倒入面粉炒出香味，冲入滚沸的素高汤，搅匀后放入鲜牛奶、盐、味精、番茄块、菜花，翻炒几下装盘即可。

**Tips** ●

素高汤是用香菇、牛蒡、胡萝卜及白萝卜叶各适量煮45分钟，滤汁而成。



## 百合金针菜

**原料** 金针菜200克，百合1个，青红椒30克

**调料** 盐5克，素高汤粉20克，香油5克

**做法**

- 1 金针菜洗净，放入滚水中氽烫一下，捞出沥水；青椒、红椒洗净切片；百合一瓣瓣剥下洗净。
- 2 锅内加油烧热，下青红椒片炒香，再加金针菜拌炒片刻，加百合炒至透明，最后加盐、素高汤粉拌匀，淋香油即可。

**Tips**

金针菜，即黄花菜，鲜黄花菜微毒，一般以处理后的干品入菜。



## 黄椒丝瓜

**原料** 丝瓜300克，黄椒150克

**调料** 白醋、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 丝瓜削皮切成块；黄椒去蒂、籽切成片。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入丝瓜块、白醋炒到半熟，再加入黄椒片、盐、味精炒至断生即可。

**Tips**

此菜可健胃，清火，洁肤。



## 银耳西兰花



**原料** 西兰花200克，水发银耳50克，枸杞子10克

**调料** 盐3克，味精、白糖、清汤、水淀粉、花生油各少许

### 做法

- 1 西兰花切成小朵洗净，入沸水中，加盐、味精焯熟捞出；银耳切成小朵；枸杞子泡开。
- 2 油锅烧热，下银耳略炒，加盐、味精、白糖、清汤烧至入味，投入西兰花、枸杞子翻炒匀，用水淀粉勾芡出锅即可。

### Tips

银耳，又称白木耳、雪耳，有“菌中之冠”的美称，可益气清肠、滋阴润肺，增强人体免疫力。

## 小米椒炒丝瓜



**原料** 丝瓜350克，小米椒100克

**调料** 姜、葱、蒜末各8克，盐2克，味精4克，胡椒粉3克，色拉油适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮切片；小米椒切丁。
- 2 锅加油烧热，下小米椒、葱、蒜炒香，加丝瓜、盐、味精、胡椒粉用大火炒熟即可。

### Tips

丝瓜的味道清甜，烹煮时不宜加酱油或豆瓣酱等口味较重的调味，以免抢味。

## 泡豇豆炆腐丁



**原料** 豆腐150克，泡豇豆75克

**调料** 小米辣椒50克，野山椒20克，盐2克，味精3克，干淀粉50克，香油少许，花椒油5克，色拉油500克（约耗50克）

### 做法

- 1 豆腐切成1.5厘米见方的丁；泡豇豆切成0.5厘米长的丁；小米辣椒、野山椒分别切成圈，备用。
- 2 豆腐丁裹上干淀粉，入六成热的油锅中炸至色泽金黄时捞起沥净油。
- 3 锅中放油烧热，下泡豇豆、小米辣椒、野山椒炒香，加豆腐丁、盐、味精炒匀，淋香油、花椒油，出锅晾凉，装盘即可。

## 百合甜豆

**原料** 百合150克，甜豆200克，胡萝卜50克

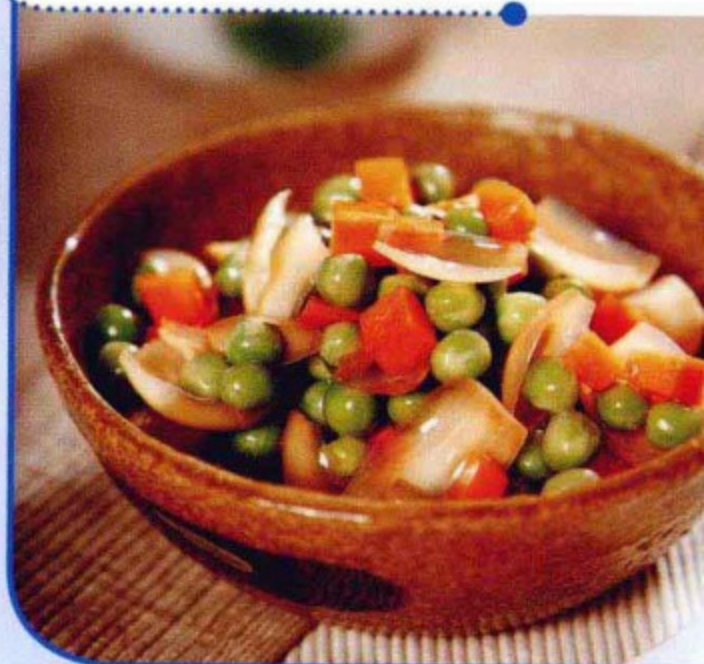
**调料** 盐3克，色拉油适量

**做法**

- 1 胡萝卜洗净去皮，切丁，和甜豆分别焯水过凉。
- 2 百合洗净去除黑头。
- 3 炒锅放油，放胡萝卜、甜豆、百合炒匀，加盐调味，翻炒均匀，即可出锅装盘。

**Tips**

百合营养丰富，含维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、磷、钙等营养成分；但焯水后容易发黑。



## 双椒炒笋瓜

**原料** 笋瓜250克，青椒片75克，泡椒段75克

**调料** 盐、泡椒汁、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 笋瓜洗净，切片，焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热后放入青椒片、笋瓜片、泡椒段、盐、泡椒汁、味精炒至断生即可。

**Tips**

笋瓜，又叫印度南瓜、北瓜、嫩瓜适于炒食、作馅，干种子可炒食。



## 丝瓜炒蚕豆

**原料** 鲜丝瓜300克，红椒段50克，鲜蚕豆瓣150克

**调料** 盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

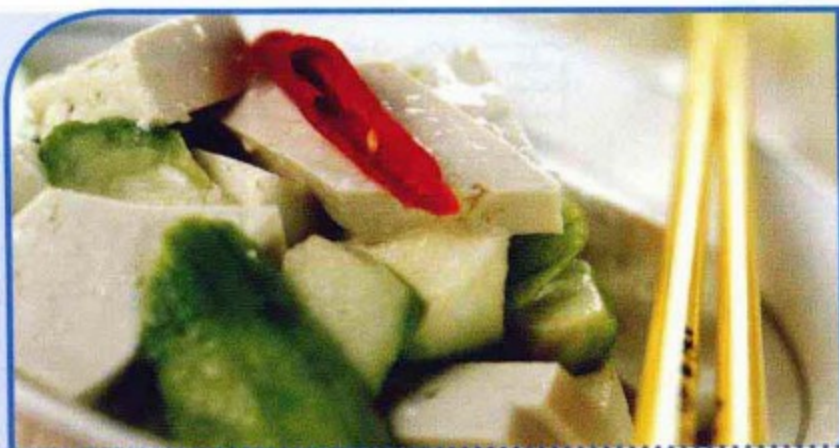
**做法**

- 1 丝瓜刨皮切块；蚕豆瓣焯水。
- 2 锅中倒入油少许，放入丝瓜块、红椒段、蚕豆瓣、盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油出锅即可。

**Tips**

丝瓜中富含B族维生素和维生素C，有护肤，去斑、美白、柔嫩肌肤的功效。





## 丝瓜炒豆腐

**原料** ● 豆腐200克，丝瓜块150克，红椒片25克

**调料** ● 白醋、盐、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐切块，用沸水（放少许盐）浸烫；丝瓜焯水。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油烧热，放入红椒片、丝瓜块、豆腐块煸炒，加入白醋、盐、味精、鲜汤，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



## 清炒苦瓜

**原料** ● 苦瓜450克，红椒50克

**调料** ● 葱花10克，盐2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 苦瓜去籽切片，入沸水锅中焯水捞出。
- 2 锅内加油烧热，用葱花炆锅，放苦瓜、红椒炒匀，加盐、味精炒熟即可。

### Tips

炒苦瓜时，油要多一些，火要旺，炒出来的菜才好吃。



## 方干炒丝瓜

**原料** ● 豆腐方干2块，丝瓜200克

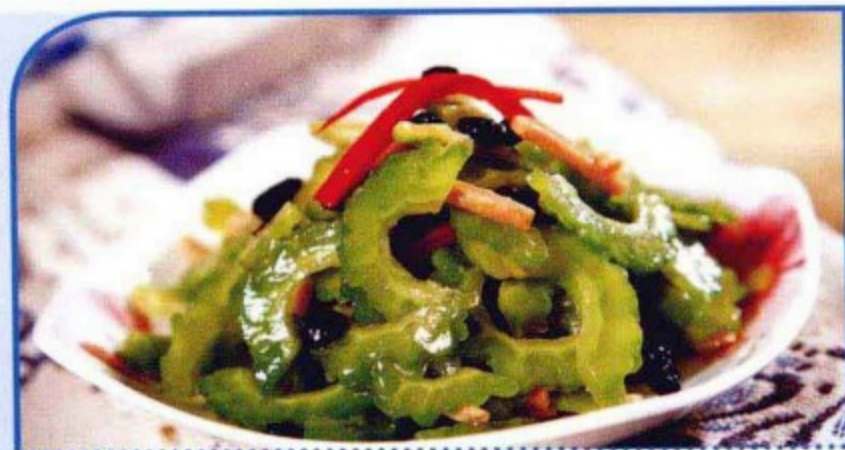
**调料** ● 盐、味精色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐方干切成块，用沸水(加盐少许)浸烫数分钟；丝瓜削皮切成块后焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许烧热，放入丝瓜块、方干块、盐、味精炒至断生即可。

### Tips

炒制过程中，不要放水。



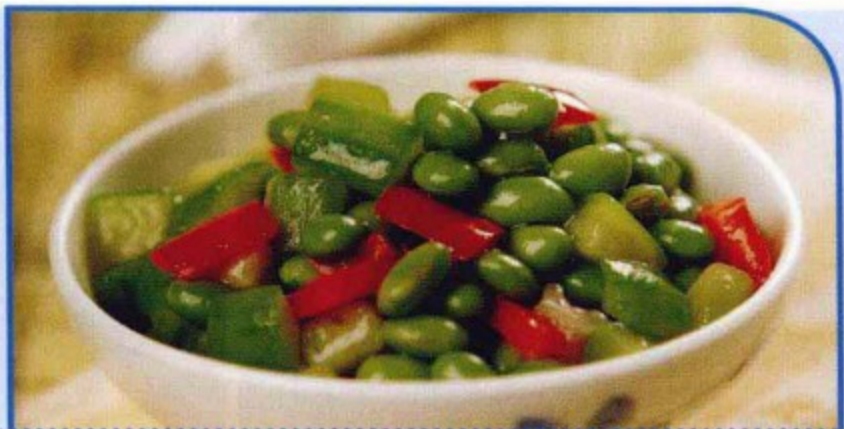
## 豉椒苦瓜

**原料** ● 苦瓜200克，红椒30克，豆豉20克

**调料** ● 盐、酱油、糖、高汤、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 苦瓜去籽，洗净切条，加入盐腌制10分钟，放入开水锅中烫一下，捞出沥干水分。
- 2 红椒洗净切丝。豆豉泡水洗净，沥干水分。
- 3 炒锅放油烧热，放豆豉、红椒丝炒出香味，放入苦瓜块翻炒几下，加酱油、糖、高汤烧至汤汁快干时，加入味精，淋香油即可。



## 丝瓜炒毛豆

**原料** ● 丝瓜150克，毛豆200克，红椒片30克  
**调料** ● 色拉油、盐、味精、白糖、水淀粉各适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮洗净，切成块。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入丝瓜块、毛豆、红椒片焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 锅烧热放油，同时放入丝瓜块、毛豆、红椒片煸炒，加入盐、味精、白糖调味炒熟，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。



## 鱼香丝瓜

**原料** ● 丝瓜300克，木耳50克，马蹄50克，粉丝50克

**调料** ● 盐、醋、酱油、豆瓣酱、辣椒、糖、红油、水淀粉、姜末、色拉油各适量

### 做法

- 1 丝瓜去皮切条，木耳、马蹄切片，均焯熟；粉丝用水泡好。
- 2 盐、醋、酱油、豆瓣酱、辣椒、糖、红油、水淀粉调成芡汁。
- 3 锅内加油，放入姜末，倒入调好的芡汁烧沸，放入丝瓜条、木耳、马蹄片、粉丝炒拌均匀即可。



## 苦瓜藕丝

**原料** ● 苦瓜300克，藕丝150克，红椒丝、南瓜丝各10克

**调料** ● 白醋、姜、盐、味精、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 将苦瓜去籽，切丝；藕去皮，切丝。
- 2 锅放水烧沸，倒入苦瓜丝、藕丝、红椒丝、南瓜丝，加点白醋，焯至断生待用。
- 3 锅放油烧热，下姜炒香，倒入藕丝、苦瓜丝、红椒丝、南瓜丝，加盐、味精、白糖，翻炒匀即成。



## 炒三丁

**原料** ● 芹菜250克，豆腐干100克，胡萝卜80克

**调料** ● 葱片5克，干辣椒段10克，酱油5克，盐2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 芹菜、豆腐干、胡萝卜均切丁。
- 2 锅内加水烧开，下芹菜、豆腐干、胡萝卜分别焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱片、干辣椒炆锅，加芹菜、豆腐干、胡萝卜快速炒匀，烹入酱油，加盐、味精炒熟即可。

### Tips

炒制时也可先放豆腐干，会使豆腐干更入味。



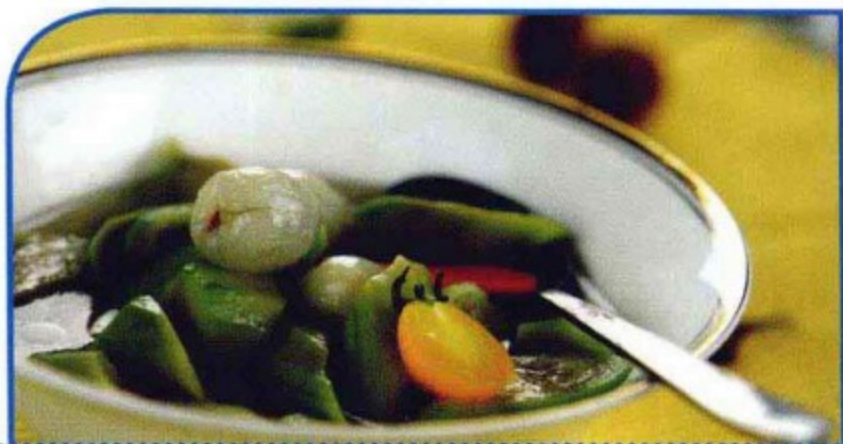
## 椒香腐乳空心菜

**原料** 空心菜300克，红椒50克

**调料** 料酒5克，盐2克，蒜5克，腐乳10克，色拉油适量

### 做法

- 1 空心菜择成小段；蒜切末；红椒切丝。
- 2 将腐乳（带腐乳汁）碾压细碎，加料酒、盐拌匀成味汁。
- 3 锅中加油烧至五成热，放入空心菜翻炒，炒到七成熟出锅，控出多余汁水。
- 4 锅加油烧至七成热，下蒜蓉和红椒丝炒香，倒入空心菜炒匀，淋入调味汁炒熟即可。



## 荔枝爆丝瓜

**原料** 荔枝10颗，丝瓜1根

**调料** 色拉油20克，盐2克，味精少许

### 做法

- 1 荔枝去皮、去核；丝瓜去皮洗净，切成滚刀块。
- 2 炒锅加油烧热，倒入荔枝肉急火快炒，再放入丝瓜块、盐、味精翻炒均匀，即可出锅装盘。



## 干椒苦瓜

**原料** 苦瓜400克，干辣椒75克

**调料** 料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 苦瓜去瓢，切成条，用少许盐腌渍片刻，滤去汁；干辣椒去蒂、籽。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒煸香，再加入苦瓜条、料酒、盐、味精煸炒至熟即可。



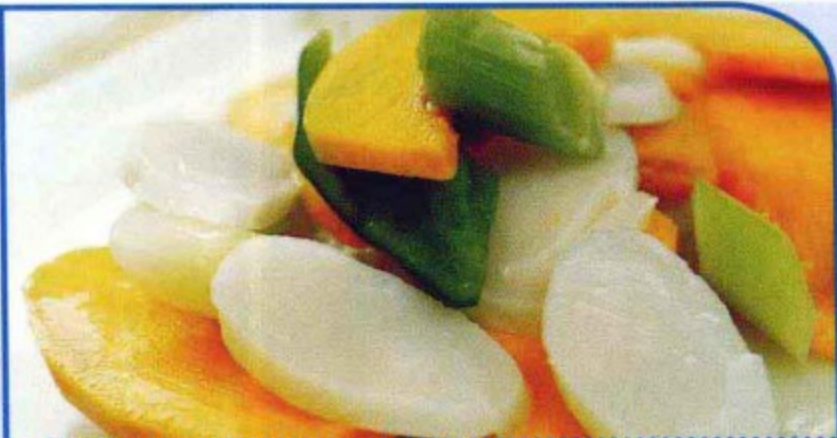
## 苦瓜炒豆腐

**原料** 油炸豆腐块200克，苦瓜片150克

**调料** 盐、味精、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐入油锅略炸；苦瓜片焯水。
- 2 锅中留少许油，放入苦瓜片略炒，加入豆腐煸炒，再加盐、味精、鲜汤烧匀，用水淀粉勾芡，淋明油装盘即可。



## 南瓜炒年糕

**原料** 年糕200克，南瓜200克，大葱段30克，青椒片适量

**调料** 姜、盐、味精、胡椒粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 南瓜切片，入沸水煮至八成熟，捞出控干；年糕切片；青椒片焯水。
- 2 锅放油烧热，炒香姜，倒入南瓜、年糕一起炒至九成熟，加入大葱段、青椒片，加盐、味精、胡椒粉调味炒匀，淋香油即成。



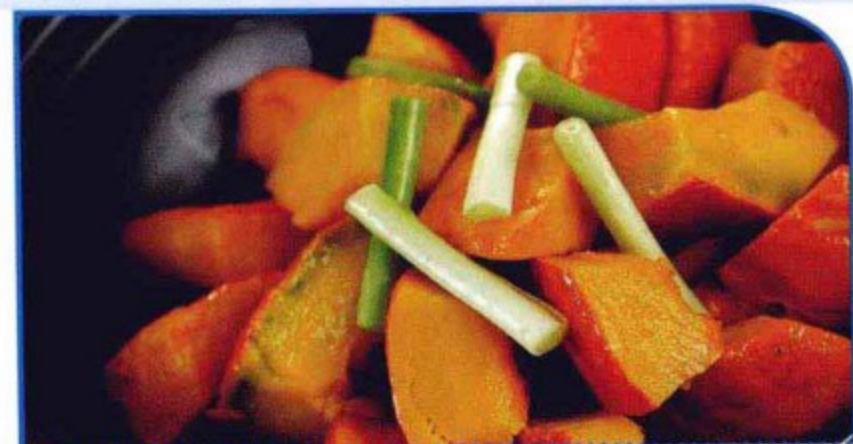
## 三色炒南瓜

**原料** 南瓜100克，木耳100克，西芹100克，红椒50克

**调料** 葱花10克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 南瓜去皮、籽，切菱形片；西芹切菱形片木耳用温水泡好，撕成小朵；红椒切块。
- 2 锅内加水烧开，下南瓜、木耳焯水。
- 3 锅加油烧热，放葱花炆锅，下南瓜、木耳、西芹、红椒炒匀，放盐、胡椒粉炒熟，加味精炒入味即可。



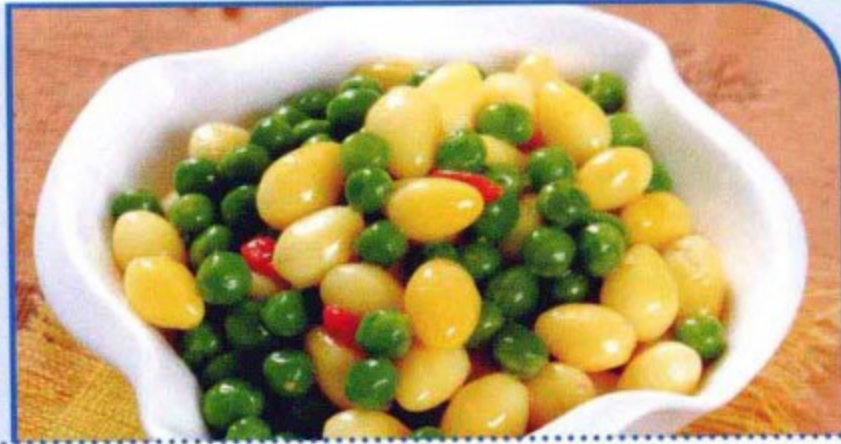
## 生焗南瓜

**原料** 小南瓜300克

**调料** 葱段、姜块、料酒、盐、糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 南瓜带皮洗净，切成块。
- 2 锅置火上，放入色拉油（能浸没南瓜）烧热，放入南瓜，用低温浸熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，放入葱段、姜块炒香，再加南瓜块、料酒、盐、糖、味精，加盖烧5分钟即可。



## 豌豆白果

**原料** 青豌豆150克，白果200克，枸杞子20克

**调料** 盐2克，胡椒粉2克，味精4克，水淀粉10克，色拉油适量

### 做法

- 1 青豌豆、白果、枸杞子用水泡好；白果去心。
- 2 锅内加水烧开，下青豌豆、白果焯水捞出。
- 3 锅加油烧热，放青豌豆、白果、枸杞子炒匀，加盐、胡椒粉、味精炒熟，勾芡即可。

### Tips

青豌豆如果不是应季的，就选用袋装甜豌豆，一般超市都有售。



## 豆豉南瓜

**原料** 南瓜半个（约250克）

**调料** 盐2克，豆豉10克，蒜末、酱油、白糖、色拉油各少许

### 做法

- 1 南瓜去皮，切成方块，入油锅略炒，再加盐、清水烧至熟软。
- 2 油锅烧热，下豆豉、蒜末、酱油、白糖炒成酱，浇在南瓜上即可。



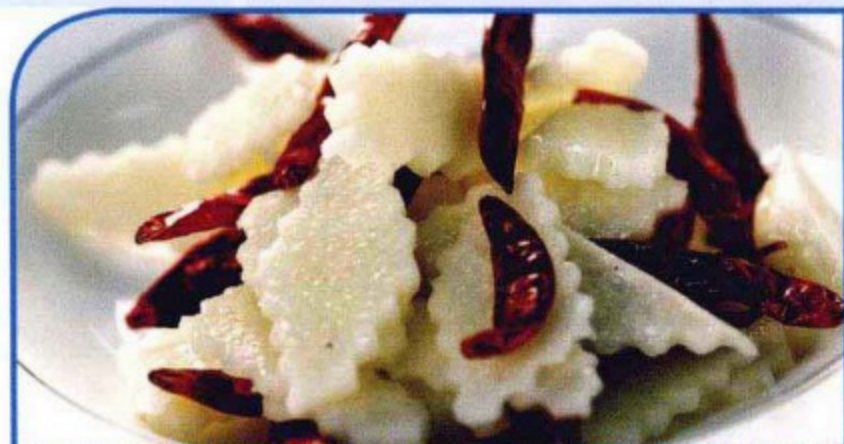
## 巧炒南瓜丝

**原料** 南瓜400克，豆豉40克

**调料** 姜、葱段、盐、味精、香菜、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 南瓜切丝，入沸水煮至七成熟，捞出控水；香菜去叶取茎待用。
- 2 锅放油烧热，放姜、豆豉炒香，倒入南瓜丝、葱段，加盐、味精调味，下香菜茎，用水淀粉勾芡，炒匀后放香油即成。



## 干椒地瓜

**原料** 红薯（地瓜）片350克，干辣椒100克

**调料** 料酒、盐、味精、葱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 红薯片焯水后控干；干辣椒去蒂、籽。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒煸香，加入红薯片、料酒、盐、葱油、味精炒至红薯片断生即可。



## 素烧二冬

**原料** 冬瓜100克，冬菇30克，大海米5个

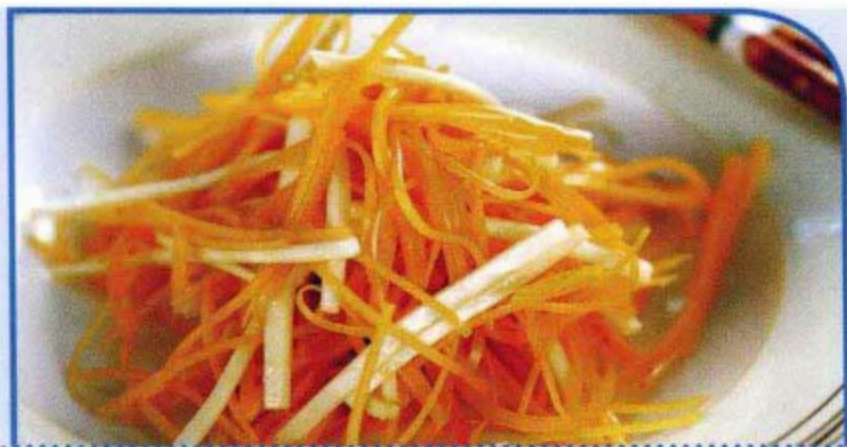
**调料** 色拉油25克，葱半根，盐1克，素汤、味精各少许

### 做法

- 1 冬瓜、冬菇洗净切片；葱洗净切末。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，再倒入冬瓜片翻炒，然后加素汤、冬菇片、大海米、盐、味精，焖烧片刻即可。

### Tips

冬瓜要去皮。



## 茭白南瓜

**原料** 茭白丝150克，南瓜丝250克

**调料** 白糖、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 南瓜丝、茭白丝分别焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入茭白丝、南瓜丝炒一会，再加白糖、盐、味精调味炒至断生即可。

### Tips

南瓜可保护胃黏膜、助消化、护眼、抗癌。



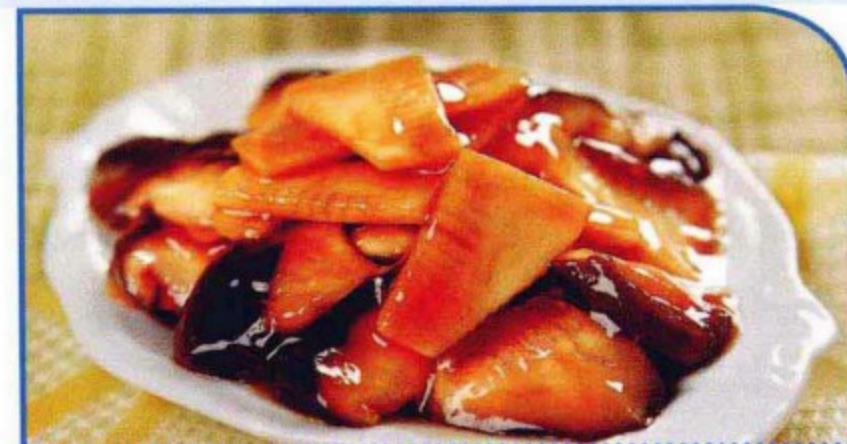
## 芹菜炒香干

**原料** 香干200克，香芹150克，青红椒50克

**调料** 蒜片5克，盐3克，生抽10克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 香芹去老叶，切成3厘米长的段；香干切长条，入沸水焯烫；青红椒去蒂、籽，切丝。
- 2 锅内加油烧热，下蒜片爆香，放香干炒匀至起小泡，加青红椒、香芹快速翻炒片刻，加盐、生抽、味精调味炒熟即可。



## 烧二冬

**原料** 水发冬菇200克，熟冬笋片100克

**调料** 色拉油、葱花、姜末、酱油、料酒、味精、白糖、鲜汤、水淀粉、香油各适量

### 做法

- 1 将冬菇摘去硬根，除去杂质，洗净，挤干水分备用。
- 2 锅置旺火上，放油烧至六成热，放入冬笋片稍炸；冬菇氽烫后捞出。
- 3 炒锅留底油，用葱花、姜末炝锅，下冬菇、冬笋片煸炒，加酱油、料酒、味精、白糖调味，再加鲜汤烧开后勾芡，淋香油即可。



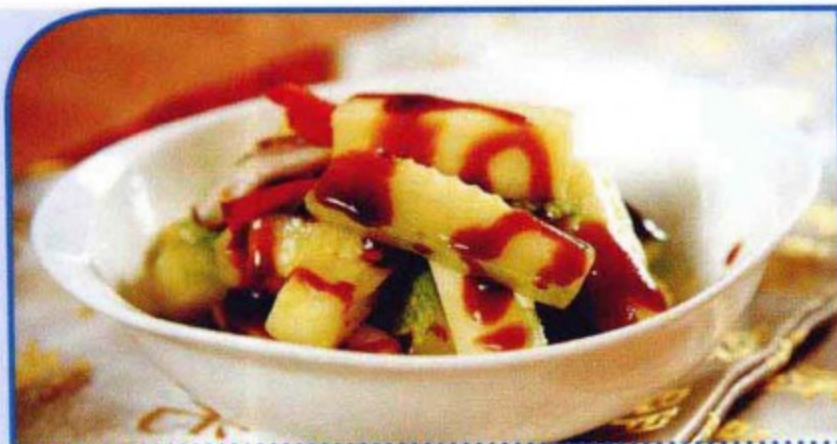
## 辣味木耳炒腐竹

**原料** 水发木耳100克，腐竹150克，红小米椒30克

**调料** 葱段3克，老抽8克，盐5克，料酒10克，色拉油适量

### 做法

- 1 腐竹泡好切斜刀段；木耳去蒂，撕成小片；红辣椒去蒂、籽，切小圈；葱切片。
- 2 将木耳、腐竹放入沸水锅中稍煮，捞出。
- 3 锅加油烧热，放葱段爆香，下木耳、腐竹炒匀，加老抽、盐、料酒大火炒熟即可。



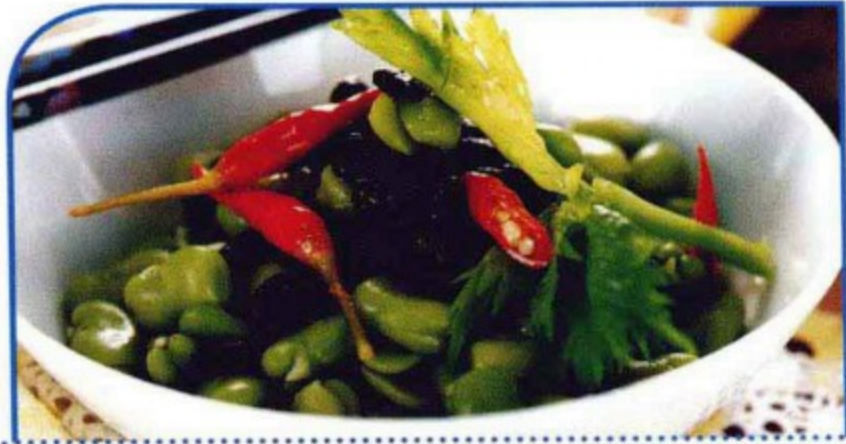
## 烧汁西葫芦

**原料** 西葫芦400克，香菇3个，红椒半个

**调料** 番茄酱、糖、盐、味精、酱油、姜末各适量

### 做法

- 1 西葫芦去籽，洗净切条，加盐腌片刻。
- 2 香菇，去蒂、切条；红椒去籽，分别洗净切条。
- 3 番茄酱、糖、盐、味精、酱油、水调匀成味汁。
- 4 锅内加油烧热，放香菇条煸出味，加姜末、西葫芦条、红椒片翻炒，倒入调好的味汁，大火炒匀即可。



## 豉香豆瓣

**原料** 蚕豆100克

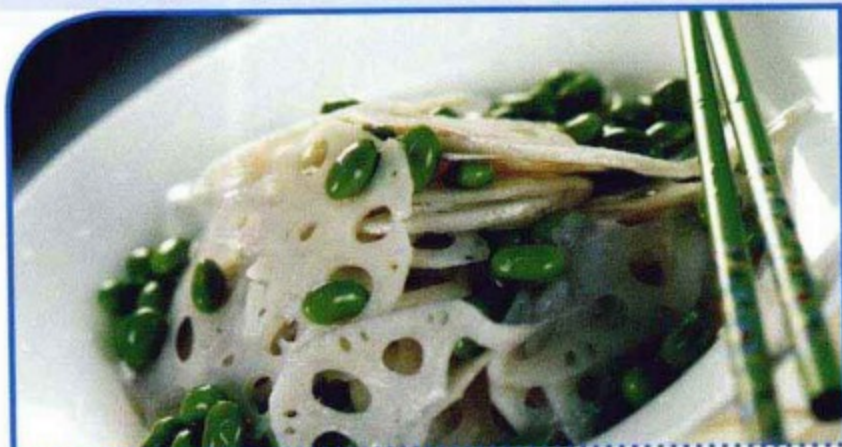
**调料** 豆豉、盐、味精、香油、红尖椒、香菜、色拉油各适量

### 做法

- 1 蚕豆去壳，洗净后入沸水锅略烫捞出。
- 2 油锅上火烧热，下豆豉煸香，加蚕豆、盐、味精炒匀入味，淋入香油，点缀红尖椒、香菜即可。

### Tips

豆豉以黑褐色或黄褐色，且豆豉特有豉香气的为佳。



## 毛豆炒藕片

**原料** 藕片200克，毛豆25克

**调料** 鲜汤、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 将藕片放入沸水中烫一下，沥去水分待用。
- 2 锅置火上，放入油烧热，放入藕片煸炒，放鲜汤、毛豆同炒，再加盐、味精调味，最后用水淀粉勾芡，装盘即可。



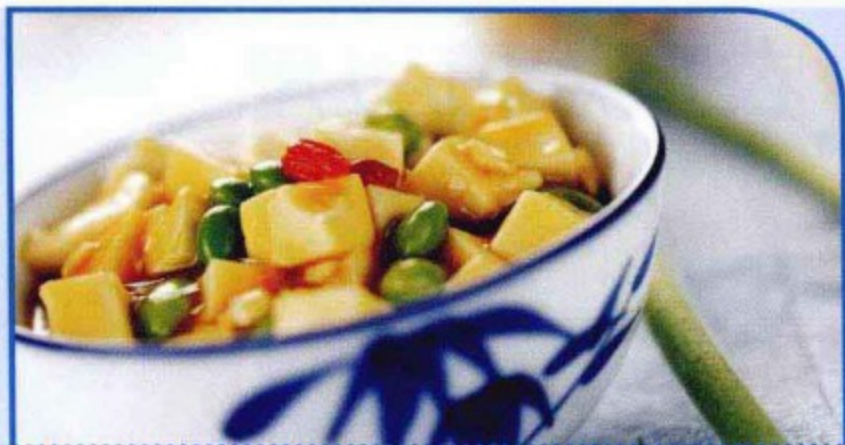
## 拔丝南瓜

**原料** 南瓜500克

**调料** 淀粉20克，鸡蛋50克，面粉20克，糖20克，芝麻10克，色拉油适量

### 做法

- 1 南瓜去皮、瓤，切小块，入沸水略煮，晾凉，蘸上淀粉，再加入鸡蛋、面粉、水淀粉拌匀。
- 2 锅内加油烧至七成热，下南瓜块炸至表面结壳、呈淡黄色时沥油。
- 3 锅留底油，放糖炒至糖溶化稍变黄，倒入南瓜块，撒上芝麻拌匀即可。



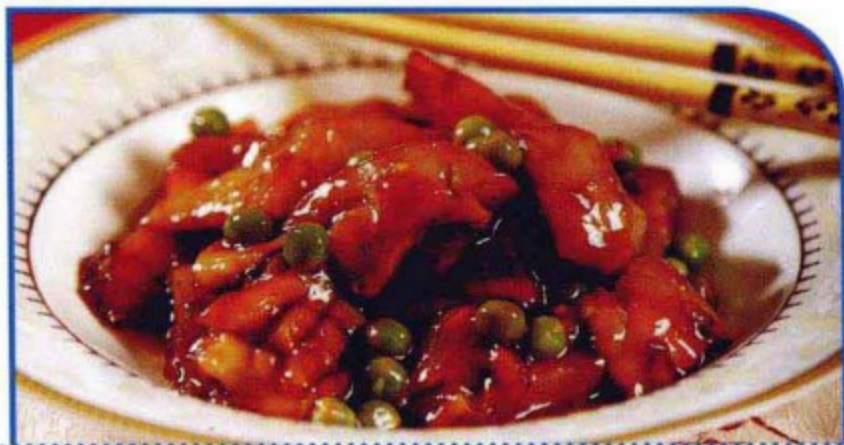
## 毛豆米笃豆腐

**原料** ● 豆腐300克，毛豆米100克，水发枸杞子5克

**调料** ● 盐、料酒、酱油、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐切块，用沸水（放少许盐）浸烫。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，放入毛豆米煸炒，加入料酒、盐、豆腐块、酱油、清水、枸杞子，中小火焖至入味，用水淀粉勾芡，淋明油出锅即可。



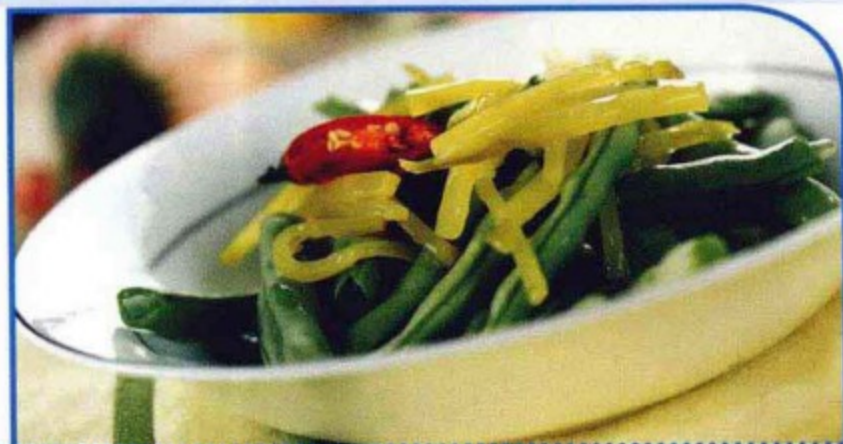
## 毛豆烧茄子

**原料** ● 茄子400克，鲜毛豆75克

**调料** ● 酱油10克，料酒8克，味精2克，白糖5克，清汤、葱末、姜末、蒜片、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 茄子去皮切厚片，两面剖花刀，再改菱形片；毛豆去皮煮熟。
- 2 清汤、酱油、料酒、味精、白糖、葱末、姜末、蒜片和水淀粉调匀成芡汁。
- 3 炒锅放油，烧热，放茄子炸至金黄色时捞出控油，倒回炒锅里，再放毛豆翻炒，加芡汁翻炒，淋明油，出锅装盘即成。



## 榨菜四季豆

**原料** ● 四季豆250克，榨菜50克

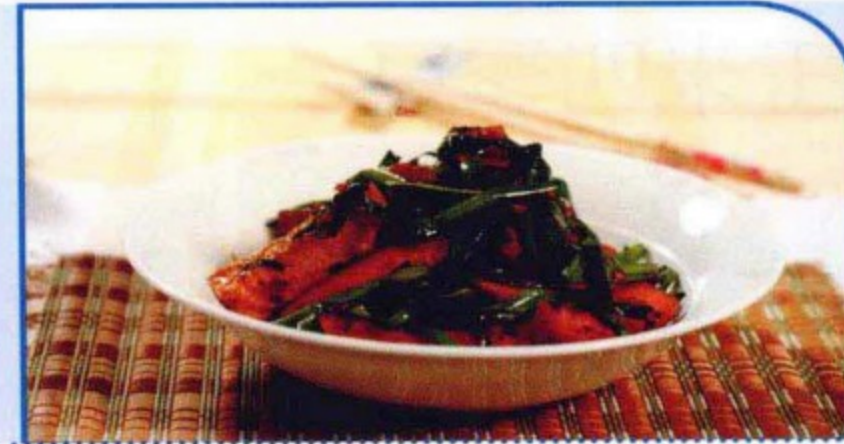
**调料** ● 盐3克，色拉油、葱姜末、味精、清汤各少许

### 做法

- 1 四季豆掐去两头撕去筋，洗净后切成段，入沸水中略焯，捞出沥水；榨菜洗净切成丝。
- 2 油锅烧热，下葱姜末炒香，加四季豆、盐煸炒，再加少许清汤略烧，然后加味精、榨菜丝烧至汤汁收干即可。

### Tips

四季豆烹煮时间宜长不宜短。



## 香村豆腐

**原料** ● 豆腐350克，韭菜20克

**调料** ● 姜末5克，豆瓣酱10克，盐2克，味精4克，生抽2克，色拉油适量

### 做法

- 1 豆腐切小指般粗细的条；韭菜择洗干净，切3厘米长的段。
- 2 豆腐条控干水分，下入油锅中炸至金黄。
- 3 锅内加油烧热，下姜末、豆瓣酱爆香，放豆腐条、韭菜炒匀，加盐、味精、生抽调味炒熟即可。

## 农家炒豇豆角

**原料** ● 苦豇豆300克，干辣椒段5克

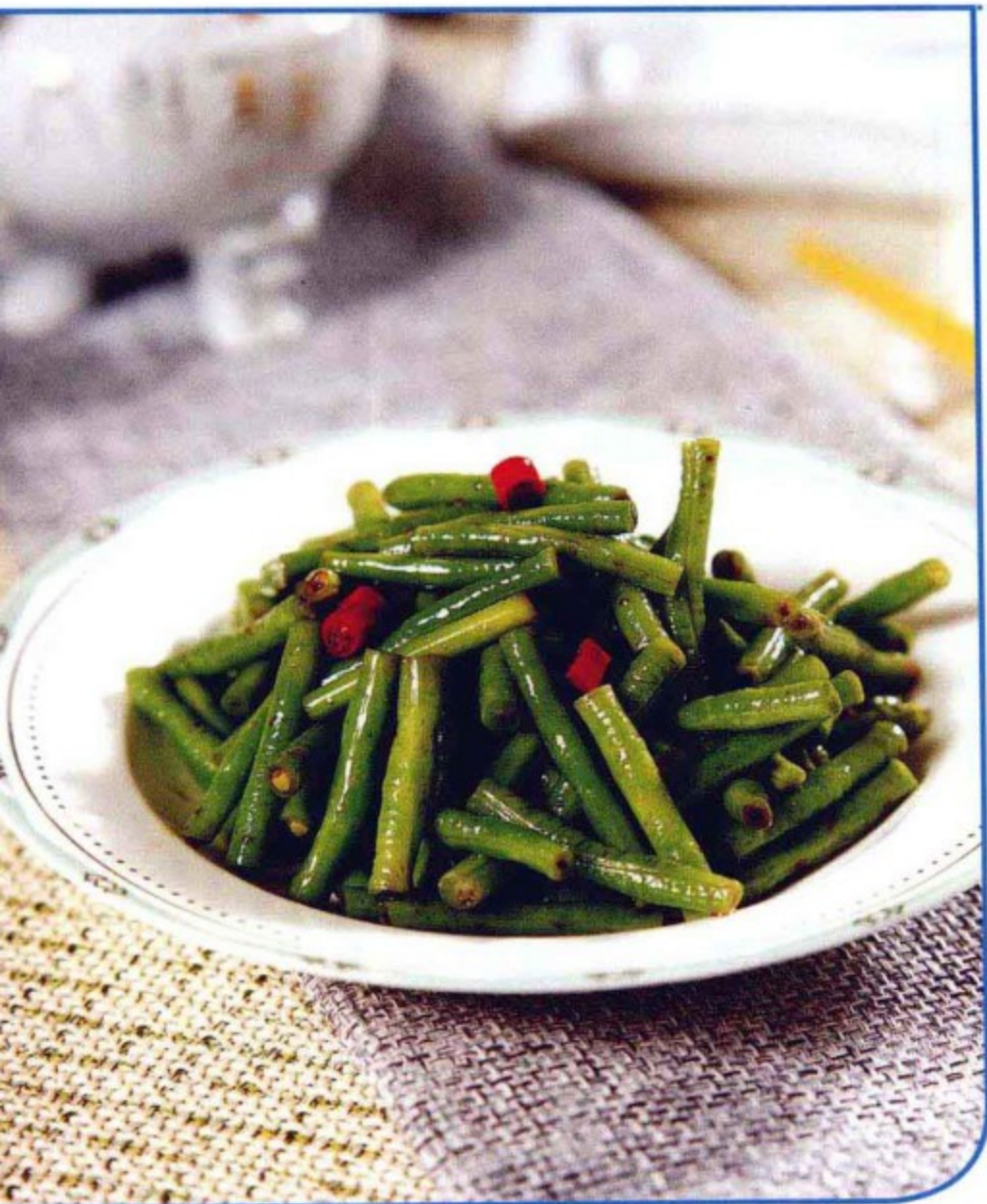
**调料** ● 蒜片、盐、酱油、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 豇豆洗净切段。
- 2 炒锅加油烧热，放干辣椒、蒜片爆香，下豇豆段稍炒，加入盐、酱油、水焖炒至熟，最后加味精炒匀即可出锅装盘。

**Tips** ●

豇豆烹调时间不宜长，以免造成营养损失。



## 玉米四季豆

**原料** ● 四季豆段300克，甜玉米粒150克

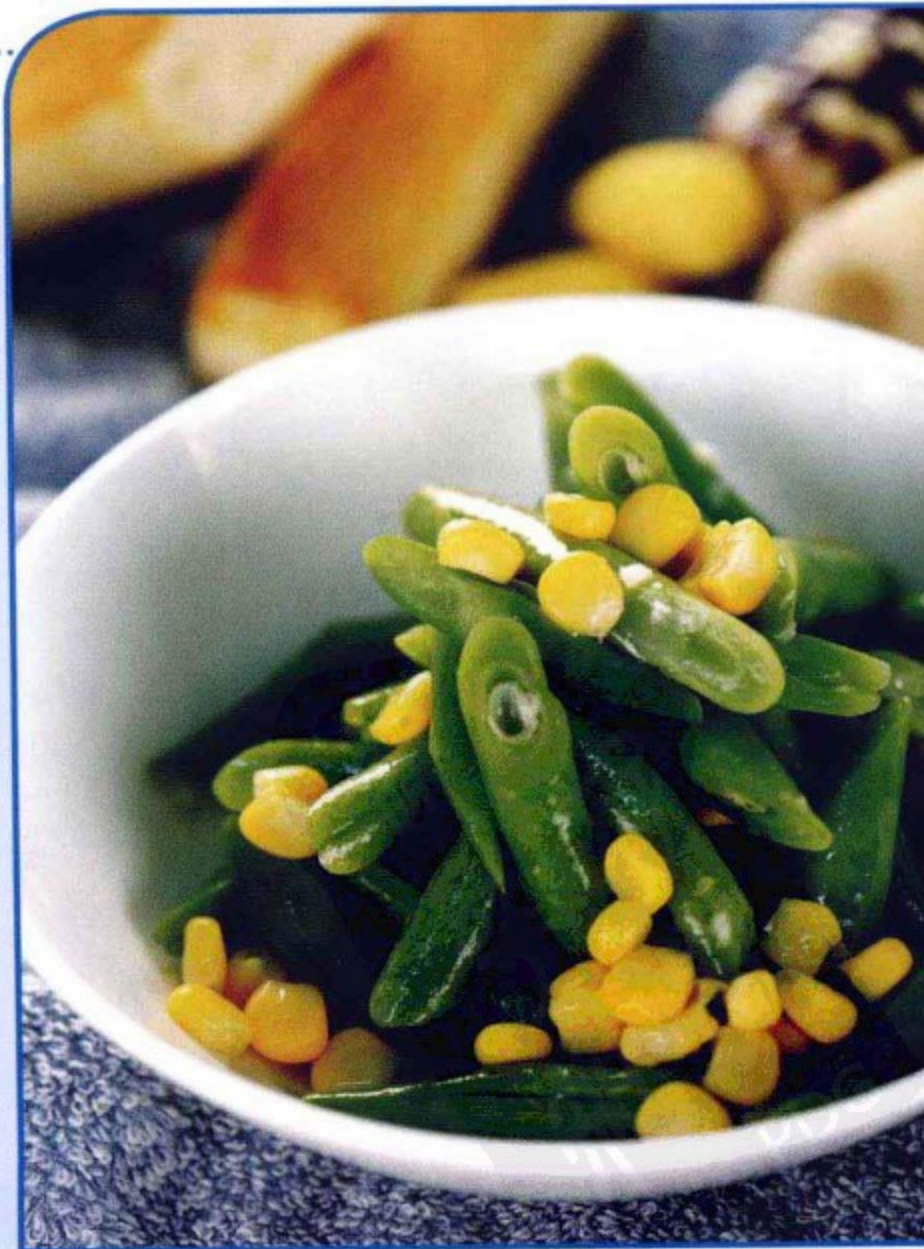
**调料** ● 葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、盐、白糖、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 四季豆、玉米粒分别焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入四季豆、玉米粒、葱姜酒汁、盐、白糖炒至断生，加入味精炒匀，淋上香油即可。

**Tips** ●

为了防止食物中毒，四季豆应进行焯水的预处理，焯至变色熟透方可。



## 香辣蚕豆

**原料** ● 蚕豆200克，小红尖椒15克

**调料** ● 淀粉、花椒、葱末、姜末、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 蚕豆洗净剥成豆瓣；小红尖椒洗净，切圈。
- 2 蚕豆裹匀淀粉，入油稍炸，捞出沥油。
- 3 锅内放油，下花椒、葱末、姜末煸香，放入小红尖椒圈、蚕豆翻炒，再加盐、味精调味，炒匀即可。



## 松仁玉米

**原料** ● 玉米粒250克，松仁5克，青椒粒50克

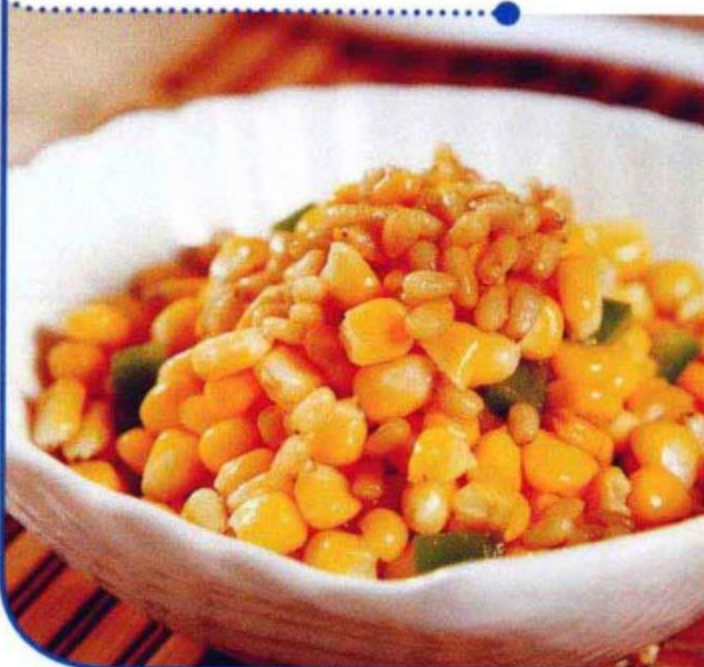
**调料** ● 盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 青椒洗净，切粒；玉米粒、青椒粒放入沸水中焯水。
- 2 松仁放入油中炸至酥脆。
- 3 锅内留油烧热，放入玉米粒、青椒粒，加盐、味精炒匀，用水淀粉勾薄芡，淋明油装盘，撒上松仁即可。

### Tips

本道菜宜选用黄色甜玉米粒。



## 蒜蓉米辣豆

**原料** ● 四季豆200克，木耳50克

**调料** ● 蒜蓉10克，小米椒20克，盐2克，味精3克，美极鲜辣汁4克，香油适量

### 做法

- 1 四季豆去筋切斜刀片；小米椒切片；木耳用温水泡好，撕小朵。
- 2 锅内加水烧开，分别下四季豆、木耳焯水捞出。
- 3 锅内加香油烧热，放蒜蓉、小米椒炸香。
- 4 下四季豆、木耳，加盐、味精、美极鲜辣汁，最后放蒜蓉、小米椒、香油炒匀即可。

### Tips

四季豆具有益心脏、强壮骨骼、补铁、防感染的功效，可多吃一些。





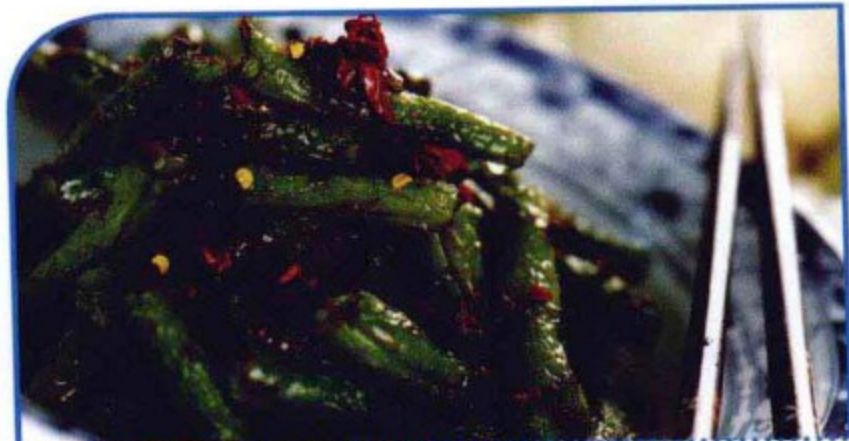
## 毛豆咸菜

**原料** ● 小青菜300克，毛豆100克，干辣椒段10克，姜末5克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 小青菜洗净，切成粒，加适量盐搓揉均匀，腌渍10分钟，控去卤汁成咸菜。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒段、姜末煸香，加入毛豆、咸菜煸炒至断生入味，再放入味精炒匀装盘即可。



## 香辣四季豆

**原料** ● 四季豆400克，叙府芽菜50克，干辣椒粒5克

**调料** ● 盐、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 四季豆洗净，撕去筋，断成约5厘米的段，用沸水浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒粒煸香，再放入四季豆煸炒至表皮起皱，加入芽菜、盐、味精、料酒煸炒至入味即可。



## 蒜蓉荷兰豆

**原料** ● 荷兰豆200克，红椒1个

**调料** ● 蒜5瓣，盐2克，味精、胡椒粉、香油、色拉油各少许

### 做法

- 1 荷兰豆、红椒洗净焯水；红椒切成片；蒜剁成蓉。
- 2 油锅烧热，下蒜蓉煸香，加荷兰豆、红椒略炒，再放盐、味精、胡椒粉炒匀，淋上香油即可。



## 干锅豆角

**原料** ● 小米椒100克，豆角300克

**调料** ● 辣椒酱50克，料酒5克，盐2克，味精3克，糖5克，小葱段10克，色拉油适量

### 做法

- 1 把豆角去筋切段；小米椒切圈。
- 2 锅内加油烧至六成热，下豆角炸至微黄色。
- 3 锅留油烧热，放辣椒酱、小米椒爆香，烹入料酒，加豆角快速翻炒匀。
- 4 加盐、味精、糖调味，撒上葱段，炒匀放入干锅中即可。



## 芋头烧扁豆

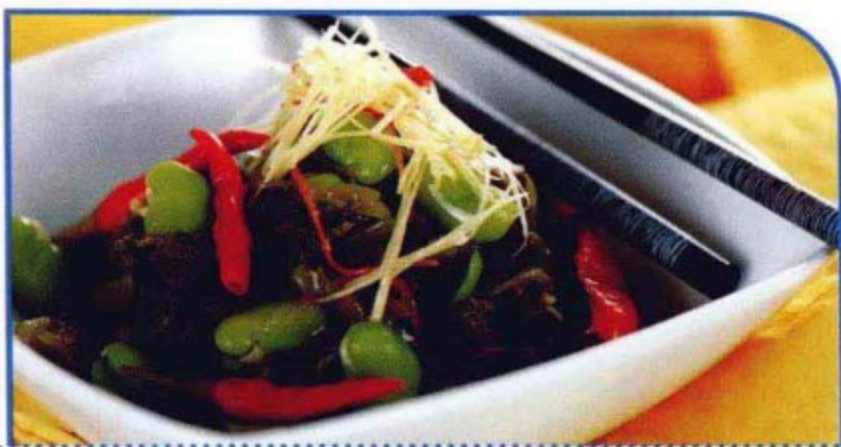
**原料** ● 芋头300克，扁豆300克，青蒜花10克  
**调料** ● 料酒、白糖、盐、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 芋头刮去皮，切成块；扁豆撕去筋。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入扁豆、芋头煸炒，加入料酒、白糖、盐、酱油、味精、清水，烧至汤汁稠浓，成熟入味，装盘后撒上青蒜花即可。

### Tips

此菜可健脾和中，消暑化湿。



## 雪菜豆瓣

**原料** ● 雪菜80克，蚕豆瓣50克，泡红椒5克  
**调料** ● 葱、姜、酱油、盐、白糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 雪菜洗净，切成小丁；蚕豆瓣洗净，焯水后捞出待用。
- 2 油锅上火烧热，下葱、姜煸香，放入雪菜丁、蚕豆瓣、泡红椒炒匀，加酱油、盐、白糖、味精调味，出锅装盘即可。

### Tips

此菜可清热去火，除湿补虚。



## 雪菜花生仁

**原料** ● 雪里蕻300克，熟花生仁100克  
**调料** ● 姜、红椒丁、味精、胡椒粉、白糖、葱末、色拉油各适量

### 做法

- 1 雪里蕻洗净、挤水，切末待用。
- 2 锅放油烧热，炒香姜、红椒丁，倒入雪里蕻、花生仁翻炒，加味精、胡椒粉、白糖炒匀，撒上葱末即可。

### Tips

花生炒熟或油炸后，性质热燥，不宜多食。



## 韭菜辣味干

**原料** ● 韭菜200克，小米椒50克，香干100克  
**调料** ● 葱段10克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 韭菜切段；香干切条；小米椒切圈。
- 2 锅加油烧热，下葱段、小米椒煸炒出香味，下香干炒1分钟，放韭菜炒匀，加盐、胡椒粉、味精炒熟即可。

### Tips

韭菜非常容易熟，在炒制过程中，一定要掌握好时间，不要太久，要不就烂了，颜色不好，口感也差。

## 清炒荷兰豆



**原料** ● 荷兰豆300克

**调料** ● 盐2克，味精4克，香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 荷兰豆择去两头和老筋。
- 2 锅内加水烧开，入荷兰豆焯水捞出。
- 3 锅加油烧热，下荷兰豆、盐、味精炒匀，淋香油出锅即可。

**Tips** ●

荷兰豆焯水不要过长，以免变色。

**原料** ● 榨菜200克，豌豆150克，白果15颗，红椒半个

**调料** ● 葱10克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

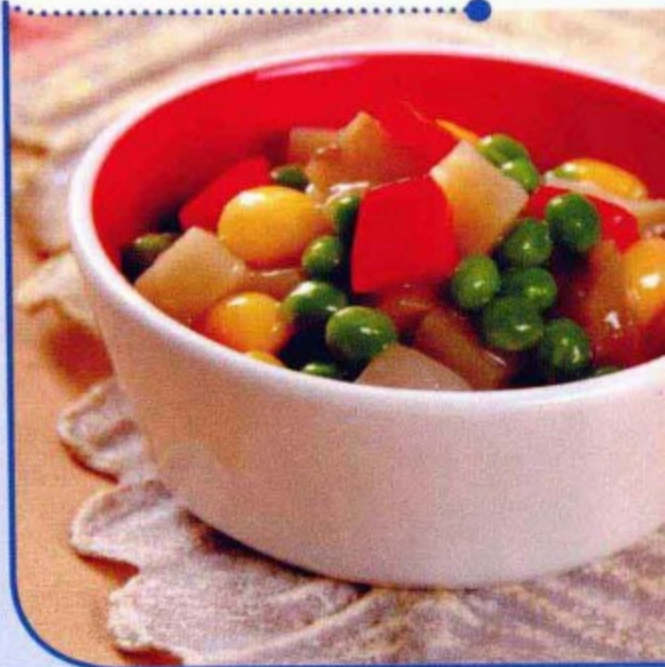
**做法** ●

- 1 榨菜切丁；红椒切丁；白果去心。
- 2 将榨菜、豌豆、白果分别入沸水中焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱爆香，放榨菜、豌豆、白果、红椒炒匀，用盐、胡椒粉调味，加味精炒熟即可。

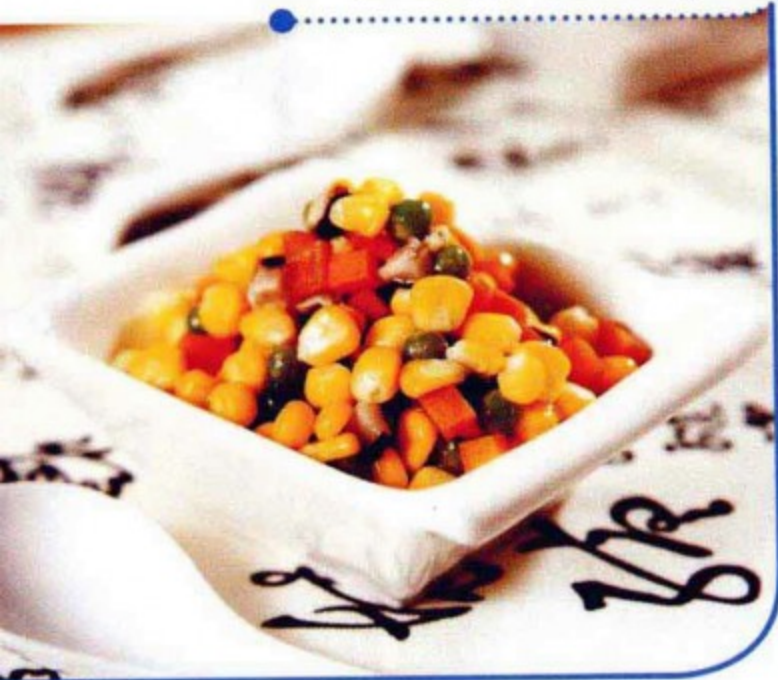
**Tips** ●

白果不要焯水过久，否则口感会很绵软。

## 碧绿三丁



## 三丁玉米



**原料** ● 玉米粒200克，青豆50克，香菇3个，胡萝卜1/3个

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 香菇、胡萝卜分别切丁；青豆、玉米粒放入沸水中焯水。
- 2 炒锅放油烧热，放入香菇丁、胡萝卜丁、青豆、玉米粒翻炒均匀，再加盐、味精调味，最后淋明油出锅装盘即可。

**Tips** ●

玉米、胡萝卜均含丰富的膳食纤维，可促进肠蠕动。

## 酱香茄条

**原料** 圆茄子1个（约450克），红椒粒适量

**调料** 葱姜蒜末各15克，郫县豆瓣酱（剁细）100克，料酒20克，酱油15克，盐2克，味精2克，干淀粉10克，水淀粉10克，色拉油、高汤各适量

### 做法

- 1 茄子去蒂、皮，切条，拍匀干淀粉；锅中加油烧热，入茄子条炸至淡黄，捞出控油。
- 2 锅内留底油烧热，下豆瓣酱、葱姜蒜末煸香，烹入料酒，再加酱油、盐、味精、高汤烧沸，加茄子翻炒，勾芡，淋明油出锅，撒上红椒粒即可。



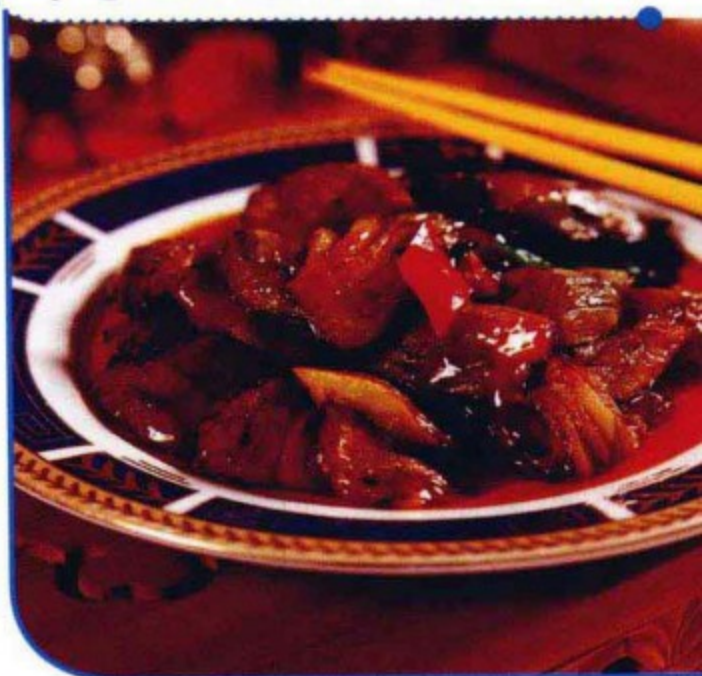
## 青红椒炒茄子

**原料** 茄子2条，青红椒各适量

**调料** 盐、味精、老抽、葱姜末、色拉油、红油各适量

### 做法

- 1 茄子对剖后改刀成段，剞上鱼鳃花刀；青红椒切成菱形片。
- 2 锅中入油烧至五成热，下入茄子滑油，倒入漏勺沥油。
- 3 锅中入底油烧热，下入葱姜末、青红椒片炒香，倒入茄子，加盐、味精、老抽调味，淋红油即可。



## 酱爆茄子

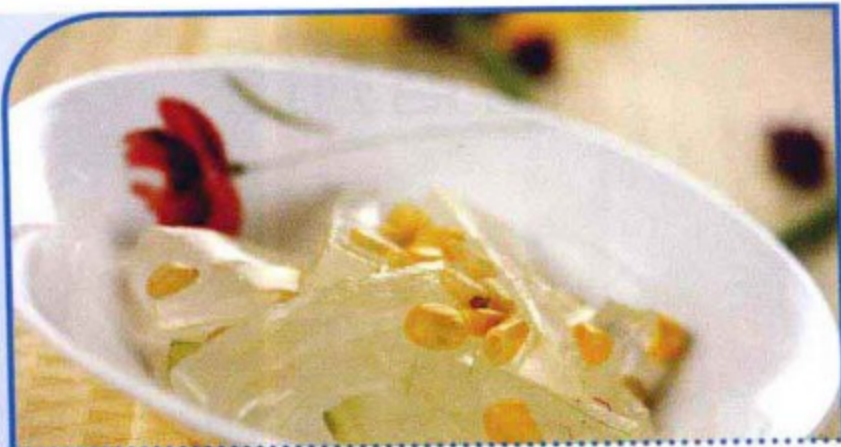
**原料** 长茄子400克

**调料** 葱末、姜末、甜面酱、盐、高汤、味精、料酒、蒜、色拉油各适量

### 做法

- 1 茄子洗净，切成长条，再改成段，入油炸2分钟捞出沥油；蒜洗净切蓉。
- 2 锅内留底油烧热，放葱姜末煸出香味，加甜面酱、盐、高汤、味精、料酒调匀，再放入茄子段小火焖至汤汁渐稠，装盘，撒上蒜蓉即可。





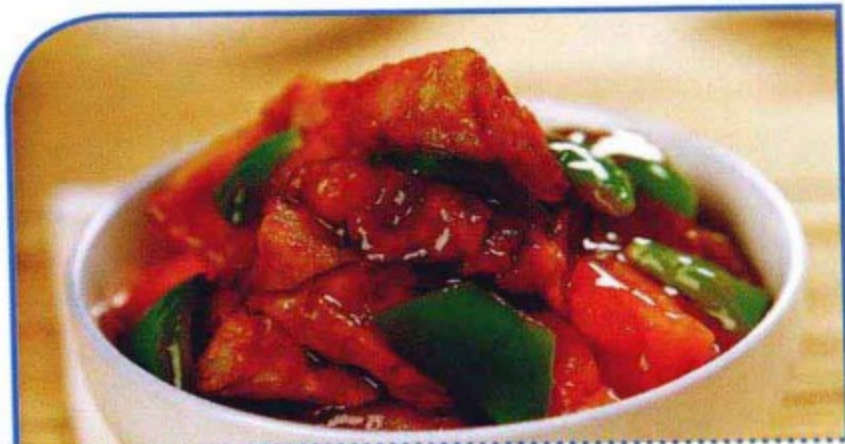
## 松仁玉米荟萃

**原料** ● 芦荟200克，甜玉米粒20克，熟松仁15克

**调料** ● 盐2克，葱姜末、味精、色拉油各少许

### 做法

- 1 芦荟削去皮，切成条，洗净；甜玉米粒入沸水中略焯捞出。
- 2 油锅烧热，入葱姜末炒香，倒入芦荟条、玉米粒、盐、味精略翻炒，撒上熟松仁即可。



## 烧茄子

**原料** ● 茄子400克，青椒片100克，番茄100克

**调料** ● 蛋清、水淀粉、葱丝、姜丝、蒜末、盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉、白糖、花生油各适量

### 做法

- 1 茄子切块，泡清水中；番茄切块；蛋清与水淀粉调成面糊。
- 2 茄块控干挂面糊，入油炸至金黄，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放葱姜丝、蒜末爆香，下茄子、青椒、番茄及余下调料，烧至汁浓即成。



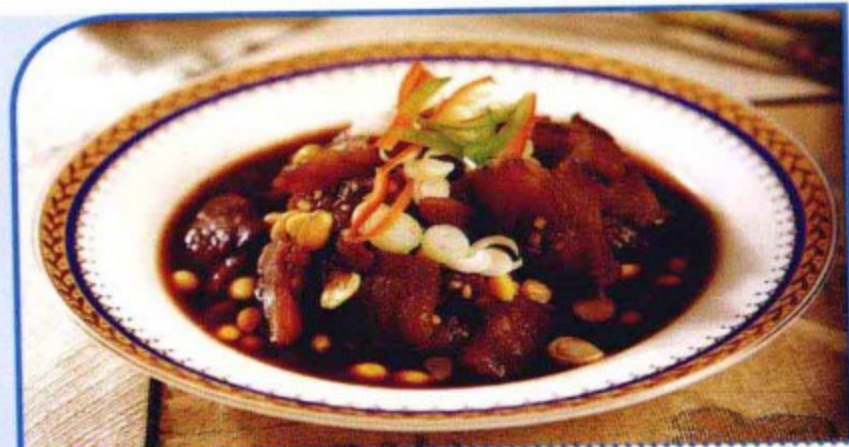
## 农家豆焖茄

**原料** ● 长条茄子1个，猪肉馅300克，五花肉500克，玉米面适量，豆角400克

**调料** ● 料酒、白糖、酱油、葱、姜、蛋清、香油、淀粉、盐、五香粉、营口大酱、鲜汤各适量

### 做法

- 1 茄子切蓑衣刀；肉馅加除营口酱外调料拌匀；五花肉切片；玉米面加白糖、温水和匀，稍饧，烙成小饼；在茄子里酿入肉馅。
- 2 锅中入油烧热，倒入五花肉，放入葱、姜、料酒、豆角，炒香后放大酱，添鲜汤、加盐，放茄子，贴入小饼焖18分钟即可。



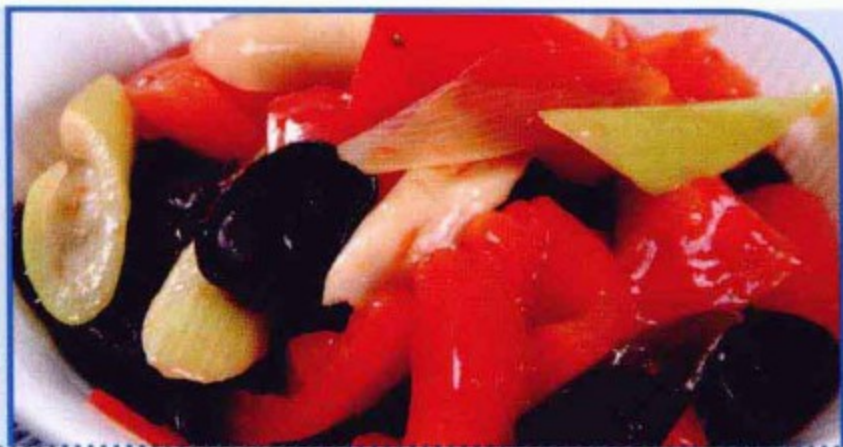
## 清酱茄子

**原料** ● 圆茄子500克，黄豆50克

**调料** ● 酱油10克，盐3克，味精2克，清汤、姜末、八角、葱白、花椒油、青红椒丝各适量

### 做法

- 1 茄子切成大角块；黄豆洗净；葱白切圆片。
- 2 锅中倒入清汤，放黄豆和茄子块，加酱油、姜末、盐、八角烧开后，用小火煮透，放入味精翻炒均匀，出锅装盘，放上葱片，淋花椒油，撒上青红椒丝即成。



## 番茄炒木耳

**原料** 番茄300克，木耳200克

**调料** 大葱10克，盐2克，酱油5克，胡椒粉2克，味精3克，色拉油适量

### 做法

- 1 番茄切块；木耳用水泡好；大葱切片。
- 2 将木耳放入沸水中焯水，捞出沥干。
- 3 锅加油烧热，下入大葱爆香，放番茄、木耳炒匀至番茄变色，加盐、酱油、胡椒粉炒熟，最后放味精即可。



## 尖椒彩玉

**原料** 红尖椒段100克，玉米粒400克

**调料** 盐、味精、水淀粉、葱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 玉米粒焯水处理。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热，放入红尖椒段煸香，加入焯过水的玉米粒，用盐、味精调味炒匀，用水淀粉勾芡，淋葱油即可出锅装盘。



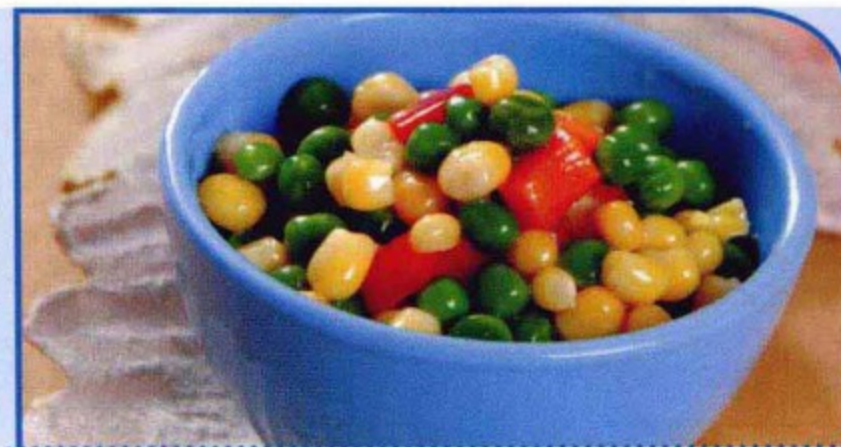
## 糖醋尖椒

**原料** 青尖椒400克，泡椒50克，蒜蓉3克，姜末3克，葱末3克

**调料** 料酒、白糖、盐、酱油、香醋、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 青尖椒去蒂、籽，洗净沥干。
- 2 炒锅中倒入油适量，放入青尖椒滑油至表皮起褶，沥油。
- 3 炒锅中倒入油少许，放蒜蓉、姜末、葱末煸香，加泡椒、料酒、白糖、盐、酱油、香醋、清水，用水淀粉勾芡，再放入青尖椒翻炒匀，淋香油即可。



## 金沙豌豆粒

**原料** 豌豆240克，玉米粒150克，红椒50克

**调料** 葱片10克，姜片5克，盐2克，胡椒粉3克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 红椒切粒；锅内加水烧开，下豌豆、玉米粒焯水。
- 2 锅加油烧热，下葱、姜炝锅（捞去不用），放豌豆、玉米粒、红椒粒用大火炒匀，加盐、胡椒粉、味精炒熟即可。

## 家乡茄子



**原料** ● 长茄子500克，青红椒各1个，炒香的花生碎适量

**调料** ● 盐、味精、白醋、胡椒粉、酱油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 茄子切圆段，两面切浅十字花刀；青红椒切末待用。
- 2 锅放油烧热，将茄子煎至两面金黄，加适量水，放盐、味精、白醋、胡椒粉、酱油调味，烧5分钟，加青红椒末、花生碎，收汁即成。

**Tips** ●

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。

## 地三鲜



**原料** ● 茄子200克，土豆100克，青椒100克

**调料** ● 葱姜末3克，料酒10克，盐5克，味精3克，酱油10克，白糖5克，水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 土豆去皮，与茄子分别切成滚刀块；青椒去蒂，洗净，切片。三种原料均入油锅炸至金黄色，捞出控油。
- 2 炒锅置旺火上，入油烧至四成热，放入葱姜末炆锅，放入炸过的土豆块、茄子块、青椒片，翻炒3分钟，烹入料酒，用盐、味精、酱油、白糖调味，勾芡，淋明油即可。

## 吉祥三宝



**原料** ● 荷兰豆150克，竹笋150克，白果100克，枸杞子50克

**调料** ● 盐2克，糖2克，味精3克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 荷兰豆择去两头和老筋；竹笋切段；枸杞子用水泡好。
- 2 将荷兰豆、竹笋，放入沸水中焯水。
- 3 锅加油烧热，下荷兰豆、竹笋、白果、枸杞子炒匀，加盐、糖调味，加味精炒熟。
- 4 出锅时把荷兰豆、竹笋分别摆在盘中，白果、枸杞子放在中间即可。

**Tips** ●

在炒的过程中要大火快炒。

## 西芹百合

**原料** 西芹150克，鲜百合100克

**调料** 色拉油、盐、味精、水淀粉各适量

### 做法

- 1 鲜百合一瓣一瓣剥下，洗净；西芹洗净，切成片。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧沸，将百合片、西芹片放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 炒锅放油烧至七成热，投入百合片、西芹片略炒，加入盐、味精，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

### Tips

脾胃虚寒、肠滑不固者、血压偏低者、婚育期男士应少吃芹菜。



## 麻花炒西芹

**原料** 西芹150克，麻花250克，青椒丝适量

**调料** 盐、姜、味精、豆豉、白醋、色拉油各适量

### 做法

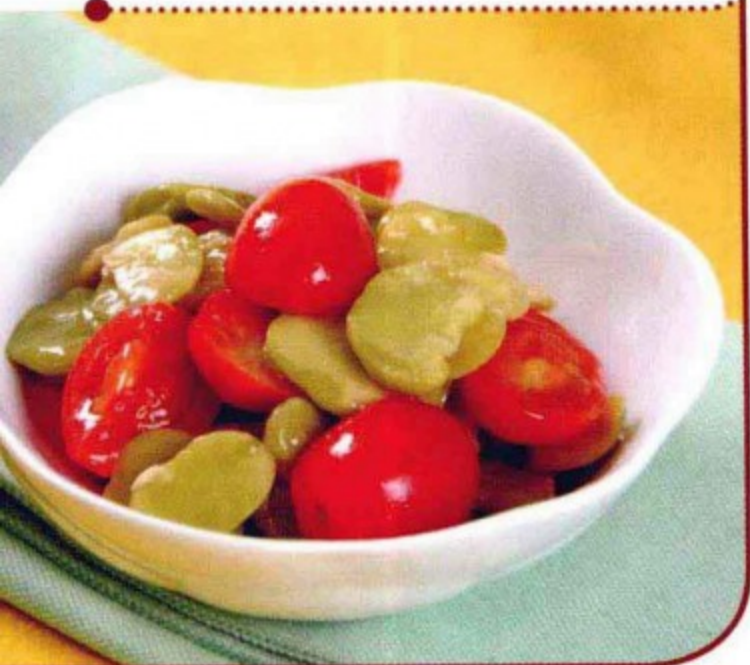
- 1 西芹择净，切段，用沸盐水焯水；青椒丝焯水待用。
- 2 锅放油烧热，下姜炒香，放入麻花、青椒丝、西芹段及味精、豆豉、白醋，炒匀即可。

### Tips

炒麻花的时间不宜太长，否则会影响其酥脆的口感。



## 圣女果炒豆瓣



**原料** ● 圣女果200克，豆瓣200克

**调料** ● 葱15克，盐2克，香油2克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 圣女果一切两半；豆瓣放入沸水中焯一下。
- 2 锅加油烧热，下葱炆锅，放豆瓣、圣女果、盐用大火炒熟，淋香油即可。

**Tips** ●

圣女果不仅营养丰富，且具有较强的清热解毒、抑制病变的功效。

**原料** 西芹2棵，年糕1小袋

**调料** ● 色拉油500克，料酒6克，盐4克，味精2克，水淀粉适量

**做法**

- 1 西芹洗净，切成长条；年糕切成长条片。
- 2 油锅烧至四成热，放入西芹条、年糕条焯熟。
- 3 锅内留底油，加料酒、适量清水烧沸，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入西芹和年糕翻炒，淋油即可。

**Tips** ●

此菜宜趁热食用，糯米食品放凉后口感差，且不宜消化。

## 西芹炒年糕



## 水芹炒百叶



**原料** ● 净水芹段150克，百叶丝200克

**调料** ● 白醋、盐、白糖、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 百叶丝入沸水，加盐少许，浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入水芹、百叶丝煸炒，加入白醋、盐、白糖、味精调味炒熟即可。

**Tips** ●

白醋、白糖的用量很少，起保色、提鲜的作用；烹制此菜时火力要旺，否则会导致水芹严重渗水。

## 西芹炒香菇

**原料** 西芹2棵，鲜香菇150克

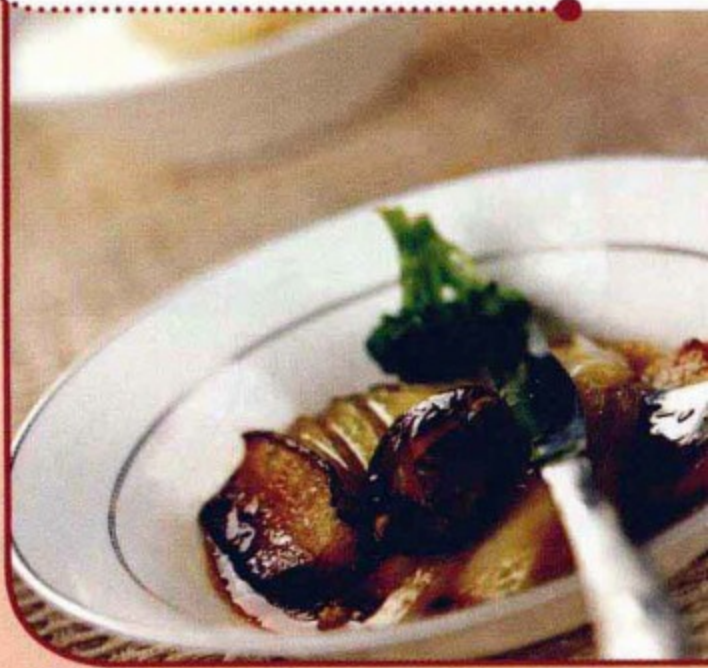
**调料** 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 西芹切片；香菇改刀切块。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，下西芹片、香菇块用油焯熟，待用。
- 3 锅内留底油，加料酒，放入盐、味精调味，勾芡，倒入西芹片和香菇块，炒匀装盘即可。

### Tips

若香菇比较干净，用清水稍冲洗即可，这样可以保存香菇的鲜味。



## 野芹炒百合

**原料** 净嫩野芹段200克，百合瓣200克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 炒锅中倒入油适量，放入百合瓣焯油，捞出沥油。
- 2 炒锅中留油少许，放入野芹段、盐、味精、百合瓣，炒至断生即可。

### Tips

百合易变色，采用焯油的方式，能起到抑制变色的作用。



## 玉笋炒香芹

**原料** 玉米笋100克，香芹100克，红辣椒适量

**调料** 盐、味精、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

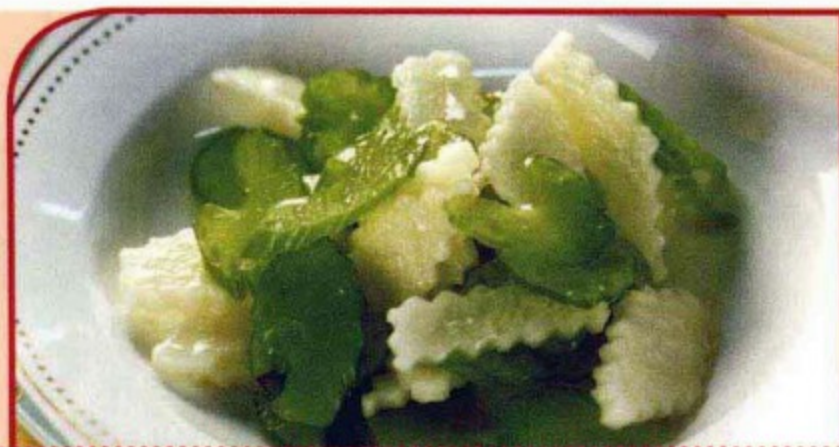
### 做法

- 1 玉米笋洗净改刀；香芹洗净切段。
- 2 玉米笋、香芹段和红辣椒料放至油锅中，然后放入盐、味精、胡椒粉调味炒熟，用淀粉勾芡即可。

### Tips

香芹不应炒得太过，以免损失过多的营养素。





## 西芹地瓜

**原料** 西芹片200克，红薯（地瓜）片200克

**调料** 盐、味精、葱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 西芹片、红薯片分别焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热放入红薯片、西芹片、盐、味精、葱油炒至断生即可。

### Tips

西芹片入锅要快速翻炒起锅，否则会失去爽脆口感。



## 清炒韭黄

**原料** 韭黄250克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将韭黄洗净，切成3厘米长的段。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，倒入韭黄段速炒，加盐、味精调味，翻炒均匀即可。

### Tips

韭黄入锅要快速翻炒。



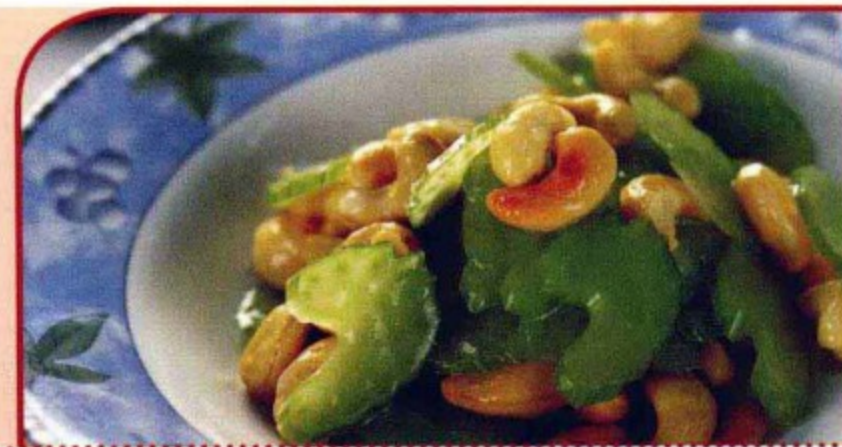
## 韭黄炒豆干

**原料** 韭黄150克，豆腐干150克，香菜梗20克，红椒20克

**调料** 盐2克，味精3克，味精5克，色拉油、香油各适量

### 做法

- 1 韭黄、香菜梗分别洗净，切段；红椒洗净，去蒂和籽，切丝；豆腐干入沸水锅中焯水，切条。
- 2 锅中加色拉油，烧热，放入豆腐干条、红椒丝、韭黄段快速翻炒，加盐、味精、味精调味，盛出装盘，淋少许香油即可。



## 西芹腰果

**原料** 西芹片200克，腰果200克

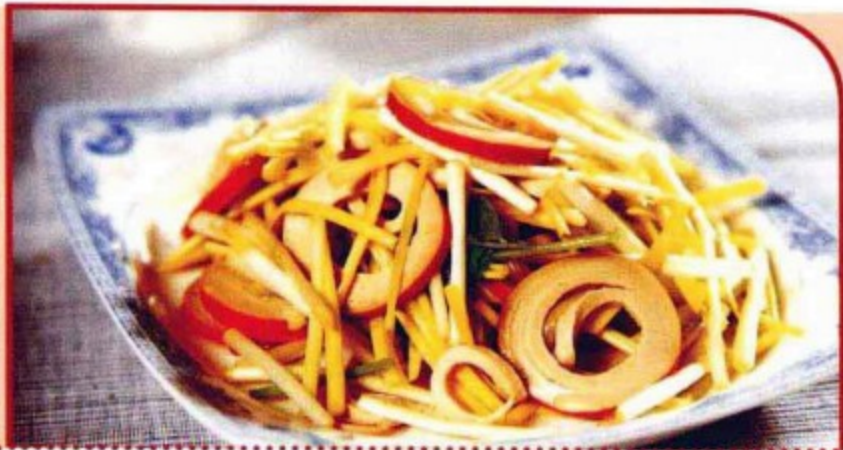
**调料** 盐、味精、水淀粉、葱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 西芹片焯水；腰果焗油。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入西芹片、腰果、盐、味精翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋葱油即可出锅装盘。

### Tips

挑选腰果时，以整齐均匀、色白饱满、味香身干、含油量高者为上品。



## 韭黄炒素鸡

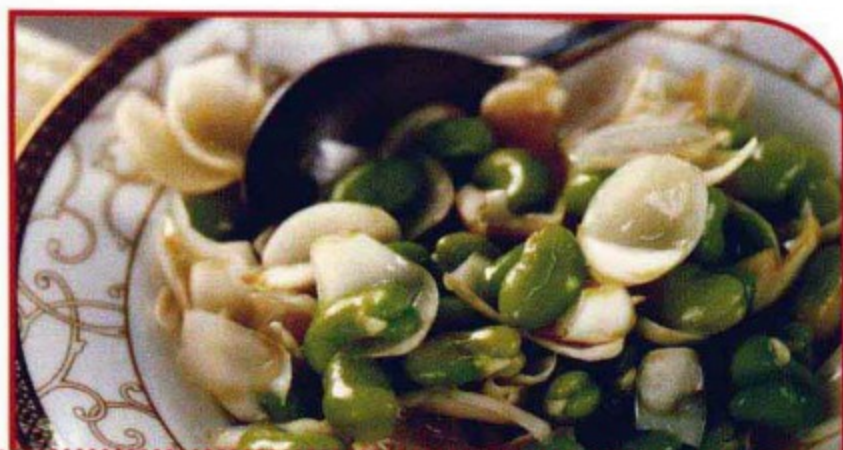
**原料** 韭黄100克，素鸡250克，香菜段25克  
**调料** 葱、姜、酱油、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 素鸡切片；韭黄洗净切段。
- 2 炒锅加油烧热，下葱姜爆香，放入素鸡片、酱油、盐、味精炒至入味，放韭黄快炒出锅，撒上香菜段即可。

### Tips

韭黄中含硒的成分较高，炒时要注意火候。



## 蚕豆百合

**原料** 蚕豆200克，百合200克  
**调料** 盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 百合剥成瓣，去除根部及干枯部分，洗净去黑头。
- 2 百合、蚕豆瓣滑油至断生。
- 3 炒锅中倒入油少许，放入百合、蚕豆、盐、味精略炒，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

风寒咳嗽、脾胃虚寒及大便稀溏者不宜多食百合。



## 尖椒野芦蒿

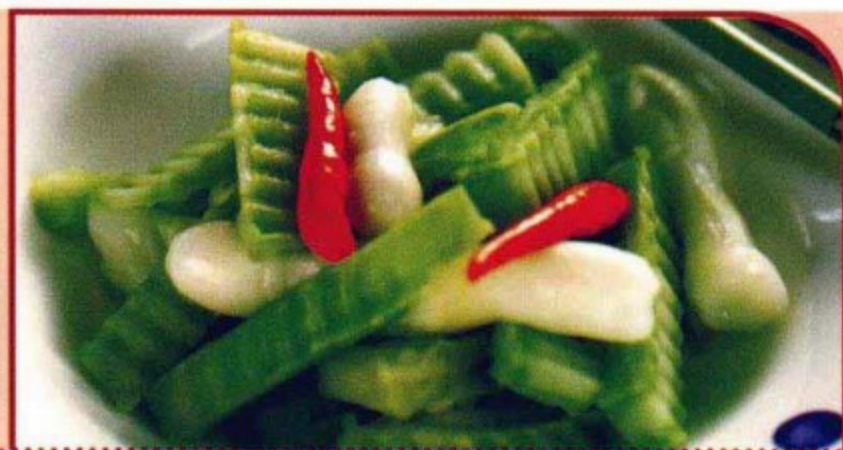
**原料** 净嫩芦蒿段250克，干尖椒150克  
**调料** 盐、味精、白醋、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 炒锅中倒入油少许，放入干尖椒煸出香味，再放入野芦蒿段、盐、味精、白醋、料酒，炒至断生即可。

### Tips

煸炒干尖椒时油温不宜过高、火力不宜过大，否则会影响干尖椒的风味。



## 翡翠仙人掌

**原料** 食用仙人掌300克，鸡腿菇150克，泡椒25克  
**调料** 料酒、泡椒汁、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 仙人掌去皮，切成块后与鸡腿菇分别焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入仙人掌块、鸡腿菇、泡椒、料酒、泡椒汁、盐、味精，炒至断生入味即可。

## 芦蒿炒臭干



**原料** ● 净芦蒿段250克，臭豆腐干250克，红椒丝50克

**调料** ● 盐、料酒、色拉油各适量

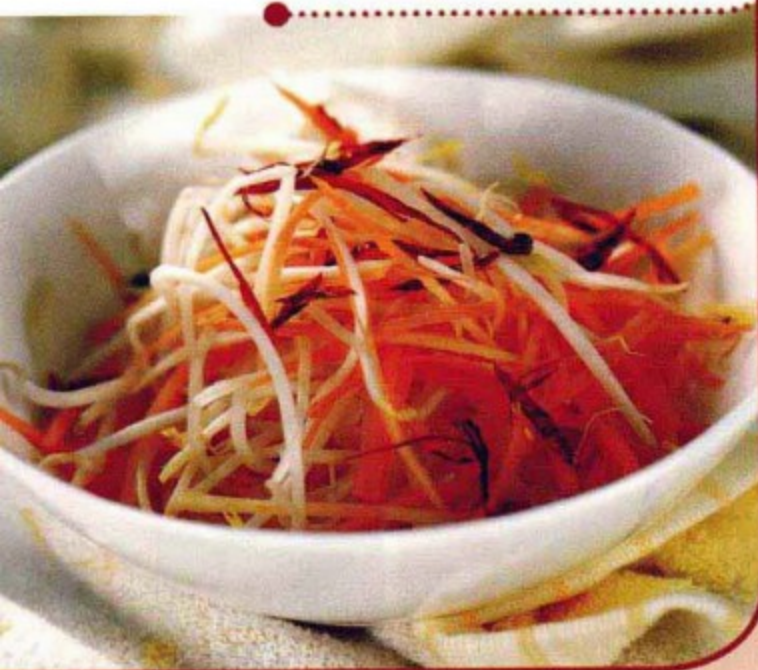
**做法** ●

- 1 臭豆腐干切成粗丝，略烫后洗净。
- 2 锅中倒入油少许，放入芦蒿段、盐、红椒丝煸炒，加入臭豆腐干丝、料酒，炒至断生即可出锅装盘。

**Tips** ●

芦蒿口感脆嫩、芳香独特，营养也非常丰富。

## 金笋银芽



**原料** 胡萝卜丝200克，绿豆芽150克，干辣椒5克，葱花2克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 绿豆芽掐去根部，用清水浸泡。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入干辣椒煸香，加入葱花、绿豆芽、胡萝卜丝、盐、味精，炒至断生即可。

**Tips** ●

绿豆芽特别适合口腔溃疡者、减肥人士、嗜烟者、消化不良者食用。

## 清炒芦笋



**原料** ● 芦笋500克

**调料** ● 葱粒10克，盐3克，料酒5克，醋8克，味精2克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 芦笋洗净，去掉老皮，切段，入沸水中焯水捞出。
- 2 炒锅加油烧热，加入葱粒炆锅，放芦笋段、盐、料酒、醋、味精不停翻炒，待熟后淋明油即可。

**Tips** ●

由于芦笋含少量嘌呤，痛风病人不宜多食。

## 芦蒿炒香干

**原料** 芦蒿200克，香干150克

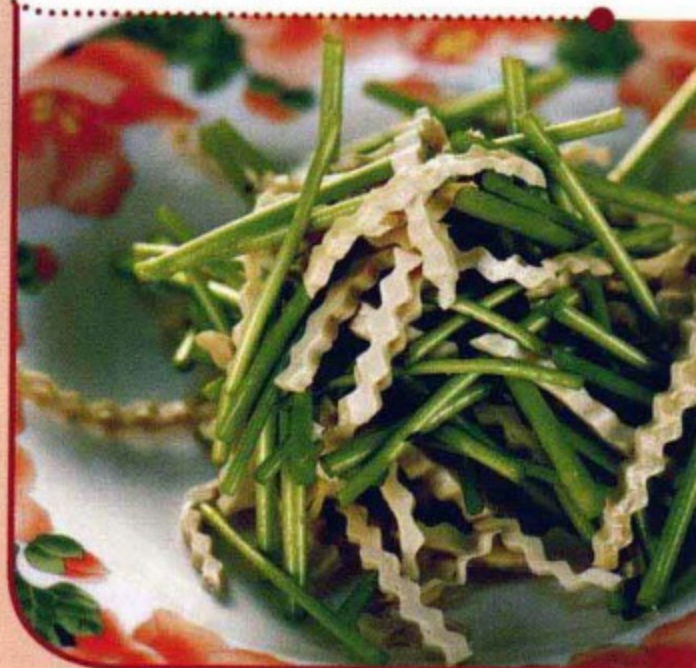
**调料** 白醋、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 香干洗净切成条，用沸水（加盐少许）浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入香干条、芦蒿、白醋、盐、味精炒至断生即可出锅装盘。

### Tips

此菜可清热，平抑肝火，补胃气。



## 芦笋百合

**原料** 芦笋80克，鲜百合100克，红椒1个

**调料** 色拉油30克，盐3克，味精、素高汤、水淀粉各少许

### 做法

- 1 芦笋洗净切段，与百合一起入沸水锅略焯捞出；红椒切菱形块。
- 2 油锅烧热，下红椒块煸炒，加芦笋段、百合、素高汤略烧，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

芦笋味甘、性寒，有清热解毒、生津利水的功效。



## 莴笋烧素鸡

**原料** 莴笋200克，素鸡150克，胡萝卜1个

**调料** 色拉油500克，盐、味精各少许

### 做法

- 1 莴笋去皮洗净，切成滚刀块待用；素鸡洗净，切成厚块，下热油锅炸至金黄色捞出，入温水中浸泡待用；胡萝卜切成花刀块。
- 2 锅留底油，下莴笋块略炒，再放素鸡块、胡萝卜块、水、盐烧至透熟，加味精即可出锅装盘。

### Tips

莴笋最好先焯水，但时间不宜过长、温度不宜过高，否则会使莴笋绵软，失去爽脆口感。





## 莴笋雪菜

**原料** 雪菜150克，莴笋50克

**调料** 盐、葱末、味精、白糖、酱油、香油、泡椒、色拉油各适量

### 做法

- 1 莴笋去皮洗净，切成片，加盐稍加腌渍，挤出水分待用。
- 2 油锅上火烧热，下葱末煸香，放入雪菜、莴笋片、泡椒同炒，再加酱油、白糖、味精调味，淋入香油装盘即可。



## 泡椒莴笋

**原料** 莴笋条200克，泡椒150克

**调料** 料酒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 莴笋条用盐腌渍数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入泡椒、莴笋条、料酒、盐、味精略炒即可。

### Tips

因泡椒味道酸辣，所以不用再放醋调味。



## 酱香炒莴笋

**原料** 莴笋200克，鸡腿菇100克

**调料** 蒜、甜面酱、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 莴笋、鸡腿菇分别洗净切片，放入沸水中焯水，捞出备用。
- 2 蒜去皮切片。
- 3 炒锅加油烧热，放蒜片、甜面酱爆香，放入莴笋片、鸡腿菇片炒匀，调入盐、味精炒熟。

### Tips

为保持笋片的清脆及碧绿，一定要先焯水。



## 雪菜春笋

**原料** 雪菜75克，春笋250克

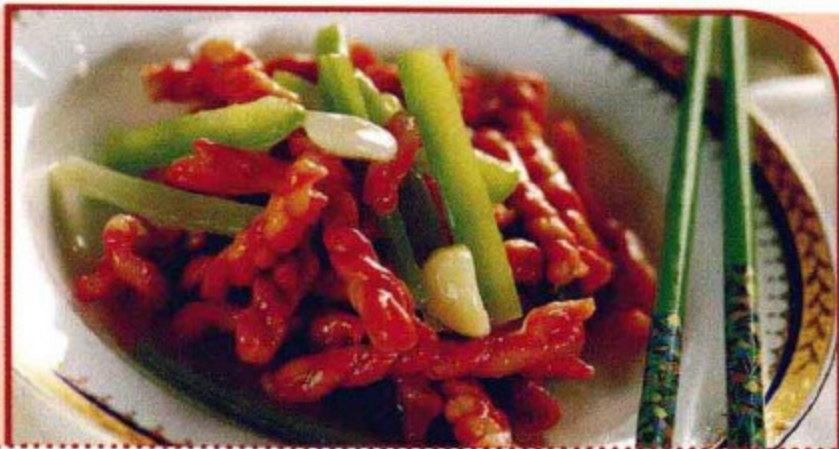
**调料** 盐、味精、糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 雪菜洗净，沥干切末。
- 2 春笋洗净切丁，放入沸盐水中煮5分钟，捞出沥干。
- 3 炒锅加油烧热，放入春笋丁、雪菜翻炒1分钟，加糖、味精调味即可。

### Tips

竹笋中以春笋、冬笋味道最佳。先用开水焯春笋，可以去除笋中的草酸。



## 莴笋炒麻花

**原料** 小麻花150克，莴笋100克

**调料** 蒜头、料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 莴笋切成条。
- 2 锅置火上，放入油、蒜头、莴笋条煸炒，加料酒、盐、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入小麻花炒匀，翻炒装盘即可。

### Tips

视力弱者不宜多食莴笋。

### Tips

圆泡椒味道酸辣，所以不用再放醋调味。



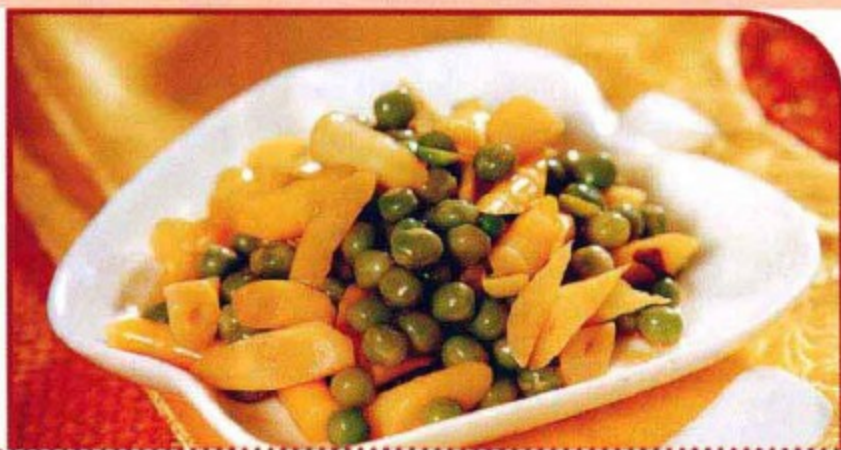
## 三丝炒竹笋

**原料** 竹笋150克，胡萝卜100克，金针菇100克，木耳100克

**调料** 葱丝6克，盐2克，胡椒粉3克，香油2克，色拉油适量

### 做法

- 1 竹笋、胡萝卜分别去皮切丝；木耳用水泡好切丝；金针菇去根。
- 2 锅内加水烧开，放入少许盐、油，分别下入竹笋、胡萝卜、木耳焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱炒香，放竹笋、胡萝卜、金针菇炒香，加盐、胡椒粉炒熟，淋香油即可。



## 春笋炒豌豆

**原料** 春笋300克，豌豆150克

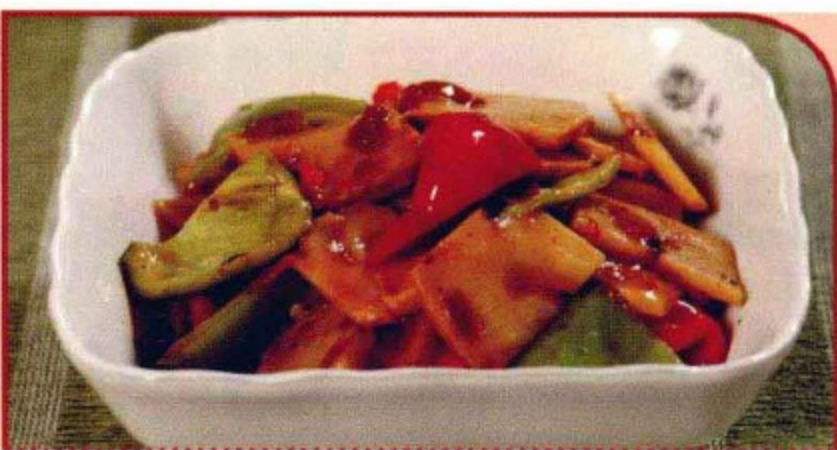
**调料** 色拉油50克，盐3克，味精2克，水淀粉5克

### 做法

- 1 春笋切小丁，和豌豆一起焯水。
- 2 炒锅加油烧热，放入豌豆、笋丁略炒，加水、盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

### Tips

豌豆营养成分丰富，经常食用对生长发育大有益处。



## 鱼香冬笋

**原料** 冬笋300克，青红椒40克

**调料** 豆瓣酱10克，葱、姜、蒜末各5克，料酒5克，盐2克，醋6克，糖5克，味精3克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 冬笋切片，焯水捞出；青红椒切块。
- 2 锅加油烧热，放豆瓣酱、葱、姜、蒜炒香，烹入料酒，放盐、醋、糖、味精烧开，用水淀粉勾芡，调成鱼香汁。
- 3 锅加油烧热，下冬笋、青红椒炒匀，淋入鱼香汁炒熟即可。

## 干烧笋尖



**原料** ● 冬笋尖300克，冬菇50克，胡萝卜50克，青豆30克

**调料** ● 姜末5克，豆瓣酱25克，盐3克，味精2克，色拉油适量

### 做法

- 1 冬笋切片；青豆洗净；冬菇、胡萝卜分别切丁，入沸水中焯水捞出。
- 2 锅内加油烧热，下姜末、豆瓣酱炒香，加入清水烧开，放入冬菇丁、冬笋丁、胡萝卜丁、青豆炒匀，用盐、味精调味，用中火烧至汁干油清即可。

### Tips

冬笋味甘、微寒，有清热消痰的疗效。

**原料** 冬笋750克，腌雪里蕻75克

**调料** ● 盐1克，料酒5克，味精4克，色拉油适量

### 做法

- 1 冬笋削去外皮和根部，用清水洗净，切成菱形块，放入盐、料酒，拌匀腌好；雪里蕻用开水泡去咸味，切成段。
- 2 锅里放入油，上火烧至三四成热，放入腌好的冬笋块炸成金黄色，再放入雪里蕻炸酥，一起倒入漏勺，控净油，放回炒锅中，加入味精翻炒几下，装盘即成。

### Tips

炒冬笋时，油温不宜高，否则不能使笋里熟外白。

## 干烧冬笋



## 干煸藕条



**原料** ● 藕300克

**调料** ● 干辣椒、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 藕去皮洗净切条，把藕条表面的淀粉漂洗干净，沥干；干辣椒洗净，切段。
- 2 藕条放入油中炸至微黄。
- 3 锅中加油，用中火烧至六成热，下干辣椒段稍炸，放入藕条用大火煸炒2分钟，加盐、味精炒匀即可。

### Tips

藕是很好的美容食品。

## 炆双笋

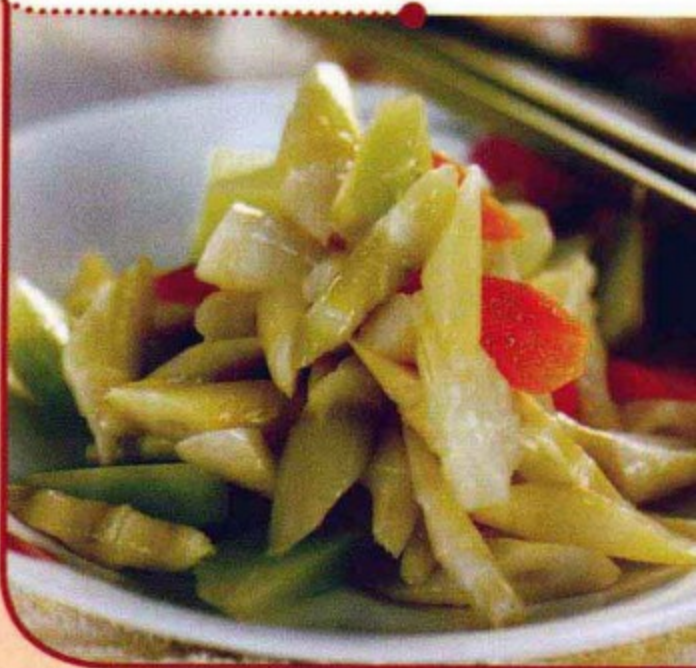
**原料** 鲜竹笋、莴笋各100克，胡萝卜20克  
**调料** 盐、葱花、味精、白糖、色拉油各适量

### 做法

- 1 将鲜竹笋、莴笋、胡萝卜洗净后分别斜切成滚刀块，入沸水锅一同焯熟，捞起放入盘中，加盐、味精、白糖拌匀。
- 2 油锅上火烧热，葱花装在碗中，倒入热油，制成葱油，再倒入双笋中拌匀即可。

### Tips

竹笋含丰富膳食纤维，能促进肠道蠕动，有助于消化。



## 山药胡萝卜

**原料** 净山药200克，胡萝卜200克  
**调料** 冰糖、蜂蜜、盐各适量

### 做法

- 1 山药、胡萝卜切块，分别焯水、沥干。
- 2 冰糖、蜂蜜和盐放入锅中，加清水少许熬浓稠，加入山药块、胡萝卜块翻炒均匀即可。

### Tips

甜品中加少许盐，能提高人们对甜味的敏感度。



## 双笋炒红菜

**原料** 净嫩红菜250克，胡萝卜、莴笋各100克  
**调料** 盐、味精、色拉油各适量

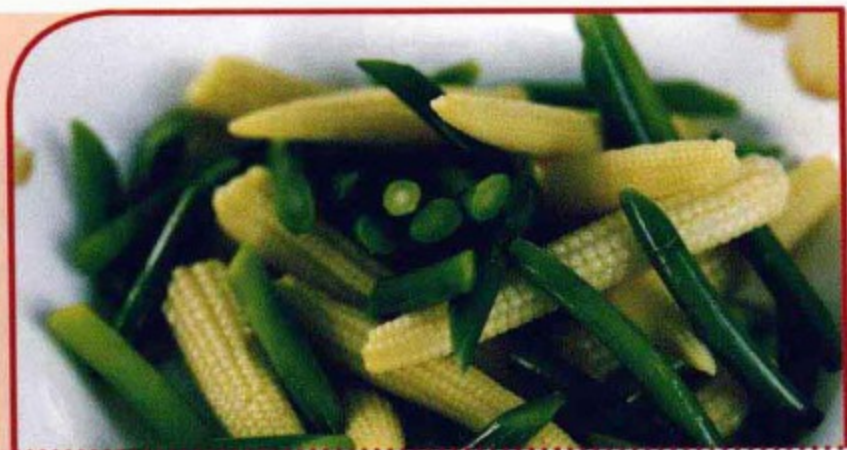
### 做法

- 1 胡萝卜、莴笋分别洗净，切丝。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入胡萝卜丝、红菜、莴笋丝、盐、味精，炒至断生出锅即可。

### Tips

炒制蔬菜时，通常要猛火快炒，以防止其渗水。





## 蒜薹玉米笋

**原料** 蒜薹200克，玉米笋200克

**调料** 料酒、盐、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 玉米笋焯水处理；蒜薹洗净，切段。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蒜薹段煸炒，加入玉米笋、料酒、盐、味精炒熟入味，淋香油出锅装盘即可。



## 炝炒黄豆芽

**原料** 黄豆芽400克，干辣椒5克，花椒3克

**调料** 盐、酱油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 黄豆芽去根洗净；干辣椒切段。
- 2 炒锅加油烧热，放干辣椒、花椒爆香，放黄豆芽翻炒几下，加盐、酱油、味精调味炒熟即可。

### Tips

豆芽的蛋白质含量较黄豆高，在发芽过程中，更多的营养元素释放出来，利于人体的吸收，有清热利尿之功效。



## 三鲜豆苗

**原料** 豆苗300克，胡萝卜30克，竹笋50克，草菇50克

**调料** 盐、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆苗摘去老茎洗净，沥干水分；草菇洗净，一剖为二；竹笋洗净切丝。
- 2 炒锅加油烧热，放入胡萝卜片、笋丝、草菇翻炒3分钟。
- 3 加入豆苗、盐继续炒30秒，用水淀粉勾芡即可。



## 双色豆芽

**原料** 绿豆芽200克，无土栽培豆苗200克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 绿豆芽掐去根部；豆苗用清水洗净、浸泡。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入绿豆芽略炒，加入豆苗、盐、味精炒至断生入味即可。

### Tips

豆芽鲜嫩，炒菜时速度要快，炒至断生即可。



## 醋熘黄豆芽

**原料** 黄豆芽400克

**调料** 醋、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 黄豆芽择洗干净，沥干水分。
- 2 炒锅放油烧热，放入黄豆芽略炒，加醋炒匀，加盐、味精调味炒熟即可。

**Tips**

醋的量要控制好，不能太大。



## 豆芽炒韭菜

**原料** 绿豆芽200克，净韭菜段200克，红尖椒少许

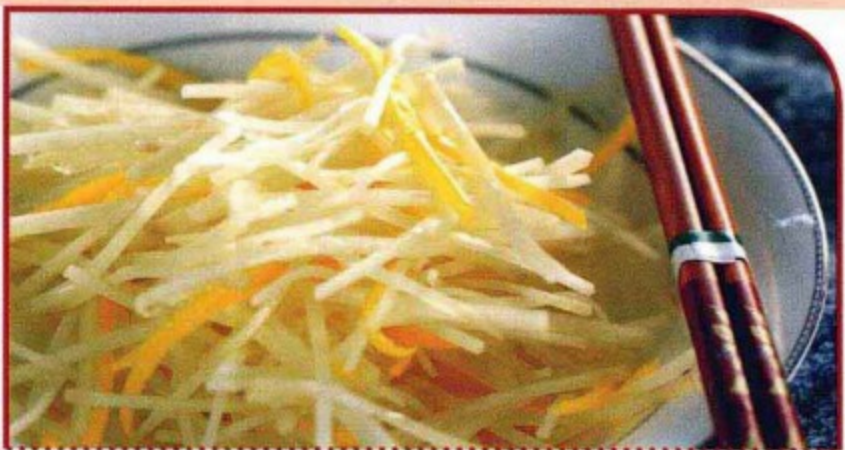
**调料** 盐、色拉油各适量

**做法**

- 锅中倒入油少许，待油烧热，放入韭菜段、盐、豆芽、红尖椒，煸炒至断生即可。

**Tips**

此菜可通便排毒，美容护发。



## 黄椒土豆丝

**原料** 土豆300克，黄椒150克

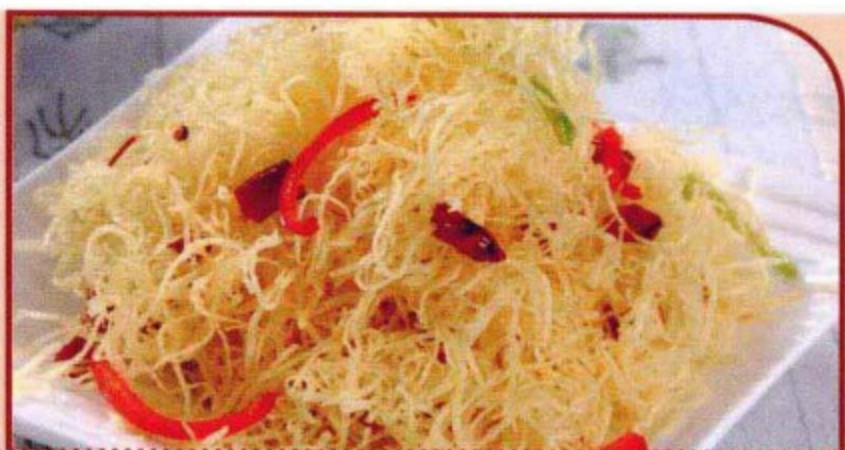
**调料** 白醋、盐、味精、色拉油各适量

**做法**

- 1 土豆去皮，切成丝，清水漂洗；黄椒去蒂、籽，切成丝。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热后，放入土豆丝，黄椒丝，然后加白醋、盐、味精调味炒匀即可。

**Tips**

切好的土豆丝放在冷水中浸泡一会再炒，炒出的土豆丝口感更爽脆。



## 香辣土豆丝

**原料** 土豆400克，红椒50克

**调料** 葱10克，干辣椒20克，盐3克，醋5克，糖8克，色拉油适量

**做法**

- 1 土豆去皮切细丝；红椒切丝。
- 2 锅内加油烧至七成热，下土豆丝炸成金黄色。
- 3 锅留油烧热，下葱、干辣椒炒香，加土豆丝、红椒、盐、醋、糖炒熟即可。

**Tips**

土豆丝炸好后要快炒，否则会不脆。



## 酸辣土豆丝

**原料** ● 土豆250克，青椒、红椒各15克

**调料** ● 葱丝3克，姜丝2克，酱油4克，盐1克，味精1克，醋、花椒油适量

**做法** ●

- 1 土豆去皮切成长5厘米的细丝，用清水洗净；青椒、红椒切丝。
- 2 炒锅放油烧热，放葱姜丝煸香，下土豆丝急速翻炒，边炒边放酱油、盐、味精，土豆将熟时放入青椒丝、红椒丝和醋，见土豆全熟时，放花椒油出锅装盘即成。

**Tips** ●

土豆丝切后应浸泡在清水中，否则会氧化变色，影响成菜色泽。

## 尖椒土豆丝

**原料** 土豆200克，青尖椒100克

**调料** ● 色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

**做法**

- 1 将青尖椒去蒂、去籽，洗净，切丝；土豆去皮，切成丝，泡入清水中。
- 2 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，将青尖椒丝、土豆丝放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 锅加油烧热，加入葱花煸香，将青尖椒丝、土豆丝放入炒匀，烹料酒，加盐、味精翻炒几下，出锅装盘即可。

**Tips** ●

切辣椒时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。



## 炒芋仔

**原料** 去皮芋仔300克，青椒、红椒、洋葱各适量

**调料** 沙茶酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 芋仔切块；青椒、红椒、洋葱分别切片。
- 2 锅中放油烧至五成热，芋仔块入油锅中炸至表面金黄，盛出；青红椒片用油焯熟。
- 3 锅留底油，放洋葱片煸炒，加沙茶酱炒匀，加料酒，用酱油、盐、味精调好味，勾芡，倒入芋仔块及青红椒片，炒匀装盘即可。

### Tips

芋仔一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。



## 素蟹粉

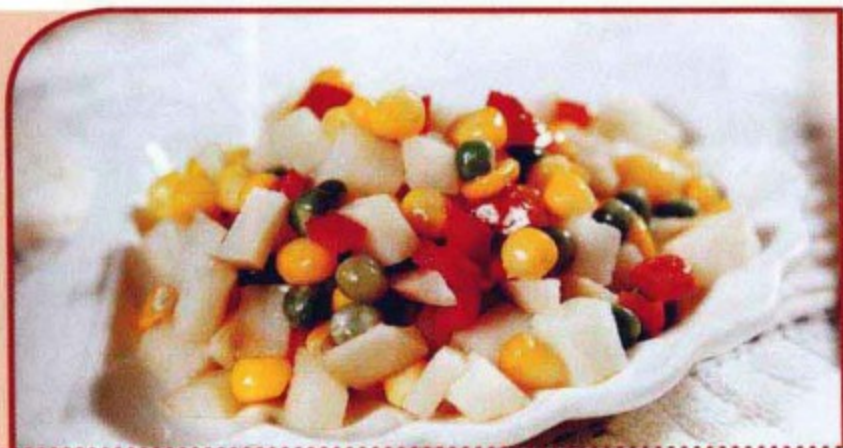
**原料** 熟胡萝卜泥100克，熟南瓜泥100克，熟土豆泥75克，熟山药泥75克，水发香菇丝15克，水发腐竹丝15克

**调料** 葱15克，姜10克，料酒、盐、味精、白胡椒粉、白醋、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 香菇丝、腐竹丝分别焯水后沥干。
- 2 炒锅中放油，放入葱、姜炒香，加入香菇丝、腐竹丝煸炒，再加入料酒、盐、味精、胡萝卜泥、南瓜泥、土豆泥、山药泥，煸炒至油红入味，撒白胡椒粉，淋白醋、香油即可。





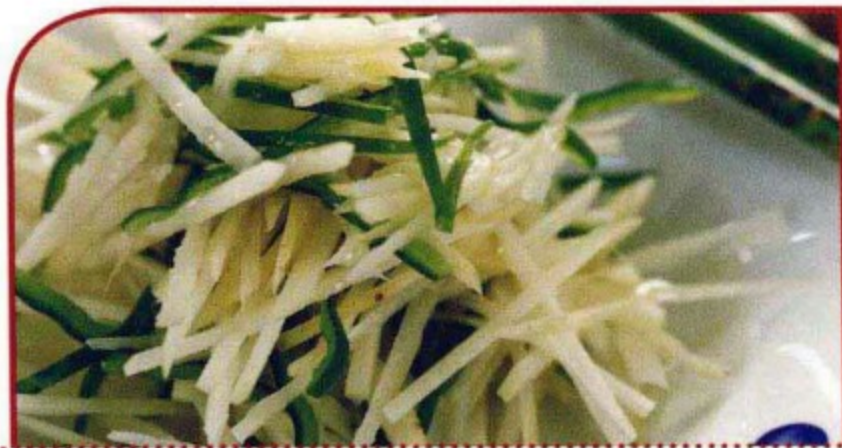
## 什锦山药粒

**原料** 山药150克，红椒1个，玉米粒100克，豌豆75克

**调料** 盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 山药洗净切粒；红椒去蒂、籽，切丁。
- 2 山药粒、红椒丁、玉米粒、豌豆放入沸水中焯好，捞出沥水。
- 3 锅内加油烧热，放入山药粒、红椒丁、玉米粒、豌豆炒匀，加盐、味精调味翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡即可。



## 青椒藕丝

**原料** 鲜藕300克，青椒丝150克

**调料** 白醋、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鲜藕削去皮洗净，切成丝，泡入清水中。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热后，放入青椒丝、鲜藕丝，加白醋、盐、味精调味炒熟即可。

### Tips

购买莲藕时，应挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。如果发黑，则不宜食用。



## 炒藕片

**原料** 河藕200克，青椒片20克，红椒片20克，辣椒段少许

**调料** 色拉油、葱花、姜末、蒜末、香醋、盐、味精各适量

### 做法

- 1 将河藕去皮，洗净，切成薄片。
- 2 锅置火上，烧热入油，投入葱花、姜末、蒜末爆香，再放藕片、青椒片、红椒片、辣椒段煸炒，一边加入香醋、盐和味精，一边不停地翻炒，炒熟即可起锅装盘。



## 莴笋炒山药

**原料** 莴笋150克，山药150克，红椒50克

**调料** 盐2克，糖3克，味精5克，色拉油适量

### 做法

- 1 莴笋、山药去皮，切条；红椒切条。
- 2 锅内加水烧开，放莴笋、山药焯水。
- 3 锅加油烧热，下莴笋、山药、红椒炒匀，加盐、糖炒熟，加味精炒入味即可。

### Tips

山药切好要用白醋泡10分钟。



## 家乡芋头

**原料** 去皮大芋头片200克，洋葱丝、红椒丝各30克

**调料** 葱花、姜末、蒜泥、料酒、酱油、糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 锅置火上，倒入色拉油，烧至200℃时，放入芋头片，炸成金黄色，倒入漏勺沥去油。
- 2 锅留底油，加入葱花、姜末、蒜泥、洋葱丝、红椒丝炸香，加少量清水、料酒、酱油、味精和较多的糖烧至汤汁黏稠时，倒入炸好的芋头，炒匀即可。



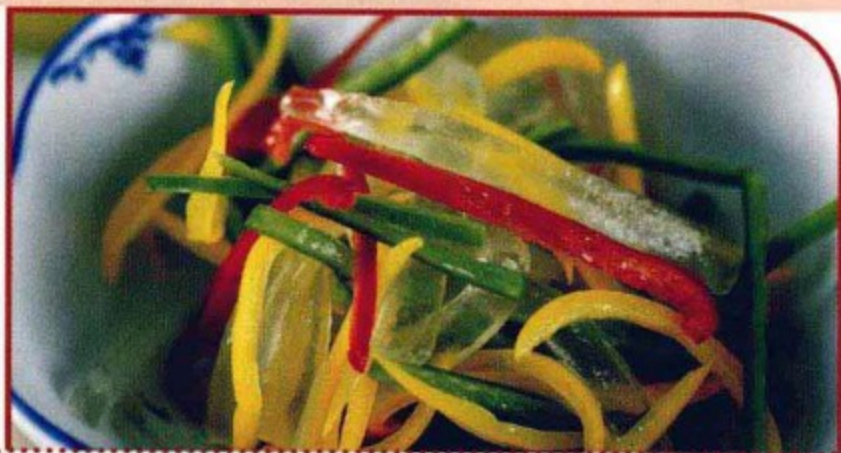
## 酸辣藕丁

**原料** 去皮熟藕丁100克，青椒丁、红椒丁各10克

**调料** 葱花、姜末、料酒、酱油、糖、味精、淀粉、香醋、辣椒油、色拉油各适量

### 做法

- 1 青椒、红椒分别洗净，切丁。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，再入青椒丁、红椒丁、藕丁煸炒，加料酒、酱油、糖、味精调味，用淀粉、水勾芡炒匀，淋入香醋、辣椒油即可出锅装盘。



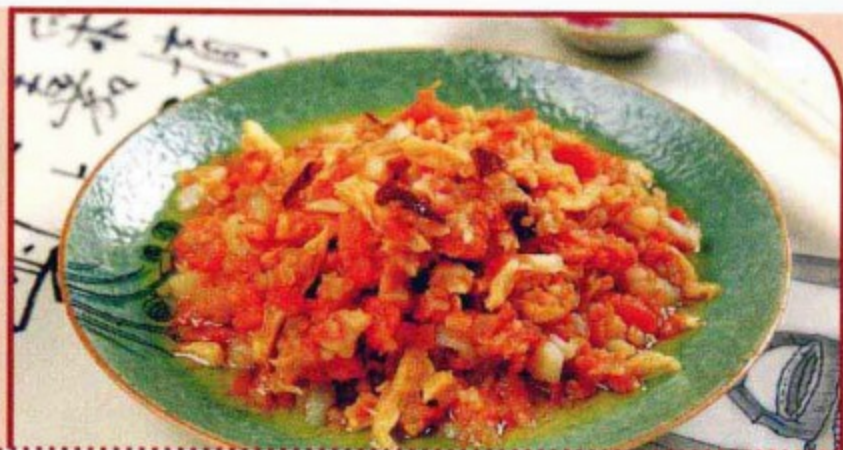
## 三椒芦荟

**原料** 芦荟300克，青椒丝、黄椒丝、红椒丝各75克

**调料** 盐、泡椒汁、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 芦荟去皮，切成粗丝，焯水处理。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入青椒丝、黄椒丝、红椒丝煸炒，加盐、泡椒汁、味精、芦荟丝炒至断生，淋香油出锅装盘即可。



## 素炒蟹粉

**原料** 熟胡萝卜200克，熟土豆蓉150克，水发香菇50克，水发腐竹50克

**调料** 姜末、葱花、盐、味精、香醋、香油、胡椒粉、香菜、色拉油各适量

### 做法

- 1 熟胡萝卜轻拍；香菇切丝；腐竹切成小段。
- 2 油锅烧热，下姜末、葱花炸香，再把所有原料入锅煸炒，加盐、味精，烹入香醋和香油，撒上胡椒粉炒匀，放上香菜即成。



## 宫保藕丁

**原料** ● 莲藕350克，花生仁80克，大葱50克

**调料** ● 葱醋、姜、尖椒、辣酱、盐、白糖、味精、酱油、红油、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 莲藕去皮切丁，用醋水漂洗，待用；大葱切成花生仁大小，备用。二者均入沸水锅中焯水，捞出控干。
- 2 锅放油烧热，下姜、尖椒、辣酱，倒入藕丁、花生仁、大葱丁拌炒，加盐、白糖、味精、酱油、红油调味，用水淀粉勾芡，炒匀即成。

### Tips

用醋水漂洗藕丁可以防止藕丁氧化变色。

## 油焖茭白

**原料** 茭白400克

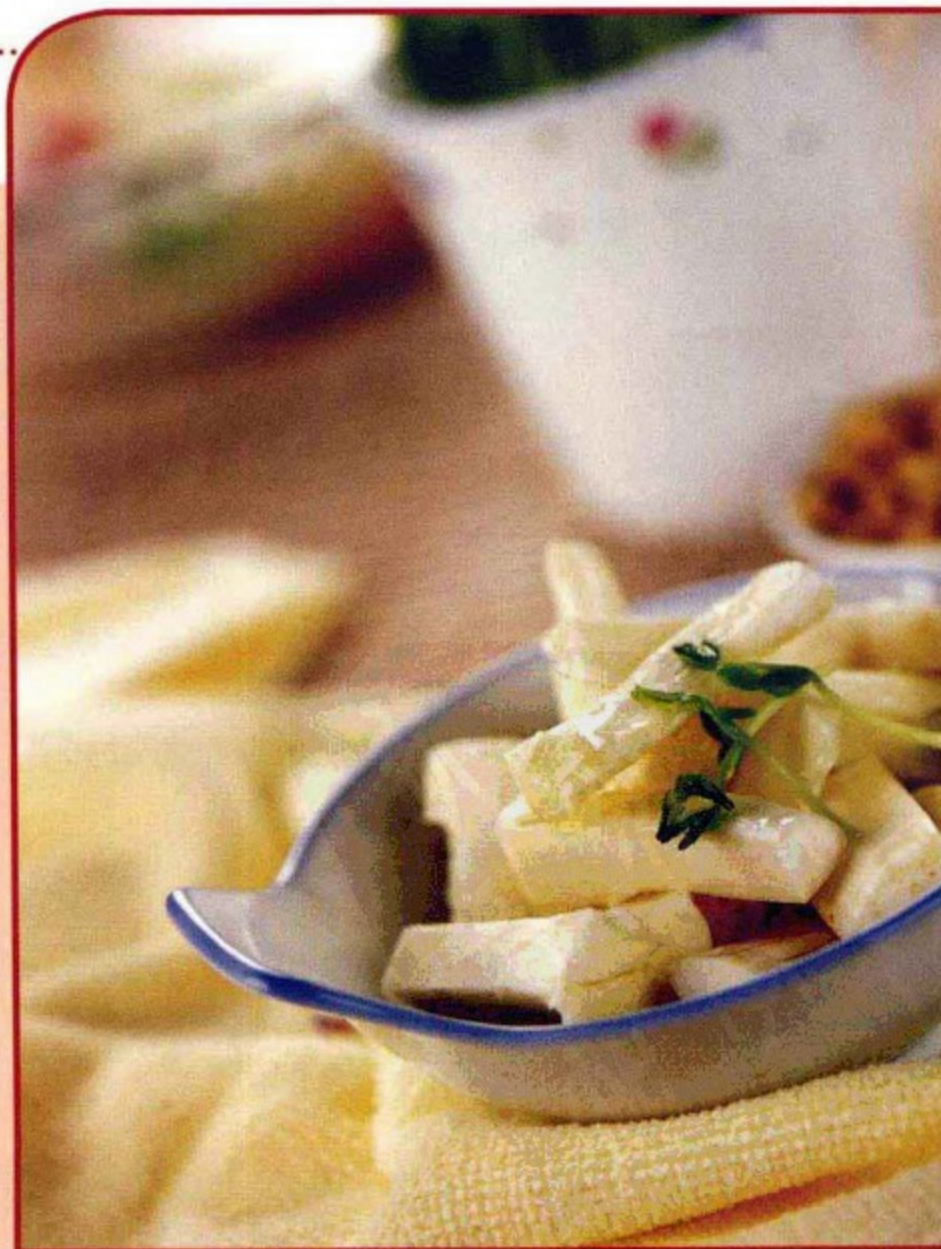
**调料** ● 色拉油、葱末、清汤、盐、白糖、味精、香油各少许

### 做法

- 1 茭白去皮，洗净后切成长条。
- 2 油锅烧热，下葱末煸香，再放茭白条翻炒，加清汤、盐、白糖焖烧片刻，出锅前加味精、香油即可。

### Tips

茭白以春夏季的质量最佳。



## 香菇菜心

**原料** 青菜心10棵，水发香菇片150克

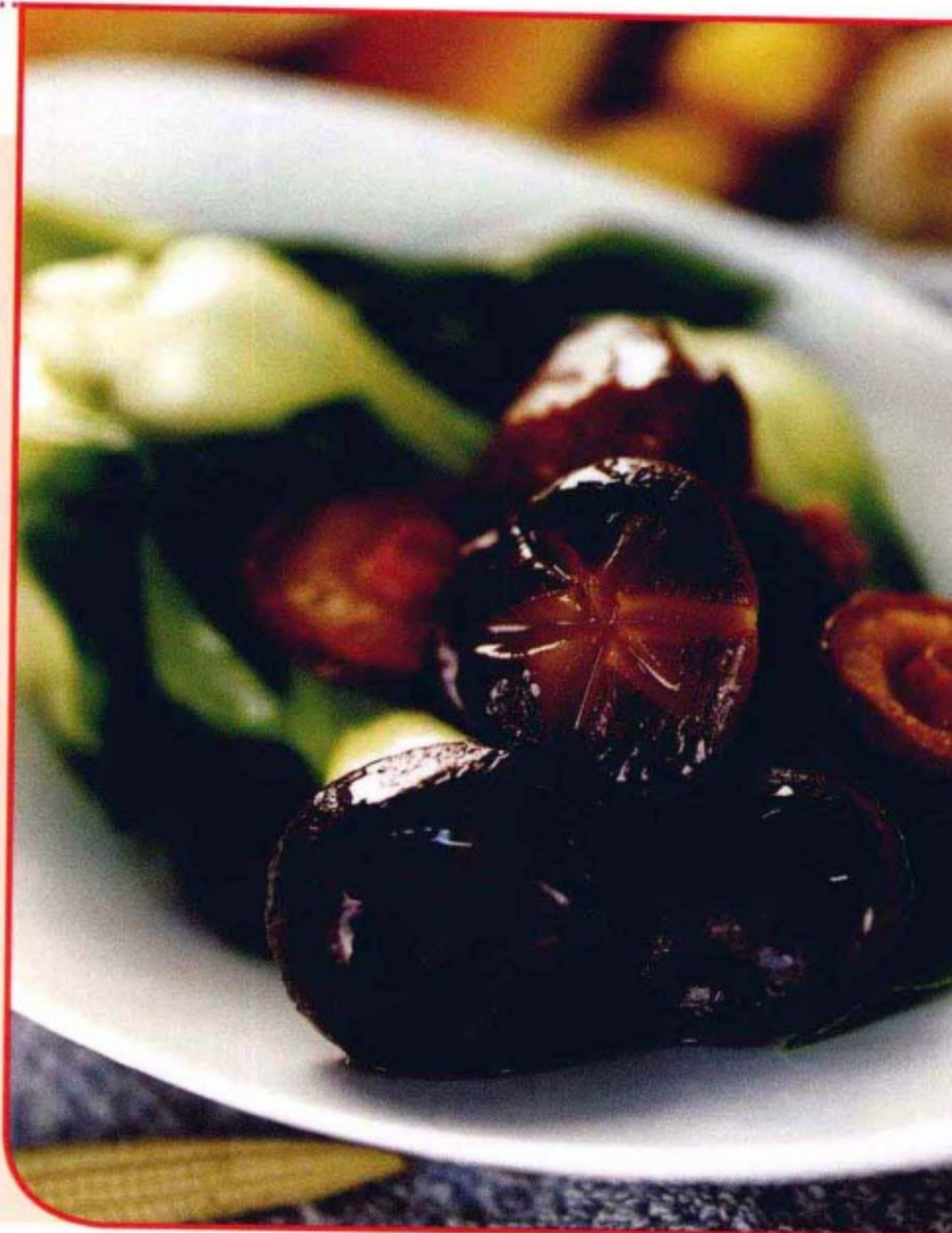
**调料** 料酒、盐、味精、食用菌调料、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 青菜心修整成形，焯水后用冷开水漂凉。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入香菇片、青菜心、料酒、盐、味精、食用菌调料，煸炒至断生，用水淀粉勾芡即可出锅装盘。

### Tips

青菜心宜用旺火爆炒，可保持鲜脆，防止营养成分被破坏。



## 香菇荷兰豆

**原料** 香菇100克，荷兰豆100克，马蹄6个，红椒半个

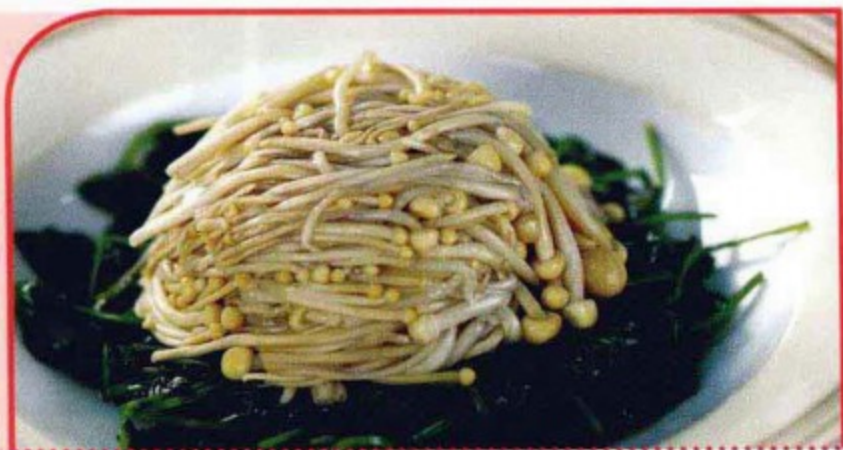
**调料** 蒜蓉、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 香菇洗净切片；荷兰豆去老筋，撕成小片洗净；马蹄洗净，去皮切片；红椒切片。
- 2 锅加油烧至五成热，下蒜蓉炒香，放香菇、荷兰豆翻炒几下，再放马蹄、红椒、盐、味精炒熟即可。

### Tips

荷兰豆能益脾和胃、生津止渴、通利小便。



## 扒金针菇

**原料** 金针菇200克，豌豆苗300克

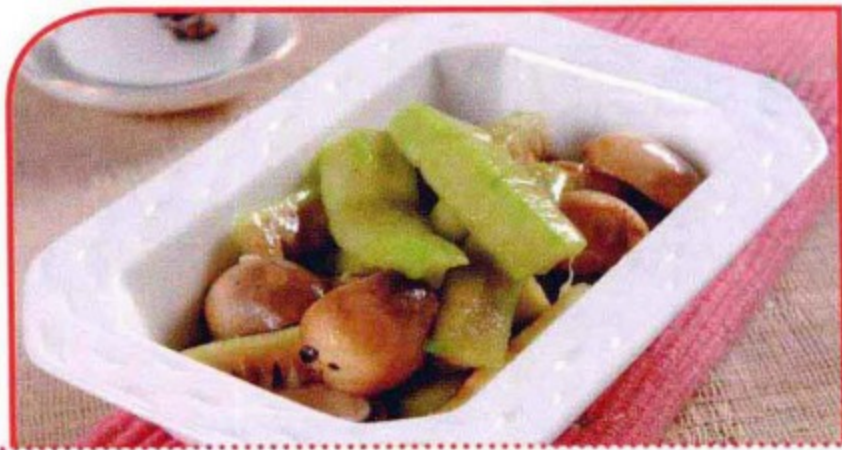
**调料** 盐、味精、素高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 金针菇焯水后，加盐、味精、素高汤调好味，扣入小碗中，上笼蒸熟。
- 2 炒锅中倒入油少许，将豌豆苗调味炒熟后装盘；然后将已蒸熟的调过味的金针菇扣到豌豆苗上即可。

### Tips

金针菇对儿童身高和智力发育有益。



## 草菇炒丝瓜

**原料** 丝瓜400克，草菇150克

**调料** 葱段5克，盐5克，胡椒粉3克，味精3克，水淀粉10克，香油5克，色拉油适量

### 做法

- 1 草菇去蒂，切成两半，入沸水氽烫后捞出；丝瓜刮去粗皮，切成长条，再切丁，用水泡上。
- 2 油烧至六成热，加葱段煸香，放丝瓜、草菇翻炒，加盐、胡椒粉、味精调味，勾芡，前淋上香油即可。



## 金针芦蒿

**原料** 鲜金针菇200克，芦蒿200克

**调料** 蒜泥、白醋、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 鲜金针菇去除根部切成段，洗净后入沸水焯水；芦蒿嫩茎切成段。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蒜泥煸香，加入金针菇段、芦蒿段、白醋、盐、味精炒至断生即可。



## 香菇双笋

**原料** 玉米笋、鞭笋各100克，香菇4朵

**调料** 色拉油、葱末、盐、味精、香油各少许

### 做法

- 1 玉米笋、鞭笋洗净，切小段，入沸水中略焯；香菇洗净待用。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，加玉米笋、鞭笋段、香菇一同煸炒，加盐、味精调味，出锅时淋入香油即可。



## 鲜炒香菇

**原料** 鲜香菇300克，小青菜100克

**调料** 葱、盐、味精、生抽、素高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 肉切片，用蛋清、淀粉上浆；小米椒切圈。
- 2 锅内加油烧热，下羊肉滑熟。
- 3 锅留油烧热，下葱、姜末炆锅，放小米椒、羊肉炒香，加盐、酱油、味精炒熟即可。

### Tips

香菇含有降压作用，对预防感冒也有一定帮助。



## 香菇炒油菜

**原料** 油菜200克，香菇100克

**调料** 葱花、姜丝、盐、味精、香油、花生油各适量

### 做法

- 1 油菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出，放入盘中。
- 2 香菇用温水泡发，洗净去蒂。
- 3 炒锅加花生油烧热，放葱花、姜丝爆香，再加入油菜、香菇用大火炒熟，加盐、味精调味，淋上香油出锅即可。



## 木耳盐笋

**原料** 盐笋150克，木耳50克，泡椒2个

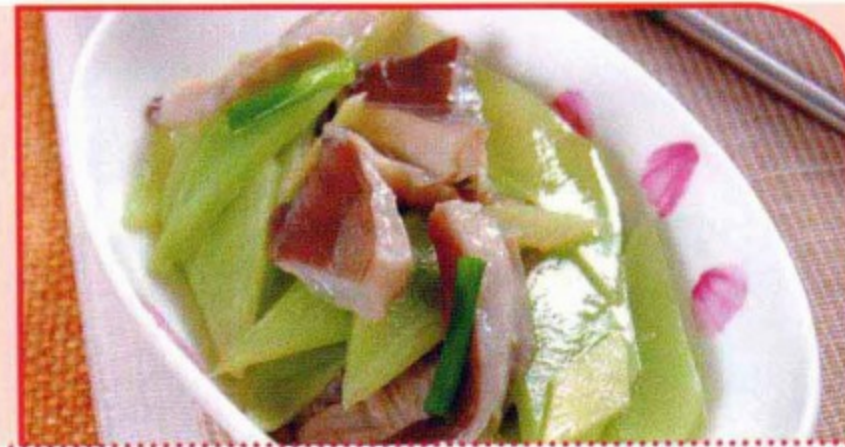
**调料** 葱末、盐、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 盐笋用温水泡开洗净，切成长条待用；木耳泡开洗净，撕成小朵待用；泡椒切开。
- 2 油锅上火烧热，下葱末煸香，加盐笋条、木耳、泡椒同炒，再加盐、味精拌匀，淋入香油出锅装盘。

### Tips

木耳应在盐笋之后投入油锅煸炒，以防油花四溅。



## 平菇炒莴笋

**原料** 平菇200克，莴笋180克

**调料** 葱段10克，盐2克，味精4克，香油5克，色拉油适量

### 做法

- 1 平菇切片；莴笋去皮切菱形片。
- 2 锅内加水烧开，分别下入平菇、莴笋焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱段炒香，加平菇、莴笋、盐、味精炒匀，淋香油即可。



## 香菇烩山药

**原料** 香菇6朵，山药1小段，樱桃1颗

**调料** 色拉油、酱油、糖、盐各少许

**做法**

- 1 香菇泡软，去蒂洗净，一剖为二；山药去皮后洗净，斜切成块。
- 2 油锅烧热，入香菇略炒，再加酱油、糖烧干，放入山药块同烧，加盐调味，收干汤汁盛出装盘，装饰樱桃即可。

**Tips**

山药切块后需立即浸泡在盐水中，以防氧化发黑。



## 香菇油菜

**原料** 油菜300克，香菇150克

**调料** 蚝油25克，盐2克，糖5克，味精3克，葱油3克，色拉油适量

**做法**

- 1 油菜摘洗干净；香菇去蒂切块。
- 2 锅内加水烧开，放油菜、香菇焯水。
- 3 锅加油烧热，放油菜，加少许盐炒熟，摆入盘中。
- 4 锅洗净，加油烧热，下香菇炒干水分，放蚝油、盐、糖、味精炒匀，淋葱油，倒在油菜上即可。



## 葱爆木耳

**原料** 水发木耳300克，净大葱150克

**调料** 味精2克，酱油4克，姜汁6克，白糖2克，盐1克，高汤适量

**做法**

- 1 水发木耳洗净入沸水焯一下；大葱切滚刀块，入油炸成金黄色，控油，加高汤、味精、酱油入蒸锅蒸透取出。
- 2 油烧热，放葱块、木耳煸炒，随炒随加酱油、高汤、姜汁、白糖、盐，炒至入味即可出锅。



## 木耳烧山药

**原料** 山药350克，木耳50克，青椒片50克

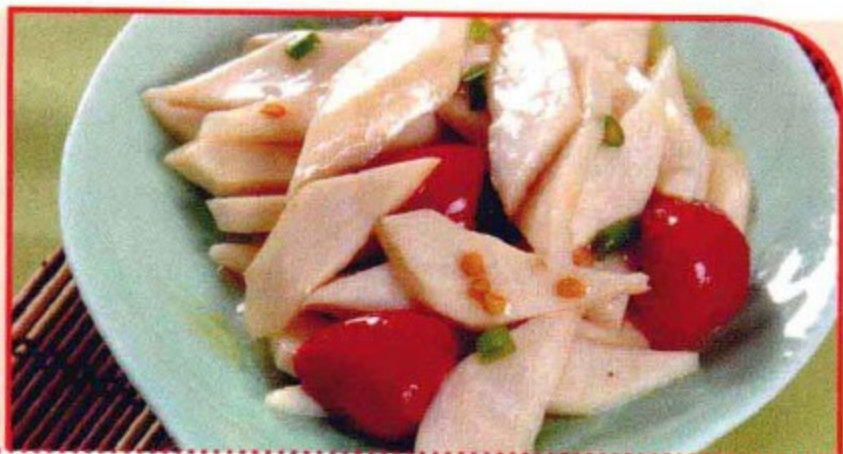
**调料** 盐3克，糖2克，味精2克，色拉油适量

**做法**

- 1 木耳泡发，撕成片；山药去皮洗净，切菱形厚片，焯水捞出待用。
- 2 炒锅加油烧热，放山药片、黑木耳片、青椒片、盐、糖、味精快速翻炒匀即可。

**Tips**

山药切好用凉水泡上，以防变色。



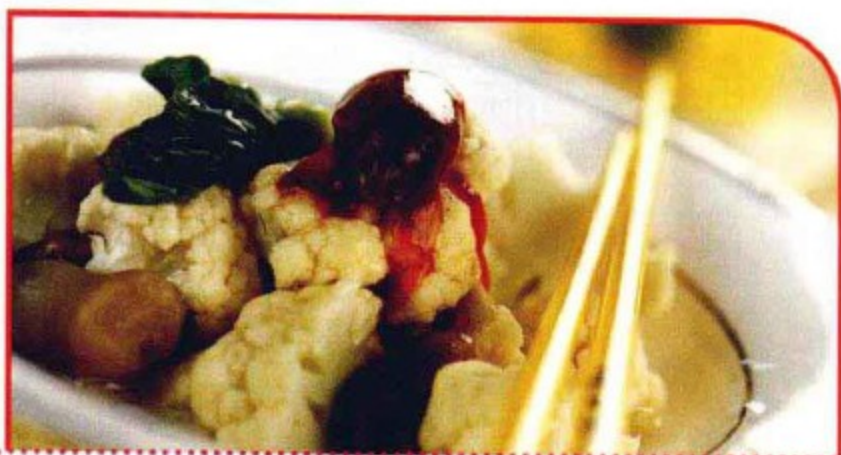
## 泡椒扒杏鲍菇

**原料** 泡椒100克，杏鲍菇300克

**调料** 葱花5克，姜片5克，盐2克，酱油3克，鸡汁5克，味精4克，水淀粉15克，色拉油适量

### 做法

- 1 杏鲍菇切片；泡椒切斜刀。
- 2 锅内加水烧开，下杏鲍菇焯水。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放泡椒、杏鲍菇炒匀，加盐、酱油、鸡汁调味，待烧至入味时，加味精烧熟，用水淀粉勾芡即可。



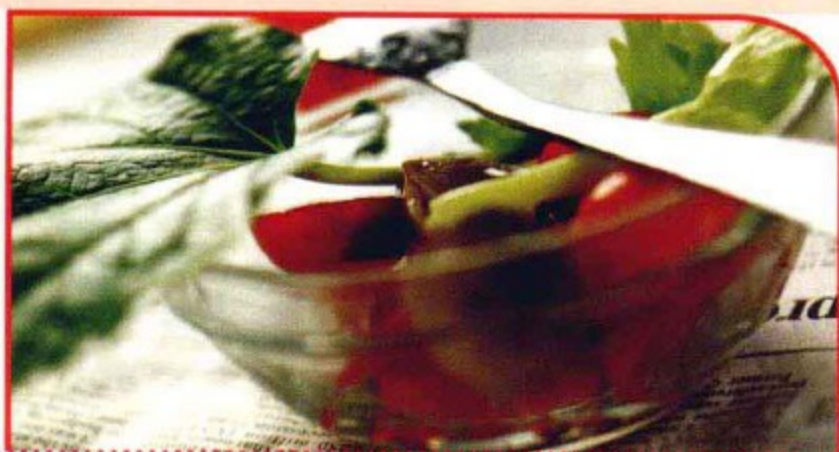
## 草菇菜花

**原料** 菜花200克，菜心1棵，罐头草菇80克

**调料** 素高汤、盐各2克，味精、葱姜油、水淀粉各少许

### 做法

- 1 菜花掰成小朵，入沸水中焯熟捞出冲凉；菜心洗净待用。
- 2 汤锅上火，倒入素高汤、草菇烧沸，下菜花、菜心、盐、味精烧入味，用水淀粉勾芡后淋入葱姜油即可。



## 草菇番茄

**原料** 草菇80克，番茄100克

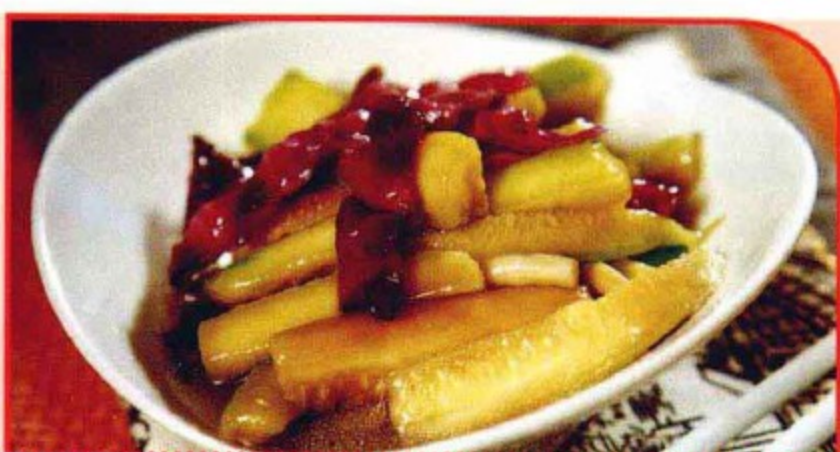
**调料** 葱末3克，素高汤、盐2克，味精、水淀粉、色拉油各少许

### 做法

- 1 草菇一切为二，入沸水锅焯至变色捞出；番茄洗净切小块。
- 2 油锅烧热，下葱末炒香，加草菇、番茄块、素高汤烧沸，放盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

### Tips

此菜清热消暑，生津止渴。



## 蟹味菇炒丝瓜

**原料** 蟹味菇200克，丝瓜100克，紫甘蓝100克

**调料** 姜末8克，盐3克，味精1克，生抽10克，色拉油适量

### 做法

- 1 蟹味菇洗净；紫甘蓝洗净切片，入沸水中焯水。
- 2 丝瓜去皮切条，放入三成热油中过油。
- 3 炒锅加油烧热，下姜末炒香，加入蟹味菇、紫甘蓝片翻炒片刻，加盐、味精、生抽调味，倒入丝瓜条炒匀，点明油即可。

## 鲜芦猴头菌



**原料** ● 干猴头菌2克，芦荟50克

**调料** ● 盐、味精、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 发好的猴头菌撕成小块，上笼蒸透装盘。
- 2 芦荟切成小片，放入装猴头菌块的盘中。
- 3 锅内加清汤，用盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡，淋在猴头菌上即可。

**Tips** ●

猴头菌对头发有很好的滋补作用，是出色的美发食品。

**原料** ● 菜心300克，草菇100克

**调料** ● 料酒、盐、味精、海鲜酱、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 水烧开，加色拉油、料酒、盐、味精，放入菜心焯熟，垫到盘底；草菇焯水待用。
- 2 炒锅中加海鲜酱、料酒搅匀，加盐、味精调味，放入焯过水的草菇烧至入味，倒到菜心上即可。

**Tips** ●

草菇，无论是鲜品还是干品都不宜浸泡时间过长。

## 草菇菜心



## 鲜蘑冬笋



**原料** ● 鲜蘑150克，熟冬笋片100克，小葱段少许

**调料** ● 色拉油、素高汤、盐、味精、淀粉各适量

**做法** ●

- 1 鲜蘑洗净，切成厚片；锅置火上，加入适量清水烧沸，放入鲜蘑片、冬笋片焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 2 将素高汤、盐、味精、淀粉放入碗中，调成均匀的味汁。
- 3 锅内放油烧热后，放入冬笋片略煸炒，再放入鲜蘑片煸炒，最后倒入味汁，翻炒后撒上小葱段即成。

## 炒平菇

**原料** 平菇500克

**调料** 葱丝8克，姜丝10克，蒜片10克，料酒10克，盐1克，味精2克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 平菇撕成条状，投入沸水中烫透，取出挤干水分。
- 2 炒锅加油烧热，放葱丝、姜丝、蒜片煸炒出香味，烹入料酒，加入平菇条、盐、味精烧至熟透入味，用水淀粉勾芡即成。

### Tips

鲜平菇，炒时出水多，容易被炒老，须掌握好火候。



## 杭椒榄菜花菇

**原料** 青杭椒、红杭椒各25克，榄菜10克，水发花菇200克，腊肠末20克

**调料** 盐、味精、糖、料酒、蒜蓉各适量

### 做法

- 1 杭椒清洗干净；榄菜用油炸过；花菇切条。用热油把菇条、杭椒滑熟倒出。
- 2 锅热煸香腊肠末、蒜蓉，倒入青杭椒片、红杭椒片、榄菜、花菇翻炒，再加盐、味精、糖调味，烹入料酒，炒匀即可。

### Tips

便血、食道炎患者不宜食用辣椒。



## 炒滑子菇

**原料** 滑子菇200克，泡椒、青豆各适量

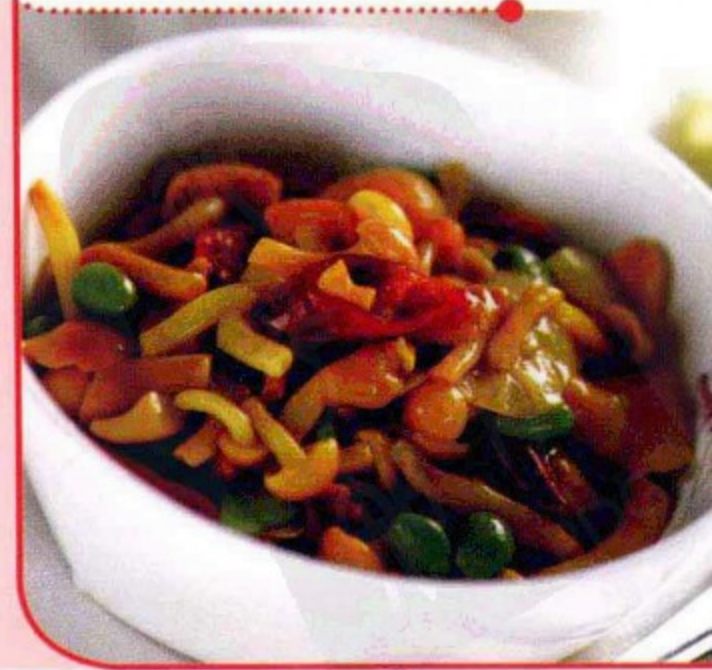
**调料** 蒜、盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 滑子菇清洗干净，和青豆一起焯水；泡椒切段。
- 2 锅置火上，放油烧热，再加蒜、泡椒略煸，加入青豆、滑子菇，用盐、味精、料酒调味，勾薄芡，翻炒装盘即可。

### Tips

滑子菇又叫珍珠菇，常吃可改善食欲减退、少气乏力。





## 鲜蘑腐竹

**原料** ● 腐竹300克，鲜蘑50克，胡萝卜50克，青红椒各25克

**调料** ● 姜片2克，盐3克，糖2克，酱油6克，味精3克，素高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 用温水泡发腐竹，待完全涨发后，切成段；鲜蘑、胡萝卜、青红椒分别洗净切片。
- 2 锅内入油烧热，放姜片炆锅，放腐竹、鲜蘑片、胡萝卜片、青红椒片炒匀，加素高汤、盐、糖、酱油烧至汤汁浓后，加味精调味即可。

### Tips

泡腐竹的水不宜过热，否则腐竹易碎。

## 杭椒炒蟹味菇

**原料** ● 蟹味菇250克，杭椒100克

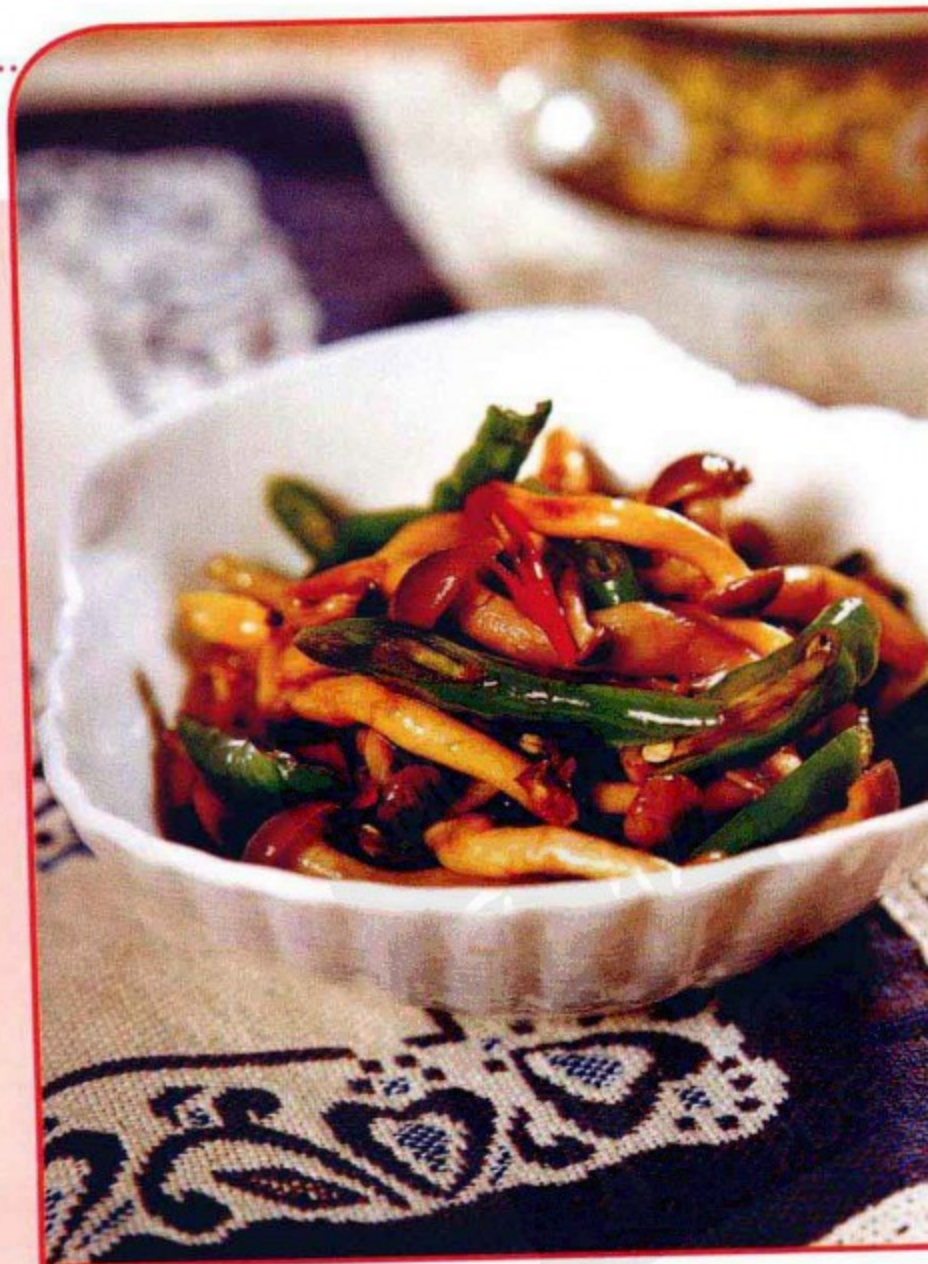
**调料** ● 姜末5克，盐3克，味精2克，生抽15克，色拉油适量

### 做法

- 1 蟹味菇洗净，焯水冲凉；杭椒洗净，切片。
- 2 锅内加油烧热，下姜末、杭椒片炒出味，加入蟹味菇、盐、味精、生抽调味，炒匀出锅即可。

### Tips

蟹味菇营养丰富，焯水时间不宜过长，否则会导致营养成分流失过多。



## 素炒鸡腿菇

**原料** 鸡腿菇300克，胡萝卜50克

**调料** 盐3克，味精2克，淀粉10克，葱油10克，色拉油适量

### 做法

- 1 鸡腿菇、胡萝卜分别洗净，切片，用沸水焯一下。
- 2 炒锅加油烧热，下鸡腿菇片、胡萝卜片，加盐、味精翻炒均匀，用淀粉勾芡，淋葱油即可。

### Tips

鸡腿菇是糖尿病人的理想食品。



## 榛蘑炒西芹

**原料** 榛蘑150克，西芹200克，红椒50克

**调料** 姜末、盐、酱油、味精、色拉油各适量

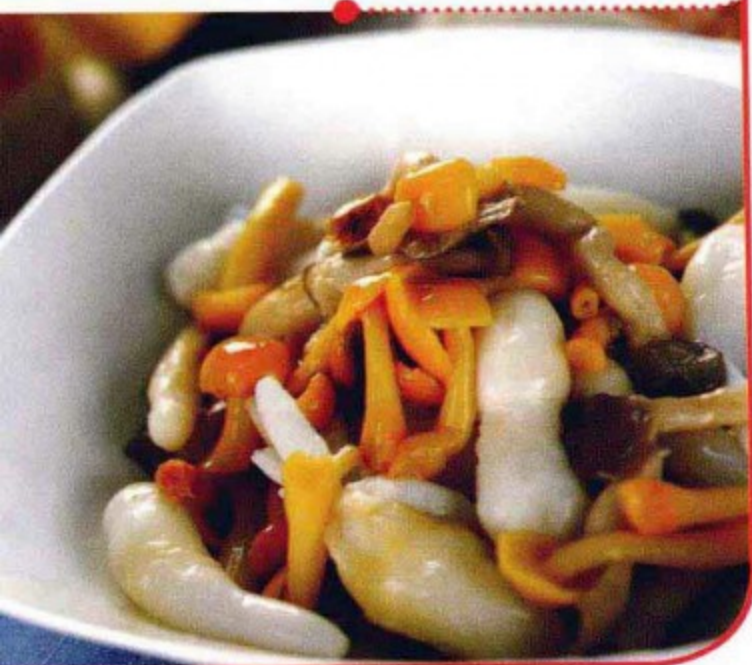
### 做法

- 1 榛蘑泡好，去蒂洗净，入沸水锅内煮熟，捞出挤干水分。
- 2 西芹洗净切片；红椒切条待用。
- 3 炒锅下姜末爆香，加榛蘑、西芹片、盐、酱油、味精翻炒至入味，最后加入红椒条炒匀即可。

### Tips

榛蘑一般含沙特别多，一定要洗干净。

## 炒鲜菇



**原料** ● 鲜鸡腿菇150克，鲜姬菇150克，鲜小蘑菇150克

**调料** ● 盐、味精、水淀粉、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将鲜鸡腿菇、鲜姬菇和鲜小蘑菇分别洗净，焯水处理。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入三种鲜菇、盐、味精煸炒均匀，用水淀粉勾芡，淋香油出锅即可。

**Tips** ●

也可用鲜平菇、鲜金针菇代替原料中的鲜菇。

## 双菇会



**原料** ● 鲜蘑菇150克，鲜金针菇100克，红椒丝3克

**调料** ● 盐、味精、白糖、色拉油各适量

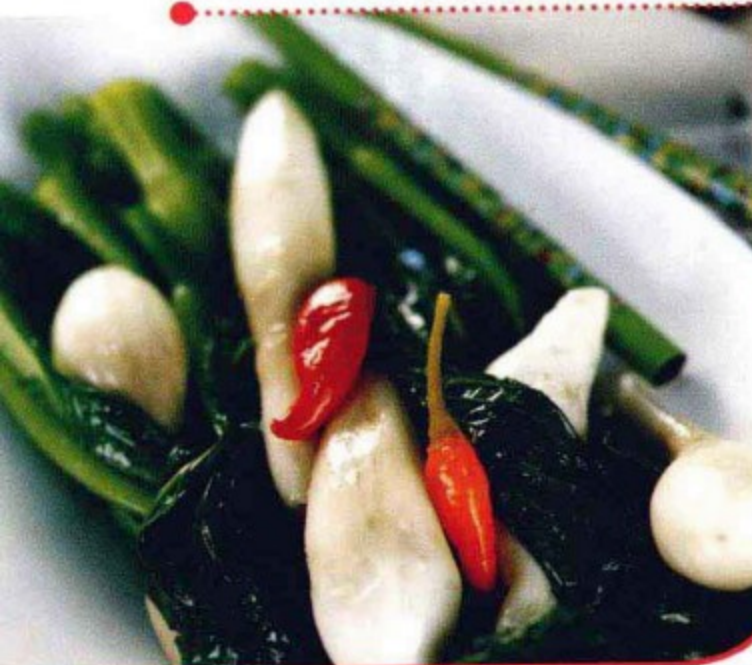
**做法** ●

- 1 将鲜蘑菇洗净，切成两半；鲜金针菇择洗切段。两种菇同入沸水锅烫一下。
- 2 油锅烧热，放入蘑菇、金针菇扒熟，加盐、味精、白糖翻炒均匀，装盘，用红椒丝点缀即成。

**Tips** ●

鲜蘑菇表面往往有泥沙，将蘑菇放在60℃左右盐水中泡1小时，然后用手顺一个方向搅动，即可除去泥沙。

## 菜薹鸡腿菇



**原料** ● 菜薹300克，鸡腿菇150克，泡椒10克

**调料** ● 盐、味精、料酒、食用菌调料、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 菜薹洗净，修理整齐；鸡腿菇洗净，焯水处理。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入盐、热水、味精、料酒、食用菌调料、泡椒、菜薹、鸡腿菇翻炒至断生，滗去汤汁即可。

**Tips** ●

经常食用鸡腿菇，可增进食欲，还可治疗痔疮。

## 金蒜鸡腿菇

**原料** 鸡腿菇250克，蒜瓣150克，泡椒50克

**调料** 泡椒汁、盐、味精、葱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸡腿菇洗净焯水。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蒜瓣煸成金黄色，加入泡椒、泡椒汁、盐、味精、鸡腿菇炒至入味，淋葱油出锅即可。

### Tips

鸡腿菇具有调节体内糖代谢、降低血糖的作用。



**原料** 榛蘑10克，茄子干30克，黄豆15克

**调料** 盐、酱油、素高汤、味精、葱花、色拉油各适量

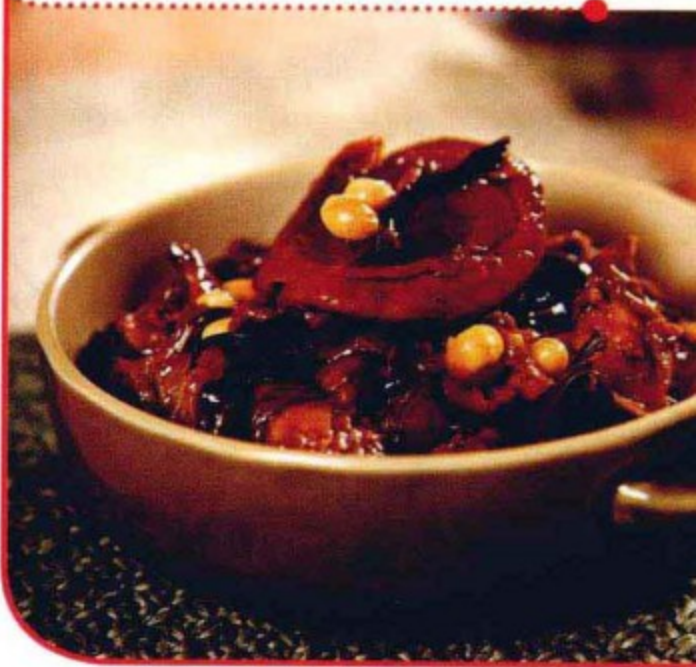
### 做法

- 1 榛蘑泡发好，去蒂洗净；茄子干、黄豆分别涨发好，一块下锅内煮熟。
- 2 锅内加油烧热，放榛蘑、茄子干、黄豆略炒，加盐、酱油、素高汤焖25分钟，放味精调味，撒上葱花即可。

### Tips

素高汤不要太多，以浸没原料为宜；若可吃荤，用排骨高汤或鸡汤替换素高汤会更鲜美。

## 榛蘑茄子干



**原料** 慈菇片200克，青蒜100克

**调料** 盐、味精、色拉油各适量

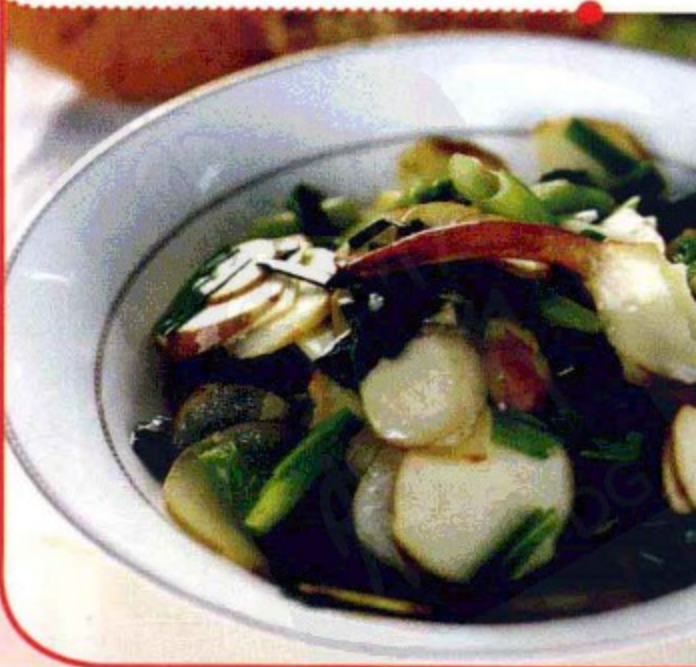
### 做法

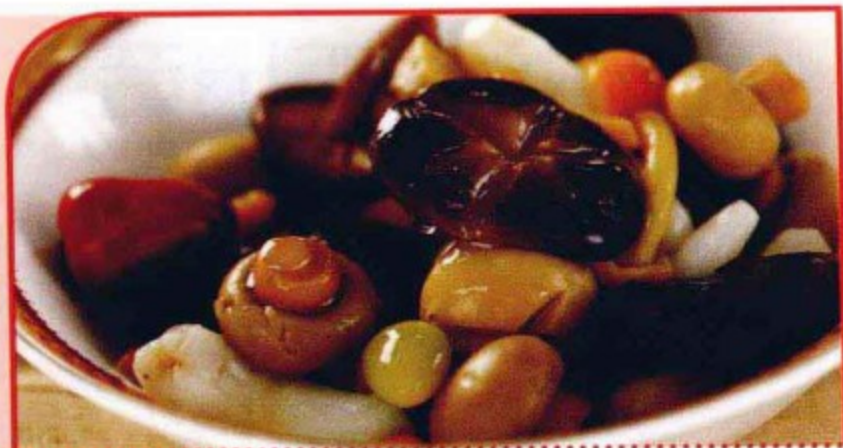
- 1 将慈菇片放入沸水中烫一下，沥去水分；青蒜洗净，切成段。
- 2 锅置火上，放入油烧热，放入慈菇片煸炒，放入青蒜段，加盐、味精调味，稍煸炒后即可装盘。

### Tips

大蒜炒至半熟即可。

## 慈菇炒青蒜





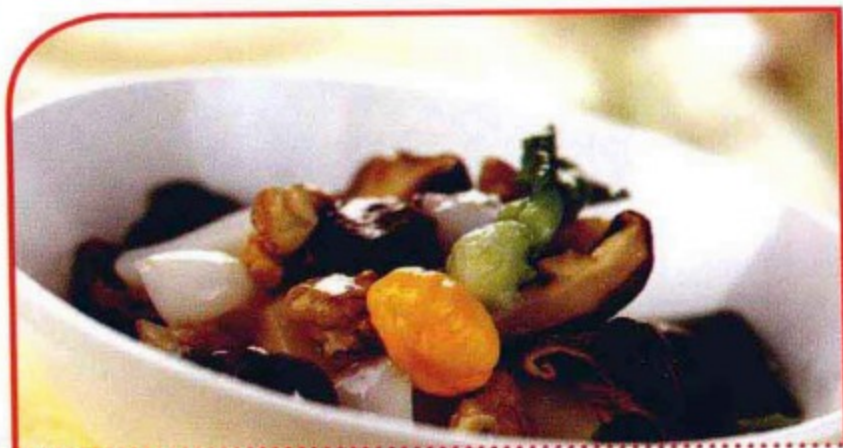
## 烩群菇

**原料** ● 水发香菇75克，罐装蘑菇75克，鸡腿菇75克，袋装小蘑菇75克，白果16粒，泡椒10克

**调料** ● 姜片、葱段、泡椒汁、盐、味精、食用菌调料、色拉油各适量

### 做法

- 1 白果剥壳，焯油后去膜、心；菇洗净，焯水。
- 2 油烧热，将姜片、葱段煸香后去掉，加各种菇、白果、泡椒、泡椒汁煸炒，加清水烧至入味，用剩余调料调味即可。



## 核桃冬菇

**原料** ● 冬菇60克，冬笋、马蹄各30克，菜心2棵，栗子1个，核桃仁100克

**调料** ● 色拉油500克，盐3克，味精、白糖、酱油、素汤各少许

### 做法

- 1 冬菇、冬笋、马蹄洗净切成块；菜心、栗子洗净备用。
- 2 油锅烧热，下核桃仁炸酥，捞出沥油。
- 3 锅留底油，下所有原料煸炒，加素汤、盐、味精、白糖，酱油调味即可。



## 慈菇千张结

**原料** ● 净慈菇300克，千张结250克，青蒜末10克

**调料** ● 料酒、白糖、盐、酱油、味精、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 慈菇切成块，焯水处理；千张结洗净后用沸水（加盐少许）浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入慈菇、千张结、料酒、白糖、盐、酱油煸炒，加清水烧至入味，再放味精、香油，撒上青蒜末即可。



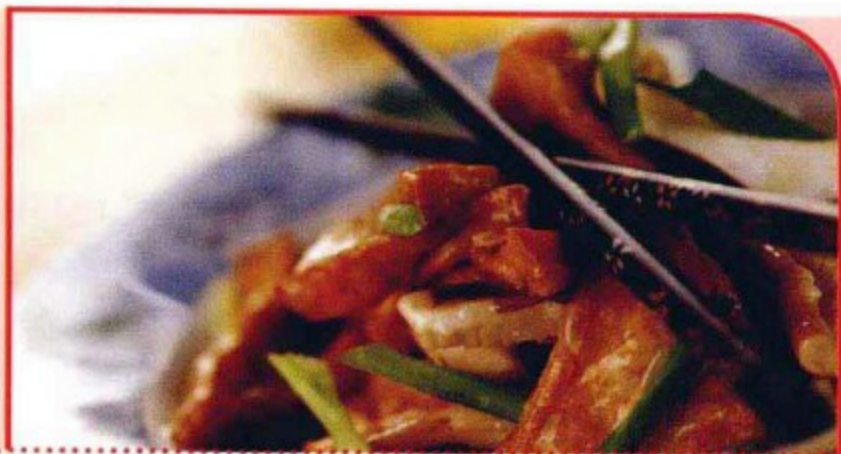
## 素炒三丝

**原料** ● 扁豆150克，鲜平菇100克，木耳100克

**调料** ● 蒜、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 扁豆、木耳切丝，焯水；平菇洗净，撕成条状；蒜切碎。
- 2 炒锅加油烧热，放入蒜末爆香，加入扁豆丝、木耳丝、平菇条翻炒均匀，加入酱油、糖、盐、味精翻炒均匀至熟即可。



## 猪肚菌炒豆腐

**原料** 油炸豆腐块200克，猪肚菌100克，青蒜段50克

**调料** 盐、味精、料酒、鲜汤、水淀粉、色拉油、香油各适量

### 做法

- 1 豆腐入油锅略炸；猪肚菌撕成小片，焯水。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，放入猪肚菌、豆腐煸炒，加入盐、味精、料酒、鲜汤、青蒜段，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



## 青蒜慈姑

**原料** 青蒜段200克，慈姑片200克

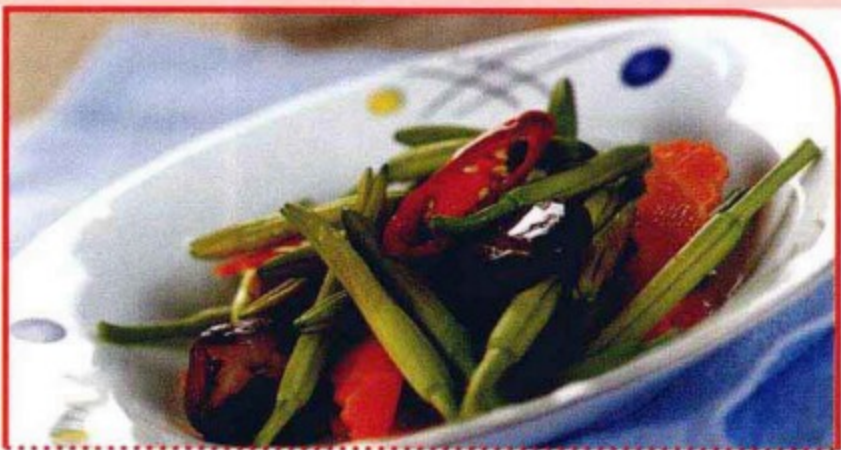
**调料** 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

炒锅中倒入油少许，放入慈姑片、盐、味精煸炒后，再放入青蒜段，炒至断生即可。

### Tips

慈菇含丰富淀粉、维生素、钙和磷，能解毒凉血、健胃止咳。



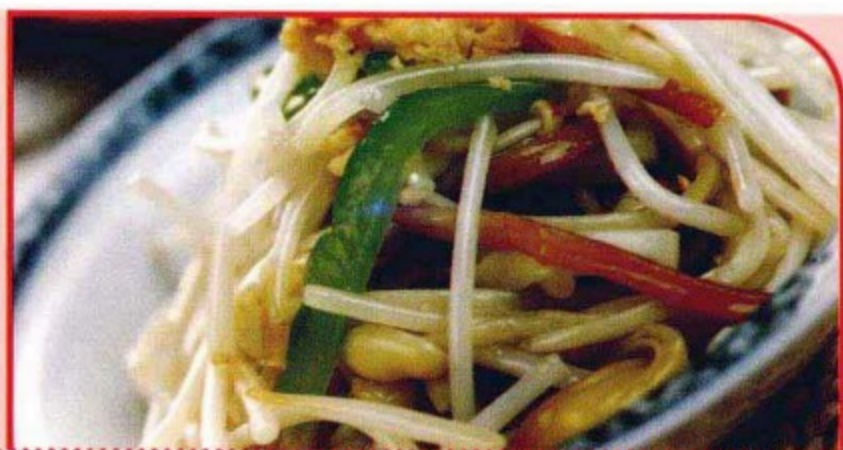
## 素三鲜

**原料** 鲜黄花菜20克，香菇5朵，胡萝卜1个

**调料** 色拉油、蒜末、盐、味精、香油各少许

### 做法

- 1 鲜黄花菜洗净，入沸水中焯一下，去除毒素；香菇去蒂洗净；胡萝卜去皮洗净，用花刀斜切成小条。
- 2 油锅烧热，下蒜末炒香，加黄花菜、香菇、胡萝卜条略炒，再放盐、味精调味，出锅时淋入香油即可。



## 烩炒金银丝

**原料** 金针菇250克，豆芽200克，青椒丝15克

**调料** 葱段、盐、味精、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 金针菇、豆芽洗净，入沸水焯至断生，待用。
- 2 锅放油烧热，下葱段略炒，倒入金针菇、豆芽、青椒丝翻炒，加盐、味精、胡椒粉调味，用少量水淀粉勾芡即成。



## 烩素什锦

**原料** ● 水发香菇50克、西兰花30克、胡萝卜20克、黄椒20克、冬笋50克

**调料** ● 葱姜末各3克、盐4克、味精2克、水淀粉、素高汤、香油、色拉油适量

### 做法

- 1 将发好香菇洗净；西兰花择成小块；胡萝卜、冬笋、黄柿椒分别切片，用水焯一下，控净水待用。
- 2 炒锅中放油烧热，下葱姜末炒香，加素高汤、盐、味精调好味，放入焯过水的原料炒一会，用水淀粉勾芡，淋香油出锅装盘即成。

### Tips

香菇富含B族维生素。胡萝卜富含可转化维生素A的胡萝卜素。西兰花富含维生素C。此菜健康、营养全面。

## 豌豆尖扒蟹味菇

**原料** ● 豌豆尖400克，蟹味菇50克，红椒、黄椒各50克

**调料** ● 葱3克，蒜1克，素高汤50克，盐3克，味精2克，水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 苦豌豆尖洗净焯水，挤干水装盘。
- 2 蟹味菇去根，择洗干净；红椒、黄椒切条。
- 3 炒锅加油烧热，下葱、蒜炒香，加蟹味菇、红椒条黄椒条、素高汤、盐、味精烧至入味，用水淀粉勾芡，浇在豌豆尖上面即可。



## 香干炒芹菜

**原料** 香干100克，芹菜200克，红椒50克  
**调料** 色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

### 做法

- 1 将芹菜去根、叶、筋，洗净，切成3厘米长的段，再斜切成片；香干、红椒分别洗净，切片。
- 2 炒锅置火上，加适量清水烧沸，将各原料放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 锅烧热，倒入少许色拉油，烧热后倒入葱花煸香，将原料放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘即可。

### Tips

炒的过程中若有水分，可用水淀粉勾芡。



## 油豆腐炒小白菜

**原料** 油豆腐200克，小白菜150克  
**调料** 蒜末、高汤、盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 白菜洗净，沥干水分。
- 2 炒锅加油烧热，放蒜末爆香，放入油豆腐、高汤烧至入味，再加小白菜、盐、味精用大火炒熟即可。

### Tips

小白菜有助于荨麻疹的消退。

## 鱼香豆腐



**原料** ● 老豆腐200克，菜椒段50克，泡椒末、蒜蓉各5克，姜末3克

**调料** ● 盐、白糖、料酒、味精、酱油、醋、鲜汤、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 老豆腐切条，用沸水（放少许盐）焯水，沥水后炸至金黄结壳。
- 2 炒锅上火，倒入少许油，放入泡椒末、蒜蓉、姜末、菜椒段煸炒，加入盐、白糖、料酒、味精、酱油、醋、鲜汤，用水淀粉勾芡，放入豆腐翻炒，淋香油即可。

**原料** ● 豆腐200克，盐炒花生仁50克，干辣椒10克，花椒10余粒，蒜片10克，姜片10克，葱粒10克

**调料** ● 干淀粉、生抽、醋、白糖、盐、味精、料酒、水淀粉、红油、色拉油各适量

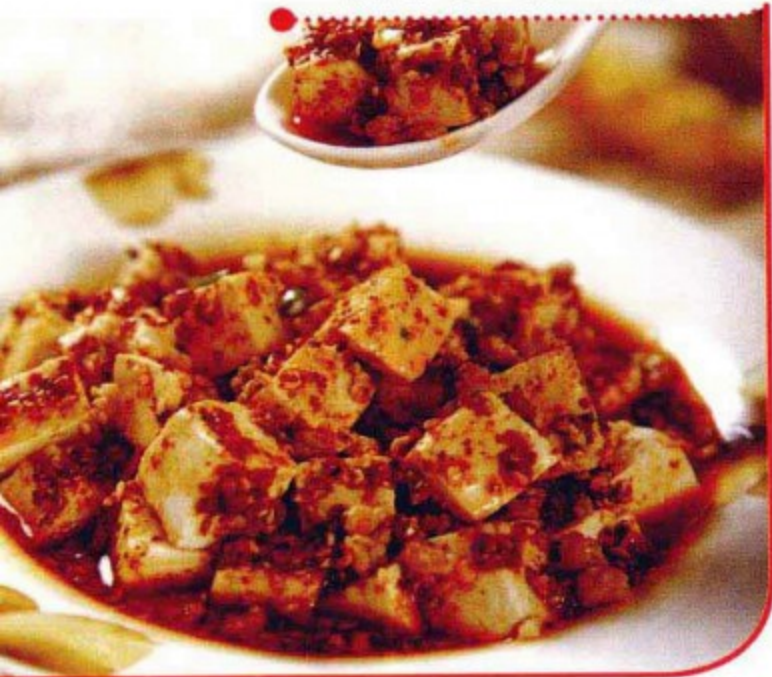
### 做法

- 1 豆腐焯水后切成丁，拍干淀粉，入油锅炸至金黄。
- 2 炒锅倒入油，加入干辣椒、花椒煸炒出香味，放入豆腐丁、蒜片、姜片、葱粒、花生仁煸炒，倒入用生抽、醋、白糖、盐、味精、料酒、水淀粉调的芡汁翻炒，淋红油起锅即可。

## 宫保豆腐丁



## 麻婆豆腐



**原料** ● 豆腐500克，牛肉末10克，青蒜苗5克

**调料** ● 豆瓣酱50克，豆豉15克，辣椒粉5克，葱姜蒜末10克，清汤20克，盐2克，料酒15克，味精2克，水淀粉10克，花椒油5克，色拉油适量

### 做法

- 1 豆腐切块，氽烫，控干撒盐稍腌；青蒜苗切粒，炒熟。
- 2 锅留底油烧热，放牛肉末炒干，加豆瓣酱、豆豉、辣椒粉和葱姜蒜末炒香后，加豆腐块、清汤、盐、料酒，略烧，放味精，勾芡装盘，撒青蒜粒、淋花椒油即可。

### Tips

豆腐一般都有卤水味，下锅前，在开水中浸泡10分钟便可去掉卤水味。

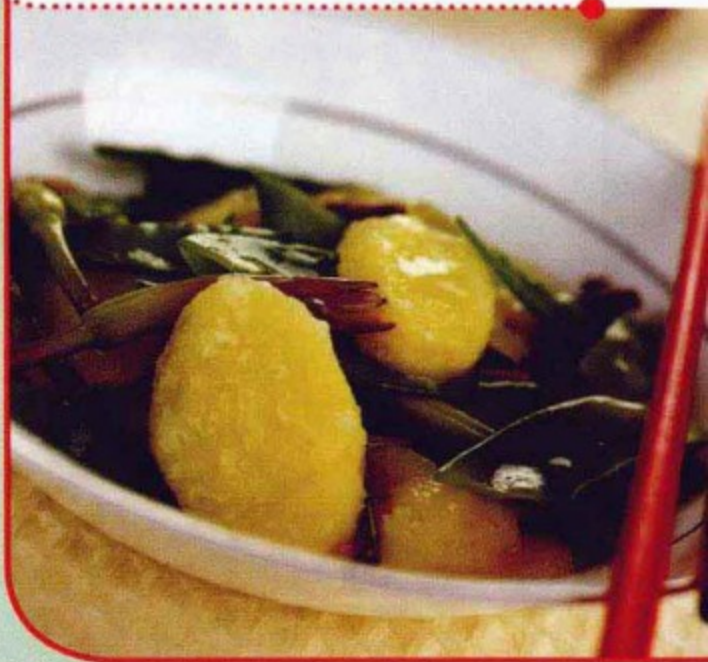
## 碧玉炒豆腐

**原料** ● 日本豆腐150克，荷兰豆100克，鲜黄花菜100克，蒜蓉5克

**调料** ● 干淀粉、盐、味精、鲜汤、料酒、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 日本豆腐切块，用沸盐水浸烫，切片后裹干淀粉，炸至金黄结壳；荷兰豆、鲜黄花菜分别焯水。
- 2 炒锅放油，下蒜蓉、荷兰豆、鲜黄花菜、豆腐略煸，加盐、味精、鲜汤、料酒，勾芡，淋香油即可。



## 番茄烧豆腐

**原料** ● 豆腐250克，番茄150克

**调料** ● 番茄酱、高汤、盐、味精、葱花、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐洗净，切2厘米见方的块，放入六成热的油中炸至金色，捞出沥油。
- 2 番茄洗净，去籽切块。
- 3 炒锅放油烧热，放番茄酱炒一下，加高汤、豆腐块烧开，加盐炖至入味，加番茄、味精烧熟，撒葱花即可。



## 红烧冻豆腐

**原料** ● 冻豆腐300克，雪里蕻50克，猪肉50克

**调料** ● 淀粉10克，葱末5克，盐3克，酱油3克，味精2克，高汤、香菜、色拉油各适量

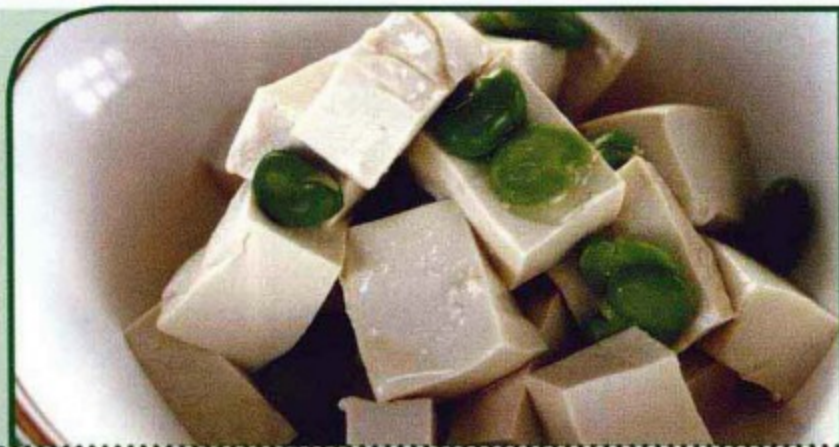
### 做法

- 1 冻豆腐切块，拍一层淀粉，放入油中炸至金黄色；雪里蕻洗净切末；猪肉洗净剁末。
- 2 锅内加油烧热，下葱末、肉末、雪里蕻炒香，加冻豆腐、高汤烧开，用盐、酱油烧熟，加味精调味，撒上香菜即可。

### Tips

炸冻豆腐先压干水分，防止爆油。





## 翡翠豆腐

**原料** ● 豆腐400克，蚕豆瓣100克

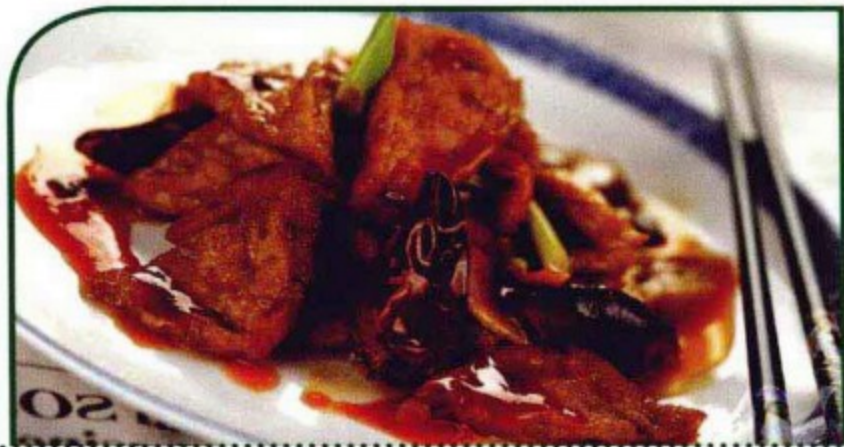
**调料** ● 料酒、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 豆腐切成块，用沸水(加盐少许)浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蚕豆瓣、豆腐块、料酒、盐、味精稍煸炒至豆瓣熟即可。

**Tips** ●

将豆腐放盐水中泡20~30分钟，能使其烹饪中不易碎。



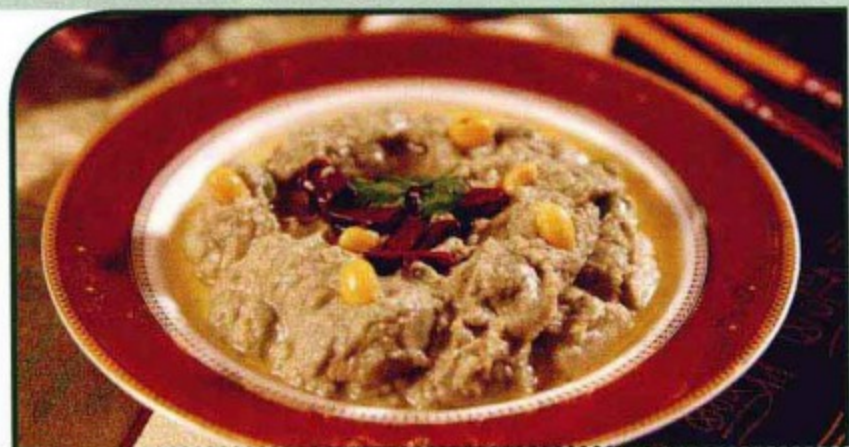
## 家常豆腐

**原料** ● 油炸豆腐三角块200克，笋片50克，水发冬菇片50克，葱段50克，干辣椒5克

**调料** ● 番茄酱10克，盐、白糖、料酒、酱油、鲜汤、味精、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

炒锅放油烧热，加入葱段、干辣椒、番茄酱、盐、白糖，煸炒至油呈红色，再加入油炸豆腐、笋片、冬菇、料酒、酱油，煸炒上色，加鲜汤，中小火烧入味，放入盐、味精，勾芡，淋明油，装盘即可。



## 炒麻豆腐

**原料** ● 麻豆腐350克，雪里蕻50克，青豆30克，青韭25克，干红辣椒5克

**调料** ● 料酒10克，酱油5克，盐2克，羊油、葱末、姜末、黄酱各适量

**做法** ●

- 1 雪里蕻洗净切末；青豆略泡煮熟；青韭、干红辣椒均切段。
- 2 炒锅放羊油烧热，煸香葱、姜和黄酱，加豆腐，随炒随加料酒、酱油、盐、雪里蕻、青豆和水，改小火炒至熟透，装盘；在麻豆腐上按个坑儿，放上干红辣椒段，青韭撒在四周即成。



## 豆腐烧板栗

**原料** ● 板栗180克，豆腐250克，苦瓜少许

**调料** ● 姜、葱段、清汤、豆豉、盐、白糖、酱油、味精、胡椒粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 板栗煮熟去壳；苦瓜切块。
- 2 豆腐切小块，入六成热油中炸至金黄色，待用。
- 3 锅留底油，放入姜、葱段炒香，加清汤、板栗、豆腐、豆豉、苦瓜块，再加盐、白糖、酱油、味精调味，改小火烧4分钟，撒上胡椒粉即成。



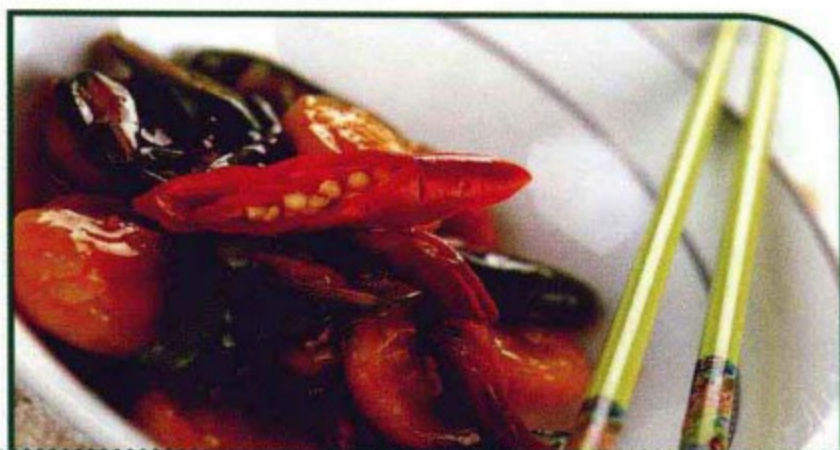
## 冬冬青豆腐

**原料** ● 豆腐250克，水发冬菇50克，冬笋片50克，青菜心50克

**调料** ● 鲜汤、盐、味精、水淀粉、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆腐切块，用沸水（放少许盐）浸烫；冬菇、冬笋、青菜分别焯水。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，放入冬菇、冬笋片、青菜心略煸，加鲜汤、盐、豆腐块，烧至入味，再加味精，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



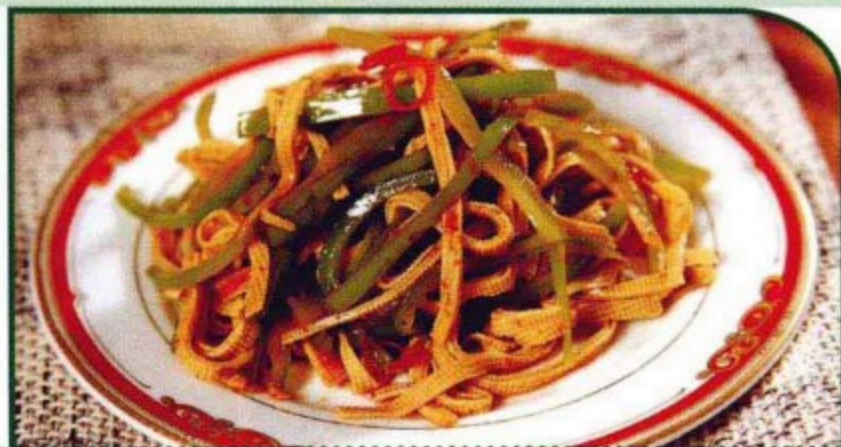
## 泡椒熘豆腐

**原料** ● 日本豆腐200克，泡椒段80克

**调料** ● 淀粉、番茄酱、盐、色拉油各适量

### 做法

- 1 日本豆腐焯水后切片，裹匀淀粉后炸至金黄色结壳。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，放入泡椒、番茄酱略煸，下豆腐片翻炒，再加盐调味，淋油装盘即可。



## 尖椒炒豆皮

**原料** ● 豆皮400克，青椒100克

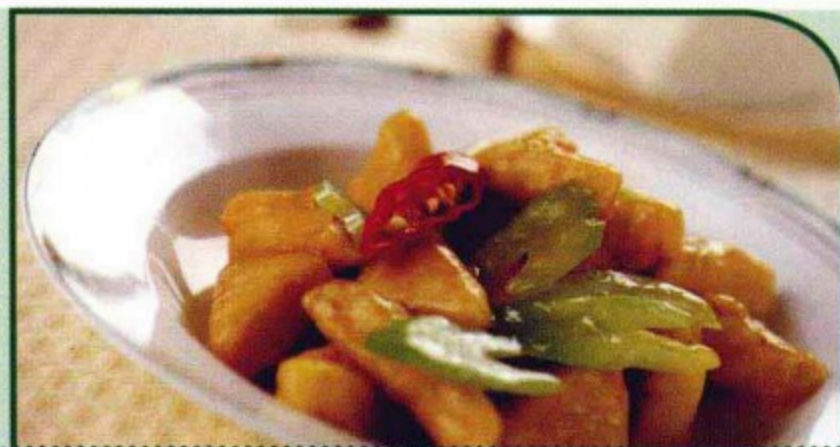
**调料** ● 姜末、豆瓣酱、盐、糖、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 豆皮洗净切粗丝；青椒洗净，去籽切丝。
- 2 炒锅加油烧热，下姜末、豆瓣酱炒香，放入青椒丝、豆皮丝炒匀。
- 3 加盐、糖、味精调味，然后翻炒均匀即可。

### Tips

也可以根据个人口味加入红肠或腊肠。



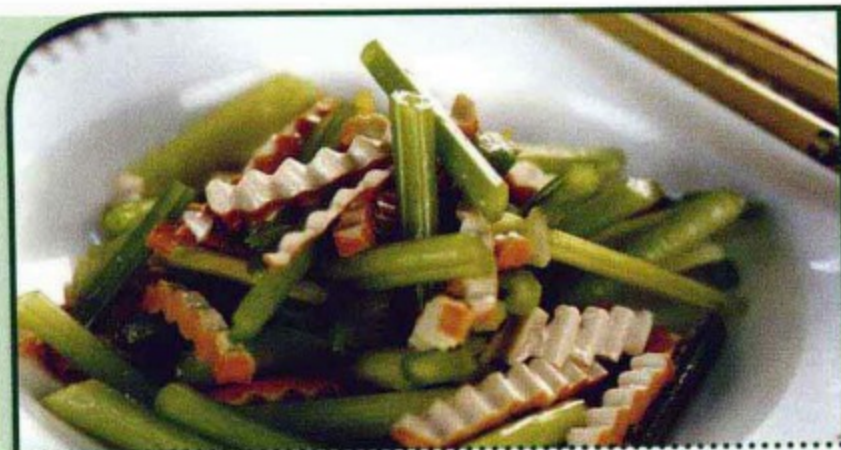
## 风味咖喱豆腐

**原料** ● 豆腐200克，西芹片100克，洋葱片50克

**调料** ● 干淀粉、咖喱油、盐、料酒、味精、鲜汤、水淀粉、香油各适量

### 做法

- 1 豆腐切成三角块，用沸水（放少许盐）浸烫，裹匀干淀粉炸至金黄结壳；西芹片焯水。
- 2 炒锅上火，倒入少许咖喱油，放入洋葱片煸香，加入豆腐块、西芹、盐、料酒、味精、鲜汤，用水淀粉勾芡，淋香油即可



## 香干药芹

**原料** ● 香干150克，药芹段200克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 香干切成与药芹段相仿的条，洗净后用沸水浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入药芹段、香干条、盐、味精，煸炒至药芹断生即可。

**Tips** ●

药芹，俗称芹菜，宜于清淡口味的菜肴。



## 香菜炒香干

**原料** ● 香菜200克，香干5小块

**调料** ● 料酒、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 香菜去叶留茎，洗净后切成段；香干切成粗丝。
- 2 锅置火上，放入油烧热，将香干丝、香菜茎倒入锅中，加料酒、盐、味精炒熟装盘。



## 辣子臭干

**原料** ● 葱段、盐、味精、色拉油各适量

**调料** ● 料酒10克，酱油5克，盐2克，羊油、葱末、姜末、黄酱各适量

**做法** ●

- 1 臭豆腐干切成条，油炸后待用。
- 2 炒锅加油烧热，放入干辣椒、葱段、臭豆腐干煸香，再加入盐、味精炒匀，起锅装盘即可。



## 洋葱炒豆干

**原料** ● 洋葱150克，豆干150克，红椒半个

**调料** ● 葱末、盐、味精、酱油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 洋葱、红椒、豆干分别切丝。
- 2 炒锅加油烧热，用葱末炆锅，放入洋葱丝、红椒丝略炒，加豆干丝、盐、味精、酱油翻炒至熟即可。

**Tips** ●

洋葱营养价值极高，具有消炎抑菌、防癌抗癌、抗氧化、美容等功效。



## 方干炒青椒

**原料** ● 豆腐方干2块，青椒200克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 豆腐方干切成块，用沸水（加盐少许）浸烫数分钟；青椒去蒂、籽切成块。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入青椒块、方干块、盐、味精炒至断生即可。

**Tips** ●

眼疾患者、胃肠炎患者、痔疮患者应少吃或忌食青椒。



## 黑木耳炒腐竹

**原料** ● 黑木耳150克，腐竹150克，青红椒100克

**调料** ● 葱片10克，盐2克，味精4克，香油3克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 黑木耳撕小朵；腐竹用水泡好，切斜刀；青红椒切圈。
- 2 锅内加水烧开，分别下黑木耳、腐竹焯水。
- 3 锅加油烧热，入葱片炒香，放黑木耳、腐竹、青红椒炒匀，加盐、适量水，待腐竹焖至熟透，用大火收汁，加味精炒熟，淋香油即可。



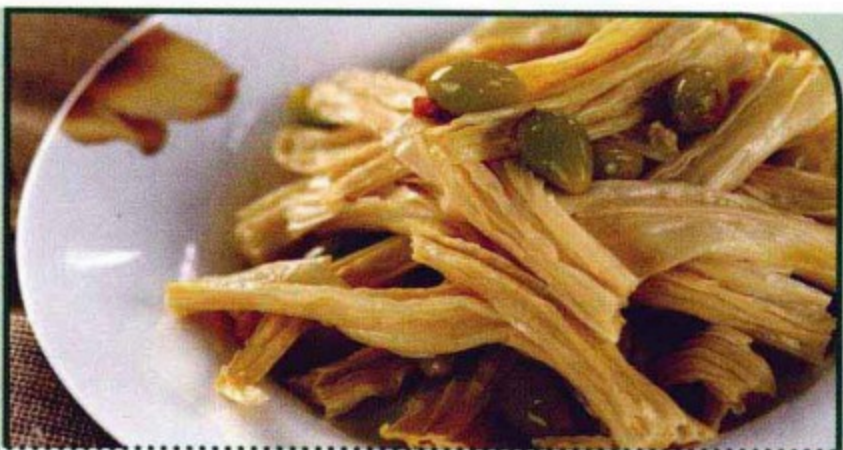
## 蒜薹面筋

**原料** ● 蒜薹300克，豆面筋（或臭面筋、面筋泡）150克，玉米笋100克

**调料** ● 蒜片、盐、老干妈辣酱、味精、白糖、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 蒜薹切段；豆面筋用水泡开；玉米笋烫熟。
- 2 锅放油烧至四成热，将蒜薹段炒至断生，待用。
- 3 锅底留油，下蒜薹段、豆面筋、玉米笋及蒜片、盐、老干妈辣酱、味精、白糖炒匀即可。



## 白果腐竹

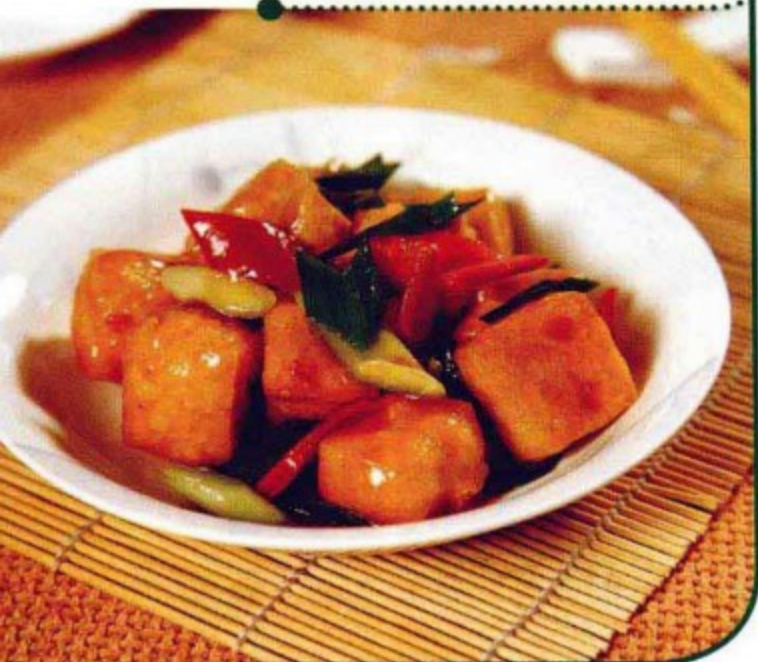
**原料** ● 水发腐竹400克，白果（去心）20粒

**调料** ● 姜片、葱段、料酒、盐、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 腐竹切成段，入沸水锅焯水处理，沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入姜片、葱段、腐竹段、料酒、盐煸炒，加入清水、白果卤制入味，拣去姜片、葱片，再加入味精调味，淋香油即可。

## 红烧豆泡



**原料** ● 豆泡400克，红椒50克，青蒜2根

**调料** ● 姜片6克，盐4克，酱油5克，味精2克，高汤、色拉油各适量

### 做法

- 1 红椒切小块；青蒜洗净切段。
- 2 锅内加油烧热，放姜片、青蒜段炒香，放豆泡、红椒片炒匀，加入高汤烧沸，用盐、酱油烧至入味，加味精调味即可。

### Tips

豆泡也可以自己做，豆腐切块，放入油中炸至金黄色即可。

## 红烧腐竹



**原料** ● 腐竹300克，木耳2朵，胡萝卜1/3个

**调料** ● 大葱6克，姜片3克，料酒10克，酱油10克，糖2克，盐2克，味精1克，色拉油适量

### 做法

- 1 腐竹用温水泡发，切段；木耳洗净去杂质，挤干水分，掰成朵；胡萝卜切斜刀片；葱、姜切末。
- 2 炒锅加油烧热，下葱、姜爆香，放腐竹段、木耳、胡萝卜片炒匀。
- 3 烹入料酒，加酱油、糖、盐、适量水烧至汁浓，放入味精炒匀即可。

## 百叶炒芹菜



**原料** ● 百叶200克，芹菜80克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 百叶切成丝，焯水；芹菜去根、叶，洗净，切成3厘米长的段。
- 2 锅置火上，放入油烧热，将芹菜段倒入锅中，稍煸，加盐、味精、百叶丝炒匀，起锅装盘即可。

### Tips

芹菜有除烦消肿、平肝清热、健胃利血、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。

## 黄豆芽烧豆泡

**原料** ● 豆泡250克，黄豆芽50克，小红椒2个

**调料** ● 姜丝3克，盐4克，酱油6克，味精2克，香菜段、色拉油各适量

### 做法

- 1 黄豆芽洗净去根，焯水；小红椒切段。
- 2 锅内加油烧热，下姜丝、豆芽、红椒段略炒，放入豆泡，加适量水烧沸，加盐、酱油烧至入味，放入味精，撒上香菜即可。

### Tips

豆芽过水时间不能长，要保持脆嫩，时间过长会导致维生素B<sub>2</sub>流失。



## 辣酱豆腐

**原料** ● 北豆腐250克

**调料** ● 盐、郫县辣酱、葱末、蒜末、老抽、白糖、味精、八角、香醋各适量

### 做法

- 1 豆腐切成大片，放入加有盐的油锅中，用中火炸至两面金黄，捞出备用。
- 2 另起锅加底油烧热，下入郫县辣酱、葱末、蒜末煸香，放入老抽、清水、白糖、味精、八角，最后放入豆腐块，大火收汁，出锅前加入香醋即可。

### Tips

郫县辣酱是一种川菜调味料。



## 彩椒素腰花

**原料** ● 素腰花200克，红椒、黄椒、青椒各75克

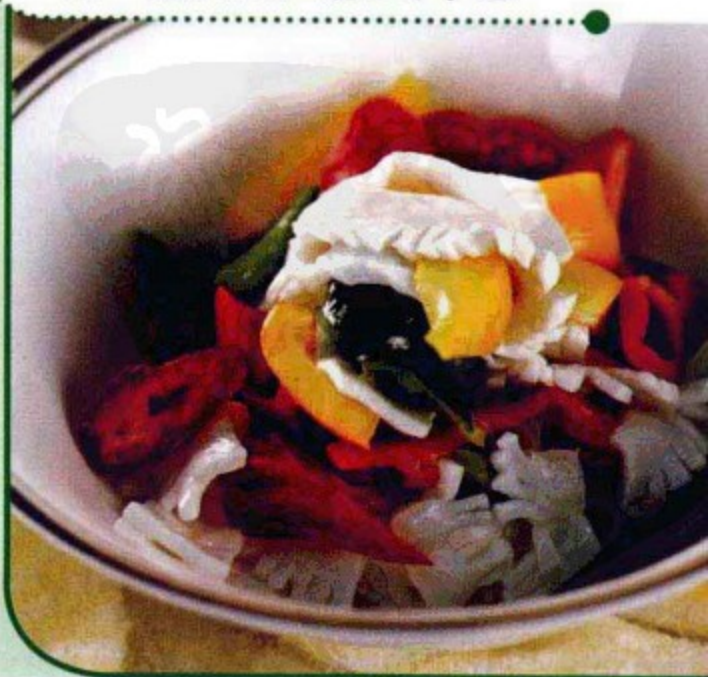
**调料** ● 盐、味精、料酒、色拉油各适量

### 做法

- 1 素腰花用清水漂洗后焯水；红椒、黄椒、青椒分别洗净，切片。
- 2 炒锅中倒入油少许，烧热后放入红椒片、黄椒片、青椒片略炒，加入素腰花、盐、料酒、味精炒至断生即可。

### Tips

素腰花即魔芋腰花，口感细腻，入口爽松。





## 糖醋面筋

**原料** ● 面筋300克，葱段50克，青椒片25克，尖椒25克，熟胡萝卜片25克

**调料** ● 盐、白糖、酱油、料酒、水淀粉、醋、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 面筋撕片，洗净，入沸水煮，洗净控干。
- 2 锅中倒入油少许，放入葱段、尖椒、面筋片、胡萝卜片、青椒片炒匀，加入盐、白糖、酱油、料酒调味，用水淀粉勾芡，淋醋、香油即可。



## 四喜烤麸

**原料** ● 净烤麸500克，水发香菇50克，水发木耳50克，笋片50克，水发黄芽菜50克

**调料** ● 葱段20克，姜片15克，八角、桂皮、盐、料酒、白糖、酱油、香油、色拉油各适量

### 做法

烤麸切块，入沸水煮10分钟，洗净控干，入油稍炸至淡黄色。炒锅放油，煸香姜片，加所有材料和除香油外的调料炒匀，加水烧沸，中小火焖至汤汁稠浓，改中火收汁，淋香油即可。



## 老百叶炒红菜

**原料** ● 净嫩红菜200克，老百叶丝150克，红椒丝100克

**调料** ● 盐、味精、蒜香粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 老百叶丝用沸水加少许盐浸烫片刻，沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入红椒丝、老百叶丝、红菜、盐、味精、蒜香粉，炒至断生即可。

### Tips

老百叶比普通的百叶厚，黄甜味也较重，故浸烫的时间要长些。



## 青蒜百叶

**原料** ● 青蒜200克，百叶丝200克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 将蒜白部分用刀略拍后切成段；百叶丝用沸水（加盐少许）浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入青蒜段、百叶丝、盐、味精炒至断生即可。

### Tips

对于青蒜，只要以大火略炒至蔬菜香气逸出即可。



## 野蒜老百叶

**原料** ● 净嫩野蒜段200克，老百叶丝200克

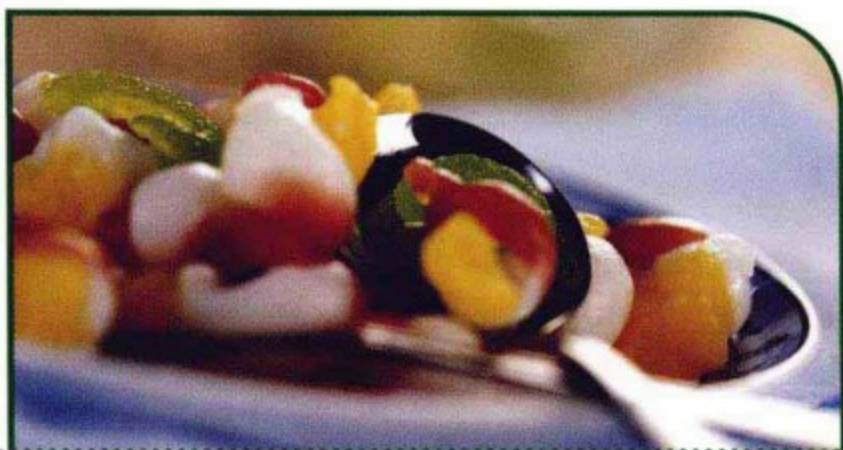
**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 老百叶丝用沸水（加少许盐）浸烫片刻，沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入野蒜段、老百叶丝、盐、味精，炒至断生即可。

**Tips** ●

老百叶浸烫、沥干后，要趁热下锅煸炒，便于同步成熟。



## 炒素海螺

**原料** ● 素海螺200克，红椒1个

**调料** ● 色拉油、蒜末、盐、酱油、白糖、味精各少许

**做法** ●

- 1 素海螺洗净待用；红椒洗净。
- 2 炒锅加油烧热，下蒜末、红椒炒香，再投入素海螺翻炒，加盐、酱油、白糖调味炒匀，最后加味精翻炒几下，装盘即可。



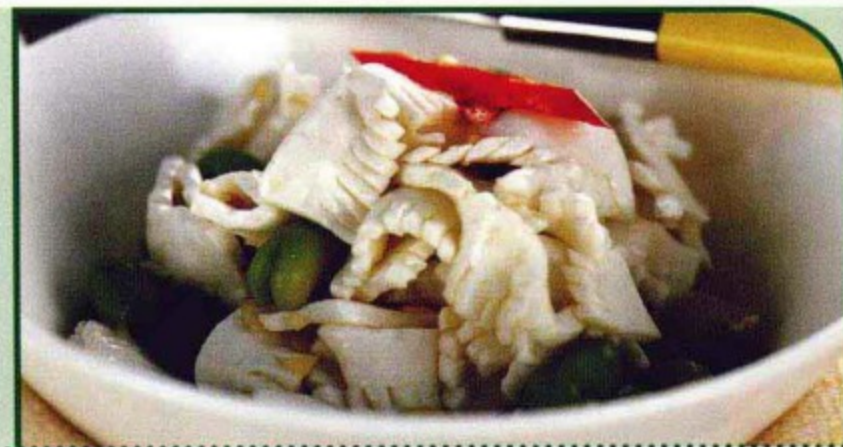
## 干烧鱼子豆腐

**原料** ● 鱼子、北豆腐各250克，五花肉100克

**调料** ● 干淀粉、老抽、香醋、白酒、葱、姜、蒜、香辣酱、香葱各适量

**做法** ●

- 1 将鱼子和豆腐分别切块；豆腐两面煎黄备用；鱼子蘸上干淀粉，入油锅稍煎；将老抽、香醋、白酒调成味汁备用。
- 2 锅中放油，煸香葱、姜、蒜，再放香辣酱炒香后放入肉片，煸炒至八成熟时倒入味汁，再放2勺开水，倒入豆腐和鱼子，盖盖儿大火收汁，出锅撒上香葱即可。



## 清炒素腰花

**原料** ● 魔芋素腰花200克，蚕豆瓣50克，红椒1个

**调料** ● 葱花、盐、料酒、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将素腰花洗净，沥干水分；蚕豆瓣洗净，入沸水锅焯一下，捞出；红椒切成丝。
- 2 油锅上火烧热，下葱花煸香，再下素腰花、蚕豆瓣、红椒丝同炒，加盐、料酒、味精调味，淋入香油即可出锅装盘。



## 椒汁玉子豆腐

**原料** ● 日本豆腐250克，肉馅25克

**调料** ● 干淀粉、剁椒、蒜末、姜末、海鲜酱油、香葱、白糖、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 将豆腐切块，两面均匀地撒上干淀粉，静制10分钟。
- 2 把豆腐放入油锅中炸至表面金黄后捞出备用。
- 3 另起锅放一点底油，下入剁椒煸炒，炒出红油后放入蒜末、姜末，炒香后下入肉馅、海鲜酱油、香葱段，加入一点水、白糖，翻炒均匀后用水淀粉勾薄芡。
- 4 迅速下入炸好的豆腐，让汤汁均匀的裹在豆腐的表面，最后撒上香葱末即可出锅。

## 鲜果素咕嚕肉

**原料** ● 豆腐150克，菠萝块80克，黄瓜块80克

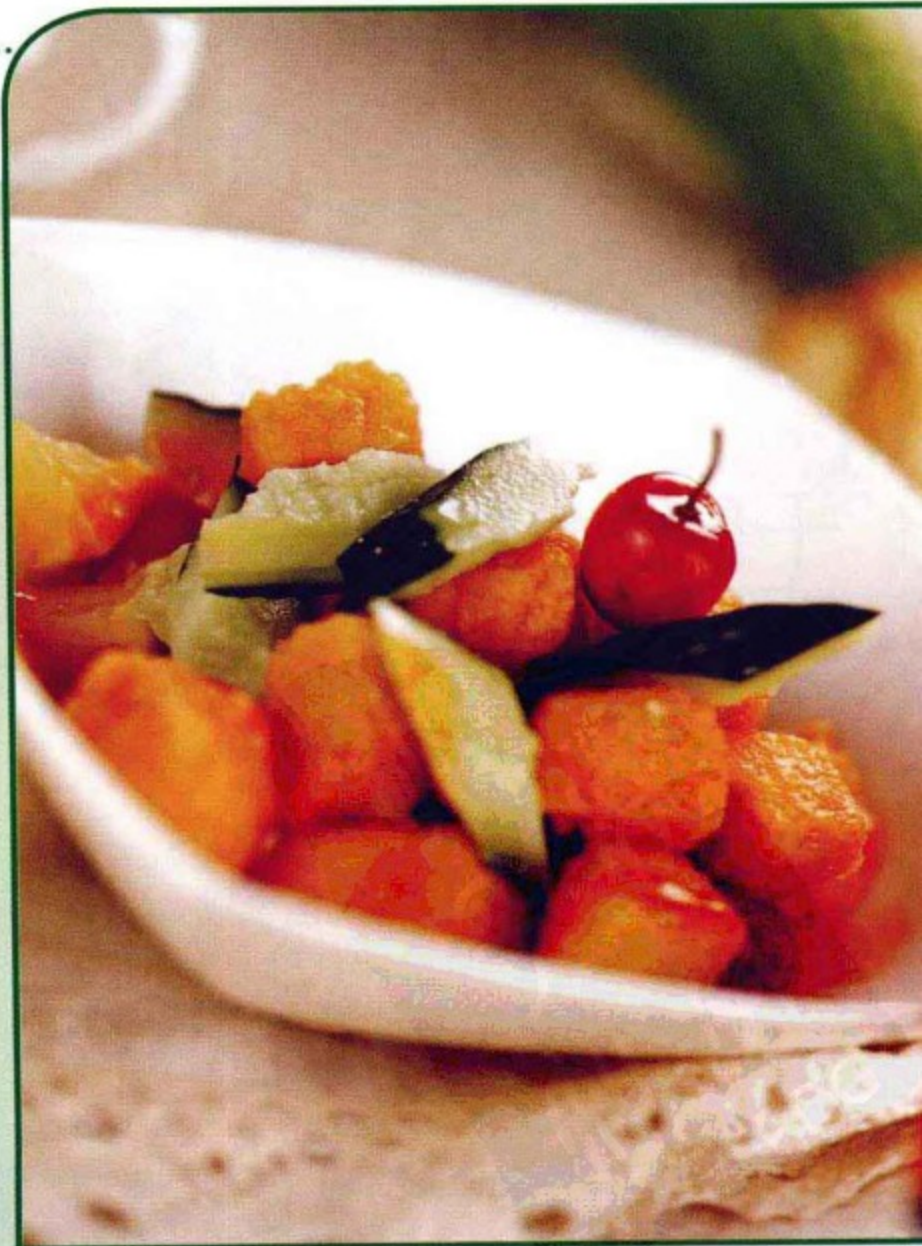
**调料** ● 淀粉、番茄酱、盐、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 豆腐切成块，用沸水（放少许盐）浸烫，捞出裹匀淀粉，静置1分钟后，再裹一次淀粉，炸至色泽金黄，外壳脆硬。
- 2 炒锅上火，倒入少许色拉油，放入番茄酱、菠萝块、黄瓜块、豆腐翻炒，加盐调味，淋油装盘即可。

**Tips** ●

樱桃仅为装饰，可不放。



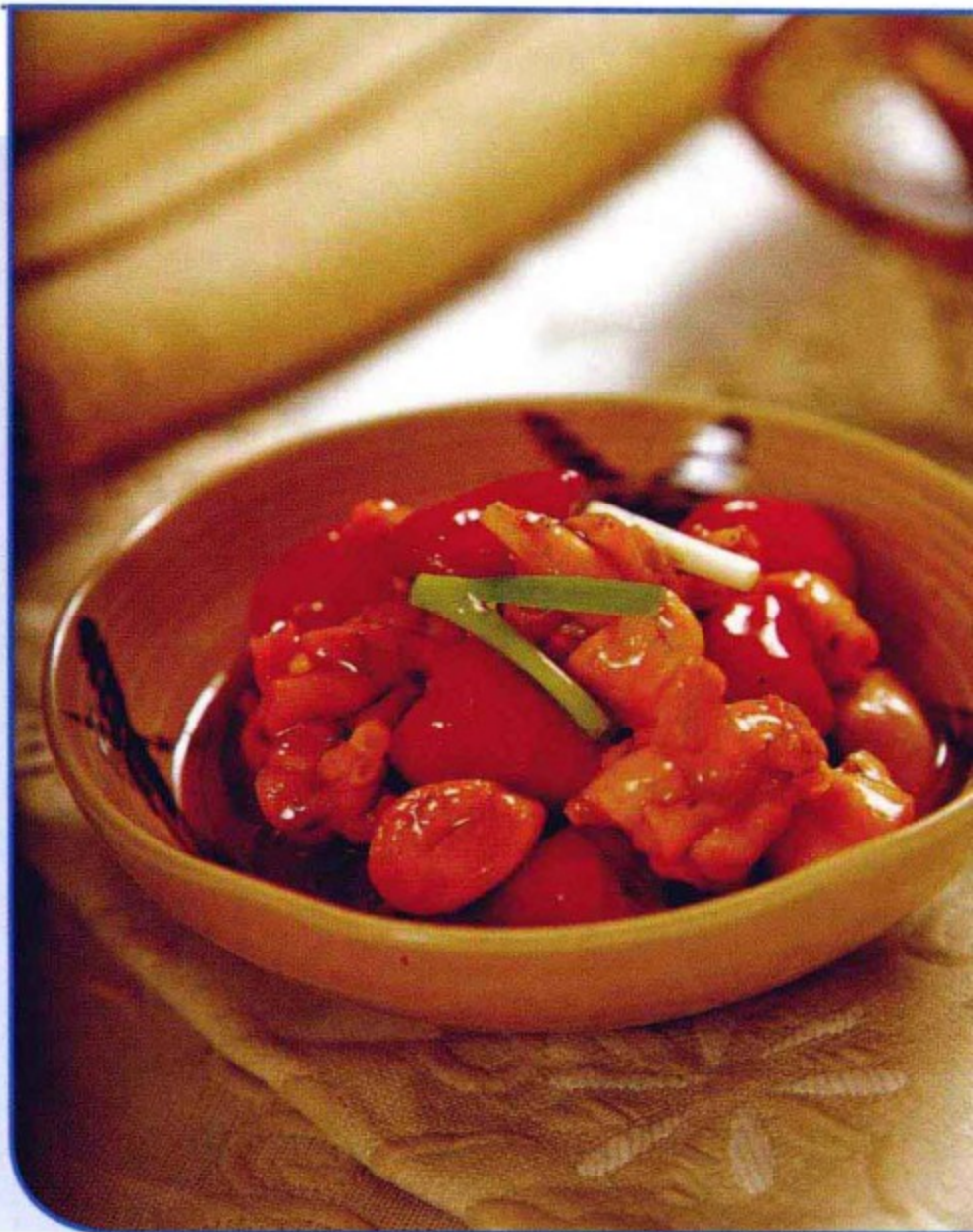
## 泡椒牛蛙

**原料** ● 净牛蛙肉500克，泡椒300克，泡酸菜150克，葱段适量

**调料** ● 盐3克，味精3克，白糖5克，胡椒粉2克，料酒10克，醪糟汁60克，鲜汤20克，葱姜蒜末30克，色拉油适量

### 做法

- 1 净牛蛙斩块，入六成热油中炸至变色，捞出沥油；泡酸菜洗净，沥干切片；泡椒切段；盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、醪糟汁、鲜汤对成味汁。
- 2 锅放油烧热，下泡椒段、葱姜蒜末、泡酸菜片、葱段炒出味，加牛蛙块炒匀，烹入味汁，收汁起锅装盘。



## 兴国小野兔

**原料** ● 野兔肉500克，杭椒50克，野山椒40克

**调料** ● 姜、葱、豆瓣酱、干尖椒、八角、料酒、清汤、盐、味精、冰糖、酱油、蚝油、色拉油各适量

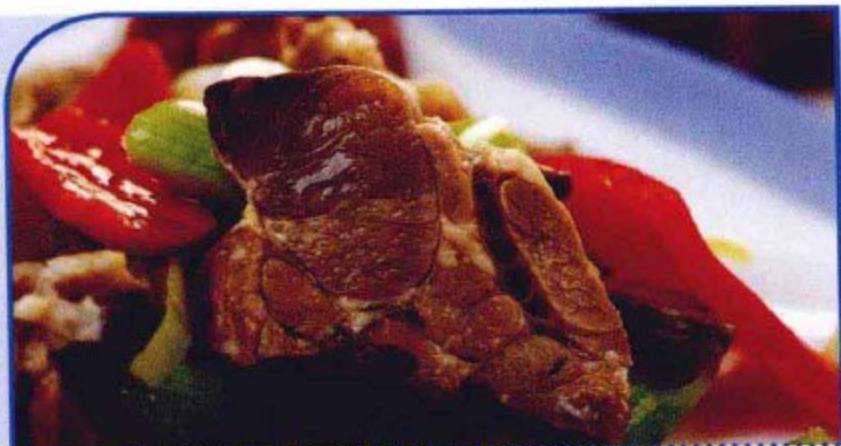
### 做法

- 1 野山椒去蒂；杭椒切圆片；野兔肉漂净血水，入沸水焯透，捞出晾凉，控干。
- 2 锅放油烧热，下姜、葱、豆瓣酱、干尖椒、八角、料酒炒香，加入清汤、兔肉，大火烧开，加盐、味精、冰糖、酱油、蚝油调味，改小火烧透，撇去杂质，下野山椒、杭椒片，翻炒即成。

### Tips

兔肉肉质细腻，与其他食物一起烹调会附上其他食物的味道，遂有“百味肉”之说。





## 回锅狗肉

**原料** ● 狗肉500克，洋葱、红椒各35克，蒜15克，葱段15克

**调料** ● 陈醋、八角、桂皮各3克，花椒10粒，姜、老干妈辣酱、盐、味精、白糖、料酒、尖椒、胡椒粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 狗肉治净，切块，焯烫后捞起，再加陈醋、水、八角、桂皮、花椒煮熟，切薄片，再入油略炸，控油；红椒、洋葱分别切片。
- 2 锅留底油，下狗肉煸香，放姜、辣酱炒香，加红椒、洋葱、蒜、葱段煸炒，加水、余下调料，炒匀即成。



## 小辣椒炒兔丁

**原料** ● 小辣椒150克，兔肉300克

**调料** ● 盐5克，料酒15克，蛋清1个，淀粉15克，姜片5克，味精3克，酱油6克，色拉油适量

### 做法

- 1 兔肉切丁，加盐、料酒、蛋清、淀粉码味上浆；小辣椒切圈。
- 2 油烧至四成热，下兔肉丁滑散，倒出沥油。
- 3 锅留底油，下姜片，放入辣椒、兔肉丁略炒，加盐、味精、酱油调味，翻炒至熟即可。



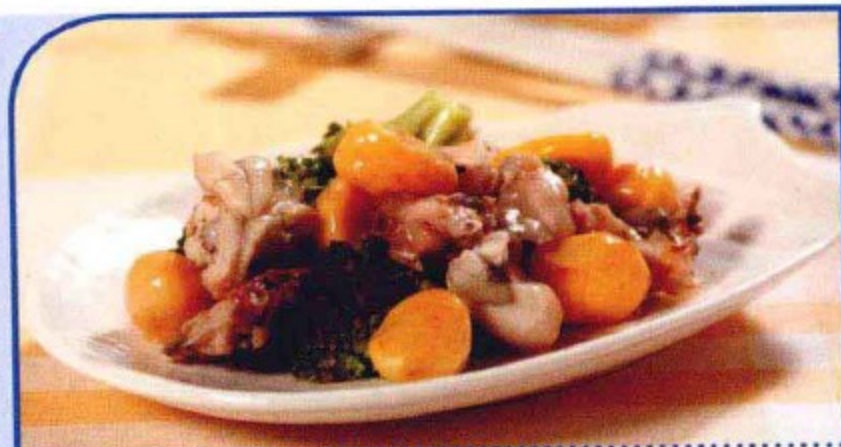
## 栗子烧牛蛙

**原料** ● 净熟栗子250克，牛蛙250克，青椒适量

**调料** ● 料酒、盐、葱、姜、蒜、清汤、胡椒粉、白糖、味精、淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 牛蛙切块，入沸水焯透，冲凉，加料酒、盐腌5分钟。
- 2 锅放油烧热，将板栗、牛蛙过油，捞出待用。
- 3 锅留底油，炒香葱、姜、蒜，下栗子、牛蛙、清汤、青椒，加胡椒粉、白糖、味精调味，中火烧4分钟，勾芡即成。



## 炒蛙腿

**原料** ● 牛蛙腿300克，西兰花300克，板栗10个

**调料** ● 盐4克，料酒10克，蛋清1个，水淀粉20克，葱、姜、蒜片各10克，胡椒粉2克，味精3克，色拉油500克（耗60克）

### 做法

- 1 牛蛙腿剁丁，用盐、料酒、蛋清、水淀粉码味；西兰花切小朵，焯烫；板栗煮熟剥皮。
- 2 油烧至三成热，下蛙腿滑油。锅留底油，爆香葱姜蒜，放蛙腿、西兰花、板栗炒匀，烹料酒，用盐、胡椒粉、味精调味，炒熟。



## 银杏牛蛙

**原料** ● 牛蛙300克，银杏200克

**调料** ● 盐、淀粉、葱段、姜块、蒜、酱油、糖、料酒、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛蛙宰杀，去内脏，洗净剁成块，用盐、淀粉上浆；银杏入油锅中焯油至熟。
- 2 油锅烧热，下牛蛙滑油至熟，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放入葱段、姜块、蒜炸香，放入牛蛙、银杏，加酱油、糖、料酒、味精，颠锅炒匀，勾芡即可。



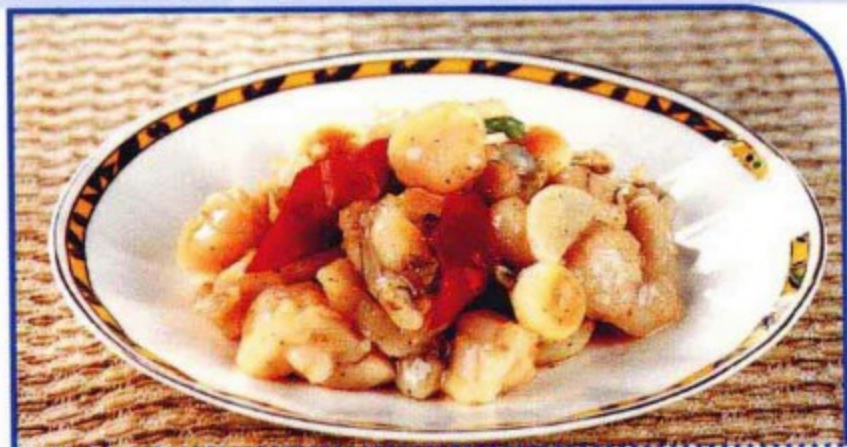
## 馋嘴牛蛙

**原料** ● 牛蛙600克，青笋80克

**调料** ● 蚝油、料酒、姜、湖南辣酱、灯笼泡椒、辣妹子辣酱、盐、味精、胡椒粉、白糖、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛蛙治净，切块，加蚝油、料酒拌匀；青笋切丝，入沸水焯过。
- 2 锅放油烧热，将牛蛙炒至断生，待用。
- 3 锅留底油，放入姜、湖南辣酱、灯笼泡椒、辣妹子辣酱、料酒炒香，倒入牛蛙、青笋，加盐、味精、胡椒粉、白糖调味，烧4分钟，收汁即可。



## 旺仔牛蛙

**原料** ● 牛蛙2只，旺仔小馒头1袋

**调料** ● 盐3克，料酒10克、水淀粉12克，葱、姜、蒜各5克，青红椒片各10克，味精1克，胡椒粉0.5克，色拉油800克

**做法** ●

- 1 牛蛙宰杀去皮治净，剁成小块，用盐、料酒、水淀粉上浆。
- 2 油锅烧至四成热，下牛蛙过油捞出。
- 3 锅留底油，煸葱、姜、蒜和青红椒片，加水烧沸后放盐、味精、胡椒粉，勾芡，下牛蛙和旺仔小馒头翻炒均匀即可。



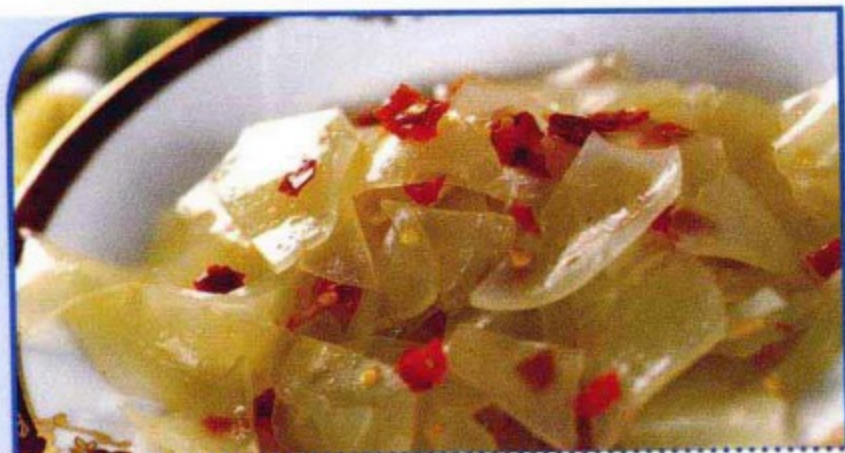
## 橄榄菜爆牛蛙

**原料** ● 牛蛙1只，红椒片、青椒片各20克，橄榄菜适量

**调料** ● 盐、淀粉、葱段、姜块、蒜、料酒、酱油、糖、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 牛蛙宰杀后，去皮、内脏，洗净剁成块，放入碗中，用盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，放入蛙肉滑油至熟，沥油。
- 3 锅留底油，加葱段、姜块、蒜、红椒片、青椒片、橄榄菜炒香，放蛙肉、料酒、酱油、糖炒熟，加盐、味精调味，勾芡，炒匀。



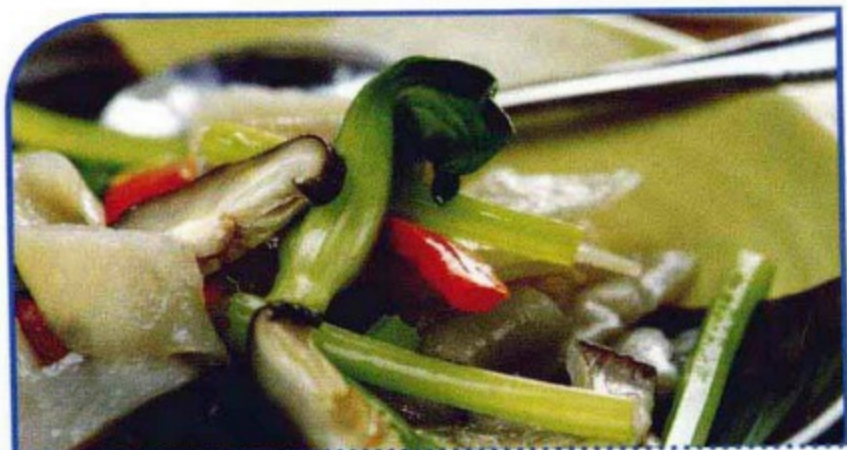
## 剁椒粉皮

**原料** ● 粉皮400克，剁椒50克

**调料** ● 葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、盐、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 粉皮切成块，洗净后沥干。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入剁椒煸香，加入粉皮、葱姜酒汁、盐、味精炒匀，最后淋上香油即可。



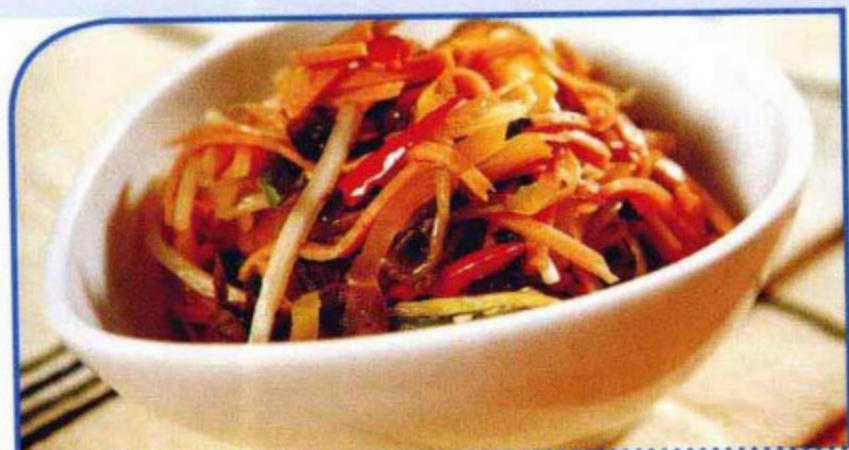
## 阳新三鲜苕粉皮

**原料** ● 苕粉皮300克，芹菜50克，香菇1朵，木耳、红椒丝各少许

**调料** ● 盐、味精、胡椒粉、姜片、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 苕粉皮泡发、切丝；芹菜洗净，切段；香菇切丝；木耳泡发。处理好的材料与红椒丝一起入沸水焯透，捞出控干待用。
- 2 锅放油，炒香姜片，放入所有材料，加盐、味精、胡椒粉调味，炒匀即可。



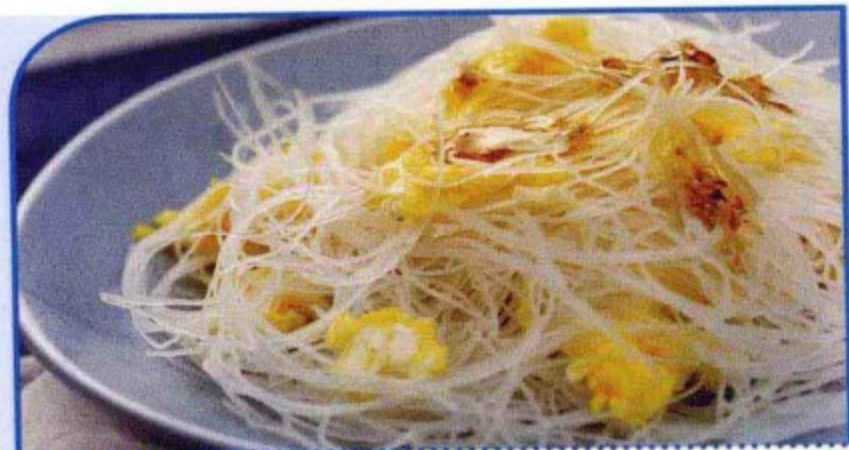
## 酸菜炒粉丝

**原料** ● 粉丝150克，白酸菜200克，杭椒50克，火腿30克

**调料** ● 姜葱末各5克，盐3克，酱油5克，味精2克，色拉油适量

**做法** ●

- 1 粉丝用水泡透；白酸菜洗净切丝，挤干水分；火腿切丝；杭椒洗净切丝。
- 2 炒锅加油烧热，放葱姜末、火腿、杭椒丝煸香，加入酸菜、粉丝翻炒均匀，加盐、酱油、味精炒至入味即可。



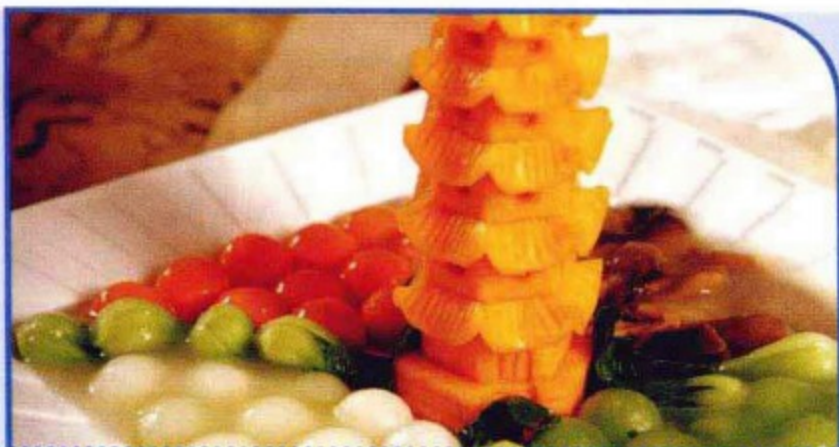
## 桂花炒粉丝

**原料** ● 水发粉丝300克，鲜桂花100克，鸡蛋1个

**调料** ● 葱、姜、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 鲜桂花洗净；粉丝焯水待用；鸡蛋打散，加盐调味，炒熟待用。
- 2 锅放油烧热，炒香葱、姜，倒入桂花、粉丝、炒熟的鸡蛋，加盐、味精调味，炒匀即可出锅装盘。



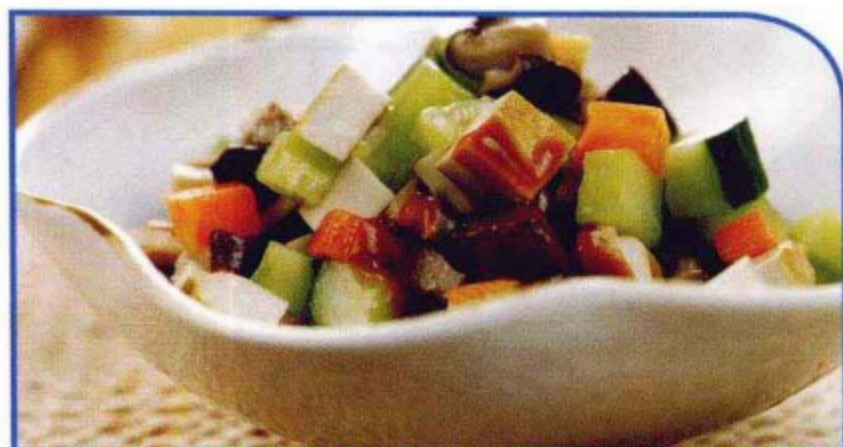
## 清烩素四宝

**原料** ● 莴笋150克，冬瓜150克，草菇1罐，胡萝卜150克

**调料** ● 鸡汤、盐、味精、水淀粉各适量

**做法** ●

- 1 将莴笋、冬瓜、胡萝卜分别挖成圆球状，与草菇一起焯水备用。
- 2 莴笋球、冬瓜球、胡萝卜球、草菇入锅，加鸡汤、盐、味精烩制入味，以水淀粉勾薄芡翻炒，出锅装盘即可。



## 素炒酱丁

**原料** ● 豆腐干150克，香菇120克，黄瓜100克，胡萝卜50克

**调料** ● 姜、老干妈辣酱、蚝油、辣妹子辣酱、盐、味精、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 豆腐干、香菇、黄瓜、胡萝卜均切丁，焯水，控水待用。
- 2 锅放油烧热，下姜、老干妈辣酱、蚝油、辣妹子辣酱炒香，倒入豆腐干丁、香菇丁、黄瓜丁、胡萝卜丁，加盐、味精调味，炒匀即可。



## 葱油裙菜

**原料** ● 裙带菜300克

**调料** ● 葱、姜、泡椒、盐、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 裙带菜用温水泡软、洗净，切成小方块备用；泡椒切成丝。
- 2 油锅上火烧热，下葱、姜煸香，将裙带菜、泡椒丝煸炒片刻，加盐、味精、香油调味后，出锅装盘即可。



## 香卤裙带

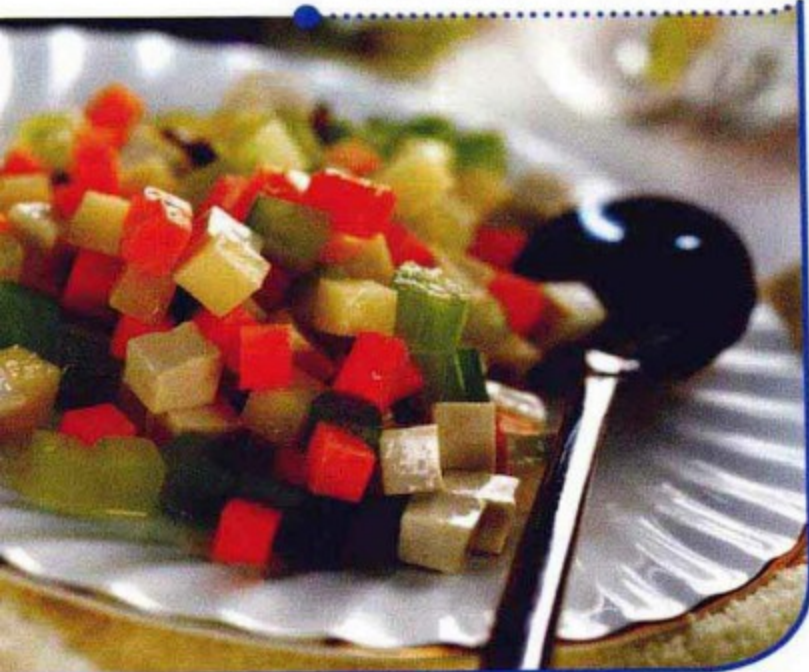
**原料** ● 裙带菜500克，香菇6朵，色拉油适量

**调料** ● 八角3粒，姜3片，酱油200毫升，冰糖10克，盐1小匙，辣椒、味精、香油各适量

**做法** ●

- 1 裙带菜洗净；香菇泡软切片；姜及辣椒洗净，切片待用。
- 2 油锅烧热，加香菇片、辣椒片、八角及姜片爆香，放入裙带菜炒香，再加清水、酱油和冰糖煮沸，放盐和味精，小火卤约10分钟起锅；捞出裙带菜沥汁，装盘淋香油即可。

## 素炒五丁



**原料** ● 胡萝卜丁75克，笋丁75克，方干丁50克，水发香菇丁20克，莴笋丁75克

**调料** ● 鲜汤、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 将所有丁放入沸水中烫一下，捞出沥去水分。
- 2 锅置火上，放入油烧热，加入鲜汤、胡萝卜丁、笋丁、方干丁、香菇丁、莴笋丁、盐、味精，烧沸后用水淀粉勾薄芡，翻炒均匀，淋明油，起锅即可。

**Tips** ●

鱿鱼寒凉，脾胃虚寒者应少吃。

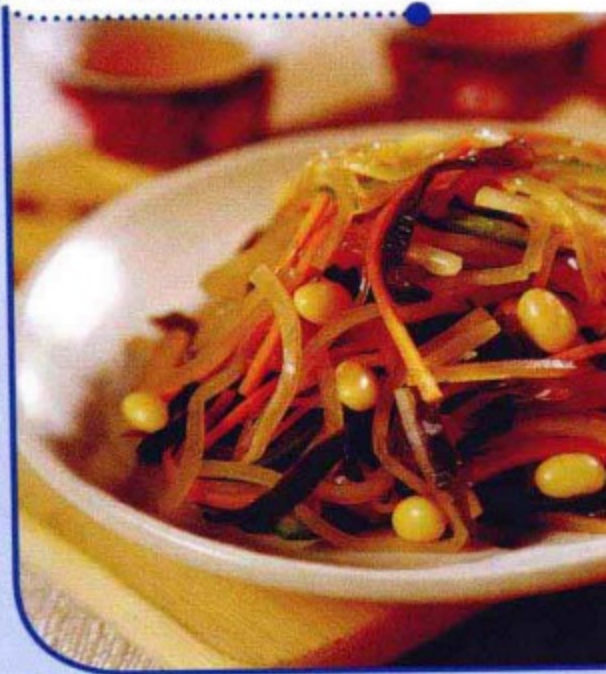
**原料** ● 芥菜疙瘩50克，胡萝卜75克，青椒75克，水发木耳50克，黄豆适量

**调料** ● 葱丝5克，姜丝3克，盐4克，白糖2克，味精2克，清汤、香油、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 芥菜疙瘩、胡萝卜、青椒、木耳分别洗净，切成细丝。
- 2 炒锅里放油烧热，放入葱丝、姜丝煸炒，再放入四种原料丝和黄豆，旺火急速翻炒，随炒随加入盐、白糖、味精和清汤，见汤水已少，淋香油即可出锅装盘。

## 炒咸什



## 植物四宝



**原料** ● 玉米笋100克，胡萝卜100克，草菇100克，山药100克

**调料** ● 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

**做法** ●

- 1 玉米笋切成段；胡萝卜、山药切成菱形块；草菇清洗干净。以上原料一起焯水。
- 2 锅置火上，放入油、料酒，用盐、味精调味，倒入玉米笋段、胡萝卜块、草菇、山药块，旺火速炒，用水淀粉勾薄芡，淋油装盘即可。

**Tips** ●

玉米笋，是甜玉米细小幼嫩的果穗，去掉苞味，切掉穗梗。

## 炒年糕

**原料** ● 年糕片150克，猪肉片、水发香菇片、青椒片、红椒片各50克

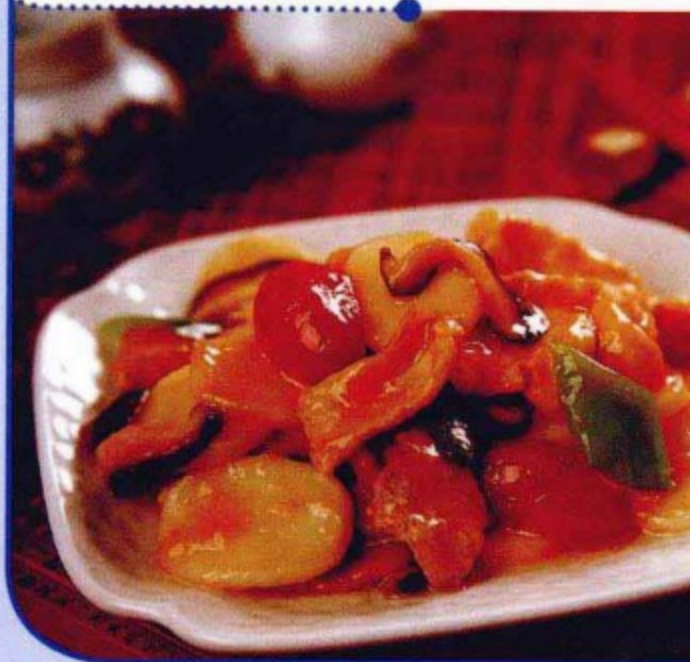
**调料** ● 郫县豆瓣酱、姜末、料酒、味精、色拉油各适量

### 做法

炒锅放油烧热，入豆瓣酱、姜末炒至红色，放入猪肉片炒至断生，下香菇片和青椒片、红椒片一起炒，再放入年糕片、料酒、味精翻炒至汤汁收干即可起锅装盘。

### Tips

年糕含有蛋白质、碳水化合物等，由于其不宜消化，老人与小孩要慎食。



## 五彩素丝

**原料** ● 韭菜薹段75克，茭白丝75克，青椒丝、黄椒丝各75克

**调料** ● 盐、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 茭白丝焯水或焯油。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入韭菜薹段、青椒丝、黄椒丝、茭白丝翻炒，再加盐、味精调味，炒至断生即可出锅装盘。

### Tips

韭菜薹鲜嫩，不宜储存，最好现买现做。



## 焦熘饹

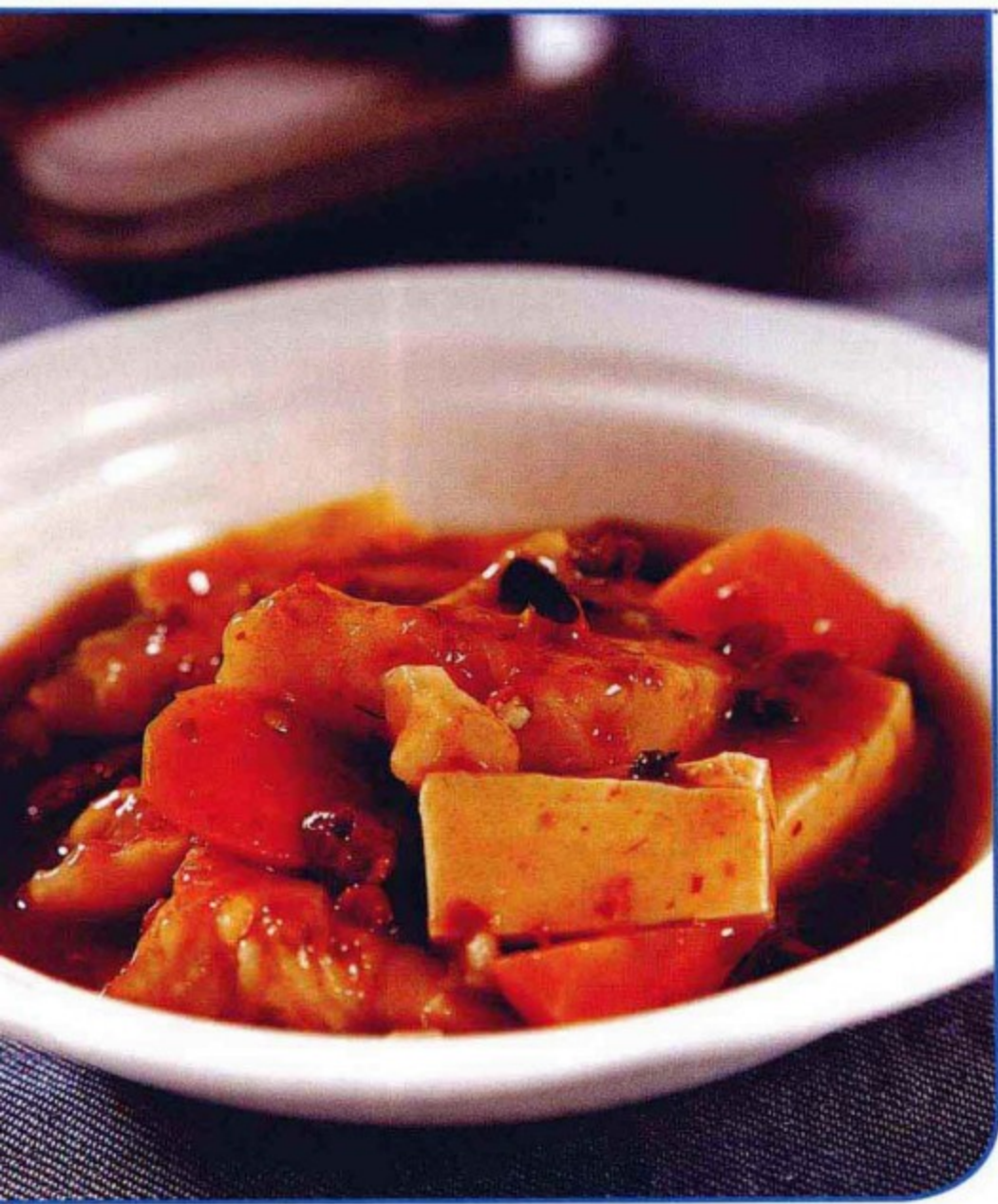
**原料** ● 饹250克

**调料** ● 酱油15克，味精3克，葱末8克，姜片8克，蒜片10克，水淀粉15克，色拉油50克，料酒、清汤各适量

### 做法

- 1 饹去老边，切成长5厘米的条。
- 2 酱油、料酒、味精、葱末、姜片、清汤、蒜片、水淀粉调成芡汁。
- 3 油锅烧至三四成热，将饹条炸至呈金黄色、挺实焦脆时捞出；将炸好的饹放回炒锅中，倒入芡汁，轻轻翻炒几下，淋明油出锅装盘。





## 鸡公鱼婆豆腐

**原料** ● 草鱼1条，胡萝卜1个，北豆腐500克  
**调料** ● 盐、料酒、淀粉、生抽、花椒、干辣椒、蒜、郫县豆瓣酱、辣椒酱、蒸鱼豉油、蚝油、白糖、香醋、味精各适量

### 做法 ●

- 1 草鱼切段，加盐、料酒、淀粉、生抽腌制入味。
- 2 锅中入底油烧热，下入花椒、干辣椒、蒜入锅煸炒出香味，放入郫县豆瓣酱、辣椒酱、蒸鱼豉油、蚝油和适量的清水。
- 3 锅中汤料煮开前，下入腌好的鱼块，加入料酒、白糖、香醋、味精大火煮开。
- 4 放入胡萝卜和北豆腐，小火慢炖至熟。

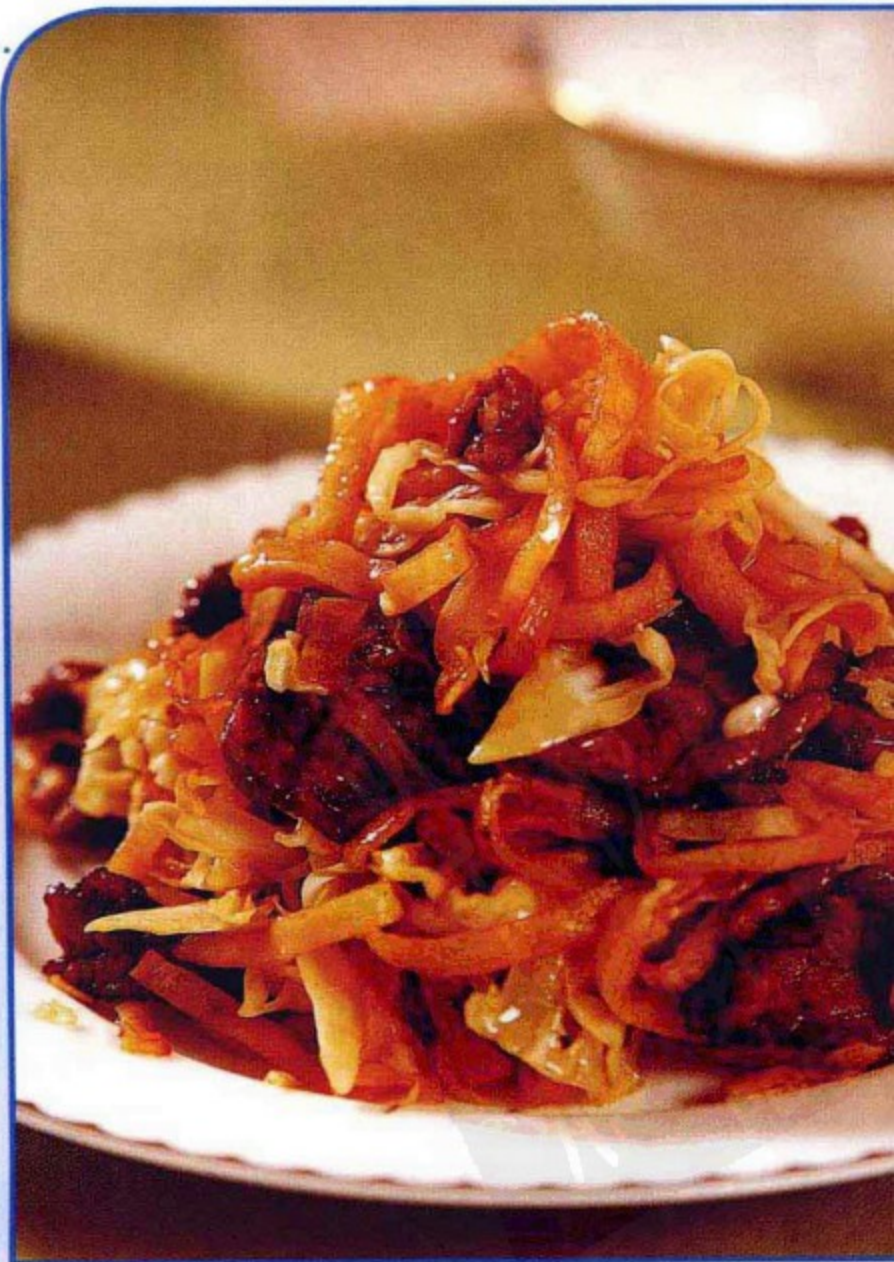
## 爆肉炒饼

**原料** ● 鲜羊里脊100克，圆白菜100克，烙饼250克

**调料** ● 大葱白、老抽、姜丝、盐、味精各适量

### 做法 ●

- 1 鲜羊肉洗净，切薄片，放入碗中，加适量水拌匀备用；大葱白切马蹄形；圆白菜切丝；烙饼切条备用。
- 2 炒锅加适量油烧热，炒香大葱白，出锅装盘备用；再下入羊肉片、老抽翻炒，加入大葱白，关火，拌炒出锅装盘备用。
- 3 圆白菜丝入锅翻炒，加水、老抽、姜丝、盐、味精调味。再将烙饼条盖在圆白菜上，中火焖10分钟。待锅内无汤后，加入葱白羊肉，翻炒入味，炒匀出锅装盘即可。



## 红烧鹌鹑

**原料** ● 鹌鹑600克，香菇50克

**调料** ● 姜片5克，料酒10克，盐5克，酱油10克，味精3克，高汤、色拉油各适量

### 做法 ●

- 1 鹌鹑洗净切块，焯水捞出；香菇洗净切片。
- 2 锅内加油烧热，下姜片爆香，放入鹌鹑块、香菇片煸炒片刻，烹入料酒。
- 3 加盐、酱油后翻炒均匀，再加入高汤、味精烧至入味，用大火收汁即可。

### Tips ●

鹌鹑块切得不要太小，煸炒要加料酒，可以去腥味。



## 一口香

**原料** ● 去叶小熟粽子100克，熟栗子、水发香菇各50克，松子、葱段、红大椒片各10克

**调料** ● 葱花、姜末、料酒、酱油、糖、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法 ●

炒锅加油烧热，放入葱花、姜末略炸，加入葱段、红大椒片、粽子、栗子、香菇、松子煸炒，再加料酒、酱油、糖、味精调味，用水淀粉勾芡，颠锅炒匀即可。

### Tips ●

栗子，素有“干果之王”的美誉，其营养丰富，含糖和淀粉量高达70%，更有补肾健脾、益胃干肝的功效。





## 锅塌三鲜

**原料** ● 鸡肉、酱牛肉、鲜虾、青椒片、红椒片、鸡蛋、豌豆各适量

**调料** ● 盐、干淀粉、料酒、葱、姜、蒜、酱油、味精、八角、生抽、水淀粉各适量

### 做法

鸡肉切块，加盐、干淀粉、料酒腌制；酱牛肉入油锅炸至焦软。煸香葱、姜、蒜后下鸡块，炒变色后放鲜虾、青红椒片，加酱油、盐、味精调味。鸡蛋打散，加料酒和盐调匀，煎蛋，下鸡块、鲜虾，翻面后出锅。再起锅下八角，加豌豆、生抽、盐、味精和水烧开，勾芡，浇在鸡蛋饼上。



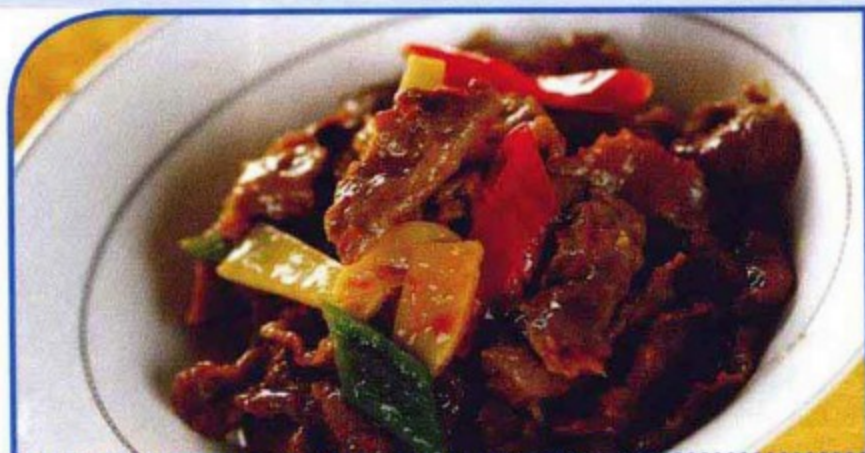
## 荞麦盅

**原料** ● 荞麦面200克，面粉100克，空心菜200克，瘦肉末50克

**调料** ● 干酵母、盐、泡姜、红椒、白糖、蒜末、味精各适量

### 做法

取一半荞麦面加开水和匀，将面粉、剩下荞麦面加干酵母、温水和匀，饧10分钟，做成小碗状蒸10分钟；空心菜切碎撒盐腌。油烧热后放泡姜、红椒末、肉末翻炒，加盐、白糖炒熟后出锅。另起锅爆香蒜末，入空心菜煸炒，放味精、蒜末、肉末炒匀。



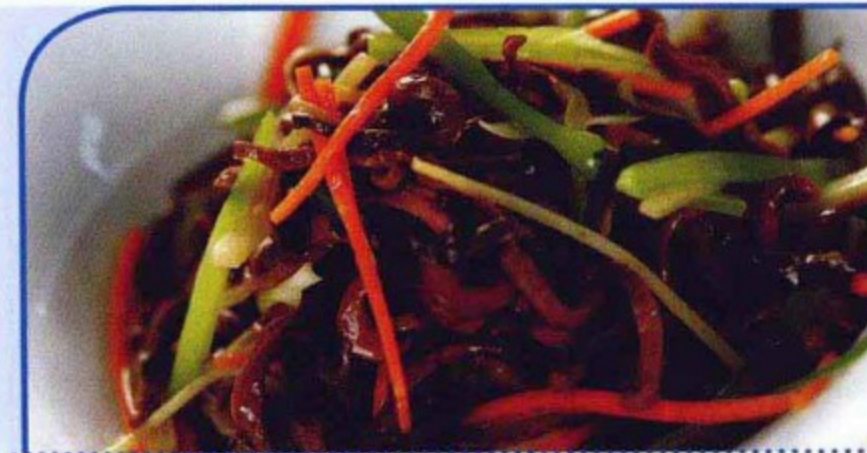
## 炒鸽脯

**原料** ● 鸽脯300克，青椒1个，红椒1个，笋1块

**调料** ● 盐、蛋清、水淀粉、味精、料酒、酱油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸽脯批成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆；青椒、红椒、笋都切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸽脯片滑油，盛出；青椒片、红椒片、笋片用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，加盐、味精、料酒、酱油调味，勾芡，倒入原料翻炒匀，装盘即可。



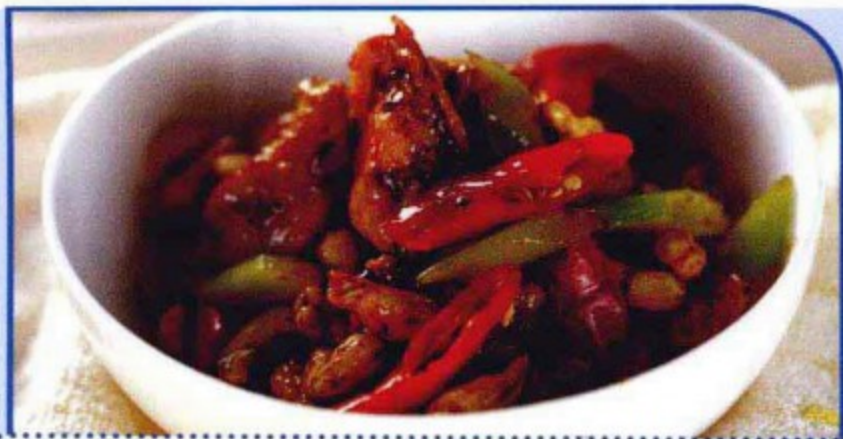
## 五彩鸽丝

**原料** ● 鸽脯350克，笋丝、胡萝卜丝、青椒丝、莴笋丝、芹菜梗各适量

**调料** ● 料酒、清汤、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸽脯切丝，加盐、水淀粉上浆，下四丝成热油中滑油，盛出；5种蔬菜丝用油焯熟。
- 2 炒锅留底油，加料酒、清汤，烧开后用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入鸽丝及蔬菜丝，炒匀装盘即可。



## 尖椒鹌鹑

**原料** ● 去皮鲜鹌鹑4只，尖椒100克

**调料** ● 盐、水淀粉、蒜、料酒、味精、酱油、蚝油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鹌鹑洗净剁成小块，加盐、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至五成热，放入鹌鹑块炸透，盛出；尖椒用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，放蒜炸香，加料酒、盐、味精、酱油、蚝油调味，勾芡，倒入鹌鹑块及尖椒，翻炒均匀装盘即可。



## 咸菜烧鸽子

**原料** ● 光鸽1只，净咸菜段250克

**调料** ● 姜、葱、八角、尖辣椒、料酒、盐、白糖、酱油、香菜、色拉油各适量

### 做法

- 1 光鸽治净，剁成块，洗净沥干。
- 2 锅中倒入油少许，放入姜、葱、八角、尖辣椒、鸽块煸香，加料酒、咸菜段煸炒，放入盐、白糖、酱油炒匀，烧沸去浮沫，再加入清水焖烧至鸽肉酥香入味，撒香菜即可。



## 熘雀脯

**原料** ● 鸭心16个，蒜泥、姜末各3克，葱段30克，笋片30克，青、红椒片各25克

**调料** ● 盐、水淀粉、酱油、白糖、料酒、醋、香油、色拉油各适量

### 做法

- 1 鸭心剖开，修成雀脯状，洗净，从内侧剖十字花刀，加盐、水淀粉拌匀。
- 2 锅放油烧热，放入鸭心滑至变色，捞出沥油。
- 3 锅中留底油，放蒜泥、姜末、葱段、笋片、青椒片、红椒片炒匀，加酱油、白糖、料酒调味，加鸭心拌匀，勾芡，淋醋、香油即可。



## 土豆烧鹌鹑

**原料** ● 净鹌鹑2只（400克），土豆200克，南瓜片适量

**调料** ● 姜、料酒、八角、盐、老干妈辣酱、蚝油、味精、色拉油各适量

### 做法

- 1 净鹌鹑切成2.5厘米见方的块，用沸水煮透，捞出控水；土豆切块待用。
- 2 锅放油烧热，下姜、鹌鹑块炒香，加入料酒、八角、盐、老干妈辣酱、蚝油、味精，焖至肉松软，放土豆块、南瓜片再焖7分钟，翻匀收汁即可。