

鸡胸肉炒洋葱



- 抓匀腌制一会
- 青椒，洋葱切丝
- 热锅少油倒入鸡胸肉炒变色
- 放入洋葱青椒炒均出锅



更多美味家常菜做法可以参考这套食谱

074 酸辣土豆丝	096 炆焗炆牛腩
075 日式土豆沙拉	097 大头菜炒牛粒
076 豉椒鲜蘑菇	098 菜肉炒白菜
077 杏林炒时蔬	099 小生煎炒粉
078 蒜茸炒莴	100 豉汁焗豆
079 豉椒白菜	101 口水鸡
080 一品豆腐	102 樟茶肉
081 蒜茸爆竹笋片	103 蒜茸炒芥兰
082 豉汁豉汁豉竹笋	104 水浸豉汁炒时蔬
083 杏林炒茄子	105 豉汁炒心
084 蒜茸炒豆腐干	106 山椒肉碎炒毛豆
	107 豉汁炒时蔬
	108 花生炒时蔬
	109 豉汁炒时蔬
	110 豉汁炒时蔬
	111 豉汁炒时蔬
	112 豉汁炒时蔬
	113 豉汁炒时蔬
	114 豉汁炒时蔬
	115 豉汁炒时蔬
	116 豉汁炒时蔬
	117 豉汁炒时蔬
	118 豉汁炒时蔬
	119 豉汁炒时蔬
	120 豉汁炒时蔬
	121 豉汁炒时蔬
	122 豉汁炒时蔬
	123 豉汁炒时蔬
	124 豉汁炒时蔬
	125 豉汁炒时蔬
	126 豉汁炒时蔬
	127 豉汁炒时蔬
	128 豉汁炒时蔬
	129 豉汁炒时蔬
	130 豉汁炒时蔬

第三章 百吃不厌的美味热炒

131 豉汁炒时蔬	151 豉汁炒时蔬
132 豉汁炒时蔬	152 豉汁炒时蔬
133 豉汁炒时蔬	153 豉汁炒时蔬
134 豉汁炒时蔬	154 豉汁炒时蔬
135 豉汁炒时蔬	155 豉汁炒时蔬
136 豉汁炒时蔬	156 豉汁炒时蔬
137 豉汁炒时蔬	157 豉汁炒时蔬
138 豉汁炒时蔬	158 豉汁炒时蔬
139 豉汁炒时蔬	159 豉汁炒时蔬
140 豉汁炒时蔬	160 豉汁炒时蔬
141 豉汁炒时蔬	161 豉汁炒时蔬
142 豉汁炒时蔬	162 豉汁炒时蔬
143 豉汁炒时蔬	163 豉汁炒时蔬
144 豉汁炒时蔬	164 豉汁炒时蔬
145 豉汁炒时蔬	165 豉汁炒时蔬
146 豉汁炒时蔬	166 豉汁炒时蔬
147 豉汁炒时蔬	167 豉汁炒时蔬
148 豉汁炒时蔬	168 豉汁炒时蔬
149 豉汁炒时蔬	169 豉汁炒时蔬
150 豉汁炒时蔬	170 豉汁炒时蔬
151 豉汁炒时蔬	171 豉汁炒时蔬
152 豉汁炒时蔬	172 豉汁炒时蔬
153 豉汁炒时蔬	173 豉汁炒时蔬
154 豉汁炒时蔬	174 豉汁炒时蔬
155 豉汁炒时蔬	175 豉汁炒时蔬
156 豉汁炒时蔬	176 豉汁炒时蔬
157 豉汁炒时蔬	177 豉汁炒时蔬
158 豉汁炒时蔬	178 豉汁炒时蔬
159 豉汁炒时蔬	179 豉汁炒时蔬
160 豉汁炒时蔬	180 豉汁炒时蔬
161 豉汁炒时蔬	181 豉汁炒时蔬
162 豉汁炒时蔬	182 豉汁炒时蔬
163 豉汁炒时蔬	183 豉汁炒时蔬
164 豉汁炒时蔬	184 豉汁炒时蔬
165 豉汁炒时蔬	185 豉汁炒时蔬
166 豉汁炒时蔬	186 豉汁炒时蔬
167 豉汁炒时蔬	187 豉汁炒时蔬
168 豉汁炒时蔬	188 豉汁炒时蔬
169 豉汁炒时蔬	189 豉汁炒时蔬
170 豉汁炒时蔬	190 豉汁炒时蔬
171 豉汁炒时蔬	191 豉汁炒时蔬
172 豉汁炒时蔬	192 豉汁炒时蔬
173 豉汁炒时蔬	193 豉汁炒时蔬
174 豉汁炒时蔬	194 豉汁炒时蔬
175 豉汁炒时蔬	195 豉汁炒时蔬
176 豉汁炒时蔬	196 豉汁炒时蔬
177 豉汁炒时蔬	197 豉汁炒时蔬
178 豉汁炒时蔬	198 豉汁炒时蔬
179 豉汁炒时蔬	199 豉汁炒时蔬
180 豉汁炒时蔬	200 豉汁炒时蔬
181 豉汁炒时蔬	201 豉汁炒时蔬



131 豉汁炒时蔬

132 豉汁炒时蔬

133 豉汁炒时蔬

134 豉汁炒时蔬

135 豉汁炒时蔬

136 豉汁炒时蔬

137 豉汁炒时蔬

138 豉汁炒时蔬

139 豉汁炒时蔬

140 豉汁炒时蔬

141 豉汁炒时蔬

142 豉汁炒时蔬

143 豉汁炒时蔬

144 豉汁炒时蔬

145 豉汁炒时蔬

146 豉汁炒时蔬

147 豉汁炒时蔬

148 豉汁炒时蔬

149 豉汁炒时蔬

150 豉汁炒时蔬

151 豉汁炒时蔬

152 豉汁炒时蔬

153 豉汁炒时蔬

154 豉汁炒时蔬

155 豉汁炒时蔬

156 豉汁炒时蔬

157 豉汁炒时蔬

大煮干丝



★ 主料

豆腐干	2张
小青菜	1把
胡萝卜	1个
葱姜	50克

★ 调料

盐	适量
酱油	10克
胡椒粉	1块

★ 做法

- 豆腐干切成八分宽的细丝。
- 葱姜洗净，葱切末，胡萝卜切丝，小青菜洗净沥干水分备用。
- 切好的豆腐丝抖散，锅中入油炒香，放入豆腐丝炒至变色，捞出，沥干。
- 锅中再入水，加入胡椒粉、酱油拌匀，加入葱姜末炒至融化。
- 将煮熟的豆腐丝、胡萝卜丝、小青菜放入锅中。
- 大火煮开后加入豆腐干，煮2-3分钟即可。

★ 小贴士

豆腐干焯水时不要过久，否则会影响口感。

肉末茄条



★ 主料

茄子	3根
猪肉末	60克

★ 调料

蒜	3瓣
葱姜末	10克
青红椒末	15克
料酒	2勺
料酒、生抽	各1勺
青椒	1/2勺
盐	1/8勺
糖	2克
香油	1/2勺
油	200毫升

★ 做法

- 将茄子洗净切条，锅中放入油至六成热，将茄子放入锅中，炸至表皮起皱捞出沥干。
- 锅中放入肉末，炒至变色加入料酒、生抽、葱姜末炒香。
- 将炸好的茄子放入锅中，加入蒜末、青红椒末、料酒、生抽、盐、糖、香油炒匀。
- 大火翻炒均匀即可。

★ 小贴士

- 茄子放入锅中炸至表皮起皱即可。
- 炸茄子时油温要高，炸至表皮起皱即可，不要炸得太久，以免茄子变软。

需要食谱的朋友可以来找阿慧：