

# 秋季滋补之小炒菜



小炒肉菜贴秋膘

## 家常小炒肉

**材料:**五花肉500克 青红椒各适量 香葱 1根 生姜 1块 蒜瓣 2个 料酒 1汤勺 生抽 1汤勺 老抽 少许 食盐 1/4茶勺 白糖 1茶勺 豆豉辣酱 1汤勺 香醋 几滴

1. 五花肉洗净,切成厚度均匀的薄片。

2. 青红椒斜刀切段,生姜、蒜瓣切片,葱白切段。  
3. 锅里加入少量油,放入切好的五花肉。  
4. 中小火煸到五花肉出油至肉色金黄,盛出备用。  
5. 锅中余油,放入葱姜蒜煸炒出香味。  
6. 下入切好的辣椒翻炒片刻。  
7. 倒入五花肉,调入料酒翻炒

均匀。  
8. 调入其他所有调料,加入一汤勺的豆豉辣酱。  
9. 翻炒均匀即可出锅。

### 小贴士:

1. 五花肉先煸出油至肉色金黄,这样有点焦香,无论色泽和口感都比较好。煸好五花肉以后,如果油比较多,可以留一部

现在天气渐凉,大火炆锅的热腾腾炒菜就可以做起来了!小炒是我们家常餐桌上最常见的菜式,不需要花费很多时间,只需要简单的材料和调料,就能做出“色香味”俱全的菜式。炒菜一般荤素结合营养健康,简单快捷易学易做,所以一直深受煮妇们和烹饪新手们的喜爱,也往往是忙碌的上班族的首选。经过了一整个夏天,人体的元气大大消耗,所以入秋正是滋补的好季节,俗称“贴秋膘”,所以小编特意准备了一期适合贴秋膘的快手炒菜系列,让您的秋日食谱营养健康又方便简单,赶快来看看吧!

## 炒菜用调料时间有讲究

美味的菜肴离不开各种调料,众所周知,盐最好要晚放,然而糖、醋、料酒等调料应该什么时候放入,才能做到美味与营养兼得呢?

### 料酒

料酒主要用于去除鱼、肉类的腥膻味,增加菜肴的香气。料酒应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高时加入,腥膻物质能被乙醇溶解并一起挥发掉;而新鲜度较差的鱼、肉,应在烹调前先用料酒浸一下,让乙醇浸入到鱼、肉纤维组织中去,以除去异味。

**提醒:**中国的料酒分黄酒和白酒两大类,通常炒青菜、绿色类用白酒,肉类用黄酒。可以很好地带出食物的鲜味,去腥等。西式料酒分葡萄酒和白葡萄酒以及烈酒等,通常白肉放白酒,红肉放红酒。如鱼肉,用白葡萄酒烹煮。

### 醋

醋不仅能祛腥、除腥、解腻、增香,软化蔬菜纤维,还能避免高温对原料中维生素的破坏。做菜放醋的最佳时间在“两头”,有些菜肴,如炒豆芽,原料入锅后马上加醋,既可保护原料中的维生素,同时又能软化蔬菜中的纤维;而有些菜肴,如糖醋排骨、葱爆羊肉,原料入锅后加一次醋,其作用是祛腥、除腥,菜肴出锅前再加一次,以解腻、增香、调味。

**提醒:**醋中所含的醋酸是种弱酸,且浓度很低,用来凉拌蔬菜时不会破坏胡萝卜和芹菜的营养成分,所以可以放心食用。胡萝卜、芹菜营养价值丰富,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,摄入后可以变成维生素A,而维生素A是维持眼睛和皮肤健康的关键,并可促进钙的吸收,防止缺钙。芹菜中含有丰富的维生素群及植物纤维。夏季天气炎热,体力消耗大,人容易食欲不振,凉拌菜时加点醋,既清脆爽口,增进食欲,还能补充消耗的维生素和膳食纤维。除了胡萝卜、芹菜外,任何可以凉拌的蔬菜都是可以用醋调味的。

### 酱油

酱油可增加食物的香味,并使其色泽更加亮丽,从而增进食欲。烹调时提倡后放酱油,这样酱油中的氨基酸和营养成分能够有效保留。

**提醒:**炒蔬菜时一定要先关火,再加入酱油。否则酱油的营养会被破坏,失去鲜味,其中所含糖分还会因高温变化而产生酸味。

### 味精

味精能给植物性食物以鲜味,给肉食品以香味。当受热到120℃以上时,味精会变成焦谷氨酸钠,不仅没有鲜味,还有毒性。味精在70℃—90℃时使用效果最好,因此一定要在菜起锅之后放。

### 提醒:

1. 拌凉菜不宜放味精。味精在温度为80℃—100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

2. 调馅料不宜加味精。许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

3. 炒肉菜不用加味精。肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

## 青椒炒猪肝

为什么猪肝能补血,并不是因为它看起来血乎拉啦,所以补血效果好。恰恰相反,猪肝里的血是最不能要的,因为猪肝是猪体内最大的解毒器官,它里面的大量血液是含有部分有害物质的,因此买回来的猪肝应用自来水反复冲洗,再放在水中浸泡30分钟以上,直至洗猪肝的水基本没有血色,才可烹调食用。猪肝补血,是因为猪肝中含铁量较高,而铁是合成血红蛋白不可或缺的元素,血红蛋白是负责运载氧的一种蛋白质,补铁能够增加人体内血红细胞及血红蛋白含量,从而起到补血作用。有人认为猪肝是营养丰富的补血美食,孕妇、儿童要多吃,但也有人反对说,动物肝脏聚集了很多毒素还有胆固醇,不能多吃。首先可以肯定的是,动物肝脏营养极其丰富,其他食物很难代替。动物肝脏中含有丰富的蛋白质,每百克猪肝含蛋白质21.3克,是猪肉的两倍,另外,动物肝脏堪称食品中的“维生素A之王”,所以可以放心吃,但凡事要有度,再

好的东西超过那个度,就物极必反了。

**材料:**新鲜猪肝一块 蒜苗两根 青椒两个 大葱 适量 生姜 适量 花椒 适量 盐 半勺 干淀粉 一勺 生抽 一勺 醋 半勺 料酒 两勺 白胡椒粉 半勺 白糖 半勺 味精 半勺

### 做法:

1. 猪肝洗净后,片成2—3mm厚的片,在水里反复冲洗。  
2. 然后清水浸泡30分钟,换水继续洗至无血水。  
3. 用箬篱捞出,控干水分。  
4. 准备配料:青椒、蒜苗、葱、姜。  
5. 调入半勺盐、干淀粉一勺、一勺生抽、半勺醋、两勺料酒、半勺白胡椒粉、花椒4、一点白糖、葱姜片。  
6. 搅拌均匀,码味。  
7. 准备配菜,蒜苗切成小段,青椒切成菱形。  
8. 起锅热油,油稍多一些,油要热,烧至7、8成开始冒青烟时,倒入码好味的猪肝片。  
9. 大火,快速翻炒,倒数5秒,或

者用眼睛观察,当猪肝表面刚刚开始发白,有一些还没有变白,略带肉粉色时,就马上盛出。  
10. 锅内留底油,先下青椒段和蒜苗段白色的部分煸炒1分钟。  
11. 倒入炒好的猪肝,大火快炒几下。  
12. 关火,撒入蒜苗叶,利用余温将蒜苗叶烫至断生即可,一点味精,装盘。

### 小贴士:

一、猪肝不要切的太薄,2—3mm厚比较合适,炒出来的猪肝有弹性,切得太薄受热反倒容易变硬。  
二、猪肝一定要反复浸泡、漂洗。因为猪肝里有许多血液和黏液,只有充分浸泡漂洗后,各层间的血液和黏液才能去除掉,这样炒熟以后,才会脆嫩爽口。  
三、猪肝需要提前腌制。主要作用:1.去腥(料酒、醋、葱、姜片)2.提鲜入味(盐、生抽、白糖、味精)3.口感滑嫩(干淀粉上浆)4.减少在锅里调味、爆炒的时间(这点很关键)



四、油量比平时炒菜稍微多一些。上过菜的猪肝,放油少的,容易糊锅。

五、全程大火。因为保持食材鲜度的最好方法就是缩短烹饪时间,高温会在最短的时间里把鲜味和水份“封”在肉里。

六、快炒,快到什么程度呢?倒数5秒出锅,炒好配菜,再次回锅5秒,保证嫩!

## 主食炒出好味道

### 炒饼

炒饼谁不会,可是要做出一盘合格的炒饼,还真不是件容易的事。这合格的炒饼炒好的饼丝要蓬松、干爽、入味,将炒好的饼盛入碗中,要保证饼丝不塌。

### 做法:

1. 将猪瘦肉切成丝,加料酒、老抽、少许盐、干淀粉拌匀,腌渍10分钟入味。  
2. 将饼切细丝,圆白菜洗净切丝。  
3. 鸡蛋打散加葱花、少许盐拌匀备用。  
4. 炒锅倒油,油热后下肉丝炒熟

捞出备用。  
5. 原锅留油,油热后倒入鸡蛋液摊成蛋饼。  
6. 盛出,切丝备用。  
7. 热锅倒油,下葱姜末炆锅。  
8. 下圆白菜丝炒软,加生抽酱油、少许盐炒匀。  
9. 将肉丝倒在圆白菜上摊平(不要翻炒)。  
10. 再将饼丝倒在肉丝上摊平(不要翻炒)。  
11. 最后倒入鸡蛋丝摊平(不要翻炒),盖上锅盖,利用圆白菜里的汤汁焖约2分钟,然后开锅盖,大

火将汁收干。  
12. 加入鸡精调味。  
13. 快速将锅中所有食材翻炒均匀,关火即可。

### 炒饼做法小贴士

炒饼最好用凉透的饼来做,热饼很容易把锅。饼丝一定要切的细一些(比火柴棍稍微粗一些最好)。将饼放入锅中千万不要马上翻炒,因为圆白菜会出汤,此时翻炒饼会黏的一塌糊涂,要像做豆角焖面一样,将饼放在菜上,待汤汁收干再翻炒,焖饼的时间不要太长,最好控制在2分



钟之内,这样才能保证饼丝即入味又干爽。最后将所有食材拌炒均匀时速度要快,长时间的炒制会将饼炒软,把锅。