

压得住场面的家常小菜，快快收藏起来哦！

佚名

一、小炒牛肉

- 1、牛肉切片放料酒，胡椒粉，盐，淀粉，少许食用油抓匀腌制 15 分钟；
- 2、青红椒切块，葱切段，黄米椒切粒，泡姜切片，姜蒜切米；
- 3、锅热油后将牛肉放入快速滑变色盛出；
- 4、锅放油爆香姜蒜，放米椒和泡姜爆香，放青红椒，调盐翻炒；
- 5、倒入牛肉翻炒，调生抽，鸡粉，葱段炒匀即可、



二、小米蒸排骨

- 1、小米泡水三个小时；
- 2、排骨泡水三十分钟，去掉血水；
- 3、加入白糖 3 克，盐 5 克，生抽 20 克，料酒 10 克，蚝油 10 克，辣椒酱 15 克；

- 4、腌 2 个小时入味；
- 5、排骨加入小米搅拌均匀。
- 6、土豆切片放入容器底部；
- 7、再倒入小米排骨，上笼蒸 40 分钟左右即可。



三、红烧鸡爪

- 1、鸡爪去指甲，焯水捞出；
- 2、炒糖色，炒到鸡爪微黄；
- 3、放入葱姜八角红辣椒炒出香味；
- 4、老抽生抽 1:1，米酒一碗。烧开；
- 5、放盐，十三香，烧开；
- 6、中小火煮十五到二十分钟大火收汁即可。出锅放点味精提味。



四、滑蛋炒牛肉

- 1、牛肉切薄片，放入腌料（酱油、姜汁、酒、白糖、淀粉、花生油）拌匀，泡嫩后捞起，待用，打散鸡蛋后，放入盐拌匀；
- 2、将泡油后的牛肉放入蛋液中；
- 3、将镬烧至十分热，放入油，烧热后，放入蛋液，用中火拌炒至蛋凝固，撒入葱粒拌匀，即可上桌。



五、珍珠元子

- 1、糯米提前洗净浸泡一夜，捞出沥干；
- 2、猪肉馅加盐，生抽，料酒，油，淀粉，鹌鹑蛋沿一个方向搅打上劲。再加葱姜末，莲藕末拌匀；
- 3、肉馅撮成圆球；
- 4、肉球裹上一层糯米；
- 5、珍珠元子下锅隔水蒸，水开后继续大火蒸 10 分钟左右即可。



六、剁辣椒炒鸡胗

- 1、鸡胗清洗干净后切薄片，加姜末，红剁椒，料酒腌制 20 分钟左右；
- 2、长青椒洗净去籽切段，葱姜蒜切片；
- 3、热锅下油，油热后，依次下入花椒，姜、葱、蒜炒香；
- 4、放腌好的鸡胗片大火翻炒至断生；
- 5、加入青椒块翻炒，加少许老抽，炒至青椒断生，放少许盐，淋少许香油即可。



七、豉汁蒸凤爪

- 1、凤爪入锅焯水 3 分钟出锅，沥干水份备用；
- 2、油热后下入凤爪，炸至微黄，再入冷水中浸泡 10 分钟；
- 3、捞出凤爪加盐、胡椒、葱、红椒、大蒜末、豆豉、生粉、料酒、香油、生抽、老抽、蚝油充分抓匀；
- 4、豆腐放入碗中，把凤爪摆放好，把剩余的料汁倒在凤爪上，入锅大火蒸 25 分钟即可。



八、麻婆茄子

- 1、茄子去蒂洗净，切成块状，用淡盐水浸泡 10 分钟，葱花、大蒜切碎，姜切末；
- 2、热锅油热后放入茄子，小火慢煎至茄子微软后盛出；
- 3、锅中倒油，放入蒜末和姜末爆香，下豆瓣酱煸炒出红油；
- 4、将茄子放入炒匀，加料酒，白糖、生抽、倒入清水焖煮一会，调入辣椒油、花椒油，待汤汁收干，撒上葱花即可。



九、香辣猪蹄

- 1、猪蹄洗净，姜蒜切片；
- 2、锅中烧水，放入葱姜片，倒入少许料酒，水开后放猪蹄飞水，撇除浮沫捞出猪蹄；
- 3、锅中放油，加干辣椒、花椒、大料、姜片、蒜片炒香；
- 4、放入猪蹄翻炒，加老抽、陈醋、盐调味，添水没过猪蹄；
- 5、大火烧开转小火至猪蹄熟烂即可收汁。



十、辣子鸡

- 1、将鸡洗净后切成 2-75px 的小块，加入料酒、盐拌匀，腌制 20 分钟；
- 2、姜、蒜切片，葱干辣椒切段；
- 3、锅中倒入 300ml 油烧热，放入鸡块略炸，炸至金黄色后；
- 4、大火烧热油，放入姜、蒜片爆香，放入辣椒花椒，放入炸好的鸡块翻炒，撒入鸡精白糖和葱段炒匀。



十一、大盘鸡

- 1、鸡洗净，剁块，放入加了料酒的开水锅里焯水捞出沥干；
- 2、热锅上油，放八角，桂皮，香叶，干辣椒，花椒，葱姜片煸香；
- 3、放入鸡块翻炒3分钟，加生抽，老抽，白糖炒至上色；
- 4、加入开水，没过鸡块即可，烧开后加番茄酱、柠檬汁，盖上盖转小火20分钟。加青红椒、盐，胡椒粉，大火收汁。



十二、韭菜炒香干

材料:韭菜一小把,香干 6 块,红椒一个,油适量,盐少许,生抽数滴。

做法:1、韭菜洗净,切段,香干洗净,切细条,红椒去籽切丝;

2、炒锅加油烧热,下红椒丝和香干翻炒,加入少许盐、生抽调味,可加少许水;

3、不停翻炒,待香干吸收汤汁变软变得蓬松,加入韭菜,翻匀,待韭菜变软即可起锅。



十三、卷心菜炒粉丝

1、卷心菜洗净切丝、粉丝泡软;

2、五花肉切薄片,葱切片、姜切丝、蒜切片,红椒切丁;

3、起锅热油,下肉片滑炒出油,然后放干红椒、葱姜蒜爆香,加老抽、料酒略炒再放入包菜;

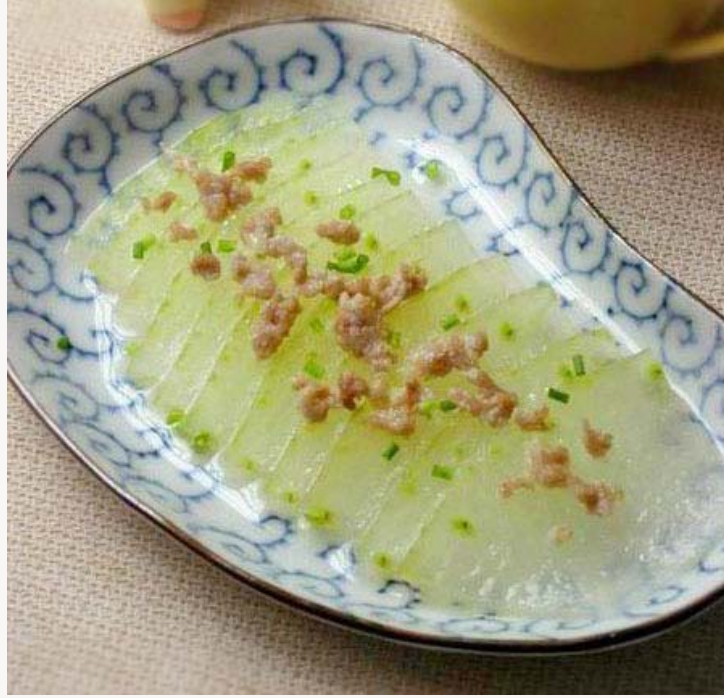
4、当变软出水时,下粉丝翻炒,放盐,让粉丝充分吸收炒出的水分;

5、直到入味变软,加入红椒炒匀即可。



十四、肉末冬瓜片

- 1、冬瓜洗净后去皮，切成约 2mm 厚的薄片，大蒜、小葱分别切碎；
- 2、肉末中加入少许蒜末和盐腌 5 分钟；
- 3、将冬瓜片放入盘中铺平，将腌好的肉末铺在冬瓜上，放入蒸锅里，用中火蒸 8 分钟至冬瓜熟透；
- 4、出锅滴上几滴香油，撒上葱花即可。



十五、珍珠藕圆

- 1、糯米用水浸泡 2 小时沥干；
- 2、小葱切葱花，生姜切末；
- 3、肉馅中加生粉、盐、料酒、葱花、姜末拌匀；
- 4、藕用器具擦成藕茸，加入调好的肉馅中拌匀；
- 5、将肉馅搓成丸子，在糯米上滚上一层米；
- 6、放入蒸笼里，在已沸的水上大火蒸 20 分钟；
- 7、关火，撒上葱花即可。



十六、蚂蚁上树

- 1、粉丝用冷水泡软捞出；
- 2、胡萝卜青椒切末，姜葱切末；
- 3、炒一汤匙红油豆瓣酱，小火，搅拌，炒到提起铲子油是红色的即可；
- 3 肉末放进去炒到分散发白，放一茶匙糖，放胡萝卜和姜葱末；
- 4、兑水刚好到肉末边缘，放入粉丝；
- 5、煮一下，水快干了，用铲子翻动收汁，放青椒，鸡精，香油，关火。



十七、迷你版糖醋排骨

- 1、排骨焯水，控水后用开水冲洗一遍；
- 2、沥干加盐、料酒、酱油、葱姜丝拌匀腌制 5 分钟；
- 3、排骨置高压锅中蒸制，开锅后 4 分钟关火；
- 4、待锅凉透捞出排骨；
- 5、热锅热油下白糖、陈醋、番茄酱小火熬制；
- 6、待油锅内汤汁粘稠时，排骨入锅翻炒至挂汁后，撒熟芝麻关火。



十八、营养早餐：皮蛋瘦肉粥

- 1、皮蛋切块，肉丝加盐、香油拌匀腌 10 分钟；
- 2、大米洗净加盐、香油泡 10 分钟；
- 3、肉丝下热油锅过一下，至变色捞出控油；
- 4、水煮开，下米煮滚后改小火，加入皮蛋、瘦肉丝、盐、鸡精、葱花，煮约 50 分钟后，放入余下的皮蛋块和葱花，微火煮 10 分钟即可。



十九、肉末茄子

- 1、茄子洗净后切成约 6 公分长的段，再对剖成 4 长条；
- 2、锅中倒入适量的油烧热，放入茄子用中火炸软后捞出；
- 3、锅中留油，放入绞好的肉炒散，再放入蒜末、葱片姜丝炒香；
- 4、将炸好的茄子倒入锅中，加调料炒匀即可。



二十、豆豉姜汁蒸排骨

- 1、豆豉洗干净，沥干水分，并切碎；
- 2、姜去皮，磨成姜蓉，蒜头去掉外皮，切成米粒状；
- 3、把磨好的姜蓉蒜蓉放进碗中，加入所有调料，混合均匀；
- 4、排骨洗干净，沥干水分；
- 5、加入1勺生粉，再加入混合均匀的调料搅拌均匀；
- 6、放进锅中加盖大火蒸十五分钟，蒸至全熟即可。



二十一、孜然鸡翅

- 1、鸡翅用牙签将背面扎许多小孔；
- 2、生姜去皮，切片；
- 3、鸡翅加入料酒、盐、生抽、胡椒粉、蚝油、姜片腌制 30 分钟；
- 4、锅中放油加热，放入鸡翅煎至表皮焦黄；
- 5、加入一小碗水，腌制鸡翅剩余的调料一起加入；
- 6、大火煮开，待汤汁快收干时，加入孜然粉和孜然颗粒，炒匀即可。



二十二、尖椒土豆丝

- 1、将土豆切成丝，放入盆中加入水泡泡；
- 2、将尖顶椒切成细丝备用；
- 3、将土豆丝捞出来控干水分；
- 4、锅内油烧热；
- 5、放入蒜；
- 6、加入尖椒来回翻炒；
- 7、放入控好的土豆丝；
- 8、加入酱油、醋、盐大火快炒；
- 9、炒一两分钟后即可出锅。



二十三、双椒肉拌面

- 1、猪肉剁成沫，青红椒切丁，芹菜切丁；
- 2、烧开水，水滚后放入面条；
- 3、将面条煮到刚熟捞出过冷水；
- 4、锅里放油，烧热后放入肉沫快速炒散；
- 5、炒至肉沫变色后放入酱油翻炒香；
- 6、随后放入青红椒丁、芹菜丁翻炒；
- 7、放入煮好的面条，加适量盐，拌匀后就可以了。



二十四、蒜香鸡翅

- 1、取一只碗，倒入生抽，盐，生姜末，黑胡椒粉，香叶，料酒做成腌肉料；
- 2、鸡翅反面切几个小口，放入腌肉料内，腌一小时；
- 3、大蒜切末；
- 4、取油锅，下入腌好的鸡翅，倒入适量的白糖，煎到上色；
- 5、倒入生抽，炒均匀后倒入蒜末炒香；
- 6、加适量的水，焖煮。鸡翅熟后，入盐收汁即可。



二十五、可乐鸡翅

- 1、将鸡翅，姜葱洗净，姜切片，葱折断，起油锅，爆香姜葱；
- 2、鸡翅下锅，煎至表面稍黄，加入两勺的生抽，翻炒一小会儿；
- 3、可乐倒入锅中，烧开后改中小火慢焖；
- 4、待鸡翅焖软后，大火收干汤汁就行了。



二十六、煎茄子

- 1、将面粉和水搅匀，倒入打散的蛋液，调成稀糊，搅拌均匀；
- 2、茄子洗净，去蒂，切成厚度约 7mm 左右的大片；
- 3、平底锅烧热，倒入油，将茄子片裹上面糊，放入锅里，煎至两面金黄，茄子瓢熟软即可出锅；
- 4、蒜制成蒜泥，倒入酱油，淋 1 滴香油拌匀；
- 5、煎茄子搭配蒜汁儿一起食用。



二十七、葱爆牛肉

原料：牛肉 500g，大葱一根，蒜少许。做法：

- 1、牛肉切片，放入蛋清，料酒，老抽，腌制十分钟，加淀粉和食用油；
- 2、锅内油热之后炒香一半葱丝和蒜末。放入牛肉炒到九成熟，加入剩余的葱段，生抽，盐，鸡粉，白胡椒，香油。翻炒，出锅。



二十八、蒜香鸭块

- 1、在油热后下蒜碎，煸炒出香后下鸭块，小火煸炒约 5 分钟，直至鸭块表层微微焦黄，鸭油渗出；
- 2、加入干辣椒略炒出味，滤掉煸出的鸭油，加一定比例的酱油、食醋、白糖和料酒，随后加温水，沸腾后盖上锅盖，转小火焖烧；
- 3、大约 15 至 20 分钟后，打开锅盖收汤汁，加盐味精，撒上葱花即可。



二十九、水煮牛肉

- 1、在牛肉片中放调料、湿淀粉、蛋清搅拌均匀；
- 2、将油菜、芹菜切成丝，焯水莴笋切片，焯水生姜、蒜切片，葱切丝；
- 3、油锅中放入豆瓣酱、花椒、葱丝、蒜片、姜片煸香、加肉汤、酱油、精盐、味精、白糖，胡椒粉烧沸放牛肉，弄好后放入青菜；
- 4、将干辣椒炸香制成椒油，倒入牛肉碗中即成。



三十、秘制烧排骨

- 1、排骨控干水分，炒锅烧3成热时，放入排骨，中火开始炒；
- 2、排骨变色出现水分，调小火力继续翻炒，加入红糖、酱油；
- 3、加入热水，水量以没过排骨为准，放入葱、姜、干辣椒、八角、草果；
- 4、转小火，炖40分钟
- 5、排骨软烂后，转大火将汤汁全部收干，同时翻炒。出锅前淋入香醋拌匀即可。



三十一、粉蒸肉

- 1、五花肉切成薄片，加料酒，老抽，生抽，少许胡椒粉拌匀腌四小时；
- 2、腌好的肉片加蒸肉米粉，浇一大勺高汤再次拌匀；
- 3、土豆去皮洗净切厚片；
- 4、蒸笼底垫上蒸笼纸，先铺一层土豆，再放步骤 3 里处理好的五花肉；
- 5、入锅蒸，大火至水开后，转中小火 30 分钟撒葱花即可。



三十二、嫩牛肉

- 1、切牛肉时依横断面切薄片，用白糖腌 10 分钟后，加少许水搅拌，再加入酱油、盐、味精、料酒、姜片、生粉抓匀，腌 15 分钟；
- 2、加一小勺生油拌匀；
- 3、下油适量，趁油未热放入牛肉旺火翻炒，烧至六成熟时，把火关小，加盖焖至熟透。这样炒出的牛肉既鲜美又嫩滑。



三十三、椒香鸡翅

主料：鸡中翅；调料：盐、生抽、辣椒粉、白胡椒粉。做法：

- 1、洗净的鸡翅两面都划上两刀；
- 2、加入少许盐、生抽、料酒，拌匀后腌制 2 小时；
- 3、鸡翅放入微波炉中火 3 分钟；
- 4、洒上白胡椒粉和辣椒粉；
- 5、再入微波炉中火 4 分钟；

6、取出鸡翅，最后再洒一点白胡椒粉即可。



三十四、酱香排骨

- 1、排骨加入姜丝、料酒，用手抓匀腌制半小时；
- 2、打入蛋黄液、生粉，继续抓匀；
- 3、锅中加适量油，爆香蒜粒，姜丝，加入排骨煎至两面金黄；
- 4、依次加入花雕酒、酱油、豆瓣酱，大火烧开后转中小火，煮至收汁；
- 5、最后挤少许柠檬汁调味即可。

