

《家常菜普》

酸菜炒藕丁的详细做法

原料:

- 1、脆藕 5 两，切丁。
- 2、泡酸菜约 2 两，切碎。
- 3、葱 2 棵，切碎。
- 4、鸡精一咖啡匙。



做法:

- 1、锅中放油烧至五成热，倒入酸菜炒一分钟。
- 2、下葱碎略炒。
- 3、再倒入藕丁翻炒，如果太干的话，可加一大匙水，炒药三分钟。
- 4、放鸡精炒匀后起锅装盘即成。

家常茄子的做法

原料:

茄子 500 克，青蒜 2 根，青辣椒 3 个，水发木耳 50 克，豆瓣酱 1 汤匙，酱油 1 汤匙，盐、味精各适量，水淀粉 1 汤匙，辣椒油 1 汤匙。

做法:

- 1、将茄子削皮洗净，切成长 4 公分，粗 1 公分的条；把青蒜洗净切成段；将青辣椒切成小块。

2、炒锅上火烧热，放入油 4 汤匙，倒入茄子条翻炒数下，加盐，焙至茄子条的水分基本收干时，捞出将油沥干待用。

3、炒锅再上火，放入油 3 汤匙，炒香豆瓣酱，下青蒜段、木耳和青辣椒块炒香，倒入茄子条，再用酱油调味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油炒匀即可。

特色：

此菜具有浓郁的云南风味，香辣可口。



酱爆茄子



原料：

紫色细长嫩茄子、嫩青豆、甜面酱、精盐、白糖、鸡精、葱姜末、蒜泥、料酒。

做法:

- 1、将茄子去蒂洗净，切成约 1 厘米厚的滚刀片，青豆洗净；
- 2、坐锅点火放入少量水，倒入青豆、精盐，用旺火煮熟捞出；
- 3、坐锅烧热倒油，放入葱姜末、蒜泥，煸出香味，再放入茄片煸炒至褐黄色时加料酒，把茄片拨开，使锅中留出空隙，放入甜面酱，用手铲压碎炒匀，再放入青豆、白糖、鸡精、精盐搅拌均匀，使酱汁裹匀茄片即成。

提示:

煮青豆时要掌握时间，使质脆色绿。如没有甜面酱，黄酱、豆瓣酱亦可代用；爱食辣味者可选用四川辣酱。参照此法可做成酱爆茄花，酱爆茄丝。

特色:

咸甜适中，酱香茄软，色泽光亮。

鱼香茄条的做法



原料:

长茄子 300 克，鸡蛋 3 个，优质淀粉 100 克，葱、姜、蒜末共 50 克，绍酒 1 汤匙，糖 1 汤匙，泡辣椒 50 克，豆瓣酱 1 汤匙，酱油 1 茶匙，醋 1 汤匙，盐、鸡粉适量。

做法:

- 1、将茄子去皮，去两头，切成 2 厘米宽、5 厘米长的条；鸡蛋与干淀粉调成糊；泡辣椒剁成茸。

2、炒锅上火，将油烧至五成热，将茄条逐一裹上蛋糊后，投入锅内炸至定型，边炸边捞，炸完为止。重新将锅内油烧至七成热，将茄条放入锅内再炸一次，待茄条皮酥呈金黄色时，捞出滤干油待用。

3、锅内放油，放泡辣椒茸，炒香至油呈红色，投入葱、姜、蒜末炒香，勾入少许水，加鸡粉、酱油、糖、醋、盐勾成鱼香味，用水淀粉勾芡后起锅，将汁淋在茄条上即可。

特色：

柔软润香,鲜咸适宜(请酌情放盐，以免太咸；烧茄子要熟烂而不失其形)。

素烧什锦的做法



主料：

土豆、胡萝卜、水发香菇各 100 克，西兰花 150 克。

辅料：

精盐、味精、料酒、姜葱末、胡椒粉、食用油适量。

操作：

1、将土豆、胡萝卜、水发香菇洗净切小块，西兰花洗净改成小朵。

2、油锅烧热后用姜葱末呛锅，放入土豆、胡萝卜、水发香菇、西兰花煸炒，加入盐、味精、胡椒粉炒匀起锅即成

特点:

色泽悦目，咸鲜清淡。

酸酸甜甜土豆烧蕃茄





香菇酸菜末的做法

原料:

酸菜叶 150 克、干香菇蒂 150 克

辅料:

蒜瓣 4 瓣、姜末 2 大匙、水 1/3 碗、酱油 3 大匙、料酒 1 大匙、糖 1 大匙、香油 1 小匙

做法:

- 1、干香菇蒂浸泡冷水至膨胀，取出剁成碎末，酸菜叶也剁成碎末。
- 2、将 1/3 碗色拉油倒入锅内，油热放入 2 瓣蒜爆香后捞除，再放入香菇蒂末炸香，捞起沥干油分。
- 3、另起油锅加油 4 大匙，放入姜末炒香，再放入酸菜末拌炒片刻，最后加入香菇末及其余调味料一起焖煮，至汤汁收干，洒上香油即可。

Tips:

- 1.痛风患者不可食用过量。
- 2.很适合拌面、拌饭或夹面包、馒头食用。

特色:

酸甜的口味，既可开胃又可健胃整肠，适合食欲不佳时食用。

葱油茭白的详细做法

原料：

- 1、茭白半斤。
- 2、葱半两。
- 3、老姜一小块。
- 4、香油一匙。
- 5、盐、味精适量。

做法：



- 1、茭白切丝；老姜切丝；葱切碎。



- 2、将茭白丝下沸水锅中稍焯。



3、用漏勺捞起沥干水份。

4、放进碗中，加姜丝、盐、味精、葱碎（只用一半），拌匀待用。



5、锅中放油烧至五成热，下葱碎爆出香味。

6、将锅中的葱油淋到茭白丝上，拌匀后即可上桌。



蕃茄酱烧茭白做法

原料：

1、茭白半斤。2、一汤匙。3、老姜一小块。4、白糖半咖啡匙。5、盐适量。6、味精适量（可不放）。



做法：

- 1、茭白切成指头粗的条，姜切末。
- 2、锅中放油烧至六成热，下茭白炸两分钟。
- 3、用漏勺沥干油份。
- 4、锅中留少量底油，放入蕃茄酱、姜末用小火炒半分钟。
- 5、将茭白倒入锅中与蕃茄酱炒匀。
- 6、加入约两汤匙汤或水，放糖、盐，用小火烧至汤汁快干时，改大火收干汁。
- 7、放味精铲匀后起锅装盘即成。

三色冬瓜丝图解做法

原料：

冬瓜半斤、胡萝卜三两、绿尖椒三两全部切丝，盐、味精适量，淀粉一大匙加两大匙水调成芡汁。



做法:

1、将锅置火上放油烧至三成热，倒入冬瓜、胡萝卜、绿菜椒丝略炒一下后装盘待用。



2、锅中放水烧沸后，将全部蔬菜倒入沸水焯一下去除油腻和涩水。



3、用漏勺沥去水份。



4、锅内放少量油烧至八成热后倒入全部原料加盐翻炒约两分钟。



5、勾芡铲匀后起锅装盘即成。



蒜蓉煮南瓜做法

原料：

南瓜、蒜蓉、糖、盐。



做法：

- 1、油烧开后，把蒜蓉爆香。
- 2、把南瓜放进爆炒。
- 3、加上清水煮
- 4、加入糖。盐。煮到南瓜开始有点溶烂时即可。

（注：糖一定要放多，听当地人说：要做的好这道菜，主要是糖，本来南瓜是带甜的，但加了糖，更容易把南瓜的味道带出。）

- 5、成品！

糖醋香藕详细做法

原料：

- 1、脆藕半斤，切片。
- 2、白糖一匙。
- 3、白醋两匙。
- 4、干辣椒五个，切段。
- 5、盐适量。



做法:

- 1、将切好的藕片用清水漂一下，去除表面的淀粉，放沸水中煮约三分钟，捞起沥干水份。
- 2、锅中放油烧至五成热，下干辣椒段炸至深棕色。
- 3、将藕片盛碗里，加盐、糖、白醋、味精（不喜欢味精的可不放），把锅中炸好的辣椒连油趁热均匀地淋入藕片上，立即加盖焖约五分钟。
- 4、揭盖后拌匀即可食用。

咖喱菜花的详细做法

原料:

- 1、菜花半斤，掰块。
- 2、咖喱粉一匙。
- 3、干辣椒四个，切段。
- 4、老姜一小块，切末。
- 5、盐、味精适量。



做法：

- 1、锅中加水烧沸，将菜花倒入煮至断生。
- 2、捞出沥干水份。
- 3、装盘后放盐、味精拌匀。
- 4、锅中放油烧至六成热，下干辣椒、姜末炒出香味后，改小火放咖喱粉略炒。
- 5、加一汤匙水，烧沸后铲出辣椒段不要，倒入菜花铲匀起锅即成。

糖醋白菜的做法



原料：

大白菜 300 克。精盐、白糖、白醋、干辣椒、生姜、花椒、花生油。

做法：

- 1、将大白菜去老叶切丝。生姜切丝。干辣椒切丝。
- 2、取一盆子，放入大白菜丝、盐少许，腌约 20 分钟，挤出水分，白菜丝另放一净盆中。
- 3、将锅放置火上，注少许清水，放入白醋、白糖，对成糖醋汁，倒在白菜丝上，拌匀，放上姜丝、干辣椒丝。
- 4、锅洗净烧热，放花生油。放入花椒炸香，将花椒捞出不用，趁热将花椒油浇在辣椒和姜丝上，随即拌匀，即可装盘上席。

熊掌豆腐的详细做法

原料：

豆腐一块，切厚方片。青蒜苗四棵，切马耳朵段。豆瓣一大匙、酱油三大匙放一个碗里。盐适量。淀粉一大匙加一咖啡匙味精用水兑成芡汁。



做法：

- 1、将豆腐块放沸水中煮两分钟后捞起沥干水份。
- 2、锅中放油烧至七成热，改中小火将豆腐块分别贴放在锅中，边煎边铲动移位，只煎一面。



- 3、当把被煎的一面煎呈深黄色时，盛盘里待用。



4、将锅中的余油烧至五成热，倒入豆瓣和酱油小火慢炒至呈樱桃色。



5、加入约半斤汤或水，沸后倒入豆腐块和一点点盐（注意掌握好盐的量，因为有豆瓣和酱油），烧约五分钟。



6、再加入蒜苗，继续烧约两分钟。



7、当还有一定量的汤汁时，勾芡，铲匀后起锅装盘即成。



香酥豆腐的做法



原料:

中华豆腐一盒 豆酥半粒 50 公克 芹菜末 20 公克 酱油膏 1 汤匙

调味料:

油 2 汤匙 香油 1 汤匙 糖 1/2 小匙

做法:

- 1、将豆腐切 0.8 公分薄片，约 10 片，放蒸盘上蒸笼蒸约 3 分钟，蒸热，取出淋上酱油膏及芹菜末。
- 2、豆酥磨成细末。
- 3、锅热入油及香油，倒入豆酥及调味料炒至酥松，香味出来，颜色金黄色即可起锅，淋在豆腐上，放酒精锅上桌，乘热食用，酥、香、滑、嫩、媲美荤食之鳕鱼。

注:

- 1、豆腐宜选用嫩豆腐，如用中华豆腐又太嫩，则需用汤匙取食。
- 2、蒸后加点酱油膏，因豆腐本身无味，若不加本菜太淡。
- 3、豆酥是四川黄豆豉球，带点辣味、咸味、有特殊香味。

麻婆豆腐

1、准备材料：豆腐切丁（medium 硬度）、牛肉切末、豆瓣酱、盐、酒、干红辣椒碎、青蒜、姜末、花椒粉、水淀粉、酱油、少许糖。



2、锅内加少许菜油，大火加热，油热后依次加入豆瓣酱、盐、干红辣椒、青蒜、姜末、花椒粉、牛肉末、也可将牛肉末用上述调料腌好后一并加入。炒香。

3、加入切成小块的豆腐。改小火，煮沸。



4、待豆腐熟后，改大火，加入由水淀粉、糖、酒、味精、酱油调好的芡汁。待芡汁均匀附着后，关火，起锅。



5、起锅，撒上花椒面，香喷喷，川味十足的麻婆豆腐上桌啦！



什锦豆腐详细做法

原料：

豆腐 豌豆 玉米粒 香菇 木耳 胡萝卜 酱油 盐 糖 鸡精 淀粉

做法：

1、豆腐切片。锅中放水，大火烧开，将豆腐和(香菇豌豆玉米胡萝卜)焯一下。



2、倒入油，烧至6成热，将豆腐片下锅煎至两面金黄，盛出控油备用。



3、起锅，放葱，炒出香味后，将(香菇豌豆玉米胡萝卜)和木耳入锅煸炒一下，然后再放入豆腐片。



4、随后倒入泡香菇的汤、一点点老抽、少许糖和少许盐，继续翻炒一分钟。最后，用水淀粉勾芡，散点鸡精即可。



香菇菜心的做法



原料:

香菇、菜心、盐、味精、青菜、酱油。

做法:

- 1、把香菇浸泡好后，滤去水，放少许油煸炒几下，再放几滴酱油即可出锅待用。
- 2、将青菜洗净后，开灶上锅放少量菜油，待油面泡沫净，即下青菜煸炒，放少许盐、味精、加半小勺清汤（清汤亦可）焖烧二分钟，即可装盘，然后再将炒好的香菇放在青菜上面。

制作要点:

关键是要把香菇浸泡干净。

特色:

黑绿相间，清口无比。

苦瓜炒鸡蛋的做法

原料:

- 1、鸡蛋，两个，在大碗里搅匀；
- 2、苦瓜，一根，洗净后切成碎粒；
- 3、盐，油少许。

做法：

- 1、将切好的苦瓜碎粒倒进搅好的鸡蛋里，放入少许盐，拌匀；
- 2、将油倒入锅中烧热，再将拌好的苦瓜鸡蛋全部倒入锅中，快速翻炒几分钟，直到闻到香味。起锅前尝尝咸淡，不够加适量盐。
- 3、盛盘起锅。



拔丝红薯的做法



原料：

红心红薯 500 克，熟芝麻 25 克，植物油 500 克（实耗 60 克），白糖 150 克。

做法：

- 1、将红薯去皮，切成滚刀块，用七成热的油炸成浅黄色，红薯熟后捞出待用。
- 2、将炒锅置于火口，加入清水 100 克，开后下入白糖，用手勺不断搅炒，待白糖起花（糖的颜色以浅黄色为度），把炸好的红薯块放入，翻炒均匀，使糖花均匀地挂在红薯块上，取芝麻撒在红薯上，迅速装盘，盘子事先抹上油，以免粘盘。
- 3、快速端给食者。同时带上一碗凉水，供食者涮筷子，蘸水。蘸水后，红薯块上的糖与糖葫芦相似，也降低了糖的温度，不烫嘴。

特色：

呈浅金黄色，光泽晶亮，外脆里软，味道香甜，是压味菜。

金沙玉米

原料：

甜玉米罐头一罐、青豆（豌豆）100G、红甜椒一个、咸蛋黄 10 个、姜片少许、料酒少许。

做法：

- 1、罐头甜玉米沥干水份待用。红甜椒切成小粒，在不放油的锅中稍稍炒干水气。
- 2、咸蛋黄用微波炉叮熟，压成粉状（尽量压细）待用。
- 3、青豆洗净沥干，均匀的裹上薄薄一层生粉，放入 6 成热的油锅炸至表面略微发皱。
- 4、锅中留底油（油要少），放入姜片呛锅后夹出扔掉，咸蛋黄加少许料酒小火炒至翻沙，然后放入玉米粒和青豆翻炒至熟，最后加入甜椒粒再翻炒均匀，即可起锅。因为有了咸蛋黄的缘故，偶就没有放盐了，不过，大家做的时候可以尝尝味道，如果觉得差点咸味，再适量加盐。



五彩藕丝做法的详细图解

原料：

嫩藕半斤，切成约四厘米长的丝，放入水中浸泡待用；水发木耳半两，切丝；青、红椒去蒂、籽，切丝；嫩姜（可用老姜代替）一小块，切细丝；盐、味精、白糖、白醋、花椒油适量。



做法：

- 1、锅中加水烧沸，倒入藕丝煮二分钟，捞出放入凉水中。
- 2、木耳丝倒入煮过藕丝的锅中“飞水”后捞出放入藕丝中过凉水，然后一同捞出沥干水，放入碗中。
- 3、锅置火上，放油烧至五成热，倒入姜丝、青红辣椒炒出香味。
- 4、倒入藕丝、木耳丝，加入盐、味精、白糖、白醋、花椒油拌匀。



5、装盘即可上桌。



洋葱炒蛋



用料：

葱一棵、鸡蛋 3 个、盐、胡椒粉、鸡精、蒜姜末、生抽、香油少许

做法：

1、把洋葱去皮、洗净，切丝待用。

2、把鸡蛋磕在一大碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀。

3、锅里放油，待两成热后，把鸡蛋液倒进去，等快成型的时候盛出，锅里加油烧热下蒜、姜末煸炒，然后倒入洋葱丝炒几分钟，加入适量盐、鸡精、生抽，在把成型的鸡蛋放进去炒均匀，快出锅时淋上少许香油拌一下，起锅装盘即可。

■洋葱，俗称葱头。在欧洲被誉为“菜中皇后”，其营养成分丰富，除不含脂肪外，含蛋白质、糖、粗纤维及钙、磷、铁、硒、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、以及 18 种氨基酸等多种营养成分，是不可多得的保健食品。

■洋葱可以预防胆固醇过高

据哈佛医学院心脏科教授克多格尔威治博士指出，每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，平均可增加心脏病病人约 30% 的 HDL 含量（HDL 为高密度脂蛋白胆固醇，一种被认为有助於预防动脉粥样硬化的胆固醇，也是一种的好的胆固醇。）每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，以保护心脏，这原是个民间偏方，克多博士在自己的诊所里对病人进行实验，证明洋葱确有提升好胆固醇的疗效，不过洋葱煮得越熟，越不具效果。

■洋葱可预防骨质酥松症

权威期刊「自然」的最新研究报告指出，洋葱是最能够防止骨质流失的一种蔬菜。洋葱预防骨质流失的效果，甚至比骨质酥松症治疗药品「calcitonin」还要好。研究人员认为，洋葱的效果可能来自於「预防骨质流失」，因此想要利用洋葱保健的人，每天可能要吃上 200-300 公克（10 盎司）的洋葱，才能够预防骨质酥松症。

■洋葱可以分解脂肪

克多博士让诊所里的心脏病人每天吃洋葱，结果发现洋葱里所含的化合物也能阻止血小板凝结，并加速血液凝块溶解。所以，当你享用高脂肪食物时，最好能搭配些许洋葱，将有助於抵销高脂肪食物引起的血液凝块；所以说牛排通常搭配洋葱一起吃，是很有道理的。

■洋葱可以预防胃癌

洋葱和大蒜、大葱、韭菜这些葱属蔬菜，因含有抗癌的化学物质，据研究人员在中国山东省一个胃癌罹患率很高的地方所做的调查发现，当洋葱吃得越多，得胃癌的机率就越低。

■洋葱可以对抗哮喘

洋葱含有至少三种抗发炎的天然化学物质，可以治疗哮喘。由於洋葱可以抑制组织胺的活动，而组织胺正是一种会引起哮喘过敏症状的化学物质；据德国的研究，洋葱可以使哮喘的发作机率降低一半左右。

■洋葱可以治疗糖尿病

很久以前，洋葱就被用来治疗糖尿病，到了现代，医学也证明洋葱确实能够降血糖而且不论生食或熟食，都同样有效果。原来洋葱里有一种抗糖尿病的化合物，类似常用的口服降血糖剂甲磺丁胺，具有刺激胰岛素合成及释放的作用。

■洋葱还有其他多种疗效

洋葱的妙用还不止上述这些，在日常生活中，洋葱还可用来防治失眠：将切碎的洋葱放置於枕边，洋葱特有的刺激成分，会发挥镇静神经、诱人入眠的神奇功效。感冒的时候，喝加了洋葱的热味噌汤，很快

就可发汗退烧。如果鼻塞，以一小片洋葱抵住鼻孔，洋葱的刺激气味，会促使鼻子瞬间畅通起来。如果咳嗽，以纱布包裹切碎的洋葱，覆盖於喉咙到胸口，也可以很快抑制咳嗽。

醋熘土豆丝



原料

土豆 500 克。调料：豆油 35 克，醋 35 克，精盐 7 克，花椒 10 粒，葱、姜丝、蒜片共 15 克。

做法

土豆去皮洗净，切成细丝，洗去淀粉，控水。大勺入油，用旺火烧至六成热，先用花椒炸一下捞出，再放葱、姜丝、蒜片炸一下，随将土豆丝下勺翻炒，加醋、盐炒熟出勺。

醋溜藕片

原料

嫩藕 400 克，酱油半茶匙，醋 2 汤匙，盐、味精各适量，水淀粉 1 茶匙，花椒油半茶匙，葱末、姜末各适量。

做法

1、将藕去节、削皮洗净，顺长一剖两半，再顶刀切成薄片，放入开水锅中略烫，捞出沥干水分待用。

2、炒锅置旺火上，倒入油 3 汤匙，烧至温热，下葱末、姜末，马上烹入醋，加入酱油、盐和清汤 4 汤匙，加入藕片略炒，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，翻炒均匀后出锅即可。

特色

味道鲜美，酸甜适口。

素烧鲜蘑菇

✦美食原料✦

鲜蘑菇 400 克，香菜 50 克，油、盐、酱油、白糖、淀粉、葱片、姜丝、味精各适量。

✦美食做法✦

1、将蘑菇洗净，切成厚片。

2、将香菜洗净切 1.6 厘米长的段。坐勺，加少量油烧热，用葱、姜丝炆锅，放入蘑菇片煸炒，加盐、酱油、糖对好口味，炒熟，点味精，用水淀粉勾薄芡，撒香菜段，翻炒均匀，出勺装盘即可。

✦美食特色✦

鲜香滑润。

酥海带

✦美食原料✦

水发海带 300 克，葱 250 克，麻油 30 克，醋 8 克，白糖 20 克，酱油 10 克。

✦美食做法✦

1、将海带洗净，切成 2 厘米的菱形片，葱切成 2 厘米的段。

2、砂锅内垫上竹垫，将海带、大葱一同放砂锅中，加酱油、白糖、醋和少许开水，上火烧沸后加入麻油，加盖用小火焖煮，至海带、葱均软时，上大火收稠汤汁，起锅装盘即成。

✦烹饪关键✦

砂锅底要垫上竹垫，防止海带粘底。要用小火焖煮至酥烂。如用大米，汤汁易浓稠，海带不酥。

✦美食特色✦

海带酥烂，味道酸适口，香气扑鼻。

十二款经典的东北菜

1: 自制血肠



原料：猪鲜血、明肠

做法：猪血和十多种药材调配，灌制而成

特点：软嫩、清肺保健作用，火候考究

2: 酱大棒骨



原料：精选猪的棒骨，酱汤有二十多年的历史

做法：酱制而成

特点：肥而不腻、酱香味浓

3: 粘豆包



在古时候有个传说天气非常 洌氛焙颖 懈鲛逵?寒冬腊月，冻掉下巴)所以吃了粘豆包可以沾上。

做法：大黄米做皮东北的饭豆做馅，包制而成

特点：粘嫩、爽滑、香甜

4: 韭菜盒子



原料：嫩韭菜、鲜鸡蛋、特制面粉

做法：煎

特点：外型美观、口感清香

5: 手抓羊排



原料：新疆草原乳羊，此羊常年吃高山青草无污染

做法：经药材淹制，上烤箱，文火烤制四十多分钟

特点：干香、味浓、孜然味突出

6：松仁烧鹿筋



原料：此菜是用梅花鹿筋，大兴安岭的松仁

做法：将鹿筋浸泡四个小时以上，烧制而成

特点：颜色红润，鹿筋软嫩，有强筋壮骨的功效

7：滑子茹炒黄瓜香



原料：采集于长白山上的野菜，经功能实验证明长期食用，有清热解毒、防癌安神和免疫调节，保健作用。

做法：烹调方法、炒溜而成

8: 家传砂锅鸡



此菜原料采集于东北农家笨鸡，经韩家三代烹调结合做法，以家传做法有三十多种名贵草药。文火煲五个多小时以上。

特点：入口鲜嫩，味道浓郁，口齿留香

9: 锅包肉



锅包肉是东北的溜肉段衍生出来的一道菜，只不过现在是肉片，外面包着用土豆做的淀粉，放在油里炸，所以又叫“锅爆肉”，外脆、酸甜，里面的肉嫩。

10: 地三鲜



地三鲜：菜品盘大块粗，酱味浓重，咸香诱人，是东北菜的代表作之一。

做法：

1. 土豆一个，茄子一个，青椒一个半，这个是首次尝试的量，熟悉了以后可以按比例增加。
2. 土豆切块或者稍厚的片，按喜好，茄子滚刀切块不要太小，青椒随便切，如果图美观，切菱形片。
3. 下油，东北菜一般油很大，吃前考虑好。油是用来炸土豆的，所以熟手看着下，生手就约莫着土豆下锅以后能没过土豆稍多些，大概就是一片五个土豆块的高度。
4. 油温 80C 以后下锅炸土豆，一般一个土豆的量是两分半到 3 分左右，捞出来，下茄子，茄子一般来讲说是要炸到金黄色不过个人认为那样茄子就太软了，所以我一般炸两分钟到三分钟之间炸好以后捞出，

下青椒，下了以后利马捞出来三个东西装成一盘。

5. 油沥出，重新下少许油，葱花，拍好的蒜，有时间的可以倒蒜茸，爆香。

6. 把三鲜倒进锅里，然后按日常炒菜顺序下生抽，黄酒，鸡精，盐，如果有荤汤（比如排骨汤，猪脚汤）可下一勺，别太多猛火煮一分钟，再加少许淀粉（南方叫生粉？）略炒，出锅，开吃。

11: 前面那个韭菜盒子和粘豆包只能做为主食，不算在菜色里，还有一道必须要提的排骨炖豆角



12: 此外，还有一道不得不提的东北菜——松仁玉米，很多朋友不知道这道菜是东北菜，大家都以为东北菜很粗犷很咸，其实东北菜也有细致淡雅的菜色。

