居家饭菜不用愁，分享12道百吃不厌的家常菜，荤素搭配，看了就馋

斯佳丽的小厨房

2022-04-07 07:45

“民以食为天”，吃是老百姓生活中一件大事，饮食不仅能填饱肚子、满足口腹之欲,还与健康关系密切，一日三餐一定要注意荤素搭配，营养均衡。 在我家，晚餐常常是全家人享用的，因此格外受重视， 晚餐可以少吃些，但必须吃得好，即使简单的家庭烹饪，也要精心安排，注意营养搭配，还有简单省时。 分享12道家常小炒的做法，荤素搭配，简单营养又美味，看着就馋， 百吃不厌，照着做再不用发愁晚餐吃什么了。 下面就来看看这些菜的具体做法吧。

【口蘑蚕豆米炒肉丁】

原料： 里脊肉 蚕豆米 口蘑 生抽 淀粉 料酒 油盐

制作： 肉丁加入盐，生抽，料酒和淀粉等调味料拌均匀腌制一下； 烧锅水加入少许盐和油，将蚕豆米放进锅中煮至九成熟。热锅凉油，加入腌制好的肉丁进锅翻炒至变色，加入口蘑丁进锅翻炒几下，加入蚕豆米进锅翻炒几下，最后加入适量的盐调味，翻炒均匀即可。

【韭菜炒猪心】

原料： 猪心 韭菜 红椒 生抽 姜片 料酒 淀粉 油盐

制作： 猪心加入少许盐、 料酒、淀粉、生抽和姜片拌均匀后腌制一下； 热锅凉油， 加入猪心进锅翻炒至变色，加入韭菜进锅后大火快速翻炒，加入红椒圈进锅翻炒，最后加入少许盐调味翻炒均匀即可。

【春笋炒虾仁】

原料： 春笋 虾仁 胡萝卜 姜末 料酒 淀粉 葱花 油盐

制作： 虾仁加入盐、料酒，淀粉和姜末拌均匀腌制一下；新思特麦饭石不粘炒菜锅中烧锅水加入少许盐， 将春笋片放进锅中焯煮3分钟后捞出备用。热锅凉油， 加入虾仁进锅翻炒至变色，加入胡萝卜片进锅翻炒几下； 加入笋片进锅翻炒两下，再加入少许盐调味翻炒均匀，最后放入葱花即可。

新思特麦饭石不粘炒菜锅

淘宝

旗舰店

¥229

购买

已下架

【海带炒肉丝】

原料： 肉丝 海带丝 碗 淀粉 生抽 料酒 油盐

制作： 肉丝加入盐，淀粉， 料酒和生抽等调味料拌均匀腌制一下； 烧锅水加入1小勺盐，将海带丝放进锅中煮2分钟后捞出备用。热锅凉油，加入腌制好的肉丝进锅翻炒两下，加入海带丝进锅翻炒两下，最后加入盐调味翻炒均匀即可。

【豆豉肉末烧魔芋】

原料： 魔芋 肉丁 老干妈豆豉酱 红椒 生抽 料酒 淀粉 葱花 油盐

制作：烧锅水加入少许盐，将魔芋放进锅中煮上2分钟后捞出。肉丁加入适量的盐，淀粉，生抽和料酒等调味料拌均匀腌制一下。热锅凉油， 加入肉丁进锅翻炒变色；加入老干妈豆豉酱进锅翻炒均匀， 加入魔芋进锅翻炒两下；加入勺生抽，再加入红椒丁进锅翻炒，最后加入适量的盐调味翻炒均匀即可。

【蒜薹炒龙利鱼】

原料： 蒜薹 龙利鱼 红椒 料酒 淀粉 油盐

制作：烧锅水加入少许盐和几滴油， 将蒜薹放进锅中煮至九成熟后捞出；龙利鱼条加入适量的盐，料酒和淀粉等调味料拌均匀腌制一下。热锅凉油，加入龙利鱼条进锅翻炒至变色，加入红椒丝进锅翻炒两下； 加入蒜薹进锅继续翻炒两下，再加入适量的盐调味，翻炒均匀即可。

【木耳莴苣炒猪肝】

原料： 莴苣 黑木耳 猪肝 淀粉 料酒 生抽 葱花 油盐

制作：莴苣片加入1小勺盐拌均匀腌制一下；猪肝片加入盐、生抽、料酒和淀粉等调味料拌均匀； 烧锅水加入少许盐，将黑木耳进锅煮上2分钟后捞出备用。 热锅凉油， 将猪肝片放进锅中翻炒变色，加入黑木耳进锅翻炒两下，加入莴苣片进锅翻炒两下，加入1勺生抽翻炒均匀，最后加入适量的盐调味，翻炒均匀即可。

【青椒素鸡炒腊肠】

原料： 麻辣腊肠 青椒 素鸡 青椒 生抽 油盐

制作： 烧热锅将腊肠片放入锅中，加入少许油和水，将腊肠片煎至微微出油，加入素鸡片进锅翻炒几下，加入1勺生抽翻炒均匀，再将青椒片放进锅中翻炒至变色，最后加入适量的盐调味翻炒均匀即可。

麻辣腊肠500g

京东

月销量4000

好评率98%

无理由退换

京东配送

¥49

购买

【青南瓜番茄炒鸡蛋】

原料： 青南瓜 鸡蛋 番茄 油盐

制作： 鸡蛋加入少许盐打散备用； 热锅凉油， 倒入蛋液进锅去炒熟后划散成小块后盛出来。热锅凉油， 将番茄放进锅中翻炒至微微出汁，加入青南瓜片进锅翻炒两下； 加入水焖煮两分钟，加入少许盐调味，最后加入鸡蛋进锅翻炒均匀即可。

【莴苣炒牛肉片】

原料： 牛里脊肉 莴苣 姜 生抽 淀粉 料酒 姜 干红椒 油盐

制作： 莴苣片加入1小勺盐等调味料拌均匀腌制微微出汁； 牛肉片加入盐，料酒，生抽和姜末等调味料拌均匀；热锅凉油，加入牛里片进锅翻炒至变色；加入莴苣片进锅翻炒几下，加入红椒圈进锅翻炒两下，最后加入少许盐调味，翻炒均匀即可。

【胡萝卜青豆炒肉丁】

原料： 豌豆米 胡萝卜 肉丁 生抽 淀粉 料酒 油盐

制作： 里脊肉丁加入盐、淀粉、生抽和料酒等调味料拌均匀腌制一下；烧热锅水， 加入少许盐和几滴油，将豌豆米和胡萝卜丁放进锅中焯煮至九成熟捞出备用。 热锅凉油，将肉丁放进锅中翻炒变色，加入豌豆米和胡萝卜丁进锅继续翻炒几下，再加入适量的盐调味，翻炒均匀即可。

【木耳西芹炒鸡肉片】

原料： 鸡脯肉 西芹 黑木耳 料酒 淀粉 生抽 油盐

制作：先用冷水将黑木耳泡软； 鸡脯肉片加入盐、淀粉、生抽和料酒等调味料拌均匀腌制一下。烧锅水加入少许盐和油， 将西芹片和黑木耳进锅焯煮2分钟后捞出备用； 热锅凉油，将腌制好的鸡脯肉片放进锅中翻炒至变色，加入西芹和木耳进锅翻炒几下；最后加入适量的盐调味翻炒均匀即可。