

- [网页](#)
- [图片](#)
- [视频](#)
- [音乐](#)
- [搜吧](#)
- [问问](#)
- [博客](#)
- [新闻](#)
- [百科](#)
- [更多»](#)

- [登录](#)

## 搜搜问问 SOSO 问问

芹菜炒肉丝

搜索答案

提问

回答

- [问问首页](#)
- [问题库](#)
- [知识频道](#)
- [问问之星](#)
- [问问团队](#)

[全部问题](#) > [生活家居](#) > [烹饪美食](#) > 问题页 **已过过期问题**

[QQ新气象，点亮搜搜新标，畅想你的搜索生活！](#)

[收藏](#)

### 芹菜怎样做好吃

[ 标签: [好吃](#) ]

[自由飞翔](#) 回答:12 人气:12 提问时间:2008-12-14 15:34

#### 特意为您推荐的相关内容

- [• 怎么样的菜做着才简单，又好吃](#) 8回答 2010-10-16
- [• 如何把菜做的好吃](#) 4回答 2010-10-12
- [• 最近有什么菜好吃啊？](#) 3回答 2010-10-24
- [• 怎么样做的菜来才好吃？](#) 2回答 2009-01-18
- [• 什么菜好吃又减肥？](#) 11回答 2010-03-24

[更多芹菜炒肉丝相关知识>>](#)

- [芹菜炒肉丝怎么做](#)
- [芹菜炒牛肉的做法](#)
- [金针菇炒肉丝的做法](#)
- [金针菇炒肉丝](#)
- [芹菜炒牛肉丝的做法](#)
- [青椒炒肉丝的做法](#)
- [芹菜肉丝](#)
- [芹菜香干肉丝](#)

#### 答案

##### 制作指导

1. 芹菜可炒、拌、炆或做配料，也可作馅心。
2. 俗话说：“家厨眼中无废料”。很多人只吃芹菜杆，其实芹菜叶的降压效果很好，营养成分很高，而且滋味爽口。择下的芹菜叶可以凉拌，增加个下酒小菜。
3. 挑选芹菜时，掐一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。
4. 用于[高血压病](#)、眩晕头痛、面红目赤、血淋、痢肿等症。可用鲜芹菜500克，捣取汁，开水冲服，每日1剂。
5. 应用于[大便出血](#)：水芹适量，洗净捣烂，取汁半碗，调红糖适量服。
6. 应用于[痔疮](#)：鲜水芹适量，捣烂取汁，加酸醋服，外搽患处。

推荐几个我认为还不错的芹菜的菜肴。

【炒芹菜[豆腐干](#)】

工艺：滑炒 口味：咸鲜味

主料：芹菜(200克)

辅料：豆腐干(100克)

调料：盐(3克) 味精(2克) 花椒(3克) 姜汁(10克) 姜(5克) [白砂糖](#)(2克) 淀粉(豌豆)(5克) [花生油](#)(30克)

制作工艺

1. 豆腐干切条，芹菜切段，入沸水锅中焯一下捞出；
2. 花椒泡热水制成花椒水；
3. 锅内加花生油烧热，放入姜丝炆锅，入豆腐干炒透；
4. 再下入芹菜段及其他调料，旺火炒至嫩熟；
5. 加味精，勾薄芡，淋明油，出锅装盘。

菜品口感

翠绿脆嫩，清鲜爽口。

#### 【[芹菜炒牛肉丝](#)】

工艺：滑炒 口味：原本味

主料：牛肉(瘦)(150克) 芹菜(200克)

调料：料酒(10克) 酱油(8克) 盐(1克) 味精(1克) 淀粉(豌豆)(15克) 大豆油(50克)

制作工艺

1. 将牛肉洗净，切成细丝，用水淀粉挂好浆；芹菜去叶、根，洗净，切成5厘米长的段，用沸水焯一下，立即用漏勺捞出，用冷水冲凉，待用；将淀粉加水适量调匀，待用。
2. 旺火热勺，注油，烧至四成热，放入肉丝，用筷子拨散，约炒10分钟，倒入漏勺，沥净油，待用。
3. 原勺，留底油，烧至四成热，下芹菜翻炒片刻，随即放入料酒、酱油、味精、牛肉汤，烧开，水淀粉勾芡，倒入牛肉丝，淋少许豆油，用炒勺颠翻炒匀后出

工艺提示

调料中的豆油为熟豆油。

菜品口感

芹菜翠绿，肉丝酱黄，菜脆肉嫩，味道鲜美。

#### 【[芹菜炒肉丝](#)】

工艺：生炒 口味：酱香味

主料：猪肉(瘦)(150克) 芹菜(250克)

调料：[植物油](#)(50克) [甜面酱](#)(20克) 酱油(30克)

制作工艺

1. 将猪肥瘦肉批切成薄片，再将肉片切成丝状；芹菜摘去叶，削去根，洗净后切成段。
2. 将芹菜段放入沸水中氽一下，随即取出浸放在流动的冷水中过凉，捞起沥水，待用。
3. 将炒锅置于中火加热，放入食油烧至六成热时，推入肉丝煸炒至泛白，拨放锅边，放入甜面酱烧熟，再与肉丝混炒，加入酱油翻炒，倒入芹菜，颠翻炒锅即

工艺提示

猪肉应选择肥瘦肉即[五花肉](#)。

菜品口感

此菜色泽青翠酱红，酱香四溢，肉丝咸香，芹菜嫩脆，鲜咸爽口。

#### 【肉末炒芹菜】

工艺：生炒 口味：家常味

主料：芹菜(200克)

辅料：猪肉(瘦)(50克)

调料：酱油(5克) 淀粉(豌豆)(10克) 料酒(5克) 大葱(5克) 姜(5克) 植物油(15克) 盐(5克)

制作工艺

1. 先将肉剁成末，再将肉末用淀粉、酱油半份、料酒少许调汁拌好。芹菜洗净切段，用开水烫一下，捞出备用。
2. 锅中放入植物油烧热，先炒葱姜，再下肉末，旺火快炒快翻，肉末炒熟，拨散后盛盘，用锅中余油快炒芹菜，将芹菜加盐炒匀后再把刚炒过的肉末倒入，旺

工艺提示

原料选择猪肉牛肉均可。

菜品口感

菜色美观，清香浓郁，肉末软嫩，芹菜鲜脆。

#### 【油拌芹菜】

工艺：拌 口味：香辣

主料：芹菜(500克)

调料：[胡麻油](#)(10克) 盐(3克) 味精(2克) 大蒜(10克)

制作工艺

芹菜洗净，切成段，用沸水焯一下，冷却后同蒜末、[花椒油](#)、味精、盐拌匀即可。

菜品口感

鲜嫩适口。

就这些，希望我的答案对你有帮助。

#### [黔之驴](#)

回答采纳率:24.9% 2008-12-14 15:35

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

炒肉

[芯燧](#) 回答采纳率:7.0% 2008-12-14 15:35

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

1. 芹菜炒干丝: 芹菜250克, 豆干300克, 葱白、生姜各适量。芹菜洗净切去根头, 切段; 豆干切细丝, 葱切段, 生姜拍松; 炒锅置旺火上, 倒入[花生油](#),
2. 芹菜拌核桃: 芹菜250克, [核桃仁](#)50克。将芹菜切成细丝, 放入开水锅内氽后捞出放入盘中, 放上洗净的核桃仁及少许精盐、香油拌匀即成, 具有润肺
3. 芹菜粳米粥: 芹菜40克, 粳米50克, 葱白5克。锅中倒入花生油烧热, 爆葱, 添米、水、盐, 煮成粥, 再加入芹菜稍煮, 调味精即可。此菜具有清热利
4. 芹菜煲红枣: 芹菜200-400克, 红枣50-100克, 煲汤分次服用。除了可治疗高血压外, 还可治疗急性黄疸型肝炎, [膀胱炎](#)等症。
5. 芹菜小汤: 芹菜150克, 奶油50毫升, 牛奶150毫升, 面粉适量。芹菜用150毫升水煮开, 并将食盐、奶油及2匙面粉调入牛奶内, 一并倒入芹菜汤中,
6. 鲜芹苹果汁: 鲜芹菜250克, 苹果1-2个。将鲜芹菜放入沸水中烫两分钟, 切碎与[青苹果](#)榨汁, 每次1杯, 每日2次。能[降血压](#), 平肝, 镇静, 解痉, 和

[太阳雨](#)

回答采纳率:38.3% 2008-12-14 15:51

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

将洗好的芹菜从梗的根部开始每隔一寸掰一下, 将菜丝取出, 然后凉拌或热炒即可. 这样吃起来不柴又脆.

[快乐使者](#) 2008-12-14 15:52

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

芹菜炒土豆条, 最经典的炒法

[王燕](#) 2008-12-14 15:52

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

在我家芹菜是佐料, 烧什么菜都可以放一点, 也可以作为幅菜来用. 就是没看见过用芹菜做主菜

[Koă@炫♀鸢](#) 2008-12-15 13:57

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

炆芹菜也很好吃      在放点水煮花生      最经典的炒法

[我心永恒](#) 2008-12-17 12:03

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

炒肉片

[凉开々水兑糖](#) 回答采纳率:2.5% 2008-12-17 14:45

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

择取芹菜干, 恰掉叶子那头, 也把老的根那头切掉. 然后切成小段. 瘦肉切成小片, [红辣椒](#)去籽切成小片。  
2. 多放点油, 大蒜和姜爆锅, 下芹菜和红辣椒片, 加盐和味精, 炒熟, 一定要把芹菜和辣椒彻底炒熟. 千万不要加水. 熟了之后装盘。  
3. 放少许油, 下瘦肉片, 酱油一小勺, 翻炒一下, 再把炒好的芹菜和辣椒放进去, 一起炒. 这里也千万不要放水. 肉片熟了马上起锅. 不要把肉片炒老了。  
4. 整个工序中, [注意事项](#)就是一点水都不要放。  
特点: 这个菜色味俱全, 芹菜吃起来很嫩  
河南做法。  
把芹菜叶择好洗净, 加两勺面粉, 就用叶子上残留的水把面和到叶子上. 然后上锅蒸熟. 用蒜泥, 辣椒油、盐、酱油、醋拌匀或干炒. 是河南的[特色小吃](#)  
该做法同样适用于蒿子杆、[土豆丝](#)等菜。

[☆ネ♂俺①○](#) 2008-12-18 17:57

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

芹菜包饺子

[TA](#) 2008-12-27 21:28

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

开心

[到此一游](#) 2008-12-28 02:28

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

[芹菜炒牛肉](#) 好好吃哦 o(∩\_∩)o哈哈~

[E\憩](#) 回答采纳率:6.6% 2008-12-28 23:08

- [好:0](#)
- [不好:0](#)

芹菜炒肉丝

搜索答案

提问

在线求助



- 团队: [美食周刊](#)
- 类型: 初级团
- 满意答案: 137
- 团队宣言: 创新、传统、美味、分享
- [流清鼻涕吃什么药](#)
- [鸡蛋咋吃最有营养](#)

向团队求助



- [孤独剑](#)
- 等级:18采纳率:31.6%
- [上海有哪些二本学校?](#)
- [干鱿鱼怎么泡发?](#)

向专家求助

问问活动



[【非诚勿扰】贡献满意答案赢取iPad](#)

您可以通过给答案投票和回答问题两种方式参加活动, 投票数和被采纳答案最多的网友将获得Apple笔记本和iPad!

- [帮助](#)
- [提意见](#)

Copyright © 1998 – 2011 Tencent. All Rights Reserved.