


芷萍出品



水煮肉片

妙用：润肠 消食 补血 防癌 健脑 利尿 促发育 养血
工艺：煮
口味：麻辣味
准备时间：15分钟
烹饪时间：<30分钟

用料

主料	 猪里脊肉	400克
	豆腐皮	50克
	鸡蛋清	1个
	白菜	300克
调料	食盐	3克
	鸡精	3克
	葱	1棵
	姜	5片
	蒜	8瓣
	花椒	20粒
	干辣椒	10个
	淀粉	5克
	豆瓣酱	5克
	麻椒	20粒
	植物油	适量
	花椒粉	2克
	辣椒粉	5克

做法

1

白菜适量洗净备用；

2

猪里脊肉切薄片装入调料碗中，放入食盐、蛋清和淀粉；

3

拌匀后腌制起来；



4

豆腐皮切宽丝、葱切段、姜切片；

5

白菜帮切细丝、叶片手撕大片，大蒜剁碎；



6

炒锅加油，油热放入葱和蒜爆香；

7

放入白菜帮丝加少许食盐炒入味后，放入白菜叶和豆腐丝；

8

将白菜和豆腐丝炒熟后，放入少许鸡精调味；



9 将炒好的菜，装入大盆中待用；

10 炒锅放油，下入花椒和麻椒炸香，放入剁碎的豆瓣酱煸炒出香味；

11 等煸炒的豆瓣酱出红油后，放入姜片和葱段翻炒；

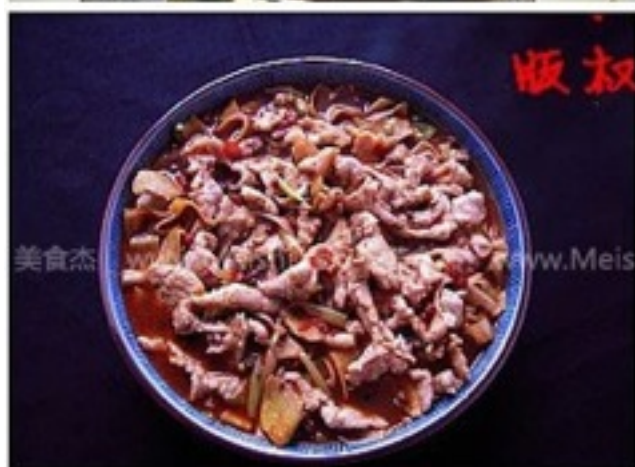


12

加入清水或者高汤煮开，逐片下入腌制好的肉片；

13

将肉片煮熟后，加入鸡精调味，倒入装菜的盆中，撒上花椒粉和辣椒粉；



14 烧适量的热油，浇在花椒粉上和辣椒粉上，麻辣鲜香的水煮肉就完成啦。

