

# 健康家常菜——青椒爆猪肝

众所周知，猪肝的营养价值很高，含有丰富的蛋白质、维生素A以及钙、磷、铁、锌等多种矿物质，这些均属人体所必需又容易缺乏的营养物质，多食能保护眼睛，防止眼睛干涩、疲劳。而它含铁质丰富，是补血食品中最常用的食物，具有护肝养颜的食疗保健作用。

由于猪肝等内脏含胆固醇很高，很多人都觉得不好，但是每样食物都有它特有的功效，只要控制好它的量，适量的摄入对身体有益处，千万不要完全抗拒某种事物。需要提醒的是三高病人要控制猪肝的食用量，一次不能进食太多。

猪肝的做法很多，如做粥、煲汤、凉拌、炒菜等。爆炒猪肝的一种家常做法是青椒爆炒猪肝。青椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

今天的青椒爆炒猪肝没有沿用传统的油爆猪肝方式，而是用开水先将其烫至半熟，这样更健康，也能去除异味。最后再加入少量的油爆炒，这样做出来的猪肝爽滑、鲜嫩，包裹的汤汁浓郁，而青椒微辣可口，味道非常鲜美。



## 【青椒爆猪肝】

**原料：**猪肝 青椒 黑木耳 大蒜 姜片 生粉 料酒 生抽 香醋 料酒 椒粉 油盐

**制作：**  
1.准备好原材料；2.在切成薄片的猪肝中加入适量的生粉、盐和料酒，搅拌均匀腌制一下；3.提前准备好碗汁：大蒜片，姜片，生粉，盐，料酒，胡椒粉，生抽和香醋适量调配好；4.烧锅开水，下入黑木耳在里面煮上两分钟捞出；5.焯过黑木耳的水再次开后下入腌制的猪肝，迅速地用筷子使之散开，关火，让它在水中烫上一两分钟再捞起；6.将锅烧热，放入适量的油，下入猪肝翻炒一下；7.再下入黑木耳和青椒片一起翻炒；8.下入准备好的碗汁，翻炒均匀，大火收汁即可；9.装入盘中。

大火爆炒讲究快，而且要入味，因此我们需要注意的：

- 1.提前将猪肝腌制一下，再放入滚烫的水中将它烫至半熟，这样做的另一目的是为了去腥；
- 2.将需要提前预熟的原料用开水焯一下，如黑木耳；青椒很容易熟就不需要焯水，避免损失营养物质维生素C；
- 3.大火爆炒讲究火候和快速，因此我们需要提前做好碗汁，碗汁的量不要太大，免得入锅后汤汁过多；加入的内容基本如上，也可以根据自己的口味调节；
- 4.由于是家庭制作，因此只用到少量的油，烧热油，将烫至半熟的猪肝下入翻炒，再加入配料一起翻炒，最后加入准备好的碗汁，翻炒均匀后让汁烧开，待汁收到适量即可。

(新浪)

## 有滋有味 鱼头豆腐汤



鱼头豆腐汤

鱼头豆腐汤是最普通不过的汤了，但是要煎好鱼头对于新手来说一定要有耐心和胆量。因为油温比较高，如果鱼头有水分的话，那么就会油花四溅，就容易烫伤。

鱼头豆腐汤很重要的一点是奶白色的汤汁，要烧出奶白色的汤汁其实也挺简单：1.熬汤时间要长，一定要20至30分钟左右，才能看到奶白色；2.要等到汤熬出奶白色后再放盐，这样就没有问题了。

### 【制作过程】

- 1.准备的材料：鱼头半个，嫩豆腐一盒，调味料：盐、味精、色拉油适量；
- 2.起油锅，等油温有一点烟了，放入半个鱼头；
- 3.煎至两面金黄，放入划好块的豆腐，放适量的清水；
- 4.等汤奶白色了放适量的盐；
- 5.放适量的味精，煮2至3分钟就可以起锅了。

温馨提示：

- 1.熬汤时间长，一定要20至30分钟左右，才能看到奶白色；
- 2.要等到汤熬出奶白色后再放盐；
- 3.煎鱼头的油温一定要高一些，看看油的表面起烟了，这样的温度也就差不多了；
- 4.鱼头豆腐汤放嫩豆腐比较好。

(新浪)



## 每周一菜



### ★ 手抓羊排

在古文字中，“羊”通“祥”。《说文解字》注：“羊，祥也。”用现代汉语解释“手抓羊排”这道菜，就是和平吉祥的意思。热气腾腾的羊肋排，摆在精致的大盘子中，边上放着生抽、孜然和辣椒。客人自己手抓羊排蘸食调料享用……这种古朴、独特、带有一丝原始风趣的进食方式，是不是有些塞北的古风呢？

鹤源饭店 HEYUAN HOTEL

鹤源饭店 源于自然  
鹤源文化 温馨万家

# 感恩谢师宴



微信二维码

记忆 温馨难忘的  
保存一份  
甘甜 收获成功的  
喜悦 品尝一份  
金榜题名的  
分享一份  
为的是  
同欢 恩师与儒生  
同聚 亲朋与好友

每餐前6名预订者  
均**免费赠送**价值**68元**  
鹤源招牌菜**状元鸡**一份



状元鸡

**十年寒窗宴**  
666元/桌

**金榜题名宴**  
766元/桌

**状元及第宴**  
986元/桌

预订热线：(0392) 3396499/3396426