

春节期间吃得油腻，不妨试试吃素菜。素菜的种类很多，主要以蔬菜、菌类、藻类、豆制品等制作而成，富含维生素和微量元素，对健康很有帮助，还能为钱包减负。今期为大家分享几道美味的家常素菜小炒。

家常素菜小炒

省钱又健康

★香菇酱烧茄子

食材：紫茄子1条，蒜瓣3个，香菇酱2大勺，糖少许，香醋1勺，香油1小勺，香葱数粒

做法：

1、将茄子对半切开，然后切成小条，蒜瓣剁成蒜蓉；

2、热锅热油放入茄子条，油量是平时炒青菜的一倍，转小火翻炒至软；

3、放入蒜蓉继续小火炒香，加入2大勺的香菇酱继续翻炒出香味；

4、最后放入糖、香葱和香油拌至入味即可。



★鱼香杏鲍菇

食材：杏鲍菇400克，青尖椒2个，红尖椒2个，木耳数只，豆瓣酱2汤匙，葱、姜、蒜、盐适量，醋3汤匙，白糖2汤匙，酱油1汤匙，淀粉1汤匙

做法：

1、锅加水烧开，杏鲍菇切成两段，下入杏鲍菇煮10分钟左右，将杏鲍菇煮至变软，将煮好的杏鲍菇切成筷子粗的丝；

2、木耳洗干净切丝，将青红尖椒切丝；

3、碗内加入半碗水，再加入白糖2汤匙，米醋3汤匙，酱油1汤匙，淀粉1汤匙，搅拌均匀调成碗汁；

4、锅加油烧热，下入豆瓣酱小火炒出红油，下入葱丝，姜丝，蒜片炒香；

5、下入青红尖椒丝和杏鲍菇，大火翻炒至尖椒颜色变深；

6、淋入调好的碗汁，翻炒至汤汁粘稠包裹在杏鲍菇上，即可盛出装盘。



★酸辣土豆丝

食材：土豆1个，青椒一个，干辣椒一根，盐、白醋适量

做法：

1、用擦丝器将土豆擦成细丝，青椒去瓢，怕辣的可以将青椒里面的白色部分去掉，然后切细丝；

2、切好的土豆丝一定要用清水冲洗几遍，将多余的淀粉去掉，捞起备用；

3、热锅热油倒入土豆丝，这时候加入少许的白醋（这样能保证土豆丝脆爽）；

4、加入少许的盐翻炒入味至土豆丝变软，再放入青椒丝继续翻炒均匀入味，最后放入干辣椒段即可。



★手撕包菜

食材：包菜半棵，小米椒5个，干辣椒、花椒、大蒜适量，生抽约2大勺，香醋1勺，生姜少许

做法：

1、包菜洗净手撕成小块；

2、小米椒切小倒入约2大勺生抽泡约5分钟备用；

3、热锅烧油放花椒（喜欢可以多放些）、干辣椒、大蒜、少量生姜炒香；

4、放入包菜炒至软；

5、倒入泡好的小米椒生抽炒至熟，加适量盐、醋调味即可。



★素炒三丝

食材：绿豆芽400克，豆皮2张，韭菜1把，油盐适量，葱1段，姜2片，大蒜2瓣

做法：

1、准备好所需材料，豆芽洗干净，韭菜摘去老叶洗干净，将韭菜切成寸段，豆皮切成韭菜叶宽的条；

2、锅加水烧开，下入豆皮焯水2-3分钟，捞出，放在冷水中晾凉，捞出控水待

用，把豆皮放在冷水中晾凉，豆皮就不会粘在一起，口感也劲道；

3、锅加油烧热，下入葱花，姜末，蒜片爆香，下入绿豆芽大火翻炒，将绿豆芽翻炒；

4、下入焯好的豆皮，翻炒均匀，下入韭菜，盐，快速翻炒均匀，关火，盛出装盘即可。



★家常五彩豆腐

食材：豆腐200g，黑木耳约10只，胡萝卜一个，青椒半个，红椒半个，黄豆酱2勺，淀粉1勺

做法：

1、将豆腐切成厚度大约7毫米的三角形；

2、木耳泡发，胡萝卜、青红椒切菱形片备用；

3、锅中加入适量的玉米油，烧至五成热，放入豆腐角；

4、中火煎至豆腐角两面金黄，外焦里嫩，沥油捞出备用；

5、调芡汁，淀粉和水的比例为1:4；

6、另起锅，入油烧热，放进木耳、胡萝卜和青红

椒，中火翻炒至软；

7、倒进煎好的豆腐角，加入两勺黄豆酱，翻炒均匀；

8、最后倒入芡汁翻炒均匀出锅。



★凉拌杂菜

食材准备：青瓜半根，干腐竹数条，黑木耳数只，菠菜半斤，胡萝卜半斤，盐、生抽、陈醋、香油、糖、花椒油、蒜蓉适量

做法：

1、提前用温水泡发黑木耳和干腐竹，胡萝卜、青瓜用擦丝器擦成细丝；

2、锅中烧开水，将泡发好的腐竹、黑木耳、胡萝卜丝、菠菜一起放入焯烫几下，捞起来沥干；

3、将这些处理过的材料和青瓜丝放入大碗中，加入所有的调料，撒上蒜末，然后浇上一勺热油即可。

