

茄子怎么炒好吃

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678147251169466.html>

范文网，为你加油喝彩！

企业经营战略-厦门旅游景点



编号：1768266 红动中国 (www.redocn.com) 琴江渔人
2023年3月7日发(作者：创新实践)

第1页

家常炒茄子的做法有哪些

茄子是我们日常生活中非常常见的一道菜，茄子中含有非常丰富的维生素和蛋白质，大家不用担心吃茄子会对人体有危害，可以放心的选择。不过在吃茄子的时候也有一定的讲究，最有营养的做法是做成炖菜，这样能保留它本身的营养，那么家常炒茄子的做法是怎样的呢？

茄子的家常做法：

家常炒茄子

材料：茄子，肉丝，姜丝，青椒，花生油，酱油，盐，鸡精

做法：

1、将茄子切成条，放入盆中，撒盐腌15分钟(炒的时候就不用再放盐了)。

2、青椒、红椒切丝，肉丝用淀粉、盐、生抽腌一会。

第2页

3、锅中倒油，下入姜丝煸炒。

4、再倒入肉丝炒。

5、肉丝炒熟后盛出。

6、锅中倒少许油，倒入茄子翻炒。

7、炒至茄子变软，加入酱油，加一点水闷一会(我喜欢吃软

一点的茄子，所以闷得时间长点)。

8、再倒入炒好的肉丝。

9、放入青红椒丝翻炒一会。

10、出锅前放鸡精调味，炒匀盛出。

上面就是家常茄子的制作步骤，炒茄子也是在饭桌上经常见

到的一道菜，不过在制作的时候一定要懂得如何搭配食材，这样

才能使得炒出来的茄子更有口感，更加美味。大家也可以根据自

己的喜好也选择茄子的做法，可以变着花样做，这样就不会烦腻

第3页

了。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发