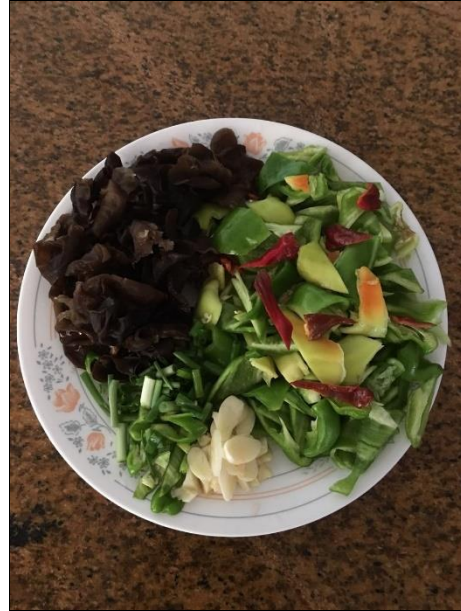


过油肉

遵照场主的指示，第三轮的一周菜开始了。今天我来介绍一下太原特色菜---- 过油肉

材料：瘦瘦猪肉，鸡蛋，糖，料酒，盐，酱油，黑胡椒面，葱，姜片，蒜。

搭配菜：蒜苔黑木耳最好。今天没有蒜苔，我用了：黄椒，木耳，长山药。



作法：

1、备料：将瘦肉逆纹切成薄片，放到一个容器里，加少许酱油，料酒，及一个鸡蛋，当然鸡蛋的量，要根据肉的多少来决定，一般半斤左右的肉放一个鸡蛋就差不多了。放好后就把肉片和鸡蛋等拌好，放在一别备用。然后把搭配菜切好。

2、炒菜：a: 首先把拌好的肉片炸一下，把肉片放入油锅后，等肉片变了颜色，马上就捞出来，避免把肉炸老。



b: 用少许油, 放入些葱姜, 蒜把搭配菜炒到半熟倒出。



c: 用少许油, 放入少许糖, 和葱姜蒜, 然后放入炸好的肉片炒, 加些黑胡椒粉和少许酱油, 炒几下, 再倒入搭配菜炒几下即可, 这样一盘美味的家乡菜就做好了。

