

茄子在日常生活中很常见，口感鲜嫩，营养价值高。富含蛋白质、维生素、钙、铁等多种营养成分，春天干燥，容易心火大，茄子具有清热解毒的作用，正好可以预防这些症状。在春天减肥的朋友们也可以常吃茄子，帮助排清体内堆积的毒素。下面，和大家分享6种茄子的家常做法，有喜欢的朋友们赶紧学起来吧。



2.把茄子炸一下：

锅内烧油，油温升至5成热，油面轻微冒烟时，把茄子依次放入锅中，保持小火把茄子炸定型，用勺子轻轻地推动，让茄子均匀受热，茄子炸成金黄色，非常的焦脆时捞出来控油。



糖醋茄子

1.准备食材：

准备一个青茄子，把外皮削干净，先切成厚片再切成条，切好以后放入盆中，加入一勺食盐，用手抓匀腌制10分钟，杀出茄子中的水分。

切点葱花、葱粒备用。

2.调料汁：

准备一个小碗，倒入番茄酱20克，加入白糖15克，适量的清水，白醋10克，搅拌化开白糖，再放入一点湿淀粉，继续拌匀备用。

茄子腌好以后，把里面的水分挤出来放入盆中，抓入适量的干淀粉抓拌均匀，让茄子表面均匀裹上淀粉，这样炸出来的茄子更加焦酥，而且不会吸油。



4.开始烹饪：

锅内留底油，倒入葱粒爆香，倒入调好的糖醋汁搅拌均匀，糖醋汁烧开以后，淋入一点明油提亮色泽，倒入炸好的茄子，快速颠锅翻炒均匀，茄子均匀裹满糖醋汁时即可出锅，最后撒上葱花和白芝麻，一道酸甜可口的糖醋茄子就做好了。



2.开始烹饪：

锅内烧油，充分滑锅以后倒出热油加入凉油，把肉末倒入锅中，煸炒出里面的肥肉，肉末炒白炒、香以后，加入一勺豆瓣酱，一勺辣椒酱，把酱料炒香、炒出红油，放入葱、蒜和小米椒炒香，把茄子倒入锅中，快速翻炒均匀，淋入一勺高汤，加入适量的老抽、食盐、胡椒粉，少许白糖提鲜，继续翻炒2分钟，让茄子吸收汤汁入味。

2分钟以后，加入适量的鸡精、蒸鱼豉油翻炒均匀，再撒入葱花，一道简单又下饭的肉末茄子就做好了。



把茄子瓢切成小粒，和胡萝卜放在同一个盆中，打入三个鸡蛋，搅拌均匀，放入一勺食盐，一勺胡椒粉，把调料搅散，再分次加入适量的面粉，调成粘稠的馅料备用。

。



肉馅茄子

1.准备食材：

准备紫茄子两个，清洗干净，不用去皮直接切成连刀块，切成两片连在一起就可以了，把切好的切片，放入清水中隔离空气，以免氧化变色。

准备一块猪瘦肉，先切成片再剁成肉馅。



3.调面糊：

把调好的肉馅夹在茄片里面，轻轻地挤压出多余的肉馅，把边缘涂抹平整。

碗中放入20克面粉，40克淀粉，加入少许食盐，放入一个蛋黄，倒入适量的清水，调成流动的面糊，再淋入一点植物油，方便炸的时候起酥。



5.调料汁：

准备一个小碗，放入适量的辣椒油、生抽、香醋搅拌均匀，把金黄焦酥的茄夹摆放在盘中，配上调好的蘸料，一道香酥脆口的肉馅茄子就做好了。



4.把茄子炸一下：

锅内烧油，油温五成热时，把裹好淀粉的茄子依次撒入锅中，开大火炸3分钟，茄子炸酥、炸成金黄色时，捞出来控油。

