

孜然风味菜，全家都爱吃

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 孙娜 整理

烧烤调料必不可少的孜然，拿来做菜也是棒棒的，孜然牛肉炒西芹、孜然烤豆腐、孜然虾、孜然炒鸡翅吃起来味道不仅鲜美，而且做起来也十分简单，今天就跟着小编一起来学学这些孜然风味的菜肴吧！

孜然青椒炒肉

材料：青椒、猪后腿肉、葱、油、盐、蚝油、五香粉、姜粉、酱油、辣椒粉、料酒、孜然粉

做法：

- 1.猪后腿肉洗净备用。
- 2.青椒和葱洗净备用。
- 3.肉切片加入蚝油、盐、料酒、酱油、五香粉和姜粉。
- 4.抓均匀腌制半个小时。
- 5.青椒切丝，葱切末备用。
- 6.锅中入油烧热倒入腌好的肉翻炒。
- 7.炒至变色即可盛出。
- 8.另入油烧热倒入葱爆香，放入青椒翻炒。
- 9.加入炒好的肉，放入孜然粉，辣椒粉继续翻炒。
- 10.淋少许酱油提味，出锅加盐即可。

孜然烤豆腐

材料：豆腐 1 块、熟白芝麻少许、葱少许、生抽 6 克、老抽 6 克、孜然粉 5 克、辣椒粉 3 克、蜂蜜 5 克、盐 3 克、椒盐 2 克

做法：

- 1.孜然粉、椒盐、辣椒粉、盐、生抽、老抽、食用油和蜂蜜一起倒入碗中。
- 2.用筷子搅拌均匀。
- 3.豆腐切成厚薄一致的块状，用刀尖在每块豆腐正反面浅划 2~3 刀，依次摆入垫有锡纸的烤盘中。
- 4.给豆腐表面刷上酱汁。
- 5.入预热好的空气炸烤箱中，选择空气炸功能，190 摄氏度约 16 分钟。
- 6.先烤 6 分钟取出翻面涮上酱料，再次入烤箱烤 10 分钟，烤完立刻撒上白芝麻。
- 7.装盘，撒上葱花。



孜然葱炒鸡翅

孜然牛肉炒西芹

材料：牛肉约 75 克、西芹 4 片、孜然粉 1 小勺、苏打粉 1/4 小勺、胡椒粉 1/3 小勺、玉米淀粉 1 小勺、菜油 1 大勺、蒜头 2 片、孜然籽碎 1/2 大勺、红椒 1 条、辣椒粉 1 小勺、精盐 1/3 小勺、生抽 1 大勺、胡椒粉 1/3 小勺、白糖 1/3 小勺、白酒 1 大勺

做法：

1. 牛肉放碗里，加孜然粉 1 小勺、苏打粉 1/4 小勺、胡椒粉 1/3 小勺，抓至起粘性、加清水 1 大碗，抓至水被完全吸收，加玉米淀粉 1 小勺、抓匀，再加菜油 1 大勺，抓均匀以锁住水分，静置 30 分钟或以上（建议入冰箱隔一夜比较入味），蒜头切片、辣椒切圈、西芹斜刀切块。
2. 升中火，锅热放底油，把牛肉炒至半熟。
3. 把牛肉拨在一边，另一边放蒜头片、辣椒圈、打磨孜然碎 1/2 大勺、辣椒粉 1 小勺。
4. 加菜油 1 大勺，中火爆香。
5. 改升大火，倒入西芹，点入精盐 1/3 小勺、生抽 1 大勺、胡椒粉 1/3 小勺、白糖 1/3 小勺、白酒 1 大勺，炒匀即出锅。



孜然烤豆腐

孜然羊肉片

材料：涮羊肉片 200 克、葱 1 段、姜 2 片、干辣椒适量、花椒粒 8 粒、料酒 1 勺、生抽 1 小勺、孜然粉 4g、辣椒粉 4g、盐适量、香菜 1 根、新鲜红辣椒适量

做法：

- 1.2 片生姜切丝，1 棵大葱斜切。
2. 炒锅放少许油，下入花椒炸香后捞出。
3. 炒锅下入葱、姜、干辣椒、新鲜辣椒炒出香味。
4. 下入涮羊肉片翻炒。
5. 炒至羊肉变色，加入料酒 1 勺，生抽 1 小勺。
6. 加入孜然粉和辣椒粉，调入适量咸盐翻炒均匀，关火。
7. 加入香菜拌匀，盛出。

孜然虾

材料：虾 300 克、食用油 20 克、姜 8 克、葱 6 克、鸡精 4 克、盐 3 克、孜然粉 3 克

做法：

1. 虾洗净待用。
2. 油温五成熟，把虾放入锅中煎。
3. 虾煎完后取出。
4. 留底油，姜片炒香，把虾放入锅中，翻炒。
5. 加鸡精和盐，葱花，翻炒均匀。
6. 出锅，撒孜然粉。

孜然炒鸡翅

材料：鸡翅 10 个、洋葱半个、香芹 2 根、红尖椒 2 个、蒜 3 片、姜少许、孜然粒 1 勺半、生抽 1 勺、酱油 1 勺、糖 1 勺、盐少许、香油 1 小匙、胡椒粉 1 勺、料酒 1 勺

做法：

1. 鸡翅洗净沥干，从中间剁成两段。
2. 放入生抽、料酒、胡椒粉腌制 30 分钟。
3. 洋葱切丝，香芹去叶洗净切段，辣椒切圈，姜切末，蒜切片。
4. 腌好的鸡翅入六成热的油锅，中火炸至金黄捞出沥油备用。
5. 锅中留底油，放入姜末、蒜片炒出香味。
6. 加入辣椒圈翻炒片刻，加入洋葱丝炒匀。
7. 加入芹菜炒出香味，倒入炸好的鸡翅炒匀。
8. 沿锅边淋入酱油，加入糖、孜然粒炒匀，最后加入少许盐调味，淋入香油炒匀即可。

孜然葱爆羊肉

材料：羊肉、姜、大葱、小辣椒、生抽、老抽、料酒、孜然粉、胡椒粉、白糖、生粉

做法：

1. 羊肉切薄片，用适量生抽、老抽、料酒、孜然粉、胡椒粉、白糖、生粉腌制 2 小时左右。
2. 姜、辣椒切碎，大葱斜切成条。
3. 依次将姜、辣椒、大葱放油锅爆香。
4. 随后放腌好的羊肉，大火快速炒散。
5. 炒至羊肉变色至断生后关火，出锅前撒入适量孜然粉即可。



孜然虾



孜然牛肉炒西芹



孜然羊肉片