

地三鲜

- 必备食材
 - 茄子1个、土豆2个、青椒1个、大葱、蒜。
- 经验总结
 - 茄子表面有了淀粉后可以减少吸油。
 - 最后再切土豆，这样距离下锅时间较短，可以避免土豆氧化变色。
 - 饭菜特点：汁明芡亮，咸香适口。
- 具体做法
 - 食材准备
 - 茄子削去外皮，切成滚刀块，放到盆里。取适量淀粉在水中稀释，倒入茄子盆中，把茄子和淀粉抓拌均匀。加入一勺盐，把茄子腌制一会。
 - 青椒用手掰成小块。
 - 把土豆切成滚刀块。
 - 料头用葱花、蒜末，葱花适量，多来几瓣大蒜。
 - 调制酱汁：两勺生抽、一勺醋、一勺白糖、一勺鸡精、一勺淀粉、半勺盐、小半碗水。
 - 准备点淀粉水。
 - 油锅预热，土豆下锅，炸至金黄捞出备用。
 - 茄子挤去水分，加淀粉抓匀，下油锅炸至金黄，捞出备用。
 - 开锅
 - 锅里多放一些油，油温6成热时先把土豆下进锅里。炸的时候一直开大火，把土豆边缘炸的略带焦边，用漏勺把土豆捞出。
 - 保持同样的油温，把茄子放进锅里炸制。刚开始时不要胡乱搅动，避免茄子表面的淀粉脱落。把茄子炸成金黄色时，把土豆回进锅里，这样能确保土豆熟透。10几秒作用，倒出控油。控油时，把青红椒放在漏勺里顺便冲一下油。
 - 锅里留底油，放入一半葱花和蒜末，扒拉两下炒出香味。
 - 倒入配置好的调料。
 - 淋茄生粉水勾芡，把汤汁收浓。地三鲜的汤汁要稍微浓一点才会有味道。
 - 倒一点香油。
 - 把所有食材（茄子、土豆、青红椒）放进锅里，放入另一半蒜末，进行翻炒，裹上汤汁后即可出锅。