

3.锅中放入大量油，油热后将肉馅挤成丸子状下油锅炸硬即可捞出。

4.锅中留少量油将葱、姜块煸香，加料酒、酱油、汤、糖、味精、盐、胡椒粉调味。

5.待丸子熟时下蒜薹、香菇、红椒，烧熟后用水淀粉勾芡即可。

二、山药炖牛腩
特点：牛腩入口即化，与山药味道巧妙融合。 备料时间：8分钟 烹调时间：25分钟 原料：山药、牛腩。

调料：八角、葱、姜、料酒、糖、味精、盐、鸡精、剁辣椒。 做法：

1.山药洗净去皮切块，牛腩切小块焯水去浮沫。

2.锅中放油，先将八角炸香，再煸葱姜块，加料酒、水，下牛腩，翻炒后放入高压锅中煮20分钟取出。

3.锅中放油，倒入牛腩，再加入山药、糖、剁辣椒、味精、盐、鸡精调味，一同炖至软烂入味即可。

三、兰花酿山药 特点：外形美观，味道鲜嫩，家庭宴请时不妨一试。 备料时间：15分钟 烹调时间：15分钟

原料：山药、鸡胸脯肉、火腿、黄瓜皮。

调料：盐、味精、干淀粉、水淀粉、鸡精、鸡蛋清、葱、姜、水。 做法：

1.山药去皮洗净斜切成薄片，火腿切末，黄瓜皮切细丝。

2.鸡胸脯肉用搅拌机打成泥，然后加葱姜水、蛋清打匀。 3.取山药片一面先抹上干淀粉，再抹上一层鸡泥，抹光滑后用火腿末和黄瓜皮点缀成兰花状，放入盘中蒸15分钟。

4.锅中加水，放入盐、味精、鸡精调味，再用水淀粉勾芡浇在兰花山药上即可

四、什锦山药粒 特点：色彩鲜艳，口感脆嫩。 备料时间：5分钟 烹调时间：5分钟 原料：山药、青红椒、罐装玉米粒。

调料：糖、味精、盐、水淀粉、鲜汤(可用水替代)。 做法：

1.山药去皮洗净、青红椒洗净，将它们切成玉米粒大小的丁。

2.锅中加水，水开时将山药粒和青红椒粒焯水。

3.锅中放少许油，下山药粒和青红椒粒，翻炒片刻后加少量鲜汤。

4.然后加入糖、味精、盐，最后用水淀粉勾芡即可。

五、山药熘肉片 特点：又滑又嫩，味道咸鲜。 备料时间：5分钟 烹调时间：5分钟 原料：山药、干木耳、猪里脊。

调料：料酒、糖、盐、味精、胡椒粉、蛋清、水淀粉、葱末。 做法：

1.山药去皮洗净纵切一分为二，然后斜刀切片；干木耳用水泡软，去根洗净。

2.里脊肉切薄片，加盐、味精、料酒、蛋清、水淀粉上浆。 3.锅烧热，倒入少量凉油涮锅后倒出，再倒入凉油，油温2~3成热时下肉片滑嫩，同时下山药片、木耳滑熟，倒出控油。 4.锅中留少许油，煸香葱花，加料酒、水、盐、味精、糖、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡，再倒入刚做好的菜料翻炒均匀即可。

六、拔丝山药 特点：香甜酥脆，每块山药间都可以拔出细长晶亮的糖丝。 备料时间：3分钟

烹调时间：5分钟 原料：山药。 调料：绵白糖、干淀粉。 做法：

1.山药洗净去皮切成菱形块，控水后蘸干淀粉，然后下油锅炸至金黄色捞出。

2.将锅洗净，放少许油，加入绵白糖及少量水用小火炒匀。

3.当糖液炒至黄色时倒入刚炸好的山药块，翻炒均匀。 4.最后盛入抹过凉油的盘中即可

七、山药饼 特点：色泽金黄，口感香糯。 备料时间：5分钟 烹调时间：20分钟 原料：山药。

调料：糯米粉、澄面(超市有售)、面包糠、淀粉、鸡蛋。 做法：

1.山药去皮洗净上锅蒸12分钟，取出压成山药泥。 2.澄面用热水烫熟，鸡蛋打成蛋液。

3.山药泥中加入澄面、糯米粉和成面团，然后分别做成圆形小饼状。

4.将山药饼依次蘸干面粉、鸡蛋液，最外层裹上面包糠，放入油锅中炸至金黄色即可。

八、山药豆腐羹 特点：味道鲜美，入口润滑。 备料时间：3分钟 烹调时间：5分钟

原料：山药、盒豆腐、鸡蛋液、香菇、香菜。 调料：鲜汤、盐、味精、鸡精、胡椒粉、水淀粉。 做法：

1.山药去皮切小丁并焯水，盒豆腐切成与山药等大的丁。 2.香菜洗净切末，香菇洗净切丁。

3.锅中加鲜汤，调入主料，然后加盐、味精、鸡精、胡椒粉调味。

4.汤沸腾时用水淀粉勾芡至浓稠状，淋入蛋液并撒香菜末即可。

九、黄金山药条 主料：山药适量，咸鸭蛋2个 调料：盐适量，白糖适量 黄金山药条的做法

1.烧一锅开水，先将山药煮一下，然后去皮，手就不痒了

2.想买现成的咸蛋黄没买到，就买了2个咸鸭蛋，剥开一个发现是生的，又放笼里蒸熟

3.山药切成条，倒入油锅中炸至金黄色，捞出 4.鸭蛋蒸熟后，取黄，用刀碾成末

5.锅中倒一点点油，先炒蛋黄，再把山药下锅 6.加盐、糖，翻炒至蛋黄裹在山药上

7.炒匀后就可以出锅了

十、蜜汁山药 主料：山药500克 辅料：枸杞子20克 调料：白糖150克，植物油适量，桂花酱2茶匙 蜜汁山药的做法 1.戴上手套，将山药洗净，去皮，切成1厘米见方、5厘米长的长条，用水浸泡，避免氧化发黑，用之前捞出沥干。枸杞用水泡软待用

2.锅中放入足够多的油(能没过山药)，烧至7成热时，放入山药段用中火炸至稍稍变黄捞出，沥干油

3.将锅中的油倒出，洗净锅，放入适量的水(约100ml)，放入糖熬化

4.熬到糖水变浓时象糖浆时，放入山药和枸杞炒匀 5.放入桂花酱炒匀即可出锅 十一、奇异果山药沙拉

主料：山药适量 辅料：猕猴桃适量 调料：番茄酱适量 奇异果山药沙拉的做法

1.戴上塑胶手套将山药去皮，切小块放入冷水中浸泡防止氧化变色

2.锅中放水，烧开，将切好的山药放进去煮熟，捞起备用

3.猕猴桃切片，把山药放上去，淋上番茄酱即可