

快乐厨房
Happy Chufan



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/liujunni222
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 家常小炒



蔬菜类 畜肉类 禽蛋类 水产类 菌豆类

—— 爱厨房◇著 ——

1000

张步骤图，一看就会

1600

万人次尝试，真好吃

北京科学技术出版社

我爱 家常小炒

蔬菜类 畜肉类 禽蛋类 水产类 菌豆类

—— 爱厨房◇著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱家常小炒 / 爱厨房著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-8019-9

I. ①我… II. ①爱… III. ①炒菜—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214977 号

我爱家常小炒

作 者: 爱厨房

责任编辑: 刘 超

策划编辑: 刘 超

图文制作: 艺典华章

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8019-9/T · 839

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface 前言

一直以来，我都很迷恋厨房。正如我的网名“爱厨房”一样，我非常享受待在厨房里为家人准备各种美食的快乐时光。

对喜欢做饭的人来说，很多时候下厨也许并不仅仅是为了吃。比吃下美味的食物更让我们享受的，是制作美食的过程。看着各种食材在自己的手里变成一道道美味的食物，会觉得非常满足。我想大多数喜欢下厨的朋友都会有和我一样的感受吧，我们不会觉得做饭是一件辛苦的事情，即便是大热天在厨房里忙得汗流浹背，当香喷喷的饭菜端上桌被家人大快朵颐的时候，那种由心底而生的满足，是一种不可替代的幸福。

曾听过很多年轻的朋友说觉得做饭是一件很难的事情，每天在为吃什么菜而发愁。我身边也有不少年轻朋友很少在家做饭，几乎每餐都在饭馆解决。其实我一直都觉得，下馆子只适合偶尔为之。毕竟，饭店里的饭菜做得再精致，还是缺少了家的那一份温馨。可以天天吃的，一定是那些简单易做、好吃而又不失温馨的家常菜。特别是食品安全让人不那么放心的现在，亲自下厨，为自己和家人准备可口而又放心的饭菜，似乎更成了一种责任，一份深沉的爱。

我想对不会做饭的朋友说，做饭其实真的没有想象中那么难。这本书带给大家的，都是一些简单易做的家常菜。每一个步骤都配有操作图片和文字说明，非常适合初入厨房的朋友。只要我们怀着一份对家人的爱，从简单的菜开始做起，慢慢地你就会发现，不知不觉间你也已爱上厨房。

爱厨房

Blog:blog.sina.com.cn/liujunni222

weibo.com/liujunni222

Contents

目录

Part 1

蔬 菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 002 红烧茄子 | 016 回锅藕片 |
| 003 剁椒炒白萝卜丝 | 018 炆炒菜花 |
| 004 炒双茄 | 019 麻辣藕片 |
| 006 地三鲜 | 020 尖椒土豆丝 |
| 008 番茄炒卷心菜 | 021 清炒黄瓜丝 |
| 009 番茄炒菜花 | 022 清炒莴笋丝 |
| 010 干煸四季豆 | 023 双椒炒藕丝 |
| 011 虎皮尖椒 | 024 双椒炒银芽 |
| 013 胡萝卜炒菠菜 | 025 酸辣大白菜 |
| 014 开胃冬瓜丝 | 026 酸辣萝卜丝 |
| 015 麻辣土豆片 | 027 酸辣手撕卷心菜 |



- 028 酸辣土豆丝
- 029 蒜蓉荷兰豆
- 030 肉酱茄子
- 031 鱼香茄子
- 032 鱼香土豆丝



Part 2

畜 肉

- | | |
|------------|------------|
| 034 胡萝卜炒肉片 | 040 家常小炒肉 |
| 035 滑子菇炒肉丝 | 041 家常回锅肉 |
| 036 黄瓜炒牛肉 | 042 尖椒肥肠 |
| 037 家常炒排骨 | 044 金针菇炒肥牛 |
| 038 回锅卤猪舌 | 045 肉末炒苦瓜 |

046 辣白菜炒五花肉
047 芥兰炒牛肉
048 麻辣肉丁
049 土豆片炒肉末
050 木樨肉
052 双椒炒培根
053 泡椒炒牛肉
054 酸辣肥肠
056 泡椒炒肉片
057 千张炒肉丝
058 尖椒肉丝
059 酱爆猪肝
060 双椒炒肉丁

061 莴笋木耳炒肉片
062 酸豆角炒肉末
063 土豆炒牛肉丝
064 土豆炒回锅肉
066 香芹炒肉丝
067 香辣牛肉酱
068 小炒猪肝
069 小炒黄牛肉
070 雪里红炒肉末
071 盐煎肉
072 鱼香肉丝
073 鱼香猪肝
074 榨菜碎米肉

075 柱侯酱炒牛肉末
076 剁椒碎米肉
077 炒苍蝇头
078 炒腰花
080 葱爆牛肉
082 番茄炒牛肉
083 干煸牛肉丝
084 大葱炒猪肝
086 红三剁
087 荷兰豆炒肉末
088 豆角炒牛肉末
090 胡萝卜炒猪肝



Part 3

禽蛋

092 剁椒葱花炒鸡蛋
093 爆炒辣子鸡
094 腐乳鸡
095 家常小炒鸭
096 黄瓜炒皮蛋
097 醋溜鸡
098 苦瓜炒鸡蛋
099 风味小炒鸡
100 回锅鸭
101 宫保鸡丁
102 韭菜炒鸡蛋

103 胡萝卜炒鸡蛋
104 泡菜炒鸭肉
105 胡萝卜炒鸡块
106 青尖椒煎蛋
107 回锅鹌鹑蛋
108 酸辣鸡胗
109 回锅鸡
110 魔芋烧鸡
112 山椒红酒鸡
113 鸡蛋炒豆腐
114 莴笋炒鸡肉



115 酱爆鸡丁
116 西葫芦炒鸡蛋
117 啤酒鸡
118 香辣鸡翅
120 银芽鸡丝
121 尖椒炒荷包蛋
122 香菇炒翅根

Part 5

水产

- | | |
|-----------|-------------|
| 124 辣炒田螺 | 137 糖醋鱼片 |
| 125 爆炒虾球 | 138 椒盐香酥虾 |
| 126 炒花蛤 | 140 韭菜花炒鱿鱼须 |
| 128 干烧沙尖鱼 | 142 辣炒鱿鱼 |
| 129 韭菜炒虾皮 | 144 泡椒烧鳊鱼 |
| 130 干烧虾 | 146 小炒鱼 |
| 132 宫保鱼丁 | 148 油焖虾 |
| 134 家常炒鱿鱼 | 150 豆瓣烧鱼尾 |
| 136 香辣虾 | |



Part 5

菌豆

- | | |
|------------|-------------|
| 152 腐竹炒黑木耳 | 162 素炒香菇 |
| 153 宫保豆腐 | 163 西芹炒腐竹 |
| 154 胡萝卜炒香菇 | 164 素炒三丝 |
| 155 家常炒豆腐 | 166 香菇炒芹菜 |
| 156 山药炒木耳 | 167 香菇炒油豆腐 |
| 158 家常麻婆豆腐 | 168 小炒香干 |
| 159 芹菜炒香干 | 169 洋葱番茄炒豆腐 |
| 160 胡萝卜炒腐竹 | 170 大葱炒豆腐 |
| 161 鱼香双耳 | |

Part 1

蔬菜



红烧茄子



原料

茄子250克

调料

青尖椒50克，大蒜、葱适量，盐适量，白糖1½小匙，水淀粉2大匙，清水2大匙，鸡精少许，芝麻油少许，酱油1½小匙

做法



茄子和青尖椒洗净，切成滚刀块，大蒜去皮切片，葱切段。



将白糖、水淀粉、清水、盐、酱油、鸡精、芝麻油放入小碗中，拌匀成调味汁。



锅中放适量油，烧至七成热，下入茄块，炸至表面微黄，用漏勺捞出，沥干油分。



锅内留底油，下入蒜片爆香，下入青尖椒，翻炒约1分钟。



下入炸好的茄块，翻炒均匀，倒入调味汁，烧至汤汁浓稠。



最后放入葱段，炒匀即可出锅。

制作小提示

1. 炒茄子比较费油，可将切好的茄子用适量的盐腌制15分钟，再下入油锅炸制，这样会省油一些。
2. 调味汁在下锅前要再次搅拌均匀，以免碗底有沉淀；如果不喜欢吃茄子皮，可将茄子皮削去。

剁椒炒白萝卜丝



原料

白萝卜300克

调料

葱适量，鸡精少许，剁椒1小匙，白糖1/3小匙，芝麻油少许，盐适量

做法



1 白萝卜去皮洗净切细丝，加入适量盐，拌匀腌制5分钟后挤去多余的水分。葱切末。



2 热锅放油，下入剁椒与葱末，炒出香味。



3 下入白萝卜丝，大火翻炒约2分钟。



4 加入鸡精、白糖，翻炒均匀。



5 最后滴入几滴芝麻油，再次炒匀即可出锅。

制作小提示

1. 白萝卜切丝后用盐腌制，然后挤去多余的水分，这样炒出来的口感会比较脆，也不会有太多汤汁。
2. 因剁椒中含有盐分，所以腌制萝卜丝时要酌情放盐，炒时无需再放盐。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆



炒双茄



原料

番茄120克，茄子240克

调料

大蒜2瓣，葱适量，水淀粉2大匙，酱油1大匙，鸡精少许，水2大匙，白糖1小匙，盐适量

做法



将茄子去蒂，洗净，切成滚刀块。



番茄切滚刀块，大蒜去皮切片，葱切段。



将水淀粉、酱油、鸡精、水、白糖、盐放入小碗中，拌匀成调味汁。



锅内放适量油，烧至七成热，下入茄块。



茄块炸至表面微黄变软，用漏勺捞出，沥干油分。



锅内留少许油，下入蒜片与葱段中的葱白部分，爆出香味。



下入番茄块，翻炒均匀。



下入步骤5中炸好的茄块，再次炒匀。



倒入步骤3中调好的调味汁，烧至汤汁浓稠。



放入剩下的葱段，炒匀即可。

制作小提示

1. 炸茄块的时候，在茄块快要出锅之前转大火炸一会儿，可以将茄子内多余的油分逼出。
2. 调味汁在下锅前要搅拌一下，以免碗底有沉淀。
3. 如果觉得油炸茄块比较麻烦，也可将茄子切成较细的茄条直接炒软。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆



地三鲜

原料

茄子250克，土豆120克，青椒100克

调料

大蒜、葱适量，水淀粉2大匙，高汤或清水2大匙，白糖1小匙，鸡精少许，酱油2小匙，盐适量

做法



将茄子洗净，削去表皮，切成滚刀块。



土豆削去皮，切成滚刀块后用清水洗去表面的淀粉，沥干。



青椒洗净后掰成小块，大蒜去皮切片，葱切段。



将盐、水淀粉、高汤或清水、白糖、鸡精、酱油放入小碗中拌匀成调味汁。



锅内多放些油，烧至七成热，下入土豆块。



将土豆块炸至表面金黄、中间熟透后，用漏勺捞出，沥干油分。



再将茄块下入锅里，炸至表面微黄、中间熟透，捞出沥干油分。



将青椒块放入油中稍炸一下立即捞出，沥干油分。



锅内留底油，下入蒜片，爆出香味。



下入炸好的土豆块、茄块、青椒块，炒匀。



倒入步骤4中调好的调味汁，烧至汤汁浓稠。



最后放入葱段，炒匀即可。

制作小提示

1. 油炸食物在快出锅的时候，转大火再炸一会儿，可将食物里面的大部分油分逼出。
2. 土豆块比较难熟，因此炸的时间要稍长一些；也可将土豆块先放入微波炉，高火加热几分钟再炸制，但是要注意不要加热得太熟。
3. 青椒块只需放入热油中过一下即可，不要炸太久。
4. 步骤11中，倒入调味汁之前要将调味汁搅拌均匀，以免碗底有沉淀。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆

番茄炒卷心菜



原料

卷心菜100克，
番茄120克

调料

葱、大蒜适量，鸡精少
许，白糖1/3小匙，盐适量

做法



1 卷心菜洗净撕成小块，番茄去皮切成月牙块，葱切成葱花，大蒜去皮切成片。



2 热锅放油，下入葱花与蒜片爆
出香味。



3 下入番茄，快速翻炒几下。



4 下入卷心菜，翻炒至卷心菜
变色。



5 加入盐、白糖、鸡精炒匀。

制作小提示

1. 在番茄表面轻轻地划上几刀后将其放入沸水中，稍烫一会儿捞出即可轻松地去皮。
2. 番茄含有番茄红素，这是一种非常强的抗氧化剂，可以有效地延缓衰老、提高免疫力。它不溶于水，是一种脂溶性的天然色素，因此将番茄用油煸炒，更利于番茄红素被人体吸收。
3. 卷心菜用手撕成块即可，不需刀切，用手撕的卷心菜炒出来味道更好。

番茄炒菜花



原料

番茄200克，菜花200克

调料

葱 适量，鸡精 少许，白糖 1/3 小匙，盐 适量



做法



1 番茄去皮，切成小丁，葱切成葱花。



2 菜花掰成小朵，洗净后放入沸水中焯约半分钟后捞出。



3 锅内放油，下入番茄丁，炒成酱汁状。



4 下入菜花，炒匀。



5 加入适量的盐、鸡精、白糖，炒匀。



6 最后放入葱花，炒匀即可。

制作小提示

菜花中容易藏匿小虫子，洗菜花的时候，可以在水中放少许盐，然后将掰成小朵的菜花浸泡一会儿，这样藏在里面的小虫子就会浮出来，菜花就很容易洗净了。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆

干煸四季豆



原料

四季豆250克，肥瘦参半的猪肉末80克

调料

大蒜、葱适量，郫县豆瓣1小匙，干辣椒丝适量，花椒10粒左右，鸡精少许，酱油1/2小匙，白糖1小匙，盐适量

做法



肉末中加盐和酱油拌匀。四季豆去筋掰成段，洗净沥干。大蒜、葱切末，豆瓣剁碎。



净锅内放入适量油，烧至七成热，下入四季豆。



四季豆炸至变软、表面起皱里面熟透，用漏勺捞出，沥干油。



锅内留底油，下入肉末，炒至变色出油后盛出。



锅内留底油，下入豆瓣、干辣椒丝、花椒、葱蒜末，炒出红油。



下入步骤3中炸好的四季豆与步骤4中炒好的肉末，翻炒均匀。



加入盐、鸡精、白糖，炒匀即可出锅。

制作小提示

1. 烹饪四季豆的时候一定要让其熟透，食用没熟的四季豆会使人中毒。
2. 郫县豆瓣中含有盐分，所以需酌量放盐。
3. 步骤5用火不要太大，以免将干辣椒丝炒糊。
4. 如果没有买到现成的干辣椒丝，可将干辣椒洗净抹干后去籽，再剪成丝。