



欢迎登陆新浪微博

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](http://www.bkydw.cn)

电子信箱：[bjkj@bjkjpress.com](mailto: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浃背，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](http://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 炝炒菜花    |
| 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 | 061 莴笋木耳炒肉片 | 075 柱侯酱炒牛肉末 |
| 047 芥兰炒牛肉   | 062 酸豆角炒肉末  | 076 剁椒碎米肉   |
| 048 麻辣肉丁    | 063 土豆炒牛肉丝  | 077 炒苍蝇头    |
| 049 土豆片炒肉末  | 064 土豆炒回锅肉  | 078 炒腰花     |
| 050 木樨肉     | 066 香芹炒肉丝   | 080 葱爆牛肉    |
| 052 双椒炒培根   | 067 香辣牛肉酱   | 082 番茄炒牛肉   |
| 053 泡椒炒牛肉   | 068 小炒猪肝    | 083 干煸牛肉丝   |
| 054 酸辣肥肠    | 069 小炒黄牛肉   | 084 大葱炒猪肝   |
| 056 泡椒炒肉片   | 070 雪里红炒肉末  | 086 红三剁     |
| 057 千张炒肉丝   | 071 盐煎肉     | 087 荷兰豆炒肉末  |
| 058 尖椒肉丝    | 072 鱼香肉丝    | 088 豆角炒牛肉末  |
| 059 酱爆猪肝    | 073 鱼香猪肝    | 090 胡萝卜炒猪肝  |
| 060 双椒炒肉丁   | 074 榨菜碎米肉   |             |

## Part 3

### 禽 蛋

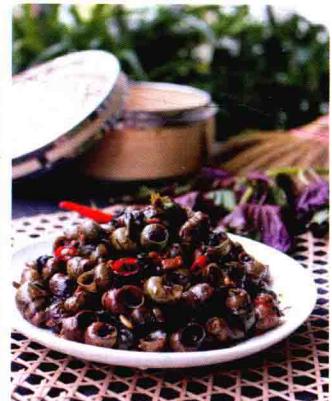
- |             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| 092 刀椒葱花炒鸡蛋 | 103 胡萝卜炒鸡蛋 |            |
| 093 爆炒辣子鸡   | 104 泡菜炒鸭肉  |            |
| 094 腐乳鸡     | 105 胡萝卜炒鸡块 |            |
| 095 家常小炒鸭   | 106 青尖椒煎蛋  |            |
| 096 黄瓜炒皮蛋   | 107 回锅鹌鹑蛋  | 115 酱爆鸡丁   |
| 097 醋溜鸡     | 108 酸辣鸡胗   | 116 西葫芦炒鸡蛋 |
| 098 苦瓜炒鸡蛋   | 109 回锅鸡    | 117 啤酒鸡    |
| 099 风味小炒鸡   | 110 魔芋烧鸡   | 118 香辣鸡翅   |
| 100 回锅鸭     | 112 山椒红酒鸡  | 120 银芽鸡丝   |
| 101 宫保鸡丁    | 113 鸡蛋炒豆腐  | 121 尖椒炒荷包蛋 |
| 102 韭菜炒鸡蛋   | 114 莴笋炒鸡肉  | 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 泡椒烧鲍鱼   |
| 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



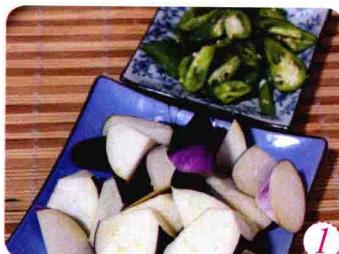
## 原料

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



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。



热锅放油，下入剁椒与葱末，炒出香味。



下入白萝卜丝，大火翻炒约2分钟。



加入鸡精、白糖，翻炒均匀。



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

## ❶ 原料

番茄120克，茄子240克

## ❷ 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。



# 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。



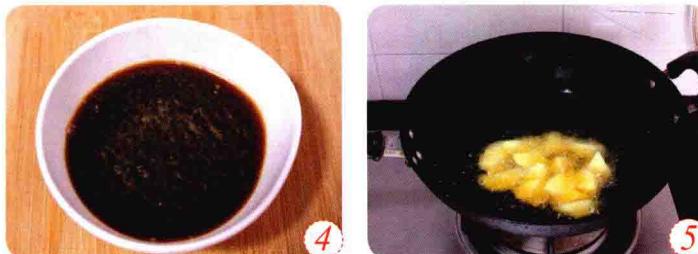
将盐、水淀粉、高汤或清水、白糖、鸡精、酱油放入小碗中拌匀成调味汁。



再将茄块下入锅里，炸至表面微黄、中间熟透，捞出沥干油分。



下入炸好的土豆块、茄块、青椒块，炒匀。



锅内多放些油，烧至七成热，下入土豆块。



将青椒块放入油中稍炸一下立即捞出，沥干油分。



将土豆块炸至表面金黄、中间熟透后，用漏勺捞出，沥干油分。



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，但是要留意不要加热得太熟。
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。

# 番茄炒卷心菜



## 做法



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。



热锅放油，下入葱花与蒜片爆出香味。



下入番茄，快速翻炒几下。



下入卷心菜，翻炒至卷心菜变色。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，不需用刀切，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

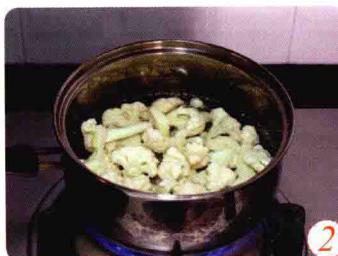
葱适量，鸡精少许，白糖1/3小匙，盐适量



## 做法



番茄去皮，切成小丁，葱切成葱花。



菜花瓣成小朵，洗净后放入沸水中焯约半分钟后捞出。



锅内放油，下入番茄丁，炒成酱汁状。



下入菜花，炒匀。



加入适量的盐、鸡精、白糖，炒匀。



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体中毒。
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。