

3步

图解版

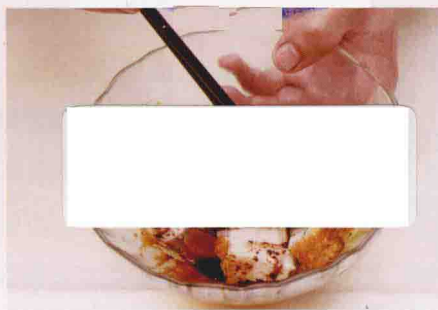
家常炒菜

饮食生活编委会◎编



3步图解版 家常炒菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常炒菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9499-0

I. ①3… II. ①饮… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱—图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153918号

3步图解版 家常炒菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9499-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解 and 操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



家常炒菜必修课 8

常用工具 8

常用调料 10

刀工处理 12

火候 13

油温 14

焯水 14

挂糊 15

上浆 15

菠萝腰果炒草菇 23

彩椒山药 25

菜花炒肉片 26

草菇小炒 29

炒肉白菜鲜蘑 30

炒青笋木耳 33

炒爽口白菜片 34

春笋豌豆 37

东北酱茄子 38

豆瓣茄子 41

西红柿炒豆腐 42

干煸苦瓜 45

干煸荷兰豆 46

第一章 蔬菜食用菌

八宝炒酱瓜 19

白菜炒三丝 20

百合白果炒蜜豆 22

海米烧冬瓜	49
海米圆白菜	50
海味芹菜	53
滑菇炒小白菜	54
黄豆芽炒榨菜	57
黄瓜炒虾仁	58
家常炒双冬	61
白灼菜心	62
清炒冬瓜	65
韭菜炒绿豆芽	66
香菇西蓝花	69
炒素菇	70
板栗烧双菇	73
蚝油炒双菇	74



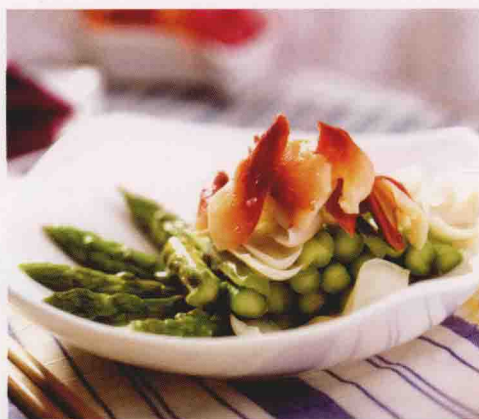
第二章 营养畜肉

扒牛肉条	79
扒三鲜	80



板栗红烧肉	82
爆炒猪肝	83
白肉蘸蒜泥	85
百花酒焖肉	86
爆两样	89
叉烧排骨	90
茶树菇炒猪肝	93
陈皮牛肉	94
川味牛肉	97
川香回锅肉	98
川味猪肝	101
家常回锅肉	102
葱爆羊肉	105
葱烧蹄筋	106
葱香牛扒	109
醋熘丸子	110
大蒜烧牛腩	113
杭椒牛柳	114
干煸牛肉丝	117

干烧牛肉片	118
蚕豆香芹炒腊肉	121
茶树菇炒牛柳	122
虎皮牛肉丝	125
木耳鲜菇炒牛肉	126
小炒牛肉	129
干炒牛杂	130
干豆角炒牛筋	133
韭黄肉丝	134



菠萝荸荠虾球	150
彩椒鲜虾仁	153
草菇烧海螺肉	154
炒金蟹	157
葱爆虾球	158
葱姜炒飞蟹	161
葱姜大虾	162
葱椒鲜鱼条	165
葱辣鱼脯	166
蛋黄炒飞蟹	169
青豆虾仁	170
宫保鱼丁	173
海螺肉炒西芹	174
海参烧蹄筋	177
红烧鲫鱼	178
茄子炒白米虾	181
金色白米虾	182
青椒炒小河虾	185
火龙果鱿鱼	186

第三章 美味水产

八宝海参	139
白炒刀鱼丝	140
百合芦笋虾球	142
百合芦笋炒北极贝	143
蚌肉炒丝瓜	145
爆炒墨鱼仔	146
爆炒鳝片	149

泡椒炒墨鱼仔	189
葱爆海瓜子	190
翡翠虾仁	193



第四章 禽蛋豆制品

爆捶桃仁鸡片	197
菠萝豆腐	198
菠萝鸡块	200
草菇炒鸡心	201
炒豆腐皮	203
炒鸡丝蕨菜	204
炒辣子鸡块	207
春笋炒鸡胗	208
葱烧豆干	211
葱香豆豉鸡	212
脆笋烧豆腐	215
东安仔鸡	216
豆皮炒韭菜	219

干烹仔鸡	220
海米烧豆腐	223
红葱头沙姜炒鸡	224
滑蛋虾仁	227
鸡蛋炒苦瓜	228
鸡丁榨菜鲜蚕豆	231
鱼香碎滑鸡	232
腰果爆鸡丁	235
茄汁烹鸡腿	236
韭黄鸡丝	239
香菇酱豆腐	240
咖喱土豆鸡块	243
翡翠豆腐	244
酒鬼嫩豆腐	247
香干炒芹菜	248
百合炒鸡片	251
鸡柳炒蚕豆	252
鸡丝青仔椒	255
白米虾炒豆腐	256



3步图解版

家常炒菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常炒菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9499-0

I. ①3… II. ①饮… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱—图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153918号

3步图解版 家常炒菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9499-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解 and 操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



家常炒菜必修课 8

常用工具 8

常用调料 10

刀工处理 12

火候 13

油温 14

焯水 14

挂糊 15

上浆 15

第一章 蔬菜食用菌

八宝炒酱瓜 19

白菜炒三丝 20

百合白果炒蜜豆 22

菠萝腰果炒草菇 23

彩椒山药 25

菜花炒肉片 26

草菇小炒 29

炒肉白菜鲜蘑 30

炒青笋木耳 33

炒爽口白菜片 34

春笋豌豆 37

东北酱茄子 38

豆瓣茄子 41

西红柿炒豆腐 42

干煸苦瓜 45

干煸荷兰豆 46

海米烧冬瓜	49
海米圆白菜	50
海味芹菜	53
滑菇炒小白菜	54
黄豆芽炒榨菜	57
黄瓜炒虾仁	58
家常炒双冬	61
白灼菜心	62
清炒冬瓜	65
韭菜炒绿豆芽	66
香菇西蓝花	69
炒素菇	70
板栗烧双菇	73
蚝油炒双菇	74



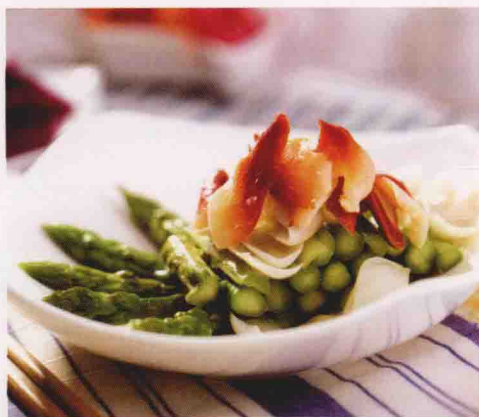
第二章 营养畜肉

扒牛肉条	79
扒三鲜	80



板栗红烧肉	82
爆炒猪肝	83
白肉蘸蒜泥	85
百花酒焖肉	86
爆两样	89
叉烧排骨	90
茶树菇炒猪肝	93
陈皮牛肉	94
川味牛肉	97
川香回锅肉	98
川味猪肝	101
家常回锅肉	102
葱爆羊肉	105
葱烧蹄筋	106
葱香牛扒	109
醋熘丸子	110
大蒜烧牛腩	113
杭椒牛柳	114
干煸牛肉丝	117

干烧牛肉片	118
蚕豆香芹炒腊肉	121
茶树菇炒牛柳	122
虎皮牛肉丝	125
木耳鲜菇炒牛肉	126
小炒牛肉	129
干炒牛杂	130
干豆角炒牛筋	133
韭黄肉丝	134



菠萝荸荠虾球	150
彩椒鲜虾仁	153
草菇烧海螺肉	154
炒金蟹	157
葱爆虾球	158
葱姜炒飞蟹	161
葱姜大虾	162
葱椒鲜鱼条	165
葱辣鱼脯	166
蛋黄炒飞蟹	169
青豆虾仁	170
宫保鱼丁	173
海螺肉炒西芹	174
海参烧蹄筋	177
红烧鲫鱼	178
茄子炒白米虾	181
金色白米虾	182
青椒炒小河虾	185
火龙果鱿鱼	186

第三章 美味水产

八宝海参	139
白炒刀鱼丝	140
百合芦笋虾球	142
百合芦笋炒北极贝	143
蚌肉炒丝瓜	145
爆炒墨鱼仔	146
爆炒鳝片	149

泡椒炒墨鱼仔	189
葱爆海瓜子	190
翡翠虾仁	193



第四章 禽蛋豆制品

爆捶桃仁鸡片	197
菠萝豆腐	198
菠萝鸡块	200
草菇炒鸡心	201
炒豆腐皮	203
炒鸡丝蕨菜	204
炒辣子鸡块	207
春笋炒鸡胗	208
葱烧豆干	211
葱香豆豉鸡	212
脆笋烧豆腐	215
东安仔鸡	216
豆皮炒韭菜	219

干烹仔鸡	220
海米烧豆腐	223
红葱头沙姜炒鸡	224
滑蛋虾仁	227
鸡蛋炒苦瓜	228
鸡丁榨菜鲜蚕豆	231
鱼香碎滑鸡	232
腰果爆鸡丁	235
茄汁烹鸡腿	236
韭黄鸡丝	239
香菇酱豆腐	240
咖喱土豆鸡块	243
翡翠豆腐	244
酒鬼嫩豆腐	247
香干炒芹菜	248
百合炒鸡片	251
鸡柳炒蚕豆	252
鸡丝青仔椒	255
白米虾炒豆腐	256





家常炒菜必修课

烹饪是对食物加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻。好的料理，色香味形俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

家庭烹饪中我们首先要了解厨房的常用工具、制作菜肴的常用调味料和食材切制，以及焯水、挂糊、上浆、油温、过油、汤汁等烹饪方法，然后开始美食的制作。



常用工具



菜 板



家里的厨房砧板的选择，最好是要有两块以上，一块较厚的（如用树桩切割而成那种）用于切菜、切生肉、杀鱼、砍骨头。

另一块较薄的轻便的（如用竹片或硬塑料压制而成）专门用于切熟食和水果。注意对食物要生熟分开，刀具的使用也一样。

关于砧板的质量，我得到小超市买回来的砧板都很好用，如树桩的砧板，商家会在砧板的

裂痕上用黑色的印章图案给掩盖，或者在裂痕外涂上和砧板颜色相近的泥胶，买砧板时注意挑选没有印章或涂泥胶的。买回来的木砧板先用水浸泡一两天后再使用。



厨 刀

从使用方面来说,菜刀大概分为三大类:切片刀、斩切刀、砍骨刀,根据功能所需,来选择不同的刀。

切片刀是专门用来切菜、切肉、切丝、切段等,一切可以切的东西都可以用切片刀来切,它小而精的身材、轻巧的重量和锋利的刀口一定会让您在切东西的时候得心应手!

斩切刀是斩、切两用刀。用比较通俗的语言说就是,这种类型的刀既可以用来切食物又可以用来砍骨头。刀刃的前段比较薄,类似切片刀的厚度,当然在切的方面也会有不俗的表现。刀刀比较厚的后段则适合砍一些中大类的骨头,厚实的刀身和刀口在斩骨头的方面表现不错,但比起专门的砍骨刀来,仍然略有不足。

砍骨刀,是专门用来砍骨头的,再大再硬的骨头都能应付自如。



锅 具



① 铁锅是我国的传统厨具,一般不含其他化学物质,不会氧化。铁锅容易生锈,不宜盛食物过夜。同时,尽量不要用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂,并尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹,可用醋来清洗。

② 不粘锅不宜高温煎炸。烹饪时许多菜肴都需要煎炸,油的沸点是 320°C ,在煎炸食品时,油一直是滚烫的,这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。另外,用不粘锅炒菜,不要用铁铲子,以防破坏不粘涂层。



③ 砂锅不宜盛装酸性食物。砂锅的瓷釉中含有少量铅,故新买的砂锅,最好先用食醋水浸泡煮沸。砂锅内壁有色彩的,不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。

④ 不锈钢锅 不锈钢食具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等;不应用以煎熬中药。此外,勿用强碱性或强氧化性的化学药剂洗涤不锈钢食具容器,以免对产品产生腐蚀。