

家常菜系列4

尚锦文化

精选家常小炒138道

尚锦文化/编

辣子鸡丁 · 土豆炒肉片 · 尖椒炒豆皮 · 鲜炒香菇



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常小炒138道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.01

(家常菜系列4)

ISBN 978-7-5064-5128-4

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175370号

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/48 印张: 2

字数: 43千字 定价: 9.80元

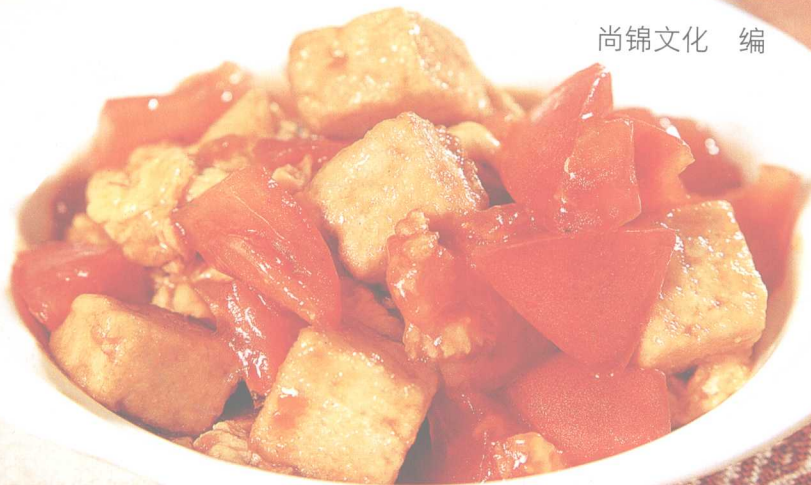
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常菜系列 4

尚锦文化

精选家常小炒 138道

尚锦文化 编



中国纺织出版社



目录

飘香畜肉类

- 1 百合炒牛肉4
- 2 腐竹烧肉5
- 3 春笋烧腊肉6
- 4 茶树菇炒肉丝7
- 5 菠萝炒牛肉8
- 6 豆干青蒜炒肉片9
- 7 黄花菜烧肉10
- 8 酱肉豌豆11
- 9 尖椒羊肉12
- 10 茭白炒羊肉丝13
- 11 芥蓝炒瘦肉14
- 12 黄瓜熘肉片15

美味禽肉类

- 13 滑子菇炒鸡丁16
- 14 鸡蓉猴头菇17
- 15 红烧鹌鹑18
- 16 胡萝卜烧鹅方19
- 17 豆苗炒鸡片20
- 18 干烧鸡块21
- 19 韭菜炒鹅蛋22
- 20 南瓜咖喱鸡23
- 21 青椒烧鸭块24
- 22 腰果鸭丁25

营养水产类

- 23 蚕豆炒虾仁26
- 24 炒黄鳝丝27
- 25 海米油菜28
- 26 海鲜炒芦笋29
- 27 尖椒炒蛤蜊30
- 28 芦笋炒虾仁31
- 29 蒜薹炒鱿鱼32
- 30 豌豆虾仁33
- 31 西兰花炒鱿鱼34
- 32 虾仁炒芹菜35
- 33 鱿鱼炒芥蓝36
- 34 香蒜咖喱炒蟹37

养生素菜类

- 35 百合黄花菜38
- 36 豉椒苦瓜39
- 37 春笋炒豌豆40
- 38 西红柿豆腐41
- 39 杭椒炒蟹味菇42
- 40 炒平菇43
- 41 红烩菜花44
- 42 尖椒炒豆皮45
- 43 酱爆茄子46
- 44 韭黄炒素鸡47

畜肉类

- 45 百合甜豆48
- 46 空心菜梗炒玉米粒48
- 47 韭菜炒羊肝49
- 48 蕨菜炒腊肉49
- 49 苦瓜炒腊肉50
- 50 腊肠炒油菜50
- 51 腊肉炒苋菜51
- 52 芦笋炒牛肉51
- 53 毛豆红椒炒肉丝52
- 54 木耳炒肉52
- 55 牛蒡炒肚丝53
- 56 青蒜慈姑炒咸肉丝53
- 57 芹菜香干炒牛肉丝54
- 58 肉炒滑子菇54
- 59 肉炒榛蘑55
- 60 肉末橄榄四季豆55
- 61 肉片炒西葫芦56
- 62 肉片鸽蛋烧甘蓝56
- 63 肉烧小白菜57
- 64 山药炒肉片57

- 65 蒜薹炒腊肉58
66 土豆炒肉片58
67 豌豆炒牛肉59
68 香菜炒牛百叶59
69 香辣肉丝60
70 雪里蕻炒百叶60

肉类

- 71 炒鸽脯61
72 炒鸡杂61
73 贵妃鸡翅62
74 脆皮鸡片62
75 辣子鸡丁63
76 宫保鸡丁63
77 金针鸡丝64
78 飘香田螺鸡64
79 滑炒鸡脆骨65
80 虎皮凤爪65
81 酱爆鹌丁66
82 韭黄炒鹅丝66
83 葱爆鹅颈67
84 杭椒炒鹅肝67
85 滑炒鹅片68
86 姜爆鸭丝68
87 苦瓜炒鸭舌69
88 炒鸭肠69
89 蚝油鸭掌70
90 桃仁鸭丁70

- 91 京葱炒烤鸭丝71
92 尖椒鹌鹑71

水产类

- 93 青蒜炒河虾72
94 胡萝卜毛豆鱼丁72
95 芹爆鳝丝73
96 虾皮炒茭白73
97 爆鲢鱼头74
98 蝴蝶片74
99 炒鱼泡75
100 爆双脆75
101 姜葱炒肉蟹76
102 爆鱿鱼须76
103 爆鱿鱼卷77
104 菜胆映红梅77
105 爆鳝筒78
106 腐竹烧黄鳝78
107 茶香椒盐虾79
108 馋嘴牛蛙79
109 葱姜炒竹蛭80
110 红椒炒河虾80
111 西红柿炒虾仁81
112 炒黑鱼片81
113 炒螺蛳82
114 芙蓉翡翠银鱼82

素菜类

- 115 榛蘑炒西芹83
116 韭菜炒豆芽83
117 炒鲜奶84
118 麻辣茼蒿84
119 木耳烧山药85
120 农家炒豇豆角85
121 香菇荷兰豆86
122 咸蛋黄焗玉米粒86
123 炆炒黄豆芽87
124 清炒芦笋87
125 三丁玉米88
126 什锦山药粒88
127 双色菜花89
128 丝瓜炒毛豆89
129 松仁玉米90
130 素炒鸡腿菇90
131 素炒三丝91
132 酸菜炒粉丝91
133 豌豆尖扒蟹
 味菇92
134 蟹味菇炒丝瓜92
135 酱香炒莴笋93
136 鲜炒香菇93
137 金蒜鸡腿菇94
138 鲜蘑腐竹94



不可不知的小炒诀窍 95



Tips

牛肉上浆要薄，过油时间不要长，牛肉全变色立即捞出。

1 百合炒牛肉

◎原料

牛肉300克，百合100克，青、红椒各50克

◎调料

盐、酱油、蚝油、料酒、香油、胡椒粉、水淀粉、姜片、蒜片、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛肉切片，用水淀粉上浆，放入五成热油中滑油，捞出沥油。
- 2 百合剥开去掉黑头。
- 3 青、红椒洗净切片。
- 4 盐、酱油、蚝油、料酒、香油、胡椒粉、水淀粉放入碗中调匀成味汁。
- 4 炒锅加油烧热，放入姜片、蒜片爆香，放青红椒片、牛肉片、百合炒匀，淋入味汁炒熟即可。

◎原料

腐竹200克，五花肉100克，冬笋片30克

◎调料

姜片3克，葱段1克，酱油10克，盐3克，料酒15克，味精1克，高汤、色拉油各适量

◎做法

- 1 腐竹用水泡开切段。五花肉洗净切块。冬笋片洗净备用。
- 2 锅内加油烧热，放入五花肉稍炸，倒出多余的油。
- 3 锅留底油烧热，加入姜片、葱段爆香，放入五花肉、冬笋片煸炒，烹料酒，加入高汤烧沸，放腐竹、酱油、盐烧熟，用味精调味即可。

2 腐竹烧肉

Tips

泡腐竹不可用开水，用凉水泡开，否则腐竹表面层会烂，无法成菜。





Tips

春笋好吃，但不宜多食，
以免诱发皮炎等病症。

3 春笋烧腊肉

◎原料

腊肉200克，春笋300克，
红辣椒1个，青蒜3根

◎调料

盐2克，料酒10克，老抽10
克，鸡精3克，色拉油适量

◎做法

- 1 腊肉切片，入沸水中焯至肥肉呈半透明状。
- 2 春笋切条。红辣椒切丝。青蒜切斜段。
- 3 锅内加油烧热，放春笋条煸至焦黄，放腊肉片、红辣椒丝、青蒜炒匀，加盐、料酒、老抽调味炒熟，最后加鸡精炒匀装盘。

◎原料

猪里脊肉100克，茶树菇30克，青、红椒各半个

◎调料

姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

◎做法

- 1 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分。青、红椒洗净，切丝。
- 2 猪里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
- 3 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝、青红椒丝炒匀即可。

4 茶树菇炒肉丝

Tips

茶树菇要切掉根，粗的用手撕开。





Tips

牛肉片上浆不能厚，成菜速度要快。

5 菠萝炒牛肉

◎原料

牛肉400克，菠萝150克，青椒50克

◎调料

味精2克，糖2克，蛋清、水淀粉、盐、色拉油各适量

◎做法

- 1 牛肉切片，加蛋清、水淀粉上浆，滑油捞出。菠萝去皮切片。青椒切片。
- 2 锅内加油，放牛肉片、菠萝片、青椒炒匀，加盐、味精、糖调味，用水淀粉勾薄芡即可。

◎原料

豆干300克，青蒜50克，猪瘦肉150克

◎调料

蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

◎做法

- 1 豆干用开水泡一下，捞出片成片。
- 2 青蒜洗净切段。
- 3 猪瘦肉切片，放入碗内加蛋清上浆，放入七成热油中滑油，捞出沥油。
- 4 锅内加油烧热，放姜片、青蒜爆香，加豆干、肉片炒匀，加盐、酱油烧至入味，最后放味精、胡椒粉炒匀即可。

6 豆干青蒜炒肉片

Tips

青蒜也可用蒜薹代替，味道也不错。





Tips

黄花菜具有较佳的健脑抗衰老功能，有“健脑菜”之美称。

7 黄花菜烧肉

◎原料

五花肉50克，黄花菜300克，黑木耳50克

◎调料

高汤、盐、酱油、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 五花肉洗净切片。黑木耳撕成小片。
- 2 黄花菜洗净，入沸水锅内焯水，捞出沥水。
- 3 锅内加油烧热，放入五花肉煸炒出油，放黄花菜、黑木耳、高汤烧开，加盐、酱油调味，烧至汤浓时用大火收汁，加味精炒匀即可。

◎原料

里脊肉50克，洋葱50克，豌豆250克

◎调料

甜面酱、高汤、糖、盐、淀粉、姜末、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 里脊肉切丝，加盐、淀粉码味。洋葱去皮切丝。
- 2 锅内加油烧热，放入甜面酱、高汤、糖、盐、淀粉调成味汁。
- 3 锅内加油，放姜末炆锅，放豌豆、肉丝、洋葱丝、味汁、味精炒匀至熟即可。

8 酱肉豌豆

Tips

糖尿病患者慎食。





Tips

尖椒滑油时间不宜过长，否则会发黑，也会影响整道菜的味道。

9 尖椒羊肉

◎原料

带皮羊肉500克，尖椒适量

◎调料

料酒、盐、味精、葱、姜、酱油、糖、水淀粉、色拉油各适量

◎做法

- 1 羊肉洗净，加料酒、水煮熟，切成片；尖椒洗净，切成段。
- 2 锅中加油烧至110℃，将尖椒滑油，待成熟时捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱、姜和羊肉片，加水，加盐、味精、酱油、糖调味，用水淀粉勾芡，倒入尖椒翻拌均匀，即可装盘。

◎原料

茭白300克，羊肉150克，
红椒30克

◎调料

蛋清、水淀粉、葱末、姜末、酱油、料酒、盐、味精、花生油各适量

◎做法

- 1 羊肉切成丝，用蛋清、水淀粉上浆。
- 2 茭白剥去老皮，去根切成细丝。红椒去籽，洗净切丝。
- 3 炒锅放花生油烧热，放入羊肉丝炒散，放葱末、姜末、酱油、料酒炒匀，再放茭白、红椒丝、盐、味精炒熟即可。

10 茭白炒羊肉丝

Tips

茭白含有多种维生素和蛋白质。
羊肉与茭白同食可增强免疫力。





Tips

焯芥蓝时加点油会使芥蓝显得更绿。芥蓝不宜长时间炒制。

11 芥蓝炒瘦肉

◎原料

芥蓝250克、瘦肉100克

◎调料

蛋清、水淀粉、盐、姜片、蒜末、鸡精、料酒、色拉油各适量

◎做法

- 1 芥蓝择去老叶，洗净切段，梗切片。
- 2 瘦肉切片，加蛋清、水淀粉、盐上浆入味，入五成热油中滑油，捞出沥油。
- 3 锅内留底油烧热，放姜片、蒜末爆香，加瘦肉、芥蓝翻炒均匀，再加盐、鸡精、料酒炒熟，最后用水淀粉勾芡即可。

◎原料

黄瓜200克，瘦肉50克，玉兰片50克

◎调料

蛋清、水淀粉、高汤、姜末、盐、味精、料酒、葱段、色拉油各适量

◎做法

- 1 黄瓜洗净切片。玉兰片用开水烫一下。瘦肉切片，用蛋清、水淀粉浆好。
- 2 高汤、姜末、盐、味精、料酒用剩余的水淀粉对成芡汁。
- 3 锅内加油烧至五成热，把瘦肉片滑熟，捞出沥油。
- 4 锅内留底油，放入葱段煸香，再放入瘦肉片、玉兰片、黄瓜片翻炒几下，最后对入芡汁炒匀即可。

12 黄瓜熘肉片

Tips

黄瓜富含多种营养元素，且有美容功效。

