

川味居家厨房

JIA CHANG XIAO CHAO

家常小炒

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团  重庆出版社



JIA CHANG XIAO CHAO

家庭烹饪

家常小炒

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

家常小炒 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9558-0

I. 家… II. ①陈…②陈… III. 菜谱—四川省 IV.
TS972.182.71


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035596 号

家常小炒

JIACHANGXIAOCHAO

陈夏辉 陈小林 主编

出版人: 罗小卫
责任编辑: 徐彦然 王 灿
责任校对: 郑 葱
装帧设计: 蒋忠智 彭俊良

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9558-0

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主编简介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业36年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等10余部烹饪图书,1994年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作者简介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈业希 重庆“阿悦食府”总经理,国家特级烹调师,从厨17年。曾先后在重庆“小滨楼名特小吃中心”、北京“田三酸菜鱼店”、广州“小洞天酒家”、北京“重庆饭店”、日本西胁市“小洞天酒家”任厨。

目 录



- | | | | |
|----|--------|----|-------|
| 1 | 回锅肉 | 21 | 鲜溜鸡丝 |
| 2 | 酱爆肉 | 22 | 家常鳊鱼 |
| 3 | 干煸肉丝 | 23 | 干煸鳊鱼 |
| 4 | 鱼香肉丝 | 24 | 鱼香脆鳊 |
| 5 | 家常肉丝 | 25 | 火爆鸭肠 |
| 6 | 白油肝片 | 26 | 鱼香兔花 |
| 7 | 火爆肚头 | 27 | 泡椒兔 |
| 8 | 宫保腰块 | 28 | 姜爆鸭丝 |
| 9 | 火爆腰花 | 29 | 家常美蛙 |
| 10 | 锅巴肉片 | 30 | 年糕炒腊肉 |
| 11 | 合川肉片 | 31 | 尖椒鱼丁 |
| 12 | 江津肉片 | 32 | 泡椒鱿鱼仔 |
| 13 | 辣子肠头 | 33 | 青椒爆甲鱼 |
| 14 | 水煮牛肉 | 34 | 辣子泥鳅 |
| 15 | 野鸡红牛肉丝 | 35 | 宫保虾仁 |
| 16 | 炒杂办 | 36 | 泡菜鲜虾 |
| 17 | 子姜羊肉丝 | 37 | 火爆鸡杂 |
| 18 | 碎米鸡丁 | 38 | 干煸四季豆 |
| 19 | 小煎鸡 | 39 | 肉末泡豇豆 |
| 20 | 宫保鸡丁 | 40 | 蚂蚁上树 |





回锅肉

制作方法

1. 猪腿肉刮洗干净，下锅煮至断生皮软，捞出晾冷，切成长5厘米、厚0.2厘米的片。蒜苗理净切成马耳朵形。郫县豆瓣用刀剁细。
2. 炒锅置于旺火上，将锅炙后下油烧至五成热，肉片下锅不断翻炒至肉片吐油且呈灯盏窝状，烹入料酒，下郫县豆瓣、酱油、甜酱和白糖，炒出香味，下蒜苗炒断生起锅即成。

你知道吗?

二刀猪腿肉位于猪后腿臀部，肥瘦相间，是烹制回锅肉、蒜泥白肉的最佳材料。

用料

二刀猪腿肉	400克
色拉油	50克
郫县豆瓣	30克
甜酱	15克
蒜苗	100克
料酒	5克
白糖	1克
酱油	适量

菜品解析

回锅肉一直以来都被视为“第一川菜”，是川渝城乡居民家喻户晓的家常小炒菜。成菜色泽红亮，咸鲜微辣带回甜，味浓鲜香。





酱爆肉

制作方法

1. 猪腿肉刮洗干净，下锅煮至断生时捞出晾冷，切成长5厘米、厚0.2厘米的片。蒜苗头切成马耳朵形，蒜苗叶切成节。姜切成片。
2. 炒锅置于旺火上，炙锅后下油烧至六成热，下肉片和姜片爆炒至肉片吐油，烹料酒，下甜酱、白糖和红酱油，炒至甜酱出香味后，下蒜苗炒断生起锅。

用料

二刀猪腿肉	400克
色拉油	50克
蒜苗	100克
甜酱	15克
白糖	2克
红酱油	15克
姜	5克
料酒	5克

菜品解析

成菜酱香浓郁，
鲜香不腻，回味微甜。





● 菜品解析 ●

成菜色泽棕红，
咸鲜微辣，香麻干香，
实为佐酒佳肴。



干煸肉丝

● 制作方法 ●

1. 猪瘦肉洗净切成6厘米长、0.3厘米粗的丝。西芹洗净剖开切成长5厘米的节。干红辣椒切成丝。郫县豆瓣用刀铡细。姜切成丝。
2. 炒锅置于旺火上，炙锅后下油烧至五成热，下干红辣椒丝稍炸呈棕红色捞出。下肉丝用炒瓢推散煸炒至水分待干时，下姜丝和郫县豆瓣炒至油呈红色，加入料酒、西芹、干红辣椒丝、酱油和味精翻炒，淋上香油簸转起锅，撒上花椒粉即成。

你知道吗？

煸是一种半成品或调味品的加工方法。即将刀工处理成泥、末状的原料放入锅中，加油，用中火炒干水气，炒出颜色，炒出香气的方法，如煸肉末、煸豆瓣。

● 用料 ●

猪瘦肉	250克
色拉油	100克
西芹	250克
郫县豆瓣	25克
干红辣椒	3根
花椒粉	3克
香油	5克
酱油	10克
姜	5克
味精	1克
料酒	15克



鱼香肉丝

制作方法

1. 猪瘦肉洗净切成二粗丝。姜铡成姜米。蒜铡成蒜米。大葱理净切成葱花。泡红辣椒剁细。
2. 肉丝加入精盐和水豆粉码味码芡。酱油、醋、白糖、味精和水豆粉适量盛于碗内制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上，锅炙后下油烧至六成热，下肉丝炒至散籽发白，下泡辣椒茸、姜米和蒜米，炒出香味，放入葱花，烹入汁芡，簸转起锅。

用料

猪瘦肉	200 克
色拉油	80 克
姜	10 克
大葱	30 克
大蒜	15 克
泡红辣椒	10 克
酱油	10 克
醋	10 克
白糖	10 克
味精	2 克
精盐	2 克
水豆粉	适量

菜品解析

鱼香肉丝有着典型的川菜风格。成菜色泽红亮，紧汁亮油，其味酸甜咸辣兼备，姜、葱、蒜香味突出。





● 菜品解析 ●

成菜色泽美观，
咸鲜辣香，肉质细嫩，
莴笋脆爽，实为佐饭
佳肴。



家常肉丝

● 制作方法 ●

1. 猪瘦肉洗净切成二粗丝。莴笋头剥皮洗净切成二粗丝。泡红辣椒切成丝。大葱洗净切成长3厘米的节。大蒜铡成蒜米。姜铡成姜米。
2. 肉丝加入盐和水豆粉码味码芡。酱油、醋、味精和水豆粉适量盛于碗内制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上，锅炙后下油烧至六成热，下肉丝炒至散籽发白，烹入料酒，放入泡辣椒丝、姜米和蒜米，炒出香味，待油呈红色，下葱节和莴笋丝，炒至笋丝断生，烹汁芡，颠转起锅即成。

● 用料 ●

猪瘦肉	200克
色拉油	80克
莴笋头	2根
泡红辣椒	30克
大葱	30克
酱油	15克
味精	2克
醋	5克
姜	10克
大蒜	10克
料酒	15克
水豆粉	适量
精盐	2克



白油肝片

用料

猪肝	200克
猪油	80克
清水笋	30克
水发黑木耳	30克
莴笋头	1根
大葱	30克
姜	5克
大蒜	5克
料酒	5克
味精	3克
白糖	1克
胡椒粉	1克
精盐	2克
水豆粉	适量

制作方法

1. 猪肝洗净切成柳叶片。清水笋切成片。莴笋头剥皮洗净切成片。大葱洗净切成马耳朵葱。姜、蒜切成指甲片。黑木耳洗净发好待用。
2. 肝片加入盐、白糖和水豆粉码味码芡。味精、胡椒粉、盐和水豆粉适量盛于碗内制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上，锅炙后下猪油烧至五成热，下猪肝翻炒至肝片伸板，烹入料酒，下姜片、蒜片、马耳朵葱、清水笋、莴笋片和木耳快速翻炒，烹汁芡，簸转起锅即成。

菜品解析

成菜色泽美观，
猪肝嫩滑，咸鲜适口。



● 菜品解析 ●

成菜形色美观，
肚头脆嫩，咸鲜微辣。



● 用料 ●

猪大肚头	250 克
色拉油	100 克
清水笋	50 克
泡红辣椒	15 克
大葱	30 克
姜	10 克
蒜	10 克
味精	2 克
胡椒粉	1 克
料酒	10 克
干细豆粉	10 克
精盐	2 克
鸡蛋	1 个
水豆粉	适量

● 制作方法 ●

1. 猪肚头去净油筋洗净，刮十字花刀，切成菱形块。清水笋切成片。大葱理净切成马耳朵葱。泡红辣椒去蒂去籽，切成马耳朵形。姜、蒜切成片。鸡蛋敲破取蛋清，加入干细豆粉成蛋清豆粉。
2. 肚头加入盐和蛋清豆粉码味码芡均匀。盐、味精、胡椒粉和水豆粉适量盛于碗内制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上，锅炙后下油烧至七成热，下肚头爆炒至翻花，烹入料酒，下清水笋、马耳朵葱和泡红辣椒炒转，烹汁芡，簸转起锅即成。



火爆肚头



宫保腰块

用料

猪腰	300克
色拉油	80克
油酥花仁	50克
干红辣椒	10克
花椒	数粒
酱油	10克
醋	8克
白糖	5克
大葱	20克
姜	5克
蒜	5克
味精	2克
料酒	10克
精盐	2克
水豆粉	适量

制作方法

1. 猪腰撕去油皮,对剖去净腰臊,改刀成荔枝块。大葱洗净切成马耳朵葱。姜、蒜切成指甲片。干红辣椒去籽,切成2厘米长的节。
2. 腰块放入精盐、料酒和水豆粉拌匀码味。酱油、醋、白糖、味精和水豆粉适量盛于碗中制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上,锅炙后下油烧至七成热,下干红辣椒节炸呈棕红色,下花椒和腰块,炒至散籽翻花,加姜片、蒜片和马耳朵葱炒出香味,烹入汁芡,加入油酥花生,颠转起锅即成。

你知道吗?

马耳朵葱指呈菱形的葱段,因形如马的耳朵,故名马耳朵葱。选用中粗葱用斜刀法切成长约3~3.5厘米的段。适用于炒、爆、熘等烹调方法制作的菜肴。



菜品解析

成菜色泽棕红,腰块脆嫩,糊辣甜酸,荔枝味浓郁。



● 菜品解析 ●

成菜咸鲜清爽，
腰花细嫩，实为佐饭
佳肴。



火爆腰花

● 制作方法 ●

1. 猪腰撕去油皮，对剖去净腰臊，切成凤尾形。清水笋切成片。大葱洗净切成马耳朵葱。泡红辣椒去蒂去籽，切成马耳朵形。姜、蒜切成片。
2. 腰花加入精盐和水豆粉码味码芡。精盐、味精、胡椒粉和水豆粉盛于碗中兑成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上，锅炙后下油烧至六成热，下姜、蒜片和腰花推散，炒至散籽发白，烹入料酒，下马耳朵葱、泡椒、木耳和清水笋翻炒，烹入汁芡，簸转起锅即成。

● 用料 ●

猪腰	200 克
色拉油	80 克
清水笋	30 克
水发黑木耳	30 克
大葱	30 克
姜	2 克
大蒜	2 克
泡红辣椒	1 克
味精	2 克
胡椒粉	1 克
精盐	2 克
水豆粉	适量
料酒	5 克



锅巴肉片

制作方法

1. 猪里脊肉洗净,用刀切成长4厘米、宽2.5厘米的薄片。清水笋切成片。大葱理净切成马耳朵葱。姜、蒜切成指甲片。泡红辣椒切成马耳朵形。
2. 猪肉片加入精盐、料酒和水豆粉码味码芡。酱油、醋、胡椒粉、白糖、精盐和味精盛于碗中制成味汁。
3. 炒锅置于旺火上,炙锅后下油80克烧至六成热,下肉片炒散,加入泡红辣椒、姜片、蒜片、清水笋、马耳朵葱和木耳炒转,烹入味汁烧开,加入适量水豆粉勾芡,呈羹状汁起锅。
4. 炒锅置旺火上,下油烧至七成热,放入锅巴炸至酥脆呈金黄色起锅装盘,同时舀入热油50克,席间将肉片羹汁倒在锅巴上即可。

用料

猪里脊肉	150克
色拉油	1000克 (实耗150克)
大米锅巴	200克
清水笋	50克
泡红辣椒	5克
水发木耳	15克
大葱	20克
老姜	5克
大蒜	5克
酱油	15克
醋	20克
白糖	20克
味精	2克
料酒	5克
胡椒粉	0.5克
精盐	5克
水豆粉	适量

菜品解析

锅巴是川渝人煮“焖锅饭”时底层“巴锅”的米饭。锅巴肉片就是将锅巴入锅油炸,辅以肉片羹汁,席间迅速浇在锅巴上,产生悦耳的声响和大量的雾气。成菜肉片细嫩,锅巴酥香,荔枝味突出,可谓色、香、味、声俱佳。



● 菜品解析 ●

合川肉片是重庆合川的地方传统名菜,亦是四川菜系宝库中的传统名肴。成菜色泽金黄,外酥内嫩,甜酸适口,荔枝味型,极具风味特色。



合川肉片

● 制作方法 ●

1. 猪腿尖肉去皮洗净,用刀切成长4厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的片。清水笋切成薄片。大葱洗净切成马耳朵葱。姜、蒜切成指甲片。鸡蛋敲破与干细豆粉拌匀调成蛋豆粉。
2. 肉片加入精盐和料酒码味,再与蛋豆粉拌匀码芡。白糖、酱油、醋、味精和水豆粉盛于碗中制成汁芡。
3. 炒锅置于中火上,锅炙后下油烧至五成热,将肉片理平展放入锅内煎烙,待肉片一面呈金黄色时,簸锅翻面,两面金黄后,将肉片拨在锅边,下姜片、蒜片、清水笋、木耳和马耳朵葱速炒,烹汁芡,簸转起锅即成。

● 用料 ●

猪腿尖肉	200克
色拉油	100克
清水笋	25克
水发木耳	50克
酱油	15克
醋	15克
大葱	20克
老姜	5克
大蒜	5克
白糖	10克
味精	2克
料酒	10克
精盐	1克
鸡蛋	1个
干细豆粉	3克
水豆粉	适量



江津肉片

制作方法

1. 猪腿肉去皮洗净,用刀切成长4厘米、宽3厘米、厚0.2厘米的肉片。清水笋切成薄片。大葱洗净切成马耳朵葱。姜、蒜切成指甲片。鸡蛋敲破与干细豆粉拌匀成蛋豆粉。泡红辣椒去蒂去籽,切成小片。
2. 肉片加入精盐和料酒码味,再与蛋豆粉拌匀码芡。白糖、醋、酱油、味精和水豆粉盛于碗中制成汁芡。
3. 炒锅置于旺火上,下油烧至六成热时,将肉片理伸微炸呈淡黄色,捞起理散。炒锅内油烧至七成热,肉片再下锅炸呈金黄色捞起。锅内留油50克,下泡红辣椒、姜片和蒜片煸炒至油呈红色出香味,下清水笋、木耳和马耳朵葱炒转,下肉片,烹汁芡,簸转起锅即成。

用料

猪二刀腿肉	250克
色拉油	1000克 (实耗100克)
清水笋	25克
水发木耳	50克
泡红辣椒	15克
酱油	25克
醋	25克
白糖	25克
精盐	1克
大葱	20克
老姜	5克
大蒜	5克
味精	2克
料酒	10克
鸡蛋	1个
干细豆粉	3克
水豆粉	适量

菜品解析

江津肉片是重庆江津的地方传统名菜。成菜色泽红亮,外酥内嫩,甜酸适口,爽口化渣,酸甜荔枝味且微辣,鲜香可口。