

精选家常菜系列



家常小炒

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常小炒 **358** 例

5 种超级实用的快速查找方式，分布详解菜例操作全过程

海量附录：收录原料选购、保存方法及食物相克速查等近 **500** 条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常小炒

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小炒 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3907-6

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116589号

精选家常菜系列
家常小炒

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 赵 鹏

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85630195

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3907-6

定价: 15.80元

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品主料分类

本道菜需要的主要原料且注明使用计量单位

菜品口味特点

菜品名称	菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
蟹肉扒西兰花 制作时间: 12分钟 材料估价: 5~8元 【原料】 西兰花350克, 蟹肉200克。 【调料】 蒜末5克, 糖盐45小匙, 味精15小匙, 白醋1小匙, 水淀粉10克, 植物油25克。 【做法】 1 将新鲜西兰花掰成小朵, 洗净, 锅中烧沸水适量, 将西兰花放入沸水中焯一下, 捞出, 沥水, 待用。 2 蟹肉用沸水洗净, 用刀切成丝, 备用。 3 洗净炒锅, 置旺火上烧热, 锅中加入植物油, 待油升温至六七成热时, 放入蒜末炒香, 放入西兰花、蟹肉, 调入糖盐、白醋、味精翻炒均匀入味, 用水淀粉勾薄芡, 淋明油出锅, 装盘即成。	香菇栗子 制作时间: 15分钟 材料估价: 3~4元 【原料】 香菇200克, 栗子200克, 红、绿樱桃各适量。 【调料】 葱花、姜末、蒜末共12克, 糖盐12小匙, 味精15小匙, 酱油1小匙, 植物油25克。 【做法】 1 将香菇洗净焯水, 洗净后切成块, 待用。 2 栗子应事先煮熟, 这样容易剥去皮, 栗子去皮后, 用刀切成两半。 3 锅中加入植物油适量, 烧热, 将香菇和栗子分别用沸水焯一下, 立刻捞出, 控水, 待用。 4 净锅烧热加入植物油, 待油温升至六七成热时, 放入葱、姜、蒜爆锅, 放入香菇、栗子, 再放入红、绿樱桃、糖盐、味精、酱油翻炒均匀入味, 出锅装盘即成。 ►营养价值分析: 常食香菇对于减少胆固醇、降低血压、降低血脂的浓度是好的。	
西芹菠萝炒火腿 制作时间: 15分钟 材料估价: 3~4元 【原料】 西芹200克, 菠萝200克, 火腿100克。 【调料】 蒜片5克, 糖盐45小匙, 味精15小匙, 白醋1小匙, 淀粉10克, 水淀粉10克, 植物油25克。 【做法】 1 将西芹、火腿切成菱形块, 菠萝切小片, 待用。 2 炒锅置于旺火上, 烧沸水适量, 将西芹、火腿、菠萝分别焯沸水中焯至半熟, 捞出, 沥净水分, 待用。 3 洗净炒锅, 置旺火上烧热, 锅中加入植物油, 待油升温至六七成热时, 放入蒜片炒香, 放入西芹、菠萝、火腿翻炒均匀, 加入糖盐、白醋、味精、淀粉调味, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅即成。	玫瑰炒三鲜 制作时间: 15分钟 材料估价: 3~4元 【原料】 洋葱150克, 甘笋100克, 鸡蛋2个, 火腿100克。 【调料】 糖盐35小匙, 味精15克, 水淀粉8克, 香油12克, 植物油80克。 【做法】 1 将洋葱、甘笋分别洗净, 去两端, 洗净切成丝, 鸡蛋打散搅匀待用。 2 炒锅烧热, 倒入植物油, 放入鸡蛋煎成蛋皮, 卷切成丝。 3 锅中倒少许油, 放入甘笋、洋葱丝, 加入少许料酒翻炒均匀, 加糖盐、味精, 待熟时放入蛋皮丝, 用水淀粉勾芡, 淋入香油、酱油, 上面撒上玫瑰花瓣装饰, 用碗盖好, 上桌时揭开即可食用。 ►备注: 鲜的洋葱和所用的鸡蛋有卖, 也可用鸭蛋代替。	
蒜香茼蒿菜 制作时间: 12分钟 材料估价: 3~4元 【原料】 茼蒿500克。 【调料】 糖盐35小匙, 味精15小匙, 蒜末20克, 植物油15克。 【做法】 1 将茼蒿去根, 切叶, 洗净。 2 蒜末去皮, 放在案板上用刀拍破, 再剁碎, 待用。 3 洗净炒锅置于旺火上烧热, 倒入植物油, 待锅中植物油升温至八九成热时, 放入蒜末爆香, 再放入茼蒿快速翻炒, 锅中刚出水时, 加糖盐、味精调味炒熟, 出锅装盘即可。		

综合分析菜品营养价值

制作难易程度

本道菜需要的辅料、调料, 标明计量单位

操作要点特别提示

步步详解本道菜具体做法, 好学易做

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

● 功能 1: 菜品原料分类索引

快速检索通道

蔬菜类..... 5 禽肉类..... 8
 水产类..... 6 畜肉类..... 9
 豆制品类..... 7

目录

第一章 原料的选购与鉴别	194
第一节 蔬菜的选购	194
第二节 原料的鉴别	214
第三节 原料的鉴别	214
第四节 原料的鉴别	214
第五节 原料的鉴别	214
第六节 原料的鉴别	214
第七节 原料的鉴别	214
第八节 原料的鉴别	214
第九节 原料的鉴别	214
第十节 原料的鉴别	214

第一章 蔬菜类

第一节 蔬菜类	12	第二节 蔬菜类	16
第三节 蔬菜类	12	第四节 蔬菜类	16
第五节 蔬菜类	12	第六节 蔬菜类	16
第七节 蔬菜类	12	第八节 蔬菜类	16
第九节 蔬菜类	12	第十节 蔬菜类	16
第十一节 蔬菜类	12	第十二节 蔬菜类	16
第十三节 蔬菜类	12	第十四节 蔬菜类	16
第十五节 蔬菜类	12	第十六节 蔬菜类	16
第十七节 蔬菜类	12	第十八节 蔬菜类	16
第十九节 蔬菜类	12	第二十节 蔬菜类	16
第二十一节 蔬菜类	12	第二十二节 蔬菜类	16
第二十三节 蔬菜类	12	第二十四节 蔬菜类	16
第二十五节 蔬菜类	12	第二十六节 蔬菜类	16
第二十七节 蔬菜类	12	第二十八节 蔬菜类	16
第二十九节 蔬菜类	12	第三十节 蔬菜类	16
第三十一节 蔬菜类	12	第三十二节 蔬菜类	16
第三十三节 蔬菜类	12	第三十四节 蔬菜类	16
第三十五节 蔬菜类	12	第三十六节 蔬菜类	16
第三十七节 蔬菜类	12	第三十八节 蔬菜类	16
第三十九节 蔬菜类	12	第四十节 蔬菜类	16
第四十一节 蔬菜类	12	第四十二节 蔬菜类	16
第四十三节 蔬菜类	12	第四十四节 蔬菜类	16
第四十五节 蔬菜类	12	第四十六节 蔬菜类	16
第四十七节 蔬菜类	12	第四十八节 蔬菜类	16
第四十九节 蔬菜类	12	第五十节 蔬菜类	16

目录



C
O
N
T
E
N
T
S

附录一	原料的选购及炒前处理	194
附录二	食物相克速查	204
附录三	原料的初加工	214
附录四	烹饪技巧示范	219
附录五	食物保存方法	220
附录六	主食菜谱大赠送	229
索引		239

第一章 蔬菜类

糖醋白菜	12	油焖春笋	16
云腿白菜	12	三鲜炒春笋	16
肉片面筋炒白菜	13	黄瓜炒冬笋	17
盐煎扁豆	13	家常冬笋	17
鸡油扁豆	14	芦笋百合炒明虾	18
菠菜炒粉丝	15	腊肠炒双笋	19
滑炒素虾仁	15	芙蓉冬瓜	19
酱汁春笋	15	如意金条	19

蟹柳烧冬瓜	20
素炒三丁	20
熘番茄	21
碧绿银杏	22
酸辣萝卜	22
醋炒什锦	23
干煸萝卜丝	23
炸金丝	24

素炒胡萝卜	24
熘胡萝卜丸子	24
黄豆芽炒粉条	25
开洋绿豆芽	25
醋熘绿豆芽	26
青瓜腰果虾仁	26
腐乳汁茭白	27
茭白辣椒炒毛豆	27



焖茭白	28	清香小炒	32
鱼香茭白	29	金瓜百合	33
鲍汁金针菇	29	海参豆腐烧全茄	33
韭菜炒毛豆	29	青椒炒茄丝	34
芥蓝腰果炒香菇	30	橙汁茄排	34
双椒韭黄炒腰柳	30	三丁茄子	34
炒苦瓜丝	31	干煸青椒	35
酱炒苦瓜	32	酱爆青椒	35

雪梨素鱼片·····	36
茄汁素虾仁·····	36
五色素虾仁·····	37
面包素虾仁·····	37
糖醋柿子椒·····	38
水芹炒百叶·····	38
干煸四季豆·····	38
榄菜四季豆·····	39



焖蒜苗·····	40
虾酱茼蒿秆·····	40
青椒土豆丝·····	41
炒蟹粉·····	42
海味青蔬卷·····	42
风味土豆泥·····	42
生煨豆苗菜·····	43
蟹肉扒西兰花·····	44

西芹菠萝炒火腿·····	44
蒜香苕菜·····	44
香菇栗子·····	45
玫瑰炒三酥·····	45
什锦京葱·····	46
香菇扒菜胆·····	46

第二章 水产类

五柳鱼·····	48
百合鱼圆·····	48
西湖醋鱼·····	49
葱辣鱼脯·····	49
荷叶软蒸鱼·····	50
柠檬鱼片·····	50
生烧鱼脸·····	50
白汁番茄鳊鱼·····	51



网油鱼柳·····	51
松仁鱼米·····	52
韭黄鱼丝·····	52
彩色鱼夹·····	53
茄汁葡萄鱼·····	53
泰国辣味烤鱼·····	54
双色鱼丸·····	55
五彩鱼丝·····	55



双黄鱼片·····	55
人参鳊鱼·····	56
三丝鱼卷·····	56
醋爆鱼丁·····	57
鳊鱼丝油菜·····	58
龙井鱼片·····	58
红糟鱼块·····	59
酱香鳊鱼·····	59

葱烧鲫鱼·····	60
萝卜丝氽鲫鱼·····	61
家常鲫鱼·····	61
奶汤鲫鱼·····	61
怪味鲫鱼·····	62
鲫鱼汆豆腐·····	62
椒盐鲫鱼串·····	63
五彩滑鱼片·····	63

鲜菇鲈鱼·····	64
鸡腿鲈鱼·····	65
香滑鲈鱼球·····	65
双椒墨鱼仔·····	65
西芹杏仁花枝片·····	66
泰味墨鱼仔·····	66
抓炒鱼条·····	67
青鱼划水·····	68



菱米鱼丁·····	68	珍珠蟹柳·····	73
爆余鱼块·····	69	虾仁蛋韭黄·····	73
豆瓣青鱼·····	69	酒酿三文鱼·····	74
芹菜鱼丝·····	70	爆炒鳝片·····	74
木耳香葱爆河虾·····	71	鳝丝炒韭黄·····	74
豆板虾仁·····	71	参芪干烧鲈鱼·····	75
碧绿绣虾簪·····	72	红烧双冬鲈鱼·····	75
椒盐大虾·····	72	香扒鲈鱼段·····	75

双冬武昌鱼·····	76
奇味银鱼排·····	76
豆瓣花鲢·····	77
瓜片夏贝黄·····	78
煎糟青鲩·····	78
酸菜鱼片·····	79
沙律爆鲳鱼·····	79
双皮刀鱼·····	80

油浸白鱼·····	80
象眼鱼卷·····	81
干烧肥沱·····	81
鱼米映红椒·····	81
柱侯煎鱼排·····	82
鸡炒鱼片·····	82
拆烩鲢鱼头·····	83
煲仔鱼丸·····	83

石鱼滑蛋·····	84
香芹螺片·····	84
豉汁鳗鱼·····	84



第三章 豆制品类

鱼鳞酿豆腐·····	86	椒盐豆腐·····	89
家常豆腐·····	86	芙蓉豆腐·····	90
香菇豆腐·····	87	开洋豆腐·····	90
木耳炒豆腐·····	87	铁板豆腐·····	91
鸡蛋炒豆腐·····	88	四色豆腐·····	91
虾仁豆腐·····	88	拔丝豆腐·····	92
咕豆腐·····	88	翡翠豆腐·····	92
炸炒豆腐·····	89	果味豆腐·····	92

浮油豆腐·····	93
桂花豆腐·····	93
番茄炒豆腐·····	93
栗子豆腐·····	94
雪菜炒豆腐·····	94
绍子豆腐·····	95
鸡爪豆腐·····	96
肉末鱼豆腐·····	96



肉末炒豆腐·····	97
猪心炒豆腐·····	97
抓炒豆腐·····	98
炒麻豆腐·····	99
胡桃豆腐·····	99
炒翡翠豆腐·····	100
炒豆腐脑·····	100
蛋黄豆腐·····	101

麻婆豆腐·····	101
宫保豆腐·····	102
焦熘豆腐·····	102
香葱豆腐·····	102
肉煎豆腐·····	103
海皇豆腐·····	104
平桥豆腐·····	104
白果嫩豆腐·····	105

芦蒿香干·····	106
毛豆炒豆干·····	106
香干肉丝·····	107
小鱼炒豆干·····	107
韭黄干丝·····	108
五香豆干丝·····	108
红爆豆腐干·····	108
辣子干丁·····	109

炒素丝·····	110
糖醋豆腐干·····	110
熏干炒芹菜·····	111
韭香豆干腊肉·····	111
豆腐皮松·····	112
素肉松·····	112
菜薹炒豆皮·····	112
家常腐竹丝·····	113

京酱素肉丝·····	114
扒三鲜·····	114
炒腐竹·····	115
爆素肉丝·····	116
木耳炒腐竹·····	116
桂花腐竹·····	117
雪菜炒千张·····	117
炒千张丝·····	118



翡翠油豆腐·····	118
金钱豆泡·····	118



第四章 禽肉类

咖喱鸡块·····	120
鱼香鸡·····	120
美味鸡丝·····	121
果汁鸡块·····	121
酸姜炒鸡片·····	122
茄汁鸡球·····	122
韭黄鸡丝·····	122
鸡丁腰果·····	123

软炸鸡·····	123
香滑鸡球·····	124
椒麻鸡片·····	124
米花鸡丁·····	125
麦香鸡丁·····	125
川味鸡末·····	126
酱爆鸡丁·····	127
芽姜炒鸡片·····	127



银芽炒鸡丝·····	127
宫保鸡丁·····	128
芫爆鸡片·····	128
菊花鸡丝·····	129
蚝油鸡脯·····	130
熘鸡丁·····	130
茉莉鸭片·····	131
鸡丝蕨菜·····	131





香酥鸡腿·····	132
小煎鸡·····	132
糟香鸡腿·····	132
辣子鸡丁·····	133
鱼香鸡肝·····	134
葱油鸡肝·····	134
炒鸡冠·····	135
XO酱爆凤冠·····	135



油泡肾球·····	136
熠菊花肫·····	137
椒盐鸡翅·····	137
生煎鸡翼·····	137
兰豆米椒鸡脆骨·····	138
椒香粒粒脆·····	138
全爆鸭·····	139
鸭肚爆·····	140

酱爆熏鸭丝·····	140
干煸豆豉鸭·····	141
滑香豆豉鸭·····	141
果酱辣鸭·····	142
鸭蓉豆腐·····	142
鸭蓉玉米·····	142
油烹雏鸭·····	143
面包炒鸭片·····	143

炒鸭柳·····	144
鸭蓉鱼肚·····	144
云腿鸭牛柳·····	145
韭黄鸭丝·····	145
姜丝鸭条·····	146
奶油明治鸭·····	146
鸭蓉白菜·····	146
芫爆鸭条·····	147

鸭蓉菜花·····	147
鸭蓉虾仁·····	147
鸭片爆肚仁·····	148
油爆鸭丁·····	148
油爆鸭球·····	149
酱爆核桃鸭脯丁·····	150
银芽炒鸭丝·····	150
鸭火二丁·····	151



鸭片鱿鱼卷·····	151
虎头鸭丁·····	152
腐皮鸭片·····	152
松仁炒鸭松·····	152
芥菜炒鸭片·····	153
干椒鸭丁·····	153
妙笔鸭舌·····	154
酱爆油豆腐鸭片·····	154
芫爆肫花·····	154



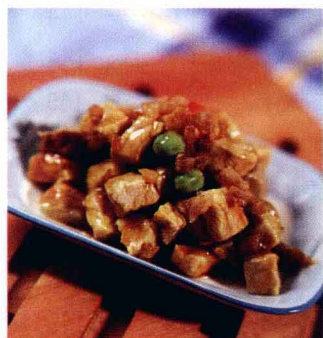
第五章 畜肉类

乌克兰牛肉·····	156
牛肉丁豆腐·····	156
鱼香牛肉丝·····	157
干煸牛肉丝·····	157
牛肉丝炒粉·····	158
青蒜炒腊牛肉·····	158
苹果炒牛肉片·····	158
桃梨焖牛肉·····	159

豉椒牛肉..... 159
豆豉牛肉..... 160
生菜牛肉 160
油淋金针百叶..... 161
杭椒牛柳 161
炒杂烩 162
蚝油牛肉..... 163

米椒爆蹄筋..... 163
板栗红枣烧羊肉..... 163
羊肉炒鱼丝 164
孜然羊肉..... 164
桂花羊肉..... 165
京酱羊肉丝..... 166
虾仁羊肉丝..... 166

辣炒羊肉丝..... 167
羊肉茄夹..... 167
珍珠羊肉丸子..... 168
葱爆羊肉..... 168
麻辣羊肉丁..... 168
糖醋羊舌..... 169
油爆羊肚..... 170



莲花肉丝..... 170
鱼香肉丝..... 171
锅爆肉..... 171
麻辣肉片..... 172
姜丝肉..... 173
清炒肉片..... 173
鲁式炒肉..... 173
酥脆油肉..... 174



合川肉片..... 174
炒三鲜肉..... 175
醋烹肉片 176
肉片炒蒜薹..... 176
肉丝炒三丝..... 177
肉丝炒土豆 177
胡萝卜炒肉丝..... 178
里脊丝炒榨菜..... 178

酸菜粉丝炒肉 178
酱肉丝..... 179
糟熘肉片..... 180
青椒炒肉丝..... 180
海带丝炒肉..... 181
丝瓜肉片..... 181
冬菜肉丁..... 182
芥菜里脊肉片..... 183

花仁肉丁..... 183
苦瓜炒肉片..... 183
莲藕炒肉片..... 184
茭白肉片..... 184
花椒肉..... 185
三色爆肚片..... 186
青蒜炒肚片 186
咖喱肚丝..... 187

肉丁烩豆腐..... 187
宫保肉丁..... 188
蚝油肉片..... 188
五香柳肉..... 188
油爆双花..... 189
八宝辣子腰松..... 189
双椒爆腰花..... 190
生爆盐煎肉..... 190



回锅肉..... 191
糖醋咕肉..... 191
桂花肉..... 192
炒猪肝..... 192
土豆烧猪尾..... 192

第一章

蔬菜类



S · H · U · C · A · I · L · E · I



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

糖醋白菜

操作时间: 10分钟
材料估价: 2~3元

■原料: 白菜心1棵, 黑木耳10克。

■调料: 醋1/2大匙, 精盐3/5小匙, 白糖2小匙, 水淀粉8克, 香油1/2小匙, 植物油20克。

■做法:

- 1 白菜切去菜叶, 洗净控去水分, 切成粗丝, 加精盐略腌一会儿。
- 2 黑木耳用冷水浸泡至涨, 洗去泥沙, 捞出, 沥水, 待用。
- 3 取干净炒锅置旺火上烧热, 倒入植物油, 待油升温至八九成热时, 将白菜下锅爆炒, 加精盐、白糖、醋, 待炒至半熟时放入黑木耳, 翻炒均匀入味, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 装盘即可。

►提示:

炒的大白菜不宜过烂。如果是烧的大白菜就要烧得烂些。糖醋味的菜一般不用放味精。

云腿白菜

操作时间: 12分钟
材料估价: 3~4元

■原料: 大白菜250克, 火腿粒100克, 青豆50克, 红、绿椒丝各少许。

■调料: 葱花8克, 蚝油1小匙, 精盐3/4小匙, 味精1/5小匙, 水淀粉8克, 植物油25克。

■做法:

- 1 将整棵白菜中间切开, 上蒸锅蒸熟, 摆放盘中。
- 2 取干净炒锅置于旺火上烧热, 锅中入植物油, 待油升温至六七成热时, 下葱花炸锅, 放入火腿粒、青豆煸炒, 加蚝油与调料, 制成汁, 烧锅, 用水淀粉勾芡, 起锅淋在大白菜上, 撒上红、绿椒丝即成。

►提示:

蒸白菜时间不可过长, 否则口感不佳。

►营养价值分析:

在每百克白菜中含蛋白质1.1克, 脂肪0.2克, 糖2.1克, 还含很多其他营养物质。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

肉片面筋炒白菜

操作时间: 15分钟

材料估价: 3~4元

■原料: 大白菜300克, 猪里脊肉100克, 面筋100克, 水淀粉25克。

■调料: 葱花、姜末共10克, 精盐3/5小匙, 味精2/5小匙, 料酒1小匙, 酱油1小匙, 白糖1小匙, 植物油30克。

■做法:

- 1 将里脊肉切成片, 用酱油、水淀粉、料酒抓匀; 大白菜去掉菜叶, 洗净, 切成片, 放入锅中加精盐焯至八成熟, 盛出; 面筋切成块。
- 2 炒锅烧热, 倒入植物油, 炸葱花、姜末, 再放入肉片炒熟, 然后加入白菜、面筋, 加白糖、酱油、料酒、味精一同炒匀, 出锅装盘即可。

►提示:

面筋也可用油豆腐来代替。切块时不可太大、太厚。白菜炒之前可用精盐略腌片刻, 炒出来更爽脆。

盐煎扁豆

操作时间: 15分钟

材料估价: 2~3元

■原料: 嫩扁豆500克。

■调料: 葱、姜末共10克, 精盐3/5小匙, 料酒1小匙, 鸡汤100克, 植物油25克。

■做法:

- 1 扁豆撕去筋, 洗净。
- 2 炒锅洗净, 烧热, 倒入植物油, 升温至六七成热时, 放入扁豆炒至断生, 沥油。
- 3 再将扁豆回锅, 加葱末、姜末、精盐、料酒、鸡汤, 用旺火快炒至汤汁将尽, 出锅装盘即可。

►提示:

如没有嫩扁豆, 也可用嫩的荷兰豆来代替。扁炒时一定要将汤汁收干, 这样可增加菜的鲜香味。吃扁豆时一定要注意煮透炒熟, 除去所含的皂素和植物血凝素2种有毒物质, 以免发生食物中毒。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆





鸡油扁豆

■原料：扁豆500克。

■调料：鲜鸡汤300克，白糖1小匙，料酒1小匙，精盐3/5小匙，水淀粉10克，鸡油25克。

■做法：

- 1 扁豆撕去老筋，洗净。
- 2 炒锅烧热，倒入鸡油，将扁豆略煸至色变浅绿，加入鸡汤、白糖、料酒、精盐，烧4分钟左右，用水淀粉勾芡，拌匀入味，出锅装盘即可。

►提示：

扁豆是夏秋间家常菜。加酱素烧，也可作甜菜，如“酥扁豆泥”。其他豆类，如四季豆、豇豆、刀豆等，做法与扁豆大致相同。豆角中含有一种叫皂素的生物碱，这种物质对消化道黏膜有较强的刺激性，会引起胃肠道局部充血、肿胀及出血性炎症，加热可破坏。

操作时间：12分钟
材料估价：2~3元
口味特点：咸鲜
难易程度：☆☆

菠菜炒粉丝

操作时间: 15分钟
材料估价: 2~3元

【原料】菠菜300克, 龙口粉丝30克。

【调料】姜末6克, 精盐3/5小匙, 味精1/5小匙, 胡椒粉2/5小匙, 植物油30克。

【做法】

- 1 菠菜去掉黄叶, 洗净, 切长段; 粉丝用沸水泡软。
- 2 锅中放清水, 用旺火烧沸, 放入菠菜烫2分钟, 捞出用凉开水过一下, 滤掉水分。
- 3 炒锅烧热, 倒入植物油, 煸香姜末, 放入粉丝炒散, 加精盐和味精炒匀, 盛在盘中。
- 4 锅内留少量油, 放入菠菜, 加精盐、味精, 倒入炒过的粉丝一同炒匀, 装盘, 撒上胡椒粉即可。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆



滑炒素虾仁

操作时间: 18分钟
材料估价: 2~3元

【原料】菜花250克, 熟胡萝卜25克, 豌豆15克, 鸡蛋清3个, 淀粉30克。

【调料】精盐3/5小匙, 味精1/6小匙, 水淀粉10克, 料酒1小匙, 鲜汤80克, 植物油1000克(实耗35克)。

【做法】

- 1 将菜花掰小碎朵, 烫至断生, 冲凉, 沥干水; 鸡蛋清搅打起泡沫, 加入部分味精、精盐、淀粉和少许鲜汤, 调成蛋泡糊, 放入菜花小朵拌匀, 挂糊, 即成虾仁坯料; 熟胡萝卜切丁; 豌豆去荚、洗净。
- 2 炒锅入植物油烧至四成热, 将挂糊虾仁坯料下入浸炸1分多钟, 见油温升、虾仁浮出油面、呈玉色捞出。
- 3 锅内留少量油, 放入豌豆、胡萝卜丁煸炒, 见豌豆成翠绿色时, 加入料酒、精盐和少许鲜汤, 烧开, 放入炸好的虾仁和味精, 水淀粉勾芡, 装盘即可。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆



酱汁春笋

操作时间: 15分钟
材料估价: 3~5元

【原料】春笋500克。

【调料】鸡汤200克, 甜面酱100克, 酱油1大匙, 精盐、白糖各1/2小匙, 味精1/3小匙, 香油1/3小匙, 植物油50克。

【做法】

- 1 春笋从中间一剖两半, 剥去外壳, 洗净, 切成手指粗的条, 再用刀轻轻拍松。
- 2 甜面酱放入碗中, 加入鸡汤调匀, 制成酱汁。
- 3 春笋条入沸水锅煮5分钟, 去涩味, 捞在冷水中洗净。
- 4 炒锅烧热, 倒入植物油, 加入酱汁和笋条烧开, 加精盐、酱油、味精、白糖, 用小火加盖焖烧10分钟, 再用旺火升温至汁干见油, 淋入香油, 装盘即可。

口味特点: 酱香
难易程度: ☆☆☆





口味特点: 咸鲜略甜
难易程度: ☆☆☆

油焖春笋

操作时间: 15分钟
材料估价: 4~5元

■原料: 春笋500克。

■调料: 酱油2小匙, 白糖1/2大匙, 味精2/5小匙, 花椒粒2克, 香油1小匙, 植物油30克。

■做法:

- 1 笋从中间对剖开, 剥去壳, 用刀拍松, 切成5厘米长的段, 洗净。
- 2 取干净炒锅置旺火上烧热, 倒入植物油, 待锅中油升温至四五成热时, 放入花椒, 炸香后捞出, 将春笋下锅煸炒至色呈微黄时, 加入酱油、白糖和100克水, 用小火烧5分钟。待汤汁收浓时, 放入味精调好口味, 淋上香油, 出锅装盘即可。

►提示:

煸笋条时的油温不宜过高, 以免笋中的水分太多。在市场选购时应挑选粗短、紫皮带茸, 肉为白色, 形如鞭子的好。



口味特点: 清鲜
难易程度: ☆☆☆

三鲜炒春笋

操作时间: 15分钟
材料估价: 5~8元

■原料: 春笋400克, 鱿鱼50克, 虾仁50克, 蟹柳50克。

■调料: 葱花、蒜末共12克, 精盐4/5小匙, 味精1/5小匙, 鸡粉1/2小匙, 水淀粉10克, 植物油25克。

■做法:

- 1 春笋剥壳削皮, 去老根, 洗净, 切成菱形片; 蟹柳洗净也切成同春笋一样的片; 鱿鱼洗净, 除去筋膜, 用刀切成花刀片; 虾仁洗净, 除去泥沙杂质。起锅烧沸清水适量, 将鱿鱼和虾仁一同入沸水锅中焯一下, 立即捞出, 沥水, 备用。
- 2 洗净炒锅放入植物油烧热, 待油温升至六七成热时, 用葱花、蒜末炆锅, 倒入春笋、鱿鱼、虾仁、蟹柳, 加入精盐、鸡粉、味精翻炒均匀入味, 淋明油, 出锅盛盘即成。

►提示:

一定要选择较嫩的春笋制作。