



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

特色小菜炒菜



农家出版社

图书在版编目(CIP)数据

不记不背做美食. 特色小炒菜/《手撕菜谱丛书》

编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4542-8

I. 不... II. 手... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第092880号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 彭淑凡 吴晓鹏

终审: 纪乃晋 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880×1230 1/40 印张: 2 字数: 32千字

2008年7月第1版 2008年7月第2次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00元

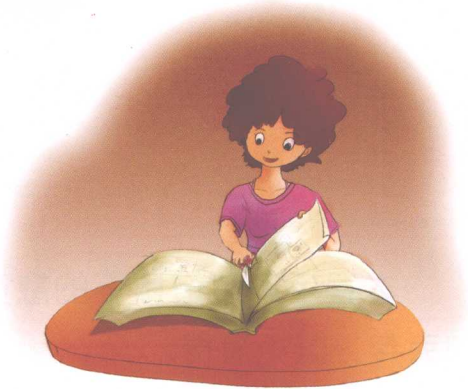
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

目

录

《手撕菜谱》使用说明	
蒜香炒茄子	1
烧二冬	3
虎皮尖椒	5
农家小炒肉	7
酱爆双丁	9
葱爆羊肉	11
香干牛肉	13
酱焖茄子	15
红烧冬瓜	17
辣椒小炒肉	19
蒜黄炒肉丝	21
木樨肉	23
回锅肉	25
香菇菜心	27
锅塌豆腐	29
熘白萝卜	31
豉汁排骨	33
熏干炒芹菜	35
茄汁韭黄炒鸡蛋	37
香菇西兰花	39
素炒四鲜	41
炒蕨菜	43
辣炒三丁	45
香菠咕老肉	47
腊肠炒油菜	49
火爆腰块	51
双色椒炒鱿鱼	53
鲜笋炒鱼片	55
洋葱炒黄鳝	57
虾仁炒莴笋	59
香色鸡丝	61
双冬辣鸡块	63
鱼香牛肉丝	65
牛肉末炒豆腐	66
家常炒豆腐	69
尖椒炒土豆丝	71
焦熘豆腐	73
醋溜茭白	75
鱼香苦瓜	77

蒜香

炒茄子



原料：长条茄子 500 克。

调料：大蒜 25 克，植物油、盐、香油、鸡精适量。



做法

① 茄子洗净去蒂切成长段，大蒜切末。

② 炒锅放油烧热，放入茄段煸炒至八成熟盛出。

③ 净锅上火放油烧热，放蒜末旺火爆香，下煸好的茄段翻炒，加盐、鸡精调味，最后淋点香油即可出锅。



烧

二冬



原料：冬瓜 500 克，干冬菇 50 克。

调料：油、盐、鸡精、淀粉各适量。



做法

- 1 干冬菇洗净泡发，冬瓜洗净切块，备用。
- 2 炒锅上火放油，下冬瓜、冬菇、盐翻炒，加适量清水，煮熟后捞出。
- 3 锅内剩下的汤汁用淀粉勾薄芡，加鸡精调味成汁，将芡汁淋在冬瓜和冬菇上即可。



虎皮

尖椒



原料：尖椒 250 克。

调料：白糖 35 克，醋 20 克，酱油 5 克，熟花生油 25 克，绍酒少许。

做法

- 1 尖椒去蒂去籽洗净。
- 2 用醋、白糖、酱油、绍酒调成糖醋汁备用。
- 3 炒锅上火放入尖椒，用文火煸至青皮出现斑点时，倒入熟花生油再煸炒一下，烹入糖醋汁，翻炒均匀即可。

农家

小炒肉



原料：五花肉 300 克，青椒 25 克，红椒 25 克。

调料：豆瓣酱 100 克，豆豉 5 克，酱油 10 克，料酒 10 克，白糖、盐、味精、色拉油适量。



做法

1 五花肉洗净切片，青、红椒洗净去蒂去籽切丝，备用。

2 豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。

3 锅上火放入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红椒翻炒至熟即可。



酱爆

双丁



原料：瘦猪肉 300 克，胡萝卜 200 克。

调料：花生油 50 克，甜面酱 30 克，盐、白糖、料酒、香油、鸡蛋、淀粉各适量。

做 法

① 猪肉洗净切成小方丁，加入料酒、盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。

② 胡萝卜洗净去皮，切成小方丁。

③ 炒锅上火放花生油烧至五六成热时，放入肉丁打散滑透，再倒入萝卜丁略滑，盛出沥油。

④ 锅留底油上火，下入甜面酱煸炒，见有泡起时，加入白糖、烹入料酒，再煸炒几下倒入肉丁及胡萝卜丁继续翻炒，待甜面酱均匀地挂满双丁上时，淋入香油即成。



葱爆

羊肉



原料：羊肉 250 克，鸡蛋 1 个。

调料：大葱 50 克，精盐 5 克，酱油 10 克，绍酒 10 克，味精 3 克，花生油、香油、湿淀粉适量。

做 法

- 1 羊肉洗净切片，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉搅匀。
- 2 大葱从中刨两半，再切成段，备用。
- 3 用精盐、酱油、绍酒、味精、湿淀粉搅匀成调味汁。
- 4 炒锅上旺火放花生油烧至六成热时，放入羊肉片，拨散滑油，盛出沥油，再放入葱段搅散迅速捞出。
- 5 锅留底油，用旺火烧热后放入羊肉、葱段爆炒，烹入芡汁翻炒，淋上香油，颠翻几下即成。