

快乐生活

时代家庭美味系列

居家有小炒

JUJIA YOU
XIAOCHAO

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著



成都时代出版社

快乐生活
时代家庭美味系列

居家有小炒

JUJIA YOU
XIAOCHAO

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著

成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

居家有小炒 / 典尚文化编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.10

(快乐生活·时代家庭美味系列)

ISBN 978-7-80705-789-5

I. 居… II. 典… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第147846号

快乐生活 | 时代家庭美味系列

LEADING NEWWEI XUE

居家有小炒

JUJIA YOU XIAOCHAO

典尚文化 编著

出品人 秦 明

项目总监 罗 晓

责任编辑 蒋雪梅

责任校对 龚爱萍

责任印制 莫晓涛

装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-789-5

定 价 32.50元 (共五册)

■ 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■ 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

猪里脊肉富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，为强身壮体、滋阴润燥之滋养品。

目录

MU LU

居家有

小炒

佳肴美味，引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手，烹饪不愁；图美文详，价值超常。



- | | |
|-----------|----------|
| 1 川式小炒肉 | |
| 3 藟头炒腊肉 | |
| 5 腊肉炒紫蕨 | |
| 7 飘香排骨 | |
| 9 青椒炒火腿 | |
| 11 辣子炒脆肚 | |
| 13 黑椒牛柳 | |
| 15 山椒牛柳 | |
| 17 香辣仔兔 | |
| 19 花椒三黄鸡 | |
| 21 泡姜煸土鸭 | |
| 23 芦笋鸭舌 | |
| 25 麻花爆鳝段 | |
| 27 外婆带鱼 | |
| 29 香辣蟹 | |
| 31 XO酱爆螺片 | |
| 33 火龙果爆虾球 | |
| 35 风味小炒香干 | |
| 37 炒双丝 | |
| 39 鱼香兔花 | |
| | 41 鲜椒竹花 |
| | 42 椒盐金针菇 |
| | 43 洋葱肉丝 |
| | 酱爆肉丁 |
| | 44 炒肉白菜粉 |
| | 豆干炒腊肉 |
| | 45 冬笋肉丝 |
| | 蘑菇炒肉片 |
| | 46 木耳肉片 |
| | 海带肉丝 |
| | 47 子姜肉丝 |
| | 茄子炒肉丁 |

目录

MU LU



- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 48 | 猪肉炒豆干丝 | 59 | 银耳鸡片 |
| | 猪肉炒芥菜 | | 子姜鸡柳 |
| 49 | 酸菜炒肉丝 | 60 | 彩椒炒鸡丝 |
| | 香爆里脊 | | 糟熘鸡片 |
| 50 | 年糕腊肉 | 61 | 鸡片炒西兰花 |
| | 火爆双脆 | | 青笋炒鸡丝 |
| 51 | 西芹肚花 | 62 | 鸡丝仙人掌 |
| | 口味脆肚 | | 萝卜干炒鸡丝 |
| 52 | 芫爆肚丝 | 63 | 胡豆瓣炒鸡肫 |
| | 炒肝尖 | | 鸡肫芹菜 |
| 53 | 滑炒牛腱子 | 64 | 鲜奶炒鸡肝 |
| | 白果炒牛肉 | | 金针菇炒鸡肝 |
| 54 | 子姜牛柳 | 65 | 陈皮鸡肾 |
| | 椒盐牛脊髓 | | 豆芽鸭片 |
| 55 | 葱爆羊肉 | 66 | 青椒鸭掌 |
| | 酱爆兔丁 | | 胡萝卜炒鸭肠 |
| 56 | 胡萝卜兔丁 | 67 | 美味鸭下巴 |
| | 西芹香辣兔 | | 宫保鸭舌 |
| 57 | 麦仁熘兔米 | | |
| | 川味辣子鸡 | | |
| 58 | 香梨炒鸡丁 | | |
| | 茶香嫩鸡片 | | |

目录

MU LU

- 68 香菜炒鹌鹑
番茄鱼片
- 69 火爆鳝鱼
炆锅泥鳅片
- 70 抓炒鱼片
鳝丝炒韭黄
- 71 双椒墨鱼仔
冬笋炒鱿鱼丝
- 72 西芹花枝片
鱼米映红椒
- 73 姜丝炒墨鱼
豉汁鳗鱼
- 74 鱼香虾球
辣子河虾
- 75 油爆河虾
番茄炒虾仁
- 76 鱼露滑虾仁
胡豆瓣炒虾仁
- 77 木耳爆河虾
黄瓜腰果虾仁
- 78 香菇爆虾球
野山椒爆蟹
- 79 豉汁炒肉蟹
三椒炒青蟹
- 80 尖椒北极贝
豉椒蛭子皇

- 81 川椒花甲
双耳爆海螺
- 82 牡蛎炒蘑菇
蛤肉炒豆腐
- 83 酸辣河蚌
油爆鲜贝
- 84 山药炒螺花
酱爆海螺
- 85 碧绿银杏
腰果炒香菇
- 86 腊肠炒双笋
金瓜百合
- 87 三丁茄子
鲜炒春笋
- 88 香辣绿豆芽
椿芽炒鸡蛋白
- 89 炒酱黄瓜
茄汁芦笋
- 90 干煸萝卜丝
干煸苦瓜



川式小炒肉

成菜特色

肉质细嫩，青椒清脆，咸鲜味美。

原 料

猪里脊肉200克，青椒150克。

调 料

精盐、味精、酱油各适量。

制作方法

- 1 猪里脊肉洗净，切成小片；青椒剖开去籽，切成小块。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入肉片爆香，加入青椒同炒一下，调入精盐、味精、酱油炒匀，起锅装盘即可。



操作要领

青椒块下锅后一定要炒出辣香味。



营养特点

藟头含有蛋白质、维生素、纤维素等，腊肉含蛋白质、脂肪、铁、钙等成分，合烹成菜可使营养互补，有滋阴润燥、帮助消化等作用。

藁头炒腊肉

成菜特色

藁头脆爽，肉质熟软，腊香扑鼻。

原料

老腊肉150克，藁头200克。

调料

小米辣节、精盐、味精、精炼油各适量。

制作方法

- 1 腊肉洗净蒸熟，冷却后切成薄片；藁头切成薄片。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入腊肉片爆香，再加入小米辣节、藁头同炒至熟，调入精盐、味精炒匀，起锅装盘即可。



操作要领

腊肉要选用肥瘦兼有的，下锅爆炒火要大，炒至起“灯盏窝。”



营养特点

腊肉含蛋白质、脂肪。蕨菜、青红椒含蛋白质、钙、维生素B₁、维生素B₂等。几者合烹成菜，可滋阴润燥，补气血，益脾补肺。

腊肉炒紫蕨

成菜特色

肉质熟软，紫蕨脆嫩，味美爽口。

原料

腊肉150克，紫蕨100克，青红椒50克。

调料

葱段、精盐、味精、鸡精、精炼油各适量。

制作方法

- 1 腊肉切成丝；紫蕨洗净，放入加有盐的清水锅中煮熟；青红椒切丝。
- 2 锅中放入精炼油烧热，下入腊肉丝炒香，加进紫蕨、青红椒丝、葱段翻炒至熟，调入精盐、味精、鸡精簸匀，起锅装盘即可。



操作要领

腊肉要选用肥瘦兼有的。



营养特点

猪排骨含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，具有益气补血、滋阴润燥的作用。

飘香排骨

成菜特色

排骨酥香，麻辣香浓，风味别具。

原料

猪排骨300克。

调料

卤水、干辣椒、味精、鸡精、花椒、姜米、蒜米、葱花、香菜末、精炼油各适量。

制作方法

- ① 猪排斩成块，放入沸水中氽去血污，再下入卤水锅中卤熟捞出，待用。
- ② 锅中加入精炼油烧至六七成热，放入排骨块炸至金黄色捞出。
- ③ 锅内留少许油，下干辣椒、花椒、姜米、蒜米炒出香味，放入炸好的排骨、味精、鸡精炒熟入味，撒上葱花、香菜末，起锅装盘即成。



操作要领

猪排骨卤制要入味，炸制要掌握好油温。



营养特点

青椒富含维生素、纤维质、钙、磷，有促进血液循环、消暑、防感冒、美容等作用，对糖尿病、心脏病、高血压、动脉硬化者有食疗作用。

青椒炒火腿

成菜特色

火腿熟软，青椒清香，咸鲜微辣。

原料

火腿200克，青尖椒150克。

调料

味精、鸡精、白糖、精炼油各适量。



制作方法

- ① 火腿洗净，用清水煮熟捞出，沥干后切成片；青尖椒洗净，切成节。
- ② 锅中加入少许精炼油烧热，下火腿片爆香，加入青尖椒节炒熟，调入味精、鸡精、白糖，起锅装盘即可。

操作要领

火腿片要切得薄。炒制时火要大。





营养特点

猪肚味甘、性微温，主补中益气，补泻后虚损，杀灭寄生虫，改善营养不良、血脉不行等。