



风味

家常小炒

FENGWEI JIACHANG XIAOCHAO



董国成 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

风味家常小炒

主 编 董国成
编 委 董国成 张美花 王德朋 董国营
 宦艳丽 刘少华 严忠勇 孔祥涛

金 盾 出 版 社



这是一本专门介绍家常小炒的菜谱书。本书精选了300余款家庭经常食用的美味营养菜肴,具体介绍了每款菜肴的用料配比、制作方法、口味特点、制作要点及营养功效。本书内容丰富,科学实用,易学易做,非常适合广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

风味家常小炒/董国成主编. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5006-9

I. 风… II. 董… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第013715号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

彩页正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 彩页:8 字数:138千字

2009年3月第1版第1次印刷

印数:1~10000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



董国成简历

董国成，高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。从事餐饮业十余年，曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职，对菜品创新及中式火锅颇有研究。先后编著出版了《特色创新菜》、《新编家常小炒》、《新编家常凉拌》、《新编家常汤煲》、《新编过瘾川菜》等美食类图书，并在《中国大厨》杂志发表文章多篇。

鱼香肉丝



生煸辣肉

木樨肉



风味家常小炒



椒盐排骨

爆炒腰花



香辣牛百叶



红烧牛蹄筋



虾仁扒蹄筋

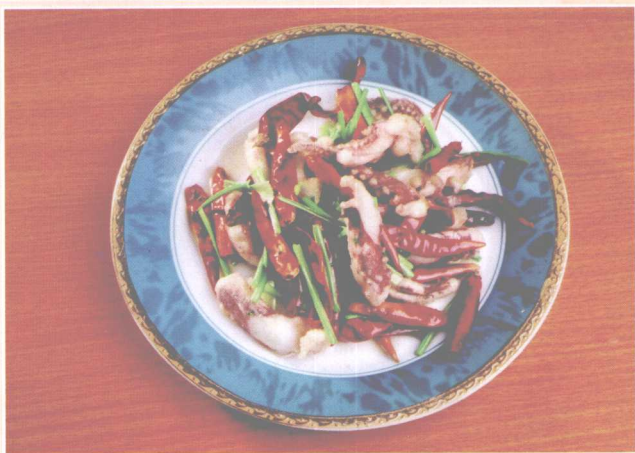
腰果虾仁





笋香鱿鱼肉丝

干煸鱿鱼须



红烧带鱼



红烧巴鱼



辣炒扇贝肉



湘味鸡翅中



风味家常小炒



东安鸡块

地锅蛤蜊鸡



鱼香鸡片



香辣鸡心



豆豉鸭肠

油焖青笋





椒盐菜花

东坡茄子



香菇油菜



前 言

中国人讲究吃,不仅仅是一日三餐,解渴充饥,吃在国人心中早已演变成一种文化。每一道菜都讲究“色香味形养”,色是菜品的色泽,香是出盘后的香味,味是入口的味道,形是上桌的装盘和造型,养是营养的合理搭配和所体现的营养价值。

家常烹调中旺火快炒最为普及,中国老百姓的餐桌上,不论何时,素小炒、肉小炒、荤素搭配炒,都必不可少。炒菜的特点大体有三个:一是在炒锅内加入少量的油;二是食物原料要进行碎化,加工成球、条、丝、块、末状等;三是根据需要调料依次入锅,翻搅至熟。炒菜都是在熟的过程中入味的。小炒是我们家常饮食当中非常重要的一种菜肴加工手段,其他如烧、焖、烩、炖等都是“炒”的延伸。本书介绍的菜肴种类集中了日常饮食中炒菜的精品菜肴,定会成为您的厨房必备的好帮手。

本书依食用原料分类,精选了300余款家常小炒,其中每款菜品均对用料配比、制作方法、口味特点、制作要点及营养功效进行详细的说明。本书内容丰富,科学实用,易学易做,您可在目录中很容易找到您想要的家常小炒,针对您的健康需求来制订自己的食谱。

编 者

目 录

一、畜肉类

鱼香肉丝	(1)	蒜仔大肠	(12)
干炸里脊	(2)	蒜香大肠	(13)
糖醋里脊	(2)	椒麻滑猪腰	(13)
生煸辣肉	(3)	泡菜腰花	(14)
熘肉段	(3)	油爆双花	(15)
椒盐五花肉	(4)	爆炒腰花	(15)
红烧肉	(4)	熘肝尖	(16)
家常回锅肉	(5)	脆椒猪肝	(16)
铁板五花肉	(5)	蒜仔炒猪肝	(17)
肉片炒双色	(6)	青椒炒肚丝	(17)
回锅肉	(6)	双椒爆猪肚	(18)
木樨肉	(7)	发丝毛肚	(18)
鲜肉丸子	(7)	腊味合蒸	(19)
椒盐排骨	(8)	煎炒腊肉	(19)
回锅排骨	(9)	老干妈煸双腊	(20)
番茄炒排骨	(9)	腊肉彩椒	(20)
菠萝排骨	(10)	回锅腊肠	(21)
麻辣猪小排	(10)	果味牛肉	(21)
玉兰猪肺	(11)	香辣牛肉丝	(22)
煨烧大肠	(11)	蚝油牛柳	(22)
辣子大肠	(12)	蒜仔牛柳	(23)

风味家常小炒

山椒牛柳·····	(23)	笋丝羊肉·····	(32)
水煮牛肉片·····	(24)	生炒羊肉·····	(32)
彩椒牛肉丝·····	(25)	麻辣羊肉片·····	(33)
牛肉炒土豆·····	(25)	炸炒羊肉串·····	(33)
葱油鞭花·····	(26)	葱爆羊肉·····	(34)
笋香百叶·····	(26)	羊排炖山药·····	(34)
风味百叶·····	(27)	孜然羊排·····	(35)
香辣牛百叶·····	(27)	爆炒羊杂·····	(35)
红烧牛蹄筋·····	(28)	麻香羊肚·····	(36)
虾仁扒蹄筋·····	(28)	毛血旺·····	(36)
葱爆蹄筋·····	(29)	滑炒风味兔·····	(37)
肚片煨五样·····	(30)	辣炒兔肉·····	(38)
辣炒牛肚·····	(30)	红烧兔腿·····	(38)
老干妈炒牛肚·····	(31)	川椒兔肉·····	(39)
泡椒羊肉丝·····	(31)		

二、水产类

龙井鲜虾·····	(40)	兰花鲜鱿·····	(45)
清炒虾仁·····	(40)	西芹鱿鱼·····	(46)
柿子椒炒虾仁·····	(41)	笋香鱿鱼肉丝·····	(46)
炸虾仁·····	(41)	双鱿西芹·····	(47)
雀巢虾仁·····	(42)	双冬鱿鱼花·····	(47)
腰果虾仁·····	(42)	干丝鱿鱼·····	(48)
虾球丝瓜·····	(43)	山椒鱿鱼条·····	(49)
辣妹子焗螃蟹·····	(44)	菇苗鱿鱼丝·····	(49)
辣味花蟹·····	(44)	干焗鱿鱼须·····	(50)
蒜仔飘香蟹·····	(45)	红烧带鱼·····	(50)

目 录

红烧刀鱼·····	(51)	韭菜比管鱼·····	(64)
葱焖带鱼·····	(51)	毛家火焙鱼·····	(64)
凤尾鱼油麦菜·····	(52)	大葱炒八带·····	(65)
鳞香鲫鱼·····	(52)	驰名八带鱼·····	(65)
清炖鲫鱼·····	(53)	子龙脱袍·····	(66)
豆瓣炒鲫鱼·····	(53)	蛎黄炖豆腐·····	(66)
油泼鲤鱼·····	(54)	蛤蜊肉炒鸡蛋·····	(67)
红烧鲤鱼·····	(54)	原汁蛤蜊·····	(67)
橙味鲤鱼·····	(55)	辣炒海虹·····	(68)
糖醋鱼片·····	(56)	海蛎肉煨豆腐·····	(68)
广式鱼片·····	(56)	辣炒扇贝肉·····	(69)
清炒鱼片·····	(57)	香葱炒扇贝·····	(69)
鱼米之乡·····	(57)	原味海蛰·····	(70)
焖烧草鱼·····	(58)	山药炒海蛰·····	(70)
辣子鱼片·····	(58)	酱爆田螺·····	(71)
清炖鲢鱼头·····	(59)	腰花爆蜆头·····	(71)
剁椒鱼尾·····	(59)	酸甜蜆头·····	(72)
开胃鱼头·····	(60)	肉香蜆头·····	(72)
回锅鱼块·····	(60)	辣味墨鱼仔·····	(73)
地锅鲶鱼·····	(61)	泡豇豆煨泥鳅·····	(73)
红烧巴鱼·····	(62)	麻辣泥鳅·····	(74)
油酥小鲜鱼·····	(62)	干煨泥鳅·····	(74)
湘味小干鱼·····	(63)	泡椒牛蛙·····	(75)
祁阳比管鱼·····	(63)		

三、家禽类

湘味鸡翅中·····	(76)	麻辣翅中·····	(76)
------------	------	-----------	------

风味家常小炒

可乐鸡翅·····	(77)	麻辣鸡丝·····	(88)
香炸鸡翅·····	(78)	绿苗鸡丝·····	(88)
红烧翅根·····	(78)	鸡片莴笋·····	(89)
辣炒翅尖·····	(79)	香辣鸡心·····	(89)
东安鸡块·····	(79)	干煸鸡心·····	(90)
土豆鸡块·····	(80)	孜然鸡心·····	(90)
辣子鸡块·····	(80)	酱爆鸡头·····	(91)
川椒辣子鸡·····	(81)	椒腊鸡胗·····	(91)
麻香辣子鸡·····	(81)	鸡肝炸花生仁·····	(92)
酸辣仔鸡·····	(82)	冬菇火虾凤爪·····	(92)
火腿夹鸡片·····	(83)	西兰花煎鸭肝·····	(93)
地锅蛤蜊鸡·····	(83)	豆瓣烩鸭·····	(94)
剁椒鸡块·····	(84)	金钩糯米鸭·····	(94)
鱼香鸡片·····	(84)	姜芽鸭肉·····	(95)
鸡片炒百合·····	(85)	烤鸭酸菜·····	(95)
蒜香鸡柳·····	(85)	豆豉鸭肠·····	(96)
川妹子炒鸡丝·····	(86)	小米椒爆鸭肠·····	(96)
麻椒鸡片·····	(86)	腊肠蒸鹌鹑·····	(97)
官保鸡丁·····	(87)	鸽蛋蚕蛹·····	(97)

四、蔬菜豆制品类

油焖青笋·····	(99)	鱼香菜花·····	(102)
艳丽青笋·····	(99)	油焖茭瓜·····	(102)
青笋炒鸡蛋·····	(100)	海米茭瓜·····	(103)
蒜蓉西兰花·····	(100)	东坡茄子·····	(103)
番茄炒菜花·····	(101)	红烧茄子·····	(104)
椒盐菜花·····	(101)	家常茄子·····	(104)