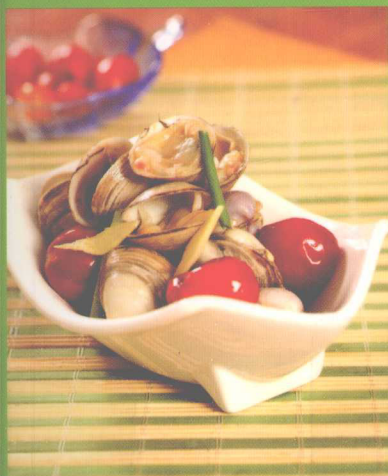
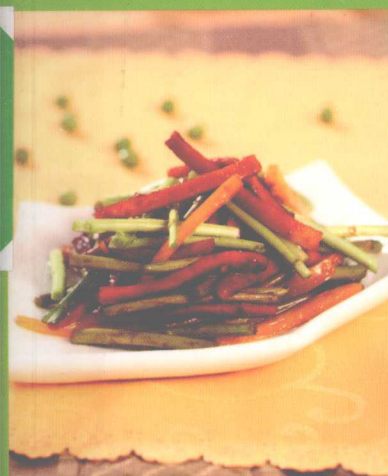


百吃不厌的 家常小炒

陈绪荣 编



腊肉炒藜蒿
椒麻鸡片
香干蕨菜炒耳丝
炆炒莴笋丝



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌的家常小炒 / 陈绪荣编. —北京: 中国纺织出版社,
2010.7

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-6561-8

I. ①百… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第108979号

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 57千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

尚锦100系列

百吃不厌^的 家常小炒

陈绪荣 编

刘志刚◎摄影



 中国纺织出版社

目录

CONTENTS



入厨基本知识

- 4 切的基本刀法
- 4 常见料形示范
- 7 如何判断油温

畜类

猪

- 8 糖醋里脊
- 9 酱爆肉丁
- 10 清炒肉片
- 11 醋烹肉片
- 12 鲁式炒肉
- 13 芋头烧排骨
- 14 飘香排骨
- 15 肉丝炒香菜
- 16 炒三丁
- 17 干煸肉丝
- 18 肉末雪菜
- 19 肉片炒圆白菜
- 20 香菇肉片
- 21 肉丝炒合菜
- 22 肉丝炒豆芽
- 23 里脊炒笋丝
- 24 胡萝卜炒肉丝
- 25 韭香里脊丝
- 26 里脊丝炒榨菜
- 26 酸菜粉丝炒肉
- 27 五花肉炒泡菜
- 27 肉片焖扁豆
- 28 冬笋肉丝
- 28 莴笋炒肉片
- 29 豉椒肉丝

- 30 火腿南瓜炒山药
- 30 熘三样
- 31 炒猪肝
- 31 荔枝腰花
- 32 爆双脆
- 33 干煸肥肠
- 34 香干蕨菜炒耳丝
- 35 腊肉炒藜蒿
- 36 腐干咸肉
- 37 杭椒豆干炒咸肉
- 38 青蒜炒肚片

牛

- 39 冬笋炒牛肉
- 40 红烧牛肉
- 41 西兰花炒牛肉
- 42 苦瓜炒牛肉
- 42 麻辣香锅
- 43 鱼香牛肉丝
- 43 花菇炒牛柳
- 44 家乡炒牛肉
- 44 青蒜炒腊牛肉
- 45 贵州笋烧牛肉
- 45 豉椒牛肉
- 46 黑椒牛柳
- 47 芹菜牛肉丁
- 48 红油牛腩
- 49 醋椒牛柳
- 50 红烧牛蹄筋

羊

- 51 胡萝卜烧羊肉
- 52 风味羊排

兔

- 53 酱爆兔肉
- 54 麻辣兔丁
- 55 双椒兔丁

禽类

鸡

- 56 可乐鸡翅
- 57 茄汁鸡球
- 58 鱼香琵琶翅
- 59 黑笋子烧土鸡
- 60 咖喱鸡块
- 60 韭黄鸡丝
- 61 鸡米芽菜
- 61 椒麻鸡片
- 62 干锅鸡杂
- 63 牛肝菌炒鸡肫
- 64 香辣鸡肫

鸭

- 65 虎头鸭丁
- 66 家常鸭血

鹅

- 67 烧鹅腿
- 68 嫩姜炒鹅脯
- 69 青蒜炒鹅肠

鹌鹑

- 70 栗子炒鹌鹑

水产类

- 71 双椒美味牛蛙

- 72 水晶虾仁
- 73 麻辣鳝段
- 74 软熘鳝丝
- 75 豆豉爆海鲜
- 76 酸辣鱿鱼丝
- 77 韭菜墨鱼丝
- 78 泡椒蛤蜊

蔬菜&菌菇&豆制品

- 79 麻辣藕丁
- 80 虎皮尖椒
- 81 青豆茄丁
- 82 椒麻茄子
- 82 鱼香茄子
- 83 碧绿榨菜
- 83 清炒苦瓜
- 84 炆炒莴笋丝
- 85 酸菜土豆泥
- 86 咸蛋黄焗南瓜
- 86 小炒木耳
- 87 干烧笋尖
- 87 干锅腐竹
- 88 干锅娃娃菜
- 88 干锅笋
- 89 小炒香菇
- 89 黑木耳炒百合
- 90 葱香木耳
- 91 芦笋炒木耳
- 92 素烧鸡腿菇
- 93 焦熘豆腐
- 94 红烧日本豆腐
- 95 宫保豆腐

入厨基本知识

切的基本刀法

切法是最基础和最常用的一种刀工技法。按照刀的运行轨迹，可将其分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚刀切等。一般适用于无骨的脆性和柔软性原料。

切法中最常见的是直切。直切是刀刃朝下、由上而下、垂直用力的一种运刀方法。一般适用于无骨刺的细嫩或脆性原料。主要靠手腕由上而下、连续不断、有节奏地运动，将原料直接切断。此种刀法速度快，效率高，也叫跳刀切。



操作方法

- ① 右手握刀，左手持料，用中指第一关节顶住刀膛。
- ② 右手腕垂直向下发力，将原料切断。
- ③ 随着右手手腕有节奏地上下连续运动，直至将原料切完。



操作要点

左手中指要均匀向后移动，并控制好节奏，方可保证刀口均匀。若原料体积或韧度较大，需用小臂带动手腕用力。初学者先要放慢速度，避免切到手。

常见料形示范

1 切块

块是将原料运用切、剁或斩等刀法加工而成，多为正方体、长方体或其他形状的几何体，一般适用于烧、炒或炖菜的配料。按规格大致可分为以下几种。

例如：象眼块，又称菱形块，按规格可分为：

- (1) 大象眼块，对角线长2.5厘米，宽1.5厘米，厚1.5厘米；
- (2) 小象眼块，对角线长1.5厘米，宽0.8厘米，厚0.8厘米。

操作方法

- ① 将原料按要求切成长条。
- ② 在与原料成 45° 的夹角处下刀，改成对边相等的菱形块。

2 切片

片大多是运用切或片等刀法加工而成，依据其形状大小、厚薄程度而得名。一般适用于熘、爆炒、烩等菜肴。

例如：月牙片。月牙片是将圆柱形原料采用直刀法切制而成。一般规格为直径3厘米，厚0.3厘米左右的半圆片，如黄瓜、莴笋等。

操作方法

将圆形原料纵向剖开，再用直刀法切成月牙片。

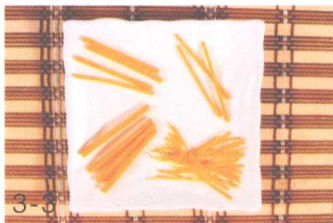
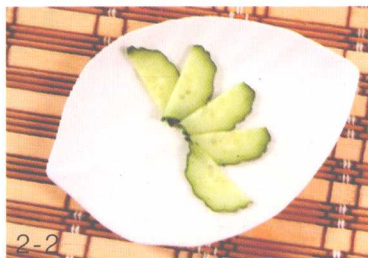
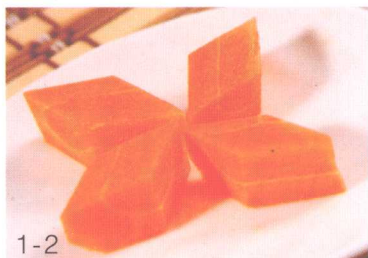
3 切丝

丝是运用片或切等刀法，将原料切成细条状。一般适用于爆炒、熘、烩等菜肴。按粗细规格，大致分为四种。

- (1) 头粗丝。长5~10厘米，粗0.4厘米。
- (2) 二粗丝。又称帘子棍，长5~10厘米，粗0.3厘米。
- (3) 细丝。又称火柴棍，长5~10厘米，粗0.2厘米。
- (4) 棉丝。长5~10厘米，粗0.2厘米以下。

操作方法

- ① 将原料根据所需规格切成片。
- ② 将片呈瓦楞形叠好，再用直刀法切成丝。如果原料是片状，如海带、豆腐皮等，可先卷成圆柱形后再切。



4 切条

条一般选用无骨刺的动物性或植物性原料加工而成。一般用于爆炒、炸、烧等菜肴。

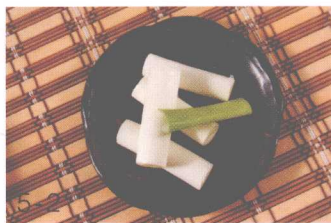
操作方法

- ① 将原料按要求切成厚片。
- ② 用直刀切成条。



5 切段

段的概念比较宽泛，是根据原料的烹调要求，切、斩、剁而成。粗细、长短、规格均有不同。如香菜段、葱段、鱼中段等。



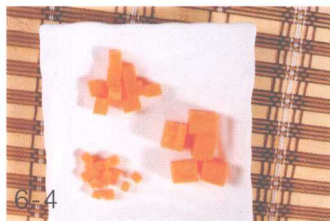
6 切丁

丁以正方形或菱形居多，一般采用剁、切而成。主要用于爆炒、烧、烩、炸等菜肴。加工方法和块相同，只是有规格大小之分。

- (1) 大丁。规格1.2~1.5厘米见方。
- (2) 小丁。规格0.8~1.2厘米见方。

操作方法

- ① 将原料按要求切成长条。
- ② 用直刀法切成丁。
- ③ 在与原料成45°处下刀，切成菱形丁。



7 切粒

规格0.5厘米见方，类似豌豆粒的形状，如火腿粒。多用作配料或炒、烩等烹调方法。

操作方法

- ① 将原料按要求切成细长条。
- ② 用直刀切成粒。



如何判断油温

油温一直是新手们苦恼的话题，何谓三成油温，有什么简捷的方法判断呢？家中利用筷子来测试油温，是再简便不过的方法了。

三成热

将筷子伸入热油锅中，发现碰到锅底的筷子，油泡从底部慢慢产生，然后缓缓上升。此时的油温适合炒酱料。

五成热

将筷子伸入热油锅中，能看到有微小的气泡浮起。此时的油温适合滑炒肉末。

七成热

将筷子一伸入油锅中，就有比较密集的气泡，并且锅中有少许青烟升起。此时的油温适合炆锅，爆香调料和炒菜。

畜类

猪

糖醋里脊

原料 猪里脊肉400克

调料 鸡蛋1个，淀粉少许，糖20克，番茄酱50克，白醋10克，盐2克，色拉油适量

做法

- 1 猪里脊肉切条，用鸡蛋、淀粉、水搅拌均匀成蛋糊。
- 2 将肉条裹匀蛋糊，下入七成热的油中炸成金黄色，捞出沥油。
- 3 锅内留底油，放糖、番茄酱、白醋、盐调成番茄汁，将炸好的里脊放入炒匀即可。



酱爆肉丁

原料 猪肉200克，黄瓜150克

调料 蛋清、水淀粉各少许，姜4克，甜面酱100克，糖5克，盐2克，色拉油适量

做法

- 1 猪肉切丁，用蛋清、水淀粉上浆；黄瓜去皮切丁。
- 2 锅内加油烧至五六成热，将肉丁滑散，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放入姜煸出香味，放入肉丁、黄瓜，加甜面酱、糖、盐翻炒匀即可。



清炒肉片

原料 猪肉400克，木耳50克，黄瓜100克

调料 鸡蛋1个，水淀粉少许，料酒10克，盐4克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 猪肉切片，木耳、黄瓜洗净分别切片。
- 2 将肉片用鸡蛋、水淀粉上浆，下入六七成热的油中滑一下捞出。
- 3 锅中加油烧热，放肉片、木耳、黄瓜炒匀，烹入料酒，加盐、鸡精调味炒匀即可。



醋烹肉片

原料 猪肉450克，红椒丝10克，香菜10克

调料 鸡蛋1个，水淀粉少许，生抽5克，醋4克，糖3克，盐4克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 猪肉切片；鸡蛋打散，加水淀粉调匀成蛋糊。
- 2 锅加油烧至七成热，肉片蘸蛋糊，下入油中炸至金黄色。
- 3 锅内留底油，放入生抽、醋、糖、盐、鸡精调汁，放入肉片炒匀，撒上红椒丝、香菜即可。



鲁式炒肉

原料 猪瘦肉200克，大白菜150克，粉丝100克

调料 葱丝5克，蒜片1小匙，生抽8克，盐4克，醋10克，鸡精2克，香菜2克，色拉油适量

做法

- 1 将猪瘦肉洗净切成5厘米长、2厘米宽的薄片。
- 2 白菜洗净，切成4厘米长的条；香菜择洗干净，切段。
- 3 粉丝用开水泡软，剪成段。
- 4 炒锅内加油烧热，放葱丝、蒜片煸香，放肉片，加生抽、盐煸炒片刻，再放白菜、粉丝继续翻炒，烹入醋，加鸡精，淋明油装盘，撒上海菜段即可。



芋头烧排骨

原料 芋头150克，排骨400克

调料 葱段10克，姜片10克，老抽10克，盐2克，糖2克，鸡精3克，高汤、色拉油各适量

做法

- 1 芋头去皮，切滚刀块；排骨剁块洗净。
- 2 锅加油烧热，放入排骨炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放葱、姜炆锅，放入排骨、芋头，加高汤淹没排骨，大火烧沸，转小火烧至八成熟，加老抽、盐、糖烧至熟并入味，放鸡精翻匀即可。



飘香排骨

原料 排骨400克，干辣椒100克，大蒜50克

调料 香料包（八角、香叶、桂皮各适量）1个，盐3克，料酒10克，老抽8克，花椒10克，姜片10克，胡椒粉3克，鸡精5克，葱花10克，色拉油适量

做法

- 1 排骨洗净剁块，入沸水中焯水。大蒜去皮切片。
- 2 排骨放入高压锅中，加香料包、盐、料酒以及适量水压熟。
- 3 锅内加油烧至六成热，下排骨炸至金黄色。
- 4 锅留底油，放干辣椒、花椒、姜片爆香，放入排骨煸熟，加老抽、胡椒粉、鸡精炒匀，撒上葱花即可。



肉丝炒香菜

原料 猪瘦肉300克，香菜100克

调料 鸡蛋1个，淀粉少许，干辣椒20克，盐2克，生抽5克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 猪瘦肉洗净切丝，加鸡蛋、淀粉上浆；香菜切段；干辣椒切丝。
- 2 锅内加油烧热，放入肉丝滑散至发白，捞出。
- 3 锅留底油烧热，加干辣椒炸出香味，放入肉丝煸香，加香菜段、盐、生抽炒至快熟，加鸡精炒匀即可。

