

用爱做好菜 用心烹佳肴



医药学院 610212066524

Jia Chang Feng Wei

家常
风味

小炒

XIAO CHAO

● 编著 陈绪荣

青岛出版社

QingDao Publishing House



100种小炒
炒出心动美味

图书在版编目(CIP)数据

家常风味小炒/陈绪荣编著.—青岛:青岛出版社,2007.4

(爱心家肴—家常风味系列)

ISBN 978-7-5436-4155-6

I. 家… II. 陈… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第047054号



- 书 名 家常风味小炒
编 著 陈绪荣
编 委 陈绪荣 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰 陈文斌
高红莉 管 超 郭兆毅 成家强 孔 斌 郭 炯
钟雷杰 黄 斌 梁德林 涂水松 袁安文 张彭均
李若彬 鄢海云 陈飞雄 冯利安 马作凯
摄 影 刘志刚 余 笑
出版发行 青岛出版社
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 贺 林
装帧设计 青岛本色广告设计有限公司
制版印刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
开 本 20开(710×1020毫米)
印 张 6
定 价 15.00元(版权所有 违者必究)

W02/250



医药学院 610212066524

爱心家肴
Aixinjiayao

家常风味



编著 陈绪荣

青岛出版社



小炒

陈绪荣，男，汉族，1968年8月出生，湖北阳新人。国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，高级烹饪技师，高级公共营养师，现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国名厨名店战略促进会首席顾问、中国饭网顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理、《我爱厨房》杂志菜品技术顾问等职。



陈绪荣先生在全国和世界烹饪大赛中多次荣获各类奖项，数度受中央电视台、湖北电视台邀请做现场表演，并在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于饮食文化的文章180余篇，著书《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆子常点的100道菜》《家宴高手》等几十种，录制光盘《湖北特色菜》《民间乡土菜》等。中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔题词“乡土菜大王”赠与陈绪荣。

陈绪荣先生为开发全国各地风味菜一直在不懈地努力着，他在北京组建“中国民间菜发展研究中心”，得到了各界朋友的大力支持，在此一并表示感谢，同时也欢迎各界人士共同探讨这一课题。

中国烹饪技术的发展、各大菜系的形成，以及“烹饪王国”的桂冠的获得，追根溯源，都离不开各民族、各地方家常风味菜的卓越贡献！

中国是具有五千年历史的文明古国，她的饮食文化与烹调技艺同样是她的文明发展史中不可或缺的一部分。我国疆域辽阔、气候多变、地形多样，江河湖海、山乡平原无一不有，这就为民间家常风味菜的发展提供了丰富的鱼肉禽畜、山珍海味、瓜果鲜蔬等原材料，在饮食上也理所当然地形成了各地方互不相同的风味菜肴。我国一向以“南米北面”而著称，口味上有“南甜北咸，东酸西辣”之别，这些都源于民间地域风味的形成。位于长江中上游的四川，沃野千里，物产丰富，当地民间菜肴大多以本地特产调味，如花椒、二金条辣椒、豆瓣酱等，味重麻、辣、酸、香；长江中下游地区水产、禽类、蔬菜较多，其调味偏于清淡，咸甜适度；到了东北一带，人参、猴头、木耳、天麻、松茸、飞龙等山珍野味，自是他们的上等食材。这些都是中国民间风味菜取之不尽的美食之源！

民间家常菜也讲究菜肴的造型与装盘，但又不是纯粹地只追求菜肴的外表形态与精美器皿的搭配，而是讲究实实在在，以味取悦于人。民间家常菜中，味道才是菜肴真正的灵魂！不论是小炒、凉菜、蒸菜，还是煨汤与小吃，均以味道愉悦食者的味蕾，最大限度地保持原料纯天然的味道。民间家常菜以味取胜，以妙物天成的质朴与纯真赢得越来越多人的青睐。这也是它历经几千年仍经久不衰，并能登得大雅之堂的独特魅力与个性之所在。

目录 Contents

● 北京风味小炒

刺嫩芽炒肚丝 6

● 重庆风味小炒

笋干泥鳅 8

白菇肘子 9

金针百叶 10

青椒肉香 12

红烧小鱼头 13

馒头小炒丁 14

麻辣小龙虾 15

青豆泥 16

泡菜炒小虾 18

● 四川风味小炒

萝卜干炒牛头肉 20

火爆腰花 22

美极焗鸭肠 23

山菌锅巴 24

碗香鱼杂 26

干煸藕丝 27

● 贵州风味小炒

海藻三文治 28

● 云南风味小炒

芸豆牛腩 30

芸豆炒肉 32

粉芋牛掌 33

瓜仁鸡丁 34

山珍鱼 35



● 江苏风味小炒

如意小炒 36

虎皮蛋鸡翅 38

苦瓜皮蛋 39

豆瓣炒鸭片 40

鱼羊鲜 41

金色满堂 42

蛋白仙人掌 43

● 浙江风味小炒

菊花鱼丝 44

一见钟情 45

茭白炒鸡丝 46

菠萝鱼肚 48

● 安徽风味小炒

肉末烧豆腐 49

● 湖北风味小炒

菜籽炒腊肉 50

板栗烧肉 51

乡村风味茄丁 52

平菇鱼糕 54

洪湖烹藕 56

麻花炒肚条 58

豆豉炒干子 60

● 湖南风味小炒

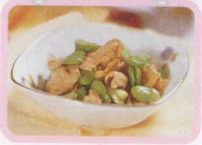
蛋皮肠排骨 61

年糕炒南瓜 62

民间小炒肉 64

家常 风味小炒

- | | | | | | |
|----------|----|-----------|----------|-------|-----|
| 银芽炒腊肉 | 66 | ● 海南风味小炒 | 蚕豆炒鸡蛋 | 96 | |
| 剁椒鱼方 | 67 | | 腰果青瓜圈 | 98 | |
| 腊八豆炒肉皮 | 68 | ● 内蒙古风味小炒 | 葱香蒜蓉骨 | 100 | |
| 百味香 | 69 | | ● 新疆风味小炒 | 孜然羊肉串 | 102 |
| 辣子鹅丁 | 70 | | ● 陕西风味小炒 | 毛豆煮蟹 | 104 |
| ● 江西风味小炒 | | | ● 甘肃风味小炒 | 红烧牛肉丸 | 106 |
| 豆泡鹅掌 | 72 | | ● 山东风味小炒 | 银杏墨鱼花 | 107 |
| 翡翠鹅肉卷 | 73 | | 豆腐炒三鲜 | 108 | |
| 爆炒鳝片 | 74 | | 泡萝卜蜗牛肉 | 110 | |
| 花生田鸡 | 76 | | 脆炸双蔬 | 112 | |
| 豆苗三文治 | 77 | | 海参牛鞭 | 113 | |
| ● 广西风味小炒 | | | 脆炸山药卷 | 114 | |
| 拔丝马蹄 | 78 | | 春饼卷三丝 | 115 | |
| 芦笋烧牛筋 | 80 | | ● 吉林风味小炒 | 羊肉杏仁 | 116 |
| 花蟹炒羊排 | 81 | | ● 辽宁风味小炒 | 馄饨鲜鱼 | 118 |
| 碗碗香 | 82 | | 余汤羊肉丸 | 119 | |
| 野菜煮小鱼 | 84 | | | | |
| ● 广东风味小炒 | | | | | |
| 吐司鱼排 | 86 | | | | |
| 木瓜金钩翅 | 87 | | | | |
| 烧汁茄子酿 | 88 | | | | |
| 苦瓜排骨煲 | 89 | | | | |
| 马蹄蜜枣 | 90 | | | | |
| 酸菜鱼丸 | 91 | | | | |
| 鲍汁燕 | 92 | | | | |
| 红烧鲍鱼 | 94 | | | | |
| 刺身三文鱼 | 95 | | | | |



刺嫩芽炒肚丝



● 原料:

刺嫩芽200克、生猪肚1个、红杭椒条50克

● 调料:

盐5克、鸡精5克、胡椒粉2克、大料3克、花椒2克、葱姜片30克、料酒30克、湿淀粉15克、熟猪油65克

● 制作方法:

1. 猪肚治净入锅中，放大料、花椒、葱姜片、料酒煮熟，捞出晾凉切丝。刺嫩芽洗净，焯水备用。
2. 锅中加熟猪油烧至三成熟，放葱姜片爆香，加红杭椒条，烹入料酒，加盐、鸡精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，倒入刺嫩芽和肚丝，翻炒均匀即可。

【特点】猪肚绵软，刺嫩芽新鲜美味。

【提示】猪肚洗净后放大料、花椒、葱姜片同煮，可去除猪肚上的异味。



● 猪肚如何去异味 ●

方法一：猪肚用水稍洗，抹匀面粉，入水煮制，出锅后放入冷水中，用刀刮去白膜，用冷水洗至有滑腻感时，异味就清除了。

方法二：将十余粒胡椒放在纱布袋里，与猪肚同煮，可除异味。

方法三：先用清水冲洗猪肚，再用醋、酒混合搓洗，然后入清水锅中煮沸，取出用清水洗净，异味即除。





笋干泥鳅

重庆
风味小炒

● 原料:

泥鳅300克、笋干100克、红辣椒2个

● 调料:

盐5克、味精3克、鸡精2克、蚝油6克、白糖3克、香油5克、老抽5克、高汤100克、葱姜蒜末20克、色拉油500克(实耗100克)

【特点】泥鳅鲜嫩，笋干脆爽味美。

【提示】泥鳅肌肉中有一种棘腭口线虫，泥鳅如未烹制熟透，活的幼虫会进入人体，引起腭口线虫病。

● 制作方法:

1. 泥鳅放入清水中养2天，滴几滴香油让其吐尽泥沙和杂质。笋干用水泡开，冲去污水，切段备用。红辣椒切条备用。
2. 泥鳅放盐腌制入味，去净内脏，备用。
3. 锅中入油烧至九成热，放入泥鳅炸至焦脆。
4. 锅中留少许底油，放入葱姜蒜末煸香，下笋干、泥鳅略炒，添入高汤，加盐、味精、鸡精、蚝油、白糖、老抽调味，收汁，放入红辣椒条即可。

白菇肘子

重庆
风味小炒

- **原料：**白菇300克、卤制的肘子200克
- **调料：**盐5克、鸡精5克、胡椒粉3克、鸡汤100克、小葱白5克、姜片5克、湿淀粉5克、熟猪油65克

● 制作方法：

1. 白菇洗净去根，撕成大片。卤肘子直刀切片。
2. 锅置火上，入水烧沸，放入白菇焯水，捞出备用。
3. 锅内放油烧热，放入小葱白、姜片爆香，下白菇、肘子略炒，再放入鸡汤烧开，用湿淀粉勾芡即可。

【特点】白菇滑嫩，肘子鲜美。

【提示】白菇不宜长时间炒制。



金针百叶



● 原料：

金针菇200克、水发牛百叶200克

● 调料：

盐5克、味精5克、料酒15克、白醋5克、香油20克、辣椒油5克

● 制作方法：

1. 金针菇用开水泡发开，去掉老根，用清水冲洗干净。牛百叶放白醋浸泡，去掉腥味。
2. 锅中放水烧沸，放入金针菇、牛百叶氽水后捞出，挤干水分，放入容器中，加盐、味精、白醋、香油、料酒、辣椒油，搅拌均匀即可。

【特点】咸鲜微辣，百叶脆爽可口。

【提示】牛百叶用白醋浸泡可去膻味，氽水时间不宜太长。



● 益智食品——金针菇 ●

金针菇营养丰富，含有8种人体必需的氨基酸，其中精氨酸、赖氨酸含量极多，经人体吸收，对增强思维能力和记忆力大有裨益。因此，它被誉为“益智食品”“益智菇”。此外，金针菇还含有锌、钾、钙、镁、不饱和脂肪酸、粗纤维等养分。少年儿童、在校学生常吃些金针菇，能补脑健脑，促进智力发育，提高学习成绩。



重庆
风味小炒



青椒肉香



红烧鱼头

● 原料:

青椒6个、猪肉馅200克、鸡蛋1个、黑芝麻2克

● 调料:

盐2克、味精3克、酱油8克、淀粉15克、葱姜末8克、色拉油100克

● 制作方法:

1. 青椒洗净去蒂，从中间剖开。肉馅中放蛋液、盐、味精、酱油、淀粉、葱姜末，沿一个方向搅打上劲。
2. 把打好的肉馅酿入青椒中，抹平。
3. 炒锅内放油，烧至五六成热，入青椒炸至肉黄，撒入黑芝麻即可。

【提示】炸青椒时要把握好油温。油温过高，容易炸糊；油温太低，肉馅易与青椒分离。

● 原料: 鲢鱼头2个、泡椒10克

● 调料: 豆瓣酱25克、盐2克、生抽5克、鸡精5克、葱姜蒜20克、大料5克、黄酒5克、料酒10克、鸡汤200克、色拉油500克（实耗100克）

● 制作方法:

1. 鲢鱼头去腮洗净，放盐、鸡精、料酒、葱姜片腌一下。
2. 锅中入油烧至七成热，放入腌好的鱼头，炸至酥脆、呈金黄色，捞出控油。
3. 锅内留底油，放葱、姜、蒜、大料、豆瓣酱、泡椒煸香，加入黄酒、生抽、鸡汤和炸好的鱼头，烧至汤汁快收干时挑出葱、姜、大料等，大火收汁即可。

【特点】鱼头鲜美，咸鲜微辣。

【提示】炸鱼头时油温一定要高，否则鱼头松散不成形。





馒头炒丁



● 原料:

馒头2个、鸡肉200克、红椒20克

● 调料:

盐2克、味精5克、葱姜蒜10克、嫩肉粉1克、料酒5克、蛋清1个、淀粉5克、色拉油500克
(实耗80克)

● 制作方法:

1. 馒头切丁，入油锅炸至焦黄。鸡肉切丁，加盐、味精、嫩肉粉、料酒、蛋清、淀粉码味上浆。红椒洗净切丁。
2. 锅置火上，入油烧至三成热，放入鸡丁划至断生，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，放入葱、姜、蒜、红椒丁一同翻炒出香味，倒入炸好的馒头丁和划好油的鸡丁，调入盐、味精，炒匀即可。

【提示】炸馒头时油温应高一点，划鸡丁时油温应低一点。

麻辣小龙虾



● **原料：**小龙虾500克

● **调料：**盐2克、味精5克、白糖5克、豆瓣酱20克、蚝油5克、白酒5克、大料5克、葱姜蒜50克、色拉油150克、干辣椒100克、花椒50克、鸡汤200克

● **制作方法：**

1. 小龙虾用清水浸泡1小时，刷洗掉腹部泥沙，抽出虾线，余水备用。
2. 炒锅上火，入油烧至三成热，放干辣椒、花椒和其他调料，倒入小龙虾一起翻炒，再加少许鸡汤焖20分钟即可。

【特点】麻辣鲜香，龙虾鲜嫩。

【提示】虾线内含泥沙等杂质，烹制前必须将其挑除。虾腹部有黑泥，应用刷子刷净。

