

本书编委会

主 编 谭阳春

编 委 廖名迪 李 冲 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常小炒 800 例 / 谭阳春主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5381-7781-7

I. ①精… II. ①谭… III. ①家常菜肴 —菜谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282402 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 16

字 数: 400 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 修吉航 攀 辰

摄 影: 郭 力

封面设计: 飞鱼图文

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7781-7

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7781

精选家常小炒

JINGXUANJIACHANGXIAOCHAO

800例

800例

谭阳春 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



Preface

前言

众所周知，随着人们生活质量的不断提高，人们对饮食的要求越来越高。中华民族自古至今就是一个讲究美食的民族，美食的本质在于科学健康，讲究色、香、味的协调搭配。人们也在不断寻找吃的方式和方法，在日积月累的生活中不断地总结出多种多样的饮食方法，使人们吃出健康美丽的自我。

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理，一个小孩子生下来，亲友要吃红表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寓意着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要“吃”，18岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了60大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。

本套书分为3册：《精选家常小炒800例》、《可口家常菜800例》以及特意为广大老年人和爱好养生的人们精心策划了《800道养生粥汤》。

《精选家常小炒800例》主要介绍了800例家庭常见菜的制作方法，以家庭口味为主，烹饪方法简单快捷，食材以及配料的选择普通而常见。书中开篇为广大读者介绍了家常菜的烹饪常识，同时又根据食材的不同分为四大篇章，分别介绍了蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类的制作方法，全书图文并茂，以言简意赅的语言介绍了每道菜的烹制方法。

希望广大读者在读过本书后，都能吃出快乐，吃出健康！

Contents

目录

家常菜

烹饪常识

011

- 一、常用名词术语及其含义····· 011
- 二、家常菜常用烹调方法····· 012
- 三、烹调常识····· 014
- 四、家常小炒的特点····· 019
- 五、家常小炒中的调味品····· 020

第一章

蔬菜类

021

- 葱香白菜丝····· 021
- 飞燕银丝····· 022
- 酸奶黄瓜····· 023
- 油浸小白菜····· 024
- 冬瓜杂菜煲····· 025
- 农家煎苦瓜····· 026
- 醋溜嫩南瓜丝····· 027
- 炒冬寒菜····· 028
- 干煸藕条····· 029
- 手撕包菜····· 030

- 菠菜豆腐汤····· 031
- 油浸蒜蓉笋尖····· 032
- 擂辣椒····· 033
- 干椒丝炒黄豆芽····· 034
- 凉拌香菜····· 035
- 炒烫白菜····· 036
- 干椒炒烫白菜····· 036
- 麻辣白菜卷····· 036
- 清炒大白菜····· 036
- 上汤大白菜····· 037
- 剁椒芽白····· 037
- 蚝油芽白····· 037
- 鸡汁芽白····· 037
- 蒜蓉粉丝蒸芽白····· 038
- 芽白梗炒年糕····· 038
- 凉拌黄瓜····· 038
- 黄瓜炒薯粉····· 038
- 紫苏黄瓜····· 039
- 拍黄瓜····· 039
- 三色烧冬瓜····· 039
- 冬瓜条炒豆角····· 039
- 剁椒烧酸冬瓜····· 040
- 腐乳烧冬瓜····· 040
- 炒农家苦瓜····· 040
- 豆豉辣椒炒苦瓜····· 040
- 苦瓜炒海带····· 041
- 蜜枣蒸南瓜····· 041
- 家常蒸南瓜····· 041
- 滋补南瓜羹····· 041
- 百合蒸南瓜····· 042
- 大蒜炒胡萝卜丝····· 042
- 清脆萝卜丸····· 042
- 香菇双色萝卜····· 042
- 风味萝卜丝····· 043
- 鸡汁萝卜片····· 043
- 清炒萝卜菜····· 043
- 香辣萝卜干····· 043
- 炒响萝卜丝····· 044
- 鸡汁萝卜丝····· 044
- 卤水湖藕····· 044
- 亭山莲藕····· 044
- 红烧莲藕丸····· 045
- 滑溜白玉藕片····· 045
- 椒盐藕夹····· 045
- 熘珍珠藕丸····· 045
- 蜜汁藕饼····· 046
- 包菜炒粉丝····· 046
- 爽口包菜····· 046

油炆包菜丝	046	腊味娃娃菜	056	凤尾菇炒莴笋丝	066
剁椒酸辣包菜	047	粉丝高山娃娃菜	056	凤尾菇炒芽白梗	066
富贵菠菜汁	047	农家炒土豆丝	057	凤尾菇炒粉丝	066
奶汤菠菜豆腐	047	奶香土豆泥	057	香辣凤尾菇	067
酸包菜炒粉皮	047	干煸麻辣土豆条	057	黄花菜炒粉丝	067
剁椒莴笋叶	048	茄汁土豆丸	057	干锅茶树菇	067
凉拌莴笋丝	048	醋香洋葱	058	茶树菇烧豆笋	067
清炒菠菜	048	红烧土豆泥	058	姜醋烧茄子	068
笋泥菠菜	048	皮蛋剁椒蒸土豆	058	露香凉茄	068
开胃木耳	049	洋葱炒榨菜丝	058	茄条炒双豆	068
凉拌脆耳	049	剁椒拌菜头	059	茄子煲	068
青椒炒脆耳	049	剁椒红菜薹	059	盐蛋黄烧茄子	069
酸辣云耳	049	姜汁拌芹菜	059	烧汁茄子	069
刨花莴笋片	050	姜汁红菜薹	059	酸辣脆皮茄子夹	069
汁浸莴笋	050	虾米青菜钵	060	烧怪味茄子	069
青椒蒸茄子	050	开胃子姜	060	香煎大片茄子	070
青椒炒腊八豆	050	开洋烧芥蓝	060	番茄烧豆腐	070
豉香青椒	051	西米番茄盅	060	麻蓉酥炸番茄	070
虎皮青椒炒番茄	051	百合熘玉米	061	豌豆熘番茄	070
青椒炒油豆腐丝	051	蘑菇烧鱼丸	061	豆豉炒酱辣椒	071
青椒豆角米	051	脆香萝卜皮	061	豆豉炒青椒	071
干椒丝炒卜豆角	052	相敬如宾	061	豆豉冬寒菜汤	071
姜丝炒豆角	052	干锅鸡腿菌	062	豆豉辣椒蒸米豆腐	071
乡里煮豆角	052	凉拌银针菇	062	豆豉辣椒蒸红椒	072
青椒炒臭豆腐	052	干锅一品菌	062	豆辣炒水芹菜	072
干锅烧辣椒	053	湘辣红油草菇	062	豆辣炒蒜头	072
香辣麻蓉豆角	053	蒜蓉花生苗	063	豆辣烧蕨菜	072
糖醋泡椒	053	枣王烧山药	063	冬笋丝炒韭黄	073
油淋泡椒	053	香辣红烧山药	063	油辣仙笋	073
黄豆芽炖香菇	054	果酱山药	063	风味烟笋钵	073
鸡蓉笋炒蒜头	054	椒香四季豆	064	油焖冬笋	073
酱椒茭瓜丁	054	干锅四季豆	064		
韭菜炒绿豆芽	054	红椒蒜苗炒香干	064		
娃娃菜芋头汤	055	西芹炒腊香干	064		
芋泥香菜羹	055	炒四季豆丝	065		
茭白炒蚕豆	055	干锅花菜	065		
香油炆茭瓜	055	草菇烧花菜	065		
凉拌菜根	056	铁板花菜	065		
剁椒高山菜	056	豆腐黄花菜汤	066		





擂辣椒炒拆骨肉	108
酸豆角炒肉泥	108
蒜苗炒肉丝	108
子姜剁椒嫩肉片	108
寒菌墨鱼炖肉	109
黄芪炖猪瘦肉	109
黄豆芽炖肉	109
湘味木须肉	109
豆笋烧肉	110
红烧肉	110
寒菌烧肉	110
口蘑红烧肉	110
常德钵子肉	111
酱香四方肉	111
红烧狮子头	111
土豆烧肉	111
辣酱麻蓉里脊	112
开胃五花肉	112
蒜泥白肉	112
香干回锅肉	112
豆豉辣椒五花肉	113
梅干菜蒸五花肉	113
梅干菜蒸扣肉	113
茄汁红椒排柳	113
茶树菇熘里脊	114
焦香糖醋里脊肉	114
韭黄熘里脊肉	114
珍珠肉丸	114
红椒酿肉	115
清蒸肉饼	115

苦瓜酿肉	115	老干妈炒腰花	125
水晶狮子头	115	辣酱云耳炒腰花	125
鸡蛋蒸肉饼	116	青椒炆腰片	125
粉蒸肉	116	百合腰花	126
干豆角蒸肉	116	干锅三脆	126
臭干子酿肉	116	归参山药猪腰汤	126
玉竹猪瘦肉汤	117	荔枝腰花	126
老姜云耳肉片汤	117	芹菜炒小肚	127
上汤瓦罐汤	117	蒜苗炒卤小肚	127
苦瓜拌肉丝	117	酸萝卜炒脆肚	127
黄花岗肉丝汤	118	老干妈爆肚尖	127
酸辣肉丝汤	118	芸豆炖肚条	128
雪梨百合肉丸汤	118	墨鱼炖肚条	128
肉末烘蛋粉松	118	干锅肚条	128
肉泥青菜钵	119	猪肚炖红枣	128
皮蛋烧排骨	119	菜头炒香肠	129
臭豆腐烧排骨	119	沙煲肥肠	129
花菜烧排骨	119	四季豆炒香肠	129
豆豉辣椒蒸排骨	120	香芋肥肠钵	129
小米蒸排骨	120	红烧猪大肠	130
干锅玉米烧排骨	120	老干妈蒸腊肠	130
苦瓜排骨煲	120	米豆腐烧猪血	130
苦瓜炖排骨	121	猪血焖鸡杂	130
咖喱排骨	121	豆豉辣椒蒸肉皮	131
湘竹小米排骨	121	青椒炒肉皮	131
蒜香糯米排骨	121	青椒炒油渣	131
红油猪耳	122	芽白梗炒油渣	131
芸豆炖猪脚	122	豆豉辣椒蒸油渣	132
油豆腐烧猪脚	122	油渣炒腊八豆	132
麻花烧猪脚	122	四季豆炒火腿肠	132
冰梅酱排骨	123	荷兰豆炒火腿肠	132
秘制酱猪脚	123	冬笋炒火腿肠	133
天富猪脚	123	火腿肠炒蚕豆	133
蒸开胃猪脚	123	火腿肠炒豆角米	133
百合猪肝	124	凉薯炒火腿肠	133
木耳熘嫩猪肝	124	西芹炒火腿片	134
土匪猪肝	124	油菜炒腊肉	134
猪肝菜心汤	124	芽白梗炒腊肉	134
黄瓜红椒熘腰花	125	荷兰豆炒腊肉	134

卜豆角炒腊肉·····	135	野山椒香菜爆炒牛柳·····	144	香酥鸡翅·····	154
冬笋大蒜炒腊肉·····	135	砂仁炖牛肉·····	145	常德鸡杂钵·····	155
萝卜干炒腊肉·····	135	牛肉炖豆腐·····	145	湘辣功夫手·····	156
蒜苗炒腊肉·····	135	板筋烧牛肉·····	145	口蘑炖鸭·····	157
腊肉炒冬寒菜梗·····	136	芋头炖牛肉·····	145	甜椒乳鸽·····	158
蒿子炒腊肉·····	136	皮蛋牛肉粒·····	146	芙蓉鹌片·····	159
蚕豆炒腊肉·····	136	风味麻辣牛肉·····	146	萝卜干拌鸭肠·····	160
腊肉烩干丝·····	136	冬菜豌豆牛肉米·····	146	青椒炒荷包蛋·····	161
槟榔芋扣腊肉·····	137	香辣牛肉米·····	146	火烧双素拌皮蛋·····	162
萝卜丝煮腊肉·····	137	糯米蒸牛肉·····	147	双色熠鸡蛋·····	163
腊肉香干煲·····	137	湘卤牛肉·····	147	湘辣晶莹鹌鹑蛋·····	164
腊肉烧油豆腐·····	137	香菜烧牛柳·····	147	常德红油土鸡钵·····	165
柴火干蒸腊肉·····	138	香辣卤牛肉·····	147	古越花雕鸡·····	165
腊味合蒸·····	138	牛肝菌煨牛肉·····	148	家乡土匪鸡·····	165
腊八豆蒸双腊·····	138	清炖牛腩·····	148	浏阳河小炒鸡·····	165
腊肉冬瓜煲·····	138	花生米炖牛腩·····	148	吊烧鸡·····	166
白辣椒炒风吹肉·····	139	竹笋牛腩煲·····	148	湘南双椒脆皮鸡·····	166
腊肉蒸香芋丝·····	139	牛腩煲·····	149	油淋童子鸡·····	166
干豆角蒸腊肉·····	139	米豆腐烧牛腩·····	149	张家界小炒子鸡·····	166
青椒香干蒸腊肉·····	139	沙锅香菇牛腩·····	149	浏阳河鸡·····	167
蒜苗炒猪血丸·····	140	水晶粉炖牛腩·····	149	农家炖土鸡·····	167
水芹菜炒猪血丸·····	140	老豆腐煨牛腩·····	150	乡村特色南瓜鸡·····	167
冬菜豌豆瘦肉条·····	140	小炒东山羊·····	150	湘岳辣子鸡·····	167
洋葱炒瘦肉条·····	140	烟笋炒腊牛肉·····	150	清炖人参鸡·····	168
农家小炒黄牛肉·····	141	羊肉小炒·····	150	山药炖土鸡·····	168
农家大片牛肉·····	141	干锅羊肉·····	151	山药老母鸡·····	168
富菜嫩牛肉片·····	141	小炒黑山羊·····	151	香汤鸡·····	168
三湘泡焖牛肉·····	141	小米辣烧羊肉·····	151	红椒嫩鸡·····	169
苦瓜炒牛肉·····	142	小片羊肉烧茶树菇·····	151	糊辣子鸡·····	169
手撕牛肉·····	142	当归羊肉汤·····	152	虎皮子姜鸡·····	169
湘水牛肉·····	142	粉皮炖羊肉·····	152	鸡粒碎米椒·····	169
孜然牛肉·····	142	芙蓉羊排·····	152		
金丝牛肉·····	143	小笼黑山羊·····	152		
乡妹子牛肉·····	143				
土豆烧牛肉·····	143				
牙签牛肉·····	143				
花菜烧牛肉末·····	144				
茭瓜牛肉丝·····	144				
洋葱咖喱牛肉·····	144				

第三章

禽蛋类

153

青椒炒子鸡····· 153



江湖鸡串·····	170	酸辣凤翅·····	179	锅烧鸭子·····	189
毛豆烧鸡腿肉·····	170	酸辣鸡杂·····	180	老鸭煲·····	189
山药熘鸡丁·····	170	湘味鸡胗·····	180	家乡米粉鸭·····	190
生炒小公鸡·····	170	小炒鸡杂·····	180	口水老鸭·····	190
笋干烧鸡·····	171	小炒鸡胗·····	180	红椒焖土鸭·····	190
窝头米椒鸡·····	171	白辣椒炒鸡胗·····	181	老鸭炖肚条·····	190
香慢辣子鸡·····	171	尖椒爆胗花·····	181	绿豆老鸭汤·····	191
榛蘑炖鸡·····	171	口味鸡胗花·····	181	螺蛳吞老鸭·····	191
剁辣椒蒸鸡·····	172	麻辣果仁鸡胗·····	181	莲花血鸭·····	191
土豆粉皮炖土鸡块·····	172	美人椒炒鸡杂·····	182	魔芋豆腐烧鸭·····	191
一品土鸡·····	172	泡黄瓜炒鸡杂·····	182	山药百合炖水鸭·····	192
三菌炖鸡·····	172	豌豆熘鸡胗·····	182	笋干煲老鸭·····	192
芝麻辣子鸡·····	173	香糯鸡胗·····	182	竹香婆婆鸭·····	192
农家老姜鸡·····	173	香油韵味鸡血·····	183	宁远血鸭·····	192
口味小煎鸡米·····	173	虎皮凤爪·····	183	莴笋烧鸭块·····	193
五彩银芽鸡丝·····	173	干锅口味鸡杂·····	183	青椒焖老鸭·····	193
啤酒焖土鸡·····	174	茄汁黄豆烩凤爪·····	183	小米可口鸭·····	193
干锅子土鸡·····	174	脆椒鸡脆骨·····	184	签签鸭脯·····	193
板栗煨鸡·····	174	泰式凤爪·····	184	红白萝卜炖鸭·····	194
酸辣鸡腿丁·····	174	湘式凤爪·····	184	尖椒玉米鸭·····	194
百合熘鸡脯·····	175	炸凤爪·····	184	茅根韵味鸭·····	194
荸荠熘鸡片·····	175	鸿运跳跳骨·····	185	沙锅肥肠鸭·····	194
金针菇熘鸡丝·····	175	小炒鸡脆骨·····	185	鼓香鹅肠·····	195
狂辣子鸡·····	175	小炒洋鸭·····	185	剁椒鹅肠·····	195
沙锅云耳炖土鸡·····	176	左宗棠鸡筋骨·····	185	黄金鹅肠·····	195
黄焖子鸡·····	176	苦瓜炒子鸭·····	186	极品鹅肠·····	195
老姜红煨鸡·····	176	子姜炒米鸭·····	186	腊八豆炒荷包蛋·····	196
鱼香鸡茄煲·····	176	湘妹子光棍鸭·····	186	蛋皮炒双丝·····	196
板栗蒸鸡块·····	177	大浦血鸭·····	186	红椒炒双蛋·····	196
秘制鸡腿·····	177	麻花块鸭·····	187	苦瓜红椒炒蛋·····	196
老姜云耳焖子鸡·····	177	君城一品鸭·····	187	腊八豆炒蛋·····	197
清炖土鸡块·····	177	武冈血酱鸭·····	187	炒黄菜·····	197
荸荠蒸整鸡·····	178	湘西炒土匪鸭·····	187	麻蓉火腿蛋松·····	197
豆豉辣椒蒸鸡·····	178	土匪鸭·····	188	酸菜干椒炒蛋·····	197
开胃鸡块·····	178	风味小米鸭·····	188	紫苏煎蛋·····	198
腊肉蒸鸡块·····	178	攸县血鸭·····	188	香辣烹蛋·····	198
豆豉鸡翅·····	179	芷江鸭·····	188	走油换心蛋·····	198
肚片煨土鸡·····	179	大葱烧鸭·····	189	土酸菜煎鸡蛋·····	198
农家鸡杂·····	179	湘味扣红鸭·····	189	鸡油无黄银球·····	199

酸辣金钱蛋	199
银鱼荷包蛋	199
鱼香炒蛋	199
荷包蛋煮腌菜	200
糊蛋汤	200
米水田园	200
蔬菜蛋羹	200
五彩蒸蛋	201
三色蒸水蛋	201
石灰水蒸蛋	201
臭腐乳蒸鸡蛋	201
红枣桂圆蛋	202
五香破壳茶盐蛋	202
红珠鸳鸯蛋	202
蒸金钱蛋塔	202
彩椒炒盐蛋黄	203
黄瓜煮皮蛋	203
苦瓜炒盐蛋黄	203
茄汁滑皮蛋	203
鹌蛋烧豆腐	204
腊八豆炒盐蛋黄	204
青椒炒咸蛋	204
盐蛋黄炒玉米粒	204
枸杞鹌鹑蛋	205
秘制鹌鹑蛋	205
香辣虎皮鹌鹑蛋	205

第四章

水产类

206

油辣鱼	206
水煮活鱼	207
洞庭鱼头王	208
葱香烧鲫鱼	209
家烧小黄鱼	210
白灵菇熘才鱼片	211
干锅黄鸭叫	212
响油鳝丝	213

风味鲜鱿鱼	214
茶香基围虾	215
洞庭鱼米香	216
干锅江鱼	216
蝴蝶火锅	216
家常鱼	216
椒香鱼	217
苗香酸辣鱼	217
农家口味鱼	217
农家鱼	217
山塘鱼	218
水煮鱼	218
碎椒鱼头	218
味王霸鱼	218
地耳鱼米盅	219
凉拌鱼皮	219
一品酸汤鱼	219
真塘鱼	219
花岗岩鱼片	220
双味银芽熘鱼丝	220
湖南小炒鱼	220
豆豉辣椒蒸鱼块	220
酱椒醉鲈鱼	221
香辣鱼片	221
茶陵米江野生草鱼	221
灰树菇熘鱼片	221
滑子菇滑鱼丁	222
皮蛋烧瓦块鱼	222
湘潭水煮活鱼	222
湘西土家鱼	222
鱼米之乡	223
番茄熘鱼丁	223
豆腐三色鱼丁	223
黑椒茄子鱼丁煲	223
剁椒鱼腩	224
荷包蛋煮河鱼头	224
刨盐鱼	224
五彩鱼肉	224
剁椒蒸鳙鱼头	225



剁椒蒸鱼尾	225
红满三湘	225
红烧鱼块	225
黄剁椒蒸鱼头	226
精品鱼嘴	226
黄椒野生鱼头王	226
柳叶鱼头王	226
秘制鱼头	227
农家水煮鱼	227
双味鱼头	227
银丝煮鱼头	227
油豆腐烩鱼头	228
豉香鲫鱼	228
鳙鱼头火锅	228
荷叶糯米蒸鲫鱼	228
红薯叶煮土鲫鱼	229
腊八豆蒸鲫鱼	229
沙潜鲫鱼	229
沙锅鲫鱼仔	229
香煎小鲫鱼	230
香煎鲫鱼	230
香菜烤鲫鱼	230

香酥小鲫鱼·····	230	芝麻鳝鱼·····	240	虾仁扣冬瓜·····	250
银丝鲫鱼·····	231	乌龙戏珠·····	240	虾仁烧菜胆·····	250
农家黄鱼·····	231	五花肉烧鳝鱼·····	241	虾仁烧银球·····	250
油辣鲫鱼·····	231	蒜鳝段·····	241	什锦香辣虾仁·····	251
豆渣杞煨黄鱼·····	231	太极图·····	241	珍珠虾球·····	251
干锅鳊鱼·····	232	香菜爆鳝丝·····	241	白辣椒蒸螺蛳肉·····	251
青椒蒸小黄鱼·····	232	豉椒蒸牛蛙腿·····	242	干锅双腊田螺·····	251
双椒小黄鱼·····	232	吊锅牛蛙·····	242	老干妈炒螺蛳肉·····	252
小黄鱼烧豆腐·····	232	干锅牛蛙·····	242	老妈炒田螺·····	252
过江生鱼片·····	233	爆炒牛蛙·····	242	农家螺蛳肉·····	252
干丝煮才鱼·····	233	口味牛蛙·····	243	紫苏田螺肉·····	252
蛋黄滑熘才鱼片·····	233	飘香牛蛙·····	243	泡椒炒螺蛳肉·····	253
茄汁菠萝鱼·····	233	农家牛蛙煲·····	243	青椒蒸火焙鱼·····	253
黄鸭叫煮藕丸·····	234	干锅苦瓜鱿鱼·····	243	农家火焙鱼钵·····	253
鲜美愈合汤·····	234	韭黄红椒鱿鱼丝·····	244	香酥火焙鱼·····	253
锦绣鱼片汤·····	234	香菜干煸鱿鱼丝·····	244	蒸浏阳火焙鱼·····	254
金银才鱼片·····	234	私家辣龙须·····	244	炖鱼子·····	254
石锅黄古鱼·····	235	鱿鱼春卷笋丝·····	244	干烧鱼唇·····	254
黄鸭叫煮油豆腐·····	235	剁辣椒开边基围虾·····	245	鱼子烧豆腐·····	254
开胃黄鸭叫·····	235	串烧基围虾·····	245	红油葱香鱼子·····	255
豉椒炒鳝片·····	235	灯笼基围虾·····	245	腊八豆爆鱼子·····	255
干煸鳝丝·····	236	穿椒基围虾·····	245	干锅鱼杂·····	255
口味鳝片·····	236	火爆虾球·····	246	鱼子莴笋·····	255
栗香鳝鱼·····	236	蒜蓉开边虾·····	246		
金钱香辣鳝丁·····	236	香辣基围虾·····	246		
蕨根粉煮鳝鱼·····	237	湘味金沙虾·····	246		
老黄瓜煨鳝鱼·····	237	河虾炒四季豆·····	247		
黄焖芦鳢·····	237	黄瓜炒河虾·····	247		
黄焖鳝鱼·····	237	长沙口味虾·····	247		
美味酸汤鳝丝·····	238	纸锅香辣虾·····	247		
山药百合炖白鳢·····	238	小炒河虾·····	248		
茄子烧鳝鱼·····	238	香辣虾子·····	248		
盛世菊花鳢·····	238	农家酱油虾·····	248		
泡椒口味鳝鱼·····	239	虾皮拌青椒·····	248		
鳝鱼炒蛋·····	239	湘味炒虾·····	249		
鳝鱼炒油面·····	239	韭菜炒河虾·····	249		
青椒炒鳝鱼·····	239	尖椒油爆虾·····	249		
手撕盘龙鳢·····	240	荷兰豆熘虾仁·····	249		
湘辣小炒鳢·····	240	雪里红虾仁·····	250		



家常菜

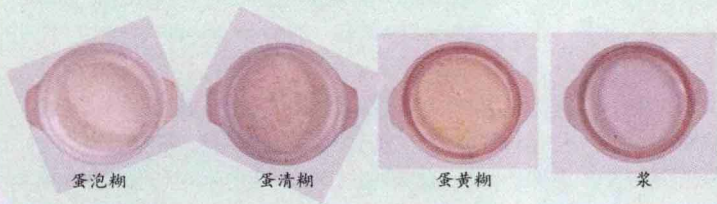
烹饪常识



一、常用名词术语及其含义

1. **烹饪**——“烹”是加热的意思，“饪”是成熟的意思。
2. **刀工**——根据烹调 and 食用的要求，运用多种刀法将烹调原料加工成所需形状的操作过程。
3. **火候**——烹调时所运用火力的大小和时间的长短。
4. **勾芡**——在菜肴接近成熟时，将用水调匀的淀粉汁淋入锅内使汤汁浓稠，黏附或部分黏附于菜肴之上的过程。

5. **上浆（挂糊）**——指在过了刀工处理的原料表面裹上一层黏性的糊浆，使制成的菜肴酥脆、滑嫩或松软。浓稠的称为糊，稀薄的称为浆。糊或浆一般由生粉（淀粉）或鸡蛋制作。



蛋泡糊

蛋清糊

蛋黄糊

浆

6. **滑油（划油）**——将成形原料上浆后，放入120℃左右的油锅中划散至原料断生的一种办法。



滑油

7. **焯水（飞水）**——是把经过初步加工的原料放入沸水中加热至半熟或全熟，以备进一步切配成型或直接用于烹调菜肴的处理方式。分为冷水锅焯水和热水锅焯水，冷水锅焯水多处理肉类，沸水锅焯水多处理蔬菜类。



冷水锅焯水



热水锅焯水

8. **花刀**——亦称混刀、剞，是采用两种或两种以上刀法在原料表面划上一定深度的刀纹，使其加热后卷曲成各种形状刀法。



二、家常菜常用烹调方法

所谓烹调方法，是指把切配成型的原料通过加热和调味制成菜品的操作方法。常用的热菜烹调方法有炸、炒、熘、爆、炖、焖、煨、烧、扒、煮、汆、烩、煎、蒸等。常用的凉菜的烹调方法有炆、拌、腌、卤、冻、酥、熏、酱等。

（一）热菜的制作方法

1. 炸：炸是将加工好的食品原料投入油锅直接制熟的烹调方法，通常是锅内放入大量的油，火力要旺，由于油温非常高，食品外层非常快形成焦黄层，传热性变慢，若是大块的，应切为小块为佳。用作炸制的原料通常是先经过调味品浸渍，或上浆挂糊拍粉，也可先加工成入味的半成品。所制的食品具有香酥嫩脆的优点，可炸制品含油较多，不易消化。炸的烹调办法还可细分为脆炸、酥炸、松炸、软炸等。

2. 炒：炒是将丁、丝、条、片、粒等小型原料在热锅少量油中快速翻拌调味、勾芡直至成熟的烹调方法。通常将原料在少量油的热锅中加热翻拌的过程叫煸。炒主要以旺火速成，要求紧油包芡，光润饱满，清鲜软嫩，在口味上变化较为丰富。依据对炒法原料性质的区别有生炒和熟炒之分；依据色彩有红、白之别；在操作顺序上有煸炒、滑炒和软炒之分。

3. 熘：熘是先将原料用炸、煮、蒸、滑油、焯水的办法加工成熟，接着将调好的芡汁浇在原料上的烹调办法。熘的操作分 2 个步骤：第一步是将原料经过油炸；其次是另取油锅调制卤汁，以卤汁浇淋于原料表面上或将原料投入卤汁中搅拌制成。它的优点是外焦里嫩或滑软鲜嫩，熘的方法有脆熘、滑溜、软熘、焦熘等四种类型。

4. 爆：运用旺火热油急炸，旺火兑汁勾芡快速制熟的方法叫爆。爆的速度极快，每一加热过程仅为 3~4 秒钟，故被称为最快的制熟方法，而且具有温度高、时间短的优点。爆的原料仅限于肚尖、肫、鱿鱼、羊肉等几种。为达到最佳成效，常采用碱致嫩的办法，使致密结构疏松。爆菜的优点是脆嫩爽口，吃完后盘内无卤汁。爆可为油爆、葱爆、火爆三种。

5. 炖：炖的方法有两种：一种是不隔水的炖，即将原料在开水内烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加姜、黄酒等调味品和水，加盖直接放在火上炖制；另一种是隔水炖，是将原料放入盛器中，隔水加热，使原料成熟。隔水炖的优点是汤汁澄清，原汁原味。

6. 焖：焖是将原料经过油炸或煎、煸炒、蒸、煮后，炆锅、添汤、焖烂、勾芡的一种生焖而熟的办法。它的优点是菜肴的形态整齐，不碎不裂，汁浓味厚，酥烂醇香。焖的办法可分为红焖、黄焖。

7. 煨：煨是将富含脂肪、蛋白的韧性原料经过炸、煎、煸、焯水后置于容器中，加适量水用中火加热，保持锅内沸腾至汤汁奶白、肉质酥烂的制熟成菜的方法叫煨。煨与炖一样需用大量水，以菜出汤，不一样的是炖是

原
书
缺
页

原
书
缺
页

4. 糖在烹调中的作用

烹调用糖可分为白糖、红糖、冰糖、饴糖和蜂蜜。在烹调中，它们的作用既有相同之处，又有明显区别。主要作用如下：

(1) 白糖：为甜味调料的主要源头，是烹调中最常用的糖，其甜度适中，色白味纯，颗粒细小，溶化较快，在烹调中除增加菜品甜味之外，还有提鲜、和味、去腥解腻的作用，此外，白糖还能制作糖色，增添菜肴的色彩，对部分面点食物还能起松泡、软嫩及增色作用。

(2) 红糖：烹调中用的较少，主要作红糖生姜茶，或产妇产后在进补时常用到。

(3) 冰糖：其质地紧，甜味正。烹调中主要用在调味，增色通常用在烧、煮、炖等长时间加热的菜肴中，如冰糖圆蹄。

(4) 饴糖：富含麦芽糖、葡萄糖，甜味和爽口，是易于消化、富含营养的调味品。烹调中广泛用在面点、小吃及烧烤等菜肴中，主要作用是增加色彩、增添酥香。

(5) 蜂蜜：因其具有特殊的香味，常用在“蜜汁”菜肴中。其作用是增加色彩、增添酥香，促使成品松软。



白糖

5. 醋在烹调中的作用

醋是一种重要的烹调作料，其作用多样，主要有以下几方面：

(1) 解腥：在烹调鱼类等腥味较重的原料时，添加少量可除去腥味。

(2) 祛膻：煮烧羊肉时添加少量醋，可解除羊膻味。

(3) 减辣：在烹调菜肴时如感觉太辣，可添加少量醋以减轻辣味。

(4) 添香：在烹调菜肴时添加少量醋，能使菜肴减少油腻，增加香味。

(5) 催熟：在炖肉、海带、土豆等菜肴时添加少量醋，可使其易熟易烂。

(6) 防腐：在浸泡的生鱼中添加少量醋，能预防其腐败变质。

(7) 在炒蔬菜时加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进铁、钙、磷等矿物质原料的溶解，提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

6. 酒在烹调中的运用

酒能解腥着色，使菜肴鲜美可口。能使酒起解腥增香的作用，主要在于酒的挥发性，因此在烹调过程中最合理的用酒时间，必须是整个烧菜过程中锅内温度最高时。使用酒时应注意用量，通常宜少，用酒精含量较低的酒，如黄酒、啤酒，对有特殊要求的菜肴，调味时可用白酒、果酒或葡萄酒。