

王致福 马茂春 编著

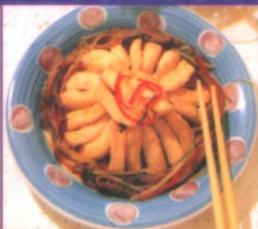
美味小炒

享受美食系列

XIANGSHOUMEISHIXILIE



出自名厨之手
近90种适合家庭烹饪的美味小炒
不仅原料、调味料交代清楚
而且制作方法明了易学
实用性、操作性强
加上每一款都附有精美的图片
赏心悦目



上海科学技术出版社



享受美食系列

精制凉拌

美味小炒

鲜美汤煲

营养果菜汁

责任编辑 周星娣

整体设计 房惠平

ISBN 7-5323-6242-6



9 787532 362424 >

定价：16.00 元



www.sstp.com.cn

享 受 美 食 系 列

美味小炒

王致福 马茂春 编著
上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味小炒 / 王致福, 马茂春编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.12

(享受美食系列)

ISBN 7-5323-6242-6

I. 美… II. ①王… ②马… III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084290 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

2001 年 12 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5 501-11 500

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

本书详细介绍了90种适合家庭烹饪的美味热炒菜，这些热炒菜均出自名厨之手，不仅原料、调味料交代清楚，而且制作方法明了易学，实用性、操作性强，加上每一款都附有精美的图片，赏心悦目，非常适合广大家庭和烹饪爱好者参考。

内容提要



中国历来以“民以食为天”为古训。几千年来，广大人民群众创造和积累的丰富多彩的饮食科学和烹饪文化，作为一种宝贵的文化遗产，至今仍闪烁着耀眼的光芒。随着时代的变迁和经济的发展，如今老百姓理所当然地成为了饮食文明的享用者。

品尝、享受美食，并不一定非得上馆子、酒楼才能实现。实际上，中华民族的饮食文化是建筑在“家”的基础上的。随着物质供应的日趋丰富和厨房现代化的普及，一般家庭只要懂得一些烹饪方法，掌握一点烹调技巧，完全有可能烧出一桌色香味形俱佳的菜肴来，成为家庭美食的享用者。

《享受美食系列》是一套丛书，分册出版。丛书介绍的这些美味菜肴，出自名厨之手，均为家庭所设计的，不仅烹饪方法明了易学，而且每一款均附有精美的图片，是家庭生活的实用读物，更是饭店、宾馆厨师好的参考书。

我们恳切希望广大读者对丛书的内容提出宝贵意见，使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001年11月



目 录

酱汁青鱼	1	清蒸鲈鱼卷	20	蚝油牛肉	39
冰糖蟹	2	白汁鳊鱼	21	串烤牛仔	40
干烧鳗鱼	3	柠汁开背虾	22	里脊土豆	41
糖醋鲳鱼	4	火夹青鱼	23	水煮牛肉	42
碧绿鱼片	5	姜葱肉蟹	24	炸生姜里脊	43
脆炸目鱼	6	红烧塘鳢鱼	25	小笼粉蒸牛肉	44
炒金银环	7	白灼基围虾	26	蟹粉狮子头	45
避风塘肉蟹	8	干烧虾仁	27	牛肉铁板烧	46
炸海鲜卷	9	糖醋瓦块鱼	28	红烧牛尾	47
生爆双花	10	油爆目鱼花	29	乳汁扣肉煲	48
花雕鲈鱼球	11	花蟹炖蛋	30	抓炒肉丝	49
蚝豉蒸明虾	12	面拖蟹	31	炸面包托	50
红烧马鞍桥	13	银鱼摊蛋	32	糟熘里脊肉	51
香汁条虾	14	田螺塞肉	33	辣子鸡	52
芝麻鱼排	15	卡夫酱烙白蟹	34	蒜油鸡块	53
葱烧海参	16	清炸排骨	35	芙蓉鸡片	54
柠檬汁金钱虾	17	蒜香骨	36	炒烧鸭丝	55
烤鳊鱼	18	金钱里脊	37	葡萄酒鸡	56
糟卤划水	19	回锅肉	38	芝麻酥鸡	57

锅烧鸭方	58	炒合菜	66	满星素烩	74
开河鸭子	59	干烧四季豆	67	翡翠冬笋	75
贯耳鸡塔	60	脆皮素菜	68	海棠冬菇	76
椒盐炸鸡块	61	生煎番茄	69	茄子烧蟹肉	77
生炒仔鸡	62	开水白菜	70	白菜鸡茸	78
香酥八宝鸭	63	素烩葡萄	71	植物三味	79
香酥鹌鹑	64	开洋冬瓜方	72	炒豆腐松	80
虾米扒津白	65	干贝冬瓜球	73	麻婆豆腐	81



江南一品香	82
漏网豆腐	83
三鲜烂糊	84
炸豚肝	85
水炒鸡蛋	86
鱼香腰花	87
蒜珠牛筋	88
炆腰片	89
芥菜兔片	90

酱汁青鱼

● 制作方法

- (1) 在净青鱼肉皮面上切斜刀花纹，刀深2/3，每隔6毫米切一刀。
- (2) 炒锅上火，下精制油，烧至六成热，放入青鱼肉，煎至呈黄色时倒入漏勺。
- (3) 原锅内留余油，烧热，投入葱姜末，煸出香味，随即加入甜面酱炒熟，再加入黄酒、酱油、清汤，然后加入白糖，放入青鱼肉，用旺火烧沸，即转小火烧10分钟左右，用漏勺捞出青鱼肉装盆。锅里的卤汁收浓后加入热油搅拌，使卤汁沸滚向上起泡，再加入麻油搅和，盛出浇在青鱼肉上即可。



● 原料

净青鱼肉 500 克

● 调味料

甜面酱 35 克
麻油 20 克
黄酒 20 克
酱油 10 克
葱姜末 10 克
白糖 50 克
味精 3 克
清汤 适量
精制油 50 克

冰糖鳖

● 制作方法

- (1) 鳖宰杀后放在开水里烫一下，用小刀轻轻刮去裙边上的黑衣，剥去脚上白衣，然后斩去爪，剥离背壳，在腹部斩开，挖去内脏，撕去黄油，洗净，斩成12块。
- (2) 炒锅上火，放入精制油，投入葱、姜略爆一下，放入鳖块煸炒，加入黄酒、酱油、冰糖、精盐、清水，加盖小火焖30分钟左右，待烧酥后转大火，除去葱、姜，加入味精，用水生粉勾芡，淋入麻油，出锅装盆，上面覆上鳖背壳。

● 原料

鳖(甲鱼)1只(约750克)

● 调味料

黄酒 20 克
葱 10 克
姜 10 克
精盐 3 克
水生粉 15 克
味精 3 克
冰糖 50 克
麻油 15 克
酱油 20 克
精制油 75 克



干烧鳗鱼



● 原料

鳗鱼 500 克
榨菜粒 10 克
肥膘粒 15 克
笋粒 10 克

● 调味料

黄酒 10 克
葱姜末 10 克
酱油 20 克
清汤 100 克
白糖 10 克
味精 5 克
精制油 750 克(耗 50 克)

● 制作方法

- (1) 鳗鱼去头、尾，洗净，切成小段。
- (2) 炒锅上火，加入精制油，烧至六成热，下鳗段，炸至黄色倒出。
- (3) 原锅里留余油，放入肥膘粒、葱姜末、黄酒煸香，再加入榨菜粒、笋粒、酱油、白糖、味精、清汤，倒入油炸鳗段，盖上锅盖，烧沸后改用小火烧约15分钟，见汤汁稠浓有香味时出锅装盆。



糖醋鲳鱼

● 原料

鲳鱼 1 条(约 400 克)
胡萝卜粒 10 克
洋葱粒 10 克
青豆 10 克

● 调味料

白糖 75 克
番茄酱 50 克
白醋 35 克
生粉 15 克
精盐 2 克
黄酒 10 克
精制油 1 000 克(耗 100 克)



● 制作方法

- (1) 鲳鱼洗净，在鱼身的两边每隔6毫米批开鱼肉，加入黄酒、精盐腌一下，用生粉抹在鱼身上。
- (2) 炒锅上火，放入精制油，烧至六成热，下鲳鱼炸熟后捞起。
- (3) 取另锅，下少许精制油，投入胡萝卜粒、洋葱粒、青豆煸炒，再放入番茄酱、白糖、精盐、适量水烧沸，随即加白醋，并用水生粉勾芡，淋入少许熟油，即成糖醋卤。在调制糖醋卤的同时，再将鱼下油锅复炸一遍，捞出装盆，浇上糖醋卤即成。



碧绿鱼片

● 制作方法

- (1) 将青鱼肉切成长方片，加鸡蛋清及少许精盐、味精、黄酒、生粉拌匀上浆。
- (2) 青花菜撕成块，下开水锅焯一下水，捞出沥干水分，放入精盐、味精、精制油拌入味，装盆。
- (3) 炒锅上火，下精制油，烧至五成热时，放入上浆鱼片，待鱼片熟了倒出，再放入清汤、黄酒、精盐、味精，烧沸，倒入鱼片，淋入水生粉推匀，待卤汁包住鱼片，再淋入少许精制油，翻几下后装入青花菜中间。



● 原料

- 青鱼肉 200 克
- 鸡蛋清 1 只
- 青花菜 200 克

● 调味料

- 精盐 5 克
- 生粉 15 克
- 味精 3 克
- 黄酒 10 克
- 清汤 25 克
- 精制油 500 克(耗 75 克)

脆炸目鱼

● 制作方法

(1) 净目鱼刮上花纹，切成4厘米长、2.5厘米宽的块，加入黄酒、精盐、味精、胡椒粉、辣酱油腌渍一下，然后两面拍上面粉，拖上鸡蛋液，蘸上面包糠。

(2) 炒锅上火，下精制油，烧至六成热，放入蘸上面包糠的目鱼，炸至金黄色，捞出装盆。

● 原料

净目鱼 300克
面粉 50克
面包糠(屑) 100克
鸡蛋液 2只

● 调味料

黄酒 10克
胡椒粉 2克
精盐 5克
辣酱油 10克
味精 3克
精制油 1000克(耗75克)



炒金银环



● 原料

净鱿鱼干 200 克

韭芽 75 克

肉丝 100 克

● 调味料

黄酒 15 克

味精 3 克

精盐 5 克

生粉 15 克

酱油 10 克

麻油 10 克

豆瓣酱 10 克

白糖 5 克

清汤 50 克

香醋 10 克

精制油 500 克(耗 75 克)

● 制作方法

(1) 净鱿鱼干除去头骨后用火烤软，随即将鱿鱼用手卷拢、搓紧，切成细丝，洗净，放入开水中浸泡 5 分钟取出。韭芽切成 5 厘米长的段。

(2) 炒锅上火，放入精制油，烧至六成热，下肉丝划熟捞出。原锅再下鱿鱼丝，划熟倒出。

(3) 锅里留余油，放入豆瓣酱煸炒几下，加入精盐、酱油、白糖、味精、黄酒、香醋、水生粉、清汤和鱿鱼丝、肉丝、韭芽段，翻炒后淋入麻油，起锅装盆。



避风塘肉蟹

● 原料

肉蟹 2只(约750克)
面包糠(屑)250克
蒜泥 250克

● 调味料

黄酒 10克
味精 5克
生粉 20克
精盐 5克
干辣椒丁 2克
精制油 750克(耗75克)



● 制作方法

- (1) 将肉蟹洗净，打开上盖，斩去蟹爪，去掉蟹腮，每只斩成8块，放入黄酒、味精、精盐腌渍一下，然后拍上生粉。
- (2) 炒锅上火，放入精制油，烧至六成热，投入蒜泥、面包糠，炸至金黄色捞起，再投入肉蟹块炸至八成熟捞起，倒出油。
- (3) 锅里留余油，放入干辣椒丁、肉蟹块、味精、精盐翻炒几下，装盆时把肉蟹块垫底，上面覆上蟹块盖，再覆上金黄色蒜泥、面包糠即可。

炸海鲜卷

● 制作方法

- (1) 将银雪鱼肉切成小丁，放入海虾仁中，用精盐、黄酒、味精、鸡蛋清拌匀，加入生粉再拌一下，加入少许精制油。水发海参、净目鱼、熟火腿、熟冬笋肉亦分别切成小丁。
- (2) 炒锅烧热，加入精制油，烧至三四成热，下银雪鱼丁、海虾仁划熟，盛出沥干油分。
- (3) 原锅加精制油 50 克烧热，放入目鱼丁煸炒几下，加入熟冬笋丁、熟火腿丁、水发海参丁、清汤、精盐、味精、黄酒，烧沸，用水生粉勾芡，倒入海虾仁、银雪鱼丁翻匀，加入精制油成海鲜料，盛出晾凉。鸡蛋液加入生粉 100 克调成蛋糊。
- (4) 取 2 张威化纸(市售)叠在一起，加入海鲜料包成春卷状，拖上鸡蛋液，拍上咸面包糠，制成海鲜卷生坯，按此方法逐一制毕。
- (5) 炒锅烧热，放入精制油，烧至六七成热，下海鲜卷生坯，炸至色黄、酥脆，捞出装盆，跟辣酱油上桌。



● 原料

海虾仁 150 克
熟冬笋肉 50 克
水发海参 150 克
咸面包糠(屑)250 克
净目鱼 100 克
鸡蛋清 1 只
银雪鱼肉 100 克
鸡蛋液 1 只
熟火腿 50 克
威化纸 20 张

● 调味料

黄酒 5 克
精盐 4 克
生粉 150 克
味精 3 克
辣酱油 1 碟
清汤 15 克
精制油 500 克(耗 450 克)

