



幸福厨房

汇集小炒精品，营养百分百，一步一图，步步详解，一看就懂，一做就会

3分钟
变身炒菜高手

最爱美味小炒

每一道菜都会让你回味无穷

乐乐猪/著



海天出版社（中国·深圳）

最爱

美味小炒

每一道菜都会让你回味无穷

乐乐猪 / 著



图书在版编目(CIP)数据

最爱美味小炒：每一道菜都会让你回味无穷 / 乐乐猪著. — 深圳：海天出版社，2014.6

(幸福厨房)

ISBN 978-7-5507-0949-2

I. ①最… II. ①乐… III. ①炒菜—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第313243号

最爱美味小炒：每一道菜都会让你回味无穷

ZUI AI MEIWEI XIAOCHAO; MEI YIDAO CAI DOUHUI RANGNI HUIWEI WUQIONG

出品人 陈新亮

责任编辑 陈 军 张绪华

责任技编 梁立新

封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755—83460293 (批发) 83460397 (邮购)

设计制作 蒙丹广告0755—82027867

印 刷 深圳市希望印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 9.33

字 数 61千字

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次

定 价 39.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印刷质量问题，请随时向承印厂调换。



前言

曾经听人说，炒菜是一种幸福的声音，因为有人围坐桌前等着吃才会做，有家人才不孤单，有家才能体会幸福。能做菜给心爱的人吃抑或是吃心爱的人做的菜都是一种幸福。听着菜入锅那一刻的炸响，它让幸福变得那么真实，那么生动！

什么是幸福？

当我们辛苦完成了一项工作后，用一餐美味的食物犒劳自己，这就是幸福；

当我们伤心难过时，爱人忽然端出早已准备好的美味食物出现在眼前，这就是幸福。

我们也常常在电影中看到这样的情节，女主人系着小花围裙在厨房忙碌着，为下班回家的丈夫准备丰盛的晚餐，当最后一道汤端上餐桌时，门锁转动，他回来了。于是两人对坐在桌前共享恬静的晚餐时光。桌上的家常菜那鲜艳欲滴的色泽，四溢的缕缕香气，还有啧啧鲜美诱人的味道让人回味无穷，但最重要的是我们可以品味那美味背后淡淡的幸福。

这种美味的幸福，看起来是那么的触手可及。美食如此，生活亦如此。幸福有千千万万，就在付出与收获之间，慢慢用心体会，个中滋味便在其中。



第一章 健康清爽素菜类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 2 炆炒西葫芦 | 34 榄菜四季豆 | 62 辣白菜炒五花肉 |
| 4 香炸洪山菜薹 | 36 咸蛋黄焗南瓜 | 64 蚂蚁上树 |
| 6 蒜蓉茼蒿 | 38 苦瓜杏仁炒马蹄 | 66 麻婆豆腐 |
| 8 奶香油麦菜 | 40 青红尖椒炒海带 | 68 老干妈烧猪肺 |
| 10 松仁玉米 | 42 豉香笋丝金针菇 | 70 回锅肉 |
| 12 白灼芥蓝 | 44 剁椒蒿子秆 | 72 番茄酱烧丸子 |
| 14 炒杂菜 | | 74 青蒜炒风干肠 |
| 16 韭菜炒双菇 | | 76 糖醋酥肉 |
| 18 炸茄盒 | | 78 京酱肉丝 |
| 20 咸蛋黄焗西兰花 | | 80 麻辣猪肚 |
| 22 炆炒奶白菜 | | 82 蒜香猪蹄 |
| 24 青椒炒绿豆芽 | | 84 葱烧小肠 |
| 26 香辣西葫芦 | | 86 葱烧牛百叶 |
| 28 豆瓣酱炒菜花 | | 88 辣炒包菜 |
| 30 香菇菜花 | | 90 尖椒炒大肠 |
| 32 五彩豆腐 | | 92 豆瓣酱烧猪心 |

第二章 营养可口畜肉类

- | | |
|------------|--|
| 48 韭菜鸡蛋嫩肉卷 | |
| 50 铁板麻辣排骨 | |
| 52 五色腰花 | |
| 54 火爆腰花 | |
| 56 风干肠炒蒜薹 | |
| 58 肉末冬笋 | |
| 60 豉汁蒸排骨 | |





- 94 肉馅南瓜盒
- 96 马蹄烧排骨
- 98 芹椒炒猪皮
- 100 糖醋里脊
- 102 酱猪蹄
- 104 鲍汁烧杂粮肘花
- 106 蒸羊肉蔬菜卷
- 108 甜辣酱炒板筋
- 110 老干妈烧毛肚
- 112 香辣羊肚
- 114 红焖羊肉
- 116 什锦狮子头
- 118 酸菜羊肉
- 120 杭椒牛肉
- 122 海鲜酱羊肉
- 124 麻辣兔肉

第三章 香嫩滋养禽蛋类

- 128 韩式辣鸭掌
- 130 麻辣鸡心
- 132 韭菜虾皮摊鸡蛋卷

- 134 秘制烤鸭腿
- 136 板烧鸡翅
- 138 重庆辣子鸡
- 140 韩式辣味鸡
- 142 香芹干煸三黄鸡
- 144 香辣凤爪
- 146 蒸苦瓜鸡肉
- 148 黄金鸡柳
- 150 豉香鸭翅
- 152 可乐鸡翅

第四章 美味新鲜水产类

- 156 铁板鳗鱼
- 158 虾仁腰果炒冬瓜
- 160 咸鱼茄子
- 162 蒜薹炒虾仁
- 164 干炸多春鱼
- 166 豆豉平鱼
- 168 鳗鱼蛋卷
- 170 剁椒鱼头
- 172 软炸鱼柳

- 174 蛋卷三文鱼
- 176 香酥草鱼
- 178 五彩牡蛎
- 180 糖醋红鲳鱼
- 182 香煎龙利鱼
- 184 黄豆酱炒花蛤
- 186 野山椒炒牛蛙
- 188 糖焖虾
- 190 清蒸多宝鱼
- 192 香辣偏口鱼
- 194 火爆鱿鱼卷
- 196 香辣钉螺
- 198 香辣海瓜子
- 200 姜葱炒蛭子
- 202 烤草鱼
- 204 青红椒蒸扇贝
- 206 芝士焗对虾
- 208 豆豉鱼烧茄子
- 210 糖醋鳊鱼块
- 212 红烧鳝鱼





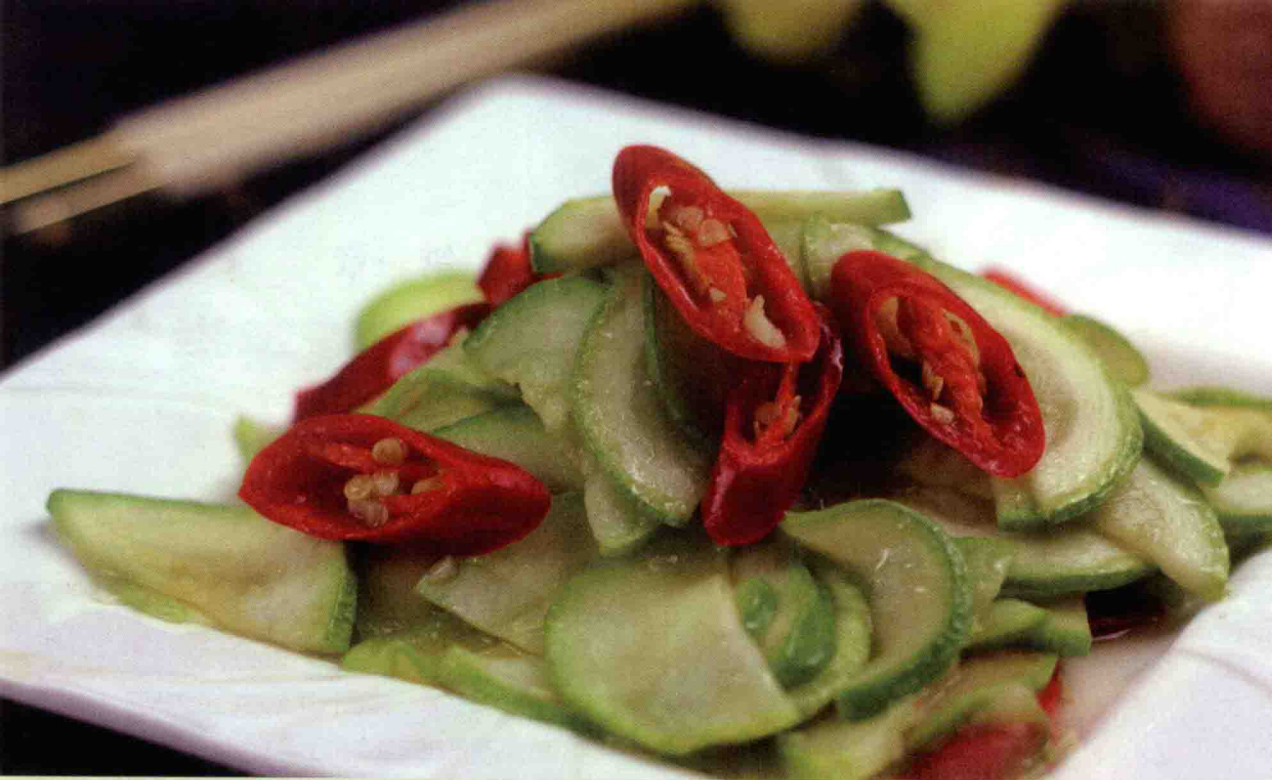
第一章

健康清爽素菜类

“穿要布，吃要素”，在崇尚养生保健、健康饮食的今天，大家意识到合理搭配、科学饮食的重要性，越来越多的人在家庭饮食中加大了素菜的比例。

新鲜的时令蔬菜、富含优质蛋白的豆制品、各种食用菌菇都是制作素菜的上好食材。尤其是在烈日炎炎的夏季，偶尔吃一顿素，不仅可以清心静气，还能有效地消脂减重，真正是吃出美味又健康！





炆炒西葫芦

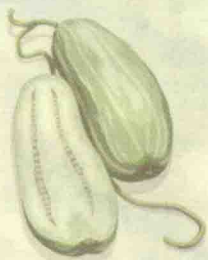
原料：西葫芦300克、朝天椒10克。

配料：食用油20毫升、蒜3克、盐2克、糖1克、味精少许。



幸福
小贴士
TIPS

炒西葫芦时间不宜过长，否则容易出汤，口感变差。



制作:

1. 西葫芦洗净切半圆薄片;
2. 朝天椒洗净斜切小段;
3. 蒜去皮剁成蒜末备用;
4. 热锅下油, 待油热后放入蒜末和辣椒段爆香;
5. 将西葫芦片倒入锅中翻炒 1 分钟;
6. 加入盐;
7. 加入糖;
8. 最后加入味精调味即可。



选料

西葫芦应选择瓜体周正, 表面光滑无疙瘩, 不伤不烂的。选购时可以用手捏一捏, 如果感觉瓜体发空、发软, 说明已经老了。



香炸洪山菜薹

原料：洪山菜薹250克、鸡蛋1个。

配料：食用油 500 毫升（实际耗油 30 毫升）、
玉米淀粉 100 克、盐 2 克。



幸福
小贴士
TIPS

炸制洪山菜薹时间不宜过长，否则吃起来口感不好，炸至表层的面糊成金黄色后即刻捞出。

制作:

1. 菜薹洗净去老叶, 切8厘米的长段;
2. 制作全蛋清: 在碗中放入玉米淀粉, 打入一个鸡蛋。加盐后朝一个方向搅拌均匀即可;
3. 把切好的菜薹一个个均匀地裹上全蛋清;
4. 热锅下油, 中火烧热至90℃;
5. 放入裹好全蛋清的菜薹, 大火炸至成金黄色关火捞出, 装盘即可。



选料

洪山菜薹含钙、磷、铁、胡萝卜素、抗坏血酸等, 其维生素成分比大白菜、小白菜都高。选洪山菜薹以色泽光亮、水分含量充足为好。购买时可试着掰断根部, 如果容易掰断即说明水分含量足。



蒜蓉茼蒿

原料：茼蒿250克。

配料：食用油30毫升、蒜3克、盐1克。



幸福
小贴士
TIPS

炒茼蒿时快速翻炒，时间要短，这样吃起来的口感才会更好。



制作：

1. 茼蒿洗净切去根部；
2. 蒜洗净去皮剁成末；
3. 热锅倒油，待油热放入剁好的蒜末，中火爆香；
4. 放入茼蒿，转大火快速翻炒；
5. 最后放盐翻炒一下即成。

选料

茼蒿具有清血养心，润肺消痰的功能。茼蒿应挑选茎短、叶嫩、色泽深绿为好，茎越短说明越鲜嫩。不宜选择叶子发黄、叶尖开始枯萎乃至发黑收缩的茼蒿，茎秆或切口变褐色也表明放的时间太久了。



奶香油麦菜

原料：油麦菜250克。

配料：食用油20毫升、黄油30克、蒜3克、盐1克。



幸福
小贴士
TIPS

油麦菜容易残留农药，因此烹饪前最好放入盐水中浸泡10分钟。



制作:

1. 油麦菜洗净去根，切成 6 厘米的长段；
2. 蒜去皮剁成末；
3. 热锅倒入食用油，油热后放入黄油；
4. 待黄油融化，放入蒜末中火爆香；
5. 放入切好的油麦菜转大火快速翻炒；
6. 最后放入盐翻炒一下装盘即可。

选材

挑选油麦菜以色泽嫩绿、叶子不发黄发黑，叶片大小适中为佳。



松仁玉米

原料：罐装玉米粒250克、松仁40克、胡萝卜50克、香葱10克。

配料：食用油30毫升、香油1毫升、水20毫升、蒜3克、盐2克、味精1克、白糖1克、玉米淀粉2克。

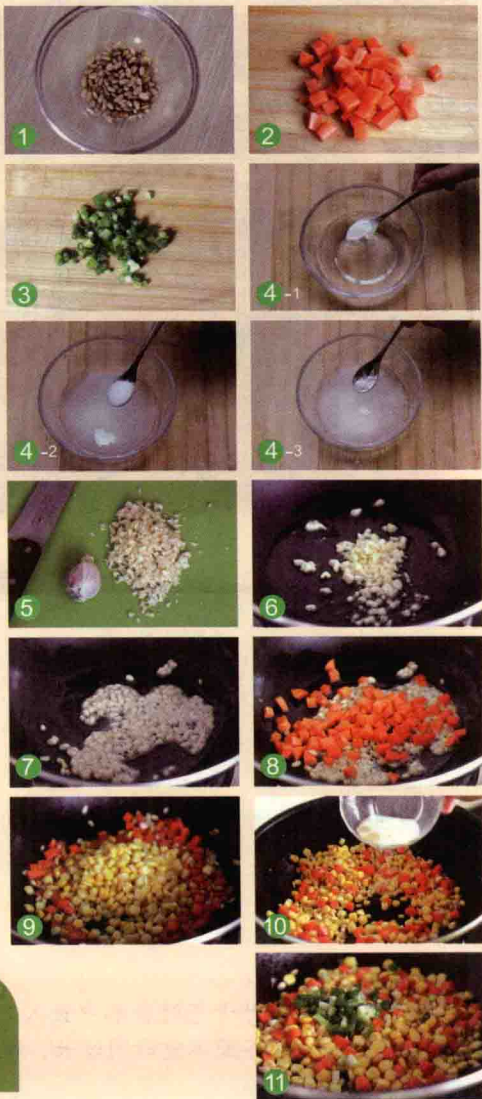


幸福
小贴士
TIPS

这道菜比较注重颜色和口感，因此炒制时间不宜过长。

制作:

1. 松仁洗净待用;
2. 胡萝卜洗净去皮切成小丁;
3. 香葱切葱花;
4. 在碗中放入 30 毫升清水, 加入玉米淀粉、盐、味精、白糖和香油搅拌均匀制成芡汁待用;
5. 蒜切末备用;
6. 热锅下油, 待油热放入剁好的蒜末中小火炒出蒜香味;
7. 放入松仁改小火翻炒;
8. 炒出松仁的香味, 放入胡萝卜丁转中火翻炒;
9. 炒至胡萝卜丁颜色变深, 表层出现光泽, 放入玉米粒快速翻炒;
10. 倒入调制好的芡汁, 炒至汤汁浓稠, 变透明即可关火;
11. 撒入葱花装盘即可。



选料

松仁以形状圆润, 饱满, 色泽鲜亮为佳。