

菜谱系列 • 家常风味菜丛书

罗家慧 编著

特色开胃小炒



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

特色开胃小炒/罗家慧编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2
(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-311-6

I. 特… II. 罗… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007264号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 韦 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



特色开胃小炒

TESE KAIWEI XIAOCHAO

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)
发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团
印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司
地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)
规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千
版 次/ 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号/ ISBN 7-80651-311-6/TS·25
定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



菜谱系列·家常风味菜丛书

罗家慧 编著

特色开胃小炒



羊城晚报出版社

前言

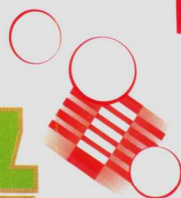
QIAN YAN

“没有胃口”、“不想吃饭”是很多现代人经常挂在嘴边的话题，日积月累，不少人还因此患上了厌食症。如何才能吃得开心，吃得有滋有味？彩版《特色开胃小炒》结合日常饮食经验，精选小炒美食，使不思饮食的人们胃口大开，不再受肠胃“罢工”的困扰。





目录



炒三丝	5
葱辣豆腐	7
冬菇油鸭	9
香菇福寿鱼	11
荸荠肉丁	13
香葱鸡片	15
菜花炒腐竹	17
菠萝蜜炒三鲜	19
咖喱牛肉	21
川汁烧鲩鱼	23
五彩土豆丝	25
银鱼炒蛋	27
黄豆烧排骨	29
果汁煎肉脯	31
牛肉三丝卷	33
三色银芽	35
菠萝炒猪腰	37
豉椒炒土鱿	39
三冬牛肉	41
七彩肉丁	43
蒜心炒鲮鱼松	45
苦瓜嫩鸭	47
韭黄牛肉	49
糖醋鸭块	51
银耳肉片	53
蚝油生菜	55

菠萝鸭块	57
银针炒三丝	59
红椒牛肉丝	61
豆角炒肉松	63
姜葱炒鸭片	65
双冬炒金针菇	67
银芽牛肉丝	69
鲜笋炒牛肉	71
辣椒炒腊肉	73
清炒双瓜	75
香蒜黑椒牛肉	77
辣椒炒鸭肉	79
枝竹焖鲩鱼	81
萝卜干炒腊肉	83
五柳鸡丝	85
豆角炒牛肉	87
银耳炒五丝	89
玉米鸡淖	91
多味苦瓜	93
炒香螺片	95



MULU

Chaoansi



炒三丝

用料

平菇 300克
冬笋 100克
芥蓝 1棵



做法



1 平菇洗净，切成细丝；冬笋洗净，切成细丝；芥蓝去叶取梗洗净，切成细丝。



2 炒锅置旺火上，倒入生油烧至六成热，放盐微炒后，倒入平菇丝、冬笋丝和芥蓝丝翻炒数下。



3 加入胡椒粉、花椒粉、味精继续翻炒，待入味后，以生粉勾芡拌匀即可。

提示



平菇鲜品出水较多，易被炒老，须掌握好火候。

Congladosu



葱辣豆腐

用料

豆腐	300克
大葱	20克
辣椒	3只
绍酒	5克

做法



1 豆腐洗净，切小方块；大葱洗净切段；辣椒洗净，去蒂、籽，切成细丝。



2 炒锅下入花生油烧热，分次投入豆腐，炸至呈金黄色，捞出沥油；锅中留少许油，投入辣椒炒出香味，放入葱段炒香。



3 溅入绍酒，放入豆腐，加酱油、精盐、鲜汤，加盖焖20分钟，加入味精调味，装盘即成。

提示



葱能使大脑保持灵活，尤宜于脑力劳动者食用。

Dongguyouya



冬菇油鸭

用料

光鸭	500克
湿冬菇	25克
芥菜胆	250克
火腩	100克
虾米	50克
洋葱	1个
姜片	5克
葱段	5克
绍酒	5克



做法



1 光鸭洗净斩件；洋葱、火腩切件；冬菇洗净；芥菜胆洗净，用沸水烫过后取出。



2 将鸭肉放入油锅炸至呈金黄色，捞出沥油。锅留余油，爆香葱、姜，放入洋葱、火腩、虾米、冬菇、精盐炒匀。



3 溅入绍酒，放入鸭肉、鲜汤，加盖焖至鸭肉熟时，调味勾芡，加麻油、包尾油推匀起锅，围上芥菜胆即成。

提示



经常食用冬菇可以预防感冒，消除腹壁脂肪，防癌抗癌。

Xiangguofushouyu



香菇福寿鱼

用料

福寿鱼
香菇
干葱
陈皮
葱丝

1条
20克
2粒
适量
适量

做法



1 香菇去蒂，浸透，切条；陈皮浸软，切细丝；福寿鱼宰好，去鳞、鳃、内脏，洗净，抹干；干葱洗净切片。



2 烧热锅，下油，把鱼煎至两面金黄，上碟备用。

提示



香滑可口，鱼肉鲜嫩。



3 烧热油锅，爆香干葱，下香菇、陈皮略炒，倒入上汤，用中火煮8分钟；放入鱼用大火煮2分钟勾芡，洒上葱丝即可。

Bigirouding



荸荠肉丁

用料

荸荠	80克
胡萝卜	120克
猪瘦肉	50克
姜米	适量

做法



1 荸荠洗净，去皮切丁；胡萝卜洗净，去皮切丁；猪瘦肉洗净，切小块。



2 猪瘦肉块，用生粉拌匀，下热油锅中拉油备用。烧锅下油，爆香姜米，投入胡萝卜丁炒透。



3 加入荸荠丁、肉丁炒熟，调入味料，用湿生粉打芡，炒匀上碟。



提示



荸荠可清热，凉血，解毒，降血压。

Xiangcongji

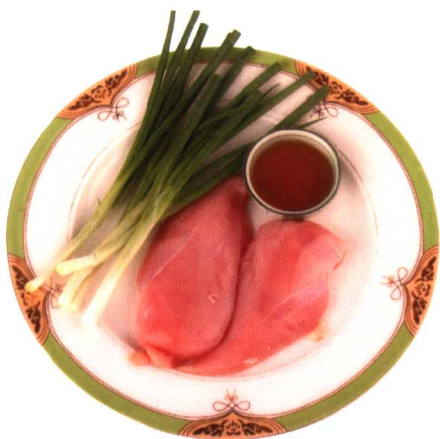


香葱鸡片

用料

鸡胸肉	200克
葱白	50克
料酒	适量

做法



1 鸡胸肉洗净切片；葱白切段。



2 鸡肉上浆。炒锅下油烧热，下入鸡肉、葱白炒熟。

提示



葱含有“前列腺素A”，能舒张微细血管，有助于防止血压升高引起的头晕。



3 溅料酒，下入精盐、味精，炒匀后淋入麻油即可。