

美食教室系列丛书

跟我做

小家庭炒



盛振洲 程伟民 编著

广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我做家庭小炒 / 盛镇洲, 程伟民编著; 卢平摄.

广州: 广东旅游出版社, 2004.12

(美食教室系列)

ISBN 7-80653-560-8

I. 跟... II. ①盛... ②程... ③卢... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086307 号

丛书策划: 周梅英

责任编辑: 周梅英

版式设计: 谭江、杜妍

封面设计: 张红霞

责任技编: 许佳

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路55号二栋1楼)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

889 × 1194 毫米 32 开 2.5 印张 30 千字

2005 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 12.00 元



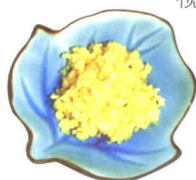
美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

目 录

M U L U

- | | |
|------------|-------------|
| 韭菜花炒蚬肉 2 | 40 酸豆角炒叉烧粒 |
| 西芹炒鸭肾 4 | 42 花生鲜木耳炒蛋 |
| 鲜百合炒鸡蛋 6 | 44 花生炒肉丁 |
| 酸辣土豆丝 8 | 46 萝卜仔煎蛋 |
| 肉末姜酒大豆芽 10 | 48 咸蛋黄茶树菇 |
| 西芹炒鲜鱿鱼 12 | 50 云南小瓜炒腊肉 |
| 凉瓜炒牛肉 14 | 52 南乳炒藕片 |
| 蒜苗炒肉丝 16 | 54 萝卜炒鱼松 |
| 腰果炒鸡丁 18 | 56 鸡腿菇炒田鸡 |
| 京葱炒咸肉 20 | 58 银杏炒四角豆 |
| 鲜虾仁炒滑蛋 22 | 60 松子黄豆炒鲜百合 |
| 蚝油鲜冬菇 24 | 62 虾酱茶树菇炒菜心 |
| 土豆丝炒肉丝 26 | 64 咸蛋黄炒小瓜 |
| 菠菜牛肉 28 | 66 韭菜花炒爽肚 |
| 姜葱红椒炒花甲 30 | 68 咸鱼鸡粒炒饭 |
| 榄菜炒尖椒圈 32 | 70 西芹百合炒带子 |
| 生炒油菜心 34 | 72 豆豉鲮鱼炒油麦菜 |
| 榄菜肉蓉四角豆 36 | 74 酸菜火鸭丝 |
| 青椒肉丝 38 | 76 生鱼片炒丝瓜 |





美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

韭菜花炒蚬肉

JIUCAI HUA CHAO XIANROU



主料

韭菜花 300 克, 黄沙蚬 150 克

辅料

蒜头, 青红椒, 白胡椒, 腌萝卜粒

调料

绍酒, 麻油, 盐, 鸡粉, 植物油。



食材处理

1. 韭菜花洗净, 切粗粒。
2. 黄沙蚬飞水, 洗净, 将肉壳分开, 蚬肉留下待用。
3. 大蒜剁成蒜蓉, 青红辣椒切成椒米, 白胡椒压碎。

烹制过程

烧锅落油, 将蒜蓉、青红椒米落锅爆香, 加入蚬肉、胡椒碎、萝卜粒、溅绍酒翻炒数下, 加入韭菜花粒, 再炒香, 即可上碟。

特点

咸鲜可口, 下饭好菜。

小提示

蚬肉要去清沙子, 韭菜花不要炒得过熟, 俗语有道: “生葱, 熟蒜, 半熟韭菜。”







美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

西芹炒鸭肾

XIQIN CHAO YASHEN



辅
料

红椒一个, 蒜蓉、姜片、葱榄适量

主
料

西芹300克, 鸭肾200克

调 料

生抽, 蚝油, 鸡粉, 绍酒, 生粉, 植物油。

食 材 处 理

1. 西芹洗净, 切段, 红椒切角。
2. 鸭肾洗净飞水, 烧锅落油放姜葱溅绍酒, 加水将鸭肾煮至熟透, 然后切片。



烹 制 过 程

烧锅, 落花生油, 将蒜蓉、姜片、红椒炒香, 再落西芹翻炒数下, 加入鸭肾片, 溅绍酒, 用少许生抽、鸡粉调味, 炒香, 以生粉勾芡, 落尾油即可上碟。

特 点

青红配搭, 味清淡, 鲜爽。

小 提 示

鸭肾用鸡肾或鹅肾代替亦可。







美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

鲜百合炒鸡蛋

XIANBAIHE CHAO JIDAN



主料 鸡蛋4个, 鲜百合100克

辅料 葱

调料

盐, 胡椒粉, 麻油, 植物油。

食材处理

将鸡蛋打散, 加入调料拌匀, 鲜百合切去蒂, 洗净、剥开, 飞水, 待用。

葱切成葱花。



烹制过程

烧锅落油, 将鸡蛋、鲜百合、葱花一起倒入锅里, 翻炒至鸡蛋香熟即可。

特点

方便快捷、适合大众。

小提示

用不粘锅炒蛋, 效果会更理想。







美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

酸辣土豆丝

SUANLA TUDOUSI



主料

土豆 300克

辅料

蒜头, 红椒青椒

调料

辣椒酱, 陈醋, 麻油, 盐, 鸡粉, 植物油。



食材处理

土豆去皮、切细丝, 青、红椒洗净切丝, 蒜头剁蓉。

烹制过程

烧锅落油, 爆香蒜蓉、辣椒酱, 再将土豆丝、青红椒丝落锅翻炒, 用盐、鸡粉、麻油调味, 最后加入陈醋用生粉勾芡, 即可上碟。

小提示

陈醋要后下, 尽量避免过分加热陈醋, 以免影响陈醋香味和酸度。







美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

肉末姜酒大豆芽

ROUMO JIANGJIU DADOUYA

辅料
姜、青、红椒

主料
大豆芽300克，猪肉100克

调料

米酒，盐，鸡粉，蚝油，麻油，植物油。



食材处理

将大豆芽尾根切去，洗净待用。青红椒切丝。猪肉剁成肉蓉。

姜剁成姜蓉，将姜汁挤出至米酒中，成为姜汁酒。

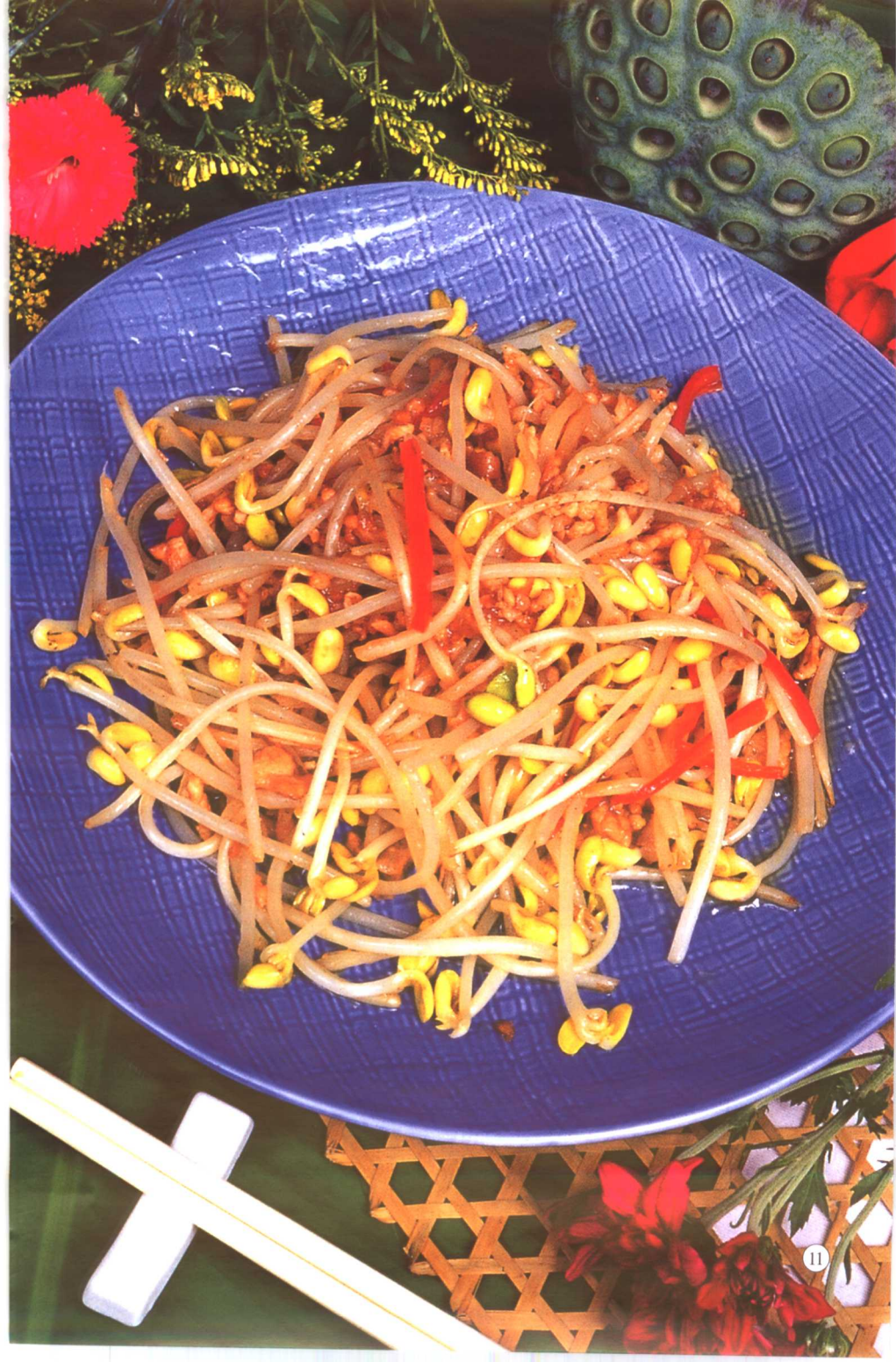
烹制过程

烧锅落油，爆香姜蓉，肉蓉，倒入大豆芽翻炒，溅姜汁酒，用盐、鸡粉、麻油、蚝油调味，勾芡即可。

小提示

大豆芽不要炒过长时间，以免过熟出水，影响菜式美观和口感。







美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

西芹炒鲜鱿鱼

XIQIN CHAO XIANYOUYU



辅
料
红
椒，
蒜
头

主
料

西芹300克，鲜鱿鱼200克

调 料

蚝油，盐，鸡粉，糖，麻油，植物油。



食 材 处 理

将西芹洗净，切成西芹件。红椒切椒角。蒜头剁蓉。

鲜鱿鱼洗净，去掉外层衣，将鱿鱼切成鱿鱼花，飞水待用。

烹 制 过 程

烧锅落油，先将蒜蓉、红椒及鱿鱼花爆香，溅绍酒，再落西芹翻炒，用蚝油、盐、鸡粉、麻油调味，生粉勾芡即可。

小 提 示

切鱿鱼花如觉得较为专业有难度，将鱿鱼筒横切成鲜鱿鱼圈会感觉容易得多。





北京特产
北京二锅头酒
五十六度
风味香烈



美食教室系列丛书

跟我做家庭小炒

凉瓜炒牛肉

LIANGGUA CHAO NIUROU



辅
料

原粒豆豉, 蒜头, 青红椒

主
料

凉瓜 250 克, 牛肉 150 克

调 料

绍酒, 蚝油, 生抽, 鸡粉, 糖, 植物油。



食 材 处 理

1. 凉瓜洗净去瓢切开四边, 斜切成片, 飞水待用。
2. 牛肉切片, 用生粉、生抽、嫩肉粉略腌待用。
3. 青红椒切成椒米, 蒜头剁蒜蓉。

烹 制 过 程

烧锅落油, 将牛肉走嫩油至七成熟捞起, 锅底留油, 将蒜蓉、豆豉爆香, 加入凉瓜、牛肉翻炒, 溅绍酒, 用蚝油、生抽、鸡粉、糖调味, 生粉勾芡即可上碟。

小 提 示

牛肉要选牛里脊肉, 走油时不要过熟, 否则牛肉再炒会老。



