



王作生 张绪华 编著

精心烹制 美味可口 简单易学

快手小炒

Kuaishou Xiaochao

50道精美可口的家常菜肴

50 kinds of delicious and healthy home-cooked dishes

吃出健康 吃出营养

Healthy dieting / Eating healthy



青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

快手小炒 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-2926-7

I. 快... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062794号

- 书 名 快手小炒
编 著 王作生 张绪华
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第2次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

快手小炒

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



熘肝尖 5

蒜薹炒猪腰 7

胡萝卜兔丁 8

滑炒里脊丁 9

银芽炒蜆皮 11

菠萝牛肉 13

鱼香肉丝 14

炒木须肉 15

宫保鸡丁 17

栗子鸡 19

红烧鸡块 20

酱爆鸡丁 21

芙蓉鸡片 23

木耳黄瓜 25

什锦豆腐丁 26

炒菠菜 27

红烧带鱼 29

炒鸡丝蜆头 31

韭菜炒青虾 32

虾仁黄瓜丁 33

回锅肉 35

醋熘白菜 37

芹菜炒肉丝 39

醋熘藕片 41





扒鲜芦笋	43
油爆猪肝	44
香菇扒油菜	45
糖醋鱼条	47
清炒鳝鱼丝	49
醋熘土豆丝	50
韭黄炒鱼片	51
清炒苦瓜	53
炒平菇油菜	55
辣味鸡丝	56
炒虾仁	57
豆芽炒腐皮	59
青豆炒肉丁	61
爆炒腰花	62
香菜牛肉末	63
木耳海螺肉	65
炒素什锦	67
豆椒炒牛肉	68
辣子鸡丁	69
冬笋肉丝	71
青菜心	73
麻婆豆腐	74
肉片炒菜花	75
红油猪耳	77
蒜薹炒豆腐干	79



CONTENTS

目录

熘肝尖...



熘肝尖

快手小炒



主料 鲜猪肝300克。

配料 花生油500克，水发木耳，黄瓜，酱油，精盐，味精，水淀粉，豆瓣，葱，蒜片，香油各适量。

- 制法**
- 1 将猪肝洗净，切成薄片，加酱油、水淀粉拌匀。木耳去耳根，洗净撕碎。黄瓜洗净，去蒂，切成片。
 - 2 将锅洗净，倒入花生油，烧至五六成热时，放入浆好的猪肝片，划熟，捞出控油。
 - 3 锅内留少许底油，用豆瓣、葱、蒜片爆锅，烹入酱油，加入木耳、黄瓜片及少许清水、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，用水淀粉勾成浓熘芡，倒入猪肝，淋上香油，拌匀即成。

特点 鲜嫩酥软，清淡适口。

功效 猪肝营养丰富，其中铁的含量为猪肉的18倍多，蛋白质含量也远高于瘦肉，因此是滋补气血的佳品，可防治视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等眼疾。幼儿常吃猪肝，可使眼睛明亮，精力充沛。



熘肝尖时要注意掌握好油温，防止原料变老。

蒜薹炒猪腰...



蒜薹炒猪腰

快手小炒



主料 青蒜薹100克，猪腰子150克。

配料 葱末、料酒、酱油、味精、食醋、花生油各适量。

- 制法**
- 1 青蒜薹择洗干净，切成寸段。
 - 2 猪腰子去腰臊、筋膜，洗净切片，放入盘中备用。
 - 3 炒锅置于火上，倒入花生油烧至七成热，下腰片略炒，加入葱末、青蒜薹段，烹入料酒、酱油、食醋，翻炒至熟，加入味精，炒匀即成。

特点 色泽艳丽，味道鲜美，清香。

功效 青蒜薹与猪腰一起食用，可以补肾壮体。

烹制时要急火快炒。



胡萝卜兔丁



主料 胡萝卜，兔肉各150克。

配料 精盐、味精、酱油、花生油、料酒各适量。

- 制法**
- 1 把兔肉、胡萝卜洗净，切丁，分别放入盘中。
 - 2 炒锅置于火上，倒入花生油烧热，下兔肉，划散至断生变白时，加入精盐、胡萝卜丁，烹入料酒，酱油翻炒至熟。
 - 3 将味精撒入锅内，炒几下，出锅盛入盘中即成。

特点 肉嫩味鲜。

功效 胡萝卜的营养及药用价值都很高。它富含胡萝卜素、钙、磷、铁、糖化酵素及维生素A、维生素B1、维生素B2、叶酸等，与兔肉成菜同食，营养丰富，是儿童的滋补佳肴。



滑炒里脊丁

快手小炒

主料 猪里脊肉150克，冬笋50克。

配料 植物油、精盐、料酒、葱白、淀粉、鸡蛋清、味精、香油、鲜汤各适量。

- 制法**
- 1 将里脊肉、冬笋、葱白洗净，切成丁。
 - 2 把切好的里脊丁放入清水中，漂洗后挤干水分，放入精盐、鸡蛋清、淀粉拌匀。
 - 3 炒锅置旺火上，加油，烧至六成热时放入浆好的里脊丁，速炒片刻，盛起沥油。
 - 4 锅中留少许油，投入冬笋丁、葱白丁、鲜汤、料酒、精盐、味精，用淀粉勾芡，把过好油的里脊丁倒入颠翻几下，淋上香油即成。

特点 味鲜，嫩滑、爽口。

功效 此菜蛋白质、脂肪、钙、纤维素及维生素等含量齐全，营养丰富，能维护大脑的正常发育，助消化，特别适宜于儿童食用。



银芽炒蜆皮...



银芽炒蜆皮

快手小炒



主料 净绿豆芽50克，海蜆丝150克，净香菜50克。

配料 精盐、味精、花生油、葱、香油各适量。

制法 ① 将豆芽洗净焯水，香菜切段。

② 海蜆丝用开水烫后过凉。炒锅置火上，加花生油烧热，葱丝爆香，下入原料后加入精盐、味精炒匀，淋上香油即成。

特点 清脆，清淡爽口。

功效 豆芽含有丰富的维生素，可减肥降脂。

海蜆丝用温水烫，将出锅时加海蜆丝拌匀即可



菠萝牛肉...



菠萝牛肉

快手小炒



主料 嫩牛肉250克，菠萝1/4个。

配料 葱、料酒、酱油、白糖、淀粉、精盐各适量。

制法 ① 牛肉切片，用料酒、酱油、白糖、淀粉略腌20分钟。

② 菠萝切成小片丁，葱切花备用。

③ 起油锅，爆炒牛肉后再加菠萝翻炒，加入酱油、精盐、淀粉调味，待肉吸汁后再加入葱花即成。

特点 口感软嫩，甜香适口。

功效 牛肉的蛋白质含量高，并含多种人体必需的氨基酸和多种维生素，有强筋骨，补虚健体的作用。菠萝富含维生素C。此菜适宜儿童食用。



1

牛肉发制时，可加点嫩肉粉，滑油时要冬至油温要控制油温，牛肉断生即成。



2



3

鱼香肉丝



主料 猪腿肉80克，青椒丝25克，鸡蛋1枚。

配料 葱段、蒜泥、豆瓣辣酱、醋、味精、干淀粉、

精盐、姜末、植物油、白糖、酱油、料酒、水淀粉各适量。

制法 1 猪腿肉切成5厘米长的细丝，加精盐、打散的鸡蛋、料酒、干淀粉，拌匀上浆。另将白糖、醋、酱油、味精、料酒、水淀粉放入小碗，调成卤汁备用。

2 锅内放油，烧至四成热时，将肉丝下锅划散至熟，再加青椒丝稍炒，倒入漏勺沥油。

3 原锅内留油，下入葱、姜、蒜泥、豆瓣辣酱煸出香味后，再把肉丝、青椒和卤汁倒入拌匀，起锅装盘即成。

特点 酸甜微辣，鲜香可口。

功效 此菜含有丰富的营养成分，适于儿童食用，有健脑强体，促进生长发育的作用。



炒木须肉

快手小炒



主料 猪腿肉150克。

水发木耳100克，鸡蛋2枚。

配料 葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、味精、熟猪油各适量。

- 制法**
- 1 猪肉切丝。木耳洗净。鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。
 - 2 将锅置于火上，加猪油，烧至五成热时，下鸡蛋炒熟后盛在碗内。
 - 3 原锅内加猪油烧热，加葱姜末煸出香味，再下肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、味精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起下锅，翻炒均匀，淋上香油即成。

特点 色泽艳丽，鲜嫩爽口。

功效 木耳含有蛋白质、脂肪、维生素B族、铁、钙及碳水化合物，与鸡蛋、猪腿肉相配成菜，补脑健脑作用更强，可促进儿童大脑的健康发育和智力开发。

