

菜谱系列·家常风味菜丛书

周帆 编著

简易小炒



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

简易小炒/周帆编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-418-X

I. 简… II. 周… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第001013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)



简易小炒

JIAN YI XIAO CHAO

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

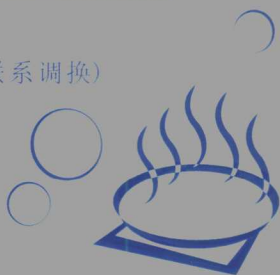
版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-418-X/TS·16

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

周帆 编著

简易小炒

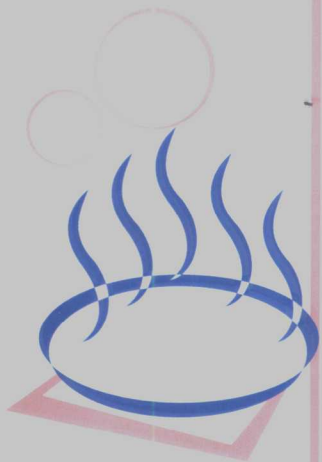


 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

现代人的工作、生活都非常繁忙，经常是“1分钟算成60秒来用”，但吃饭问题却又是人生的头等大事，使许多人每天不得不在下厨做饭上花费大量时间和精力。如何在有限时间内做出营养丰富、滋味鲜美的菜肴？这是很多人迫切期望解决的问题。彩版《简易小炒》选用简单的原料，迅捷的烹调法，帮助人们在短短几分钟之内，做出既有营养又美味的家常菜式，兼收健康与高效之利。





目录

肉丝炒空心菜	5
素炒大白菜	7
扁豆炒肉丝	9
菜心炒腊肉	11
洋葱炒鱼片	13
韭菜炒鸡蛋	15
扁豆炒木樨肉	17
生炒排骨	19
肉片炒莴笋	21
青椒炒椰菜丝	23
白萝卜炒章鱼	25
香炒三丝	27
芹菜炒猪心	29
西红柿炒鱼片	31
韭黄炒肉丝	33
芥蓝炒猪肝	35
青蒜炒猪心	37
沙葛炒鲜鱿	39
炒双色素菜	41
冬笋炒肉丝	43
黄瓜炒猪肝	45
芹菜炒墨鱼	47
肉片炒青菜	49
百合炒芹菜	51
肉丝炒豆角	53
肉片炒包心菜	55

香脆炒芥蓝	57
肉片炒萝卜	59
西芹炒肚尖	61
竹笋炒肉	63
黄鳝炒三丝	65
肉丝炒洋葱	67
苦瓜炒猪肝	69
青椒炒肉丝	71
黄豆芽炒肉丁	73
莴苣炒香菇	75
肉丝炒绿豆芽	77
青椒炒肉丁	79
肉末炒丝瓜	81
肉丝炒苦瓜	83
西红柿炒肉片	85
肉片炒菠菜	87
肉丝炒芹菜	89
花椒油炒芹菜	91
鱼丸烧豆腐	93
胡萝卜炒肉丝	95



MULU

Rousichaokonggrincai



肉丝炒空心菜

用料

空心菜	500克
猪瘦肉	100克
鸡蛋清	1个
葱丝	10克
料酒	5克
姜丝	5克



做法



1 将空心菜择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切丝。



2 将肉丝放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀。炒锅置火上，放入花生油烧至五成热，下入肉丝、姜丝、葱丝煸炒。



3 烹入料酒、酱油，倒入空心菜翻炒，加入精盐、味精，淋入花椒油即成。

提示



爽滑脆嫩，咸鲜适口。

Suchaodabaicai



素炒大白菜

用料

大白菜 500克
姜丝 3克



做法



1 将白菜洗净，控干水分，顺长切条，再改刀切段。



2 将炒锅置于火上，放入油烧热后，下入姜丝略炸，随即投入白菜，用旺火炒至半熟。



3 加入精盐、味精炒熟即可食用。

提示



软烂、酥香。

Biandouchaorou



扁豆炒肉丝

用料

扁豆	250克
猪五花肉	150克
料酒	10克
葱末	2克
姜末	2克

做法



1 将猪五花肉洗净，切丝；扁豆洗净。



2 将炒锅置火上，放入植物油，爆香葱、姜末；下入肉丝煸炒至变色。



3 加入面酱、酱油，投入扁豆，烹料酒，点汤，加味精、精盐，翻炒均匀，勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

提示



色泽美观，脆嫩鲜香。

Cairinchaolarou



菜心炒腊肉

用料

腊肉	300克
菜心	150克
料酒	10克

做法



1 将腊肉洗净，切片；菜心去根洗净，切段。



2 将炒锅置火上，放入熟猪油烧热，放入腊肉片煸炒。

提示



腊肉咸鲜香醇，菜心鲜嫩爽口。



3 烹入料酒，放入菜心同炒，加入味精、盐，炒匀后出锅即成。

Yangcongchaoyupian



洋葱炒鱼片

用料

丝瓜	300克
洋葱	1个
鲩鱼肉	200克
云耳	1小撮
姜	适量

做法



1 丝瓜去皮，切小件；洋葱切小块；云耳浸开；鲩鱼肉切片。



2 姜片起锅，放入鲩鱼片炒至六成熟。



3 放入其余用料炒熟，倾下味芡等炒匀上碟。



提示



此菜具有温中消食、清热利肠、平肝祛风等功效。

Pucaichazidan



韭菜炒鸡蛋

用料

嫩韭菜	100克
鸡蛋	2个
黄酒	适量
生姜丝	适量



做法



1 先将韭菜择洗干净，切成3厘米长的段；鸡蛋打入碗中，加面粉、湿淀粉调拌成糊，再加入韭菜、精盐拌匀。



2 炒锅下油烧热，下姜丝炆锅，再放入韭菜和鸡蛋糊反复翻炒。



3 加入黄酒、醋、盐、味精、水，用中火收干汤汁，淋上底油，起锅装盘即可。

提示



黄绿相间，咸鲜柔软，温补肾阳，健胃止泻。