

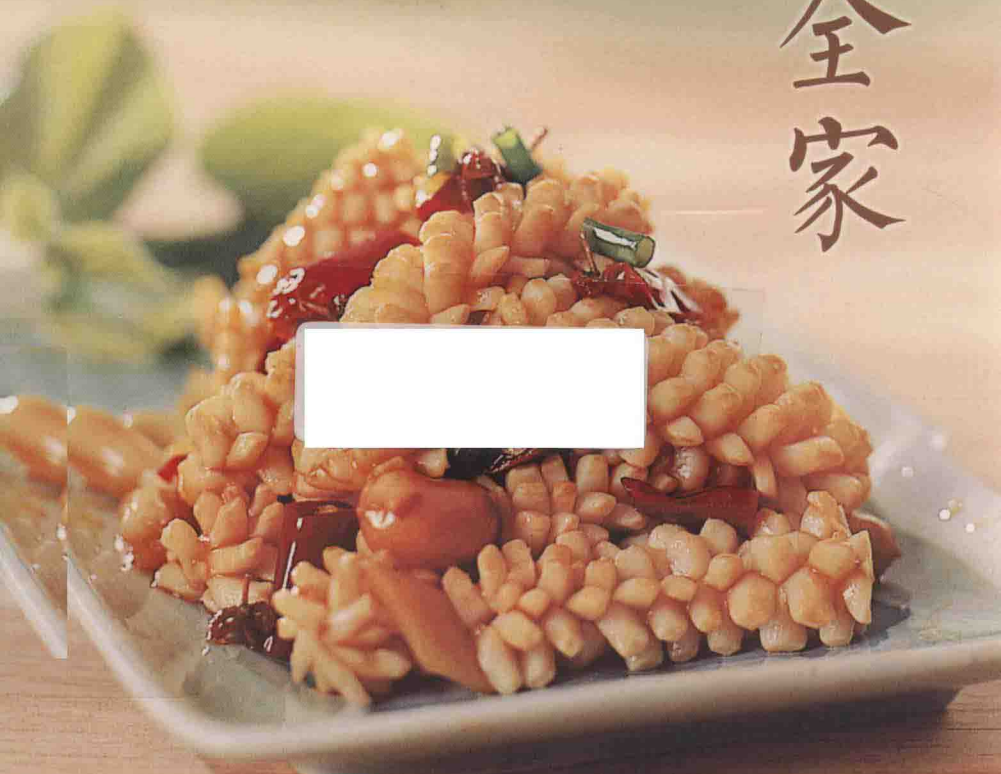
COOKING 巧厨娘



微食季
A03

小炒暖全家

美食生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

144001 青岛出版社
全国百佳图书出版单位

COOKING
巧厨娘



微食季
A03

小炒暖全家

美好生活 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据


小炒暖全家 / 美食生活工作室编. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.6

(巧厨娘. 微食季. A03)

ISBN 978-7-5552-2369-6

I. ①小… II. ①美… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第132780号

- 书 名 巧厨娘微食季: 小炒暖全家
组织编写  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 贺 林
装帧设计 毕晓郁 张 骏
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
开 本 32开(889mm×1194mm)
印 张 2
书 号 ISBN 978-7-5552-2369-6
定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

目录



糖醋辣白菜



熘番茄



三丁茄子



茭白辣椒炒毛豆



麻辣茄段



金瓜百合



西芹百合



什锦京葱



南乳莲藕



三鲜炒春笋



干煸苦瓜



炒蟹粉



醋熘土豆丝



竹香鲜蘑



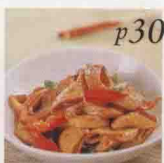
韭菜炒豆腐



爆素肉丝



肉丝炒双脆



熘肥肠



土匪猪肝



炒杂烩



干煸牛肉丝



黑胡椒牛柳



桂花羊肉



葱爆羊肉



辣炒羊肉丝

CONTENTS



p44

滑炒鸡丝



p46

油爆羊肚



p47

蛤蜊炒鸡块



p48

干煸鸡心



p50

油爆鸭丁



p52

鸡蛋炒豆腐



p53

韭香鸭血



p54

银鱼苦瓜



p56

抓炒鱼条



p58

滑炒鱼片



p59

西蓝花炒鲜鱿



p60

葱爆八带



p61

青瓜腰果虾仁



p62

酸椒炒蟹



p63

辣炒花蛤



p64

辣炒丁螺

COOKING
巧厨娘



微食季
A03

小炒暖全家

美好生活

工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

小炒暖全家 / 美食生活工作室编. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.6

(巧厨娘. 微食季. A03)

ISBN 978-7-5552-2369-6

I. ①小… II. ①美… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第132780号

书 名 巧厨娘微食季：小炒暖全家

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛

责任编辑 贺 林

装帧设计 毕晓郁 张 骏

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 32开(889mm×1194mm)

印 张 2

书 号 ISBN 978-7-5552-2369-6

定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

小炒暖全家

蜜糖

想享用快捷、方便、热腾腾的美味，相信没有什么比小炒来得更实惠了。尤其对于工作生活节奏都很快的现代人，快炒可算是必备的生存技能。别拿没有时间作托词，不用慢火熬煮就能烹制出佳肴美味。一盘用心烹制的小炒，足以温暖全家人的胃。

不过，看似简单的烹制方法，其实隐藏着只有内行人才知道的小秘密：怎样炒青菜才会清脆而不黄，怎样炒海鲜才能鲜而不腥，怎样炒牛肉才能嫩而不柴……这对下厨的你是一次不小的考验。常听说，烹饪大师们考校徒弟的本领，指定做一份醋溜土豆丝，这看似简单的一道菜，讲究对刀工、火候、调味等多方面的微妙把握。

小炒，要突出一个快，快速上手，在最短的时间里将美味凝结。炒的过程一般可分为三个部分：首先是食材的预处理，这包括食材的清洗、改刀、腌制等等。要注意，食材改刀必须大小一致，这样可以保证成熟的一致性。其次，对于不容易炒熟的食材，可以先行氽烫、过油，这样可以缩短食材炒制的时间。最后就是下锅快炒了，热油下锅，入葱姜蒜爆锅，待香味溢出、略呈焦黄色时，便是下入食材的最好时机。

小炒下饭，方便而快速。夜幕降临，华灯初上，隐入厨房的家庭主妇或煮夫，挥舞着锅铲，看着葱姜在油锅里爆香，下入食材，刺啦一声香，油烟味和食材的美味顿时四处飘来，简单加以调味，不时翻炒，不消几分钟，一盘色香味俱佳的小炒就做成了。摆上餐桌，拿起碗筷，和家人一同分享一天的见闻，将那些烦恼丢到十万八千里之外。



目录



p6

糖醋辣白菜



p8

熘番茄



p10

三丁茄子



p11

茭白辣椒炒毛豆



p12

麻辣茄段



p14

金瓜百合



p15

西芹百合



p16

什锦京葱



p17

南乳莲藕



p18

三鲜炒春笋



p20

干煸苦瓜



p22

炒蟹粉



p24

醋熘土豆丝



p25

竹香鲜蘑



p26

韭菜炒豆腐



p27

爆素肉丝



p28

肉丝炒双脆



p30

熘肥肠



p32

土匪猪肝



p34

炒杂烩



p36

干煸牛肉丝



p38

黑胡椒牛柳



p40

桂花羊肉



p41

葱爆羊肉



p42

辣炒羊肉丝

CONTENTS



p44

滑炒鸡丝



p46

油爆羊肚



p47

蛤蜊炒鸡块



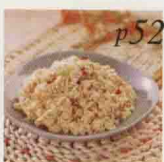
p48

干煸鸡心



p50

油爆鸭丁



p52

鸡蛋炒豆腐



p53

韭香鸭血



p54

银鱼苦瓜



p56

抓炒鱼条



p58

滑炒鱼片



p59

西蓝花炒鲜鱿



p60

葱爆八带



p61

青瓜腰果虾仁



p62

酸椒炒蟹



p63

辣炒花蛤



p64

辣炒丁螺

炒

烹调 ⌚ 10min

腌制 ⌚ 30min

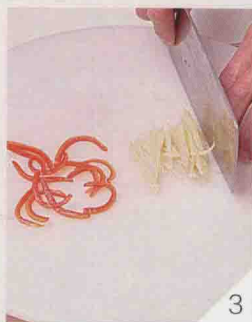
难易度 ★★

糖醋辣白菜



原料 大白菜半棵（约500克）

调料 盐2茶匙，香油、色拉油各1/2大匙，白糖3大匙，醋3大匙，花椒粒7克，红辣椒1个，嫩姜1小块



做法

1. 白菜洗净，取菜帮切细丝，菜叶切宽条。
2. 菜帮、菜叶同放大盆中，撒上盐拌匀，腌30分钟。
3. 红辣椒去籽，切丝。嫩姜切细丝。
4. 白菜腌至变软时取出，用流水冲一下，挤干水分。
5. 锅中放入香油和色拉油烧热，放入花椒粒小火爆香，捞出花椒粒不用。
6. 锅中加入白菜，大火炒至白菜熟透，加入白糖和醋，翻炒均匀后立即关火。
7. 盛出白菜，撒入姜丝和红辣椒丝拌匀，放凉后即可食用。

焗番茄



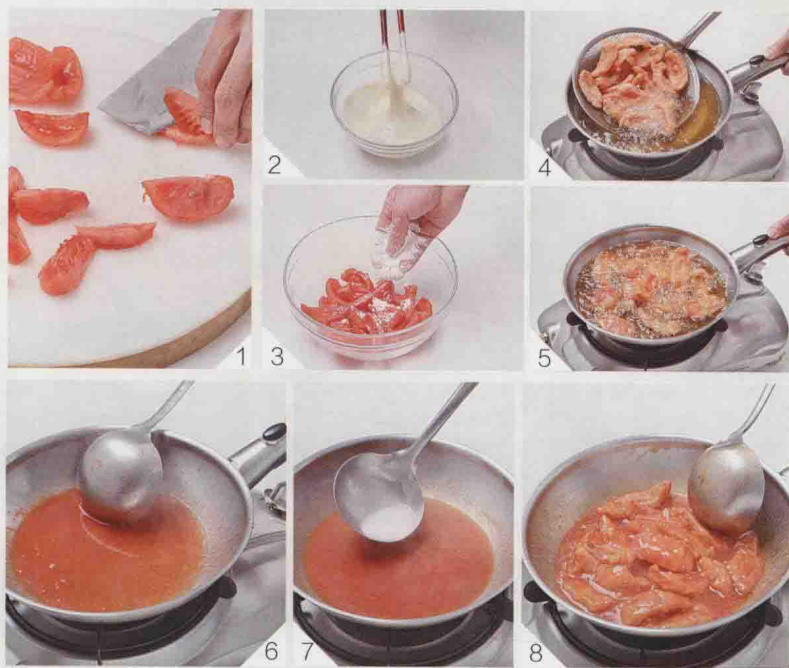
焗

烹调 ⌚ 15min

难易度 ★★

原料 番茄500克，鸡蛋2个，面粉20克，干淀粉40克

调料 盐4/5小匙，白糖2小匙，醋1小匙，水淀粉10克，香油1/2小匙，植物油1200克（实耗35克）



1. 番茄洗净，用沸水烫一下，撕去皮。每个番茄切为6瓣或8瓣，将瓢扒入碗中，去籽留汁。
2. 用鸡蛋、面粉、干淀粉、盐和适量清水调成厚糊。
3. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六成热。将面粉撒在番茄上。
4. 将番茄逐瓣放入蛋糊中裹匀，入油锅炸至结壳，捞出沥油。
5. 待油温升至七成热时放入番茄再炸一次，至外壳呈金黄色时捞出，待用。
6. 锅内留少量油，将处理好的番茄汁倒入锅中烧沸。
7. 锅中加入白糖、醋和清水，再次烧沸后淋入水淀粉。
8. 待锅中汤汁浓稠时将番茄块倒入锅中翻匀，淋入香油，装盘即可。

原料 茄子300克，青椒、火腿、洋葱各50克

调料 葱花、姜末、蒜片共12克，鲜汤50克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，水淀粉10克，植物油、淀粉各适量

做法

1. 将青椒、洋葱分别洗净，切成丁。火腿切丁，备用。
2. 茄子切丁，表面裹一层淀粉。
3. 炒锅中加入植物油烧至五六成热，将茄丁入锅过油炸熟，捞出备用。
4. 炒锅内加入少许植物油，烧至七八成热时放入葱、姜、蒜爆香，加入茄子、青椒、火腿、洋葱翻炒均匀。
5. 锅中入调料炒至入味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



炒

烹调 10min

难易度 ★

三丁茄子





茭白辣椒炒毛豆



1



2



3



4

原料 茭白300克，青椒、红椒各1个，毛豆粒50克

调料 葱姜末8克，盐2/5小匙，酱油1小匙，味精1/6小匙，白糖1小匙，植物油20克

做法

1. 茭白去壳，削皮，切去老根，切成丝。
2. 青、红椒均去籽洗净，切成丝。
3. 毛豆用清水锅煮5分钟，捞出用冷水过凉。将炒锅烧热，倒入植物油，放入葱末、姜末煸香，加入茭白丝、青红椒丝炒熟。
4. 锅中再放入毛豆，加盐、酱油、白糖、味精炒透入味，出锅装盘即可。

麻辣茄段

炒

烹调 ⌚ 10min

难易度 ★★

