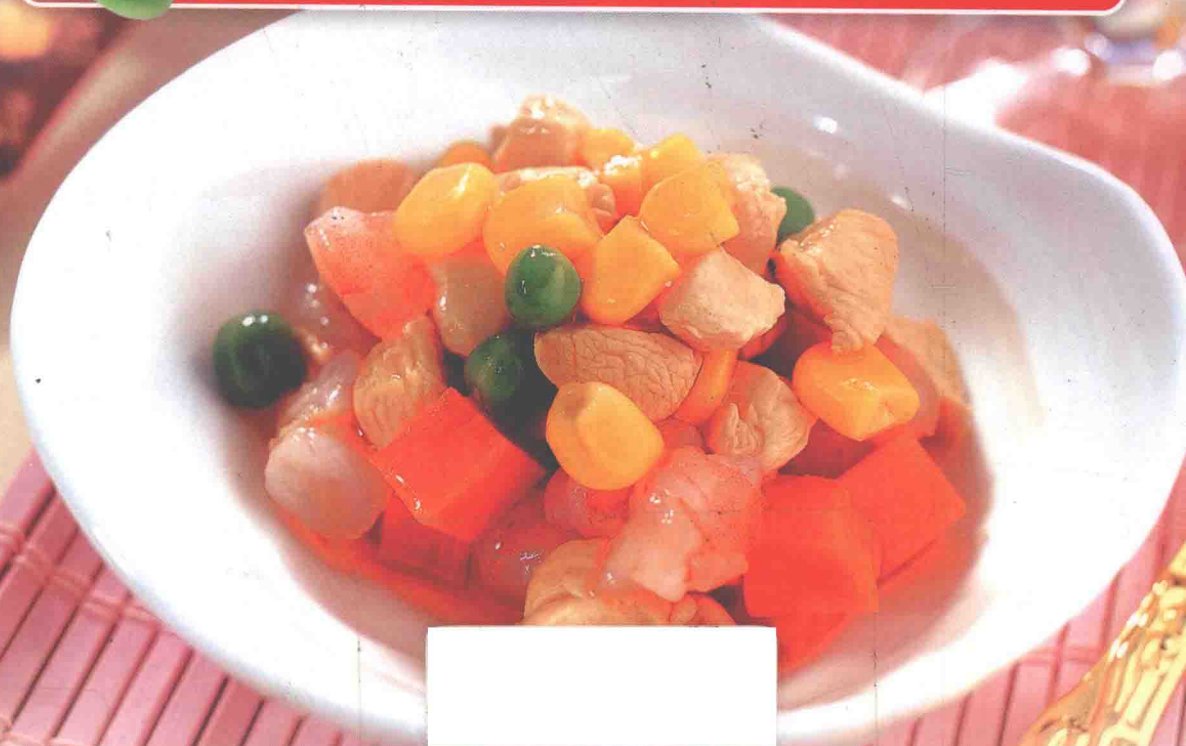


饮食生活编委会

家常炒菜

¥19.90

轻松学做菜 升级版



本书特点

用料精准

步步图解

新手必备



炒菜技法



语言精炼



易学耗时少



选购窍门



常用锅具



分步图解



炒菜基本功



食材预处理



适宜人群

轻松学做菜升级版

家常 炒菜

饮食生活编委会

李山书馆
书章



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7413-8

I. ①家… II. ①饮… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308457号



家常炒菜

主 编 饮食生活编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220千字

印 张 12

印 数 1—10 000册

版 次 2014年3月第1版

印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jltp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7413-8

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

做菜掌握要领，轻松做到举一反三。

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。轻松学做菜升级版系列图书根据现代人的饮食习惯和需求，为读者精挑细选了老百姓口口相传的、最受人们喜爱的、最具人气的、最常见的家常菜。

每本图书收录约150道菜例，用料精准，步步图解。让您轻松学会畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌等食材的家常菜做法，此系列图书共分为《家常菜》《大众菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》《养生家常菜》八本，有以下几个特点：

1. 书中菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。

2. 学做家常菜，一定要知道的！火候的鉴别、油温的判断、调味料的应用、基本烹饪术语图解。

3. 每本书均配有相应的功能性索引，一本菜谱顶两本用。

老人们常说，“会者不难，难者不会”。其实，做菜不一定要学很多菜，只要掌握要领就可以举一反三喽！

希望“妈妈的手——轻松学做菜”升级版系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



▼ 目录

▶ 家庭烹饪必修课 [p07]

▼ 食材分类检索

▲ 蔬菜食用菌 [p13]

▲ 营养畜肉 [p41]

▲ 禽蛋豆制品 [p87]

▲ 水产品 [p139]

▶ 索引 [p190]

家庭套餐

家庭烹饪必修课

▲ 辛香料处理 7 / 火候、油温的鉴别 10 / 握刀与扶料 10 /
焯 水 11 / 过 油 11 / 挂 糊 12 / 上 浆 12

Part 1 蔬菜食用菌

▶ 蔬 菜 ▶ 食用菌

鸡丝茼蒿杆-----	16	南瓜炒百合-----	30
肉末炒雪里蕻-----	17	豆角丝炒肉-----	31
鹌鹑蛋烩鸡菇-----	18	板栗烧双菇-----	32
香辣萝卜干-----	20	红蘑土豆片-----	34
酸菜炒银芽-----	21	肉丁炒黄瓜-----	35
冬菜炒莴笋-----	22	榄菜四季豆-----	36
青椒炒肉丝-----	24	萝卜丝炒蕨根粉-----	37
西芹爆虾干-----	25	苦瓜炒肉丝-----	38
南瓜炒芦笋-----	26	虾酱炒四季豆-----	40
醋熘白菜-----	28		

Part 2 营养畜肉

▶ 猪 肉 ▶ 牛 肉 ▶ 羊 肉



洋葱牛肉丝-----	44
糖醋里脊-----	45
辣白菜炒肥肠-----	46
青笋炒腊肉-----	47
油爆百叶-----	48
酱爆牛肉-----	49
小炒兔丁-----	50
青椒炒猪心-----	52
菜心炒猪肝-----	53
菜梗炒腊肉-----	54
青椒炒猪耳-----	56

青椒玉米爆牛肉-----	57	回锅肉-----	74	香辣羊肉-----	80
泡椒炒羊肝-----	58	木樨肉-----	75	菠萝咕嚕肉-----	81
熘腰花-----	60	糖醋排骨-----	76	清炒牛肚片-----	82
苹果炒牛肉片-----	61	鱼香肉丝-----	78	火爆腰花-----	84
熘肉片-----	62	菜心炒腊肉-----	79	锅巴腊肉-----	86
山楂炒羊肉-----	63				
韭黄炒肚丝-----	64				
洋葱炒猪肝-----	65				
葱爆肉丝-----	66				
焦熘里脊条-----	68				
西芹炒猪肝-----	69				
熘肉段-----	70				
辣子肥肠-----	71				
蚕豆香芹炒腊肉-----	72				



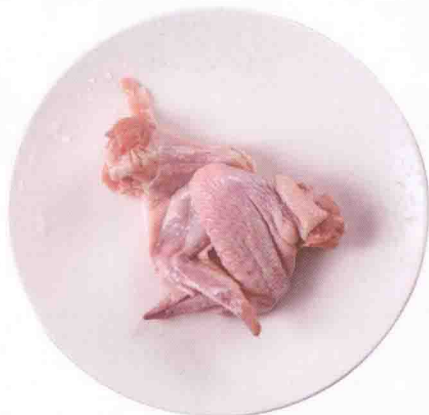
Part 3 禽蛋豆制品

▶ 鸡肉

▶ 鸡蛋

▶ 豆制品

青椒炒蛋-----	90	素炒辣豆丁-----	109	鸡柳炒蚕豆-----	116
豆腐干炒豇豆-----	91	木樨蒜薹-----	110	尖椒干豆腐-----	118
百合炒鸡片-----	92	香干榨菜炒肉丝-----	112	滑熘鸡片-----	119
家常豆腐-----	94	西红柿炒鸡蛋-----	113	鸡丁炒山药-----	120
芥菜心炒素鸡-----	95	蛋黄炒豆腐-----	114	葱爆鸭块-----	122
金针菇炒鸡丝-----	96				
虾皮鸡蛋炒菠菜-----	98				
豉酱炒鸡片-----	99				
鸡蛋炒苦瓜-----	100				
草菇爆鸡丝-----	102				
柠檬鸡球-----	103				
鸡丝青仔椒-----	104				
香辣莴笋翅-----	106				
碎米鸡丁-----	107				
宫保鸡丁-----	108				



爆炒鸡杂-----	123
豆筋皮炒韭菜-----	124
瓠子炒鸡柳-----	126
西蓝花炒鸡块-----	128
辣子鸡丁-----	129
杭椒炒鸡柳-----	130
黑胡椒鸡柳-----	131
香干炒芹菜-----	132
莴笋炒鸡胗-----	134



Part 4 水产品

▶ 鱼类 ▶ 扇贝

山药炒蚬仁-----	142	金色白米虾-----	170	蕨菜炒白米虾-----	180
茼爆鱿鱼卷-----	143	辣炒田螺-----	172	炒墨鱼片-----	182
生爆鳝丝-----	144	西芹百合炒螺片-----	173	百合芦笋虾球-----	183
芦笋百合北极贝-----	145	木樨鲜贝-----	174	腰果虾仁-----	184
白米虾炒豆腐-----	146	板栗蘑菇炒螺花-----	176	三丝炒蜇皮-----	186
爆炒墨鱼仔-----	148	京葱炒白米虾-----	177	清炒鱼丁-----	187
锦绣响螺片-----	149	白炒虾-----	178	开洋丝瓜-----	188
芦笋炒虾干-----	150	清炒虾仁-----	179		
捶熘凤尾虾-----	152				
八爪鱼炒菜心-----	153				
白米虾炒鸡毛菜-----	154				
芦笋炒海红-----	156				
辣炒蛤蜊-----	157				
脆瓜炒白米虾-----	158				
辣炒蛏子-----	160				
爆炒咸鱼黄豆芽-----	161				
西芹炒鲜鱿-----	162				
蛤蜊炒韭香-----	164				
糖醋瓦块鱼-----	165				
冬瓜炒白米虾-----	166				
粉丝炒梭蟹-----	168				
蛋黄炒梭蟹-----	169				



轻松学做菜升级版

家常 炒菜

饮食生活编委会



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7413-8

I. ①家… II. ①饮… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308457号



家常炒菜

主 编 饮食生活编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220千字

印 张 12

印 数 1—10 000册

版 次 2014年3月第1版

印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7413-8

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

做菜掌握要领，轻松做到举一反三。

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。轻松学做菜升级版系列图书根据现代人的饮食习惯和需求，为读者精挑细选了老百姓口口相传的、最受人们喜爱的、最具人气的、最常见的家常菜。

每本图书收录约150道菜例，用料精准，步步图解。让您轻松学会畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌等食材的家常菜做法，此系列图书共分为《家常菜》《大众菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》《养生家常菜》八本，有以下几个特点：

1. 书中菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。

2. 学做家常菜，一定要知道的！火候的鉴别、油温的判断、调味料的应用、基本烹饪术语图解。

3. 每本书均配有相应的功能性索引，一本菜谱顶两本用。

老人们常说，“会者不难，难者不会”。其实，做菜不一定要学很多菜，只要掌握要领就可以举一反三喽！

希望“妈妈的手——轻松学做菜”升级版系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



▼ 目录

▶ 家庭烹饪必修课 [p07]

▼ 食材分类检索

▲ 蔬菜食用菌 [p13]

▲ 营养畜肉 [p41]

▲ 禽蛋豆制品 [p87]

▲ 水产品 [p139]

▶ 索引 [p190]

家庭套餐

家庭烹饪必修课

▲ 辛香料处理 7 / 火候、油温的鉴别 10 / 握刀与扶料 10 /
焯水 11 / 过油 11 / 挂糊 12 / 上浆 12

Part 1 蔬菜食用菌

▶ 蔬菜 ▶ 食用菌

鸡丝茼蒿杆-----	16	南瓜炒百合-----	30
肉末炒雪里蕻-----	17	豆角丝炒肉-----	31
鹌鹑蛋烩鸡菇-----	18	板栗烧双菇-----	32
香辣萝卜干-----	20	红蘑土豆片-----	34
酸菜炒银芽-----	21	肉丁炒黄瓜-----	35
冬菜炒莴笋-----	22	榄菜四季豆-----	36
青椒炒肉丝-----	24	萝卜丝炒蕨根粉-----	37
西芹爆虾干-----	25	苦瓜炒肉丝-----	38
南瓜炒芦笋-----	26	虾酱炒四季豆-----	40
醋熘白菜-----	28		

Part 2 营养畜肉

▶ 猪肉 ▶ 牛肉 ▶ 羊肉



洋葱牛肉丝-----	44
糖醋里脊-----	45
辣白菜炒肥肠-----	46
青笋炒腊肉-----	47
油爆百叶-----	48
酱爆牛肉-----	49
小炒兔丁-----	50
青椒炒猪心-----	52
菜心炒猪肝-----	53
菜梗炒腊肉-----	54
青椒炒猪耳-----	56

青椒玉米爆牛肉-----	57	回锅肉-----	74	香辣羊肉-----	80
泡椒炒羊肝-----	58	木樨肉-----	75	菠萝咕嚕肉-----	81
熘腰花-----	60	糖醋排骨-----	76	清炒牛肚片-----	82
苹果炒牛肉片-----	61	鱼香肉丝-----	78	火爆腰花-----	84
熘肉片-----	62	菜心炒腊肉-----	79	锅巴腊肉-----	86
山楂炒羊肉-----	63				
韭黄炒肚丝-----	64				
洋葱炒猪肝-----	65				
葱爆肉丝-----	66				
焦熘里脊条-----	68				
西芹炒猪肝-----	69				
熘肉段-----	70				
辣子肥肠-----	71				
蚕豆香芹炒腊肉-----	72				



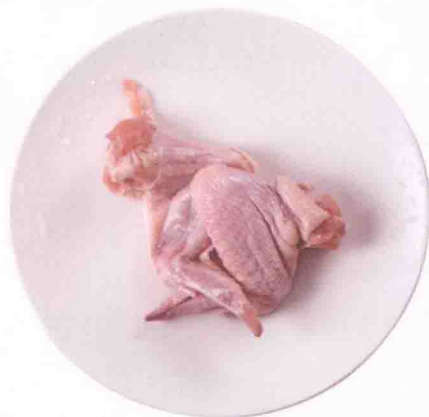
Part 3 禽蛋豆制品

► 鸡肉

► 鸡蛋

► 豆制品

青椒炒蛋-----	90	素炒辣豆丁-----	109	鸡柳炒蚕豆-----	116
豆腐干炒豇豆-----	91	木樨蒜薹-----	110	尖椒干豆腐-----	118
百合炒鸡片-----	92	香干榨菜炒肉丝-----	112	滑熘鸡片-----	119
家常豆腐-----	94	西红柿炒鸡蛋-----	113	鸡丁炒山药-----	120
芥菜心炒素鸡-----	95	蛋黄炒豆腐-----	114	葱爆鸭块-----	122
金针菇炒鸡丝-----	96				
虾皮鸡蛋炒菠菜-----	98				
豉酱炒鸡片-----	99				
鸡蛋炒苦瓜-----	100				
草菇爆鸡丝-----	102				
柠檬鸡球-----	103				
鸡丝青仔椒-----	104				
香辣莴笋翅-----	106				
碎米鸡丁-----	107				
宫保鸡丁-----	108				



爆炒鸡杂	123
豆筋皮炒韭菜	124
瓠子炒鸡柳	126
西蓝花炒鸡块	128
辣子鸡丁	129
杭椒炒鸡柳	130
黑胡椒鸡柳	131
香干炒芹菜	132
莴笋炒鸡胗	134



Part 4 水产品

▶ 鱼类 ▶ 扇贝

山药炒蚬仁	142	金色白米虾	170	蕨菜炒白米虾	180
茼爆鱿鱼卷	143	辣炒田螺	172	炒墨鱼片	182
生爆鳝丝	144	西芹百合炒螺片	173	百合芦笋虾球	183
芦笋百合北极贝	145	木樨鲜贝	174	腰果虾仁	184
白米虾炒豆腐	146	板栗蘑菇炒螺花	176	三丝炒蜇皮	186
爆炒墨鱼仔	148	京葱炒白米虾	177	清炒鱼丁	187
锦绣响螺片	149	白炒虾	178	开洋丝瓜	188
芦笋炒虾干	150	清炒虾仁	179		
捶熘凤尾虾	152				
八爪鱼炒菜心	153				
白米虾炒鸡毛菜	154				
芦笋炒海红	156				
辣炒蛤蜊	157				
脆瓜炒白米虾	158				
辣炒蛰子	160				
爆炒咸鱼黄豆芽	161				
西芹炒鲜鱿	162				
蛤蜊炒韭香	164				
糖醋瓦块鱼	165				
冬瓜炒白米虾	166				
粉丝炒梭蟹	168				
蛋黄炒梭蟹	169				





家庭烹饪必修课

Jiatingpengrenbixiuke

辛香料的种类有很多：有热感和辛辣感的香料，如辣椒、姜、胡椒、花椒等；有辛辣作用的香料，如大蒜、大葱、洋葱、韭菜等；有芳香性的香料，如八角、丁香、豆蔻等。在所有辛香料中，我们家庭使用最多的就是葱、姜、蒜和花椒。葱、姜、蒜、花椒不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。

辛香料处理

大葱处理

- ①将大葱用清水洗净，擦干水分，放在砧板上，切去葱根。
- ②再剥去大葱外层的老皮和老叶。
- ③将大葱切成长约5厘米的段，然后将葱段顺长切成两半。
- ④再用直刀顺长切成丝即为常用的葱丝。
- ⑤如果想切葱条，需要先把葱段切成两半。
- ⑥再顺长切成长条状即可。
- ⑦在葱条的基础上切碎即为葱花。
- ⑧用滚刀法可以将大葱切成滚刀块。



切葱不辣眼睛的窍门

- ①将大葱放入清水中浸泡，可以防止切葱流泪。
- ②在切大葱前，可在菜刀上沾点清水，再切大葱时就可以避免辣眼睛。



老姜处理



1 将老姜洗净，削去外皮。



2 先直刀顺长切成大片。



3 再将姜片切细即为姜丝。



4 将姜丝切碎即为姜末。



5 如果先将姜块切成两半。



6 再用斜刀切成小块。



7 然后切片即为菱形姜片。



8 或用刀拍散即为姜块。

大蒜处理



1 大蒜洗净，先切去根部。



2 再用刀切去蒜芽部分。

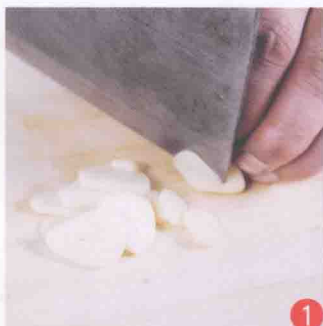


3 然后剥去外皮，取蒜瓣。



4 再剥下蒜皮，取净蒜。

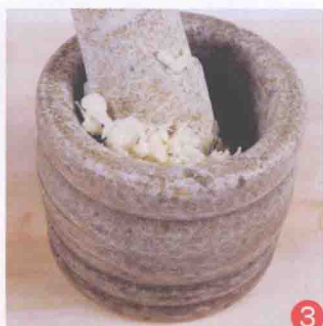
大蒜加工



1 将净蒜直刀切制即为蒜片。



2 或将净蒜拍碎，剁成蒜末。



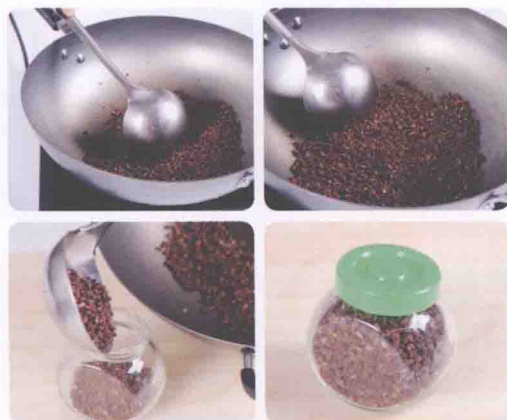
3 放入捣蒜器，可捣成蒜蓉。

花椒水的制作



- ①将适量的花椒洗净，与切好的姜片一起放入净锅中，加入足量清水。
- ②先用旺火烧煮至沸，再转用中火熬煮10分钟至出香味。
- ③然后离火，将汤汁倒入大碗中晾凉。
- ④再用细筛子过滤，去除杂质即成花椒水。

花椒的保存



- ①家庭在保存花椒时，可以先将净锅置火上烧热，再放入花椒略炒。
- ②然后用小火反复煸炒至花椒发干(注意不要把花椒炒糊)，离火出锅。
- ③再将花椒装入玻璃容器中。
- ④盖上容器盖，密封保存即可。

葱姜汁的制作

葱姜汁可以很好地去一些食材的腥膻气味，如猪肚、鸭肠、猪腰，其制作方法如下：

- ①将姜块洗净(不去皮)，用刀拍烂，大葱洗净，切成小段，全部放入容器中。
- ②先加入适量清水拌匀，浸泡20分钟。
- ③再用手指揉捏葱、姜，让汁液溶入水中。
- ④然后用筛网滤去葱、姜，即为葱姜汁。



葱姜蒜的保存

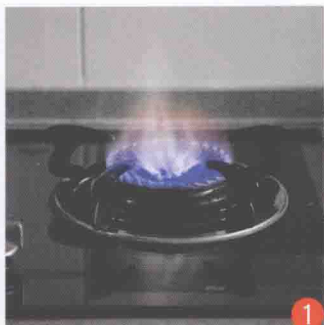
根据葱、姜、蒜的大小，将锡箔纸剪成大小适合的尺寸，分别将大葱、老姜、大蒜包裹好，再放在室内阴凉通风的地方就可以了。

使用这种保存方法，可以保证葱、姜、蒜不发芽、不变干、不发霉，也可以有效延长保存时间。另外，包裹葱、姜、蒜的锡箔纸可以常年反复使用，避免浪费。

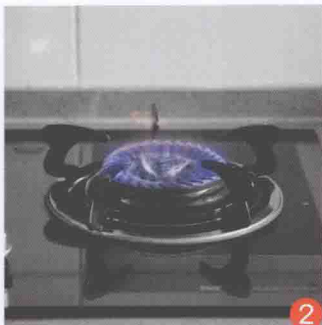


火候、油温的鉴别

火力大小



大火（或称武火）。



中火。



小火（或称文火）。

低油温

即是三四成热，其温度在 $90^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑食材时，食材周围无明显气泡生成。



中油温

即是五六成热，油温在 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向锅的中间徐徐翻动，浸炸食材时食材周围出现少量气泡。



高油温

为七八成热，其油温在 $200^{\circ}\text{C}\sim 240^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有青烟升起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸食材时食材周围出现大量气泡翻滚，并伴有爆裂声。



握刀与扶料

食材加工时，握刀的手势与食材的质地和所用的刀法有关。施用的刀法不同，握刀的手势也有所不同。但总的握刀要求是稳、准、有力，以牢而不死，软而不虚，硬而不僵，轻松自然，灵活自如为好。



五指合拢，自然弯曲呈弓形。中指指背第一关节顶住刀面。拇指外侧紧贴食材支撑。