

快乐厨房
Happy Kitchen



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/liujunni222
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 家常小炒



蔬菜类 菌豆类 畜肉类 禽蛋类 水产类

—— 爱厨房◇著 ——



1000

张步骤图，一看就会

1300

万人次尝试，真好吃

我爱 家常小炒

蔬菜类 菌豆类 畜肉类 禽蛋类 水产类

—— 厨房小帮手 ——

北京科学技术出版社

图书在版编目[CIP]数据

我爱家常小炒 / 爱厨房著. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5304-6094-8

I. ①我… II. ①爱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第192109号

我爱家常小炒

作 者: 爱厨房

责任编辑: 李 婷

责任印制: 吕 越

图文制作: 博雅思

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6094-8/T · 699

定价: 29.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

Preface 前言

一直以来，我都很迷恋厨房。正如我的网名“爱厨房”一样，我非常享受待在厨房里为家人准备各种美食的快乐时光。

对喜欢做饭的人来说，很多时候下厨也许并不仅仅是为了吃。比吃下美味的食物更让我们享受的，是制作美食的过程。看着各种食材在自己的手里变成一道道美味的食物，会觉得非常满足。我想大多数喜欢下厨的朋友都会有和我一样的感受吧，我们不会觉得做饭是一件辛苦的事情，即便是大热天在厨房里忙得汗流浹背，当香喷喷的饭菜端上桌被家人大快朵颐的时候，那种由心底而生的满足，是一种不可替代的幸福。

曾听过很多年轻的朋友说觉得做饭是一件很难的事情，每天在为吃什么菜而发愁。我身边也有不少年轻朋友很少在家做饭，几乎每餐都在饭馆解决。其实我一直都觉得，下馆子只适合偶尔为之。毕竟，饭店里的饭菜做得再精致，还是缺少了家的那一份温馨。可以天天吃的，一定是那些简单易做、好吃而又不失温馨的家常菜。特别是食品安全让人不那么放心的现在，亲自下厨，为自己和家人准备可口而又放心的饭菜，似乎更成了一种责任，一份深沉的爱。

我想对不会做饭的朋友说，做饭其实真的没有想象中那么难。这本书带给大家的，都是一些简单易做的家常菜。每一个步骤都配有操作图片和文字说明，非常适合初入厨房的朋友。只要我们怀着一份对家人的爱，从简单的菜开始做起，慢慢地你就会发现，不知不觉间你也已爱上厨房。

爱厨房

Blog:<http://blog.sina.com.cn/liujunni222>

<http://weibo.com/liujunni222>

Part 1

蔬菜

007 剁椒炒白萝卜丝

008 炒双茄

010 地三鲜

012 番茄炒包菜

013 番茄炒花菜

014 红烧茄子

016 干煸四季豆

017 虎皮尖椒

019 胡萝卜炒菠菜

020 开胃冬瓜丝

021 辣椒炒玉米

022 回锅藕片

024 炆炒花菜

025 麻辣藕片

026 麻辣土豆片

028 尖椒土豆丝

029 清炒黄瓜丝

030 清炒莴笋丝

031 双椒炒藕丝

032 双椒炒银芽

033 酸辣大白菜

034 酸辣萝卜丝

035 酸辣手撕包菜

036 酸辣土豆丝



037 蒜蓉荷兰豆

038 洋葱炒番茄

039 鱼香茄子

040 肉酱茄子

042 鱼香土豆丝



Part 2

畜肉

044 胡萝卜炒肉片

045 滑子菇炒肉丝

046 黄瓜炒牛肉

047 家常炒排骨

048 回锅卤猪舌

050 家常小炒肉

051 家常回锅肉

052 尖椒肥肠

054 金针菇炒肥牛

055 肉末炒苦瓜

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 056 酱爆猪肝 | 074 双椒炒肉丁 | 092 榨菜碎米肉 |
| 058 辣白菜炒五花肉 | 076 酸豆角炒肉末 | 093 柱侯酱炒牛肉末 |
| 059 芥兰炒牛肉 | 077 土豆炒牛肉丝 | 094 包菜炒腊肠 |
| 060 麻辣肉丁 | 078 土豆炒回锅肉 | 095 炒苍蝇头 |
| 061 蚂蚁上树 | 080 香芹炒肉丝 | 096 炒腰花 |
| 062 木樨肉 | 081 香辣牛肉酱 | 098 剁椒碎米肉 |
| 064 年糕炒五花肉 | 082 莴笋木耳炒肉片 | 099 番茄肉末炒玉米 |
| 065 泡椒炒牛肉 | 084 芹菜肉末炒皮蛋 | 102 番茄炒牛肉 |
| 066 酸辣肥肠 | 085 土豆片炒肉末 | 103 干煸牛肉丝 |
| 068 泡椒炒肉片 | 086 小炒猪肝 | 104 大葱炒猪肝 |
| 069 千张炒肉丝 | 087 小炒黄牛肉 | 106 红三剁 |
| 070 尖椒肉丝 | 088 雪里红炒肉末 | 107 荷兰豆炒肉末 |
| 071 肉末炒粉条 | 089 盐煎肉 | 108 豆角炒牛肉末 |
| 072 双椒炒培根 | 090 鱼香肉丝 | 110 胡萝卜炒猪肝 |
| 073 肉末炒海带丝 | 091 鱼香猪肝 | |

Part 3

禽蛋

- | | |
|-------------|--------------|
| 112 剁椒葱花炒鸡蛋 | 118 黄瓜火腿肠炒鸡蛋 |
| 113 爆炒辣子鸡 | 119 风味小炒鸡 |
| 114 腐乳鸡 | 120 回锅鸭 |
| 115 包菜炒鸡蛋 | 121 宫保鸡丁 |
| 116 黄瓜炒皮蛋 | 122 韭菜炒鸡蛋 |
| 117 醋溜鸡 | 123 胡萝卜炒鸡蛋 |



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 124 苦瓜炒鸡蛋 | 132 家常小炒鸭 | 142 西葫芦炒鸡蛋 |
| 126 泡菜炒鸭肉 | 133 菠菜炒鸡蛋 | 143 啤酒鸡 |
| 127 胡萝卜炒鸡块 | 136 山椒红酒鸡 | 144 香辣鸡翅 |
| 128 青尖椒煎蛋 | 137 鸡蛋炒豆腐 | 146 银芽鸡丝 |
| 129 回锅鹌鹑蛋 | 138 莴笋炒鸡肉 | 147 尖椒炒荷包蛋 |
| 130 酸辣鸡胗 | 139 酱爆鸡丁 | 148 香菇炒翅根 |
| 131 回锅鸡 | 140 西红柿炒鸡蛋 | |

Part 4

水产

- | | |
|------------|-------------|
| 150 白萝卜炒虾皮 | 164 家常炒鱿鱼 |
| 151 爆炒虾球 | 166 尖椒炒虾皮 |
| 152 炒花蛤 | 167 糖醋鱼片 |
| 154 干烧沙尖鱼 | 168 椒盐香酥虾 |
| 155 韭菜炒虾皮 | 170 西葫芦炒虾皮 |
| 158 包菜炒虾皮 | 171 香辣虾 |
| 159 豆瓣烧鱼尾 | 172 韭菜花炒鱿鱼须 |
| 160 宫保鱼丁 | 176 泡椒烧鳊鱼 |
| 162 苦瓜炒虾皮 | 178 小炒鱼 |
| 163 辣炒田螺 | 180 油焖虾 |





Part 5

菌豆

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 183 | 宫保豆腐 | 194 | 素炒香菇 |
| 184 | 腐竹炒黑木耳 | 195 | 西芹炒腐竹 |
| 186 | 胡萝卜炒香菇 | 198 | 香菇炒芹菜 |
| 187 | 家常炒豆腐 | 199 | 香菇炒油豆腐 |
| 188 | 山药炒木耳 | 200 | 鱼香双耳 |
| 190 | 家常麻婆豆腐 | 202 | 小炒香干 |
| 191 | 芹菜炒香干 | 203 | 洋葱番茄炒豆腐 |
| 192 | 胡萝卜炒腐竹 | 204 | 大葱炒豆腐 |

Part 1

蔬菜



剁椒炒白萝卜丝



原料

白萝卜300克

调料

葱适量，鸡精少许，剁椒1小匙，白糖1/3小匙，芝麻油少许，盐适量

做法



1 白萝卜去皮洗净切细丝，加入适量盐，拌匀腌制5分钟后挤去多余的水分。葱切末。



2 热锅放油，下入剁椒与葱末，炒出香味。



3 下入白萝卜丝，大火翻炒约2分钟。



4 加入鸡精、白糖，翻炒均匀。



5 最后滴入几滴芝麻油，再次炒匀即可出锅。

制作小提示

1. 白萝卜切丝后用盐腌制，然后挤去多余的水分，这样炒出来的口感会比较脆，也不会有太多汤汁。
2. 因剁椒中含有盐分，所以腌制萝卜丝时要酌情放盐，炒时无需再放盐。



蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆



炒双茄



原料

番茄120克，茄子240克

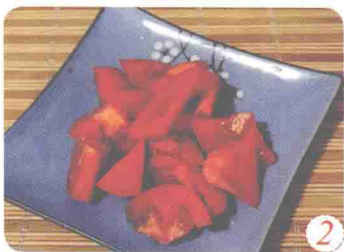
调料

大蒜2瓣，葱适量，水淀粉2大匙，酱油1大匙，鸡精少许，水2大匙，白糖1小匙，盐适量

做法



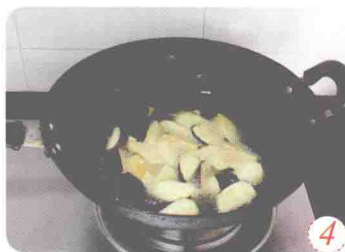
1 将茄子去蒂，洗净，切成滚刀块。



2 番茄切滚刀块，大蒜去皮切片，葱切段。



3 将水淀粉、酱油、鸡精、水、白糖、盐放入小碗中，拌匀成调味汁。



4 锅内放适量油，烧至七成热，下入茄块。



5 茄块炸至表面微黄变软，用漏勺捞出，沥干油分。



6 锅内留少许油，下入蒜片与葱段中的葱白部分，爆出香味。



7 下入番茄块，翻炒均匀。



8 下入步骤5中炸好的茄块，再次炒匀。



9 倒入步骤3中调好的调味汁，烧至汤汁浓稠。



10 放入剩下的葱段，炒匀即可。

制作小提示

1. 炸茄块的时候，在茄块快要出锅之前转大火炸一会儿，可以将茄子内多余的油分逼出。
2. 调味汁在下锅前要搅拌一下，以免碗底有沉淀。
3. 如果觉得油炸茄块比较麻烦，也可将茄子切成较细的茄条直接炒软。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆



地三鲜

原料

茄子250克，土豆120克，青椒100克

调料

大蒜、葱适量，水淀粉2大匙，高汤或清水2大匙，白糖1小匙，鸡精少许，酱油2小匙，盐适量

做法



将茄子洗净，削去表皮，切成滚刀块。



土豆削去皮，切成滚刀块后用清水洗去表面的淀粉，沥干。



青椒洗净后掰成小块，大蒜去皮切片，葱切段。



将盐、水淀粉、高汤或清水、白糖、鸡精、酱油放入小碗中拌匀成调味汁。



锅内多放些油，烧至七成热，下入土豆块。



将土豆块炸至表面金黄、中间熟透后，用漏勺捞出，沥干油分。



再将茄块下入锅里，炸至表面微黄、中间熟透，捞出沥干油分。



将青椒块放入油中稍炸一下立即捞出，沥干油分。



锅内留底油，下入蒜片，爆出香味。



下入炸好的土豆块、茄块、青椒块，炒匀。



倒入步骤4中调好的调味汁，烧至汤汁浓稠。



最后放入葱段，炒匀即可。

制作小提示

1. 油炸食物在快出锅的时候，转大火再炸一会儿，可将食物里面的大部分油分逼出。
2. 土豆块比较难熟，因此炸的时间要稍长一些；也可将土豆块先放入微波炉，高火微波几分钟再炸制，但是要留意不要微波得太熟。
3. 青椒块只需放入热油中过一下即可，不要炸太久。
4. 步骤11中，倒入调味汁之前要将调味汁搅拌均匀，以免碗底有沉淀。



番茄炒包菜



原料

包菜100克，
番茄120克

调料

葱、大蒜适量，鸡精少
许，白糖1/3小匙，盐适量

做法



包菜洗净撕成小块，番茄去皮切成月牙块，葱切成葱花，大蒜去皮切成片。



热锅放油，下入葱花与蒜片，爆出香味。



下入番茄，快速翻炒几下。



下入包菜，翻炒至包菜变色。



加入盐、白糖、鸡精，炒匀即可。

制作小提示

1. 番茄去皮小妙招：在番茄表面轻轻地划上几刀后将其放入沸水中，稍烫一会儿捞出即可轻松地去皮。
2. 番茄含有番茄红素，这是一种非常强的抗氧化剂，可以有效地防治因衰老、免疫力下降引起的各种疾病，但它不溶于水，是一种脂溶性的天然色素。因此将番茄放入油中翻炒，更利于番茄红素被人体吸收。
3. 包菜用手撕成块即可，不用刀切，用手撕的包菜炒出来味道更好。

番茄炒花菜



原料

番茄200克，花菜200克

调料

葱适量，鸡精少许，白糖1/3小匙，盐适量

做法



1 番茄去皮，切成小丁，葱切成葱花。



2 花菜掰成小朵，洗净后放入沸水中焯烫约半分钟后捞出。



3 锅内放油，下入番茄丁，炒成酱汁状。



4 下入花菜，炒匀。



5 加入适量的盐、鸡精、白糖，炒匀。



6 最后放入葱花，炒匀即可。

制作小提示

花菜中容易藏匿小虫子，洗花菜的时候，可以在水中放少许盐，然后将掰成小朵的花菜浸泡一会儿，这样藏在里面的小虫子就会浮出来，花菜就很容易洗净了。

蔬菜

畜肉

禽蛋

水产

菌豆



红烧茄子



原料

茄子250克

调料

青尖椒50克，大蒜、葱适量，盐适量，白糖1½小匙，水淀粉2大匙，清水2大匙，鸡精少许，芝麻油少许，酱油1½小匙