

精 选 家 常 菜 100 种

煎炒

2



赵子华 康裕琪 /主编

江西科学技术出版社

精 选 家 常 菜 100 种

煎炒

赵子华 康裕琪 /主编
江西科学技术出版社



精选家常菜 100 种

煎炒(二)

主 编：赵子华 康裕琪

编 著 者：康裕琪 周上杰 颜忠明

策 划：池 洪 严卫东

责任编辑：姚建中 刘 峰 龚建武

封面设计：小 武

版式设计：小 武 阮刚毅 吴健平

出版发行：江西科学技术出版社
江西南昌市新魏路 5 号

版 次：1994 年 12 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

制 版：广州培基印刷镭射分色有限公司

印 刷：广州金羊彩印有限公司

开 本：850×1168 1/32 彩页 3.25 印张

ISBN 7-5390-0781-8/Z·150

定 价：18.00 元

目 录

嫩酥鸡腿	(1)	茄烧豆腐肉丁	(26)
四蔬炒鸡片	(2)	嫩乳火腿丝	(27)
五味汁炒茄子	(3)	五花肉炸豆腐	(28)
葱爆鸡块	(4)	炸粉条炒肉丝	(29)
三色鸡丁	(5)	清炒三丝	(30)
榨菜炒鸡丝	(6)	椒酱肉	(31)
香煎鸡肉串	(7)	中式猪扒	(32)
西椒炒鸡丝	(8)	蚂蚁上树	(33)
蘑芋鸡翅	(9)	炒干丝	(34)
木瓜炒鸡柳	(10)	肉烧茄子	(35)
麻油炒鸡块	(11)	炸糖醋什锦丸	(36)
芦笋炒鸡丝	(12)	西芹炒肚尖	(37)
栗子烧鸡	(13)	蒜茸猪红伴生菜	(38)
辣子鸡丁	(14)	糯米大肠	(39)
菠菜木耳炒蛋	(15)	香爆双肝	(40)
什锦蛋卷	(16)	蚝油炒牛肉	(41)
三素炒鸡蛋	(17)	沙茶牛肉	(42)
香肠炒鸡蛋	(18)	土豆牛肉球	(43)
银芽烧鸭丝	(19)	干炒牛肉丝	(44)
子姜鸭片	(20)	白菊牛柳	(45)
巧烧卤鹅	(21)	三鲜牛肉	(46)
时菜炒鹅肠	(22)	蚝油酱烧牛肉	(47)
京酱肉丝	(23)	椒盐香虾	(48)
红烧猪肉	(24)	辣味香酥虾	(49)
煎酱排骨	(25)	豌豆苗炒虾仁	(50)

薯条炸虾	(51)	虾仁豆腐	(76)
豆芽韭菜炒虾	(52)	虾仁炒三丁	(77)
虾仁炒菠菜	(53)	豆豉豆腐	(78)
菜柳核桃炒虾	(54)	家常豆腐	(79)
荔枝炒中虾	(55)	香鱼豆腐	(80)
菊花鱿鱼卷	(56)	红烧豆腐	(81)
豆瓣鲜鱿	(57)	番茄豆腐炒肉片	(82)
西芹鱿鱼	(58)	豆腐蚝饼	(83)
津白香菇炒鲜鱿	(59)	豆腐蛋卷	(84)
韭黄墨鱼卷	(60)	虾胶豆腐泡	(85)
酸辣蚬	(61)	清炒茄子	(86)
韭菜蚬米	(62)	炒包菜	(87)
青椒炒蚬	(63)	麻油炒素菜	(88)
黑椒青蚝	(64)	甜酱清丝	(89)
大蒜鳗鱼	(65)	金菇榨菜炒豆芽	(90)
茄汁炸鱼条	(66)	豆芽炒韭菜花	(91)
烧黄花鱼	(67)	炒十素	(92)
辣味花生鱼干	(68)	糖醋冬笋	(93)
鱼片炒丝瓜	(69)	炸腰果	(94)
豉椒鳝鱼	(70)	炸香蕉	(95)
绿豆芽炒银鱼	(71)	蛋炸莲藕肉片	(96)
花生炒银鱼	(72)	香煎藕饼	(97)
洋葱酱豆腐	(73)	生煎薯饼	(98)
辣豉肉末豆腐	(74)	香芋卷	(99)
菜花豆腐片	(75)	糯米糖丸	(100)

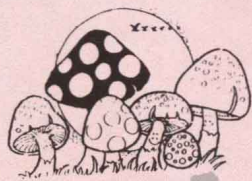
——本书常用计量标准——

1 杯=240 毫升 1 匙=5 毫升 1 汤匙=15 毫升



〔用料〕 鸡腿 2 只。

〔调料〕 ①酱油、酒各 1 匙，胡椒粉、姜汁少许。②盐 2 匙，生粉半杯。



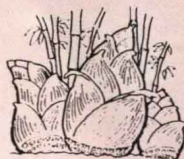
嫩酥鸡腿

〔做法〕 ①鸡腿切大块，抹盐浸渍 1 小时后用水清洗、抹干，加调料①腌置 20 分钟。②将鸡腿沾粘稠状生粉水，放炸油中炸至表面凝固改用小火炸熟即可。



〔用料〕 青、红椒各2个，鸡肉200克，草菇10只，豌豆荚10只，嫩玉米棒3根，洋芹1根。

〔调料〕 ①盐、姜汁半匙，蛋白1个，生粉1匙。②糖1匙。



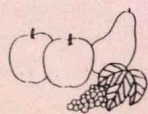
四蔬炒鸡片

〔做法〕 ①青、红椒、红萝卜、洋芹切片，玉米棒切段。②鸡肉切薄片，加调料①混匀浸渍20分钟，再放油锅内炒熟铲起。③下油烧热，放青、红椒、豌豆荚、玉米棒、羊芹及适量清水炒熟，再加鸡片及调料②拌炒，即可上碟。



〔用料〕 茄子 2 条，青、红椒各 1 个，鸡肉 80 克，葱 1 条，蒜 4 瓣，姜 1 片，豆瓣酱 2 汤匙，色拉油 1 汤匙。

〔调料〕 ①酒、色拉油、粟粉各 1 汤匙，蛋清 1 个，盐、胡椒粉少许。②酒、糖各 1 汤匙，鸡汤 2 汤匙，酱油、醋、水溶粟粉各 1 汤匙。



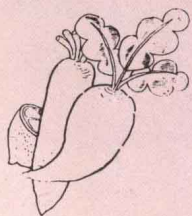
五味汁炒茄子

〔做法〕 ①茄子切块，然后每块切三刀，但端部相连。青、红椒切片。葱切段、蒜切片，姜片拍裂。鸡肉切片状，加调料①腌片刻。②将上料依次泡油备用。③锅中下色拉油、豆瓣酱，爆香姜、葱，加入②料及炒香的蒜片，下调料②炒匀即可。



〔用料〕 鸡 800 克，葱 3 根，姜 1 块，色拉油 4 汤匙。

〔调料〕 酱油 2 汤匙，面豉酱 1 汤匙，酒 1/2 汤匙，糖 2 匙，水 1/2 杯。



葱爆鸡块

〔做法〕 ①鸡起肉切块。葱切 3 厘米长段。姜拍裂后切片。②用 2 汤匙油爆香葱段，取出。③用 2 汤匙油炒姜片，加入鸡肉大火爆炒至变色，加入调料，中火煮 20 分钟。④至汁快干时，加葱段炒匀即可。



〔用料〕 鸡肉 200 克，青、红椒各 1 个，黄瓜 100 克，豌豆仁 50 克，香菇 2 只，火腿 2 片。

〔调料〕 酱油 2 汤匙，盐适量，姜汁、味精少许，酒 1 匙，生粉半汤匙，香油少许。



三色鸡丁

〔做法〕 ①香菇浸软切丁，豌豆仁放盐水中煮熟备用。②鸡肉切丁加姜汁、酒、生粉及适量酱油浸渍 15 分钟，放油锅内以大火炒熟铲起。③下油爆香红椒、香菇，加黄瓜、豌豆仁及适量清水炒熟，再加鸡丁及酱油、盐、味精拌炒，再淋上香油即可。

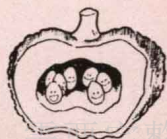


〔用料〕 鸡肉、毛豆仁各150克，榨菜80克，红辣椒2个，葱1/2根（切段），姜数片，油5汤匙。

〔调料〕 ①酒2匙，蛋清1个，粟粉1汤匙，盐、胡椒粉适量。②酒、糖、酱油各1汤匙，粟粉1/2汤匙，水3汤匙。

〔做法〕 ①鸡肉切成长条，加调料①拌匀。②榨菜、红椒切片。③烧热3汤匙油，依次下鸡肉、毛豆、红椒炒匀取出。④加2汤匙油，下榨菜、葱段、姜片炒匀，加入③料及调料②炒熟即可。

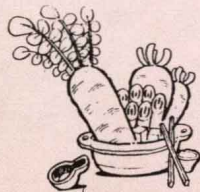
榨菜炒鸡丝





〔用料〕 ①鸡半只约1000克。②洋葱半个，芹菜、红萝卜适量，葱杆4根，蒜子8粒。③约20厘米长的细竹签8根。

〔调料〕 白糖半汤匙，酱油2汤匙，米酒1汤匙。



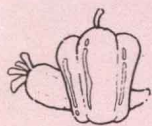
香煎鸡肉串

〔做法〕 ①用料②切丝，鸡去头脚内脏切薄片，用细竹签将鸡肉串起备用。③将用料②放油锅内拌炒，加调料以中火再炒15分钟，再用细滤网过滤后取滤汁备用。④鸡肉串置滤汁浸约4分钟，取出用文火煎熟。⑤取一碟，底上铺些生菜叶，再将鸡内串摆上，加些饰边即可。



〔用料〕 鸡肉 300 克，西椒 250 克，蒜茸 1 匙，海鲜酱 1 汤匙，油 4 汤匙。

〔调料〕 ①盐 1/2 匙，生粉 1 匙，油 2 汤匙。②麻油、胡椒粉少许，酱油 2 匙，糖、盐适量，生粉 1/2 匙，水 2 汤匙。



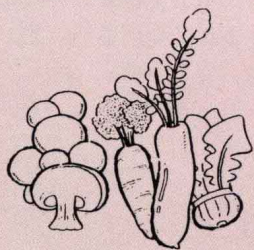
西椒炒鸡丝

〔做法〕 ①西椒洗净切丝。鸡肉切丝后加调料①腌 20 分钟。②放油 2 汤匙，下西椒丝炒至翠绿色，加水 1 汤匙炒数下捞出。③下油 2 汤匙，放鸡丝炒至将熟，下蒜茸、海鲜酱炒匀，下西椒丝又炒匀，加调料②拌炒片刻装碟。



〔用料〕 鸡翅 300 克，酱油少许，
蘑芋 2 块，葱、姜少许，高汤 1 杯。

〔调料〕 酱油 4 汤匙，糖 3 汤匙，
酒 1 汤匙，胡椒粉、味精各少许。



蘑芋鸡翅

〔做法〕 ①鸡翅两端切去，加少许酱油拌匀。②蘑芋切小片，中间切开，扭成麻花状。③葱切段，姜切片。④烧热油，把鸡翅炸至金黄色。⑤锅中放高汤、鸡翅、蘑芋、葱、姜，再加调料用小火熬煮。⑥待汁快干时，淋上少许油即可。



〔用料〕 木瓜 300 克，鸡肉 200 克。

〔调料〕 葱 1 根，蒜籽 1 粒。① 酱、糖、麻油少许。② 酱油 1 汤匙，盐半匙，糖、麻油、胡椒粉少许。



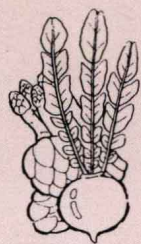
木瓜炒鸡柳

〔做法〕 ①葱切段，蒜籽捣碎，木瓜去籽切块备用。②鸡肉切条，加调料①拌匀，腌置 10 分钟。③下油 1 汤匙烧热，爆香蒜末，放鸡肉爆炒至快熟，加木瓜拌炒，再加调料②续炒至熟，撒上葱段拌匀，即可上碟。



〔用料〕 鸡 1 只约 1500 克切块。

〔调料〕 姜 8 片，麻油 1 汤匙，
米酒 200 克，盐、味精适量。



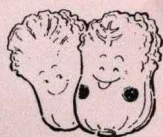
麻油炒鸡块

〔做法〕 ①麻油放锅内烧热，加姜片爆香，再将鸡块加入，炒至熟透。②加盐、味精、米酒，拌炒均匀后即可上碟。



〔用料〕 鲜芦笋、鸡腿肉各 250 克，油 5 汤匙。

〔调料〕 酱油 1 汤匙，黄酒 1 汤匙，粟粉 2 匙，胡椒粉少许，水 1/3 杯。



芦笋炒鸡丝

〔做法〕 ①芦笋洗净后取其嫩部切成长段。②鸡肉切条状，用油、盐、胡椒粉、粟粉拌匀。③芦笋在盐开水中焯至脱生，取出沥干。④用 1 汤匙油炒拌芦笋，加鸡肉及调料炒匀即可。