

尚锦188系列

尚锦文化

精选 家常小炒 188道

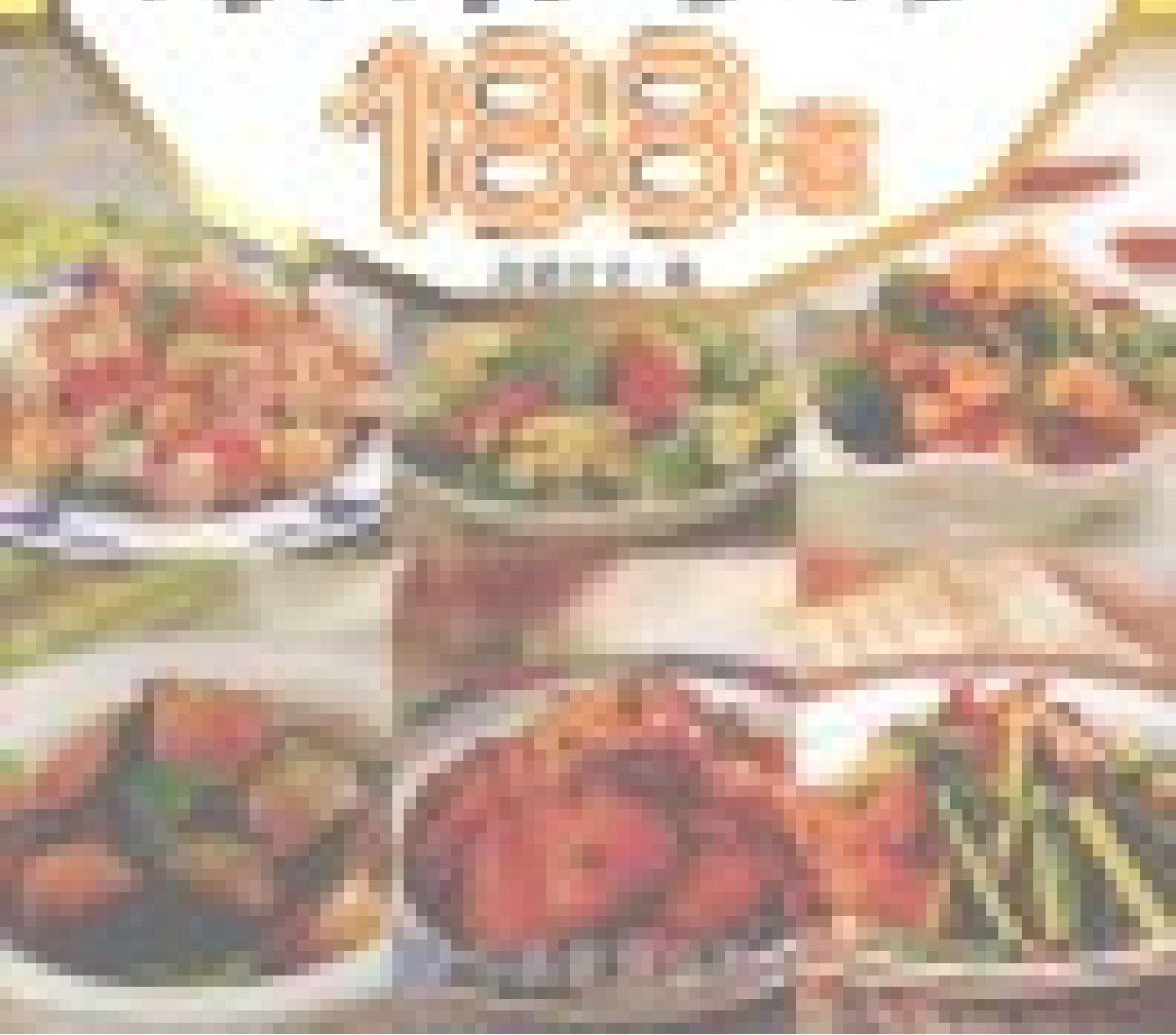


尚锦文化/编



中国纺织出版社

精选
家常小炒
188例



图书在版编目(CIP)数据

精选家常小炒188道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.5

(尚锦188系列)

ISBN 978-7-5064-5574-9

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第044360号

责任编辑: 李美华 责任印制: 刘 强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 86千字 定价: 19.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦188系列

尚锦文化



精选

家常小炒

188道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录



浓香畜肉小炒

- 4 炒好畜肉的8个秘诀
- 5 青椒肉丝/鱼香肉丝/炒肉丝拉皮
- 6 土豆炒肉丝/三色肉丝/京酱肉丝
- 7 元宝肉/回锅肉/莴笋炒咸肉
- 8 农家小炒肉/生爆盐煎肉/干煸五花肉
- 9 豆干青蒜炒肉片/黄瓜熘肉片/肉片炒西葫芦
- 10 木耳炒肉片/菜花肉片
- 11 干煸四季豆/酸豆角炒肉末
- 12 蚂蚁上树/肉末榄菜四季豆
- 13 干豆角炒腊肉/蒜薹炒腊肉
- 14 萝卜干炒腊肉/芥蓝炒瘦肉
- 15 炒耳丝/香葱耳片
- 16 炒肚片/药芹肚丝
- 17 九转大肠/青蒜炒腊肠
- 18 咸蛋黄火腿肠/香油红肠
- 19 炒腰片/火爆腰花
- 20 菠菜炒猪肝/韭黄炒猪肝
- 21 葱爆羊肉/茭白炒羊肉丝
- 22 爆羊三样/红焖羊肉
- 23 瓦块牛肉/菠萝炒牛肉
- 24 西兰花炒牛肉/百合炒牛肉
- 25 豌豆炒牛肉/香菜炒牛百叶
- 26 干煸牛肉丝/麻辣牛肉干
- 27 春笋炒牛肉/黑椒牛柳
- 28 口袋豆腐/镜箱豆腐
- 29 家常豆腐/麻婆豆腐

喷香禽肉禽蛋小炒

- 30 炒好禽肉禽蛋的6个秘诀
- 31 醋熘鸡/椒盐鸡/麻辣鸡
- 32 重庆辣子鸡/南瓜咖喱鸡
- 33 贵妃鸡翅/玉骨鸡脯
- 34 辣炒鸡翅/鸡里蹦
- 35 豆苗炒鸡片/茄汁鸡片
- 36 脆皮鸡片/滑炒鸡片
- 37 五彩鸡片/小炒鸡丁
- 38 辣子鸡丁/宫保鸡丁
- 39 金针鸡丝/银钩鸡丝
- 40 熘鸡丸/干烧鸡块
- 41 番茄炒鸡蛋/洋葱炒鸡蛋
- 42 韭黄炒鸡蛋/香椿炒鸡蛋
- 43 蛋白玉米粒/芙蓉丝瓜
- 44 韭黄炒鹅丝/滑炒鹅片
- 45 杭椒炒鹅肝/胡萝卜烧鹅方
- 46 乡村笨鹅蘑菇/酱爆鹅丁
- 47 姜爆鸭丝/炒鸭心片
- 48 野山椒炒鸭丝/青椒烧鸭块
- 49 西芹炒鸭肝/炒鸭肠
- 50 客家小炒/新淮扬小炒



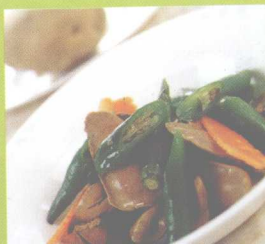
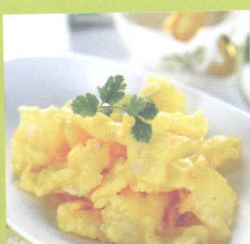
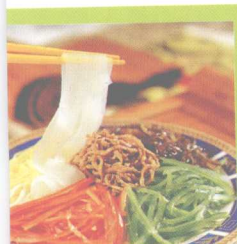
鲜香水产小炒

- 51 炒好水产的8个秘诀
- 52 家常鱼条/白炒鱼片/熘鱼片
- 53 滑炒鱼片/鱼香茄子/咸鱼萝卜干
- 54 炒黑鱼片/银鱼炒韭菜/生炒鲫鱼
- 55 香菇鳝鱼/黄瓜木耳黑鱼片/金玉满堂
- 56 苦瓜鱼丝/五彩鱼皮丝
- 57 三色鱼丁/滑炒鱼皮
- 58 香辣大虾/油爆虾
- 59 夏果凤尾虾/芥蓝玉子虾球
- 60 碧绿虾仁/鸡蛋炒虾仁
- 61 番茄炒虾仁/黄瓜炒虾仁
- 62 凤台小炒/青蒜炒河虾
- 63 葱炒河虾/红椒炒河虾
- 64 虾皮青椒鸡蛋/虾皮圆白菜
- 65 香辣蟹/芙蓉炒蟹
- 66 陈皮鳝段/响油鳝糊
- 67 香葱炒鳝段/炒鲜鱿
- 68 老干妈炒鱿鱼/鱿鱼炒芥蓝
- 69 韭菜炒墨斗/青蒜炒墨鱼仔
- 70 葱姜炒竹蛭/菌菇炒竹蛭
- 71 尖椒炒蛤蜊/兰花炒文蛤
- 72 泡椒牛蛙/馋嘴牛蛙
- 73 栗子烧牛蛙/辣子田螺
- 74 炒螺蛳/西芹炒蜆皮



清香菌菇时蔬小炒

- 75 炒好菌菇时蔬的8个秘诀
- 76 炒滑子菇/香菇油菜/杭椒炒蟹味菇
- 77 炒鲜菇/鲜蘑腐竹/香菇荷兰豆
- 78 西芹炒年糕/西芹腰果
- 79 西芹百合/蚕豆百合
- 80 手撕圆白菜/香辣圆白菜
- 81 酸辣包菜/糖醋紫包菜
- 82 韭菜炒豆芽/韭黄炒素鸡
- 83 木耳炒香芹/木耳烧山药
- 84 豉椒苦瓜/苦瓜藕丝
- 85 南瓜炒年糕/巧炒南瓜丝
- 86 丝瓜炒毛豆/丝瓜炒豆腐
- 87 开洋冬瓜/毛豆炒藕片
- 88 炒藕片/酸辣藕丁
- 89 烧茄子/地三鲜
- 90 蒜蓉西兰花/番茄炒菜花
- 91 炆炒空心菜/香辣甘蓝
- 92 菠菜粉丝/葱油裙菜
- 93 松仁玉米/金针芦蒿
- 94 素炒五丁/素炒三丝
- 95 炒咸什/炒年糕



浓香畜肉小炒

炒好畜肉的8个秘诀

① 炒的技法要点是什么？

炒是最常见的烹调技法，大火快炒可保持原有的鲜味，时间也较短。炒的诀窍在于先将材料切得大小一致，常常切成丁、丝、条、片等，如此可使所有的材料受热均匀，同步烹熟。

② 炒菜什么时候放盐最合适？

用花生油应先放盐再放菜，因为花生油中可能有黄曲霉菌，而盐里的碘化物可去除这种有害物质；用动物油，如猪油，也应先放盐，后放菜，以减少有机氯的残留；用豆油或菜油，先放菜，后放盐，可减少蔬菜中营养的流失。

③ 肉丝怎样切，炒后才不断不碎且不易老？

切肉丝要“横切牛、斜切猪、顺切鸡”。

牛肉质老筋多，必须横着纤维纹路切，烹调后才嫩；猪肉肉质细嫩，筋少，要斜着纹路切，才能达到不易断、不易老的目的；鸡肉最细嫩，肉中几乎无筋络，顺着纤维纹路切，才能切出整齐划一、又细又长的丝。



④ 怎样将腊肉炒得松软？

腊肉很香，但是嚼起来常常很硬。要将腊肉炒得松软，可先将腊肉蒸软，再切成片入菜，这样腊肉就更可口了。

⑤ 腰花要怎样做才不会老？

腰子就是猪的肾脏，如果下锅前没有将白筋剔除干净，血水不断溢出，食材就会又

腥又臭。因此要先用清水冲洗干净，对半剖开，剔除白筋，再放入净水中，挤出血水，反复数次直到没有一点血水为止。处理干净后切片，但不可切得太薄。用香油爆炒姜片，香味溢出后加入2碗米酒烧开，把猪腰下锅，煮约15秒立即熄火，加入调料即可。

⑥ 牛肉炒得滑嫩有什么诀窍

要牛肉滑嫩顺口，须放入温油锅中烫至七分熟，以免牛肉变老。烹调时可用牛油代替色拉油爆香洋葱，香浓又入味。

⑦ 炒里脊肉之前应该做什么准备？

里脊肉洗净，先把筋和多余的油脂去掉，再切薄片或切丝。由于猪肉的纤维较粗，因此切丝时要逆纹切。腌拌时依序加入酱油、米酒、蛋汁、淀粉抓拌，腌约5分钟即可，这样能让肉质更滑嫩。

⑧ 羊肉如何去膻味？

1. 可在沸水中加入数滴白醋，放入羊肉氽烫，捞出后再烹调。
2. 在水中放入米酒，氽烫羊肉，可有效去腥。
3. 将切好的羊肉用牛奶浸泡10分钟，也可去膻味。
4. 煮羊肉时将萝卜块和羊肉一起煮，半小时后取出萝卜块即可。
5. 清炖羊肉时，加入蒜同煮，可大大减轻膻味。
6. 羊肉与茴香或咖喱同煮，可去膻味。
7. 用1200克羊肉与25毫升醋及500毫升冷水同煮，水沸时取出羊肉即可去膻味。

青椒肉丝

原料

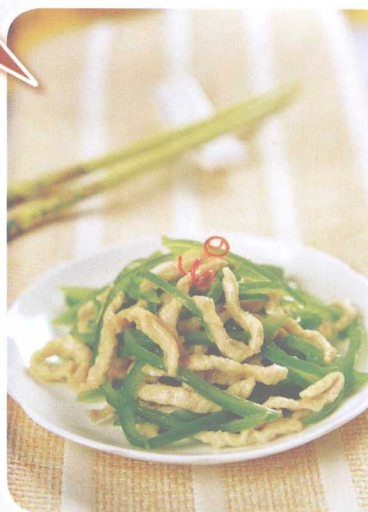
猪肉200克, 青椒丝70克

调料

料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 用料酒、盐、水淀粉拌匀上浆, 再加些色拉油。用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
2. 油锅烧热, 下肉丝, 用锅铲推散, 待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
3. 锅留底油, 投入青椒丝煸炒, 加入肉丝和味汁, 炒匀即可。



鱼香肉丝

原料

猪瘦肉150克, 水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红椒末、混合油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 用盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
2. 油锅烧热, 倒入肉丝滑油至变色, 沥油; 炒锅再置火上, 爆香泡红椒末, 投入木耳丝、笋丝稍炒, 肉丝倒入翻炒, 再倒入味汁, 炒匀即可。



炒肉丝拉皮

原料

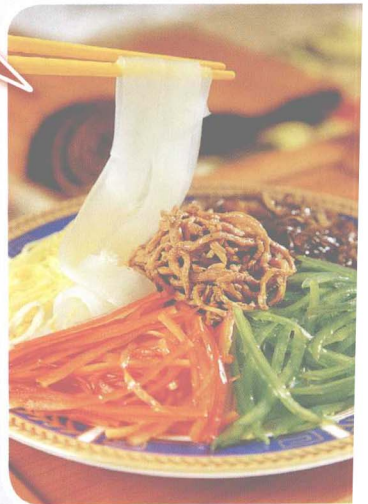
里脊肉丝100克, 绿豆淀粉100克, 葱丝75克, 水发木耳丝15克, 鸡蛋皮丝15克, 红椒丝、青椒丝、黄瓜丝各20克

调料

生抽、盐、味精、蒜泥、芝麻酱、醋、香油、花生油、料酒、姜汁各适量

做法

1. 绿豆淀粉加水调匀, 放入铜模, 入沸水旋成粉皮, 切条, 用清水泡好; 粉皮焯烫后控净水; 青红椒丝焯水。
2. 油锅烧热, 放肉丝煸炒, 再加生抽、葱丝、料酒、姜汁、盐、木耳丝, 大火翻炒几下, 加味精, 淋明油, 出锅放在粉皮上; 芝麻酱加入盐、凉开水调稀, 再加醋、香油、蒜泥调成芡汁, 浇在粉皮上即成。





土豆炒肉丝

原料

里脊肉250克，土豆250克

调料

盐、水淀粉、蛋清、料酒、味精、葱丝、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切丝，加盐、水淀粉、蛋清上浆，土豆切丝。
2. 锅放油，烧至四成热，将肉丝滑熟；土豆丝用油焯熟待用。
3. 锅内留底油，加料酒，用盐、味精调味，倒入肉丝及土豆丝，翻炒装盘，撒上葱丝即可。



三色肉丝

原料

猪肉丝250克，红椒1个，水发木耳10克，熟笋50克

调料

盐、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、辣油、色拉油各适量

做法

1. 猪肉丝加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒、熟笋、水发木耳均切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，入肉丝，滑至乳白色，沥油；锅留底油，放豆瓣酱、红椒丝、木耳丝、笋丝、姜末、葱花、蒜泥略煸，加酱油、白糖、醋、盐、味精调味，勾芡，放肉丝翻炒，淋辣油即可。



京酱肉丝

原料

里脊肉250克，大葱适量

调料

甜面酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切丝，加盐、水淀粉上浆；大葱切成丝。
2. 锅置火上，放油烧至四成热，下肉丝滑油，盛出待用。
3. 锅内留底油，下甜面酱煸香，加料酒、酱油、盐、味精，勾芡，入肉丝翻炒；盘底放大葱丝，浇盖上肉丝即可。

元宝肉

原料

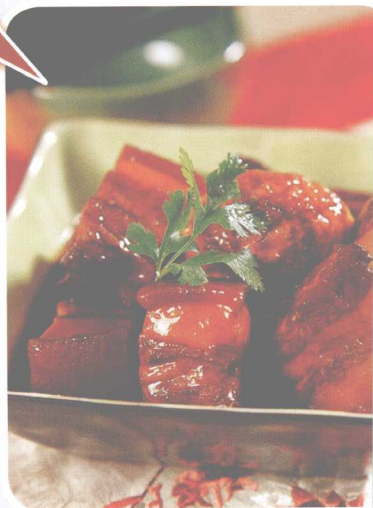
带皮五花肉500克，熟鸡蛋4个

调料

酱油15克，白糖5克，葱段30克，姜片20克，料酒10克，盐2克，香菜、干菜、八角、桂皮、水淀粉、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将五花肉切块，焯水，控干；干菜洗净，切段。
2. 炒锅放油烧热，熟鸡蛋入油炸成淡黄色捞出。
3. 锅留底油烧热，放葱段、姜片、八角、桂皮稍炒，再放入猪肉煸炒10分钟，加酱油、料酒、白糖和清汤，大火烧开，撇去浮沫，20分钟后放干菜和鸡蛋，把肉煨熟烂，放盐、味精，勾芡，装盘，撒上香菜即成。



回锅肉

原料

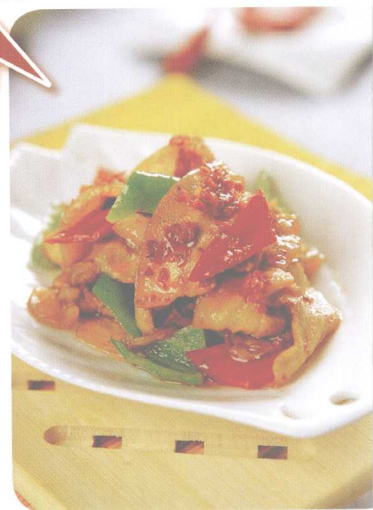
带皮猪后腿肉400克，蒜薹70克，青红椒片适量

调料

葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切宽条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒，煮熟捞出，晾凉后改切片；蒜薹切段。
2. 将肉片入热锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱、青红椒片炒出香味，下蒜薹段、料酒、酱油、糖，翻炒均匀即可。



莴笋炒咸肉

原料

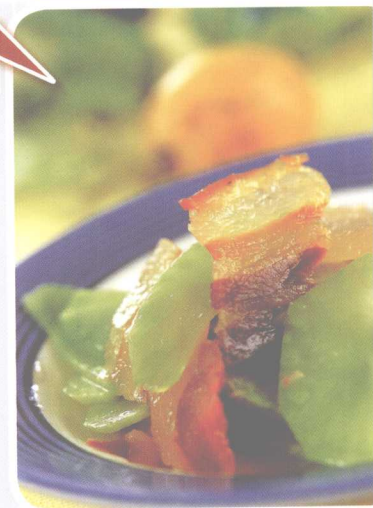
咸五花肉250克，莴笋200克

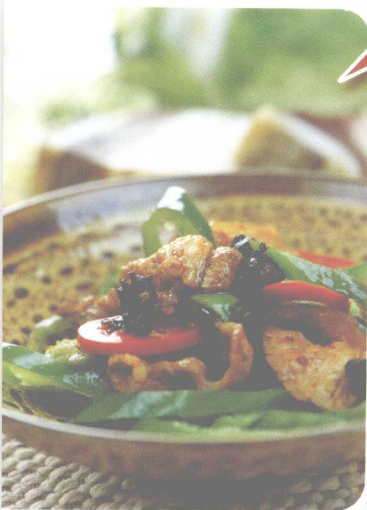
调料

盐、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、色拉油各适量

做法

1. 咸五花肉切片，泡水；莴笋洗净，切片。
2. 锅中倒入油少许，放入咸肉片煸炒至出油，加入莴笋片、盐、葱姜酒汁炒匀，出锅装盘即可。





农家小炒肉

原料

五花肉250克，青红椒各150克

调料

豆豉、盐、味精、香醋、姜、蒜片、胡椒粉、白糖、鲜朝天椒、酱油、老干妈辣酱、色拉油各适量

做法

1. 五花肉洗净，切薄片；青红椒切圆片，煸香待用。
2. 锅放油烧热，煸香五花肉，捞出控油。
3. 锅留底油，放入豆豉、蒜片、老干妈辣酱、五花肉、鲜朝天椒煸香，加入青红椒片，和余下调料，翻炒即成。



生爆盐煎肉

原料

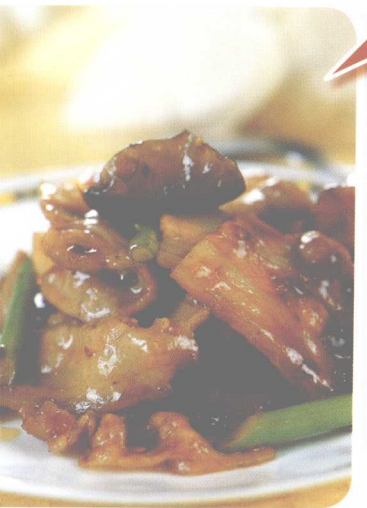
猪后腿肉、青椒片、红椒片各50克

调料

料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

做法

1. 猪后腿肉切成薄片。
2. 炒锅内放猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下郫县豆瓣酱炒至肉片呈红色，再加酱油、甜面酱、青椒片、红椒片炒匀即可。



干煸五花肉

原料

熟猪五花肉200克，蒜苗50克

调料

葱花、姜末、辣豆瓣酱、料酒、酱油、糖、味精、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 熟猪五花肉切片；蒜苗洗净，切段。
2. 锅放油烧热，入葱花、姜末、辣豆瓣酱略炸，下蒜苗段、熟猪肉片煸香，放料酒、酱油、糖、味精炒匀，勾芡。

豆干青蒜炒肉片

原料

豆干300克, 青蒜50克, 猪瘦肉150克

调料

蛋清1个, 姜片6克, 盐3克, 酱油5克, 味精1克, 胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 豆干用开水泡一下, 捞出片成片; 青蒜洗净切段。
2. 肉切片, 加蛋清上浆, 入七成热油中滑油, 捞出沥油。
3. 锅内加油烧热, 放姜片、青蒜爆香, 加豆干、肉片炒匀, 加盐、酱油烧至入味, 放味精、胡椒粉炒匀即可。



黄瓜熘肉片

原料

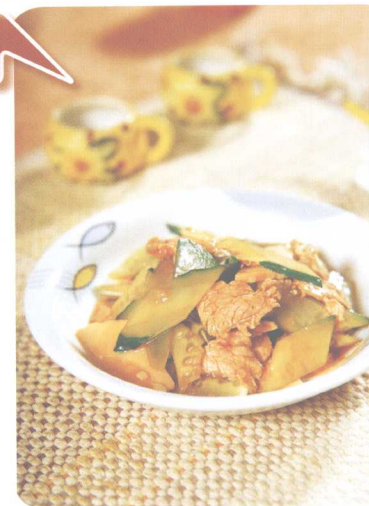
黄瓜200克, 猪瘦肉50克, 玉兰片50克

调料

蛋清、水淀粉、高汤、姜末、盐、味精、料酒、葱段、色拉油各适量

做法

1. 黄瓜洗净切片。玉兰片用开水烫一下。猪瘦肉切片, 用蛋清、水淀粉浆好。
2. 高汤、姜末、盐、味精、料酒和剩余的水淀粉对成芡汁。
3. 锅内加油烧至五成热, 把肉片滑熟, 捞出沥油。
4. 锅留底油, 煸香葱段, 加肉片、玉兰片、黄瓜片翻炒, 加芡汁炒匀即可。



肉片炒西葫芦

原料

里脊肉50克, 西葫芦300克

调料

盐、淀粉、大葱、酱油、味精、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切片, 加盐、淀粉上浆; 西葫芦切片, 大葱切末。
2. 炒锅加油烧至五成热, 放入肉片滑至变色, 捞出沥油。
3. 锅放油烧热, 用葱末炝锅, 入西葫芦片、盐炒至半熟, 放肉片、酱油、味精翻炒至熟, 淋明油出锅即可。





木耳炒肉片

原料

木耳150克，猪瘦肉200克，青椒50克

调料

玉米淀粉10克，酱油15克，盐3克，味精2克，姜片、色拉油适量

做法

1. 猪瘦肉洗净切片，加水和玉米淀粉上浆，放入六成热油中滑油捞出；木耳泡发，择去根；青椒洗净切片。
2. 炒锅加油烧热，下姜片、青椒片稍炒，加肉片、木耳、酱油、盐、味精炒匀装盘。

菜花肉片

原料

菜花250克，猪瘦肉250克，红椒片50克，葱段50克

调料

盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 菜花洗净切块焯水、沥干；猪瘦肉切片，用盐、水淀粉拌匀。
2. 锅中倒入油少许，放入葱段、肉片、红椒片炒至肉片变色，加入菜花块、盐、味精、料酒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



干煸四季豆

原料

四季豆500克，猪肉100克，榨菜粒30克，
虾米10克，辣椒段30克

调料

色拉油、姜末、料酒、酱油、白糖各适量

做法

1. 猪肉洗净，剁碎；虾米用开水泡软，切碎；四季豆去筋，洗净，控干，入油炸片刻，沥油。
2. 油锅烧热，爆香姜末，放入猪肉末、虾米及榨菜炒片刻，加四季豆和料酒，再加入酱油白糖，改中火收汁，撒上辣椒段炒匀即可。



酸豆角炒肉末

原料

酸豆角400克，肉末50克

调料

姜末、蒜末、尖椒、味精、白糖、酱油、
色拉油各适量

做法

1. 酸豆角切末，略焯水，待用。
2. 锅放油烧热，炒香姜末、蒜末，下肉末、尖椒及味精、白糖、酱油炒散，倒入酸豆角末炒匀即可。



蚂蚁上树

原料

水发粉丝200克，猪肉泥50克

调料

葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖、色拉油各适量

做法

1. 锅中倒入半锅水烧热，放入粉丝略烫2分钟，至颜色变白并膨胀，捞出沥干。
2. 油锅烧热，放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻，香味出来后放入猪肉泥炒散，加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖，最后加入粉丝煮至汤汁收干即可。



肉末橄榄四季豆

原料

四季豆350克，肉末75克，橄榄菜10克

调料

葱、蒜、盐、酱油、味精、色拉油各适量

做法

1. 四季豆洗净，去筋切段，入油炸至微皱，捞起，再炸一次，至四季豆表皮变皱，捞出沥油；葱、蒜分别切末。
2. 炒锅加油烧热，放葱末、蒜末、肉末、橄榄菜炒香，放四季豆稍炒，加盐、酱油、味精炒熟，撒上葱花即可。





干豆角炒腊肉

原料

腊肉200克，水发干豆角100克

调料

葱段、盐、味精、料酒、色拉油各适量

做法

1. 腊肉洗净，蒸熟，切片；水发干豆角洗净，切段。
2. 锅中加少许油烧热，煸香葱段，下腊肉片和干豆角段炒透后，加盐、味精、料酒调味，出锅装盘即可。

蒜薹炒腊肉

原料

蒜薹200克，腊肉250克

调料

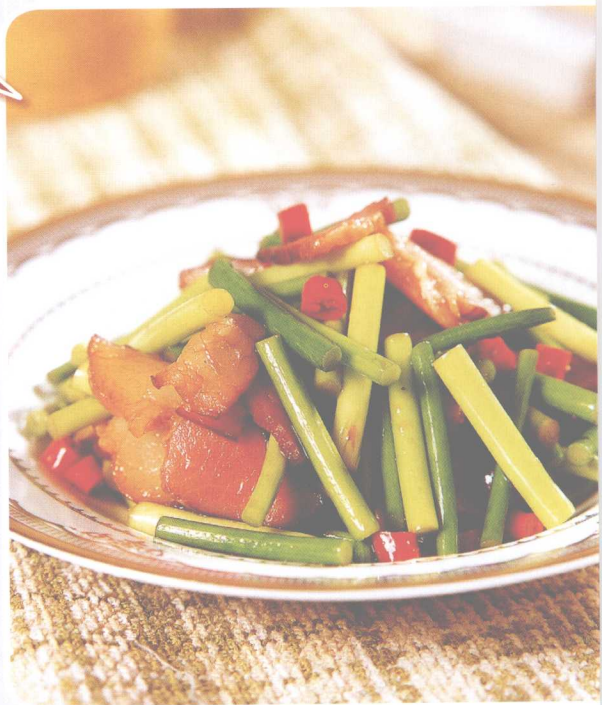
干辣椒、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 蒜薹切段；腊肉切片；干辣椒切小段。
2. 炒锅加油烧至六成热，下干辣椒段爆香，放腊肉片炒至出油，烹料酒，再加蒜薹段、盐、味精炒至入味，起锅即可。

Tips

如果腊肉太咸，可以在炒前焯一下水。





萝卜干炒腊肉

原料

腊肉150克，淡萝卜干200克

调料

姜、味精、盐、胡椒粉、白糖、尖椒、葱段、料酒、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将萝卜干切成3厘米长的段，入沸水焯透；腊肉切片，入沸水烫过，待用。
2. 锅放油烧热，放姜、腊肉煸香，盛出待用。
3. 锅留底油烧热，放萝卜干、腊肉和其他调料炒香即可。

芥蓝炒瘦肉

原料

芥蓝250克，瘦肉100克

调料

蛋清、水淀粉、盐、姜片、蒜末、鸡精、料酒、色拉油各适量

做法

1. 芥蓝择去老叶，洗净切段，梗切片；瘦肉切片，加蛋清、水淀粉、盐上浆入味，入热油中滑油，捞出沥油。
2. 锅内留底油烧热，放姜、蒜爆香，加瘦肉、芥蓝翻炒均匀，加盐、鸡精、料酒炒熟，用水淀粉勾芡即可。

