



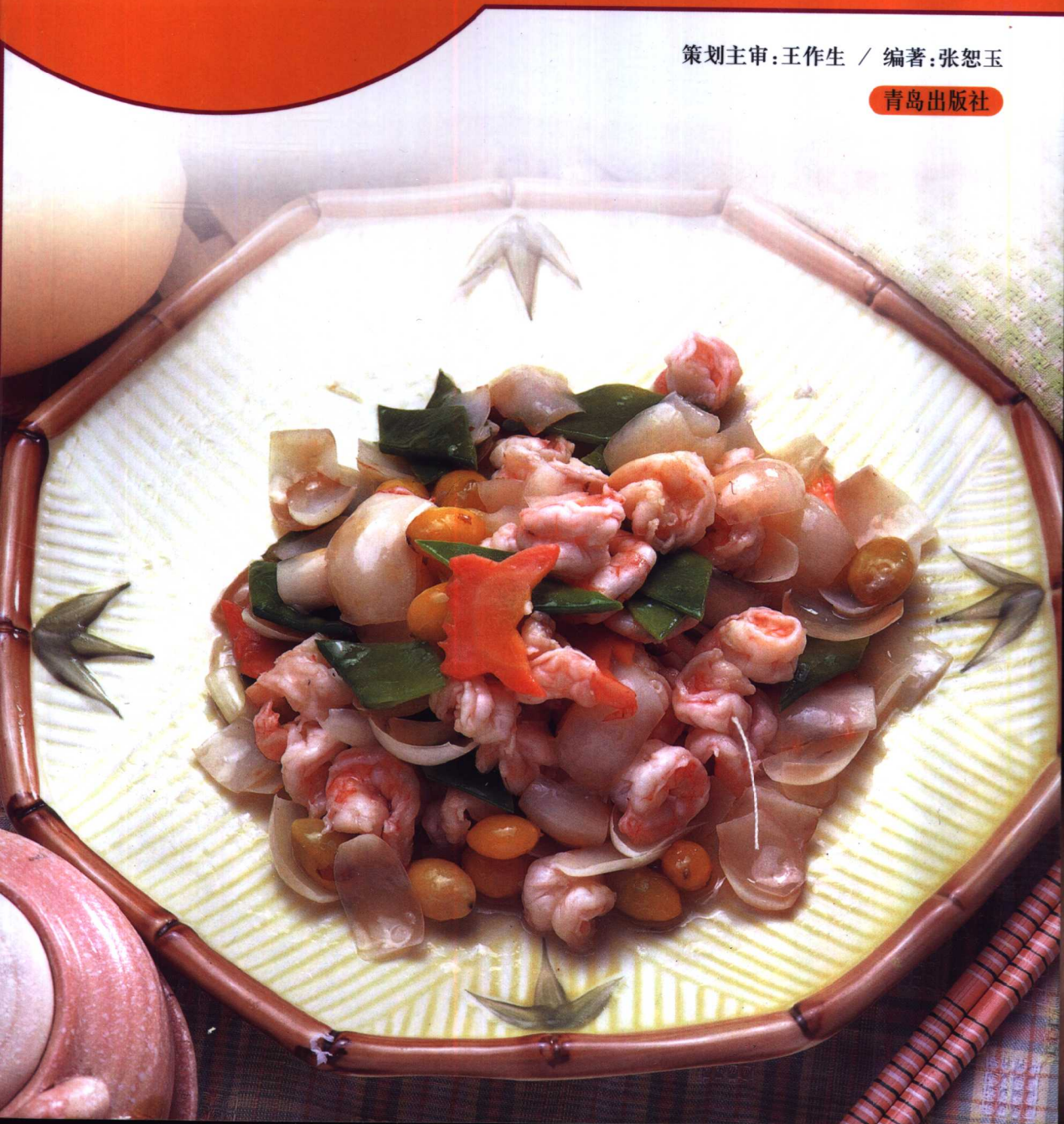
美味热炒

菜谱

MEI WEI RE CHAO CAI PU

策划主审:王作生 / 编著:张恕玉

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

美味热炒菜谱/张恕玉编著. —2版. —青岛:
青岛出版社, 2002

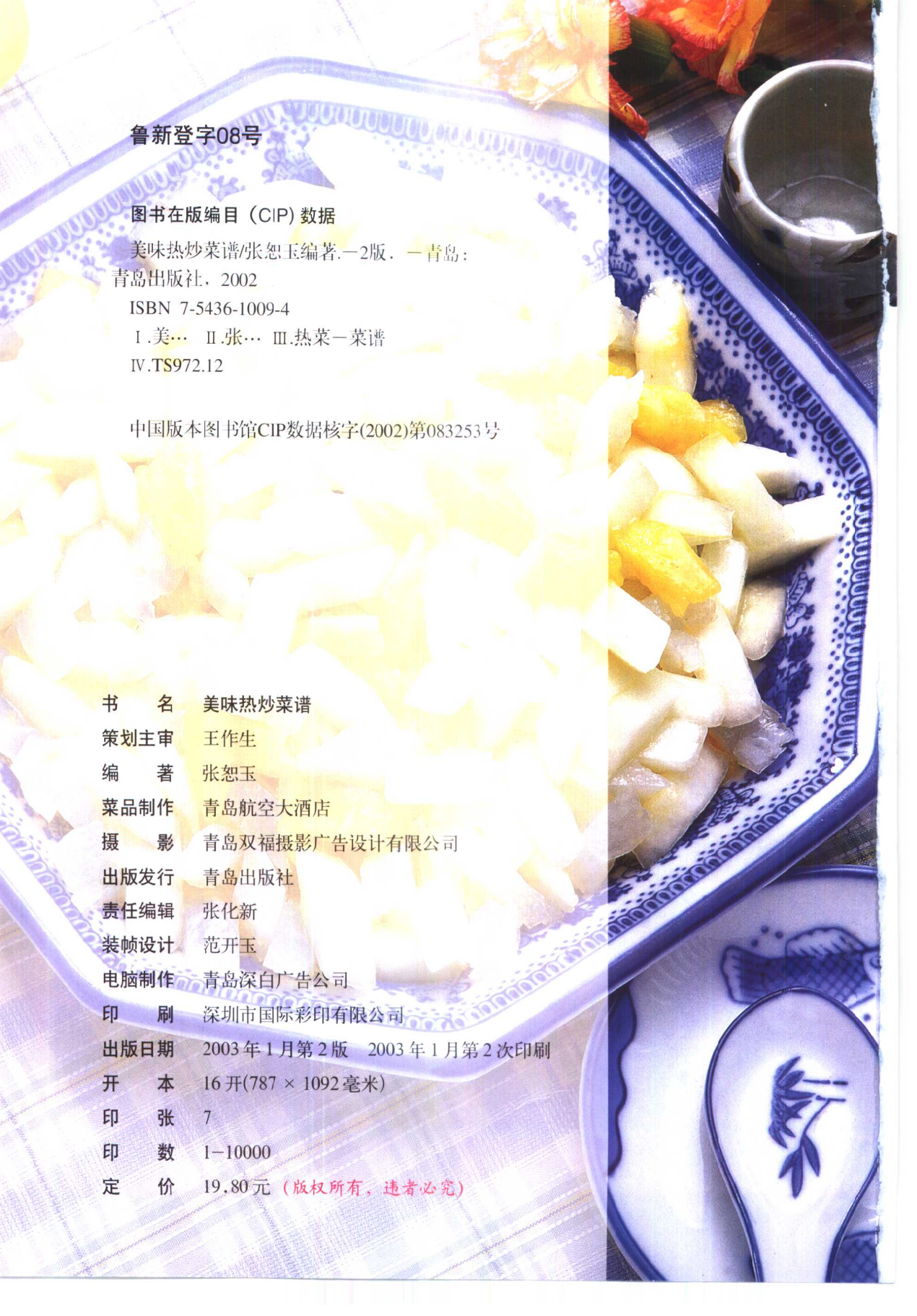
ISBN 7-5436-1009-4

I. 美… II. 张… III. 热菜—菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083253号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 美味热炒菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 编 著 | 张恕玉 |
| 菜品制作 | 青岛航空大酒店 |
| 摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第2版 2003年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(787×1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1—10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |





美



味



热



炒

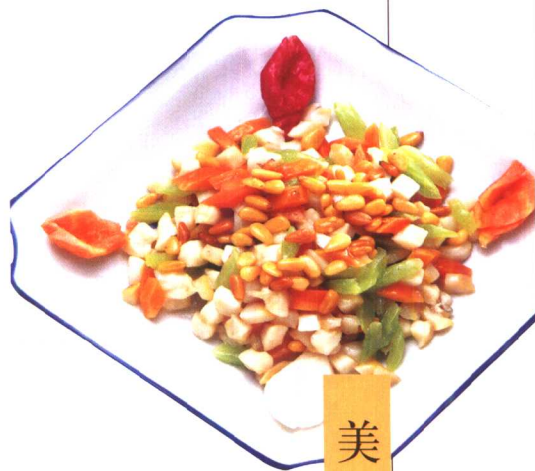
菜

谱

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



美味热炒菜谱

青岛出版社



目 录

- | | |
|----------|----------|
| ● 宫爆墨鱼仔 | ● 豉椒炒海蟹 |
| ● 鲍汁灵芝菇 | ● 海参捞面 |
| ● 金丝虾丸 | ● 鹅掌扣海参 |
| ● 韩式烟肉 | ● 鲍汁鲞鱼皮 |
| ● 灵芝菇炒螺片 | ● 金牛踏海 |
| ● 纸包刀鱼 | ● 肉末海参 |
| ● 醋烹鲫鱼 | ● 脆皮乳鸽 |
| ● 家常黄花鱼 | ● 蒜蓉蒸大竹蛏 |
| ● 芦荟炒百合 | ● 烧汁手抓骨 |
| ● 金沙基尾虾 | ● 蒜香排骨 |
| ● 韭菜炒海肠 | ● 金蒜五花肉 |
| ● 香煎银雪鱼 | ● 百银虾球 |
| ● 金丝蛤肉 | ● 白菜软炒虾 |
| ● 黄金山药条 | ● 发菜什锦菇 |



烧汁牛蛙腿



上汤奶白菜



南百红豆



芙蓉雪蛤



尖椒炒刀蜆



松子玉米



山东小炒皇



虾干炒掐菜



上汤菠菜



西红柿炒山药



家常海虹



香椿芽炒蛋



芸豆炒虾酱



银杏白菜



雪山八带



辣炒海瓜子



泡椒乌鱼仔



松子炒螺丁



榄菜酿尖椒



飘香兔子腿



锅烧翡翠



鲍汁鱼唇



鸡丝炒蜆头



蛤肉炒凉皮



鲜果鱼骨



豆豉鲮鱼油麦菜



宫爆墨鱼仔



● 用 料

鲜墨鱼仔 400 克，
去皮五香花生米 100 克，
生抽、精盐、味精、料酒、白糖、
花生油、葱花、姜末、蒜末、泡椒丁、
生粉各适量。



● 制 法

将墨鱼仔洗净。



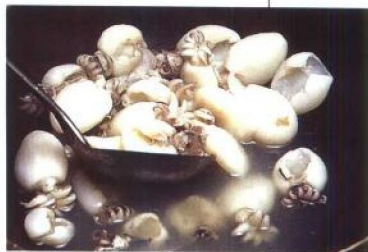
● 特 点

色泽洁白，口味香鲜。

● 制作关键

墨鱼仔一定洗净，氽水时熟透即可，不要过火，炒时要快，以免变老。

锅中加水烧开，放入墨鱼仔氽透，捞出。



锅中加油烧热，葱姜蒜爆锅，调味对芡汁，倒入墨鱼仔颠炒，加去皮花生米和泡椒丁炒匀，装盘即可。



鲍汁灵芝菇



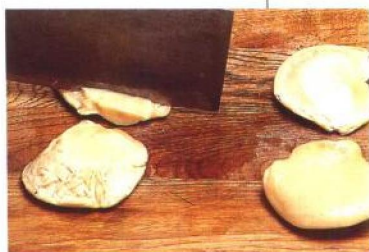
● 用 料

鲜灵芝菇3只，
西兰花3朵，
鲍汁、盐、味精、生抽、
鸡粉、湿淀粉、鸡油、明油各适量。



● 制 法

将鲜灵芝菇洗净，从背部改小十字花刀，氽透捞出。



● 特 点

色泽金黄，味道醇厚。

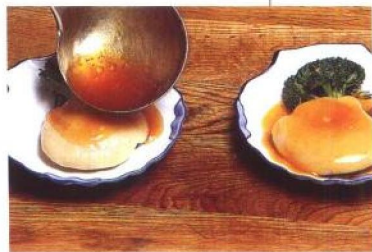
● 制作关键

灵芝菇要洗净泥沙，改刀时应从背部，保持正面完整，煲时要煲透。

将氽透水的灵芝菇放鲍汁中调味，用慢火煲10~15分钟，捞出装盘。



西兰花加调味汤中氽熟，捞出，放灵芝菇旁边。另起锅，加鲍汁调味、调色，勾芡加明油，浇在灵芝菇上即成。



金丝虾丸



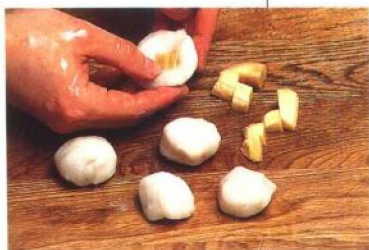
● 用 料

虾泥 400 克,
馄饨皮 150 克,
香蕉 1 个,
花生油、精盐、味精、
料酒、胡椒粉各适量。



● 制 法

虾泥中放精盐、味精、料
酒、胡椒粉调味，挤成丸
子，中间放香蕉丁包好。



● 特 点

外焦里嫩，选型美观。

● 制作关键

虾泥必须用鲜虾制作，馄饨
皮切时粗细均匀，炸时要注意火候。

馄饨皮切细丝，将虾丸滚
匀馄饨丝。



锅中加花生油烧至五成
热，放入虾丸，炸熟，馄
饨丝呈金黄色即成。



韩式烟肉



● 用 料

烟肉片 500 克,
花生油、朝鲜烧肉汁各 50 克,
蜂蜜、白糖、酱油、香油各适量。



● 制 法

成品烟肉解冻, 切成3段。



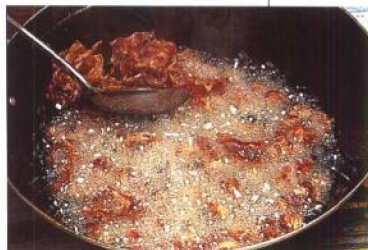
● 特 点

色泽红亮, 口味甜鲜。

● 制作关键

烧肉汁提前对好, 炸烟肉时要炸到火候, 炒时汁的数量要适中。

将烟肉片氽水后捞出。锅中加油烧至八成熟将烟肉炸至淡红色捞出。



锅内加少许油, 加各种调料调匀后, 放入炸好的烟肉翻炒均匀, 加香油出锅装盘即可



灵芝菇炒螺片



● 用 料

鲜海螺 500 克。

鲜灵芝菇 200 克，

葱花、姜片、花生油、

精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、

料酒、鸡汤、香油、湿淀粉、醋各适量。



● 制 法

将灵芝菇氽水后加上鸡汤入笼蒸透，凉后切薄片。海螺取肉，用醋搓洗干净，片薄片。



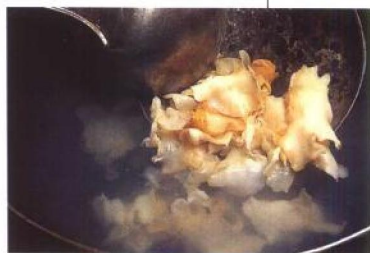
● 特 点

色彩明亮，口味脆鲜。

● 制作关键

灵芝菇要先蒸透再切片，海螺肉一定要新鲜，炒制时动作要快。

锅内加水烧开，放螺片氽水，捞出。



锅中加花生油烧热，用葱姜段爆锅，加料酒、螺片和灵芝菇炒一下，加调味料后用湿淀粉勾芡，淋入香油，翻匀装盘即成。



纸包刀鱼

