 家常饭菜系列

家常炒菜



Jia chang fan cai wei le

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

平常生活新滋味!



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜 / 周范林编著; 杨跃祥摄. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5381-4923-4

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 菜谱 IV. TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 132531 号

编委名单

编 著: 周范林

菜肴总监: 张奔腾

菜肴制作:

徐晓辉、林全德、
韩继成、李 钢、
王 震、刘 利、
张 鹏、王 伟、
赵国宁、周 围、
余冠廷、王 旭、
朱保国、吴 凯

摄 影: 杨跃祥

摄影助理:

丁 亮、张定南、
赵望成、小 兵、
曾 勇、赵国宁、
黄丽莉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 141mm × 167mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 15000

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

版式设计: Wensilai

封面设计: 张 婷

责任校对: 王春茹

定 价: 10.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn





编 著 周范林
菜肴总监 张奔腾
摄 影 杨跃祥

家常炒菜

平 常 生 活 新 滋 味 ！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录



鱼香鸡丁	5	清炒鱿丝	24
皇蘑爆鸭	7	青椒墨鱼	26
菜肝炒鹅	9	韭菜银鱼	29
冬笋鸽片	10	抓炒鱼丝	31
芙蓉鹌片	12	素炒三片	33
酸辣肉丝	14	椒炒丝瓜	34
牛肉百合	17	干煸苦瓜	36
麻辣羊肉	19	洋葱柿子	38
麻辣兔片	21	青豆炒茄	41
海参鱼片	22	五色素丝	43





菠萝炒肝45

翡翠笋丁46

素炒笋丝48

茭白毛豆50

脆香红根53

双味素虾55

五彩土豆57

青椒藕丝58

茄汁玉片60

鲜蘑菠菜62

芹炒杂素65

炒素肉丝67

圆白菇菜69

鱼香油菜70

雪菜炒笋72

冬菇炒蒜74

咖喱干丝77

五彩缤纷79



T E N T S

Point 小贴士

♥ 用姜汁浸渍冷冻过的鸡肉3~5分钟,可使其返鲜,烹调后能保持其固有的鲜味。



鱼香鸡丁



🍴 鸡肉



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠和硒等。

【功效】 补精添髓，温中益气，补虚暖胃。

【选购】 烹调时宜选新鲜、微红并有透明感的鸡胸肉。大型鸡皮下脂肪多，中型鸡的味道较佳。

【保鲜】 刚宰杀的鸡应先洗净沥干，放置 2 小时后再冷藏，这样可增加肉质的鲜香口感。

【宜忌】 一般人皆可将鸡肉作为增强体力、强壮身体的食用佳品。鸡臀尖是淋巴最集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物质的大仓库，不宜食用。

【材料】

鸡肉 250 克

【调料】

葱白丝 25 克，姜末、辣酱各 5 克，蒜末 10 克，豆瓣酱 30 克，糖 3 克，料酒 15 毫升，湿淀粉 20 克，鸡精 1 克，醋 5 毫升

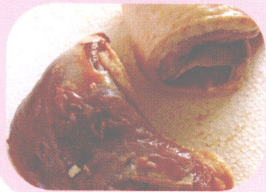
【做法】

- 1 将鸡肉洗净，切成丁，加入料酒和湿淀粉 10 克拌匀腌渍；鸡精、糖、醋、10 克湿淀粉和 30 毫升水调成味汁。
- 2 锅中热油，爆香姜末和蒜末，倒入鸡肉丁翻炒至变色，再加入豆瓣酱和辣酱炒至变色，然后放入葱白丝和调好的味汁勾芡即可。

Point 小贴士

♥ 鸭子的腥味很大，在烹调之前，要先把鸭子尾端两侧的臊豆去掉。





皇蘑爆鸭



鸭肉

【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、钾、镁和硒等。

【功效】 健脾补气，滋阴养胃，清肺补血，补中益气，益精填髓，养血安神，利水消肿。

【选购】 新鲜的鸭肉除本身的腥气味外，无异味。质量好的鸭肉，表皮干燥、紧缩，呈白色或淡黄色，并带有一定的浅红色，鸭子眼睛明亮，肉质有弹性。

【保鲜】 将鸭肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱保存，可使鸭肉不变色，且保持其味道鲜美。

【禁忌】 一般人均可食用，特别适宜体热、虚弱、食少、大便干燥、水肿、盗汗、遗精、咽喉炎、妇女月经少、尿少者食用。若患有因受凉引起的不思饮食、胃腹痛、腹泻、腰痛及经痛等症时，以暂不食用鸭肉为宜；鸭肉忌与核桃、鳖、木耳和荞麦同食。

【材料】

鸭肉 150 克，玉皇蘑 100 克，蛋清 1 个，黄瓜丁 10 克

【调料】

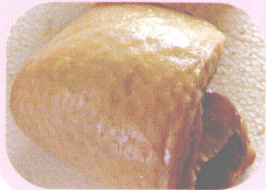
葱丝、姜片各 10 克，蒜 2 瓣，香油 5 毫升，糖、酱油、醋、鸡精、淀粉、盐、高汤各适量

【做法】

- 1 将鸭肉切成丁，加入蛋清、淀粉、少许酱油和盐抓匀上浆；玉皇蘑在冷水中浸泡 2~3 天，换水 5~6 次（如用鲜蘑菇要放入沸水中焯水）后控干水分，切成丁；蒜切成片；盐、鸡精、糖、淀粉和高汤调成芡汁。
- 2 锅中油烧至三成热，推入鸭肉丁划散，放入玉皇蘑丁炒几下，再倒入漏勺内沥去余油。锅中留少许底油烧热，放入葱丝、姜片、蒜片、黄瓜丁、玉皇蘑和鸭肉丁，烹入醋，倒入调好的芡汁翻炒片刻，最后淋入香油即可。



>> 鹅肉 <<



菜肝炒鹅



鹅肉

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾和硒等。

【功效】益气补虚，和胃止渴，止咳化痰，补气生津。

【选购】新鲜的光鹅肌肉结实，有弹性，有光泽，颈、腿部肌肉呈玫瑰红色；变质的光鹅肌肉松弛，湿润发黏，色变暗红，发灰，有腐败气味。

【保鲜】将鹅肉浇上少许白酒，装入保鲜袋内，放入冰箱中保存。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜气津不足、经常口渴、气短、乏力和食欲不振者食用。鹅肉不要与鸡蛋或梨同食。

【材料】

鹅肉 150 克，鸡肝 100 克，青菜心 250 克

【调料】

盐、酱油、胡椒粉、湿淀粉、姜片、香油各适量

【做法】

- 1 将酱油、胡椒粉、湿淀粉和香油调成芡汁；青菜心洗净；鸡肝和鹅肉洗净，切片。
- 2 锅中热油，放入鹅肉和鸡肝炒熟后盛出。锅中留底油烧热，爆香姜片，放入青菜心煸炒熟，再加入鹅肉、鸡肝和芡汁炒匀，撒入少许盐调味即可。

Point小贴士

♥ 在烫鹅的水中加少许盐，这样既容易拔净鹅毛，又能防止烫破其皮。

冬笋鸽片

鸽肉



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、镁、铜和硒等。

【功效】 滋阴壮阳，补肾益气，养血补气，清热解毒。

【选购】 活雄鸽头部近方形，头顶平，颈粗硬，腿粗有劲，眼有神，眼睑及瞬膜闪动迅速，鼻瘤宽，近杏仁形。活雌鸽身体结构紧凑，头圆颈细，腿短，眼睑及瞬膜闪动缓慢，鼻瘤较窄，发情时总是将喙伸到雄鸽的嘴内。

【保鲜】 将鸽肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱中保存。

【禁忌】 一般人均可食用，特别适宜阴囊湿疹瘙痒、神经衰弱、慢性腰腿痛者食用。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防止动脉硬化。民间称鸽肉为“甜血动物”，贫血者食用后有助于恢复健康。食积胃热者忌食。

【材料】

鸽脯肉 300 克，熟冬笋片 200 克，蛋清 1 个

【调料】

葱段、料酒、盐、鸡精、淀粉、湿淀粉、胡椒粉、高汤各适量

【做法】

- 1 将鸽脯肉切成柳叶片，加入料酒、盐、鸡精、蛋清和淀粉拌匀浆好。
- 2 锅中油烧至四成热，放入鸽脯肉片滑开，再倒入漏勺中沥油。锅中留底油烧热，爆香葱段，放入料酒、熟冬笋片和鸽脯肉片翻炒几下，然后浇入用高汤、盐、鸡精、胡椒粉和湿淀粉调匀的味汁煸炒片刻即可。

Point 小贴士

♥ 宰杀鸽子时，可用手将鸽子的头及翅膀抓住，将鸽子颈部的羽毛拔去几片，再下刀将血放尽，然后用热水烫一下，去毛，开膛，最后取出内脏洗净即可。



>> 鹤鹑 <<



芙蓉鹑片



鹤鹑

【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 P、钙和磷等。

【功效】 补中益气，开胃健脾，延年益寿。

【选购】 健康的活鹤鹑两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净，病鹤鹑两翅下垂，羽毛蓬松。

【保鲜】 将鹤鹑肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱中保存。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎浮肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化患者食用。吃鹤鹑时忌与猪肝及菌类食物同食，否则会令人面生黑子或诱发痔疮。

【材料】

鹤鹑胸脯肉 120 克，蛋清 5 个，青豆 30 克，冬笋片、火腿片各 15 克，鸡清汤适量

【调料】

鸡精、葱段、姜末、熟猪油、盐、香油、湿淀粉各适量

【做法】

- 1 将鹤鹑胸脯肉剁成细蓉，加入蛋清、盐、鸡清汤和湿淀粉调匀，倒入烧至七成热的熟猪油锅中滑熘成片后捞起。
- 2 锅中留少许熟猪油再烧热，放入青豆、冬笋片、火腿片、葱段和姜末爆炒一下，加入鸡清汤少许，再把滑好的鹤鹑片倒入略炒，并用湿淀粉勾芡，最后加入鸡精和香油即可。

Point小贴士

♥ 油炸鹌鹑是一道街头小吃，然而，马路上人来车往，灰尘较多，食品易被灰尘中的致病微生物污染，吃了使人患肠道传染病。而且，炸鹌鹑的油经反复高温加热，可发生一系列化学变化，产生有毒的聚合物和丙烯醛等，危害人体健康。



>> 猪肉 <<



酸辣肉丝



猪肉

【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜和硒等。

【功效】 补中益气，润肤丰肌，滋阴润燥，强身壮体。

【选购】 新鲜无病的猪肉颜色新鲜，有光泽，用手触摸有弹性和坚实感，无发黏、发霉和发紫现象。

【保鲜】 将猪肉切成片，喷上适量的黄酒，装入密封的盒中，再放入冰箱保存。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜阴虚不足、头晕、贫血及老人和青少年营养不良者食用。体内脂肪含量如果超量或患有冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺炎及舌苔厚腻、湿热偏重者应忌食或少食猪肥肉。

【材料】

猪瘦肉丝 200 克，水发木耳 70 克，泡辣椒末 30 克

【调料】

酱油 13 毫升，醋 10 毫升，糖 20 克，盐适量，湿淀粉 40 克，葱花、姜末、蒜末共 50 克

【做法】

- 1 将猪瘦肉丝加入盐和 25 克湿淀粉拌匀上浆；酱油、醋、糖、盐、葱花、姜末、蒜末、15 克湿淀粉和 20 毫升清水调成鱼香汁备用。
- 2 锅中油烧至六成热，放入猪瘦肉丝炒散，再放入泡辣椒末炒出红油，然后放入水发木耳和调好的鱼香汁急炒即可。



Point 小贴士

♥ 猪肉若带有夹生气味，可用淡盐水浸泡数小时，再用温水洗数次，烹调时，多加些葱、姜、蒜和料酒等调味，即可去除夹生味。