

MODERN PEOPLE  
现代人



亚洲大厨屈浩审定推荐

# 炒菜拌菜 128道

李光军/编



 中国轻工业出版社



## 屈浩

- 亚洲大厨
- 世界烹饪大赛评委
- 八项国际金奖得主
- 中国烹饪大师
- 中国烹饪金爵奖获得者
- 国家一级评委

MODERN PEOPLE 现代健康美食网  
 现代人  
为都市白领提供最贴心的美食享受

现代人健康美食网 / [www.mhf.cn](http://www.mhf.cn)

每本定价12.80元



國  
翰  
計



文化發展有限公司

010-51653060



亚洲大厨屈浩审定推荐

# 炒菜拌菜 128道

李光军/编



 中国轻工业出版社

PDG

图书在版编目(CIP)数据

炒菜拌菜128道 / 李光军编. —北京: 中国轻工业出版社,  
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6219-8

I. 炒… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171045 号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 张乃秉

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6219-8 / TS · 3618 定价: 12.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70884S1X101ZBW

# 序

序言

“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《河鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





# 目录CONTENTS



## 炒菜

家常炒菜心····· 7	香菇油菜····· 30	茼蒿焖鸡蛋····· 54
三色菜心····· 8	腐皮菠菜卷····· 31	干煸蒿子秆····· 55
双菇扒菜心····· 9	肉丝菠菜····· 32	蚬子肉爆蒿子秆····· 56
金砖大白菜····· 10	酱淋菠菜····· 33	蒜蓉西兰花····· 57
虾仁辣白菜····· 11	鱼子生菜包····· 34	北极贝炒西兰花····· 58
XO酱爆大白菜····· 12	蚝油生菜····· 35	冰灼芥蓝····· 59
海米奶白菜····· 13	蒜蓉生菜····· 36	芥蓝双鲜····· 60
干贝蒜蓉蒸奶白菜····· 14	椒丝腐乳爆生菜····· 37	虾仁炒芥蓝····· 61
奶油炒奶白菜····· 15	蛋清炒苦瓜····· 38	青瓜素黄螺····· 62
油浸娃娃菜····· 16	排骨焖苦瓜····· 39	虾茸黄瓜堆····· 63
煲淋娃娃菜····· 17	玉环苦瓜堆····· 40	椒麻油麦菜····· 64
金针扁豆丝····· 18	西芹百合炒银杏····· 41	豆豉鲮鱼油麦菜····· 65
干煸扁豆····· 19	西芹墨鱼片····· 42	海米油麦菜····· 66
家常焖扁豆····· 20	苦瓜炒木耳····· 43	清炒油麦菜····· 67
榄菜肉碎四季豆····· 21	一品土豆泥····· 44	蜆皮圆白菜卷····· 68
爆炒荷兰豆····· 22	酸辣土豆丝····· 45	五花肉爆圆白菜····· 69
腊味荷兰豆····· 23	风味烤土豆····· 46	虾仁紫茄····· 70
肉炒荷兰豆····· 24	咸鱼蒸土豆····· 47	菊花茄子····· 71
澳带荷兰豆····· 25	蜂窝土豆····· 48	北大荒茄子····· 72
菜胆鱼香豆腐····· 26	芦笋炒鱼片····· 49	吉利尖椒排····· 73
锅贴小油菜····· 27	培根虾仁炒芦笋····· 50	油焖尖椒····· 74
油菜炒牛肉····· 28	芥辣芦笋炒牛肉····· 51	百花酿青椒····· 75
海米油菜····· 29	蒜蓉芥菜····· 52	豆干鱿鱼炒青椒····· 76
	上汤芥菜····· 53	







## 拌菜

枸杞子拌苦瓜	77
脆椒杏仁炆西芹	78
爽脆西芹	79
橙汁拌西芹丝	80
素拌什锦	81
麻酱拌油麦菜	82
脆炆黄瓜卷	83
虾皮炆黄瓜	84
猪头肉拌白菜	85
香菇茄条	86
美极洋葱	87
腐乳拌双笋	88
红油牛百叶	89
雪碧冬瓜丝	90
菊花小萝卜	91
蒸拌萝卜丝	92
咸鸭蛋豆腐	93
老醋花生仁	94
奇味拌生菜	95
鸡丝拉皮	96
麻酱粉皮	97
黄瓜拌粉皮	97
酸辣凉粉	97
凉拌菜花	98
海米菜花	98
麻酱豇豆	98

酸辣甜豆角	99	什锦沙拉	108
菠菜拌粉丝	99	土豆沙拉	109
菠菜拌蛋皮	99	桂花梨丝	109
双椒拌皮蛋	100		
凉拌藕片	100		
桂花糖藕	100		
老虎菜	101		
拌萝卜皮	101		
腐竹拌木耳菜	101		
拌双冬	102		
香菇鸡毛菜	102		
椒盐土豆片	102		
拌土豆丝	103		
凉拌茭白	103		
拌金针菇	103		
凉拌山药	104		
凉拌空心菜	104		
凉拌苜蓝丝	104		
凉拌芥菜	105		
芝麻蒜苗	105		
清拌豌豆苗	105		
香辣苋菜	106		
香椿拌豆腐	106		
雪菜拌豆腐干	106		
多味黄豆芽	107		
蒜泥白肉	107		
拌耳丝	107		
夫妻肺片	108		
凉拌鱿鱼卷	108		



## 附录

挑选白菜小常识	110
选购番茄的窍门	110
怎样选购黄花菜	110
如何挑选茄子	110
怎样选购胡萝卜	110
选购鲜竹笋的窍门	110
怎样选购香椿	111
哪种黄瓜质量好	111
怎样选购荸荠	112
怎样选购苦瓜	112
怎样选购南瓜	112
怎样挑选西葫芦	112
怎样选购土豆	112
怎样选购藕	112
如何挑选茭白	113
怎样选购蘑菇	113
怎样选购木耳	113
贮藏大白菜小窍门	113
萝卜贮藏小窍门	114
蒜黄、韭菜保鲜法	114
青椒贮存窍门	114
土豆防发芽法	114
番茄贮存有窍门	114



保存鲜蘑菇的方法·····	115	切洋葱防辣眼的小 窍门·····	117	凉拌番茄宜放盐·····	119
贮存冬瓜的方法·····	115	刮芋头防手痒的窍门·····	117	巧炸花生仁·····	119
芹菜保鲜法·····	115	巧发香菇·····	118	巧吃土豆·····	120
保存鲜藕的方法·····	115	洗香菇的小窍门·····	118	巧煮土豆不易碎·····	120
菠菜保鲜法·····	115	巧发木耳·····	118	牛奶菜花白嫩可口·····	120
冬笋的贮存方法·····	116	巧洗木耳·····	118	巧吃香椿·····	120
菜花的存储技巧·····	116	减轻苦瓜苦味的小 窍门·····	118	巧炒胡萝卜·····	120
怎样贮存香菇·····	116	炒菜放盐有讲究·····	118	防止扁豆中毒的方法·····	120
巧洗蔬菜·····	116	巧让黄菜叶返绿·····	119	巧炒茄子·····	120
巧除蔬菜上的农药·····	116	醋加多了巧补救·····	119		
保护蔬菜中维生素的 窍门·····	117	炒菜减少维生素流失的 技巧·····	119		
菠菜去涩的窍门·····	117	炒菜省油法·····	119		
新土豆去皮窍门·····	117	巧用啤酒拌凉菜·····	119		
茄子切开防氧化的小 窍门·····	117				



主编：李光军  
 编委：杨光 刘宝利 李忠权  
       管福生 王雨 于学仁  
       徐国良 曲悦新 顾鹏  
       徐国辉 姚刚 薛云鹏  
       戴海洋 李自亮 王庆南

摄影：赵飞 杨跃祥  
 鸣谢：沈阳柳湖酒店鼎力协助  
       沈阳市靓马瓷业有限公司提供  
       瓷器（024-8611 5618）





**提示**  
炒菜心时，淋凉水可保持菜品色泽翠绿。

## 家常炒菜心

### 原料

菜心350克，五花肉50克。

### 调料

料酒3克，盐3克，味精、水淀粉、蒜片各少许。

### 做法

1. 菜心洗净，去老梗、叶尖；五花肉放少许盐、淀粉略腌。
2. 锅内放少许油，放五花肉、蒜片煸炒出香味后，再放入菜心翻炒，放料酒、盐，淋少许凉水续炒，待熟后淋水淀粉、放味精即可。

## 三色菜心

### 原料

菜心350克，鲜虾仁20克，肉末30克，咸蛋黄15克。

### 调料

蒸鱼豉油50克，酱油5克，料酒3克，盐少许。

### 提示

焯烫菜心时水中要加少许盐，淋少许色拉油，这样烫过的菜心会更翠绿。

### 做法

- 1.先将肉末放入锅中煸炒，加入料酒、酱油、盐炒香，备用。
- 2.菜心洗净、氽水；鲜虾仁氽水；咸蛋黄蒸熟、剁成末，备用。
- 3.菜心放盘底，虾仁、肉末、蛋黄末放在菜心上面，再浇上烧开的蒸鱼豉油即可。





**提示**  
草菇、滑子菇要先用水泡，去异味。

## 双菇扒菜心

### 原料

菜心350克，草菇35克，滑子菇35克。

### 调料

盐3克，蚝油、老抽、味精、水淀粉各少许。

### 做法

1. 菜心洗净；草菇、滑子菇氽水。
2. 锅内放油烧热，放入双菇，加盐、老抽、蚝油翻炒，倒入菜心，加少许汤烧熟，放味精，以水淀粉勾薄芡即可。

# 金砖大白菜

## 原料

大白菜叶250克，牡蛎肉20克，虾仁20克，芥蓝片、胡萝卜片各少许。

## 调料

盐2克，老抽2克，水淀粉10克，料酒3克，味精少许，鲜汤30克。

## 做法

1. 将大白菜叶氽水，挤干水分，造型摆盘。
2. 牡蛎肉、虾仁、芥蓝、胡萝卜分别氽水。
3. 锅内放少许油烧热，加入料酒、鲜汤、盐、味精、老抽，开后放入做法2的原料，以水淀粉勾薄芡，浇在大白菜叶上即可。



**提示**  
牡蛎氽水一烫即可；氽大白菜叶时水中应先下少许盐、味精调味。





**提示**  
炒大白菜  
时间不要太久，  
否则会失去脆爽  
的口感。

## 虾仁辣白菜

### 原料

大白菜叶300克，鲜虾仁50克，芥蓝片少许。

### 调料

盐2克，味精、辣椒油各少许，水淀粉10克，辣椒酱10克，葱丝、姜丝各3克。

### 做法

1. 将大白菜叶洗净，控水、切片；虾仁、芥蓝片氽水，备用。
2. 锅内放少许油，下葱丝、姜丝炒香，放辣椒酱炒透，加大白菜叶翻炒，加盐、虾仁、芥蓝片炒匀，放味精、辣椒油，以水淀粉勾薄芡即可。

# XO酱爆大白菜

## 原料

大白菜帮300克。

## 调料

红椒40克，XO酱5克，盐2克，味精、白糖各少许，辣椒油10克，水淀粉5克，料酒5克。

## 做法

1. 将大白菜帮、红椒洗净后切片。
2. 锅内放油烧热，放XO酱、烹料酒，加大白菜翻炒至将熟时放红椒片，以盐、味精、白糖调味翻炒均匀，淋辣椒油，以水淀粉勾薄芡即可。

## 提示

此菜需用大火爆炒，白菜才口感脆爽。







**提示**  
熬高汤  
最少要两个  
小时。

## 海米奶白菜

### 原料

奶白菜300克，海米20克。

### 调料

盐、味精、胡椒粉各少许，料酒5克，高汤适量。

### 做法

1. 奶白菜洗净、一切两半，氽水。
2. 锅内放入高汤加海米煲约15分钟，放入奶白菜，烧开，加盐、味精、料酒、胡椒粉调味，捞出奶白菜装盘，浇原汁即可。

# 干贝蒜蓉蒸奶白菜

## 原料

奶白菜300克，干贝15克，蒜蓉30克。

## 调料

盐3克，白糖、味精各少许。

## 提示

奶白菜  
余水、冲凉后  
一定要吸干  
水分。

## 做法

- 1.奶白菜洗净、一切两半，余水后冲凉；蒜蓉炸至金黄色，加盐、味精、白糖拌匀；干贝加水上屉蒸软，凉后撕丝，备用。
- 2.锅内放油烧热，放入拌好的蒜蓉与奶白菜搅拌均匀，再撒上干贝丝略炒即可。

