

生活饮食系列

家庭小炒

卢平 一苇



云耳炒鲜尤



酸甜排骨



西兰花炒牛腩



芋丝牛肉





荔枝蝦球



豆角炒青口



韭菜花双鱿



鲜菇炆瑶柱



海藻百花球



炒螃蟹

沙茶芥兰



红烧田鸡



水笋炒肉丝



蝦醬牛肉炒通菜



香芋炒肉粒



脆口茄子夾



美味小炒丰富生活每一天

在粤菜的烹饪方法中，日常使用最多的是小炒。小炒可以生炒和熟炒。生炒简便快捷，熟炒能兼顾不同材料受火时间的长短，两者都能体现出炒菜那种以旺火油镬、短时间加热至仅熟、勾芡上碟的简捷烹制过程。

小炒以其灵活多变为主妇、司厨者喜而乐用。本书荟编的各种特色小炒菜谱 150 款，材料常见常用，做法简单易学，特别适合家庭烹饪者采用；它既包容了家常口味的简易，又兼顾了色、香、味，是一本极实用的参考书。

一本《家庭小炒》在手，依法炮制，那么你不仅可以让亲朋戚友分享你的手艺，而你的美食还会产生出让你始料不及的凝聚力！

○目 录○

水产野味

粟米炒鱼球	(1)
合桃斑球	(2)
通菜鱼柳	(3)
芦笋斑块	(4)
西芹炒斑球	(5)
菜远石斑鱼球	(6)
玉兰虾球	(7)
榄仁什锦丁	(8)
蜜豆虾仁	(9)
翡翠明珠	(10)
荔枝虾球	(11)
凉瓜炒虾仁	(12)
茄汁虾仁豆腐	(13)
鲜果炒虾球	(14)
虾仁番茄炒蛋	(15)
茄汁虾仁	(16)
冬菜虾	(17)
青蒜炒蟹	(18)
姜葱炒蟹	(19)
蟹扒珍珠笋	(20)

苹果炒蟹柳	(21)
雪菜炒鲜鱿银丝	(22)
木耳鲜鱿	(23)
咖喱鲜鱿	(24)
韭菜花双鱿	(25)
紫萝双鱿	(26)
芦笋炒吊片	(27)
草菇炒土鱿	(28)
菜甫墨鱼粒	(29)
油炒三白	(30)
奇异果伴玉带	(31)
瑶柱扒瓜甫	(32)
虾子扒鱼肚	(33)
冬笋螺片	(34)
芥兰泡螺片	(35)
炒海蜇	(36)
豆角炒青口	(37)
沙爹酱炒蜆	(38)
香虾炒咸酸菜	(39)
豆豉鱼仔	(40)
三丝炒黄鳝	(41)
豉椒鳝鱼	(42)
炒鳝糊	(43)
凉瓜炒鳝片	(44)
生炒鳝片	(45)
玉兰鱼松	(46)
黑椒炒鱼松	(47)

银丝烩鱼松	(48)
丝瓜炒生鱼球	(49)
生鱼片炒胜瓜	(50)
韭菜花鱼片	(51)
丝瓜洋葱炒鱼片	(52)
蜜豆炒鲩鱼烟肉	(53)
荷豆鱼皮饺	(54)
花生炒江鱼仔	(55)
豉椒炒田鸡	(56)
西芹炒蛇片	(57)
五彩炒三蛇	(58)

鸡鸭鹅蛋

银芽火鸭丝	(59)
酸菜火鸭丝	(60)
姜芽鸭片	(61)
时菜鸭舌	(62)
菠萝炒鸭片	(63)
凉瓜炒鸡片	(64)
吮汁鸡块	(65)
海蜇鸡柳	(66)
木瓜鸡柳	(67)
榄仁鸡丁	(68)
荷芹金菇炒鸡柳	(69)
生炒鸡片	(70)
白果鸡球	(71)
香芒鸡柳	(72)

牛肉猪肉

豆苗炒鸡丝	(73)
榨菜鸡丝	(74)
紫萝鸡翼	(75)
豆豉鸡	(76)
时菜炒鹅肠	(77)
腰果珍肝	(78)
咸菜甫炒鸡蛋	(79)
双耳蟹柳炒蛋	(80)
特色炒蛋	(81)
赛螃蟹	(82)
青豆仁叉烧炒鸡蛋	(83)
丝瓜炒鹌鹑蛋	(84)
金针云耳炒肉片	(85)
金银肉丝	(86)
雪菜百页炒肉丝	(87)
头菜炒肉丝	(88)
滑肉薯片	(89)
宫保凉瓜	(90)
三丝木耳	(91)
香芋炒肉粒	(92)
兰度炒肉丁	(93)
菠萝蜜炒三鲜	(94)
雪菜冬笋肉丝	(95)
辣酱肉丁	(96)
龙须茄子	(97)

豆腐干炒榨菜	(98)
豆角炒肉松	(99)
皮蛋炒肉松	(100)
豆芽炒肉松	(101)
肉碎炒豆腐干	(102)
毛豆炒咸菜	(103)
回锅蛋	(104)
酸甜排骨	(105)
荷芹炒烟肉	(106)
腊味炒椰菜	(107)
芹菜炒猪肝	(108)
子姜腰片	(109)
合桃腰花	(110)
脆皮炒肚尖	(111)
西芹炒肚尖	(112)
炒爽肚丝	(113)
榄仁炒上杂	(114)
翠绿朱红	(115)
酸菜牛柳丝	(116)
虾酱牛肉炒通菜	(117)
西兰花炒牛腱	(118)
芋丝牛肉	(119)
菠萝蜜炒牛肉	(120)
雪菜牛柳丝	(121)
珍珠笋炒牛肉	(122)
陈皮牛肉丝	(123)
蜜瓜牛柳	(124)
香蒜黑椒牛柳条	(125)

干葱橙汁牛柳条	(126)
夏果牛柳粒	(127)
青椒牛肉丝	(128)
咖喱牛肉丝	(129)
榨菜牛松豆腐	(130)
滑蛋炒牛肉	(131)
雪耳洋葱炒牛肉	(132)
芽菜炒牛肉	(133)
鬼马金钱	(134)
番茄炒牛腩	(135)
三菇牛骨髓	(136)
豉椒炒骨髓	(137)
红糟炒百页	(138)
韭黄笋丝炒牛百页	(139)
豉椒百页	(140)



冬菇香芦笋	(141)
荷兰豆炒豆芽	(142)
素炒青瓜	(143)
甜酸豆腐	(144)
丝瓜炒面筋	(145)
炒素鳝	(146)
三冬冰豆腐	(147)
炒罗汉斋	(148)
草菇煮豆腐	(149)
蘑菇烩竹笙	(150)
菜胆油豆腐	(151)

粟米炒鱼球

材料：

鱼肉 300 克（苏眉、石斑、青衣或无细骨之鱼肉均可），蘑菇 6 粒，姜数小片，葱 2 条，甘笋数片。

腌料：

麻油、胡椒粉少许，盐小半茶匙，蛋白一汤匙，生粉 2 茶匙。

芡汁料：

罐装粟米 3 汤匙，麻油、胡椒粉少许，盐小半茶匙，生粉一茶匙，水 4 汤匙。

做法：

- (1) 蘑菇抹干水，切开边。葱切短度。
- (2) 鱼肉洗净抹干水，切直纹厚件。加腌料腌 10 分钟，泡油。
- (3) 下油 2 汤匙，爆炒蘑菇、姜，下鱼肉炒匀，赞酒一茶匙，下葱、甘笋兜匀，勾芡，上碟。

合桃斑球

材料：

去衣合桃 120 克，石斑肉 480 克，西芹、甘笋片各 2 汤匙，蒜茸半茶匙，姜 2 片，油 2 汤匙。

腌料：

盐、生粉各半茶匙，蛋白 1 汤匙，麻油、胡椒粉各少许。

芡汁料：

盐小半茶匙，生粉半茶匙，糖小半茶匙，水 2 汤匙。

做法：

- (1) 合桃用滚水烫一烫，取出吹干，温油慢火炸至微黄色，取出沥去油。
- (2) 石斑肉切厚件，加入腌料腌 15 分钟，泡嫩油盛起，取出。
- (3) 烧热油两汤匙，爆香姜片、蒜茸，加入西芹、甘笋快炒，石斑肉回镬，拌匀芡汁料勾芡，加入合桃兜匀，上碟。

通菜鱼柳

材料：

通菜 480 克，石斑肉 240 克，葱 2 条，甘笋、姜各数片，蒜头 2 粒，酒 1 茶匙，油 2 汤匙。

腌料：

盐半茶匙，酒、生粉各 1 茶匙，糖小半茶匙，蛋白 1 汤匙，胡椒粉少许，油 1 汤匙。

芡汁料：

生抽、生粉各半茶匙，水 1 汤匙，麻油数滴。

做法：

- (1) 通菜原条洗净，摘段；甘笋、姜均切花片；葱切段；蒜头去衣剥茸。
- (2) 鱼肉切约 6 厘米长粗条，加入腌料腌片刻。
- (3) 烧热多量油，将鱼柳泡油至八成熟，取出，沥去油。
- (4) 烧热油一汤匙，炒香蒜茸，放下通菜，洒水和盐少许，炒熟上碟。
- (5) 烧热油一汤匙，爆香葱段弃去，加入姜、甘笋，鱼柳回镬，赞酒，拌匀芡汁料勾芡炒匀，放在通菜上面即成。