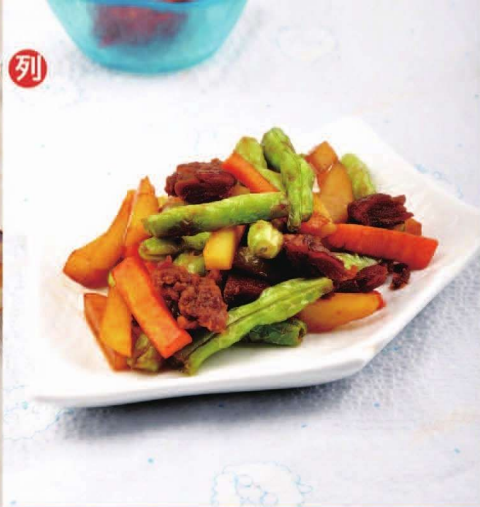


餐厅菜肴家常做系列



餐厅流行小炒

☑ 餐厅美味让人垂涎欲滴
☑ 本书联手知名大厨教你
在家也能轻松烹制餐厅美食

家常做

CANTING LIUXING XIAOCHAO JIACHANGZUO

董国成◎主编



中国纺织出版社

👤 餐厅菜肴家常做系列

餐厅流行小炒

家常做



主 编：董国成

参编人员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇 宦艳丽

董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利 刘少华 周凤派

刘彦红 刘红林 张海元 谷秀娟 刘国军 董国涛

朱喜博 党正同 李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海

于亚翠 孔祥涛 （排名不分先后）

菜例总监：肖善亮 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄玉女

协助拍摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎力支持：FS星月摄影基地



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅流行小炒家常做 / 董国成主编. —北京: 中国纺织出版社, 2013.6

(餐厅菜肴家常做系列)

ISBN 978-7-5064-9714-5

I. ①餐… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第089757号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 储志伟
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 141千字 定价: 32.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

在中华大地这片肥沃而神秘的土地上孕育着千变万化的饮食文化，而这些享誉海内外、家喻户晓的经典菜肴，经过厨师们的不断创新与实践，可谓是日新月异，不但使喜欢美食的朋友们大饱眼福，更满足了他们对美味的享受。

市面上各种版本的美食菜谱指导书籍，可谓是琳琅满目，无论哪个版本都爱不释手，但真的想选一本适合自己的，却又是一件很头疼的事情。突然回味起餐厅大厨烹制的佳肴，于是就在心里默默地想，假如自己也能烹制出这样美味的菜肴该多好啊！

今天，我们根据读者朋友们的需求和建议，精心整理编写了这部最近餐厅较为流行的菜肴供大家学习，让我们一起去寻找大厨菜肴的滋味。

为感谢读者朋友们多年来对我们的关注和支持，我们专门为大家编写了“餐厅菜肴家常做系列”之《餐厅流行小炒家常做》以表达我们的谢意。本书对每道菜例进行了讲解，图文并茂。在匆忙的编写中，不足之处在所难免，还请广大厨师及读者朋友们批评指正，我们万分感谢！

丛书特点

本系列图书主要从餐厅菜肴入手，联手知名大厨编写制作，打破传统餐厅菜肴不能在自己的厨房烹制的难题。让我们再次开始美食之旅，尽情地享受菜肴的美味吧！书中专门介绍了一些必备的基础知识，以促进读者朋友们更好地提高厨艺。

目录

CONTENTS



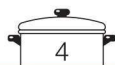
● 基础知识

变化多端的炒菜烹饪技法及概念	9	爆炒三花	20
菜肴基本味型的种类及特点	10	鲍汁炆炒双花	20

PART I

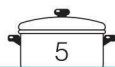
特色时蔬、豆制品、 菌菇类

小资爆圆白菜	12	蒜香虾米爆西蓝花	20
翅丝圆白菜	12	爆炒三花	20
豉香圆白菜	13	荷塘藕夹	21
圆白菜蛤蜊肉	13	蜜豆炒藕合	21
小烧娃娃菜	14	鹅肝爆双丁	21
上汤娃娃菜	14	莴笋炒枸杞	22
爆炒肠味娃娃菜	14	香辣莴笋	22
海味娃娃菜	15	清炒芦笋	22
金钱瓜小炒	15	油焖芦笋	23
双瓜爆虾仁	15	腊味芦笋	23
黄瓜鸡蛋炒海鲜	16	生炒芥蓝	23
螺片爆黄瓜	16	干锅芥蓝	24
蒜香荷兰豆	16	清炒芥蓝	24
四季如春	17	干煸藕条	24
家常荷兰豆	17	浇汁烧茄虾	25
银雪小炒	17	杭椒炒秋茄	25
干菜花小炒	18	一品茄盒	25
干锅菜花	18	玲珑紫茄	26
脆椒煸菜花	19	招牌土豆丝	26
川味菜花	19	章鱼烧土豆条	26
		土豆红烧肉	27
		香炸土豆球	27
		香甜芋头珠	27
		甜蜜蜜	28
		芋头黑耳余午餐肉	28
		鸭黄蓝莓焗芋头	28
		农家烧双豆	29





特色煸芸豆	29				
虾酱芸豆	29				
芸豆丁蛤蜊肉	30	农家四宝	39	咸五花煨唠磨	49
香甜山药球	30	桂花老咸菜	39	白玉菇爆木耳	49
山楂淮山	31	家常炒榨菜	40	干锅杂菌	50
桂花山药	31	翅丝娃娃菜	40	肉酱白玉菇	50
肉末烧山药	32	金针火爆翅	40	美极杏鲍菇	50
清炒茭白	32	翅丝炒银芽	41	珍菌白玉菇	50
蒜香茭白	32	老厨翅丝	41	杏鲍菇炒牛柳	51
油焖茭白	33	特色水晶粉	41	干煸杏鲍菇	51
葱头炒茭白	33	杭式煮干丝	42	杏鲍菇炒木耳	51
南瓜小炒	33	蒜黄干丝	43	鸭黄焗茶树菇	52
雪耳爆木瓜	34	金针翅丝炒香干	44	茶树菇烧老鸭	52
凤尾木瓜	34	干丝上汤娃娃菜	44	三鲜茶树菇	52
木瓜炒百合	34	招牌煎豆腐	44	茶树菇小炒	53
树鸡爆百合	35	特色炒两样	45	海派滑子菇	53
西芹百合	35	麻婆双福	45	肉丁烧滑子菇	53
百年好合	35	腐竹小炒	45	烩杂菌	54
肉酱百合	36	金牌腐竹	46	碧绿滑子菇	54
蒜香秋葵	36	腐竹爆脆耳	46	干锅蟹味菇	54
秋葵炒鹅肠	36	特色炒竹丝	47	肉酱蟹味菇	55
肉末秋葵	37	大厨爆炒豆腐结	47	鱼香蟹味菇	55
山耳秋葵	37	海派炆炒豆卷	48	风味蟹味菇	55
肉香黄花菜	37	干丝炒三样	48	老腊肉爆木耳	56
花好月圆	38	家乡爆豆皮	48	油焖黑耳	56
干锅黄花菜	38	干锅崂山蘑	48	老醋鸽蛋爆木耳	56
黄花凤丝	38	韭香崂蘑炒肉丝	49	黑土地兰百合	56
榨菜小炒	39	崂山家常菜	49		





PART 2

流行畜肉类

肉片盖银丝	58
孜然牙签肉	58
特色五花肉	58
辣椒炒肉	59
天宝汆白肉	59
干煸五花肉	59
京葱爆肉	60
桂花红烧肉	60
肉汁萝卜	61
脂渣雪菜炒毛豆	61
外婆小渣渣	62
脂渣烩萝卜	62
韩风烤梅肉	62
私房回锅肉	63
蒜香小排	63
特色小排	63
酱焗排骨	64



韩式酥香骨	64	农家小肥牛	73
回锅肉炒肝尖	64	蒜香牛肉粒	73
回味猪肝	65	百合荷兰豆炒牛柳	73
芦笋爆肝尖	65	茶树菇炒牛柳	74
爽滑脆肝	65	鹅肠炒牛柳	75
老醋烹腰子	66	金针翅丝牛柳	76
山芹爆双脆	66	新式葱爆羊肉	76
小厨油爆花	66	回味羊肉小炒	76
干煸腰条	67	雪中送炭	77
功夫肥肠	67	一品飘香羊肉	77
新派香辣大肠	67	吉祥羊肉小炒	77
椒香套肠	68	羊柳煎玉带	78
菌香大肠	68	金牌羊肉	78
孜然脆骨	68	蒜香羊肉	78
留香脆骨	69	孜然羊肉	79
干煸脆骨	69	特色烤羊排	79
风味双脆	69	风味羊排锅	80
香酥牛仔骨	70	羊排毛肚旺	80
煎炒牛仔骨	70	干锅羊排	80
黑椒牛仔骨	70	飘香羊排	81
铁板牛仔骨	71	农家烩野兔	81
新派葱烧蹄筋	71	雪花三鲜兔	81
地三鲜炒蹄筋	71	干煸兔腿	82
鱼香蹄筋	72	铁板兔块	83
干锅蹄筋	72	萝卜烧野兔	84
锅塌牛排	72	干锅野兔	84

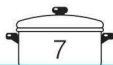




PART 3

热卖家禽类

香辣手撕鸡胸肉	86	骨肉相连	97
鱼香鸡丝	87	山鸡蛋氽蛤蜊	97
翡翠番茄爆凤片	88	香葱山鸡蛋	97
孜然牙签凤肉	88	金钩香辣蛋	98
京酱鸡丝	88	农家小炒	98
麻辣鸡片扒香菇	89	老鸭一品锅	98
茶树菇焖土鸡	89	香辣片炒鸭	98
生炒草鸡	89	茶树菇炒鸭块	99
新派三杯鸡	90	富贵鸭腿	99
沂蒙光棍鸡	91	风味干煸鸭	99
野山椒爱上小公鸡	92	小炒鸭肉	99
大盆鸡	92	如意三鲜鸭	100
笨鸡泡饼	92	干锅鸭	101
菠萝香鸡	93	香辣鹌鹑	102
农家烩鸡块	93	脆皮鹌鹑	102
大盘鸡肫	93	生煸鹌鹑	102
大厨爆双脆	94	两吃鹌鹑	102
麻辣肫花	94		
双笋爆鸡肫	94		
川味掌中宝	95		
蒜香鸡软骨	95		
干煸鸡软骨	95		
特色掌中宝	96		
番茄烧鸡翅	96		
面包香酥翅	96		
蒜香招牌翅	96		



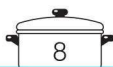


PART 4

鲜水产品类



胶东大鱼头	104	榨菜炒海参	112	翡翠爆鱿鱼	124
炸炒大鱼头	104	肉末烧海参	112	杭椒鲜鱿	124
泡椒煸炒鱼头	104	京葱爆海参	112	香炸鱿鱼	124
风味鱼头锅	105	西蓝花炒鲍鱼	113	老厨爆鱿鱼	125
农家海肠	105	燕鹅焖胶东鲍	113	海派爆比管	125
手掰菜爆海肠	105	鲍鱼莴笋	113	比管鱼小豆腐	125
渔家双鲜	106	翅丝鲍鱼小炒	114	海陆双鲜	126
爽口海肠	106	红烧胶东鲍	115	韭香福香比管圈	126
金牌香辣虾	106	野生蛎黄烩海带	116	豉汁烹炒刀鲜	127
干椒煸炒虾	107	野味牡蛎烩豆腐	116	雪花刀鲜	127
金沙回锅虾	107	香辣牡蛎	117	黑土地干丝刀鲜	128
香炸酥虾排	107	韭香金块爆牡蛎	117	刀鲜马家沟	128
蒜香鲑鱼尾	108	萝卜银丝蛤蜊肉	118		
一品鲑鱼头	108	雪汁土豆蛤蜊	118		
鲑鱼烧秋茄	108	蛤蜊肉烩煎豆腐	119		
香煎鲑鱼腰	109	蛤蜊油皮小白菜	119		
芋头条烧章鱼	109	山鸡蛋氽琵琶虾	120		
首相汁烹章鱼	109	椒盐琵琶虾	120		
豉汁章鱼	110	乌龙戏真菌	121		
翡翠章鱼	110	香辣琵琶虾	121		
墨香墨鱼	110	老板鱼焖芋头	122		
高压墨鱼烩白菜	111	香辣老板鱼	122		
墨鱼炒秋茄	111	梅菜笋丝烧老板鱼	123		
荷兰豆墨鱼花	111	上汤老板鱼	123		





变化多端的炒菜烹饪技法及概念

要想烹制好的菜品，首先来了解一下热菜的烹饪基本技法及概念。热菜中的炒大致分为爆炒、煸炒、生炒、清炒、滑炒等技法；炸分为干炸、软炸、清炸、酥炸、脆炸等技法；熘主要分为醋熘、滑熘、焦熘等技法；烧大致分为干烧、红烧、家常烧、葱烧等技法；爆主要分为油爆、葱爆、盐爆、酱爆、火爆等技法；烹主要分为烹、扒、焖等技法；煎主要分为煎、塌、贴等技法。我们来了解一下最常用的烹饪技法及概念。

1.炒也就是说把经过刀法处理过的原料，如丝、条、丁、片或者其他形状，使用少油旺火、快速翻炒熟的技法。

像爆炒、生炒、煸炒等基本技巧，主要在日常烹饪工作中日积月累才能完全掌握。

2.炸是指把原料经过码味后，放在宽油的锅内炸制熟的过程。宽油也就是我们所说的锅内油要多，挂糊与否要根据实际情况而定。

3.熘是烹饪工作中比较常见的技法之一，就是把经过刀工处理的原料，在烹制中提前把味汁兑好并加入水淀粉，然后待原料基本熟时淋入味汁的方法。其作用是使菜肴软嫩、焦脆、爽滑等。

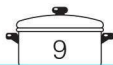
4.烧是指原料经过处理后，再经过油炸、滑油、焯水等处理，再次放在调好的味汁内先用旺火烧开，再改用微火烧至完全入味的过程。至于干烧、红烧、家常烧等技法要靠平时多加摸索与实践才能做得更好。

5.爆主要是指经过刀法处理过的原料，使用边旺火热油煸颠勺、边调味，使其快速熟的过程称其为爆，但原料多选用质地鲜嫩，口感较脆的进行爆炒。

6.烹是指把经过刀法处理的原料经过滑油或者其他处理方法，再次下入旺火热油的锅内，快速烹入兑好的味汁，使味汁均匀地裹在原料上的过程。

7.煎，在烹调技法中也是比较常见的一种方法。其方法为所煎制的原料要先经过刀工处理，比如说切上花刀或者多切成片等，再经过调味料的腌制入底味，然后热锅内倒入少许油烧至四成热时（一般温度60度左右为佳），下入经过腌制的原料进行慢火煎至成熟即可。

其他的烹饪技法较为简单，在这就不一一讲解了，最重要的是勇于探索、研究、学习和实践，这些就都非常容易掌握。





菜肴基本味型的种类及特点

我们烹制菜肴的过程中，其味道主要来源于原料的本身及调料和佐料，但最后的定味取决于调味料的属性。菜肴的味道主要分为酸味、甜味、苦味、咸味、辣味、香味、鲜味、复合味，复合味又分为酸甜味、香辣味、鲜咸味、辣咸味、麻辣味等。我们一起来了解一下各种味道的特点吧。

1.酸味在很多菜品中是比较常见的，特别是在烹制鱼类及异味较重的原料时，一般我们都会加入少许酸味的调味料，不但可以去异味，而且还有增鲜的作用，其主要来源于醋类、酸性的酱类等调味料。

2.甜味在烹制菜品中是仅次于咸味的，在南方的菜系中甜味调味料是必不可少的，其主要来源于糖类等调味料。

3.苦味在菜品中属于比较少见的味型，但在南方的菜系中却是比较受欢迎的一种味型，特别是在炎热的夏季，具有解暑、祛火、去异味等功效，其主要来源于原料的性味，另外是在一些中草药中提取的，在粤菜的煲汤中比较常见。

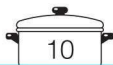
4.咸味在菜品调味中是最主要的，没有了咸味，那么菜品就失去了美味，所以咸味有百味之首的美誉。咸味主要来源于盐、酱类等调味料，其有着解油腻、提高原料的鲜味和去腥解膻的作用。

5.辣味的菜品对于人体有刺激性，但它有着其他味型所没有的促进食欲、帮助消化的作用。就像经典菜系中的川菜、湘菜等，受全世界食客的青睐。其主要来源于辣椒、葱姜蒜、胡椒等调味料。

6.香味可以增加菜品的诱人味道，使食客的味蕾大开，压抑异味，但在很多菜品中是很难体现出来的，只在有些菜品中可以品尝到。香味主要来源于香辛料等。

7.鲜味主要在菜品中起到增加鲜美度的基本作用，使一些菜品变得鲜味浓郁，其主要来源于海产品或者海鲜制成的调味酱料等。

8.复合味其实就是两种或者两种以上的基本味型相结合，称之为复合味，只要掌握以上的基本味型，都会在菜品中体现出来，像鱼香味、怪味等。





PART I

特色时蔬、豆制品、菌菇类





翅丝圆白菜

味型 ▸ 咸鲜味

● **原料** / 圆白菜500克，水发翅丝（人造鱼翅）200克，方火腿100克

● **调料** / 色拉油、盐、海鲜素、白糖、葱、姜、鸡汁、香油各适量

做法

- 1 将圆白菜洗净去筋切成丝，水发翅丝洗净切成段，方火腿切成丝备用。
- 2 净锅上火倒入色拉油烧热，葱、姜、方火腿炒香，烹入鸡汁，倒入圆白菜煸炒，调入盐、海鲜素、白糖，倒入翅丝翻炒至入味，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。

大厨小窍门：炒圆白菜的火候不要过大，不然口感较差，而且水分较多。

小资爆圆白菜

味型 ▸ 麻辣味

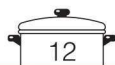
● **原料** / 圆白菜450克，腊肠200克，甜玉米粒125克，红辣椒1个

● **调料** / 料油、盐、干贝素、鲍汁、料酒、花椒粒、干辣椒节、葱、姜、蒜、辣椒油各适量

做法

- 1 将圆白菜洗净去筋切成丁，腊肠洗净切成丁并滑油，甜玉米粒洗净，红辣椒洗净切成小丁备用。
- 2 净锅上火倒入料油烧热，将葱、姜、蒜、花椒粒、干辣椒节、腊肠爆香，烹入鲍汁、料酒，倒入圆白菜、甜玉米粒、红辣椒丁翻炒，调入盐、干贝素炒至熟，淋入辣椒油起锅盛在盘内上桌即可。

大厨小窍门：腊肠要先滑油，再进行煸炒，成菜后其味道更加香美。



12

餐厅流行小炒家常做



豉香圆白菜

味型 ▸ 豆豉味

- **原料** / 圆白菜300克，泡椒25克
- **调料** / 料油、精盐、鸡精、香辣豆豉、胡椒粉、葱花各适量

做法

- 1 将圆白菜整张洗净，切成粗丝，泡椒洗净斩碎备用。
- 2 净锅上火，倒入料油烧热，香辣豆豉、葱花爆香待用。
- 3 倒入圆白菜、泡椒翻炒，调入精盐、鸡精、胡椒粉炒熟码盘内上桌即可。

大厨小窍门：圆白菜要选用较薄的，不然口感及味道都较差，炒至熟即可，不宜火候过大。

圆白菜蛤蜊肉

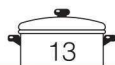
味型 ▸ 香辣味

- **原料** / 圆白菜650克，蛤蜊肉200克，干辣椒30克
- **调料** / 料油、盐、海鲜素、料酒、胡椒粉、葱、姜、蒜、香油各适量

做法

- 1 将圆白菜洗净去筋切成粗丝，蛤蜊肉洗净焯水，干辣椒剪成节备用。
- 2 净锅上火倒入料油烧热，葱、姜、蒜、干辣椒炒香，烹入蛤蜊肉、料酒，倒入圆白菜煸炒，调入盐、海鲜素、胡椒粉炒至入味，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。

大厨小窍门：圆白菜要用大火爆炒，成品后色泽及口味才会更好，否则鲜味较淡。





大厨小窍门：娃娃菜的丝不要切得过细，不然成品后造型及口感不是很理想。



大厨小窍门：娃娃菜要充分用高汤煨至入味，也可以多改几刀，但要保证其造型美观。



大厨小窍门：娃娃菜的块不要切得过大，而且炒的火候也不宜过大，不然口感及味道较差。

小烧娃娃菜

味型 ▸ 鸡汤味

● **原料** / 娃娃菜2棵，蛤蜊肉200克，红辣椒25克

● **调料** / 色拉油、盐、鸡粉、白糖、葱、姜、鸡汤、水淀粉各适量

做法

- 1 将娃娃菜洗净直刀切成粗丝，蛤蜊肉洗净，红辣椒洗净切成粗丝备用。
- 2 净锅上火色拉油烧热，葱、姜炒香，倒入娃娃菜煸炒，烹入鸡汤，倒入蛤蜊肉、红辣椒丝，调入盐、鸡粉、白糖翻炒至熟，用水淀粉勾芡，起锅盛在盘内上桌即可。

上汤娃娃菜

味型 ▸ 香辣味

● **原料** / 娃娃菜1棵，皮蛋2个，水发翅丝（人造鱼翅）35克，大蒜75克，午餐肉50克

● **调料** / 料油、盐、鸡粉、辣豆豉、姜末、高汤、水淀粉、辣椒油各适量

做法

- 1 将娃娃菜洗净切成两瓣，皮蛋去皮洗净切成丁，大蒜洗净拍松，午餐肉切成丁备用。
- 2 净锅上火倒入料油烧热，大蒜、皮蛋、水发翅丝、辣豆豉、午餐肉、姜末爆香，下入娃娃菜翻炒，倒入高汤，调入盐、鸡粉至熟，捞起码在盘内，原汤用水淀粉勾芡，淋入辣椒油，起锅浇在娃娃菜上即可上桌。

爆炒肠味娃娃菜

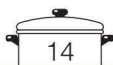
味型 ▸ 红肠味

● **原料** / 娃娃菜2棵，红肠175克，大蒜20克

● **调料** / 料油、生抽、白糖、米醋、胡椒粉、姜丝、香油各适量

做法

- 1 将娃娃菜洗净切成块，红肠洗净切成片，大蒜洗净用刀拍松备用。
- 2 净锅上火，倒入料油烧热，大蒜、姜丝爆香，下入红肠煸炒至出油，下入生抽、娃娃菜煸炒，再调入白糖、胡椒粉、米醋炒至熟，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。



海味娃娃菜

味型▶咸鲜味

● **原料** / 娃娃菜500克，水发虾米35克

● **调料** / 色拉油、精盐、鸡精、白糖、豉汁、蒜米、香油各适量

做法

- 1 将娃娃菜洗净片成宽条滑油，水发虾米洗净备用。
- 2 净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜米、虾米爆香，下入娃娃菜，调入精盐、鸡精、白糖、豉汁，翻炒至入味，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：娃娃菜要先滑油，成品后不但色泽油亮，而且入味更好。

金钱瓜小炒

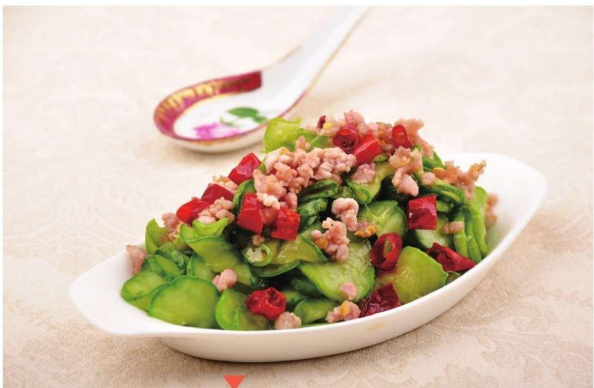
味型▶咸鲜味

● **原料** / 黄瓜500克，猪肉100克，干辣椒20克

● **调料** / 料油、盐、干贝素、白糖、香醋、葱、姜、香油各适量

做法

- 1 将黄瓜洗净切成片，用盐拿去水分，猪肉洗净切成末，干辣椒剪成节备用。
- 2 净锅上火倒入料油，葱、姜、干辣椒炒香，下入猪肉煸炒，烹入香醋，倒入黄瓜片大火翻炒，调入盐、干贝素、白糖炒匀，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：黄瓜片必须用盐拿去水分，成菜口感才会更加清脆。

双瓜爆虾仁

味型▶鲜香味

● **原料** / 黄瓜300克，木瓜200克，虾仁150克

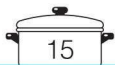
● **调料** / 色拉油、盐、鸡粉、白糖、料酒、葱花、虾油、香油各适量

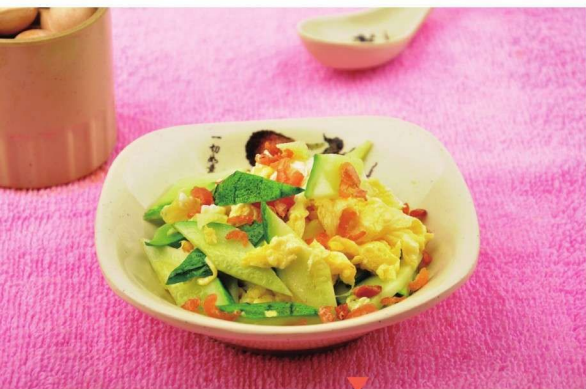
做法

- 1 将黄瓜、木瓜均洗净切成丁，虾仁洗净用料酒腌制滑油备用。
- 2 净锅上火倒入色拉油烧热，葱花炒香，下入黄瓜、木瓜煸炒，调入盐、鸡粉、白糖、虾油、料酒，倒入虾仁大火快炒至熟，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：虾仁滑油时间不要过长，防止其萎缩严重，影响菜品美观。





大厨小窍门：黄瓜炒的火候不能过大，不然色泽、口味都会变得很差。

黄瓜鸡蛋炒海鲜

味型 ▶ 鲜香味

● **原料** / 黄瓜350克，山鸡蛋4个，水发虾米（或蛤蜊肉等）25克

● **调料** / 色拉油、盐、鸡精、米醋、姜末、香油各适量

做法

- 1 将黄瓜洗净切成片，山鸡蛋打入碗内搅匀，水发虾米洗净备用。
- 2 净锅上火倒入色拉油烧热，倒入鸡蛋液炒熟盛出待用。
- 3 锅内倒入色拉油烧热，姜末、虾米炒香，烹入米醋，倒入黄瓜煸炒，调入盐、鸡精，倒入山鸡蛋液迅速翻炒均匀，淋入香油，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：海螺片氽烫时间不要过长，轻轻烫一下即可，不然萎缩严重，影响菜品美观。

螺片爆黄瓜

味型 ▶ 鲜咸味

● **原料** / 黄瓜400克，海螺肉200克，红辣椒35克，水发黑木耳10克

● **调料** / 料油、盐、海鲜素、胡椒粉、绍酒、葱、姜、色拉油各适量

做法

- 1 将黄瓜洗净切成片，海螺肉洗净片成片，红辣椒洗净切成块，水发黑木耳洗净撕成小朵备用。
- 2 净锅上火倒入水烧开，下入海螺片焯水，捞起控干待用。
- 3 炒锅上火倒入料油烧热，葱姜炒香，烹入绍酒，倒入黄瓜、红辣椒、黑木耳煸炒，调入盐、海鲜素、胡椒粉，倒入海螺片迅速炒匀，淋入色拉油，起锅盛在盘内上桌即可。



大厨小窍门：荷兰豆滑油时间不要过长防止色泽不好，也可以焯水，无论哪种厨艺方法都要保持其色泽及口感。

蒜香荷兰豆

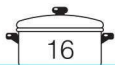
味型 ▶ 蒜香味

● **原料** / 荷兰豆450克，大蒜35克，淡味虾皮20克

● **调料** / 色拉油、盐、干贝素、料酒、葱油各适量

做法

- 1 将荷兰豆抽筋洗净片成片，大蒜洗净拍松，淡味虾皮拣净杂质备用。
- 2 净锅上火倒入色拉油，下入荷兰豆滑油，捞起待用。
- 3 锅内留底油，大蒜、淡味虾皮炒香，烹入料酒，倒入荷兰豆，调入盐、干贝素，大火翻炒均匀，淋入葱油，起锅盛在盘内上桌即可。



16

餐厅流行小炒家常做

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com