

炒

煎

炸

烧

煮

蒸

煲

甜品
盘饰

炒

黄春生 著

72.12

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

炒 / 黄春生编著 .—广州: 广东经济出版社, 2002.10

(新e代食谱)

ISBN 7-80677-286-3

I .炒... II .黄... III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070912号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团股份有限公司
经销	
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2002年10月第1版
印次	2002年10月第1版
印数	1~3000册
书号	ISBN 7-80677-286-3/TU·4
定价	全套八册134.40元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线·读者服务公司 [020] 83829903 83801011

(读者服务公司地址: 广州市越秀中路125号大院8号)

·版权所有 翻印必究·

黄春生 著

炒



广东经济出版社

CONTENTS

目录



鸡腿菇咸肉.....5

兰花炒鱿鱼.....7

酱炒鸡芥球.....9

韭黄炒鱼丝.....11

紫包滑蛋.....13

西芹炒肚条.....15

碧绿炒红腰豆.....17

家庭小炒皇.....19

水瓜炒螺肉.....21

火腿炒茄瓜.....23

五彩金粟皇.....25

清炒三丁.....27

蚝皇干鱿捆.....29

碧波田鸡.....31

双仁浮皮.....33

蜆肉四季豆.....35

凤凰萝卜.....37

抓炒掌中宝.....39

三色百合.....41

菠萝炒鸡片.....43

凉瓜炒肝尖.....45

香酱炒卤肉.....47

松仁粉丝.....49

清炒磨芋丝.....51

俞林双肠.....53

四喜黄豆粒.....55

芥兰鱼腐.....57

豆鼓鲮鱼炒肾球.....59

酱炒牛心顶.....61

蜜豆鱼片.....63

三彩豆鸡卷.....65

珍珠南瓜.....67

香葱炒大肠.....69

芥兰炒香肠.....71





鸡腿菇咸肉

原材料



鸡腿菇 100 克、咸猪肉 100 克、姜 10 克、葱 10 克。

调味料



花生油 30 克、盐 5 克、味精 10 克、白糖 5 克、蚝油 10 克、生抽王 10 克、湿生粉适量、麻油 5 克。

制作过程



① 鸡腿菇切片，咸猪肉用水洗一遍，切厚片。
注：（腌咸猪肉的方法是：先把五花肉洗干净、煮熟、捞起、浸热抹上盐、腌3小时后可用）。姜切片、葱切长段。



② 烧锅下油，放入鸡腿菇，加盐炒熟至香浓，倒出待用。



③ 锅内加油少许，下姜片、咸猪肉煸炒至干香时，调入味精、白糖、投入鸡腿菇、葱段、翻炒数次，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。



兰花炒鱿鱼

原材料



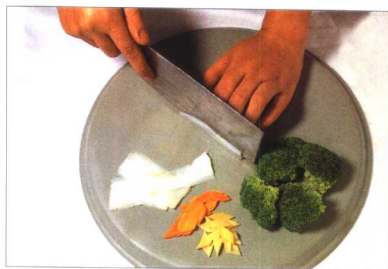
西兰花 150 克、鲜鱿鱼 100 克、姜、红萝卜少许。

调味料



花生油 20 克、盐 10 克、味精 8 克、白糖 2 克、湿生粉少许、麻油少量。

制作过程



① 西兰花切小颗，姜切片，红萝卜切片，鱿鱼切薄片，用少许生粉拌匀待用。



② 先用锅烧开水，下入鱿鱼片飞水倒出，再放入西兰花炒至断生待用。

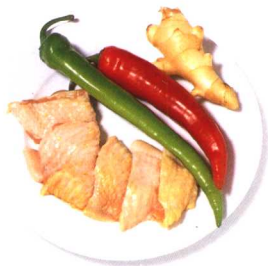


③ 烧热锅下入花生油，放姜片、红萝卜片、西兰花、鱿鱼片、盐、味精、白糖同炒，用湿生粉打芡，淋入麻油翻炒几下出锅即成。



酱炒鸡亦球

原材料



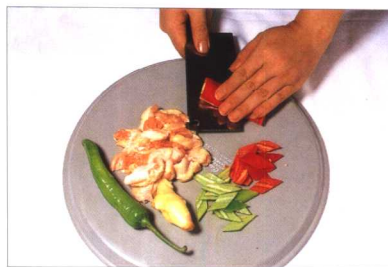
鸡翅中节 200 克、青、红椒各 1 只，姜一块。

调味料



花生油 20 克、盐 8 克、味精 8 克、白糖 3 克、豆瓣酱 20 克、胡椒粉少许、湿生粉适量。

制作过程



① 鸡翅中节去净骨，青、红椒切片，姜切粒，去骨的鸡翅用少许盐、味精、腌约 30 分钟待用。



② 烧锅下油，放入生姜、青、红椒、鸡翅中节、豆瓣酱煸炒至八成熟。

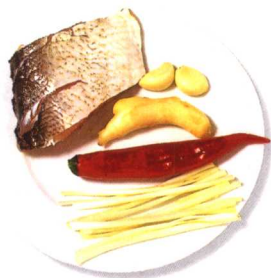


③ 调入剩下的盐、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油出锅入碟即成。



韭黄炒鱼丝

原材料



鲩鱼肉100克、韭黄150克、
红椒1只、蒜少许、姜一块。

调味料



花生油200克(实耗油20克)、盐8克、味精5克、白糖2克、湿生粉少许、胡椒粉少许、鸡蛋清1个、麻油适量。

制作过程



① 鲜鲩鱼肉去皮切丝(用蛋白、生粉、盐、味精各少许腌好),韭黄切段。



② 烧锅下油200克,烧至90度时下入腌好的鱼肉,油泡至熟倒出。

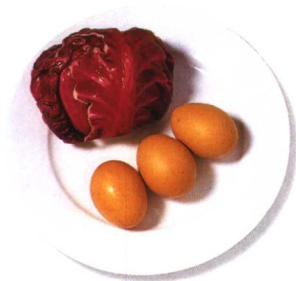


③ 锅内留油,下蒜茸、韭黄、红椒丝、盐,炒至八成熟时加入鱼丝,调入味精、白糖、胡椒粉,用湿生粉打芡、炒匀,淋麻油出锅入碟。



紫包滑蛋

原材料



生鸡蛋 3 个、紫包菜 50 克。

调味料



花生油 20 克、盐 8 克、味精 5 克。

制作过程



① 紫包菜切成丝，冲洗干净，鸡蛋打散。



② 烧锅下花生油，先炒紫包菜，放少许盐、味精炒熟，出锅装碟。



③ 烧锅下油，放鸡蛋、盐、味精同炒至滑嫩，放入紫菜中间即可。



西芹炒肚条

原材料



西芹150克、猪肚100克、红萝卜、姜各少许。

调味料



花生油20克、盐10克、味精8克、白糖2克、湿生粉、麻油各少许。

制作过程



① 西芹去表皮切条,猪肚煮熟切条,红萝卜切条,姜切片。



② 烧锅放花生油,下入姜片、西芹、红萝卜片、盐炒至入味。



③ 加入肚条、味精、白糖,用大火爆炒,再用湿生粉打芡,淋入麻油即成。