

清爽一夏

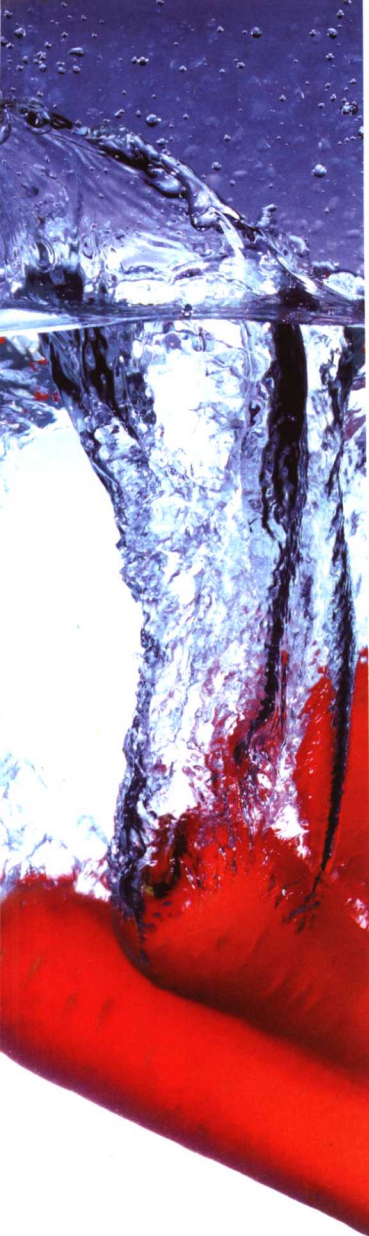
爱心家肴
Aixin Jiaoyao

清淡小炒

Qing Dan Xiao Chao

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目(CIP)数据

清淡小炒/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2006.5

ISBN 7-5436-3672-7

I. 清... II. 爱... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第047111号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

- 书 名 清淡小炒(爱心家肴——清爽一夏系列)
- 组织编写 爱心家肴美食文化工作室
- 编 写 王作生 张绪华
- 菜品制作 邴吉和 王清强 孙明辉
- 摄 影 高玉德
- 出版发行 青岛出版社
- 责任编辑 张化新
- 设计制作 青岛本色广告设计有限公司
- 印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
- 出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
- 开 本 20开(720×1020毫米)
- 印 张 5
- 印 数 10000
- 定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽
一夏

清淡小炒

Qing Dan Xiao Chao

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家肴
Aixin Jiaoyao

目 录

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 4 | 肉丁花生米 | 32 | 炒油菜 |
| 6 | 芦荟炒百合 | 34 | 尖椒炒牛肉 |
| 8 | 葡萄干土豆泥 | 36 | 荠菜蛋饼 |
| 10 | 芹菜炒藕片 | 38 | 茭白牛肉丝 |
| 12 | 炒卷心菜 | 40 | 柿子椒炒牛肉 |
| 14 | 香菇炒豆苗 | 42 | 木耳腐干肉片 |
| 16 | 炒丝瓜 | 44 | 肉丁炒青豆 |
| 18 | 双色冬瓜片 | 46 | 茄子炒肉丁 |
| 20 | 西葫芦炒海米 | 48 | 青蒜炒鸡丝 |
| 22 | 金针菇炒双耳 | 50 | 蘑菇炒肉片 |
| 24 | 鸡片炒西兰花 | 52 | 西红柿鸡片 |
| 26 | 冬笋鸡丁 | 54 | 豆腐干炒蒜薹 |
| 28 | 猪肉炒豆腐丝 | 56 | 南瓜肉丁 |
| 30 | 肉丝烧菜花 | 58 | 姜丝肉 |





- | | |
|-----------|-----------|
| 60 腰果肉片 | 88 皮蛋炒山药 |
| 62 草莓虾球 | 90 平菇炒核桃仁 |
| 64 蛤肉炒豆腐 | 92 韭菜炒豆腐 |
| 66 三鲜青鱼片 | 94 黄豆炒芥菜 |
| 68 虾仁黄瓜丁 | 96 鲜蘑笋尖 |
| 70 冬笋炒鱿鱼丝 | 98 炒山药 |
| 72 鸡蛋炒蛎子 | |
| 74 胡萝卜炒猪肝 | |
| 76 春笋炒肝 | |
| 78 荷兰豆爆腰条 | |
| 80 青蒜金钱肚 | |
| 82 韭菜炒蛎虾 | |
| 84 菠菜炒鸡蛋 | |
| 86 酸辣笋片 | |



肉丁花生米

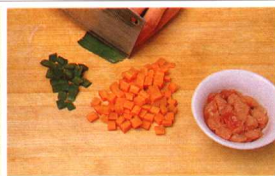
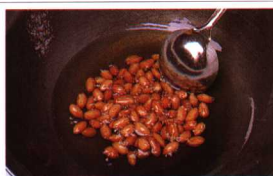
清爽一夏 清淡小炒

原料 瘦猪肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，柿椒25克，料酒、精盐、葱、生姜、味精、花生油各适量。

制作

- 1 将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油，凉后去皮。
- 2 把猪肉、胡萝卜、柿椒均洗净，切成丁。葱、生姜洗净，切丝。
- 3 油锅中放入少许花生油烧热，加入葱姜丝煸香后，下入肉丁煸炒，加入料酒、精盐，炒至肉丁将熟，下入胡萝卜丁、柿椒丁共炒，再加花生米、味精，炒匀即可。

特点 色泽鲜艳，米脆菜嫩，味道鲜香。



爱心便笺

此菜营养丰富，含有胡萝卜素、维生素C及大量蛋白质和锌，有健脑益智的作用，对增强学生智力、提高记忆力有效。



和

集
易
叙
情

芦荟炒百合

清爽一夏 清淡小炒

原料 鲜百合200克，鲜芦荟300克，花生油、精盐、味精、湿淀粉、骨头汤、葱姜末、香油各适量。

制作 1 鲜百合洗净，分成片状。芦荟去皮洗净，切成长条，倒入开水锅中煮熟，捞出控水。
2 锅中加油烧热，下入葱姜末爆锅，加少许汤，放入百合、芦荟、精盐炒匀，用湿淀粉勾芡，调入味精，淋上香油即成。

特点 色泽明亮，口感脆嫩，咸鲜清香。



爱心便笺

芦荟和百合都富含优质蛋白质以及维生素、碳水化合物和微量元素，营养丰富，可健脾开胃，滋阴补气。



葡萄干土豆泥

原料 葡萄干50克，土豆200克，蜂蜜少许。

- 制作**
- 1 将葡萄干用温水泡软切碎。土豆洗净，蒸熟去皮，趁热做成土豆泥。
 - 2 炒锅上火，加少许水，放入土豆泥及葡萄干，用微火煮，加入蜂蜜调匀，即可盛盘食用。



爱心便笺

葡萄干味甘性平，令人肥健、耐饥、忍风寒，其中铁和钙含量十分丰富，可补血气、暖肾，用于治疗贫血、血小板减少等症，是儿童、妇女、体弱贫血者的滋补佳品，同时对冠心病、神经衰弱和过度疲劳也有很好的补益作用。

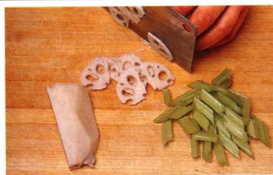


芹菜炒藕片

原料 嫩芹菜、鲜藕各150克，花生油、精盐、味精、姜丝各适量。

制作 1 芹菜择洗干净，切成斜段。藕去皮洗净，切成薄片。
2 锅置火上，加花生油烧热，下姜丝爆锅，再将芹菜、藕片放入翻炒几下，加入精盐、味精炒熟即成。

特点 鲜嫩质脆，口味清淡。



爱心便笺

藕与芹菜相配，维生素、碳水化合物等营养素齐全，具有滋阴清热、润肠通便的功效。



炒卷心菜

清爽一夏 清淡小炒

原料 卷心菜500克，精盐、味精、醋、白糖、干辣椒、葱末、姜末、花生油各适量。

制作  1 将卷心菜洗净，撕成大片。
 2 锅置火上，加花生油、干辣椒炒出香味，放入葱、姜末爆锅，加入卷心菜，翻炒几下，加入白糖、醋、精盐、味精，炒匀装盘即成。

特点 质脆嫩，鲜咸酸甜。



爱心便笺

卷心菜富含维生素和磷、钙等营养素，粗纤维的含量也较高，具有增进食欲、健脑益智、强壮身体的功效。



香菇炒豆苗

清爽一夏 清淡小炒

原料 水发香菇100克，豆苗300克，葱花、姜片、精盐、味精、花生油、香油各适量。

制作 ① 香菇洗净，切成丝，入沸水中一烫，捞出控水。豆苗洗净。

② 锅中加花生油烧热，下入葱花、姜片爆锅，放入香菇、豆苗炒熟，加精盐、味精调味，淋香油即成。

特点 菜质脆嫩，清淡可口。



爱心便笺

豆苗含有丰富的B族维生素、维生素C及钙质，香菇含有蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁等多种矿物质。此菜有健胃助消化、明目固齿的作用。

