



美味热炒

Mei Wei Re Chao

张恕玉 编著 ● 青岛出版社

爱心家肴
Aixin Jiayao





鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

美味热炒/张恕玉 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1009-4

I. 美... II. 张... III. 热菜 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083253号

书 名 美味热味
编 著 张恕玉
策 划 王作生
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 (0532) 5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年5月第4版 2005年5月第5次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5.5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

美味热炒

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



醋熘白菜	4
脆椒鸡丁	6
雪菜罗汉笋	8
肉末南瓜	10
肉末木耳	12
萝卜丝烩虾皮	14
灵芝菇炒螺片	16
韭菜炒海肠	18
韩式烟肉	20
香煎银鳕鱼	22
金丝虾丸	24
宫爆墨鱼仔	26
脆皮乳鸽	27
黄金山药条	28
醋烹鲫鱼	30
纸包刀鱼	32
豉椒炒海蟹	33
西红柿炒山药	34
烧汁手抓骨	36
海参捞面	38
肉末海参	39
芦荟炒百合	40
金沙基围虾	42
蒜香排骨	44
金蒜五花肉	45





百银虾球	46
白菜软炒虾	48
发菜什锦菇	50
上汤奶白菜	51
银杏白菜	52
南百红豆	54
烧汁牛蛙腿	56
上汤菠菜	57
香椿芽炒蛋	58
松子玉米	60
山东小炒皇	62
豆豉鲮鱼油麦菜	63
虾干炒招菜	64
家常黄花鱼	66
金牛踏海	67
芸豆炒虾酱	68
家常海虹	70
松子炒螺丁	72
辣炒海瓜子	74
家常烧鲤鱼	76
飘香兔子腿	78
锅烧翡翠	80
鸡丝炒蜇头	82
蛤肉炒凉皮	84
榄菜酿尖椒	86



CONTENTS

目录

醋熘白菜...



醋熘白菜



美味热炒

主料 白菜柄500克。

配料 葱、蒜片、香菜段、精盐、米醋、酱油、花生油各适量。

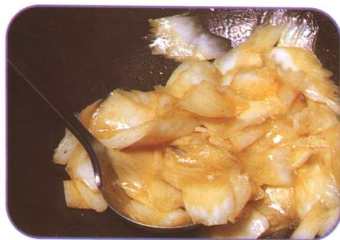
- 制法**
- 1 白菜柄洗净，切大片。
 - 2 锅中加少许油烧热，爆香葱、蒜，放入白菜，调味，慢火煸炒。
 - 3 放入香菜，炒匀即可。

特点 口感爽脆、酸甜适口。



爱心小贴士

应选用白菜根部叶柄，中火快炒，最后调味。



爱心叮囑

白菜可与猪肝共食，白菜清热，猪肝补血，两者配合有调和滋润的功效。

脆椒鸡丁



脆椒鸡丁



美味热炒

主料 鲜鸡脯肉500克。

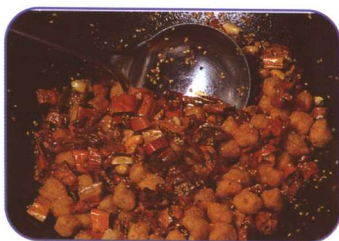
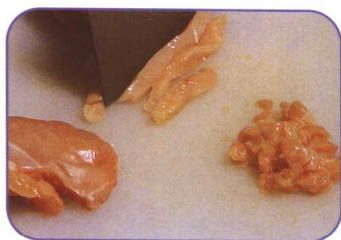
配料 葱、姜、脆椒、精盐、味精、花雕酒、花生油、干淀粉各适量。

- 制法**
- 1 鸡脯肉洗净切丁，腌制入味，拍上干淀粉。
 - 2 将鸡肉放入六七成热油中，炸至金黄色捞出。
 - 3 锅中留油少许，爆香葱、姜，加主、配料，调味，炒匀即可。

特点 干香脆爽，香辣适中。

小心贴士

炸时要注意火候，翻炒要快速。



爱心叮嘱

鸡肉可与辣椒同食，此菜含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，对儿童的生长发育很有帮助。

雪菜罗汉笋...



雪菜罗汉笋

美味热炒



主料 罗汉笋300克，雪菜100克。

配料 干辣椒、葱、蒜片、盐、味精、胡椒粉、香油、花生油各适量。

制法 ① 将罗汉笋改刀成条，雪菜切末。

② 将罗汉笋用水氽透捞出。

③ 炒锅上火，加油烧热，葱、蒜、干辣椒爆锅，煸炒雪菜后放入罗汉笋，调味，翻炒均匀，淋入香油即可。

特点 色泽淡雅，咸鲜微辣。



爱心小贴士

雪菜要洗干净，
菜品调味要准。



爱心叮嘱

竹笋与鲍鱼共食，可滋阴益精，清热利尿。对阴虚内热引起的体热、干咳及白内障有一定疗效。

肉末南瓜...



肉末南瓜

美味热炒



主料 南瓜400克，肉末100克。

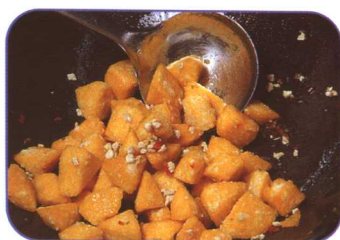
配料 葱末、蒜末、青红尖椒末、精盐、味精、汤、胡椒粉、花生油、香油、料酒、干淀粉各适量。

- 制法**
- 1 南瓜去皮取肉，切滚刀块，拍少许干淀粉。
 - 2 用六成热油将南瓜炸熟透捞出。
 - 3 炒锅上火，加油烧热，煸炒肉末，加入主、配料，调味，翻均匀，淋入香油即可。

特点 营养丰富，咸香软糯。



爱心小贴士
炸制南瓜时要注意火候，翻炒要快速、均匀。



爱心叮嘱

南瓜与莲子共煮，适于糖尿病、冠心病、高血压、高血脂等患者食用，也适于肥胖便秘者食用。

肉末木耳...



肉末木耳



美味热炒

主料

水发木耳300克，肉末100克。

配料

精盐、味精、白糖、老抽、胡椒粉、葱末、姜末、汤、湿生粉、花生油。

制法

- 1 木耳去根，洗干净。
- 2 锅中加水烧开，将木耳余透捞出。
- 3 炒锅上火，加油烧热，葱姜爆锅，煸炒肉末，加入木耳，调味，炒熟即可。

特点

色泽油亮，咸香爽口。



爱心小贴士
木耳要洗净，
肉末要炒出香味。



爱心
叮嘱

黑木耳适宜与猪腰同食，猪腰有补肾利尿作用。黑木耳含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生素及多种人体必需的氨基酸，有活血止痛、益气补血、润肺镇静的功效。常吃可降低心血管病发病率，还有养颜、抗衰老的作用。

萝卜丝烩虾皮...



萝卜丝烩虾皮

美味热炒



主料 虾皮50克，青萝卜300克。

配料 粉丝、精盐、味精、胡椒粉、香油、花生油、葱丝、姜丝、汤各适量。

- 制法**
- 1 虾皮、粉丝洗净泡软，青萝卜去皮，切丝。
 - 2 将萝卜丝氽水捞出。
 - 3 炒锅上火，加油烧热，葱、姜爆锅，加入主、配料及适量汤，调味，炖至熟透，淋香油即可。

特点 营养丰富，口味鲜美。



小贴士
萝卜丝要切均匀，炖制时不要过火。



爱心叮嘱

萝卜丝可助消化，若与豆腐伴食，有助于人体吸收豆腐的营养。