

JINGZHAN PENG TIAO

精湛

烹
调

周文栋 编著

技能丛书

JINENG CONGSHU

炒

CHAO

色鲜味美炒好菜

营养保健又养颜



羊城晚报出版社

JINGZHAN PENG TIAO

精湛

烹调

技能丛书

JINENG CONGSHU

炒



江苏工业学院图书馆
藏书章

周文栋 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

精湛烹调技能丛书. 炒/周文栋编著.—广州: 羊城晚报出版社,
2005.5

ISBN 7-80651-406-6

I.精… II.周… III.烹饪-方法 IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129848号

精湛烹调技能丛书——炒

JINGZHAN PENGCHIAO JINENG CONGSHU——CHAO

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 12

字 数/ 120 千

版 次/ 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-406-6/TS·11

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

西芹炒鸡杂

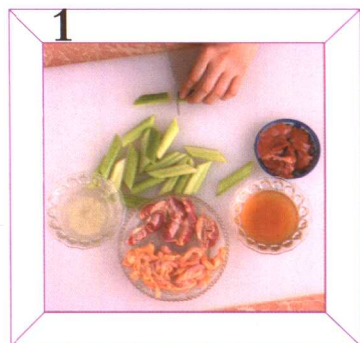
用料

鸡杂	1副
西芹	500克
绍酒	1汤匙
姜汁	1茶匙

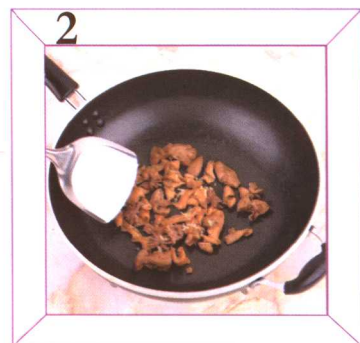


做法

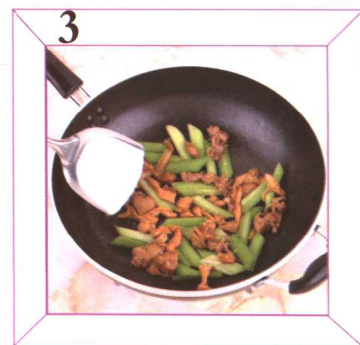
①鸡杂清理洗净，鸡肠须用盐擦洗冲净，切件后用绍酒、姜汁、盐、糖、豆粉拌匀腌渍。西芹洗净，切细段。



②起油锅，放入鸡杂煸炒。



③加入西芹同炒至熟，再放入清水少许，加盐、糖、酱油炒匀，用豆粉勾芡即成。



提示

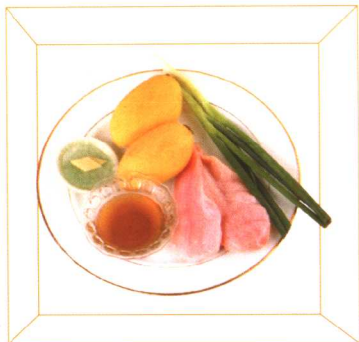
脆嫩是选购芹菜的重要品质指标，叶柄应是绿色，排列紧密。



香芒炒鸡片

用料

芒果肉	100克
鸡脯肉	150克
料酒	适量
葱姜	2根 2片

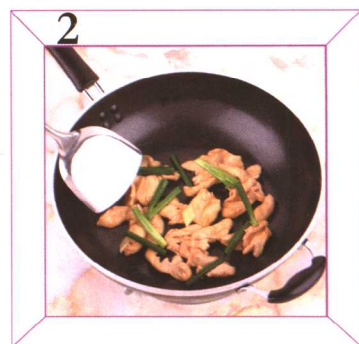
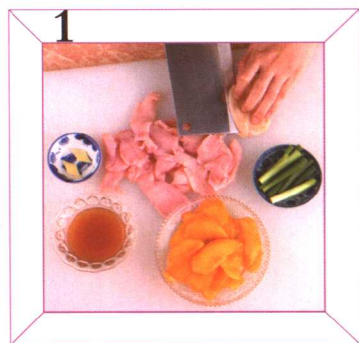


做法

① 芒果肉切片；葱切段；鸡脯肉洗净，切片，加料酒拌匀，再用生粉抓匀。

② 烧锅下油，爆香姜片，投入鸡片、葱段炒透。

③ 加入芒果片炒熟，调入味料，用湿生粉打芡，炒匀上碟。



提示

芒果性凉味甘酸，有止渴生津、化痰止咳、养胃利尿等功效。



黄瓜炒猪肝

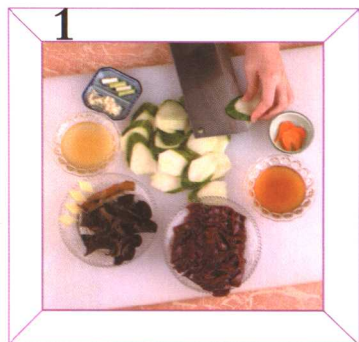
用料

黄瓜	100克
猪肝	150克
水发木耳	10克
料酒	10毫升
胡萝卜花	3片
葱	少许
姜	少许
蒜	少许
高汤	少许



做法

① 猪肝洗净，切厚片，用细淀粉、精盐1克浆均匀；黄瓜洗净，切成象眼片；木耳择洗干净，掰成小块。



② 炒锅用旺火烧热，倒入植物油，至油九成热时，将猪肝放入，轻轻搅散，待八成熟时，倒入笊篱中，沥净油。



③ 锅放回旺火上，放入油，热后放葱、姜、蒜末和黄瓜、木耳稍炒，将猪肝倒入锅内，迅速洒上料酒，加酱油、精盐、白糖、味精、高汤，用水淀粉勾芡，翻炒几下即可出锅。



提示

猪肝在烹制前，应在切片后防于冷水中浸泡几分钟，可去掉腥味。



虾米炒肉丝

用料

猪瘦肉	150克
虾米	20克
榨菜	适量
姜丝	适量
葱丝	适量

做法

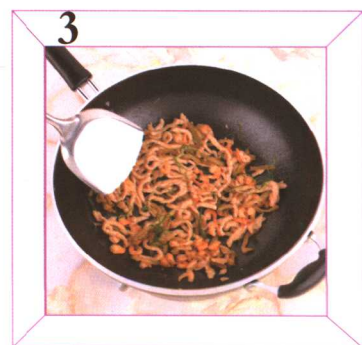
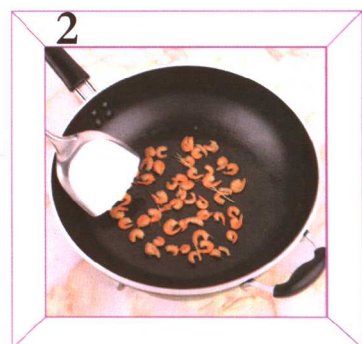
① 虾米用清水浸软，洗净剁细；榨菜用清水浸透，切丝；猪瘦肉洗净，切丝，加腌料腌约10分钟。

② 烧锅下油，爆虾米至香脆，下姜丝略炒。

③ 下肉丝炒至将熟，下调味料及榨菜炒匀至熟，再下葱丝拌匀即可上碟。

提示

榨菜中有一定盐分，调味时应少放点盐。





丝瓜炒鹌鹑蛋

用料

丝瓜	600克
鹌鹑蛋	300克
姜片	4片

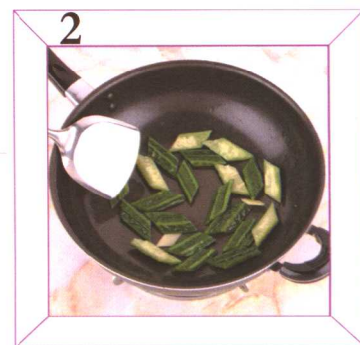


做法

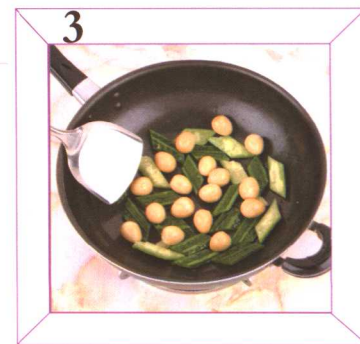
①把鹌鹑蛋蒸熟后冷却去壳，加入老抽拌匀腌数分钟；丝瓜去皮洗净后切如尾指般粗条。



②起油锅爆姜片，放下丝瓜和少许精盐，盛起。



③起锅把用蚝油、味精、水、砂糖、生油调成的芡汁煮熟，下鹌鹑蛋炒匀，再倒入丝瓜翻炒出锅即可。



提示

丝瓜味甘性凉无毒，有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效。



韭黄炒肉丝

用料

韭黄	250克
猪瘦肉	100克
料酒	10毫升
姜末	适量
面酱	适量



做法

①将猪瘦肉洗净，切丝；韭黄择去杂质，洗净，切成3厘米长的段。



②将炒锅放在火上，加入油，热后先下肉丝翻炒，再下姜末、面酱，将肉丝、面酱炒熟。



③加入料酒、酱油、韭黄，翻炒几下，下味精、精盐调味，放入少许水，开后勾芡，淋花椒油出锅即可。



提示

勾芡时水与淀粉要调匀，否则会有小疙瘩。



花椒油炒西芹

用料

芹菜	400克
猪瘦肉	75克
花椒	20粒
料酒	适量



做法

①将猪瘦肉切丝后上浆；芹菜择去叶，洗净，切成3厘米长的段。

②炒锅上火，烧热后放肉滑熟，盛出待用。

③炒锅上火，烧热后，放入油，油热后放花椒，煸出香味即捞出花椒不要，放肉丝、芹菜、料酒、盐、味精、白糖翻炒数下，即可出锅。

提示

芹菜叶中的营养成分含量超过叶柄，可以食用，不要丢弃。

1



2



3



