

李會鵬展食譜

家常小炒

吃好菜不用上街
煎炸炒燻樣樣來

STIR-FRY
CHINESE HOME COOKING

中英對照 Chinese-English





家常小炒

作者：李曾鴨展
發行人：朱寶龍
行政總編輯：徐肖男
出版：龍吟文化事業股份有限公司
社址：台北市民生東路3段113巷25弄35號1F
聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10F
電話：7911197·7918621
電傳：出版部／編輯部 7955824
營業部／發行部 7955825
郵撥：0017944-1

總經銷：知道出版有限公司
電話／(02)9395450 傳真／(02)9381823

中華民國82年3月第1版第1刷

行政院新聞局局版臺業字第5283號

本公司法律顧問：蕭雄淋律師

李永然律師

版權所有，翻印必究

ISBN 957-689-029-2

本書禁止出租，否則進行法律訴訟

Printed in Taiwan

© TV Week Limited. 1985

© Publications (Holdings) Limited. 1986



希代書版集團

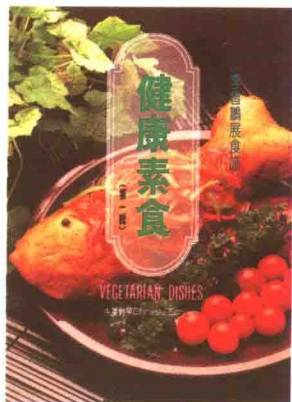
龍吟文化事業股份有限公司出版

社 址：台北市民生東路三段113巷25弄35號
聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10 F

總 經 銷：知道出版有限公司

郵撥帳號：1293513-1

帳戶名稱：知道出版有限公司



● 健康素食 (第一輯)

李曾鵬展食譜 ●定價140元

素食不但營養豐富，而且低脂肪、低熱量，另外含有大量的纖維，可潔淨血液，更可防止肥胖、美膚美顏。

本書為您提供60道創新簡易的素食，使您長保健康、美麗。



● 健康素食 (第二輯)

李曾鵬展食譜 ●定價140元

素食是健康生活之道。作者在傳統素菜中加入無窮創意，設計了60道風味獨特的健康食譜，並附有烹煮及選購材料之心得，讓您煮來更加得心應手。

李會鵬展食譜

定價140元



家常小炒

吃好菜不用上街
煎炸炒燴樣樣來

烹飪，看來簡單，其實並不容易。

本書由名美食專家執筆，以其豐富烹調經驗，設計出60道色香味俱全的菜式，並提供您烹飪的技巧與正確步驟，讓您輕鬆炒出一盤盤好菜。

李會鵬展食譜

定價140元



微波爐食譜

主婦的好幫手
三十分鐘好菜上桌

隨著時代的進步，微波爐已愈來愈普及，而且深受中外家庭的歡迎。

本書作者累積十多年研究微波爐烹飪法的心得，再揉和二十多年傳統的烹調經驗，設計出簡單易做，快捷乾淨的獨特烹飪竅門。

李會鵬展食譜

定價140元



滋補燉品

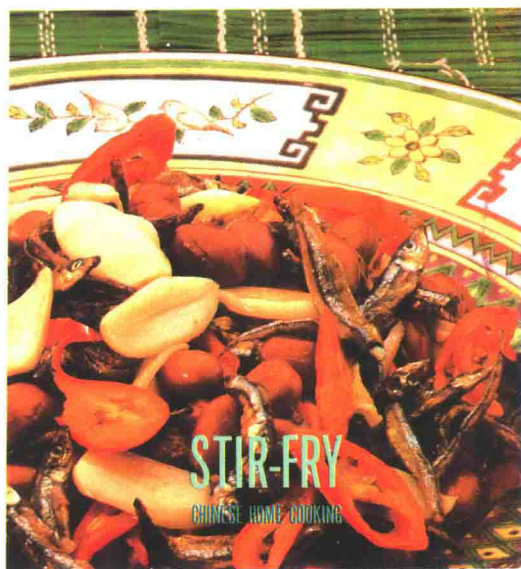
強腰固腎、調理月事的保健藥膳

中國人一向重視飲食，而食補就是最好的養生方法。

本書介紹美味營養的湯水，不僅可補益強身、滋潤養顏，更可對美容、強壯、回春、治病等均具有最高的效能，為滋補燉品經典之作。

家常小炒

李曾鵬展食譜



希代書報集團

龍吟文化事業

目錄

自序.....	4
寫在家常小炒之前.....	5
本菜譜常用之廚具.....	6
豬	
生炒排骨 STIR FRY SPARE RIBS	8
荷蘭豆炒豬肝 STIR FRY PIG'S LIVER WITH SWEET PEAS	10
青豆角炒叉燒鬆 STIR FRY MINCED GREEN STRING BEAN AND BARBECUE PORK	12
家常粉絲 HOME COOKING STYLE MUNG BEAN VERMICELLI	14
菜脯炒粒粒 FRY DRIED TURNIP AND MEAT CUBES	16
李公雞碎 CHOP SUEY	18
豆腐乾炒肉絲 STIR FRY DRIED BEANCURD WITH SHREDDED PORK	20
葱段炒肉絲魷魚 STIR FRY PORK, SQUID AND SPRING ONION	22
大豆芽菜炒肉片 STIR FRY PORK SLICES WITH SOYA BEAN SPROUTS	24
魚香合菜 STIR FRY DRIED LILY FLOWER AND FUNGUS WITH FISH FLAVOR	26
炒木須肉 STIR FRY EGGS WITH MEAT, FUNGUS AND CABBAGE	28
京醬肉絲 SHREDDED PORK WITH SOYA BEAN PASTE	30
銀芽炒五香豬肚絲 STIR FRY SPICED PIG'S STOMACH WITH GREEN BEAN SPROUTS	32
香芹炒豬腰 STIR FRY CELERY WITH PIG'S KIDNEY	34
香葱炒肉片 STIR FRY SHREDDED PORK WITH SPRING ONION	36
炒假綿羊肉絲 STIR FRY IMITATED MUTTON WITH PRESERVED MUSTARD	38
牛	
菜蓮炒牛肉 STIR FRY BEEF WITH CHOI-SUM VEGETABLES	40
蘿蔔炒牛肉 STIR FRY BEEF WITH TURNIP	42
三冬炒牛肉 BEEF WITH BAMBOO SHOOT, MUSHROOM AND PRESERVED CABBAGE	44
七彩牛柳絲 STIR FRY SHREDDED BEEF	46
皮蛋炒牛肉 STIR FRY BEEF WITH PRESERVED DUCK EGG	48
勝瓜雲耳炒牛肉 STIR FRY BEEF WITH DRIED FUNGUS AND ANGLED LUFFA	50
黑椒牛柳 STIR FRY BEEF STEAK WITH BLACK PEPPER	52
雞、鴨、鵝	
香茭雞球 STIR FRY CHICKEN BALLS WITH PARSLEY	54
運轉乾坤 STIR FRY CHICKEN WING	56
子蘿炒雞片 STIR FRY CHICKEN SLICES WITH GINGER SHOOTS	58
涼瓜炒雞片 STIR FRY CHICKEN SLICES WITH BITTER GOURD	60
海蜆炒火鴨絲 STIR FRY SHREDDED BARBECUE DUCK WITH SEA BLUBBER SKIN	62

五香乾炒雞絲 STIR FRY SHREDDED CHICKEN WITH FIVE BLENDED SPICES	64
宮保雞丁 STIR FRY CHICKEN CUBES	66
冬筍炒臘鴨鬆 STIR FRY MINCED DRIED DUCK WITH BAMBOO SHOOTS	68
豉椒炒鵝腸 STIR FRY GOOSE INTESTINES WITH FERMENTED BLACK BEAN	70
雙菓炒腎丁 STIR FRY GIZZARD DICES WITH APPLE AND CASHEW NUTS	72
海鮮	
西芹炒螺片 STIR FRY MUREX SLICES WITH CELERY	74
雀巢鮮蘆筍炒帶子 SCALLOPS AND ASPARAGUS IN BIRD'S NEST	76
大良炒鱮絲 STIR FRY SHREDDED EEL IN DAI LEONG STYLE	78
沙葛炒土魷 STIR FRY SQUID WITH SAR-KUK	80
玉蘭炒雙魷 STIR FRY FRESH AND DRIED SQUID WITH KALE	82
家鄉炒蜆 HOME COOKING STYLE OF STIR FRY CLAMS	84
西蘭花炒魚球 STIR FRY GROUPER WITH BROCCOLI	86
龍鳳炒松仁 STIR FRY PINENUTS WITH SHRIMP AND CHICKEN	88
骨香魚 PROMFRET WITH PLAICE FLAVOR	90
白菜炒大地魚 STIR FRY WHITE CABBAGE WITH DRIED PLAICE	92
合桃火腿炒蝦球 PRAWN BALLS WITH WALNUTS AND HAM	94
椒鹽泥鯚球 STIR FRY MUDFISH WITH PEPPER AND SALT	96
特色辣椒魚仔 STIR FRY CHILLI FISH	98
西蘭花炒鮮鮑片 STIR FRY ABALONE WITH BROCCOLI	100
龍馬精神 STIR FRY LOBSTER AND WATER CHESTNUT	102
咖喱洋葱炒蝦仁 STIR FRY SHRIMPS AND ONION IN CURRY PASTE	104
芽菜仔炒蝦 STIR FRY GREEN BEAN SPROUTS WITH SHRIMPS	106
醬汁炒蟹 STIR FRY CRABS IN SOYA BEAN PASTE	108
其他	
菜片鴿鬆 STIR FRY MINCED PIGEON	110
時菜炒田雞 STIR FRY FROGS WITH VEGETABLES IN SEASON	112
檸香炒鹿絲 STIR FRY SHREDDED VENISON WITH LEMON	114
乾煸四季豆 STIR FRY STRING BEANS	116
腐乳炒蛋 STIR FRY EGG WITH YELLOWISH BEAN CHEESE	118
花生炒蛋 STIR FRY EGG WITH PEANUTS	120
皮蛋炒椒絲 STIR FRY SHREDDED PEPPER WITH PRESERVED DUCK EGG	122
西芹炒白菌 STIR FRY WHITE MUSHROOM WITH CELERY	124
素鱔糊 STIR FRY VEGETABLE PASTE	126

自序



陸羽寫「茶經」，隨園編食譜，意在啓發後人學習烹飪。蔬菜雖微，巧爲炮製，亦能引起食欲，有助家庭歡樂，促進社交友誼。現代學校，列烹飪爲女生家政之一者，非無因也。

家慈精炊事，鵬展耳聞目覩，幼受薰陶，長從名廚學習，因而稍識門徑，得友好鼓勵，先在麗的電視示範，又在香港電台主持「食在香港」節目，復蒙先進不棄，邀列講席，近年在無線電視之「婦女新姿」節目示範。隨教隨寫，彙成講義，非云獨具心得，聊供愛好者切磋，但願前輩有以教之。

李曾鵬展

一九八五年重寫

寫在「家常小炒」之前

能夠烹調幾款可口的小菜，不僅自己可以享受，家人也有口福；就是三兩知己相聚，自己親手烹飪，「炒番兩味」，把盞淺嘗小酌，自是一番情趣。

烹飪菜式，看來很簡單，其實並不容易，除了色、香、味、形、相要顧及之外，還要注意火候和材料的特性，例如炒肉類，火候過分便太熟而韌，吃起來不是味道。

「炒」是最普及的一種烹飪技術，也是要求最高的。炒菜最主要的特點，是獻汁緊包，炒透而又入味；時間控制得宜，手法靈活，動作敏捷。所謂一兜、二炒、三上碟，就是「炒」的三個步驟。

「炒」的種類可分為兩種，一是「生炒」，另一是「熟炒」。「生炒」就是用少量油，把生的主要材料落鑊炒至半熟，再放下其他生的配料，不易熟的先放，易熟的後下，接着加入調味料同炒，待汁液全被材料吸收便可離鑊上碟。

「熟炒」就是把原料經過初步處理煮熟後(如泡油、拖水)，然後放入少量的油在鑊中略炒，加

入配料和調味料炒數下，勾薄獻，上碟。

烹調菜式必須多做多吃，把經驗累積起來，才可達到美滿的效果。

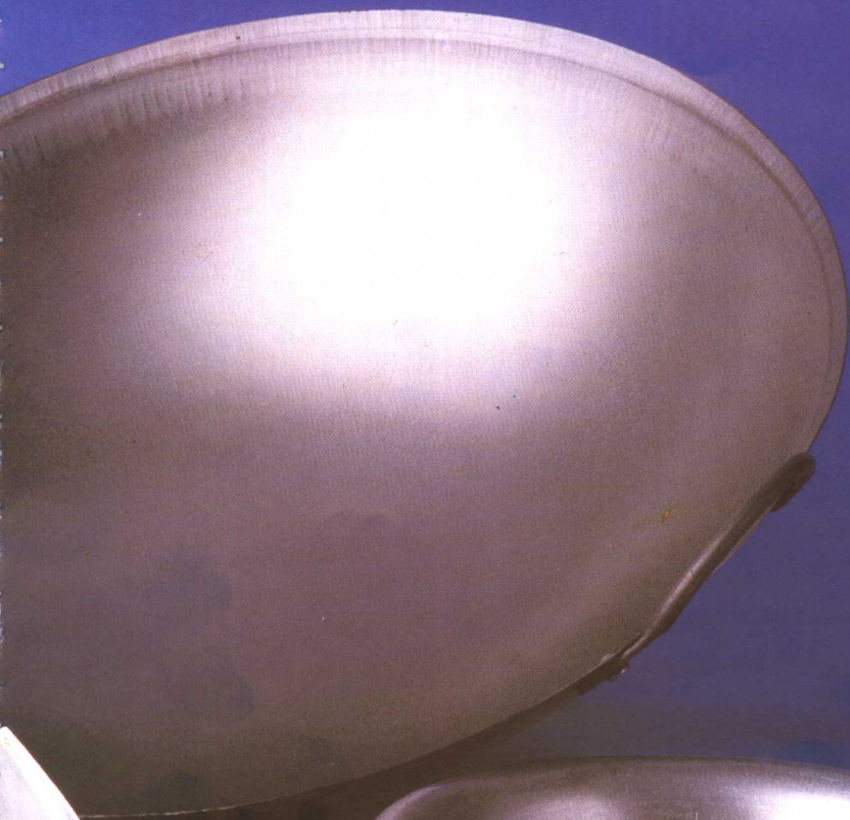
希望「家常小炒」出版後，能夠給大家一點幫助，並請各位給我支持和意見。

李曾鵬展

一九八五年十月

本菜譜常用之廚具





FAIRBANKS
EAGLE
ALASKA

豬

生炒排骨

用料：

腩排六兩斬件，青辣椒、紅辣椒各一隻切件，乾葱二粒，菠蘿二件切件，葱二條切短度，生粉適量。

醃料：

生抽一茶匙，鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙，雞蛋半隻，生粉一茶匙，雞粉半茶匙。

獻：

水五湯匙，外國醋二湯匙，糖二湯匙，茄汁一湯匙半，生粉一茶匙，山渣餅大件切碎。（山渣餅是小孩子作零食吃的，中藥店有售）

做法：

- (1) 腩排用梳打粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、水二湯匙醃二小時，洗去梳打粉味，抹乾水，加醃料醃半小時。把每件排骨沾滿生粉放落滾油中炸至微黃撈起，約一分鐘後重炸至金黃色撈起。
- (2) 菠蘿、青紅椒放落油鑊中一炸立即撈起。
- (3) 下油二湯匙，爆乾葱、蒜茸，埋獻。獻滾，加入青紅椒、菠蘿、葱、排骨快手兜勻上碟。



註：

咕嚕肉就是由生炒排骨改良而成。據說外國人很喜歡吃生炒排骨，但排骨有骨，外國人不大習慣，廚師有見及此，用枚頭肉代替排骨，更受外國人歡迎，成為中外聞名的咕嚕肉。

STIR FRY SPARE RIBS

Ingredients:

8 oz spare ribs (chopped)
1 red chilli and 1 green pepper (shredded)



2 dried shallot
2 slices pineapple (diced)
2 stalks spring onion (sectioned)
Pinch of cornflour

Seasoning:

1 tsp light soy
 $\frac{1}{3}$ tsp salt
 $\frac{1}{2}$ egg
1 tsp cornflour
 $\frac{1}{2}$ tsp chicken powder

Sauce:

5 tbsp water
2 tbsp vinegar
2 tbsp sugar
1 tbsp tomato sauce
1 tsp cornflour
1 big piece of ground hawthorn cake

Method:

1. Marinate spare ribs with $\frac{1}{3}$ tsp soda and 2 tbsp water for 2 hours. Wash away the smell of soda, wipe dry and marinate with seasoning for $\frac{1}{2}$ hour. Roll spare ribs in cornflour and deep fry until slightly brown. Leave for approximately 1 minute. Fry again until golden brown.
2. Saute dried shallot and garlic with 2 tbsp oil. Add sauce and bring to boil. Put in green and red pepper, pineapple, spring onion and spare ribs. Mix well and serve.

荷蘭豆炒豬肝

用料：

豬肝四兩，荷蘭豆三兩，中國芹菜一棵，薑、甘筍各數片，蒜茸半茶匙

醃料：

薑汁一茶匙，酒一茶匙，生粉半茶匙。

獻：

蠔油半湯匙，麻油、古月粉少許，雞粉半茶匙，鹽、糖各 $\frac{1}{3}$ 茶匙，生粉半茶匙，水三湯匙。

做法：

- (1) 豬肝切薄片，加梳打粉 $\frac{1}{3}$ 茶匙、水二湯匙醃二小時，洗去梳打粉味。抹乾水，加醃料醃十分鐘，放落滾水中煮至將熟，撈起用清水洗一洗，滴乾水。
- (2) 荷蘭豆撕去老根，洗淨滴乾水。(也可以用三兩青豆角代替荷蘭豆)
- (3) 芹菜去葉切短度。

(4) 下油一湯匙，倒下荷蘭豆炒至轉翠綠色時，加水二湯匙煮至水將乾，鏟起，汁不要。

(5) 下油二湯匙，爆薑，下豬肝、甘筍、蒜茸、芹菜炒至豬肝熟，下荷蘭豆炒勻，埋獻上碟。

註：

豬肝以鮮紅色為好，紫藍色豬肝是老豬的肝。

STIR FRY PIG'S LIVER WITH SWEET PEAS

Ingredients:

5 oz pig's liver
4 oz sweet peas
1 stalk Chinese celery
few slices ginger
few slices carrot
 $\frac{1}{2}$ tsp mashed garlic

Seasoning:

1 tsp ginger sauce
1 tsp wine
 $\frac{1}{2}$ tsp cornflour

Sauce:

$\frac{1}{2}$ tbsp oyster sauce
Pinch of sesame oil
Pinch of pepper
 $\frac{1}{2}$ tsp chicken powder
 $\frac{1}{3}$ tsp salt
 $\frac{1}{3}$ tsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tsp cornflour
3 tbsp water

Method:

1. Thinly slice liver, marinate with $\frac{1}{3}$ tsp soda and 2 tbsp water. Wash away the smell of soda and



- wipe dry. Marinate with seasoning for 10 minutes. Put in boiling water to boil until it's nearly cooked. Take out and wash. Drain.
2. Tear roots off sweet peas. Wash and drain. (4 oz green string bean can be used instead of sweet peas).
3. Remove leaves of celery. Cut into short sections.
4. Stir fry sweet peas with 1 tbsp oil until it turns green. Add 2 tbsp water and cook until water is nearly dried up. Dispose sauce and dish up.
5. Saute ginger with 2 tbsp oil. Add liver, carrot, garlic and celery. Stir fry until liver is fully cooked. Add sweet peas and mix well. Add in sauce and bring to boil. Dish up.

青豆角炒叉燒鬆

用料：

青豆角四兩，叉燒三兩，冬菇半兩，酒一茶匙。

獻：

麻油、古月粉少許，蠔油半湯匙，鹽、糖各 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，水三湯匙。

做法：

- (1)青豆角切碎。
- (2)叉燒切薄片再剝幼。
- (3)冬菇浸軟去腳揸乾水，蒸十分鐘，切幼粒。
- (4)下油二湯匙，放下青豆角炒數下，加水二湯匙，煮至水乾，下冬菇、叉燒同炒片刻，贊酒炒勻，埋獻上碟。



STIR FRY MINCED GREEN STRING BEAN AND BARBECUE PORK

Ingredients:

5 oz green string bean
4 oz barbecue pork
1 oz black mushroom
1 tsp wine

Sauce:

Pinch of sesame oil