

百姓厨房



彩色分步详解 营养美味一本全



# 巧做家常肉小炒

董国成◎等编著

香辣牛柳

葱香扇贝

软炸里脊

辣爆羊肠

红焖兔腿

香炸虾仁



化学工业出版社

百姓厨房

# 巧做家常肉小炒



董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

肉食的口感和香味一直被大众所喜爱，是家中烹饪的常见食材。本书根据家中常见的肉类食材，将肉类分为美味肉食类和鲜味十足水产类。其中美味肉食类细分为猪肉、猪腰、羊肉、羊肝等；鲜味十足水产类细分为鱿鱼、墨鱼、虾仁等。读者可以根据自己已经准备的肉类食材进行查找。每种肉类都进行了选购技巧、营养价值和烹饪窍门的介绍。解决了读者对于如何购买肉类食材的困惑。

本书还利用分步骤图详解的方法对每一道菜都进行了详细的操作指导。即使是不会做肉菜的读者，看见如此清晰的图示也能做出美味可口的菜肴。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常肉小炒 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8  
(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11496-9

I.巧… II.董… III.荤菜-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107578号

---

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 陶燕华

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张9 字数169千字 2011年10月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究





## 编者的话

### P R E F A C E

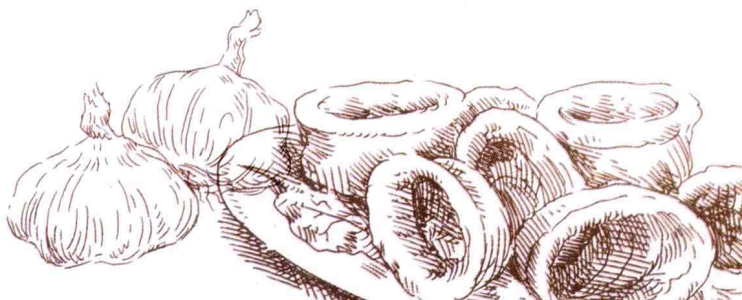
巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？

不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。全书 精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。



# 目录



PART

1

## 美味肉食类



### · 猪肉

- 01 腌炸里脊 ..... 3
- 02 香菜里脊丝 ..... 4
- 03 煎炒五花肉 ..... 5
- 04 焖烧肉 ..... 6
- 05 腌雪菜炒肉丁 ..... 7
- 06 葱爆肉 ..... 8

### · 猪口条

- 01 爆炒口条 ..... 10
- 02 香辣口条 ..... 11
- 03 口条炒青椒 ..... 12

### · 猪耳

- 01 香菜炒猪耳丝 ..... 14
- 02 炒卤猪耳 ..... 15
- 03 茼蒿炒耳条 ..... 16

### · 猪头肉

- 01 豆角炒猪头肉 ..... 18
- 02 葱爆猪头肉 ..... 19
- 03 雪菜米粒炒猪头肉丁 ..... 20

### · 猪腰

- 01 爆炒腰片 ..... 22

02 山芹爆双脆 ..... 23

03 氽油猪腰 ..... 24

### · 猪心

- 01 滑水猪心 ..... 26
- 02 干炒猪心 ..... 27
- 03 鱼香猪心 ..... 28

### · 猪肺

- 01 娃娃菜炒猪肺 ..... 30
- 02 椒盐猪肺 ..... 31
- 03 土豆烧猪肺 ..... 32

### · 猪肝

- 01 巧炒猪肝 ..... 34
- 02 酱爆猪肝 ..... 35
- 03 猪肝炒三丁 ..... 36

### · 猪肠

- 01 辣爆大肠 ..... 38
- 02 小米辣炒大肠 ..... 39
- 03 酱焖大肠 ..... 40

### · 羊肉

- 01 小炒羊肉 ..... 42



- 02 羊肉香菜炒豆干 ..... 43
- 03 氽羊肉丸 ..... 44

- 02 娃娃菜炒鸡胗 ..... 63
- 03 香菜萝卜炒鸡胗 ..... 64

### · 羊肠

- 01 辣爆羊肠 ..... 46
- 02 青菜炒羊肠 ..... 47
- 03 小红椒炒羊肠 ..... 48

### · 鸡皮

- 01 辣炒烤鸡皮 ..... 66
- 02 山芹炒鸡皮 ..... 67
- 03 黄瓜葱丝爆鸡皮 ..... 68
- 04 鸡皮炒粉丝 ..... 69

### · 羊心

- 01 葱爆羊心 ..... 50
- 02 小炒羊心 ..... 51
- 03 苦菊炒羊心 ..... 52

### · 鸡脚

- 01 山椒炒鸡脚 ..... 71
- 02 红烧鸡脚 ..... 72
- 03 青椒炒鸡脚 ..... 73

### · 羊肝

- 01 干煸羊肝 ..... 54
- 02 熘炒羊肝 ..... 55
- 03 香辣羊肝 ..... 56

### · 牛肉

- 01 香辣牛柳 ..... 75
- 02 芹菜牛肉丝 ..... 76
- 03 家常炒牛肉片 ..... 77

### · 鸡肉

- 01 番茄木耳鸡片 ..... 58
- 02 青豆米粒鸡丁 ..... 59
- 03 鸡肉炒三丝 ..... 60

### · 兔肉

- 01 兔肉烧白萝卜 ..... 79
- 02 三椒兔腿 ..... 80
- 03 红焖兔腿 ..... 81

### · 鸡胗

- 01 爆炒鸡胗 ..... 62



PART

2

## 鲜味十足水产类



### · 鱿鱼

- 01 爆炒虾仁鱿鱼花 ..... 84

- 02 韭香辣子鱿鱼条 ..... 85

- 03 蕨菜炒鱿鱼 ..... 86

## · 比管鱼

- 01 蒜薹红椒炒比管鱼 ..... 88
- 02 葱片香菜炒比管鱼 ..... 89
- 03 酱焖比管鱼 ..... 90

## · 墨鱼

- 01 辣炒墨鱼片 ..... 92
- 02 油菜香菇炒墨鱼 ..... 93
- 03 烤汁墨鱼花 ..... 94

## · 海螺

- 01 茭瓜木耳炒螺片 ..... 96
- 02 螺片炒韭菜头 ..... 97
- 03 蒿子杆炒螺片 ..... 98

## · 海蛭

- 01 爆炒海蛭肉 ..... 100
- 02 葱爆海蛭 ..... 101
- 03 蒜子炒海蛭 ..... 102

## · 虾仁

- 01 香炸虾仁 ..... 104
- 02 虾仁青笋炒香菇 ..... 105
- 03 虾仁韭香银牙 ..... 106

## · 扇贝

- 01 葱香扇贝 ..... 108
- 02 番茄肉片炒扇贝 ..... 109
- 03 鱼香扇贝 ..... 110

## · 香螺

- 01 辣炒香螺肉 ..... 112

- 02 韭菜炒香螺肉 ..... 113
- 03 海带丝炒香螺 ..... 114

## · 章鱼

- 01 腐乳汁焖章鱼 ..... 116
- 02 煎章鱼 ..... 117
- 03 青菜爆炒章鱼 ..... 118

## · 黑鱼

- 01 炒黑鱼条 ..... 120
- 02 苔菜炒黑鱼丝 ..... 121
- 03 焖炒黑鱼片 ..... 122

## · 鲅鱼

- 01 焖烧鲅鱼 ..... 124
- 02 酱豆烧鲅鱼 ..... 125
- 03 鲅鱼烧蒜薹 ..... 126

## · 草鱼

- 01 家常烧草鱼 ..... 128
- 02 滑炒鱼片 ..... 129
- 03 莴笋煨鱼片 ..... 130

## · 银鱼

- 01 肉丝芹菜煨银鱼 ..... 132
- 02 银鱼炒萝卜 ..... 133
- 03 香菜羊肉炒银鱼 ..... 134

## · 干贝

- 01 青瓜焖干贝 ..... 136
- 02 三鲜干贝 ..... 137
- 03 韭菜炒干贝 ..... 138





PART

1

# 美味肉食类







美味肉食类

# 猪肉



## 巧选猪肉

- 1 猪肉在选择时要看颜色是否有一定的光泽，用手去触及有稍微黏手的感觉，反之就是注过水或者不新鲜的。
- 2 看表面是否被风干过或者有细小的水珠，如果有，那就说明曾经放入冰箱冷冻过，不易选购。



## 巧当营养师

- 1 猪肉含有水分、蛋白质、脂肪以及微量元素等，特别是磷和铁极为丰富，更含有儿童生长所必需的营养成分铜和锌等。
- 2 猪肉具有滋阴、养阴、补体虚、润燥、强健体质等功效。
- 3 猪肉对于身体虚弱、阴火失衡、便秘、贫血等患者具有明显的调养作用。



## 巧学厨艺

- 1 猪肉在切制丝时有点儿费劲，所以不妨将猪肉放入冰柜内速冻至外皮有点硬取出再进行切制，不但美观而且更匀称，不影响食用效果。
- 2 猪肉切制好后可以调入少许淀粉再进行烹制，口感不但更嫩而且更加美味。

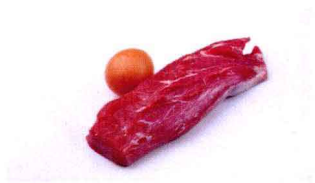
01

# 腌炸里脊



## 保健功效

经常食用此菜具有补体虚、滋阴、养阴等效果。



## 所需食材

猪里脊肉400克、鸡蛋1个。

## 调味料

盐、植物油、味精、花椒面、料酒、葱姜、淀粉各适量。



## 我们一起做



1. 将猪里脊肉洗净切成条，调入盐、味精、花椒面、料酒、葱姜腌制20分钟。
2. 猪里脊肉拣去葱姜，打入鸡蛋搅匀，加入淀粉拌匀待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，下入里脊肉炸至成熟捞起即可。



02

# 香菜里脊丝

## 保健功效

经常食用此菜具有补体虚、解毒、消暑、健脾等效果。



## ■ 所需食材

猪里脊肉250克，香菜、绿豆芽各20克。

## ■ 调味料

植物油、蚝油、味精、花椒油各适量。



## 我们一起做



1. 将猪里脊肉洗净切成丝，放在开水内煮熟。
2. 将香菜择洗净切成段，绿豆芽洗净待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，下入绿豆芽、香菜煸炒，调入蚝油、味精、花椒油，下入猪里脊肉炒熟即可。



03

## 煎炒五花肉



我们一起做



1. 将猪五花肉洗净切成片，用淀粉拌匀。



2. 将黄瓜洗净切成片待用。

## 保健功效

经常食用此菜具有养阴、养颜等效果。



## ■ 所需食材

猪五花肉350克、黄瓜1根。

## ■ 调味料

盐、植物油、味精、蚝油、淀粉各适量。



3. 热锅上火倒入油烧热，下入猪五花肉煎至成熟，调入蚝油，下入黄瓜，调入盐、味精炒熟即可。



04

# 焖烧肉

## 保健功效

经常食用此菜具有开胃、驱寒、补虚等效果。



## 所需食材

猪五花肉400克、干辣椒10克。

## 调味料

盐、植物油、酱油、鸡粉、白糖、清汤、葱姜各适量。



## 我们一起做



1. 将猪五花肉洗净切成小块焯水洗净。
2. 将干辣椒洗净切成小节待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱姜、干辣椒炆香，下入猪五花肉煸炒一会，调入盐、酱油、鸡粉、白糖，加入清汤焖至成熟即可。

05

## 腌雪菜炒肉丁



## 保健功效

经常食用此菜具有健脾、养胃、恢复体质等效果。



## ■ 所需食材

猪五花肉200克、腌雪菜35克。

## ■ 调味料

植物油、味精、蒜米、酱油各适量。



我们一起做



1. 将猪五花肉洗净切成丁。



2. 将腌雪菜洗净切成末，焯水待用。



3. 热锅上火倒入油烧热，蒜米爆香，下入猪五花肉煸炒至变色，下入雪菜，调入味精、酱油炒熟即可。





06

## 葱爆肉

### 保健功效

经常食用此菜具有杀菌、补阴、健体等效果。



### 所需食材

猪五花肉250克、大葱1颗。

### 调味料

盐、植物油、鸡粉、蚝油、胡椒粉、香菜各适量。



### 我们一起做



1. 将猪五花肉洗净切成薄片。
2. 将大葱去皮洗净切成片待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，大葱爆香，下入猪五花肉煸炒，调入蚝油、盐、鸡粉、胡椒粉，撒入香菜炒至成熟即可。

美味肉食类

# 猪口条



选

## 巧选猪口条

- 1 猪口条在市场超市有煮熟成品，色泽匀称处理得干净即可。
- 2 猪口条在冬季均有销售的，一般多为速冻过的，所以建议选购时，看看表面外皮是否完整无损、色泽较淡就可以，不要选颜色深而红的，那样的多为冰冻时间过长所致。

## 巧当营养师

- 1 猪口条含有多种微量元素，其钙、磷等成分也是非常高的。
- 2 猪口条具有消炎、止疼、健体、补虚等功效。
- 3 研究发现经常食用猪口条对于咽喉、口舌炎症溃疡患者都有非常明显的调养作用。

## 巧学厨艺

- 1 猪口条清洗干净后，要经过焯水，然后将表面的白色杂质刮掉，否则成菜会有异味。
- 2 猪口条在煮制时可以放入少许白酒，不但缩短成熟时间，更有增加美味的效果。

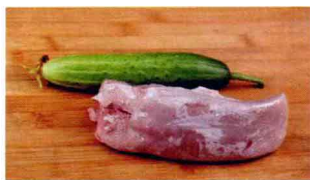


01

# 爆炒口条

## 保健功效

经常食用此菜具有养颜、润肤、消炎、止渴等效果。



## 所需食材

熟猪口条300克、黄瓜1根。

## 调味料

盐、植物油、鸡粉、酱油、葱花、香油各适量。



## 我们一起做



1. 将熟猪口条切成片。
2. 将黄瓜洗净切成片待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱花炝香，下入黄瓜、熟猪口条大火爆炒，调入盐、鸡粉、酱油、香油炒匀即可。