



随书赠送大容量视频光盘

生活食尚编委会 编

全分解视频立体版

一看就会

家常小炒

顶级营养大师、烹饪大师联袂奉献
轻松学会做菜，享受快乐下厨





一看就会

生活食尚编委会◎编

家常小炒

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会家常小炒 / 生活食尚编委会编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8076-4

I. ①一… II. ①生… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195113号

一看就会家常小炒

YIKANJIUHUI JIACHANG XIAOCHAO

编 生活食尚编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-18 000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8076-4

定 价 26.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

吃是一种本能，也是一种修为。

本能表现在摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生，是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过一看就会系列图书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我们也想通过努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

一看就会系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对其中的重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿一看就会系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

生活食尚编委会





Part 1

活色生香炒畜肉

双瓜熘肉片	12
鱼香小滑肉	14
焦熘丸子	15
果仁肉丁	16
滑熘肉片	17
菠萝咕嚕肉	19
香辣肉丝	20
火爆腰花	21
糖醋肉段	22
红椒炒花腩	23
酱爆猪肝	24
鱼香腰花	26
菠萝生炒排骨	27
麻辣猪肝	28
丝瓜虾仁炒蹄筋	29
芫爆肚丝	31
里脊肉炒青椒	32
柠檬里脊片	33
辣炒肉皮	34
苦瓜炒牛肉	35

茶香牛柳	36
杭椒牛柳	38
辣酱牛肉丁	39
菠萝牛肉松	40
滑蛋炒牛肉	41
土豆泡菜五花肉	43
家常牛肉粒	44
葱爆羊肉	45
炒烤羊肉	46
泡椒炒羊肝	47
羊肝炒菠菜	48



Part 2

鲜嫩爽滑炒蔬菜

姜汁炆芦笋	50
虾爬肉炒时蔬	52
鱼香脆茄子	53
小白菜炒猪肝	54
芥菜炒里脊丝	55
萝卜干腊肉炆芹菜	57
肉末炒芹菜	58
韭菜炒虾仁	59
糖醋素排骨	60
清炒黄瓜片	61
青椒炒土豆丝	62
牛肉炒苋菜	64
桂花土豆丝	65
西芹百合炒螺片	66
清炒荷兰豆	67
八宝炒酱瓜	69
鱼香茭白	70
香辣胡萝卜条	71
素咕嚕肉	72
什锦豌豆粒	73

银杏炒五彩时蔬	74
百合银杏炒蜜豆	76
咸酥莲藕	77
豇豆炒牛肉	78
豌豆炒腊肉	79
梅汁咕嚕菜花	81
香辣土豆丁	82
蚌肉炒丝瓜	83
糟香五彩	84
萝卜干炒腊肉	85
番茄土豆片	86

Part 3

禽蛋妙炒最好吃

酒香红曲脆皮鸡	88
浮油鸡片	90
香辣蒜味鸡	91
生炒鸡丝	92
腰果鸡丁	93
回锅鸡	95





银芽炒鸡丝·····	96
鸡丁榨菜鲜蚕豆·····	97
蒜子陈皮鸡 ■·····	98
葱香豆豉鸡·····	99
泡菜生炒鸡 ■·····	100
爆炒仔鸡·····	102
爆锤桃仁鸡片 ■●·····	103
菠萝鸡丁·····	104
辣子鸡翅·····	105
糟熘鸡片 ■·····	107
蒜香鸡胗·····	108
草菇炒鸡心·····	109
酸辣鸡丁 ■·····	110
炒烤鸡心·····	111
纸包盐酥鸡翅 ■·····	112
酱爆鸭块·····	114
三香爆鸭肉 ■●·····	115
姜爆烤鸭丝·····	116
脆香鸭舌·····	117
鱼香皮蛋 ■·····	119
火爆乳鸽·····	120
番茄炒蛋·····	121

辣豆豉炒荷包蛋 ■·····	122
虾仁炒鸡蛋·····	123
鸡蛋炒苦瓜·····	124

Part 4

菌菇豆腐这样炒

油吃鲜蘑 ■·····	126
鲜贝冻豆腐·····	128
素脆鳝 ■·····	129
滑菇炒小白菜·····	130
口蘑炒肉片·····	131
甜木耳炒山药 ■·····	133
草菇小炒·····	134
杭椒炒素菇·····	135
茶树菇炒猪肝 ■·····	136
平菇炒肉·····	137
腐乳素什锦 ■·····	138
家常炒双冬·····	140
家常干捞粉丝煲 ■●·····	141
豇豆炒豆干·····	142
豆干炒瓜皮·····	143
香干炒肉皮 ■·····	145
芦笋炒香干·····	146



尖椒干豆腐·····	147
虾油粉丝包菜 图·····	148
番茄炒豆腐·····	149
碎炒豆腐·····	150

Part 5

原汁原味炒水产

锅包鱼片 图·····	152
葱椒鲜鱼条·····	154
避风塘带鱼 图·····	155
宫保鱼丁·····	156
椒盐三文鱼·····	157
油爆河虾 图·····	159
豉椒爆黄鳝·····	160
爆炒鳝片·····	161
滑炒鱼丁·····	162
酱瓜虾仁·····	163
菠萝荸荠虾球 图·····	164
咸蛋黄炒大虾·····	166
香芹虾饼 图·····	167
葱姜大虾·····	168
清炒水晶虾球·····	169
柠香杏仁酥虾球 图·····	171
什锦藕丁炒虾·····	172

翡翠虾仁·····	173
清炒鲜虾·····	174
辣炒虾爬子·····	175
泡菜炒墨鱼花 图·····	176
香炒海蟹·····	178
火爆鱿鱼 图·····	179
清炒鱿鱼丝·····	180
酱爆墨鱼·····	181
香辣螺蛳 图·····	183
茄汁蓑衣鱼肠 图·····	184
芥蓝爆双脆·····	185

索引一

春季·····	186
夏季·····	186
秋季·····	187
冬季·····	187

索引二

少年·····	188
女性·····	188
男性·····	189
老年·····	189





一看就会

生活食尚编委会◎编

家常小炒

IC 吉林科学技术出版社

A/ 国内顶级营养大师、烹饪大师，从上万道菜肴中精选出的美味菜品。

B/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。

一看就会
家常小炒



双瓜溜肉片



▶ ———— ◯ ———— TIME 1:20:58 0000

D/ 全立体分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。

E/ 每道菜都有准确的口味标注，让您第一时间寻找自己所爱。

直观易懂的制作步骤，
图文并茂地阐述菜品的
详细制作过程。

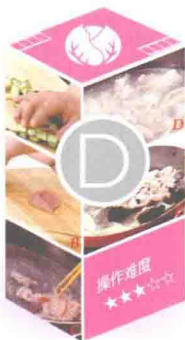
Part 1 西瓜牛腩炒猪肉

原料

猪里脊肉150克/西瓜皮、黄瓜各100克/木耳20克/葱花、姜片、蒜片各10克/精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、植物油各适量

制作

- 1 西瓜皮去掉青皮，切成小块；黄瓜洗净，切成斜刀片①；木耳用清水浸泡至发胀，换清水洗净，撕成大块。
- 2 猪里脊肉切片②，加入少许精盐、白糖、上浆，放入沸水锅内焯③，捞出沥水④。
- 3 锅中加入植物油烧热，放入葱花、姜片、蒜片炒香，再加入适量清水、精盐、白糖烧沸。
- 4 然后放入木耳块、猪里脊肉片、双瓜片炒匀⑤，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅装盘即可。



13

TIPS: 本套丛书部分视频刻录
在随书附赠光盘中

1
打开手机（或者平板电脑）的微信扫一扫功能。



2
在良好的光线下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。

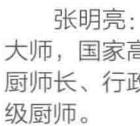


3
点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭店厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章。



张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。



夏金龙：中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席。



齐向阳：国家职业技能鉴定高级考评员，中国烹饪名师，高级技师，北方少壮派名厨，首届世界华人美食节烹饪大赛双金得主，北方厨艺协会秘书长，辽宁省餐饮烹饪行业协会副秘书长。



本书摄影：王大龙 杨跃祥

封面题字：徐邦家

吃是一种本能，也是一种修为。

本能表现在摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生，是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过一看就会系列图书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我们也想通过努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

一看就会系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对其中的重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿一看就会系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

生活食尚编委会





Part 1

活色生香炒畜肉

双瓜熘肉片	12
鱼香小滑肉	14
焦熘丸子	15
果仁肉丁	16
滑熘肉片	17
菠萝咕嚕肉	19
香辣肉丝	20
火爆腰花	21
糖醋肉段	22
红椒炒花腩	23
酱爆猪肝	24
鱼香腰花	26
菠萝生炒排骨	27
麻辣猪肝	28
丝瓜虾仁炒蹄筋	29
芫爆肚丝	31
里脊肉炒青椒	32
柠檬里脊片	33
辣炒肉皮	34
苦瓜炒牛肉	35

茶香牛柳	36
杭椒牛柳	38
辣酱牛肉丁	39
菠萝牛肉松	40
滑蛋炒牛肉	41
土豆泡菜五花肉	43
家常牛肉粒	44
葱爆羊肉	45
炒烤羊肉	46
泡椒炒羊肝	47
羊肝炒菠菜	48



Part 2

鲜嫩爽滑炒蔬菜

姜汁炆芦笋	50
虾爬肉炒时蔬	52
鱼香脆茄子	53
小白菜炒猪肝	54
荠菜炒里脊丝	55
萝卜干腊肉炆芹菜	57
肉末炒芹菜	58
韭菜炒虾仁	59
糖醋素排骨	60
清炒黄瓜片	61
青椒炒土豆丝	62
牛肉炒苋菜	64
桂花土豆丝	65
西芹百合炒螺片	66
清炒荷兰豆	67
八宝炒酱瓜	69
鱼香茭白	70
香辣胡萝卜条	71
素咕嚕肉	72
什锦豌豆粒	73

银杏炒五彩时蔬	74
百合银杏炒蜜豆	76
咸酥莲藕	77
豇豆炒牛肉	78
豌豆炒腊肉	79
梅汁咕嚕菜花	81
香辣土豆丁	82
蚌肉炒丝瓜	83
糟香五彩	84
萝卜干炒腊肉	85
番茄土豆片	86

Part 3

禽蛋妙炒最好吃

酒香红曲脆皮鸡	88
浮油鸡片	90
香辣蒜味鸡	91
生炒鸡丝	92
腰果鸡丁	93
回锅鸡	95





银芽炒鸡丝·····	96
鸡丁榨菜鲜蚕豆·····	97
蒜子陈皮鸡 ■·····	98
葱香豆豉鸡·····	99
泡菜生炒鸡 ■·····	100
爆炒仔鸡·····	102
爆锤桃仁鸡片 ■●·····	103
菠萝鸡丁·····	104
辣子鸡翅·····	105
糟熘鸡片 ■·····	107
蒜香鸡胗·····	108
草菇炒鸡心·····	109
酸辣鸡丁 ■·····	110
炒烤鸡心·····	111
纸包盐酥鸡翅 ■·····	112
酱爆鸭块·····	114
三香爆鸭肉 ■●·····	115
姜爆烤鸭丝·····	116
脆香鸭舌·····	117
鱼香皮蛋 ■·····	119
火爆乳鸽·····	120
番茄炒蛋·····	121

辣豆豉炒荷包蛋 ■·····	122
虾仁炒鸡蛋·····	123
鸡蛋炒苦瓜·····	124

Part 4

菌菇豆腐这样炒

油吃鲜蘑 ■·····	126
鲜贝冻豆腐·····	128
素脆鳝 ■·····	129
滑菇炒小白菜·····	130
口蘑炒肉片·····	131
甜木耳炒山药 ■·····	133
草菇小炒·····	134
杭椒炒素菇·····	135
茶树菇炒猪肝 ■·····	136
平菇炒肉·····	137
腐乳素什锦 ■·····	138
家常炒双冬·····	140
家常干捞粉丝煲 ■●·····	141
豇豆炒豆干·····	142
豆干炒瓜皮·····	143
香干炒肉皮 ■·····	145
芦笋炒香干·····	146



尖椒干豆腐·····	147
虾油粉丝包菜 ■·····	148
番茄炒豆腐·····	149
碎炒豆腐·····	150

Part 5

原汁原味炒水产

锅包鱼片 ■●·····	152
葱椒鲜鱼条·····	154
避风塘带鱼 ■●·····	155
官保鱼丁·····	156
椒盐三文鱼·····	157
油爆河虾 ■●·····	159
豉椒爆黄鳝·····	160
爆炒鳝片·····	161
滑炒鱼丁·····	162
酱瓜虾仁·····	163
菠萝荸荠虾球 ■●·····	164
咸蛋黄炒大虾·····	166
香芹虾饼 ■·····	167
葱姜大虾·····	168
清炒水晶虾球·····	169
柠香杏仁酥虾球 ■●·····	171
什锦藕丁炒虾·····	172

翡翠虾仁·····	173
清炒鲜虾·····	174
辣炒虾爬子·····	175
泡菜炒墨鱼花 ■·····	176
香炒海蟹·····	178
火爆鱿鱼 ■·····	179
清炒鱿鱼丝·····	180
酱爆墨鱼·····	181
香辣螺蛳 ■·····	183
茄汁蓑衣鱼肠 ■·····	184
芥蓝爆双脆·····	185

索引一

春季·····	186
夏季·····	186
秋季·····	187
冬季·····	187

索引二

少年·····	188
女性·····	188
男性·····	189
老年·····	189

