

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

米饭·爱·小炒

萨巴蒂娜 主编

15年 畅销美食图书经验的积累

150道 国人饭桌上最爱的小炒

1500张 图带你看图都能学会

“ 一本可以用眼睛
吃下去的美食图书

饿了就翻翻吧
每道菜都有超详
细的步骤图

学会这些小炒，厨房
里永远饭菜飘香 ”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

米饭爱小炒

萨巴蒂娜 主编



图书在版编目(CIP)数据

米饭爱小炒 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5184-0446-9

I. ①米… II. ①萨… 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 (2015) 第 054249 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃东

封面设计: 施建均

版式设计: Jaye

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0446-9 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141771S1X101ZBW

炒出一片天

在所有的烹饪方式里面，我最喜欢炒。

猪肉、鸡肉、牛肉，甚至海鲜，随便买几样时蔬，只要油盐酱调理得当，几分钟，几盘下饭好菜就出来了，简直是最快速的烹饪方式，而且，三维又立体：有滋味，有颜色，有声音，有香气。

锅里放油烧热，爆香葱姜蒜，然后把食材丢进去，那刺啦一声，是世间最动听的声音之一，仅次于情话。因为这声音如此鲜活、生动，象征着很多期望，光听到就那么满足。

而炒的香气，则从锅里散发出来，凝结在灶台上、橱柜里，最后变成了家的气息。每家经常烹饪的食材不同，则家里的味道也变得不同。但不管如何变化，都令人迷恋，让人思家情切。

记得有一天，我在江南的一个小镇，信步游走，走来走去，就走到一条小胡同里，压根儿不是旅游区。正逢黄昏，从菜市场归来的家庭主妇或者男人们陆陆续续返家了，拎着新鲜的蔬菜、一块肉，一条鱼。过了不一会儿，家家开始做饭了，迷人的炒菜香气与声音，从窗户里散了出来，整条街熏染得都是，有咸鱼的香，腊肉的香，豆瓣的香，葱的香，花椒被油锅炸过的香。我在那小胡同里流连，迟迟不肯归去，实在太眷恋这烟火气了：平淡的生活着，日复一日，是多么美好。

以前放学回家，一进门会路过厨房，会听到妈妈在里面炒菜，就赶紧放下书包，洗手，然后跟着放桌子，摆碗碟和盛饭。最喜欢吃妈妈的炒菜了，无论是炒什么，哪怕每天炒的是一样的，我也吃不腻。

到后来，我学会了炒菜，有时候肚子饿了，就会自己下厨房，洗洗切切弄一下，10分钟不到，就端着自己炒的菜开始吃了。妈妈总说我有做菜的天赋，其实是我想早一点长大。

再到后来，是我做饭给同学们吃，给朋友们吃。最辉煌的时候是一个人做饭给全班的同学吃，当然都是小炒啦。一口气三个煤气炉排开，三个菜同时开炒，全年级的人都盯着看，很骄傲的，好嘛？！

到现在，是萨巴厨房出书教人学炒菜了。不要怕，炒菜超级简单，只需要学会几样，你的生活就会炒出一片天。餐桌有滋有味，生活更丰富多彩。

高欣茹

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》、美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升

卷首语：炒出一片天 008



八宝辣酱 010



冬笋炒腊肠 011



老干妈炒腰花 012



黑三剁 014



豆角猪柳 015



菠萝咕咾肉 016



白菜肉末炒粉条 018



干煸肥肠 019



冬笋炒肉 020



绩溪炒粉丝 022



黄瓜炒猪耳朵 023



生炒排骨 024



烂肉豇豆 026



茭白青椒肉丝 027



蒜薹炒腊肉 028



芦蒿炒腊肉 030



熘肝尖 031



土豆回锅肉 032



蒜香小排 034



肉炒萝卜干 035



香辣软骨 036



辣白菜五花肉 038



盐煎肉 039



湘西外婆菜 040



山药炒肉片 042



木耳炒肉 043



腊肉炒豆角 044



熘肉段 046



糖醋里脊 047



土豆炒肉丝 048



青笋炒鸡丁 050



雪菜鸡块 052



陈皮牛肉球 054



彩椒炒鸡丁 056



香辣鸭块 058



毛豆炒鸡杂 060



菠萝炒鸭胸 062



蚝油炒鸭掌 064



爆炒鸡肝 066



洋葱炒牛肉 068



辣椒炒鸡爪 070



姜葱炒牛百叶 072



火爆鸭肠 074



芋艿羊肉煲 076



葱爆羊肉 078



芝麻羊肉 080



鸡丁青椒玉米粒 082



咖喱鸡丁 084



酸菜炒鸭块 086



子姜炒鸭 088



香辣掌中宝 090



蒜烧牛肉粒 092



芙蓉鸡片 094



木耳尖椒炒鸡柳 096



泡菜鸡片 098



莴笋鱿鱼卷 100



避风塘炒虾 102



番茄虾球 104



蚝油蛭子 106



椒盐平鱼 107



盆盆虾 108



豆瓣鱼 110



椒盐皮皮虾 111



蒜蓉生蚝 112



香辣鱿鱼丝 114



韭菜鱿鱼须 115



泡椒墨鱼仔 116



辣炒锥螺 118



爆炒鳝鱼片 119



豉汁炒青口 120



葱姜炒花蛤 122



辣酱爆蛭子 123



酒香烩蛤蜊 124



爆炒小黄鱼 126



酱爆海螺 127



西芹腰果炒虾仁 128



香炒鱼子 130



炒鱼片 131



葱油海瓜子 132



花生小鱼干 134



辣炒青口 136



菇香腐皮 138



杭椒炒香干 140



蟹黄豆腐 142



尖辣椒炒鸡蛋 143



金针菇炒鸡蛋 144



西蓝花油豆腐 146



鸡蛋炒木耳 148



三鲜豆腐 149



咸蛋黄焗南瓜 150



鸡蛋炒豆腐 152



尖椒木耳炒豆腐丝 154



东坡豆腐 155



椒香香干快菜 156



尖椒炒干张 158



猪血炒老豆腐 160



韭菜薹炒鸡蛋 161



腐竹炒木耳 162



韭菜炒香干 164



五花肉炒干叶豆腐 166



锅塌豆腐 167



芹菜炒豆干 168



彩椒西兰花 170



葱油嫩笋木耳 171



醋熘白菜 172



炒黑白菜 173



什锦藕丁 174



番茄菜花 175



蒜蓉杭椒茄子 176



东北酸菜粉 177



豆豉凉瓜 178



番茄西葫芦 179



大头菜炒毛豆 180



椒盐平菇 181



干锅菜花 182



干锅茶树菇 183



肉丝小炒蟹味菇 184



三杯杏鲍菇 185



虾皮冬瓜汤 186



梅干菜烧茄子 187



泡椒魔芋 188



肉片炒冬笋 189



培根炒土豆泥 190



青蒜烧萝卜 191



菇香土豆条 192



肉片黄瓜杏鲍菇 194



茄汁焖豆角 195



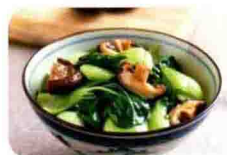
清炒玉米笋 196



清炒南瓜丝 197



番茄炒山药 198



香菇油菜 199



长豆角炒茄子 200



肉末烧茄子 201



鱼香茄子煲 202



扁豆炒面 204



炒凉粉 205



菠萝炒饭 206



蛋炒油条 207



鸡蛋炒面 208



炒方便面 209



番茄炒饭 210



炒疙瘩 211



腊肠炒饭 212



黄金炒饭 214



咖喱炒饭 215



酱油炒饭 216



鸡毛菜炒面 217



炒馒头片 218



什锦炒窝头 219



肉丝炒饼 220



牛肉炒饭 221

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度，用“擀面杖”示意，实心的擀面杖越多，烹饪的难度越高。

米饭爱小炒

萨巴蒂娜 主编



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升

卷首语：炒出一片天 008



八宝辣酱 010



冬笋炒腊肠 011



老干妈炒腰花 012



黑三剁 014



豆角猪柳 015



菠萝咕咾肉 016



白菜肉末炒粉条 018



干煸肥肠 019



冬笋炒肉 020



绩溪炒粉丝 022



黄瓜炒猪耳朵 023



生炒排骨 024



烂肉豇豆 026



茭白青椒肉丝 027



蒜薹炒腊肉 028



芦蒿炒腊肉 030



熘肝尖 031



土豆回锅肉 032



蒜香小排 034



肉炒萝卜干 035



香辣软骨 036



辣白菜五花肉 038



盐煎肉 039



湘西外婆菜 040



山药炒肉片 042



木耳炒肉 043



腊肉炒豆角 044



熘肉段 046



糖醋里脊 047



土豆炒肉丝 048



青笋炒鸡丁 050



雪菜鸡块 052



陈皮牛肉球 054



彩椒炒鸡丁 056



香辣鸭块 058



毛豆炒鸡杂 060



菠萝炒鸭胸 062



蚝油炒鸭掌 064



爆炒鸡肝 066



洋葱炒牛肉 068



辣椒炒鸡爪 070



姜葱炒牛百叶 072



火爆鸭肠 074



芋艿羊肉煲 076



葱爆羊肉 078



芝麻羊肉 080



鸡丁青椒玉米粒 082



咖喱鸡丁 084



酸菜炒鸭块 086



子姜炒鸭 088



香辣掌中宝 090



蒜烧牛肉粒 092



芙蓉鸡片 094



木耳尖椒炒鸡柳 096



泡菜鸡片 098



莴笋鱿鱼卷 100



避风塘炒虾 102



番茄虾球 104



蚝油蛭子 106



椒盐平鱼 107



盆盆虾 108



豆瓣鱼 110



椒盐皮皮虾 111



蒜蓉生蚝 112



香辣鱿鱼丝 114



韭菜鱿鱼须 115



泡椒墨鱼仔 116



辣炒锥螺 118



爆炒鳊鱼片 119



豉汁炒青口 120



葱姜炒花蛤 122



辣酱爆蛭子 123



酒香烩蛤蜊 124



爆炒小黄鱼 126



酱爆海螺 127



西芹腰果炒虾仁 128



香炒鱼子 130



炒鱼片 131



葱油海瓜子 132



花生小鱼干 134



辣炒青口 136



菇香腐皮 138



杭椒炒香干 140



蟹黄豆腐 142



尖辣椒炒鸡蛋 143



金针菇炒鸡蛋 144



西兰花油豆腐 146



鸡蛋炒木耳 148



三鲜豆腐 149



咸蛋黄焗南瓜 150



鸡蛋炒豆腐 152



尖椒木耳炒豆腐丝 154



东坡豆腐 155



椒香香干快菜 156



尖椒炒干张 158



猪血炒老豆腐 160



韭菜薹炒鸡蛋 161



腐竹炒木耳 162



韭菜炒香干 164



五花肉炒干叶豆腐 166



锅塌豆腐 167



芹菜炒豆干 168



彩椒西兰花 170



葱油嫩笋木耳 171



醋熘白菜 172



炒黑白菜 173



什锦藕丁 174



番茄菜花 175



蒜蓉杭椒茄子 176



东北酸菜粉 177



豆豉凉瓜 178



番茄西葫芦 179



大头菜炒毛豆 180



椒盐平菇 181



干锅菜花 182



干锅茶树菇 183



肉丝小炒蟹味菇 184



三杯杏鲍菇 185



虾皮冬瓜汤 186



梅干菜烧茄子 187



泡椒魔芋 188



肉片炒冬笋 189



培根炒土豆泥 190



青蒜烧萝卜 191



菇香土豆条 192



肉片黄瓜杏鲍菇 194



茄汁焖豆角 195



清炒玉米笋 196



清炒南瓜丝 197



番茄炒山药 198



香菇油菜 199



长豆角炒茄子 200



肉末烧茄子 201



鱼香茄子煲 202



扁豆炒面 204



炒凉粉 205



菠萝炒饭 206



蛋炒油条 207



鸡蛋炒面 208



炒方便面 209



番茄炒饭 210



炒疙瘩 211



腊肠炒饭 212



黄金炒饭 214



咖喱炒饭 215



酱油炒饭 216



鸡毛菜炒面 217



炒馒头片 218



什锦炒窝头 219



肉丝炒饼 220



牛肉炒饭 221

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度，用“树面杖”示意，实心的树面杖越多，烹饪的难度越高。