

炒素菜。炒蛋。炒鱼虾。炒肉类

100种 生炒

《食全食美》丛书(01)

名厨教学家常菜
在家做出酒楼味



深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

100种

生

炒

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全食美 / 金版著. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 8

ISBN 7-5418-2082-2

I. 食... II. 金... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021229号

食全食美(共10册)

主 编: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 30

字 数: 200千字

版 次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印 数: 1~3000套

书 号: ISBN 7-5418-2082-2/J·464

定 价: 100元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

目 录

CONTENTS



6 榄菜肉碎炒日本小瓜

7 咸鱼鸡粒炒芥蓝

8 高山菌炒野山猪

9 澳门怀旧炒海贝

10 蚝江干煸四季豆

11 蒜汁西芹

12 酸辣密瓜炒胭脂贝

13 蒜蓉兰花

14 泰式辣味香炒鱼

15 雾都爆牛柳丝

16 香茅本菇金豆腐

17 XO酱爆生菜梗

18 露笋爆孔雀肉

19 吞拿鱼酱西芹百合

20 酸包菜炒粉皮

21 片片枫叶情

22 水晶虾仁

23 金衣百合

24 日本青瓜炒羊片

25 甜粟蜜豆炒虾腰

26 豆蓉南瓜

27 咸菜豆瓣酥

28 油焖竹笋

29 草头圈子

30 百合南瓜

31 松仁玉米

32 清炒菜心

33 草菇丝排

34 青瓜嫩牛柳

35 清炒鳝糊

36 椒丝腐乳空心菜

37 西芹炒百合

38 干煸四季豆

39 蛋黄牛肉菜心

40 面酱煎焗四季豆

41 日本青瓜炒竹蚌

42 藜蒿炒肉

43 大蒜须

44 砂锅鱼头

45 土豆炒四季豆

46 韭菜炒蛋

47 马介休炒三巴蛋

48	西班牙奄列	73	竹笙顶湖上素
49	那堤银雪鱼蛋包饭	74	青南瓜炒牛柳
50	番茄炒鸡蛋	75	青豆角炒美国牛柳
51	贡菜炒蛋柳	76	沙姜葱爆八爪鱼
52	泡菜鸡丁	77	湘西农家小炒肉
53	泡菜肉末	78	京式爆辽参
54	竹花露笋	79	鬼马海鲜盏
55	生炒海斑鱼	80	苦尽甘来
56	雪菜大豆芽炒肉松	81	木犀肉
57	金菇炒鱼丝	82	瑶柱马介休炒陈林粉
58	泰式藕丝炒鳝柳	83	金菇鸡毛菜
59	云南小瓜炒鸡脆骨	84	甜豆腿菇炒东山鲍
60	胜瓜炒鱼嘴	85	杭椒小茄子
61	爽藕片炒咸猪脰	86	青菜钵
62	生炒甲鱼	87	生啫茶树菇
63	西生菜鱼米卷	88	鲍汁扒科甲
64	什锦小炒王	89	葱爆辽参蚌片
65	白雪公主	90	雪菜鲜枝竹炒杂菌
66	蒜香烧汁爆爽肚	91	泰式香草炒牦牛肉
67	凉瓜青牛松炒蛋白	92	香芒柠汁炒澳带
68	家常攸县香干	93	鲜笋炒德国咸肉
69	泡椒通菜梗啫鹅肠鱼	94	云南小瓜炒珊瑚蚌
70	鱼露彩椒炒什菇	95	澳门津白炒小蚌
71	金蒜胜瓜炒竹圣	96	葡国肠特式炒椰菜
72	月光宝盒		

100种

生

炒

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目 录

CONTENTS



6 榄菜肉碎炒日本小瓜

7 咸鱼鸡粒炒芥蓝

8 高山菌炒野山猪

9 澳门怀旧炒海贝

10 蚝江干煸四季豆

11 蒜汁西芹

12 酸辣密瓜炒胭脂贝

13 蒜蓉兰花

14 泰式辣味香炒鱼

15 雾都爆牛柳丝

16 香茅本菇金豆腐

17 XO酱爆生菜梗

18 露笋爆孔雀肉

19 吞拿鱼酱西芹百合

20 酸包菜炒粉皮

21 片片枫叶情

22 水晶虾仁

23 金衣百合

24 日本青瓜炒羊片

25 甜粟蜜豆炒虾腰

26 豆蓉南瓜

27 咸菜豆瓣酥

28 油焖竹笋

29 草头圈子

30 百合南瓜

31 松仁玉米

32 清炒菜心

33 草菇丝排

34 青瓜嫩牛柳

35 清炒鳝糊

36 椒丝腐乳空心菜

37 西芹炒百合

38 干煸四季豆

39 蛋黄牛肉菜心

40 面酱煎焗四季豆

41 日本青瓜炒竹蚌

42 藜蒿炒肉

43 大蒜须

44 砂锅鱼头

45 土豆炒四季豆

46 韭菜炒蛋

47 马介休炒三巴蛋

C o n t e n t s

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------|
| 48 | 西班牙奄列 | 73 | 竹笙顶湖上素 |
| 49 | 那堤银雪鱼蛋包饭 | 74 | 青南瓜炒牛柳 |
| 50 | 番茄炒鸡蛋 | 75 | 青豆角炒美国牛柳 |
| 51 | 贡菜炒蛋柳 | 76 | 沙姜葱爆八爪鱼 |
| 52 | 泡菜鸡丁 | 77 | 湘西农家小炒肉 |
| 53 | 泡菜肉末 | 78 | 京式爆辽参 |
| 54 | 竹花露笋 | 79 | 鬼马海鲜盏 |
| 55 | 生炒海斑鱼 | 80 | 苦尽甘来 |
| 56 | 雪菜大豆芽炒肉松 | 81 | 木犀肉 |
| 57 | 金菇炒鱼丝 | 82 | 瑶柱马介休炒陈林粉 |
| 58 | 泰式藕丝炒鳝柳 | 83 | 金菇鸡毛菜 |
| 59 | 云南小瓜炒鸡脆骨 | 84 | 甜豆腿菇炒东山鲍 |
| 60 | 胜瓜炒鱼嘴 | 85 | 杭椒小茄子 |
| 61 | 爽藕片炒咸猪脰 | 86 | 青菜钵 |
| 62 | 生炒甲鱼 | 87 | 生啫茶树菇 |
| 63 | 西生菜鱼米卷 | 88 | 鲍汁扒科甲 |
| 64 | 什锦小炒王 | 89 | 葱爆辽参蚌片 |
| 65 | 白雪公主 | 90 | 雪菜鲜枝竹炒杂菌 |
| 66 | 蒜香烧汁爆爽肚 | 91 | 泰式香草炒牦牛肉 |
| 67 | 凉瓜青牛松炒蛋白 | 92 | 香芒柠汁炒澳带 |
| 68 | 家常攸县香干 | 93 | 鲜笋炒德国咸肉 |
| 69 | 泡椒通菜梗啫鹅肠鱼 | 94 | 云南小瓜炒珊瑚蚌 |
| 70 | 鱼露彩椒炒什菇 | 95 | 澳门津白炒小蚌 |
| 71 | 金蒜胜瓜炒竹圣 | 96 | 葡国肠特式炒椰菜 |
| 72 | 月光宝盒 | | |

炒



是最基本的烹调技术之一，也是应用范围最广、操作较多的烹调方法。其法，一般是将炒的原料先行加工，而后放入热油锅内，加入各种调味品，快速翻炒搅拌，使原材料均匀受热致熟，制成菜肴。炒，按目前饮食行业的分类，可分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、软炒、爆炒、水炒、煸炒等十多种。炒的原料要用刀切成片、丝、丁、条、块等形状。

生炒

一般是不码芡的生原料，放入五六成熟的油锅内炒至断生，加入调料，炒匀起锅即成，如盐煎肉。清炒也包括在生炒中。

生炒的材料

肉类

牛肉一定要逆丝切；猪肉除里脊肉也要逆丝切之外，其他部位不一定要逆丝切。肉类冰过比不冰的还嫩，但是买的时候一定要新鲜，冰过再切，无论切丝或切片都可以掌握到最佳状况，切出需要的厚薄粗细。

蔬菜类

软性蔬菜可以直接炒熟；硬性蔬菜为了保持翠绿，必须先汆烫，冲凉再炒；有些根茎蔬菜还需要泡水来保持它的嫩度。

生炒实例

生炒材料（图1）

切菜（图2）

入锅生炒（图3）

生炒蔬菜（图4）

生炒的成品菜（图5）





澳葡街风味餐厅友情提供

【原材料】

日本小瓜200克、肉碎30克、干榄菜10克

【调味料】

味精10克、糖5克、盐20克、生抽5克、生粉10克

【特别提示】

肉碎要先炒至6~7成熟再爆香才会松散。

做法

1 日本小瓜洗净，切片，干榄菜洗净备用。

2 锅上火，放入盐炒热，放入日本小瓜炒干，盛出，油烧油，放入肉碎炒至6~7成熟；

3 净锅上火，烧热油，爆香肉碎、干榄菜，放入日本小瓜炒熟，调入味精、糖、生抽炒匀入味，用生粉勾芡即可。



澳葡街风味餐厅友情提供

【原材料】

咸鱼20克、鸡粒100克、潮州芥蓝片350克、姜10克、蒜15克、辣椒2个

【调味料】

盐10克、味精3克、鸡粉6克、糖30克

【特别提示】

炒时注意火候，以免炒焦。

做 法

- 1 姜洗净切丝，蒜去皮切片，辣椒去蒂托切角；
- 2 锅中油烧热，放入咸鱼、鸡粒、芥蓝片爆香盛出，再放入盐、糖炒热；
- 3 加入咸鱼、鸡粒、芥蓝片，姜丝、蒜片、辣椒角炒至干身熟透，调入味精、鸡精粉即可。



【原材料】

野山猪肉500克、高山菌500克、蒜10克、辣椒片5克、煲仔酱50克

【调味料】

盐10克、味精10克、糖20克、白酒20克、五香粉10克、香叶10片、八角5个

【特色介绍】

色泽金黄，肉鲜菌香。

做法

- 1** 将野山猪肉洗净，切成块状；
- 2** 锅中水烧开，调入少许盐，放入高山菌煮熟，捞出沥水备用；
- 3** 将洗净的野山猪肉放入干锅中干炒5分钟，再调入油、五香粉、香叶，炒匀，调入白酒、高山菌爆炒至熟即可。



澳门怀旧炒海贝

【原材料】

韭菜花350克、海贝200克、干梅菜10克、蒜蓉5克

【调味料】

味精10克、糖5克、盐10克、生粉10克

【特别提示】

韭菜花不可炒过熟。

做法

- 1 锅中水烧开，放入海贝焯烫，捞出沥干水分；
- 2 油烧热，放入焯过的海贝爆香，盛出，再注油烧热，爆香干梅菜、蒜蓉，加入韭菜花一起爆香；
- 3 调入味精、糖、盐，加入海贝炒匀至熟，用生粉勾芡即可。



澳葡街风味餐厅友情提供

【原材料】

榄菜20克、蒜20克、四季豆300克、红椒条10克、猪肉碎30克

【调味料】

生抽10克、糖10克、盐10克、味精8克、鸡精粉8克

【特别提示】

炸四季豆时一定要控制好油温，以免炸焦。

做法

- 1 将四季豆入油锅炸至金黄色，表面起虎皮时捞起沥油；
- 2 锅中留少许油，爆香肉碎、蒜头，倒入四季豆，调入调味料炒至干身；
- 3 再加入榄菜稍炒即可装盘；



东方陕西风味友情提供

【原材料】

西芹250克、红萝卜50克

【调味料】

盐5克、油10克、味精2克

【特别提示】

西芹要挑选细嫩、较好的。

做法

- 1 先将西芹用斜刀法斜切段，红萝卜切成粒；
- 2 锅中下入水稍烫，将西芹下入锅中过水后捞出沥干水份；
- 3 锅中放少许底油，将芹菜倒入锅中调入盐、味精炒匀，摆入盘中成形，洒上少许红萝卜粒即可。



澳葡街风味餐厅友情提供

【原材料】

哈密瓜200克、芦笋50克、胭脂贝50克、黑木耳20克、葱段10克、姜末10克、蒜蓉10克、黄椒件10克

【调味料】

盐8克、糖5克、鸡精粉5克、醋10克、辣椒酱10克

【特别提示】

哈密瓜用温水浸泡即可，不可用太烫的水。

做法

- 1 哈密瓜去皮，洗净切片，用温水泡2分钟后倒出沥干水分；
- 2 芦笋入油锅中炸至六成熟，捞出用盐水煮至熟，胭脂贝入油锅炸至七成熟；

- 3 锅中留少许油，爆香黑木耳、葱、姜、蒜、黄椒，再放入哈密瓜、芦笋、胭脂贝一起炒香，调入调味料炒匀即可装盘。