

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



巧手炒



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手炒100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-642-7

I. 巧… II. 品… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第200117号

巧手炒100

出 版 人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-642-7

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编



手

炒

100



中国书画出版社

目 录 Contents

枸杞莴笋·····	5
黄瓜桃仁·····	6
海米冬瓜·····	7
蒜蓉凉瓜·····	8
糖色苹果·····	9
炒四季豆·····	10
青韭海带·····	11
炒黄瓜·····	11
香菜炒豆干·····	12
蓝花香菇·····	13
清炒春笋·····	14
西芹百合·····	15
瓜香火腿·····	16
农家茄子·····	17
麻辣娃娃菜·····	17
家常烧排骨·····	18
辣炒南瓜条·····	20
杭椒毛豆·····	20
金针千张·····	21
酱爆平菇·····	22
包菜粉·····	23
蒜蓉西葫芦·····	24

豆豉辣椒·····	24
土豆炒柿子椒·····	25
广味滑子菇·····	26
素炒竹笋·····	27
山药炒西红柿·····	28
香菜炒羊肉·····	29
掐菜肉丝·····	30
辣炒米皮·····	32



糖蒜肉片·····	33
艳丽凤片·····	34
粉条鸭蓉·····	35
黄瓜炒腰条·····	36
尖椒牛柳·····	37
芹香大肠·····	38
大葱爆猪肝·····	39
白菜炒猪肺·····	39
爆炒鸭肠·····	40
辣炒猪蹄·····	42
松香鸭丁·····	43
菜胆蹄筋·····	44
麻辣鸡心·····	45
艳丽双鲜·····	46
鸭血炒韭菜·····	48
笋香猪心·····	48
杭椒爆鸡胗·····	49
脆椒羊排·····	50
黄瓜爆猪耳·····	51
辣妹子牛肚·····	52
香爆羊杂·····	53
卷心板筋·····	53
香辣牛百叶·····	54
豇豆炒肉丝·····	55
葱爆里脊肉·····	56
咕噜肉·····	57
香甜凤片·····	58



凤尾菠菜·····	59
腊味小白菜·····	60
萝卜兔肉·····	61
香芹腊肉·····	62
脆爽带鱼·····	63
豆苗鱼片·····	64
虾仁炒豆腐·····	65
蛭子卷心菜·····	66
扁豆爆海肠·····	67
腊肉冬笋·····	68
家常炒羊肉·····	69
水滑鱼片·····	70
韭香海米·····	71



清炒茭白·····	72
辣炒竹蛭·····	73
肉丝煸银鱼·····	74
虾米莲藕·····	75
清爽扁豆·····	75
清炒芥兰·····	76
金牌羊肉·····	77
辣炒三色豆·····	78
年年有鱼·····	79
五花花蛤·····	80
开胃鲜鱿·····	82
蚝油鲫鱼·····	83
彩椒珍珠·····	84

海米爆小白菜·····	85
油烹河虾·····	85
橙汁鱼片·····	86
蒜米爆八带·····	87
韭香牡蛎·····	87
爆炒螺片·····	88
家常烧盘龙鳗·····	89
芥末鱼尾·····	90
腐竹炒山木耳·····	91
酱香螺·····	91
肉末海肠·····	92
菜心炒墨鱼爪·····	93
辣炒扇贝·····	94
五花蜇头·····	95

枸杞莴笋

原料：上等枸杞75克，莴笋200克，洋葱30克，色拉油、精盐、味精、鸡粉、香油、姜片、绍酒、生抽各适量。

制作：

- ① 将上等枸杞用温水浸泡洗净。
- ② 莴笋去皮，洗净切片。洋葱洗净切块。

③ 炒锅上火，倒入色拉油烧至三成热，下入莴笋余油捞起。

④ 净锅上火，倒入色拉油，下入姜片、洋葱炒香，烹入绍酒，加入莴笋、枸杞，调入精盐、味精、鸡粉、生抽，翻炒均匀，淋入香油，装盘即可。

功效：滋补肝肾，助精益血。

爱心叮咛

- 枸杞干果以粒大、肉厚、籽小、色红、质柔软、味甜者为佳。如见粒小、破子、色泽深浅不一、有油果、黑果、糖质少等现象则质量较次。以宁夏中宁县出产的质量最好。



黄瓜桃仁

原料：核桃仁150克，黄瓜200克，色拉油、精盐、白糖、鸡粉、葱头、味精、姜片、花雕酒各适量。

制作：

- ① 将核桃仁用清水冲洗。
- ② 黄瓜洗净切片。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下

入核桃仁浸炸至金黄色捞起，再下入黄瓜余油，捞起控油。

- ④ 锅内留少许底油，下葱头、姜片炆香，烹入花雕酒，加入核桃仁、黄瓜，调入精盐、鸡粉、味精、白糖，大火翻炒均匀，起锅装盘即可。

功效：补肾固精，温肺定喘，润肠通便。

爱心叮咛

- 核桃性温味甘，具有补肾固精、温肺定喘、润肠通便的功能，可治疗虚寒喘嗽、腰部重痛等症。现代研究证实，核桃含有大量蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，可预防老年痴呆，治疗冠心病，降血脂，美容润肤。





海米冬瓜

原料：冬瓜250克，金钩海米25克，猪油、精盐、鸡粉、蒜蓉、香油各适量。

制作：

- ① 将冬瓜去皮、瓤，洗净切片。
- ② 海米用温水浸泡洗净。

- ③ 净锅上火，倒入猪油烧热，下蒜蓉爆香，加入冬瓜小火炒至八成熟，投入海米，调入精盐、鸡粉，大火炒至熟，淋入香油，装盘即可。

功效：清热利水，健脾化痰，益气通乳。

爱心叮咛

- 虾具有益气健脾、化痰通络的作用，适宜孕妇因气血不足而造成的胎动不安，先兆流产及产后乳汁不下等。现代研究证实，虾富含维生素E，能促进性激素分泌，提高生殖功能，防止流产，促进乳腺分泌催乳素而增加乳汁分泌。



蒜蓉凉瓜

原料：凉瓜（又叫苦瓜）400克，猪油、精盐、鸡粉、白糖、绍酒、香油、蒜蓉各适量。

制作：

- ① 将凉瓜用刀片开一分为二，去除瓜瓢洗净，直刀切片。

- ② 净锅上火，倒入猪油烧热，下入蒜蓉炝香，烹入绍酒，加凉瓜煸炒，调入精盐、鸡粉、白糖炒至熟，淋入香油，装盘即可。

功效：清暑涤热，明目解毒。

爱心叮咛

- 凉瓜炒至断生即可，火候不宜过大，否则营养成分会被大量破坏。

糖色苹果

原料：苹果300克，色拉油、白糖、老抽各适量。

制作：

- ① 将苹果洗净，去皮、核，切成筷子粗细的条。

- ② 净锅上火，倒入色拉油烧热，调入老抽、白糖炒变色，加入苹果条翻炒均匀，起锅装盘即可。

功效：健脾益胃，益气养心，润肠止泻。

爱心叮咛

- 苹果富含糖类、酸类、芳香醇类和果酸物质，并含维生素A、B族维生素、维生素C及钙、钾、磷、铁等营养成分，具有保护心血管、稳定血糖、杀灭病毒、防癌等功效。



炒四季豆

原料：四季豆400克，花生油、精盐、味精、蚝油、蒜米、姜丝、香油各适量。

制作：

- ① 将四季豆择洗干净，切成丝。
- ② 炒锅上火，加水烧沸，放入少许精盐，下入四季豆焯水，捞出。

- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入蒜米、姜丝炝香，调入蚝油，放入四季豆煸炒，加精盐、味精炒至熟，淋入香油，装盘即可。

功效：益气健脾，清暑化湿，利水消肿。

爱心叮咛

- 为防止中毒，四季豆食用前应用沸水焯透或用热油煸炒，至变色熟透方可食用。



青韭海带

原料：海带结250克，韭菜100克，蒜蓉、红尖椒粒、色拉油、精盐、味精、香油各适量。

制作：

- ① 将海带结洗净，入沸水中氽透，捞起沥水。韭菜洗净切段。
- ② 净锅上火，倒入色拉油烧热，下蒜蓉爆香，加入海带结、韭菜段，迅速翻炒，调入精盐、味精炒匀，淋入香油，撒红尖椒粒即可。

功效：软坚通便，去脂降压。

爱心叮咛

- 海带中含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能消除附着在血管壁上的胆固醇，调顺肠胃，促进胆固醇的排泄。



炒黄瓜

原料：黄瓜400克，五花肉50克，姜片、色拉油、精盐、味精、香油各适量。

制作：

- ① 将黄瓜洗净，切成片。
- ② 五花肉切片。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下姜片炆香，放入五花肉炒至八成熟，加入黄瓜片煸炒至熟，调入精盐、味精，翻炒均匀，淋入香油，装盘即可。

功效：清热止渴，泻火解毒，美容美肤。

爱心叮咛

- 黄瓜含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪，含有纤维素，能加速腐败物质排泄。



香菜炒豆干

原料：香菜150克，豆腐干100克，胡萝卜25克，色拉油、精盐、鸡粉、味精、酱油、香油各适量。

制作：

- ① 将香菜择净洗干净，取梗切段。
- ② 豆腐干、胡萝卜洗净切丝。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入胡萝卜、香菜煸炒，烹入酱油，加入豆腐干，调入精盐、鸡粉、味精，炒至入味，淋入香油，装盘即可。

功效：醒脾和胃，消食下气，解毒透疹。

爱心叮咛

- 香菜具有显著的发汗、清热、透疹功能，其特殊香味能刺激汗腺分泌，促使机体排汗。香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有醒脾和胃、消食下气的作用。





蓝花香菇

原料：香菇150克，西蓝花120克，色拉油、精盐、味精、鸡粉、蚝油、蒜蓉、花椒油各适量。

制作：

- ① 将香菇洗净，去根，切花刀。
- ② 西蓝花洗净，掰成小朵。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下蒜蓉爆香，放入香菇煸炒，调入蚝油，加入西蓝花稍炒，再调入精盐、味精、蚝油、鸡粉，炒至熟，淋入花椒油，装盘即可。

功效：补肝肾，健脾胃，美容颜。

爱心叮咛

- 香菇中的特殊物质“香菇多糖”对增强机体对肿瘤的免疫力有显著作用，能起到防癌作用，并可抑制肿瘤细胞的生长，甚至能使已经生长的小肿瘤完全消失。



清炒春笋

原料：春笋500克，植物油、精盐、味精、葱姜蒜末、香油各适量。

制作：

- ① 将春笋洗净，去除老根，改刀切片，入沸水中焯一下，捞出，投入凉开水中过凉，沥净水分。

- ② 净锅上火，倒入植物油烧热，下葱姜蒜末炒香，加入春笋片，调入精盐、味精炒至熟，淋入香油，装盘即可。

功效：滋阴凉血，养肝明目，提高免疫力。

爱心叮咛

● 春笋，又称圆笋、蚤笋。自4月上旬至5月中旬渐次采收，肉质肥厚，脆嫩味美。

西芹百合

原料：西芹250克，百合100克，色拉油、精盐、味精、白糖、蒜片、香油各适量。

制作：

- ① 将西芹择洗干净，切条。
- ② 百合洗净，掰成小块。
- ③ 炒锅上火，加水烧沸，下入西

芹、百合余水捞出，投入凉开水中过凉，沥净水分。

- ④ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下蒜片炝香，加入西芹、百合，调入精盐、味精、白糖，大火翻炒均匀，淋入香油，装盘即可。

功效：止咳，止血，开胃，安神。

爱心叮咛

- 百合性平，味甘微苦，有补中益气、润肺止咳、清心安神等功效。可防肺癆久嗽、咳唾痰血、热病后余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、脚气浮肿等症。中医将其归入扶正抗癌类药物，认为百合具有提高机体抗病能力、调整酶系统、促进自身免疫力提高等功能。

