

JIACHANG XIAOCHAO

巧 媳 妇 厨 房 食 谱

主编 于晓华

家常

小炒



美食专家  
郑重推荐  
MEISHIZHUANJIA

家常简约小炒  
营养美味大餐

朝華出版社

巧媳婦廚房食譜

# 家常小炒

JIA CHANG XIAO CHAO

主編 于曉華



◎ 朝華出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

家常小炒/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 家… II. 于… III. 菜谱 IV. S972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114991 号

## 家常小炒

主 编:于晓华

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757-

定 价:60.00 元(全 10 册)

---

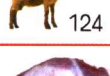
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 食物相克中毒图解

|          |          |          |            |            |           |           |            |
|----------|----------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 解<br>地浆水 | 鸭蛋<br>李子 | 解<br>绿豆  | 肝脏<br>雀肉   | 解<br>冬瓜汁   | 李子<br>鲭鱼  | 解<br>鸡屎白  | 田螺<br>痢面   |
| 解<br>藕节  | 柿子<br>毛蟹 | 解<br>胡荽  | 蛤<br>田螺    | 解<br>大蒜汁   | 毛蟹<br>柑橘  | 解<br>黑豆甘草 | 鳗<br>牛肝    |
| 解<br>地浆水 | 牛肝<br>鳗  | 解<br>地浆水 | 生花生仁<br>螃蟹 | 解<br>鸡屎白   | 雀肉<br>李子  | 解<br>绿豆   | 牡蛎<br>红糖   |
| 解<br>鸡屎白 | 李子<br>鸡肉 | 解<br>地浆水 | 鱿鱼<br>柿子   | 解<br>藕节    | 毛蟹<br>茄子  | 解<br>地浆水  | 燃桑枝柴<br>鳝鱼 |
| 解<br>地浆水 | 田螺<br>玉米 | 解<br>蟹   | 红枣<br>鳝鱼   | 解<br>地浆水   | 牛乳<br>菠菜  | 解<br>柑橘皮  | 毛蟹<br>香瓜   |
| 解<br>蟹   | 南瓜<br>鳝鱼 | 解<br>绿豆  | 猪肉<br>田螺   | 解<br>橄榄汁   | 鳖<br>芹菜   | 解<br>黑豆甘草 | 柴鱼<br>南瓜   |
| 解<br>韭菜汁 | 红薯<br>石榴 | 解<br>地浆水 | 竹笋<br>羊肝   | 解<br>人乳和豉汁 | 犬肉<br>蒜头  | 解<br>黑豆甘草 | 鲫鱼<br>蜜    |
| 解<br>绿豆  | 牛乳<br>生鱼 | 解<br>地浆水 | 冰<br>田螺    | 解<br>地浆水   | 守宫屎<br>米饭 | 解<br>黑豆甘草 | 鳗<br>酸醋    |

# 食物胆固醇含量

(毫克/100克)

|       |                                                                                         |     |                                                                                          |       |                                                                                          |       |                                                                                          |      |                                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 五谷类   |  0      | 豆制品 |  0      | 蔬菜类   |  0      | 植物油   |  0      | 水果类  |  0      |
| 海参    |  0      | 酸奶  |  15     | 牛奶鲜   |  15     | 海蜇皮   |  16     | 脱脂奶粉 |  28     |
| 田鸡青蛙  |  40     | 火腿  |  45     | 火腿肠   |  57     | 牛肉(瘦) |  58     | 兔肉   |  59     |
| 羊肉(瘦) |  60     | 牛奶粉 |  71     | 小黄鱼   |  74     | 带鱼    |  76     | 酱牛肉  |  76     |
| 蛇肉    |  80     | 香肠  |  82     | 鲤鱼    |  84     | 酱羊肉   |  92     | 猪耳   |  92     |
| 猪油    |  93     | 鸭肉  |  94     | 鸽肉    |  99     | 鲑鱼    |  99     | 甲鱼   |  101    |
| 牛肚    |  104    | 鸡肉  |  106    | 青鱼    |  108    | 猪肉(肥) |  109    | 花鲢   |  112    |
| 鸡翅    |  113    | 鲜贝  |  116    | 羊肚    |  124    | 黄鳝    |  126    | 鲫鱼   |  130    |
| 泥鳅    |  136    | 猪大肠 |  137    | 羊肉(肥) |  148    | 羊大肠   |  150    | 猪心   |  151    |
| 猪舌    |  158   | 猪肚  |  165   | 对虾    |  165   | 蚌肉    |  239   | 河蟹   |  267   |
| 蟹(鲜)  |  466  | 鹌鹑蛋 |  515  | 鸡蛋    |  585  | 松花蛋鸭  |  602  | 鸭蛋   |  647  |
| 鸡肝    |  676  | 鹅蛋  |  704  | 鱿鱼干   |  871  | 鲳鱼子   |  1070 | 鸡蛋黄  |  1510 |
| 鸭蛋黄   |  1576 | 鹅蛋黄 |  1696 | 羊脑    |  2004 | 牛脑    |  2447 | 猪脑   |  2571 |

## 西芹炒夏果



### 原料

西芹 200 克，夏果 150 克，红椒 1 个，蒜蓉适量，姜片 3 片，食盐 3 克，蚝油 5 克，上汤 30 克，花生油 10 克。

### 做法

1. 将西芹洗净，斜刀切丁；红椒切圈。
2. 起锅烧油至四成热时放入夏果，慢慢炸至微变色，捞起沥干油分，待用。
3. 起锅爆香蒜蓉、姜片，放入西芹略炒，注入上汤炒匀，至刚熟，加食盐、蚝油调味勾芡，放入夏果拌匀，加上红椒圈上碟即可。

# 芥兰炒腊肉



原料

腊肉 150 克，芥兰 100 克，圣女果 50 克，青瓜半根，姜片 2 片，葱段 3 段，食盐 3 克，胡椒粉少许，上汤 20 克，生粉 3 克，花生油 10 克。

做法

1. 将腊肉飞水至软，切片；芥兰洗净，斜刀切片，飞水；圣女果、青瓜分别洗净，切片。
2. 起锅放入腊肉片爆香至出油，加入姜片、葱段炒香，放入芥兰片、圣女果片快炒，撒入上汤，加食盐拌匀匀，用生粉勾芡。
3. 淋包尾油上碟，撒上胡椒粉调味，用青瓜片围边即可。

## 青瓜炒鹅片



**原料** 鲜鹅肉 100 克，青瓜 120 克，鲜木耳 10 克，生姜 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 8 克，绍酒 10 克，麻油 2 克，胡椒粉、鸡精、水生粉各适量。

- 做法**
1. 鹅肉切薄片；青瓜去籽切片；木耳切片；生姜去皮切片。
  2. 鹅肉片加少许盐、味精、胡椒粉、绍酒、水生粉拌匀，烧锅下油，放入鹅肉片滑炒至八成熟时倒出。
  3. 另烧锅下油，放入姜片、青瓜爆炒片刻，调入剩下的盐、味精、鸡精，下木耳炒透，用水生粉勾芡，淋上麻油出锅入碟即成。

# 西芹炒凤尾腰



西芹 100 克，猪腰 2 个，大红椒 1 个，生姜 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水生粉、麻油各适量。

原料

做法

1. 西芹去掉老皮切成段；大红椒切条；生姜切片。
2. 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，用刀仔细先横切三刀，再斜切五刀，切断成凤尾形。
3. 烧锅下油，待油热时放入姜片、猪腰花，快速炒至八成熟，倒入小碗内。洗净锅，烧热下油，放入西芹、红椒炒至断生，加入猪腰花，调入盐、味精、白糖翻炒，用水生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。

## 芹菜炒三丝



### 原料

芹菜 100 克，红椒 1 个，白萝卜 30 克，韭黄 10 克，蒜米 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水生粉适量，麻油 5 克。

### 做法

1. 芹菜去根、去叶，洗净切段；红椒切丝；白萝卜去皮切丝；韭黄洗净切段；蒜米切粒。
2. 烧锅加水，水开后放入白萝卜丝，稍煮片刻，捞起冲凉待用。
3. 另烧锅下油，放入蒜米、芹菜、红椒丝，炒至快断生时，加入韭黄、白萝卜丝，调入盐、味精、白糖炒匀，然后用水生粉勾芡，出锅入碟即成。

# 五彩炒蛋丝



鸡蛋3个，红萝卜10克，豆芽10克，韭黄10克，韭菜花10克，猪瘦肉15克，生姜50克，植物油20克，盐5克，味精5克，白糖2克，水生粉适量。

原料

做法

1. 红萝卜去皮切丝；豆芽去两头；韭黄洗净切2段；韭菜花切段，姜去皮切段；瘦肉切丝，用少许盐、水生粉腌好。
2. 鸡蛋打散，用平锅烧热下少许油，把鸡蛋倒入摊成蛋皮，拿出切丝。
3. 锅内加油，先下姜丝、肉丝，然后加入红萝卜丝、豆芽、韭黄、韭菜花，调入盐、味精、白糖用中火炒到快熟时加入蛋丝，用水生粉勾芡，翻炒数下即成。

# 前 言

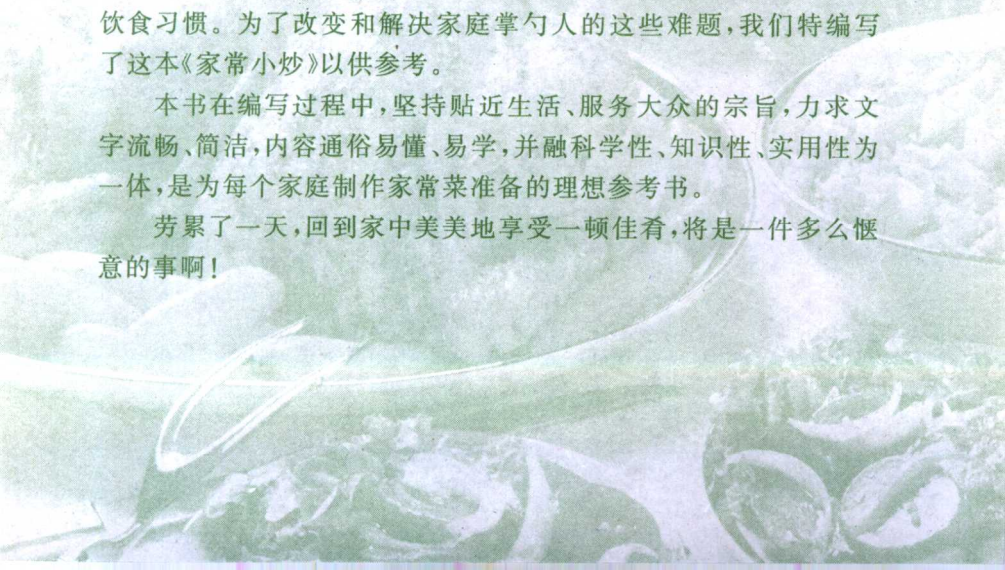
古语有云：“民以食为天”，这句话充分概括了饮食对人们日常生活的重要性，食物之于人，是生存必要的条件。

当生活水平提高后，吃就不单单是为了添饱肚子的问题了。更多的是追求吃得好、吃得美、吃得舒心。

但是，步入现代社会，工作压力大，生活过于忙碌，使得一些人把一日三餐都交给了餐馆。专家提醒：人们应该多吃自己家里做的家常菜。家常菜不仅经济实惠，而且还有许多好处：通过自己选料、制作，卫生可以保证；因为自己制作，油的多少可以得到很好的掌握，进而控制热量、控制体重；另外，在家中吃饭，家人交流的机会增多，可以加强全家人的亲密度。但是在人们的头脑中，关于饮食方面，不可避免地存在着一些认识上的空白和误区，还有人单纯从个人口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯。为了改变和解决家庭掌勺人的这些难题，我们特编写了这本《家常小炒》以供参考。

本书在编写过程中，坚持贴近生活、服务大众的宗旨，力求文字流畅、简洁，内容通俗易懂、易学，并融科学性、知识性、实用性为一体，是为每个家庭制作家常菜准备的理想参考书。

劳累了一天，回到家中美美地享受一顿佳肴，将是一件多么惬意的事啊！



## 目 录

## 1. 素菜类 ..... (7)

鲜蘑拌豆腐 ..... (7)

鲜蘑包心菜 ..... (7)

烩鲜蘑 ..... (8)

炒肉白菜粉 ..... (8)

海米小白菜 ..... (8)

红焖白菜 ..... (9)

粉丝烩白菜 ..... (9)

白菜烧豆腐 ..... (10)

香菇扒空心菜 ..... (10)

醋熘白菜 ..... (10)

香辣白菜 ..... (11)

素炒白菜 ..... (11)

扒白菜条 ..... (11)

蒜片苋菜 ..... (12)

菠菜油豆腐 ..... (12)

雪花菠菜 ..... (13)

素烩酸菠菜 ..... (13)

鱼香油菜 ..... (13)

火腿烧油菜 ..... (14)

肉片烧油菜 ..... (14)

白肉油菜 ..... (15)

珍珠菜花 ..... (15)

火腿烧菜花 ..... (16)

鸡油扒龙须菜 ..... (16)

姜丝炒茼蒿 ..... (16)

清炒蕨菜 ..... (17)

蒜泥蕨菜 ..... (17)

姜汁藕片 ..... (18)

油焖茭白 ..... (18)

红烧茭白 ..... (18)

辣味茄丝 ..... (19)

油焖萝卜 ..... (19)

椒油莴笋 ..... (19)

炸莲花 ..... (20)

炒辣味笋 ..... (20)

葱椒藕片 ..... (21)

炒金针 ..... (21)

清炒木耳菜 ..... (21)

翡翠豆腐羹 ..... (22)

素炒黄豆芽 ..... (22)

椒油豆芽菜 ..... (22)

干煸黄豆芽 ..... (23)

- |              |      |               |      |
|--------------|------|---------------|------|
| 黄豆芽炖豆腐 ..... | (23) | 烩腐皮鸭丁 .....   | (35) |
| 醋烹绿豆芽 .....  | (24) | 素鸡 .....      | (36) |
| 肉炒绿豆芽 .....  | (24) | 香菇豆角 .....    | (36) |
| 炸豆腐盒 .....   | (24) | 香菇冬瓜 .....    | (37) |
| 肉丝炒干豆腐 ..... | (25) | 香菇西兰花 .....   | (37) |
| 肉丝拌腐皮 .....  | (25) | 七彩香菇 .....    | (38) |
| 韭菜炒豆腐 .....  | (26) | 红烧猴头菇 .....   | (38) |
| 虾米烧豆腐 .....  | (26) | 炒香菇 .....     | (39) |
| 卤干腐干 .....   | (26) | 拌猴头菇 .....    | (39) |
| 拌干豆腐丝 .....  | (27) | 扒鲜蘑冬瓜球 .....  | (39) |
| 红烧豆腐干 .....  | (27) | 蚝油扒蘑菇 .....   | (40) |
| 油豆腐烧肉 .....  | (27) | 鲜蘑菜心 .....    | (40) |
| 酱干豆腐丝 .....  | (28) | 椒油鲜蘑 .....    | (41) |
| 熏干豆腐 .....   | (28) | 焦熘菠菜 .....    | (41) |
| 赛炸虾 .....    | (29) | 姜汁辣菠菜 .....   | (42) |
| 香干炒芹菜 .....  | (29) | 生煨菠菜 .....    | (42) |
| 辣子干丁 .....   | (29) | 酥炸菠菜 .....    | (42) |
| 煎焖香干块 .....  | (30) | 鲜蘑冬笋 .....    | (43) |
| 鱼香豆腐干 .....  | (30) | 鲜蘑萝卜条 .....   | (43) |
| 鸡汤煮干丝 .....  | (31) | 鲜蘑火腿冬瓜夹 ..... | (44) |
| 烩酸辣干丝 .....  | (31) | 三鲜猴头菇 .....   | (44) |
| 怪味干丝 .....   | (32) | 干烧青头菌 .....   | (45) |
| 五丝腐皮卷 .....  | (32) | 上汤扒猴头菇 .....  | (45) |
| 腐皮肉蓉卷 .....  | (32) | 韭菜猴头菇 .....   | (46) |
| 炸枣泥腐皮卷 ..... | (33) | 鸡蓉猴头菇 .....   | (46) |
| 鱼蓉卷 .....    | (33) | 三色蘑菇 .....    | (47) |
| 腐皮银菜卷 .....  | (34) | 软炸鲜菇 .....    | (47) |
| 烧腐皮鸭包 .....  | (34) | 爆炒牛肝菌 .....   | (48) |
| 腐皮扣肉 .....   | (35) | 蘑菇红苕酥 .....   | (48) |

- |              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 蘑菇菜心 .....   | (49) | 蘑菇炖排骨 .....  | (60) |
| 蒜椒金针菇 .....  | (49) | 青椒炒腊舌 .....  | (60) |
| 鸡泥金针菇 .....  | (49) | 腊肉冬瓜夹 .....  | (61) |
| 仙菇竹荪 .....   | (50) | 咸菜炒腊肉 .....  | (61) |
| 炸熘菠菜 .....   | (51) | 山椒泡脆耳 .....  | (62) |
| 肉片炒菠菜 .....  | (51) | 宫保猪耳丁 .....  | (62) |
| 虾米炆腐竹 .....  | (51) | 泡椒肥肠 .....   | (62) |
| 腐皮松 .....    | (52) | 酸椒炒肝片 .....  | (63) |
| 麻婆豆腐 .....   | (52) | 香辣毛肚 .....   | (63) |
| 香椿拌豆腐 .....  | (53) | 青椒炒腊肉 .....  | (64) |
| 豆腐炖蘑菇 .....  | (53) | 红烧排骨 .....   | (64) |
| 芹菜黄鱼丝 .....  | (53) | 梅菜扣肉 .....   | (65) |
| 肉丝炒芹菜 .....  | (54) | 泡菜炒肉末 .....  | (65) |
| 海米烧芹菜 .....  | (54) | 鱼香肉丝 .....   | (65) |
| 芹菜炒豆干 .....  | (55) | 红烧肉 .....    | (66) |
| 海米爆芹菜 .....  | (55) | 蚂蚁上树 .....   | (66) |
| 醋熘青椒 .....   | (55) | 油菜回锅肉 .....  | (67) |
| 干煸青椒 .....   | (56) | 豆瓣肘子 .....   | (67) |
| 素炒青椒 .....   | (56) | 木犀肉 .....    | (68) |
| 炒木犀尖椒 .....  | (56) | 家常脑花 .....   | (68) |
| 芹菜炒肉丝 .....  | (57) | 清蒸猪脑 .....   | (68) |
| 2. 肉菜类 ..... | (57) | 熘肝片 .....    | (69) |
| 南瓜炖排骨 .....  | (57) | 香辣猪腰子串 ..... | (69) |
| 黄豆炖排骨 .....  | (58) | 鱼香心片 .....   | (70) |
| 萝卜干烧排骨 ..... | (58) | 金针肉丝 .....   | (70) |
| 豆豉肥肠 .....   | (59) | 扣肉冬瓜 .....   | (70) |
| 酸萝卜炖蹄花 ..... | (59) | 百合炖排骨 .....  | (71) |
| 香辣蹄花 .....   | (59) | 剁椒脑花 .....   | (71) |
|              |      | 干煸火腿肉 .....  | (72) |

- |             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 腊肉炒茄干 ..... | (72) | 3. 禽蛋类 ..... | (83) |
| 腊肉西兰花 ..... | (73) | 香菜炒蛋 .....   | (83) |
| 家常牛蹄筋 ..... | (73) | 香椿炒蛋 .....   | (84) |
| 滑溜牛肉片 ..... | (73) | 苦瓜炒蛋 .....   | (84) |
| 番茄牛肉汤 ..... | (74) | 黄瓜煎蛋 .....   | (84) |
| 香炸牛肉 .....  | (74) | 洋葱叉烧煎蛋 ..... | (85) |
| 清炖牛肉 .....  | (75) | 鱼香鸡蛋 .....   | (85) |
| 笋丝羊肉 .....  | (75) | 鲜姜炒蛋 .....   | (86) |
| 羊肉丸子汤 ..... | (75) | 鲜蛋炒猪皮 .....  | (86) |
| 炒羊肉片 .....  | (76) | 肉丝炒蛋 .....   | (86) |
| 炒玉兰片丝 ..... | (76) | 鸡蛋炒豆腐 .....  | (87) |
| 鱼溜羊肉片 ..... | (77) | 清炒鸡蛋 .....   | (87) |
| 咖喱羊肉 .....  | (77) | 皮蛋炒辣椒 .....  | (87) |
| 鱼烧羊肉 .....  | (77) | 熏肉炒蛋 .....   | (88) |
| 炸羊排 .....   | (78) | 蒜苗炒鸡蛋 .....  | (88) |
| 清蒸羊肉 .....  | (78) | 鸡蛋炒素菜 .....  | (88) |
| 椒盐蹄肉 .....  | (78) | 番茄青豆炒蛋 ..... | (89) |
| 水晶猪蹄 .....  | (79) | 鸡丝炒蛋 .....   | (89) |
| 麻辣猪尾 .....  | (79) | 火腿炒蛋 .....   | (90) |
| 红香猪蹄 .....  | (80) | 炒芙蓉蛋 .....   | (90) |
| 软炸里脊 .....  | (80) | 香葱煎蛋 .....   | (90) |
| 酱猪肉 .....   | (80) | 煎荷包蛋 .....   | (91) |
| 莲子炖猪肉 ..... | (81) | 咸牛肉煎蛋 .....  | (91) |
| 豆豉肉丁 .....  | (81) | 摊鸡蛋 .....    | (91) |
| 青蒜炒腊肉 ..... | (82) | 海米煎蛋 .....   | (92) |
| 花椒肉 .....   | (82) | 口蘑煎鸡蛋 .....  | (92) |
| 干菜焖猪肉 ..... | (82) | 糖酱煎蛋 .....   | (92) |
| 白切肉 .....   | (83) | 干烧鸡块 .....   | (93) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 熬家常鸡块 .....   | (93)  |
| 五香鸡爪 .....    | (93)  |
| 锅烧鸡 .....     | (94)  |
| 辣子鸡 .....     | (94)  |
| 脱骨扒鸡 .....    | (95)  |
| 红焖鸡块 .....    | (95)  |
| 酸菜炒鸡杂 .....   | (96)  |
| 棒棒鸡丝 .....    | (96)  |
| 双味鸡片 .....    | (96)  |
| 鸡丝拌洋白菜 .....  | (97)  |
| 鸡丝炒金针 .....   | (97)  |
| 白油鸡爪 .....    | (98)  |
| 雪花鸡芙蓉 .....   | (98)  |
| 烤烧鸡肝 .....    | (98)  |
| 鸡片汆汤 .....    | (99)  |
| 清汤鸡块 .....    | (99)  |
| 红花鸡血 .....    | (100) |
| 天椒炒腊鸡肫 .....  | (100) |
| 苦瓜炒鸭片 .....   | (100) |
| 烤鸭丝盖菜 .....   | (101) |
| 雪花鸭肝 .....    | (101) |
| 蒜泥鸭片 .....    | (102) |
| 烤鸭丝炒茭白丝 ..... | (102) |
| 甜酸鸭 .....     | (102) |
| 炒木犀肉 .....    | (103) |
| 丝瓜炒蛋 .....    | (103) |
| 蛋黄菠菜 .....    | (104) |
| 蚕豆炒蛋 .....    | (104) |
| 豆腐蛋羹 .....    | (104) |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 雪里蕻蛋羹 .....         | (105)        |
| 榆钱煎蛋 .....          | (105)        |
| 草莓酱馅煎蛋 .....        | (106)        |
| 葡萄干煎蛋 .....         | (106)        |
| 水果煎蛋 .....          | (106)        |
| <b>4. 海鲜类 .....</b> | <b>(107)</b> |
| 芝麻鱼排 .....          | (107)        |
| 三色鱼丸 .....          | (107)        |
| 糖醋鱼骨 .....          | (108)        |
| 烤鱼片 .....           | (108)        |
| 酥鱼骨 .....           | (109)        |
| 熘鱼丸 .....           | (109)        |
| 干烧鳊鱼 .....          | (109)        |
| 干煨橡皮鱼 .....         | (110)        |
| 炸橡皮鱼片 .....         | (110)        |
| 酱焖鲇鱼 .....          | (110)        |
| 小白菜炖鲇鱼 .....        | (111)        |
| 雪丽银鱼 .....          | (111)        |
| 叉烤鲈鱼 .....          | (112)        |
| 酸菜鱼肚 .....          | (112)        |
| 麻酱鱼肚 .....          | (113)        |
| 酱汁鱼块 .....          | (113)        |
| 干煎小黄鱼 .....         | (113)        |
| 香蒸带鱼 .....          | (114)        |
| 椒盐带鱼 .....          | (114)        |
| 粉蒸鲜鱼 .....          | (114)        |
| 五香熏鱼干 .....         | (115)        |
| 香烤鲫鱼 .....          | (115)        |