

高手系列

3

尚锦文化

快炒高手

夏启泉 薛党辰 司前 编著
杨跃祥 摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快炒高手／夏启泉，薛党辰，司前编著．—北京：中国纺织出版社，2006.1

(高手系列)

ISBN 7-5064-3664-7

I.快… II.①夏…②薛…③司… III.菜谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第146939号

策 划：尚锦文化	责任编辑：傅 颖
装帧设计：姚 春 阳	责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

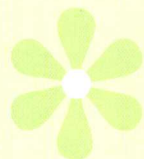
开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3664-7/TS·2109

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦文化

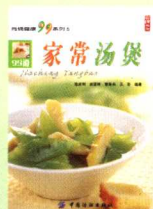
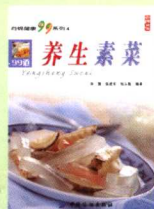
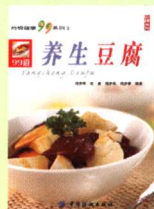
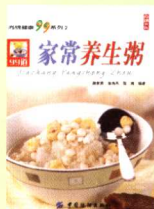


尚锦图书

伴你健康每一天

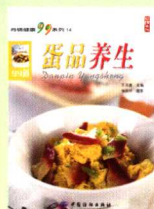
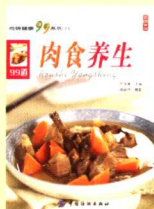
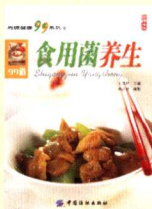


尚锦图书



尚锦健康  系列

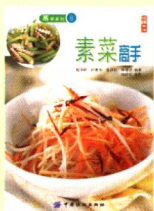
16 开全彩 定价 25.00



伴你健康每一天

尚锦高手系列

16 开全彩 定价 25.00



联系电话: 81811588 64160816

高手系列 3

快炒高手

夏启泉 薛党辰 司前 编著
杨跃祥 摄影

本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰

委 员：陈忠明 夏启泉 宋雷 章海风



 中国纺织出版社

目录



禽肉

1 银芽鸡丝	4
2 滑炒鸡片	5
3 小煎鸡米	6
4 鱼香鸡丝	7
5 熘鸡丸	8
6 茄汁鸡片	9
7 怪味鸡丁	10
8 宫保鸡丁	11
9 菊花鸡丝	12
10 麻辣鸡丝	13
11 炒鲜奶	14
12 香炸鸡片	15
13 熘鸡丁	16
14 西芹炒鸭肝	17
15 炒鸭肠	18
16 炒鸭心片	19
17 京葱炒烤鸭丝	20
18 炒鸡杂	21
19 熟炒烤鸭片	22
20 酱爆鸭肝	23
21 脆皮鸡片	24
22 玉骨鸡脯	25
23 炒鸽脯	26
24 尖椒鹌鹑	27
25 腰果鹌鹑	28
26 爆肚花	29

畜肉

27 蚝油鸭掌	30
28 五彩鸽丝	30
29 腰果鸭丁	31
30 桃仁鸭丁	32
31 滑炒鸭舌	33
32 酱爆鹅丁	34
33 干炸鸭片	35
34 韭黄炒鹅丝	36
35 滑炒鹅片	37
36 炒木樨肉	38
37 炒肥肠	39
38 炒牛百叶	40
39 京酱肉丝	41
40 炒耳丝	42
41 西芹炒腊肉	43
42 回锅肉	44
43 炒腰片	45
44 炒肚片	46
45 炒猪肝	46
46 土豆炒肉丝	47
47 滑炒肉片	48
48 陈皮牛肉	48
49 青椒里脊丝	49
50 羊肉串	50
51 蚝油牛肉	51





水产

52. 葱爆羊肉	52
53. 咸蛋黄焗火腿肠	53
54. 芙蓉鱼片	54
55. 葱炒虾仁	55
56. 爆鱿鱼卷	56
57. 爆鱿鱼须	57
58. 爆鳝筒	58
59. 香滑鱼球	58
60. 响油鳝糊	59
61. 炒黑鱼片	60
62. 蝴蝶片	61
63. 炒鳝鱼丝	62
64. 爆鲢鱼头	63
65. 蒜苗炒墨鱼仔	64
66. 炒鱼泡	65
67. 滑炒鱼线	66
68. 瓜姜鱼丝	66
69. 松仁炒鳝丝	67
70. 滑炒鱼片	68
71. 生炒鲫鱼	69
72. 滑炒鱼皮	70
73. 青椒鱼米	71
74. 三色鱼丁	72
75. 螺蛳炒韭菜	73
76. 蒜爆花蟹	74

素菜

77. 青蒜炒河虾	75
78. 素炒五丁	76
79. 蚝油扒鲜菇	77
80. 清炒韭黄	78
81. 韭黄炒鸡蛋	79
82. 西红柿炒鸡蛋	80
83. 芙蓉蜇皮	81
84. 百叶炒芹菜	81
85. 香菜炒香干	82
86. 炒藕片	83
87. 西芹炒百合	84
88. 慈姑炒大蒜	85
89. 莴笋炒麻花	86
90. 炒滑子菇	87
91. 植物四宝	88
92. 爆双脆	89
93. 草菇菜心	90
94. 炒芋仔	91
95. 炒牛河	92
96. 开洋丝瓜	93
97. 鲍汁白灵菇	93
98. 西芹炒香菇	94
99. 扒金针菇	94
100. 西芹炒蜇皮	95

CONTENTS



1

禽肉

银芽鸡丝

» 原料

鸡脯肉 250 克，绿豆芽 100 克

» 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；绿豆芽掐去两头，洗净。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热后，放入鸡丝滑油，鸡丝变乳白色时，倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅留底油，投入绿豆芽略煸，加入盐、味精，倒入鸡丝，勾芡翻炒，装入盘中即成。



高手支招

鸡脯肉在切丝时，应顺着鸡肉纤维的纹路切，否则加热时易散碎。

高手支招

鸡脯肉切片时，不宜切得过厚。



2

滑炒鸡片

» 原料

鸡脯肉 250 克，青椒 1 个，泡椒 2 个

» 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成柳叶片，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；青椒切片，泡椒切段。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡片，滑油至鸡片变乳白色时，倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅留底油，投入泡椒、青椒略煸，加盐、味精调味，勾芡，倒入鸡片，翻炒装盘即可。

3

小煎鸡米

>> 原料

鸡脯肉 250 克，红椒 1 个

>> 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、辣油、色拉油各适量

>> 做法

1 鸡脯肉切成黄豆大的粒，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒也切成黄豆大的粒。

2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡粒，划开，至鸡粒变乳白色，倒入漏勺沥去油。

3 炒锅留底油，投入红椒粒、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥略煸，加入酱油、白糖、醋、盐、味精，勾芡，倒入鸡粒翻炒匀，淋入辣油，装盘即可。

高手支招

鸡脯肉切粒时，要切得均匀。





 **高手支招**
豆瓣酱较咸，量不宜多。

4

鱼香鸡丝

» 原料

鸡脯肉 250 克，红椒 1 个，水发木耳 10 克，熟笋 50 克

» 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、辣油、色拉油各适量

» 做法

1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒、熟笋、水发木耳切成丝。

2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡丝，划开至鸡丝变乳白色时，倒入漏勺沥去油。

3 炒锅留底油，投入豆瓣酱、红椒丝、木耳丝、笋丝、姜末、葱花、蒜泥略煸，加入酱油、白糖、醋、盐、味精，勾芡，倒入鸡丝，翻炒均匀，淋辣油，装盘即可。

5

熘鸡丸

» 原料

鸡脯肉180克，笋丁10克，茼蒿笋丁10克，水发香菇丁5克

» 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉斩成蓉，用盐、鸡蛋清、水淀粉搅拌上劲。
- 2 油烧至五成热，将鸡蓉挤成小丸放入锅中，炸至金黄色，捞出。
- 3 炒锅留底油，投入笋丁、香菇丁、茼蒿笋丁、姜末、葱花、蒜泥略煸，加入酱油、白糖、醋、味精，勾芡，倒入鸡丸，炒匀装盘即可。



高手支招

鸡丸应做得均匀。

6

茄汁鸡片

» 原料

鸡脯肉 180 克

» 调料

盐、黄酒、水淀粉、鸡蛋清、面粉、番茄酱、蒜泥、白糖、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉批成薄片，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；面粉调成糊。
- 2 锅置火上，放入油烧至七成热，将鸡片挂上糊，逐片放入锅中炸至金黄色，捞出。
- 3 炒锅留底油，放蒜泥略煸，加番茄酱、白糖、盐、黄酒搅匀，沸后勾芡，倒入鸡片，翻拌均匀，装盘即可。



高手支招

酸甜味可依各人口味适当调制。



7

怪味鸡丁

» 原料

鸡脯肉 250 克，青椒 1 个，泡椒 1 个

» 调料

盐、黄酒、水淀粉、鸡蛋清、姜末、葱花、蒜泥、豆瓣酱、花椒粉、醋、味精、白糖、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成丁，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；青椒、泡椒切成片。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，将鸡丁滑油盛出，青椒用油焯熟，待用。
- 3 炒锅留底油，加入姜末、葱花、蒜泥、泡椒等调味，烧沸后勾芡，倒入鸡丁、青椒，翻炒均匀，装盘即可。



高手支招

本品咸甜酸辣麻五味俱全。



高手支招

花椒、干辣椒不能炸焦。

8

宫保鸡丁

» 原料

鸡脯肉250克，去皮
熟花生米25克

» 调料

盐、味精、黄酒、白糖、酱油、姜末、葱花、
蒜泥、干辣椒、花椒、醋、鸡蛋清、水淀粉、
色拉油、辣油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成丁，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，倒入鸡丁滑油，待用。
- 3 炒锅留底油，放入干辣椒、花椒略炸，加姜末、葱花、蒜泥略煸，加盐、味精、黄酒、白糖、酱油、醋调味，勾芡，倒入鸡丁、花生米，翻炒均匀，淋辣油，装盘即可。

9

菊花鸡丝

» 原料

鸡脯肉 250 克，白菊花 1 朵

» 调料

盐、味精、黄酒、水淀粉、鸡蛋清、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；白菊花去蒂，洗净后摘下花瓣。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡丝滑油，待用。
- 3 锅内留底油，加黄酒、盐、味精调味，勾芡，倒入鸡丝，撒上菊花瓣翻炒均匀，装盘即可。



高手支招

菊花瓣加热时间不宜过久。

10

麻辣鸡丝

» 原料

鸡脯肉 250 克，干红椒 3 个，花椒 10 粒

» 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、姜末、葱花、酱油、白糖、辣油、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡脯肉切成丝，加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；干红椒切成段。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，放入鸡丝滑油，待用。
- 3 锅内留底油，投入花椒、干红椒、姜末、葱花略煸，加盐、味精、酱油、白糖调味，勾芡，倒入鸡丝翻炒匀，淋辣油，装盘即可。



高手支招

花椒味麻，不宜放得过多。