

林家贤 编著

家常小炒

食谱精选

风味绝佳

滋味无穷



羊城晚报出版社

简易家常美食

家常小炒食谱精选

林家贤 编著



羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒食谱精选/林家贤编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002. 5

ISBN 7-80651-129-6

I. 家… II. 林… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 018517 号

家常小炒食谱精选

JIACHANG XIAOCHAO SHIPU JINXIAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东佛山市新粤中印刷公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 11 插页 8 字数 220 千

版 次/ 2003 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-129-6/TS·7

定 价/ 19.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



御园锦翠

用料

主材料：皇帝豆100克。

副材料：红萝卜50克，香菇3朵，白果25克。

调味料：淡色酱油1/2匙，盐、味精各1/4匙，太白粉1/4匙，麻油1/4匙。

做法

①红萝卜、香菇各切小丁状后，放入滚水中滚片刻捞出。

②白果（罐头装）入滚水中慢滚10分钟，取出备用。

③皇帝豆下油锅用140℃中温过油15秒钟后捞出。锅中放麻油1匙爆香姜末，下素高汤半杯，再放入①、②料和皇帝豆，微焖5分钟后，下调料煮至收汁起锅即成。

说明

白果又名“银杏”，一般市场有售，如买干货，可参考下列方式处理：先把干白果入油锅用160℃油温炸30秒钟，待外衣脱落后捞起，再放入开水中轻滚10分钟，将外衣和油脂处理干净后捞出，用小牙签把中间苦心挑出，再次放入滚水中反复换水3次，把白果的苦涩味清除后，即可用来煮食。



结义豆腐

用料

主材料：油炸豆腐2片。

副材料：素火腿50克，香菇5朵，干瓠15克，九重塔少许。

调味料：盐、味精各1/2匙，麻油1/4匙。

做法

①干瓠泡冷水发涨洗净后，剪8厘米长段备用。

②香菇泡软后切粗条状备用。素火腿切4厘米长、0.5厘米宽和厚度备用。油豆腐切长5厘米，宽、厚度各0.8厘米后，用干瓠把三样佐料绑结放入汤碗中，再加入3杯黄豆芽汤和调味料，入蒸锅中火蒸20分钟，取出加九重塔增香提鲜即可。

说明

①因三种佐料素火腿、香菇、豆腐组合，有如三国时代刘备之桃园三结义而命名。汤中所用之黄豆芽只要以8倍水量滚煮提炼即可。

②此汤在调味时须留意汤水清朗而不油腻，油豆腐可先放入滚水中去油再予以调理。



凤飞素柳

用料

主材料：素鸡200克。

副材料：柳松菇75克，红椒1条。

调味料：阴油1/2匙，黑醋1/2匙，盐1/4匙，糖少量，麻油1/4匙。

做法

①柳松菇切除蒂头，放入水中加盐1/2匙，川滚2分钟捞出冲洗干净备用。

②素鸡切长6厘米、宽0.8厘米长条状，红椒切粗丝备用。

③把②料放入锅中用麻油1大匙干煸爆香，使素鸡柳及红椒产生香味后，再放入素高汤半杯及①料一起拌炒，用中火收干汤汁后，再下调味料拌匀即成。

说明

①此佳肴属于爆生香之佳肴，不须加淀粉挂芡，酥香飘逸，唇齿留香。

②阴油为上等豆麦酿造之佐料，亦可用豆瓣酱或甜面酱干炒。



生炒素东坡肉

用料

主材料：素五花肉200克。

副材料：青、红椒各1个。

调味料：酱油1匙，盐1/4匙，味精、糖各1/2匙，麻油、素沙茶酱各1匙。

做法

青、红椒各切不规则尖形薄片，和素五花肉片一起放入锅中，用黑麻油1大匙先交互拌炒数下后，加素高汤半杯，用中火焖炒数分钟，见汤汁收干后，再放入调味料转开大火干燥至均匀生香即可。

说明

干燥乃中餐调理时常用的调理方式之一，爆菜时可先调好调味料，不勾芡挂糊，直接用猛火干炒至生香，即可使菜香飘逸，味浓甘醇。

内 容 提 要

小炒是运用最为广泛的烹调方法之一，不管是宾馆，还是食肆，抑或家居，均以其快速、灵活的特点而为家庭主妇和大厨们所喜爱。小炒除了能满足人们的口腹之欲外，还能疗疾强身，延年益寿。

《家常小炒食谱精选》共分五章，分别为“第一章 小炒及其分类”、“第二章 主妇巧手小炒”、“第三章 合时补益小炒”、“第四章 健身调养小炒”、“第五章 常见病食疗小炒”。书中不但介绍了家常小炒的制作方法，还为那些饱受疾病之苦的朋友们提供了色、香、味俱全，具有食疗功效的小炒 300 余款，是一本极具实用价值的家庭烹饪参考书！

目 录

第一章 小炒及其分类

生炒.....	(3)
熟炒.....	(4)
滑炒.....	(4)
干炒.....	(6)

第二章 主妇巧手小炒

一、水产类	(11)
水产类的初步加工	(11)
炒蛤蜊	(12)
清炒鱼片	(13)
清炒鳝丝	(13)
青蛙炒青椒	(14)
菜心炒鲜鱿	(14)
西椒炒鱼丝	(15)
芹菜炒鱼松	(15)
芹菜炒带子	(16)

奇异果炒虾仁	(16)
鱼松炒蛋	(17)
豆鱼炒鱼松	(17)
虾仁炒蛋	(18)
清炒虾仁	(18)
炒鱼条	(19)
清炒鳝糊	(19)
生炒鳝背	(20)
酥炒鳝鱼	(21)
银鱼炒蛋	(21)
青瓜炒海虾	(22)
榄仁什锦虾仁	(22)
酸菜炒蛭肉	(23)
姜葱炒花蟹	(23)
玉兰炒虾球	(24)
蟹肉炒鸡片	(24)
瓜姜鱼丝	(25)
炒甲鱼片	(26)
鸳鸯鲤鱼	(27)
清炒塘鳢鱼片	(28)
清炒蟹粉	(29)
青蟹炒蛋	(29)
茉莉虾仁	(30)
清炒三虾	(31)
炒虾肫	(31)
炒蛎黄	(32)

脆皮黄色	(33)
墨角炒肉丝	(33)
炒玻璃墨鱼	(34)
炒赤贝	(34)
炒香螺片	(35)
椒盐鲜鱿	(36)
田鸡炒青椒	(36)
五柳鱼	(37)
炒蝴蝶片	(37)
二、家禽肉类	(39)
家禽肉类的初步加工	(39)
番茄炒蛋	(42)
黄芽白炒牛肉	(43)
雪菜炒牛肉丝	(43)
椰菜花炒牛肉	(44)
菜心炒肉片	(44)
椰菜花炒鸡片	(45)
枸杞炒肉丝	(45)
芥菜炒肉丝	(46)
白菜炒牛肉	(46)
炒牛肉松	(47)
西洋菜炒牛肉	(47)
味菜炒百叶	(48)
花瓜炒肉丝	(48)
菜甫炒蛋	(49)
青豆角炒肉片	(49)

西兰花炒牛肉	(50)
韭菜炒蛋	(50)
韭黄炒鸡丝	(50)
炒牛柳	(51)
雪菜炒鸡丝	(51)
大豆芽菜炒牛肉	(52)
苹果炒鸡柳	(52)
韭黄炒肉丝	(53)
西芹炒肉片	(53)
凉瓜炒鸡片	(54)
丝瓜炒牛肉	(54)
凉瓜炒牛肉	(55)
子萝炒牛肉	(55)
豆角炒鸡什	(56)
洋葱猪排	(56)
青椒肉片	(57)
腊肉大蒜	(57)
凤香滑丝	(58)
花生仁鸡丁	(58)
麻辣鸭掌	(59)
丝瓜炒牛肉	(59)
兰豆炒烧肉	(60)
青瓜炒肉片	(60)
五香干炒肉丁	(61)
芥菜炒肉丝	(61)
木耳炒双丝	(62)

目 录

芹菜炒肉丝	(62)
大豆芽菜炒肉粒	(62)
香面炒牛肉	(63)
豉椒炒鹅肠	(63)
豉椒炒羊肉片	(64)
炒三黄蛋	(64)
炒金银蛋	(65)
姜芽炒鸡片	(65)
豉汁炒鸡翼球	(66)
木耳炒鸡片	(66)
竹笙炒鸡片	(67)
碧绿炒鹅	(67)
笋丝炒鸭片	(68)
菠萝酸子姜炒鸭片	(69)
鲜笋扒羊肉	(69)
五彩羊肉丝	(70)
薄脆炒羊肉	(70)
七彩肉丁	(71)
虾片炒猪肝	(72)
菜远炒猪肝	(72)
生炒猪大肠	(73)
菜远炒肉丸	(73)
炒肉丝	(74)
鲜笋炒牛肉	(75)
通菜炒牛肉	(75)
银针韭王炒牛肉	(76)

家常小炒食谱精选

金针牛肉	(76)
五丝炒牛肉丝	(77)
鲜菇牛肉丸	(77)
菜远炒牛肝	(78)
豉椒牛腰心	(78)
蒜子牛肉	(79)
笋片炒牛肚	(79)
酸菜炒牛三星	(80)
云耳兰豆炒牛肉	(80)
油条炒牛肉	(81)
三丝牛肉	(81)
洋葱炒牛肉	(82)
蚝油咖喱牛肉	(82)
绍酒虾酱牛肉	(83)
酸菜牛肉	(83)
生炒鸡片	(84)
冬笋炒鸡片	(84)
菜远炒鸡片	(85)
青椒鸡丁	(86)
核桃仁炒鸡丁	(86)
宫保鸡丁	(87)
豆苗炒鸡丝	(88)
三、时蔬类	(89)
时蔬类的初步加工	(89)
酸辣白菜	(90)
菜心腐干	(91)

目 录

拌卷心菜	(91)
炆油菜	(92)
海米拌油菜	(92)
香干炒芹菜	(92)
芹菜叶炒豆腐	(93)
鸡蛋炒菠菜	(93)
炒茄泥	(94)
炒茄丝	(94)
素炒青椒	(95)
青椒炒黄瓜	(95)
青椒炒毛豆	(96)
青椒炒鸡蛋	(96)
炒鲜莴笋	(97)
生炒笋尖	(97)
醋拌炒莴笋	(98)
蒜姜炒鸡蛋	(98)
素炒萝卜	(99)
素炒圆白菜	(99)
青椒炒卷心菜丝	(100)
卷心菜炒香肠	(100)
炒五彩头	(101)
炒胡萝卜酱	(101)
鱼香扁豆丝	(102)
素炒豇豆	(102)
素炒西红柿	(103)
洋葱炒土豆片	(103)

炒土豆丝	(104)
炒三丁	(104)
素炒黄瓜	(105)
炒黄瓜条	(105)
焦炒双丝	(106)
脆炒南瓜丝	(106)
辣椒炒苦瓜	(107)
香炒苦瓜	(107)
炒丝瓜	(108)
炒西瓜皮	(108)
素炒瓜片	(109)
素炒茼蒿	(109)
炒豌豆酱	(109)
毛豆炒蛋	(110)
青椒炒毛豆	(111)
毛豆炒大芥菜	(111)
素炒绿豆芽	(112)
素炒黄豆芽	(112)
炒豆芽粉	(113)
炒合菜	(113)
炒双冬	(114)
春笋炒香菇	(114)
酒糟炒芋丝	(115)
炒玉米笋	(115)
糖醋炒藕丝	(116)
韭菜炒绿豆芽	(116)

大油炒茴香	(117)
冬笋炒马兰	(117)
马兰炒鸭蛋	(118)
素炒芥菜	(118)
素炒苋菜	(119)
生炒薤菜	(119)

第三章 合时补益小炒

一、春季平补小炒	(123)
春季平补须知	(123)
韭菜炒肉	(124)
炒肉丝豆芽	(124)
鱼香肉丝	(125)
白斩鲤鱼	(125)
白果肉丁	(126)
山楂肉干	(127)
火炭母炒鸭蛋	(127)
紫蔻烧鱼	(128)
砂仁肚条	(129)
砂仁鲫鱼	(129)
红菜苔炒腊肉	(130)
芹菜炒腰花	(131)
炒西施舌	(131)
瓜片腰花	(132)
炒猪心	(132)