

烹飪高手

# 家常生熟小炒

震撼价  
6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

景山 编



## 邮 购 书 目

1. 《南北素菜——新派菜谱系列》 6.00元
2. 《中国八大名菜——新派菜谱系列》 6.00元
3. 《婴幼儿健康食谱——新派菜谱系列》 6.00元
4. 《家常点心制作——新派菜谱系列》 6.00元
5. 《孕产妇营养食谱——新派菜谱系列》 6.00元
6. 《肉类美味食谱——新派菜谱系列》 6.00元
7. 《海鲜美味食谱——新派菜谱系列》 6.00元
8. 《家常生热小炒——新派菜谱系列》 6.00元
9. 《潮菜美食——新派菜谱系列》 6.00元
10. 《精美甜品——新派菜谱系列》 6.00元
11. 《家常美食——新派菜谱系列》 6.00元
12. 《粤菜美食——新派菜谱系列》 6.00元
13. 《四季益补粥品——新派菜谱系列》 6.00元
14. 《女性养颜美体食谱——新派菜谱系列》 6.00元
15. 《合时进补食疗——新派菜谱系列》 6.00元
16. 《蔬菜保健食谱——新派菜谱系列》 6.00元
17. 《减肥美食——新派菜谱系列》 6.00元
18. 《家庭靓汤——新派菜谱系列》 6.00元
19. 《中老年养生保健菜谱——新派菜谱系列》 6.00元
20. 《微波炉美食——新派菜谱系列》 6.00元
21. 《防癌食谱——新派菜谱系列》 6.00元

邮购地址：广州市东华南路118号B201室 510100

收 款 人：广州华典图书发行有限公司

联 系 人：王雯 020-83860700

邹亚洲 020-83863039 (传真)

## 饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。

在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。

此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地



图书在版编目(CIP)数据

家常生熟小炒/景山编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.11

ISBN 7-80521-553-7

I . 家… II . 景… III . 烹饪 - 方法 IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14068 号

## 家常生熟小炒

(饮食新生活系列)

总策划: 李默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何阳

统版: 梁坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

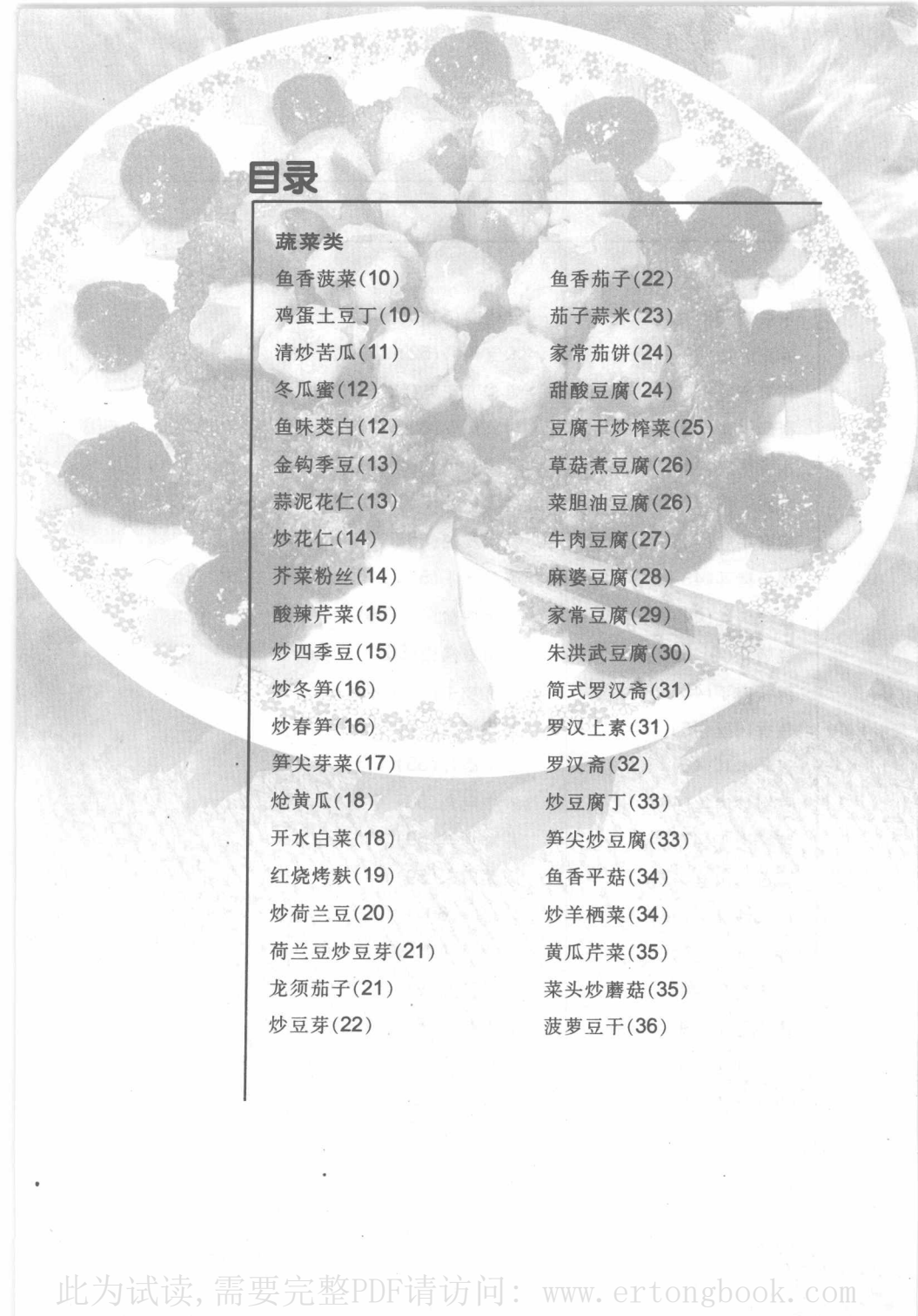
850 × 1168 毫米 32 开 4.3125 印张 100 千字

2003 年 5 月第 1 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究





## 目录

### 蔬菜类

- |            |            |
|------------|------------|
| 鱼香菠菜(10)   | 鱼香茄子(22)   |
| 鸡蛋土豆丁(10)  | 茄子蒜米(23)   |
| 清炒苦瓜(11)   | 家常茄饼(24)   |
| 冬瓜蜜(12)    | 甜酸豆腐(24)   |
| 鱼味茭白(12)   | 豆腐干炒榨菜(25) |
| 金钩季豆(13)   | 草菇煮豆腐(26)  |
| 蒜泥花仁(13)   | 菜胆油豆腐(26)  |
| 炒花仁(14)    | 牛肉豆腐(27)   |
| 芥菜粉丝(14)   | 麻婆豆腐(28)   |
| 酸辣芹菜(15)   | 家常豆腐(29)   |
| 炒四季豆(15)   | 朱洪武豆腐(30)  |
| 炒冬笋(16)    | 简式罗汉斋(31)  |
| 炒春笋(16)    | 罗汉上素(31)   |
| 笋尖芽菜(17)   | 罗汉斋(32)    |
| 炆黄瓜(18)    | 炒豆腐丁(33)   |
| 开水白菜(18)   | 笋尖炒豆腐(33)  |
| 红烧烤麸(19)   | 鱼香平菇(34)   |
| 炒荷兰豆(20)   | 炒羊栖菜(34)   |
| 荷兰豆炒豆芽(21) | 黄瓜芹菜(35)   |
| 龙须茄子(21)   | 菜头炒蘑菇(35)  |
| 炒豆芽(22)    | 菠萝豆干(36)   |

肉类

- |           |            |
|-----------|------------|
| 东坡肉(38)   | 樱桃肉(51)    |
| 蒜泥肉片(39)  | 八宝辣酱(52)   |
| 板栗五花肉(39) | 鱼香五花肉(53)  |
| 蛋酥牛柳(40)  | 时菜兔丝(53)   |
| 水煮牛肉(41)  | 芹菜炒兔丝(54)  |
| 灯影牛肉(42)  | 滑肉薯片(54)   |
| 椒麻牛肚(43)  | 蒜泥皮花(55)   |
| 腰果猪耳(43)  | 芥兰肉丁(55)   |
| 金银肉丝(44)  | 肉末炒盐白菜(56) |
| 烧脑花(44)   | 豆角炒肉松(56)  |
| 辣酱肉丁(45)  | 家常炒牛肉末(57) |
| 鱼香肉丝(45)  | 荷芹烟肉(57)   |
| 三丝木耳(46)  | 煎牛肉片(58)   |
| 豆芽炒肉丝(46) | 炒牛肉丸(58)   |
| 辣酱肉丁(47)  | 蒜茸耳丝(59)   |
| 蒜苔炒肉丝(47) | 咸菜肉末(59)   |
| 肉末炒豆干(48) | 炒百叶(60)    |
| 芽菜五花肉(48) | 蟹鲜火腿丁(60)  |
| 肉末鸡蛋(49)  | 蒜泥肚丝(61)   |
| 爆炒兔丁(49)  | 芥末肚丝(61)   |
| 家常肚丝(50)  | 青豆叉烧(62)   |
| 川味羊肉(50)  | 丝瓜火腿(62)   |

## 禽蛋类

熘鸡片(64)

榨菜鸡丝(65)

豆豉鸡(65)

宫保鸡丁(66)

白果烧鸡(66)

急汁鸡(67)

板栗烧鸡(67)

白扒鸡脯(68)

烧公鸡(68)

辣爆鸡丁(69)

鱼香鸡块(69)

葱烧鸡脯(70)

鸡烧马铃薯(70)

焖烧鸡翅(71)

宫保鸡脯(71)

辣焖生鸡(72)

菇香鸡丝(72)

炒龙凤片(73)

锅煽鸡片(73)

鱼香鸡脯丁(74)

烧鸡脯桃仁(74)

鸡丝蛋羹(75)

枸杞鸡脯(75)

鸡杂鲜蘑(76)

凉瓜鸡片(76)

香菇鸡腿(77)

番茄鸡饼(77)

酱焖鸡腿(78)

三塔菌爆鸡块(78)

氽龙凤片(79)

草菇爆鸡丝(79)

辣烩鸡片马蹄(80)

鲜蘑鸡块(80)

青椒鸡丝(81)

花仁鸡丁(81)

鸭掌炒通心菜(82)

滑炒鸭丝(82)

葱扒鸭子(83)

家常鸭(84)

银芽火鸭丝(84)

酸菜火鸭丝(85)

时菜鸭舌(85)

海带鸭(86)

锅烧鸭块(86)

卤汁鸭(87)

茄汁鸭脯(87)

冬笋烧鸭(88)

酱爆鸭丁(88)

特色炒蛋(89)

炒嫩蛋(90)

摊黄菜(90)

赛螃蟹(91)

蛋夹里脊肉(91)

熘黄菜(92)

炒黄菜(92)

肉末鸡蛋(93)

酥黄菜(93)

炒蟹肉(94)

椿芽炒蛋(94)

锅煽肉片(95)

西红柿炒鸡蛋(95)

鸡蛋炒香肠(96)

虾皮炒鸡蛋(96)

#### 海鲜·水产类

黄瓜海蜇(98)

木耳鲜鱿(98)

菠萝鱿鱼(99)

草菇炒干鱿(99)

荔枝墨鱼筒(100)

番茄炒墨鱼(100)

醋椒鱼(101)

姜丝炒蟹(102)

青蒜炒花蟹(103)

蟹黄狮子头(104)

鲛鱼炒豆(105)

番茄鱼片(105)

草鱼豌豆苗(106)

年年有余(鱼)(106)

芥菜鲛鱼(107)

凤鳗(107)

萝卜鱼丸(108)

姜末蟹肉(108)

韭菜花炒鱼片(109)

炒海参(109)

茄汁草鱼(110)

口蘑海参(110)

酱爆鱼丁(111)

炒鱼球(111)

姜汁青鱼(112)

油泡虾仁(112)

三丝敲鱼(113)

西湖滑丝(114)

生炒黄螺片(114)

珊瑚鱼丝(115)

炒虾仁(115)

面包虾仁(116)

芹黄炒鳝片(116)



辣味鳝片(117)

芹菜鳝丝(117)

豆腐炒黄鳝(118)

泡椒鲤鱼(119)

番茄虾片(119)

豉汁带子(120)

鱼香贝(120)

茶叶鲜贝(121)

鱼香虾仁(121)

黄瓜丁炒虾仁(122)

炒虾仁(122)

椿头虾仁(123)

酱爆蚬(123)

清炒海蛎子(124)

豉椒丁香鱼(124)

花椒炒海螺(125)

炒鱼球(126)

花生鱼仔(126)

附:血型与饮食(127)

### 彩色插图

豆腐干炒肉碎

宫保凉瓜

肉粒炒香芋

菠萝蜜炒三鲜

烟肉炒荷芹

韭黄笋丝炒牛百页

兰度炒肉丁

肉松炒豆角

椰菜炒腊味

滑蛋炒牛肉



# 蔬菜类



## 鱼香菠菜

**材料：**鲜嫩菠菜500克，四川泡辣椒15克，白糖、醋、酱油、绍酒、精盐、味精、生粉、葱姜蒜、油各适量。

**做法：**①菠菜洗净，葱姜蒜切末，再把白糖、醋、酱油、绍酒、精盐、味精和生粉同放碗中调成芡汁。

②锅中放油少量烧热，菠菜下锅稍炒，盛在盘中。

③锅中放油少许，把泡辣椒、姜蒜同时下锅煸炒，待出香味，烹入对好的汁炒熟，菠菜入锅炒匀，撒入葱末，盛在盘中即可。

## 鸡蛋土豆丁

**材料：**土豆250克，鸡蛋2个，精盐、味精、香油各适量，油2汤匙。

**做法：**①将土豆去皮切成丁（边切边放入清水内，以防其变色），再入沸水锅内焯至刚熟捞起，而后用清水漂凉，再与精盐拌匀，码味滴干水分。

②炒锅置中火上，下油烧至五成热，把鸡蛋与精盐掸散放入，炒熟再加入土豆丁炒出香味，然后入味精、香油、葱花，簸匀起锅即成。

## 清炒苦瓜

**材料：**苦瓜400克，红辣椒2根，盐、蒜泥、味精、香油各适量。

**做法：**①苦瓜切成片，红辣椒切成段，入沸水锅中焯至断生捞出，晾凉。

②将凉的苦瓜、红辣椒下油锅煸炒、下蒜泥、盐、味精、香油拌匀，快速翻炒即可。

### 菜中苦君子

苦瓜从海外引入中国这一点肯定无疑，因为在明朝以前的书籍中都无关于它的记载，但何时引入也无详细记载，一说在元末明初，也说在南宋时代，至于原产地更是混乱，最后只能推断在亚洲热带丛林之中。苦瓜来历不明，虽似菜中的“苦孩子”，但也是菜中的“苦君子”，与其它菜一起烹调时，从不将苦味沾染其它菜品，因而与其它蔬菜相配时，总能做出美味佳肴。



## 冬瓜蜜

**材料：**冬瓜肉500克，蜂蜜50克，桂花5克，盐、糖各适量。

**做法：**①冬瓜切丁，加入盐腌渍1小时，冷开水洗透，沥干水，

②锅放白糖，加入清水熬化后离火，下桂花，待冷后调入蜂蜜搅匀，加入瓜丁腌渍2小时装盘即成。

## 鱼味茭白

**材料：**茭白250克，泡红辣椒三根，葱（马耳朵形）、精盐、味精、胡椒粉、生粉各适量，上汤、油各2汤匙。

**做法：**①将茭白削去粗皮、切成丝。泡红辣椒切马耳形的段。把味精、胡椒粉、上汤、生粉调成芡汁。

②炒锅置中火上，下油烧至五成热，放入茭白丝炒一下，再加精盐炒熟，而后放入泡红辣椒、葱炒匀，再烹入芡汁，收汁亮油，簸匀起锅即成。

## 金钩季豆

**材料：**四季豆500克，金钩（干虾仁）少许，味精、胡椒粉、精盐、生粉各适量，鸡汁半碗，油2汤匙。

**做法：**①将新鲜质嫩的四季豆撕筋切成段，入沸水内焯至断生捞起，入清水内漂凉，沥干水分。

②炒锅置中火上，下油烧至五成热，依次放入季豆、鸡汁、精盐、金钩（洗净）、味精、胡椒粉烧沸入味，再用生粉水勾芡起锅即成。

## 蒜泥花仁

**材料：**花仁500克，蒜瓣20克，花生油、香油、精盐、味精各适量。

**做法：**①将花仁用沸水浸泡一下，撕去皮洗净，盛入蒸盆以沸水淹没，加精盐入笼，用旺火蒸熟软晾凉，沥干水分。

②蒜瓣捣茸，盛入碗内，用七成热熟油烫一下晾凉，加香油、精盐、味精调匀，再与花仁拌匀即成。

## 炒花仁

**材料：**盐酥花仁250克，酱油、醋、精盐、花椒粉、味精、姜米、蒜米、葱花、香油、白糖各适量，辣椒油1汤匙。

**做法：**将以上各种调味品装入碗内调匀，与花仁（褪皮）拌匀，锅下油少许，将花仁下锅略炒即起。

## 芥菜粉丝

**材料：**芥菜500克，盐、味精、香油各适量，粉丝少许。

**做法：**①芥菜去叶、皮筋，切成长段，和粉丝入油锅快速煸炒至断生捞出，趁热撒盐少许。

②芥菜冷却后和粉丝置盆中，调入盐、味精、香油拌匀。芥菜段在盘中心摆整齐，粉丝围一圈即成。

## 酸辣芹菜

**材料：**芹菜500克，刀口辣椒（干辣椒在低温油中炒酥香后剁细）5克，红油（辣椒油）半汤匙，醋、盐、味精、香油各适量。

**做法：**①芹菜理净切成长段，下油锅炒断生，撒盐少许拌匀装盘。  
②刀口辣椒、红油、醋、盐、味精、香油同放碗中调成酸辣汁淋于芹菜上即成。

## 炒四季豆

**材料：**四季豆、胡萝卜各300克，椒盐3克，盐、西红柿、味精、香油各适量。

**做法：**①胡萝卜切银针丝，炸成萝卜松，四季豆切成段，锅下油2匙，下四季豆煸炒、加盐、味精、香油炒匀。  
②四季豆码整齐装盘，胡萝卜松撒上面，再撒上椒盐，西红柿切片围边即成。