

<<家常经典小炒>>

图书基本信息

书名：<<家常经典小炒>>

13位ISBN编号：9787510111334

10位ISBN编号：7510111331

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：169

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家常经典小炒>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患，高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典小炒》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## &lt;&lt;家常经典小炒&gt;&gt;

## 书籍目录

烹调小常识 第一章 家常肉炒菜 卷心菜炒肉丝 / 肉末炒茄子 肉末南瓜 / 肉丝炒茼蒿 / 掐菜肉丝 豆芽辣炒瘦肉丝, 韭菜炒肉丝 / 蕨菜炒肉丝 芦笋炒肉丝 / 双菇炒肉丝 / 茶树菇炒肉丝 西瓜皮炒肉丝 / 土豆肉片 / 黄瓜炒肉片 香菇炒瘦肉 / 白菜三丁 / 里脊炒菱角肉 莲藕炒肉片 / 香菜肉丝 / 肉末干笋炒粉条 海带炒肉 瘦肉爆茭白 / 蒜黄炒肉 / 肉片春笋 / 肉片炒木耳 肉末四季豆 / 枸杞肉丝 / 豇豆炒肉丝 / 碧玉肉片 西蓝花肉片 / 番茄炒肉片 / 冬笋炒肉片 / 腰果肉片 香菇核桃肉片 / 豌豆炒腊肉 / 腊味小白菜, 腊肉冬笋 腊肉香芹 / 孜然腊肉 / 五花蜇头伍花芥蓝 风味五花肉, 冬瓜烧肉 / 蒜薹炒回锅肉 / 腊肉冬笋 新式焗五花, 核桃枸杞肉丁 / 蒜米肉片 / 锅巴炒肉片 芝麻肉干 / 香辣肉 / 盐煎肉 / 糖蒜肉片 鲜香肉片 / 水煮肉片 / 广式酥肉 / 肉丁花生米 南瓜肉丁 / 酱爆里脊丝 / 葱爆里脊肉 农夫里脊肉, 糖醋里脊 / 回锅肉 农家肉段 / 山楂肉条 / 咕嚕肉 煎焖肉饼 / 金枣猪腿肉 / 糖醋排骨 广式叉烧骨 / 尖椒焗排骨 / 红椒排骨 鹌鹑蛋烧猪蹄 / 红烧猪蹄 / 辣炒猪蹄 炒牛肉松 / 牛肉丝炒胡萝卜 / 新派回锅肉 / 生炒排骨 尖椒牛肉丝 / 黄花菜炒牛肉 / 沙茶牛柳空心菜 / 辣炒豆豉牛肉 回锅肥牛片片羊葱炒牛肉 / 杭椒牛柳 / 黑椒牛柳 蚝油牛柳, 菜心炒牛肉 / 玉米青豆炒牛肉 / 仙人掌炒牛肉 椒香牛肉 / 香菜牛肉丝 / 茭白牛肉丝 / 干煸牛肉丝 平菇牛肉饼 / 乡村小炒 / 瓦块牛肉 / 蚝油牛肉 芝麻牛排 / 柠檬汁煎牛扒 / 菠萝牛肉片 / 炒羊肉丝 胡萝卜炒羊肉丝 / 姜蒜炒羊肉丝 / 酱爆羊肉丁 / 孜然羊肉片 番茄羊肉片 糜心羊肉丸 / 风味羊肉 羊肉炒粉条 / 茴香焖羊肉 / 开胃强身菜 木耳炒羊肉片 / 葱爆羊肉 / 黑胡椒爆羊肉 荔枝烧羊肉 / 鱼香羊排 / 干煸羊排 红烧羊腩 / 红烧兔肉 / 芝麻香兔 红烧肉皮 / 小炒脆骨 / 腊肠炒年糕 韭菜猪血 / 胡萝卜炒猪肝 / 猪肝炒木耳 / 枸杞烩猪肝 炒青椒肝丝 / 苦瓜炒猪肝 / 蒜香肝尖 / 芝麻肝片 炒猪肝 / 韭黄炒羊肝 / 菠菜炒羊肝 / 海蜇爆肚丝 银杏腰花 / 辣椒肚丝 / 青椒肚片 / 酸甜腰花 莴笋焗要花 仙芹炒腰条, 黄花熘猪腰 / 鱼香腰花 莴笋炒猪心 / 尖椒大肠 / 香炸大肠 / 春韭炒羊肚 油爆羊肚 / 酱爆羊百叶 / 炒蚕蛹 / 酒香金蝉 辣白菜洋葱炒肥肠 / 泡椒炒猪心 / 水浒肉 / 虎皮香肉 第二章 家常素炒菜 炸山药条 茄炒山药 拔丝山药 / 煎萝卜饼 / 葱油白萝卜丝 萝卜丝炒鸡蛋 / 木耳炒萝卜 / 红烧萝卜 回锅萝卜 / 鲜蔬土豆饼 / 胡萝卜炒木耳 胡萝卜烧蘑菇 / 醋熘土豆丝 庸椒土豆丝 酸辣土豆丝 / 清炒茭白 / 糟煎茭白 番茄荸荠 / 香菇炒荸荠 / 烧芋泥 / 芹菜荸荠 茄子烧荸荠 / 农家茄子 / 雪里红烧茭白 / 开洋茭白 酱爆茄子 / 大蒜烧茄子 / 果味茄块 / 蒜蓉茼蒿 茼蒿豆腐腐 / 菜炒鸡蛋 / 银耳炒菠菜 / 腐乳炒空心菜 蒜蓉空心菜 / 炸香椿鱼 / 香椿芽炒鸡蛋 / 香椿竹笋 韭香海米 / 淡菜炒韭菜, 韭菜炒核桃 / 韭菜豆腐丝 炒黄瓜 / 黄瓜核桃仁 / 西葫芦炒滑子菇, 芦笋扒冬瓜 口蘑烧冬瓜 / 红烧冬瓜 / 醋熘西葫芦, 蒜蓉西葫芦 海米冬瓜 / 糖醋葫芦腰果 / 清熘丝瓜 / 清炒丝瓜 彩椒炒丝瓜 / 核桃仁丝瓜 / 清炒腰果西蓝花 / 太极蓝花 番茄烧菜花 / 番茄双花 / 香菇西蓝花 蒜蓉菜花 / 蔬菜园地煲 / 蒜蓉西蓝花 红烧菜花 / 西蓝花烩胡萝卜 / 开洋白菜 糖烧白菜 / 栗子白菜 / 珊瑚白菜 冬笋香菇炒白菜 / 海米爆小白菜 / 素炒小白菜 清炒生菜 / 蒜蓉生菜 / 核桃蚝油生菜 糖醋圆白菜 / 包菜粉 / 清炒圆白菜 / 青椒皮蛋娃娃菜 麻辣娃娃菜 / 辣炒南瓜条 / 南瓜炒蛋黄 / 烤薯条 蜜烧红薯 / 椒香莴笋 / 乳香四季豆 枸杞莴笋 清炒莴笋丝 / 莴笋炒香菇 / 糟香三丝 / 炒芥蓝 芥蓝腰果炒香菇 / 清炒甜豆 / 鱼香荷兰豆 / 蒜香三鲜荷兰豆 咖喱魔芋豌豆 / 芦荟玉米粒 / 皮蛋炒苋菜, 炒苋菜 蒜泥苋菜 / 柿椒炒玉米 / 鲜蘑烩油菜 / 果仁炒荷兰豆 糖醋花香藕 / 白云藕片 / 榄菜荷兰豆 借瓜青椒 鲜藕炒青椒 / 麻辣藕片 / 玉竹炒藕片 蒜蓉苦瓜 / 清炒苦瓜 / 海米莲藕 苦瓜梅菜 / 蚝油豆豉苦瓜 / 苦瓜炒蛋 油菜豆腐泡 / 鱼香油菜 / 豌豆魔芋 清炒四季豆 / 素炒豌豆苗 / 木耳炒青笋 清爽扁豆 / 扁豆炒鲜蘑 / 葱香虾皮青椒 荷兰豆炒彩椒 / 仙人掌炒青椒 / 虎皮青椒 / 青椒炒鸡蛋 素炒杂烩 / 清炒芦笋 / 芦笋百合 / 青炒春笋 素炒竹笋 / 爆炒竹笋 / 冬笋烧芥菜 百合黄花菜 西芹百合 / 红椒炒芹菜 / 豆豉芹菜 / 枸杞双仁炒芹丁 水芹炒干丝 / 芹菜炒鸡蛋 / 芹菜炒玉米笋 / 鲜炒四蔬 松仁玉米 / 火炒五色蔬 / 碧玉炒银条 / 蒜薹青蔬烧香菇 开胃银芽 / 什锦豆芽 / 银条炒金块 仁色豆芽 甜椒炒绿豆芽 / 糖醋黄豆芽 / 蒜薹炒木耳 / 银杏百合 菜心烧百合 / 炒黑白菜 / 红枣炒木耳 黄花菜炒木耳, 干煸黄豆芽 / 木耳炒双菇 酱爆平菇 / 香菇烧二冬 / 香菇素片 香菇酥桃仁 / 香菇油菜 / 山楂炒绿豆芽 番茄炒香菇 / 羊葱烧香菇 / 香菇炒松仁 菜花烧香菇, 奶香口蘑烧菜花 / 蛋清熘蘑菇 青椒炒毛豆 / 油炸茶树菇 / 清炒魔芋丝 / 清香小炒 草菇烩芦笋 / 广味滑子菇 / 猴头菇菜心 / 圆白菜炒蘑菇 番茄汁鲜蘑 / 金针菇炒油菜 / 银耳芦笋 / 丝瓜香菇 金针菇炒双耳 / 香菇炒黄花菜 / 面筋炒蕨菜 / 香干苋菜 炒素三丁 / 西芹炒蕨菜 / 冬菇蕨菜 / 香辣蕨菜 冬菇

## &lt;&lt;家常经典小炒&gt;&gt;

扒茼蒿 / 栗子烧冬菇 / 蜜汁香蕉 / 酿苹果 第三章 家常禽蛋炒菜 鱼香鸡丝 / 珊瑚鸡丁 / 橙汁鸡片 仙人掌鸡片香菇 / 糖醋鸡肉片 / 香甜凤片 / 酱爆鸡丁 菠萝鸡片 / 大葱鸡脯卷 / 滑炒鸡丝 / 银芽鸡丝 豌豆烩鸡丝 / 芦笋鸡柳 / 辣子鸡柳 / 金针菇炒鸡丝 三色鸡丝 / 核桃鸡丁 / 莲子鸡丁 / 新式炒鸡球 歌乐山辣子鸡 / 芥菜炒鸡丁 / 柠檬鸡 / 柠汁煎鸡脯 红烧栗子鸡 / 土豆炖鸡 / 百合炒鸡肝 / 干炸鸡翅 苦瓜焖鸡翅 / 可乐鸡翅 / 红烧翅根 / 胡萝卜炒鸭肝 发财锤 / 辣炒鸡脖 / 核桃鸭丁 / 麻辣鸭块 嫩姜炒鸭片 / 尖椒炒鸭片 / 蒜香鸭脯 / 辣炒水鸭 芥菜炒鸭丁 / 腊味山药炒鸭脯 / 焖烧鸭 回锅鸭块 / 荔枝鸭 / 翡翠鸭掌 五香凤爪 / 葡式咖喱鸡 / 芹菜炒凤肝 麻辣鸡翅尖 / 土豆烧鹌鹑 / 烤鸭焖西葫芦 何首乌炒鸽肝 / 酸菜鹅肉 / 茄子烧鹌鹑脯 百合西芹炒乳鸽 / 生炒乳鸽 / 炒乳鸽松 火爆鸭肠 / 韭菜炒鸭肠 / 韭菜炒鸭血 / 韭菜肥肠爆鸭血 青蒜炒鸭血 / 双菇炒鸭血 / 鸭血羹性鸡肝 番茄炒鸡蛋 / 草莓酱炒鸡蛋 / 海米煎蛋 / 香油姜末炒鸡蛋 什锦蛋丝 / 黄瓜炒鸡蛋 / 胡萝卜炒蛋 / 蒜薹炒鸡蛋 荷包里脊, 菜花炒蛋 / 核桃油炒茭白鸡蛋 / 鸡蛋豆腐羹 法式蘑菇蛋饼 / 蛋酥猕猴桃 / 苹果煎蛋饼 / 西葫芦鸡蛋饼 芝麻鸽蛋 / 蒜泥鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋 / 姜丝香炒蛋 青椒蛋饼 / 三椒炒鸡蛋 / 蒜薹炒鸡蛋 / 青红鹌鹑蛋 第四章 家常水产炒菜 玉米鱼粒 / 玉兰鱼丝 番茄鱼条 / 柠汁鲤鱼 / 干烧鲤鱼 鳊鱼芝麻条 / 炆锅鱼 / 豆瓣鱼 茄汁鲢鱼 / 糖醋银鱼豆芽 / 酥黄豆烩鱼粒 橙汁鱼片 / 番茄鱼片 / 白头翁洋葱鱼片 豉汁鱼段 / 脆响鳝鱼 / 茄皮烧鳝片 蒜薹炒鳝段 恠炒鳝片 / 丝瓜炒蚌肉 / 蒜薹烧小黄鱼 荸荠大黄鱼片 / 香辣金枪鱼 / 红烧带鱼 / 带鱼扒白菜 软煎鲑鱼 / 金玉满堂 / 芹菜炒海蜇 / 油焖河虾 辣炒河虾 / 韭菜炒青虾 / 白菜软炒虾 / 由菜虾仁 虾仁炒芹菜 / 由炸虾排 / 芦笋烧虾仁 / 葱姜虾 金沙脆皮虾朋 / 腰虾仁小人参 / 虾仁炒豆腐 / 蚕豆炒虾仁 核桃虾仁 / 红烧虾球 / 番茄虾仁 / 菠萝虾仁 黄油脆皮虾仁 / 青豆虾仁 / 瓜皮爆鳝丝 / 清炒凤尾虾 虾酱炒豆腐 / 软熘虾仁腰花 / 洋葱爆炒虾 / 海参烧木耳 鱼香虾球 / 海参豆腐 / 枸杞海参 / 肉末海参 冬笋海参 / 五色海参 / 红焖海参 泡椒墨鱼仔 / 宫保墨鱼 / 苦菜爆乌贼鱼 快炒鲜鱿 / 酱炒双鱿 / 墨鱼黄瓜 白烩鱿鱼条 / 闽南鱿鱼 / 番茄汁墨鱼花 山楂鱿鱼卷 / 韭菜炒鱿鱼 / 炆蛎黄 番茄炒鲜贝, 奶油蘑菇炒鲜贝 / 鱼香鲜贝 红烧干贝 / 炒鲜贝 / 木须蛭子 豆豉炒蛤蜊 / 香菇炒海红 / 香辣蟹 风味黄金蟹 / 老姜螃蟹 / 炒蟹肉 / 芹香辣肉蟹 海味小炒皇 / 家常牛蛙 / 爆甲鱼 / 双椒爆牛蛙 第五章 家常豆腐炒菜 金针干张 / 豆腐皮炒蚕豆 / 麻婆豆腐 肉末豆腐 / 酱汁豆腐 / 玉米烩豆腐 / 糖醋豆腐 木樨豆腐 / 鱼香豆腐 / 炒芹菜豆腐干 / 葱爆豆腐条 黄金豆腐 / 蒜黄炒豆腐 / 香干炒菠菜 / 青椒豆腐丝 腐竹炒木耳 / 白干炒菠菜 / 洋葱豆干丝 / 韭菜老豆腐 豆腐条 / 豆腐干炒榨菜 / 豆干爆肉 / 鸡刨豆腐 炒豆腐脑 / 鲜笋豆腐 / 宫保豆腐 / 番茄豆腐 肉片熘豆腐 / 由菜海米豆腐 / 家常豆腐 / 苦瓜烧豆腐 香菇丝炒豆腐丝 / 沙茶豆腐炒青蒜 / 油豆腐烧油菜 / 家常豆腐皮 香炸豆腐 / 脆皮豆腐 / 奶汁豆腐 / 素三丝 香辣脆皮豆花 / 芝麻豆腐 厝菇烧面筋 椒油腐竹 / 三鲜豆腐 / 虾仁酿豆腐 香菇扒豆腐 / 菜心炒腐竹 / 泥鳅豆腐 鹌鹑豆腐 / 肉片金针煲腐竹 / 豆腐丝炒豌豆苗 第六章 家常主食 鸡丝木耳炒面 / 孜然洋葱炒面 / 姜丝鸡肉面 蛋炒饭 / 叉烧鸡蛋酱油饭 / 火腿鸡蛋炒饭 / 豆干肉丁炒饭 鸡丝芹菜饭 / 菠萝鸡饭 / 青豆火腿炒饭 / 腊香黄金饭 生炒糯米饭 / 炒年糕 / 鸡丝蛋炒饭 / 肉丝炒面 莲藕炒肉片

## &lt;&lt;家常经典小炒&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：原料 莲藕300克，猪里脊肉150克，香菇5朵，红辣椒1个。

调料 葱段、料酒、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法 猪里脊肉洗净，切片，加料酒、水淀粉抓匀，腌渍片刻。

莲藕去皮，洗净切丝。

香菇洗净，泡软去蒂。

红辣椒洗净，切丝。

炒锅点火，倒油烧热，放入猪肉片翻炒至半熟，盛起。

锅中余油加热，爆香葱段，放入香菇、莲藕丝、红辣椒丝炒匀，加入酱油、料酒及适量水，小火焖煮至入味，加入猪肉片炒熟即可。

香菜肉丝 原料 猪瘦肉200克，香菜200克。

调料 鸡蛋清、精盐、鸡精、胡椒粉、料酒、葱姜丝、香油、植物油各适量。

做法 香菜洗净，切段。

猪瘦肉切丝，加鸡精、胡椒粉、精盐、料酒、鸡蛋清调匀。

净锅倒入植物油烧热，加入葱姜丝、肉丝，翻炒至八成熟时放入香菜段，调入料酒，迅速炒匀、淋上香油即可。

肉末干笋炒粉条 原料 肉末、泡发山芋粉条各100克，泡发笋干50克，青辣椒丝、红辣椒丝各10克。

调料 精盐、鸡精、酱油、白糖、葱花、姜末、植物油各适量。

做法 山芋粉条、笋干分别洗净，笋干撕成细丝。

炒锅置火上，倒油烧热，放入肉末炒散，加入葱花、姜末、粉条、笋干、青辣椒丝、红辣椒丝一同煸炒3分钟，加精盐、鸡精、白糖、酱油、适量水烧开，翻炒均匀即可。

海带炒肉 原料 水发海带250克，猪肉100克。

调料 料酒、鸡精、精盐、水淀粉、酱油、葱丝、蒜片、植物油、清汤各适量。

做法 猪肉洗净，切成薄片。

海带洗净切片，入沸水锅内焯片刻，捞出沥水。

炒锅置火上，倒油烧热，放入肉片煸炒至变色，加入酱油、料酒、葱丝、蒜片、精盐、清汤少许继续煸炒，加入海带片，煸炒至熟入味，用水淀粉勾芡，放入鸡精即成。

瘦肉爆茭白 原料 茭白250克，猪瘦肉150克。

调料 葱花、生抽、姜末、料酒、干红椒、白糖、干淀粉、精盐、植物油各适量。

做法 茭白洗净，削去表皮和老根，切成长4厘米、宽2厘米的薄片。

瘦肉切片，放入碗内，加入姜末、葱花、干淀粉、生抽拌匀。

炒锅内加入植物油，烧到八成热，放干红椒炝出香味，放入肉片翻炒成形，加入茭白片、生抽、白糖、精盐、料酒，继续翻炒，茭白变软后，炒匀装盘即可。

蒜黄炒肉 原料 猪肉300克，蒜黄150克。

调料 植物油、精盐、鸡精、酱油、姜丝各适量。

做法 猪肉洗净切片。

蒜黄择洗干净，切段。

净锅上火，倒油烧热，加入姜丝爆香，放入猪肉煸炒，烹入酱油，炒至八成熟，加入蒜黄、精盐、鸡精同炒至熟，装盘即可。

营养面面观 补中益气，开胃消食，解毒，强身健体。

## <<家常经典小炒>>

### 编辑推荐

《美食生活:家常经典小炒》编辑推荐：随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

某些无良商人会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典小炒》是一本轻松、易懂、好学的经典家常菜谱。

祝您吃得愉快，吃出健康。

<<家常经典小炒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>