

绝味



好吃停不了

小炒

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

超简单，很好吃
有锅气

看得懂，学得会，超好吃

新鲜蔬菜，美味禽蛋，醇香畜肉，鲜香水产……
图文并茂，分步详解，一看就懂，简单易学

居家宴客的私房秘籍

荤素搭配，营养与美味共存
鲜香巧食，男女老少皆宜

厨房『菜鸟』的修炼宝典



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

绝味

小炒

好吃停不了

瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绝味小炒，好吃停不了 / 瑞雅编著. -- 北京：中国人口出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5101-3964-2

I. ①绝… II. ①瑞… III. ①炒菜－菜谱 IV. ①TS972.12

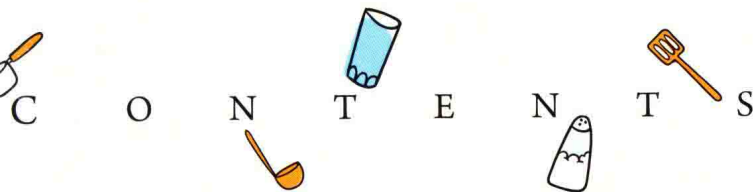
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第285115号

绝味小炒，好吃停不了
瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2016年3月第1版
印次	2016年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3964-2
定价	19.90元

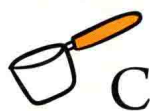
社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

目录



第一章 新鲜蔬菜类

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2 菠菜 | 秘制菠菜小炒 | 胡萝卜炒菠菜 | 菠菜玉米炒猪肉 | 5 白菜 | 白菜根炒栗子 | 韭黄炒白菜心 | 双炒素菜 | 私房小炒白菜 | 10 芹菜 | 芹菜蛋皮丝 | 海米炒芹菜 | 多彩鸡蛋干 | 13 茄子 | 西红柿炒茄子 | 私房小炒茄子 | 肉末茄子 | 17 空心菜 | 炆炒空心菜 | 蒜味空心菜 |
| 19 丝瓜 | 丝瓜炒鸡片 | 枸杞子丝瓜 | 面筋丝瓜 | 23 苦瓜 | 素炒苦瓜 | 辣味苦瓜肠 | 银鱼干炒苦瓜 | 27 黄瓜 | 黄瓜肉丁 | 三色黄瓜丁 | 29 莲藕 | 辣炒藕丝 | 藕香鸡丁 | 31 菜花 | 瘦肉炒菜花 | 口蘑香炒菜花 | 煸炒鲜蘑菜花 | 35 西蓝花 | 腰果西蓝花 |
| 37 苋菜 | 西蓝花炒百合 | 香干炒苋菜 | 火腿炒苋菜 | 蒜泥炒红苋菜 | 41 莴笋 | 私房炒莴笋 | 泡椒炒笋丝 | 枸杞子炒莴笋 | 45 土豆 | 花生仁炒三丁 | 爆炒香菜土豆丝 | 私房炒土豆 | 土豆炒豆干 | 49 萝卜 | 萝卜干炒腊肉 | 炒虾米萝卜丝 | 胡萝卜炒猪肝 | 53 豆角 | 四季豆炒山药 |



C

O

N

T

E



第二章 营养菌豆类



65 香菇

栗子烧香菇

芹菜炒香菇

香菇栗子

香菇炒生菜

香菇炒豆腐

71 黑木耳

什锦炒木耳

55 甜椒

五花肉酸豆角

青椒炒肉片

红椒炒藕丝

百合甜椒鸡丁

59 其他

小炒牛肉

素炒双蔬

清炒芦笋

小炒圆白菜

74 杏鲍菇

葱炒黑木耳

黑木耳炒肉丝

75 口蘑

素炒杏鲍菇

77 蟹味菇

酒香蟹味菇

78 豆腐

鸡肉炒豆腐

椰香豆腐

苦瓜炖冻豆腐

81 豆芽

豆芽炒三丝

韭香绿豆芽

火腿炒豆芽

韭菜辣炒豆芽

86 腐竹

红油腐竹丝

87 豆干

芹菜炒豆干

芹菜香干

芥蓝炒香干

93 豆皮

五花肉炒香干

里脊炒豆皮

豆皮炒黄瓜



第三章 美味禽肉、蛋类

96 鸡肉

芹菜炒鸡片

椒香鸡肉片

木瓜炒鸡丁

辣炒鸡丁

栗子鸡块

小炒鸡块

酱爆鸡丁

尖椒炒鸡翅

百合甜椒鸡丁

丝瓜炒鸡片

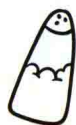
鸭肉

枸杞子烩鸭片

双爆串飞

108

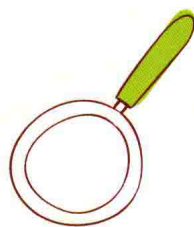
N



T



S



117

猪肉

香辣猪肉丝

什锦猪肉

肉炒白菜丝

肉末芹菜

南瓜炒肉片

秘制炒肉

秘制黑椒排骨

小炒洋葱肉丝

蚕豆炒瘦肉

双笋炒里脊

第四章

醇香畜肉类

114

鹌鹑蛋

鸡蛋炒芹菜

鸡蛋炒虾

香椿鸡蛋饼

111

鸡蛋

143

动物内脏

油菜烧猪肝

韭菜炒猪肝

私房溜猪肝

麻油猪腰

香辣肚丝

141

兔肉

甜椒炒兔肉

辣炒兔块

胡萝卜炒羊肉

葱香羊肉煲

蒜炒羊肉

葱爆羊肉片

136

羊肉

牛肉炒粉丝

小炒牛里脊

牛肉末炒豆腐

胡萝卜炒牛肉

129

牛肉

肉末酸豇豆

菠菜炒猪肉

163

鱿鱼

家常鱿鱼丝

鱿鱼炒肉丝

162

鳝鱼

酸菜鳝鱼丝

161

鲤鱼

泡椒鲤鱼

159

带鱼

椒盐带鱼

番茄酱鱼条

油爆鱼片

秘制草鱼丝

156

草鱼

私房鲫鱼

155

鲫鱼

第五章

鲜香水产类

酸香羊肚丝

爆炒羊肚

酸辣牛肚



C

O

N



T



E

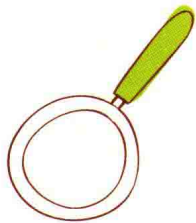
N



T



S



178

葱油海蜇头

177

海蜇

蒜薹烧文蛤肉

文蛤

芙蓉干贝丝瓜

175

贝

腰果虾米小炒

腰果虾仁

白果炒虾仁

芦笋虾仁

私房虾仁丸子

168

虾

双豆鱿鱼丝

小炒鱿鱼丝

豆瓣酱

西式黄油面粉

麻辣油

中式熟红根油

宫保汁

清麻辣味汁

浓麻辣味汁

油酥豆瓣酱

京式甜面酱

川式五香油

糊辣油

酱汁

粤式柠汁

怪味汁

剁椒汁

中式香辣味汁

附录
自制调味料好味道

计量单位换算:

1 小匙≈3 克≈3 毫升

1 大匙≈15 克≈15 毫升

1 杯≈200 毫升

1 碗≈300 毫升

少许=略加即可,如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味,自主确定分量。

烹调中所用的高汤,读者可依个人口味,选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



第一章

新鲜蔬菜类

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一，可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，是人们健康饮食的首选。

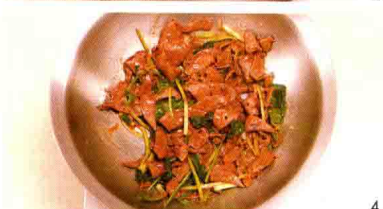
秘制菠菜小炒

材料

猪肝 250 克，菠菜 300 克，葱片、姜末各少许。

调料

老抽 1 大匙，料酒半大匙，白醋 1 小匙，白砂糖、盐、味精各半小匙，花椒粉少许，水淀粉适量。



做法

- ① 猪肝切小薄片；菠菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，入沸水中氽烫，即刻捞出，沥干水分；备好其他食材（图 1）。
- ② 油锅烧热，放葱片、姜末炝锅，放入猪肝片煸炒，烹料酒、白醋，加老抽、白砂糖、花椒粉，再放入菠菜段、盐、味精，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入明油，出锅装盘即可（图 2 ~ 图 4）。



菠菜营养丰富，但有涩味，去除的方法是：将洗好的菠菜放入开水中氽烫，捞起再炒，即可去掉涩味。

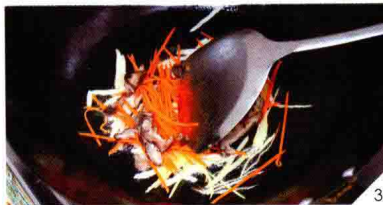
胡萝卜炒菠菜

材料

菠菜 500 克，胡萝卜 50 克，冬笋、水发香菇、姜各适量。

调料

盐 1 小匙，味精、香油各适量。



做法

- ① 胡萝卜去皮，洗净，切丝；冬笋洗净，切成细丝；香菇去蒂，洗净，切成细丝；姜去皮，洗净，切成丝；菠菜去根，洗净（图 1）。
- ② 将菠菜用沸水略氽烫后捞出，沥干水分（图 2）。
- ③ 油锅烧热，放姜丝、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝煸炒至熟（图 3）。
- ④ 放入菠菜、盐、味精，炒匀，最后淋上香油即可（图 4）。



菠菜以叶柄短、根小色红、叶色深绿者为最佳，储存时为防止菠菜在存放过程中流失水分，可用保鲜膜包好后放在冰箱中。

菠菜玉米炒猪肉

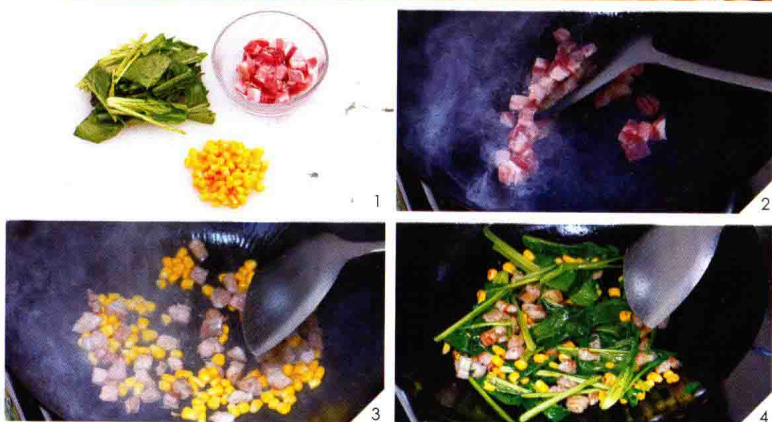


材料

菠菜300克,猪肉、玉米粒各50克。

调料

盐少许,香油1小匙。



做法

- ① 将菠菜洗净,切段;猪肉洗净,切丁;其余材料均备齐(图1)。
- ② 油锅烧至八成热,加猪肉丁爆香(图2)。
- ③ 略炒后再加入玉米粒、菠菜段,大火翻炒至熟,最后加盐、香油调味即可出锅(图3、图4)。



将切好的肉丁放在漏勺里,在开水中晃动几下,待肉刚变色时就起水,沥去水分,然后下炒锅,只需3~4分钟就能熟,并且鲜嫩可口。

白菜

白菜根炒栗子

材料

白菜根部 400 克，
生栗子 100 克，
葱、姜各适量。

调料

肉汤 50 毫升，
水淀粉、料酒、
老抽各 1 小匙，
白砂糖 1 大匙，
香油、盐、味精
各适量。



做法

- ❶ 将白菜根顺纹理切成细条；栗子煮熟，去皮，切成两半；葱、姜分别切末（图 1）。
- ❷ 将白菜条放沸水锅内氽烫，捞出用冷水过凉，摆在盘内。
- ❸ 油锅烧热，将葱末、姜末放锅内煸炒出香味（图 2）。
- ❹ 放入栗子、肉汤、老抽、料酒、盐、白砂糖、味精，烧开后煨至汤汁将尽时，用水淀粉勾芡，淋入香油，倒在摆有白菜条的盘内即可（图 3、图 4）。

料理窍门

白菜外表粗糙，清洗比较困难，最好用自来水不断冲洗，流动的水可避免农药渗入白菜中。洗干净的白菜不要马上吃，最好再浸泡 5 分钟。

滋养功效

白菜含有丰富的膳食纤维，不但可以起到润肠的作用，还有促进排毒的功效，可以刺激肠胃蠕动，有效改善便秘症状。经常食用白菜，对健康大有益处。





韭黄炒白菜心

材料

白菜心 200 克，韭黄 50 克，葱、姜各少许。

调料

老抽 1 大匙，料酒、水淀粉各 1 小匙，面酱 10 克，盐、味精各少许。



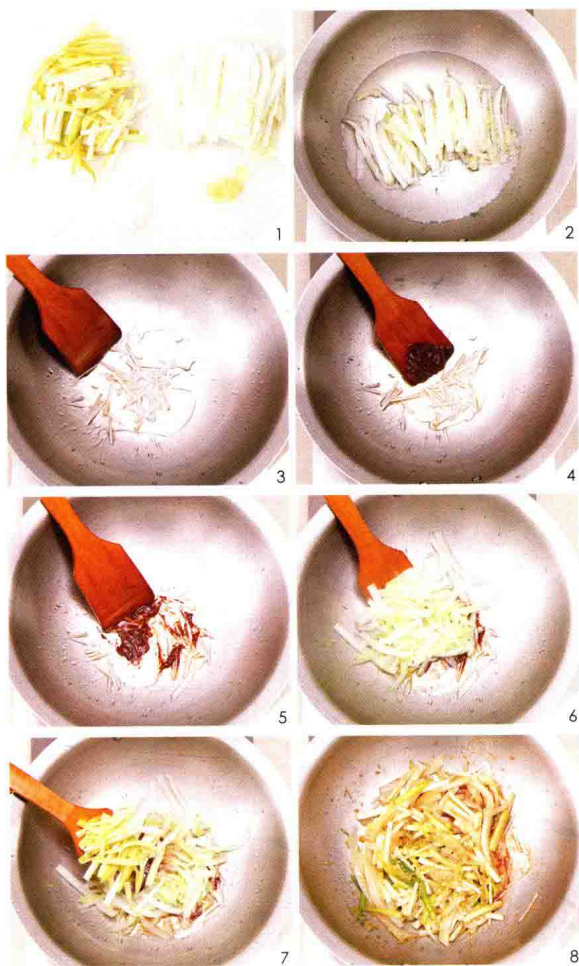
做法

① 将白菜心洗净，顺纹理切成 3 厘米长的丝；韭黄洗净，切成 2 厘米长的段；葱切细丝；姜切片（图 1）。

② 锅内加适量水烧开，放入姜片、料酒、盐煮 3 分钟，去掉姜片，放入白菜丝进行氽烫，捞出挤掉水分，装盘备用（图 2）。

③ 油锅烧热，放葱丝煸炒，炸面酱，烹入老抽，放入白菜丝进行翻炒，加入盐、味精，用水淀粉勾芡（图 3 ~ 图 6）。

④ 放入韭黄段翻炒均匀，出锅即可（图 7、图 8）。



双炒素菜

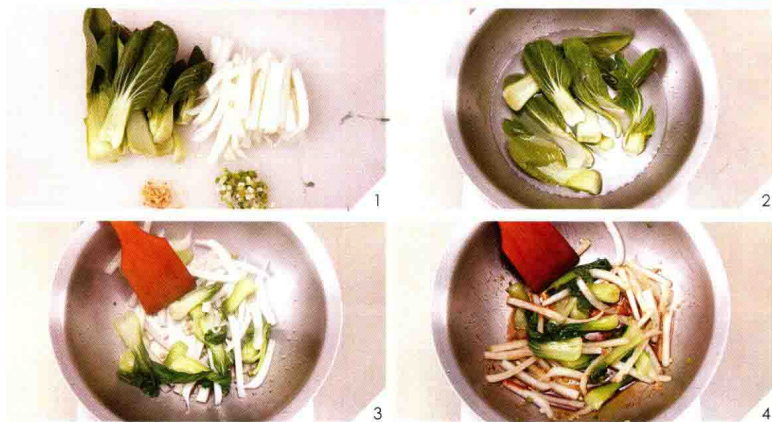


材料

净白菜帮 250 克, 油菜 200 克, 葱、姜各少许。

调料

鸡汤、水淀粉各 1 大匙, 料酒 3 小匙, 老抽 2 小匙, 白砂糖 1 小匙, 盐、味精各适量。



做法

- ① 将白菜帮顺纹理切成 3 厘米长、1 厘米宽的条; 油菜洗净; 葱、姜分别切末 (图 1)。
- ② 白菜条、油菜分别放锅内煮熟, 捞出过凉水, 沥干 (图 2)。
- ③ 油锅烧热, 下入葱末、姜末炆锅, 烹入料酒, 加入老抽、盐、味精、白砂糖和鸡汤, 把白菜条和油菜放入锅中煸炒, 煮沸后煨片刻, 用水淀粉勾芡, 烧熟, 盛盘即可 (图 3、图 4)。



白菜在腐烂的过程中会产生亚硝酸盐, 这种物质能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力, 从而使人缺氧, 同时还有致癌作用, 所以要避免食用腐烂的白菜。

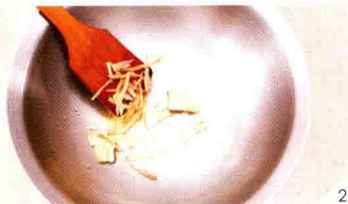
私房小炒白菜

材料

白菜心 500 克，
黄花、黑木耳、
笋片各 25 克。

调料

豆瓣酱 2 小匙，
老抽 1 小匙，盐、
味精各适量。



做法

- ① 将白菜心洗净，切成 3 厘米长的段；黑木耳泡发，撕成小朵；备好其他食材（图 1）。
- ② 油锅烧至七成热时，加入白菜心段和黄花、黑木耳朵、笋片，炒至半熟，加入豆瓣酱、老抽、盐、味精，翻炒均匀，炒熟即可（图 2 ~ 图 4）。



清洗白菜时不要用洗涤灵等清洁剂浸泡，这些物质很难清洗干净，容易残留在白菜叶片内，造成二次污染。

芹菜蛋皮丝

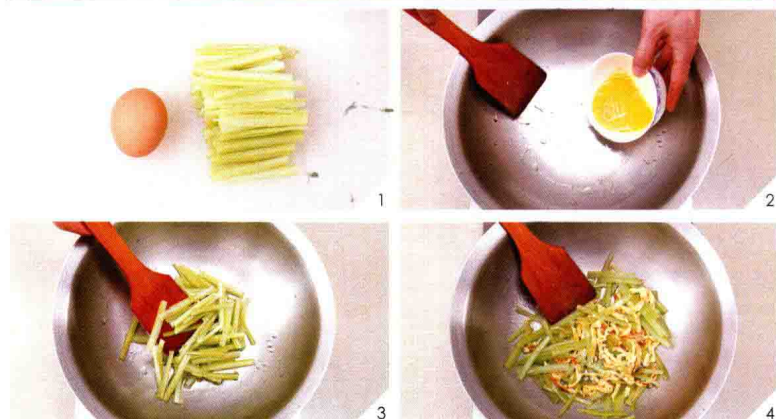


材料

芹菜 300 克，鸡蛋 1 个。

调料

水淀粉 1 小匙，白砂糖适量，盐、味精各少许。



做法

- ① 将芹菜择洗干净，切长段；鸡蛋打散，加入水淀粉搅拌均匀（图 1）。
- ② 油锅烧热，倒入蛋液，摊成蛋皮，取出放凉，切成丝（图 2）。
- ③ 另起一锅，倒入油烧热，放入芹菜段爆炒，然后放入蛋皮丝，同时加入盐、白砂糖、味精，翻炒均匀，快速出锅即可（图 3、图 4）。