

赠送全套二维码烹饪视频

吃货秘籍之

绝味小炒菜

香浓小炒·辣味小炒·酸鲜小炒·清淡小炒
微甜小炒·重口味小炒·地方小炒

款款美味，道道诱人

让您的味蕾开花，尝遍美味炒菜

甘智荣 主编



即扫即看

学做“香菇豌豆炒笋丁”



重庆出版集团 重庆出版社

吃货
秘籍

吃货秘籍之

绝味小炒菜

甘智荣 主编

重庆出版集团  重庆出版社

吃货
秘籍

图书在版编目 (CIP) 数据

吃货秘籍之绝味小炒菜 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-229-10424-5

I. ①吃… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第217612号

吃货秘籍之绝味小炒菜

CHIHUO MIJI ZHI JUWEI XIAOCHAOCAL

甘智荣 主编

责任编辑: 肖化化

特约编辑: 黄 佳

责任校对: 李小君

装帧设计: 肖 冰

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 240千

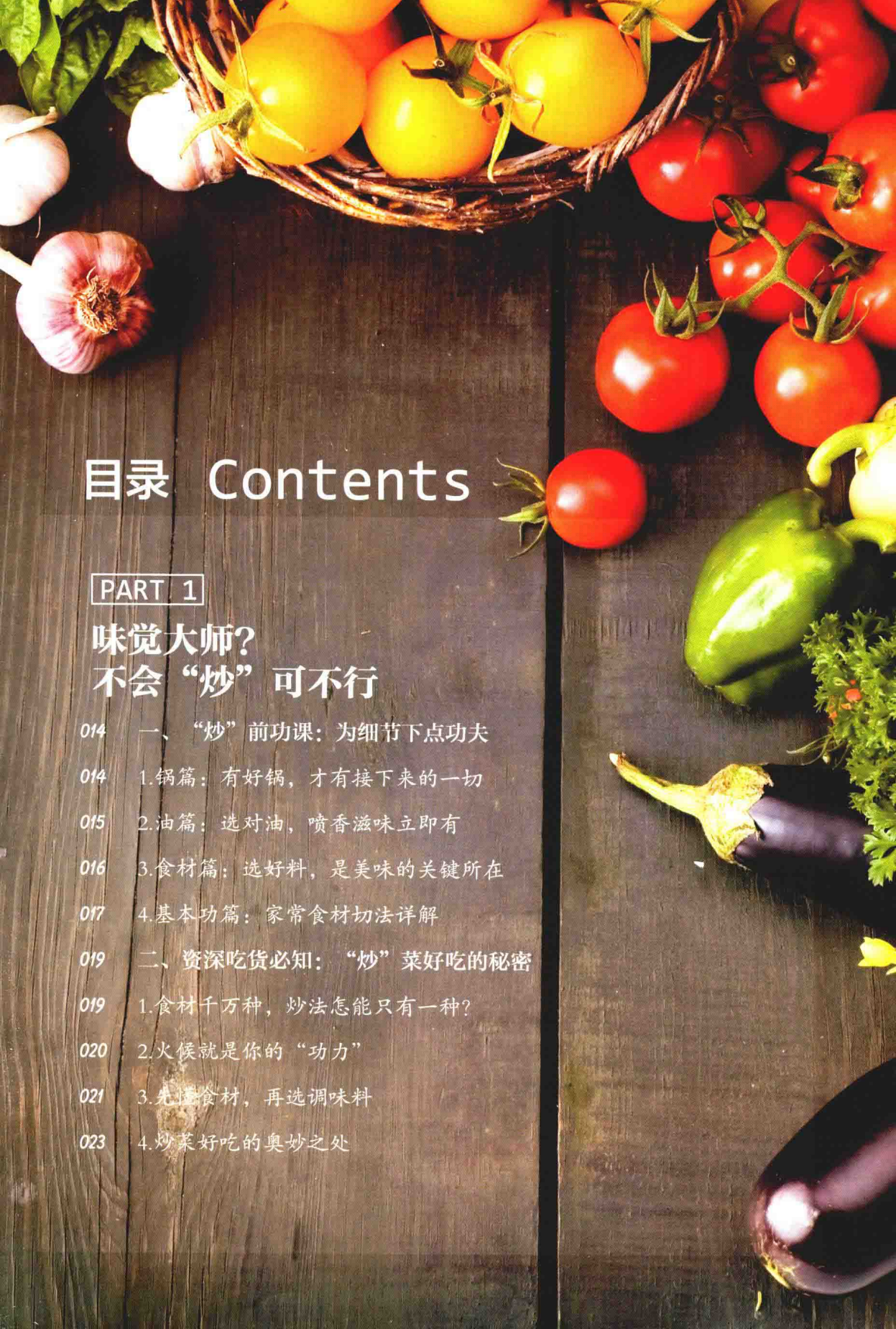
2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10424-5

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



目录 Contents

PART 1

味觉大师？ 不会“炒”可不行

- 014 一、“炒”前功课：为细节下点功夫
- 014 1. 锅篇：有好锅，才有接下来的一切
- 015 2. 油篇：选对油，喷香滋味立即有
- 016 3. 食材篇：选好料，是美味的关键所在
- 017 4. 基本功篇：家常食材切法详解
- 019 二、资深吃货必知：“炒”菜好吃的秘密
- 019 1. 食材千万种，炒法怎能只有一种？
- 020 2. 火候就是你的“功力”
- 021 3. 先选食材，再选调味料
- 023 4. 炒菜好吃的奥妙之处

PART 2

香就一个字，
菜不香你吃个啥

026 鱼香茄子烧四季豆

027 橄榄菜四季豆

028 鱼香土豆丝

029 西红柿炒口蘑

031 咸蛋黄茄子

032 茶树菇核桃仁小炒肉

033 风味柴火豆腐

034 香干回锅肉

035 大蒜炒鸡蛋

037 炒虾肝

038 黄瓜炒腊肠

039 木耳炒腰花

040 牛肉炒鸡蛋

041 蚝油金针菇牛柳

043 酱爆大葱羊肉

044 孜然羊肚

045 土豆烧鸡脆骨

046 爽脆鸡胗

047 胡萝卜炒鸡肝

049 酱香鸭翅

050 彩椒炒鸭肠

051 洋葱炒鸭胗

052 鹅肉烧冬瓜

053 鸡蛋炒百合

055 火腿肠炒鸡蛋

056 宫保豆腐

057 蛋白鱼丁

058 酱炒黄瓜白豆干

059 虾仁四季豆

061 芝麻带鱼

062 苦瓜黑椒炒虾球

063 绿豆芽炒鳝丝

064 姜葱生蚝

065 沙茶炒濑尿虾

067 泰式肉末炒蛤蜊

PART 3

不辣不过瘾，
爱吃辣不是我的错

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 070 | 辣椒炒螺片 | 089 | 泡椒爆猪肝 |
| 071 | 油辣冬笋尖 | 091 | 肉末尖椒烩猪血 |
| 072 | 尖椒肉丝葫芦瓜 | 092 | 尖椒炒羊肚 |
| 073 | 辣油藕片 | 093 | 辣子鸡 |
| 075 | 辣炒刀豆 | 094 | 辣炒乌鸡 |
| 076 | 剁椒冬笋 | 095 | 香辣鸡脆骨 |
| 077 | 萝卜干炒尖椒 | 097 | 香辣鸡翅 |
| 078 | 红椒炒青豆 | 098 | 辣炒鸭舌 |
| 079 | 剁椒佛手瓜丝 | 099 | 剁椒牛蛙 |
| 081 | 蒜苗炒口蘑 | 101 | 香辣小黄鱼 |
| 082 | 青红椒炒香干 | 102 | 茶树菇炒鳝丝 |
| 083 | 香辣金钱蛋 | 103 | 老黄瓜炒花甲 |
| 084 | 芝麻辣味炒排骨 | 105 | 芦笋沙茶酱辣炒虾 |
| 085 | 双椒排骨 | 106 | 剁椒鱿鱼丝 |
| 087 | 尖椒回锅肉 | 107 | 青椒酱炒杏鲍菇 |
| 088 | 辣子肉丁 | 109 | 魔芋丝香辣蟹 |
- 

PART 4

酸鲜又开胃， 没忍住多吃一碗饭

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 112 | 西红柿炒圆椒 | 129 | 山楂玉米粒 |
| 113 | 酸菜炒粉丝 | 131 | 茯苓山楂炒肉丁 |
| 115 | 香炸酸甜土豆肉 | 132 | 酸萝卜炒鸭心 |
| 116 | 西红柿肉酱烩豆腐 | 133 | 西红柿炒冻豆腐 |
| 117 | 酸梅酱烧老豆腐 | 135 | 番茄酱烧鱼块 |
| 119 | 山楂豆腐 | 136 | 酸菜剁椒小黄鱼 |
| 120 | 醋熘西葫芦 | 137 | 酸豆角炒鸭肉 |
| 121 | 醋熘白菜片 | 139 | 荔枝西红柿炒丝瓜 |
| 123 | 酸甜西红柿焖排骨 | 140 | 酸豆角炒猪皮 |
| 124 | 西红柿烧牛肉 | 141 | 西红柿青椒炒茄子 |
| 125 | 酸笋牛肉 | 142 | 柠檬胡椒虾仁 |
| 127 | 酸脆鸡柳 | 143 | 西红柿炒包菜 |
| 128 | 山楂菠萝炒牛肉 | | |
- 
- 

PART 5

食材原味控，
淡淡的才最美

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 147 | 西红柿炒山药 | 161 | 慈姑炒芹菜 |
| 148 | 西芹百合炒腰豆 | 162 | 枸杞炒猪肝 |
| 149 | 杏鲍菇炒甜玉米 | 163 | 韭菜炒羊肝 |
| 150 | 牛蒡三丝 | 165 | 腰果时蔬炒鸡丁 |
| 151 | 油豆腐烧冬瓜 | 166 | 花菜炒鸡片 |
| 153 | 蒜片苦瓜 | 167 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 |
| 154 | 素炒香菇芹菜 | 168 | 香菇豌豆炒笋丁 |
| 155 | 清炒秀珍菇 | 169 | 荷兰豆百合炒墨鱼 |
| 156 | 草菇扒芥菜 | 171 | 海鲜鸡蛋炒秋葵 |
| 157 | 西葫芦炒肚片 | 172 | 白果桂圆炒虾仁 |
| 159 | 青菜豆腐炒肉末 | 173 | 爆炒三鲜 |
| 160 | 白菜木耳炒肉丝 | 174 | 翠衣炒鳝片 |
| | | 175 | 清炒蚝肉 |

PART 6

恋上微甜感，
有种味道只有自己懂

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 179 | 糖醋藕片 | 193 | 嫩姜菠萝炒牛肉 |
| 180 | 茄汁烧花菜 | 194 | 菠萝蜜炒鸭片 |
| 181 | 酱爆素三丁 | 195 | 茄汁豆角焖鸡丁 |
| 182 | 糖醋炒面筋 | 197 | 橙香柚酱鸡中翅 |
| 183 | 糖醋菠萝藕丁 | 198 | 糖醋鱿鱼 |
| 185 | 拔丝苹果 | 199 | 糖醋腊鱼 |
| 186 | 拔丝莲子 | 200 | 茄汁鱿鱼卷 |
| 187 | 马蹄炒荷兰豆 | 201 | 红酒茄汁虾 |
| 188 | 牛蒡甜不辣 | 203 | 猕猴桃炒虾球 |
| 189 | 姜丝红薯 | | |
| 191 | 南瓜烧排骨 | | |
| 192 | 牛肉苹果丝 | | |

PART 7

至爱重口味，
一不留神就上瘾

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 207 | 麻辣干炒鸡 | 221 | 藤椒鸡 |
| 208 | 椒油笋丁 | 222 | 泡椒鸡脆骨 |
| 209 | 葱椒莴笋 | 223 | 尖椒炒鸡心 |
| 210 | 椒盐脆皮小土豆 | 225 | 泡椒炒鸭肉 |
| 211 | 麻婆山药 | 226 | 麻辣鸭血 |
| 213 | 麻辣小芋头 | 227 | 椒盐银鱼 |
| 214 | 咖喱花菜 | 228 | 双椒淋汁鱼 |
| 215 | 榨菜牛肉丁 | 229 | 辣子鱼块 |
| 216 | 干煸麻辣排骨 | 231 | 麻辣豆腐鱼 |
| 217 | 干煸肥肠 | 232 | 麻辣水煮花蛤 |
| 219 | 牛肉蔬菜咖喱 | 233 | 椒香油栗 |
| 220 | 麻辣怪味鸡 | | |

PART 8

勾魂地方菜，
怀念家乡的味道

237 杂菌炒腊肠

238 西芹湖南椒炒牛肚

239 永州血鸭

240 湘西外婆菜

241 芦笋炒腊肉

243 湘西腊肉炒蕨菜

244 湘煎口蘑

245 眉豆炒腊肠

247 杏鲍菇炒腊肉

248 手撕包菜炒腊肉

249 川辣红烧牛肉

251 歌乐山辣子鸡

252 川味烧萝卜

253 重庆芋儿鸡

254 川香豆角

255 东北酱茄子

256 锅包肉

吃货秘籍之

绝味小炒菜

甘智荣 主编

重庆出版集团  重庆出版社

吃货
秘籍

图书在版编目 (CIP) 数据

吃货秘籍之绝味小炒菜 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-229-10424-5

I. ①吃… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第217612号

吃货秘籍之绝味小炒菜

CHIHUO MIJI ZHI JUEWEI XIAOCHAOCAL

甘智荣 主编

责任编辑: 肖化化
特约编辑: 黄 佳
责任校对: 李小君
装帧设计: 肖 冰



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 240千

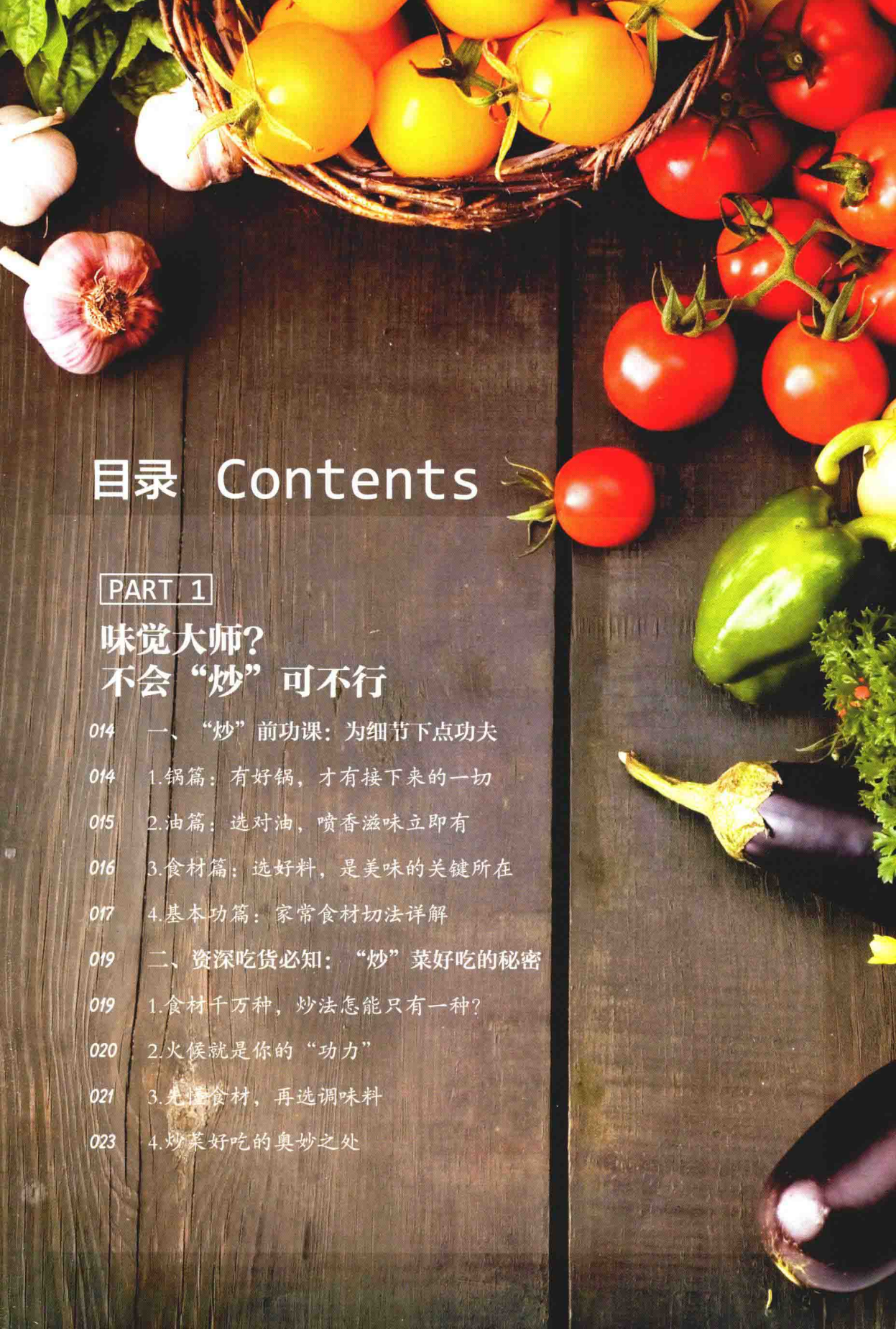
2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10424-5

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



目录 Contents

PART 1

味觉大师？ 不会“炒”可不行

- 014 一、“炒”前功课：为细节下点功夫
- 014 1. 锅篇：有好锅，才有接下来的一切
- 015 2. 油篇：选对油，喷香滋味立即有
- 016 3. 食材篇：选好料，是美味的关键所在
- 017 4. 基本功篇：家常食材切法详解
- 019 二、资深吃货必知：“炒”菜好吃的秘密
- 019 1. 食材千万种，炒法怎能只有一种？
- 020 2. 火候就是你的“功力”
- 021 3. 先懂食材，再选调味料
- 023 4. 炒菜好吃的奥妙之处



PART 2

香就一个字，
菜不香你吃个啥

026 鱼香茄子烧四季豆

027 橄榄菜四季豆

028 鱼香土豆丝

029 西红柿炒口蘑

031 咸蛋黄茄子

032 茶树菇核桃仁小炒肉

033 风味柴火豆腐

034 香干回锅肉

035 大蒜炒鸡蛋

037 炒虾肝

038 黄瓜炒腊肠

039 木耳炒腰花

040 牛肉炒鸡蛋

041 蚝油金针菇牛柳

043 酱爆大葱羊肉

044 孜然羊肚

045 土豆烧鸡脆骨

046 爽脆鸡胗

047 胡萝卜炒鸡肝

049 酱香鸭翅

050 彩椒炒鸭肠

051 洋葱炒鸭胗

052 鹅肉烧冬瓜

053 鸡蛋炒百合

055 火腿肠炒鸡蛋

056 宫保豆腐

057 蛋白鱼丁

058 酱炒黄瓜白豆干

059 虾仁四季豆

061 芝麻带鱼

062 苦瓜黑椒炒虾球

063 绿豆芽炒鳝丝

064 姜葱生蚝

065 沙茶炒濑尿虾

067 泰式肉末炒蛤蜊

PART 3

不辣不过瘾， 爱吃辣不是我的错

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 070 | 辣椒炒螺片 | 089 | 泡椒爆猪肝 |
| 071 | 油辣冬笋尖 | 091 | 肉末尖椒烩猪血 |
| 072 | 尖椒肉丝葫芦瓜 | 092 | 尖椒炒羊肚 |
| 073 | 辣油藕片 | 093 | 辣子鸡 |
| 075 | 辣炒刀豆 | 094 | 辣炒乌鸡 |
| 076 | 剁椒冬笋 | 095 | 香辣鸡脆骨 |
| 077 | 萝卜干炒尖椒 | 097 | 香辣鸡翅 |
| 078 | 红椒炒青豆 | 098 | 辣炒鸭舌 |
| 079 | 剁椒佛手瓜丝 | 099 | 剁椒牛蛙 |
| 081 | 蒜苗炒口蘑 | 101 | 香辣小黄鱼 |
| 082 | 青红椒炒香干 | 102 | 茶树菇炒鳝丝 |
| 083 | 香辣金钱蛋 | 103 | 老黄瓜炒花甲 |
| 084 | 芝麻辣味炒排骨 | 105 | 芦笋沙茶酱辣炒虾 |
| 085 | 双椒排骨 | 106 | 剁椒鱿鱼丝 |
| 087 | 尖椒回锅肉 | 107 | 青椒酱炒杏鲍菇 |
| 088 | 辣子肉丁 | 109 | 魔芋丝香辣蟹 |