

31 吃遍天下
小小拿手菜

炒蔬菜 / 炒肉食
炒鱼片 / 生炒
熟炒 / 清炒 / 滑炒
干炒 / 煸炒 / 软炒

炒

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的
版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

炒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

—广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 炒... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102104号

吃遍天下 31 小小拿手菜

炒

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS·3
总 定 价 50.00元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靚汤。

【其他类】



1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来煮饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂，是省时省心的炊具。



广州出版社

向您推荐

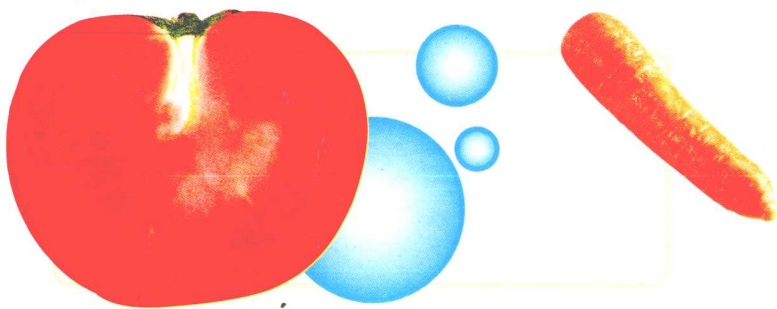
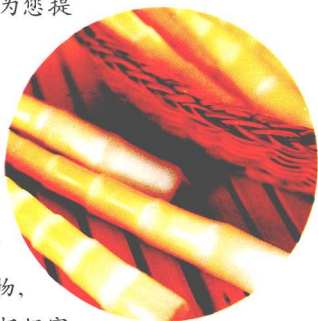
《炒》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36道菜的炒制方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，炒出美味爽口、营养丰富的佳肴。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



酸辣土豆丝	4	玉米炒蛋	32
〔营养分析〕 土豆	5	〔营养分析〕 玉米	33
冬瓜双豆	6	辣椒面炒蛋	34
冬瓜丝炒蕨菜	7	白辣椒炒腊鱼	35
西芹炒豆干	8	爆炒鸭丝	36
〔营养分析〕 芹菜	9	尖椒炒鸭肾	37
陈皮牛肉	10	蒜薹炒鸭片	38
〔营养分析〕 牛肉	11	〔营养分析〕 鸭肉	39
清炒竹笋	12	宫保鸡丁	40
〔营养分析〕 竹笋	13	滑溜鸡片	41
平菇肉片	14	七彩炒鸡丝	42
榨菜炒肉丝	15	〔营养分析〕 鸡肉	43
胡萝卜炒肉丝	16	辣子九节虾	44
〔营养分析〕 胡萝卜	17	〔营养分析〕 虾	45
番茄肉片	18	香辣蟹	46
〔营养分析〕 西红柿	19	〔营养分析〕 蟹	47
尖椒炒肉丝	20	竹笋炒鳝片	48
〔营养分析〕 青椒	21	〔营养分析〕 鳝鱼	49
酸白菜炒肉丝	22	荷兰豆炒鱼片	50
开洋白菜	23	〔营养分析〕 荷兰豆	51
盐渍白菜炒猪肉	24	香脆南瓜丝	52
〔营养分析〕 白菜	25	〔营养分析〕 南瓜	53
双椒豆豉炒羊肉末	26	清炒丝瓜	54
〔营养分析〕 羊肉	27	〔营养分析〕 丝瓜	55
爆炒羊肚丝	28	炔炒包菜	56
干煸牛肉丝	29	蒜苗炒腊肠	57
指天椒炒牛肉	30	相宜相克大公开	58
榄菜豆角炒肉松	31		

酸辣土豆丝



准备:8分钟
烹饪:10分钟



【原材料】土豆150克

【调味料】干辣椒5克、味精3克、盐4克、白糖3克、白醋5克

【特色介绍】酸辣开胃，
爽脆可口。

【制作过程】

1. 土豆削皮，切成细丝，用水漂洗；净锅内加适量水，放盐、油少许，烧沸后下入土豆丝余水，捞出用凉水漂冷；
2. 锅内下油，油温七成热时，下入干辣椒炆至金黄色；
3. 再下土豆丝、盐、味精、白糖、白醋炒至断生，起锅即可。





Potato

土豆

土豆是世界性的健康食品。法国营养学家弗朗西马尔罗通过长达15年的研究率先发现，土豆是一种价廉的减肥“良药”。1988年，法国维勒班市成立了全球第一家土豆减肥健美餐厅，目前这类餐厅仅法国就有70多处。1989年以来，意大利、西班牙、美国、加拿大、前苏联等国也先后创建了土豆食疗餐厅30多家。在我国以土豆做主食的还不多，多数人是当菜肴吃。为了减肥，就应以土豆当饭，如煮土豆、炸土豆条或煎土豆饼，每日一餐，坚持吃下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪肯定有益。

【营养与功效】

中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症；现代医学研究认为，土豆是高蛋白、低脂肪的营养食品，能为婴儿提供多种维生素和生长所必需的微量元素，可预防中老年营养不良、便秘、肥胖等症，是理想的健康食品。



【营养师健康警告】

一般人均可食用。皮色发青或发芽的土豆不能食用，以防龙葵素中毒。土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

【选购】

应选表皮光滑、个体大小一致且没有发芽的土豆。

【适用量】每次1个即可。

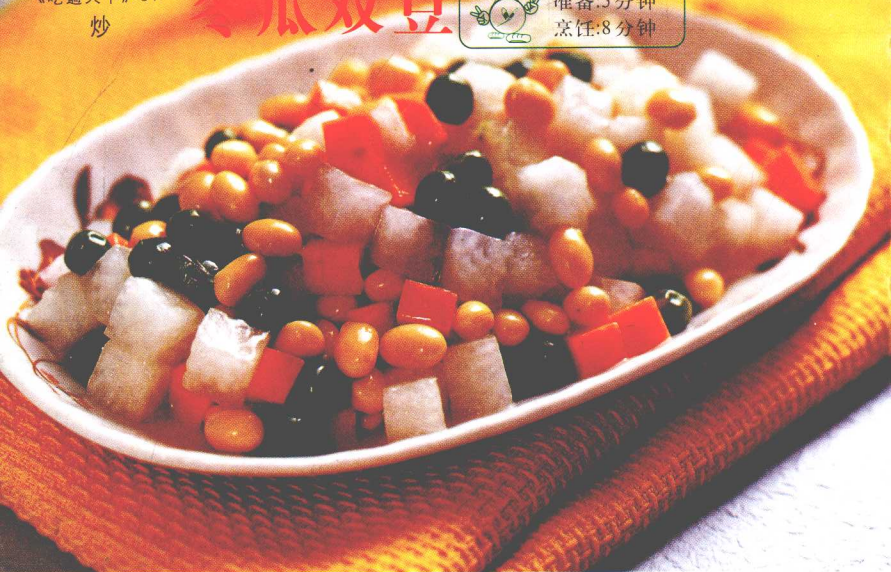


冬瓜双豆



准备:5分钟

烹饪:8分钟



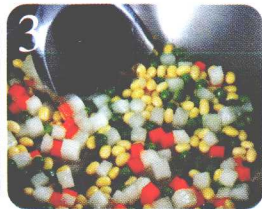
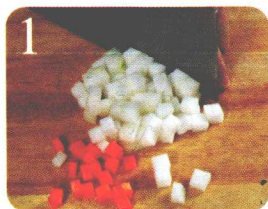
【原材料】 冬瓜200克、青豆50克、黄豆50克、胡萝卜30克

【调味料】 盐4克、味精3克、酱油2克、鸡精2克

【制作过程】

- 1 冬瓜去皮，洗净，切粒；胡萝卜切粒；
- 2 将所有原材料入水中稍焯烫，捞出沥水；
- 3 起锅上油，加入冬瓜、青豆、黄豆、胡萝卜和所有调味料一起炒匀即可。

【特色介绍】 颜色靓丽，鲜香可口。



冬瓜丝炒蕨菜

《吃遍天下》31

炒



准备时间: 5分钟

烹饪时间: 10分钟

【特别提示】

蕨菜对细菌有一定的抑制作用，能清热解毒，杀菌消炎。

【原材料】 冬瓜250克、蕨菜100克、红辣椒20克

【调味料】 葱1根、盐5克、味精2克、鸡精3克、糖2克

【制作过程】

1. 冬瓜去皮，洗净，切细丝；蕨菜择去老硬部分，切丝；红辣椒去籽，洗净，切细丝；
2. 将三丝入沸水中氽烫至软，捞出，沥干水分；
3. 锅置火上，加油烧热，将三丝入锅翻炒数分钟后，加调味料炒匀即可。



西芹炒豆干

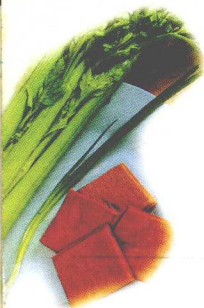


准备:5分钟

烹饪:8分钟



【特别提示】豆腐干有抗氧化的功效，所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。

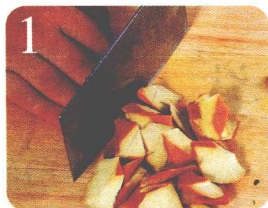


【原材料】西芹500克、豆腐干150克、葱段25克

【调味料】精盐、味精、化猪油各适量

【制作过程】

- 1.将西芹择去杂质，放入水中清洗干净，切成菱形片；豆腐干清洗干净，切成片，放入盘中待用；
- 2.西芹投入沸水锅中焯一下捞出，再用冷水冲洗，沥干水分待用；
- 3.将炒锅置于火上，下化猪油，烧至七成热，放入葱段煸炒出香味，再加入豆腐干煸炒，点入精盐炒入味，装盘待用；净锅置火上，下化猪油，烧至八成热，放入葱段，投入西芹进行煸炒，加精盐炒至入味，再倒入豆腐干多炒几下，点入味精炒匀，出锅装盘即可。



Celery

芹菜

芹菜是大众化的蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，是一种具有很高营养价值的食物。

【营养与功效】

芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化、肺结核有预防和治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，可增强骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经紊乱、盆腔炎、尿道感染等疾病也有很好的治疗作用，还是益脑益智的理想蔬菜。

【营养师健康警告】

患有糖尿病、低血压者，故血压偏低者慎用。

【烹饪特别提示】

芹菜含有丰富的胡萝卜素和维生素C比茎多，烹饪时不要把能吃的嫩叶扔掉。

【适用量】 每餐约50克。

【烹饪方法】

烧、炒、凉拌，做馅、主料、配料均可。

【选购】

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹。选购时，要注意芹菜的鲜、嫩程度，以农家刚上市、茎秆粗壮、色亮、无黄萎叶者为佳。

【保存】

芹菜放入保鲜袋中，可存放1~2天。

陈皮牛肉



准备:8分钟
烹饪:10分钟



【原材料】 牛肉500克、干辣椒20克、葱1棵、姜10克、陈皮50克

【调味料】 酒酿10克、酒5克、糖10克、酱油8克、酱色6克、味精2克、胡椒粉3克、香油8克

【制作过程】

1. 牛肉切约0.5厘米厚的长方片，陈皮切丝状，葱切长段，姜切丝；
2. 锅中油烧热，放入牛肉片，用小火慢慢炸至肉片干酥，捞出沥油；
3. 锅中留少许油，爆香葱段、姜丝、干辣椒，再加入适量水、调味料、牛肉片及陈皮，烧至滚后改小火焖烧至汁收干，装盘即可。



Beef

牛肉

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。

【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘、性温平、无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有很高的肉毒碱，主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸（是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸）。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖、预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。

【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可与之栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂肪的积累量，建议每周食用一次。

【烹饪特别提示】

炒牛肉忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许山楂、橘皮或茶叶。

【适用量】

每次80克。

【烹饪方法】

可炒、烧、炖、蒸、煮、熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

【选购】

新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后的痕迹立即消失；嗅之有鲜牛肉的正常气味。

清炒竹笋



准备:5分钟

烹饪:8分钟



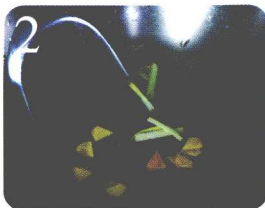
【原材料】 竹笋250克

【调味料】 葱、姜、盐、酱油、味精、植物油各适量

【制作过程】

1. 竹笋剥去皮，除去老的部分，对半切开备用；
2. 烧热锅，放植物油，烧至七成热时，放葱、姜入锅煸香；
3. 然后将竹笋、盐放入锅内，翻炒至笋熟时，加味精，再翻炒几下，起锅装盘即可。

【特别提示】 此菜清热解毒，适用于小儿痰热惊痛、发热头痛、妊娠眩晕等症。



Bamboo shoot

竹笋

竹笋又叫笋子、绿竹笋、竹芽、竹胎等。竹笋原产东亚，我国食竹笋历史悠久。竹笋是竹秆的雏形，是供食的部分，脆嫩鲜美，营养丰富。其味甘、性微寒，无毒，具有消渴、利尿、化痰功用，适用于浮肿、腹水、急性肾炎、喘咳、糖尿病等。



【营养与功效】

竹笋有消炎、排毒、利九窍、通血脉、化痰、消食胀的作用。所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的功用，对治疗便秘有一定的效用。

【营养师健康警告】

严重肾炎、尿道结石、胃痛出血、慢性肠炎、久泄滑脱者慎食。

【烹饪特别提示】

竹笋十分鲜嫩，不宜炒得过老，否则口感较差。

【适用量】

每次约25克。

【烹饪方法】

可烧、炒、煮、炖、炸，可荤可素，故有“荤素百搭”的美誉。



【选购】

以长成弯曲牛角造型、色泽鲜明、笋壳光滑、笋尖金黄、笋头切口处毛细孔细密不粗糙者为佳。

【保存】

竹笋一定要在低温环境下保存，在冰箱中可保存1周左右。

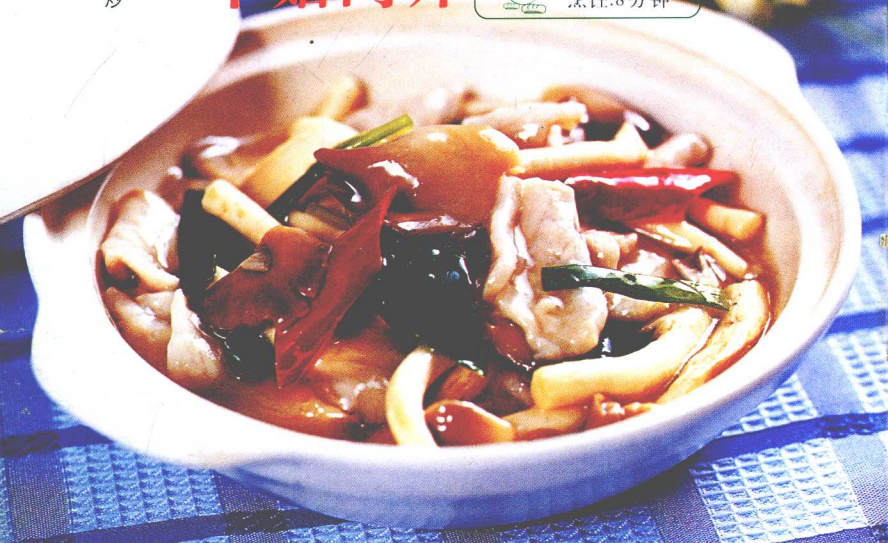


平菇肉片



准备:5分钟

烹饪:8分钟



【原材料】猪肉100克、平菇200克

【调味料】蒜片20克、盐3克、胡椒粉1克、水淀粉10克、油50克

【制作过程】

- 1.猪肉切片；平菇洗净，撕小块；
- 2.炒锅置火上，放油烧至七成热，放入肉片炒香；
- 3.再放蒜片、平菇、汤、盐、胡椒粉烧熟入味；用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特别提示】切肉片时注意厚薄要均匀。

