



轻松学做菜 丛书



- 家常食材 做法简单
- 快捷炒菜 营养美味

**超值·低价**  
亲情回馈!

# 家常小炒

Easy  
Delicious  
Basic

饮食生活编委会◎编

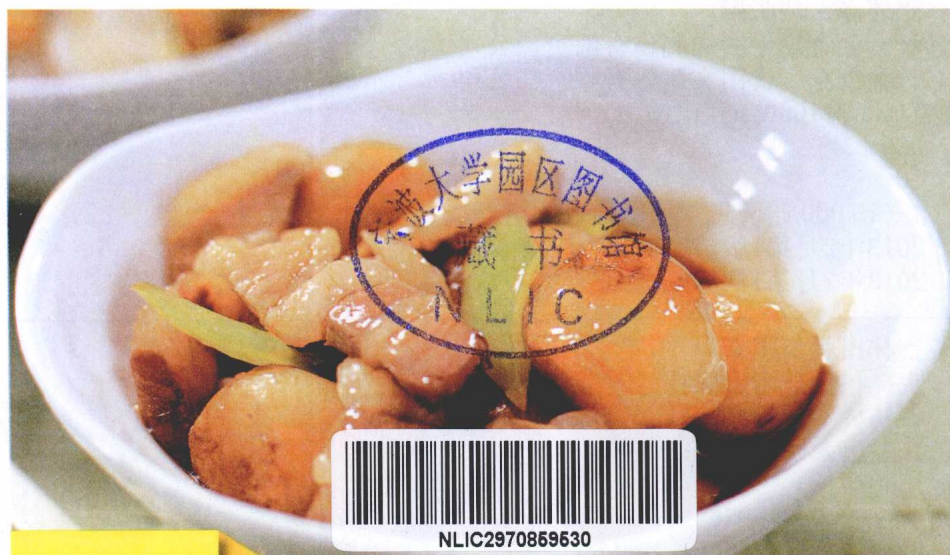
最家常！最好吃！最简易！



Jiachang

Xiaochao

# 家常小炒



饮食生活编委会◎编



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

家常小炒 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 1

(轻松学做菜)

ISBN 978-7-5384-6495-5

I. ①家… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第006809号

# 家常小炒



主 编 饮食科学编委会  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 张伟泽 胡昕彤  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 10  
印 数 1—15 000册  
版 次 2013年2月第1版  
印 次 2013年2月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 延边新华印刷有限公司

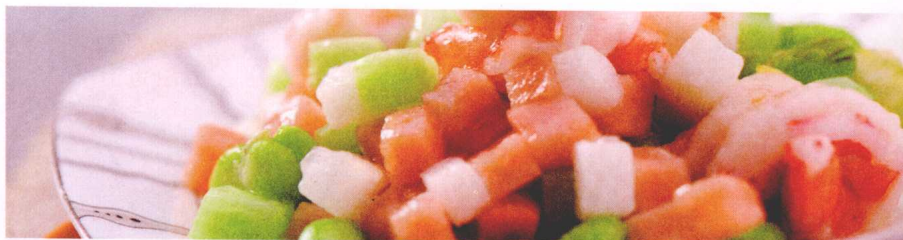
---

书 号 ISBN 978-7-5384-6495-5

定 价 12.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Foreword

前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



妈妈的手  
Mama's Hands

饮食生活编委会







## 家常小炒

轻松学做菜 丛书

## 下厨须知

家常小炒基础常识	10	炒菜的基本步骤	15
焯水	10	家常小炒辛香料处理	16
油温	11	大葱的处理	16
过油	11	老姜的处理	17
上浆	12	大蒜的处理	17
握刀与扶料	12	花椒水和葱姜汁的做法	18
挂糊	13	辛香料处理的保存	18
炒菜汤汁	14		

Part 1  
蔬菜

麻辣卷心菜	20	甜酱焖茄子	26
白香辣卷心菜	21	豆瓣茄子	26
辣味大头菜	21	香辣胡萝卜条	27
卷心素番茄	21	萝卜干炒腊肉	27
麻辣白菜	22	萝卜丝炒蕨根粉	28
醋熘白菜	22	芹菜炒豆干	29
上汤娃娃菜	22	芹菜炒肉丝	29
八福西红柿	23	香芹螺片	29
双色炒土豆粒	23	豆苗炒虾片	30
东北酱茄子	24	滑炒豌豆苗	30
鱼香茄花	24	川东菜炒毛豆	30
辣味茄丝	25	家常醋溜藕	31
咸鱼茄子煲	26	莲藕小炒	31

芦笋扒竹笙	32	蓝花素冬笋	42
芦笋小炒	32	干煸土豆片	43
百合芦笋虾球	33	树椒土豆丝	43
红烧冬笋	34	银杏苦瓜	44
黄瓜炒冬笋	34	干煸苦瓜	45
干煸冬笋	34	雪梨素鱼片	45
绿豆芽炒芹菜	35	蛋黄焗山药	45
咸鱼炒豆芽	35	栗子扒油菜	46
冬菜炒莴笋	36	火腿片炒油菜	46
酱汁莴笋	37	多宝菠菜	46
泡椒炒魔芋	37	豆豉鲮鱼莴麦菜	47
小炒黄花菜	37	三丝牛蒡	47
素炒青椒	38	干煸南瓜条	48
豆豉双椒	38	米汤炒南瓜	48
杭椒炒素菇	38	南瓜炒百合	49
肉丁爆豌豆	39	香菇炒西葫芦	50
清炒豌豆夹	39	油焖西葫芦	50
鱼香酥豌豆	40	蒜薹炒五花肉	50
酱爆四季豆	40	清炒黄瓜片	51
榄菜四季豆	41	鲜贝丁炒雪里蕻	51
清炒荷兰豆	42	肉丝炒空心菜	52
蒜蓉西蓝花	42		



## Part 2

## 豆菌

素炒鳝鱼丝	54	木耳炒腐竹	60
家常炒双冬	55	香葱木耳爆河虾	60
冬菇扒苋菜	55	淮山药木耳片	60
蒜蓉冬菇	55	清炒鲜蘑豌豆	61
干烧猴头蘑	56	素炒鲜蘑	61
猴头蘑午餐肉	56	肉丝炒平菇	62
脆肠炒鸡腿菇	56	平菇炒肉	63
金菇蚝油三素	57	干煸茶树菇	63
木樨金针炒河粉	57	茶树菇炒三丝	63
木耳炒肉	58	红烧香菇	64
菜心炒双耳	58	酱汁炒鲜香菇	64
双耳爆敲虾	59	炒香菇白菜片	64



草菇小炒	65	黄金豆腐	71
干烧草菇	65	麻婆豆腐	71
菠萝腰果炒草菇	66	尖椒干豆腐	71
葱油草菇	66	韭黄炒干丝	72
草菇爆鸡丝	67	八宝豆腐干	72
咸蛋黄烧豆腐	68	金钱豆腐泡	72
蚝油豆腐	68	碎炒豆腐	73
木耳炒豆腐	68	豆干炒肉丝	73
芙蓉豆腐	69	炒豆腐皮	74
番茄炒豆腐	69	菜心炒麻豆腐	74
宫保豆腐丁	70		



糖醋里脊	76	香草排骨	86
回锅肉	77	糖醋排骨	87
京爆里脊	77	蒜烧排骨	87
醋熘丸子	77	酱爆肚仁	88
鲜果咕咾肉	78	大蒜烧肚条	88
糖醋肉段	78	炒猪肚领	89
里脊丝炒榨菜	78	沙茶牛肉	90
扒三鲜	79	豉椒牛肉	90
芹菜炒里脊丝	79	葱香牛扒	90
果仁肉丁	80	川味牛肉	91
辣子肉丁	80	扒牛肉条	91
芫爆里脊丝	81	香辣牛尾	92
合川肉片	82	红酒烧牛排	93
抄手肉片	82	咖喱牛小排	93
葱爆肉片	82	可乐牛排	93
水浒肉	83	红烧牛蹄筋	94
滑溜雏肉	83	麻辣牛筋	94
鱼香肉丝	84	辣子牛肉丁	94
木樨肉	85	油爆百叶	95
五香柳肉	85	牛肚爆鸭肉	95
柠檬里脊片	85	熘肥肠	96
多味排骨	86	辣白菜炒肥肠	96
辣味芝麻骨	86	辣子肥肠	97

酱爆里脊丁	98	熘炒腰花	101
锅烧羊里脊	98	青椒炒猪耳	102
焦熘羊肉	98	红烧猪尾	102
葱爆羊肉	99	玉竹烧猪心	102
熘炒羊肝	99	尖椒炒猪心	103
爆炒猪肝	100	芹菜炒猪心	103
川味猪肝	101	麻香兔肉	104
宫保腰块	101	葱香兔肉	104



油爆鸡丁	106	咖喱鸡块	118
米花鸡丁	107	芙蓉鸡片	118
茄汁鸡球	107	柠檬鸡球	119
菠萝鸡丁	107	糖醋鸡丁	120
椒酱炒鸡肉	108	鸡肉蚕豆酥	120
仔姜炒鸡条	108	葱香豆豉鸡	120
香滑鸡块	108	雪菜毛豆鸡丁	121
辣子鸡丁	109	鱼香鸡粒茄子煲	121
茉莉花炒鸡片	109	大蒜烧鸡胗	122
鱼香碎滑鸡	110	春笋炒鸡胗	123
桂花鸡翅	110	蒜香鸡胗	123
豉酱炒鸡片	111	芹黄胗花	123
梅汁脆皮鸡	112	草菇炒鸡心	124
红烧狼山鸡	112	鸡肝炒什锦	124
冬笋三黄鸡	112	XO酱爆凤冠	124
酱爆桃仁鸡丁	113	魔芋烧鸭	125
香辣乡村小炒鸡	113	回锅鸭肉	125
宫保鸡丁	114	姜爆鸭丝	126
芽姜炒鸡片	115	干椒鸭丁	126
湘味仔鸡	115	酱爆鹅肠	127
炒辣子鸡块	115	全爆鸭丁	128
嫩芽爆鸡丁	116	松仁炒鸭松	128
鸡丁榨菜鲜蚕豆	116	烟笋烧鸭子	128
麦香鸡丁	116	锦绣莲藕炒鸭掌	129
腰果爆鸡丁	117	腐皮鸭片	129
韭黄鸡丝	117	爆炒鸡杂	130



银芽炒鸭丝	131	翡翠蛋皮	132
茉莉鸭片	131	鸡蛋炒苦瓜	133
虎头鸭丁	131	番茄炒蛋	133
蛋黄炒菠菜	132	蒜薹炒鸡蛋	134
鸡蛋松	132	鸡蛋炒青椒	134



## Part 5

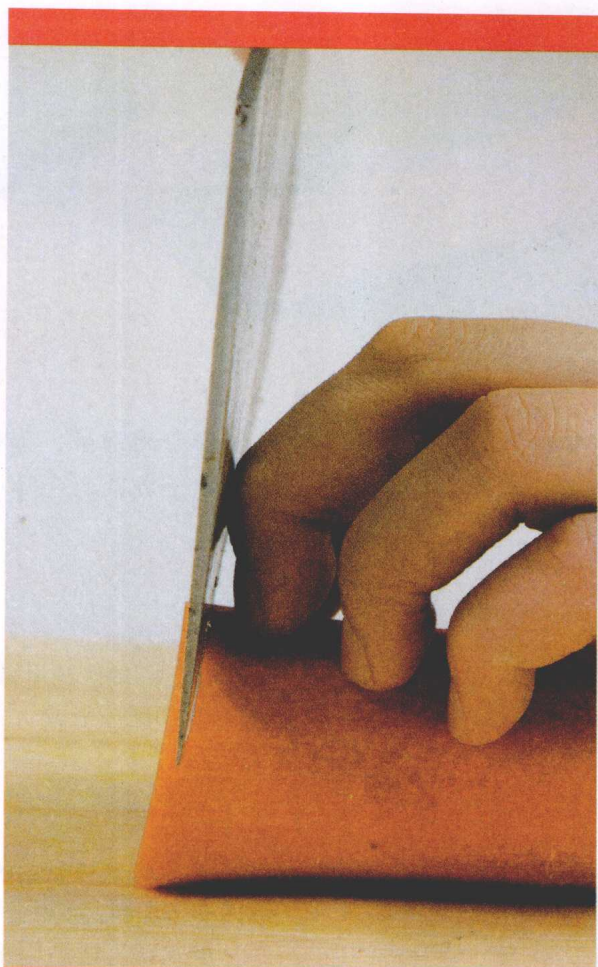
# 水产

焦炒鱼片	136	水晶五彩虾球	150
爆炒鳝片	137	豌豆虾仁	150
滑炒鳝鱼丝	137	荸荠虾仁	150
麻辣黄鳝	137	葱爆虾球	151
美味牛肝三文鱼	138	西红柿大虾	151
菱米鱼丁	138	清炒虾仁	152
芹菜鱼丝	138	彩椒鲜虾仁	153
糖醋酥鱼片	139	虾仁蛋韭黄	153
蛋黄鱼片	139	翡翠虾仁	153
辣子鱼块	140	清炒海螺片	154
锅贴鱼片	140	麻辣田螺	154
清炒鱼丁	141	番茄炒蟹	154
糖醋鳊鱼	142	五谷蟹	155
椒盐三文鱼	142	辣汁炒花蟹	155
鲜菇鲈鱼	142	麻辣小龙虾	156
腐乳鱼条	143	辣炒蛤蜊	156
西红柿鱼腐	143	辣炒蛭子	157
鲑鱼炖茄子	144	木耳炒扇贝	158
腊八蒜烧带鱼	145	鱼香鲜贝	158
麻辣带鱼	145	香芒芦笋炒鲜贝	158
泡菜烧带鱼	145	淮山炒鲜贝	159
白炒刀鱼丝	146	香辣扇贝	159
乳酪鲑鱼卷	146		
豆瓣花鲢	146		
宫保鱿鱼卷	147		
玻璃鱿鱼	147		
黄蚬炒茼蒿	148		
清炒海蚌	148		
菊花鲈鱼	149		

### ★ 本书计量单位:

1小匙=5克      1大匙=15克

1杯=240毫升



## 下厨须知





家常小炒  
基础常识

在我们翻阅菜谱书时，总是会看见一些比较专业的用语，如焯水、过油、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等，而这些处理过程对于成菜的色泽、口感、营养等方面都起着非常重要的作用。

## 01 焯水

焯水又称出水、冒水、飞水、水锅等，是指把经过初加工后的烹饪原料，根据不同用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调之用的初步热处理。

## ★ 冷水锅焯水

冷水焯是加工整理后的烹调原料与冷水同时入锅加热至一定程度，捞出漂洗干净。

冷水焯主要适用于腥、膻、臭等异味较重，血污较多的动物性烹调原料，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。



- ①将洗净的烹调原料加工整理好。
- ②放入清水锅中，置火上加热。
- ③翻动原料且焯煮好（使原料达到烹调要求）。
- ④捞出原料，用冷水过凉，洗净。

## ★ 沸水锅焯水

沸水焯是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹调原料，加热至一定程度后捞出。

沸水焯主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩新鲜的植物性原料，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。需要注意，焯烫好的蔬菜类原料要迅速捞出，用冷水过凉，以免变色。



将食材择洗干净。

放入沸水锅中焯烫。

捞入冷水中过凉，攥干。再根据菜肴要求切形。



## 02 油温

## ★ 低油温

低油温即三四成热，其油温为 $90^{\circ}\text{C}$ ~ $120^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑原料时，原料周围无明显气泡生成。



## ★ 中油温

中油温就是指五六成热的油温，其油温为 $150^{\circ}\text{C}$ ~ $180^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向中间徐徐翻动，浸炸原料时，原料周围出现少量气泡。



## ★ 高油温

高油温即七八成热，其油温在 $200^{\circ}\text{C}$ ~ $240^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为油面有青烟冒起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸原料时，原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。



## 03 过油

过油是把加工成形的原料放入油锅内，加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油的操作技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。过油主要有滑油和炸油两种。

## ★ 滑油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆韧的原料改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热的油锅中滑散至断生后捞出。

滑油法要求操作速度快，尽量使原料少失水分，成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



## ★ 炸油

炸油又称走油，是将改刀后的原料挂上糊，放入七八成热的油锅内炸至一定程度的过程。

炸油法操作速度的快慢、使用的油温高低要根据原料的大小或品种而定。一般来说，若原料形状较小，多数要炸至熟嫩；若原料形状较大，多数不用炸熟，只要表面炸上颜色即可。

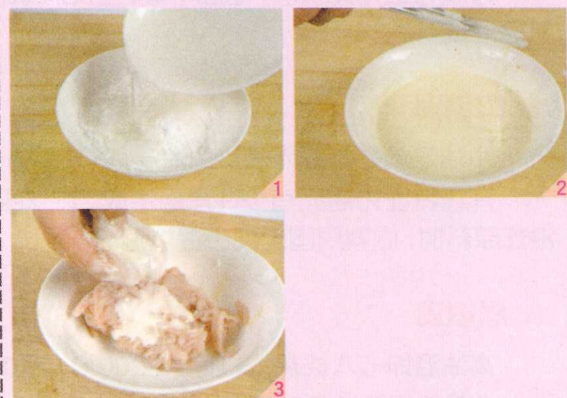


## 04 上浆

上浆就是将经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆,使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。食材通过上浆的工序,可以保持原料的嫩度,美化食材的形态,保证菜肴的营养成分,还可以保持菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多,依上浆用料形式的不同,可把浆分成如下几种:

## ★ 鸡蛋清粉浆

- ①将食材洗净,用洁布擦净水分。
- ②放入碗中,加入1个鸡蛋清。
- ③再放入适量淀粉。
- ④充分调拌均匀即成。



## ★ 水粉浆

- ①淀粉放入碗中,加入适量清水。
- ②充分搅拌均匀成水粉浆。
- ③再放入切好的食材调匀上浆。



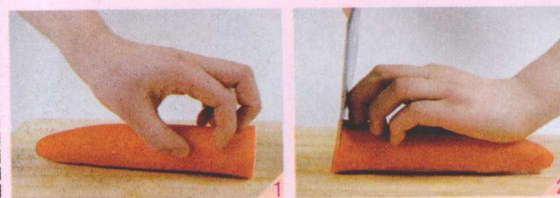
## ★ 全蛋粉浆

- ①将食材(里脊片)放入碗中,磕入1个鸡蛋,用手(或筷子)轻轻调拌均匀。
- ②再加入适量淀粉调拌均匀,然后淋入少许植物油拌匀。

## 05 握刀与扶料

## ★ 握刀手势

握刀要求稳、准、有力,以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。



## ★ 扶料手势

- ①五指合拢,自然弯曲呈弓形,后手掌及大拇指外侧紧贴食材。
- ②中指指背第一关节凸出顶住刀膛。



## 06 挂糊

挂糊，就是将经过初加工的各种烹调食材，在烹制前用水淀粉、蛋泡糊、面粉等辅助料挂上一层薄糊，做出的菜肴更加酥脆可口。

## ★ 蛋泡糊

- ①把鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺一个方向连续抽打。
- ③至抽打均匀成泡沫状。
- ④加入干淀粉，搅拌至均匀无颗粒。



## ★ 发粉糊

- ①发酵粉中加入少许清水拌匀。
- ②面粉和发酵粉水放入碗中调匀。
- ③加入适量冷水调稀，静置20分钟。

## ★ 蛋黄糊

- ①鸡蛋黄放入碗中搅拌。
- ②再加入适量淀粉(或面粉)稍拌。
- ③然后加入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即成。



## ★ 全蛋糊

- ①鸡蛋磕入碗中打散成全蛋液。
- ②加入淀粉、面粉调拌均匀。
- ③再加入植物油搅匀即可。



## 07 炒菜汤汁

制汤要根据食材的性质、烹调的要求、菜肴的档次灵活掌握，只有正确掌握制汤方法，才能达到菜肴质量标准。家庭中常见的汤汁有几种，其中最为常见的是荤汤和素汤两类。

## ★ 鱼骨清汤

- ①将鱼骨、鱼皮等放入容器中，加入适量清水和少许精盐搓洗干净。
- ②捞出后沥干，放在案板上，剁成大块。
- ③然后将鱼骨块等放入净锅内。
- ④加入大葱、姜片 and 适量清水，小火煮约30分钟。
- ⑤再捞出汤中的鱼骨和其他杂质，放入鸡肉蓉（或猪肉蓉）轻轻搅动，待鸡肉蓉浮在汤面时，捞出鸡肉蓉。
- ⑥最后加入少许鸡肉蓉，用手勺轻轻搅匀至澄清，离火出锅，过滤后即成鱼骨清汤。



## ★ 荤白汤

- ①鸡骨架收拾干净，剁成大块。
- ②放入清水中漂洗干净，捞出。
- ③再下入清水锅中煮开，捞出。
- ④然后换清水煮沸。
- ⑤撇去浮沫，盖盖后继续加热。
- ⑥汤汁呈乳白色时，过滤即成。



## ★ 豆芽汤

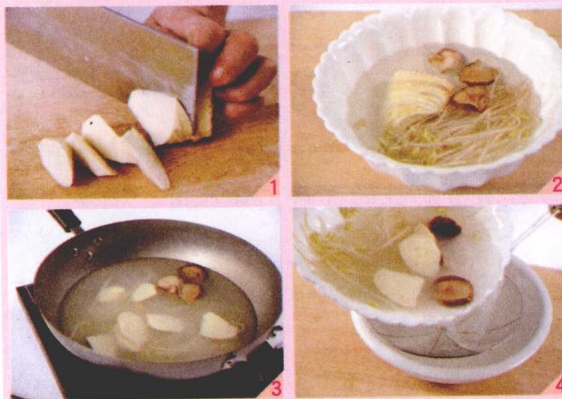
- ①将黄豆芽择洗干净，漂净豆皮。
- ②再放入热油锅中煸炒至发软，然后添入适量清水，盖上锅盖。
- ③熬至汤汁剩下六成，汤呈浅白色。
- ④将汤汁用洁布或篮子过滤即成。





## ★ 素什锦汤

- ①将鲜笋洗净，切成大块。
- ②水发香菇、黄豆芽洗净，一起放入锅中，加入适量清水。
- ③旺火烧沸后转小火煮约2小时。
- ④离火过滤即成。



## ★ 猴头菇汤

- ①将猴头菇漂洗干净。
- ②放入大碗中，用清水浸泡。
- ③加入葱、姜、料酒，蒸约15分钟。
- ④出锅后将原汁过滤即成。

# 08

## 炒菜的基本步骤

### ★ 1. 食材选配

炒菜选料可分为主料选择和配料选择。动物性食材主料宜选新鲜、细嫩、无骨、无筋络、去皮去壳的，如鸡肉、鱼肉、虾肉、畜肉中的里脊肉等；对于植物性食材，应选择新鲜、脆嫩的蔬菜和菌类，如白菜、菠菜、香菇等。配料应对菜肴的色泽和口味有良好的辅助作用，应选新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的食材。

### ★ 2. 刀工处理

炒菜的刀工处理要求以小、薄、细为主，丝要求切成0.4~0.5厘米粗，长度为7~10厘米左右；片一般要切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚；丁的大小则要根据食材的质地来确定，如含水量高的鱼肉、虾肉和鸡胸肉可稍大些，而质地相对较老的畜肉则要求切得稍小些。切好的食材应大致相同，以便受热均匀，成熟时间一致。

### ★ 3. 上浆入味

将切好的食材加入姜葱汁、精盐、料酒等拌匀并稍腌，再沥干水分，加入鸡蛋(或鸡蛋清)拌匀，然后加入淀粉或水淀粉抓匀至上劲。上浆时用力要小，但须抓匀、抓透。

### ★ 4. 滑制处理

滑制分为水滑和油滑。水滑主要针对动物性食材，先切成片、丝等，再码味上浆，入微沸的水中略焯，取出。用水滑制作的菜肴口感细嫩、清爽。油滑是将食材加工成丁、条、丝、片、粒等，上浆后用中温油滑熟。因用油多、火力旺，所以速度快、受热均匀，效果较好。

### ★ 5. 翻炒成熟

炒制是炒菜中最为重要的一环。操作时先将锅烧热，加少许食用油，一般先用旺火烧热(火力的大小和油温的高低根据食材而定)，再根据食材的特点而依次下入炒锅中，用铲子快速翻炒均匀，然后加调味料炒匀，待食材断生后，勾芡(或不勾芡)后出锅即可。



JIACHANGXIAOCHAO  
KINXIANGLIAOCHULI家常小炒  
辛香料处理

辛香料的种类很多：有热感和辛辣感的香料，如辣椒、姜、胡椒、花椒等；有辛辣作用的香料，如大蒜、大葱、洋葱、韭菜等；有芳香性的香料，如八角、丁香、豆蔻等。

在所有辛香料中，我们家庭使用最多的就是葱、姜、蒜和花椒。葱、姜、蒜、花椒不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。

## 01 大葱的处理

## ★ 葱丝的切法

- ①大葱洗净，擦干水分，放在砧板上，切去葱根。
- ②再剥去大葱外层的老皮和老叶。
- ③大葱切成长约5厘米的段，再顺长切成两半。
- ④再用直刀顺长切成丝即为常用的葱丝。



## ★ 葱花及滚刀块的切法

- ①如果想切葱条，需要先把葱段切成两半。
- ②再顺长切成长条状即可。
- ③在葱条的基础上切碎即为葱花。
- ④用滚刀法可以将大葱切成滚刀块。

## ★ 切葱不辣眼睛的窍门

- ①将大葱放入清水中浸泡，可以防止切葱流泪。
- ②在切大葱前，可在菜刀上沾点清水，再切大葱时就可以避免辣眼睛。

