

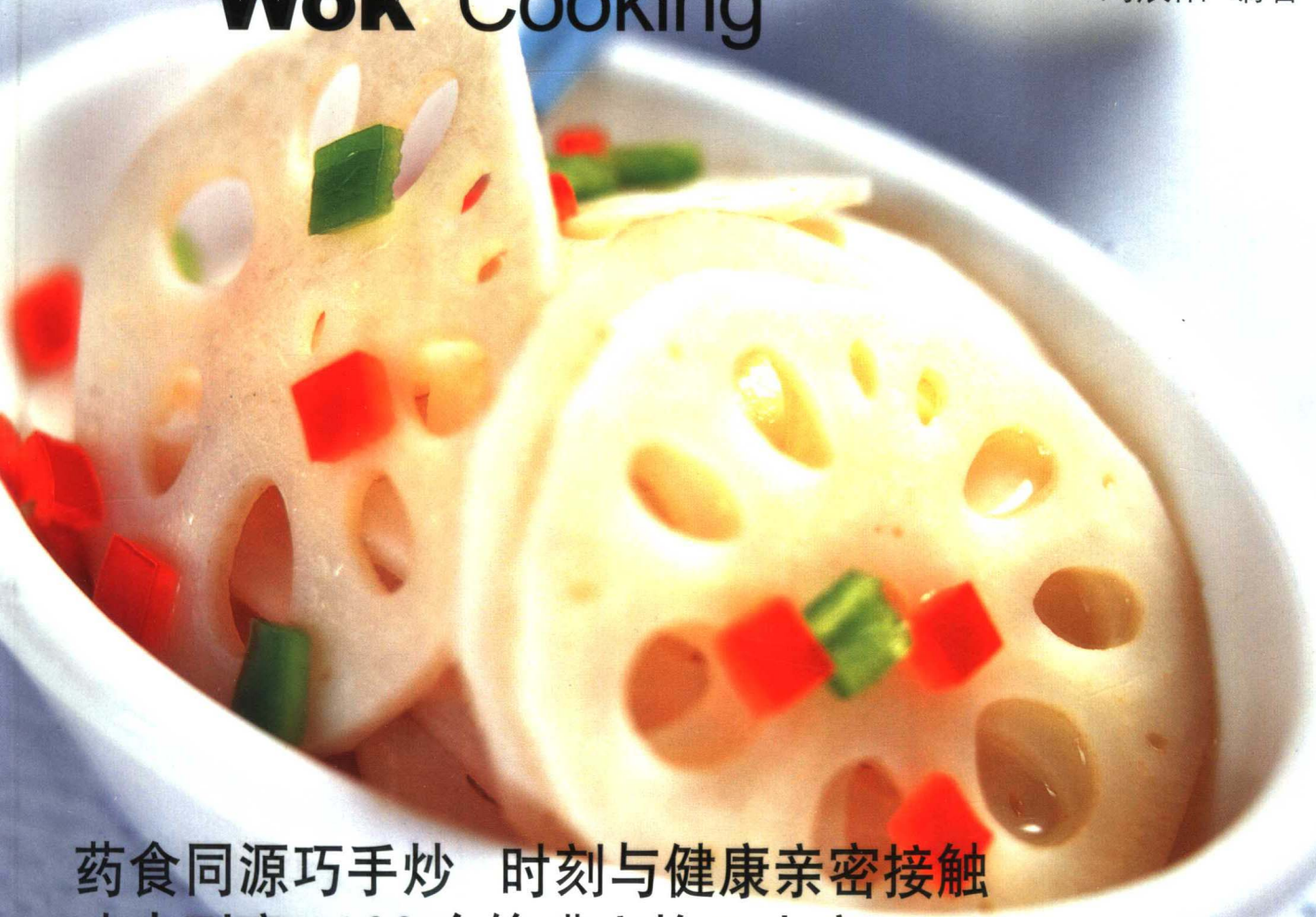
MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 巧做小炒

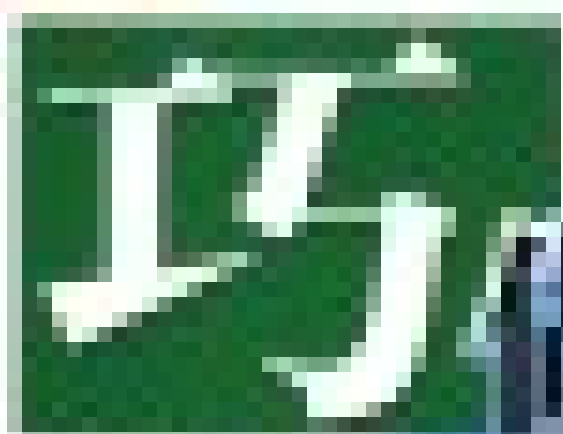
## Wok Cooking

刘辰阳 编著



药食同源巧手炒 时刻与健康亲密接触  
功夫到家 100个馋嘴变换巧当家

 中国轻工业出版社



www.1000000.com

www.1000000.com

www.1000000.com



www.1000000.com

www.1000000.com



图书在版编目(CIP)数据

巧做小炒 / 刘辰阳编著. —北京: 中国轻工业出版社,  
2006. 5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5355-4

I. 巧... II. 刘... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041660 号

策划编辑: 杨 柳

责任编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-5355-4/TS·3122 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51004S1X101ZBW





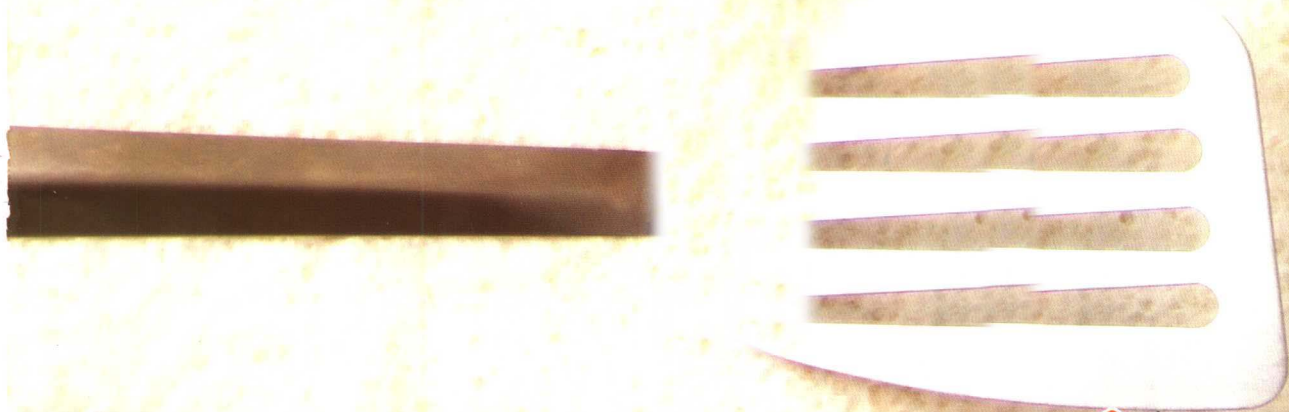
MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 巧做小炒

Wok Cooking

刘辰阳 编著



 中国轻工业出版社



# 目录

摄影：Z-STUDIO

菜品制作：杨嘉、王平、陈晨、李春燕、安孟稼、张芬、杨良川

特别鸣谢：Marian Bar

## 柴米油盐巧当家

- 4 Cookroom——瓶瓶罐罐调味柜  
油情油意 / 食色酱油 / 盐之有理 / 好想吃醋 / 味精之道
- 5 Cookroom——汁汁料料调味台  
自制高汤  
蔬菜高汤 / 猪骨高汤  
自制调味汁  
姜汁 / 蒜汁 / 葱汁 / 麻酱汁 / 番茄酱 / 糖醋汁 / 鱼香汁 / 红烧汁

## 巧炒蔬菜与健康亲密接触 Part 1

### 健康总动员 ONE 清毒蔬菜

- 茄子  
8 从小就爱吃的家常味道 蒜蓉炒茄子  
10 米饭的最佳搭档 酱烧茄条  
山药  
12 素朴的味道也动人 皮蛋炒山药  
13 简单中寻求不俗的味觉 彩虹菜  
芹菜  
14 料理和创作一样需要灵感 绍子水芹  
15 拌饭吃最香的快手菜 肉末炒芹菜  
竹笋  
16 回归温暖小巢 酱烧春笋  
17 幸福滋味在唇齿间 炒双鲜  
番茄  
18 愉快的滋味像 Party 番茄豌豆脆  
19 对身体好的食物 小番茄炒鲜贝  
20 用愉悦来体验香甜口感 蚝油番茄时蔬

- 芦笋  
22 懂得料理美味的人最懂生活 芦笋炒带子  
23 感性的食物最美 白酒芦笋炒鲜贝  
24 散发田园质朴气息 百合炒芦笋  
藕  
26 酸溜溜的讨好味道 醋熘藕片  
28 食感要用心去体验 肉丁藕夹

### 健康总动员 TWO 杀菌蔬菜

- 大蒜  
30 便利的健康小炒 蒜蓉樱桃萝卜  
31 馋猫们的厨房魔法 蒜香白酒炒蛤蜊  
洋葱  
32 无可挑剔的懒人料理 洋葱杂菜  
33 泪水在此时是快乐的 酸辣洋葱圈  
萝卜  
34 最留恋家里做的 糖醋小萝卜  
35 家常便饭更爽口 辣味白萝卜丝

## 巧炒瓜果不放松“五果为助” Part 2

### 健康总动员 ONE 瓜类蔬菜

- 南瓜  
38 粗粮细做更取巧 生炒南瓜

- 黄瓜  
40 一见倾心的素味组合 小黄瓜炒草菇  
41 可以当零嘴的小菜 麻辣酸黄瓜  
41 懒人料理 黄瓜炒火腿





- 西瓜
- 42 坐在桌边吹吹海风 鲜贝炒翠瓜
- 43 瓜皮入菜也美味 肉丁翠丝
- 43 绿色 & 环保的 炒双翠
- 冬瓜
- 44 没有理由不爱吃 杭椒冬瓜条

#### 健康总动员 TWO 苦味蔬菜

- 苦瓜
- 46 轻松搞定一菜两吃的 豉汁苦瓜
- 47 吃苦也可以很快乐 苦瓜炒三菇
- 木瓜
- 48 与水果共舞 木瓜鸡柳
- 49 巧配情侣食材 瓜炖小排
- 50 慰劳肌肤的最好食物 木瓜炒洋葱

## 巧炒肉鲜解馋 & 补给双响炮 Part 3

#### 健康总动员 ONE 营养肉类

- 鸡肉
- 64 美味离不开生活中的灵感 可乐鸡翅
- 65 与家人围坐谈天的配角 三杯鸡
- 66 咀嚼出春天的悠闲风情 雪梨炒鸡肉卷
- 猪肉
- 68 适合就着粥饭吃 榨菜炒肉粒
- 69 解馋没商量 香醋小排
- 鸭肉
- 70 将季节纳入餐桌 果蔬肉丁
- 羊肉
- 72 小聚时的人气零食 炒肉串
- 73 味蕾上的热络 果味小排
- 牛肉
- 74 牛气的宴客小炒 橙汁小牛排
- 75 几乎闻到稻谷味 乡间嫩牛柳

#### 健康总动员 TWO 低脂贝类

- 扇贝
- 76 请客时别忘了做道 翠豆腐贝
- 77 花点心思是值得的 蒜蓉豉汁贝
- 78 细节中如有神在 青辣椒炒扇贝

#### 健康总动员 THREE 碱性水果

- 菠萝
- 52 清清茶香 绿茶菠萝虾球
- 53 水果的美味见证 菠萝派
- 54 餐桌上的假日 田园菠萝小炒
- 猕猴桃
- 56 鲜得上瘾的 猕猴桃炒带子
- 57 阳光果园中的 奇异果蔬
- 草莓
- 58 粉红的甜蜜热恋 草莓冰蜜
- 苹果
- 60 西餐中的经典 苹果通心粉
- 61 果味 & 海味双重奏 脆炒苹果虾仁

- 蛤蜊
- 80 大长今的馋嘴小炒 辣炒蛤蜊
- 82 吃心不改的经典味道 蛤蜊炒粉
- 生蚝
- 84 下酒的私房小菜 蒜辣生蚝
- 85 找出不爱的理由 柠檬姜汁炒生蚝

#### 健康总动员 THREE 健康海味

- 带鱼
- 86 好吃莫过家常 萝卜烧带鱼
- 87 越吃越爱吃 酱汁带鱼条
- 虾
- 88 清爽的荤素搭配 虾仁炒面
- 89 营养度夏的懒人小炒 清炒虾仁
- 90 假日的 Party 火龙果炒虾仁
- 鱿鱼
- 92 铁板换成炒锅 辣炒鱿鱼圈
- 93 鲜上加鲜的 双鲜炒鱿鱼
- 螃蟹
- 94 再挑食也爱吃 小炒蟹
- 95 蒜辣香味很诱人 辣酱蟹
- 95 馋猫的拿手菜 豆豉蟹

计量说明：  
1杯=240克  
1小匙=5克  
1大匙=15克



# 柴米油盐<sup>巧当家</sup>

Cookroom —— 瓶瓶罐罐调味柜

## 油情油意

“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，不要等油冒烟了才放菜，最多四五成热时，就应放菜炒。

Note: 食用油的选择也有技巧：花生油虽然味香，但饱和脂肪酸含量较高，感觉油腻；而玉米胚芽油主要成分是不饱和脂肪酸，不容易有油腻感，符合自然的绿色饮食。橄榄油的价格要贵些，不过，如果有条件，多用被称为“液体黄金”的橄榄油炒菜，健康更有保证。

## 食色酱油

炒菜的时候，应在将要出锅之前放酱油。酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分，并失去鲜味。而在选择上，传统的纯酿造酱油更可靠。

Note: 由于纯酿造酱油没有添加防腐剂，容易变质，如果已经开封使用过，最好放在冰箱里保存，否则会失去原先的浓郁豆香味。



## 盐之有理

用豆油和菜子油炒菜，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐；用荤油做菜，可先放一半盐，而后再加入另一半盐；炒含水分多的蔬菜时，应在菜炒至八成熟时放盐，过早放会出水过多；炒肉时盐放早了，肉不易烂。在制作糖醋料理时，应先放糖后放盐。

Note: 每人每天的盐摄入量不要超过5克。

## 好想吃醋

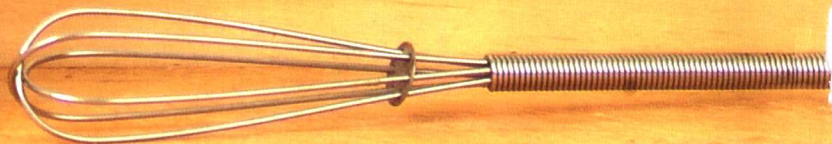
做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或临出锅前加醋。

Note: 烧菜时在蔬菜下锅后马上加一点儿醋，能减少蔬菜中维生素C的损失。

## 味精之道

最好在炒好起锅时加入味精；用量不宜过多，放得过多，会使菜味变怪，人会出现眩晕、头痛等不良反应。炒菜时味精不要放太早，一般应在菜快熟时或刚出锅后加入，因为这时是味精溶解度最好的温度，鲜味也最浓。

Note: 每人每天味精摄入量不要超过6克。





## Cookroom —— 汁汁料料调味台

### 自制调味汁

**姜汁：**鲜姜去皮洗净，切成末，加盐水、醋、麻油、味精调匀。

**蒜汁：**蒜蓉加酱油、醋、麻油、味精调匀，也可加些香菜末。

**葱汁：**葱白切末，浇上烧热的麻油，拌出香味后加少许水、盐、味精调匀。

**麻酱汁：**芝麻酱加少许水化开，加酱油、醋、麻油、白糖、味精调匀。

**番茄酱：**洋葱末加少许水煮沸3分钟，加入去皮并切成碎末的番茄，加一点盐、白糖，小火煮沸，中火收浓汁。

**糖醋汁：**白糖加少许生抽、水、料酒，小火煨浓，加些醋，关火。

**鱼香汁：**生抽、盐、白糖、米醋加上泡辣椒末、肉汤，调成汁。油烧热，加入葱末、姜末、蒜末和豆瓣辣酱，爆香，倒入汤汁煮沸。

**红烧汁：**黄油烧热，加入洋葱末、蒜蓉爆香，加入红葡萄酒、醋、盐、白糖、芥末、辣椒粉，用小火煮5分钟。

### 自制高汤

#### 蔬菜高汤

**材料：**黄豆1杯、番茄4个、卷心菜半棵，水6杯。

**做法：**将所有材料放入水中熬煮5小时，过滤后就做成蔬菜高汤。

**Note：**可以加一些其他菜来丰富汤味，如竹笋、香菇。

#### 猪骨高汤

**材料：**猪骨1大块。

**调味料：**水8杯，姜3片，料酒3小匙。

**做法：**猪骨先用沸水氽烫，取出并洗净；放入锅中，加水小火炖煮；放入姜片和料酒，煮开后改成小火煮2小时，然后过滤，放凉，分装在保鲜盒里，放冰箱中冷冻保存就行了。也可以在煮汤时放1小匙醋一起煮，可增加汤的含钙量。

**Note：**猪骨可以用带油的关节骨；有肉香的排骨；实惠的腔骨；有骨髓的大棒骨；每个部分都很美味。





# 巧炒蔬菜与健康亲密接触 Part 1

污染严重的空气和环境，身体经常接触的化学物质，不良的生活习惯和不合理的饮食结构，体内的毒素每天都在不断地累积。慢性疲劳，长期的消化不良或肌肉酸痛，脸色发黄，记忆力衰退，不明原因的关节痛、嗜睡、体重过重……这都是身体在提醒自己，已经负债累累。

## 用 15 秒钟来自测一下饮食习惯：

生活在空气、水源和食物受到污染的城市？

嗜酒或抽烟；吃零食、爱喝咖啡？

熬夜；三餐不能保证按时吃？

没时间做运动；爱昏睡、肌肉酸痛？

经常外食；时常出没于快餐店？

时常服用药物来缓解不适；有便秘、口臭状况？

以上选项超过了 3 个，那你就应该制定一个健康膳食计划了！



这些对身体的排毒系统造成负担的、一个个看似平常的因素，每一天都会在不经间“恶性积累”，年复一年，对身体的伤害会成倍的增长。

最需要做的事：首先是降低化学物质的摄入量；还要用毅力克服自己的不良生活习惯。

另外，很关键的一点就是：均衡营养，每天要有计划地进行饮食调理，以 30 天为一个周期。每天多吃富含维生素 C 等营养物质的、有清毒和杀菌功效的蔬菜，配合适量的碳水化合物、蛋白质和少量脂肪。

让身体去田园度度假，放松下来。





### 巧炒 Note1：焯水的技巧

开水焯：就是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短。这种方法多用于如芹菜、菠菜、莴笋等蔬菜。焯水时间稍长，颜色就会变淡，而且变得不脆嫩。菜放入锅内后，水稍一开就要马上捞出，晾凉；不要再用冷水冲。

冷水焯：是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开。土豆、胡萝卜等不易熟，煮的时间需要长一些。有些如白肉、牛百叶等肉类，也是冷水下锅，加热至熟。有些用于煮汤的肉类也要冷水下锅，在加热过程中使营养物质逐渐渗出，使汤味更鲜美。

### 巧炒 Note2：炒菜不变黄的秘诀

炒蔬菜时尽量别放醋。用热水焯菜的时候，如果能在水中加少许油，还能使焯过的蔬菜颜色更加碧绿。不要加盖焖也是保持蔬菜本色的关键。

### 巧炒 Note3：不炒出太多水的秘诀

炒蔬菜时经常会炒出过多的汤汁，主要是原料本身水分多，洗后没有沥干；或原料在水中浸泡时间过长；在料理时，有的菜加热前要先用盐腌一下再炒；有的菜需要用沸水焯一下，挤干；缩短加热时间和不过早放盐也很重要。

#### By the way

健康总动员 ONE 清毒蔬菜→P8

健康总动员 TWO 杀菌蔬菜→P30



# 清毒蔬菜

## 茄子 惟一有肉感和肉味的蔬菜 维生素 P+ 维生素 C+B 族维生素 + 钾

如今家家都可以吃的茄子，依然丝毫不失“蔬菜中的王者”称号。它是“惟一有肉感和肉味的蔬菜”，与肉一起料理特别有味。论色、香、味，属素的秋茄不逊于其他“豪华”食材。一向讲究饮食的潮汕流传着一句名言“留命食秋茄”。

**天天买菜：**瓜蒂最好呈绿色；茄子的萼片与果实连接的带状环越大表明越嫩。最佳的秋茄食用时节是每年的五月中旬和十月。

**天天新鲜：**茄子买回家后，如不马上吃的话，就不能用水冲洗，一洗就容易变质。

**一次的定量：**每次吃1个比较合适。

### 当家小炒

## 从小就爱吃的家常味道 蒜蓉炒茄子

准备时间.....8分钟  
制作时间.....10分钟

**材料：**茄子1个，瘦肉150克，青椒1/3个，蒜蓉2小匙。

### 腌料：

A. 盐1小匙、水淀粉适量。

B. 胡椒粉、水淀粉各适量。

**调料：**黄豆酱油2小匙，盐适量。

**汁料：**酒、白糖各1小匙，高汤2大匙，醋、水淀粉各1/2大匙。

**准备：**瘦肉切细丝，加入腌料A腌约5分钟。茄子去皮切粗丝，过油后沥干；青椒切丝。

### 做法

1. 用热油将肉丝炒熟，加入蒜蓉炒香；放入茄子，再加入调味料煮滚。
2. 将汁料倒入茄子中烧至汤汁滚开。

### 巧下功夫

◎ 用热油快炒或炸一下茄子，能保持茄子的颜色较好看。若用水煮或低温焖炒的话，茄子就容易变色。

◎ 买的茄子很嫩的话，可以连皮吃，茄子皮中含有大量的营养成分。



## 简单一变也解馋

从小就特别爱吃蒜蓉茄子，就着米饭吃，香喷喷的特别下饭。有的时候，也会换换口味，做一道清淡些的凉拌蒜蓉茄子，材料不用说，和蒜蓉炒茄子一样，做法更是简单得很：1个茄子洗净，隔

水蒸熟软，用刀划开，用筷子将茄肉绞成细条或茄泥，淋上爆香的大蒜末，加适量生抽、白糖和葱花就完成了。这可是餐桌上点菜率很高的凉爽好味。



# 米饭的最佳搭档 酱烧茄条

准备时间.....3分钟

制作时间.....12分钟

**材料：**茄子1个，葱末、姜末、蒜末各适量。

**调料：**

A. 甜面酱2大匙。

B. 酱油2小匙，盐、味精、白糖各1小匙，水淀粉适量。

**准备：**茄子削皮，切长条。

**做法**

1. 炒锅加油烧热后，放入茄子炸成金黄色后捞出。
2. 锅中留少许底油，把葱末、姜末、蒜末和调味料A一同下锅煸炒，炒香后放适量水。
3. 把茄条和调味料B一同放入锅中，烧开后转小火将茄子烧熟透，最后勾芡。

**巧下功夫**

◎ 炒茄子很容易吸油，吃起来感觉油腻腻的，口感不好，也不健康。要想省油有两个小技巧：一是先在蒸锅内蒸一下茄子然后再烧，二是炒茄子时先不放油，用小火干炒一下，等水分被炒干，茄肉变软后再放油。

◎ 还有个让茄子炒不黑的小技巧：炒茄子时在锅里放一点儿醋，炒出来的颜色就不会变黑。

**小食物大功效**

燥热的季节，有时因为贪吃而使肠胃感觉不舒服，很容易便秘……有一个不错的美味疗法，就是蒸茄子：把一个新鲜的茄子洗净放在碗中，加少许油和盐，放蒸锅中隔水蒸熟，可以蘸酱吃，除了味道很爽口，坚持吃几天，对改善便秘还有一定帮助。同样是茄子和大蒜，还有一个既保全营养又很下饭的做法：将嫩茄子洗净放入蒸笼中，蒸至八成熟后取出晾凉，掰开，将蒜泥、味精和少许盐拌匀，填入茄子中后，放入缸中，盖上盖，腌7~10天就成了很爽口的腌茄子。





# 山药 平凡外表与丰富内在并存的“食物药”

膳食纤维 + 消化酶

在二千多年前的神农本草经里,就记载了山药的功效。肉质细嫩的山药含有17种以上氨基酸,素有“小人参”之称,是不可多得的营养美食。

**天天买菜:** 要选择茎干笔直、粗壮,有一定分量的;如果是切好的山药,则要选择切开处呈白色的。

**天天新鲜:** 短时间保存的话,只需用纸包好放入冷暗处。如果买的是切开的山药,则要避免接触空气,最好用塑料袋包好放入冰箱里冷藏;切碎的山药可以放入冰箱冷冻保存。

**一次的定量:** 每次吃15厘米左右合适。

## 当家小炒

准备时间.....4分钟

制作时间.....5分钟

## 素朴的味道也动人 皮蛋炒山药

**材料:** 山药半根,皮蛋1个,葱末、姜末各适量。

**调料:** 盐1小匙,鸡精适量。

**准备:** 山药去皮、洗净,切条,入锅蒸熟。皮蛋去壳,切成4瓣。

### 做法

1. 炒锅放油烧热,加入葱末、姜末爆香。
2. 放入山药、松花蛋翻炒几下,加调味料炒匀。

### 巧下功夫

剥皮后的山药非常滑手,在手上涂些醋或盐之类的东西会好处理一些。



# 简单中寻求不俗的味觉 彩虹菜

准备时间.....8分钟

制作时间.....6分钟

**材料:**山药半根,红、绿甜椒各1/2个。

**调料:**高汤1大匙,白糖、盐、白醋各1小匙,鸡精、葱丝、姜丝各适量。

**准备:**山药去皮、洗净、切丝;甜椒切丝;将山药丝、甜椒丝放入沸水中焯一下;将调味料拌匀成调味汁。

## 做法

1. 炒锅放油加热,放入调理好的材料翻炒几分钟。
2. 倒入调味汁炒匀就行了。

## 巧下功夫

山药稍焯一下就可以了,时间不要长,以去掉多余的淀粉,使口感更脆滑。

## 简单一变也解馋

想吃点甜的话,有两个经典又简单的做法,一是拔丝山药,功夫主要在熬糖上。锅中倒入半杯水和5匙白糖,用筷子顺着一个方向慢慢地搅,小火熬成金黄色糖汁。接着,调大火,倒进山药块翻炒几下。还有一道很保健的水糖山药,去皮山药块加冰糖适量与清水4碗,大火煮滚后改小火煮30分钟。

## 小食物大功效

这可是个非常简单的懒人技巧,萝卜块一起放进去打成汁,有时间就喝一杯,绝对不费事。



# 芹菜 厨房里的“提纯药物”

膳食纤维 + 钾 + 蛋白质 + 铁

芹菜的蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍，铁含量约为番茄的20倍，真是营养又实惠的好食物。

**天天买菜：**新鲜的芹菜，叶茎是平直的，存放时间较长的芹菜，叶子会变软，变黄。

**天天新鲜：**将用剩下的芹菜整棵用报纸包起来，用绳子扎好，在阴凉处放一个水盆，将芹菜根部立在水中，这样至少可以保鲜一周时间。

**一次的定量：**每次不超过50克为宜。

## 当家小炒

准备时间.....6分钟

制作时间.....7分钟

# 料理和创作一样需要灵感

## 绍子水芹

**材料：**水芹菜（中等大小）2棵，牛肉末50克，豆腐干、蘑菇各少许。

### 调料：

A. 料酒、豆瓣酱各1小匙，葱末、姜末各适量。

B. 高汤1大匙，盐、生抽、鸡精各1小匙，水淀粉适量。

**准备：**水芹菜洗净，切丁，豆腐干切丁，蘑菇焯下水，切小丁。

### 做法

1. 炒锅中放油，烧至四成热，倒入牛肉末与调味料A翻炒。
2. 放入水芹菜末、豆腐干丁、蘑菇丁炒几下，最后加入调味料B炒匀。

### 巧下功夫

◎ 炒芹菜要将油锅用大火烧热并快炒，这样炒出来口感才会好。留些嫩叶一起炒更营养。

◎ 牛肉末要多炒一会儿，炒去水分。