



贝太厨房

至爱小炒

85 款美味下饭小炒，零基础也能 20 分钟上桌，
让厨房成为你和家人的必争之地

中国大百科全书出版社

贝太厨房

至爱小炒

85 款美味下饭小炒，零基础也能 20 分钟上桌，
让厨房成为你和家人的必争之地

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：吴晓秋
造型 师：李健伟
责任编辑：孙 静 代 敏
责任印刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
美术总监：李明宇
市场总监：陈新华
摄影 师：喻 彬 秦 京 陈华琛
图片编辑：王寅浩
资深设计：万雅欣
实习设计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

至爱小炒 / 《贝太厨房》工作室著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5000-8797-7

I. ①至… II. ①贝… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063455号

书 名：至爱小炒
出版发行：中国大百科全书出版社
地 址：北京阜成门北大街17号
邮政编码：100037
电 话：88390695
<http://www.ecph.com.cn>
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销：全国各地新华书店
开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：13
版 次：2012年4月第1版 2012年8月第2次印刷
定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

卷首语

在很多人的概念里，炒菜做饭是个技术活儿，这话说得也对，掌握技术虽然不是烹饪的全部，却也是做好一盘菜、一顿饭的基础。举例来说，当我们面对一块鲜嫩嫩的肉、一把水灵灵的青菜，要怎样才能把它们变成盘中的美味呢？这就需要有处理食材的经验，需要掌握火候和烹饪时间，这些都是最基本的烹饪技巧。

掌握技巧其实并不难，做饭的乐趣既在于技巧掌握后的发挥创造，也包括学习技巧的过程。从一个连蛋炒饭都不会做的人，成长为一个“十八般武艺”样样精通的厨艺高手，这里面的乐趣可不是下馆子点菜能够获得的。

喜欢吃的人大多也都喜欢自己做，争取饮食主动权，亲自买菜亲自做饭，一切材料选择、分量搭配、味道浓淡，都在自己的控制范围之内。也许是最笨拙的手，最不讲究的刀法，做出的是最简单的菜，但那也是最新鲜、最适合自己口味的菜。

这本书我们将和你一起探讨炒菜这件事。“炒”可是我们中国家庭最为常见的一种烹饪方法，什么食材都可以拿来炒一炒。只要有点食材，有口锅，有点油盐酱醋的佐料就行了，三五分钟一盘菜就可以上桌了。炒菜就是这么回事，说难不难，但说简单也不那么简单。就以炒青菜来说，单是一样青菜，从食材挑选、清洗处理，到下锅前的准备工作，即使是重复千遍的动作，有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否，造成不同的口感。

其实，好吃不好吃并没有一个统一的标准，有人喜欢咸点，有人喜欢淡点，有人喜欢脆生，有人喜欢软烂，只要掌握了基本的炒菜技巧，剩下的就是个人发挥的事了。总之，只要自己喜欢，家人喜欢，就是好吃。我们所希望的就是你从切切弄弄、煎炒烹炸中获得充分的满足感和成就感。

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2012年4月





目录

蔬食下饭香

黑木耳炒山药	10	榄菜肉末四季豆	35
炒苍蝇头	13	老油条炒丝瓜	36
鱼香茭白	14	香草炒蘑菇	39
冬笋豌豆尖	16	椒香蚕豆	41
豆豉鲮鱼油麦菜	19	干煸豆角	42
咸蛋黄炒南瓜	20	黑三剁	45
荷塘小炒	23	芥兰炒腊味	46
红菜苔炒腊肉	24	清新炒蚕豆	49
辣炒空心菜梗	27	肉末茄子	51
炒豆芽松	29	小炒酸菜	52
炒芋头丝	30	手撕包心菜	53
孜然土豆丁	31	南乳脆藕片	54
韭菜苔笋丝炒肉	32	美极杏鲍菇	57
		肉末苦瓜条	58
		潮州小炒皇	61
		香菇榨菜丝	63
		菜花干炒肉	64
		肉丝炒扁豆丝	67
		尖椒土豆丝	68
		酸辣藕丁	69

鱼虾添香

爆炒牛蛙	72
香炒小黄鱼	75
核桃炒虾丸	76
客家小炒	79
生炒草鱼球	80
丝瓜炒花蛤	83
炒鳝丝	85
豆豉炒鲜鱿	87
青豆炒虾仁	88
蒜蓉炒盐酥虾	91
三杯小卷	93
雪菜鱼片	95
泡椒墨鱼仔	96

肉香解馋

酸辣鸡脆骨	100	小炒鸡杂	121
碎米鸡丁	103	咸菜炒猪肚	122
白油猪肝	105	银芽炒鸡丝	124
白果鸡丁	106	韭黄炒肉丝	125
白萝卜炒牛肉丝	108	它似蜜	127
农家小炒鸡	111	左公鸡	129
尖椒榨菜炒肉丝	113	杭椒炒牛柳	131
芦笋爆炒牛肉	114	豉汁炒鸡翼球	132
小炒肉皮	117	酸豇豆煸排骨	135
泡椒腰花	119	回锅肉	137
		酸辣鸡胗	138
		京酱肉丝	140
		干煸肉丝	143
		鱼香肉丝	145
		葱爆羊肉	146
		农家小炒肉	149
		荷兰豆炒鸡柳	150
		辣白菜炒五花肉	151

香气四溢

尖椒炒豆皮	154
木须肉	157
烤馒头肉	158
西红柿炒蛋	161
蚂蚁上树	162
宫保豆腐	165
松仁玉米	166
笋丁毛豆香干	169
腊肉炒年糕	170
小炒豆腐	172
韭菜苔炒香干	175
双椒炒皮蛋	177

炒菜好吃的秘密

食以味为先	180
切割技巧	190
选一口好锅	194
炒菜选对油	196
关于“炒”	198

贝太厨房

至爱小炒

85 款美味下饭小炒，零基础也能 20 分钟上桌，
让厨房成为你和家人的必争之地

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟
责任编辑：孙 静 代 敏
责任印刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
美术总监：李明宇
市场总监：陈新华
摄 影 师：喻 彬 秦 京 陈华琛
图 片 编 辑：王寅浩
资 深 设 计：万雅欣
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

至爱小炒 / 《贝太厨房》工作室著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5000-8797-7

I. ①至… II. ①贝… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063455号

书 名：至爱小炒
出版发行：中国大百科全书出版社
地 址：北京阜成门北大街17号
邮政编码：100037
电 话：88390695
<http://www.ecph.com.cn>
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销：全国各地新华书店
开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：13
版 次：2012年4月第1版 2012年8月第2次印刷
定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

卷首语

在很多人的概念里，炒菜做饭是个技术活儿，这话说得也对，掌握技术虽然不是烹饪的全部，却也是做好一盘菜、一顿饭的基础。举例来说，当我们面对一块鲜嫩嫩的肉、一把水灵灵的青菜，要怎样才能把它们变成盘中的美味呢？这就需要有处理食材的经验，需要掌握火候和烹饪时间，这些都是最基本的烹饪技巧。

掌握技巧其实并不难，做饭的乐趣既在于技巧掌握后的发挥创造，也包括学习技巧的过程。从一个连蛋炒饭都不会做的人，成长为一个“十八般武艺”样样精通的厨艺高手，这里面的乐趣可不是下馆子点菜能够获得的。

喜欢吃的人大多也都喜欢自己做，争取饮食主动权，亲自买菜亲自做饭，一切材料选择、分量搭配、味道浓淡，都在自己的控制范围之内。也许是最笨拙的手，最不讲究的刀法，做出的是最简单的菜，但那也是最新鲜、最适合自己口味的菜。

这本书我们将和你一起探讨炒菜这件事。“炒”可是我们中国家庭最为常见的一种烹饪方法，什么食材都可以拿来炒一炒。只要有点食材，有口锅，有点油盐酱醋的佐料就行了，三五分钟一盘菜就可以上桌了。炒菜就是这么回事，说难不难，但说简单也不那么简单。就以炒青菜来说，单是一样青菜，从食材挑选、清洗处理，到下锅前的准备工作，即使是重复千遍的动作，有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否，造成不同的口感。

其实，好吃不好吃并没有一个统一的标准，有人喜欢咸点，有人喜欢淡点，有人喜欢脆生，有人喜欢软烂，只要掌握了基本的炒菜技巧，剩下的就是个人发挥的事了。总之，只要自己喜欢，家人喜欢，就是好吃。我们所希望的就是你从切切弄弄、煎炒烹炸中获得充分的满足感和成就感。

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2012年4月





目录

蔬食下饭香

黑木耳炒山药	10	榄菜肉末四季豆	35
炒苍蝇头	13	老油条炒丝瓜	36
鱼香茭白	14	香草炒蘑菇	39
冬笋豌豆尖	16	椒香蚕豆	41
豆豉鲮鱼油麦菜	19	干煸豆角	42
咸蛋黄炒南瓜	20	黑三剁	45
荷塘小炒	23	芥兰炒腊味	46
红菜苔炒腊肉	24	清新炒蚕豆	49
辣炒空心菜梗	27	肉末茄子	51
炒豆芽松	29	小炒酸菜	52
炒芋头丝	30	手撕包心菜	53
孜然土豆丁	31	南乳脆藕片	54
韭菜苔笋丝炒肉	32	美极杏鲍菇	57
		肉末苦瓜条	58
		潮州小炒皇	61
		香菇榨菜丝	63
		菜花干炒肉	64
		肉丝炒扁豆丝	67
		尖椒土豆丝	68
		酸辣藕丁	69

鱼虾添香

爆炒牛蛙	72
香炒小黄鱼	75
核桃炒虾丸	76
客家小炒	79
生炒草鱼球	80
丝瓜炒花蛤	83
炒鳝丝	85
豆豉炒鲜鱿	87
青豆炒虾仁	88
蒜蓉炒盐酥虾	91
三杯小卷	93
雪菜鱼片	95
泡椒墨鱼仔	96

肉香解馋

酸辣鸡脆骨	100	小炒鸡杂	121
碎米鸡丁	103	咸菜炒猪肚	122
白油猪肝	105	银芽炒鸡丝	124
白果鸡丁	106	韭黄炒肉丝	125
白萝卜炒牛肉丝	108	它似蜜	127
农家小炒鸡	111	左公鸡	129
尖椒榨菜炒肉丝	113	杭椒炒牛柳	131
芦笋爆炒牛肉	114	豉汁炒鸡翼球	132
小炒肉皮	117	酸豇豆煸排骨	135
泡椒腰花	119	回锅肉	137
		酸辣鸡胗	138
		京酱肉丝	140
		干煸肉丝	143
		鱼香肉丝	145
		葱爆羊肉	146
		农家小炒肉	149
		荷兰豆炒鸡柳	150
		辣白菜炒五花肉	151

香气四溢

尖椒炒豆皮	154
木须肉	157
烤馒头肉	158
西红柿炒蛋	161
蚂蚁上树	162
宫保豆腐	165
松仁玉米	166
笋丁毛豆香干	169
腊肉炒年糕	170
小炒豆腐	172
韭菜苔炒香干	175
双椒炒皮蛋	177

炒菜好吃的秘密

食以味为先	180
切割技巧	190
选一口好锅	194
炒菜选对油	196
关于“炒”	198







蔬

蔬食下饭香

“饮食之道，脍不如肉，
肉不如蔬，亦以其渐近自然也。

草衣木食，上古之风，
人能疏远肥腻，食蔬蕨而甘之……”

这是李渔在《闲情偶寄》饮馔部中对蔬食的描写。

蔬食因为新鲜，让食者感觉鲜美，
又因其自然所以吃起来也非常健康。

黑木耳炒山药

黑木耳和山药都是对身体大有裨益的食材，黑木耳能降血脂、排毒，山药能健脾，将它们炒在一起，再加上红椒的点缀，光是看着就已经有了食欲。



用料：

干黑木耳	8朵
山药	200g
红菜椒	半个
大葱末	3g
蒜末	3g
盐	5g
油	20ml

做法：

- 1** 黑木耳加水泡发，去蒂，冲洗干净，分成小朵，放入滚水中氽烫断生。山药削去外皮（有些人会对山药的黏液过敏，所以削山药皮时最好戴上厨用手套），切成菱形片。红菜椒也切成菱形片。
- 2** 大火烧热锅中的油至6成热，放入葱末和蒜末爆香，然后放入红椒片翻炒。
- 3** 随后将黑木耳和山药也一起放入锅中，翻炒约1分钟，加入盐调味即可。

美味秘诀：

这道菜的动人之处就在于它的清淡，所以炒制这道菜时无须加入过多的调味料，太多的调味料反而破坏了它的令人回味之处。