

MODERN PEOPLE
现代人



健康



中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常小炒

2688 例



中国轻工业出版社

健康 中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常小炒
2688 例

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家常小炒2688例 / 甘智荣主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011. 5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8126-7

I. ①健… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039812号

责任编辑: 龙志丹 张弘 责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 11

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8126-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110182S1X101ZBW

导读

本书介绍了素菜、荤菜、水产、主食这四类美味佳肴，及食材的制作时间、专家点评、适合人群、相关常识、制作要点等，下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

材料：制作此菜肴的主要食材。



材料 鱼子300克，豆瓣100克，郫县豆瓣40克
调料 大蒜20克，干辣椒10包，盐3克，红油5克



材料 鱼子250克，干葱头，嫩豆腐50克
调料 盐2克，酱油适量，葱、红椒各20克



材料 三文鱼肉100克，胡椒粉50克，豆瓣菜10克
调料 盐2克，料酒10克，葱2根，姜5克，姜片5克

相关常识
专家点评
适合人群
制作要点

菜品所属类别

调料：制作此菜肴的主要调味料，不同的人可根据自己的口味自行调整。

> 飞红脆椒鱼子 > 合川鱼子 > 葱姜炒三文鱼

制作时间 7分钟 专家点评 鲜嫩可口 适合人群 儿童

做法：
1. 鱼子、鱼翅分别洗净，大蒜、干辣椒分别洗净切段。
2. 锅中倒油烧热，下入干辣椒炒香，再倒入鱼翅炒至七成熟，再加入鱼子炒至全熟。
3. 下盐和豆瓣炒至入味，下入葱段和白芝麻炒匀即可。

相关常识：
鱼子含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁等矿物质，以及大量的卵磷脂等。这些营养物质对人体，尤其是对儿童生长发育极为重要。

烹饪知识：
鱼子在洗和炒的过程中要注意力度，以免破碎。

制作时间 7分钟 专家点评 营养丰富 适合人群 儿童

做法：
1. 将鱼子洗净，干葱头洗净，葱发至软，切丁；嫩豆腐洗净，切碎；红椒洗净，切丁。
2. 锅中倒油烧热，放入葱头、嫩豆腐、红椒丁煸香，再放入鱼子翻炒。
3. 最后调入盐、酱油，炒熟，撒上葱花即可。

相关常识：
鱼子中维生素A、B族维生素、维生素D的含量很丰富，其中维生素A可以防止眼疾，B族维生素可防治脚气和发育不良，维生素D可防治佝偻病。

烹饪知识：
鱼子炒的时候会受热到处飞溅出来，要用锅盖挡住大面积，小心眼睛和脸。

制作时间 7分钟 专家点评 鲜嫩可口 适合人群 儿童

做法：
1. 将葱切段，将三文鱼肉切成条，加盐、鸡精，然后炒少许淀粉及胡椒粉均匀拍匀。
2. 锅中放油，烧至五成热，放入三文鱼肉，炸至金黄色，捞出，沥干，另起锅放入姜片、葱段、红椒块煸炒，放入炸好的三文鱼，调入盐、鸡精，炒匀出锅。

相关常识：
三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能防治心血管疾病，有增强脑功能，防治老年痴呆和预防视力减退的功效。

烹饪知识：
三文鱼要煎成八成熟即可，这样既口感鲜嫩，也可祛除鱼腥味。

做法：制作此菜肴的过程。

菜名：本书所选的菜肴均是老百姓常吃、常见、易做，且健康美味的。

最适宜的人群：本书所选的菜肴，一般人均可食用，此条所列出的人群，是特别适合用此菜肴养生的某些特殊人群。

专家点评：此菜的功效

制作时间：所需的时间

相关常识：本菜肴或本菜肴中所用主食材的相关知识，方便读者根据自身情况选择菜肴或食材。

何谓“炒”	009
做出美味小炒的8个窍门	010
怎样吃蔬菜既营养又健康	011

小炒的诀窍	012
家常小炒巧用调料	013
炒菜技巧	016

第1章

素菜篇



蔬菜类

炆炒白菜/炆炒小白菜	018
炆炒莴笋丝/炆炒圆白菜/炆炒油菜	019
素炒茼蒿/圆白菜炒粉丝/辣炒圆白菜	020
素炒三丝/清炒芥蓝/清炒方竹笋	021
雪里红梗炒苦瓜/清炒苦瓜/香炒芦笋	022
清炒芦笋/清炒丝瓜/清炒藜蒿	023
清炒三丝芦笋/清炒山药/松仁炒西葫芦	024
豆腐皮炒菜薹/清炒莴笋丝/清炒西兰花	025
素炒西葫芦/清炒空心菜/腊八豆炒油菜	026
尖椒土豆丝/蒜蓉木耳菜/清炒豌豆苗	027
韭菜炒核桃仁/芥蓝炒核桃仁/芥蓝炒冬瓜	028
姜蓉芥蓝/香辣土豆丝/葱花炒土豆	029
土豆炒雪里红/胡萝卜烩木耳/胡萝卜炒茭白	030
山药炒胡萝卜/胡萝卜炒银芽/玉米笋炒芹菜	031
黄豆炒香芹/家乡炒藕片/乳香香芹炒脆藕	032
蒜薹炒山药/板栗炒西芹/番茄炒芦笋	033
西芹山药木瓜/白果百合炒南瓜/白果炒芦荟	034

白果炒五鲜/西芹百合炒双果/西芹炒百合	035
百合炒南瓜/山药白果炒百合/板栗芦笋炒百合	036
菠萝百合炒苦瓜/炒什锦萝卜/干椒炆萝卜皮	037
芦笋百合炒瓜果/雪里红炒春笋/翡翠莴笋丝	038
西红柿炒菜花/紫苏炒苦瓜/雪里红炒苦瓜	039
西兰花炒百合/虎皮尖椒/豆豉辣椒炒空心菜	040
三椒炒芦荟/擂辣椒炒韭菜/红椒小炒菜薹	041
双椒炒银芽/韭菜炒绿豆芽/大蒜炒茄丝	042
茄子炒豆角/尖椒炒茄片/干煸四季豆	043
清炒南瓜丝/黄瓜炒山药/青椒炒黄瓜	044
老油条炒丝瓜/泡椒炒丝瓜/丝瓜炒毛豆	045
双椒炒嫩瓜/云南小瓜炒茶树菇/香辣藕条	046
甜豆炒莲藕/回锅莲藕/芽菜炒四季豆	047
甜豆炒百合/四季小炒皇/香辣贡菜	048
田园小炒/大碗豇豆/素炒三鲜	049
大蒜炒马蹄/家乡炒芋头/枸杞炒玉米	050
蒜苗炒青豆/芥菜青豆/酸菜蚕豆	051
蒜蓉马齿苋/炆炒蕨菜/蒜蓉四棱豆	052

山药炒甜椒/葱油炒芋头/清炒娃娃菜	053
辣味干豆角/酸菜炒粉皮/酸菜炒脆笋	054
酸菜炒粉条/酸菜炒苦瓜/酸菜炒竹笋	055
老家炒腌菜/南方特色炒素/炒三素	056
海米笋片炒杭椒/西红柿炒茭白/西芹炒山药	057

菌豆类

草菇雪里红/草菇芥蓝	058
鲍汁草菇/黄花菜炒金针菇/茭白金针菇	059
茶树菇炒四季豆/蚝油鸡腿菇/香菇蚝油菜心	060
核桃炒香菇/青豆炒滑子菇/香油袖珍菇	061
辣炒蘑菇/芹菜炒蘑菇/扎辣椒炒姬菇	062
湘味口蘑片/葱油百灵菇/荷兰豆炒本菇	063
香炒珍菌/素炒杂菌/素炒野山菌	064

爆炒鲜山菌/碧绿牛肝菌/山药炒木耳	065
双耳炒木瓜/双耳炒山菌/大葱炒双耳	066
黄瓜云耳炒溴带/葱炒木耳/甜豆炒木耳	067
奶白菜炒山木耳/木耳炒青椒/湘式炒木耳	068
香芹炒木耳/彩椒木耳山药/白菜炒木耳	069
小葱炒木耳/洋葱炒木耳/碧绿芹香炒木耳	070
木耳炒黄花菜/木耳白菜油豆腐/韭菜炒豆腐	071
葱油豆腐/橄榄菜滑菇炒豆腐/荷兰豆炒豆腐	072
青豆炒豆腐丁/豆腐炒辣白菜/豆腐皮炒菜心	073
西芹炒豆干/滑子菇炒豆干/豆豉炒豆腐干	074
青椒炒豆腐干/素炒豆腐干/韭菜炒豆腐皮	075
韭菜炒香干/香芹炒香干/雪里红炒香干	076
小炒香干/熏干炒芹菜/青椒臭干	077
丝瓜炒豆腐干/香干炒韭心/腐竹银芽炒木耳	078

第2章

荤菜篇



畜肉类

青椒炒肉/西芹炒肉	080
肉丝炒粉皮/乡村炒滑肉/肉片炒杂菇	081
回锅肉炒土豆片/肉丝炒年糕/肉丝酸菜炒圆粉	082
农家炒三片/莲花肉丝/肉炒菱角	083

豆干芹菜炒肉丝/酸白菜炒肉丝/芽菜肉末炒杭椒	084
榄菜肉末炒小瓜/肉末炒香笋/红椒蕨菜肉丝	085
香干炒黑豆芽/香炒肉末萝卜丝/脆黄瓜皮炒肉末	086
沙嗲滑肉炒藕片/山耳青蒜炒香干/芥蓝木耳炒肉	087
木耳炒肉/榄菜炒肉块/肉炒西葫芦	088
肉炒牛肝菌/木耳大葱炒肉片/鸡腿菇炒肉丝	089

川式小炒肉/白菜小炒肉/农家小炒肉	090
蕨菜炒肉丝/豉椒炒肉/雪里红冬笋炒肉	091
剁椒炒肉丝/抓炒里脊/糟炒里脊丝	092
滑炒里脊丝/雪里红炒蚕豆/肉丝雪里红炒年糕	093
茶树菇炒肉丝/大头菜炒肉丁/韭菜香干炒肉丝	094
尖椒马蹄炒烟肉/红椒炒猪肺/尖椒炒火腿	095
土豆炒肉丝/肉丝炒拉皮/荷兰豆炒肉片	096
猕猴桃炒肉丝/肉丝炒菜花/生炒广东菜心	097
卜豆角炒腊肉/荷包蛋炒肉片/干锅小炒肉	098
风味肉末木耳/脆笋炒肉丝/家常肉末金针菇	099
鸡蛋韭黄肉丝/五花肉炒芦笋/肉丝雪里红	100
肉片滑子菇/子姜炒肉丝/三丝炒西芹	101
莴笋皮炒肉/西芹南瓜炒香肉/香辣肉丝	102
茄干炒肉/腌萝卜炒肉片/东北木耳炒肉	103
五花肉炒辣白菜/五花肉炒山菇/五花肉炒豆腐	104
茭白炒五花肉/梅干菜炒东坡肉/韭黄肉丝	105
茄子炒猪肉/泡菜魔芋炒肉丝/香芹炒肉丝	106
芹菜炒肉/春笋枸杞肉丝/毛葱炒五花肉	107
大葱虾仁炒猪腰/外婆菜炒拆骨肉/酸菜炒肥肠	108
酸菜猪肉炒粉丝/酸豆角炒腊肉/酸萝卜炒脆骨	109
圆白菜炒猪肝/酸萝卜炒肉丝/茭白炒肉片	110
肉末炒脆笋/肉末炒小白菜/肉末韭菜炒腐竹	111
百合鲜芹肉片/香菇素鸡炒肉/青蒜炒腊猪舌	112
青蒜炒猪皮/榄菜四季豆/木耳炒肉	113
野山椒炒脆耳/野山菌炒猪肉/野山菌炒肉丝	114
野山笋炒肉筋/野生竹耳炒肉/银芽炒心丝	115
猪肉炒圆白菜/辣炒脆骨/西芹炒排骨	116
肘皮炒尖椒/香辣猪皮/野山椒脆猪蹄	117
小炒猪蹄/滑子菇炒爽肚/笋皇炒肚尖	118
腊八蒜炒金钱肚/西葫芦炒肚片/泡菜炒肚片	119
猪蹄炒肚片/莴笋炒肚条/莴笋金针炒肚丝	120

芹菜炒肚丝/西芹白果脆肚/爆炒猪肚	121
小炒肚片/蒜薹炒腰丝/尖椒炒腰丝	122
香芹炒腰丝/香叶炒全腰/双椒炒腰柳	123
香辣炒板筋/孜然腰花炒板筋/山珍炒腰花	124
泡菜炒腰花/老干妈炒腰花/白椒炒腰花	125
酸豆角炒腰花/香葱木耳爆腰片/嫩姜爆腰丝	126
荷兰豆爆腰条/泡椒脆腰条/猪腰豌豆片	127
麻辣花生猪肝/洋葱炒猪肝/炒肝尖	128
熘肝片/春笋炒肝/胡萝卜炒猪肝	129
尖椒扒肥肠/莴笋炒脆肠/泡椒炒大肠	130
干香炒大肠/湘味生爆脆肠/豉椒苦瓜肥肠	131
椒盐猪大肠/笋片炒香肠/熏肠炒芦笋	132
沙姜炒双心/滑子菇小白菜炒丸子/辣炒猪血丸	133
韭菜香干炒咸肉/泡菜炒咸肉/咸肉炒韭菜	134
咸肉炒马蹄/猫耳朵炒肉末/萝卜干炒腊肉	135
腊肉炒烟笋/腊肉香干炒香芹/豆腐干炒腊肉	136
汤圆炒腊肉/山药炒腊肉/西蓝花炒腊肉	137
蕨菜炒腊肉/香芹炒腊肉/香芹炒熏肉	138
折耳根炒腊肉/竹笋炒腊肉/苦笋炒腊肉	139
年糕炒腊肉/腰花炒腊肉/干菜薹炒腊肉	140
青蒜炒腊肠/黄瓜干炒腊肉/干锅烧椒腊肉	141
干茶树菇炒腊肉/脱水莴笋炒腊肉/莴笋皮炒腊肉	142
窝头炒腊肉/胡萝卜干炒腊肉/蒜薹熏干炒腊肉	143
西芹炒腊肉/乡村炒腊肉/香干炒腊肉	144
蒜头炒腊肉/野山菌炒腊肉/小瓜炒腊肉	145
腊味野菌炒杭椒/腊味合炒/腊肉炒茼蒿	146
西葫芦炒火腿/西芹炒腊肠/苦瓜炒腊肠	147
小炒腊猪舌/荷芹炒腊味/韭黄炒咸肉	148
韭菜花炒咸肉/芹菜牛肉丝/藕片炒牛肉	149
四季豆牛肉片/芦笋炒牛肉/豌豆炒牛肉	150
青椒香干牛肉/哈密瓜炒牛肉/笋尖炒牛肉	151

百灵菇炒牛肉/黑椒牛肉/家乡小炒牛肉	152
竹笋炒牛肉/生炒酱牛腩/野山椒香菜爆炒牛柳	153
甜豆鸡腿菇牛柳/嫩牛柳/豆豉牛柳	154
豉椒牛舌/小炒金牛筋/萝卜干炒肚丝	155
油面筋牛肚炒香菇/香辣炒牛尾/小炒牛排	156
青蒜炒腊牛肉/大葱木耳爆羊肉/芹菜辣炒羊里脊	157
葱椒爆羊肉片/洋葱爆羊肉/小炒黑山羊	158
山药条炒羊肚/三丝羊肚/子姜羊肉	159
双椒炒羊肉/小土豆羊排/丝椒羊排	160
叫花羊排/尖椒羊腰/老干妈孜然羊腰	161

禽蛋类

重庆辣子鸡/浏阳河小炒鸡	162
糊辣子鸡/鸡丝炒蜆皮/双椒松子鸡丝	163
马蹄熘鸡丁/黄花鸡丝/麻花鸡肉	164
干锅土鸡/熬炒鸡/西芹鸡柳	165
菱角炒鸡片/贡菜炒鸡丝/西葫芦炒鸡柳	166
鸡丝炒黄花菜/腐乳鸡/香辣孜然鸡	167
姬菇炒鸡柳/宫爆鸡丁/干椒爆子鸡	168
双菇滑鸡柳/神仙馋嘴鸡/农家三杯鸡	169
农家尖椒鸡/鲜芒炒鸡柳/双菇鸡粒炒茄子	170
川东风味鸡/巴蜀飘香鸡/竹筒椒香鸡	171
芽菜碎米鸡/小炒鸡腿肉/小炒鸡柳	172
宫保鸡丁/爆人参鸡片/玉米青红椒炒鸡肉	173
西蓝花炒鸡块/巧厨香辣鸡/辣子鸡丁	174
干煸翅中/苹果炒鸡柳/藕丁鸡脆骨	175
腰果鸡腿排/小炒鸡杂/鸡胗三圆	176
茶树菇爆鸡胗/双椒爆鸡胗/香葱鸡胗	177
白辣椒炒鸡胗/炒鸡翅/泡椒莴笋凤爪	178
姜葱爆生鸭/锅巴美味鸭/杜甫草堂鸭	179

葱味孜然鸭脯/双椒爆鸭丝/时蔬炒鸭脯	180
芹香鸭脯/泡菜鸭片/玉米粒炒鸭肉	181
香菇鸭肉/松香鸭粒/白果酱瓜鸭	182
腐竹炒鸭丝/爆炒鸭丝/野山椒炒鸭丝	183
京葱炒鸭丝/尖椒爆鸭/爆鸭三样	184
宫爆鸭舌/葱爆鸭舌/泡椒鸭舌	185
老干妈炒鸭舌/酱爆鸭舌/花生炒鸭舌	186
鲜芦笋炒鸭舌/小炒鸭肠/火爆鸭杂	187
XO爆鸭掌/老干妈炒鸭掌/洋葱爆鸭心	188
韭黄炒鹅肉/洋葱炒鹅肉/双椒鹅胗	189
清炒鹅肠/三色鹅肠/大蒜爆鹅肠	190
小炒鹅肠/香辣炒乳鸽/野山椒炒凤爪	191
日式海鲜炒蛋白/蛋白炒苦瓜皮/小炒鸡蛋白	192
蛋白炒玉米/蛋黄南瓜/鸡蛋菠菜炒粉丝	193
青椒红肠炒鸡蛋/尖椒肉碎炒鸡蛋/菠菜炒鸡蛋	194
虾仁春菜炒蛋/酱炒香葱鸡蛋/滑子菇炒鸡蛋	195
擂椒鸡蛋/外婆家炒蛋/豉椒荷包蛋	196
柴鸡蛋炒鱼子/虾皮青椒鸡蛋/剁椒炒鸡蛋	197
豉椒炒鸡蛋/荷包蛋马哈鱼炒豆腐/虎皮皮蛋	198
皮蛋炒鱼丁/咸蛋苦瓜/咸黄虾炒西葫芦	199
碧丝炒茧蛹/皮蛋牛肉粒/茄汁鹌鹑蛋	200



第3章

水产篇



河鲜类

滑炒鳊鱼片/小葱黄花鱼	202
荷兰豆炒鲛鱼片/雪里红炒鱼鳃/荷兰豆炒鱼肉	203
松仁玉米炒鱼米/川香泼辣鱼/百合西芹木耳炒鱼滑	204
香辣小河鱼/香辣火焙鱼/鲜椒鱼柳	205
酸豆角煸鲫鱼/滑蛋鲛鱼炒尖椒/榨菜乌鱼丝	206
方鱼炒芥蓝/葱油刀鱼/爆炒黑鱼片	207
小鱼干炒茄丝/香芹炒鳗鱼干/宫爆鳊鱼	208
蒜薹炒螺头/香炒田螺/辣炒香螺	209
鲜炒田螺/芦笋木耳炒螺片/西蓝花炒螺片	210
双脆爆炒响螺片/西芹百合炒鲜螺片/鲜芦笋炒螺片	211
圆白菜炒螺片/农家炒螺肉/木耳百合炒雪螺	212
虾仁蟹柳炒鸡蛋/泡椒小炒蟹/咖喱炒蟹	213
干锅香辣蟹/避风塘辣椒炒蟹/本菇炒蟹柳	214
芹菜炒鳊鱼/竹笋炒鳊片/椒香炒鳊丝	215
香芹炒鳊丝/生炒鳊丝/过桥鳊丝	216
炒鳊段/竹香泥鳅/黄山毛峰泥鳅	217
南旺白果炒河虾/韭菜银芽炒河虾/乡村炒河虾	218
韭菜炒河虾/香葱炒河虾/尖椒炒河蚌	219

海鲜类

豉香沙丁鱼/鳕鱼茄子煲	220
西芹腰果银鳕鱼/韭菜鸡蛋炒银鱼/银鱼虎皮杭椒	221
干贝炒鱼肚/白汁鱼肚/三鲜野菜鱼丸	222
飞红脆椒鱼子/合川鱼子/葱姜炒三文鱼	223
韭菜炒石斑鱼/虾仁黄瓜炒黄螺/火爆墨鱼花	224
木瓜炒墨鱼片/白菜炒明虾/百合炒虾仁	225
翡翠爆虾/鲜虾白果炒百合/虾子芙蓉炒海鲜	226
鲜虾小炒/虾仁炒蕨菜/火腿虾仁炒笋	227
抓炒虾仁/水果虾仁/橄榄菜炒虾丁	228
佳果五彩炒虾球/菠萝炒鲜虾/核桃仁炒虾仁	229
哈密瓜炒虾仁/香辣腰果炒大虾/百合炒大虾	230
醪糟炒大虾/香辣虾/碧绿炒虾球	231
白果西芹炒虾/白果韭黄炒虾/翠塘虾干小银鱼	232
果仁虾腰/港虾炆白菜/回锅港虾	233
黄金白菜炒鲜虾/鸿运港虾/韭菜炒鲜虾	234
松仁爆虾球/虾干炒双脆/避风塘炒虾	235
五彩银针土鱿丝/丝瓜炒鲜鱿/韭黄炒鲜鱿	236
香芹鱿鱼须/辣爆鱿鱼丁/松茸炒鲜鱿	237
洋葱炒鱿鱼/辣味鱿鱼须/豇豆炒鱿鱼	238
鲜鱿丝炒豆芽/韭菜炒鱿鱼/茶树菇爆干鱿	239

酱爆墨鱼仔/雪里红炒墨鱼丝/炒墨鱼	240
墨鱼炒鸡片/甜豆炒墨鱼/韭菜炒章鱼	241
酱爆章鱼/爆炒鲜蛭皮/爆炒蛭子	242
豉椒炒蛭子/香草炒蛭子/牡蛎香干炒韭菜	243

生炒牡蛎肉/酸菜炒牡蛎/清炒蛤蜊	244
干贝雪蛤炒鲜奶/野山菌炒鲜贝/八珍扒油菜	245
芦笋百合北极贝/韭菜炒海兔/五彩鲍鱼丝	246

第4章

主食篇



炒饭类

印尼炒饭/扬州炒饭	248
西湖炒饭/鱼丁炒饭/西式炒饭	249
干贝蛋炒饭/香芹炒饭/干贝白菜炒饭	250
泰皇炒饭/三文鱼紫菜炒饭/福建海鲜饭	251
腊肉什锦炒饭/菠萝鱿鱼炒饭/什锦炒饭	252
豌豆炒饭/黄瓜虾仁炒饭/香菇炒饭	253

炒粉类

素炒粉/三丝炒意粉	260
芹菜炒粉条/干炒河粉/金不换炒河粉	261
黑椒牛柳丝炒意粉/香煎带子拌菠菜粉/蒜香腌肉螺丝粉	262
南瓜炒米粉/三丝炒米粉/泰式炒金边粉	263

炒面类

肉丝炒面/三丝炒面	254
牛肉炒面/豆芽火腿炒面/三丝炒蛋面	255
西芹炒蛋面/蛋炒面/肉炒面	256
什锦炒面/台式炒面/生菜蟹肉炒面	257
广东炒面/洋葱牛肉炒面/干贝金菇炒伊面	258
素什锦炒手擀面/排毒鲜蔬炒面/牛扒炒鸡蛋面	259





导读

本书介绍了素菜、荤菜、水产、主食这四类美味佳肴，及食材的制作时间、专家点评、适合人群、相关常识、制作要点等，下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

材料：制作此菜肴的主要食材。



材料 鱼子300克，鱼腥100克，熟白芝麻40克
调料 大蒜20克，干辣椒10克，盐3克，红葱6克



材料 鱼子250克，干葱头，鲜豆豉50克
调料 盐2克，葱白适量，葱、红椒各20克



材料 三文鱼肉100克，红葱头50克，红辣椒10克
调料 盐2克，糖1克，胡椒粉1克，生油5克，姜片5克

新菜篇
荤菜篇
水产篇
主食篇

菜品所属类别

调料：制作此菜肴的主要调味料，不同的人可根据自己的口味自行调整。

> 飞红脆椒鱼子 > 合川鱼子 > 葱姜炒三文鱼

制作时间 7分钟	专家点评 鲜嫩可口	适合人群 儿童	制作时间 7分钟	专家点评 鲜嫩可口	适合人群 儿童	制作时间 7分钟	专家点评 鲜嫩可口	适合人群 女性
-------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------

做法：
1 鱼子、鱼腥分别洗净，大蒜、干辣椒分别洗净切段。
2 锅中倒油烧热，下入干辣椒炒香，再倒入鱼腥炒至七成熟，再加入鱼子炒至全熟。
3 下盐和干葱头炒入锅，下入葱白和芝麻炒匀即可。

相关常识：
鱼子含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁等矿物质，以及大量的卵磷脂等，这些营养物质对人体，尤其是对儿童生长发育极为重要。

烹饪知识：
鱼子在洗和炒的过程中要注意力度，以免碎掉。

做法：
1 将鱼子洗净，干葱头洗净，焯发至软，切丁；鲜豆豉、葱洗净，切碎；红椒洗净，切丁。
2 锅中油烧热，放入葱头、鲜豆、红椒丁煸香，再放入鱼子翻炒。
3 最后调入盐、酱油，炒熟，撒上葱花即可。

相关常识：
鱼子中维生素A、B族维生素、维生素D的含量丰富，其中维生素A可以防止眼疾，B族维生素可防治脚气和发育不良，维生素D可防治佝偻病。

烹饪知识：
鱼子炒的时候会热到到处飞弹出来，要用锅盖挡住大面积，小心眼睛和脸。

做法：
1 将葱切段，将三文鱼肉切成片，加盐、鸡精，然后拍20分钟及胡椒粉拌匀待用。
2 锅中放油，烧至五成热，放入三文鱼肉，炸至金黄色，捞出，沥干；另起锅放入姜片、葱段、红椒块煸炒，放入炸好的三文鱼，调入盐、鸡精，炒匀出锅。

相关常识：
三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能防治心血管疾病，有增强脑功能，防治老年痴呆和预防视力减退的功效。

烹饪知识：
三文鱼做成八成熟即可，这样既口感嫩，也可祛除鱼腥味。

做法：制作此菜肴的过程。

菜名：本书所选的菜肴均是老百姓常吃、常见、易做，且健康美味的。

最适宜的人群：本书所选的菜肴，一般人均可食用，此条所列出的人群，是特别适合用此菜肴养生的某些特殊人群。

专家点评：此菜的功效

制作时间：所需的时间

相关常识：本菜肴或本菜肴中所用主食材的相关知识，方便读者根据自身情况选择菜肴或食材。

何谓“炒”	009
做出美味小炒的8个窍门	010
怎样吃蔬菜既营养又健康	011

小炒的诀窍	012
家常小炒巧用调料	013
炒菜技巧	016

第1章

素菜篇



蔬菜类

炆炒白菜/炆炒小白菜	018
炆炒莴笋丝/炆炒圆白菜/炆炒油菜	019
素炒茼蒿/圆白菜炒粉丝/辣炒圆白菜	020
素炒三丝/清炒芥蓝/清炒方竹笋	021
雪里红梗炒苦瓜/清炒苦瓜/香炒芦笋	022
清炒芦笋/清炒丝瓜/清炒藜蒿	023
清炒三丝芦笋/清炒山药/松仁炒西葫芦	024
豆腐皮炒菜薹/清炒莴笋丝/清炒西兰花	025
素炒西葫芦/清炒空心菜/腊八豆炒油菜	026
尖椒土豆丝/蒜蓉木耳菜/清炒豌豆苗	027
韭菜炒核桃仁/芥蓝炒核桃仁/芥蓝炒冬瓜	028
姜蓉芥蓝/香辣土豆丝/葱花炒土豆	029
土豆炒雪里红/胡萝卜烩木耳/胡萝卜炒茭白	030
山药炒胡萝卜/胡萝卜炒银芽/玉米笋炒芹菜	031
黄豆炒香芹/家乡炒藕片/乳香香芹炒脆藕	032
蒜薹炒山药/板栗炒西芹/番茄炒芦笋	033
西芹山药木瓜/白果百合炒南瓜/白果炒芦荟	034

白果炒五鲜/西芹百合炒双果/西芹炒百合	035
百合炒南瓜/山药白果炒百合/板栗芦笋炒百合	036
菠萝百合炒苦瓜/炒什锦萝卜/干椒炆萝卜皮	037
芦笋百合炒瓜果/雪里红炒春笋/翡翠莴笋丝	038
西红柿炒菜花/紫苏炒苦瓜/雪里红炒苦瓜	039
西兰花炒百合/虎皮尖椒/豆豉辣椒炒空心菜	040
三椒炒芦荟/擂辣椒炒韭菜/红椒小炒菜薹	041
双椒炒银芽/韭菜炒绿豆芽/大蒜炒茄丝	042
茄子炒豆角/尖椒炒茄片/干煸四季豆	043
清炒南瓜丝/黄瓜炒山药/青椒炒黄瓜	044
老油条炒丝瓜/泡椒炒丝瓜/丝瓜炒毛豆	045
双椒炒嫩瓜/云南小瓜炒茶树菇/香辣藕条	046
甜豆炒莲藕/回锅莲藕/芽菜炒四季豆	047
甜豆炒百合/四季小炒皇/香辣贡菜	048
田园小炒/大碗豇豆/素炒三鲜	049
大蒜炒马蹄/家乡炒芋头/枸杞炒玉米	050
蒜苗炒青豆/芥菜青豆/酸菜蚕豆	051
蒜蓉马齿苋/炆炒蕨菜/蒜蓉四棱豆	052

山药炒甜椒/葱油炒芋头/清炒娃娃菜	053
辣味干豆角/酸菜炒粉皮/酸菜炒脆笋	054
酸菜炒粉条/酸菜炒苦瓜/酸菜炒竹笋	055
老家炒腌菜/南方特色炒素/炒三素	056
海米笋片炒杭椒/西红柿炒茭白/西芹炒山药	057

菌豆类

草菇雪里红/草菇芥蓝	058
鲍汁草菇/黄花菜炒金针菇/茭白金针菇	059
茶树菇炒四季豆/蚝油鸡腿菇/香菇蚝油菜心	060
核桃炒香菇/青豆炒滑子菇/香油袖珍菇	061
辣炒蘑菇/芹菜炒蘑菇/扎辣椒炒姬菇	062
湘味口蘑片/葱油百灵菇/荷兰豆炒本菇	063
香炒珍菌/素炒杂菌/素炒野山菌	064

爆炒鲜山菌/碧绿牛肝菌/山药炒木耳	065
双耳炒木瓜/双耳炒山菌/大葱炒双耳	066
黄瓜云耳炒溴带/葱炒木耳/甜豆炒木耳	067
奶白菜炒山木耳/木耳炒青椒/湘式炒木耳	068
香芹炒木耳/彩椒木耳山药/白菜炒木耳	069
小葱炒木耳/洋葱炒木耳/碧绿芹香炒木耳	070
木耳炒黄花菜/木耳白菜油豆腐/韭菜炒豆腐	071
葱油豆腐/橄榄菜滑菇炒豆腐/荷兰豆炒豆腐	072
青豆炒豆腐丁/豆腐炒辣白菜/豆腐皮炒菜心	073
西芹炒豆干/滑子菇炒豆干/豆豉炒豆腐干	074
青椒炒豆腐干/素炒豆腐干/韭菜炒豆腐皮	075
韭菜炒香干/香芹炒香干/雪里红炒香干	076
小炒香干/熏干炒芹菜/青椒臭干	077
丝瓜炒豆腐干/香干炒韭心/腐竹银芽炒木耳	078

第2章

荤菜篇



畜肉类

青椒炒肉/西芹炒肉	080
肉丝炒粉皮/乡村炒滑肉/肉片炒杂菇	081
回锅肉炒土豆片/肉丝炒年糕/肉丝酸菜炒圆粉	082
农家炒三片/莲花肉丝/肉炒菱角	083

豆干芹菜炒肉丝/酸白菜炒肉丝/芽菜肉末炒杭椒	084
榄菜肉末炒小瓜/肉末炒香笋/红椒蕨菜肉丝	085
香干炒黑豆芽/香炒肉末萝卜丝/脆黄瓜皮炒肉末	086
沙嗲滑肉炒藕片/山耳青蒜炒香干/芥蓝木耳炒肉	087
木耳炒肉/榄菜炒肉块/肉炒西葫芦	088
肉炒牛肝菌/木耳大葱炒肉片/鸡腿菇炒肉丝	089

川式小炒肉/白菜小炒肉/农家小炒肉.....	090
蕨菜炒肉丝/豉椒炒肉/雪里红冬笋炒肉.....	091
剁椒炒肉丝/抓炒里脊/糟炒里脊丝.....	092
滑炒里脊丝/雪里红炒蚕豆/肉丝雪里红炒年糕.....	093
茶树菇炒肉丝/大头菜炒肉丁/韭菜香干炒肉丝.....	094
尖椒马蹄炒烟肉/红椒炒猪肺/尖椒炒火腿.....	095
土豆炒肉丝/肉丝炒拉皮/荷兰豆炒肉片.....	096
猕猴桃炒肉丝/肉丝炒菜花/生炒广东菜心.....	097
卜豆角炒腊肉/荷包蛋炒肉片/干锅小炒肉.....	098
风味肉末木耳/脆笋炒肉丝/家常肉末金针菇.....	099
鸡蛋韭黄肉丝/五花肉炒芦笋/肉丝雪里红.....	100
肉片滑子菇/子姜炒肉丝/三丝炒西芹.....	101
莴笋皮炒肉/西芹南瓜炒香肉/香辣肉丝.....	102
茄干炒肉/腌萝卜炒肉片/东北木耳炒肉.....	103
五花肉炒辣白菜/五花肉炒山菇/五花肉炒豆腐.....	104
茭白炒五花肉/梅干菜炒东坡肉/韭黄肉丝.....	105
茄子炒猪肉/泡菜魔芋炒肉丝/香芹炒肉丝.....	106
芹菜炒肉/春笋枸杞肉丝/毛葱炒五花肉.....	107
大葱虾仁炒猪腰/外婆菜炒拆骨肉/酸菜炒肥肠.....	108
酸菜猪肉炒粉丝/酸豆角炒腊肉/酸萝卜炒脆骨.....	109
圆白菜炒猪肝/酸萝卜炒肉丝/茭白炒肉片.....	110
肉末炒脆笋/肉末炒小白菜/肉末韭菜炒腐竹.....	111
百合鲜芹肉片/香菇素鸡炒肉/青蒜炒腊猪舌.....	112
青蒜炒猪皮/榄菜四季豆/木耳炒肉.....	113
野山椒炒脆耳/野山菌炒猪肉/野山菌炒肉丝.....	114
野山笋炒肉筋/野生竹耳炒肉/银芽炒心丝.....	115
猪肉炒圆白菜/辣炒脆骨/西芹炒排骨.....	116
肘皮炒尖椒/香辣猪皮/野山椒脆猪蹄.....	117
小炒猪蹄/滑子菇炒爽肚/笋皇炒肚尖.....	118
腊八蒜炒金钱肚/西葫芦炒肚片/泡菜炒肚片.....	119
猪蹄炒肚片/莴笋炒肚条/莴笋金针炒肚丝.....	120

芹菜炒肚丝/西芹白果脆肚/爆炒猪肚.....	121
小炒肚片/蒜薹炒腰丝/尖椒炒腰丝.....	122
香芹炒腰丝/香叶炒全腰/双椒炒腰柳.....	123
香辣炒板筋/孜然腰花炒板筋/山珍炒腰花.....	124
泡菜炒腰花/老干妈炒腰花/白椒炒腰花.....	125
酸豆角炒腰花/香葱木耳爆腰片/嫩姜爆腰丝.....	126
荷兰豆爆腰条/泡椒脆腰条/猪腰豌豆片.....	127
麻辣花生猪肝/洋葱炒猪肝/炒肝尖.....	128
熘肝片/春笋炒肝/胡萝卜炒猪肝.....	129
尖椒扒肥肠/莴笋炒脆肠/泡椒炒大肠.....	130
干香炒大肠/湘味生爆脆肠/豉椒苦瓜肥肠.....	131
椒盐猪大肠/笋片炒香肠/熏肠炒芦笋.....	132
沙姜炒双心/滑子菇小白菜炒丸子/辣炒猪血丸.....	133
韭菜香干炒咸肉/泡菜炒咸肉/咸肉炒韭菜.....	134
咸肉炒马蹄/猫耳朵炒肉末/萝卜干炒腊肉.....	135
腊肉炒烟笋/腊肉香干炒香芹/豆腐干炒腊肉.....	136
汤圆炒腊肉/山药炒腊肉/西蓝花炒腊肉.....	137
蕨菜炒腊肉/香芹炒腊肉/香芹炒熏肉.....	138
折耳根炒腊肉/竹笋炒腊肉/苦笋炒腊肉.....	139
年糕炒腊肉/腰花炒腊肉/干菜薹炒腊肉.....	140
青蒜炒腊肠/黄瓜干炒腊肉/干锅烧椒腊肉.....	141
干茶树菇炒腊肉/脱水莴笋炒腊肉/莴笋皮炒腊肉.....	142
窝头炒腊肉/胡萝卜干炒腊肉/蒜薹熏干炒腊肉.....	143
西芹炒腊肉/乡村炒腊肉/香干炒腊肉.....	144
蒜头炒腊肉/野山菌炒腊肉/小瓜炒腊肉.....	145
腊味野菌炒杭椒/腊味合炒/腊肉炒茼蒿.....	146
西葫芦炒火腿/西芹炒腊肠/苦瓜炒腊肠.....	147
小炒腊猪舌/苡苡炒腊味/韭黄炒咸肉.....	148
韭菜花炒咸肉/芹菜牛肉丝/藕片炒牛肉.....	149
四季豆牛肉片/芦笋炒牛肉/豌豆炒牛肉.....	150
青椒香干牛肉/哈密瓜炒牛肉/笋尖炒牛肉.....	151

百灵菇炒牛肉/黑椒牛肉/家乡小炒牛肉	152
竹笋炒牛肉/生炒酱牛腩/野山椒香菜爆炒牛柳	153
甜豆鸡腿菇牛柳/嫩牛柳/豆豉牛柳	154
豉椒牛舌/小炒金牛筋/萝卜干炒肚丝	155
油面筋牛肚炒香菇/香辣炒牛尾/小炒牛排	156
青蒜炒腊牛肉/大葱木耳爆羊肉/芹菜辣炒羊里脊	157
葱椒爆羊肉片/洋葱爆羊肉/小炒黑山羊	158
山药条炒羊肚/三丝羊肚/子姜羊肉	159
双椒炒羊肉/小土豆羊排/丝椒羊排	160
叫花羊排/尖椒羊腰/老干妈孜然羊腰	161

禽蛋类

重庆辣子鸡/浏阳河小炒鸡	162
糊辣子鸡/鸡丝炒蜆皮/双椒松子鸡丝	163
马蹄熘鸡丁/黄花鸡丝/麻花鸡肉	164
干锅土鸡/熬炒鸡/西芹鸡柳	165
菱角炒鸡片/贡菜炒鸡丝/西葫芦炒鸡柳	166
鸡丝炒黄花菜/腐乳鸡/香辣孜然鸡	167
姬菇炒鸡柳/宫爆鸡丁/干椒爆子鸡	168
双菇滑鸡柳/神仙馋嘴鸡/农家三杯鸡	169
农家尖椒鸡/鲜芒炒鸡柳/双菇鸡粒炒茄子	170
川东风味鸡/巴蜀飘香鸡/竹筒椒香鸡	171
芽菜碎米鸡/小炒鸡腿肉/小炒鸡柳	172
宫保鸡丁/爆人参鸡片/玉米青红椒炒鸡肉	173
西蓝花炒鸡块/巧厨香辣鸡/辣子鸡丁	174
干煸翅中/苹果炒鸡柳/藕丁鸡脆骨	175
腰果鸡腿排/小炒鸡杂/鸡胗三圆	176
茶树菇爆鸡胗/双椒爆鸡胗/香葱鸡胗	177
白辣椒炒鸡胗/炒鸡翅/泡椒莴笋凤爪	178
姜葱爆生鸭/锅巴美味鸭/杜甫草堂鸭	179

葱味孜然鸭脯/双椒爆鸭丝/时蔬炒鸭脯	180
芹香鸭脯/泡菜鸭片/玉米粒炒鸭肉	181
香菇鸭肉/松香鸭粒/白果酱瓜鸭	182
腐竹炒鸭丝/爆炒鸭丝/野山椒炒鸭丝	183
京葱炒鸭丝/尖椒爆鸭/爆鸭三样	184
宫爆鸭舌/葱爆鸭舌/泡椒鸭舌	185
老干妈炒鸭舌/酱爆鸭舌/花生炒鸭舌	186
鲜芦笋炒鸭舌/小炒鸭肠/火爆鸭杂	187
XO爆鸭掌/老干妈炒鸭掌/洋葱爆鸭心	188
韭黄炒鹅肉/洋葱炒鹅肉/双椒鹅胗	189
清炒鹅肠/三色鹅肠/大蒜爆鹅肠	190
小炒鹅肠/香辣炒乳鸽/野山椒炒凤爪	191
日式海鲜炒蛋白/蛋白炒苦瓜皮/小炒鸡蛋白	192
蛋白炒玉米/蛋黄南瓜/鸡蛋菠菜炒粉丝	193
青椒红肠炒鸡蛋/尖椒肉碎炒鸡蛋/菠菜炒鸡蛋	194
虾仁春菜炒蛋/酱炒香葱鸡蛋/滑子菇炒鸡蛋	195
擂椒鸡蛋/外婆家炒蛋/豉椒荷包蛋	196
柴鸡蛋炒鱼子/虾皮青椒鸡蛋/剁椒炒鸡蛋	197
豉椒炒鸡蛋/荷包蛋马哈鱼炒豆腐/虎皮皮蛋	198
皮蛋炒鱼丁/咸蛋苦瓜/咸黄虾炒西葫芦	199
碧丝炒蚕蛹/皮蛋牛肉粒/茄汁鹌鹑蛋	200



第3章

水产篇



河鲜类

滑炒鳊鱼片/小葱黄花鱼	202
荷兰豆炒鲮鱼片/雪里红炒鱼菰/荷兰豆炒鱼肉	203
松仁玉米炒鱼米/川香泼辣鱼/百合西芹木耳炒鱼滑	204
香辣小河鱼/香辣火焙鱼/鲜椒鱼柳	205
酸豆角煸鲫鱼/滑蛋鲛鱼炒尖椒/榨菜乌鱼丝	206
方鱼炒芥蓝/葱油刀鱼/爆炒黑鱼片	207
小鱼干炒茄丝/香芹炒鳗鱼干/宫爆鳊鱼	208
蒜薹炒螺头/香炒田螺/辣炒香螺	209
鲜炒田螺/芦笋木耳炒螺片/西蓝花炒螺片	210
双脆爆炒响螺片/西芹百合炒鲜螺片/鲜芦笋炒螺片	211
圆白菜炒螺片/农家炒螺肉/木耳百合炒雪螺	212
虾仁蟹柳炒鸡蛋/泡椒小炒蟹/咖喱炒蟹	213
干锅香辣蟹/避风塘辣椒炒蟹/本菇炒蟹柳	214
芹菜炒鳊鱼/竹笋炒鳊片/椒香炒鳊丝	215
香芹炒鳊丝/生炒鳊丝/过桥鳊丝	216
炒鳊段/竹香泥鳅/黄山毛峰泥鳅	217
南旺白果炒河虾/韭菜银芽炒河虾/乡村炒河虾	218
韭菜炒河虾/香葱炒河虾/尖椒炒河蚌	219

海鲜类

豉香沙丁鱼/鳕鱼茄子煲	220
西芹腰果银鳕鱼/韭菜鸡蛋炒银鱼/银鱼虎皮杭椒	221
干贝炒鱼肚/白汁鱼肚/三鲜野菜鱼丸	222
飞红脆椒鱼子/合川鱼子/葱姜炒三文鱼	223
韭菜炒石斑鱼/虾仁黄瓜炒黄螺/火爆墨鱼花	224
木瓜炒墨鱼片/白菜炒明虾/百合炒虾仁	225
翡翠爆虾/鲜虾白果炒百合/虾子芙蓉炒海鲜	226
鲜虾小炒/虾仁炒蕨菜/火腿虾仁炒笋	227
抓炒虾仁/水果虾仁/橄榄菜炒虾丁	228
佳果五彩炒虾球/菠萝炒鲜虾/核桃仁炒虾仁	229
哈密瓜炒虾仁/香辣腰果炒大虾/百合炒大虾	230
醪糟炒大虾/香辣虾/碧绿炒虾球	231
白果西芹炒虾/白果韭黄炒虾/翠塘虾干小银鱼	232
果仁虾腰/港虾炆白菜/回锅港虾	233
黄金白菜炒鲜虾/鸿运港虾/韭菜炒鲜虾	234
松仁爆虾球/虾干炒双脆/避风塘炒虾	235
五彩银针土鱿丝/丝瓜炒鲜鱿/韭黄炒鲜鱿	236
香芹鱿鱼须/辣爆鱿鱼丁/松茸炒鲜鱿	237
洋葱炒鱿鱼/辣味鱿鱼须/豇豆炒鱿鱼	238
鲜鱿丝炒豆芽/韭菜炒鱿鱼/茶树菇爆干鱿	239