

美食生活
博尔东
BOLER

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

做得给力 吃得健康

快手小炒菜



168: 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海/编著



中国人口出版社

超值价

第1辑
01

图书在版编目 (CIP) 数据

快手小炒菜 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(巧手烹美味, 第1辑)
ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①快… II. ①范… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972.113

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第031930号

快手小炒菜

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京卡乐富印刷有限公司
开本 889 × 1194 1/40
印张 1.75
字数 50千
版次 2011年5月第1版
印次 2011年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0698-9
定价 120.00元 (共10册)

社长 陶庆军
网址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
电话 (010) 83519390
传真 (010) 83519401
地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

快手小炒菜

范海/编著



中国人口出版社



目录

MULU

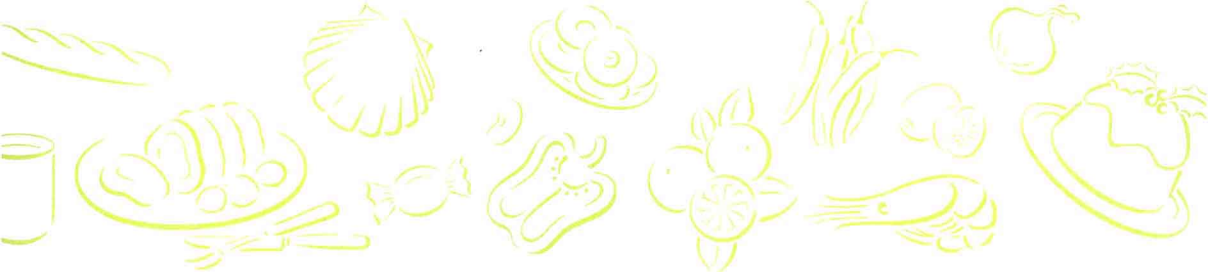
小炒菜烹调技巧

- 06 炒菜用油质量巧鉴别
- 06 炒菜何时放盐及盐的用量
- 06 需要炒前焯烫的蔬菜
- 07 判断油温的方法
- 08 炒菜常用技法

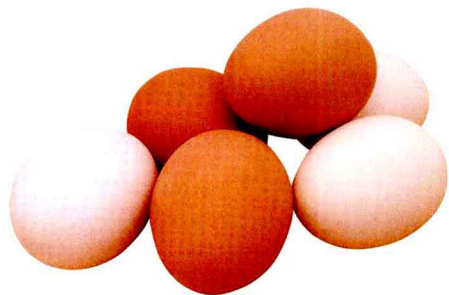
快手素炒菜

- 10 酸辣土豆丝/青椒土豆丝
- 11 三味白菜块/虾米炒白菜
- 12 酸甜卷心菜/韭菜炒核桃
- 13 圆白菜炒肉丝

- 14 长茄炒豆角/黄金山药条
- 15 干煸芸豆/素炒花菜
- 16 玉米笋炒山药
- 17 冬瓜炒双豆/脆炒南瓜丝
- 18 大块苦瓜/嫩豌豆炒丝瓜
- 19 糟香素三丝/酸辣炒藕丁
- 20 新式松仁玉米
- 21 田园素小炒/小炒豆皮
- 22 健康五色蔬/罗汉斋
- 23 素炒合菜
- 24 农家豆腐
- 25 豆芽炒腐皮
- 26 干煸冬笋/罗汉笋炒雪菜



- 27 茭白炒金针菇
- 28 香菇荸荠片
- 29 素炒三丁/圣女果炒蘑菇菜心
- 30 茶树菇炒小瓜/菜心炒猴头菇
- 31 香菇炒冬笋
- 32 素炒杂菌/蚝汁炒杂菇



快手肉蛋炒菜

- 34 芦笋炒肉丝
- 35 冬笋炒肉丝/脆炒黄瓜皮
- 36 土豆小炒肉/蒜香五花肉
- 37 蒜薹炒腊肉/黄花菜炒肉丝
- 38 农家小炒肉
- 39 百合牛肉炒鲜蔬/子姜炒牛肉
- 40 满口香牛柳/皮蛋炒牛肉
- 41 甜椒牛肉丝
- 42 蚝油牛肉
- 43 荷兰豆炒牛里脊/生炒羊里脊
- 44 葱爆羊肉/胡萝卜炒兔肉丁
- 45 青豆炒兔肉/菜心沙姜炒猪心



目录

MULU

- 46 木耳炒猪肝/青椒炒猪肝
- 47 黄豆芽炒大汤
- 48 傻儿肥肠/面筋炒牛肚
- 49 韭菜炒鸭血/西蓝花炒鸡丁
- 50 丝瓜豉油鸡/酱爆鹅肉
- 51 栗子炒鸡
- 52 八宝鸭丁/蛋黄番茄
- 53 辣味鸡丝
- 54 脆椒炒鸡丁/茶香子鸡



快手水产菜

- 56 花椒鱼片
- 57 琥珀蜜豆炒贝参
- 58 青豆炒鱼丁/杭椒鳝片
- 59 家常炒鳝丝/锅巴鳝鱼
- 60 银鱼炒蛋/宫爆墨鱼
- 61 笋干炒鱿鱼/墨鱼三丝
- 62 开胃鱿鱼卷/荷兰豆爆响螺
- 63 鸡丁炒鲜贝
- 64 鸡丝海螺肉
- 65 鸡腿菇炒螺片/辣炒海瓜子
- 66 爆炒蛏子/姜葱炒蛤蜊
- 67 辣炒花蛤/百合炒虾仁
- 68 清炒虾仁
- 69 滑蛋虾仁/芦笋炒大虾

小炒菜

烹调技巧



• 炒菜用油质量巧鉴别 •

炒菜过程的第一步就是放油，大多数家庭中最常用的是植物油。植物油的好坏可以从味道、色泽和有杂质等方面鉴别。优质植物油具有本品固有的香味，气味纯正，香味浓郁，无异味。优质花生油色泽呈金黄色，大豆油呈深黄色，菜子油为淡黄色。品质好的植物油油体清澈透明，无杂质，无悬浮物。用筷子蘸少许油放在嘴里尝一下，有本品特有的滋味。

• 炒菜何时放盐及盐的用量 •

炒菜时何时放盐是一门大学问，放盐的时机与食材、用油、制作方法都有关系。一般来说，适宜大火炒制的蔬菜水分含量较多，如果烹调时加盐过早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，降低蔬菜的营养价值，也影响口感。因此，应在蔬菜煸炒熟，出锅前放盐，这样做出来的蔬菜嫩而不老，味鲜可口。烹制肉类菜肴时，过早放盐会导致肉中蛋白质凝固，不易熟烂，应在菜八成熟时放盐。

根据烹调用油的种类不同，放盐时机也有不同。花生油通常含有一定的黄曲霉毒素，炒锅

倒入油后，先放盐可消灭大部分毒素，还能提高油温；用大豆油、菜子油等植物油炒菜，则应在菜出锅前放盐，以减少营养流失；用动物油炒菜时，可先放用盐量的一半以去除油脂中残留的有害物质。

一般说来，炒制蔬菜时，盐应少放，以保持蔬菜原有的鲜香。烹炒肉、鱼等荤菜时，可稍微多放一点盐，肉、鱼的味道会更加可口。总的说来，过多进食含盐量高的食物，容易引发心血管疾病和高血压症，增加肾脏负担，破坏呼吸系统的免疫能力。因此，低盐饮食是未来饮食发展的方向。

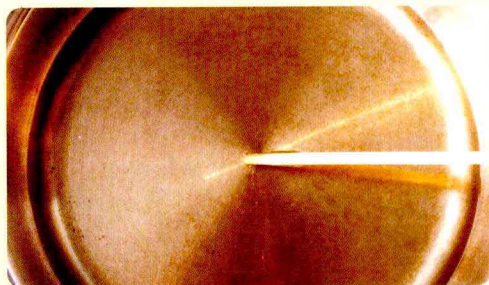
• 需要炒前焯烫的蔬菜 •

蔬菜大都可以直接下锅烹制，但有些蔬菜最好在炒前用沸水焯烫一下，以保证营养成分在炒制时不流失并保持良好的口感和鲜艳的色泽。如菜花、西蓝花等蔬菜经过焯烫后，所含的营养素会更容易被人体吸收，口感也会更好；菠菜、竹笋等蔬菜含草酸较多，对人体无益，最好焯烫后再烹制；做炝拌菜时，为了让菜色更鲜亮，也可以将适宜的原料放沸水中快速焯烫后捞出。此外，焯烫也可以起到去除农药残留的作用。

判断油温的方法



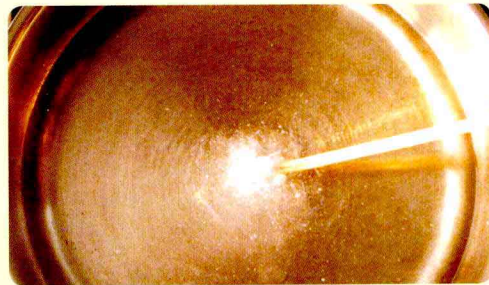
一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用炸花生、炸腰果等。



三四成油温时：油面平静，取一支干爽的筷子置于油中，周围会出现微小气泡，无青烟。适用于熘、滑炒等烹调方法。



五六成油温时：筷子周围的气泡变密集，搅动时有响声，有少量青烟升起。适用于炒、炗、炸等烹调方法。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸或煎炸等烹调方法。



• 炒菜常用技法 •

① **生炒** 又称生煸。无需挂糊上浆，炒时要用旺火，生炒菜的口味要求鲜嫩、汁少，汁与料交融在一起。如果主料是植物的，应当含有蔬菜的清新气味；如果主料是荤素相配的，应当含有肉类的醇香、清爽利口。

② **滑炒** 即滑和炒。是把原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。滑炒的原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。特点是：菜肴味以咸鲜为主，芡汁薄而较多，质地松软鲜嫩，清爽利口。

③ **干炒** 又叫干煸。是把原料经过较长时间的煸炒，使其水分炒干，干炒的主料也是用

生的，干炒菜的特点是：菜色深红，主料干香酥脆，味麻辣或鲜咸，越嚼越香，后味颇佳。

④ **爆炒** 是用极快的速度来炒。将主料上浆之后用烈油爆炒，然后再烹汁。主料一般是韧性强的鸡胗、鸭肠、肚头、腰子，吃后盘底无汁为佳。爆炒菜的特点是：芡汁薄而少，外形美观，质地香脆。

⑤ **清炒** 凡是单一主料炒成的菜肴，都可以叫清炒。清炒的方法与滑炒基本相同，但不用芡汁。所用主料必须新鲜细嫩。加工时刀口要整齐划一，否则影响质量和美观。清炒菜的特点是：口味多咸鲜，清爽利口，不黏糊成团。



快手

素炒菜





酸辣土豆丝

【原料】土豆300克，青、红辣椒各1个。

【调料】植物油、干辣椒、葱丝、精盐、鸡精、香醋、香油各适量。

做法

- ① 土豆削皮，切丝，泡在水中洗去淀粉，炒前捞出，沥干；青、红辣椒去蒂、子，切丝；干辣椒切丝。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放葱丝爆锅，加入干辣椒丝炒香，再加入青红椒丝、土豆丝，炒至八成熟时加入精盐、鸡精调味，再淋上香油和香醋，炒熟即可。



青椒土豆丝

【原料】土豆250克，青椒50克。

【调料】植物油、姜丝、醋、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切丝，在淡盐水中浸泡5分钟；青椒洗净，切丝。
- ② 炒锅点火，倒油烧至八成热，放入姜丝炒香，放入土豆丝，淋上醋，大火翻炒3~4分钟，放入青椒丝翻炒几下，加精盐、鸡精，翻炒均匀即可。

三味白菜块

【原料】大白菜200克，辣椒50克。

【调料】植物油、白糖、精盐、醋、葱姜丝、酱油各适量。

做法

- ① 大白菜洗净，撕成小块，入沸水锅焯烫一下，捞出凉凉，沥干；辣椒洗净，切丝。
- ② 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱姜丝、辣椒丝爆香，加入大白菜，大火翻炒，烹入精盐、白糖、醋、酱油，炒匀即可。



虾米炒白菜

【原料】白菜200克，干虾米10克。

【调料】植物油、酱油、精盐各适量。

做法

- ① 干虾米用温水浸泡发好；白菜洗净，切段。
- ② 炒锅倒油烧热，放入白菜段炒至半熟，加入虾米、酱油和适量精盐，翻炒至熟即成。





酸甜卷心菜

【原料】圆白菜300克。

【调料】白糖、醋、精盐、植物油各适量。

做法

- ① 圆白菜洗净，切片。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至五成热，放入圆白菜、精盐、白糖，快速翻炒至圆白菜断生，再加醋炒匀，起锅装盘即可。



韭菜炒核桃

【原料】韭菜、核桃仁各150克。

【调料】植物油、酱油、白糖、味精、香醋各适量。

做法

- ① 韭菜洗净，切段；核桃仁切片，入热油锅炸熟，捞出。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入韭菜，加白糖、香醋、酱油急炒，再倒入核桃仁拌匀，调入味精起锅即成。

圆白菜炒肉丝

【原料】圆白菜250克，瘦肉150克。

【调料】植物油、蒜末、精盐、水淀粉各适量。

做法

- ① 圆白菜洗净，切丝；瘦肉洗净，切丝，加少许精盐、水淀粉腌制20分钟。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入肉丝炒至滑嫩，盛出。
- ③ 另锅倒油烧热，放入蒜末煸香，倒入圆白菜炒至断生，加入肉丝、精盐炒熟，淋少许水淀粉勾芡即可。

小贴士

圆白菜含各种维生素和抗坏血酸等，具有润燥补虚、强身健体的功效。



长茄炒豆角

【原料】长茄子、豆角各150克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、酱油、香油、辣椒各适量。

做法

- ① 茄子、辣椒分别洗净，切段；豆角洗净，撕去荚丝，切段，入沸水锅焯烫至断生，捞出。
- ② 炒锅倒油烧热，放辣椒爆香，放入茄子、豆角，大火煸炒至茄子出油，加精盐、鸡精、酱油、香油调味，翻炒均匀即可。



黄金山药条

【原料】山药300克，熟咸鸭蛋黄3个。

【调料】植物油、白糖、鸡精各适量。

做法

- ① 山药去皮，洗净切条；熟咸鸭蛋黄用刀压碎，加白糖、鸡精调匀。
- ② 炒锅点火，倒油烧至五成热，放入山药条炸至金黄色，捞出沥油。
- ③ 原锅留少许油烧热，放入咸鸭蛋黄炒匀，加山药条颠炒均匀即成。





干煸芸豆

【原料】芸豆200克，瘦肉末50克，霉干菜末30克。

【调料】植物油、蒜末、干红辣椒丝、精盐、酱油、鸡精各适量。

做法

- ① 芸豆择去筋，洗净。
- ② 锅中放油烧至六成热，放入芸豆，炸至表面起皱干缩，捞出沥油。
- ③ 锅中留底油烧热，放入肉末炒香，放入芸豆、干辣椒丝翻炒片刻，加蒜末、霉干菜、精盐、酱油煸炒至熟，加入鸡精，炒匀即可。

素炒花菜

【原料】花菜300克，红椒50克。

【调料】植物油、酱油、白糖、精盐、鸡精、香油、水淀粉各适量。

做法

- ① 花菜洗净，切块，入沸水锅焯烫2分钟，捞出沥水；红椒洗净，切丁。
- ② 锅中倒油烧热，放入红椒、花菜略炒，加少量水烧沸，调入精盐、酱油、白糖、鸡精，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。