



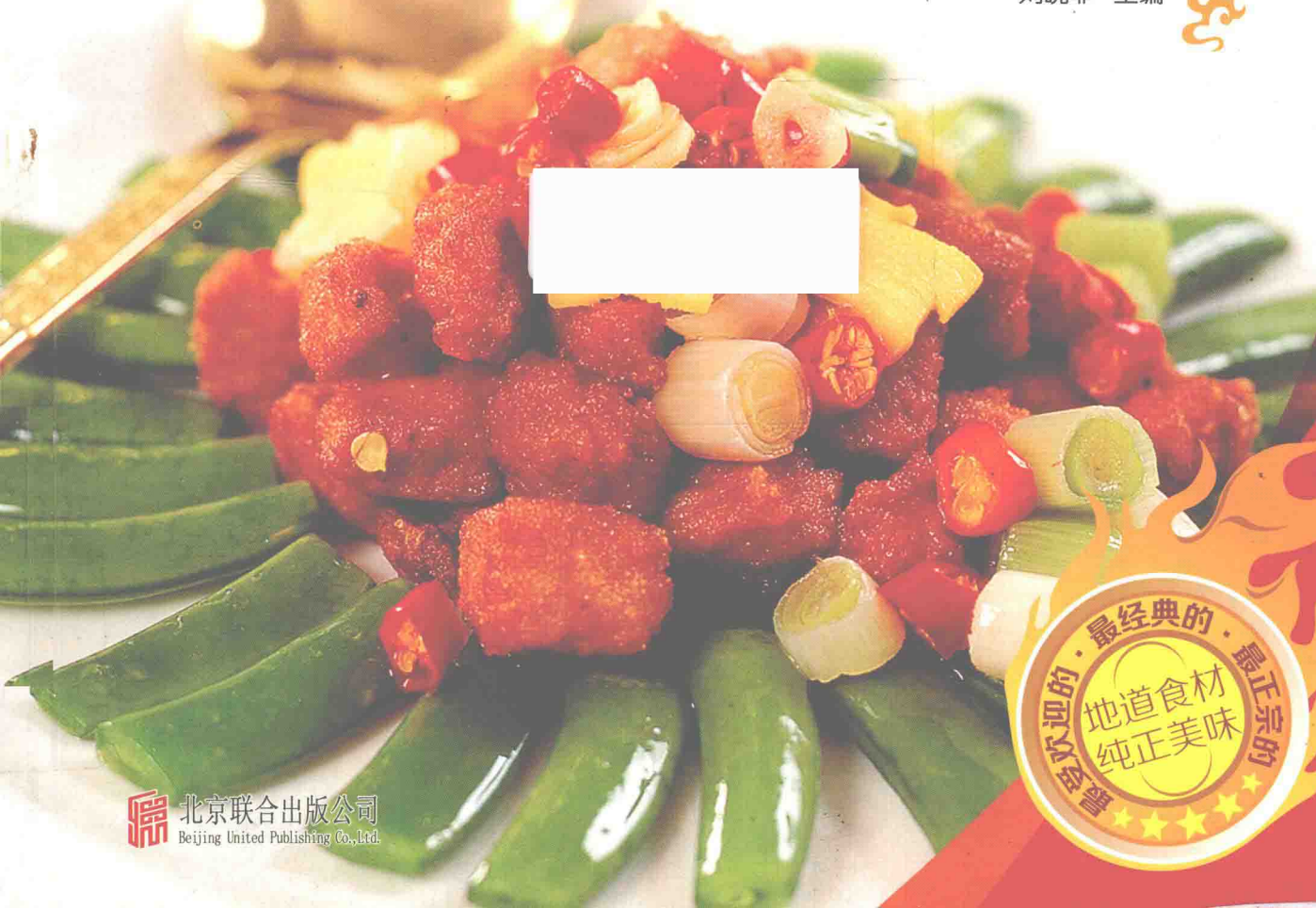
舌尖上的生活
家常美食

家常炒菜一应俱全，各种食材搭配满足不同季节、不同人群对家常美食的要求，让您轻松变身烹饪高手。

色 香 味 形

家常小炒 大全

刘晓菲 主编



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





家常小炒 大全



主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒大全 / 刘晓菲主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.4

ISBN 978-7-5502-2698-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035341 号

家常小炒大全

主 编: 刘晓菲

责任编辑: 李 征

封面设计: 韩立强

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋 李 嘉

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2698-2

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



家常烹调三十六计，旺火快炒最为普及，小炒最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国老百姓的餐桌上，小到亲友小聚，大到婚丧嫁娶，素小炒、肉小炒、荤素搭配炒，都必不可少。一道道精致可口的美味热炒也最让人念念不忘，比起山珍海味，这些日常餐桌上的滋味小炒更让离家在外的人惦记到心痒，想到就忍不住口水直淌，有一种大吃特吃的冲动。一道可口的家常小炒，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品尝美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常小炒，不仅可以让你在朋友聚会中大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

我们都知道，在所有的食材中，蔬菜对于人们的日常饮食非常重要；蛋类和肉类营养丰富，能使人体更耐饥饿，帮助身体变得强壮；水产海鲜更是味道鲜美，营养价值极高。但是，怎样才能使素食的营养价值不流失而又使其鲜嫩可口？怎样炒蛋才能嫩而不生？肉类怎么炒才最好吃？不同肉类的烹调方法有何不同？烹调水产时怎样调味和控制火候才能体现出其鲜味？

以上问题你都可以在本书中找到答案。《家常小炒大全》精选了五百多道最家常、最为人们所喜欢的小炒，无论是清爽怡人的炒田园鲜蔬、越嚼越香的肉小炒，还是鲜美诱人的炒水产，甚至是油亮可口的炒饭炒面，应有尽有。所选的菜例皆为简单菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。其中的烹调妙招，不仅告诉你做小炒更美味的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做得更加得

心应手。更为难能可贵的是，每道菜都标明了制作时间，每一种食材都配备了详细的食材档案，在食材的营养价值、食疗功效、选购窍门、储存之道、烹调妙招五个方面进行详细解读。

不用去餐厅，在家里即可轻松做出丰盛美食。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人、成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能烹调出一道道看似平凡却大有味道的家常小炒，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。





目录



1 第1部分 百变小炒

- 炒蔬菜的若干个小窍门·····2
- 怎样炒蔬菜营养损失少·····3
- 炒鸡蛋的窍门·····4
- 炒肉时怎样勾芡·····5
- 炒肉的调料、配菜与技巧·····6
- 水产怎样炒才好吃·····7
- 如何做出美味的炒饭、炒面、炒粉·····8

2 第2部分 素食蔬菜小炒

- 〈玉米〉
- 四色蔬菜丁·····12
- 玉米炒芹菜·····12
- 松仁山药炒玉米·····13
- 枸杞炒玉米·····14
- 清炒玉米笋·····14
- 玉米炒葡萄干·····14
- 〈土豆〉
- 炒不烂子·····15

- 多味土豆丝·····15
- 土豆炒蒜薹·····16
- 口味土豆片·····16
- 黄蘑炒土豆片·····16
- 女士小炒·····16

〈花菜〉

- 干椒炒花菜·····17
- 香菇烧花菜·····17

〈白萝卜〉

- 干椒炆萝卜·····18
- 红椒萝卜丝·····18

〈胡萝卜〉

- 胡萝卜烩木耳·····19
- 胡萝卜炒茭白·····19

〈冬笋〉

- 辣炒冬笋·····20
- 荠菜炒冬笋·····20
- 红枣炒竹笋·····21
- 鱼香笋丝·····21
- 炒腐皮笋·····21



- 酸菜炒脆笋·····22
- 辣炒竹笋·····22
- 乡味湘笋·····22

〈芦笋〉

- 清炒芦笋·····23
- 芦笋扒冬瓜·····23
- 火龙果黄金糕·····24
- 哈密瓜炒芦笋·····24
- 芦笋炒百合·····24

〈莴笋〉

- 莴笋炒木耳·····25
- 甜蜜四宝·····25

〈苦瓜〉

- 菠萝炒苦瓜·····26
- 大刀苦瓜·····26
- 苦瓜炒猪肚·····27

〈冬瓜〉

- 素回锅肉·····28
- 琥珀冬瓜·····28

〈南瓜〉

- 豆豉炒南瓜·····29
- 南瓜炒百合·····29
- 双椒炒嫩瓜·····30
- 百合南瓜·····30
- 白果炒南瓜·····30

〈丝瓜〉

- 双菌烩丝瓜·····31
- 鸡油丝瓜·····31



〈莲藕〉

- 酸辣藕丁····· 32
- 乳香香芹脆藕····· 32
- 回锅莲藕····· 33
- 香辣藕条····· 33
- XO 酱炒莲藕····· 33

〈蕨菜〉

- 炆炒蕨菜····· 34
- 如意蕨菜蘑····· 34

〈茄子〉

- 烧椒麦茄····· 35
- 京扒茄子····· 35
- 蒜香茄子····· 36
- 蒜炒茄丝····· 36
- 尖椒炒茄片····· 36

〈芹菜〉

- 板栗炒西芹····· 37
- 西芹炒双果····· 37
- 芹菜肉丝····· 38
- 西芹炒百合····· 39
- 黄豆炒香芹····· 39
- 雀巢杂菜丁····· 39
- 土豆丝炒芹菜····· 39

〈芥蓝〉

- 芥蓝炒核桃仁····· 40
- 白菜头炒芥蓝····· 40

〈白果〉

- 白果烩三珍····· 41

- 白果炒五鲜····· 41

〈空心菜〉

- 腐乳空心菜····· 42
- 腊八豆炒菜梗····· 42

〈山药〉

- 彩椒木耳山药····· 43
- 鲜桃炒山药····· 43

〈茭白〉

- 辣味茭白····· 44
- 西红柿炒茭白····· 44

〈包菜〉

- 辣包菜····· 45
- 炆炒包菜····· 45
- 辣爆包菜····· 46
- 泡椒炒包菜····· 46
- 农家手撕包菜····· 46
- 糖醋包菜····· 47
- 椒丝包菜····· 47
- 蒜炒包菜····· 47

〈芋头〉

- 葱油炒芋头····· 48
- 家乡炒芋头····· 48

〈酸菜〉

- 酸菜炒粉皮····· 49
- 酸菜炒粉条····· 49

〈洋葱〉

- 南瓜炒洋葱····· 50
- 双椒洋葱圈····· 50



〈金针菇〉

- 荷兰豆金针菇····· 52

- 金针菇炒三丝····· 52

〈香菇〉

- 鱼露炒什菇····· 53
- 莴笋香菇····· 53
- 香菇豆干丝····· 54

〈草菇〉

- 鲍汁草菇····· 55
- 草菇炒雪里蕻····· 55

〈滑子菇〉

- 青豆炒滑子菇····· 56
- 蚝汁扒群菇····· 56

〈牛肝菌〉

- 牛肝菌扒菜心····· 57
- 尖椒炒牛肝菌····· 57
- 皱皮椒牛肝菌····· 58
- 乌椒牛肝菌····· 58
- 爆炒鲜山菌····· 58

〈黑木耳〉

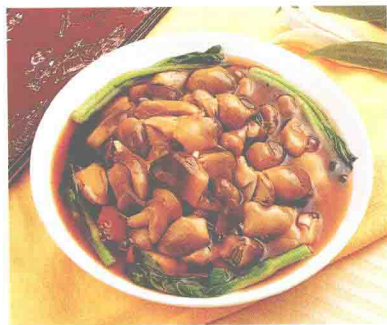
- 小葱黑木耳····· 59
- 大葱爆木耳····· 59

〈豆腐〉

- 茯苓豆腐····· 60
- 烧虎皮豆腐····· 60
- 麻婆豆腐····· 61
- 农家豆腐····· 61
- 韭菜炒豆腐····· 61
- 西红柿豆腐泥····· 61

〈豆制品〉

- 豆豉香干毛豆····· 62





香菇炒豆腐丝..... 62
雪里蕻炒香干..... 63
西芹炒豆腐干..... 64
青椒臭干..... 64
蒜苗豆腐干..... 64

〈四季豆〉

芽菜炒四季豆..... 65
干煸四季豆..... 65

〈黄豆芽〉

胡萝卜炒豆芽..... 66
木瓜炒银芽..... 66



〈猪肉〉

关东小炒..... 68
仔姜炒肉丝..... 68
香辣肉丝..... 69
肉丝炒干蕨菜..... 69
酸白菜炒肉丝..... 69
腌白菜炒猪肉..... 69
韭黄肉丝..... 70
榨菜肉丝..... 70
台湾小炒..... 70
春笋枸杞肉丝..... 70
剁椒炒肉丝..... 71
大葱炒肉丝..... 71
湘味肉丝..... 71
红椒蒜薹肉丝..... 71

酸豆角炒肉末..... 72
开胃豆角肉末..... 72
酸菜笋炒肉末..... 72
苦尽甘来..... 72
雪里蕻肉末..... 73
蒜苗肉末..... 73
红三剁..... 73
坛子菜炒肉末..... 73
肉末炒豆嘴..... 74
肉末炒脆笋..... 74
圆白菜炒肉末..... 74
平菇炒肉片..... 75
黄花菜炒瘦肉..... 76
土豆小炒肉..... 76
西红柿肉片..... 76
黑木耳炒肉..... 76
雪菜豆芽炒肉..... 77
洋葱炒肉..... 77
家常小炒肉..... 77
茭白肉片..... 77
湘西小炒肉..... 78
眉州辣子..... 78
尖椒削骨肉..... 78
芥蓝木耳炒肉..... 78
蒜苗小炒肉..... 79
爆炒五花肉..... 79
蒜苗回锅肉..... 79
干盐菜回锅肉..... 79
回锅肉..... 80
干豇豆回锅肉..... 80
干笋炒肉..... 80
咕噜肉..... 81
糖醋咕噜肉..... 81
鸡腿菇烧肉丸..... 81
青椒肉末..... 82
菜心炒肉..... 82
野生竹耳炒肉..... 82

〈猪排〉

过桥排骨..... 83
糖醋排骨..... 83

蛋炒排骨..... 84
水蜜桃排骨..... 84
阿香婆炒排骨..... 84
京味排骨..... 84

〈猪肝〉

洋葱炒猪肝..... 85
青椒炒猪肝..... 85
胡萝卜炒猪肝..... 86
白菜炒猪肝..... 87
瓦片猪肝..... 87
面皮炒猪肝..... 87
韭菜洋葱猪肝..... 87

〈猪肚〉

茶树菇炒肚丝..... 88
莴笋烧肚条..... 88
双笋炒猪肚..... 89
荷蹄炒肚片..... 89
蒜香汁爆爽肚..... 89
滑子菇炒爽肚..... 90
萝卜干炒肚丝..... 90
小炒肚片..... 90

〈猪腰〉

冬瓜炒腰片..... 91
川炆腰片..... 91
泡椒脆腰条..... 92
尖椒炒腰丝..... 92
山珍炒腰花..... 92
虾仁炒猪腰..... 92
猪腰豌豆片..... 93
杜仲腰花..... 93
嫩姜爆腰丝..... 93





炒腰片..... 93

〈猪大肠〉

泡椒炒大肠..... 94

香炒大肠..... 94

〈猪皮〉

豆香炒肉皮..... 95

香辣猪皮..... 95

〈猪心〉

银芽炒心丝..... 96

酱辣椒炒猪杂..... 96

〈猪蹄〉

小炒猪蹄..... 97

野山椒脆猪蹄..... 97

〈猪耳〉

野山椒炒脆耳..... 98

小炒顺风耳..... 98

〈香肠〉

普洱茶香肠..... 99

冬笋片炒香肠..... 99

荷兰豆炒香肠..... 100

干辣椒炒香肠..... 101

葡国肠炒包菜..... 101

白菜梗炒香肠..... 101

〈腊肠〉

彩椒腊肠..... 102

蒜苗炒腊肠..... 102

〈火腿〉

玉米炒火腿肠..... 103

蚕豆火腿..... 103

〈腊肉〉

山药炒腊肉..... 104

年糕炒腊肉..... 104

包菜炒腊肉..... 105

腊肉炒蒜薹..... 106

一品酥腊肉..... 106

酸豆角炒腊肉..... 106

胡萝卜干腊肉..... 106

窝头炒腊肉..... 107

莴笋炒腊肉..... 107

藜蒿炒腊肉..... 107

山野菜炒腊肉..... 107

蕨菜炒腊肉..... 108

苦瓜炒腊肉..... 108

茶树菇炒腊肉..... 108

脆笋炒腊肉..... 108

湘笋炒腊肉..... 109

冬笋腊肉..... 109

苦笋炒腊肉..... 109

熏菌腊肉..... 110

三色腊肉..... 110

荷兰豆炒腊肉..... 110

〈叉烧肉〉

萝卜炒肥叉..... 111

洋葱叉烧..... 111

〈牛肉〉

黄花菜牛肉丝..... 112

莴笋牛肉丝..... 112

杭椒牛肉丝..... 113

火爆牛肉丝..... 113

洋葱牛肉丝..... 113

牛肉苹果丝..... 113

芹菜牛肉..... 114

小炒牛肉..... 114

香茅牛肉粒..... 114

干爆小排骨..... 114

大蒜牛肉粒..... 115

豌豆牛肉粒..... 115

麦香牛肉..... 115

蛋黄牛肉菜心..... 116

小米剁椒牛肉..... 116

西湖鸳鸯牛肉..... 116

蜀香小炒牛肉..... 116

双椒炒牛肉..... 117

辣炒卤牛肉..... 117

泡菜牛肉..... 117

双菇滑牛肉..... 117

哈密瓜炒牛肉..... 118

荔枝牛肉..... 118

酒香牛肉..... 118

生炒酱牛腩..... 118

丝瓜炒牛肉片..... 119

酱炒肥牛..... 119

铁板牛肉..... 119

爆炒牛干巴..... 120

香炒腊牛肉..... 120

烟笋炒腊牛肉..... 120

火爆腊牛肉..... 120

黑椒牛肉卷..... 121

小炒牛肉丸..... 121

山椒爆炒牛柳..... 121

蒜苗炒腊牛肉..... 122

茄干炒牛肉..... 122

开胃双椒牛腩..... 122

家乡小炒牛肉..... 122

香辣锅酥牛柳..... 123

蒜薹炒牛柳丝..... 123

杭椒炒牛柳..... 123

黑椒炒牛柳粒..... 123

藕片炒牛肉..... 124

辣爆牛柳丝..... 125

茶树菇爆牛柳..... 125





南瓜牛柳·····125
 鸡腿菇牛柳·····125
 青南瓜炒牛柳·····126
 青豆角炒牛柳·····126
 山椒爆牛柳·····126
 牛柳炒蒜薹·····126

〈牛杂〉

蚝油卤蹄筋·····127
 香辣牛蹄筋·····127
 小炒金牛筋·····128
 泡椒蹄筋·····128
 香菇煨蹄筋·····128
 牛肚炒香菇·····128
 香辣牛肚·····129
 芹香牛肚·····129
 小炒牛肚·····129
 小炒鲜牛肚·····130
 豆豉牛肚·····130
 牛百叶炒白勺·····130

〈羊肉〉

小炒羊肉·····131
 香芹炒羊肉·····131
 豆角炒羊肉·····132
 洋葱爆羊肉·····133
 小炒黑山羊·····133
 双椒炒羊肉·····133
 小土豆羊排·····134
 叫花羊排·····134
 椒丝羊排·····134
 川香羊排·····135
 蒜苗羊肉·····135
 芝麻饼炒羊肉·····135
 青瓜炒羊片·····135

〈羊杂〉

老干妈羊腰·····136
 爆炒羊肚丝·····136



〈鸡肉〉

西芹腰果鸡丁·····138
 腰果鸡脯肉·····138
 芽菜碎米鸡·····139
 神仙馋嘴鸡·····139
 川东风味鸡·····139
 咸鱼鸡粒芥蓝·····139
 腐乳鸡·····140
 鸡丝炒黄花菜·····140
 五彩鸡丝·····140
 菱角炒鸡片·····140
 银杏鸡脆·····141
 澳门咖喱鸡·····141
 玉米炒鸡肉·····141
 新疆大盘鸡·····141
 西兰花炒鸡块·····142
 山城辣子鸡·····142
 碧螺春鸡柳·····142
 竹筒椒香鸡·····142
 奇妙鸡脆骨·····143
 美极跳跳骨·····143
 小瓜炒鸡脆骨·····143
 香果鸡软骨·····143
 小炒鸡节骨·····144
 干椒爆子鸡·····144
 香辣孜然鸡·····144
 巴蜀飘香鸡·····144
 农家尖椒鸡·····145
 双菇滑鸡柳·····145
 鲜芒炒鸡柳·····145

小炒鸡腿肉·····145
 鸡翅小炒·····146
 板栗烧鸡翅·····146
 香辣鸡翅·····146
 炒鸡翅·····146

〈鸡杂〉

鸡胗三圆·····147
 泡椒鸡胗·····147
 小炒鸡胗·····148
 尖椒炒鸡肝·····149
 蘑菇炒肾球·····149
 春笋炒鸡肾·····149
 酸豆角炒鸡杂·····149

〈鸭肉〉

姜葱爆生鸭·····150
 锅巴美味鸭·····150
 尖椒爆鸭·····151
 芹香鸭脯·····151
 松香鸭粒·····151
 爆炒鸭丝·····151

〈鸭杂〉

葱爆鸭舌·····152
 鲜芦笋炒鸭舌·····152
 泡椒鸭舌·····153
 核桃鸭胗球·····153
 洋葱爆鸭心·····153
 火爆鸭杂·····153
 茭白炒鸭肫·····154
 老干妈炒鸭肠·····154
 小炒鸭肠·····154

〈鹅肉〉

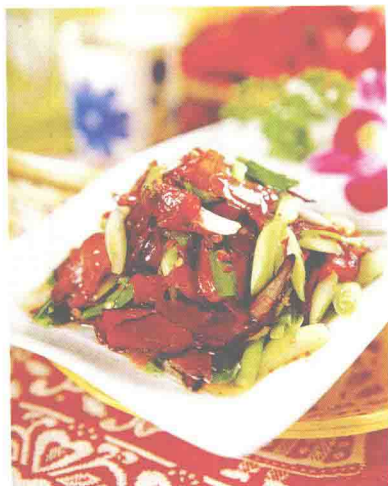
泰式炒鹅肉·····155



鹅肝炒蚝豉.....155

〈鸡蛋〉

牛奶炒蛋清.....156
 臊子蛋.....156
 小南瓜炒鸡蛋.....157
 木耳炒蛋.....158
 韭黄炒鸡蛋.....158
 酸菜木耳鸡蛋.....158
 缤纷青豆炒蛋.....158
 五彩炒蛋丝.....159
 柴鸡蛋炒鱼子.....159
 蛋白炒海鲜.....159
 百合炒蛋角.....160
 蛋丝银芽.....160
 虾仁炒蛋.....160
 蛋白炒苦瓜.....160
 四季豆炒鸡蛋.....161
 尖椒豆豉炒蛋.....161
 虾皮青椒鸡蛋.....161
 辣味香蛋.....162
 贡菜炒蛋柳.....162
 西班牙奄列.....162
 辣椒粉炒蛋.....162
 玉米炒蛋.....163
 蛋白炒玉米.....163
 胡萝卜炒蛋.....163
 剁椒炒鸡蛋.....164
 辣椒金钱蛋.....164



金沙玉米.....164

6 第6部分 鲜美水产小炒

〈草鱼〉

湖南小炒鱼.....166
 秘制香辣鱼.....166
 荷兰豆炒鱼片.....167
 炒三丁.....167
 水豆豉爆鲜鱼.....167

〈鲫鱼〉

小炒鱼丁.....168
 鱼虾争艳.....168
 鲜百合嫩鱼丁.....169
 四方炒鱼丁.....169
 酸豆角煸鲫鱼.....169

〈鳊鱼〉

红豆鳊鱼.....170
 蛋白鱼丁.....170
 五彩鱼丝.....171

〈青鱼〉

芹王熘青鱼.....172
 荷兰豆炒鱼片.....172

〈鱼干〉

湘味火焙鱼.....173
 小鱼花生.....173

〈鱿鱼〉

洋葱炒鱿鱼.....174
 辣炒鱿鱼.....174
 双椒炒鲜鱿.....175
 松茸炒鲜鱿.....175
 泡萝卜炒鲜鱿.....175
 豉油鱿鱼筒.....176
 苦瓜炒鲜鱿.....176



辣爆鱿鱼丁.....176
 豉椒炒鲜鱿.....176

〈墨鱼〉

南瓜墨鱼丝.....177
 荷兰豆炒墨鱼.....177
 墨鱼炒鸡片.....178
 酱爆墨鱼仔.....178
 黑椒墨鱼片.....178

〈鲍鱼〉

京式煎炒鲍鱼仔.....179
 荷兰豆腿菇炒东山鲍.....179

〈鳝鱼〉

富贵虾爆鳝.....180
 辣烩鳝丝.....180
 青椒炒鳝鱼.....181
 锅巴鳝鱼.....182
 酒城辣子鳝.....182
 芹菜炒鳝鱼.....182
 迷路鳝丝.....183
 宫灯鳝米.....183
 豉椒鳝鱼片.....183
 三色鳝丝.....184
 香辣核桃炒鳝片.....184
 老干妈炒鳝片.....184
 香辣鳝丝.....185
 大碗酸辣芋粉鳝.....185
 双椒马鞍鳝.....185
 金针菇炒鳝丝.....186
 茶树菇炒鳝丝.....186
 泡椒鳝鱼.....186
 蜀香烧鳝鱼.....187
 腊八豆香菜炒鳝鱼.....187

芹菜焯鳝片·····187
 蒜香小炒鳝背丝·····188
 杭椒鳝片·····188
 双椒盘龙鳝·····188
 口味鳝片·····188

〈甲鱼〉

甲鱼烧鸡·····189
 蒜苗甲鱼·····189

〈泥鳅〉

干煸泥鳅·····190
 竹香泥鳅·····190

〈虾〉

蒜皇咖喱炒海虾·····191
 五仁粒粒香·····191
 菠萝炒虾仁·····192
 海贝腊肉炒虾干·····193
 韭菜炒鲜虾·····193
 海鲜炒满天星·····193
 花豆炒虾仁·····193
 双味大虾·····194
 冬瓜炒基围虾·····194
 雪菜炒虾仁·····194
 水晶虾仁·····195
 西湖小炒·····195
 爆珊瑚虾球·····195
 甜粟蜜豆炒虾腰·····196
 草菇虾仁·····196
 椒盐虾仔·····196
 鲜蚕豆炒虾肉·····197



烧肉豆芽炒虾·····197
 松仁爆虾球·····197
 韭菜银芽炒河虾·····198
 油爆虾·····198
 飘香虾仁·····198
 鬼马海鲜盏·····199
 金瓜虾仁·····199
 豌豆萝卜炒虾·····199

〈蟹〉

咖喱炒蟹·····200
 避风塘辣椒炒蟹·····200
 姜葱炒花蟹·····201
 蒜沙炒辣蟹·····202
 蒜子葱油生爆肉蟹·····202
 香橙辣子蟹·····202
 金牌口味蟹·····202
 鼎上清炒蟹粉·····203
 葱姜炒蟹·····203
 青竹腐乳炒蟹·····203

〈蚌〉

澳门津白炒小蚌·····204
 云南小瓜炒珊瑚蚌·····204

〈鲜贝〉

八卦鲜贝·····205
 香港仔爆鲜贝·····205

〈蛤蜊〉

泰式肉碎炒蛤蜊·····206
 口味蛤蜊·····206
 泡白菜炒花甲·····207
 姜葱炒花甲·····207
 辣炒花甲·····207

〈牛蛙〉

鸡腿菇烧牛蛙·····208
 避风塘炒牛蛙·····208
 彩椒炒牛蛙·····209

〈海参〉

鸡腿菇爆海参柳·····210



京式爆海参·····210

〈蛭子〉

豉椒炒蛭子·····211
 黄豆酱炒蛭子·····211

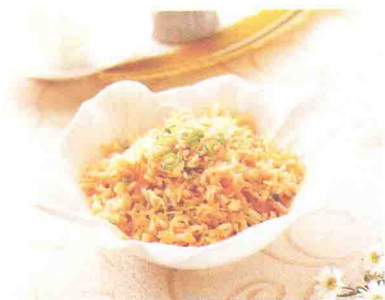
〈田螺〉

葱爆野山菌螺片·····212
 春秋田螺·····212
 双椒爆螺肉·····213
 老干妈泰椒炒螺片·····214
 香菜梗爆螺片·····214
 豉香天梯炒螺片·····214
 彩椒炒素螺·····214



〈炒饭〉

印尼炒饭·····216
 青豆炒饭·····216
 三文鱼炒饭·····217
 泰皇炒饭·····217
 什锦炒饭·····217
 干贝蛋炒饭·····218
 海鲜炒饭·····218
 西式炒饭·····218
 松子玉米饭·····219
 福建海鲜炒饭·····219



- 扬州炒饭·····219
- 西湖炒饭·····220
- 鱼丁炒饭·····220
- 碧绿蟹子炒饭·····220

干贝蛋白炒饭·····220

〈炒面〉

- 银芽炒蛋面·····221
- 肉丝炒面·····221
- 三丝炒蛋面·····222
- 一番炒面·····222
- 牛扒炒鸡蛋面·····222
- 大肠炒手擀面·····223
- 广东炒面·····223
- 什锦炒面·····223
- 干贝焖伊面·····224

海鲜炒乌冬·····224

台式炒面·····224

〈炒粉〉

- 三丝炒米粉·····225
- 南瓜炒米粉·····225



第 1 部分

百变小炒



家常烹调三十六技，旺火快炒最为普及，小炒最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国老百姓的餐桌上，不论何时，素小炒、肉小炒、荤素搭配炒，必不可少，还有各式炒饭、炒粉、炒面，无一不是人们喜爱的食品。我们在此将为大家介绍各种小炒的实用窍门，让入厨者现学现用，为日常餐膳增添美味。

炒蔬菜的若干个小窍门



如何炒青菜

炒冻青菜前不用化冻，可直接放进烧热的油锅里，这样炒出来的菜更可口，维生素损失也少得多。



切青菜最好用不锈钢刀，因为维生素 C 最忌接触铁器。菜下锅以前，用开水焯一下，可除去苦味。炒熟的青菜不能放太长时间，3 小时后维生素 C 几乎全部被破坏。

炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出来的菜，不会影响其爽脆度。



炒菜放盐注意事项

如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可以减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，必须在放菜前下盐，因为花生油中可能含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒出来的菜更可口，开始应少放些盐，菜炒熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油炒，则应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。



炒菜放牛奶的神奇功效

炒菜时，如果调味料放多了，加入少许牛奶，能调和菜的味道。

炒花菜时，加入 1 匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。



哪些蔬菜在炒前要简单处理

白萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中焯烫后再炒，可去苦涩味和草酸。



黄花菜中含有秋水仙碱，进入人体内会被氧化成二秋水仙碱，有剧毒。因此，黄花菜要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。



如何炒出色泽美观的蔬菜

冷冻过的洋葱放入清水中浸泡，可使洋葱复鲜。切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄，质地脆嫩，美味可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。



炒莲藕时，往往容易变黑，若能边炒边加些清水，就会保持成品洁白。

将冻土豆放入冷水中浸泡，然后放入加了 1 汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再进行炒制，这样土豆就没有怪味了。炒土豆时，要待变色后再加盐升温，否则，土豆会形成硬皮与汁液及油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

在 1 千克的温水中，加入 25 克糖，放入洗切好的蘑菇泡 12 小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇浸入了糖液，炒出来味道更鲜美。

怎样炒蔬菜营养损失少



蔬菜买回家后不要马上整理

人们习惯把蔬菜买回来后就马上整理。然而，卷心菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的豆荚都是活的，它们的营养物质仍在向食用部分（如叶球、笋、豆粒）运输，保留它们有利于保持蔬菜的营养成分。整理以后，营养容易损失，菜的品质下降。因此，不打算马上炒的蔬菜不要立即整理。



蔬菜不要先切后洗

对于很多蔬菜，人们习惯先切后洗，其实这样做并不妥。这种做法加速了营养素的氧化和可溶性物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。



正确的做法是：把叶片摘下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅。至于花菜，洗净后，只要用手将一个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团会弄得粉碎而不成形；而肥大的主花茎当然要用刀切开。



炒菜时要用旺火快炒

炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯了，要么不烧油锅，一烧油锅必然弄得油烟弥漫。实际上，这样做是有害的。炒菜时最好将油温控制在 200℃ 以下，使蔬菜放入油锅时无爆炸声，避免脂肪变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。炒菜时用旺火快炒营养素损失少，炒的时间越长，营养素损失就越多。



味精要出锅前才放

炒蔬菜时，应等到出锅前再放入味精。因为味精在常温下不易溶解，在 70℃~90℃ 时溶解性最好，鲜味最足，而且味精长时间处于高温状态会有毒素分解出来。



勾芡也有讲究

炒菜时常常用淀粉勾芡，使汤汁浓厚，淀粉糊包围着蔬菜，有保护维生素 C 的作用。原料表面因裹上一层淀粉，避免与热油直接接触，所以减少了蛋白质的变性和维生素的损失。蔬菜常用的是玻璃芡，也就是水要多一些，淀粉少一些，而且要用淋芡，这样就不会太厚了。

炒鸡蛋的窍门



怎样炒鸡蛋熟而不老，嫩而不生

鸡蛋一定要顺着同一个方向打。

蛋液尽量打散，这样炒出的蛋体积才会较大。打蛋时，要用筷子慢慢搅拌，如果太用力，蛋液起泡会失去原有的弹性。

打好的蛋液中加入适量的水再打匀，凉水或温水都可以，这样可以有效减少蛋液遇热油后的收缩，不会炒老、炒硬、干瘪。

蛋液中加入少许白砂糖，可以提高蛋白热变性的凝固温度，延缓蛋白的老化，而且砂糖的保水性可以增加蛋的软度，使炒蛋蓬松柔软，口味更鲜美，但糖的量不宜过多。

蛋液倒入锅内，不要急着搅动，如果蛋液煮开冒泡，可以用筷子把气泡戳破，除去里面的空气，否则蛋会变硬，用这种方法炒出来的蛋细腻柔滑。

蛋液入锅，底面差不多熟的时候，锅中的温度达到最高，这时洒入适量料酒，可以去腥增香，又可以补充适量水分。

油温要高，炒制时间要短，这样可以有效减少蛋液的老化失水，保证体积的蓬松。油温的标准，以蛋液入锅后四围马上激起大的蛋泡为合适，另外不要急于翻炒，待底面差不多变成金黄色后再翻面，这样也可以有效保证炒蛋的体积。

蛋要滑嫩，在锅里的时间一定不能长，因此其他配料如果短时间内不能熟，一定要做先期处理。



炒鸡蛋时调味有文章

调味一定要按照次序，其先后顺序是黄酒、酱油、白糖、味精。

加黄酒的原理：黄酒要在炒蛋将凝固时，沿着锅边放，这样会使黄酒中的乙醇气化，与炒蛋中的油脂发生酯化反应，使之香味浓郁。

加酱油的原理：使蛋液着色、入味，是决定咸淡的一个基本味。

加白糖的原理：调味时要加点糖，这是因为糖在受热分解后能生成醛，醛基具有还原性，而且性质很活泼，容易和其他物质结合，使菜肴吃起来更可口。

加水的原理：在炒蛋过程中，锅内的温度会不断升高，到炒至成熟，蛋本身的水分蒸发殆尽，失去鲜嫩感。因此在即将成熟之际，沿锅边浇一些水，既可降低锅内的温度，又能增加蛋内的水分，使蛋缓慢成熟，这样炒出来的蛋才鲜嫩，色味绝佳。

加味精的原理：加味精是为了增加菜肴的鲜味。很多人认为，炒蛋不能加味精，尤其在加了醋的酸性溶液中（味精的呈味物质不溶解于酸性溶液）。但实践表明，加味精能很明显提高蛋类菜肴的鲜味，只是用量不要太多，否则会适得其反。

加姜末的原理：姜末中的生姜素，可溶于油脂中，这些辣香味的物质使菜肴在烹调中着香、附香、抑异味，由此增加菜肴风味，增进食欲。

加醋的原理：炒蛋时加醋能去腥解腻，增加鲜香味，还能使烹饪原料中的钙质离子化，有利于人体吸收。它与黄酒、酱油、白糖等调料一起能起到协同作用，使单一的味道成为复合的美味。

综合运用上述调味料相互作用的原理，使它们的味型相抵、相乘、变味，即所谓的五味调和百味香。