

Tasty Food
食在好吃

家常小炒 一本就够

甘智荣 主编



从食材介绍到做法演示，从菜品口味到食疗功效
最下饭至爱小炒，so easy! 即使厨房新手也能将美味分分钟端上桌!



Tasty Food
食在好吃

家常小炒 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒一本就够 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4237-3

I . ①家… II . ①甘… III . ①家常菜肴 - 炒菜 - 菜谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049019 号

家常小炒一本就够

主 编 甘智荣
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4237-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

你会炒菜吗

- 如何炒蔬菜更养生 6
炒肉的养生小常识 7
巧炒水产海鲜 8

第一章 健康素菜

- 素炒三丝 10
蒜蓉炒菜心 12
彩椒炒榨菜 14
清炒莴笋丝 16
素炒冬瓜 18
丝瓜炒油条 20
冬笋炒豇豆 22
青豆炒雪菜 24
菠萝百合炒苦瓜 26
彩椒炒玉米 28

- 清炒佛手瓜 30
紫苏炒三丁 32
滑子菇炒上海青 34
清炒芦笋 36
韭菜炒豆腐 38
黄花菜炒木耳 40
千张丝炒韭菜 42
口蘑炒鲜蚕豆 44
青椒炒藕丝 46
芹菜炒干张丝 48

第二章 美味肉类

- 京葱爆羊里脊 50
炒羊肉 52
酱爆羊肉 54
炒羊肚 56
洋葱炒五花肉 58

肉末炒金针菇	60
沙姜炒双心	62
豇豆炒羊肉	64
葱香牛肉	66
蒜薹炒肉	68
荷兰豆炒牛肉	70
猪腰炒荷兰豆	72
韭黄炒肉丝	74
藕片炒牛肉	76
土豆炒脆腰	78
洋葱炒牛肉	80
葱爆羊肉	82
韭黄炒羊肚丝	84
黄瓜炒火腿	86

第三章 营养禽蛋

小炒鸡胗	88
青椒爆鸭	90
芹菜炒鸭肠	92
鸡丝炒百合	94
香椿炒蛋	96
胡萝卜炒鸡丝	98
五彩鸡丝	100
银芽炒鸡丝	102
莴笋炒鸡柳	104
西红柿炒鸡蛋	106
蒜薹炒鸡胗	108
荷兰豆炒鸡柳	110
双芽炒鸡胗	112
玉米炒蛋	114
小南瓜炒鸡蛋	116
韭黄炒鸡丝	118
尖椒炒鸭胗	120
芹菜炒鸡杂	122
韭菜炒鸡蛋	124

第四章 鲜美水产

豆豉炒鱼片	126
五彩鱼丝	128
韭菜炒小鱼干	130
荷兰豆炒双脆	132
草菇炒虾仁	134
菠萝炒虾仁	136
荷兰豆炒鱼片	138
丝瓜木耳炒鲜鱿	140
玉米笋炒鱿鱼	142
红腰豆白果炒虾仁	144
虾仁炒冬瓜	146
鲜马蹄炒虾仁	148
鲜百合炒鱼丁	150
青椒炒鳝鱼	152
彩椒墨鱼柳	154
干贝炒虾仁	156
芹菜炒鱿鱼圈	158
荷兰豆炒虾仁	160



Tasty Food
食在好吃

家常小炒

一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒一本就够 / 甘智荣主编 . — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社 , 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4237-3

I . ①家… II . ①甘… III . ①家常菜肴 - 炒菜 - 菜谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049019 号

家常小炒一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4237-3
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

家常菜是人们每天食用的常见菜式，但要炒出色香味俱全的家常菜，也不是容易的事。

炒菜是中国菜区别于其他菜肴的基本特征，在英文中并无“炒”的单词，而是用“油炸”的单词“fried”代替。炒菜是中国菜的基础制作方法，它是指将适量油加入特制的凹型锅内，以火传导到铁锅中的热度为载体，加入作料和一种或几种菜后，用特制工具锅铲翻动将菜炒熟的烹饪过程。

炒菜的起源和金属炊具的普及有着密切关系，中国青铜器时代出土有青铜炊具，但是由于其价格太高而得不到普及。在战国时代，铸铁的发明普及了农具，而后逐渐向炊具扩展。南北朝时期的《齐民要术》中详细记载了菜肴的炒制过程，并将炒菜分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒、焦炒等。炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本概念。

生炒的基本特点是主料必须是生的，而且不挂糊和上浆；熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等；滑炒所用的主料是生的，而且必须先经过上浆和滑油处理，然后方能与配料同炒；清炒与滑炒基本相同，不同之处是不用芡汁，而且通常只用主料而无配料，但也有放配料的；干炒又称干煸、煸炒，是指炒干主料的水分，使主料干香酥脆；抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。挂糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊，一种是用清水把淀粉调成粥状糊；软炒是将生的主料加工成泥蓉，用汤或水解成液体状（有的主料本身就是液体状），再用适量的热油拌炒，成菜松软、色白似雪；焦炒是指将加工的小型原料腌渍过的油根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊炸，再用清汁或芡汁调味而成菜的技法。

无论您选择哪种炒法，家常菜追求的是鲜香和健康，本书就是要手把手地教您学会制作健康美味的家常菜。书中精选了健康素菜、美味肉类、营养禽蛋和鲜美水产类共计近百道的美味小炒，详细介绍做菜所需的材料和用量，搭配细致的步骤图，就算您是新手，也可以依照步骤做出可口的菜品来。每一道菜肴还附有小贴士及制作提示，涉及如何挑选新鲜食材、所选食材的功效、如何让菜品更美味等内容，还标明了菜品的口味、适宜人群和功效，让您可以快速检索出适合自己和家人小炒来。心动不如行动，赶快来尝试一下吧，希望本书能给您和您的家人带去更多的美味和健康！





目录 Contents

你会炒菜吗

- 如何炒蔬菜更养生 6
炒肉的养生小常识 7
巧炒水产海鲜 8

第一章 健康素菜

- 素炒三丝 10
蒜蓉炒菜心 12
彩椒炒榨菜 14
清炒莴笋丝 16
素炒冬瓜 18
丝瓜炒油条 20
冬笋炒豇豆 22
青豆炒雪菜 24
菠萝百合炒苦瓜 26
彩椒炒玉米 28

- 清炒佛手瓜 30
紫苏炒三丁 32
滑子菇炒上海青 34
清炒芦笋 36
韭菜炒豆腐 38
黄花菜炒木耳 40
千张丝炒韭菜 42
口蘑炒鲜蚕豆 44
青椒炒藕丝 46
芹菜炒干张丝 48

第二章 美味肉类

- 京葱爆羊里脊 50
炒羊肉 52
酱爆羊肉 54
炒羊肚 56
洋葱炒五花肉 58

肉末炒金针菇	60
沙姜炒双心	62
豇豆炒羊肉	64
葱香牛肉	66
蒜薹炒肉	68
荷兰豆炒牛肉	70
猪腰炒荷兰豆	72
韭黄炒肉丝	74
藕片炒牛肉	76
土豆炒脆腰	78
洋葱炒牛肉	80
葱爆羊肉	82
韭黄炒羊肚丝	84
黄瓜炒火腿	86

第三章 营养禽蛋

小炒鸡胗	88
青椒爆鸭	90
芹菜炒鸭肠	92
鸡丝炒百合	94
香椿炒蛋	96
胡萝卜炒鸡丝	98
五彩鸡丝	100
银芽炒鸡丝	102
莴笋炒鸡柳	104
西红柿炒鸡蛋	106
蒜薹炒鸡胗	108
荷兰豆炒鸡柳	110
双芽炒鸡胗	112
玉米炒蛋	114
小南瓜炒鸡蛋	116
韭黄炒鸡丝	118
尖椒炒鸭胗	120
芹菜炒鸡杂	122
韭菜炒鸡蛋	124

第四章 鲜美水产

豆豉炒鱼片	126
五彩鱼丝	128
韭菜炒小鱼干	130
荷兰豆炒双脆	132
草菇炒虾仁	134
菠萝炒虾仁	136
荷兰豆炒鱼片	138
丝瓜木耳炒鲜鱿	140
玉米笋炒鱿鱼	142
红腰豆白果炒虾仁	144
虾仁炒冬瓜	146
鲜马蹄炒虾仁	148
鲜百合炒鱼丁	150
青椒炒鳝鱼	152
彩椒墨鱼柳	154
干贝炒虾仁	156
芹菜炒鱿鱼圈	158
荷兰豆炒虾仁	160





你会炒菜吗

如何炒蔬菜更养生

蔬菜在烹调过程中，流失营养是不可避免的，但是如果掌握好一些技巧，就可以保存更多的营养。

炒蔬菜时要用大火快炒

炒蔬菜时先熬油已经成为很多人的习惯，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。

炒蔬菜时最好将油温控制在 200℃ 以下，使蔬菜入油锅时无爆炸声，避免脂肪变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。炒蔬菜时宜用大火快炒，这样蔬菜的营养损失少。炒的时间越长，营养损失得就越多。

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，切好之后可以加盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩的味道会明显减少。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，彻底炒熟后才能吃。

蔬菜勾芡也有讲究

炒蔬菜时经常用到淀粉勾芡，能使汤汁浓厚，而且淀粉糊包围着蔬菜，有保护维生素 C 的作用。因为原料表面裹上一层淀粉，可避免蔬菜与热油直接接触，所以减少了蛋白质变性和维生素的损失。

蔬菜常用的勾芡方法是玻璃芡，即水要多一些，淀粉少一些，而且要用淋芡的方法，这样就不会太厚。

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。因为这样会加速蔬菜中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：把叶片摘下来洗净后，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，肉质花梗团会被弄得粉碎而不成形；而肥大的主花茎则要用刀切开。

如何炒青菜

炒冷冻青菜前不用化冻，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。青菜下锅以前，用开水焯一下，可除去苦味。炒熟的青菜不能放太长时间，因为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，这样炒出来的菜才鲜嫩；若用常温水点菜，会影响其爽脆度。

炒肉的养生小常识

肉类营养丰富，味道鲜美，与不同的食材搭配烹饪有不同的养生效果。如何使肉类的营养价值得到最大发挥，也是烹饪时需要特别注意的。

不加蒜，营养减半

瘦肉含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，它在人体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，肉中含有的蒜素和维生素B₁结合就会生成稳定的蒜硫胺素，从而提高了肉中维生素B₁的含量。此外，蒜硫胺素还能延长维生素B₁在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和体内的利用率。因此，炒肉时加一点蒜，既可解腥去异味，又能增加菜的营养。

需要注意的是，蒜素遇热会很快失去作用，因此只可大火快炒，以免有效成分被破坏。

另外，大蒜并不是吃得越多越好，每天吃一瓣生蒜（约5克重）或是两三瓣熟蒜即可，多吃也无益。因为大蒜辛温、生热，食用过多

会引起肝阴、肾阴不足，从而出现口干、视力下降等症状。

猪肉、猪肝宜与洋葱搭配

洋葱性味甘平，有解毒化痰、清热利尿的功效，且含有蔬菜中极少见的前列腺素。洋葱不仅甜润嫩滑，而且含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁、磷及植物纤维等营养素，特别是其中的芦丁成分，具有强化血管的作用。

在日常膳食中，人们经常把洋葱与猪肉一起烹调，这是因为洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的作用，同时洋葱所含的活性成分能和猪肉中的蛋白质结合，产生令人愉悦的气味。洋葱和猪肉同炒，是理想的酸碱食物搭配，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。

此外，洋葱配以补肝明目、补益血气的猪肝，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素A等多种营养，具有补虚损的功效，可辅助治疗夜盲症、眼花、视力减退、水肿、面色萎黄、贫血、体虚乏力、营养不良等病症。



巧炒水产海鲜

水产类食物不仅肉质细嫩，而且营养丰富，容易被人体消化吸收，但要烹制得当才能色香味俱全。

水产与葱同炒

水产腥味较重，炒制时葱几乎是不可或缺的。一般家庭常用的葱有大葱、青葱，其辛辣香味较重，应用较广，既可作辅料，又可作调味料。把它切成丝、末，增鲜之余，还可起到杀菌、消毒的作用；切段或切成其他形状，经油炸后与主料同炒，葱香味与主料的鲜味融为一体，十分诱人。青葱经过煸炒后，能更加突出葱的香味，是烹制水产时不可缺少的调味料。较嫩的青葱又称香葱，经沸油炸过后，香味扑鼻，色泽青翠，多用来撒在成菜上。

炒鳝鱼的诀窍

鳝鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高。鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，这些是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养。

炒鳝鱼片的时候，要用淀粉上浆，但经常会发生浆液脱落的现象，影响烹调质量。这是因为人们习惯在调浆时加盐，而盐会使鳝鱼的肉质收缩，渗出水分，这样就容易导致浆液在油锅中脱落。因此，炒鳝鱼时上浆不必加盐。



巧炒鲜贝

鲜贝又称带子，其特点是鲜嫩可口，但若炒不得法，却又很容易老。一般饭店多采用上浆油炒，效果未必理想。其实，可以将带子洗净后用毛巾吸干水分，放少许盐、蛋清及适量干淀粉拌和上浆，再放入冰箱里静置1小时。然后将水烧开，水量要充足，再把带子分散下锅，汆熟即可捞出，沥去水分备用。炒制时，勾芡后再放带子，稍加翻炒即成。这种做法使带子内部的水分损失少，吃起来更嫩滑。

水产与姜同炒

为了保证水产菜肴鲜美可口，烹饪时一定要将腥味除去。炒水产时加入少许姜，不但能去腥提鲜，而且还有开胃散寒、增进食欲、促进消化的功效。

姜块（片）在火工菜中起去腥的作用，而姜米则用来起香增鲜。还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，用姜汁是比较适宜的。如炒鱼丸、虾丸，就适宜用姜汁来去腥味。

炒水产时烹入料酒、啤酒

炒制水产时，一般要使用一些料酒，这是因为酒能解腥生香。要使料酒的作用充分发挥，必须掌握合理的用料酒时间。以炒虾仁为例，虾仁滑熟后，料酒要先于其他调料入锅。绝大部分的炒菜、爆菜，料酒一喷入，立即爆出响声，并随之冒出一股水汽，这种用法是正确的。

烹制含脂肪较多的鱼类可加入少许啤酒，有助于脂肪溶解，使菜肴香而不腻。

炒贝类时如何避免出水

贝类本身极富鲜味，炒制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味流失。以炒花蛤为例，烹饪前应将其放入淡盐水里浸泡，滴一两滴食用油，让花蛤吐尽泥沙。炒花蛤前最好先汆水，这样炒出来就不会有很多汤水了，也更容易入味。汆水的时候应注意，花蛤张口就要马上捞出来，煮太久肉会收缩变老。花蛤下锅炒时动作要快，迅速翻炒匀就可以出锅，炒久了肉会变老，影响口感。

第一章

健康素菜

素菜通常是指用蔬菜、豆制品、菌类、菇类和干鲜果等植物原料烹制的菜肴，它们含有丰富的维生素、蛋白质以及少量的脂肪和糖类，营养丰富而又清爽鲜嫩。在崇尚健康养生的现代社会，素菜小炒更受欢迎。



口味 辣 人群 女性 功效 美容养颜

素炒三丝

黄豆芽富含蛋白质、维生素、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等营养素。其所含的维生素 C 能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化作用。其所含的维生素 E 能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。



材料

香干	50克	盐	3克
黄豆芽	30克	蚝油	5毫升
青椒	100克	料酒	3毫升
蒜末	3克	淀粉	适量
葱白	5克	食用油	适量
姜片	3克	干辣椒	适量



香干



黄豆芽



青椒



蒜

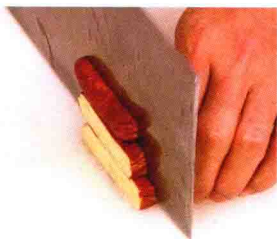
小贴士

烹调黄豆芽时不可加碱，要加少量醋，这样才能保持其B族维生素不减少。烹调要迅速，或用油急速快炒，或用沸水略余后立即取出调味食用。

制作提示

黄豆芽下锅后，宜适量加一些醋，这样可减少维生素C和维生素B₂的流失。

做法演示



1. 将洗好的香干切丝。



2. 再把洗净的青椒去蒂和籽，切成丝。



3. 锅中注入适量食用油，烧至七成热。



4. 倒入蒜末、葱白、姜片、干辣椒爆香。



5. 倒入青椒丝、香干拌炒匀。



6. 倒入洗好的黄豆芽。



7. 加入盐、蚝油、料酒，翻炒1分钟至熟。



8. 用淀粉加水勾一层薄芡。



9. 出锅装盘即可。



口味 清淡 人群 儿童 功效 清热解毒

蒜蓉炒菜心

菜心富含钙、铁、胡萝卜素和维生素 C，对抵御皮肤过度角质化大有裨益，可促进血液循环、散血消肿。菜心还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能明目，还能清热解毒、润肠通便。常食菜心，可以改善身体功能，提高抗病能力。