



10分钟、3步，
轻松搞定美味炒菜！
用最短的时间，烹出最美味的食物。

10分钟做出 炒菜

朱太治 双福◎主编

- 600幅精美彩图，制作过程全图解。
- 选取最易处理的食材，独家奉献最快速的做法，营养全面，花样百出！

特别加入

- 食材索引、厨房窍门索引，方便查找！
- 常见食材的选购与烹饪要点、简单快速烹饪窍门一点通、基础烹饪知识，让你迅速晋级烹调高手！

全彩
超值版



中华工商联合出版社

10分钟

做出炒菜

朱太治 双福◎主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

10分钟做出炒菜 / 朱太治, 双福主编. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5158-0391-3

I. ①1... II. ①朱... ②双... III. ①炒菜-菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005956号

10分钟做出炒菜

作 者：朱太治 双 福

出 品 人：徐 潜

策 划：李 征

责任编辑：许阳光

参编人员：周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞 安伯旻
衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏 闫士稳

美食制作：福苑美厨

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读：孟 波

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次：2013年6月第1版

印 次：2013年6月第1次印刷

开 本：700mm×1000mm 1/16

字 数：100千字

插 图：1000幅

印 张：10

书 号：ISBN 978-7-5158-0391-3

定 价：28.00 元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

社 址：北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址：http://www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话：010-58302915



Part 1

10分钟做出炒菜

——蔬菜类

素炒胡萝卜丝·····	2
椒丝脆藕片·····	4
青甜椒炒丝瓜·····	6
银芽炒韭菜·····	8
酸辣洋葱·····	9
番茄炒山药·····	10
黑木耳炒白菜·····	11
茄汁白菜·····	12
蚝油西兰花·····	13
香焗菠菜·····	14
酸甜菜丝·····	15
酱炒茄条·····	16
豆豉椒圈·····	17
嫩烧丝瓜排·····	18
酸辣土豆丝·····	19
快炒三丝·····	20
豆香什锦·····	21
酱爆黄瓜·····	22
辣炒卷心菜·····	23
清炒苦瓜·····	24
粉丝菠菜·····	25
荷塘小炒·····	26
酱爆豆角·····	27
干煸苦瓜·····	28

Contents

目录





Part 2

10分钟做出炒菜——菌菇类

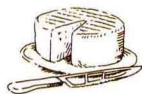
蛋白炒黑木耳	30	香菇炒茼蒿	43
香菇扒生菜	32	蒜香杭椒金针菇	44
火腿炒青甜椒	33	白菜炒蘑菇	45
金针菇炒鸡蛋	34	随便小炒	46
香菇西兰花	35	葱爆黑木耳	47
素炒五丝	36	木须肉	48
菇香豆腐	37	枸杞银耳炒山药	49
蘑菇小炒	38	莴笋炒银耳	50
蚝油双菇	39	银耳炒肉	51
香菇炒韭菜	40	素炒双耳	52
金针菇炒菜心	41	辣炒双菇	53
酱香菇肉	42	银耳炒鸡腿菇	54



Part 3

10分钟做出炒菜——蛋奶类&豆制品类

松仁黄豆	56	番茄炒鸡蛋	61
韭菜炒鸡蛋	58	青甜椒炒银芽	62
尖椒炒鸡蛋	60	彩趣脆丝	63



奶香蛋黄莴笋	64
炒蛋白	65
鸡蛋炒鱼丝	66
素炒金银丁	67
牛奶炒白菜条	68
黄瓜炒蛋奶	69
奶酪炒鸡蛋	70
鲜奶蛋花	71

茼蒿嫩豆腐	72
豆腐炒蛋	73
白菜炒豆芽	74
尖椒炒豆腐皮	75
豆皮炒冬笋	76
锦绣蛋丝	77
麻婆豆腐	78
家常豆腐	79
炒干丝	80



Part 4

10分钟做出炒菜——畜禽肉类

酸辣肚丝	82
爆炒三丁	84
葱爆蛋裹肉丝	85
肉末黑木耳	86
辣味肉碎南瓜	87
洋葱炒肉片	88
辣椒小炒肉	89
尖椒五花肉	90
洋葱炒牛肉	91
甜椒炒鸡块	92
菠菜炒猪肝	93
蒜香肚片	94

碧瓜猪肝	95
莴笋炒牛肉丝	96
酸菜牛肉末	97
冬笋炒牛肉	98
辣糊鸡丁	99
鸡丝炒蛰皮	100
姜爆鸭丝	101
活力菠萝鸭片	102
红甜椒炒鸭肉	103
苦瓜炒鸡片	104
双椒鸡丝	105
田园小炒鸡	106





Part 5

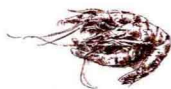
10分钟做出炒菜——河海鲜类

彩椒烩鱼粒.....	108	金钩炒青丝.....	122
虾仁炒蛋.....	110	醋熘海米白菜.....	123
冬笋炒鱼片.....	112	黄鱼炒蛋.....	124
蛋香黄金鲈鱼.....	113	香辣虾皮炒蛋.....	125
韭菜炒银鱼.....	114	酱爆香螺.....	126
双银荟萃.....	115	尖椒螺片.....	127
双色鱼丝.....	116	冬笋螺片.....	128
咸鱼炒饼子.....	117	辣炒蛤蜊.....	129
韭菜炒青虾.....	118	丝瓜炒蛤蜊.....	130
啤酒炒虾.....	119	豉椒爆蛤蜊.....	131
鲜虾冬笋.....	120	虾仁玉米粒.....	132
蒜苗鲜虾.....	121		



附录一：常见食材的选购与烹饪要点.....	133
附录二：简单快速烹饪窍门一点通.....	143
附录三：基础烹饪知识.....	148

速查索引一：按食材速查索引.....	149
速查索引二：厨房窍门速查索引.....	154





Part 1

10 分钟做出炒菜 ——蔬菜类

如果说炒菜是餐桌上的主角，那么蔬菜绝对是不可或缺的主力军。它所含有的丰富的维生素及各种矿物质使人们体内的微量元素得以补充，它清新的口味与浓郁的特色更是让人回味无穷，在素食主义者的眼中，只要有它们，日子就会过得精彩斑斓。

素炒胡萝卜丝

炊具建议：炒锅



原料

胡萝卜150克，葱、姜、食盐、生抽、料酒、色拉油各适量。



做法

1.胡萝卜洗净，刮去表皮，切成细丝；葱切葱花，姜切片。



2.炒锅注油烧热，爆香葱花、姜片，再放胡萝卜丝快速翻炒至变软。



3.放入食盐、生抽、料酒，用大火快速炒匀，盛出即可。



厨房窍门

胡萝卜富含维生素A，它是脂溶性维生素，必须有脂肪来溶解，所以炒的时候要多放油。

烹饪
疑难解答

怎样有效地控制炒菜的火候？

炒菜的火候相当重要，因为倘若炒锅受热不均匀就容易造成炒出来的食材半熟不生，因此炒前要把油和锅完全烧热，并让油在锅内稍滑一下，使锅底大部分地方都能沾上热油，这样既容易控制火候，又可缩短做菜的时间。

椒丝脆藕片

炊具建议：炒锅



原料

鲜藕200克，青甜椒、红甜椒各1个，大蒜、姜、食盐、味精、淀粉、香油、色拉油各适量。



做法

1.将鲜藕洗净去皮，切成薄片；青甜椒、红甜椒去籽，切丝；姜切丝，大蒜切末。

2.炒锅注油烧热，下姜丝、大蒜末爆香，放入藕片翻炒至断生。

3.加入青甜椒丝、红甜椒丝、食盐、味精炒匀，勾芡，淋香油，出锅即成。



1



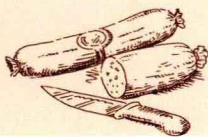
2



3

厨房窍门

炒藕片忌用铁锅，以免藕片发黑。



烹饪 疑难解答

怎样才能勾一手好芡？

首先勾芡时要把握好时间，一般应在菜肴九成熟时进行勾芡，过早勾芡会使卤汁发焦，过迟勾芡易使菜受热时间长，失去脆嫩的口感。其次，勾芡时菜肴用油不能过多，否则卤汁不易粘在原料上，不能达到增鲜、美形的目的。

青甜椒炒丝瓜

炊具建议：炒锅



原料

青甜椒、丝瓜各150克，葱、姜、大蒜、食盐、白糖、味精、淀粉、胡椒粉、色拉油各适量。



做法

1.青甜椒去蒂、籽洗净切丝，丝瓜去皮洗净切条，葱切段，姜、大蒜均切片。

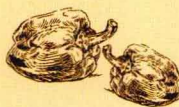
2.炒锅注油烧热，爆香葱段、姜片、大蒜片，下入青甜椒丝翻炒，加食盐、白糖炒匀。

3.放入丝瓜条煸炒，撒胡椒粉、味精炒入味，勾芡即成。



厨房窍门

丝瓜容易氧化变黑，可将其放在食盐水中浸泡片刻，即可有效防止它氧化变黑。

烹饪
疑难解答

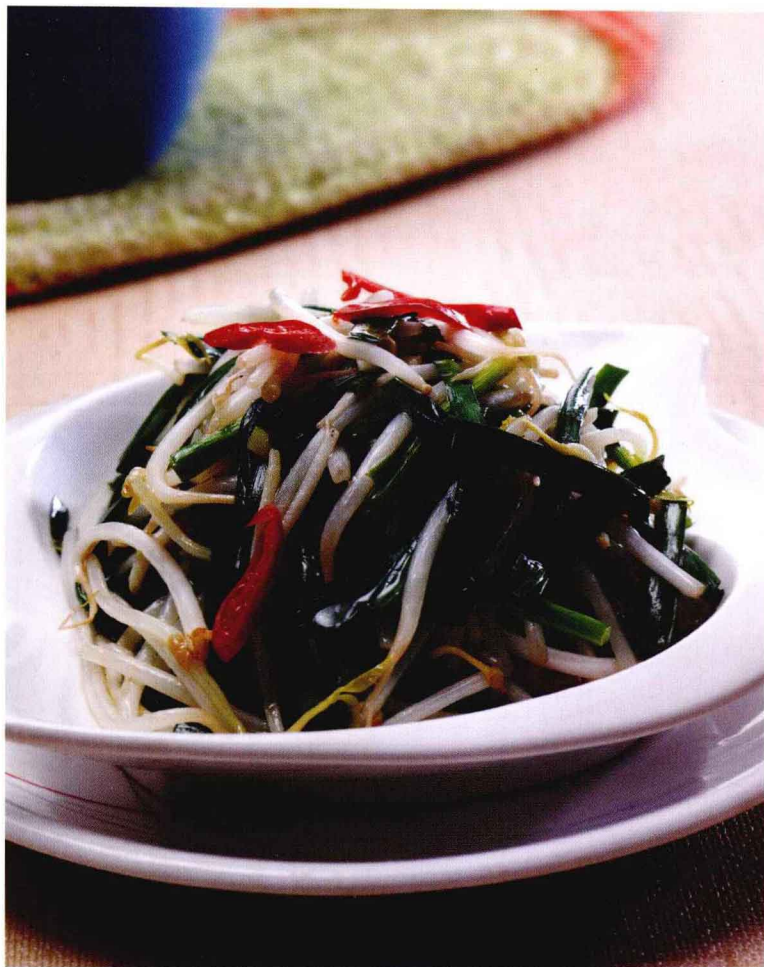
炒青菜时可以盖锅盖吗？

炒青菜时，一定要用大火快炒，否则很容易炒过，而且不能盖锅盖，否则蔬菜颜色会变黄，并且维生素也极易流失。同时，青菜最好现吃先炒，不要过夜，经加工后的蔬菜放置时间过久后可能串味、口感变坏。

银芽炒韭菜



炊具建议：炒锅



原料

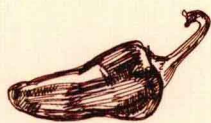


绿豆芽200克，韭菜100克，辣椒、食盐、味精、色拉油各适量。

厨房窍门



韭菜在食用之前，最好用清水浸泡片刻，以清除残存的农药。



做法



1. 韭菜、绿豆芽分别择洗净切段，辣椒切丝。



2. 炒锅注油烧至七成热，下绿豆芽、韭菜段、辣椒丝炒至断生。



3. 撒食盐、味精炒匀即成。

酸辣洋葱



炊具建议：炒锅

原料

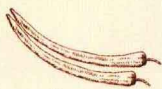


洋葱300克,干辣椒100克,食盐、白糖、味精、白醋、色拉油各适量。

厨房窍门



切洋葱时可提前将洋葱对半切开,置于凉水中浸泡,能有效减轻对眼睛的刺激。



做法



1

1.将洋葱、辣椒分别洗净切小丁。



2

2.炒锅注油烧热,爆香辣椒丁。



3

3.放入洋葱翻炒,撒入食盐、白糖、味精,烹入白醋,炒匀即成。

番茄炒山药



炊具建议：炒锅



原料

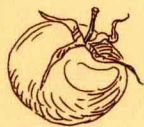


番茄200克，山药150克，葱、大蒜、白糖、食盐、味精、淀粉、花生油各适量。

厨房窍门



去山药外皮时，在滚水中烫煮一下，起锅后即可轻松去外皮。



做法



1. 山药去皮切圆形片，用清水浸泡，去尽黏液，入沸水锅焯熟，捞出沥水。



2. 番茄用开水略烫，去皮切小丁；葱、大蒜均切片。



3. 炒锅注油烧热，爆香葱片、大蒜片，放入番茄丁、山药片翻炒，加食盐、味精、白糖炒匀，勾芡即可。