



心服口福 家常小炒

2588

例

1000道美味下饭小炒
588条烹饪常识，1000个食用禁忌

超详细步骤指导，超完整烹饪提示，让你的厨艺
轻松升级。





心服口福 家常小炒

2588

例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心服口福家常小炒2588例 / 陈志田主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5019-8672-9

I. ①心... II. ①陈... III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第009526号

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 孟寿萱
整体设计: 景雪峰 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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 14

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8672-9 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

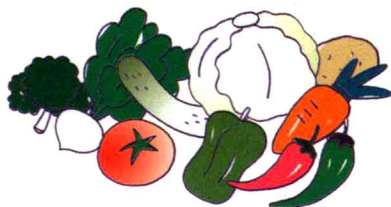
120096S1X101ZBW

目录

PART 1

教你怎样炒菜更营养美味

- 012 厨房烹饪技巧
- 014 炒菜时怎样留住营养
- 017 炒菜时火候对菜肴的影响
- 019 炒菜时应控制油温



PART 2

省时省钱快小炒

- 022 酸辣白菜/炆炒白菜/白蘑白菜叶
- 023 木樨小白菜/芝麻炒小白菜/炆炒小白菜
- 024 五花肉炒小白菜/芹菜香葱炒香菇/干椒炒苦瓜
- 025 干椒炆萝卜/豆豉炒南瓜/炸酱炒大白菜
- 026 辣椒炒藕片/西芹炒麻花/芹菜炒花生米
- 027 椒香玉米/韭菜炒豆干/雪里红香干
- 028 黄椒土豆丝/肉末炒柚子皮/青椒肉末
- 029 肉末炒泡菜/玉米粒炒肉末/萝卜干炒肉末

- 030 豆豉炒肉丁/蒜薹炒肉/肉丝炒水芹
- 031 香干炒肉丝/茭白肉片/西葫芦炒猪心
- 032 干黄瓜皮炒腊肉/红菜薹炒腊肉/萝卜干腊肉
- 033 玉米炒火腿肠/彩椒腊肠/洋葱牛肉丝
- 034 韭黄牛肉/泡菜炒牛肉/洋葱牛柳
- 035 蒜薹红椒炒牛肉/苦瓜炒牛肉/辣椒豆干牛肉
- 036 花生鸡丁/剩馒头炒鸡丁/豆芽炒鸡丝
- 037 辣椒粉炒蛋/辣椒黄瓜炒皮蛋/淮扬小炒
- 038 虾皮西葫芦/椒丝银鱼/西芹炒海蜇皮



PART 3

清爽素小炒

- 040 清炒空心菜/腊八豆炒空心菜梗/生炒广东菜心

- 041 腊八豆油菜/白果扒油菜/芥蓝炒核桃仁
- 042 姜汁芥蓝/百合炒西蓝花/罗汉斋
- 043 蒜蓉木耳菜/蒜蓉苋菜/清炒豌豆苗
- 044 炒不烂子/土豆片炒油菜/香辣土豆丝



目录



- 045 彩色土豆丝/尖椒土豆丝/剁椒炒土豆丝
- 046 洋葱炒土豆片/土豆烩芥蓝/葱花土豆
- 047 咖喱洋葱炒土豆/胡萝卜炒茭白/胡萝卜烩木耳
- 048 胡萝卜炒银芽/山药炒胡萝卜/香干芹菜
- 049 玉米笋炒芹菜/黄豆炒香芹/乳香香芹脆藕
- 050 芹菜炒香菇/芹菜炒粉条/腐竹花生米芹菜
- 051 西芹山药木瓜/西芹炒山药/板栗炒西芹
- 052 珊瑚圆白菜/白菜炒竹笋/炆炒圆白菜
- 053 小番茄芦笋/洋葱炒芦笋/芦笋百合炒瓜果
- 054 翡翠茼蒿丝/炒茼蒿片/茼蒿炒木耳
- 055 蒜薹炒玉米笋/玉米笋炒山药/天目山笋尖
- 056 香辣油焖笋/雪里红春笋/四季豆炒竹笋
- 057 浏阳鸡汁脆笋/湘西笋尖/荠菜炒冬笋
- 058 小炒麻竹笋/干煸冬笋/乡味湘笋
- 059 湘西小山笋/浏阳烟笋/辣椒笋衣
- 060 椒丝扁豆/蘑菇菜心炒小番茄/洋葱炒西红柿
- 061 西红柿炒菜花/西红柿炒口蘑/苦瓜炒藕丝
- 062 雪里红炒苦瓜/大刀苦瓜/芦荟炒苦瓜
- 063 虎皮尖椒/豆豉辣椒炒空心菜/擂辣椒炒韭菜
- 064 三椒炒芦荟/菜椒榨菜丝/辣椒黄豆
- 065 双椒炒银芽/山药炒甜椒/青椒炒黄瓜
- 066 豉油虎皮尖椒/尖椒炒彩玉/红椒炒菜心
- 067 干煸豆角/辣炒四季豆/麻辣脆茄
- 068 烧椒麦茄/大蒜茄丝/八宝茄子
- 069 风味茄丁/茄子炒豇豆/小炒茄子
- 070 黄豆芽炒粉条/韭菜绿豆芽/炒金银丝
- 071 冬瓜双豆/干椒炆山药/南瓜炒百合
- 072 南瓜炒年糕/清炒南瓜丝/双椒炒嫩南瓜
- 073 川辣黄瓜/黄瓜木耳炒百合/辣炒黄瓜
- 074 小炒丝瓜/双菌烩丝瓜/老油条炒丝瓜
- 075 丝瓜毛豆/泡椒炒西葫芦丝/鸭油西葫芦
- 076 西葫芦炒茶树菇/香辣藕条/酸辣藕丁
- 077 回锅莲藕/甜豆炒莲藕/滑塘小炒
- 078 河塘小炒/甜豆炒百合/百合蔬菜
- 079 四季小炒皇/养颜小炒/湘间小炒
- 080 咖喱什菜煲/地三鲜/阿凡提小炒
- 081 田园小炒/白果烩三珍/大蒜炒荸荠
- 082 甜蜜四宝/大碗豇豆/花生炒三蔬
- 083 家乡炒芋头/葱油炒芋头/清炒娃娃菜
- 084 蒜薹炒青豆/青豆咸菜/青豆炒百合
- 085 芥菜青豆/酸菜蚕豆/香辣贡菜
- 086 蒜蓉马齿苋/清炒苜蓿/蒜蓉四棱豆
- 087 炆炒蕨菜/辣味干豆角/冬菇蚝油菜心

目录

- 088 枸杞炒玉米/泰式什锦菜/鲜桃炒山药
- 089 湘辣萝卜干/辣椒萝卜/豇豆炒萝卜
- 090 素炒五仁/炒洋葱圈/草菇芥蓝
- 091 草菇雪里红/鲍汁草菇/黄花菜炒金针菇
- 092 茭白金针菇/茶树菇炒豇豆/香油袖珍菇
- 093 葱油灵菇/扎辣椒炒姬菇/芹菜炒蘑菇
- 094 辣炒蘑菇/蚝油鸡腿菇/核桃炒冬菇
- 095 湘味口蘑片/青豆炒滑子菇/丝瓜滑子菇
- 096 碧绿牛肝菌/甜豆炒木耳/十八鲜
- 097 奶白菜炒山木耳/木耳炒青椒/湘式炒木耳

- 098 香芹炒木耳/彩椒木耳山药/白菜炒木耳
- 099 小葱炒木耳/洋葱木耳/碧绿芹香木耳
- 100 木耳白菜油豆腐/韭菜炒豆腐/苦瓜豆腐
- 101 橄榄菜滑菇熘豆腐/荷兰豆炒豆腐/豆腐炒辣白菜
- 102 葱油豆腐/金菇玉子豆腐/青豆豆腐丁
- 103 家常炒豆皮/小炒豆皮/青蒜豆腐干
- 104 豆豉炒豆腐干/青椒臭干/小炒香干
- 105 小炒豆干/农家茶香干/滑菇炒豆干
- 106 丝瓜炒豆腐干/青椒炒豆腐干/素炒豆腐干



PART 4

下饭肉小炒

- 108 莲花肉丝/红椒蕨菜肉丝/滑子菇炒肉丝
- 109 四季豆炒卤肉/肉炒牛肝菌/香干小炒肉
- 110 木耳炒肉/橄榄菜炒肉块/肉炒西葫芦
- 111 川式小炒肉/农家小炒肉/青椒肉片
- 112 肉炒菱角/豉椒炒肉/雪里红冬笋炒肉
- 113 酸白菜炒肉丝/节瓜炒肉丝/百合鲜芹肉片
- 114 紫苏炒瘦肉/青豆肉丁/香菇素鸡炒肉

- 115 木耳大葱炒肉片/肉末烧木耳/鲜木耳肉片
- 116 麻辣肉丁/胡萝卜豆干炒肉丁/青蒜小炒肉
- 117 鲜肉末滑子菇/泡菜豆腐/日式回锅肉
- 118 蕨菜肉丝/猕猴桃炒肉丝/蜀香小炒肉
- 119 滑炒里脊丝/荷兰豆炒肉片/荤钵笋笋
- 120 土豆炒肉丝/肉丝拉皮/肉丝烧菜花
- 121 农家大碗豆腐/脆笋炒肉丝/鸡蛋韭黄肉丝
- 122 雪里红炒蚕豆/肉丝雪里红/雪里红肉末
- 123 橄榄菜豇豆肉末/青蒜肉末肉丝 香菜



目录



- 124 酸豆角肉末/肉末炒粉条/蚂蚁上树
- 125 腌猪肉炒土豆丝/豆芽炒肉丝/辣炒
豆芽肉丝
- 126 老家小炒肉/香炒百灵菇/香炒茶
树菇
- 127 滑子菇尖椒肉丁/肉片滑子菇/三鲜
滑子菇
- 128 炒湘味小油菜/小炒乳黄瓜/一品
茄片
- 129 肉末炒豆嘴/农家砂煲四季豆/坛子
菜炒肉末
- 130 干锅白萝卜/森林小炒/辣椒小炒肉
- 131 福建炒笋片/脆黄瓜皮炒肉泥/金针
菇炒肉丝
- 132 肉末韭菜炒腐竹/三丝炒西芹/五花
肉炒香芹
- 133 芹菜炒肉/湘味小炒肉/豆豉苦瓜
肉丝
- 134 韭黄肉丝/回锅肉炒土豆片/土家小
炒肉
- 135 香干炒肉丝/子姜炒肉丝/肉丝炒干
蕨菜
- 136 洋葱炒肉/春笋枸杞肉丝/干锅风
干藕
- 137 豆香炒肉皮/香辣猪皮/青蒜炒猪皮
- 138 豉椒排骨/京味排骨/橙汁菠萝肉排
- 139 阿香婆炒排骨/糖醋排骨/生炒小排
- 140 鱼香排骨/小炒脆骨/老干妈跳跳骨
- 141 小炒猪蹄/咖喱顺风耳丝/小炒顺
风耳
- 142 野山椒炒脆耳/西芹白果脆肚/笋皇
炒肚尖
- 143 尖椒猪肚/小炒肚丝/爆炒猪肚
- 144 荷蹄炒肚片/双笋炒猪肚/炒腰片
- 145 酸豆角腰花/杜仲腰花/泡椒脆腰条
- 146 葱香腰花/京都春色腰花/川炆腰片
- 147 荷兰豆爆腰条/火爆腰花/猪腰豌
豆片
- 148 西红柿韭菜炒猪肝/尖笋炒肝/胡萝
卜炒猪肝
- 149 韭菜洋葱爆猪肝/洋葱炒猪肝/湘西
风吹肝
- 150 熘两样/酱辣椒炒猪杂/辣煸肥肠
- 151 泡椒大肠/湘味生爆脆肠/圣女果
肥肠
- 152 肥肠扒尖椒/猪肠双椒/莴笋炒脆肠
- 153 干香炒大肠/豉椒肥肠/熏肠炒芦笋
- 154 猪血炒春笋/沙姜炒双心/绿豆芽炒
猪心
- 155 大蒜辣椒炒猪血丸子/荷兰豆炒腊
肉/尖椒爆腊肉
- 156 藜蒿炒腊肉/腊肉炒蒜薹/腊肉炒
芦笋
- 157 干菜薹炒腊肉/西芹腊肉/荷芹炒
腊肉
- 158 萝卜干炒腊肉/腊味合炒/山药炒腊肉
- 159 腊肉炒年糕/苦笋炒腊肉/卜豆角炒
腊肉
- 160 豌豆炒腊肉/黄瓜干炒腊肉/干茶树
菇炒腊肉
- 161 脱水茼蒿炒腊肉/西葫芦炒腊肉/韭
黄炒咸肉
- 162 白菜梗炒培根/培根炒西芹/苦瓜
培根
- 163 干锅烧椒腊肉/湘西干锅茼蒿腊肉/
韭菜花炒咸肉
- 164 干辣椒炒香肠/冬笋片炒香肠/白菜
梗炒香肠
- 165 双椒腊肠青蒜炒香肠/尖椒红肠炒豆皮
- 166 冬瓜炒火腿/蚕豆火腿/白汁春笋

目录

- 166 冬瓜炒火腿/蚕豆火腿/白汁春笋
- 167 三丁豆腐/豆豉南瓜焖叉烧/洋葱叉烧
- 168 西葫芦炒牛肉/猫耳朵炒牛肉/子姜炒牛肉
- 169 川味牛肉丝/金丝牛肉/金山香脆牛
- 170 豉汁炒苦瓜/青豆牛肉丁/翡翠牛肉粒
- 171 竹网小椒牛肉/四季豆牛肉片/韭菜黄豆炒牛肉
- 172 干煸牛肉丝/韭香牛肉丝/火爆牛肉丝
- 173 酸姜椒头炒牛肉/青椒香干牛肉/笋片炒牛肉
- 174 鸡腿菇炒牛肉/煎豆辣牛肉/辣炒牛肉
- 175 爽口嫩牛肉/金果牛肉粒/泡菜牛肉
- 176 萝卜牛肉丝/茶树菇炒肥牛/麻辣牛头肉
- 177 笋尖炒牛肉/香牛干炒茶树菇/百灵菇炒牛肉
- 178 蜀香小炒黄牛肉/辣炒黄牛肉/小炒牛肉丸
- 179 小炒带皮黄牛肉/鱼香牛肉/莴笋牛肉丝
- 180 柿子椒炒牛肉/胡萝卜炒牛肉/葱香牛肉
- 181 豉椒牛肉/碧绿杭椒炒牛柳条/金栗年糕炒牛柳
- 182 家乡小炒牛肉/黄花菜炒牛肉/牛肉苹果丝
- 183 手折蒜薹牛柳/酱香牛柳/干煸牛肉丝
- 184 牛柳炒蒜薹/甜豆鸡腿菇牛柳/鹅肝酱炒牛柳

- 185 小炒牛蹄筋/芹香牛肚/萝卜干炒肚丝
- 186 腊八蒜炒金钱肚/生炒脆肚/川椒牛肚
- 187 小炒鲜牛肚/小炒牛排/尖椒腊牛肉
- 188 酸辣黄喉/椒丝黄喉/香辣牛百叶
- 189 荸荠炒羊头肉/葱椒爆羊肉片/香辣啤酒羊肉
- 190 大葱木耳爆羊肉/姜丝羊肉/霸王羊肉
- 191 酸辣羊肉/木耳炒羊杂/新派孜然羊肉
- 192 白菜炒羊肉/孜然羊肉薄饼/双椒爆羊肉
- 193 草原私家羊头/洋葱炒羊肉/炒烤羊肉
- 194 小炒黑山羊/玉米炒羊肉/叫花羊排
- 195 小土豆羊排/三丝羊肚/爆炒尖椒羊肚
- 196 柚皮鸡丝/多彩鸡丝/荸荠熘鸡丁
- 197 黄花鸡丝/鸡丝炒蜇皮/菱角炒鸡片
- 198 浏阳河小炒鸡/香辣孜然鸡/姬菇炒鸡柳
- 199 宫爆鸡丁/干椒爆子鸡/飘香辣子鸡
- 200 西芹鸡柳/贡菜炒鸡丝/鸡丝炒黄花菜
- 201 西葫芦炒鸡柳/双菇滑鸡柳/鲜芒炒鸡柳
- 202 糊辣子鸡/神仙馋嘴鸡/巴蜀飘香鸡
- 203 辣子鸡丁/藕丁鸡脆骨/辣子花生炒鸡脆骨
- 204 农家尖椒鸡/川东风味鸡/双菇鸡粒烧茄子
- 205 竹筒椒香鸡/眉州辣子鸡丁/芽菜碎米鸡



目录



- 206 芦荟鸡丁/西蓝花炒鸡块/三杯鸡
- 207 爆人参鸡片/酸辣鸡丁/碧绿掌中宝
- 208 玉米青红椒炒鸡肉/小炒鸡杂/口味鸡杂
- 209 鸡胗三圆/小炒鸡胗/麻酱鸡胗
- 210 油爆双脆/麻辣鸡胗/泡椒鸡胗
- 211 泡椒茼蒿瓜/炒鸡翅/尖椒炒鸡肝
- 212 辣子鸭丁/湘西雷打鸭/香菇鸭肉
- 213 杜甫草堂鸭/锅巴美味鸭/姜葱爆生鸭
- 214 葱味孜然鸭脯/泡菜鸭片/豆筋炒鸭丝
- 215 松香鸭粒/白果酱瓜鸭/京葱炒鸭丝
- 216 双椒爆鸭丝/爆炒鸭丝/芹香鸭脯
- 217 时蔬炒鸭脯/野山椒炒鸭丝/尖椒爆鸭
- 218 脆炒鸭肚/爆鸭三样/泡椒鸭舌
- 219 老干妈炒鸭舌/花生鸭舌/葱爆鸭舌
- 220 辣炒鸭舌/酱爆鸭舌/鲜芦笋炒鸭舌
- 221 巴蜀鸭舌/水豆豉鸭舌/小炒鸭肠
- 222 香菜爆鸭肠/霸王鸭肠/火爆鸭杂
- 223 葱爆鸭心/冬笋炒板鸭/老干妈炒鸭掌
- 224 XO爆鸭掌/韭黄炒鹅肉/双椒鹅胗
- 225 清炒鹅肠/三色鹅肠/小炒鹅肠

- 226 大蒜爆鹅肠/青椒红肠炒鸡蛋/尖椒肉碎炒鸡蛋
- 227 菠菜炒鸡蛋/香葱炒鸡蛋/擂椒鸡蛋
- 228 蛋黄南瓜/金沙玉米/虾仁炒蛋
- 229 柴鸡蛋炒鱼子/剁椒炒鸡蛋/西红柿炒鸡蛋
- 230 鸡蛋菠菜炒粉丝/滑子菇炒鸡蛋/虾皮青椒鸡蛋
- 231 辣子炒鸡蛋/豉椒炒鸡蛋/鸡蛋炒瑶柱
- 232 鸡蛋炒茼蒿/荷包蛋马哈鱼炒豆腐/咸蛋苦瓜
- 233 小炒鸡蛋白/日式海鲜炒蛋白/碧丝炒金蝉
- 234 蛋白炒苦瓜皮/牛奶炒蛋清/马介休三巴蛋
- 235 韭黄炒鸡蛋/桂花炒粉丝/泰国椒炒花蛋
- 236 五彩炒蛋丝/百合炒蛋角/辣椒金钱蛋
- 237 芙蓉西红柿/胡萝卜炒蛋/西班牙奄列
- 238 虎皮皮蛋/皮蛋炒鱼丁/茄汁鹌鹑蛋

PART 5

鲜美炒水产

- 240 滑炒鳊鱼片/特色炒鲢鱼球/荷兰豆炒鲢鱼片
- 241 荷兰豆炒鱼肉/雪里红炒鱼松/川香

乌冬婆辣鱼

- 242 滑子菇炒鱼丝/小葱黄花鱼/松仁玉米炒鱼米
- 243 三鲜野菜鱼丸/四方炒鱼丁/百合西芹木耳炒鱼滑
- 244 鲜椒鱼柳/香辣小河鱼/香辣火焙鱼
- 245 酸豆角偏鲫鱼/葱姜炒三文鱼/爆炒

目录

- 黑鱼片
- 246 榨菜墨鱼丝/方鱼炒芥蓝/香芹炒鳊鱼干
- 247 小鱼干炒茄丝/银鱼虎皮杭椒/韭菜鸡蛋炒银鱼
- 248 宫保鳕鱼/豉椒炒鲜鱿/三鲜油豆腐
- 249 台湾小炒/海味小炒皇/新龙小炒
- 250 一品小炒皇/福一处小炒/海鲜炒满天星
- 251 周记小炒皇/青蒜咸肉炒鳕鱼/西芹腰果银鳕鱼
- 252 芥蓝XO酱炒鳕鱼/鳕鱼茄子煲/桂花炒鱼肚
- 253 干贝炒鱼肚/豉香沙丁鱼/椒盐鱼下巴
- 254 飞红脆椒鱼子/合川鱼子/白辣椒炒鱼子
- 255 小炒皇/辣炒河中鲜/南旺白果炒河虾
- 256 潮式小炒皇/百味小炒皇/虾仁黄瓜炒黄螺
- 257 鲜虾白果炒百合/翡翠爆虾/海贝腊肉炒虾干
- 258 碧绿炒虾球/鲜蚕豆炒虾肉/翡翠虾仁
- 259 福寿四宝虾球/虾米芹菜/龙须炒虾仁
- 260 虾仁芙蓉炒海鲜/五仁粒粒香/韭黄炒虾仁
- 261 飘香虾仁/腰果虾仁/百合炒虾仁
- 262 白菜炒明虾/泡椒基围虾/金瓜虾仁
- 263 靓饼炒虾仁/番茄酱虾仁锅巴/椒盐虾仔
- 264 五彩炒虾仁/鲜虾小炒/火腿虾仁炒笋

- 265 水果虾仁/黄豆芥蓝炒虾仁/橄榄菜炒虾丁
- 266 椒烧双仁/佳果五彩炒虾球/翠塘虾干小银鱼
- 267 菠萝炒虾球/凤尾桃花虾/菜花炒虾仁
- 268 油爆虾/醪糟炒大虾/香辣虾
- 269 鸿运港虾/椒盐皮皮虾/大葱炒虾腰
- 270 避风塘炒虾/本帮油爆河虾/冰糖玻璃虾
- 271 果仁虾腰/金盏白雪虾球/XO爆珊瑚虾球
- 272 松仁爆虾球/虾仁甜蜜豆/虾干炒双脆
- 273 私家虾仁蟹柳鸡蛋/韭菜银芽炒河虾/潇湘小河虾
- 274 青椒腰果炒虾/姜葱炒花蟹/毛蟹炒年糕
- 275 咖喱炒蟹/辣炒蟹/避风塘辣椒炒蟹
- 276 泡椒小炒蟹/泡菜炒梭子蟹/泰国炒蟹
- 277 菠菜炒蟹/干锅香辣蟹/椒香鲜鳕
- 278 泡椒鳕鱼段/茶树菇炒鳕鱼丝/金菇炒鳕鱼丝
- 279 蒜仔炒鳕鱼/口味鳕片/虾爆鳕鱼
- 280 响油鳕糊/香辣鳕丝/五彩鳕丝
- 281 葱香炒鳕蛭/黄山毛峰泥鳅/辣炒泥鳅
- 282 五彩银针土鱿丝/鲜鱿小炒皇/洋葱炒鱿鱼
- 283 彩椒爆鲜鱿/芥辣芹鲜鱿/香芹鱿鱼须
- 284 辣味鱿鱼须/双椒鱿鱼/茶树菇爆干鱿
- 285 香辣鱿鱼头/泡椒墨鱼/酱爆鱿鱼须



目录



- 286 火爆豉香鱿鱼圈/辣爆鱿鱼丁/蘑菇炒鲜鱿
- 287 碧绿炒双鱿/香芹炒鱿鱼/韭菜鱿鱼
- 288 西蓝花炒鲜鱿/双椒炒鲜鱿/木耳炒鲜鱿
- 289 干煸鱿鱼须/鸡丝鱿鱼/顶上炒鲜鱿
- 290 豇豆炒鱿鱼/海味炒木耳/雪里红炒墨鱼丝
- 291 火爆墨鱼花/黑椒墨鱼片/辣白菜炒墨鱼仔
- 292 炒墨鱼/酱爆墨鱼仔/金针菇炒墨鱼丝
- 293 甜豆炒墨鱼/墨鱼炒鸡片/姜葱炒花蛤
- 294 辣炒花蛤/青红椒炒花蛤/西芹百合炒螺片

- 295 黑椒西葫芦螺片/鸡腿菇炒螺片/芦笋木耳炒螺片
- 296 农家炒螺肉/杭椒爆螺肉/香炒田螺
- 297 小炒福寿螺/辣子田螺/双椒富贵螺
- 298 蒜薹炒螺肉/小炒章鱼/辣炒章鱼
- 299 尖椒炒河蚌/野山菌炒鲜贝/香芹鲜虾北极贝
- 300 西蓝花北极贝/荷兰豆炒北极贝/玉树腰果北极贝
- 301 芦笋百合北极贝/杂菇炒鲜贝/八卦鲜贝
- 302 韭芹炒贝尖/五彩鲍鱼丝/琥珀甜豆炒海参



PART 6

轻松炒米面粉

- 304 印尼炒饭/扬州炒饭/西湖炒饭
- 305 鱼丁炒饭/西式炒饭/干贝蛋炒饭
- 306 香芹炒饭/泰皇炒饭/三文鱼紫菜炒饭
- 307 腊肉什锦炒饭/福建海鲜饭/干贝蛋白炒饭
- 308 菠萝鱿鱼炒饭/豌豆炒饭/火腿炒饭
- 309 什锦炒饭/黄瓜虾仁炒饭/香菇炒饭
- 310 海鲜炒饭/三丝炒面/豉油皇炒面
- 311 三丝炒蛋面/什锦炒面/台式炒面

- 312 肉丝炒面/洋葱牛肉炒面/西芹炒蛋面
- 313 生菜蟹肉炒面/排毒鲜蔬炒面/老乡炒莜面
- 314 卤水素鸡炒菠汁面/一番炒面/素什锦炒手擀面
- 315 牛扒炒鸡蛋面/豆芽冬菇炒蛋面/猪大肠炒手擀面
- 316 牛肉炒面/小炒拌面/蛋炒面
- 317 肉炒面/炒酸枣仁面/土豆贝壳面
- 318 鳝鱼意面/三丝炒意粉/三丝炒米粉
- 319 泰式炒金边粉/泰式炒河粉/黑椒牛柳炒意粉
- 320 香煎带子拌菠菜粉/蒜香腌肉螺丝粉/南瓜炒米粉

329 功效检索

321 人群检索

PART 1

教你怎样炒菜 更营养美味

你想做出营养美味的家常小炒吗？

滑炒咸菜滑嫩柔软，煸炒咸菜口味鲜香，干炒咸菜干香脆爽……不同炒制方法各有诀窍；清爽碧绿的蔬菜，鲜香可口的肉食，嫩滑鲜美的水产品……不同食材炒前加工方法各异。怎样既可保存菜肴中的水分、风味物质，又可使营养素不易丢失？知道一些炒菜诀窍对于保持食材的营养和烹调出美味可口的菜肴是至关重要的。

厨房烹饪技巧

◎你还在为菜炒得不够美味而烦恼吗？一起来学习一些烹饪技巧吧，不要小瞧这些小技巧，牢记住它们，你很快就能成为大厨，为家人端出美味营养的菜肴来。



01 使菜美味可口的技巧——

你知道哪些使菜更美味可口的绝招呢？不妨学学下面的方法。

①炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好作料，再加适量花生油（或用豆油等植物油）拌匀，腌渍半小时下锅，炒出的肉片金黄油润、肉质细嫩。或者用啤酒腌渍，也很美味爽口。炒猪肉片前将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时就捞起，沥去水分再下炒锅，只需三四分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

②在炒青菜的时候如果善于利用盐和水，就会对保持青菜的清爽口感有很大的帮助。比如在炒黄瓜、莴笋等青菜时，洗净切好后，撒少许盐拌好，腌渍几分钟，控去水分后再炒，能保持脆嫩清鲜。很多青菜在炒之前可以先焯一下水，然后入炒锅快速翻炒一二分钟就出锅，也可保持其爽脆口感。

有些青菜如油菜有苦涩味，下锅之前，用开水焯一下，就可除去苦味；竹笋有涩味，吃时将

其连皮放在淘米水中，加入一个去子的红辣椒，用温火煮开后熄火，让它自然冷却，再取出来用水冲洗，涩味就没了。

③炒有些菜的时候利用好调料，可以增加味道。例如炒土豆时加醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并使色、味相宜；切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄、质地脆嫩、味美可口；炒黄豆芽时，锅中先放少量的料酒，然后再放盐，可以除去黄豆芽的腥味；炒白菜、芹菜时，先将几粒花椒投入油锅，炸至变黑时捞出，留油炒菜，将会菜香扑鼻。

02 牛羊鱼肉去膻去腥法——

有些食材如牛肉、羊肉、鱼肉等有一股腥膻味，如果在炒菜中不把它去除，就很影响食欲。这里有一些去除腥膻味的办法。

①除去羊肉膻味：食用前将羊肉切片、切块后，用冷却的红茶水浸泡1小时，可去膻味；或羊肉切片、切块后放入开水锅中，加适量米醋，煮沸后捞出羊肉，即可除膻；羊肉、绿豆按10：1的比例进行烧煮即可除膻，又可使羊肉增色；

油热后先用姜末、蒜末炅锅，再倒入羊肉煸至半熟，放入大葱、酱油、醋、料酒等煸炒几下，起锅时加入少许香油，这样炒熟后的羊肉味道鲜香，膻味全无；将羊肉炒至半熟时加入米醋焙干，然后加葱、姜、酱油、白糖、料酒等调料，起锅时加青蒜或蒜泥，便可除膻。

②去除牛肉膻味：用凉水泡到牛肉血水出净，膻味大减，炒的时候多加葱、姜、料酒；或是放些孜然，孜然的香味对于驱除牛羊肉膻味很有效。

胡萝卜也可去除羊肉、牛肉中的膻味，所以炒羊肉和牛肉时可加些胡萝卜丝。

③鱼肉虽营养丰富，但是浓重的鱼腥味却让人不愿进食。炒菜中也有办法减轻鱼腥味：给鱼涂点盐，肚子里外都涂一点；炒的时候放点料酒；或者往锅里放一汤匙牛奶，不仅可除腥味，而且鱼肉会变得酥软白嫩，味道格外鲜美；加些生姜、蒜、干红辣椒中的一样或者几样，而且这些作料要先放到锅里用油炒出香味，然后再放鱼，可减淡鱼腥味。

④当锅内温度达到最高时加入料酒，易使酒蒸发而去除食物中的腥膻味。

03 合理利用调味料——

炒菜的时候如果合理利用调味料，不仅可以提高菜肴的质量，而且可以对我们做得糟糕的菜给予补救。

为了增加食用油的香味，可把油入锅里加热，并加入花椒、茴香等，用微火炸一炸。注意不要把花椒等完全炸糊，油冷却后装入清洁的容器中

备用。用这种油炒菜味道特别香。

炒糖醋鱼、糖醋菜帮等，应先放糖，后放盐，否则盐的脱水作用会促进菜肴中蛋白质凝固而吸收不了糖分，造成外甜里淡。而不论做什么糖醋菜肴，只要按2份糖、1份醋的比例调配，便可做到甜酸适度。

凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋在菜上香味更加醇厚浓郁。而酱油最好在菜出锅前放，这样既能调味又能保持酱油的营养成分。

香菜是我们炒菜时常用的一种配料。香菜富含香精油，香气浓郁，但香精油极易挥发。因此香菜最好在菜起锅时或食用前加入。

番茄酱色泽红润，味酸甜，是烹调中常用的调色增味作料之一。使用时先用油炒一下更好。因番茄酱较浓稠，带有生果汁味，并略带一点酸涩味，一经用油炒后，即可去除此味。炒时加点盐、糖更好。

而调味料也可以补救我们炒菜中的失误：炒菜放酱油时若倒错了食醋，可放少许小苏打，醋味即可消除。

如果做菜时不小心醋放得多了，可往菜中再加一点料酒（几滴，可根据醋放入量多少来加），可使原有醋的酸味减轻。调味酱汁放多了，加少许牛奶，能调和菜的味道。

炒菜时怎样 留住营养

◎食物在烹调过程中营养素的流失是不能完全避免的，但如果采取一些保护性措施，则能使菜肴保存更多的营养素。



01 蔬菜类

切后当即下锅。因为蔬菜里所含的多种维生素多半不大稳定，如果切碎的菜不及时下锅，蔬菜中的维生素便会被空气氧化而丢失一部分。

炒蔬菜的时间不宜太长，烹调时尽量采用旺火急炒的方法。绿叶菜中的维生素C怕高温，烹调时温度过高或加热时间过长，蔬菜中维生素C会大量破坏。用旺火快炒可以少损失一部分维生素，尤其是维生素C。旺火炒菜还可以保持鲜绿颜色，并且吃着脆爽。但也有例外，例如夏季人们吃的扁豆，豆角中含有一种叫植物血球凝集素的物质，对人体是有害的。所以炒扁豆、豆角时要用冷水泡一会儿或先用开水烫一下再炒，要炒熟、炒透，才可以使毒素彻底破坏。

勾芡能使汤料混为一体，使浸出的一些成分连同菜肴一同摄入，而且还能使菜颜色鲜艳，味道鲜美。

最不好的烹调方法是先用开水把菜烫或煮后，挤出菜汁再炒。挤出菜汁会使蔬菜中的维生素、矿物质损失较多。

另外，一般人习惯于单一地炒一种蔬菜，其实，多种菜合在一起炒更营养。一方面，虽然蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等，但不同的蔬菜所含的营养成分是不同的。两种或几种蔬菜一起炒，能为人体提供所需的多种营养元素，因此，蔬菜合炒，营养互补。另一方面，青菜炒肉有利于补钙。很多青菜都含丰富的钙，但是蔬菜中含的钙，被人体吸收的却不多。而肉食中的蛋白质能够促进钙的吸收，青菜炒肉有利于补钙。



02

肉类

肉类不仅能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，而且滋味鲜美，营养丰富，容易消化吸收，饱腹作用强，可烹调成多种菜肴。在炒菜的时候，使用一些方法可以使肉类中的营养更好地释放出来。

①**上浆挂糊**：将原料用淀粉和鸡蛋上浆挂糊，营养不易大量溢出，减少损失，而且不会因为高温使蛋白质变性、维生素被大量分解破坏。

②**加醋**：由于维生素具有怕碱不怕酸的特性，因此在菜肴中尽可能放点醋。醋也能使肉内的钙被溶解得多一些，有利于人体对钙的吸收。

③**慎用碱**：碱能破坏蛋白质、维生素等多种营养素。

④**一般市场上买的肉，最好先用水焯一下，再煸炒**：焯的意义在于去除肉中的腥味。煸炒时不要放太多油，煸炒完后，可以滗掉一些炒出的油，才能做到肥而不腻。



⑤**肉切片或丝后可用少许油拌匀**：油具有张力，在肉表面形成保护膜，使肉的营养及水分不易流失。

⑥**淀粉中的还原性谷胱甘肽有保护维生素C的作用，肉类中也含有还原性谷胱甘肽**：将蔬菜和肉一起烹调，不仅味道鲜美，而且能避免维生素C的损失。

⑦**刮下来的鱼鳞，可以做成鱼鳞冻**：很多人把鱼鳞刮下扔掉，实际上把鱼身上富有营养的部分舍弃了。鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸以及多种矿物质，尤以钙、磷含量高，是特殊的保健品。有增强人记忆力、延缓脑细胞衰老，促进血液循环、预防高血压及心脏病的作用。把鱼鳞用清水漂洗沥干，放进高压锅内，加入适量的醋以去掉腥味。每250克鱼鳞加400克水，用大火煮10分钟，再改小火煮20分钟。直到鱼鳞变白、卷曲，汤呈糊状。将鳞片及杂质捞出，液体倒入容器中冷凝成冻状，放入冰箱储存后，口感更细腻。食用时加入盐、酱油、醋、香菜、葱花凉拌即可。

⑧**需要炒制时间较长的菜，应盖上锅盖**：溶解在水里的维生素易随着水蒸气跑掉，所以炒的时间长，需盖上锅盖，盖得愈严愈好，既防止维生素遗失，又能使菜保持新鲜。

03

蛋类

蛋是大自然赐予人类的礼物，它富含营养，天然健康，是人类“理想的营养库”，它含有的蛋白质、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素

B₂、钙、铁、维生素D，都是都市白领恢复体力的必备元素。怎么炒蛋才能保证营养更多地保存下来呢？

开火的时候，先把锅烧热，温度以手放在上方感觉到热度为宜，这时再倒入油。一定要先热锅，热锅凉油，这样油入锅后可迅速变热，减少加热时间，减少有害物质的产生。

油烧至七成热时，倒入打好的蛋液。入锅炒制时，加一点温水搅几下，即使火大、时间长些，也不致炒老、炒干瘪。放入的鸡蛋液迅速膨胀，但是中心部位还是液体，此时用铲子将边缘划开一道缝，待蛋液流出后，迅速用铲子从中心向四周打圈，鸡蛋全部变成固体后即可出锅装盘了。但是一次要炒得太多。炒时油要多，动作一定要敏捷，否则很容易炒老或炒糊。

不是所有的菜都要放味精，比如炒蛋就不宜放味精，如果放味精，不但不能增加鲜味，还会破坏蛋的营养成分。蛋含有大量谷氨酸及一定的氯化钠，这两种成分加热后，合成一种新物质

——谷氨酸钠。这种物质有纯正的鲜味和营养价值。味精的主要成分也是谷氨酸钠。如果炒鸡蛋时放入味精，不仅不会增加鲜味，还会破坏蛋的自然鲜味，同时也会使蛋本身的谷氨酸钠被排斥，所以炒蛋本身具备了鲜香味和营养成分，再加入味精没有必要。

以上说的都是新鲜蛋的炒法，但是我们不要忽略了还有咸蛋和皮蛋也可以入菜。与鲜蛋比较，咸蛋含脂肪和钙量要多些。而在炒制中，咸蛋一般都是把蛋黄捣成泥或切成丁和其他材料一起炒。炒的时候一般用中火就可以，或者在其他材料将要起锅时再下入咸蛋泥，快速翻炒后盛起装盘。这样可以更好地保持咸蛋的营养。而皮蛋一般是切瓣或切丁与其他材料一起炒。因为皮蛋生的也可以吃，所以炒的时候也是最后入锅，快速翻炒一两分钟后就起锅。而且因为皮蛋中含有很多碱性物质，食用时最好加点醋，中和皮蛋中的碱性物质，减少对肠胃的损害，保持皮蛋中的蛋白质和脂肪等营养物质。吃皮蛋时常有一种碱涩味，如果加上点姜汁，鲜姜汁中的姜辣素就可以去掉这种碱涩味，食用时更加可口。

