



只要用心 美食不会难为你
只要有爱 幸福滋味在舌尖

★JINGMEI★
XIAOCHAOWANG

精美 小炒王

马敬泽◎主编



超值
¥18.00

图书在版编目(CIP)数据

精美小炒王 / 马敬泽主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5384-6677-5

New

I. ①精… II. ①马… III. ①家常菜肴—菜谱—图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066194号

精美小炒王

主 编 马敬泽
出 版 人 李 梁
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—15000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6677-5

定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



马敬泽◎主编

精美

小炒王



 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

作者简介 AUTHOR



马敬泽 中国烹饪大师，吉林烹饪大师，国家级烹饪技师，全国餐饮业国家级评委，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长。曾在香格里拉大酒店任中餐行政总厨，2002年被评为香格里拉集团年度最佳总厨。2008年创办裕旺明餐饮管理公司，先后成立了陋食铭慢餐简菜馆，小马哥融合菜，小马哥面饭馆，堂主专业食堂管理机构，与社会多家餐饮企业和金融企业建立了品牌合作和人员输出。

主 编 马敬泽
编 委 刘立军 曹清春 峰 林 李林杰 黄绍财 崔晓东 张明亮
蒋志进 孟祥宇



Foreword 前言

回家吃饭、做饭是一种心情，更是一种情感。

每天清晨做一道清淡可口的早餐，为一天的学习和工作充足电；中午时间仓促，凉菜、炒菜更为便捷，加上一杯浓浓的饮品，营养更为均衡；晚上做几道美味的家常菜肴，不仅为自己和家人储备能量，而且还可以与家人、朋友一起分享烹饪的乐趣，让生活变得更丰富多彩。

本着方便实用、好学易做、面向家庭的宗旨，我们为您编写了《原味小厨》系列丛书。《原味小厨》系列丛书既有介绍我国各地富有特色早餐和饮品的《营养早餐365》《健康果蔬汁365》；按照家庭常用的技法编写而成的《爽口凉菜王》《滋养汤煲王》《精美小炒王》；还有选料讲究、制作精细、味道独特的《秘制私房菜》；招待亲朋好友小聚的《美味家常菜》；面向烹饪新手的《新手入门菜》。

图书中介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

一套《原味小厨》在手，足以满足您的所有需求，教您轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。

精美小炒王

★ Part 1

蔬菜菌藻

麻辣卷心菜	10
芥菜炒冬笋	11
番茄土豆片	11
芥菜炒里脊丝	12
姜丝枸杞炒山药	12
清炒平菇豌豆	13
苦瓜炒虾仁	13
豌豆炒腊肉	13
红菜薹炒腊肉	14
抓炒冬瓜	14
茄子炒青椒	14
夏果炒芥蓝	15
虾酱炒四季豆	15
西芹百合炒腰果	15
西红柿炒卷心菜	16
蒜香空心菜	16
胡萝卜炒粉丝	16
清炒凉瓜	17
清炒四角豆	17
炒白菜三丝	18
甜椒炒肉丝	18
腐乳炒空心菜	19
鸡丝茼蒿杆	20
芹香爆虾干	21
五色炒玉米	21

目录

鱼香茭白	22
蟹肉鲜菇	22
海米紫甘蓝	23
鲜蘑白菜	23
辣炒酸白菜	23
干煸白菜叶	24
芝麻菠菜	24
海贝炒豆芽	24
豆瓣南瓜	25
酸辣甘蓝	25
西芹百合炒螺片	25
蒜蓉荷兰豆	26
香辣白菜	26
肉丁炒黄瓜	26
金菇爆肥牛	27
鲜贝丁炒雪里蕻	27
茼蒿炒肉丝	28
蒜苗炒肉片	28
木耳韭黄炒虾丝	29
素炒黄瓜	30
鱼香四季豆	31
酱爆四季豆	31
蒜蓉炒茼蒿	32
干炒南瓜条	32
菜心炒素鸡	33
洋葱炒豆干	33
咖喱菜花	33
豆豉鲛鱼油麦菜	34
香干炒芹菜	34
香椿炒肉丝	34

树椒土豆丝	35
榨菜炒肉丝	35
榄菜泡椒四季豆	35
蛤蜊炒韭菜	36
海苔炒青椒	36
南瓜炒百合	36
银杏凉瓜	37
南瓜炒虾米	37
米汤炒南瓜	38
鲜芦笋炒腊肉	38
苦瓜炒肉丝	39
青椒炒蛋	40
青椒炒藕丝	41
醋烹土豆丝	41
冬菜炒莴笋	42
西蓝双花	42
黄瓜炒虾仁	43
酸菜炒肉丝	43
奶香花菜	43
腊肉笋	44
肉片炒青笋	44
牛肉炒苋菜	44
蒜薹炒腊肉	45
香辣土豆丁	45
什锦豌豆粒	45
韭菜炒虾仁	46
清炒荷兰豆	46
肉片炒莲藕	46
小炒黄花菜	47
杭椒炒虾皮	47
蚌肉炒丝瓜	48
清炒豌豆荚	48



青椒炒猪耳	50
双椒炒猪肝	51
猪肝炒菠菜	51
川香回锅肉	52
西芹肚丝	52
姜丝炒肉	53
芥蓝炒牛肉	53
韭菜银芽炒牛肉	53
水菱里脊	54
京葱耳丝	54
韭黄炒兔丝	54
鲜笋羊肉片	55
紫苏百合炒羊肉	55
爆炒排骨	55
炒肚丝	56
家常炒猪肚	56
韭黄肉丝	56
木樨肉	57
杭椒牛柳	57
仔姜羊肉丝	58
什锦炒里脊	58
青椒玉米爆牛肉	59
清炒里脊	60
辣炒肚丝	61
豆豉牛肉	61
果仁肉丁	62
麻辣皮丝	62
香辣耳块	63
炒金针牛肉	63
羊肝炒菠菜	63
炒羊肝	64
葱爆羊肉片	64
麻辣猪肚片	64
蛋皮兔丝	65
洋葱爆羊肉	65
牛紫盖炒酸黄瓜	65

目 录

辣子肥肠	66
茭笋炒猪肝	66
清爆羊肚	66
回锅肘片	67
熟炒牛肚丝	67
尖椒炒猪心	68
辣炒肉皮	68
小炒兔丁	69
猕猴桃炒肉丝	70
蚝油牛肉丝	71
丝瓜虾仁炒蹄筋	71
里脊肉炒青椒	72
滑炒羊肉片	72
桂花羊肉	73
泡椒炒羊肝	73
麻辣羊肉	73
梅花蒜子牛鞭	74
皮蛋腰花	74
辣子羊里脊	74
炒猪肚领	75
蛋爽蹄筋	75
葱爆肉丝	75
酱炒肉丝	76
麻辣鸳鸯百叶	76
三丝里脊	76
红油金钱肚	77
清炒肉片	77
腰花笋尖	78
川味猪肝	78
客家牛肉	79
生炒肚尖	80
清炒百叶	81
芫爆肚丝	81
洋葱炒猪肝	82
三彩肚丝	82
红椒炒花腩	83
香辣肉丝	83
盐爆羊里脊	83
香辣牛肉丁	84
鱼香肉丝	84
鱼香小滑肉	84

目 录



莴笋炒鸡胗	86
春虾炒豆腐	87
银芽炒鸡丝	87
鸡肝炒什锦	88
荠菜炒豆腐	88
虾酱茼蒿炒豆腐	89
香葱爆鸡胗	89
椒香腐竹	89
番茄炒蛋	90
松花小豆腐	90
苦瓜鸭蛋	90
木樨豆腐	91
菊花鸭胗	91
芦笋爆鹅肠	91
芹菜炒豆干	92
葱花鸡蛋豆腐	92
西蓝花炒鸡块	92
肉炒豆腐干	93
鸡蛋炒虾仁	93
花生鸡丁	94
鸡丁榨菜鲜蚕豆	94
酱爆鹅肠	95
木樨蒜薹	96
花椒鸡丁	97
姜爆鸭丝	97
鱼香碎滑鸡	98
双冬鸡丝	98



煎炒豆腐	99
豆豉小葱爆鸡丁	99
沙茶炒鸡丝	99
甘笋腐竹蘑菇	100
韭黄豆干	100
贝肉冻豆腐	100
香辣鹌鹑	101
干炒鸭肠	101
胗心相伴	101
鸡蛋炒韭菜	102
荷兰豆炒鸡脆骨	102
蟹子雪菜豆腐	102
五彩鸡条	103
豉酱炒鸡片	103
鸭片鱿鱼卷	104
炒辣子鸡块	104
尖椒干豆腐	105
爆炒鸡杂	106
香椿炒鸡蛋	107
火爆乳鸽	107
蒜香鸡胗	108
双椒鸭掌	108
家味鸡里蹦	109
酱炒鹅肠	109
椒酱炒鸡肉	109
肉片豆腐	110
炒桂花豆腐	110
鸡藕丁	110
白米虾炒蛋	111
鸭掌炒空心菜	111
腰果鸡丁	111
鸡蛋炒尖椒	112
香干马兰头	112
肉丁冻豆腐	112
菠萝鸡丁	113
家味宫保鸡球	113
爆炒水磨豆腐	114
草菇炒鸡心	114
莴笋炒鸡片	115
金针菇炒鸡丝	116
香干榨菜炒肉丝	117



双冬辣鸡球	117
雪辣鸭舌	118
回锅鸭肉	118
莲藕炒鸭掌	119
韭菜炒鹅脯	119
鸡丝炒蕨菜	119
豆腐炒韭菜	120
龙井鸡片	120
钱江鸡片	120

目录



蟹肉炒鱼肚	122
麻辣爆虾	123
辣炒虾爬子	123
翡翠虾仁	124
鳊鱼丝炒油菜	124
香菜炒海蜇皮	125
火爆海肠	125
吉利鲈鱼	125
蜆皮菜心	126
山菌炒扇贝	126
麻辣泥鳅	126
蒜香炒梭蟹	127
冬笋螺片	127
香辣河蟹芸豆	127
贡菜炒银鱼	128
夏果龙虾	128
双耳螺片	128

酱炒蚌粒	129
麻辣鳝段	129
葱姜炒蟹	130
海螺肉炒西芹	130
腰果虾仁	131
八爪鱼炒菜心	132
川椒蟹	133
香炒蟹肉	133
豆豉炒生蚝	134
爆炒鱼仁	134
碧螺虾仁	135
椒丝炒虾	135
黄瓜虾片	135
酒香大蛭	136
西芹鳝片	136
和味炒田螺	136
炒海螺片	137
炒虾片	137
蜆皮炒掐菜	137
大蒜菠菜炒蛤仁	138
双白炒虾仁	138
花卷鱿鱼	138
芫爆鱿鱼卷	139
五彩鲜贝	139
瓜皮炒海蜇	140
辣炒蛭子	140
油爆海兔	141
油爆鱼仁	142
油爆螺片	143
韭黄炒鳝鱼	143
清炒鱿鱼丝	144
爆炒田螺	144



目录

三丝海参	145
银丝鳊鱼	145
白虾炒百合	145
冬笋海参	146
芙蓉干贝	146
酸萝卜炒海带丝	146
芹菜炒蜆皮	147
乌鱼炒白果	147
蛤仁菠菜炒鸡蛋	147
双椒螺丁	148
爆炒小河虾	148
竹香鳊鱼粒	148
咸蛋黄爆花蟹	149
葱椒鲜鱼条	149
椒爆蛭头	150
芦笋炒海红	150
辣炒蛤蜊	151
白炒虾	152
蛤蜊炒韭香	153
奶香脆皮虾	153
麻辣鳊鱼	154
爆脆蜆皮	154
葱辣大虾	155
蒜香鱿鱼环	155
豆酱蛭黄	155
海带炒肉丝	156
香葱炒螺头	156
炒鱿鱼丝	156
泡菜炒鲜鱿	157
粉丝炒飞蟹	157
清炒八带	157
白汁鲳鱼片	158
爆炒乌鱼花	158
海带粉丝	158
豉油象拔蚌	159
香辣虾	159

本书计量单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



Part 1

蔬菜菌藻



《精美小炒王》



麻辣卷心菜

时间
15分钟

口味
麻辣

原料 卷心菜300克。

调料 葱段、姜块、蒜瓣、干辣椒、花椒粒各适量，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，酱油1小匙，植物油1大匙。

制作步骤 Method

- 1 葱段、姜块、蒜瓣分别去皮，洗净，均切成碎粒；干辣椒洗净，切成小段。
- 2 花椒粒放入碗中，加入清水稍泡，捞出沥干；卷心菜去根，洗净，沥净水分，切成菱形块。
- 3 坐锅点火，加入植物油烧热，先下入花椒粒炸出香味，捞出花椒不用。
- 4 再放入干辣椒段略炒，撒入葱粒、姜粒和蒜粒炒出香味。
- 5 然后放入卷心菜块，用旺火快速翻炒均匀，加入精盐、味精和酱油炒至入味，出锅装盘即可。





荠菜炒冬笋

时间
10分钟

口味
清香

原料 净冬笋250克，荠菜200克。

调料 葱丝、姜丝各25克，精盐、味精各1小匙，香油少许，清汤2大匙，植物油3大匙。

制作步骤 Method

- 1 将荠菜择洗干净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。
- 2 冬笋切成长片，下入沸水锅中略烫，捞入凉开水中过凉，捞出沥干。
- 3 坐锅点火，加入植物油烧至七成热，先下入葱丝、姜丝爆锅，再放入荠菜、冬笋煸炒。
- 4 然后加入精盐、清汤、味精烧开，最后淋入香油，出锅装盘即可。

番茄土豆片

时间
20分钟

口味
酸香

原料 土豆250克，小西红柿100克，洋葱、青椒各50克。

调料 精盐1小匙，白糖、米醋各1/2大匙，番茄酱1大匙，水淀粉2小匙，植物油750克(约耗50克)。

制作步骤 Method

- 1 土豆去皮，洗净，切成1厘米厚的半圆片，下入七成热油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
- 2 小西红柿、青椒分别去蒂，洗净，均切成小片；洋葱去皮，洗净，切成小片。



- 3 炒锅上火，加入底油烧热，先放入番茄酱、白糖、米醋、精盐，添入少许清水，用小火炒成甜酸适口的番茄汁。
- 4 再放入洋葱片、小西红柿片、土豆片、青椒片翻炒至熟，然后用水淀粉勾薄芡，淋入少许明油，即可出锅装盘。





芥菜炒里脊丝

时间
15分钟
口味
鲜香

原料 芥菜300克, 猪里脊肉100克, 熟冬笋50克。

调料 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 料酒1大匙, 淀粉适量, 水淀粉2小匙, 香油少许, 肉汤3大匙, 植物油500克(约耗50克)。

制作步骤 Method

- 1 将芥菜择洗干净, 放入沸水锅中焯烫一下, 捞出过凉, 切成小条; 熟冬笋切成细丝。
- 2 猪里脊肉洗净, 切成细丝, 放入碗中, 加入淀粉抓匀上浆。

3

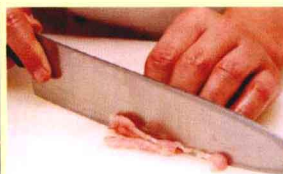
坐锅点火, 加入植物油烧至七成热, 放入里脊丝滑散、滑熟, 捞出沥油。

4

锅留少许底油烧热, 先下入冬笋丝、芥菜条略炒, 再加入精盐、味精、料酒、肉汤烧沸。

5

然后放入里脊丝炒匀, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即可。



姜丝枸杞炒山药

时间
10分钟
口味
辛香

原料 山药350克, 枸杞10克。

调料 姜丝25克, 精盐、味精、植物油各适量。

制作步骤 Method

- 1 将山药去皮, 洗净, 切成菱形片, 放入沸水锅中焯烫一下, 捞出沥干; 枸杞放入碗中, 加入清水泡开, 沥去水分。
- 2 锅置火上, 加入植物油烧至六成热, 先下入姜丝炒香, 再放入山药片煸炒均匀。
- 3 然后加入精盐、味精、枸杞炒熟入味, 出锅装盘即可。

清炒平菇豌豆

时间 10 分钟
口味 鲜香

原料 鲜平菇200克，鲜豌豆粒100克。

调料 葱末、姜末、精盐、味精、料酒、植物油各适量。

制作步骤 Method

- 1 鲜平菇去根，洗净，放入沸水锅中焯透，捞出冲凉，攥干水分；鲜豌豆粒洗净，去皮。
- 2 净锅置旺火上，加入植物油烧至六成热，先下入葱末、姜末炒出香味。
- 3 再放入鲜豌豆粒略炒，然后加入精盐、味精、料酒、平菇炒熟入味，即可出锅装盘。



苦瓜炒虾仁

时间 10 分钟
口味 鲜香

原料 苦瓜500克，鲜虾仁100克。

调料 精盐1/2小匙，鸡精1/3小匙，酱油1小匙，植物油3大匙。

制作步骤 Method

- 1 将苦瓜洗净，切去两端，从中间剖开，再去瓢及籽，切成薄片。
- 2 坐锅点火，加油烧至七成热，放入虾仁滑散、滑熟，捞出沥油。
- 3 锅再上火，加入少许底油烧热，先下入切好的苦瓜略炒，再放入熟虾仁、精盐、鸡精、酱油速炒一下，即可出锅装盘。



豌豆炒腊肉

时间 20 分钟
口味 鲜咸

原料 豌豆荚300克，腊肉100克。

调料 精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/2大匙，料酒1大匙，高汤100克，植物油2大匙。

制作步骤 Method

- 1 豌豆荚撕去豆筋，洗净，沥干；腊肉去皮，洗净，装入碗中，再放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉，切成小长方片。
- 2 锅置火上，加入植物油烧至七成热，先下入腊肉片煸炒至出油，再添入高汤烧沸。
- 3 然后烹入料酒，放入豌豆荚翻炒均匀，最后加入白糖、精盐翻炒2分钟，调入味精炒匀，即可出锅装盘。





红菜薹炒腊肉

时间
25分钟
口味
咸香

原料 红菜薹500克, 腊肉100克。

调料 姜丝25克, 干椒丝5克, 精盐、味精各1/2小匙, 植物油3大匙。

制作步骤 Method

- 1 将腊肉刮洗干净, 放入清水锅内煮熟, 捞出晾凉, 切成细丝。
- 2 将红菜薹去叶取梗, 折成5厘米长的段, 洗净, 沥去水分。
- 3 锅置旺火上, 加入植物油烧热, 先放入腊肉丝煸炒出油, 再下入姜丝、干椒丝略炒。
- 4 然后放入红菜薹段, 加入精盐、味精迅速翻炒至熟, 出锅装盘即可。



抓炒冬瓜

时间
20分钟
口味
咸酸

原料 冬瓜300克, 面粉120克, 青椒2个, 鸡蛋1个。

调料 葱花、姜末、精盐、味精、白糖、淀粉、酱油、香醋、料酒、植物油各适量。

制作步骤 Method

- 1 将冬瓜去皮及瓢, 切成薄片, 加入少许精盐略腌; 面粉中加入鸡蛋、清水调成全蛋糊; 青椒洗净, 去蒂及籽, 切成菱形块。
- 2 锅中加油烧至七成热, 逐片放入拍上淀粉, 裹匀蛋糊的冬瓜片炸至金黄色, 捞出沥油。
- 3 锅留底油烧热, 放入青椒块稍炒, 再加入料酒、味精、精盐、葱花、姜末、酱油、白糖、冬瓜片, 用水淀粉勾芡, 淋上香醋, 装盘即可。

茄子炒青椒

时间
10分钟
口味
香嫩

原料 茄子400克, 青椒100克。

调料 蒜末10克, 葱末、姜末各5克, 精盐1/2小匙, 味精少许, 植物油3大匙。

制作步骤 Method

- 1 将茄子去蒂, 洗净, 切成粗丝, 再放入清水中浸泡3分钟, 捞出, 挤干水分; 青椒洗净, 去蒂及籽, 切成细丝。
- 2 炒锅置火上, 加入植物油烧至七成热, 先下入葱末、姜末、蒜末炒出香味。
- 3 再放入茄子丝炒软, 然后放入青椒丝略炒, 最后加入精盐、味精翻炒至入味, 即可出锅装盘。



夏果炒芥蓝

时间 15 分钟
口味 清香

原料 芥蓝600克, 夏果150克。

调料 葱花、姜丝、蒜片各5克, 精盐、味精各1/2小匙, 水淀粉1小匙, 植物油适量。

制作步骤 Method

- 1 将夏果洗净, 沥干水分, 放入热油锅中炸至酥脆, 捞出沥油。
- 2 芥蓝去叶, 洗净, 切成马蹄形, 下入沸水锅中焯烫一下, 捞出冲凉, 沥干水分。
- 3 坐锅点火, 加入植物油烧至六成热, 先下入葱花、姜丝、蒜片炒香, 再放入芥蓝炒匀。
- 4 然后加入精盐、味精翻炒均匀, 用水淀粉勾芡, 最后放入夏果炒匀, 即可出锅装盘。



虾酱炒四季豆

时间 15 分钟
口味 咸香

原料 四季豆600克。

调料 葱花、姜丝、蒜片各5克, 虾酱1大匙, 味精1/2小匙, 白糖少许, 植物油适量。

制作步骤 Method

- 1 四季豆撕去老筋, 洗净, 切成2厘米长的段, 再放入加有少许精盐和植物油的沸水锅中焯烫一下, 捞出沥干。
- 2 炒锅置火上, 加入植物油烧热, 下入四季豆段炸至稍干, 捞出沥油。
- 3 锅中留底油烧热, 先下入葱花、姜丝、蒜片、虾酱炒香, 再放入四季豆略炒, 然后加入味精、白糖, 用旺火炒至入味, 即可出锅装盘。

西芹百合炒腰果

时间 15 分钟
口味 鲜香

原料 西芹200克, 鲜百合100克, 腰果30克。

调料 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 水淀粉2小匙, 高汤2大匙, 植物油1大匙。

制作步骤 Method

- 1 西芹去老筋, 洗净, 切成菱形片; 百合去黑根, 洗净, 掰成小瓣, 分别放入沸水锅中焯至断生, 捞出沥干。
- 2 炒锅置火上, 加入植物油烧热, 放入腰果炸至金黄色、酥脆时, 捞出沥油。
- 3 锅中留底油烧热, 先下入西芹片略炒, 再添入高汤, 放入百合、精盐、味精炒匀, 然后用水淀粉勾芡, 出锅装盘, 撒上熟腰果即可。