



健康餐桌

15

美食营养专业委员会

中国烹饪协会

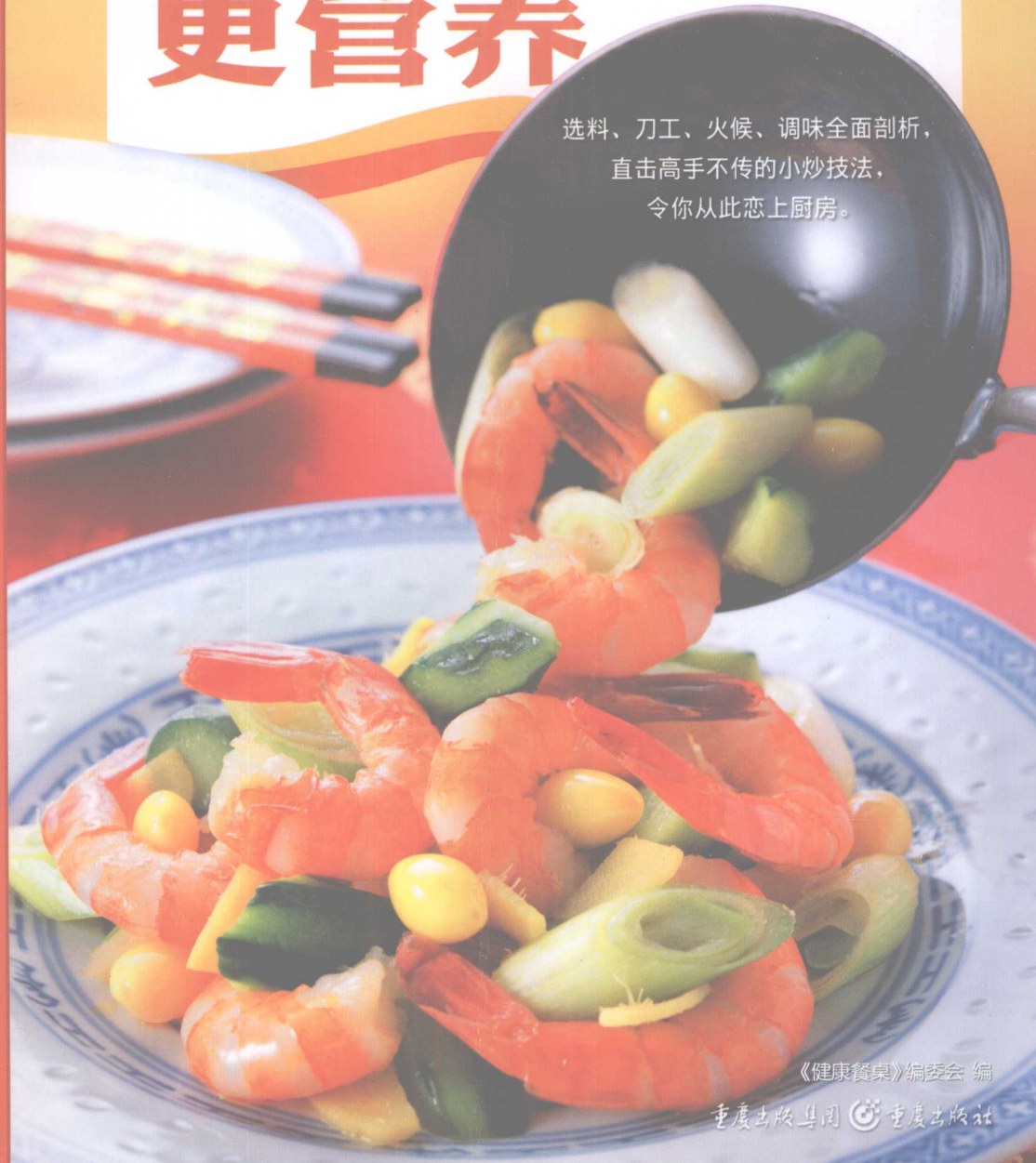
推荐

COOK BOOK



怎样炒菜更营养

选料、刀工、火候、调味全面剖析，
直击高手不传的小炒技法，
令你从此恋上厨房。



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样炒菜更营养 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11

(健康餐桌, 第2辑)

ISBN 978-7-229-00331-9

I. 怎… II. 健… III. ①菜谱②烹饪—营养学

IV. TS972.12 R154

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182608号



怎样炒菜更营养

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 黄卫平

文字撰稿: 严昕文化工作室

菜肴造型: 张磊

协助拍摄: 美食制造

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 王道琴

排版制作: 玖玖空间广告

摄影: 秦京

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

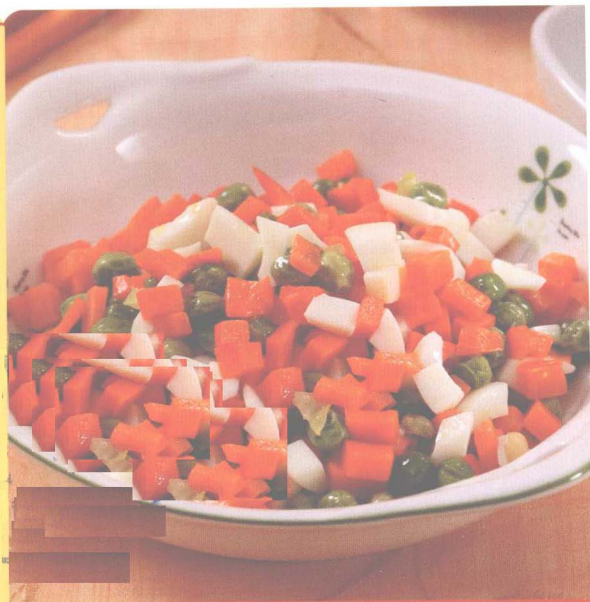
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

怎样炒菜 更营养



15  健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents



Part. 01

营养升级的黄金搭档



美味营养肉小炒

- 6 丁香炒五花肉/农家小炒肉/葱爆肉片
- 7 抓炒里脊/老干妈炒腰花/泡椒炒猪心/熘炒猪肝
- 8 香葱炒大肠/辣子牛肉/子姜牛肉片/香芹牛肉丝
- 9 烩辣牛百叶/双味牛筋/辣子羊肉/香炒羊肉丝
- 10 麻辣羊头肉/葱爆羊肝肾
- 11 熘羊舌/家常烧鹅/大块辣子鸡/清炒童子鸡
- 12 炒鱼片
- 13 酸辣鲈鱼/回锅鲫鱼
- 14 生炒鳝片
- 15 辣炒鱿鱼丝/小炒蟹/炒芙蓉虾仁



可口下饭荤素小炒

- 16 胡萝卜炒肉片/红椒香芹炒肉片/木耳炒肉片
- 17 莲藕炒肉片/茭白炒肉丝/蒜薹炒肉丝
- 18 小酱萝卜炒肉丝/黄瓜片炒猪肝/泡椒肚尖
- 19 咸菜炒猪肚/冬笋炒肚丝/萝卜干炒腊肉
- 20 火腿炒油菜/火腿炒蚕豆/双笋炒腊肠
- 21 香肠炒荷兰豆/西蓝花炒牛肉/仙人掌炒牛肉

- 22 牛肝炒豌豆/香菜牛肚丝/黑木耳炒百叶
- 23 羊肉炒鱼丝/滑溜羊里脊片/芹菜炒羊肝
- 24 莴笋烧兔
- 25 萝卜炒鸭条/辣炒香鸭
- 26 豉椒子鸡/菠萝炒鸡片/鸡丝炒魔芋
- 27 韭黄炒鸡柳/酸豆角炒鸡胗/冬笋炒鹌鹑片
- 28 番茄鱼丁/洋葱炒鳝鱼/韭黄炒墨鱼
- 29 彩椒鱿鱼/荷兰豆炒鲜鱿/芦笋炒蟹腿
- 30 三丝清炒蟹
- 31 韭菜炒河虾/洋葱炒螺肉



爽口鲜香素小炒

- 32 清炒茼蒿/生煸菠菜/泡椒大白菜/炒空心菜
- 33 小炒圆白菜/清炒芥蓝/素炒莴笋/椒麻芦笋
- 34 烧拌冬笋/油焖茭白/酥皮香椿
- 35 豉汁炒野菜/辣炒菜花/炆炒西蓝花
- 36 西芹百合/小炒雪菜/香菇苦瓜/草菇冬瓜球
- 37 丝瓜炒豆腐/豉椒凉瓜/花生炒秋葵/尖椒炒玉米
- 38 炆藕片/南瓜炒洋葱/辣炒茄子
- 39 尖椒炒茄子/醋炒红薯丝/地三鲜



● 怎样炒菜更营养

40 香葱土豆片/粉丝炒豆芽/素炒豆苗

41 荷兰豆炒百合/平

菇烧豌豆/干煸
四季豆

42 鱼香蚕豆/丝

瓜炒毛豆/蒜片
鲜草菇

43 炒金针菇/木樨豆腐

44 最易获得的15种天然“补”品 ●



Part. 02

保健养生的健康组合

清热排毒

46 鱼香苦瓜/银杏马蹄炒藕尖/海带炒木耳

47 海带炒肉/牛肉丝炒胡萝卜/荷兰豆炒鸡
丁/丝瓜炒鱿鱼

健脑补钙

48 生炒苋菜/赤豆炒玉米粒/双椒炒排骨/栗
子炒鸡块

49 莲藕炒鸡丝/芹菜炒鳝丝/炒全蟹/韭菜炒
蛭子

养胃保肝

50 鱼香菜心/枸杞丝瓜/鸡蛋炒黄花菜/芹菜
炒腰花

51 鸭血豆腐/鸡丁炒南瓜/蒜薹鱼片/菜心炒
青蛤

润肺护心

52 清炒黑木耳/荠菜炒百合/腰果炒猪心

53 西蓝花炒猪肝/鸡米松子/黄精炒鳝丝

滋阴补水

54 素炒地瓜叶/枸杞叶炒鸡蛋/春笋炒肉丝

55 山药炒子鸡/椒香海参/韭菜炒鲜鱼子

56 | 高手不传的炒菜技巧 ●

壮阳补肾

58 黑木耳炒芹菜/西芹百合炒草莓/香菇苦
瓜/南炒腰花

59 牛肉末炒酸豇豆/杜仲炒羊腰/韭黄炒鳝
丝/银芽炒鳝丝

降压降糖

61 玉米笋清炒芥蓝/番茄炒虾仁/鲜果炒鳗
柳/综合蔬果干炒肉

减肥塑身

62 番茄炒西蓝花/三色冬瓜丝/甜椒炒丝瓜

63 素炒黄豆芽/清炒白萝卜/芹菜炒豆干

64 甜菜炒豆腐/炒素什锦/绿豆芽炒鳝丝



Part. 03

大厨不传的营养小炒

营养加倍好吃肉

65 生爆盐煎肉/酱爆肉/芫爆肉丝

66 剁椒五花肉/炒木樨肉/苦瓜炒肉片/青椒
炒里脊

67 贡菜炒肉丝/蚂蚁上树/黄瓜炒肉丁/炒猪
耳脆

68 葱香大排/椒盐排骨/黄瓜炒猪肝/菜花炒
猪肝

69 火爆荔枝腰花/辣白菜炒肥肠/
蒜苗炒香肠/苋菜炒腊肉

70 葱爆牛肉/干煸牛肉片/辣炒
牛肚/红椒炒牛腩



- 71 茼蒿爆百叶/白果炒羊肉/川味小羊排/鲜炒蚕蛹
- 72 辣味鸡丁/葱爆鸡丁/辣炒鸡脯/洋葱芦笋爆鸡心
- 73 笋尖炒鸡胗/尖椒碎鸡米/姜爆子鸭/青椒爆鸭舌/韭菜炒鸭肠

海鲜营养不流失

- 74 香菜炒鳕鱼丝/什锦泡菜鱼/火龙果炒鱼球/蒜香银鳕鱼
- 75 双椒煸炒鳕鱼丝/竹影鱼柳/小炒鱼片/酸豆角炒干泥鳅
- 76 西芹炒鲜鱿/火爆鱿鱼卷/韭菜鱿鱼丝/菠萝炒墨鱼
- 77 百合炒虾仁/青椒炒虾皮/洋葱炒蟹/辣炒海参
- 78 辣炒蛏子/黄瓜木耳炒海螺肉/辣炒蛤蜊/炒海瓜子
- 79 野山菌炒扇贝/干贝丝瓜/鲜贝冬瓜条/黄豆海带丝

炒蛋妙计全晋级

- 80 水炒鸡蛋/三椒滑炒鸡蛋/牛肉炒鸡蛋/鸡蛋炒里脊
- 81 鸭蛋黄炒南瓜/圆白菜炒咸蛋/皮蛋炒黄瓜/爆炒鹌鹑蛋



色味双绝炒蔬菜

- 82 红椒炆油菜/蒜蓉菠菜/炆炒油麦菜/香菇油菜
- 83 乳椒空心菜/素炒生菜/炒蘑菇白菜片/糖醋炆圆白菜
- 84 腐竹炒韭菜/浇汁菜心/蒜蓉茼蒿/清炒双色菜花
- 85 番茄炒银耳/莴笋炒蒜苗/炆炒芦笋尖/椒油炆西芹
- 86 洋葱烧番茄/芋头烧白菜/酱爆魔芋/莴笋炒山药/红椒土豆丝
- 87 清炒洋葱丝/素炒萝卜丝/湘情萝卜干/胡萝卜炒豌豆
- 88 腰果百合/五味汁炒茄子/清炒黄瓜丝/双菌炒南瓜/干煸苦瓜
- 89 炆炒丝瓜/炆二冬/爆香板栗/青椒炒干豆角/红椒炒甜瓜



美味豆制品轻松炒

- 90 韭菜炒绿豆芽/酸豆角炒黄豆芽/瓜皮炒毛豆/爆炒水豆腐
- 91 脆皮臭豆腐/奶油爆豆腐/豆腐银鱼/百合煸豆腐
- 92 全蟹烧豆腐/小葱豆腐/蛋黄嫩豆腐/炒豆腐干五丁
- 93 麻辣熏干丝/蒜苗炒豆干/泡椒豆腐包/榨菜炒腐皮

附录

- 94 炒菜调料使用有学问
- 95 火候把握有讲究

营养升级的黄金搭档

生 活离不开饮食，但能够让自己的饮食做到既营养又美味，那就要付出一定的努力。要让肉类小炒、荤素搭配小炒、素菜小炒既炒出好味道，又炒出好营养，最大的技巧是食材的科学搭配。



丁香炒五花肉

【材料】 猪五花肉 500 克、青蒜 50 克。

【调料】 植物油、酱油、白糖、水淀粉、丁香、花椒水、葱花、蒜末、姜丝、盐、味精、醋各适量。

做法

- ① 猪肉刮洗净，切片；青蒜洗净，切丝；锅置火上，加油大火烧至六成热时，下肉片煎炒，煎出油后，将过多的油盛出。
- ② 再加葱花、姜丝、蒜末翻炒，放丁香、盐、酱油、花椒水、白糖、醋，清水煮沸，收汁后拣出丁香，勾芡后，放味精即可。



农家小炒肉

【材料】 猪肥瘦肉 300 克、青尖椒 50 克。

【调料】 植物油、剁椒、蒜片、姜丝、盐、鸡精、酱油、料酒、醋各适量。

做法

- ① 青尖椒去蒂、子，洗净切段；猪肥瘦肉洗净，切片。
- ② 锅置火上，放油，大火烧至六成热时，放入姜丝、蒜片爆香，下肉片、盐煸炒熟，盛出；锅留余油，下青尖椒段煸炒，加盐、剁椒、肉片炒匀，加醋、酱油、料酒翻炒，加鸡精调味即可。



葱爆肉片

【材料】 猪瘦肉 250 克、葱白 150 克、鸡蛋 1 个。

【调料】 植物油、姜片、酱油、料酒、盐、淀粉各适量。

做法

- ① 猪瘦肉洗净，斜切成片；葱白洗净，切段；鸡蛋打散成蛋液。
- ② 将切好的肉片，加盐、料酒、蛋液、淀粉搅拌均匀上浆。
- ③ 锅置火上，放植物油烧热，下上好浆的肉片煸炒至变色，八成熟时，加姜片、葱段、适量盐与肉片炒匀入味；加酱油、料酒翻炒均匀，葱炒至无刺激味即可。

抓炒里脊

【材料】猪里脊肉 250 克。

【调料】味精、料酒、白糖、酱油、醋、淀粉、植物油、香油、葱末、姜末、盐各适量。

做法

- 1 将猪里脊肉切条，加料酒、酱油、盐抓匀，用淀粉裹匀；将淀粉、白糖、醋、酱油、盐、味精、料酒、葱末、姜末对成料汁。
- 2 锅内倒植物油烧热，下入肉条炸熟，捞出；锅内留余油烧热，倒入对好的料汁烧沸，下肉条翻炒均匀，淋上香油即可。



老干妈炒腰花

【材料】猪腰 2 个、老干妈辣酱 50 克。

【调料】植物油、葱末、姜末、盐、香油、料酒适量。

做法

- 1 猪腰剖成两半，去腰臊，洗净，再竖着浅浅地切几道后，揉洗 3 ~ 4 次，用刀切成花状，加盐、料酒、姜末腌渍 10 分钟。
- 2 锅置火上，下植物油烧至六七成热，大火将葱末、姜末炒香，下腌渍好的腰花爆炒，炒到入味熟透后，放入老干妈辣酱、盐翻炒均匀，起锅装盘，淋上香油即可。



泡椒炒猪心

【材料】猪心 1 个，泡椒、芹菜各 50 克。

【调料】植物油、料酒、盐、醋、淀粉、鸡精各适量。

做法

- 1 将猪心剖开，用清水洗净，切花刀，改小块；泡椒去蒂、子，切小片；芹菜择洗净，切成斜段。
- 2 切好的猪心片，加入料酒、盐、醋、淀粉腌渍 10 分钟。
- 3 锅中倒油烧至六成热时，下猪心爆炒，放入芹菜段翻炒，再加入泡椒炒匀，小火煮入味后，加入盐、鸡精调味即可。



熘炒猪肝

【材料】猪肝片 500 克、水发黑木耳 10 克。

【调料】植物油、酱油、干淀粉、水淀粉、料酒、葱末、姜末、盐、味精、醋各适量。

做法

- 1 黑木耳洗净，撕朵；猪肝片用盐、料酒、醋、干淀粉腌渍。
- 2 锅置火上，放入植物油烧至七成热，放入猪肝大火翻炒至熟，下葱末、姜末、酱油、料酒、黑木耳再炒匀，然后改小火，用水淀粉勾芡，收汁后加味精调味即可。





香葱炒大肠

【材料】猪大肠 250 克、红椒 1 个。

【调料】植物油、盐、蚝油、葱段、姜丝、料酒、味精、白糖、胡椒粉、香油各适量。

做法

- 1 猪大肠处理干净，切成条；红椒去蒂、子，洗净切成条。
- 2 锅置火上，下植物油烧至六成热时，放入葱段、姜丝炆锅，下猪大肠、红椒条、盐、胡椒粉、蚝油、料酒炒至入味，呈金黄色时，再调入白糖煸炒，加味精，淋香油即可。



辣子牛肉

【材料】牛腿肉 400 克。

【调料】腌料（植物油、料酒、生抽、姜汁、盐、白糖、淀粉）、干辣椒、花椒、姜末、蒜末、葱段、酱油、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，去筋膜切片，加腌料腌渍入味。
- 2 油锅烧热，下牛肉片炒熟，捞起；锅留余油，烧至五成热，放干辣椒、花椒炒香，放牛肉片、姜末、蒜末、酱油、胡椒粉炒匀，放葱段、味精调味即可。



子姜牛肉片

【材料】牛肉 300 克、姜丝 150 克、蒜薹段 20 克、泡椒 5 个。

【调料】植物油、味汁（盐、酱油、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、鲜汤）各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，去筋膜，切片；泡椒洗净，去蒂，切马耳形。
- 2 将切好的牛肉，用盐、料酒、淀粉拌匀腌渍入味。
- 3 锅内油烧至七成热，下牛肉片炒散，至泛白断生后，放入姜丝、蒜薹段、泡椒翻炒，加味汁炒匀后即可。



香芹牛肉丝

【材料】牛里脊肉 300 克、香芹段 100 克、泡青椒粒 50 克。

【调料】植物油、葱段、盐、酱油、料酒、淀粉、醋、味精、香油各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切丝，用盐、醋、淀粉、料酒腌入味。
- 2 炒锅内加植物油烧至五成热，下牛肉丝滑散，加泡椒粒炒香，放香芹段、葱段翻炒，再加酱油、盐、味精入味，淋香油即可。



煊辣牛百叶

【材料】牛百叶 300 克。

【调料】植物油、味汁（酱油、料酒、味精、姜片、蒜片、葱丁、水淀粉、香油、清汤）、干辣椒段、花椒、醋、盐各适量。

做法

- 1 牛百叶清洗，放沸水锅煮软，捞出，切成条，沥水。
- 2 锅置火上，加植物油烧至五成热，放花椒爆香，捞出，再放入干辣椒段炸至紫黑色，放入牛百叶条翻炒，倒入味汁，炒至收汁，加盐调味，淋入醋即可。



双味牛筋

【材料】水发牛蹄筋 200 克、菜心 50 克。

【调料】植物油、肉末、高汤、豆瓣、泡椒、胡椒粉、葱段、姜末、蒜蓉、盐、味精、水淀粉各适量。

做法

- 1 牛蹄筋洗净，切条；菜心洗净，分切成两半，焯水沥干。
- 2 锅置火上，加高汤、葱段、姜末、蹄筋、盐拌匀，煮沸后，盛出一半，水淀粉勾芡，放味精调味，装盘，用菜心隔开。
- 3 净锅复置火上，放油烧热，放蒜蓉、豆瓣、泡椒、肉末炒香，放剩余蹄筋炒入味，装盘，撒胡椒粉即可。



辣子羊肉

【材料】羊肋条肉 750 克、白萝卜 200 克。

【调料】植物油、葱段、姜片、干辣椒段、豆瓣、花椒、白糖、酱油、盐、水淀粉、香菜末各适量。

做法

- 1 羊肉洗净，焯水后，切块；白萝卜去皮洗净，切成滚刀块。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，下葱段、姜片、豆瓣炒香，下羊肉块，加酱油、盐、白糖翻炒，放花椒、干辣椒段、白萝卜块炒入味后，加水淀粉勾芡，装盘，撒香菜末即可。



香炒羊肉丝

【材料】羊瘦肉 300 克、干辣椒 50 克。

【调料】植物油、葱姜蒜末、盐、水淀粉、料酒、鲜汤各适量。

做法

- 1 羊肉洗净，斜刀切成细长丝，加入盐、水淀粉上浆；干辣椒洗净，剪成长节；将鲜汤、水淀粉放入碗中，对成芡汁。
- 2 炒锅置大火上，放入适量植物油烧至六成热，放入干辣椒节炒至色呈棕红，放入葱姜蒜末炒香，下羊肉丝、料酒翻炒至熟，倒入芡汁翻炒均匀，即可出锅装盘。





麻辣羊头肉

材料

净羊头肉 350 克。

调料

花椒粉、干辣椒粉、白糖、盐、酱油、料酒、香油、熟芝麻、姜片、葱末各适量。

做法

- 1 羊头去毛，洗净，在沸水锅中焯烫一下，除羊膻味，捞出；干辣椒粉、花椒粉放于碗中，加水、香油搅成麻辣味汁。
- 2 锅置火上，放入焯水后的羊头，加姜片、料酒与适量清水，将羊头炖至脱骨，捞出，去羊骨，再将羊头肉切成长方形薄片。
- 3 净锅置火上，放麻辣汁烧热后，下羊头肉翻炒入味，加入白糖、盐、酱油翻炒，撒上葱末，出锅装盘，撒上熟芝麻即可。

葱爆羊肝肾

材料

羊肝 1 个、羊腰 1 个。

调料

植物油、葱段、淀粉、酱油、姜末、蒜末、料酒、盐各适量。

做法

- 1 羊肝、羊腰均洗净，羊腰去腰臊，切片，用酱油及少许淀粉抓匀。
- 2 锅置火上放植物油烧热，放葱段爆香，放入羊肝、羊腰爆炒几下，再放入酱油、姜末、蒜末、料酒、盐，翻炒至熟即可。

营养点击

羊肝肾营养价值极高，多食可促进身体代谢，预防夜盲症和视力减退，有助于对多种眼疾的治疗。





熘羊舌

【材料】羊舌 300 克。

【调料】植物油、葱丝、姜末、蒜末、盐、酱油、白糖、醋、香油、淀粉各适量。

做法

- 1 羊舌洗净后，在沸水中焯烫至软，捞出，晾凉，切成片；将盐、酱油、白糖、醋、淀粉、少许水放入小碗中，对成调味汁备用。
- 2 炒锅置火上，加适量植物油烧至八成热，爆香葱丝、姜末、蒜末，放入羊舌翻炒，加入调味汁翻炒至羊舌熟，淋上香油即可。



家常烧鹅

【材料】鹅肉 350 克、莴笋 1 根、红椒块少许。

【调料】葱段、姜片、植物油、酱油、盐、料酒、豆瓣酱、味精各适量。

做法

- 1 鹅肉洗净，切块；莴笋去皮，洗净，切块。
- 2 锅内倒油烧热，放葱段、姜片、豆瓣酱炒香，下入鹅肉翻炒，加料酒、酱油、盐翻炒，待肉上色后，加入适量沸水，烧开后，转小火慢烧至八成熟时，放红椒块、莴笋炒至熟，加味精即可。



大块辣子鸡

【材料】柴鸡 1 只、青椒 200 克。

【调料】植物油、味汁（高汤、盐、酱油、水淀粉）、醋、料酒、香油、蒜片、葱丝、姜丝各适量。

做法

- 1 柴鸡处理洗净，切成块，加酱油、水淀粉上浆；青椒去蒂、子，洗净，切片。
- 2 炒锅加植物油，烧至七成热，放葱丝、姜丝、蒜片、青椒块煸香，下鸡块、料酒、醋翻炒至熟，加味汁炒匀，淋香油即可。



清炒童子鸡

【材料】童子鸡 300 克、青椒块 90 克。

【调料】植物油、姜片、葱段、蒜片、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 童子鸡处理干净切块，加盐、料酒、水淀粉腌渍；锅置火上，放植物油烧至六成热，放鸡块略炸，捞出，沥油。
- 2 锅内留油，放入姜片、葱段、蒜片、鸡块炒香，放入青椒块、胡椒粉、味精翻炒，用水淀粉勾芡即可。



炒鱼片

材料

草鱼 400 克、红椒 20 克、豌豆粒 20 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

调料

植物油、面粉、葱末、姜末、料酒、水淀粉、盐、味精各适量。

做法

- 1 草鱼处理洗净，取鱼肉切片，放入蛋清、面粉上浆；红椒去蒂、子，洗净，切片；豌豆粒洗净，备用。
- 2 炒锅加植物油烧至六成热，放鱼片炸至白色，捞出，沥油。
- 3 锅内留少许油，放葱末、姜末爆香，放红椒、豌豆粒、料酒、盐、味精、清水煮沸，用水淀粉勾芡，放鱼片翻炒熟即可。

上浆和挂浆均是用淀粉加清水或淀粉和鸡蛋清调和一起而成。



营养贴士

草鱼肉质嫩而不腻，营养丰富，含有丰富的不饱和脂肪酸和硒元素，多食有利于改善血液循环，可预防心血管疾病，具有抗衰老、养颜的功效。



酸辣鲈鱼

材料

鲈鱼 1 条、红辣椒 20 克、芹菜 100 克、柠檬叶少许。

调料

植物油、柠檬汁、高汤、葱段、蒜末、芡汤各适量。

做法

- 1 鲈鱼宰杀，去内脏，洗净；芹菜择洗净，切段；红辣椒去蒂、子，洗净，切末；柠檬叶洗净，风干。
- 2 锅置火上，加入适量植物油烧至六成热，放入鱼煎至两面呈金黄色，盛出。
- 3 锅留底油，放入蒜末、芹菜段、葱段、红辣椒末、柠檬叶炒香，下煎好的鱼，加入高汤，大火煮沸后，加入芡汤、柠檬汁，煮至入味收汁后，出锅装盘即可。

鲈鱼营养丰富，其性温，有补中气、滋阴、开胃、催乳等功效。

大厨支招

◆ 煎鱼时，要把握好火候，温度太高，肉质会变老而影响口感，温度低会不好成形。



回锅鲫鱼

材料

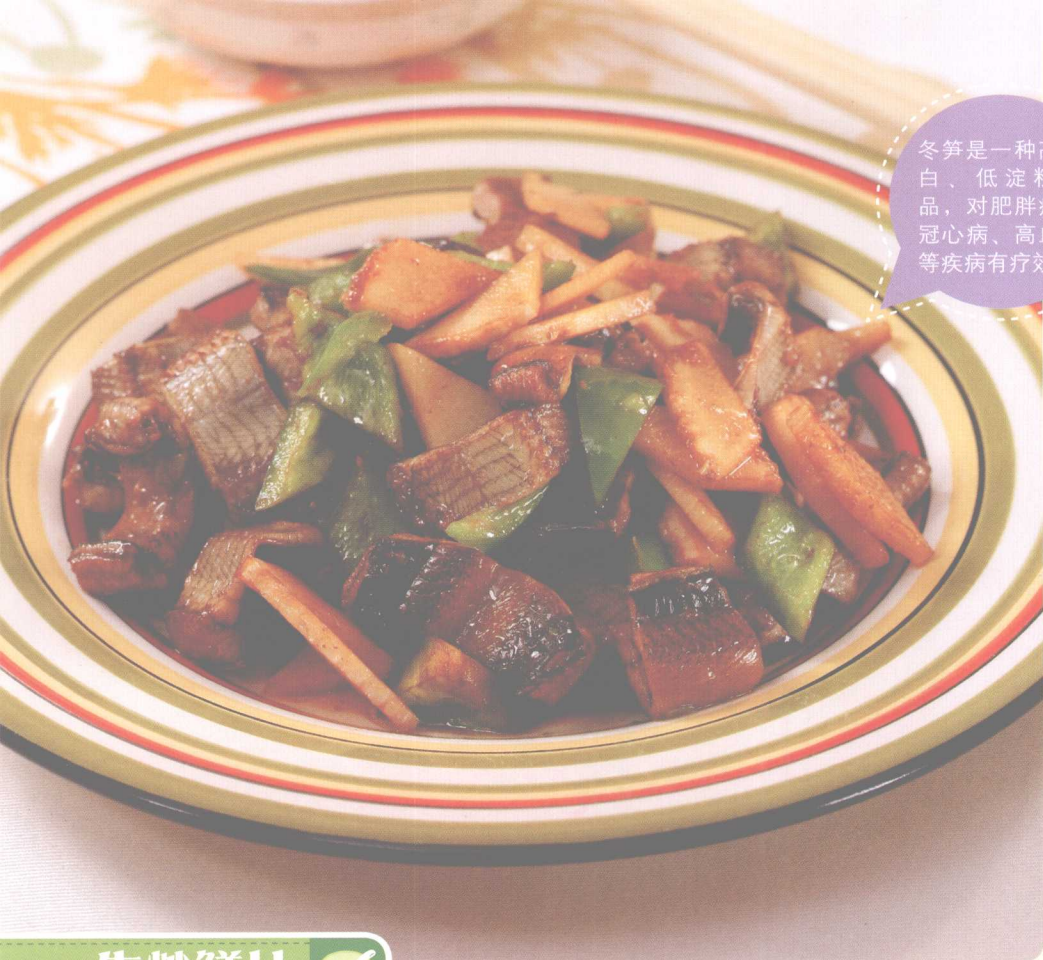
鲫鱼 500 克、鸡蛋 1 个、蒜苗 100 克。

调料

植物油、淀粉、豆瓣、甜面酱、酱油、味精、白糖、料酒、盐各适量。

做法

- 1 鲫鱼处理干净，切块；鸡蛋磕入碗中，放淀粉搅匀成蛋糊，将鲫鱼块挂上蛋糊；蒜苗去根，洗净，切段。
- 2 锅置火上，加油烧热，放鱼小火慢煎，当两面煎至金黄时，捞出。
- 3 锅内留底油，放豆瓣爆香，再放鲫鱼翻炒，加甜面酱、酱油、白糖、盐、味精、料酒炒匀，放蒜苗略炒即可。



冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品，对肥胖症、冠心病、高血压等疾病有疗效。

生炒鳝片



材料

鳝鱼 400 克、青椒 100 克、罐头冬笋 50 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

调料

植物油、红汁（酱油、奶汤、盐、白糖、料酒、胡椒粉、淀粉）、葱末、姜末、蒜末、香油各适量。

做法

- 1 鳝鱼处理好，洗净，切片，倒入蛋清、盐腌入味上浆，放入烧热的油锅中，炒至熟透，捞出沥油；冬笋洗净；青椒洗净，去蒂、子，切片。
- 2 炒锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末煸香，放入冬笋片、青椒、盐翻炒，放入鳝鱼片翻炒，加红汁炒至入味，淋上香油即可。

营养点击

鳝鱼营养丰富，每100克鳝肉中含蛋白质18.8克，脂肪0.9克，还含有磷、钙、铁、维生素、核黄素和尼克酸等多种营养成分，是高蛋白低脂肪的优良滋补食品之一。



辣炒鱿鱼丝

【材料】 鱿鱼 300 克、大葱 10 克、干红辣椒 3 克。

【调料】 植物油、醋、酱油、水淀粉、料酒、鸡汤、香油、盐各适量。

做法

- 1 鱿鱼去膜，洗净，切成粗丝，用清水浸泡一会儿；大葱洗净，切成末；干红辣椒去蒂洗净，风干。
- 2 炒锅置大火上，加入适量植物油，大火烧热，加入料酒、盐、适量鸡汤煮沸，放入鱿鱼丝稍煮，捞出。
- 3 另起锅，加入适量植物油，大火烧至七成热，放入干红辣椒丝炒香，放入鱿鱼丝、酱油、盐、醋翻炒入味，用水淀粉勾芡，放入葱末，淋上香油即可。



小炒蟹

【材料】 螃蟹 2 只、辣椒 2 个、时令蔬菜适量。

【调料】 植物油、葱段、蒜片、姜片、料酒、酱油、盐、白糖各适量。

做法

- 1 螃蟹洗净，切成大块；蔬菜洗净，切段；辣椒去蒂、子，洗净，切段。
- 2 锅中倒入植物油烧热，炒香葱段、蒜片、姜片，放入蟹块，放入料酒、酱油、盐、白糖炒至入味，放入辣椒同炒。
- 3 待汤汁收干时，放入蔬菜，炒匀即可。

大厨支招

◆做这道菜时，油一定要多一些，而且记住要放姜，放入蟹块后，要多翻动，防止糊锅。



炒芙蓉虾仁

【材料】 鲜虾仁 150 克、冬笋 25 克、水发冬菇片 10 克、黄瓜片 15 克、鸡蛋 4 个（取蛋清）。

【调料】 植物油、葱末、姜汁、料酒、盐、水淀粉各适量。

做法

- 1 虾仁去沙线，洗净，沥干，加盐、水淀粉、部分蛋清上浆；冬笋去皮，洗净，切片。
- 2 将冬笋片、冬菇片分别入沸水中焯烫，过凉，捞出沥干。
- 3 炒锅加油，烧至三四成热，下剩余的蛋清，慢慢煎硬后，做成芙蓉片，捞出，沥油；再下虾仁滑炒透，捞出，沥油。
- 4 锅内留少许油，加热至六七成，放入葱末煸炒，放入冬笋片、冬菇片、黄瓜片、虾仁和芙蓉片，加入料酒、姜汁、盐，大火翻炒几下，加入水淀粉勾芡即可。

