

国家高级烹调师 齐结存 审定推荐

HEALTH COOKING  
健康家常菜系列

# 新编营养小炒

## 1388例

健康家常菜编委会◎编

- 专家推荐 1200 道营养小炒
- 大师演示 156 步家常刀工
- 留住营养 20 种烹饪技法
- 精心设置 12 个实用专题

最新  
超值版

# Cooking



HEALTH COOKING  
健康家常菜系列

## 新编营养小炒1388例

XINBIAN YINGYANG XIAOCHAO 最新超值版

- 文图编辑：张 娜 周彩莲
- 美术编辑：王道琴
- 排版制作：玖玖空间广告
- 摄影：文 冰 肖 亮 刘志刚 李朝阳 王 旭 王笑飞 刘 水 秦 京（排名不分先后）
- 菜肴制作：陈国军 秦 斌 熊望斌 兰明路 雷建国 张兴隆  
广 邹 王 勇 童建华 谢 钦 秦 斌 罗 俊 张 磊（排名不分先后）
- 协助拍摄：百年荣记饮食文化发展有限公司  
北京香丰阁  
北京红太阳美食生态园  
北京龙凤源酒楼  
四川南充雅特居餐饮集团  
四川绵阳金海泉温泉酒楼（排名不分先后）

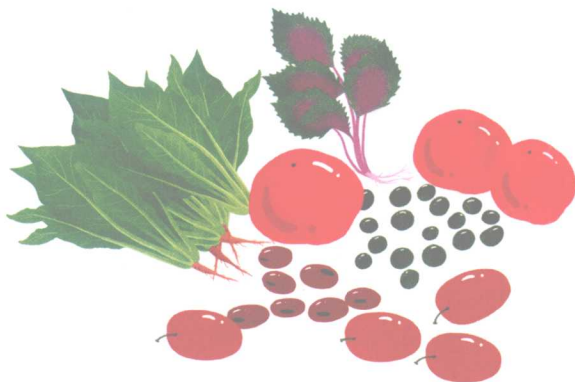




# 新编营养小炒

## 1388例

最新超值版



健康家常菜编委会◎编

 中国轻工业出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

新编营养小炒 1388 例(最新超值版)/健康家常菜编委会编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2009.7

健康家常菜系列

ISBN 978-7-5019-7018-6

I. 新… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 093233 号

责任编辑:高惠京 翟燕

责任终审:劳国强

封面设计:鲍丽丽

策划编辑:龙志丹

版式设计:韩少杰

责任监印:胡兵

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:北京京都六环印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2009年7月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/12 印张:24

字数:260千字

书号:ISBN 978-7-5019-7018-6 定价:29.90元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 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读者服务部联系调换

90370S1X101ZBW



# Cooking

## 炒出美味，吃出营养，生活更有滋味



科学合理的饮食是人类健康生活、益寿延年的基本保障。随着人民生活水平的提高，智慧饮食越来越重要。

中国烹饪是科学、是文化、是艺术。我们要用科学来指导生活，认识并遵循膳食平衡与营养平衡的理念，坚持正确的选、合理的配、科学的烹、适宜的用，以获得美味、营养均衡、卫生的饮食，吃出健康，吃出长寿。

炒菜是中国饮食文化中最重要的一节。以油为介质的烹调方法——炒，通常烹调时间短，对食物中的各种营养素破坏较少。小炒所具有的方便、美味、营养的特质，让其成为家庭日常生活及宴客必备的菜式。

《新编营养小炒1388例》一书，正反映和体现了膳食健康的主旨。虽然烹调的技术体现在一个“炒”字，但对美味、营养和健康的追求却几乎达到了极致。本书内容全面，坚持营养与口味兼顾、理论与实例统一、技法与食材结合，涵盖了小炒食材的各种类型：畜肉、蔬菜、禽蛋、水产品、菌类、豆类乃至主食，不仅提供了数百种应时应季食材的搭配，还详细介绍了食材的选择、基本刀法、炒菜的技巧、调味料的使用及调配等日常炒菜的必备技能，把烹饪营养理论与日常膳食相结合。所有菜色均从生活中来，让读者能看懂、读懂、易学，更具可操作性；在普遍中寻求个性，贴近大众餐桌；即使对炒菜不是很精通的人，在看了本书之后，也能做出一桌既营养又好吃还好看的炒菜。

可以说本书是人们日常膳食烹制的小百科、餐桌上的教科书、厨房里的指导师、生活中的智慧囊。相信这本书能给热爱生活的朋友带去温馨和快乐！

齐结存

推荐序

FOREWORD





# Contents

## 目录



### 12 家常小炒技法一点通

Part

01

Nongxiang  
Churoulei

## 浓香畜肉类

### 猪肉

- 20 ● 豆芽炒肉丝/胡萝卜炒肉丝
- 21 ● 干煸肉丝/鱼香肉丝/京酱肉丝
- 22 ● 川味肉丝/肉丝炒拉皮/青椒炒肉丝
- 23 ● 里脊丝炒蒜薹/土豆炒肉丝/茭白炒肉丝



- 24 ● 葱爆肉片/苦瓜炒肉片/猪肉三瓜片
- 25 ● 木樨肉/生爆盐煎肉/香爆肉丝
- 26 ● 三丝炒肉/茼蒿爆里脊/滑熘里脊
- 27 ● 肉丝炒贡菜/玉兰片炒肉丝/山药炒肉片
- 28 ● 青椒炒猪肉/木耳炒肉片/菜花炒肉片
- 29 ● 综合蔬果干炒肉/锅巴肉片/丁香炒五花肉
- 30 ● 番茄肉片/莲藕炒肉片/炒荤素
- 31 ● 枸杞炒肉片/抓炒里脊/农家小炒肉
- 32 ● 竹笋炒里脊/莴笋木耳炒肉片/清煮里脊
- 33 ● 菠萝咕咾肉/蚂蚁上树/豌豆炒碎肉
- 34 ● 回锅肉/菊花炒肉片/洋葱炒肉片
- 35 ● 青蒜爆肉片/椒盐炸里脊/杏仁炒猪肉丁
- 36 ● 馋嘴肉丁/黄瓜炒肉丁/什锦肉丁
- 37 ● 花生仁肉丁/泡豇豆炒肉末/芦笋炒肉末
- 38 ● 各类猪肉轻松切
- 40 ● 糖醋排骨/红葱排骨/生炒豉椒骨
- 41 ● 双椒炒排骨/椒盐排骨/蒜蓉排骨
- 42 ● 萝卜干炒腊肉/笋干炒腊肉/腊肉荷兰豆
- 43 ● 蒜薹炒腊肉/腊肉土豆泥/双笋炒腊肠
- 44 ● 腊肠荷兰豆/干煸脆肠/香葱炒大肠
- 45 ● 蒜香辣味肠/辣香肥肠/青蒜炒香肠
- 46 ● 猪肝西芹/黄瓜片炒猪肝/胡萝卜炒猪肝
- 47 ● 金银炒肝片/熘炒猪肝/爆炒猪肝
- 48 ● 熘腰花/核桃仁兰花腰/老干妈炒腰花
- 49 ● 刀豆炒腰花/木耳腰花/火爆荔枝腰花



50 ● 韭菜炒猪腰/芹菜炒腰花/爆香腰花

51 ● 核桃腰片/南炒腰花/爆炒腰花

52 ● 泡椒炒猪心/腰果炒猪心/芹菜炒猪心

53 ● 红运猪蹄/猪皮玉兰片/猪血黄花菜

54 ● 泡椒肚尖/咸菜炒猪肚/农家肚片

55 ● 桂花炒猪肚/冬笋炒肚丝/大蒜烧肚条

56 ● 各类牛羊肉轻松切



## 牛肉

58 ● 茭白牛肉丝/干煸牛肉丝/甜椒牛肉丝

59 ● 青椒牛肉丝/蘑菇炒牛肉丝/红炒牛肉丝

60 ● 洋葱牛柳丝/泡椒牛肉丝/嫩芹菜炒牛肉丝

61 ● 莴笋炒牛肉丝/牛肉丝炒胡萝卜/空心菜炒牛肉

62 ● 菠萝炒牛肉/韭菜银芽炒牛肉/双花炒牛肉

63 ● 牛里脊炒芥蓝/韭黄牛肉片/黄瓜炒牛肉

64 ● 蜜汁牛肉/西蓝花炒牛肉/仙人掌炒牛肉

65 ● 金针菇烧肥牛/牛肉炒莴笋/子姜牛肉片

66 ● 茄子炒牛肉/葱爆牛肉/牛肉末炒酸豇豆

67 ● 牛肉末炒什锦/芹菜辣子牛肉丁/辣子牛肉丁

68 ● 宫保牛肉丁/咖喱牛小排/大蒜焖牛腩

69 ● 芫爆百叶/酸辣牛百叶/糊辣牛百叶

70 ● 爆炒牛百叶丝/木耳炒百叶/牛肝炒豌豆

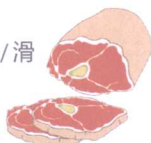
71 ● 鱼香牛肝/酸瓜烩牛舌/葱爆牛筋

## 羊肉

72 ● 百合炒羊肉丝/蒜薹炒羊肉/辣炒羊肉丝

73 ● 枸杞羊肉丝/洋葱黑椒羊肉/洋葱炒羊肉

74 ● 鱼丝炒羊肉/滑炒羊肉丝/子姜炒羊肉丝



75 ● 葱爆羊肉/番茄羊肉块/孜然羊肉

76 ● 芙蓉羊肉/滑溜羊肉片/芹菜炒羊肉

77 ● 酸菜炒羊肉/青椒羊肉片/它似蜜

78 ● 溜三白/风味羊肉/炒三丁

79 ● 泡菜炒羊肉末/椒盐羊小排/蒜香羊排

80 ● 油爆羊肚/酸辣羊肚丝/葱爆羊肝肾

81 ● 菠菜炒羊肝/韭菜炒羊肝/虎皮羊肠

## 兔肉

82 ● 麻辣兔丁/银芽炒兔丝/辣子兔丁

83 ● 陈皮兔肉/春笋炒兔肉/枸杞炒兔肉

84 ● 好吃肉的秘诀

Part

02

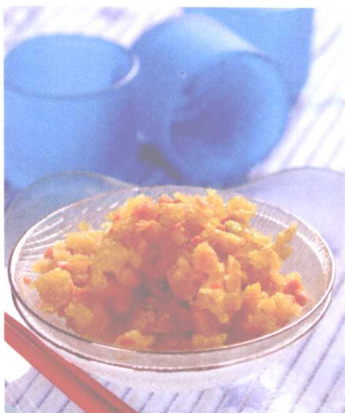
Meiwei  
Qin Danlei

## 美味禽、蛋类

## 禽肉类



- 86 ● 鸡丝西兰花/鸡丝豌豆
- 87 ● 金针菇鸡丝/芹菜炒鸡丝/韭黄炒鸡柳
- 88 ● 芒果鸡柳/蜜桃鸡柳/苹果炒鸡柳
- 89 ● 木瓜鸡柳/冬笋鸡片/三椒鸡片
- 90 ● 茄香鸡片/芙蓉鸡片/豆苗炒鸡片
- 91 ● 小炒鸡米/鸡丁炒南瓜/蜜橘鸡丁
- 92 ● 官保鸡丁/酱爆鸡丁/莲子鸡丁
- 93 ● 四彩鸡丁/核桃鸡丁/辣子鸡丁
- 94 ● 酸辣鸡丁/素炒鸡丁/腰果炒鸡丁
- 95 ● 山药炒子鸡/东安子鸡/醋熘子鸡
- 96 ● 栗子炒鸡块/芦笋鸡块/菠萝鸡块
- 97 ● 青椒炒鸡翅/蒜香鸡翅/椒盐炒鸡脆骨
- 98 ● 麻辣鸡脖/鱼香凤爪/洋葱芦笋爆鸡心
- 99 ● 西芹鸡胗/鲜辣孜然鸡胗/香辣鸡胗



- 100 ● 蒜薹鸭丝/姜爆鸭丝/爽滑鸭丝
- 101 ● 榨菜炒鸭丝/韭菜炒鸭肠/鸭丝绿豆芽
- 102 ● 韭菜炒鸭肝/尖椒冬笋炒鸭胗/油爆菊花鸭胗
- 103 ● 家常烧鹅/苦瓜炒鹅片/豉椒炒鹅肠

## 禽蛋类

- 104 ● 苦瓜炒鸡蛋/水炒鸡蛋/土豆煎鸡蛋
- 105 ● 萝卜干炒鸡蛋/炒蛋黄/韭菜炒鸡蛋
- 106 ● 西芹炒鸡蛋/姜汁葱花炒鸡蛋/香椿炒鸡蛋
- 107 ● 黄瓜虾仁炒鸡蛋/鸭蛋黄炒豌豆/生炒皮蛋
- 108 ● 青椒火腿炒皮蛋/滑炒皮蛋/葱味鹅蛋

- 109 ● 口蘑鹌鹑蛋/蒜薹鹌鹑蛋/韭菜鹌鹑蛋

- 110 🍗 各类禽肉轻松切

Part

03

Qingxin  
Shucailei

## 清新蔬菜类

## 圆白菜

- 112 ● 酸甜圆白菜/芝麻圆白菜
- 113 ● 醋熘圆白菜/清炒圆白菜/红油圆白菜

## 白菜

- 114 ● 鱼香白菜/酸辣白菜/玻璃白菜
- 115 ● 清火白菜心/炒口蘑白菜片/炆辣白菜
- 116 ● 栗子白菜/家常炒白菜/金边白菜
- 117 ● 泡椒大白菜/白菜木耳/麻辣白菜
- 118 🍗 家常蔬果花样切



## 茄子

- 120 ● 青椒炒茄丝/家常茄子/蒜香茄子炒墨鱼柳
- 121 ● 肉末炒茄子/尖椒炒茄子/酱爆茄条



122 ● 油焖茄子/酸辣茄子/羊肉末炒茄子

123 ● 肉炒茄丝/火腿炒茄子/五味汁炒茄子

## 芹菜

124 ● 西芹百合炒草莓/西芹腰果/鸡肝炒西芹

125 ● 木耳炒西芹/西芹炒杏仁/芹菜白果

126 ● 肉丝香干炒芹菜/肉末炒芹菜/芹香猪肝

127 ● 百合炒芹菜/芹菜炒豆干/三丝芹菜

## 韭菜

128 ● 清炒韭菜/鹅肠炒韭菜/猪肝炒韭菜

129 ● 冬菇韭菜/核桃仁炒韭菜/豆芽炒韭菜



## 油麦菜

130 ● 豆豉鲮鱼油麦菜/蒜蓉油麦菜/香菇油麦菜

## 菠菜

131 ● 生煨菠菜/鸡蛋炒菠菜/鱼香菠菜

132 ● 如何炒菜更鲜美

## 油菜

134 ● 双冬菜心/火腿炒油菜/金针菇炒油菜

135 ● 酱汁油菜/香菇油菜/合炒木樨肉

## 豌豆苗

136 ● 素炒豌豆苗/糖醋豌豆苗/香菇豌豆苗

## 黄花菜

137 ● 鸡蛋炒黄花菜/肉丝炒黄花菜/牛肉丝炒黄花菜

## 洋葱

138 ● 翠丝同心圆/鱿鱼丝瓜炒洋葱/南瓜炒洋葱

139 ● 酸甜洋葱/清炒洋葱/鸡蛋炒洋葱



## 莴笋

140 ● 清炒莴笋丝/蒜薹炒莴笋/豉香莴笋

141 ● 泡椒莴笋/鸡蛋炒莴笋/鸡片炒莴笋

## 芦笋

142 ● 清炒芦笋/炆炒芦笋尖/香菇扒芦笋

143 ● 鸡蓉芦笋/口蘑虾仁炒芦笋/虾仁芦笋

## 竹笋

144 ● 春笋豌豆/鲜蘑冬笋/芽菜春笋

145 ● 黄瓜炒冬笋/油辣冬笋/辣味冬笋

146 ● 烧二冬/雪菜剁椒炒冬笋/清炒笋丝

## 茭白

- 147 ● 虾仁炒茭白/清炒茭白/蚕豆炒茭白
- 148 ● 麻辣茭白/平菇焖茭白/酱爆茭白
- 149 ● 茄汁菠萝茭白/醋熘茭白/毛豆辣椒炒茭白

## 番茄

- 150 ● 番茄炒鸡蛋/玉米粒炒番茄/牛肉片炒番茄
- 151 ● 留住食物营养素的有效方法
- 152 ● 鸡丁炒小番茄/豆腐炒番茄/肉末番茄
- 153 ● 洋葱炒番茄/鱼片炒番茄

## 菜花

- 153 ● 番茄炒菜花
- 154 ● 椰汁四蔬/珊瑚菜花/咖喱牛肉菜花
- 155 ● 菜花三色蛋/清炒鲜菇菜花/腊肉炒菜花
- 156 ● 辣蛋菜花/辣炒菜花/双色菜花

## 西蓝花

- 157 ● 猪肝炒西蓝花/番茄炒西蓝花/炆炒西蓝花

## 苦瓜

- 158 ● 腊肉炒苦瓜/青椒炒苦瓜/清炒苦瓜

- 159 ● 苦瓜藕丝/苦瓜炒胡萝卜/鱼香苦瓜
- 160 ● 干炒苦瓜/香菇苦瓜/冬菜苦瓜
- 161 ● 蒜蓉苦瓜/剁椒鸡蛋炒苦瓜/猪肝炒苦瓜

## 黄瓜

- 162 ● 黄瓜炒杂菇/玉米笋炒黄瓜/皮蛋炒黄瓜
- 163 ● 鸡蛋炒黄瓜/虾皮炒黄瓜片/花菇炒黄瓜
- 164 ● 猪肝炒黄瓜/炒素什锦/双耳炒黄瓜

## 冬瓜

- 165 ● 三色冬瓜丝/草菇冬瓜/蟹肉炒冬瓜

## 丝瓜

- 166 ● 枸杞丝瓜/荔枝爆丝瓜/鸡心丝瓜
- 167 ● 毛豆炒丝瓜/炒辣味丝瓜/甜椒炒丝瓜



- 168 ● 鱿鱼炒丝瓜/香菇烧丝瓜/蒜蓉丝瓜
- 169 ● 滚龙丝瓜/木耳荸荠炒丝瓜/木樨丝瓜

## 南瓜

- 170 ● 海米炒南瓜/双菌南瓜/肉末炒南瓜
- 171 ● 脆炒南瓜丝/玉珠南瓜/荷兰豆炒南瓜

## 豆角类

- 172 ● 姜汁豇豆/泡豇豆鱼丁/泡豇豆煸排骨
- 173 ● 干煸四季豆/彩色四季豆/素炒三丝
- 174 ● 怪味豆角/肉末炒酸豆角/肉末四季豆
- 175 ● 荷兰豆炒百合/鸡丁炒荷兰豆/清炒荷兰豆

## 土豆

- 176 ● 酸辣土豆片/香辣土豆丝/金玉满堂
- 177 ● 地三鲜/素炒三丁/尖椒土豆丝

## 青椒

- 178 ● 鸡蛋炒青椒/鸭舌爆青椒/香肚甜椒

- 179 ● 酱爆青椒/彩椒鱿鱼/青椒绿豆芽

## 尖椒

- 180 ● 素三丝/炒尖椒/玉米炒尖椒  
181 ● 虎皮尖椒/酿尖椒/海米炒尖椒

## 萝卜

- 182 ● 肉片炒白萝卜/素炒萝卜丝/酸辣萝卜  
183 ● 脆肚炒酸萝卜/猪肝炒萝卜片/虾仁炒萝卜条  
184 ● 糖醋胡萝卜丁/鸡蛋炒胡萝卜/果仁炒胡萝卜  
185 ● 雪菜炒胡萝卜/蘑菇炒胡萝卜/成都素烩

## 山药

- 186 ● 甜椒炒山药/木耳炒山药/莴笋炒山药  
187 ● 香菇山药/羊肉炒山药/蜜汁枸杞山药泥

## 藕

- 188 ● 麻辣藕丁/鸡丝炒莲藕/脆椒炒藕丝  
189 ● 肉炒藕片/清炒藕片/鱼香藕丁

## 其他时蔬

- 190 ● 酱爆魔芋/鸡丝魔芋/清炒魔芋丝



- 191 ● 玉米笋清炒芥蓝/椒炆芥蓝/蒜蓉蒿子杆  
192 ● 炒空心菜/醋炒红薯丝/炒苋菜  
193 ● 松仁玉米/拔丝苹果/三色炒百合  
194 ● 核桃蚝油生菜/黑三剁/素炒地瓜叶  
195 ● 芥菜炒百合/素炒黄豆芽/甜菜炒豆腐  
196 ● 烹出美味调味料

Part

04

Xianxiang  
Shuichanlei



## 鲜香水产类

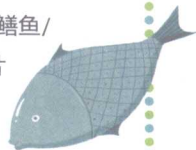
### 草鱼

- 198 ● 春笋鱼片/滑炒鱼片

- 199 ● 回锅鱼片/炒鱼片/蒜薹鱼片  
200 ● 熘鱼片/鱼米什锦豆/香麻小鱼丁  
201 ● 醋熘草鱼丁/小炒鱼/鱼尾划水

## 鳝鱼

- 202 ● 炒鳝鱼丝/茭白炒鳝丝/宁式鳝糊  
203 ● 芹菜爆鳝丝/双椒煸炒鳝鱼丝/韭黄炒鳝丝  
204 ● 绿豆芽炒鳝丝/芙蓉鳝鱼丝/豉椒炒鳝片  
205 ● 家常鳝片/粉丝鳝鱼/红辣椒爆炒鳝片



## 鳊鱼

- 206 ● 龙须鳊鱼/糟炒鱼片/松仁鱼丁

## 鱿鱼

- 207 ● 洋葱炒鱿鱼/密萝鲜鱿/火爆鱿鱼卷  
208 ● 香炒鱿鱼卷/雪菜炒鲜鱿银丝/五色鱿鱼丝  
209 ● 干煸鱿鱼丝/辣炒鱿鱼丝/荷兰豆炒鲜鱿  
210 ● 轻松搞定水产海鲜

## 墨鱼

- 212 ● 时蔬墨鱼卷/多味炒墨鱼/五味墨鱼



213 ● 韭菜炒墨鱼仔/芹菜香菇炒墨鱼/菠萝炒墨鱼

214 ● 五彩墨鱼/泡椒墨鱼仔

## 虾

214 ● 清炒虾仁

215 ● 黄瓜虾仁/西芹炒虾仁/腰果虾仁

216 ● 咸蛋黄焗虾仁/油菜炒虾仁/百合炒虾仁

217 ● 菠萝虾仁/水晶虾仁/豌豆炒虾仁

218 ● 三色虾仁/韭菜炒虾仁/番茄虾仁

219 ● 豆腐炒虾仁/草菇爆虾球/菜花炒虾球

220 ● 鲜虾一扫光/盐酥虾/葱姜虾

221 ● 圆白菜炒小虾/红椒炒河虾/辣子炒虾

222 ● 烹虾段/山药炒虾丝/蒜味虾

223 ● 香菇鲜虾/芹菜炆鲜虾

## 蟹

223 ● 炒全蟹

224 ● 红油炒蟹/酱爆蟹/三丝清炒蟹

225 ● 芦笋炒蟹腿/小炒蟹

## 贝类

225 ● 干贝芥菜

226 ● 干贝甜椒/豆腐鲜贝/油爆鲜贝



227 ● 彩椒鲜贝/风味炒蛤蜊/香辣文蛤

228 ● 蒜炒青蛤/韭菜烧蛏子/炒海瓜子

229 ● 豆豉牡蛎/紫苏炒田螺/田螺炒韭菜

230 ● 山药炒海螺/黄瓜木耳炒海螺肉/韭菜炒螺肉

## 海参

231 ● 椒香海参/葱烧海参/五色烩海参

232 ● 烩鸡片海参

## 其他水产

232 ● 肉炒海带/木耳炒海带

233 ● 脆香带鱼/醋熘带鱼/抓炒平鱼丝

234 ● 葱瓜炒鱼丁/鲜果炒鳗柳/蘑菇鱼肚

235 ● 芹菜鱼丝/四彩鱼米/尖椒炒鲫鱼

236 ● 各种家常水产巧处理

Part

05

Yingyang  
Jundoule



## 营养菌豆类

### 草菇

242 ● 莴笋煨草菇/番茄炒草菇

243 ● 蒜片鲜草菇/丝瓜炒草菇/草菇烧面筋

244 ● 甜椒炒双菇

### 平菇

244 ● 炒双菇/莴笋炒平菇

245 ● 板栗炒平菇/豌豆炒平菇/田园小炒

246 ● 平菇圆白菜/菜花炒平菇/黄瓜炒平菇

247 ● 平菇油菜

### 香菇

247 ● 板栗炒香菇/油辣香菇

248 ● 冬菇炒冬瓜/豆苗冬菇

### 木耳

248 ● 素爆什锦

249 ● 木耳炒黄花菜/木耳烧腐竹/豆腐炒木耳

250 ● 木耳黄豆芽/肉碎韭香炒木耳/肉片西芹炒木耳

251 ● 木耳炒芹菜/清炒木耳/白果炒木耳

- 252 ● 木耳香葱爆河虾/木耳荸荠/银耳翠虾仁

## 金针菇

- 253 ● 金针菇炒双耳/什锦菌蔬/炒金针菇

## 其他菌菇

- 254 ● 双椒猪肚菇/蚝油凤尾菇/口蘑肉片  
255 ● 五花肉炒茶树菇/猴头菜心/玉兰片猴头菇

## 豆类

- 256 ● 四喜黄豆粒/雪菜炒黄豆/芥丝炒黄豆  
257 ● 丝瓜炒蚕豆/鱼香蚕豆/火腿炒蚕豆  
258 ● 韭菜炒蚕豆/咖喱魔芋豌豆/鲜蘑炒豌豆  
259 ● 什锦青豌豆/红小豆炒玉米粒/香葱芸豆  
260 ● 营养豆制品教你做

## 豆制品

- 262 ● 熊掌豆腐/麻婆豆腐/青椒炒豆腐  
263 ● 海米炒豆腐/双耳炒豆腐/鸭血豆腐  
264 ● 彩色虾仁豆腐/醋熘双色豆腐/白菜炒豆腐

- 265 ● 油菜豆腐/韭黄炒豆腐/红椒翠丝炒熏干  
266 ● 青椒炒豆干/青蒜炒干丝/红椒豆干肉丝  
267 ● 雪菜炒豆腐干/五花肉炒豆腐干/鱼香豆腐干  
268 ● 香炒豆皮/肉末香干油菜丝/腐竹鲜蘑  
269 ● 香菜炒腐竹/丝瓜炒腐竹/素炒素鸡

Part

06

Baodu  
Mimianlei



## 饱肚米面类

### 炒米饭

- 270 ● 茄汁豌豆炒饭/火腿青菜炒饭  
271 ● 香葱豆干炒饭/香菇蛋炒饭/香菇鲜虾饭  
272 ● 番茄虾仁炒饭/田园菠萝炒米饭/扬州炒饭  
273 ● 蛋炒饭/牛肉末炒饭/腊肉蛋炒饭  
274 ● 红椒牛肉饭/咸鱼鸡丁饭/板栗鲜贝饭  
275 ● 虾仁蛋炒饭/香芹虾皮肉末炒饭/什锦炒饭  
276 ● 黄瓜糙米饭/培根玉米炒饭/酱油炒饭

- 277 ● 海南鸡饭/意大利鱿鱼饭/豇豆炒饭

## 炒米粉

- 278 ● 鳝鱼炒米粉/豆芽炒米粉/三鲜炒米粉  
279 ● 虾仁炒米粉

## 炒河粉

- 279 ● 韭黄鸡丝炒河粉/牛肉炒河粉

## 炒面

- 280 ● 素什锦炒面/虾仁炒面/咖喱牛肉炒面  
281 ● 羊肉炒面/日式海鲜炒面/鸡丝炒面  
282 ● 鸡肉虾仁炒面/素炒面/豆焖排骨炒面  
283 ● 木樨肉炒面/意大利炒面/卤汁牛肉炒面  
284 ● 豆角炒切面/奶香空心面/炒荞面猫耳朵  
285 ● 香炒猫耳朵/香炒疙瘩面/炒疙瘩  
286 附录：食品专家教你明辨食物品质





# 家常小炒技法一点通

Cooking Book

炒

菜是最家常不过的事情，但是要把菜炒得有滋有味，里面的学问可就多了。不同的炒法，不同的火候，同样的材料，可炒出多样的口感。同样的食材，不同的刀法，不同的炒法，也能炒出形色各异的家常热菜。



Keyword.01

## 家常炒法



### 生炒

生炒，无论材料是蔬菜或肉类等都不需要上浆或挂糊，直接放入油锅中，用大火迅速翻炒。

- **特点：**原料鲜嫩，成品汁少。
- **适用食材：**蔬菜或肉类等的细嫩部分。
- **炒前处理：**切成丝、片或丁状。
- **生炒要领：**生炒肉类材料，要保持大火冷油，在油面平静、没有冒烟时，就将材料放入，以免结团、糊锅；如果需要使用各种新鲜蔬菜作为配料，可以先炒肉类材料，加入酱油等调料后盛出，再另起锅倒少量油烧热，快速翻炒蔬菜，在蔬菜即将炒熟时，将肉类材料同炒，最后加入盐等调料调味。



### 熟炒

熟炒，就是将材料用焯烫、蒸或油炸等方式加工至半熟或全熟后再炒。多用酱料调味。

- **特点：**鲜香入味，略带卤汁。
- **适用食材：**猪、牛、羊、鸡等肉类。
- **炒前处理：**炒前处理时，要控制好熟度，刚熟时就要立刻捞起，以免口感太老。切粗丝、厚片、大丁。
- **熟炒要领：**熟炒要用中火热油炒，在油锅冒起青烟、油从四周向中央波动时，加入葱、姜、蒜等爆香，再将肉类主料加入，炒至肉类出油时，加入辣豆瓣酱、甜面酱等酱料，继续反复翻炒，使原料完全入味，最后，再入料酒、糖或葱段，翻炒几下，即可起锅。如果使用熟炒的材料量较多时，可以改用大火。





## 滑炒

滑炒，就是将材料经过上浆、滑油处理，再用大火迅速翻炒，最后加入芡汁。

- **特点：**咸鲜爽口，滑嫩柔软。
- **适用食材：**鸡脯肉、猪里脊肉或鱼、虾等新鲜、质地柔嫩的材料。
- **炒前处理：**1.必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、粒或末状。2.上浆要均匀，大小、厚薄和粗细都要一致，以保持肉鲜嫩多汁的口感。
- **滑炒要领：**锅中的油温加热至 $150^{\circ}\text{C}$ 左右时，放入肉类快炒一下，捞出，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油再用大火烧至 $190^{\circ}\text{C}$ 左右，加入调味汁、配菜材料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。

## 软炒

软炒，是用蛋汁、牛奶、淀粉、汤水等将蓉状材料调成液状后，倒入温油锅中推炒成熟，或倒入温油锅中加热成松软的棉絮状的方法。

- **特点：**细嫩、酥香、油润。
- **适用食材：**鱼、虾、蛋、鸡肉等材料。
- **炒前处理：**主料要切成泥蓉状，用汤或水调散，再加入适量蛋清和干淀粉，按同一方向搅拌，最后加少许盐。注意汤水不能加太多。鸡蛋要新鲜、无裂纹。
- **软炒要领：**1.重视材料质量。要求品质纯正，无异味，无杂质，色泽好。白糖以白砂糖为好，淀粉以绿豆粉、土豆粉或豌豆粉为佳。2.注意掌握好材料间比例，是软炒菜肴成菜的关键。水淀粉可以为蛋泡（蛋清在不断的搅拌下，形成蛋泡）增加“骨力”，但是不宜过多，否则就会失去松泡鲜嫩的风味。3.注意软炒的火力。禽蛋类菜肴火力要大一些，而蔬菜果品类材料火力要小一些。锅要先用油滑好，保持中火热油，

当油面开始冒烟、油从四周聚向中央时，将泥蓉状或半流汁的材料倒入，用锅铲轻轻推炒。有些材料需要在推炒的过程中分次加入少量油，避免材料粘锅，等主材料凝固时，即可起锅。

## 煸炒

煸炒，也称干炒或干煸，利用大火和少量的油炒干材料中的水分，产生香脆的口感，和生炒有些相似。

- **特点：**色泽浓重，干香酥脆。
- **适用食材：**煸炒的时间较长，宜使用不容易碎烂的材料，可以使用鲜嫩的绿色蔬菜或口感较清脆的青椒、四季豆，或是牛瘦肉、猪瘦肉等材料。
- **炒前处理：**去除筋膜后，切成丝状或片状等较小的形状。
- **煸炒要领：**煸炒前，一定要将锅烧热，再倒入油加热至油面冒烟、油面平静时，将主料加入煸炒，迅速翻炒，使材料均匀受热，肉类主料煸炒成表面呈红褐色时，加入调料，转小火，并加酱油、醋、糖等调料调味，拌炒均匀后，即可起锅。



## 爆炒

爆炒，是将材料焯烫、滑油或油炸后，使用中量的油，在大火热油中快速加热完成。可以细分为葱爆、油爆和酱爆等，制作方法大致相同，都能呈现材料原有的脆嫩口感。

- **特点：**口感香脆，芡汁薄少。
- **适用食材：**带有脆感和韧性的蔬菜，或鸡胗、鸭肠、鱿鱼、腰子等动物性材料。
- **炒前处理：**爆炒之前做好一切准备工作，保证整个爆炒过程一气呵成。
- **爆炒要领：**先将锅加热，倒入油加热至表面冒烟，爆香姜、蒜后，再将材料加入，大火快速翻炒均匀后将火调小，倒入预先调好的调味汁，快速翻炒即可。

## 熘

熘，是将材料经过油炸或焯烫后，放入调好的卤汁中翻炒或将炒制的卤汁浇淋于材料表面。可分为脆熘、滑熘、软熘、醋熘、糟熘等。

- **特点：**外焦里嫩或滑软鲜嫩，汤汁较多。
- **适用食材：**脆嫩的材料。
- **熘前处理：**原料切成形，若是整条或整只的需切上花刀。
- **熘熘要领：**1.第一次炸用五六成热的油，时间稍长，使材料内外成熟一致。第二次炸用七八成热的油，但炸制时间要短，使材料表面迅速脱水，达到外脆里嫩的效果。2.制作卤汁时，芡汁不可过稀或过稠，制卤汁的油量应适量，过少，卤汁无光泽，过多，易脱芡，烘汁时间需适当。3.复炸和制卤应同时进行，保持料热、卤热。

## 烹

烹，是将材料经过油炸或煎、滑熟后，倒入调好的味汁急速拌炒。分为炸烹、滑烹、煎烹。

- **特点：**外焦里嫩，鲜醇爽口，略有汤汁。
- **适用食材：**加工成小段、小块或带有小骨、薄壳的材料。
- **烹前处理：**先炸、煎或滑成金黄色。调味汁不加淀粉。
- **烹法要领：**动作要快，材料在锅中停留的时间要短。



Keyword.02

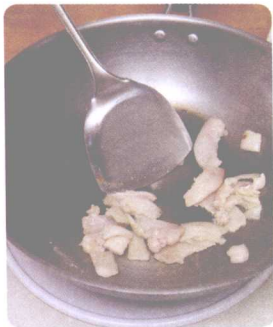
## 滑油



滑油，又称过油、拉油等，是将腌渍过的肉类用中量的温油过一下，以封住肉汁保持原味，增进滑嫩口感。

## 为何要滑油

- 1.材料成菜后具有滑嫩、酥脆或外焦里嫩的质感。
  - 2.保持或增加材料的色泽。例如油滑虾仁，虾仁与蛋清淀粉拌匀后入锅用油滑散，色泽更加洁白。
  - 3.材料通过滑油、加热，由于油脂的作用可以去掉异味，增添香鲜味。
  - 4.能保证材料形整不烂。材料过油后，在其表面形成了一层硬膜，可以保持营养和水分，使其形态完整，利于烹调。
- **适用情况：**适用鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等材料，形状一般为丝、丁、片、条、粒、块等。



### 滑油要点

1.油锅洗净，烧热倒油，油烧至三四成热，滑锅，即让热油在锅底滑一圈，可使材料不易粘锅，还有预热功能，让材料下锅后受热均匀，熟度一致。

2.上浆的材料要抖散下锅，避免入锅后发生粘连，不上浆的材料也应抖散入锅。

3.油量应为材料的四五倍，油温要掌握在三四成热。

4.要求色泽白的材料，要用熟猪油或浅色植物油滑油。

5.滑油时掌握好火候与油温，油冷易脱浆，沉底粘锅；油太热，材料不易滑开，材料外形干缩，边缘会形成焦糊。



Keyword.03

### 油温

#### 温油 三四成热 70~110℃

无油烟、油面平静，放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。

适宜熘菜类以及原料加工后的煎、炸等。

#### 热油 五六成热 110~170℃

有一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚，放入葱段测试的时候，葱段会稍微浮起，有些油泡及爆裂声。

适宜炒、炸、煸等，运用范围广泛。

#### 旺油 七八成热 180~220℃

有些较大的油烟，但油面平静，放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡及巨大的爆裂声。

适宜爆、油炸、炆炸等，也适宜炆炒。



Keyword.04

### 火候



#### 大火

大火又称急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色、热度逼人；烹调速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆炒等烹调。



#### 中火

中火又称为文武火或慢火，火力介于大火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰比较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜，能使食物入味，如熟炒、炸等均适合。



#### 小火

小火又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等。