

Jiachang Xiaochao Jingxuan

营养美味 经典小炒

家常小炒精选

不需要高昂花销，不需要大费周折，
教给您最简单、实用的炒菜小诀窍，
快速做出全家爱吃的可口小炒。

328

例



健康
餐桌

03

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOKBOOK



《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

家常小炒精选328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆:
重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9822-2

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083777号



家常小炒精选328例

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 陈晓艳 魏力

文字撰稿: 许政芳 王佳 寻国兵

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 王道琴

摄影: 于笑

 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@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

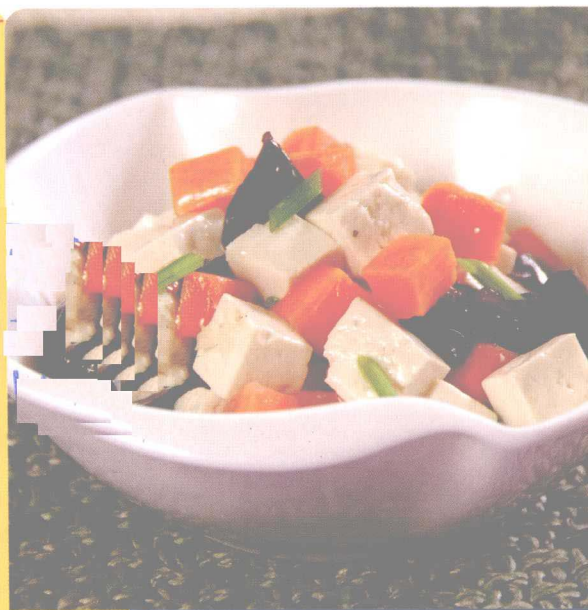
推荐

精选家常小炒

328

例

Jiachang
Xiaochao Jingxuan



03



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

家常小炒精选 328 例

家常小炒，吃出生活好味道

您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？的确，咱老百姓餐桌上最常见的就是小炒。新手下厨，小炒易学易做；老手下厨，小炒又最见功夫。在众多家常小炒菜品中，总会有那么一道让您成为小炒高手！



感受清新爽口的素食

清新可口的素食是饭桌上少不了的美味，菌类、豆类、时令蔬菜所富含的营养价值更是令现代人青睐的主要原因。无须太多花费、无须太费周折，只要用心选购、精心搭配，您便可从五颜六色的新鲜时蔬中挖掘出小炒的无限美味。更重要的是，拥有了清清爽爽的素食，您才能拥有健健康康的每一天。



品味浓香醇美的肉禽

鸡、鸭、鱼、肉是家庭餐桌上必不可少的菜品，肉类菜肴不仅色泽鲜亮、口感嫩滑、浓香诱人，而且营养价值非常高。回锅肉、木樨肉、萝卜干炒腊肉……一道道精美可口的肉菜，让您的餐桌丰富起来。



领略鲜香地道的水产

休闲假日您是不是总想摆弄几道海鲜、鱼类，但又总为烹制不出一道鲜美地道的菜品而发愁？本书贴心周到的菜品设计为您解决这些难题。如同大厨手把手地教您在家做鲜美的水产，您不仅可掌握简单易学的烹饪技法，还能切身体会到居家烹饪的乐趣。



轻松成为小炒高手

本书列举的每道菜品，最能体现中式菜肴对小炒“色、香、味、形”的独特要求，而且还有名师大厨为您指点迷津，教您在家做菜的技巧，可谓是一本边学边用的烹饪指南，让您轻轻松松成为小炒高手。





目录

Contents

Part.01

营养菌豆小炒

健康菌类

- 6 茶树菇炒五花肉/蘑菇木耳炒白菜/蚝油凤尾菇
- 7 草菇冬瓜/豆苗冬菇/口蘑炒草菇/双耳炒豆腐

清新豆类

- 8 清炒豌豆苗/鸡丝炒银芽/豌豆炒虾仁/四季豆炒肉丝
- 9 茭白炒蚕豆/泡豇豆煸排骨
- 10 豆腐炒木耳/豆腐干炒青椒/尖椒豆腐皮/熏干炒蒜薹
- 11 熏干炒西芹/豆腐干爆鸡丝/豆腐干炒腊肉/豆腐皮炒韭菜

Part.02

清爽时蔬小炒

白菜

- 12 白菜木耳/炆辣白菜/醋熘圆白菜

番茄

- 13 番茄炒鸡蛋/番茄炒玉米粒/番茄炒牛肉片/洋葱炒番茄

土豆

- 14 酸辣土豆片/香辣土豆丝

/地三鲜

黄瓜

- 15 黄瓜炒杂菇/酸黄瓜炒肉/皮蛋炒黄瓜

茄子

- 16 青椒炒茄丝/干煸茄子/蒜香茄子炒墨鱼柳/肉末炒茄子

韭菜

- 17 清炒韭菜/韭菜炒鹅肠/韭菜炒鸡蛋/韭菜炒猪肝

菜花

- 18 清炒鲜菇菜花/双色菜花/菜花炒肉片

山药

- 19 山药炒甜椒/木耳炒山药/山药炒羊肉

莲藕

- 20 麻辣藕丁/藕片炒肉/清炒藕片

萝卜

- 21 白萝卜炒肉片/胡萝卜炒雪菜/酸萝卜炒脆肚

苦瓜

- 22 苦瓜炒腊肉/苦瓜炒猪肝/苦瓜炒牛肉

芹菜

- 23 西芹腰果/芹菜炒牛肉

洋葱

- 24 清炒洋葱/洋葱丝瓜炒鱿鱼

南瓜

- 25 脆炒南瓜丝/南瓜炒荷兰豆/肉炒南瓜/南瓜炒海米

26 小炒基本功

9种家常切法分步图解

Part.03

喷香畜肉小炒

馋嘴猪肉

- 28 茭爆里脊/土豆炒肉丝/青椒炒肉丝
- 29 黄瓜炒肉片/蒜薹炒肉片/青笋木耳炒肉片/蘑菇炒肉片
- 30 萝卜干炒腊肉/蒜薹炒腊肉/苦瓜炒肉片/木樨肉
- 31 山药炒猪肝/农家小炒肉/回锅肉/海带丝炒肉
- 32 锅包肉/抓炒里脊/糖醋排骨/鸿运猪手
- 33 爆炒腰花/三色肚片
- 34 锅巴肉片/猪血黄花菜/辣香肥肠

浓香牛肉

- 35 苹果炒牛肉片/辣子牛肉丁/蘑菇炒牛肉丝
- 36 干煸牛肉丝/双花炒牛肉/土豆片炒牛肉



37 冬笋炒牛肉/茭白牛肉丝
/葱爆牛肉

38 青椒牛肉丝

39 西兰花炒牛肉/青红椒牛肉
丝/黄瓜炒牛肉

40 熟炒牛百叶/牛肉炒胡萝卜
/牛里脊炒芥蓝/韭黄
牛肉片

41 南瓜炒牛肉/菠萝炒牛肉

42 麻辣牛肉豆腐/韭菜银芽
炒牛肉/酸辣牛百叶

诱人羊肉

43 洋葱黑椒羊肉/孜然羊肉
/酱爆羊肉

44 泡菜炒羊肉末/青椒羊
肉片/洋葱炒羊肉/香葱
爆羊肉

45 辣炒羊肉丝/芙蓉羊肉/
清炒羊肉片/蒜薹炒羊肉

46 枸杞羊肉丝/酸菜炒羊肉
/百合炒羊肉丝

47 回锅羊肉/茄子炒羊肉/
羊肉炒鱼丝

48 芫爆羊里脊/粉皮羊肉/
酸辣羊肚丝

49 油爆羊肚/椒盐羊小排/
羊肝炒韭菜

50 如何炒菜更鲜美



Part.04

浓香禽蛋小炒

醇香禽类

52 辣子鸡丁/芹菜炒鸡丝/
栗子炒鸡块

53 青椒炒鸡翅/香辣鸡胗/
鱼香凤爪/麻辣鸡脖

54 尖椒冬笋炒鸭胗/油爆菊
花鸭胗/苦瓜炒鹅片/豉
椒炒鹅肠

美味蛋类

55 咸鸭蛋焗南瓜/香椿炒鸡
蛋/蒜薹鹌鹑蛋/葱味鹅蛋



Part.05

鲜香水产小炒

家常鱼类

56 芹菜鱼丝/炒鱼片/草鱼
豆腐

57 醋熘鱼段/鱼米什锦豆

58 尖椒炒鲫鱼/蒜薹炒鱼片

59 抓炒平鱼丝/滑炒鲈鱼片
/炒鳝鱼丝

鲜香海产

60 油菜银鱼丝/银鱼炒鸡蛋
/黄瓜木耳炒海螺肉

61 水晶虾仁/什锦炒虾仁/
鲜虾炒嫩芽

62 韭菜墨鱼丝/洋葱炒鱿鱼
/辣汁炒花蟹

63 西兰花炒蛤蜊/清炒牡蛎

64 蟹黄鲜贝/生炒螺片/丝
瓜炒干贝

Part
01

营养菌豆小炒

健康菌类

65 炒笋菇/冬菇豆腐/香菇
西兰花/香菇炒板栗/香
菇炒莴笋

66 油菜金针菇/平菇肉片/
鲜菇鱼片/虾仁鸡腿菇

清新豆类

67 干煸香菇四季豆/绿豆芽
炒韭菜/黑豆松仁肉丁/
青蒜炒黄豆芽

68 蚕豆炒鸭胗/肉末酸豆角
/酱肉豌豆/豌豆炒腊肉

69 番茄炒豆腐/麻婆豆腐/
豆腐银鱼/韭菜炒豆腐干
/糖醋豆腐干

70 素炒豆腐干/豆腐干炒蒜
薹/豆皮炒蟹肉/豆腐皮
炒油菜/肉丝炒豆腐皮

Part
02

清爽时蔬小炒

生菜·圆白菜

71 五彩生菜炒虾仁/椒香炆



生菜/圆白菜炒青椒/辣
炒圆白菜/圆白菜炒粉丝

菠菜·空心菜·蒜薹

- 72 菠菜炒粉丝/菠菜炒鸭蛋/
菠菜炒羊肝/菠菜炒年糕
- 73 腐乳炒空心菜/空心菜炒
玉米/空心菜炒肉末/蒜
薹炒鸡片/蒜薹五花肉

油麦菜·油菜·芦笋

- 74 蒜蓉油麦菜/豆豉鲮鱼油
麦菜/油菜炒银耳/油菜
炒猪肝/油菜炒蘑菇
- 75 炆炒芦笋/芦笋炒肉片/芦
笋炒百合/芦笋炒虾仁

茭白·丝瓜

- 76 酱爆茭白/香辣茭白/茭
白肉片/茭白炒鳝丝
- 77 甜椒炒丝瓜/肉末炒丝瓜
/火腿炒丝瓜/蒜蓉丝瓜

西葫芦·四季豆·冬瓜

- 78 西葫芦炒鸡蛋/西葫芦炒
口蘑/西葫芦炒腊肉/橄
榄菜肉末炒四季豆/干煸
四季豆
- 79 清炒冬瓜丝/蒜薹炒冬瓜
条/冬瓜炒胡萝卜/芙蓉
冬瓜



Part 03 喷香畜肉小炒

馋嘴猪肉

- 80 姜爆肉片/什锦肉丁/金
针菇炒肉丝/鱼香肉丝/
水晶肉片
- 81 猪脑炒芹菜/清炒猪心/
胡萝卜炒猪肝/红烧肥肠
/蚕丝肚

浓香牛肉

- 82 姜丝牛肉/甜椒牛肉丝/
豆腐牛肉丁/丝瓜炒牛肉
/油条炒牛肉
- 83 青豆牛肉末/青蒜炒腊牛
肉/蚝油牛肉/咖喱牛肉
/冬笋炒牛百叶

诱人羊肉

- 84 芹菜炒羊肉/芝麻羊肉丝
/醋熘羊肉片/木耳羊肉
片/羊肉炒双耳
- 85 桂花羊肉/羊肝炒冬笋/
羊肉炒韭菜/蒜椒炒羊肝
/新疆炒羊排

风味兔肉

- 86 酱爆兔肉丁/西芹兔丁/
椒盐兔肉/宫保兔肉
- 87 葱爆兔肉片/红油兔肉/
青椒兔肉/干煸兔肉

Part 04 浓香禽蛋小炒

醇香禽类

- 88 黑豆芹菜炒鸡条/宫保鸡
丁/芦笋炒鸡心/干煸豆
豉鸭
- 89 青椒鸭丁/滑炒鸭丝/青
椒炒鸭片/土豆炒鹅肉

美味蛋类

- 90 苦瓜炒鸡蛋/剁椒鸡蛋/
咸蛋黄炒蚕豆/萝卜干炒
鸡蛋/鸭蛋豆腐
- 91 皮蛋炒青椒/菜花三色蛋
/口蘑鹌鹑蛋/黑木耳炒
鹅蛋

Part 05 鲜香水产小炒

家常鱼类

- 92 五彩滑鱼片/豆瓣鱼/黄
瓜鳝段/松仁鱼米
- 93 豆腐鲫鱼/啤酒鱼/银鱼
花生/芹菜炒鳝鱼

鲜香海产

- 94 腰果虾仁/番茄鲜贝/葱姜
虾/芦笋炒虾仁/香辣蟹
- 95 炒墨鱼仔/辣炒鱿鱼丝/
辣炒香螺/咸蛋黄豆腐炒
干贝

营养菌豆小炒

菌菇类、豆类及其制品含有非常丰富的营养物质，尤其是蛋白质含量更高，且炒制之后味道鲜美可口，营养易于吸收，是日常饮食保健佳品。



茶树菇炒五花肉

【材料】猪五花肉200克、茶树菇150克、红泡椒碎50克。

【调料】姜末、蒜末、葱花、植物油、酱油、料酒、盐各适量。

做法

- ① 猪五花肉洗净切丝；茶树菇去老根洗净，用温水泡发。
- ② 锅置火上，放少量油，烧热后，倒入五花肉，慢慢煎变色。
- ③ 放入葱花、姜末、蒜末爆香，然后放入红泡椒碎翻炒。
- ④ 倒入茶树菇，放适量酱油、料酒、盐，翻炒均匀，放适量清水，中火慢慢翻炒至熟即可。



蘑菇木耳炒白菜

【材料】白菜500克，干黑木耳、干蘑菇各10克。

【调料】植物油、酱油、盐、味精、花椒粉、葱花各适量。

做法

- ① 干黑木耳、干蘑菇分别用水泡发，去蒂洗净撕成片；白菜洗净，选白菜的中段或菜心，去菜叶，切成小片。
- ② 锅内放油烧至七成热，下葱花煸香，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时放入黑木耳，炒至白菜片、黑木耳片与蘑菇片入味，加酱油、盐、花椒粉炒匀，加味精即可。



蚝油凤尾菇

【材料】凤尾菇250克，胡萝卜50克。

【调料】植物油、葱段、蒜片、姜丝、蚝油、盐各适量。

做法

- ① 凤尾菇洗净，沥水，撕成小片。
- ② 炒锅内放油，烧至五成热，下蒜片、姜丝、葱段、蚝油小火炒香，倒入凤尾菇、胡萝卜稍炒，加适量水稍焖，放盐，改大火收干汤汁，起锅装盘即可。



草菇冬瓜

材料 冬瓜500克、草菇100克。

调料 料酒、盐、白糖、水淀粉、植物油、鸡汤各适量。

做法

- 1 草菇洗净，剖成两半；冬瓜去皮、瓤、子后洗干净切块，用沸水焯至五成熟后捞起，过凉备用。
- 2 锅内放植物油烧热，加入鸡汤和料酒、盐、白糖，再放入草菇、冬瓜翻炒，待草菇、冬瓜熟后捞出装盘。
- 3 将原汁用水淀粉勾芡，淋在草菇、冬瓜上即可。



豆苗冬菇

材料 小冬菇12朵、豌豆苗400克。

调料 植物油、姜片、盐、酱油、白糖、胡椒粉、高汤、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1 小冬菇泡发去蒂洗净；豌豆苗洗净，切段。
- 2 炒锅内倒油烧热，放豆苗、盐和高汤快速翻炒，起锅盛盘。
- 3 炒锅内倒油烧热，放姜片爆香，加高汤、冬菇、酱油、白糖、胡椒粉焖烧，用水淀粉勾芡，淋上香油起锅，铺于豆苗上。



口蘑炒草菇

材料 口蘑100克，草菇150克，青椒、红椒各40克。

调料 盐、白糖、味精、植物油各适量。

做法

- 1 口蘑、草菇去蒂洗净，在沸水中焯烫，沥干。
- 2 红椒、青椒分别洗净，去蒂及子，切块。
- 3 锅中放入适量油烧热后，下入青椒、红椒翻炒约2分钟后，下入草菇和口蘑，待草菇、口蘑炒熟后，加入适量盐、白糖、味精调味即可。



双耳炒豆腐

材料 水发黑木耳、水发银耳各50克，豆腐200克。

调料 豆腐乳、胡椒粉、香菜、植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1 将黑木耳、银耳洗净，去杂质，撕成小朵；香菜洗净切末。
- 2 黑木耳、银耳在五成热的油锅中快炒后盛盘备用。
- 3 将豆腐洗净，切成小块，放入油锅加豆腐乳煎炒片刻，加入黑木耳、银耳、适量水、香菜末、胡椒粉、盐、味精，炒至入味即可。





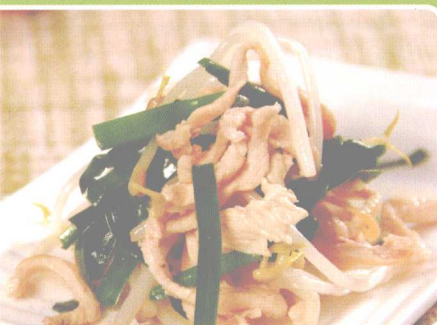
清炒豌豆苗

【材料】 鲜嫩豌豆苗300克。

【调料】 植物油、味精、料酒、盐各适量。

做法

- 1 把鲜嫩豌豆苗洗净，切成小段。
- 2 炒锅置火上，放植物油烧热，放入豌豆苗，用大火炒熟，加料酒、盐、味精调味即可。



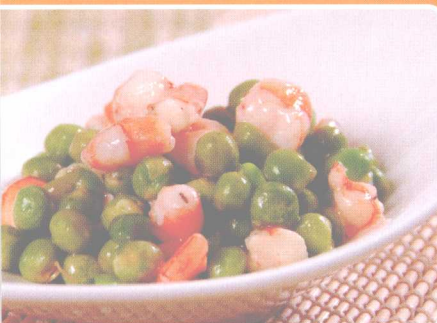
鸡丝炒银芽

【材料】 绿豆芽200克、鸡肉150克、韭菜50克、鸡蛋1个（取蛋清）。

【调料】 植物油、盐、料酒、白醋、淀粉各适量。

做法

- 1 鸡肉洗净切丝，用料酒和白醋稍腌，加鸡蛋清拌匀，再加一点淀粉上浆；韭菜洗净，切段；绿豆芽用水冲洗过，去头尾。
- 2 炒锅内倒油烧热，下鸡丝炒至变色，然后加入绿豆芽继续翻炒，加入盐和白醋调味。
- 3 出锅前加入韭菜段略加翻炒，装盘即可。



豌豆炒虾仁

【材料】 净虾仁250克、嫩豌豆100克。

【调料】 鸡汤、料酒、盐、味精、水淀粉、植物油、香油、辣椒粉各适量。

做法

- 1 将嫩豌豆洗净，放入沸水，加少许盐焯一下，捞出沥水。
- 2 炒锅内放油烧热，将虾仁入锅炸约10秒钟，捞出沥油。
- 3 底油烧热，放辣椒粉稍炒，放入豌豆、虾仁翻炒，烹入料酒、鸡汤、盐，加味精调味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



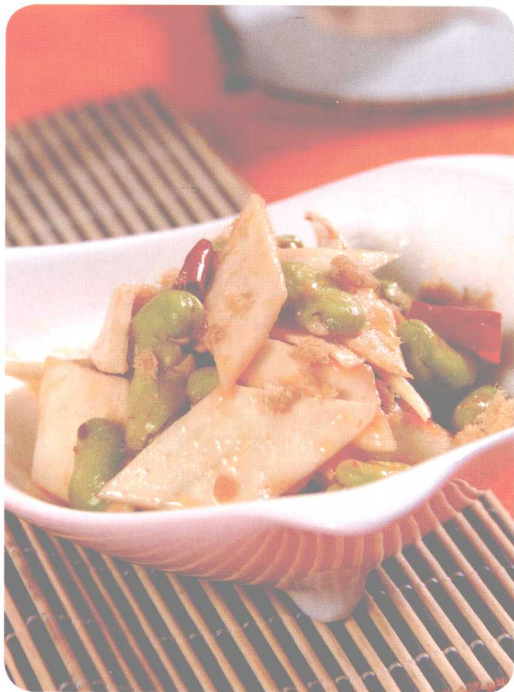
四季豆炒肉丝

【材料】 猪瘦肉250克，四季豆500克，葱丝、姜丝各适量。

【调料】 植物油、盐、水淀粉、料酒、味精、高汤各适量。

做法

- 1 四季豆去筋，洗净，切丝，用沸水烫透，捞出沥水；猪瘦肉洗净，切成肉丝，放入盆内，用水淀粉、盐上浆。
- 2 炒锅内倒油烧热，将肉丝滑透捞出；锅内再放油烧热，下葱丝、姜丝爆香，投入四季豆煸炒至八分熟，加肉丝、高汤、盐、料酒、味精炒匀入味，用水淀粉勾芡即可。



茭白炒蚕豆

【材料】

鲜蚕豆、茭白各200克，猪肉末100克，干红辣椒10克。

【调料】

排骨酱、盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、葱末、姜末、植物油各适量。

做法

- 1 将茭白洗净切成片，用沸水烫一下捞出沥干水分；干红辣椒切成段；蚕豆去皮，洗净。
- 2 炒锅置火上，放入油烧热，放入葱末、姜末、干红辣椒段炒出香味，倒入肉末翻炒至变色，放入蚕豆、茭白煸炒，加适量水稍煮，加入排骨酱、盐、胡椒粉、鸡精，用水淀粉勾薄芡即可。



泡豇豆煸排骨

【材料】

猪小排500克、泡豇豆100克、芹菜50克、香菜15克。

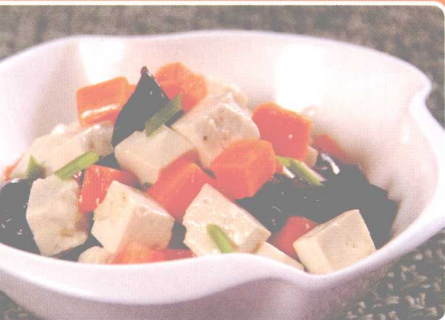
【调料】

干红辣椒、葱花、香菜、盐、味精、料酒、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 将猪小排洗净改刀成段，用沸水焯一下，除去血水，捞出沥干；泡豇豆切成粒；香菜洗净切段；芹菜择洗干净，切段。
- 2 锅中放油烧热，放入猪小排稍炸捞出；锅内留油，加干红辣椒炒香，下泡豇豆、排骨煸至入味后，加入芹菜段、葱花、香菜段翻匀，加盐、味精、料酒、白糖调味即可。





豆腐炒木耳

【材料】 豆腐400克、水发黑木耳200克、胡萝卜50克。

【调料】 葱末、姜末、盐、植物油、水淀粉、高汤各适量。

做法

- 1 豆腐洗净上锅蒸熟，取出切丁；黑木耳洗净，撕成小朵；胡萝卜洗净去皮，切丁。
- 2 炒锅内倒油烧热，下葱末、姜末爆香，放豆腐、黑木耳、胡萝卜煸炒，加入高汤、盐煮沸后，用水淀粉勾芡，出锅摆盘即可。



豆腐干炒青椒

【材料】 豆腐干200克，青椒片、胡萝卜片各50克。

【调料】 植物油、辣豆瓣酱、甜面酱、酱油、白糖、盐、味精、葱末、蒜片、姜丝各适量。

做法

- 1 豆腐干洗净，切片；青椒片、胡萝卜片用沸水焯烫后捞出沥水。
- 2 炒锅内放油烧热后，下葱末、蒜片和姜丝炒香，入豆腐干煸炒至水分快干时，加辣豆瓣酱、甜面酱、酱油、白糖和青椒片、胡萝卜片，继续煸炒入味，放味精、盐调味即可。



尖椒豆腐皮

【材料】 豆腐皮300克、青尖椒100克。

【调料】 植物油、葱花、盐、味精、蚝油、酱油、花椒油、净干红辣椒段各适量。

做法

- 1 将豆腐皮洗净切条，用沸水焯一下；青尖椒洗净去蒂及子切条。
- 2 锅内倒油烧热，下葱花、干红辣椒段略炒，放入豆腐皮、青尖椒条翻炒片刻，加蚝油、酱油、盐、味精炒匀入味，淋花椒油，出锅即可。



熏干炒蒜薹

【材料】 蒜薹300克、熏豆腐干200克。

【调料】 盐、植物油、鸡精各适量。

做法

- 1 蒜薹洗净切段；熏豆腐干切成长片。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入蒜薹、熏豆腐干翻炒至熟，加入盐、鸡精调味即可。

熏干炒西芹

材料 熏豆腐干300克、西芹200克、红椒丝20克。

调料 葱末、盐、鸡精、胡椒粉、植物油、高汤、鸡油各适量。

做法

- 1 熏豆腐干切条；西芹择洗干净，切条，焯水，捞出沥水备用。
- 2 炒锅置火上，倒适量植物油烧热，用葱末爆香，放西芹和熏豆腐干、红椒丝煸炒片刻。
- 3 加适量高汤，放盐、鸡精、胡椒粉调味，淋上鸡油即可。



豆腐干爆鸡丝

材料 豆腐干、鸡肉各150克，蒜薹50克。

调料 植物油、干红辣椒、甜面酱、白糖、酱油、料酒、盐各适量。

做法

- 1 鸡肉洗净，切丝；蒜薹择洗干净，切段；豆腐干切片；干红辣椒洗净，去蒂及子，切丝。
- 2 炒锅放油烧热，下鸡肉丝略炒，加入甜面酱炒红，放入豆腐干片、干红辣椒丝、蒜薹段、料酒、酱油翻炒片刻，加入白糖、盐翻炒均匀即可。



豆腐干炒腊肉

材料 腊肉150克、豆腐干250克、蒜薹50克。

调料 白糖、香油、料酒、酱油、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 腊肉切片；豆腐干切厚片；蒜薹择洗净，切段。
- 2 炒锅中放油烧至八成热，下豆腐干炒约1分钟。
- 3 将豆腐干推至锅边，放入腊肉，炒至肥肉略微凹陷时，下入蒜薹段、料酒、酱油、盐、白糖与豆腐干翻炒均匀，加鸡精调味，淋香油，起锅装盘即可。



豆腐皮炒韭菜

材料 豆腐皮200克、韭菜150克。

调料 葱末、姜末、盐、酱油、郫县豆瓣酱、白糖、料酒、鲜汤、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 豆腐皮洗净，切成丝；韭菜择洗干净，切成段。
- 2 炒锅内倒入植物油烧热，放入郫县豆瓣酱、姜末、葱末爆香，倒入韭菜段和豆腐皮丝，翻炒一下，加入盐、料酒、酱油、白糖、鲜汤，炒至入味后，用水淀粉勾芡即可。



清爽时蔬小炒

新鲜蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源，特别是深色蔬菜营养更加丰富。营养师始终强调，应增加蔬菜的摄入种类和数量，成年人每天应吃蔬菜300~500克。



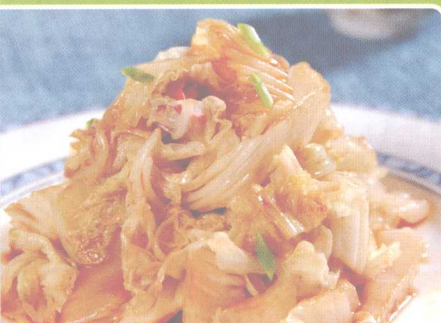
白菜木耳

【材料】 水发黑木耳100克、白菜250克。

【调料】 酱油、盐、花椒、葱花、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 选白菜的中段，洗净切成小片；把发好的黑木耳洗净，去蒂，撕成朵。
- ② 炒锅内放植物油烧热，下花椒炸香，放入葱花煸香，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片透明时放入黑木耳，加酱油、盐炒匀，用水淀粉勾薄芡即可。



炆辣白菜

【材料】 白菜300克、干红辣椒4个。

【调料】 葱花、白糖、酱油、味精、香油、盐、料酒、植物油各适量。

做法

- ① 白菜择洗干净，直刀切片，加盐拌匀，腌渍后捞出，用凉开水冲去盐味并沥干，放在盆内；干红辣椒洗净去蒂及子，切段。
- ② 炒锅内倒油烧热，放入干红辣椒段，炸出香味时，放入葱花稍煸，迅速放入白菜片翻炒，加入盐、酱油、味精、白糖、料酒调味，淋入香油，出锅即可。



醋熘圆白菜

【材料】 圆白菜300克。

【调料】 白糖、醋、葱花、水淀粉、干红辣椒段、盐、姜丝、花椒、植物油各适量。

做法

- ① 圆白菜洗净切块，用盐腌渍，沥水；盐、白糖、醋、姜丝、葱花、水淀粉调成料汁备用；干红辣椒段洗净擦干。
- ② 炒锅内放油烧热，将花椒煸香，放干红辣椒段炸至褐红色时，放圆白菜，用大火炒熟后，将料汁倒入锅中炒匀即可。

番茄炒鸡蛋

材料 番茄300克、鸡蛋2个。

调料 胡椒粉、植物油、盐各适量。

做法

- 1 将番茄洗净去皮，切成小块；鸡蛋打散，加盐搅匀备用。
- 2 炒锅内倒油烧热，放入蛋液，炒至凝结成块，盛出备用。
- 3 炒锅置大火上，倒油烧热，将番茄倒入锅中，大火炒至出汁时加入盐、胡椒粉炒匀，然后放入炒好的鸡蛋翻炒均匀即可。



番茄炒玉米粒

材料 新鲜玉米1根、番茄2个、青椒1个。

调料 盐、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 将玉米粒剥下来洗净备用；青椒洗净去蒂及子，切丁。
- 2 番茄洗净去皮、去瓤，留肉，切成丁。
- 3 炒锅放油烧热，下玉米粒炒出香味，约七八成熟时，下番茄丁、青椒丁翻炒片刻，加盐、白糖调味即可。



番茄炒牛肉片

材料 牛肉片200克、番茄2个、牛肉粉适量。

调料 植物油、蒜末、番茄酱、盐、白糖、酱油、料酒、淀粉各适量。

做法

- 1 牛肉片加盐、白糖、酱油、料酒、淀粉、牛肉粉、植物油拌匀腌渍2小时；番茄洗净，去皮去蒂，切碎备用。
- 2 炒锅内倒油烧热，将牛肉片煸炒至九成熟捞出；底油放蒜末炒香，下番茄碎、白糖、番茄酱、牛肉片炒匀即可。



洋葱炒番茄

材料 洋葱150克、番茄300克。

调料 番茄酱、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱去老皮，切成滚刀块；番茄洗净，去蒂，切成块。
- 2 炒锅内倒油烧热，放入洋葱块翻炒至变色盛出沥油。
- 3 锅内底油烧热，放入番茄酱、番茄块翻炒片刻，加入洋葱翻炒几下后，加盐、白糖炒至入味，加鸡精炒匀即可。





酸辣土豆片

材料 土豆450克、青椒50克。

调料 辣椒粉、醋、白糖、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

- 1 土豆洗净，去皮，切薄片，放清水里浸泡一会儿；青椒洗净，去蒂及子，切片。
- 2 炒锅中倒油，烧至七成热，放入土豆片炸至金黄色，捞出沥油备用。
- 3 炒锅内倒油烧热，放入辣椒粉，炸成红色，再放入白糖、酱油、醋、料酒翻炒入味，放入青椒片和炸好的土豆片略炒，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



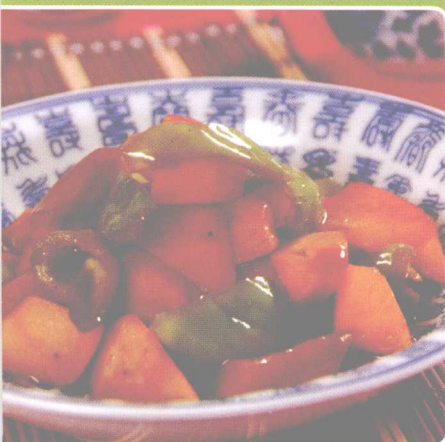
香辣土豆丝

材料 土豆500克，水发香菇、青椒各50克，胡萝卜25克。

调料 干红辣椒、盐、味精、料酒、葱花、姜丝、植物油、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1 将香菇、青椒、胡萝卜去皮分别洗净切丝，用沸水焯一下捞出，青椒过凉；干红辣椒洗净去蒂切段；土豆削皮洗净切丝，用凉水冲洗，沥干水分。
- 2 炒锅倒植物油烧热，下入干红辣椒段爆香，放入葱花、姜丝炒香，倒入土豆丝煸炒至半透明状，加入青椒、香菇、胡萝卜、盐、料酒稍加翻炒，用水淀粉勾薄芡，加味精调味，淋上香油即可。



地三鲜

材料 茄子半个、土豆1个、青椒2个。

调料 植物油、葱花、蒜末、料酒、盐、白糖、酱油、水淀粉、鸡精各适量。

做法

- 1 茄子、土豆均洗净去皮，切成滚刀块，放入清水中浸泡5分钟，捞出沥水，再入油锅中炸透捞出；青椒去蒂及子，洗净切片。
- 2 炒锅内倒油烧热，爆香葱花、蒜末，加水、料酒、酱油、盐、白糖、茄子块、土豆块、青椒炒熟后水淀粉勾芡，加鸡精调味即可。

黄瓜炒杂菇

材料 黄瓜300克，鲜平菇、口蘑、香菇各100克。

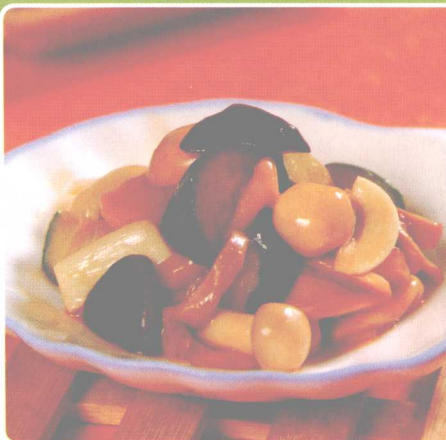
调料 盐、植物油、酱油、蒜片、白糖各适量。

做法

- 1 平菇、口蘑、香菇分别去蒂洗净，并切成大块备用；黄瓜洗净，切大块，用盐腌渍一下。
- 2 锅中倒油烧热，倒入所有的蘑菇翻炒5分钟，大火收汁。
- 3 倒入适量酱油，加蒜片继续翻炒，加少许盐、白糖调味，最后倒入黄瓜块稍炒即可。

营养在线

菇类食物味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪的食品，还含有微量元素和矿物质，常食可增强人体免疫力。



酸黄瓜炒肉

材料 酸黄瓜100克、猪瘦肉250克。

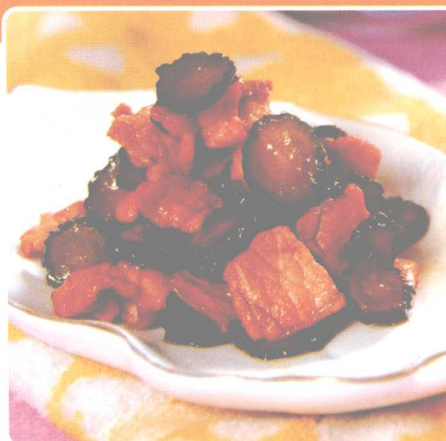
调料 姜丝、葱段、酱油、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 酸黄瓜洗净切片；猪瘦肉洗净切片。
- 2 锅置火上倒油烧热，分别放入姜丝、葱段略炒至出香味，倒入肉片，稍炒后放入酱油继续翻炒，待肉片炒至八分熟时放入酸黄瓜片炒至熟，加入盐、味精调味即可。

高手教你炒

黄瓜放入锅内的时间不宜过早，否则口感不好。



皮蛋炒黄瓜

材料 黄瓜250克、皮蛋1个、红椒2个。

调料 葱末、姜末、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，对剖，再切成滚刀块；皮蛋稍蒸去皮洗净，切成8块；红椒洗净，去蒂及子，斜切成片。
- 2 锅里放油烧热，放入葱末、姜末爆香，然后放入皮蛋，小火翻炒，至皮蛋起小泡时放入黄瓜块、红椒片、白糖翻炒，见红椒发亮油润时，加入盐和鸡精调味即可。

