

Easy Cook
食在家常

滋味小炒

甘智荣 主编

手把手教你学会超人氣的家常小炒，让生活变得有滋有味！



Easy  Cook
食在家常

滋味小炒

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

滋味小炒 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-8419-9

I. ①滋… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136792 号

滋味小炒

主 编	甘智荣
责任编辑	倪 敏
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8419-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章

营养美味小炒菜

炒的分类	12
家常小炒基础常识	13
巧炒蔬菜	14
肉类巧炒、巧吃	16
巧炒水产海鲜	18

Contents | 目录



第2章

素菜类：清爽好滋味

辣炒包菜	22	蕨菜炒苦瓜	38	韭菜炒豆腐	54
蒜蓉菜心	24	清炒小南瓜	40	冬笋炒四季豆	56
清炒土豆丝	26	松仁山药炒玉米	42	青豆炒雪菜	58
青椒藕丝	28	彩椒炒榨菜丝	44	素炒香菇	60
黄瓜炒马蹄	30	芦笋炒百合	46	滑子菇炒上海青	62
清炒莴笋丝	32	韭香银芽	48	口蘑鲜蚕豆	64
胡萝卜炒芹菜	34	香芹干张丝	50	雪里蕻炒年糕	66
清炒佛手瓜	36	香菇豆干丝	52		

第3章

畜肉类：浓香超美味

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| 韭黄炒肉丝 70 | 包菜炒腊肉 88 | 荷兰豆炒牛肉 106 |
| 菌菇炒肉丝 72 | 黄瓜炒火腿 90 | 蒜薹牛肉粒 108 |
| 茭白炒肉 74 | 青豆炒火腿 92 | 油面筋牛肚炒香菇 110 |
| 家常山药 76 | 茶树菇炒肚丝 94 | 豆角炒羊肉 112 |
| 洋葱炒五花肉 78 | 荷兰豆炒香肠 96 | 京葱羊里脊 114 |
| 西葫芦炒肉片 80 | 苦瓜炒猪肚 98 | 酱爆羊肉 116 |



- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 过油肉土豆片 82 | 土豆脆腰 100 | 韭黄羊肚丝 118 |
| 家常肉末金针菇 84 | 沙姜炒双心 102 | |
| 彩椒炒肉皮 86 | 洋葱炒牛肉 104 | |

第4章

禽蛋类：软滑好味道

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 韭黄炒鸡丝 122 | 蒜薹炒鸡胗 130 | 韭菜花炒鸡蛋 138 |
| 胡萝卜炒鸡丝 124 | 尖椒爆鸭 132 | 韭黄炒鸡蛋 140 |
| 荷兰豆炒鸡柳 126 | 芹菜炒鸭肠 134 | 西红柿炒鸡蛋 142 |
| 双芽炒鸡胗 128 | 芙蓉豆瓣 136 | 腊八豆炒鸡蛋 144 |

第 5 章

水产海鲜类：香嫩真鲜美

荷兰豆炒鱼片 148	黑椒墨鱼片 160	玉米莴笋炒虾仁 172
五彩鱼丝 150	芹菜鱿鱼圈 162	菠萝炒虾仁 174
爆炒生鱼片 152	玉米笋炒鱿鱼 164	荷兰豆炒虾仁 176
豆角干炒腊鱼 154	荷兰豆炒双脆 166	双椒爆螺肉 178
青椒炒鳝鱼 156	虾仁炒冬瓜 168	辣炒花甲 180
青椒墨鱼卷 158	草菇虾仁 170	



附录 1

常用烹饪方法 182

附录 2

常用炒菜常识 190

Easy  Cook
食在家常

滋味小炒

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

滋味小炒 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-8419-9

I. ①滋… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136792 号

滋味小炒

主 编	甘智荣
责任编辑	倪 敏
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8419-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吃得有味，活得开心

食物是人们生活中必不可少的一部分，而美味的食物则是送给吃货们最好的奖赏。没有山珍海味，无须耗费太多心思和精力，却一样可以吃得有滋有味，若春风拂面，这就是小炒的力量。

现在已很难去追溯小炒命名的源头了，也许正是为了区别那些动辄大鱼大肉、费时费工的大菜而横空出世的。它的选料极尽平凡，一棵菜、一块肉或是一条鱼，烹制简单、方便，既能满足人们的口腹之欲，又不失滋味与情趣。

炒是烹饪中被运用得最为广泛、最为频繁的技法之一，人们以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短的时间内加热成熟、调味成菜，具体又分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、抓炒、软炒、焦炒、煸炒等。部分极具特色的小炒往往会成为经典家常菜中的经典，成为厨房菜鸟练习烹饪时的首选，自然也是资深老饕们最为拿手的招牌菜。它们通常具有以下一种或几种特征：

一是烹饪时间短。常常以急火快成，易学易做，对于那些初入门的烹饪者或不想耗费太多时间、精力的人来说，小炒非常适合。

二是汤汁少，口味以鲜嫩为多。借助火力让食材快速成熟、入味，能较好地保留其固有的鲜味与口感，滋味十足。

三是营养健康，因时、因地而作。小炒的做法虽简单，但在营养搭配上绝不含糊，以多种食材搭配烹炒时，更强调口味、口感上的交融与丰富；选材上也更倾向于当季、当地的新鲜食材，以确保其风味上的突出。

在这本书中，我们将为你介绍众多风味小炒的烹饪方法与实用技巧，涉及素菜类、畜肉类、禽蛋类、水产海鲜类四大类别的食材，结合大量的烹饪演示实图和步骤讲解，让你轻松学会，并获得极佳的滋味与口感。同时，书中也收入了一些烹饪技巧、妙招及养生常识，以帮助你更加系统地了解厨房烹饪、拓宽知识面。滋味小炒更符合绝大多数人对自己生活品质的定位与期望，它小巧却不失精致，平凡却贴近生活。亲自下厨做一道有滋有味的小菜来犒劳自己，吃得有味，活得开心，夫复何求？



菜式名称

每一道菜式都有着它的名字，我们将菜式名称放置在这里，以便于你在阅读时能一眼就找到它。

辅助信息

这里标记着这道菜的烹饪时间、口味、营养功效及适用人群。

冬笋炒四季豆

- 5 分钟
- 开胃消食
- 清淡
- 糖尿病患者

美食故事

没有故事的菜是不完整的，我们将这道菜的所选食材、产地、调味以及相关的历史、地理等留在这里，用最真实的文字和体验告诉你这道菜的魅力所在。

材料与调料

在这里，你能查找到烹制这道菜所需的所有配料名称、用量以及它们最初的样子。

材料

冬笋	100 克
四季豆	150 克
红椒	15 克
姜片	5 克
蒜末	5 克
葱段	5 克

调料

料酒	5 毫升
盐	3 克
味精	1 克
水淀粉	适量
食用油	适量



56 滋味小炒

菜品实图

这里将如实地为你呈现一道菜烹制完成后的最终形态，菜的样式是否悦目，是否会勾起你的食欲，你的眼睛不会说谎。此外，你也可以通过对照图片来检验自己动手烹制的菜品是否符合规范和要求。

步骤演示

你将看到烹制整道菜的全程实图及具体操作每一步的文字要点，它将引导你将最初的食材烹制成美味的食物，完整无遗漏，文字讲解更实用、更简练。

食材处理



1 将洗净的冬笋切成条。



2 洗净的四季豆切段。



3 洗净的红椒切成片。

做法演示



4 油锅烧热后倒入四季豆，滑炒1分钟。



5 用漏勺捞出，沥干油备用。



6 锅底留油，倒入蒜末、姜片、葱段炒香。



7 倒入冬笋炒匀。



8 加入四季豆和红椒。



9 倒少许清水，淋入料酒。



10 加盐、味精炒入味。



11 加入水淀粉勾芡，炒匀。



12 盛入盘中即可。

小贴士

- 烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。
- 烹煮时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透，否则会发生中毒。



食物相宜

保护眼睛、抗衰老



四季豆

+



香菇

促进骨骼的成长



四季豆

+



花椒

养生常识

- ★ 妇女多白带者、皮肤瘙痒者、急性胃肠炎患者尤其适合食用四季豆。
- ★ 癌症患者、食欲不振者宜食用四季豆。
- ★ 腹胀者不宜多食四季豆。

食物相宜

结合实图为你列举这道菜中的某些食材与其他哪些食材搭配效果更好，以及它们搭配所具有的营养功效。

小贴士 & 养生常识

在烹制菜肴的过程中，一些烹饪上的技术要点能帮助你一次就上手，一气呵成零失败，细数烹饪实战小窍门，绝不留私。此外，了解必要的养生常识，也能让你的饮食生活更合理、更健康。



第1章

营养美味小炒菜

炒的分类	12
家常小炒基础常识	13
巧炒蔬菜	14
肉类巧炒、巧吃	16
巧炒水产海鲜	18

Contents | 目录



第2章

素菜类：清爽好滋味

辣炒包菜	22	蕨菜炒苦瓜	38	韭菜炒豆腐	54
蒜蓉菜心	24	清炒小南瓜	40	冬笋炒四季豆	56
清炒土豆丝	26	松仁山药炒玉米	42	青豆炒雪菜	58
青椒藕丝	28	彩椒炒榨菜丝	44	素炒香菇	60
黄瓜炒马蹄	30	芦笋炒百合	46	滑子菇炒上海青	62
清炒莴笋丝	32	韭香银芽	48	口蘑鲜蚕豆	64
胡萝卜炒芹菜	34	香芹千张丝	50	雪里蕻炒年糕	66
清炒佛手瓜	36	香菇豆干丝	52		

第3章

畜肉类：浓香超美味

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| 韭黄炒肉丝 70 | 包菜炒腊肉 88 | 荷兰豆炒牛肉 106 |
| 菌菇炒肉丝 72 | 黄瓜炒火腿 90 | 蒜薹牛肉粒 108 |
| 茭白炒肉 74 | 青豆炒火腿 92 | 油面筋牛肚炒香菇 110 |
| 家常山药 76 | 茶树菇炒肚丝 94 | 豆角炒羊肉 112 |
| 洋葱炒五花肉 78 | 荷兰豆炒香肠 96 | 京葱羊里脊 114 |
| 西葫芦炒肉片 80 | 苦瓜炒猪肚 98 | 酱爆羊肉 116 |



- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 过油肉土豆片 82 | 土豆脆腰 100 | 韭黄羊肚丝 118 |
| 家常肉末金针菇 84 | 沙姜炒双心 102 | |
| 彩椒炒肉皮 86 | 洋葱炒牛肉 104 | |

第4章

禽蛋类：软滑好味道

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 韭黄炒鸡丝 122 | 蒜薹炒鸡胗 130 | 韭菜花炒鸡蛋 138 |
| 胡萝卜炒鸡丝 124 | 尖椒爆鸭 132 | 韭黄炒鸡蛋 140 |
| 荷兰豆炒鸡柳 126 | 芹菜炒鸭肠 134 | 西红柿炒鸡蛋 142 |
| 双芽炒鸡胗 128 | 芙蓉豆瓣 136 | 腊八豆炒鸡蛋 144 |

第5章

水产海鲜类：香嫩真鲜美

荷兰豆炒鱼片 148	黑椒墨鱼片 160	玉米莴笋炒虾仁 172
五彩鱼丝 150	芹菜鱿鱼圈 162	菠萝炒虾仁 174
爆炒生鱼片 152	玉米笋炒鱿鱼 164	荷兰豆炒虾仁 176
豆角干炒腊鱼 154	荷兰豆炒双脆 166	双椒爆螺肉 178
青椒炒鳝鱼 156	虾仁炒冬瓜 168	辣炒花甲 180
青椒墨鱼卷 158	草菇虾仁 170	



附录1

常用烹饪方法 182

附录2

常用炒菜常识 190



第1章

营养美味 小炒菜

厨房里的烹饪绝活有很多，但练就一身“炒”功就完全可以一招鲜、吃遍天。炒菜在宴席中的出场率极高，又可细分为众多炒法，各具特色，其中不乏快手菜，可以在数分钟内出锅上桌。本章将带你了解有关炒菜的小知识，以及一些炒蔬菜、肉类、水产海鲜的诀窍，帮助你炒出美味、炒出特色。