

营养百味 NO. 9



做自己的
家庭
营养师

小炒高手

100例

高手支招，招招好用，将美味菜肴快速端上自家的餐桌。

★★★★★

《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

天天小炒 1688 例

小炒高手

700

1688 例
天天小炒
小炒高手



图书在版编目(CIP)数据

小炒高手 100 例 / 《营养百味》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2006.10
(营养百味)
ISBN 7-5366-8163-1

I. 小... II. 营... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125015 号

《营养百味》系列丛书·小炒高手 100 例

出 版 人: 罗小卫
策 划: 华章同人
责任编辑: 陈建军
特约编辑: 石艳芳
菜肴制作: 陈国军 (北京市交通培训中心厨师长)

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰
美术编辑: 何冬宁
撰 稿: 陈 明
摄 影: 文 冰

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 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: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



小炒高手

100 例

重庆出版集团 重庆出版社



Contents

小炒高手

目录



4 清新蔬菜

三彩菠菜	4
鱼香菜心	5
小炒圆白菜	6
酥皮香椿	7
枸杞丝瓜	8
红烧茄子	9
响萝卜丝	10
香葱土豆片	11
海米炒黄瓜	12
冬菇烧冬瓜	13
素烧南瓜	14
辣炒菜花	15
干煸豆角	16
干炒苦瓜	17
西芹百合	18
地三鲜	19
烧二冬	20
香菇苦瓜	21

28 喷香畜肉

蚂蚁上树	28
京酱肉丝	29
菠菜炒猪肝	30
鲜茄牛肉	31
苦瓜炒牛肉	32
双花炒牛肉	33
葱爆羊肉	34
孜然羊肉	35

36 诱人禽蛋

茄香鸡片	36
鸡丁炒南瓜	37
宫保鸡丁	38
蛋香萝卜丝	39
鸭血豆腐	40
炒鹅腿片	41

22 营养菌豆

平菇烧豌豆	22
肉末豆腐	23
木樨豆腐	24
茭菱腐竹	25
松仁玉米	26
粉丝炒豆芽	27

42 鲜香水产

蒜苗鱼片	42
蒜味虾	43
番茄炒虾仁	44
韭菜炒墨鱼仔	45
火爆鱿鱼卷	46
蒜炒青蛤	47

1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。 如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

蔬菜类

49

醋熘白菜 49
 剁椒白菜 49
 奶汤娃娃菜 50
 生炒菠菜 50
 芝麻小白菜 51
 蚝油生菜 51
 蛋炒菊花菜 52
 香酥冬瓜条 52
 皮蛋炒黄瓜 53
 老油条丝瓜 53
 梅菜炒苦瓜 54
 鸭蛋黄炒南瓜 54
 虎皮尖椒 55
 虾皮韭菜炒彩椒 55
 软炸番茄 56
 香炸洋葱 56
 鱼香茄子 57
 干烧萝卜 57
 尖椒土豆丝 58
 香辣茭白 58
 雪菜炒冬笋 59
 银耳芦笋 59
 怪味豆角 60
 五香韭黄 60
 素炒三丝 61
 酱汁三丁 61



菌豆类

62

62 香菇油菜
 62 鲜蘑扒菜心
 63 平菇炒莴笋
 63 香菇豆腐
 64 麻婆豆腐
 64 豆干炒青椒
 65 贡菜干丝炒豆芽
 65 芥蓝炒豆干
 66 雪菜炒黄豆
 66 黄瓜烧豌豆

家畜类

67

67 腐肉肉丝芥菜
 67 肉末小白菜
 68 肉末酸豆角
 68 毛豆炒肉丝
 69 木樨肉
 69 咕老肉
 70 芫爆里脊
 70 鱼香肉丝
 71 回锅肉
 71 香葱炒大肠
 72 火爆腰花
 72 洋葱爆牛柳
 73 蜀乡牛柳
 73 黑椒牛柳



咖喱牛肉 74
 家常牛蹄筋 74
 蒜炒羊肉 75
 番茄炒羊肉 75
 韭菜炒羊肉 76
 红烧兔肉 76



家禽类

77

辣子鸡丁 77
 香辣鸡丝 77
 冬笋鸡片 78
 蒜香鸡翅 78
 香酥鸡腿 79
 脆辣鸡胗 79
 五香鸡爪 80
 赛螃蟹 80
 洋葱炒鸡蛋 81
 炒烧鸭肉 81
 榨菜炒鸭丝 82
 炒鸭肠 82
 芝麻鸭肝 83
 生炒鹅丁 83
 韭菜炒鹅肠 84
 焦熘鹌鹑 84

水产类

85

85 炒鱼片
 85 糟熘鱼片
 86 蒜香鲑鱼
 86 蒜薹烧鱼皮
 87 干煸鳊段
 87 银鱼炒花生
 88 豆苗虾仁
 88 宫保虾仁
 89 椒盐河虾
 89 椒香皮皮虾
 90 洋葱炒螃蟹
 90 冬瓜烧蟹肉
 91 葱烧海参
 91 腰果鲜贝
 92 五香螺蛳
 92 蒜蓉蛰子

附录

93 附录 1: 小炒制作有讲究
 94 附录 2: 小炒调料有学问



三彩菠菜

【材料】菠菜350克、粉丝50克、海米30克、鸡蛋2个

【调料】蒜末5克、盐、醋、香油、味精各适量

做法

Method

1 菠菜择洗干净，放入沸水中略烫，捞出切成长段；粉丝泡发后，剪成长段；海米泡发；鸡蛋加少许盐打散。

2 炒锅倒油烧至五成热，倒入鸡蛋液炒散后盛出，待用。

3 炒锅倒油烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝炒至将熟，倒入炒熟的鸡蛋、盐、醋、香油、味精，翻炒至熟即可。



高手支招

- 1 此菜也可做成凉菜，将菠菜、粉丝焯熟后，直接与鸡蛋、调料拌和在一起。
- 2 菠菜含草酸较多，炒菠菜前最好先焯一下，焯过菠菜后过一下凉水，则色泽翠绿。

鱼香菜心

【材料】嫩油菜 500 克

【调料】四川郫县豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末、白糖、醋、酱油、味精、盐、淀粉各适量

做法

Method

- 1 油菜洗净，切成长段；豆瓣酱捣碎备用。
- 2 用白糖、醋、酱油、味精、盐、淀粉对成味汁。
- 3 锅中倒油烧热，下入豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末煸炒出香味，放入油菜炒熟，加入味汁炒匀即可。



郫县豆瓣酱的滋味足，颜色重，采用秘法制作，味道独特，家中最好常备。

高 手 支 招



小炒圆白菜

【材料】圆白菜半棵、红辣椒少许

【调料】花椒、蒜末、盐、白糖、醋各少许



做法

Method

1 圆白菜洗净，撕成小片；红辣椒洗净，去蒂及子，切小片。

2 炒锅倒油烧至四成热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不要，放入辣椒炒香，下入圆白菜翻炒，加入盐、白糖炒至熟，出锅前淋入少许醋，关火，撒入蒜末即可。

高手支招

① 圆白菜用手撕，不仅叶子更有韧劲，没有刀锈味，而且还能减少维生素的流失。

② 炒这道菜时白糖、醋都要少放，提一点点味即可。

酥皮香椿

【材料】香椿 200 克、鸡蛋 2 个

【调料】盐、花椒盐、鸡精、淀粉、面粉各适量

做法

Method

- 1 香椿洗净，用盐水腌约 10 分钟，挤去水分，撒上一层干淀粉。
- 2 将鸡蛋打散加入面粉、淀粉、适量的水搅拌均匀，加入食用油拌匀后成酥皮糊。
- 3 炒锅倒油烧至六成热，将香椿逐个裹上糊，放入锅内炸至金黄色，捞出装盘，食用时可蘸花椒盐。



吃香椿时为了降低香椿本身亚硝酸盐的含量，最好用开水焯一下。此菜可先焯一下再腌制。

高手支招



枸杞丝瓜

【材料】丝瓜1条、枸杞子15克

【调料】姜丝、盐、味精、水淀粉各适量



做法

Method

- 1 丝瓜洗净，切滚刀块；枸杞子用水略泡。
- 2 炒锅倒油烧热，用姜丝炆锅，放入丝瓜翻炒，加盐调味，待其稍软后，加入枸杞，烧至丝瓜熟软时，加入味精搅匀，勾芡即可盛出。



高手支招

- ① 炒丝瓜时要用大火，快炒。
- ② 泡枸杞子时间不要太久，5分钟左右即可，以免色泽及香味流失到水里。

红烧茄子

【材料】茄子 300 克、香菜适量

【调料】葱花、蒜末、大料、酱油、料酒、盐、水淀粉、鸡精、白糖各适量

- ① 如果想蒜香的味道更重些，可以留一部分蒜末，在茄子炒好后，关火时再放入。
- ② 一般来说，用圆茄做菜时最好削皮，长茄子较嫩，可以带皮烹制。

高手支招

做法

Method . . .

- ① 茄子洗净，切成滚刀块，放水中浸泡一会儿，捞出，沥干；香菜择洗干净，切段。
- ② 炒锅倒油烧至四成热，放入茄子块炸至金黄色时盛出。
- ③ 炒锅中留少许底油，放入葱花、蒜末、大料炒出香味，放入茄子翻炒至软熟，再加入料酒、酱油、盐、白糖、鸡精，烧开后用水淀粉勾芡，撒入香菜段即可。





响萝卜丝

做法

Method

【材料】白萝卜300克、鲜红辣椒40克、青蒜25克

【调料】醋、水淀粉、味精、盐、香油各适量

1 将白萝卜洗净去皮，先切薄片，再切成细丝，盛入大碗中，撒上盐拌匀，腌15分钟，攥干水分；鲜红辣椒洗净，去蒂去子，切丝；青蒜洗净，成段。

2 炒锅置旺火上，倒油烧至八成热，先下萝卜丝、鲜红辣椒丝快炒几下，再下盐、青蒜、醋、味精，用水淀粉勾芡，起锅盛入盘中，淋入香油即可。



高手支招

这个菜做起来简单，不过对刀功有些要求，萝卜丝切得越细越好，易熟而且成菜漂亮。

香葱土豆片

【材料】土豆300克、洋葱100克、芹菜35克、香菜少许

【调料】盐、胡椒粉各适量



做法

Method

1 土豆带皮洗净，放入锅里加入清水，上火煮沸，盖上锅盖把土豆煮至嫩熟为止，将煮好的土豆晾凉，去皮后，切成小薄片待用；洋葱剥去外皮，洗净，切碎末；香菜、芹菜择洗干净，切成碎末待用。

2 在煎盘内放入油烧热后，先下入薄薄一层熟土豆片，不停地转动煎盘，使土豆片在煎盘里转动，待其一面呈金黄色时，翻个儿，再加入洋葱末、芹菜末、香菜末继续转动，再撒匀盐和胡椒粉，然后使土豆再翻个儿，待其两面颜色均呈金黄色，洋葱发出香味时即可。

① 煮土豆时不要煮得太熟，以免煎时土豆碎烂，这个做法有些西式的味道，如果觉得麻烦，也可用洋葱炆锅，直接炒土豆片，味道也不错。

② 切洋葱时将刀沾上水，可减轻其对眼睛的刺激。

高手支招

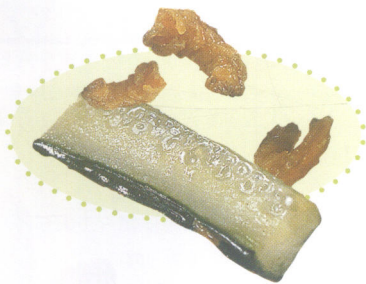




海米炒黄瓜

【材料】黄瓜 300 克、海米 20 克

【调料】葱末、姜末、盐各适量



做法

Method

1 黄瓜洗净，切成长条状；海米用温水泡软。

2 炒锅内放油烧至六成热，下葱末、姜末炒香，加入海米略炒后，放黄瓜、盐，炒 1 分钟左右即成。

高手支招

黄瓜不要选太嫩的，因为炒黄瓜跟凉拌黄瓜不同，太嫩了，水分太多。如果用太老的黄瓜，最好去皮。



冬菇烧冬瓜

【材料】冬瓜 300 克、水发冬菇 80 克、海米 30 克

【调料】葱花、盐、白糖、料酒、鸡精、香油、高汤
各适量

冬瓜去皮时去掉薄薄一层即可，这样既卫生，熟了冬瓜又不易碎，而且颜色白中带绿也很漂亮。

高手支招

做法 Method ...

1 将冬瓜洗净，去皮，切片；冬菇洗净，去蒂，切成片。

2 炒锅内放油烧热后放入葱花，炒出香味后倒入冬瓜翻炒，加入高汤、冬菇、海米、盐、料酒，焖一会儿，出锅前放入白糖、鸡精炒匀，淋入香油即可。





素烧南瓜

【材料】小南瓜1个

【调料】姜片、盐各适量



做法

Method

1 南瓜削去皮，剖开，去掉子、瓤后切块。

2 炒锅倒油烧热，放入姜片炒香，下入南瓜块、少许清水翻炒，加盐调味，待汤汁收干即可。

高 手 支 招

① 炒南瓜易粘锅，加一点儿水，还要不断用锅铲翻动才行。

② 也可先用油过一下南瓜块，然后再炒制，这样南瓜吃起来不会太面。也可将南瓜皮洗净，连皮切块，这样更便于翻炒。

