

百变营养

小炒

BAIBIAN
YINGYANG
XIAOCHAO
1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著

1000样

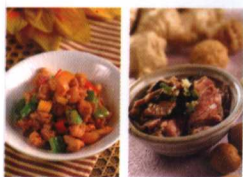


陈绪荣
本书特邀顾问

国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

每天一道菜，三年不重样
做法不断改进，营养保留更充分
小炒上千种
都是家常菜

好学易做，看了就会
用料不在贵贱，最重要的是有营养



家庭书架·品质生活

百变营养

小炒 1000样

BAIBIAN YINGYANG
XIAOCHAO 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变营养小炒1000样 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06680-7

I. 百… II. 家… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161610号

全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

封面设计 刘 畅

版式设计 李亚欧

家庭书架·品质生活

百变营养 小炒1000样

BAIBIAN YINGYANG
XIAOCHAO 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 16

字数 259千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06680-7 / TS·132

定价 19.90元

前言



“炒”是我国烹制蔬菜最常用的方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓；而美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的佳肴。

如今，一日三餐不再是简单吃饱的问题了，“营养”已成为国人健康饮食的关键词。因饮食营养问题造成的疾病，已成为威胁我们生命和生活质量的大敌。近年来，我国慢性疾病，尤其是肿瘤、心血管病、糖尿病、老年性痴呆的发病率呈显著增长趋势。虽然这些疾病是由生活方式中多种因素综合作用所致，但膳食结构不合理、营养不良，也是重要的原因之一。因此，吃营养食品、吃健康食品已成为大家共同的心愿。

如何减少炒菜对营养成分的破坏？如何搭配原料才能炒出最有营养的菜肴？如何把各种小炒烹制得色香味俱全？……这些与日常生活密切相关的问题，在本书中都能找到答案。



好营养

本书所选小炒，均经过营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和微量元素，而且还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。



好滋味

本书所选小炒，均是美食专家大力推荐的上品佳肴。不但口感十足，而且色泽鲜亮，定会给您带来全新的独特享受。



经济实惠

本书所选小炒，用料简单、购买方便，且每种小炒的成本均不超过10元钱，让您买得舒心，吃得安心。



千变万化吃不腻

单就数量而言，小炒的种类就不少于1000样；如果搭配起来食用，真可谓“千变万化”！即使您再“善变”，四五年内也不会吃“烦”、吃“腻”！



目录 CONTENTS

百
变
营
养

小
炒
1000
样

绪论

013

第一篇 时蔬小炒

018 / 鱼香茭白

018 / 麻酱茭白

019 / 油炆黄瓜

019 / 素炒香芹

019 / 清炒西芹

019 / 夏果西芹百合

020 / 地三鲜

020 / 三丁茄子

020 / 酱汁茄子

021 / 干烧冬笋

021 / 豌豆笋丝

021 / 双菇凉瓜丝

021 / 炒二冬

022 / 蜜汁山药

022 / 黑木耳炒山药

022 / 清炒山药丝

023 / 炒四宝

023 / 鱼香茄子

023 / 红烧茄子

023 / 油爆茄片

024 / 香辣薯丝

024 / 葱烧薯条

024 / 香干白菜丝

025 / 奶汁番茄

025 / 番茄炒香菇

025 / 白汁番茄

025 / 番茄菜花

026 / 辣汁茄丝

026 / 怪味茄子

026 / 磨盘茄子

027 / 枸杞炒豌豆

027 / 豆腐干炒豌豆

027 / 鲜菇炒豌豆

027 / 萧山萝卜干炒豌豆

028 / 金钱豆泡

028 / 金边白菜

028 / 绿茶娃娃菜

029 / 酱烧椒片冬笋

029 / 蚝油春笋

029 / 蜜汁金枣

029 / 虾粉冬笋

030 / 香菇菜花

030 / 栗子香菇

030 / 油辣香菇

031 / 平菇芥菜

031 / 茄汁荸荠

031 / 平菇炒核桃仁

031 / 酱炒西葫芦

032 / 酸辣土豆丝

032 / 熘土豆丝

032 / 五彩土豆丝

033 / 美味脆“鳝”

033 / 炒双菇

033 / 茼蒿炒香菇

033 / 香菇扒菜胆

034 / 豌豆烧茄子

034 / 糖汁烧茄子

034 / 烩烧茄子

034 / 炒茄泥

035 / 奶汁白菜

035 / 蒜蓉红菜薹

035 / 麻辣白菜卷

035 / 剁椒大白菜

036 / 核桃仁蚝油生菜

036 / 清炒生菜

036 / 奶油菜心

037 / 酱爆蕨菜

037 / 清炒蕨菜

037 / 蒜蓉蕨菜

037 / 笋干炒蕨菜

038 / 素炒三丝

038 / 鲜蘑白菜

038 / 炒牛蒡

038 / 油焖茭白

039 / 茄汁土豆

039 / 烧熘土豆片

039 / 葱油尖椒土豆丝

039 / 熘土豆青椒片

040 / 鸡油莴笋

040 / 虾子烧莴笋

040 / 鲜蘑莴笋尖

040 / 清炒茼蒿叶

041 / 炒辣味丝瓜

041 / 桃仁烧丝瓜



百变营养小炒1000样

百
变
营
养
小
炒
1
0
0
0
样

CONTENTS

041 / 蒜蓉丝瓜

041 / 甜椒炒丝瓜

042 / 豉香苦瓜

042 / 鱼香苦瓜

042 / 干煸苦瓜

042 / 清炒苦瓜

043 / 黄油菜花

043 / 糖醋花椰菜

043 / 豌豆菜花

043 / 清炒西兰花

044 / 麻辣藕片

044 / 糖醋藕丝

044 / 藕断丝连

044 / 板栗白菜

045 / 腐竹鲜蘑

045 / 油浸鲜蘑

045 / 鲜蘑扁豆

045 / 素炒鲜蘑

046 / 胡萝卜炒蘑菇

046 / 桂花萝卜

046 / 樱桃萝卜

047 / 甜辣白薯丝

047 / 炒红薯乳瓜

047 / 葱油薯块

047 / 红薯炒玉米粒

048 / 芥蓝腰果炒香菇

048 / 洋葱炒土豆片

048 / 葱油土豆泥

049 / 鸡油冬笋丁

049 / 油辣笋尖

049 / 雪菜笋丁

049 / 蚕豆春笋

050 / 松子菠菜

050 / 清炒菠菜

050 / 香菇橄榄笋

050 / 姜汁苋菜

051 / 椒香四季豆

051 / 生煸豆类

051 / 香脆四季豆

051 / 清炒豆角

052 / 清炒百合黄瓜

052 / 辣油瓜皮

052 / 三丝黄瓜卷

052 / 瓜片鱼豆腐

053 / 香菇烧丝瓜

053 / 奶汁丝瓜

053 / 清炒丝瓜

053 / 番茄丝瓜

054 / 土豆粒炒蚕豆

054 / 清炒油菜

054 / 糊辣菜头

054 / 翡翠素虾球

055 / 金壳红玉

055 / 黄油炒胡萝卜

055 / 胡萝卜炒雪菜

055 / 清炒胡萝卜丝

056 / 烧拌辣椒

056 / 糖醋红柿椒

056 / 黄瓜“肉丝”

057 / 干煸黄豆芽

057 / 豆芽油皮卷

057 / 红椒金菇炒豆芽

057 / 清炒黄豆芽

058 / 酸辣萝卜

058 / 素炒苋菜

058 / 酸辣青椒

059 / 茭白炒蚕豆

059 / 糖醋苦瓜

059 / 干煸青椒苦瓜

059 / 冬菜苦瓜

060 / 酸辣瓜片

060 / 虾皮烧冬瓜

060 / 炒三泥

060 / 豌豆炒茭白

061 / 麻酱鲜绿笋

061 / 麻辣干笋丝

061 / 清炒芦笋

061 / 雪里蕻炒冬笋

062 / 金瓜百合

062 / 生煸青椒

062 / 炒合菜

063 / 葱油草菇

063 / 蚝油鲜草菇

063 / 三色杏鲍菇

063 / 爆炒黄鳝头

064 / 炒脆丝

064 / 溜翡翠片

064 / 水炒菠萝

064 / 醋溜嫩黄瓜

065 / 银耳炒鲜奶

065 / 黑木耳炒黄花菜

065 / 双耳炒菠菜根

065 / 黑木耳炒芹菜



目录 CONTENTS

百
变
营
养

小
炒
1000
样

- 066 / 清炒荸荠
- 066 / 蒜蓉空心菜
- 066 / 素炒西葫芦
- 🔥 066 / 糖醋萝卜
- 067 / 黄豆芽烧豆泡
- 067 / 珊瑚金钩
- 067 / 炒果味豆芽
- 🔥 067 / 韭菜炒豆芽
- 068 / 红烧平菇
- 068 / 滑炒素肉片
- 068 / 清炒柚子皮
- 🔥 068 / 瓜仁西葫芦
- 069 / 鲜蘑油菜
- 069 / 虾油菠菜
- 069 / 酒泼油菜
- 🔥 069 / 椒油菜心
- 070 / 清香小炒
- 070 / 罗汉上素
- 070 / 烧素四宝
- 🔥 070 / 果珍薯丁
- 071 / 素炒韭菜
- 071 / 核桃仁炒韭菜
- 071 / 芦蒿炒香干
- 🔥 071 / 韭黄干丝
- 072 / 多彩金针菇
- 072 / 辣椒炒洋葱
- 072 / 青椒南瓜
- 🔥 072 / 尖椒黄瓜条
- 073 / 麻辣茼蒿
- 073 / 酱烧茼蒿
- 073 / 姜汁菠菜

- 🔥 073 / 炒双笋丝
- 074 / 炒素三丝
- 074 / 什锦蔬菜
- 074 / 炒素什锦
- 🔥 074 / 清炒空心菜
- 075 / 椒乳茼蒿
- 075 / 西芹芦蒿
- 075 / 海米炒蕨菜
- 🔥 075 / 腐乳空心菜
- 076 / 双菇西兰花
- 076 / 龙眼“虾仁”
- 076 / 甜椒蒜薹
- 🔥 076 / 茭白烧香菇
- 077 / 熘茼蒿丁
- 077 / 番茄苋菜
- 077 / 海米炒苋菜
- 🔥 077 / 珊瑚白菜
- 078 / 松仁玉米
- 078 / 芙蓉豆苗
- 078 / 翠玉黄瓜
- 🔥 078 / 炒三冬
- 079 / 碧绿银杏
- 079 / 南乳冬瓜方
- 079 / 红烧香菇
- 🔥 079 / 清炒荷兰豆
- 080 / 剁椒芥蓝
- 080 / 酒糟炒芋丝
- 080 / 奶油卷心菜
- 🔥 080 / 菇笋烧菜心
- 081 / 炒什锦果蔬粒
- 081 / 豆苗炒荸荠

- 081 / 清炒豌豆苗
- 🔥 081 / 拔丝樱桃
- 082 / 什香菜
- 082 / 琉璃桃仁
- 082 / 桂花青豆泥
- 🔥 082 / 酱爆茄豆
- 083 / 黄蘑素鸡
- 083 / 清炒红菜薹
- 083 / 清炒芦蒿
- 🔥 083 / 青椒玉米
- 083 / 芦蒿炒蚕豆
- 084 / 蒜香圆白菜
- 084 / 鲜蘑菠菜
- 🔥 084 / 沙茶四宝
- 084 / 水炒木瓜

第二篇 豆制品小炒

- 🔥 086 / 家常豆腐
- 086 / 炒豆腐松
- 087 / 巧炒豆腐渣
- 087 / 时蔬炒豆腐
- 🔥 087 / 蛋黄豆腐
- 087 / 番茄炒豆腐
- 088 / 麻婆豆腐
- 088 / 炆豆腐
- 🔥 088 / 烩豆腐丁
- 089 / 莲花肉丝



百变营养小炒1000样

百
变
营
养
小
炒
1
0
0
0
样

- 089 / 蛋炒腐竹丝
- 089 / 熏干炒芹菜
-  089 / 咖喱笋肉炒干丝
- 090 / 五花肉炒辣菜豆腐
- 090 / 肉片豆干蒜薹
- 090 / 豆筋炒三丝
-  091 / 荤素豆腐
- 091 / 鸡蛋炒豆腐
- 091 / 日本豆腐
- 091 / 五花肉炒豆腐泡菜
-  092 / 锅塌豆腐
- 092 / 拔丝豆沙
- 092 / 金钩腐竹
- 093 / 素鸡花生仁
-  093 / 番茄豆腐炒肉片
- 093 / 熏干圆白菜
- 093 / 脆熘豆腐
- 094 / 麻辣冻豆腐
-  094 / 滑炒腐竹瓜片
- 094 / 宫爆豆腐
- 095 / 菜心油豆腐
- 095 / 牛肉末炒豆腐
-  095 / 蒜薹炒豆腐干
- 096 / 回锅豆腐
- 096 / 爆炒豆腐
- 096 / 尖椒炒豆腐干
-  097 / 三鲜花干
- 097 / 素回锅肉
- 097 / 鲜豆腐皮炒虾仁
- 097 / 豆干炒粉丝
-  098 / 豆腐干炒韭菜

- 098 / 小豆腐炒虾皮
- 098 / 炒四色豆腐
- 099 / 三虾烧豆腐
-  099 / 炒素肉松
- 099 / 鲜豆腐皮炒青蟹肉
- 099 / 香干炒肉丝
- 100 / 川酱豆腐
-  100 / 烩什锦豆腐
- 100 / 珍珠豆腐
- 101 / 锅烧豆腐
- 101 / 肉片炒豆腐
-  101 / 瘦肉烧豆腐
- 102 / 炒笋皮
- 102 / 炒干烂豆腐
- 102 / 红烧腐竹
-  103 / 梅子脆皮豆腐
- 103 / 拔丝豆腐
- 103 / 烧虎皮豆腐
- 103 / 素熘豆腐
-  104 / 朱砂豆腐
- 104 / 家乡豆腐干
- 104 / 金丝裹脆丸

- 107 / 咸菜肉丝毛豆
-  107 / 红菜薹炒腊肉
- 107 / 火腿丁炒蚕豆
- 108 / 番茄牛腩肉
- 108 / 肉末蚕豆
-  108 / 酸辣腰花
- 109 / 酸菜炒猪肝
- 109 / 花生仁肉丁
- 109 / 冬菜肉末
-  109 / 蚂蚁上树
- 110 / 芫爆里脊
- 110 / 青蒜炒肉片
- 110 / 鱼香碎滑肉
-  111 / 炒双层肉
- 111 / 酱炒肉末
- 111 / 黑三剁
- 111 / 樱桃肉丁
-  112 / 芝麻羊肉丝
- 112 / 芥蓝牛肉
- 112 / 丝瓜嫩肉丸
- 113 / 鱼香腰花
-  113 / 什锦肉丁
- 113 / 川味肉丁
- 113 / 椒盐里脊
- 114 / 鱼香肉丝
-  114 / 鱼香丸子
- 114 / 酸菜肉丝粉条
- 115 / 双色肉丝
- 115 / 米椒爆蹄筋
-  115 / 青豆炒牛肉末
- 115 / 生爆盐煎肉片

第三篇 畜肉小炒

-  106 / 蒜薹炒肉丝
- 106 / 豉椒百叶
- 107 / 回锅肉

CONTENTS



目录 CONTENTS

百
变
营
养

小
炒
100
样

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| 116 / 干煸牛肉丝 | 125 / 什锦肉丝 | 135 / 麻酥里脊 |
| 116 / 冬菇猪舌 | 125 / 京酱肉丝 | 135 / 三鲜肉丝 |
| 🔥 116 / 红烧大肠 | 🔥 125 / 腊味荷兰豆 | 🔥 135 / 黄瓜腰花 |
| 117 / 泡椒猪肝 | 126 / 二冬炒肉片 | 135 / 糖醋里脊 |
| 117 / 肥肠炒韭菜薹 | 126 / 抓炒腰花 | 136 / 葱爆羊肉 |
| 117 / 盐菜回锅肉 | 126 / 双菇烩兔丝 | 136 / 鱼香牛肉丝 |
| 🔥 117 / 牛肉生菜卷 | 🔥 127 / 抓炒里脊丝 | 🔥 136 / 酱爆牛肉 |
| 118 / 火爆腰花 | 127 / 酸辣百叶 | 137 / 芦蒿炒腊肉 |
| 118 / 果汁牛腩 | 127 / 香菇炒肚丝 | 137 / 香橙烧猪肉条 |
| 118 / 咸菜炒牛肉 | 127 / 黑木耳炒百叶 | 137 / 肉末炒丝瓜 |
| 🔥 119 / 软炸里脊 | 🔥 128 / 香菇炒猪肝 | 🔥 137 / 双椒爆腰花 |
| 119 / 木瓜炒牛肉片 | 128 / 八宝辣子腰丁 | 138 / 橙汁排骨 |
| 119 / 薄脆牛肉 | 128 / 菜心炒猪肝 | 138 / 麻辣羊肝花 |
| 119 / 牛肉丝炒粉条 | 129 / 黑木耳炒牛肉 | 138 / 苦瓜炒猪肝 |
| 🔥 120 / 泡椒牛柳 | 🔥 129 / 紫苏百合炒羊肉 | 🔥 139 / 芹香牛肉丝 |
| 120 / 双椒韭黄炒腰柳 | 129 / 鲜笋炒牛肉 | 139 / 芽菜炒肉丝 |
| 120 / 酸辣蹄筋 | 130 / 干煸四季豆 | 139 / 梨菇炒肉丝 |
| 121 / 荸荠炒猪肝 | 130 / 麻酱腰片 | 139 / 银芽里脊丝 |
| 🔥 121 / 生炒猪肝 | 🔥 130 / 腰丁烩萝卜 | 🔥 140 / 金针腰花 |
| 121 / 炒麻辣猪肚 | 131 / 爆炒腰花 | 140 / 肉末黄豆芽 |
| 121 / 肉片蘑菇 | 131 / 怪味肚丝 | 140 / 水果炒牛肉 |
| 122 / 牛肉炒菠菜 | 131 / 荸荠肉末烩豌豆 | 141 / 京葱牛腩 |
| 🔥 122 / 蚝油牛肉 | 🔥 132 / 苦瓜炒牛肉 | 🔥 141 / 蒜片牛肉 |
| 122 / 芦笋溜肉片 | 132 / 韭菜炒火腿 | 141 / 杭椒牛柳 |
| 123 / 茄汁牛肉 | 132 / 酸辣里脊 | 141 / 干煸牛腩 |
| 123 / 板栗红枣烧羊肉 | 133 / 菜心炒猪肝 | 142 / 蒜薹炒腊肉 |
| 🔥 123 / 生炒牛肚 | 🔥 133 / 麻辣猪肝 | 🔥 142 / 鲜笋炒田鸡 |
| 123 / 云腿炒苦瓜 | 133 / 酸辣兔丝 | 142 / 茼蒿里脊片 |
| 124 / 黑木耳炒猪肝 | 133 / 肉丝炒蛋 | 143 / 凉瓜叉烧肉 |
| 124 / 金针菇炒肉丝 | 134 / 黄瓜炒猪肝 | 143 / 茼杞牛肉丝 |
| 🔥 124 / 干炒平菇 | 🔥 134 / 挂霜丸子 | 🔥 143 / 滑蛋牛肉 |
| 125 / 笋丝炒里脊 | 134 / 炒香舌片 | 143 / 咸肉鸡腿菇 |

CONTENTS



百变营养小炒1000样

百
变
营
养

小
炒
1000
样

- 144 / 酱爆羊肉
- 144 / 三丁炒玉米
- 🔥 144 / 西芹菠萝炒火腿
- 145 / 茭白炒肉丝
- 145 / 韭菜鸡蛋炒猪肝
- 145 / 双笋炒腊肠
- 🔥 145 / 葱椒爆羊肉丁
- 146 / 肉片菜花
- 146 / 爆满山红
- 146 / 茼爆肚片
- 🔥 147 / 冬瓜肉末
- 147 / 瘦肉炒黄瓜酱
- 147 / 西葫芦炒肉片
- 147 / 西葫芦炒腊肠
- 🔥 148 / 麻辣羊肚丝
- 148 / 五味牛肉
- 148 / 中华牛柳
- 149 / 西芹百合草莓炒腊肉
- 🔥 149 / 熟炒肚尖
- 149 / 韭菜炒肚丝
- 149 / 虾酱肉丝茼蒿
- 150 / 孜然牛肉丝
- 🔥 150 / 酱爆肉条
- 150 / 红葱烧腊肉
- 151 / 芦蒿炒腊肉
- 151 / 芹菜肉松
- 🔥 151 / 豉椒肉丝
- 151 / 龙江小炒肉
- 152 / 炒勺子肉
- 152 / 合川肉片
- 🔥 152 / 鸡油豌豆
- 153 / 香菇炒猪心

- 153 / 火腿丝瓜
- 153 / 肉片烧水萝卜
- 🔥 154 / 鲍汁金针菇
- 154 / 油爆肚仁
- 154 / 蒜薹炒腰花
- 155 / 桃仁兔丁
- 🔥 155 / 大蒜肚条
- 155 / 冬笋炒腊肉
- 156 / 奶汁羊里脊
- 156 / 冬笋里脊丝
- 🔥 156 / 滑炒脊丝蕨菜
- 157 / 孜然肉末西兰花
- 157 / 韭黄肉丝
- 157 / 滑炒里脊丝
- 🔥 157 / 风味土豆泥
- 158 / 豆苗肉丝
- 158 / 炒三丝
- 158 / 干煸鲜蘑
- 🔥 159 / 蚝油芥蓝牛肉
- 159 / 咖喱肉芋
- 159 / 肉末豉香芹菜
- 159 / 土豆烧猪尾
- 🔥 160 / 茼爆百叶
- 160 / 彩虹番薯
- 160 / 豉汁牛肉
- 161 / 煎炒茄片
- 🔥 161 / 铁板葱香双牛丝
- 161 / 藕片炒肉
- 161 / 番茄炒香肠
- 162 / 腐竹烧肉
- 🔥 162 / 锅烧大肠
- 162 / 芦笋牛肉

- 163 / 原油爆羊肝
 - 163 / 毛豆肉末烧茄子
 - 🔥 163 / 青椒肉丝
 - 164 / 葱头兔丁
 - 164 / 青椒兔柳
 - 164 / 肉末茄子
 - 🔥 165 / 火腿炒茄条
 - 165 / 生菜炒肉丝
 - 165 / 咸肉萝卜
 - 165 / 胡萝卜炒肉
 - 🔥 166 / 五香菜花
 - 166 / 琥珀莲子
 - 166 / 小炒牛肉丝
- ## 第四篇 禽蛋小炒
- 🔥 168 / 蒜末煎鸡翅
 - 168 / 麻辣鸡串
 - 169 / 冬笋爆鸡丝
 - 169 / 鱼香芽菜鸡丝
 - 🔥 169 / 菜托松仁鸡米
 - 169 / 糟溜鸡肝
 - 170 / 青蒜爆炒鸡胗
 - 170 / 咸蛋黄茶树菇
 - 🔥 170 / 金针菇炒鸡肝
 - 171 / 鸡蓉油苕
 - 171 / 鸡丝炒豇豆
 - 171 / 栗子炒鸡块
 - 🔥 172 / 香瓜桃仁炒鸡丁

CONTENTS



目录 CONTENTS

百
变
营
养

小
炒
1000
样

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| 172 / 炒鸡什件 | 181 / 麻辣子鸡丁 | 191 / 酱瓜熘鸡片 |
| 172 / 咸蛋黄玉米粒 | 182 / 怪味鸡丝 | 192 / 鲜菇鸽脯 |
| 173 / 豉椒鸡片 | 182 / 糖醋皮蛋 | 192 / 豆苗鸡丝 |
| 🔥 173 / 滑炒鸡丝 | 🔥 182 / 熘蛋白 | 🔥 192 / 三味蛋饼 |
| 173 / 椰汁仙桃鸡 | 183 / 豌豆鸡丁 | 193 / 醋溜鸡丁 |
| 173 / 番茄鸡蛋饼 | 183 / 平菇炒蛋 | 193 / 甜木瓜炒乌鸡丁 |
| 174 / 桃杞鹌蛋 | 183 / 红烧蹄筋鸡 | 193 / 黄瓜腐乳炒鸡蛋 |
| 🔥 174 / 玉米鸡蓉 | 🔥 184 / 苦菜芽炒鸡丝 | 🔥 193 / 西芹鸡柳 |
| 174 / 菠菜汤卧鸡蛋 | 184 / 洋葱炒蛋 | 194 / 金针菇炒鸡丝 |
| 175 / 碎米鸡丁 | 184 / 青椒鸡块 | 194 / 木樨丝瓜 |
| 175 / 皮蛋炒青椒 | 185 / 金银蛋烩时蔬 | 194 / 蒜薹鸡丝 |
| 🔥 175 / 干煸鸭丝 | 🔥 185 / 生菜炒鸡蛋 | 🔥 195 / 招菜炒鸡丝 |
| 175 / 妙笔鸭舌 | 185 / 醋烹鸡块 | 195 / 茭白熘鸡片 |
| 176 / 鸡腿菇炒鸭片 | 185 / 蘑菇鸡片 | 195 / 白菜炒鸡蛋 |
| 176 / 菠菜托鸡蛋 | 186 / 青椒炒鸭片 | 195 / 炒鸡片 |
| 🔥 176 / 薯丁培根蛋 | 🔥 186 / 青椒鸡丝 | 🔥 196 / 韭菜炒鸡蛋 |
| 177 / 红烧鸽蛋 | 186 / 银杏炒胗花 | 196 / 腊肠什锦鸡丁 |
| 177 / 三丝蛋卷 | 187 / 翡翠鸡蛋 | 196 / 生炒仔鸡块 |
| 177 / 辣子鸡丁 | 187 / 咸蛋黄炒芋头 | 197 / 鲜花白玉鸡片 |
| 🔥 177 / 豌豆炒鸡蛋 | 🔥 187 / 青蒜炒鸡蛋 | 🔥 197 / 百合熘鸡片 |
| 178 / 糖醋鸭块 | 187 / 豆豉南瓜炒咸蛋黄 | 197 / 咸蛋黄炒苦瓜 |
| 178 / 兰豆米椒鸡脆骨 | 188 / 熘炒鸡片 | 197 / 三丝芦蒿 |
| 178 / 熘皮蛋 | 188 / 果汁鸡 | 198 / 蕨菜炒鸡片 |
| 🔥 179 / 生炒鸡丝芽菜 | 🔥 188 / 菠萝鸡丁 | 🔥 198 / 银芽蛋皮丝 |
| 179 / 糖醋金裹银 | 189 / 酱爆鸡丁 | 198 / 咸蛋黄炒蚕豆 |
| 179 / 咖喱子鸡丁 | 189 / 鸡片炒豆苗 | 199 / 什锦鸡丝 |
| 180 / 油爆双脆 | 189 / 鸡丝豌豆 | 199 / 烩鸡翅 |
| 🔥 180 / 宫保鸡丁 | 🔥 190 / 姜汁鸡条 | 🔥 199 / 紫包滑蛋 |
| 180 / 赛螃蟹 | 190 / 蜆皮鸡片 | 199 / 木樨韭黄 |
| 181 / 香煎皮蛋饼 | 190 / 酱爆熏鸡片 | 200 / 雪梨炒鸡丁 |
| 181 / 麻辣皮蛋 | 191 / 柠檬鸡块 | 200 / 鸭肉酱丁 |
| 🔥 181 / 菠萝炒鸭片 | 🔥 191 / 清炒三丁 | 🔥 200 / 家常鸡块 |



百变营养小炒1000样

百变营养
小炒
1000
样

- 201 / 九味鸡
- 201 / 韭黄鸡丝
- 201 / 辣爆鸡肝
- 🔥 202 / 萝卜干炒鸡蛋
- 202 / 怪味鸭丝
- 202 / 腊鸭滑鸡条
- 203 / 麻辣鸡丝蕨菜
- 🔥 203 / 泡莴笋炒鸡丁
- 203 / 滑炒鸭丝
- 204 / 炒鸡胗
- 204 / 金雀花炒鸡蛋
- 🔥 204 / 香滑鸡球
- 205 / 鱼香碎滑鸡
- 205 / 椒香粒粒脆
- 205 / 煎荷包蛋
- 🔥 205 / 三丝炒蛋
- 206 / 豆苗鸭丝
- 206 / 家乡炒鸭肠
- 206 / 辣子鸭块
- 🔥 207 / 蛎黄跑蛋
- 207 / 蚝油滑鸡条
- 207 / 笋炒鸭片
- 208 / 鱼香炒蛋
- 🔥 208 / 洋葱炒鸡蛋
- 208 / 糖醋韭菜煎蛋
- 209 / 滑炒枸杞鸡丁
- 209 / 白汁鲜蘑
- 🔥 209 / 香葱豆豉爆鸡
- 209 / 糟溜鸭肝
- 210 / 子姜炒鸭片
- 210 / 木樨瓜片
- 🔥 210 / 姜汁热窝鸡

- 211 / 酸椒炒鸡丁
- 211 / 黄浦炒蛋
- 211 / 荸荠炒蛋
- 🔥 211 / 金银炒蛋
- 212 / 滑炒什锦鸡丝
- 212 / 咸蛋黄焗南瓜
- 212 / 果粒鸡蓉
- 🔥 213 / 泡椒鸭片
- 213 / 蒜薹炒鸡蛋
- 213 / 芹菜炒鸡蛋虾仁
- 214 / 果汁鸭片
- 🔥 214 / 韭香蛋皮丝
- 214 / 香炸玫瑰卷

第五篇 水鲜小炒

- 🔥 216 / 五彩滑鱼片
- 216 / 生爆鳝片
- 217 / 番茄鱼片
- 217 / 肉末虾粒
- 🔥 217 / 开洋烧油菜
- 217 / 芦笋炒鱿鱼
- 218 / 西芹杏仁花枝片
- 218 / 鳝鱼炒玉兰
- 🔥 218 / 抓炒鱼片
- 219 / 滑蛋虾仁
- 219 / 豆瓣鲜鱿
- 219 / 油爆双花
- 🔥 219 / 辣味咸鱼

- 220 / 清炒双银
- 220 / 泡椒炒鳝鱼
- 220 / 椿芽鳝鱼丝
- 🔥 221 / 干煎虾仁
- 221 / 韭黄炒牡蛎
- 221 / 青椒鱿鱼丝
- 221 / 糖醋鱼块
- 🔥 222 / 蒜蓉鱼丝炒茄子
- 222 / 酸甜黄鱼
- 222 / 酸辣鱿鱼
- 223 / 双耳滑鱼脯
- 🔥 223 / 烧干贝
- 223 / 紫苏叶炒田螺
- 224 / 雨前虾仁
- 224 / 鲜贝冬瓜球
- 🔥 224 / 黄油蒜蓉虾仁
- 225 / 炒原汁虾仁
- 225 / 素烧青虾
- 225 / 海米珍珠笋
- 🔥 225 / 红辣椒爆炒鳝片
- 226 / 麻辣小龙虾
- 226 / 辣爆蛭子
- 226 / 蛋包虾仁
- 🔥 227 / 盐酥虾
- 227 / 竹笋鳝糊
- 227 / 韭菜炒青蛤
- 227 / 油爆大虾
- 🔥 228 / 葱椒炆鱼片
- 228 / 椒盐大虾
- 228 / 白汁大虾
- 229 / 泡椒西芹炒鱿鱼
- 🔥 229 / 芙蓉干贝

CONTENTS



目录 CONTENTS

百变营养

小炒 1000 样

- 229 / 葱辣鲜虾
- 229 / 烩银丝韭黄
- 230 / 西兰花炒虾仁
- 🔥 230 / 木耳香葱爆河虾
- 230 / 西芹炒鲜虾
- 231 / 锅巴虾仁
- 231 / 三鲜炒春笋
- 🔥 231 / 虾仁辣白菜
- 231 / 腰果虾仁
- 232 / 芹黄鱼丝
- 232 / 银鱼炒鸡蛋
- 🔥 232 / 韭黄炒海蛰粒
- 233 / 金玉满堂
- 233 / 碧绿虾仁
- 233 / 宁式鳝丝
- 🔥 234 / 春笋炒鱼
- 234 / 干煸鳝片
- 234 / 咸鱼茄子
- 235 / 海味青蔬卷
- 🔥 235 / 炒银丝
- 235 / 虾皮炒韭菜
- 235 / 韭黄墨鱼卷
- 236 / 双椒墨鱼仔
- 🔥 236 / 虾子烧冬笋
- 236 / 抓炒虾仁
- 237 / 炒虾腰
- 237 / 木樨蚬子
- 🔥 237 / 虾仁扒豆苗
- 237 / 韭黄鱼丝
- 238 / 家常鳝鱼片
- 238 / 韭黄虾仁蛋
- 🔥 238 / 油爆鲜贝

- 239 / 鸡蓉虾仁
- 239 / 黄瓜虾子炒蛋
- 239 / 芦笋烧干贝
- 🔥 240 / 三色虾仁
- 240 / 果仁笋丁炒虾仁带子
- 240 / 鱼香大虾
- 241 / 豉汁青口螺
- 🔥 241 / 油爆海螺
- 241 / 豌豆炒鱼丁
- 241 / 鱼干炒苦瓜
- 242 / 香菇虾仁
- 🔥 242 / 山药枸杞贝
- 242 / 彩椒石斑鱼片
- 243 / 蟹黄菜心
- 243 / 宫保鱼丁
- 🔥 243 / 干煸鳝背
- 244 / 酱爆鱿鱼卷
- 244 / 黄瓜炒虾子
- 244 / 五彩虾仁
- 🔥 245 / 海米烧菜花
- 245 / 蒜蓉炒虾片
- 245 / 丁香银鱼
- 245 / 虾仁炒蚕豆
- 🔥 246 / 豆豉鲩鱼
- 246 / 油泡鲜虾仁
- 246 / 松仁鱼米
- 247 / 番茄虾仁
- 🔥 247 / 虾肉瓜脯
- 247 / 鱼肉炒豆芽
- 248 / 三丝炒白菜
- 248 / 多味水果蜜瓜炒虾仁
- 🔥 248 / 爆墨鱼卷

- 249 / 白雪鲜虾仁
- 249 / 双色虾仁
- 249 / 生爆虾仁
- 🔥 249 / 芦笋百合炒明虾
- 250 / 清炒鳝糊
- 250 / 青韭炒蛰子
- 250 / 鱼香鲜贝
- 🔥 251 / 大蒜烧鳝段
- 251 / 鱼米映红椒
- 251 / 虾仁豌豆
- 252 / 油爆白鱼片
- 🔥 252 / 韭黄炒鳝丝
- 252 / 爆鱿鱼卷
- 253 / 五彩生菜炒虾仁
- 253 / 小炒鱼
- 🔥 253 / 松子虾仁
- 254 / 菊花虾仁
- 254 / 毛尖虾仁
- 254 / 泡菜炒田螺
- 🔥 255 / 虾仁韭黄
- 255 / 菜花炒虾球
- 255 / 茄汁基围虾



绪论

八大炒菜手法一览

生炒

又称火边炒、生煸，是指将所有生料（肉类或蔬菜）不挂糊、不上浆，入旺火速炒至熟成菜的一种烹调方法。

【操作方法】

第一步，主料放入沸油锅中，炒至五六成熟。
第二步，放入配料，易熟的配料可迟放，不易熟的与主料一起放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即好。

【操作关键点】

- 1.原料直接下锅，既不要事先腌制，也不经过上浆挂糊，直接在锅内调味，菜肴起锅不勾芡。
- 2.生炒的整个过程中，要保持锅内高温，讲究旺火热油，快速煸炒，时间很短。
- 3.成熟的基本标准：以肉类原料变色、蔬菜原料断生，即可出锅。

◆**选料**：主料范围较窄，只限于禽、畜、鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶等。

◆**刀工处理**：多加工成片、丁、条、丝或小块精细形态。

◆**火候**：旺火速炒。

◆**特点**：成品汁少、原料鲜嫩。

熟炒

主料加工至半熟或全熟再进行炒制的烹调方法。

【操作方法】

第一步，主料经过煮、烧、蒸或炸熟等方法加工至半熟或全熟，然后改刀（切成各种形状）。
第二步，将改刀后的主料放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒至熟。

【操作关键点】

- 1.主料改刀后不挂糊、不上浆。
- 2.在起锅时，有的不勾芡，而是放入酱料。

◆**选料**：主料选择范围较广。

配料多用含有香气的蔬菜，如柿子椒、蒜苗、芹菜、青蒜、大葱等。

调料用酱类较多，如黄酱、甜面酱、豆瓣酱、酱豆腐等。

◆**刀工处理**：主料加工至半熟或全熟后，改刀切片、块、丁、丝等，且丝要粗，片要厚，丁要大，条要粗。

◆**火候**：旺火速炒。

◆**特点**：略带汁芡，鲜香入味。

清炒

凡是单一主料炒成的菜肴，都可以叫清炒。

【操作方法】

- 1.主料要选择新鲜细嫩的。
- 2.清炒菜的主料一般经过上浆，这样经滑和炒之后，清爽利落。

◆**刀工处理**：整齐划一为好。

◆**火候**：大小要掌握适当，不可过大或太小。

◆**特点**：口味多咸鲜，清爽利口，不粘糊成团。

软炒

又称滑炒，是主料经过上浆，入温油滑至基本成熟再进行炒制的烹调方法。

【操作方法】

第一步，滑：将主料上浆、滑油，使主料在五成热的油中基本成熟出锅控油。

第二步，炒：锅中注入少量底油，烧至七成热，下主料、配料和事先调好的料汁，再炒匀出锅。

【操作关键点】

- 1.主料经过调味品腌渍、上浆，但加水或汤不要过量。

2. 采用两次加热，即先滑后炒。
3. 油量要稍多些。
4. 主料下锅后，要立即用手勺急速推炒，使原料散开，以免主料连成块。

◆ **选料：**肉类多选用里脊和细嫩的瘦肉，鸡类选用胸脯肉，鱼虾选鲜活的为好。

◆ **刀工处理：**以细、薄、小为主，如：薄片、细丝、细条、小丁、小粒、细末、泥茸状；对于较厚的料要剞上花刀。

◆ **火候：**滑用中火，炒用大火。

◆ **特点：**菜肴味以咸鲜为主，芡汁薄而较多，质地松软鲜嫩，清爽利口。

干炒

又称干煸，即煸干原料内部的水分再炒。

【操作方法】

第一步，生主料不上浆不挂糊，主料多时可以先用调料腌一下。

第二步，放入油锅中煸炒去掉一些水分，外面变焦黄时，逐渐加入配料、调料继续炒透盛盘。

【操作关键点】

1. 先烧热锅，用油涮一下，把涮锅的油倒出，再放入底油。
2. 火力不宜过大，以防外焦内不透。

◆ **选料：**调料一般多用豆瓣辣酱、花椒、胡椒等。

◆ **刀工处理：**切成丝状，其丝可略粗于其他炒菜的丝状主料。

◆ **火候：**中火即可。

◆ **特点：**色深红，主料干香酥脆，味麻辣或鲜咸。

水炒

以水作为主要传热介质的炒制方法。

【操作方法】

第一步，主料上浆。

第二步，锅中先下少量的油，再添水，烧热后下主料炒制。

【操作关键点】

1. 主料上浆时，要用力抓，使薄薄的一层浆紧紧抢住主料，以免下水后发生脱浆现象。

2. 水温要掌握恰当，以微沸的水为好。

◆ **特点：**味道清淡，质地滑软鲜嫩，利口不腻。

抓炒

主料经抓糊、过油、炸透再炒的方法。

【操作方法】

第一步，主料经过刀工处理成丁、条、片，然后挂糊上浆。

第二步，过油炸透，或用水氽透，再行勾汁翻炒即成。

【操作关键点】

1. 挂糊根据原料质地而定，可用鸡蛋清配淀粉糊；或全部用湿淀粉抓糊。

2. 抓炒的油温不宜过高，以防主料卷曲成团。

3. 要注意先后下锅炸的主料，色泽要相互基本一致。

4. 勾汁不能过多，否则不能突出主料。

◆ **刀工处理：**切成丁、条、片等。

◆ **特点：**甜酸鲜咸，质地滑软或脆嫩。

爆炒

【操作方法】

第一步，先将主料进行花刀处理。

第二步，将主料用沸汤或热油冲炸后，入锅中急速滑散，再下配料，烹汁，快速颠翻爆炒即成。

【操作关键点】

1. 要用极快的速度来炒。

2. 主料上浆不要过干，以免遇热成团。

3. 芡汁要适当，不能多也不能少，要做到芡汁和主料交融在一起，以吃后盘底无汁为佳。

◆ **选料：**主料一般是韧性强的鸡胗、鸭肠、肚头、腰子或蔬菜等。

◆ **刀工处理：**多进行剞刀处理，且刀口要深、透、均匀。

◆ **火候：**旺火速炒。

◆ **特点：**芡汁薄而少，外形美观，质地香脆。

小炒高手的五大诀窍

选料精良

从范围上讲，炒法可选的食材很广，鱼肉蛋奶、鲜果时蔬都是入菜的佳品，但要做好小炒又需对材料加以精挑细选。

为了保证菜肴鲜美，新鲜是任何材料的首要条件。

其次，做小炒菜肴时，为保证原料在短时间内成熟，口感鲜嫩爽脆，选择原材料的什么部位入菜就显得尤为重要。

稍大的鱼以去骨的鱼肉为主，或是剁成泥茸，或是切片。银鱼、虾仁等体型小者可以直接入菜。家禽、畜肉类则多选择肉质嫩，筋膜、骨头少的入菜，例如鸡肉多用鸡脯肉，牛肉多用里脊肉等等。蔬菜则没有太多的要求。

刀工细致

小炒的刀工非常重要，为了使材料易熟、很快入味，鱼肉类通常切成薄片、丝、丁、粒、末、泥等形状。蔬菜可以根据分类的不同切成不同的形状，如土豆等根茎类可以切成片、丁、丝等形状；叶菜类易于成熟，可以根据主料的外观加以选择。

肉类最好在半冷冻的时候切，易于造型。

讲究火候

火候，指菜肴烹调过程中，所用的火力大小和时间长短。家庭做菜，要重视如何用火。做菜用火得当，菜肴便烹制得好；火候

过头或火候不足，都会影响菜的口味和营养。

小炒多选用小型、质软嫩、易熟的原料，通常在短时间内即可完成，所以一般来讲，炒菜宜用热油旺火，这样才能保证原材料鲜嫩、爽脆。如炒肉丝，原料下锅后用大火炒至七八成熟时，即可加调料、鲜汤，加好略加翻炒即可成熟装盘。上灶做菜仅用五六分钟。不过炒的方法多样，用火的大小也就相应的有所变化，如“干炒”法，火候就不能大，要用慢炒、滑（软）炒、抓炒等炒法，在进行第一步烧、煎、煮等操作时，以中火为好。

油温恰当

油温，指即将投料时锅中油的热度。一般根据火力的大小，原料投放的多少以及原料的性质而定。火力旺、原料少且多质软嫩、易熟，油温掌握要稍低一些，但家庭炒菜限于条件，一般火力较小，放油量较少，油温升高慢、降低快，因此油温也要略高一二成。爆炒则要用旺火高油温，软炒要使油温逐渐升高。

油锅加热后，怎样估计油温的高低呢？可用眼观耳闻的简便方法来推知。如果油的表面稳定、无烟、无响声，可推知为低油温。如果油面四周向中间翻动，并冒出少量的烟，则属中油温。如果油面中间往外翻动，并有大量青烟，用勺搅动有声响，则可确定为高油温。

低油温在85℃~120℃，俗称三四成熟。中油温120℃~180℃，俗称六成熟。高油温一般在180℃~240℃，俗称八成熟。

小炒中的烹调术语

挂糊

1. 什么是挂糊

挂糊又称“着衣”，即“上浆”，是在经

过刀工处理的原料表面挂上一层粉糊。

挂糊的种类很多，比较常用的有以下几种。

(1) 蛋清糊

也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而

成。也有用鸡蛋和面粉、水调制的。还可加入适量的发酵粉助发。制作时蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可，一般适用于软炸，如：软炸鱼条、软炸口蘑等。

(2) 蛋黄糊

用鸡蛋黄加面粉或淀粉、水拌制而成。一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，蘸调味品食用。

(3) 水粉糊

就是用淀粉与水拌制而成，制作简单方便，应用广，多用于干炸、焦熘、抓炒等烹调方法。

2. 为什么要挂糊

原料粉糊受热时会立即凝成一层保护层，使原料不直接和高温的油接触，这样就可以保持原料的水分、鲜味和营养成分，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的。

需要挂糊上浆的原料主要是未经水漂处理和碱水处理的原料，如禽畜类的心、肝、肠、胗，猪的肝、大肠等。而经过水漂和碱水处理的原料，因含水量很大，加热时水分大量外溢，无法使菜肴附着于原料上，故不宜上浆。

勾芡

1. 什么是勾芡

勾芡是在菜肴接近成熟时，将调匀的淀粉汁淋在菜肴上或汤汁中，使菜肴的汤汁浓稠的一种操作方法。是借助淀粉在遇热糊化的情况下，具有吸水、粘附及光滑润洁的特点。

勾芡分碗芡和淋芡两种。

(1) 碗芡：就是把烹制一个菜肴所需用的调味品放在一起，加入水淀粉调制成的芡汁。

(2) 淋芡：是在菜肴接近成熟时，淋入水淀粉，加大火力，使汤汁凝结，当芡汁与原料融合时起锅。

2. 为什么要勾芡

勾芡多用于熘、滑、炒等烹调技法，这些烹调技法都是旺火速成，成菜基本上不带汤。由于烹调时加入某些调料和原料本身出水，使菜肴中汤汁增多，通过勾芡，使卤汁稠浓，增加卤汁对原料的附着力，从而使菜肴汤汁的浓度增加，改善菜肴的色泽和味道。

明油亮芡

1. 什么是明油亮芡

即在菜肴成熟勾好芡以后，再淋入各种不同的调味油，使之溶合于芡内或附着于芡上。

淋油时要注意，一定要在芡熟后淋入，才能使芡亮油明。一次加油不能过多过急，否则会出现泌油现象。由于烹调方法不同，加油的方法也不同。一般熘、炒菜肴，多在成熟后边颠锅边淋入明油。干烧菜肴，多在出锅后，将锅内余汁调入明油，浇淋于菜肴上面。明油加入芡汁后，搅动颠翻不可太快，避免油芡分离。

2. 为什么要用明油亮芡

明油亮芡对菜肴起增香、提鲜、上色、发亮的作用。选择“明油”要根据菜肴的口味和色泽要求，淋入不同颜色的食用油，如：鸡油（黄色）、辣椒油（红色）、番茄油、香油、花椒油等。

滑油

是把软嫩细小无骨的荤料，在油锅中滑炒至“断生”起锅。“断生”就是“八成熟”。油滑后再回锅烹调，使原料成熟均匀，不卷缩、干瘪、碎散，外形显得饱满整齐，且能去除异味，增添脂肪的香味。

