



最爱 小炒

段晓猛◎编著

ZUI AIXIAO CHAO

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

最爱 小炒

段晓猛◎编著

ZUI AI XIAO CHAO

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最爱小炒 / 段晓猛编著. -- 北京: 中国建材工业出版社, 2016. 5

(小菜一碟系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1395-3

I. ①最… II. ①段… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第044388号



最爱小炒

最爱小炒

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地址: 北京市海淀区三里河路1号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 158千字

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次印刷

定价: 32.80元

本社网址: www.jccbs.com.cn 微信公众号: zgjcgycbs



PREFACE

炒，可以说是最基本的也是应用最广泛的烹饪技法。在中式菜肴中，不管是什么菜，基本都能拿来炒一炒。选用质地新鲜的烹饪食材，经过加工或采用适当的辅助措施，滑油或焯水后，放入烧热的油锅中，用旺火或中火迅速翻炒，加入调味料就可以做成热腾腾的菜，这就是千家万户餐桌上不可或缺의 “小炒”。小炒里面蕴含着大乾坤：利用最大众化的食材，在最短的时间里，完成不同口味且营养丰富的各式菜肴。也就是用低廉的价钱、简便的操作、快速的时间就能让人们既饱了口福，还补充了身体所需营养，是真真正正的多、快、好、省！

本书精选了近300道经典时尚小炒，既“美胃”，又美容，还养生，是丰富味蕾、保障健康的餐桌宝典。



contents

目录

Part 1

蔬菜类



002 素炒三丝

002 清炒芥蓝

003 彩椒炒榨菜

003 清炒莴笋丝

004 素炒冬瓜

004 丝瓜炒油条

005 炒冬笋

005 青豆炒雪菜

006 百合炒苦瓜

006 洋葱炒玉米

007 豌豆炒三丁

007 清炒佛手瓜

008 尖椒炒西红柿

008 胡萝卜炒鸡蛋

009 蒜末西蓝花

010 百合芹菜炒腰果

010 辣炒黄瓜

011 甜椒玉米粒

011 蒜香荷兰豆

012 西红柿炒冬瓜

012 花椒莴笋丝

013 豇豆炒山药

013 干煸四季豆

014 葱味莴笋

014 芹菜炒胡萝卜

015 油菜炒香菇

015 蒜香茼蒿

016 草菇炒白菜

016 青椒炒培根

017 菠菜炒鸡蛋

017 鱼香菠菜

018 素炒空心菜

019 韭菜炒香干

020 红椒空心菜

021 白果炒芦笋

021 小炒芦笋

022 毛豆炒百合

023 丝瓜炒鸡蛋

023 虾皮莴笋

024 洋葱炒西红柿

024 青椒炒南瓜

025 宫保南瓜

025 百合炒南瓜

026 芥蓝炒山药

027 清炒山药

028 葱香藕片

028 西红柿炒豆腐

029 西红柿炒土豆片

029 醋炒莲藕片

030 素炒萝卜丝

031 青辣椒炒鸡蛋

032 西红柿炒菜花

033 豆豉空心菜

034 回锅土豆片

034 麻辣孜然小土豆

035 青辣椒土豆片

035 酸甜藕条

036 麻辣藕丁

036 洋葱炒土豆

037 香菇扒油菜

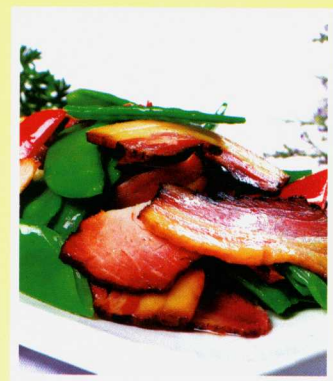
038 木耳炒苦瓜

038 酱爆茄子

039 鱼香茄子

039 炆炒胡萝卜片

040 油菜炒毛豆



Part 2

畜肉类

042 腊肉炒荷兰豆

043 大白菜炒肉丝

044 蒜薹炒腊肉

045 香炒四宝

046 苦瓜炒猪肉

047 洋葱炒肉

048 炒羊肉

049 炒羊肚

050 京葱爆羊里脊

050 酱爆羊肉

051 杏鲍菇炒牛柳

051 杏鲍菇炒培根

052 洋葱炒五花肉

052 茶树菇五花肉

053 香辣沙姜猪心

053 豇豆炒羊肉

054 辣子肥肠

054 蒜薹炒肉丝

055 荷兰豆炒火腿

055 腊肠炒荷兰豆

056 木耳炒肉

056 蒜苗炒肉丝

057 榨菜炒肉片

057 土豆炒脆腰

058 薯条炒牛肚

058 鲜藕炒肉片

059 蒜薹炒羊肚丝

060 里脊炒平菇

061 辣白菜炒五花肉

061 农家小炒肉

062 子姜炒肉片

062 蚝油肉片

063 尖椒炒大肠

064 葱香羊肉

064 猪肉炒香干

065 糖醋里脊

065 莴笋肉片

066 核桃仁炒猪肉

066 芦笋炒肉丝

067 香辣腰花

068 鸡胗炒猪肉

068 京酱肉丝

069 蒜苗炒肉丝

070 西葫芦炒肉

070 白菜黑木耳炒肉

071 尖椒肉片

072 葱爆羊肉

072 茶树菇炒猪肚

073 茭白炒肉片

074 熘肝片

074 彩椒炒猪肝

075 酱炒腰花

076 鱿鱼炒腰花

076 锅包肉

077 鱼香肉丝

077 腊肉炒凉薯

078 茶树菇炒腊肉

079 肥肠炒苦瓜

079 肉末炒豆芽

080 萝卜干炒腊肉

080 红条腊肉

081 腊肉炒圆白菜

081 芹菜炒腊肠

082 菠菜炒猪肝

082 葱香牛肉

083 蒜苗炒牛肉
084 粉条炒羊肉
084 青椒炒羊肝
085 蒜薹炒羊肚
085 牛肉炒蒜薹
086 酱炒蘑菇五花肉

086 冬笋炒牛肉
087 韭黄炒牛肉
087 酱香牛柳
088 芹菜炒牛肉丝
088 蚕豆炒腊肉
089 咖喱牛肉

089 洋葱炒牛肉
090 葱爆牛肉
090 胡萝卜炒牛肉
091 滑蛋炒牛肉
092 小炒羊肉
092 小炒黄牛肉



094 芹菜炒虾米
094 虾米炒冬瓜
095 黄瓜木耳炒鲜鱿
096 碧绿凤尾虾
096 盐水虾
097 豆豉炒鱼片
097 韩式辣炒鱿鱼
098 劲霸鱿鱼须
098 客家小炒鱿鱼
099 姜葱炒鳝段

100 蒜炒鳝片
100 蛤蜊丝瓜
101 辣椒炒文蛤
101 爆炒鳝鱼
102 清炒蛤蜊
102 辣椒炒鱿鱼
103 特色炒螃蟹
103 辣炒田螺
104 韩式鱿鱼
104 七彩鱼丝
105 韭菜炒小鱼干
105 荷兰豆炒鱿鱼

106 杏鲍菇炒虾仁
107 三丝炒鳝鱼
108 葱姜炒蟹
108 白果炒虾仁
109 宫保虾球
109 韭香八爪鱼
110 双椒鱿鱼花
110 家常海参
111 香辣蛤蜊
111 避风塘炒蟹
112 红烧鱼头
112 腰果虾仁

Part 3

水产类

Part 4

蛋禽类

114 鸡米芽菜
114 荷兰豆炒鸡片
115 重庆辣子鸡

115 土豆丝炒鸡蛋
116 多味鸡丁
116 辣炒鸡心

117 豉椒烤鸡
118 蒜香鸡丁
118 酱鸭舌



119 鸡丝爆银芽
119 彩椒炒鸡胗
120 五彩鸡丝
121 辣炒鸡米
121 辣炒鸭丁
122 鸭肠爆豆芽
122 川香辣椒鸡
123 辣炒鸭胗
123 蒜薹炒鸭肠
124 炒乳鸽
124 青椒爆鸭肠
125 辣椒丁炒鸡蛋

125 荷兰豆炒鸡蛋
126 鸡蛋炒蒜薹
126 芹菜炒鸭肠
127 紫菜炒鸡蛋
127 小炒鸡胗
128 辣味香椿炒蛋
128 香椿炒鸡蛋
129 炒鸭血
130 韭菜炒鸡蛋
131 西红柿炒鸡蛋
131 芹菜炒鸡杂
132 莴笋炒鸡柳



133 豇豆炒鸡柳
134 蒜薹炒鸭胗
135 青椒炒蛋
135 剁椒皮蛋
136 杭椒炒鹅肠
136 香辣鹅脚筋

Part 5

豆菌类

138 葱烧草菇
138 平菇炒肉片
139 油焖草菇
139 家常鲜菇
140 金针菇炒肉丝
141 草菇炒虾仁
142 莴笋炒金针菇
142 辣椒炒香菇
143 麻辣香菇
143 椒盐香菇

144 木耳炒苦瓜
144 黑木耳炒黄花菜
145 西芹炒黑木耳
145 黑木耳炒黄瓜
146 小炒杏鲍菇
146 菇香肉丝
147 宫保菇丁
147 干锅茶树菇
148 双椒茶树菇
148 劲爆菇丝



149 口蘑滑肉片
150 香炆杏鲍菇
150 茶树菇炒豇豆
151 蚝油香菇菜心
151 红烧口蘑
152 鸡肉炒豆腐
152 香干炒鸡丝



Part 1

蔬菜类



素炒三丝

原料

香干100克, 黄豆芽30克, 青椒丝、红椒丝各25克, 黑木耳15克。

调料

葱丝5克, 蒜末、姜片各3克, 蚝油5毫升, 料酒3毫升, 盐、食用油、干辣椒各适量。

制作方法

- 1 将香干洗净, 切丝; 泡发黑木耳, 切片; 黄豆芽去根, 洗净。
- 2 锅内倒油烧热, 倒入蒜末、葱丝、姜片、干辣椒爆香, 倒入青椒丝、红椒丝、木耳片、香干丝炒匀, 倒入黄豆芽, 加入盐、蚝油、料酒, 翻炒1分钟至熟, 出锅装盘即可。

小提示

素炒三丝

- 香干有利于补充钙质, 促进骨骼发育, 预防骨质疏松症。

清炒芥蓝

- 芥蓝具有防感冒、促进胃肠蠕动的作用。



清炒芥蓝

原料

芥蓝400克, 蒜瓣15克。

调料

味精、白糖各3克, 淀粉、盐、料酒、食用油各适量。

制作方法

- 1 将芥蓝洗净, 切段; 蒜瓣切块。锅中加水烧开, 加适量食用油、盐, 放入芥蓝, 焯至断生后捞出。另起锅, 注入适量食用油, 烧热后倒入蒜块爆香。
- 2 倒入芥蓝, 拌炒均匀。加入适量盐、味精、白糖、料酒炒匀调味。再用少许水淀粉勾芡即可。

 原料

榨菜丝150克，青、红彩椒各50克。

 调料

盐、食用油、水淀粉、蒜末各适量。

 制作方法

- 1 将青、红彩椒洗净、切丝。
- 2 热锅注入少许食用油，倒入蒜末炸香；再倒入青、红彩椒丝炒香；倒入榨菜丝炒匀。
- 3 加少许盐炒匀，再用少许水淀粉勾芡即可。



彩椒炒榨菜

小提示**彩椒炒榨菜**

● 彩椒具有消暑、补血、消除疲劳、预防感冒、促进血液循环的作用。

清炒莴笋丝

● 莴笋具有提高人体代谢功能的功效。

 原料

莴笋300克，红椒丝50克。

 调料

盐、白糖各3克，蒜末、姜丝各5克，味精2克，食用油适量。

 制作方法

- 1 将去皮洗净的莴笋切片，再切成丝。锅上火，入食用油烧热，倒入蒜末、红椒丝、姜丝爆香。
- 2 再倒入莴笋丝炒约1分钟至熟。加入盐、味精、白糖调味即可。



清炒莴笋丝



素炒冬瓜

原料

冬瓜500克。

调料

葱花、红椒末各5克，盐3克，淀粉10克，食用油适量。

制作方法

- 1 冬瓜去皮洗净，切段，再改切成片。炒锅注入适量食用油，烧热，倒入红椒末、葱花爆香。
- 2 倒入冬瓜片，炒匀。加少许清水炒至熟软。加盐调味即可。

丝瓜炒油条



原料

丝瓜500克，油条70克。

调料

淀粉10克，蚝油10毫升，鸡精、味精各2克，葱白碎、蒜末、姜片各5克，盐3克，食用油适量。

制作方法

- 1 将洗净的丝瓜去皮，切条。油条切成长短均匀的段。
- 2 锅中入食用油烧热，入姜片、蒜末、葱白碎爆香，倒入丝瓜条炒匀。加入少许清水，翻炒片刻。加入盐、味精、鸡精、蚝油。
- 3 倒入油条段，加少许清水炒1分钟至油条熟软。
- 4 用少许淀粉加水勾芡，再淋入少许熟油炒匀，起锅，盛出装盘即可。

小提示

素炒冬瓜

- 冬瓜具有清热利尿、开胃消食的功效。

丝瓜炒油条

- 丝瓜具有止咳化痰、凉血解毒的作用。

原料

冬笋100克，青二荆条50克，红椒丝少许。

调料

料酒5毫升，盐3克，味精2克，姜片、蒜末、葱段各5克，食用油适量。

制作方法

- 1 将冬笋洗净，切条；将青二荆条去蒂，洗净、切段。
- 2 油锅烧热后倒入青二荆条段，滑炒1分钟，沥干油备用。锅留底油，倒入蒜末、姜片、葱段炒香。
- 3 倒入冬笋炒匀，加入青二荆条段和红椒丝。倒少许清水，淋入料酒，加盐、味精调味即可。

炒冬笋



青豆炒雪菜

原料

雪菜300克，青豆100克，肉末50克。

调料

干红辣椒10克，蒜末5克，盐、食用油各适量。

制作方法

- 1 干红辣椒洗净、切段；雪菜洗净、切末；青豆焯熟备用。
- 2 锅置大火上，注入适量食用油烧至七成热，倒入蒜末、干红辣椒段爆香。
- 3 放入雪菜加肉末略炒，再倒入青豆拌炒均匀，加入适量盐调味即可。

小提示

炒冬笋

● 冬笋具有止血凉血、通便、养肝的功效。

青豆炒雪菜

● 雪菜具有开胃消食、温中利气等功效。

百合炒苦瓜



原料

苦瓜200克，胡萝卜片20克，百合20克。

调料

鸡精2克，白糖1克，盐、蒜末各3克，葱白5克，淀粉、食用油各适量。

制作方法

- 1 将苦瓜洗净，切片。取炖盅，加入少许食用油。倒入苦瓜，拌匀，盖上盅盖，加热约3分钟。揭开锅盖，倒入胡萝卜片、百合，用筷子拌匀。
- 2 加入鸡精、盐、白糖拌匀调味，盖上盅盖，煮至熟透。揭盖，用少许淀粉加水勾芡。倒入蒜末、葱白，搅拌均匀，盛入盘中即可。

小提示

百合炒苦瓜

- 苦瓜、百合都有消暑去热、清心明目的作用。

洋葱炒玉米

- 玉米具有促进肠道蠕动、缓解便秘的作用。



洋葱炒玉米

原料

鲜玉米粒100克，洋葱50克，彩椒粒20克。

调料

淀粉10克，味精、鸡精各2克，姜片、蒜末、葱白各5克，食用油、香油、盐各适量。

制作方法

- 1 将洗净的洋葱、切瓣。
- 2 锅中加约800毫升清水烧开，加适量盐、食用油拌匀，倒入玉米粒略煮，煮沸后捞出备用。
- 3 油锅烧热，倒入姜片、蒜末、葱白爆香，倒入洋葱、彩椒粒和玉米粒炒匀。加入适量盐、鸡精、味精，炒匀调味，用少许淀粉加水勾芡，淋入少许香油即可。

原料

土豆、鸡肉丁、香干各100克，胡萝卜50克，豌豆30克。

调料

葱白5克，盐4克，鸡精1克，蚝油5毫升，蒜末、姜片各3克，淀粉、食用油各适量。

制作方法

- 1 将胡萝卜、土豆均洗净、去皮、切丁；将香干切丁。分别将鸡肉丁、胡萝卜丁、土豆丁、豌豆放入沸水锅中，焯熟，捞出。
- 2 锅内加油烧热，倒入蒜末、姜片、葱白爆香。加入鸡肉丁、胡萝卜丁、土豆丁、香干丁、豌豆，炒出香味。加盐、鸡精、蚝油调味，翻炒均匀。用少许淀粉加水勾芡，淋入熟油即可。



豌豆炒三丁



清炒佛手瓜

原料

佛手瓜200克，红椒丝25克。

调料

白糖2克，葱白5克，蒜末5克、味精3克，盐、淀粉、食用油各适量。

制作方法

- 1 佛手瓜洗净、切丝。锅中加清水烧开，加适量食用油和盐。放入佛手瓜丝焯至断生，捞出。
- 2 油锅烧热，倒蒜末、葱白、红椒丝爆香。倒佛手瓜丝，炒均匀。加适量盐、味精、白糖炒至熟透。用少许淀粉加水勾芡即可。

小提示

豌豆炒三丁

● 豌豆具有益中气、利小便的功效。

清炒佛手瓜

● 佛手瓜营养丰富，对增强人体抵抗力有益。



原料

西红柿200克，尖椒100克。

调料

油、盐、葱花、生抽各适量。

制作方法

- 1 西红柿、尖椒洗净、切块。
- 2 锅中放适量的油，放葱花煸香，放西红柿块、尖椒块翻炒，放入生抽和适量的盐调味即可。

尖椒炒西红柿

原料

胡萝卜200克，鸡蛋3个。

调料

麻油、盐、葱花、胡椒粉、料酒、植物油各适量。

制作方法

- 1 胡萝卜洗净后切丝。将鸡蛋打入碗中，加入一勺盐，撒少许胡椒粉、加入几滴麻油、适量料酒，搅打至蛋液蓬松。
- 2 锅中倒入植物油，烧热，将胡萝卜丝下锅，加入小半勺盐，翻炒至胡萝卜变软后，将蛋液倒入锅中。翻炒成蛋花状后，接着加入葱花，均匀翻炒即可。

胡萝卜炒鸡蛋



小提示

尖椒炒西红柿

- 西红柿具有健胃消食、润肠通便的作用。

胡萝卜炒鸡蛋

- 鸡蛋具有健脑益智、保护肝脏的功效。

蒜末西蓝花



原料

西蓝花300克，大蒜50克。

调料

油、盐、鸡精各适量。

制作方法

- 1 西蓝花洗净、掰小朵，大蒜剁成末备用。
- 2 锅中注入水烧开，加入少量的盐和几滴油。西蓝花在沸水中焯一分钟，捞入冷水中冲凉后沥干水分。
- 3 炒锅中倒入油，烧至七成热，下蒜末翻炒出香味。倒入焯好的西蓝花翻炒均匀，加入盐和鸡精调味即可。

小提示

蒜末西蓝花

- 西蓝花具有增强机体免疫力、清热解渴的功效。