

回家吃饭系列

激发下厨的乐趣，助你成为小炒达人
精选人气小炒，五大类小炒齐聚一堂

下饭小炒，让生活有滋有味；详细步骤，分步图解，至爱小炒等你来

超低价
29.80元

一看就会的 小炒



清新爽口的素菜小炒、美味不油腻的畜肉小炒、营养鲜嫩的禽蛋小炒、
鲜香下饭的水产小炒、简单便捷的主食小炒，种类齐全、做法简单

一本全



甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 小炒一本全

甘智荣 主编

精选人气小炒，五大类小炒齐聚一堂



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的小炒一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2955-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221914号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 彭振雪 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年10月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15
字数: 163千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

小炒秘诀，一般人我不告诉他

常见炒的种类

煸炒·····	010
熟炒·····	010
生炒·····	010
焦炒·····	011
滑炒·····	011
水炒·····	011

小炒的关键步骤要掌握

配菜·····	012
火候·····	012
调味·····	013
焯水·····	013
勾芡·····	013

各类菜肴这样炒更好吃

蔬菜这样炒更好吃·····	014
畜肉这样炒更好吃·····	014
禽蛋这样炒更好吃·····	016

水产这样炒更好吃·····	017
---------------	-----

小炒的常用调料

盐·····	018
酱油·····	018
醋·····	018
胡椒·····	018
花椒·····	018
辣椒酱·····	018
糖·····	018

自制酱料——小炒的美味法宝

糖醋汁·····	019
红烧汁·····	019
鱼香汁·····	019
葱油酱·····	020
红油酱·····	020
麻婆肉臊酱·····	020

素菜小炒，清新又爽口

手撕包菜.....	022	腰果莴笋炒山药	045
豆腐皮枸杞炒包菜.....	023	山药炒秋葵	046
酸辣白菜.....	024	怪味苦瓜.....	047
小白菜炒茭白.....	025	南乳炒竹笋	048
酱香土豆片	026	椒油笋丁.....	049
酸辣土豆丝	027	冬笋丝炒蕨菜.....	050
地三鲜.....	028	油辣冬笋尖	051
青椒炒茄子	029	糖醋菠萝藕丁.....	052
黄油豌豆炒胡萝卜.....	030	湘西外婆菜	053
素炒樱桃萝卜.....	030	彩椒炒百合	054
红油莴笋丝	031	荷兰豆炒香菇.....	055
青椒炒莴笋	032	蒜苗炒口蘑	056
酱香菜花豆角.....	033	西红柿炒口蘑.....	057
胡萝卜炒豆角.....	034	西芹藕丁炒姬松茸.....	058
家常小炒黄瓜.....	035	鱼香金针菇	059
彩椒炒绿豆芽.....	036	盐酥杏鲍菇	060
青椒木耳炒马蹄	037	葱油炒豆苗	061
彩椒玉米炒山药	038	樱花豆腐.....	062
马蹄炒荷兰豆.....	039	三杯豆腐.....	063
红椒炒青豆	040	豆腐干炒苦瓜.....	064
椒麻四季豆	041	酱爆香干丁	065
荷兰豆炒彩椒.....	042	西芹炒香干	065
养颜小炒.....	043	香干时蔬丁	066
木耳山药.....	044		



PART

3

畜肉小炒，美味不油腻

鱼香肉丝·····	068	豆瓣排骨·····	093
蚂蚁上树·····	070	干煸麻辣排骨·····	094
鱼香茄子·····	071	泡椒爆猪肝·····	095
尖椒回锅肉·····	072	酱爆猪肝·····	095
酱香回锅肉·····	073	青椒炒猪肝·····	096
黑三剁·····	074	胡萝卜炒猪肝·····	097
白菜木耳炒肉丝·····	075	尖椒炒猪肚·····	098
朝天椒肉丝葫芦瓜·····	076	西葫芦炒肚片·····	099
梅菜豌豆炒肉末·····	077	肚条烧韭菜花·····	099
芽菜肉末炒春笋·····	078	酱爆腰花·····	100
豆豉刀豆肉片·····	079	彩椒炒猪腰·····	102
酸豆角肉末·····	080	炒腰片·····	103
萝卜缨炒肉末·····	081	干煸肥肠·····	104
肉末芽菜煨豆角·····	082	爆炒卤肥肠·····	105
酸笋辣炒肉片·····	083	香炒卤猪舌·····	106
韭菜薹炒肉丁·····	084	酸豆角炒猪耳·····	108
辣子肉丁·····	085	手撕包菜腊肉·····	109
肉末苦瓜条·····	085	腊肉炒洋葱·····	109
抓炒里脊·····	086	洋葱炒香肠·····	110
双蔬炒丸子·····	087	彩椒牛柳·····	111
西蓝花炒火腿·····	088	双椒孜然爆牛肉·····	112
芝麻辣味炒排骨·····	090	香菇牛柳·····	114
双椒排骨·····	092	酸笋牛肉·····	115

小炒牛肉丝	115
蒜香秋葵炒牛肉	116
豌豆炒牛肉粒	117
红烧牛肚	117
西芹湖南椒炒牛肚	118

干豆角炒牛肚	120
木耳炒牛百叶	121
清凉薄荷炒羊肉	122
葱爆羊肉片	123
羊肉片炒小米	124

PART

4

禽蛋小炒，营养好味道

宫保鸡丁	126
青椒炒鸡肉丁	128
南瓜炒鸡丁	128
酱爆鸡丁	129
花椒鸡	129
板栗辣子鸡	130
青椒炒鸡丝	132
茶树菇炒鸡丝	133
双椒酱鸡丝	134
香辣鸡心	134
芽菜碎米鸡	135
彩椒西蓝花炒鸡片	136
泰式炒鸡柳	137
青椒豆豉炒鸡脆骨	138
西蓝花炒鸡脆骨	138

香辣鸡翅	139
泡椒鸡胗	140
湘味鸡胗	142
双椒爆鸡胗	143
蒜薹炒鸭片	144
泡椒炒鸭肉	146
香炒腊鸭	147
香芹炒腊鸭	148
小炒腊鸭肉	149
酱香鸭翅	149
芹香鸭脯	150
椒麻鸭下巴	151
椒盐鸭舌	152
辣炒鸭舌	154
酸萝卜炒鸭心	154



彩椒炒鸭肠	155
空心菜炒鸭肠	156
蒜苗炒鸭肠	157
洋葱炒鸭胗	158
蛋丝银芽	160

银鱼炒蛋	161
香辣金钱蛋	162
香菇炒鸡蛋	163
咸蛋黄炒黄瓜	164

PART

5

水产海鲜，鲜香又下饭

青椒兜鱼柳	166
番茄酱生鱼片	167
番茄酱烧鱼块	168
蛋白鱼丁	168
金沙鱼条	169
避风塘炒鱼	170
香辣小黄鱼	171
小鱼花生	171
芝麻带鱼	172
椒盐沙丁鱼	174
蚝油酱爆鱿鱼	174
干煸鱿鱼丝	175
剁椒鱿鱼丝	176
鱿鱼须炒四季豆	178
椒盐银鱼	179

鲍丁小炒	180
黑蒜烧墨鱼	182
青椒炒墨鱼	184
沙茶墨鱼片	185
响油鳝丝	186
洋葱炒鳝鱼	188
绿豆芽炒鳝丝	190
茶香香酥虾	191
油爆大虾	192
奶油炒虾	193
咖喱炒虾	194
沸腾虾	195
什锦虾	196
清炒时蔬鲜虾	198
青豆玉米炒虾仁	200

杏仁西芹炒虾仁	202
葫芦瓜炒虾仁	202
辣炒海味虾仁	203
辣味虾皮	204
小炒濠尿虾	205
沙茶酱炒濠尿虾	205
咖喱炒蟹	206
干辣椒炒蟹	207
美味酱爆蟹	207
香芹辣椒炒扇贝	208
辣炒蛤蜊	209

老黄瓜炒蛤蜊	210
泰式肉末炒蛤蜊	211
豉香蛤蜊	212
节瓜炒蛤蜊	213
姜葱炒血蛤	214
九层塔炒海瓜子	215
辣炒海瓜子	216
葱油海瓜子	217
滑蛋蚵仔	218
辣椒炒螺片	219
双椒爆螺肉	220

PART

6

主食小炒，主食和菜一起搞定

五色健康炒饭	222
胡萝卜豌豆炒饭	223
黄金炒饭	224
黄瓜胡萝卜素炒面	225
老干妈炒饭	226
豆干肉丁软饭	227
菠菜猪肝炒饭	228
豆豉鸡肉炒饭	229
咸鱼鸡丁蛋炒饭	230
西红柿鸡蛋炒面	231

豆角炒面	232
葱油肉片炒面	233
海鲜炒面	234
炒乌冬面	235
牛肉粒炒河粉	236
什锦蔬菜炒河粉	237
肉末炒粉皮	237
缤纷彩丝炒米粉	238
酸辣炒粉丝	239
咖喱炒米粉	240

回家吃饭系列

一看就会的 小炒一本全

甘智荣 主编

精选人气小炒，五大类小炒齐聚一堂



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的小炒一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2955-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第221914号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 彭振雪 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年10月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15
字数: 163千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

小炒秘诀，一般人我不告诉他

常见炒的种类

煸炒·····	010
熟炒·····	010
生炒·····	010
焦炒·····	011
滑炒·····	011
水炒·····	011

小炒的关键步骤要掌握

配菜·····	012
火候·····	012
调味·····	013
焯水·····	013
勾芡·····	013

各类菜肴这样炒更好吃

蔬菜这样炒更好吃·····	014
畜肉这样炒更好吃·····	014
禽蛋这样炒更好吃·····	016

水产这样炒更好吃·····	017
---------------	-----

小炒的常用调料

盐·····	018
酱油·····	018
醋·····	018
胡椒·····	018
花椒·····	018
辣椒酱·····	018
糖·····	018

自制酱料——小炒的美味法宝

糖醋汁·····	019
红烧汁·····	019
鱼香汁·····	019
葱油酱·····	020
红油酱·····	020
麻婆肉臊酱·····	020

素菜小炒，清新又爽口

手撕包菜.....	022	腰果莴笋炒山药	045
豆腐皮枸杞炒包菜	023	山药炒秋葵	046
酸辣白菜.....	024	怪味苦瓜.....	047
小白菜炒茭白.....	025	南乳炒竹笋	048
酱香土豆片	026	椒油笋丁.....	049
酸辣土豆丝	027	冬笋丝炒蕨菜.....	050
地三鲜	028	油辣冬笋尖	051
青椒炒茄子	029	糖醋菠萝藕丁.....	052
黄油豌豆炒胡萝卜.....	030	湘西外婆菜	053
素炒樱桃萝卜.....	030	彩椒炒百合	054
红油莴笋丝	031	荷兰豆炒香菇.....	055
青椒炒莴笋	032	蒜苗炒口蘑	056
酱香菜花豆角.....	033	西红柿炒口蘑.....	057
胡萝卜炒豆角.....	034	西芹藕丁炒姬松茸.....	058
家常小炒黄瓜.....	035	鱼香金针菇	059
彩椒炒绿豆芽	036	盐酥杏鲍菇	060
青椒木耳炒马蹄	037	葱油炒豆苗	061
彩椒玉米炒山药	038	樱花豆腐.....	062
马蹄炒荷兰豆.....	039	三杯豆腐.....	063
红椒炒青豆	040	豆腐干炒苦瓜.....	064
椒麻四季豆	041	酱爆香干丁	065
荷兰豆炒彩椒.....	042	西芹炒香干	065
养颜小炒.....	043	香干时蔬丁	066
木耳山药.....	044		



PART

3

畜肉小炒，美味不油腻

鱼香肉丝·····068	豆瓣排骨·····093
蚂蚁上树·····070	干煸麻辣排骨·····094
鱼香茄子·····071	泡椒爆猪肝·····095
尖椒回锅肉·····072	酱爆猪肝·····095
酱香回锅肉·····073	青椒炒猪肝·····096
黑三剁·····074	胡萝卜炒猪肝·····097
白菜木耳炒肉丝·····075	尖椒炒猪肚·····098
朝天椒肉丝葫芦瓜·····076	西葫芦炒肚片·····099
梅菜豌豆炒肉末·····077	肚条烧韭菜花·····099
芽菜肉末炒春笋·····078	酱爆腰花·····100
豆豉刀豆肉片·····079	彩椒炒猪腰·····102
酸豆角肉末·····080	炒腰片·····103
萝卜缨炒肉末·····081	干煸肥肠·····104
肉末芽菜煸豆角·····082	爆炒油肥肠·····105
酸笋辣炒肉片·····083	香炒卤猪舌·····106
韭菜薹炒肉丁·····084	酸豆角炒猪耳·····108
辣子肉丁·····085	手撕包菜腊肉·····109
肉末苦瓜条·····085	腊肉炒洋葱·····109
抓炒里脊·····086	洋葱炒香肠·····110
双蔬炒丸子·····087	彩椒牛柳·····111
西蓝花炒火腿·····088	双椒孜然爆牛肉·····112
芝麻辣味炒排骨·····090	香菇牛柳·····114
双椒排骨·····092	酸笋牛肉·····115

小炒牛肉丝	115
蒜香秋葵炒牛肉	116
豌豆炒牛肉粒	117
红烧牛肚	117
西芹湖南椒炒牛肚	118

干豆角炒牛肚	120
木耳炒牛百叶	121
清凉薄荷炒羊肉	122
葱爆羊肉片	123
羊肉片炒小米	124

PART

4

禽蛋小炒，营养好味道

宫保鸡丁	126
青椒炒鸡肉丁	128
南瓜炒鸡丁	128
酱爆鸡丁	129
花椒鸡	129
板栗辣子鸡	130
青椒炒鸡丝	132
茶树菇炒鸡丝	133
双椒酱鸡丝	134
香辣鸡心	134
芽菜碎米鸡	135
彩椒西蓝花炒鸡片	136
泰式炒鸡柳	137
青椒豆豉炒鸡脆骨	138
西蓝花炒鸡脆骨	138

香辣鸡翅	139
泡椒鸡胗	140
湘味鸡胗	142
双椒爆鸡胗	143
蒜薹炒鸭片	144
泡椒炒鸭肉	146
香炒腊鸭	147
香芹炒腊鸭	148
小炒腊鸭肉	149
酱香鸭翅	149
芹香鸭脯	150
椒麻鸭下巴	151
椒盐鸭舌	152
辣炒鸭舌	154
酸萝卜炒鸭心	154



彩椒炒鸭肠	155
空心菜炒鸭肠	156
蒜苗炒鸭肠	157
洋葱炒鸭胗	158
蛋丝银芽	160

银鱼炒蛋	161
香辣金钱蛋	162
香菇炒鸡蛋	163
咸蛋黄炒黄瓜	164

PART

5

水产海鲜，鲜香又下饭

青椒兜鱼柳	166
番茄酱生鱼片	167
番茄酱烧鱼块	168
蛋白鱼丁	168
金沙鱼条	169
避风塘炒鱼	170
香辣小黄鱼	171
小鱼花生	171
芝麻带鱼	172
椒盐沙丁鱼	174
蚝油酱爆鱿鱼	174
干煸鱿鱼丝	175
剁椒鱿鱼丝	176
鱿鱼须炒四季豆	178
椒盐银鱼	179

鲍丁小炒	180
黑蒜烧墨鱼	182
青椒炒墨鱼	184
沙茶墨鱼片	185
响油鳝丝	186
洋葱炒鳝鱼	188
绿豆芽炒鳝丝	190
茶香香酥虾	191
油爆大虾	192
奶油炒虾	193
咖喱炒虾	194
沸腾虾	195
什锦虾	196
清炒时蔬鲜虾	198
青豆玉米炒虾仁	200

杏仁西芹炒虾仁	202
葫芦瓜炒虾仁	202
辣炒海味虾仁	203
辣味虾皮	204
小炒濠尿虾	205
沙茶酱炒濠尿虾	205
咖喱炒蟹	206
干辣椒炒蟹	207
美味酱爆蟹	207
香芹辣椒炒扇贝	208
辣炒蛤蜊	209

老黄瓜炒蛤蜊	210
泰式肉末炒蛤蜊	211
豉香蛤蜊	212
节瓜炒蛤蜊	213
姜葱炒血蛤	214
九层塔炒海瓜子	215
辣炒海瓜子	216
葱油海瓜子	217
滑蛋蚵仔	218
辣椒炒螺片	219
双椒爆螺肉	220

PART

6

主食小炒，主食和菜一起搞定

五色健康炒饭	222
胡萝卜豌豆炒饭	223
黄金炒饭	224
黄瓜胡萝卜素炒面	225
老干妈炒饭	226
豆干肉丁软饭	227
菠菜猪肝炒饭	228
豆豉鸡肉炒饭	229
咸鱼鸡丁蛋炒饭	230
西红柿鸡蛋炒面	231

豆角炒面	232
葱油肉片炒面	233
海鲜炒面	234
炒乌冬面	235
牛肉粒炒河粉	236
什锦蔬菜炒河粉	237
肉末炒粉皮	237
缤纷彩丝炒米粉	238
酸辣炒粉丝	239
咖喱炒米粉	240