



王蓝山 编著

JINGDIAN JIACHANG
XIAOCHAO

经典 家常小炒

家常易做，指导细致，操作快捷，
美味营养，一册在手，入厨不愁！

包罗各员风味菜肴，品味各地经典美食！
简单轻松易上手，经典美味天天换！

爱“胃”佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力，时尚
美食让您感到温馨满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

经典

家常小炒

王蓝山◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常小炒 / 王蓝山编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5375-8147-9

I. ①经… II. ①王… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300780号



经典家常小炒

王蓝山 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元

目录

CONTENTS



Chapter 1 炒菜技巧 1

- 一、分类 / 2
- 二、配菜 / 3

- 三、焯水 / 5
- 四、淋油 / 6



Chapter 2 新鲜蔬果类小炒 7

- 椒蒜西蓝花 / 8
- 虾干萝卜丝 / 8
- 油吃胡萝卜 / 9
- 腰果玉米 / 10
- 脆炒黄瓜皮 / 10
- 干煸苦瓜 / 11
- 剁椒荷兰豆 / 12
- 马蹄炒茼蒿 / 12
- 酸辣藕丁 / 13
- 鱼香青圆 / 14
- 素炒黄豆芽 / 14



- 麻花炒西芹 / 15
- 小炒腌尖椒 / 17
- 辣炒萝卜干 / 18
- 清炒菠菜 / 18
- 鸡蛋炒韭菜 / 19
- 干锅香干娃娃菜 / 20

- 奶油菜心 / 20
- 干锅萝卜片 / 21
- 鸡粒烧茄条 / 22
- 肉末鱼香茄条 / 22
- 猪肉萝卜松 / 23
- 香辣茄子鸡 / 24
- 肉末焖白辣椒 / 24
- 大荤野鸡红 / 25
- 肉酱茼蒿丝 / 26
- 干锅青笋腊肉 / 26
- 烧酿茄子 / 27



- 牛肉扣芦笋 / 28
- 香菇冬笋烧肉丁 / 28
- 冬笋焖肉 / 29

- 茼蒿炒肉丝 / 30
- 双冬烧肚仁 / 31
- 腊肉豆腐小油菜 / 32

- 肉碎豉椒炒酸豇豆 / 32
- 酿焖扁豆 / 33
- 干锅土豆片 / 34

Chapter 3 开胃畜肉类小炒

35

- 湖南小炒肉 / 36
- 韭黄炒肉丝 / 36
- 豇豆炒肉 / 37
- 白菜梗炒肉丝 / 38
- 茭白肉丝 / 38
- 蚂蚁上树 / 39
- 冬笋肉丝 / 40
- 麻花炒肉片 / 40
- 白辣椒炒肉泥 / 41
- 菜花炒肉 / 42
- 干锅腊肉白菜帮 / 42
- 蒜黄肚丝 / 43
- 小炒猪肝 / 44



- 茭白烧腊肉 / 45
- 蒜香盐煎肉 / 46
- 蒜苗腊肉 / 46
- 油菜炒猪肝 / 47
- 苦瓜炒肚丝 / 48
- 干辣椒皮炒猪耳 / 48
- 酸辣腰花 / 49
- 红酒烩猪尾 / 50
- 湘味萝卜干炒腊肉 / 50
- 剁椒肝腰合炒 / 51
- 腊肉炒手撕包菜 / 52
- 蒜薹腊肉 / 52
- 熘炒肥肠 / 53

- 腊肉炒水芹 / 54
- 蒜子炒牛肉 / 54
- 黑椒牛柳 / 55
- 干煸牛肉丝 / 56
- 芹香牛肉丝 / 57
- 莴笋凤凰片 / 58
- 葱爆羊肉 / 58
- 生炒羊肉片 / 59
- 杭椒炒羊肉丝 / 60
- 三湘啤酒兔丁 / 60
- 干煸兔腿 / 61
- 干锅美容兔 / 62



Chapter 4 营养禽蛋类小炒

63

- 尖椒炒鸡蛋 / 64
- 扁豆丝炒鸡蛋 / 64

- 香葱虾皮炒鸡蛋 / 65
- 椒麻薯蛋丝 / 66

- 香辣金钱蛋 / 66
- 湘味炒蛋 / 67



芙蓉西红柿 / 68
 三杯鸡 / 68
 香辣茄子鸡 / 69
 子姜炒鸡 / 70
 爆炒鸡胗 / 70
 左将军鸡 / 71
 麻辣焗鸡胗 / 72
 贵妃鸡翅 / 72
 麻辣鸡肝 / 73
 鱼香鸡爪 / 74
 鱼香鸡心肝 / 75
 酱爆鸡丁 / 76
 鲜橙鸡丁 / 76



宫保鸡丁 / 77
 小炒脆骨 / 78
 蒜黄炒鸡丝 / 78
 芽菜炒鸡丝 / 79
 姜糖鸡脖 / 80
 紫油姜炒鸭 / 80
 湘版麻辣鸭 / 81
 脆椒鸭丁 / 82

熟炒烤鸭片 / 82
 香辣鸭丝 / 83
 麻辣鸭血 / 84
 火爆鸭肠 / 85
 双椒鸭掌 / 86
 泡椒炒鸭胗 / 86
 麻辣鸭肠 / 87
 辣豆豉鸭头 / 88
 辣炒乳鸽 / 88
 非常辣鸭肠 / 89
 酱爆鹅脯 / 90
 剁椒炒鹅胗 / 90

Chapter 5 鲜美水产类小炒

91

妙炒花蟹 / 92
 剁椒虾仁炒蛋 / 92
 口味小龙虾 / 93
 豉椒沙丁鱼 / 95
 酱爆墨鱼仔 / 96
 无锡脆鳝 / 96
 巴蜀香辣虾 / 97
 辣椒炒黄鳝 / 98
 青椒炒鳝丝 / 98



干煸鳝丝 / 99
 香辣银鱼干 / 100
 肉末海参 / 100
 西红柿炒带鱼 / 101
 姜炒蛤蜊 / 102
 炒螃蟹 / 102
 香辣田螺 / 103
 海虹炒鸡蛋 / 104
 炒黑鱼片 / 104
 香菇熘鱼片 / 105
 双耳炒海参 / 106
 油爆乌鱼花 / 106
 熘双色鱼丝 / 107
 胡萝卜炒海参 / 108

辣炒海螺肉 / 108
 酸辣鱿鱼片 / 109
 酸菜鱼条 / 110
 椒香鱼 / 110
 锅巴牛蛙 / 111
 泡椒墨鱼仔 / 112
 青椒火焙鱼 / 113
 肉末烩鱿鱼 / 114
 豆豉小银鱼 / 114





- 酸辣乌江鱼条 / 115
- 泡椒辣鱼丁 / 116
- 老干妈黄颡鱼 / 116

- 酸辣笔筒鱿鱼 / 117
- 醋喷鲫鱼 / 118

- 尖椒炒鲫鱼 / 119
- 松仁河虾球 / 120

Chapter 6 美味菌豆类小炒

121

- 真味素什锦 / 122
- 菠萝腰果炒草菇 / 122
- 茭白金针菇 / 123
- 蘑菇兔肉 / 124
- 芥蓝烧什菌 / 124
- 木耳炒豆皮 / 125
- 芙蓉木耳 / 127
- 金针菇爆肥牛 / 128
- 蘑菇豌豆 / 128
- 吉祥猴菇 / 129
- 红椒炒珍珠菇 / 130
- 爆炒花枝片 / 130
- 五宝鲜蔬 / 131
- 肉丝烧金针 / 132



- 木耳熘鱼片 / 132
- 野山菌烧扇贝 / 133
- 煎豆腐烧大肠 / 134
- 麻辣臭豆腐 / 134
- 鸡腿菇烧牛蛙 / 135
- 油豆腐炒白菜 / 136
- 尖椒白干炒腊里脊 / 136
- 肉片烧口蘑 / 137
- 豉椒炒豆腐 / 138
- 桂花豆腐 / 138
- 五彩烩豆腐 / 139
- 香干炒腊肉 / 140
- 麻辣鸡豆腐 / 141
- 煎炒豆腐 / 142
- 老干妈韭白炒香干 / 142

- 豆芽炒腐皮 / 143
- 鸿运豆腐 / 144
- 干丝炒海带 / 144
- 鸡丝魔芋豆腐 / 145
- 东坡豆腐 / 146
- 素三丝 / 146
- 麻婆豆腐鸡 / 147
- 蟹黄熘豆腐 / 148
- 清香炒干丝 / 148
- 雪菜平锅豆腐 / 149
- 椒麻腐竹 / 150
- 泡菜炒豆腐 / 150
- 罗汉豆腐 / 151
- 鱼香豆腐 / 152



炒菜技巧

Chapter 1





一、分类



炒分为熟炒、生炒、滑炒、干炒、抓炒、爆炒等。炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本概念。

1. 熟炒

熟炒是将做过半熟处理的主要食材加工成丝、条、片等形状后，放入烧熟的油锅中，用旺火或中火进行较短时间的加热，再加入调味料烹饪入味的烹饪技法。例如“熟炒烤鸭片”即属此类。

2. 生炒

生炒是将加工整理成丝、条、丁、片、块等质地软嫩，不易破碎，不粘裹面糊、蛋汁或其他粉料的食材，放入烧热的油锅中，用旺火炒至断生，加入调料炒至入味的烹饪技法。例如“生炒羊肉片”即属此类。

3. 滑炒

滑炒主要是选用质地新鲜、柔软的动物性食材，加工成丝、条、片、块等形状，经过上浆后用温油滑至断生，倒入烧热的油锅中，加入汤汁及调料，用旺火或中火翻炒入味，最后勾芡而成的烹饪技法。例如“滑炒黑鱼片”即属这类。



4. 干炒

干炒又称干煸、煸炒。就是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到表面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后出锅的烹饪技法。例如“干煸苦瓜”“干煸牛肉丝”即属这类。



5. 抓炒

抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成的烹饪技法。例如“三湘啤酒兔丁”即属这类。

6. 爆炒

爆炒就是脆性材料以油为主要导热体，在大火上，极短的时间内灼烫而成熟，调味成菜的烹饪技法。例如“爆炒鸡胗花”即属这类。



二、配菜

配菜是指根据菜肴品种和各自的质量要求，把经过刀工处理后的两种或两种以上的主料和辅料适当搭配，使之成为一道（或一桌）完整的菜肴原料。一道菜的色、香、味、形和营养价值与配菜的搭配恰当与否有直接关系，因此不容忽视。

1. 量的搭配

（1）突出主料

配制多种主辅原料的菜肴时，应使主料在数量上占主体地位。

（2）平分秋色

配制无主、辅原料之分的菜肴时，各种原料在数量上应基本相当，互相衬托。例如“双耳炒海参”，即属这类。

2. 质的搭配

（1）同质相配

即菜肴的主辅料应软软相配如“蟹





黄熘豆腐”、脆脆相配如“马蹄炒莴苣”、韧韧相配如“香干炒腊肉”、嫩嫩相配如“芙蓉木耳”等。这样搭配，能使菜肴生熟一致，吃口一致；也就是说，符合烹调要求，各具特色。

（2）荤素搭配

动物性原料配以植物性原料。这种荤素搭配是中国菜的传统做法，无论从营养学还是食品学看，都有其科学道理。例如“牛肉扣芦笋”“肉末酸豆角”等。

3. 味的搭配

（1）浓淡相配

以配料味之清淡衬托主料味之浓厚。例如“胡萝卜炒海参”等。

（2）淡淡相配

此类菜以清淡取胜。例如“素三丝”等。



（3）异香相配

主料、辅料各具不同的特殊香味，使鱼、肉的醇香与某些菜蔬的异样清香融和，便会别有风味。例如“蒜黄炒鸡丝”等。

（4）一味独用

有些烹饪原料不宜多用杂料，比如味浓重的原料，只宜独用，不可搭配。



三、焯水



焯水，就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。

1. 焯水的方法

(1) 开水锅焯水

就是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短，要讲究色、脆、嫩，不要过火。

(2) 冷水锅焯水

是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。

2. 焯水的作用

- ①可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。
- ②可以使肉类原料去除血污及腥膻等异味。
- ③可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。
- ④便于原料进一步加工操作。

3. 焯水的原则

- ①把握好焯水对原料营养成分的影响，焯水应针对原料的性质，科学地去进行。
- ②焯水时，要根据原料质地的不同、色泽深浅的不同、块状大小的不同而分别焯水，以防彼此串味，同时也便于掌握火候。
- ③应根据原料的性质和烹调的要求掌握好焯水的火候。
- ④焯制动物性原料后，汤汁不应弃掉，可在撇沫澄清后作为鲜汤使用。



四、淋油



菜肴烹调成熟，在出勺之前，常常要淋一点油。

1. 淋油的作用

(1) 增色

如烹制扒三白，成品呈白色，如淋入几滴黄色鸡油，就能衬托出主料的洁白。又如梅花虾饼，淋入适量的番茄油，会使主料的色泽更加鲜红明快。

(2) 增香

有些菜肴烹制完成后，淋入适量的调味油，可增加菜肴的香味，如红烧鲤鱼，出勺前要淋入麻油增香。而葱烧海参，出勺前淋入适量的葱油，会使葱香四溢，诱人食欲。

(3) 增味

有些菜肴通过淋油，可以突出其特殊风味。

(4) 增亮

用熘、爆、扒、烧等方法烹制的菜肴，经勾芡后，淋入适量的调味油，可使菜肴表面的亮度增加。

(5) 增滑

减少菜肴与炒勺的摩擦，增加润滑，便于大翻勺，使菜不散不碎，保持菜形美观。

2. 淋油时应该注意的问题

①淋油一定要在菜肴的芡汁成熟后再淋入，否则会使菜解芡，色泽发暗，并带有生粉味。

②淋油要适量，太多易使芡脱落。

③淋油要根据菜肴的色泽和口味要求进行操作，一般地说，白色、黄色和口味清淡的菜淋入鸡油，红色、黑色菜淋入麻油，辣味的菜要淋入红油。

新鲜蔬果类小炒

Chapter 2





椒蒜西蓝花

主料 西蓝花 250 克

辅料 野山椒 30 克，大蒜 3 瓣，食盐 5 克，白糖 3 克，植物油适量

·操作步骤·

- ① 蒜去皮，洗净，切末；西蓝花洗净，去老皮撕小朵，过水，捞出；野山椒洗净，切碎。
- ② 锅中倒入植物油，烧至六成热，放入蒜末爆香，放入西蓝花、野山椒，大火快炒至断生，加食盐、白糖和少许水，翻炒至熟即可出锅。

·营养贴士· 本道菜有防癌抗癌、减肥美容的功效。



虾干萝卜丝

主料 青萝卜 250 克，虾干 50 克

辅料 蒜、食盐、香油、豉汁、植物油各适量

·操作步骤·

- ① 虾干洗净，稍加浸泡后控干水分；青萝卜去皮，洗净切丝；蒜剁成茸。
- ② 锅中放植物油，用中小火将蒜茸煸香，然后将虾干煸炒至表皮金黄肉酥香，再将萝卜丝下锅翻炒几下，炒至萝卜丝出水变软时，添加食盐、豉汁调味，起锅前滴入香油炒匀即可。

·营养贴士· 本道菜有防癌抗癌、保护肠胃的功效。





油吃胡萝卜

主料 胡萝卜 250 克，黄瓜 100 克

辅料 食盐、鸡粉、生抽、蒜末、植物油
各适量

·操作步骤·

- ① 胡萝卜去皮，洗净切块；黄瓜洗净，切丁。
- ② 锅内放植物油烧热，放入胡萝卜，转小火翻炒至出红油，加水、食盐、鸡粉、

生抽，用中火焖至汤干，最后放入黄瓜、蒜末翻炒片刻即可。

·营养贴士· 本道菜有降糖降脂、补肝明目的功效。

·操作要领· 做这道菜准备的油要比一般的菜多。



腰果玉米

主料 甜玉米粒 200 克，盐焗腰果、黄瓜、胡萝卜各 100 克

辅料 姜末、食盐、蘑菇精、植物油各适量

·操作步骤·

- ① 将甜玉米粒煮熟；胡萝卜去皮，洗净切丁；黄瓜洗净切丁。
- ② 锅中热植物油，爆香姜末，先倒入胡萝卜丁炒至七八成熟后，再放入玉米粒、腰果、黄瓜丁翻炒，最后用食盐、蘑菇精调味即可。

·营养贴士· 本道菜有补充体力、消除疲劳的功效。

脆炒黄瓜皮

主料 黄瓜 300 克，肉末 50 克，青椒、红椒各 1 个

辅料 陈醋、植物油各 15 克，蒜末 10 克，花椒粉 5 克，鸡精 3 克，食盐 2 克

·操作步骤·

- ① 黄瓜取厚皮，洗净切菱形块，加食盐腌渍约 30 分钟；青椒、红椒洗净切片。
- ② 锅置火上，倒入植物油，六成熟时下入蒜末、肉末、青椒、红椒、花椒粉爆香，倒入黄瓜皮翻炒，最后加鸡精、陈醋调味即可。

·营养贴士· 本道菜有降低血糖、减肥强体的功效。

