

超 详 尽

分步 详解

中华美食宝典

常见的食材，常用的调料，
不一样的烹饪方法和制作方法，
便可让平淡乏味的普通菜变为色
香味俱全的人间美味。每道小炒
既经典又家常，且分步详解，操
作简便。不用去餐厅，在家里就
能轻松做出好吃的小炒，让家人
吃出美味，吃出健康。

家常小炒

刘晓菲 主编



金盾出版社

家常小炒 分步详解



| 刘晓菲 主编 |



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒分步详解 / 刘晓菲主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8606-8

I. ①家… II. ①刘… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170341 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

Foreword



现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，很容易导致各类健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；此外，一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

家常菜虽是人们每天食用的常见菜式，但要炒出可口的家常菜，也不是容易的事。炒菜是中国菜的基础制作方法，将一种或几种菜在锅中炒熟。它主要是以锅中的油温为载体，将切好的菜品用中旺火在较短时间内加热至熟。炒菜分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、焦炒等。炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本概念。其中，火候的掌握、翻动节奏以及调味料的加入种类和次序，为最终炒制是否成功的关键。

本书共分为“营养美味小炒菜”、“素菜类”、“畜肉类”、“禽蛋类”、“水产海鲜类”5个部分，精选了150余道经典又美味、好吃又易做的家常小炒。这些菜品中既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，但均为日常生活中可以自己烹饪的家常小炒，既可以解决众口难调的问题，又可以为日常的餐桌增色。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，黄、绿、黑、红、白，五色全有，无论是北方人还是南方人，



无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的的美味。

本书所选菜例皆为家常菜式，材料、调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，书中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片加以说明，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。只要按照本书的编排，你就能轻松掌握各类家常小炒的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常小炒的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能吃到既美味又养生的家常小炒。

此外，本书还设置了小贴士、食物相宜、食物相克等小栏目，介绍不同食物的科学食用方法和搭配，每道菜除详细介绍材料、调料、做法外，还附加了营养分析、制作指导、烹饪时间、烹饪方法、口味、功效、适宜人群等众多条目，全面满足每个家庭的营养需求，科学指导健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

目录

Contents



第一篇 营养美味小炒菜

炒的分类.....	010	巧炒水产海鲜.....	014
如何炒蔬菜更养生.....	011	炒菜的若干小窍门.....	016
炒肉的养生小常识.....	013		

第二篇 素菜类

香辣白菜.....	020	茭白五丝.....	068
辣炒包菜.....	022	清炒芦笋.....	070
蒜蓉炒小白菜.....	024	芦笋炒百合.....	072
蒜蓉菜心.....	026	冬笋丝炒蕨菜.....	074
清炒菠菜.....	028	丝瓜炒油条.....	076
清炒土豆丝.....	030	素炒三丝.....	078
土豆丝炒芹菜.....	032	韭香银芽.....	080
青椒藕丝.....	034	千张丝炒韭菜.....	082
XO酱炒莲藕.....	036	香芹千张丝.....	084
黄瓜炒马蹄.....	038	雪里蕻炒香干.....	086
彩椒素小炒.....	040	香菇豆干丝.....	088
清炒茼蒿丝.....	042	韭菜炒豆腐.....	090
胡萝卜炒芹菜.....	044	黄花菜炒木耳.....	092
韭黄炒胡萝卜丝.....	046	竹笋炒四季豆.....	094
素炒冬瓜.....	048	茶树菇炒豆角.....	096
清炒佛手瓜.....	050	清炒荷兰豆.....	098
紫苏炒三丁.....	052	青豆炒雪菜.....	100
蕨菜炒苦瓜.....	054	草菇豌豆.....	102
菠萝百合炒苦瓜.....	056	素炒香菇.....	104
清炒小南瓜.....	058	滑子菇炒菜胆.....	106
红椒炒西葫芦.....	060	口蘑炒土豆片.....	108
松仁山药炒玉米.....	062	口蘑鲜蚕豆.....	110
彩椒玉米.....	064	雪里蕻炒年糕.....	112
彩椒炒榨菜丝.....	066		

第三篇 畜肉类

芹菜肉丝.....	116	荷兰豆炒香肠.....	166
韭黄炒肉丝.....	118	洋葱炒猪大肠.....	168
小南瓜炒肉丝.....	120	彩椒炒腊肠.....	170
菌菇炒肉丝.....	122	苦瓜炒猪肚.....	172
茭白炒肉.....	124	胡萝卜炒猪肝.....	174
蒜薹炒肉.....	126	猪腰炒荷兰豆.....	176
家常山药.....	128	土豆脆腰.....	178
四季豆炒肉.....	130	沙姜炒双心.....	180
平菇炒肉片.....	132	洋葱炒牛肉.....	182
洋葱炒五花肉.....	134	藕片炒牛肉.....	184
菜心炒肉.....	136	荷兰豆炒牛肉.....	186
西葫芦炒肉片.....	138	蒜薹牛肉粒.....	188
木耳大葱炒肉片.....	140	葱香牛肉.....	190
过油肉土豆片.....	142	芹香牛肚.....	192
肉末韭菜炒腐竹.....	144	油面筋牛肚炒香菇.....	194
家常肉末金针菇.....	146	蒜薹羊肉.....	196
青椒肉皮.....	148	豆角炒羊肉.....	198
彩椒炒肉皮.....	150	京葱羊里脊.....	200
鱼腥草炒腊肉.....	152	葱爆羊肉.....	202
包菜炒腊肉.....	154	烩羊肉.....	204
马蹄炒火腿肠.....	156	酱爆羊肉.....	206
黄瓜炒火腿.....	158	炒羊肚.....	208
青豆炒火腿.....	160	韭黄羊肚丝.....	210
茶树菇炒肚丝.....	162	姜丝狗肉.....	212
韭黄炒肚丝.....	164		



第四篇 禽蛋类

五彩鸡丝.....	216	胡萝卜炒鸡丝.....	222
韭黄炒鸡丝.....	218	银芽炒鸡丝.....	224
鸡丝炒百合.....	220	马蹄炒鸡丁.....	226

莴笋鸡柳.....	228	芙蓉豆瓣.....	248
荷兰豆炒鸡柳.....	230	香椿炒蛋.....	250
小炒鸡胗.....	232	韭菜花炒鸡蛋.....	252
双芽炒鸡胗.....	234	苦瓜炒蛋.....	254
蒜薹炒鸡胗.....	236	玉米炒蛋.....	256
芹菜炒鸡杂.....	238	韭黄炒鸡蛋.....	258
辣炒鸭丁.....	240	小南瓜炒鸡蛋.....	260
尖椒爆鸭.....	242	西红柿炒蛋.....	262
尖椒炒鸭胗.....	244	腊八豆炒鸡蛋.....	264
芹菜炒鸭肠.....	246		

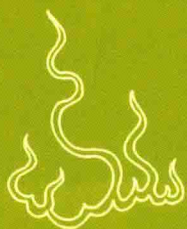


第五篇 水产海鲜类

荷兰豆炒鱼片.....	268	鲜马蹄炒虾仁.....	306
鲜百合嫩鱼丁.....	270	草菇虾仁.....	308
五彩鱼丝.....	272	玉米莴笋炒虾仁.....	310
爆炒生鱼片.....	274	青红椒炒虾仁.....	312
豆豉炒鱼片.....	276	花菜炒虾仁.....	314
韭菜花炒小鱼干.....	278	菠萝炒虾仁.....	316
豆角干炒腊鱼.....	280	虾仁炒玉米.....	318
青椒炒鳝鱼.....	282	荷兰豆炒虾仁.....	320
芹菜炒鳝丝.....	284	松仁水晶虾仁.....	322
彩椒墨鱼柳.....	286	彩椒炒牛蛙.....	324
青椒墨鱼卷.....	288	双椒爆螺肉.....	326
荷兰豆炒墨鱼.....	290	姜葱炒花蟹.....	328
黑椒墨鱼片.....	292	辣炒花甲.....	330
芹菜鱿鱼圈.....	294	黄豆酱炒蛭子.....	332
丝瓜木耳炒鲜鱿.....	296		
玉米笋炒鱿鱼.....	298		
荷兰豆炒双脆.....	300		
红豆白果炒虾仁.....	302		
虾仁炒冬瓜.....	304		







| 第一篇 |

营养美味小炒菜



你想做出一桌营养美味的家常小炒吗？碧绿的青菜、香喷喷的肉类及各种清淡爽口的海鲜……营养美味的小炒菜，或多或少都有一些做菜的小技巧。知道这些小秘诀，对于保持菜肴的营养和烹调出喷香的滋味是至关重要的。

炒的分类

◎炒是最广泛使用的一种烹调方法，直接用旺火热锅热油翻炒食材成熟。炒又分为生炒、熟炒、软炒、煸炒等。



生炒

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。



熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、



甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

软炒（又称滑炒）

先将主料出骨，经调味品拌腌，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅；再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。



煸炒

煸炒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，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

如何炒蔬菜更养生

◎蔬菜在烹调过程中，流失营养素是不可避免的，但是如果可以掌握一些技巧，就可以保存更多的营养素。



④ 蔬菜买回家后不要马上整理

人们习惯把蔬菜买回来后就马上整理。然而，卷心菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的豆荚都是活的，它们仍在向食用部分如叶球、笋、豆粒运输营养物质，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。若整理以后，营养容易损失，菜的品质也就随之下降。因此，不打算马上炒的蔬菜不要立即整理。



碎而不成形；而肥大的主花茎当然要用刀切开。

④ 炒菜时要用旺火快炒

炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯了，要么不烧油锅，一烧油锅必然弄得油烟弥漫。实际上，这样做是有害的。

炒菜时最好将油温控制在 200°C 以下，使蔬菜入油锅时无爆炸声，避免脂肪变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。炒菜时用旺火快炒营养素损失少，炒的时间越长，营养素损失得就越多。



④ 蔬菜不要先切后洗

对于很多蔬菜，人们习惯先切后洗，其实这样做并不妥。因为这样就加速了营养素的氧化和可溶性物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。

正确的做法是：把叶片摘下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅。

至于花菜，洗净后，只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团会被弄得粉

④蔬菜勾芡也有讲究

炒菜时经常用淀粉勾芡，能使汤汁浓厚，而且淀粉糊包围着蔬菜，有保护维生素C的作用。因为原料表面裹上一层淀粉，可避免与热油直接接触，所以减少了蛋白质变性和维生素的损失。

蔬菜常用的是玻璃芡，也就是水要多一些，淀粉少一些，而且要用淋芡的方法，这样就不会太厚。



④如何炒青菜

炒冷冻青菜前不用化冻，可直接放进烧热的油锅里，这样炒出来的菜更可口，维生素损失也少得多。

切青菜最好用不锈钢刀，因为维生素C最忌接触铁器。菜下锅以前，用开水焯一下，可除去苦味。炒熟的青菜不能



放太长时间，因为3小时后维生素C几乎全部被破坏。

炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出来的菜才鲜嫩；若用一般水点菜，会影响其爽脆度。

④炒菜放盐注意事项

如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，必须在放菜前下盐，因为花生油中可能含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒出来的菜更可口，开始应少放些盐，菜炒熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油炒，则应先放菜后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。

④哪些蔬菜在炒前要简单处理

苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好之后加盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩的味道会明显减少。菠菜在开水中焯烫后再炒，可去苦涩味和草酸。

黄花菜中含有秋水仙碱，进入人体内会被氧化成二秋水仙碱，有剧毒。因此，黄花菜要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。



炒肉的养生小常识

◎肉类营养丰富，味道鲜美，与不同的食材搭配烹饪有不同的养生效果。如何使肉类的营养价值得到最大发挥，也是烹饪时需要特别注意的。



⬇ 不加蒜，营养减半

瘦肉含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，在体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，两者接触后会产生蒜素，肉中的维生素B₁和蒜素结合就会生成稳定的蒜硫胺素，从而提高了肉中维生素B₁的含量。此外，蒜硫胺素还能延长维生素B₁在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和体内的利用率。因此，炒肉时加一点蒜，既可解腥去异味，又能达到事半功倍的营养效果。



需要注意的是，蒜素遇热会很快失去作用，因此只可大火快炒，以免有效成分被破坏。

另外，大蒜并不是吃得越多越好，每天吃一瓣生蒜（约5克重）或是两三瓣熟蒜即可，多吃也无益。因为大蒜辛温、生热，食用过多会引起肝阴、肾阴不足，从而出现口干、视力下降等症状。

⬇ 猪肝宜与洋葱搭配

从食物的药性来看，洋葱性味甘平，有解毒化痰、清热利尿的功效，含

有蔬菜中极少见的前列腺素。洋葱不仅甜润嫩滑，而且含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁、磷及植物纤维等营养成分，特别是其中的芦丁成分，具有强化血管的作用。

在日常膳食中，人们经常把洋葱与猪肉一起烹调，这是因为洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的作用，同时洋葱所含的活性成分能和猪肉中的蛋白质结合，产生令人愉悦的气味。洋葱和猪肉同炒，是理想的酸碱食物搭配，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。

洋葱配以补肝明目、补益血气的猪肝，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素A等多种营养物质，具有补虚损的功效，适合于治疗夜盲、眼花、视力减退、水肿、面色萎黄、贫血、体虚乏力、营养不良等病症。



巧炒水产海鲜

◎水产类食物不仅肉质细嫩，而且营养丰富，容易消化吸收，但要烹制得当才能色香味俱全。



④水产与葱同炒

水产腥味较重，炒制时葱几乎是不可或缺的。一般家庭常用的葱有大葱、青葱，其辛辣香味较重，应用较广，既可作辅料，又可作调味料。把它切成丝、末，增鲜之余，还可起到杀菌、消毒的作用；切段或切成其他形状，经油炸后与主料同炒，葱香味与主料的鲜味融为一体，十分诱人。青葱经过煸炒后，更加突出葱的香味，是炒制水产时不可缺少的调味料。较嫩的青葱又称香葱，经沸油炸过后，香味扑鼻，色泽青翠，多用来撒在成菜上。



④炒鳝鱼的诀窍

鳝鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高。鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养。

炒鳝片或炒鳝丝的时候，要用淀粉上浆。但经常会发生浆液脱落的现象，影响烹调质量。这是因为人们习惯在调浆时加盐，而盐会使鳝鱼的肉质收缩，渗出水份，这样就容易导致浆液在油锅中脱落。因此，炒鳝鱼时上浆不必加盐。



④巧炒鲜贝

鲜贝又称带子，其特点是鲜嫩可口，但若炒不得法，却又很容易老，一般饭店多采用上浆油炒，效果未必理想。其实可以将带子洗净后用毛巾吸干



水分，放少许盐、蛋清及适量干淀粉拌和上浆，放入冰箱里静置1小时。然后将水烧开，水量要充足，把带子分散下锅，氽熟即可捞出，沥去水分备用。炒制时，勾芡后再放带子，稍加翻炒即成。这种做法使带子内部的水分损失少，吃起来更嫩滑。

④水产与姜同炒

为了保证水产菜肴鲜美可口，烹饪时一定要将腥味除去。炒水产时加入少许姜，不但能去腥提鲜，而且还有开胃散寒、增进食欲、促进消化的功效。

姜块（片）在火工菜中起去腥的作用，而姜米则用来起香增鲜。还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，用姜汁是比较适宜的。如鱼丸、虾丸，就是用姜汁去腥味的。



④炒水产时烹入料酒

炒制水产时，一般要使用一些料酒，这是因为酒能解腥生香。要使料酒的作用充分发挥，必须掌握合理的用酒时间。以炒虾仁为例，虾仁滑熟后，酒要先于其他调料入锅。绝大部分的炒菜、爆菜，料酒一喷入，立即爆出响声，并随之冒出一股水汽，这种用法是

正确的。

烹制含脂肪较多的鱼类加少许啤酒，有助于脂肪溶解，产生脂化反应，使菜肴香而不腻。



④炒贝类时如何避免出水

贝类本身极富鲜味，炒制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味流失。以炒花蛤为例，烹饪前应将其放入淡盐水里浸泡，滴一两滴食用油，让花蛤吐尽泥沙。花蛤炒前最好先氽水，这样炒出来就不会有很多汤水了，也比较容易入味。氽水的时候应注意，花蛤张开口就要马上捞出来，煮太久肉会收缩变老。花蛤下锅炒时动作要快，迅速翻炒匀就可以出锅了，炒久了肉会变老，影响口感。



炒菜的若干小窍门

◎知道一些炒菜的诀窍对于保持菜肴的营养和喷香滋味是至关重要的，下面简单介绍常见食材的烹饪小技巧，以帮你烹饪营养美味的小炒菜。



小窍门：生炒芋头的要点

1. 芋头洗净，去皮，切成丝。
2. 芋头丝用盐腌片刻。
3. 将锅烧热，把芋头丝放入锅内，焙干水分。
4. 适当加点香醋，能去异味、增香味。



小窍门：怎样炒肉才不粘锅

1. 将炒锅刷洗干净，放旺火上烧热后倒入凉油，迅速涮一下倒出来。
2. 重新放入适量的凉油，把锅置旺火上，随即放入备好的原料，快速抖炒。



小窍门：韭菜炒蛋的技巧

1. 先将鸡蛋炒好，盛出备用；韭菜炒至将熟，再将鸡蛋放入略炒。
2. 这样炒出来的鸡蛋色泽美观，味道鲜美。



小窍门：妙炒腰花

1. 腰花切好。
2. 加少许白醋。
3. 浸水10分钟。
4. 腰花会发大，无血水，炒熟后洁白爽口。

