

美食每刻好味道

营养 美味

★花样小炒

★科学搭配

★好吃易做

★新手必备



小炒

100 种常见易取的食材

尚厨美食研究中心◎编著

160 道吃过不忘的招牌小炒
地道炒法做出绝妙滋味



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

营养美味小炒



尚厨美食研究中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

营养美味小炒 / 尚厨美食研究中心编著. — 北京 :
中国人口出版社, 2013. 10
(美食每刻好味道)
ISBN 978-7-5101-2080-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238826号



营养美味小炒

尚厨美食研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 山东鸿杰印务集团有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/32
印 张 3
字 数 75千字
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷
印 数 0~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-2080-0
定 价 9.90元

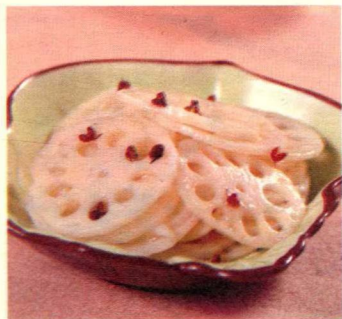
社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

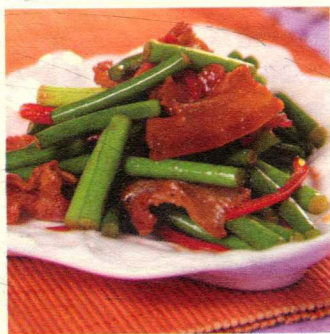
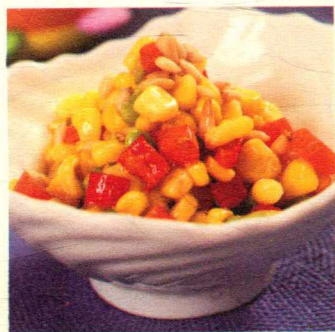
contents | 目录

时蔬类小炒

清炒苋菜·····	1	清炒豌豆苗·····	11
炒绿豆芽·····	1	豆腐卷心菜·····	11
青椒炒豆豉·····	2	清炒山药·····	12
蚝油生菜·····	2	鸡腿菇炒莴笋·····	12
银耳炒菠菜·····	2	花生炒香芹·····	13
鸡蛋炒丝瓜·····	3	三色腰果·····	13
清炒荷兰豆·····	3	牛膝炒茄子·····	14
清炒茼蒿·····	3	香辣炆黄瓜·····	14
彩椒土豆丝·····	4	西葫芦炒草菇·····	15
核桃仁炒韭菜·····	4	榛仁丝瓜·····	15
醋熘茭白·····	5	木耳炒白菜·····	16
清炒莴笋丝·····	5	二冬烧扁豆·····	16
紫菜炒鸡蛋·····	6	尖椒土豆丝·····	17
醋熘白菜·····	6		
笋尖炒香菇·····	7		
炒双花·····	7		
椒香醋熘莲藕·····	8		
焖扁豆·····	8		
炒南瓜·····	9		
酸辣洋葱圈·····	9		
空心菜炒鲜菇·····	10		
芹菜炒百合·····	10		



香菇炒菜花	17	木耳炒茭白	26
黑木耳炒黄瓜	18	口蘑炒竹笋	27
炒五仁	18	香菇油菜	27
韭菜炒干丝	19	干煸四季豆	28
菠菜炒鸡蛋	19	金针菇炒鸡蛋	28
茭白炒鸡蛋	20	西芹腰果	29
洋葱炒蛋	20	芹菜炒香菇	29
芦笋番茄	21	干煸土豆丝	30
番茄炒平菇	21	地三鲜	31
酱烧茄子	22	素荤类小炒	
红椒炒香菇	22	肉末木耳	32
松子玉米	23	鸡丝炒青椒	32
黄花蛋	23	肉末茄丁	33
荸荠炒冬菇	24	豌豆炒碎肉	33
珊瑚金钩	24	肉末炒西兰花	33
番茄菜花	25	蚂蚁上树	34
绝妙四味鲜	25	蒜薹炒肉	34
炆炒圆白菜	26	茼蒿炒肉丝	35



木耳爆河虾	35
油菜木耳鸡片	36
牛肉土豆丝	36
苦瓜炒肉丝	37
冬笋肉丝	37
菜花炒肉	38
海带炒肉丝	38
芦笋鸡柳	39
包菜炒牛肉	39
香菇炒里脊	40
莴笋肉片	40
芹菜炒鸡丝	41
辣椒炒肉	41
韭菜炒虾仁	42
肉丝粉皮	42
口蘑鸡片	43
胡萝卜肉丝	43
金钩嫩豇豆	44
芦笋炒肉丝	44
肉片炒西葫芦	45
榨菜炒鸡丝	45
花生米炒芹菜	46
五花肉烧土豆	47

水产类小炒

芹菜炒蛤蜊肉	48
小炒虾仁	48
蛤蜊青椒炒蛋	49

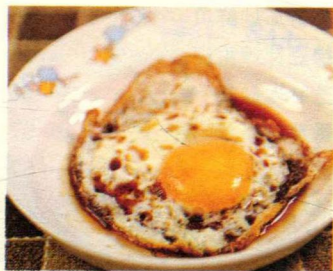


双耳炒海螺	49
滑炒墨鱼花	50
韭菜炒小鱿鱼	50
香汁基围虾	51
黑胡椒炒草虾	51
孜然鱿鱼	52
百合炒螺片	52
银鱼炒韭菜	53
姜葱三文鱼	53
葱烧海参	54
香醋烹鱼	54
海米烧豆腐	55
小番茄炒鲜贝	55
绿豆芽炒蜆皮	56
芝麻椒盐虾	56
番茄炒草鱼	57
韭黄炒鳝鱼	57
油爆大虾	58
豌豆虾仁炒蛋	59

双椒炒带鱼·····	60
芹菜炒鳝鱼·····	61
三鲜蛎黄·····	62
口水鱼片·····	63
香菇炒鱼片·····	64
宫保虾仁·····	65

禽肉类小炒

香肠炒蛋·····	66
葱爆牛里脊·····	66
豆腐干炒肉丝·····	67
清炒猪血·····	67
盐煎肉·····	68
辣椒炒猪肚·····	68
胡萝卜炒猪肝·····	69
苦瓜炒腊肠·····	69
青椒炒猪肝·····	70
木耳炒鸭肉片·····	70
洋葱炒牛肉·····	71
泡椒炒大肠·····	71
嫩姜爆鸭片·····	72



双椒爆炒鸡胗·····	72
香橙煨鸡胸·····	73
尖椒炒腊肉·····	73
青蒜炒鸡肝·····	74
鲜蘑炒猪心·····	74
胡萝卜炒猪肝·····	75
葱香孜然排骨·····	75
干煸牛肉丝·····	76
油爆双花·····	77
宫保鸡丁·····	78
回锅肉·····	79
鱼香肉丝·····	80
干香排骨·····	81
酱爆鸡丁·····	82
醋熘鸡·····	83
辣子鸡丁·····	84

豆蛋类小炒

鸡蛋豆腐·····	85
糖醋鸡蛋·····	85
腐竹炒油菜·····	86
韭菜炒豆干·····	86
菠菜木耳炒蛋·····	87
虾仁炒鸡蛋·····	87
咸蛋黄炒茄花·····	88
辣椒炒皮蛋·····	88
清香蛋丝·····	89
家常豆腐·····	90



时蔬类小炒

SHISHULEI XIAOCHAO

清炒苋菜

原料：苋菜 400 克。

调料：香油 2 茶匙，盐 2 克。

做法：

1. 苋菜取嫩尖洗净。
2. 锅内下香油，烧热，入苋菜，旺火炒片刻，放入盐，再加水小火煨熟，起锅。



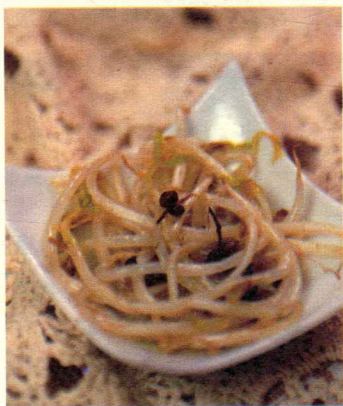
炒绿豆芽

原料：绿豆芽 400 克。

调料：花椒 8 粒，植物油、醋、盐各适量。

做法：

1. 绿豆芽择洗干净，沥去水分；锅内加植物油烧热后放入花椒，倒入豆芽旺火快炒几下。
2. 加醋和盐，翻炒至熟即可出锅。





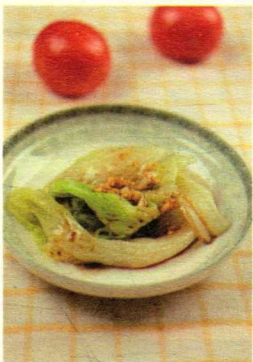
青椒炒豆豉

原料：青椒、豆豉各 250 克。

调料：植物油、盐各适量。

做法：

1. 先将青椒切丝，在热锅中加油略煸。
2. 然后再用少许植物油炒豆豉，再加入煸好的青椒同炒，拌匀，加盐少许出锅。



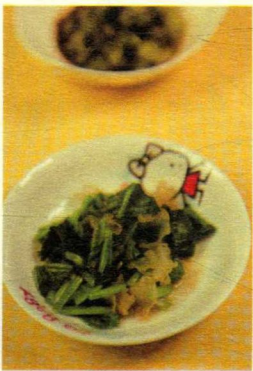
蚝油生菜

原料：生菜 200 克。

调料：姜末少许，蚝油 15 毫升，植物油、盐、味精各适量。

做法：

1. 生菜洗净，一片片剥开。
2. 植物油烧热，放入姜末，生菜入锅，翻炒一下马上关火。
3. 放入盐、味精、蚝油翻匀。



银耳炒菠菜

原料：菠菜 200 克，银耳 10 克。

调料：蒜 50 克，葱末、姜末各适量，盐少许。

做法：

1. 将菠菜氽烫后捞出，去根，一切两段；银耳泡发，撕小朵；蒜去皮，切末。
2. 将银耳、葱末、姜末、蒜末稍炒，再下菠菜段。
3. 炒匀后调入盐拌炒均匀即可。

鸡蛋炒丝瓜

原料：丝瓜 250 克，鸡蛋 1 个（约 60 克）。

调料：盐 3 克，植物油适量。

做法：

1. 丝瓜去皮切小滚刀块，鸡蛋打散，加 1 茶匙水，搅拌均匀。
2. 锅中放植物油烧热，淋入鸡蛋，炒散，下入丝瓜块，炒至熟软，入盐调味即可。



清炒荷兰豆

原料：荷兰豆 300 克，胡萝卜 20 片。

调料：盐 5 克，味精、植物油各适量。

做法：

1. 荷兰豆择去两头，撕去筋，洗净控干水。
2. 植物油烧热，放入荷兰豆和胡萝卜片，一边翻炒一边放入盐和味精炒匀。
3. 见荷兰豆半透明即关火。



清炒茼蒿

原料：茼蒿 250 克。

调料：葱、姜、蒜各 5 克，盐、植物油各适量。

做法：

1. 茼蒿切段，葱、姜、蒜均切末；起油锅，放入葱末、姜末、蒜末煸炒一下，倒入茼蒿大火翻炒。
2. 茼蒿在锅里炒软后，加点盐，翻炒出水就可以了。





核桃仁炒韭菜

原料：韭菜 250 克，核桃仁 50 克。

调料：盐 3 克，植物油适量。

做法：

1. 核桃仁提前泡水 15 分钟，捞出后沥干备用；韭菜洗净，切段。
2. 锅中放植物油，放入核桃仁煸炒，上色后盛出备用。
3. 锅里留底油，放入韭菜段翻炒，放入核桃仁，加盐炒匀即可。

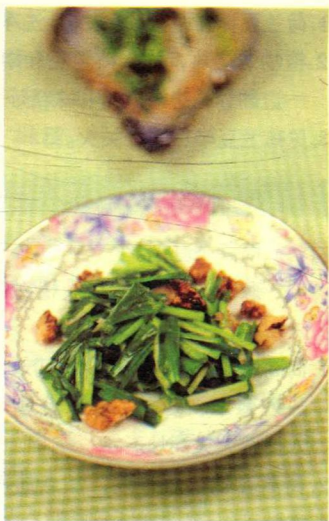
彩椒土豆丝

原料：土豆 2 个（约 200 克），彩椒 2 个（约 160 克）。

调料：盐少许，植物油适量。

做法：

1. 土豆切成丝后放入淡盐水中浸泡。
2. 油锅烧热，放入青椒丝煸炒片刻，倒入土豆丝炒熟，加少许盐翻炒片刻即可。



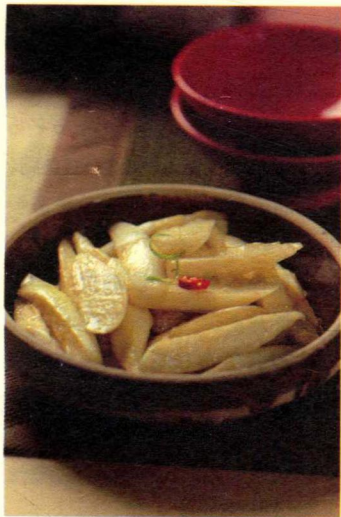
醋熘茭白

原料：茭白 200 克。

调料：猪油 25 克，酱油、白糖、醋、花椒、玉米淀粉各适量。

做法：

1. 剥去茭白外层老叶，洗净，切成小块。
2. 炒勺置旺火上加热，入猪油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒。
3. 锅中放入茭白煸炒熟，再加入白糖、醋、酱油，并用玉米淀粉勾芡后即成。



清炒莴笋丝

原料：莴笋 300 克。

调料：盐半小匙，花椒 6 粒，植物油、鸡精各适量。

做法：

1. 莴笋去皮和叶后洗净，切成细丝。
2. 锅内加入油烧热，放入花椒炸香，倒入莴笋丝，大火快炒片刻。
3. 加盐和鸡精调味，翻炒几下即可。

紫菜炒鸡蛋

原料：紫菜(干)40克，鸡蛋2个(约120克)。

调料：盐1小匙，植物油适量。

做法：

1. 将紫菜放入水中泡透，撕开成丝，沥干水分备用。
2. 将鸡蛋磕入碗中打散，与紫菜、盐搅匀。
3. 锅内加入植物油烧至六七成热，加入搅匀后的鸡蛋液，改用小火先将一面煎黄，再煎另一面，两面熟后即可。



醋熘白菜

原料：白菜350克。

调料：醋20毫升，盐、白糖各5克，酱油10毫升，水淀粉10克，植物油适量。

做法：

1. 白菜择洗干净，取嫩帮，切成菱形片。
2. 炒锅倒植物油烧热，下入白菜片，翻炒一会儿，放入酱油、盐、白糖炒至熟。
3. 出锅前将醋、水淀粉调成芡汁倒入炒匀即可。



笋尖炒香菇

原料：笋尖 100 克，香菇 200 克。

调料：酱油 40 毫升，白糖、芡汁各 15 克，植物油 3 汤匙，清汤适量。

做法：

1. 笋尖切除老硬部分，氽烫，捞出；香菇去蒂，切块。
2. 锅中放植物油，炒香香菇；放入笋尖同炒后，加清汤烧开，并加入酱油和白糖调味。
3. 烧入味，并待汤汁稍收干时，勾芡即可盛出。

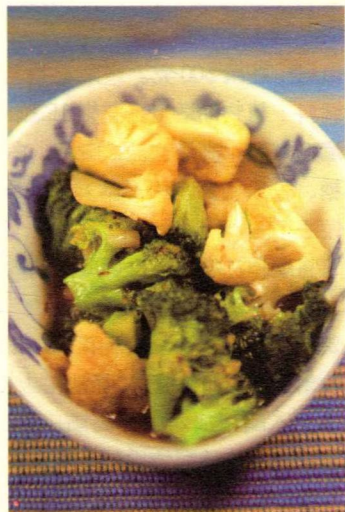
炒双花

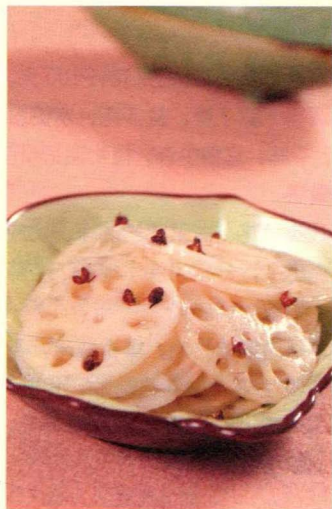
原料：西兰花、白菜花各 100 克。

调料：蒜 2 瓣，盐 3 克，水淀粉 1 茶匙，鸡精少许，植物油适量。

做法：

1. 西兰花、白菜花均洗净，切成小朵，分别用沸水焯一下；蒜拍破，切碎。
2. 锅内放植物油，爆香蒜末，下西兰花、白菜花翻炒，用盐、鸡精调味，再用水淀粉勾芡，取出装盘。





椒香醋熘莲藕

原料：莲藕 500 克。

调料：植物油适量，花椒 15 粒，醋 2 大匙，高汤、盐、味精、白糖、香油各少许。

做法：

1. 将莲藕洗净，去皮切成片，入沸水氽汤一下。
2. 起锅热植物油，放入花椒，炸出香味，加入莲藕片稍炒。
3. 烹入醋，加入少许高汤、盐、白糖、味精翻炒均匀，淋上香油即成。

焖扁豆

原料：扁豆 200 克。

调料：蒜末、姜末各少许，植物油、甜面酱、盐各适量。

做法：

1. 将扁豆两边老筋撕去，洗净，切成细丝。
2. 炒锅置火上，放植物油烧热，放入扁豆丝略炒，随即加入适量清水、甜面酱、盐，炒匀，用小火焖软，加入蒜末、姜末，用大火快炒至入味，即可出锅。



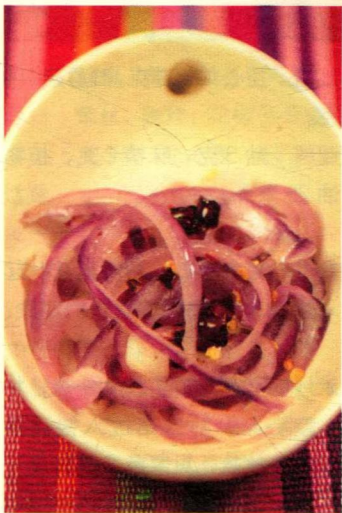
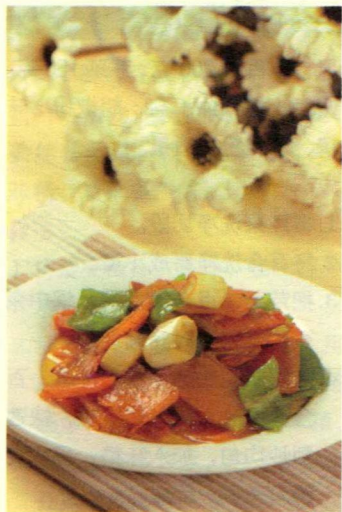
炒南瓜

原料：南瓜 400 克，青椒 100 克。

调料：盐 1 小匙，酱油 1 大匙，植物油、淀粉、鸡精、葱、姜各适量。

做法：

1. 南瓜去蒂和瓢，洗净切片；青椒去蒂和籽，洗净切片；葱切段；姜切片。
2. 起锅热植物油，爆香葱、姜，放入南瓜炒至七成熟。
3. 放入青椒、盐、酱油、淀粉、鸡精炒匀即成。



酸辣洋葱圈

原料：洋葱 1 个（约 250 克），青椒、红椒各 1 个。

调料：醋 30 毫升，盐 5 克，植物油、味精、白糖各适量。

做法：

1. 将洋葱剥去老皮，洗净后切圈；青椒、红椒洗净，切末。
2. 炒锅加植物油烧热后，倒入辣椒末炒香，再放入洋葱圈翻炒几下。
3. 放入盐、白糖、味精调味，最后倒入醋炒匀。

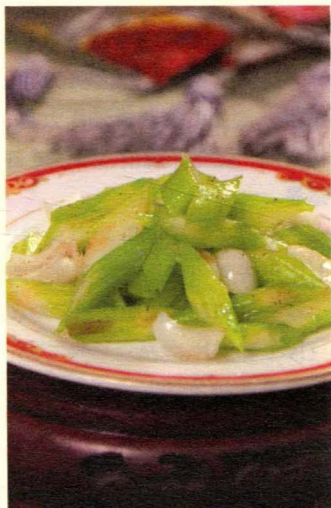
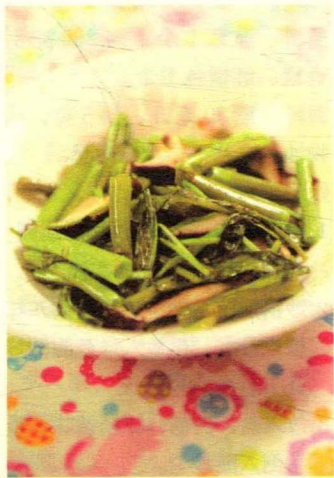
空心菜炒鲜菇

原料：空心菜 400 克，鲜蘑菇 100 克。

调料：盐 3 克，味精 2 克，植物油 25 毫升。

做法：

1. 空心菜去老叶，与鲜蘑菇一起洗净，沥干水分并分别切段、切片。
2. 炒锅上火，放植物油烧热，将空心菜、鲜蘑菇放入快速翻炒，放盐，见菜色变深、汤汁渗出时放味精，再翻炒片刻，待菜梗软熟出锅装盘。



芹菜炒百合

原料：百合 200 克，芹菜 150 克。

调料：植物油、盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量。

做法：

1. 将芹菜洗净切段。
2. 将百合洗净掰成小瓣。
3. 把芹菜、百合放入沸水锅中氽烫，至刚熟时捞起沥干。
4. 起锅热植物油，放入芹菜、百合，再放入盐和胡椒粉，快速翻炒均匀，加入味精，用水淀粉勾芡后，即成。