

●
学会小炒，轻松
掌勺

新手下厨，炒菜
最简单；老手出
招，炒菜见功夫。
超容量人气菜式
+超实用烹调秘
诀，《家常小炒》，
高手支招，让您
从容掌勺。



最新彩色
完全升级版

Jiachang Xiaochao

家常 小炒



05
精选炒菜1000种
下饭美味不重样

超值特惠精选★品质生活
19.8元
最新彩色完全升级版



第一辑

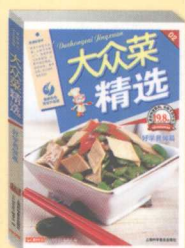
1. 家常菜精选 (营养保健篇)
2. 大众菜精选 (好学易做篇)
3. 滋补汤羹
4. 家常营养粥
5. 家常小炒
6. 轻松宴客菜
7. 家庭营养套餐
8. 家常面点
9. 家常营养滋补药膳
10. 厨房小窍门

第二辑

11. 生活中来3000例·家事篇
12. 生活中来3000例·健康篇
13. 长寿保健专家指南
14. 孕妈妈完全手册·全程营养篇
15. 孕妈妈完全手册·医疗保健篇
16. 瑜伽练习分步图解
17. 家庭中医养生保健手册
18. 饮食宜忌速查宝典
19. 家庭按摩彩色分步图解
20. 饮食养生全书



同期 热卖





家常小炒

家常饭菜 · 家常美味

责任编辑：史炎均

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：赵卫平

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏鹏 韩少杰

拍摄：文冰 肖亮 刘志刚 李朝阳 王旭 王笑飞 刘水（排名不分先后）

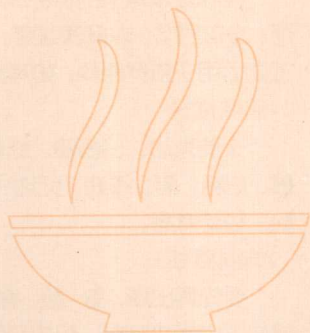
菜肴制作：陈国军 陈绪荣 秦斌 熊望斌 兰明路 雷建国 张兴隆

广邹 王勇 童建华 谢钦 秦斌 罗俊（排名不分先后）

协助拍摄：北京龙凤源酒楼 北京红太阳美食生态园 四川南充雅特居餐饮集团

四川绵阳开元酒店 北京香丰阁 北京龙凤源酒楼

四川绵阳金海泉温泉酒楼（排名不分先后）



最新彩色
完全升级版



Jiachang Xiaochao

家常小炒



日知生活

05

《日知生活》编委会 编

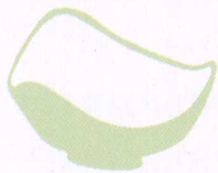


上海科学普及出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

J i a c h a n g

X i a o c h a o



家常小炒

快 手 小 炒 · 家 常 美 味

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒 / 日知生活编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5427-3945-2

I. 家… II. 日… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152087 号

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787 × 1092)

印 张: 16 印张

字 数: 330 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-3945-2/TS · 277

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元



美味小炒轻松做

小炒，小炒，旺火快炒，颠锅挥铲，三五下，一盘色香味俱佳的炒菜就能上桌了。想轻松做出更多美味小炒吗？让我们来帮您吧。

搜罗海量人气菜式

目前最具人气的佳肴，比如畜肉类的鱼香肉丝、回锅肉、水煮牛肉、葱爆羊肉，禽蛋类的宫保鸡丁、辣子鸡丁、韭菜炒鸭肠、尖椒炒鸡蛋，海鲜类的豆瓣鱼、韭菜炒墨鱼仔、盐酥虾、酱爆蟹，豆制品类的麻婆豆腐、熏干炒蒜苗，素类的醋熘白菜、香菇菜心、酸辣土豆丝、干煸四季豆，这些原料大众、做法简单易学的下饭炒菜，我们统统搜罗到此。



家常做法贴心提示

每道菜都详细说明步骤，部分菜式通过“小提示”进行全面周到的讲解。一些最受欢迎的菜式，还提供分步图解。



小炒窍门方便速查

小炒常用名词术语解释，畜肉、禽蛋等分类热炒的通用原则，常见炒菜疑难解答……这些实用好用的炒小炒常识和窍门，我们分类安排、贴心索引，方便您快速查阅。



虽说小炒的学问，从刀工、配菜到调味和烹制技巧等等，都颇有讲究。不过别担心，只管想好您要吃的菜，其他的跟着我们来做，轻轻松松，好菜就上桌。



Contents

〔家常小炒〕



快手小炒——美味小菜轻松上桌

绪论 新手必读

小炒入门关键词

掌勺第一课 快速掌握炒菜术语 / 12



18 PART.01

浓香畜肉小炒



畜肉怎么炒才好吃
18

▶ 猪肉

菠萝咕嚕肉	20	莲藕炒肉片	32
馋嘴肉丁	21	芦笋炒肉末	32
豆芽炒肉丝	22	黄瓜炒肉丁	33
干煸肉丝	23	京酱肉丝	33
酿青椒	24	酱爆肉丁	33
胡萝卜炒肉	25	川味肉丝	33
生爆盐煎肉	25	里脊丝炒蒜薹	34
煎茄夹	26	菊花肉丝	34
鱼香肉丝	26	肉丝炒贡菜	34
木耳炒肉片	27	土豆炒肉丝	34
综合蔬果干炒肉	27	肉丝炒韭黄	35
泡豇豆炒肉末	28	银耳炒肉丝	35
肉末四季豆	28	洋葱炒肉片	35
回锅肉	29	香爆肉丝	35
锅巴肉片	29	口蘑肉片	36
合炒木樨肉	29	青椒炒猪肉	36
菜花炒肉	30	山药炒肉片	36
炒荤素	30	青笋木耳炒肉片	36
猪肉三瓜片	30	玉兰片炒肉	37
冬笋雪里蕻肉丝	30	雪菜肉末	37
番茄肉片	31	蒜爆肉片	37
枸杞子炒肉片	31	蚂蚁上树	38
滑溜肉片	31	肉末粉丝小白菜	38
四季豆炒肉片	32	豌豆炒碎肉	38
		肉末炒豆干	38
		山楂肉丁	39
		核桃仁肉丁	39
		什锦肉丁	39
		椒盐炸里脊	40



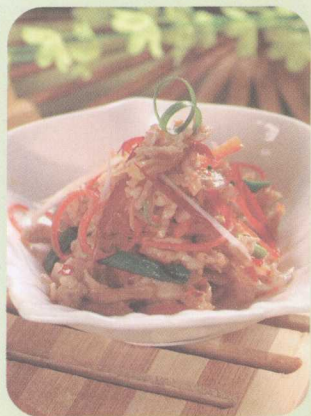
小笋炒里脊	40
扒炒里脊	40
清烹里脊	41
芫爆里脊	41
椒盐排骨	41
生炒豉椒骨	41
红葱排骨	42
咖喱酱排骨	42
无锡酱排骨	42
木耳豆角焖排骨	42
京都排骨	43
蒜蓉排骨	43
香菇焖排骨	43
茄汁焖排骨	43
可乐排骨	44
啤酒酱排骨	44
草莓酱排骨	44
香橙排骨	44
糖醋排骨	45
香辣排骨焖土豆	45
香炸排骨	45
萝卜干炒腊肉	46
笋干炒腊肉	46
青蒜炒香肠	46
腊肠荷兰豆	46
干煸脆肠	47
蒜香辣味肠	47
香葱炒大肠	47
猪肝西芹	47
黄瓜炒猪肝	48
菠菜炒猪肝	48
胡萝卜炒猪肝	48
金银炒肝片	48
苦瓜炒肝片	49
熘腰花	49
刀豆炒腰花	49
火爆荔枝腰花	50

韭菜炒猪腰	50
芹菜炒腰花	50
麻辣肚丝	51
大蒜肚条	51
火爆双脆	51

► 牛肉

干煸牛肉丝	52
水煮牛肉	53
香菜牛肉丝	54
茶香牛肉	55
滑溜牛里脊	55
果味牛里脊	56
椒盐牛里脊	56
百合莲子炒牛肉	57
洋葱牛柳丝	57
番茄牛肉	57
黑椒牛柳	57
泡椒牛肉	58
蒜香牛柳	58
豌豆辣牛肉	58
红炒牛肉丝	58
毛豆咖喱牛肉	59
咖喱牛肉	59
苦瓜炒牛肉	59
辣子牛肉丁	60
姜丝牛肉	60
黄瓜炒牛肉	60
宫保牛肉丁	60
茄子炒牛肉	61
牛肉炒鸡蛋	61
芹菜炒牛肉丝	61
芹菜辣子牛肉丁	61
蜜汁牛肉	62
牛肉末炒什锦	62
牛肉炒绿笋	62
青椒牛柳丝	63
莴笋炒牛肉丝	63
红烧牛筋	63
蚝油牛肉	63
沙茶牛肉片	64
双花炒牛肉	64
金针菇烧肥牛	64
清香爆百叶	65





木耳炒百叶 65
 酸辣百叶 65
 蚝汁烧牛肚 66
 香菜牛肚丝 66
 牛肝炒豌豆 66
 鱼香牛肝 66
 黑椒牛排 67
 沙茶牛排 67
 香煎牛小排 67

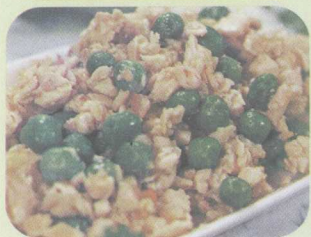
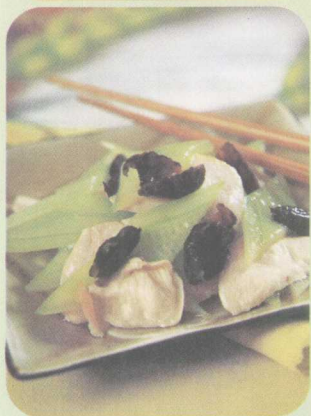
▶ 羊肉

葱爆羊肉 68
 芙蓉羊肉 69
 滑溜羊肉片 69
 番茄羊肉块 69
 孜然羊肉 70
 大蒜炒羊肉 70
 韭菜炒羊肉 70

溜三白 70
 羊肉炒鱼丝 71
 子姜炒羊肉丝 71
 泡菜炒羊肉末 71
 辣炒羊肉丝 71
 风味羊肉 72
 它似蜜 72
 葡汁小羊排 72
 韭菜炒羊肝 73
 葱爆羊肝肾 73
 羊肝炒菠菜 73
 虎皮羊肠 73

▶ 兔肉

麻辣兔丁 74
 陈皮兔肉 75
 春笋烧兔 75
 银芽炒兔丝 75



76 PART.02

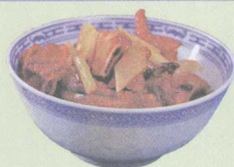
美味禽蛋小炒



禽蛋怎么炒才好吃
76

▶ 鸡肉

金针菇鸡丝 78
 韭黄炒鸡柳 79
 辣子鸡丁 80
 宫保鸡丁 80
 酱爆鸡丁 81
 葱姜烧仔鸡 81
 风情鸡块 82
 红焖笋块鸡 82
 咕噜香鸡脯 83
 南洋椰汁鸡柳 83
 腰果鸡丁 84
 冬笋鸡片 84
 三椒鸡片 84
 茄香鸡片 84
 滑炒鸡片 85
 冬笋茄味鸡丁 85
 小番茄炒鸡丁 85



咖喱土豆鸡块 85
 鸡丝豌豆 86
 鸡丝西兰花 86
 啤酒鸡 86
 栗子炒鸡块 86
 虾味鸡 87
 小炒鸡米 87
 鸡丁炒南瓜 87
 胡萝卜鸡丁毛豆 87
 台湾三杯鸡 88
 四彩鸡丁 88
 莲子鸡丁 88
 核桃鸡丁 88

蜜橘鸡丁	89
芒果鸡柳	89
苹果炒鸡柳	89
葡萄干烩鸡丁	90
菠萝鸡球	90
翠梅炒鸡柳	90
番茄鸡块	91
素炒鸡丁	91
蜜桃鸡柳	91
东安仔鸡	91
蒜香鸡翅	92
番茄酱鸡翅	92
红酒醉翅中	92
咖喱鸡翅	92
泡椒鸡杂	93
洋葱芦笋爆鸡心	93
酸豆角炒鸡胗	93
鲜辣孜然鸡胗	93

▶ 鸭肉

酱烧鸭块	94
苦瓜烧鸭掌	95
蒜苗鸭丝	96
姜爆鸭丝	96
豆渣鸭子	97
爽滑鸭丝	97
榨菜炒鸭丝	97
鸭丝绿豆芽	97
韭菜炒鸭肝	98
糟熘鸭肝	98
青椒爆鸭舌	98
烩鸭四宝	99
鸭血豆腐	99
韭菜炒鸭肠	99

▶ 鹅肉

家常烧鹅	100
------------	-----



炒鹅腿片	100
豆瓣鹅肠	100

▶ 蛋

鸡蛋炒苦瓜	101
水炒鸡蛋	101
鸡蛋炒黄花菜	101
青椒炒蛋	102
萝卜干炒鸡蛋	102
炒蛋黄	102
韭菜炒鸡蛋	102
鸡蛋炒西芹	103
姜汁葱花炒鸡蛋	103
酱油煎蛋包	103
口蘑鹌鹑蛋	103



104 PART.03

鲜美水产小炒

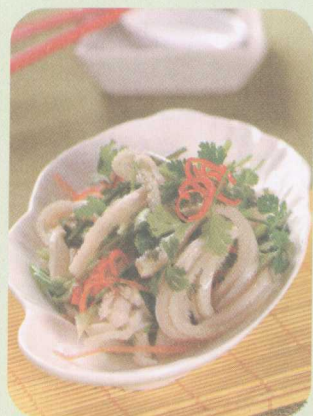


水产怎么炒才好吃 104

▶ 鱼

香酥鲫鱼	106
龙须鳊鱼	107
鲜果炒鳗柳	108
四彩鱼米	109
松仁鱼丁	109
脆香带鱼	110
炸烹鱼段	110
银鱼鸡蛋角	111
银鱼炒韭菜	111
豆瓣鱼	112
三鲜鱼片	112
回锅鱼片	112
番茄鱼球	113
蒜烧鲶鱼	113

回锅鲫鱼	113
滑炒鱼片	114
熘鱼片	114
春笋鱼片	114
芹菜鱼丝	114
咸菜焖鱼腩	115
芙蓉鱼片	115
小炒鱼	115
葱烧鱼丁	116
鱼米什锦豆	116
泡豇豆鱼丁	116
蒜苗鱼片	117
醋熘带鱼段	117
菠萝三文鱼	117
脆炒三文鱼	117



香辣鱼排 118
 剁椒欢喜鱼 118
 香麻小鱼丁 118
 糟炒厚鱼片 119
 芹菜鱼丝 119
 鱼尾划水 119
 蘑菇鱼肚 120
 彩椒啤酒鱼 120
 泡菜鲫鱼 120

▶ 鳝鱼

红辣椒爆炒鳝片 121
 炒鳝鱼丝 121
 茭白炒鳝丝 121
 宁式鳝糊 122
 芹菜爆鳝丝 122
 粉丝鳝鱼 122
 芙蓉鳝鱼丝 123
 家常鳝片 123
 双椒煸炒鳝鱼丝 123
 豉椒炒鳝片 123

▶ 鱿鱼

香炒鱿鱼卷 124
 雪菜炒鲜鱿银丝 124
 三杯小鱿鱼 124
 干煸鱿鱼丝 125
 辣炒鱿鱼丝 125
 洋葱炒鱿鱼 125
 五色鱿鱼丝 126
 蜜萝鲜鱿 126
 火爆鱿鱼卷 126

▶ 墨鱼

五彩墨鱼 127
 泡椒墨鱼仔 127
 菠萝炒墨鱼 127
 时蔬墨鱼卷 128
 多味炒墨鱼 128
 五味墨鱼 128
 韭菜炒墨鱼仔 128

▶ 虾

香辣基围虾 129



清炒虾仁 130
 虾子炆芹菜 131
 辣子炒虾 131
 番茄炒虾仁 132
 蒜味虾 132
 荸荠虾仁 132
 水晶虾仁 132
 烹虾段 133
 油焖大虾 133
 葱姜虾 133
 茄汁煨鲜虾 133
 菜花炒虾球 134
 三色虾仁 134
 鲜虾一扫光 134
 盐酥虾 134
 番茄虾仁 135
 青瓜虾仁 135
 韭菜炒虾仁 135
 香菇鲜虾 135
 虾仁炒豆腐 136
 圆白菜炒小虾 136
 虾仁炒油菜 136
 百合炒虾仁 136
 西芹时蔬炒虾仁 137
 山药炒虾丝 137
 腰果虾仁 137
 红椒炒河虾 137
 豌豆炒虾仁 138
 黄瓜炒虾仁 138
 草菇爆虾球 138



▶ 贝类

- 丝瓜鲜干贝 139
- 彩椒鲜贝 139
- 油爆鲜贝 139
- 豆腐鲜贝 140
- 干贝甜椒 140
- 干贝芥菜 140
- 风味炒蛤蜊 141
- 香辣文蛤 141
- 萌豉牡蛎 141
- 蒜炒青蛤 142
- 炒海瓜子 142
- 韭菜烧蛭子 142
- 洋葱炒螺肉 143
- 怪味田螺 143

黄瓜木耳炒海螺肉 143

▶ 蟹

- 酱爆蟹 144
- 青蟹粉丝煲 144
- 芦笋炒蟹腿 144
- 三丝清炒蟹 145
- 小炒蟹 145
- 冬瓜炒蟹肉 145

▶ 海参

- 葱烧海参 146
- 五色烩海参 146
- 烩鸡片海参 146



147 PART.04

豆制品小炒



豆制品怎么炒才好吃 147

- 麻婆豆腐 148
- 熊掌豆腐 149
- 青椒炒豆腐 150
- 海米炒豆腐 151
- 红烧豆腐 152
- 彩色虾仁豆腐 152
- 油豆腐烩白菜 153
- 炒豆花 153
- 红烧日本豆腐 154
- 醋熘双色豆腐 154
- 笋尖焖豆腐 154
- 木樨豆腐 154
- 肉末豆腐 155
- 双耳炒豆腐 155
- 油菜豆腐 155
- 丝瓜炒豆腐 155
- 雪菜烧豆腐 156
- 豆腐炒白菜 156
- 鲜笋香椿煎豆腐 .. 156
- 韭黄炒豆腐 156
- 炒豆腐干五丁 157
- 鱼丸豆腐 157
- 熏干炒蒜苗 157
- 红椒翠丝炒熏干 .. 157
- 香辣豆腐干 158
- 豆干葱丝 158
- 蜜汁豆干 158
- 豆腐皮炒蚕豆 158
- 油菜豆腐 155
- 丝瓜炒豆腐 155
- 雪菜烧豆腐 156
- 豆腐炒白菜 156
- 鲜笋香椿煎豆腐 .. 156
- 韭黄炒豆腐 156
- 炒豆腐干五丁 157
- 鱼丸豆腐 157
- 熏干炒蒜苗 157
- 红椒翠丝炒熏干 .. 157
- 香辣豆腐干 158
- 豆干葱丝 158
- 蜜汁豆干 158
- 豆腐皮炒蚕豆 158

- 红椒豆干肉丝 159
- 素炒素鸡 159
- 木耳烧腐竹 159
- 腐竹鲜蘑 159
- 西芹炒豆腐干 160
- 蒜苗炒干丝 160
- 雪菜炒豆腐干 160
- 五花肉炒豆腐干 .. 160
- 香炒豆皮 161

- 豆干炒青椒 161
- 芹菜炒腐竹 161
- 香菜炒腐竹 161



162 PART.05

营养时蔬小炒



蔬菜怎样炒才好吃 162

▶ 白菜

- 醋熘白菜 164
- 清火白菜心 165
- 炒蘑菇白菜片 165
- 玻璃白菜 165
- 豆腐炒白菜 165
- 金边白菜 166
- 麻辣白菜 166
- 泡椒大白菜 166
- 栗子白菜 166

- 香菇扒油菜 169
- 火腿炒油菜 170
- 油菜金针菇 170
- 双冬菜心 170
- 香菇油菜 170

▶ 菠菜

▶ 圆白菜

- 糖醋炆圆白菜 167
- 炆炒卷心菜 168
- 小炒圆白菜 168
- 宫保圆白菜 168
- 蒜蓉卷心菜 168

- 鱼香菠菜 171
- 鸡蛋炒菠菜 171
- 金钩红嘴玉 171
- 菠菜炒蛋 171
- 奶香菠菜 172
- 三彩菠菜 172
- 素炒新西兰菠菜 .. 172

▶ 油麦菜

▶ 油菜

- 酱汁油菜 169
- 鱼香菜心 169

- 豆豉鲮鱼油麦菜 .. 173
- 辣味香油麦 173
- 蒜蓉油麦菜 173

▶ 豌豆苗



- 香菇豌豆苗 174
- 素炒豆苗 174
- 糖醋豆苗 174

▶ 芹菜

- 木耳炒西芹 175



- 西芹炒杏仁 175
- 百合炒芹菜 175
- 芹菜炒豆干 176
- 椒油炆西芹 176
- 田园小炒 176
- 成都素烩 176

▶ 茄子

- 炒茄子 177
- 地三鲜 178
- 家常茄子 178
- 炒茄丝 178
- 尖椒炒茄子 179
- 蒜蓉烧茄子 179
- 双茄片 179
- 辣炒茄子 179
- 五味汁炒茄子 180
- 酱爆茄条 180
- 酸辣茄子 180
- 火腿炒茄子 180

▶ 豆芽

- 豆芽炒韭黄 181
- 黄豆芽炒油豆腐 .. 181
- 炒黄豆芽 181
- 粉丝炒豆芽 181

▶ 番茄

- 番茄草菇 182
- 番茄炒鸡蛋 182
- 番茄肉粒炒蛋 182



▶ 黄瓜

- 双耳炒黄瓜 183
- 皮蛋炒黄瓜 183
- 海米炒黄瓜 183

▶ 菜花

- 珊瑚菜花 184
- 辣蛋菜花 184
- 菜花三色蛋 184
- 辣炒菜花 184
- 咖喱菜花 185
- 红烧菜花 185
- 腊肉炒菜花 185

▶ 西兰花

- 奶油银耳扒西兰 .. 186
- 炆炒西兰花 186
- 蒜蓉西兰花 186

▶ 萝卜

- 响萝卜丝 187
- 蛋香萝卜丝 187
- 素炒萝卜丝 187
- 酸辣萝卜 187
- 胡萝卜炒蘑菇 188
- 胡萝卜炒雪菜 188
- 胡萝卜炒鸡蛋 188
- 胡萝卜炒果仁 188

▶ 四季豆

- 干煸四季豆 189
- 酸豆角炒肉末 189
- 素炒三丝 189
- 干煸豆角 189

▶ 苦瓜

- 苦瓜摊鸡蛋 190

- 蒜蓉苦瓜 191
- 剁椒鸡蛋炒苦瓜 .. 191
- 青椒炒苦瓜 191
- 苦瓜炒胡萝卜 191
- 咸蛋黄炒苦瓜 192
- 香菇苦瓜 192
- 干炒苦瓜 192
- 苦瓜藕丝 192

▶ 丝瓜

- 枸杞子丝瓜 193
- 荔枝爆丝瓜 193
- 丝瓜炒毛豆 194
- 白果丝瓜 194
- 炒辣味丝瓜 194
- 甜椒炒丝瓜 194
- 香菇烧丝瓜 195
- 蒜蓉丝瓜 195
- 滚龙丝瓜 195
- 木樨丝瓜 195

▶ 冬瓜

- 番茄烧冬瓜 196
- 蒜末冬瓜 196
- 火腿烧冬瓜 196
- 冬菇烧冬瓜 196
- 肉末烧冬瓜 197
- 多味冬瓜 197
- 海米冬瓜 197

▶ 南瓜

- 咸鸭蛋炒南瓜 198
- 黄金瓜丝 198
- 素烧南瓜 198
- 干椒南瓜 199
- 南瓜鱼子烧蘑菇 .. 199
- 双菌南瓜 199

- 玉珠南瓜 199

▶ 青椒·菜椒

- 五彩山药片 200
- 素三丝 200
- 虎皮青椒 200
- 三椒鸡片 200

▶ 土豆

- 金玉满堂 201
- 乳香土豆粒 201
- 彩色土豆丝 202
- 咖喱土豆 202
- 素炒三丁 202
- 青椒土豆丝 203
- 洋葱土豆片 203
- 醋熘土豆丝 203
- 酸辣土豆丝 203



▶ 洋葱

- 三色洋葱 204
- 酸甜洋葱 204
- 翠丝同心圆 204
- 洋葱煎蛋 205
- 炒洋葱 205
- 洋葱炒鸡蛋 205

▶ 莴笋

- 豉香莴笋 206
- 清炒莴笋 206
- 莴笋炒蒜苗 206
- 烧三样 206

▶ 笋

- 鲜蘑冬笋 207



笋尖芽菜	207
干笋干干结	207
油焖春笋	207
油辣笋尖	208
辣味冬笋	208
烧二冬	208
雪菜剁椒遇冬笋	208

◆ 茭白

麻辣茭白	209
茄汁菠萝茭白	209
平菇焖茭白	209
茭白肉片	210
虾子炒茭白	210
茭白辣椒炒毛豆	210

◆ 芦笋

芦笋炒肉片	211
清炒芦笋	211
炆炒芦笋尖	211

◆ 香椿

香椿炒鸡蛋	212
香椿烘蛋	212
酥皮香椿	212

◆ 荸荠

挂霜荸荠	213
荸荠烧香菇	213
木耳荸荠炒丝瓜	213
糖醋荸荠	213

◆ 魔芋

酱爆魔芋豆腐	214
清炒魔芋丝	214
咖喱魔芋豌豆	214

鸡丝魔芋	214
------------	-----

◆ 菌类

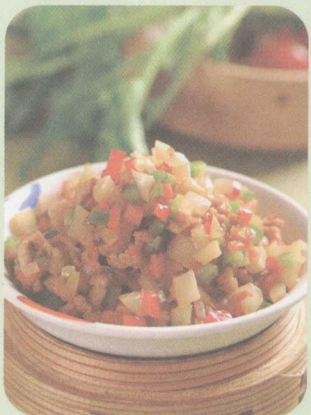
草菇煨莴笋	215
炒双菇	215
鸡蛋炒黄花菜	215
香菇炒板栗	215
双椒猪肚菇	216
什锦鲜蔬	216
素烩三菇	216
油辣香菇	216

◆ 木耳

黑木耳炒黄花菜	217
白果炒木耳	217
素爆什锦	217

◆ 其他时蔬

玉米笋清炒芥蓝	218
椒炆芥蓝	218
蒜蓉蒿子杆	218
三色炒百合	218
醋炒红薯丝	219
鲜蘑炒豌豆	219
四喜黄豆粒	219
什锦青豌豆	219
脆椒炒藕丝	220
炒空心菜	220
炒苋菜	220
拔丝苹果	220
香菇山药	221
莴笋炒山药	221
尖椒炒玉米	221
松仁玉米	221
核桃蚝油生菜	222
核桃仁炒韭菜	222
韭菜炒鸡蛋	222
黑三剁	222



肉碎韭香炒木耳	223
香葱芸豆	223
丝瓜炒蚕豆	223
青椒南瓜	223
鸭蛋黄炒豌豆	224
生炒松花	224
拔丝山慈菇	224

附录

附录1: 特别奉献: 米面小炒 / 225

附录2: 超简单炒菜小窍门 / 235

附录3: 美味不走样

20种家常风味的调制窍门 / 250

绪论
新手必读

小炒入门关键词

掌勺第一课
快速掌握炒菜术语



炒 菜是门学问，一些相关的烹调术语，新手下厨掌勺前，必须略知一二，这样才能够快速入门，避免在学习过程中被这些厨房里的“行话”弄得一头雾水，不知所措。

Keyword.01

家常炒法

生炒（原料鲜嫩，成品汁少）

生炒，就是材料不需要上浆或挂糊，直接放入油锅中，用大火迅速翻炒。

适用食材：蔬菜或肉类等的细嫩部分。

炒前处理：切成丝、片或丁状

生炒要领：生炒肉类等动物性材料，要保持大火冷油，在油面平静、没有冒烟时，就将材料放入，以免结团、糊锅。如果需要使用各种新鲜蔬菜作为配料，可以先炒肉类等主要材料，加入酱油等调味料后，快速捞起，再另将少量油烧热，快速翻炒蔬菜，在蔬菜即将炒熟时，将肉类等主材料同炒，最后加入盐等调味。



快速翻炒

熟炒（鲜香入味，略带卤汁）

熟炒，就是将食材用氽烫、蒸或油炸等方式加工至半熟或全熟后再炒。多用酱料调味。

适用食材：猪、牛、羊、鸡等肉类。

炒前处理：炒前处理时，要控制好熟度，刚熟时就要立刻捞起，以免口感太老。切粗丝、厚片、大丁。

熟炒要领：熟炒要用中火热油炒，在油锅冒出青烟、油从四周向中央波动时，加入葱、姜、蒜末等爆香，再将肉类等主料加入，炒至肉类出油时，加入辣豆瓣酱、甜面酱等酱料，继续反复翻炒，使原料完全入味，最后，再入料酒、糖或葱段，翻炒几下，即可起锅。如果使用熟炒的原料量较多时，可以改用大火。



豆瓣酱要剁碎

滑炒（咸鲜爽口，滑嫩柔软）

滑炒，就是将食材经过上浆、滑油处理，再用大火迅速翻炒，最后加入芡汁。

适合食材：用于鸡胸肉、猪里脊肉或鱼、虾等新鲜、质地柔嫩的食材。

炒前处理：1. 必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、

粒或未状。2. 上浆要均匀, 大小、厚薄和粗细都要一致, 以保持肉鲜嫩多汁的口感。

滑炒要领: 锅中的油温加热至 150°C 左右时, 放入肉类快炒一下, 捞出, 倒入漏勺中, 将油沥干; 锅中留适量的油再以强火烧至 190°C 左右, 加入调味汁、配菜材料及炒过的主料, 全部炒匀即可盛出。

爆炒 (口感香脆, 芡汁薄少)

爆炒, 是将食材氽烫、滑油或油炸后, 使用中量的油, 在大火热油中快速加热完成。可以细分为葱爆、油爆和酱爆等, 制作方法大致相同, 都能呈现食材原有的脆嫩口感。

适用食材: 带有脆感和韧性的蔬菜, 以及鸡胗、鸭肠、肚头、鱿鱼、肾 (腰子) 等动物性食材。



炒前处理: 爆炒之前做好一切准备工作, 保证整个爆炒过程一气呵成。

爆炒要领: 爆炒时将锅加热, 倒入油加热至表面冒烟, 爆香姜、蒜后, 再将材料加入, 大火快速翻炒均匀后将火调小, 倒入预先调好的调味汁, 快速翻炒, 即可将食材爆炒得鲜嫩油亮。

煸炒 (色泽浓重 干香酥脆)

煸炒, 也称干炒或干煸, 利用大火和少量的油炒干食材中的水分, 产生香脆的口感, 和生炒有些相似。

适用食材: 煸炒的时间较长, 宜使用不容易碎烂的材料, 可以使用鲜嫩的绿色蔬菜或口感较清脆的青椒、四季豆, 或是瘦牛肉、瘦猪肉等材料。

炒前处理: 去除筋膜后, 切成丝状或片状等较小的形状。

煸炒要领: 煸炒前, 一定要将锅烧热, 再倒入油加热至油面冒烟、油面平静时, 将主料加入煸炒, 迅速翻炒, 使食材均匀受热, 等肉类主料煸炒成表面呈红褐色时, 加入豆瓣酱或辣椒酱等调味, 将火转小, 并加入酱油、醋、糖等调味料调味, 拌炒均匀后, 即可起锅。

软炒 (细嫩, 酥香, 油润)

软炒, 是将液体或用蛋汁、牛奶、淀粉、汤水等将蓉状原料调成液状后, 倒入温油锅中推炒成熟, 或倒入温油锅中加热成松软的棉絮状的方法。

适用食材: 适合鱼、虾、蛋、鸡肉等材料, 必须品质纯正, 无异味, 无杂质, 色泽好。

炒前处理: 主料要切成泥蓉状, 用汤或水调散, 再加入适量蛋清和淀粉, 按同一方向搅拌, 最后加少许盐。注意汤水不能加太多。淀粉以绿豆粉、土豆粉或豌豆粉为佳, 鸡蛋要新鲜、无裂纹。

软炒要领: 1. 重视原辅料质量。要求品质纯正, 无异味, 无杂质, 色泽好。白糖以白砂糖为好, 淀粉以绿豆粉、土豆粉或豌豆粉为佳。2. 注意掌握好原料间比例, 是软炒菜肴成

