

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

美食生活
博尔乐
BOLER

家常小炒

范海/编著



看着不累 一学就会

- ★让老爸老妈远离老花镜、放大镜，做菜更轻松
- ★让疲劳的你阅读更容易，更简单，轻松享生活



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

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

家常小炒

范海/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(CIP)数据

经典家常小炒 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3149-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311965号



经典家常小炒

范海编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	10
字数	150千
版次	2015年1月第1版
印次	2015年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3149-3
定价	19.90元

社长	张晓林
网址	www.rkcb.net
电子信箱	rkcb@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83515992
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

清爽蔬果

麻辣白菜·····	002	豆豉茄丝·····	012
虾皮炒菠菜·····	002	地三鲜·····	013
剁椒娃娃菜·····	003	核桃仁炒丝瓜·····	013
醋熘莲花白·····	003	面筋丝瓜·····	014
醋熘黄豆芽·····	004	辣味丝瓜·····	014
韭菜炒豆芽·····	004	脆炒南瓜丝·····	015
炆炒豆芽·····	005	干焙土豆丝·····	015
素炒黄豆芽·····	005	炆炒土豆丝·····	016
蒜炒芥蓝·····	006	香辣土豆块·····	016
扒鲜芦笋·····	006	干炒土豆条·····	017
清炒莴苣丝·····	007	土豆丸子·····	017
芦笋鲜百合·····	007	辣炒白萝卜·····	018
西芹百合·····	008	清炒山药·····	018
辣炒空心菜·····	008	黄金山药条·····	019
糖醋虎皮辣椒·····	009	瓜皮炒山药·····	019
蚝油菜花·····	009	彩椒山药·····	020
脆炒双花·····	010	玉米笋炒山药·····	020
素炒茄子·····	010	清炒茭白·····	021
酱爆茄子·····	011	番茄汁茭白·····	021
茄子炒豇豆·····	011	茭白炒毛豆·····	022
青椒炒茄子·····	012	糖醋苦瓜·····	022
		霉菜苦瓜·····	023

目录

脆皮冬瓜	023	韭菜香干	037
回锅冬瓜	024	辣椒炒香干	038
冬瓜双豆	024	豆芽炒腐皮	038
什锦炒冬瓜	025	番茄日本豆腐	039
炆炒卷心菜	025	笋尖豆腐	039
海带炒卷心菜	026	小炒豆腐皮	040
松仁玉米	026	青椒豆腐泡	040
腰果玉米	027	木耳炒千张	041
椒麻四季豆	027	雪菜竹笋	041
马蹄荷兰豆	028	菜椒笋尖	042
豆豉煸豇豆	028	香菇苦瓜	042
田园小炒	029	香菇素片	043
蔬菜小杂炒	029	香菇白菜冬笋	043
五宝鲜蔬	030	扁豆炒鲜蘑	044
杂锦菜	030	圣女果炒鲜蘑	044
炒素什锦	031	平菇炒甜豆	045
健康罗汉斋	031	西芹炒草菇	045
蒜炒西葫芦	032	草菇烧丝瓜	046
烧汁西葫芦	032	油炸茶树菇	046
辣炒葫芦瓜	033	尖椒鸡腿菇	047
芙蓉番茄	033	吉祥猴菇	047
干炒藕丝	034	冬菇蒿子秆	048
糖醋藕排	034	小炒菌拼	048
糊辣藕片	035	素炒三鲜	049
菠萝豆腐	035	芙蓉木耳	049
回锅腐竹	036	小炒木耳	050
荠菜干丝	036	木耳炒黄花菜	050
韭黄干丝	037	杞子白果木耳	051

苦瓜炒土鸡蛋·····	051	家常豆腐·····	064
茭白炒鸡蛋·····	052	海带炒肉·····	065
丝瓜炒鸡蛋·····	052	鱼香肉丝·····	065
香芹炒鸡蛋·····	053	鱼香小滑肉·····	066
茄子炒蛋·····	053	青椒里脊片·····	066
银条炒金块·····	054	炒猪里脊·····	067
春笋蛋丁·····	054	芝麻里脊·····	067
紫菜炒鸡蛋·····	055	焦熘里脊·····	068
玉米滑蛋·····	055	糖醋里脊·····	068
鱼香荷包蛋·····	056	香菠咕咾肉·····	069
春日合菜·····	056	锅包肉·····	069



Part 2 营养肉食

白菜梗炒肉丝·····	058	干炸丸子·····	072
肉炒白菜粉·····	058	鱼味蛋饼·····	072
芦笋炒五花肉·····	059	肉末鹌鹑蛋·····	073
茼蒿炒肉丝·····	059	小香排·····	073
肉丝炒酸菜·····	060	芝麻神仙骨·····	074
小炒茼蒿干·····	060	小炒脆骨·····	074
酸豇豆炒肉末·····	061	香干炒腊肉·····	075
蚂蚁上树·····	061	蒜薹腊肉·····	075
肉末鱼香茄条·····	062	芦笋炒腊肉·····	076
干煸四季豆·····	062	腊肉炒水芹·····	076
大盘菜花·····	063	腊肉小油菜·····	077
冬笋肉丝·····	063	炒手撕包菜·····	077
肉片炒木耳·····	064	腊味炒罗汉笋·····	078

目录

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 玉米火腿炒蛋····· | 078 | 甜豆炒牛柳····· | 092 |
| 腊肉炒三蔬····· | 079 | 果汁牛柳····· | 093 |
| 蛋黄焗火腿肠····· | 079 | 葱香牛扒····· | 093 |
| 叉烧炒蛋····· | 080 | 黑椒牛柳····· | 094 |
| 香辣猪皮····· | 080 | 爆炒牛肚····· | 094 |
| 炒腰花····· | 081 | 青瓜牛肚丝····· | 095 |
| 青椒炒腰子····· | 081 | 热炒百叶····· | 095 |
| 宫保腰块····· | 082 | 野菜牛百叶····· | 096 |
| 火爆腰花····· | 082 | 家常炒羊肉丝····· | 096 |
| 烹炒肝腰····· | 083 | 杭椒炒羊肉丝····· | 097 |
| 豆芽炒猪肝····· | 083 | 锅烧羊里脊····· | 097 |
| 油菜炒猪肝····· | 084 | 滑炒羊肉····· | 098 |
| 炒猪肝菠菜····· | 084 | 铁盘羊肉····· | 098 |
| 炒猪肝····· | 085 | 葱爆羊肉丁····· | 099 |
| 小炒肝片····· | 085 | 它似蜜····· | 099 |
| 酸甜猪肝····· | 086 | 西域炒羊排····· | 100 |
| 爽脆猪肚····· | 086 | 鱼羊合炒····· | 100 |
| 熘炒肥肠····· | 087 | 辣爆羊肚····· | 101 |
| 荷兰豆炒牛肉····· | 087 | 芫爆羊肚····· | 101 |
| 酸菜炒牛肉····· | 088 | 姜芽炒兔丝····· | 102 |
| 苦瓜炒牛肉····· | 088 | 胡萝卜兔丁····· | 102 |
| 牛蒡炒牛肉····· | 089 | 软炸山药兔····· | 103 |
| 芹香炒牛肉····· | 089 | 银芽鸡丝····· | 103 |
| 菠萝牛肉····· | 090 | 魔芋鸡丝····· | 104 |
| 姜丝牛肉····· | 090 | 酱爆鸡丁····· | 104 |
| 小炒牛肉····· | 091 | 花菇凤柳····· | 105 |
| 干煸牛肉丝····· | 091 | 水滑鸡片····· | 105 |
| 生炒牛肉丝····· | 092 | 黄花鸡柳····· | 106 |

- | | | | |
|------------|-----|-----------|-----|
| 双椒炒鸡肉····· | 106 | 焦炸乳鸽····· | 120 |
| 凤脯炒年糕····· | 107 | | |
| 蘑菇炒鸡丁····· | 107 | | |
| 辣椒炒鸡丁····· | 108 | | |
| 宫保鸡丁····· | 108 | | |
| 茄汁鸡块····· | 109 | | |
| 香煎鸡肉饼····· | 109 | | |
| 鸡蓉豆腐····· | 110 | | |
| 麻辣鸡豆腐····· | 110 | | |
| 酸甜棒棒鸡····· | 111 | | |
| 栗子炒鸡····· | 111 | | |
| 干炒辣子鸡····· | 112 | | |
| 炸熘子鸡····· | 112 | | |
| 珍珠酥皮鸡····· | 113 | | |
| 软炸鸡····· | 113 | | |
| 辣子鸡翅····· | 114 | | |
| 麻辣焗鸡肫····· | 114 | | |
| 爆炒鸡杂····· | 115 | | |
| 白菜炒鸭片····· | 115 | | |
| 京葱鸭丝····· | 116 | | |
| 香辣鸭丝····· | 116 | | |
| 酸姜爆鸭丝····· | 117 | | |
| 脆椒鸭丁····· | 117 | | |
| 芝麻鸭····· | 118 | | |
| 香辣鸭肫····· | 118 | | |
| 炒鸭肝····· | 119 | | |
| 青椒炒鸭肠····· | 119 | | |
| 小炒鸭掌丝····· | 120 | | |



Part 3

鲜嫩水产

- | | |
|-------------|-----|
| 芹黄鱼丝····· | 122 |
| 熘双色鱼丝····· | 122 |
| 青椒鱼丝····· | 123 |
| 玉米鱼粒····· | 123 |
| 凉瓜鳕鱼丁····· | 124 |
| 番茄鱼条····· | 124 |
| 糖醋鱼条····· | 125 |
| 熘鱼片····· | 125 |
| 椒香鱼····· | 126 |
| 炒黑鱼片····· | 126 |
| 小炒鱼····· | 127 |
| 生炒鲫鱼····· | 127 |
| 宫保鱼丁····· | 128 |
| 豌豆尖炒鲮鱼····· | 128 |
| 酥炸鳝背····· | 129 |
| 辣椒炒黄鳝····· | 129 |
| 孜然鳝丝····· | 130 |
| 花椒鳝段····· | 130 |
| 麻辣鳝鱼····· | 131 |
| 黑椒虾鳝····· | 131 |
| 陈皮鳝段····· | 132 |
| 香脆银鱼····· | 132 |
| 豉椒银鱼····· | 133 |

目录

香辣银鱼干·····	133	茶香虾·····	140
银鱼炒蛋·····	134	油爆大虾·····	140
香酥鱼排·····	134	虾仁炒豆腐·····	141
嫩香鱼蛋饼·····	135	虾仁鸡蛋·····	141
黄鱼馅饼·····	135	虾仁炒韭菜·····	142
双味麻花鱼·····	136	虾仁炒干丝·····	142
干煎黄花鱼·····	136	毛豆炒虾仁·····	143
咸鱼绿豆芽·····	137	松仁虾球·····	143
麻花牛蛙·····	137	菠萝炒虾仁·····	144
馋嘴牛蛙·····	138	翡翠虾仁·····	144
蟹棒小油菜·····	138	草菇虾仁·····	145
小炒河虾·····	139	宫保虾仁·····	145
彩椒虾皮·····	139	剁椒虾仁炒蛋·····	146



虾子烧冬笋·····	146
芹菜炒鱿鱼·····	147
鱿鱼肉丝·····	147
爆炒鱿鱼须·····	148
干煸龙须·····	148
芝麻章鱼·····	149
香辣田螺·····	149
青椒炒双河·····	150
辣炒文蛤·····	150
蛋炒蛤蜊木耳·····	151
牡蛎煎饼·····	151
生蚝苦瓜饼·····	152
芙蓉活蟹·····	152



Part 1

清 爽 蔬 果



麻辣白菜



主料 大白菜300克，红椒25克。
调料 干辣椒、精盐、味精、酱油、料酒、花椒、食用油各适量。

做法

- 1.大白菜洗净，切块；红椒洗净，切圈；干辣椒洗净，切段。
- 2.锅置火上，倒油烧热，放入花椒稍炒片刻，加入干辣椒段炒至变色，加入白菜块、精盐翻炒均匀，加入料酒、酱油、味精炒匀，撒上红椒圈即可。

营养小典

多食大白菜，可以预防便秘，还能预防痔疮及结肠癌等。

虾皮炒菠菜



主料 虾皮10克，菠菜300克。
调料 葱花、精盐、食用油各适量。


做法

- 1.菠菜择洗干净，切段；虾皮用温水稍泡，洗净。
- 2.锅置于火上，倒油烧热，放入葱花、虾皮略煸炒，加入菠菜段，一同煸炒均匀，加精盐炒匀即可。

营养小典

菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合脾胃虚弱者食用。

主料  娃娃菜300克，剁椒50克。

调料  精盐、白糖、白醋、食用油各适量。

做法 

1. 娃娃菜洗净，撕成小片，放入沸水锅中焯烫至熟，捞出沥水；精盐、白糖、白醋同放入碗中，加入剁椒，搅拌均匀成味汁。

2. 锅置火上，倒油烧热，放入娃娃菜煸炒片刻，加入味汁炒匀即可。


剁椒娃娃菜



挑选正宗的娃娃菜，应挑选个头小，手感结实的为佳；如果捏起来松垮垮的，有可能是用大白菜芯冒充的。

做法支招

主料  卷心菜300克。

调料  干辣椒、花椒、精盐、味精、醋、白糖、香油、食用油各适量。

做法 

1. 卷心菜洗净，切块；干辣椒洗净，去子，切段。

2. 锅置火上，倒油烧热，放入干辣椒段炒至呈棕红色，放入花椒、卷心菜煸炒片刻，加入精盐、味精、白糖、醋翻炒均匀，淋上香油即可。

醋熘莲花白



此菜补中益气，提高免疫力。

营养小典

醋熘黄豆芽



主料 黄豆芽300克。
调料 葱花、姜丝、八角茴香、蒜片、精盐、醋、生抽、食用油各适量。

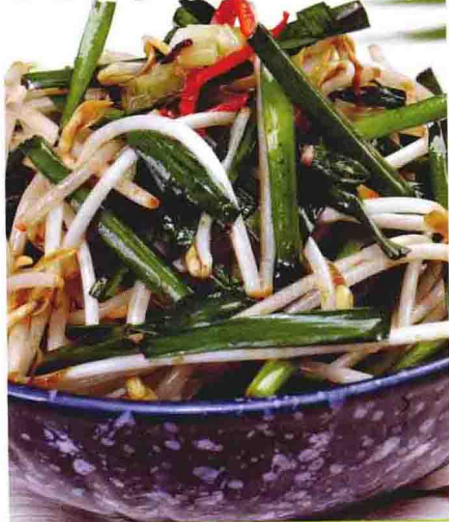
做法

1. 黄豆芽洗净。
2. 锅中倒油烧热，放入八角茴香、姜丝、葱花爆香，倒入黄豆芽，翻炒至七分熟时放入精盐、醋和生抽，待翻炒熟后放入蒜片，再翻炒片刻即可。

营养小典

经常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化作用。

韭菜炒豆芽



主料 韭菜200克，豆芽30克。
调料 干辣椒、精盐、味精、食用油各适量。


做法

1. 韭菜洗净，切掉根部，切成段；将豆芽洗净。
2. 干辣椒洗净，切成细丝。
3. 锅内倒油烧至八成热，放入干辣椒丝炸香，倒入韭菜段、豆芽翻炒均匀，加入精盐、味精调味即可。

储存支招

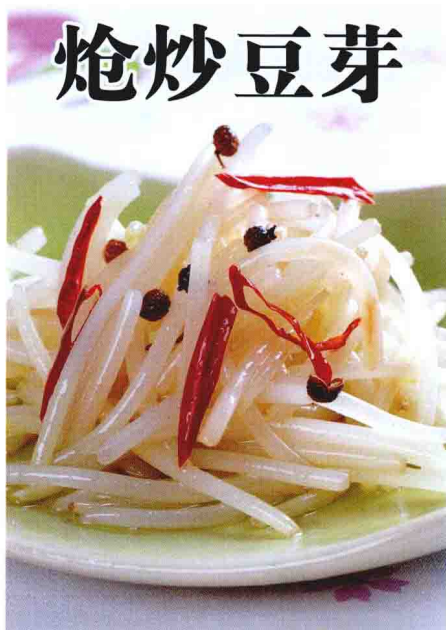
韭菜的根部很容易烂掉，所以不要存储过长时间，如果需要储存，则可以用旧报纸将韭菜包起来。

主料  豆芽 300 克。

调料  干辣椒、花椒、精盐、味精、食用油各适量。

做法 


1. 豆芽择洗干净，掐去头尾；干辣椒洗净，切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入干辣椒丝、花椒炒香，放入豆芽菜，加精盐、味精，翻炒均匀即可。



此菜通肠利便，降脂减肥。

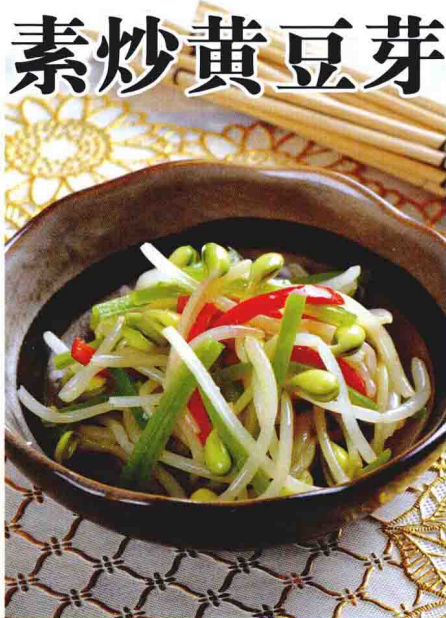
营养
小典

主料  黄豆芽 200 克，尖椒 100 克。

调料  姜末、精盐、香油、食用油各适量。

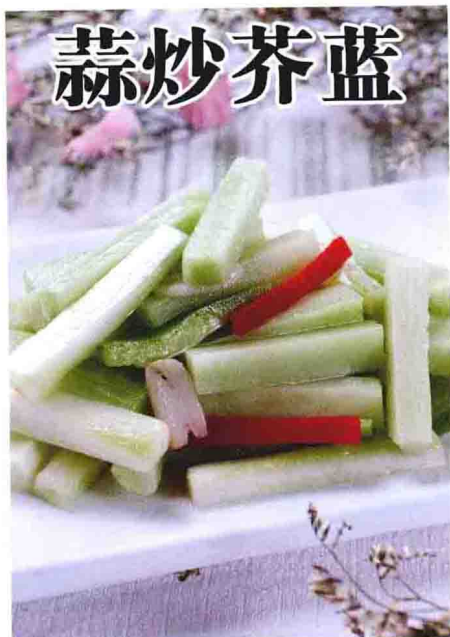
做法 

1. 黄豆芽去根，洗净，放入沸水锅焯烫片刻，捞起凉凉；尖椒洗净，切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入姜末爆香，加入尖椒丝、黄豆芽翻炒均匀，调入精盐、香油，炒匀即可。



清热解毒，提高机体免疫力。

营养
小典



蒜炒芥蓝

主料 芥蓝200克，尖椒、红椒各3克。

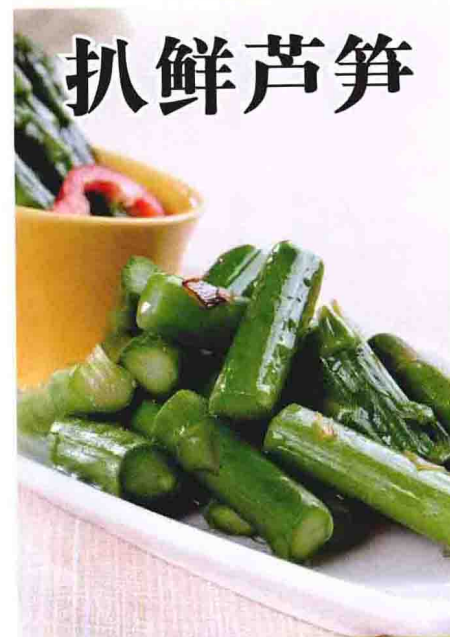
调料 蒜片、精盐、白糖、味精、食用油各适量。

做法

1. 芥蓝洗净，去叶留茎，切段；尖椒、红椒均洗净切片。
2. 锅内倒油烧至八成热，放入蒜片、尖椒片、红椒片炒香，倒入芥蓝，翻炒片刻，加精盐、白糖、味精调味即可。

做法支招

芥蓝在运输途中容易出现肉质硬化现象，购买时要选择肉质鲜嫩，茎易掐出印记的芥蓝，最好买回去立刻烹饪。



扒鲜芦笋

主料 芦笋300克。

调料 葱姜末、精盐、味精、料酒、白糖、水淀粉、鸡汤、香油、食用油各适量。


做法

1. 将芦笋去掉老根、去皮，洗净，放入沸水中焯烫片刻，捞出控干水。
2. 锅中倒油烧热，放葱姜末爆锅，烹料酒，加鸡汤、味精、白糖、芦笋，大火烧沸，用水淀粉勾芡，加精盐、香油炒匀即可。

营养小典

芦笋富含胡萝卜素、蛋白质、水分和膳食纤维，有增强免疫力、健脾开胃、增进食欲的作用。

主料  莴苣 300 克。

调料  花椒、精盐、味精、食用油各适量。

做法 


1. 莴苣去皮、去叶，洗净，切成细丝。
2. 锅内倒油烧热，放入花椒炸香，倒入莴苣丝，大火快炒片刻，加精盐、味精调味，炒匀即可。


清炒莴苣丝



莴苣中所含的乳状浆液，可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，从而促进各消化器官的功能。

营养
小典

主料  芦笋 100 克，百合、南瓜、红尖椒各 50 克。

调料  姜丝、精盐、味精、白糖、食用油各适量。

做法 

1. 芦笋洗净，切段；南瓜去皮、去瓤，洗净，切条；百合洗净，掰瓣；红尖椒洗净，切条；芦笋、百合均入沸水锅中焯烫片刻，捞出。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入姜丝爆香，放入南瓜条翻炒片刻，加少许水煮至南瓜八成熟，放入芦笋段、百合、红尖椒条翻炒片刻，加精盐、白糖、味精调味即可。

芦笋鲜百合



芦笋可降脂降压，防癌抗癌。

营养
小典

西芹百合



主料 百合50克，西芹150克。

调料 姜末、精盐、水淀粉、食用油各适量。

做法

1. 将西芹去除皮和老筋，切菱形片；百合掰开洗净，与西芹一起放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水。
2. 锅中倒油烧热，放入姜末、西芹片、百合翻炒均匀，加精盐调味，用水淀粉勾芡即可。

营养小典

此菜清淡可口且营养价值很高，富含蛋白质、钙、磷和铁等。

辣炒空心菜



主料 空心菜200克，油渣、红椒各25克。

调料 精盐、醋、食用油各适量。

做法

1. 空心菜洗净，取梗，切段；红椒洗净，切丁。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入空心菜梗、红椒丁翻炒片刻，加入精盐炒熟，加入油渣，烹入醋炒匀即可。

营养小典

此菜促进肠蠕动、通便解毒。