



大众好吃秘典系列

林清茶 著

家常风味小炒

Diachangfengwei Xiaochao

挥铲翻勺
急火快炒

—— 三五分钟保证
炒菜快又香



中国轻工业出版社

大 众 好 吃 秘 典 系 列



家常风味小炒

○ 林清茶 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常风味小炒 / 林清茶著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.4

(大众好吃秘典系列)

ISBN 7-5019-3190-9

I. 家… II. 林… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19439 号

版权声明

原书名: 炒菜快又香

作者: 林清茶

© 臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 于 宜 责任终审: 劳国强 封面设计: 崔 元
版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年4月第1版

2001年4月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32

印张: 3.5

字 数: 100千字

印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3190-9/TS · 1933

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0613

• 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 •

全国各大书店
有售

每册售价10.00元



大众好吃秘典系列



这是一套操作简便易行、内容丰富而又轻松活泼的家常菜谱，就像一位能干、亲切的大姐，从和面、熬粥到炒饭、做菜，从豆腐、素食到晚餐、滋补，无不娓娓道来。而所介绍的原料又是街头巷尾都可以买到的，加工烹制过程一目了然，是真正的“大众”好吃秘典系列！



健康人新食谱



本系列书中所列菜品的材料常见，制作方法简便，而且图片精美，文字平实；相关的生活常识性介绍使人倍感亲切，处处体现了编著人员亲近读者、贴近生活的追求，让您轻轻松松地看，简单方便地做，明明白白地吃，从一粥一菜中感受生活的有滋有味！

全国各大书店
有售

每册售价 18.00 元

目 录

概述	1
----------	---

◎单元一 炒菜技巧

银芽肉丝	4
西芹海蜇炒鸡丝	5
炒鸭杂	6
炒金针	7
酸豇豆炒银鱼	8
蒜炒茄子	9
豆豉牡蛎	10
酸菜炒鸡杂	11
圆白菜炒肉片	12
雪里红炒豆腐干	13
菠菜炒猪肝	14
糖醋里脊	15
洋葱炒牛柳	16
炒黄菜	17
五彩墨鱼	18
鱼丁炒蛋	19
小黄瓜炒鸡片	20
青椒炒牛肉丝	21
花生鸡丁	22
青椒炒毛肚	23
抓炒里脊	24
回锅肉	25
丁香豆腐干	26
香根牛肉	27

干煸四季豆	28
-------------	----

◎单元二 炒菜的火候

蒜炒鲈鱼	30
芦笋虾仁	31
生炒墨鱼	32
九层塔炒蚬子	33
银鱼炒花生	34
甜豆炒墨鱼	35
宫保鱿鱼	36
芹菜炒墨鱼	37
炒雪螺	38
炒海瓜子	39
豆苗虾仁	40
蒜炒文蛤	41
炒小卷	42
百合炒鲜贝	43
毛豆虾仁	44
腰果虾仁	45
西芹炒虾仁	46
椒盐虾	47
银鱼煎蛋	48
碧绿鱼片	49
香麻鱼丁	50
小鱼辣椒	51
金菇鸡丝	52
玉米鸡丁	53

毛豆炒鸡丁	54
青椒炒鸡片	55
芥蓝鸡柳	56
豆豉烧鸡	57
葱爆鸡肉	58
辣子鸡丁	59
川味小炒	60
蒜苗腊肉	61
青蒜炒香肠	62
炒腰花	63
滑蛋牛肉	64
牛肉干丝	65
炒木须肉	66
半天笋肉丝	67
百合牛柳	68
韭黄牛肉丝	69
土豆炒肉丝	70
蚝油牛肉	71
韭黄肚丝	72
翡翠腊片	73
甜椒炒腊肉	74
狮子头炒甜豆	75
空心菜炒牛肉	76
京酱肉丝	77
清炒什锦	78
火腿炒秋葵	79
圆白菜炒花生	80
芦笋炒素鸡	81

葱花炒蛋	82
辣味萝卜干	83
炒空心菜	84
茄子炒肉片	85
炒香菇小油菜	86
酸菜炒肉末	87
炒笋筍	88
油豆腐炒豆芽	89
鲜香菇小白菜	90
口蘑炒甜豆	91
甜椒炒素贝	92
清炒豆苗	93
蒜香苋菜	94
双花炒肉丝	95
青蒜沙茶豆腐干	96
甘蓝菜心炒肉片	97
韭菜炒鸡肝	98
八宝菜	99
竹笋炒肉丝	100
炒三菇	101
干贝芥菜	102
苦瓜炒香肠	103
炸臭豆腐炒香肠	104
芦笋炒辣椒	105
炒松花	106
炒臭豆腐	107
三色蔬菜炒蛋	108

概 述

相信许多人都有这样的经历，三五好友相聚时，总会找一间口碑不错的小炒店，点几道好菜打打牙祭，这时只见大厨舞锅弄铲一番，一道道色、香、味俱全的炒菜，便全端到桌上。可是，每当自己下厨房要大试身手时，却不知为什么，炒出来的菜，味道总是差那么一点点。

为了满足所有美食族的心愿，在本书中，我们列举出最常用的炒法，例如：生炒、滑炒、熟炒及干炒等，并详细介绍它们的应用技巧，如：生炒是将质地脆嫩、易熟的原料，直接放入热油锅中快炒，不必沾裹面糊或蛋汁，因此口感新鲜、爽脆。这些技巧不但可让你知道怎么炒才好吃，更能完全掌握烹调的诀窍。

此外，我们搜罗了最具人气的佳肴，例如：生炒中的生炒墨鱼和九层塔炒蚬子；滑炒中的蚝油牛肉、京酱肉丝；熟炒中的回锅肉、韭黄肚丝；干炒中的干煸四季豆、丁香豆干等，都是既下饭，作法又简单、好学的菜肴。在每一道菜中，我们都说明了制作这道菜的秘诀，让您轻松地做出一道道令人赞赏的菜肴。

现在你是不是已经忍不住，想大展身手一番了呢？好菜即将上桌喽！



书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算关系：

1 杯 = 240 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

单元一：炒菜技巧



炒，可说是家庭中最常使用的烹调方式，制作过程简便快速，炒出来的菜肴口感脆嫩，且色、香、味俱全。

炒的技法根据食物性质、火候大小及油温高低的不同，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等，且制作出来的菜肴质感与口味也不相同。我们将4种炒法分别加以说明。

一、生炒

生炒亦称为生煸或煸炒，烹调的食物皆不沾裹面糊、蛋汁或各种粉料，口感新鲜、爽脆。

技巧

1. 用于生炒的原料应选择质地脆嫩易熟的，且烹调前需先处理成细丝、薄片、小条或块丁状。
2. 锅中的油温加热至 220°C 以上时，要先放入不易熟的材料，炒至半熟时，再放入易熟材料，全部炒熟，即可盛出。

二、滑炒

滑炒亦称为软炒，使用的油量较多。烹调肉类前需均匀沾裹面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩。

技巧

1. 用于滑炒的肉类在烹调之前，需先除去外皮、硬骨或外壳，再切成薄片、细丝、粒或末状，以利于迅速成熟。
2. 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热至 190°C 左右，加入调味汁、配料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。





三、熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料。但对于容易因加热而使质地变韧的材料，如猪里脊肉等，则需先沾裹适量的面糊再烹调。

技巧

1. 熟炒的材料需先切成大块状，以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片、块。
2. 锅中的油温加热至 150°C 时，放材料拌炒，再加入配菜、调味料及适量的汤汁，并可加入少许湿淀粉勾芡，即可盛出。

四、干炒

干炒亦称为干熏，烹调之前需用调味料腌拌一下，但不需沾裹面糊或蛋汁，口感酥脆、味重。

技巧

1. 用于干炒的材料应外形较小，或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
2. 锅中的油温加热至 220°C 时，放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配料及调味料拌炒，待汤汁炒至收干时，即可盛出。



银芽肉丝

【生炒】2.5分钟



● 材料

猪里脊肉 300 克 绿豆芽 150 克
葱 1 根 色拉油 3 大匙
(注: 食用油是常用原料, 在各菜的用料中不一一介绍)

● 调味料

A 料: 酱油 1 大匙 米酒 1/2 大匙
淀粉 1 小匙
B 料: 盐、糖各 1 小匙
酱油 1/2 大匙

● 作法

1. 猪里脊肉洗净, 切粗丝, 放入碗中加 A 料拌匀; 绿豆芽洗净, 摘去头尾, 葱洗净, 切末。
2. 锅中倒入 3 大匙油烧热, 放入猪肉丝炒熟, 盛出备用。
3. 锅中余油继续加热, 爆香葱末, 放入绿豆芽拌炒, 加入猪肉丝及 B 料炒匀, 即可盛出。

● 提示

绿豆芽在烹调时宜用旺火速成, 若再加点醋, 可以保持豆芽的脆嫩, 并减少维生素 C 的损失。



西芹海蜇炒鸡丝

生炒 5分钟



● 材料

鸡胸肉 300 克 海蜇皮 150 克
西芹 100 克 姜 1 块
葱 1 根 红辣椒 1 个

● 调味料

A 料：淡色酱油、米酒各 1/2 大匙
淀粉 1 小匙
B 料：盐、淡色酱油各 1/2 小匙

● 作法

1. 西芹撕去老筋，洗净、切段；红辣椒、海蜇皮均洗净，切丝；葱、姜均洗净、切末，鸡胸肉洗净、切粗丝，皆放入碗中，加入 A 料拌匀备用。
2. 锅中倒入 3 大匙油烧热，放入鸡丝炒至八成熟，加入海蜇皮、西芹及红辣椒炒匀，再加入 B 料调匀，即可盛出。

● 提示

海蜇皮的营养价值高，一般都制成干品，食用前需用清水发制洗净，再用热水烫过。



炒鸭杂

【生炒】4分钟



● 材料

鸭肫、鸭肝各150克 酸菜100克
大蒜2瓣
红辣椒1个 姜1块

● 调味料

A料：盐、胡椒粉各1/4小匙
白醋、香油各1小匙
B料：米酒1小匙 高汤1/2杯

● 作法

1. 酸菜、红辣椒及姜均洗净，切丝；大蒜去皮，切末；鸭肫洗净，切交叉刀纹。
2. 鸭肝洗净、切片，放入滚水中汆烫，捞出、沥干备用。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，爆香姜、大蒜，放入酸菜、红辣椒翻炒，加入鸭肫、鸭肝及A料炒匀，再加入B料炒至汤汁收干，即可盛出。

● 提示

内脏最好先泡水处理，让内脏中残留的血水完全溶入水中，才不会有腥膻味。



炒金针

【生炒】2分钟



● 材料

新鲜金针(即黄花菜)300 克
嫩姜丝 50 克

● 调味料

A 料: 盐 1.5 小匙

● 作法

1. 新鲜金针洗净备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热,爆香姜丝,放入金针拌炒一下,加入 A 料及 2 大匙水,炒至金针熟软,即可盛出。

● 提示

金针花有降低胆固醇的功效,另外,神经过度疲劳者也可多食用。
鲜黄花菜不可多食,因其含有秋水仙碱的成分,虽本身无毒,但进入人体后,转化为二秋水仙碱,可引起人体中毒。因此一般均晒干后再吃。吃鲜黄花菜每次每人最好不超过 50g,或是浸泡 2 小时以上,或用开水焯烫,才能预防中毒。



酸豇豆炒银鱼

【生炒】3分钟



● 材料

小银鱼 150 克 虾米 20 克
酸豇豆 200 克 大蒜 3 瓣
红辣椒 1 个

● 调味料

A 料：酱油 1 大匙 糖 2 小匙

● 作法

1. 虾米泡软，大蒜去皮，红辣椒洗净，均切末；酸豇豆放入滚水中汆烫，捞出，切小段。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香大蒜、虾米及红辣椒，放入小银鱼拌炒，加入烫过的酸豇豆及 A 料炒匀即可盛出。

● 提示

小银鱼最好选用新鲜的，如用干银鱼需先泡软。



蒜炒茄子

【生炒】2.5分钟



● 材料

茄子 300 克 大蒜 2 瓣

● 调味料

A 料：酱油 1 大匙 糖 1/4 小匙

B 料：香油 1/2 小匙

● 作法

1. 茄子去蒂，洗净，切块；大蒜去皮，切末备用。
2. 锅中倒入 3 大匙油烧热，爆香大蒜，放入茄子炒至熟软，加入 A 料炒匀，再淋上 B 料，即可盛出。

● 提示

茄子具有抗癌作用，但是成熟的茄子含有较多的龙葵碱，有一定的毒性，最好选用嫩茄，龙葵碱的含量较少。



豆豉牡蛎

【生炒】3分钟



● 材料

牡蛎 400 克 葱 2 根 姜 1 块
大蒜 2 瓣

● 调味料

A 料：豆豉 2 大匙

B 料：酱油、糖、香油各 1 小匙

● 作法

1. 牡蛎泡盐水洗净，捞出，沥干水分；葱、姜洗净，大蒜去皮，均切末。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱、姜及大蒜，放入牡蛎快炒，加入 A 料炒香，再加入 B 料炒至入味，即可盛出。

● 提示

豆豉味辛、甘，有发汗解表、清热解毒的功效，您可当成一道食疗菜来吃。

