

一本就够美食系列

尚锦文化

小炒 其实很简单

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

一本就够美食系列

尚锦文化

小炒 其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影

中国书馆
书章



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小炒其实很简单 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.5

(一本就够美食系列)

ISBN 978-7-5180-1484-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第063479号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 50千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

禽蛋类

鸡肉

- 4 小炒鸡丁
- 5 麻辣鸡块
- 6 重庆辣子鸡
- 7 醋熘鸡

8 酱爆桃仁鸡

- 9 泡椒鸡杂
- 10 番茄炒鸡蛋
- 11 黄瓜炒鸡蛋
- 12 香椿炒鸡蛋

鸭肉

- 13 姜爆鸭丝
- 14 小炒鸭肠

畜肉类

猪肉

- 15 鱼香肉丝
- 16 青椒肉丝
- 17 茶树菇炒肉丝
- 18 香辣肉丝
- 19 土豆炒肉丝
- 20 木耳炒肉片
- 21 豆干青蒜炒肉片
- 22 香辣回锅肉
- 23 木樨肉
- 24 农家小炒肉
- 25 干煸四季豆

26 菠萝咕咾肉

- 27 生爆盐煎肉
- 28 炒合菜
- 28 老干妈炒腰花
- 29 芫爆肚丝
- 29 炒耳丝
- 30 荔枝腰花
- 31 菠菜炒猪肝
- 32 干豆角炒腊肉
- 33 冬笋腊肉
- 34 蒜薹炒腊肉

牛肉

- 35 菠萝炒牛肉
- 36 陈皮牛肉
- 37 黑椒牛柳
- 38 泡菜牛柳
- 39 麻辣牛肉干
- 39 西蓝花炒牛肉
- 40 干煸牛肉丝
- 40 香菜炒牛百叶

羊肉

- 41 孜然羊肉
- 41 香辣羊肉

水产类

鱼

- 42 白炒鱼片
- 43 黄瓜木耳黑鱼片
- 44 陈皮鳝段
- 45 香葱炒鳝段

46 银鱼炒韭菜

47 麻辣银鱼 鱿鱼

- 48 炒鲜鱿
- 49 鱿鱼炒芥蓝

50 干煸鱿鱼丝

51 韭菜炒墨斗 虾

- 52 鸡蛋炒虾仁
- 53 碧绿虾仁

- 54 龙井虾仁
- 55 黄瓜炒虾仁
- 56 蛋清炒虾仁
- 57 虾皮圆白菜
- 58 虾皮青椒鸡蛋
- 59 川味海白虾

- 60 油爆虾
- 61 红椒炒河虾

蟹

- 62 香辣蟹

贝壳

- 62 尖椒炒蛤蜊
- 63 葱姜炒竹蛏



鲜蔬类

- 64 香辣圆白菜
- 65 醋熘白菜
- 66 清炒油麦菜
- 67 韭菜炒豆芽
- 68 豆豉苦瓜炒辣椒
- 69 番茄炒菜花
- 70 小米椒炒丝瓜
- 71 百合甜豆
- 72 豉椒苦瓜
- 73 丝瓜炒毛豆
- 74 农家炒豇豆角
- 75 松仁玉米

- 76 蒜蓉荷兰豆
- 77 酱香茄条
- 78 地三鲜
- 79 西芹百合
- 80 韭黄炒素鸡
- 80 干煸藕条
- 81 尖椒土豆丝
- 81 什锦山药粒
- 82 炒藕片
- 83 辣炒香干
- 84 剁椒芽白
- 85 宫保藕丁

- 86 干炆茭白
- 87 香菇荷兰豆
- 88 木耳炒山药
- 89 鲜蘑冬笋
- 90 杭椒炒蟹味菇
- 91 雪里蕻炒竹笋
- 92 香干炒芹菜
- 93 油豆腐炒小白菜
- 94 青椒炒豆皮
- 95 酸菜炒粉丝



小炒鸡丁

原料

鸡腿肉200克，油炸花生米50克

调料

盐、酱油、水淀粉、糖、醋、味精、料酒、高汤、干辣椒段、花椒、葱、姜、蒜各适量

做法

- 1 鸡腿肉拍松，切丁；鸡丁用盐、酱油、水淀粉拌匀；将盐、酱油、糖、醋、味精、料酒、水淀粉、高汤调成味汁。
- 2 油锅烧热，将干辣椒段炒至棕红色，再下花椒，随即放入鸡丁炒散，将葱、姜、蒜放入快炒，加入味汁翻炒，起锅前将花生米放入炒匀即可。



麻辣鸡块

原料

鸡腿肉500克

调料

盐、料酒、姜、蒜、干红辣椒、花椒、葱段、味精、糖、熟芝麻、色拉油各适量

做法

- 1 鸡腿肉切小块，放盐和料酒拌匀，入八成热的油锅中炸至表面变成深黄色，捞出沥油；干红辣椒和葱切段，姜、蒜切片。
- 2 油锅烧至七成热，放入姜、蒜炒出香味，倒入干辣椒和花椒，翻炒至气味开始炆鼻、油变黄，下鸡块炒匀，加入葱段、味精、糖、熟芝麻，炒匀即可。



TIPS

咸香麻辣的口味，加上酥嫩的鸡肉，美味又营养。

重庆辣子鸡

原料

净光仔鸡1只（400克）

调料

酱油、盐、味精、料酒、干红辣椒、花椒、色拉油各适量

做法

- 1 仔鸡剁成小丁，加酱油、盐、味精、料酒腌渍半小时。
- 2 油锅烧至七成热，投入鸡丁，炸成金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，放干红辣椒、花椒，急火翻炒，煸出香味，加入鸡丁爆炒均匀即可。

TIPS

油温要控制好，若油不够热，要炸很久才能将外表炸干，但同时里面也干了，口感就不会外酥里嫩了。

醋溜鸡

原料

鸡块300克，香菇、冬笋各50克

调料

盐、料酒、干淀粉、葱花、姜末、蒜泥、番茄酱、糖、水淀粉、白醋、香油各适量

做法

- 1 鸡块用盐、料酒腌渍约半小时；香菇、冬笋切块，焯水。
- 2 鸡块拍匀干淀粉，入油炸至金黄，捞出控油。
- 3 锅留底油，放葱花、姜末、蒜泥爆出香味后，加料酒、番茄酱、糖、水煮开，勾芡，将鸡块、香菇、冬笋放进锅里，烹白醋，起锅装盘，淋香油即可。



酱爆桃仁鸡



原料

仔鸡半只，桃仁适量

调料

料酒、黄豆酱、生抽、干淀粉、洋葱、豆豉、彩椒、蚝油、白糖各适量

做法

- 1 仔鸡切块，用料酒、黄豆酱、生抽腌制。
- 2 将腌好的鸡块撒上干淀粉。
- 3 锅中入底油烧热，依次煸炒桃仁、鸡块，盛出备用。
- 4 锅中入少许油烧热，炒香洋葱和豆豉，下入黄豆酱、彩椒粒、鸡块煸炒。
- 5 最后放入蚝油、白糖，下入桃仁即可出锅。

泡椒鸡杂



原料

鸡杂（鸡胗、鸡心、鸡肝、鸡肠）400克

调料

葱段、姜片、料酒、盐、高汤、蒜蓉、泡椒、色拉油各适量

做法

- 1 鸡胗、鸡心、鸡肝均切片，鸡肠切段，加料酒、盐腌渍15分钟。泡椒剁碎。
- 2 锅加油烧热，放入葱段、姜片爆香，放入鸡杂爆炒，烹入料酒、盐、少许高汤，小火炖5分钟，加入蒜蓉、泡椒碎翻炒1分钟即可。

番茄炒鸡蛋

原料

鸡蛋4个，番茄150克，小葱段少许

调料

色拉油、盐、味精、白糖、水淀粉各适量

做法

- 1 番茄洗净后入沸水焯烫一下，去皮，去蒂，切块；将鸡蛋磕入碗中，加盐、味精、水淀粉，搅打均匀待用。
- 2 炒锅置火上，放油烧热，倒入鸡蛋液，待蛋膨胀后炒散，盛出待用。
- 3 锅中留底油烧热，下小葱段、番茄块煸炒，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐、味精、白糖调味，炒匀后出锅即成。

TIPS

番茄去皮后口感会好些，不去皮也可以。

黄瓜炒鸡蛋

原料

黄瓜150克，鸡蛋3个

调料

盐、味精、色拉油各适量

做法

- 1 将黄瓜洗净，切成菱形片；鸡蛋磕入碗里，加少许盐、味精搅匀。
- 2 炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至凝固，出锅装盘待用。
- 3 将黄瓜片放入油锅内爆炒，加入刚炒好的鸡蛋，放盐、味精调味，一起拌炒均匀出锅装盘。



TIPS

黄瓜炒制时间不宜长。

香椿炒鸡蛋

原料

香椿200克，鸡蛋3个

调料

盐、味精、色拉油各适量

做法

- 1 香椿洗净切段。
- 2 鸡蛋磕入碗中，加盐搅拌均匀。
- 3 锅内加油烧热，倒入鸡蛋炒熟，放入香椿、盐、味精炒出香味即可。



TIPS

也可以将香椿切末，和鸡蛋打匀后，摊鸡蛋饼，风味亦佳。

姜爆鸭丝

原料

熟熏鸭半只，嫩姜30克，红辣椒20克

调料

酱油、糖、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

- 1 熟熏鸭去骨切成粗丝；嫩姜去皮切细丝；红辣椒去籽切粗丝。
- 2 酱油、糖、料酒、味精、水淀粉放入碗中调匀成味汁。
- 3 油锅烧热，姜丝、辣椒丝下锅煸香，再放鸭丝，炒出香味后，加味汁翻炒均匀即可。



TIPS

生姜不宜在夜间食用，否则会影响睡眠、伤肠道。

小炒鸭肠



原料

鸭肠200克，青蒜段2棵，红尖椒1个

调料

料酒、葱末、姜末、葱段、姜片、蒜片、盐、味精、色拉油各适量

做法

- 1 鸭肠洗净，切成段，加料酒、葱末、姜末腌渍10分钟，控去水分。
- 2 锅加油烧热，放入葱段、姜片、蒜片、红尖椒爆香，放入鸭肠、青蒜段炒香，加料酒、盐、味精即可。

鱼香肉丝



TIPS

一定要有泡椒才能调出鱼香味。

原料

瘦肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、色拉油各适量

做法

- 1 瘦肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
- 2 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
- 3 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。