

Cooking

一学就会烹饪丛书
Easy to learn the method

一学就会 做菜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
方法易学，配料多样，
快速享受炒菜的清香。

策划·编写 中国文联出版社



中国文联出版社
苏州大学出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 做炒菜

策划·编写 犀文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

清炒苦瓜	3	豆苗鸡片	26
五色炒玉米	4	葱花炒花蟹	27
三丝炒绿豆芽	5	虾仁豆腐	28
醋熘白菜	6	滑蛋虾仁	29
炒黄瓜	7	白菜炒牛肉	30
快炒鱿鱼片	8	菊花鸭肫	31
西红柿炒鸡蛋	9	菠萝炒牛肉	32
菜花炒咸肉	10	鸡丝炒海蜇头	33
炒土豆丝	11	淡菜炒笋尖	34
香辣绿豆芽	12	韭黄鸡丝	35
酸菜藕片	13	辣子兔丁	36
雪菜毛豆鸡丁	14	炒大明虾	37
生炒松花	15	西芹百合炒腊肉	38
鸡汁红烧萝卜	16	干煸鱿鱼丝	39
香辣土豆块	17	肉丝炒荷兰豆	40
青蒜炒花肉	18	滑炒鱼片	41
炒洋葱头	19	火腿油菜	42
炒鲜芦笋	20	百合炒鸡片	43
山野菜炒蘑菇	21	滑熘里脊	44
什锦豌豆	22	青椒炒猪肚	45
丝瓜干贝	23	香干炒芹菜	46
苦瓜肥肠	24	蚝油生菜	47
彩色虾球	25	芹菜叶炒花生	48

青辣椒炒猪肝	49	冬菜炒荷兰豆	75
韭菜炒银鱼	50	菠菜炒鱼肚	76
青瓜肉丁	51	桂圆鸡翅	77
豆干炒粉丝	52	清烩海参	78
翡翠豆腐	53	紫苏炒田螺	79
豆腐干炒蒜苗	54	豉汁炒蛤蜊	80
丝瓜炒豆腐	55	黑豆猪肝	81
麻婆豆腐	56	特色炒牛肉	82
枸杞滑溜肉片	57	芙蓉鳝鱼丝	83
鲜香牛肝	58	金针菇炒鸡丝	84
香干牛肉丝	59	素炒紫椰菜	85
椰蓉牛肉	60	榄菜肉碎炒蜜豆	86
蚝油甜豆牛肉	61	三色瓠瓜片	87
黑木耳炒牛肉	62	香菇炒西兰花	88
红糟羊肉	63	滑炒鸭片	89
苦瓜炒牛肉	64	洋葱炒肉丝	90
桃仁牛肉	65	蕨菜炒香菇	91
豆干丝炒牛肉	66	蒜苗炒肉丝	92
西芹百合炒腰果	67	腊味炒茭笋	93
鱼香菠菜	68		
双冬油面筋	69		
素炒黑白菜	70		
素炒三瓜片	71		
火腿炒三仙	72		
香干炒青蒜	73		
虾米炒白菜	74		





清炒苦瓜

原料:

新鲜苦瓜250克，油、姜丝、葱末、盐、味精各适量。

制作过程:

1. 将新鲜苦瓜洗净，去籽瓤，切成细丝。
2. 将适量的油烧热，加入适量姜丝、葱末，略爆一下。
3. 随即投入苦瓜丝爆炒片刻，加盐、味精略炒即成。

营养功效:

苦瓜中的维生素B₁含量之高，堪称瓜类之首。其功效主要是清心明目，益气壮阳，滋阴降火，养血滋肝，润脾补肾，清火消暑。

小贴士

脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。



五色炒玉米

原料:

玉米1个, 豌豆、香菇、红辣椒、竹笋、葱、蒜、料酒、盐、味精、鲜奶油各适量。

制作过程:

1. 小香菇用温水泡发回软; 红辣椒、竹笋洗净, 玉米切小丁。
2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红辣椒一起焯水烫透, 捞出沥干备用。
3. 炒锅上火烧热, 加少许底油, 用葱、姜末炝锅, 烹料酒, 添汤, 加盐、味精、鲜奶油, 再下入上述五色原料, 翻炒均匀至入味, 勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

营养功效:

玉米性平, 味甘。玉米含有钙、镁、锌、铜、锰、钴、硒等矿物质, 其中有的是人体极其需要的微量元素; 又含有B族维生素、烟酸等, 所含亚油酸及维生素E更是比大米高10倍。由此可见玉米营养成分之丰富。具有调中开胃、通便、渗湿利水之功效。

小贴士

玉米熟食更佳, 烹调尽管使玉米损失了部分维生素C, 却获得了更有营养价值的抗氧化剂活性。玉米霉变后不能吃, 因其所产生的黄曲霉是致癌物质。



三丝炒绿豆芽

原料：

绿豆芽150克，胡萝卜50克，韭菜50克，木耳30克，盐8克，味精5克，食用油10毫升，蒜蓉适量。

制作过程：

1. 将绿豆芽洗净，韭菜切段，胡萝卜切丝，木耳浸透后也切成丝。
2. 锅内放油烧热，放入以上材料煸炒。
3. 至熟时，再加盐、味精炒匀，出锅即可。

营养功效：

绿豆芽含有丰富的营养成分，有维生素A、维生素C、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸等维生素类营养素，还有钙、铁、磷、钾等矿物质元素。绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，是有预防消化道癌症(食管癌、胃癌、直肠癌)的功效；绿豆芽中含有核黄素，对口腔溃疡具有一定的食疗作用。

小贴士

烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。



醋熘白菜

原料:

大白菜500克，胡萝卜50克，食用油15毫升，陈醋10毫升，糖8克，盐6克，味精6克，姜丝、淀粉各适量。

制作过程:

1. 大白菜洗净去叶，抹刀切成薄片，下入沸水中焯烫透，捞出投凉，沥净水分。胡萝卜洗净，切成“象眼片”，焯水，捞出沥干备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用姜丝炆锅，放入白菜片、胡萝卜片煸炒。
3. 烹白醋，加糖、盐、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

营养功效:

大白菜性温，味甘，无毒，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰、钼、硒等，有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利大小二便等功效。醋性味酸、甘、温，有活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫的功效。

小贴士

肺寒咳嗽者忌食此菜。

炒黄瓜

原料：

黄瓜250克，猪瘦肉150克，油15毫升，酱油20毫升，甜面酱10克，味精6克，香油10毫升，葱末、姜末、淀粉各适量。

制作过程：

1. 黄瓜洗净，切成1厘米见方的小丁，用少许盐腌渍10分钟，挤去水；猪瘦肉也切成相同大小的丁备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量底油，放入肉丁煸炒至变色，加入葱末、姜末、甜面酱、酱油煸炒出酱香味。
3. 再放入黄瓜丁翻炒，加味精，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。

营养功效：

黄瓜性凉，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、多种氨基酸和钙、磷、铁、镁、钾等矿物质和微量元素，具有清热止渴，利水消肿，泻火解毒之功效，可防治动脉硬化。

小贴士

选用新鲜的黄瓜，才能清香味浓。煸炒肉丁和黄瓜丁时，火力不宜过旺。





快炒鱿鱼片

原料：

水发鱿鱼1条，青蒜2根，红辣椒1根，姜3片，料酒15毫升，糖6克，盐5克，生抽30毫升，香油适量。

制作过程：

- 1.青蒜洗净，与红辣椒同切斜片；鱿鱼撕去表面皮膜，洗净，由内面斜切交叉刀纹，再切块。
- 2.将鱿鱼块放入温水中氽烫一下，使之起卷，马上捞起。
- 3.锅中倒30毫升油烧热，炒香蒜片、红辣椒、姜片，放入料酒、糖、盐、酱油、香油及鱿鱼炒匀，起锅前再放入青蒜叶，即可盛盘端出。

营养功效：

鱿鱼是一种名贵滋补的海产品，在营养滋补的同时，还拥有独特的风味，实为下酒佐餐之家常菜。

小贴士

鱿鱼肉质细、易缩，经不起长时间的烧煮，要将鱿鱼炒得入味，先要在鱿鱼身上切纵横刀口，一方面美观，另一方面调味料也较易渗入，切块后入滚水中氽烫取出，再用大火爆炒，炒鱿鱼时油中先加盐，炒出来的鱿鱼才会入味。

西红柿炒鸡蛋

原料：

西红柿3个，小葱5根，鸡蛋4个，食用油、盐、胡椒各适量。

制作过程：

1. 每个西红柿切6小块；小葱切成段，蛋液中加少许盐搅匀备用。
2. 将蛋液打入锅中，以大火炒至蛋半熟时加入葱段，略炒后起锅。
3. 将西红柿放入热油锅快炒，盖锅焖片刻，加入炒蛋，以盐胡椒调味。

营养功效：

西红柿，富含维生素、胡萝卜素、蛋白质、糖类和矿物质等。西红柿中含有大量果酸，在烹调时可以保护维生素C不被破坏，西红柿所含矿物质和微量元素亦很丰富，主要有钙、锌、钾、铁、磷、硼、锰、铜、碘和镁等，因而其营养价值极高。具有清热生津，养阴凉血，生津止渴，健脾消食之功效。



小贴士

烹调时，不要久煮。



菜花炒咸肉

原料：

嫩菜花250克，咸肉80克，蒜蓉、料酒、鲜汤、糖、味精、油各适量。

制作过程：

1. 将嫩菜花洗净，摘成小朵，咸肉切成片。
2. 将菜花和咸肉分别放入沸水锅中焯熟，捞起控干水分。
3. 炒锅上火，放油烧热，下蒜蓉、咸肉炒香，然后加入菜花、糖、鲜汤，烧沸片刻即成。

营养功效：

咸肉是通过向肉品中加盐，并经过一定风干过程而成的食品。在总体上仍保留了大部分营养，并且风味独特，不失为受大众欢迎的下饭菜。

小贴士

咸肉虽好吃，但一次也不宜吃太多。



炒土豆丝

原料：

土豆2个（约250克），油、酱油、盐、米醋、葱和花椒各适量。

制作过程：

1. 土豆去皮，洗净，切成细丝，放于清水中浸10分钟。
2. 将炒锅置火上，放油和花椒烧热，再下葱花略炸。
3. 放入土豆丝，炒拌均匀约5分钟，土豆丝快熟时放入酱油，米醋、盐，略炒一下出锅。

营养功效：

土豆性平，味甘，微寒，无毒。马铃薯含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、B族维生素与维生素C等，其维生素的总含量约相当于西红柿的4倍。

小贴士

脾胃虚寒易腹泻者应少食此菜。



香辣绿豆芽

原料：

绿豆芽300克，食用油10毫升，花椒10粒，干红辣椒丝、葱花、香油、酱油、白醋、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 绿豆芽择洗干净，下沸水中焯烫片刻，立即捞出，沥干备用。
2. 炒锅上火烧热，加少许底油，下入花椒粒炸出香味，捞出不要，放葱丝炝锅，烹白醋，下入绿豆芽、干红辣椒丝煸炒。
3. 片刻后，再加盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒上葱花，出锅装盘即可。

营养功效：

绿豆芽含有丰富的营养成分，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症的功效。

小贴士

绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人，不宜久食。绿豆芽中含有核黄素，口腔溃疡的人很适合食用。

酸菜藕片

原料：

嫩藕400克，酸菜100克，油、盐、味精、葱末、姜末各适量。

制作过程：

1. 将藕去节、削皮洗净，切成小片；将酸菜浸泡干净，切成酸菜末待用。
2. 炒锅倒入适量豆油烧热，爆香葱、姜末，倒入酸菜末，炒3分钟。
3. 下藕片同炒，加入味精、盐和少许水翻炒均匀，藕片熟后调味出锅即可。

营养功效：

莲藕含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁及多种维生素，尤以维生素C的含量较高，能清热生津，凉血止血，消散淤血；熟藕性温，味甘，能养心生血，补益脾胃，补虚止泻。

小贴士

患有胃、十二指肠溃疡者少食此菜。





雪菜毛豆鸡丁

原料:

鸡肉100克, 雪菜40克, 毛豆仁15克, 红辣椒1个, 淀粉10克, 酱油30毫升, 味精6克, 料酒8毫升。

制作过程:

1. 雪菜洗净, 切末; 毛豆仁去皮, 洗净; 红辣椒去蒂, 洗净, 切末备用。
2. 鸡肉洗净, 切丁, 放入碗中加酱油、淀粉拌匀, 腌15分钟。
3. 锅中倒入30毫升油烧热, 依序放入红辣椒、毛豆仁炒香, 加入鸡肉丁及雪菜炒熟, 再加入味精、料酒炒匀, 即可盛出。

营养功效:

雪菜含胡萝卜素和多种维生素, 能增进食欲、帮助消化, 入口清香鲜嫩, 咸辣醒胃, 为下饭佐餐之佳肴。

小贴士

雪菜本身即是腌渍品, 所以调味时一定要注意酱油的用量, 以免菜肴过咸。