

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

快捷炒菜

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，
快捷炒菜，美味营养。

策划·编写 中国文联出版社



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

快捷炒菜

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

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，科学系统的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，系统的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。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





目 录

CONTENTS

翻着花样儿“炒”	3	香辣土豆块	26
健康炒菜新概念	5	青蒜炒花肉	27
香菇炒西兰花	6	肉丝烧金针	28
清炒苦瓜	7	炒洋葱头	29
五色炒玉米	8	红焖豆角	30
爆土豆丁	9	滑溜鸡片	31
三丝炒绿豆芽	10	炒鲜芦笋	32
醋熘白菜	11	苦瓜焖豆豉	33
炒黄瓜酱	12	山野菜炒蘑菇	34
快炒鱿鱼	13	什锦豌豆	35
番茄炒鸡蛋	14		
菜花炒咸肉	15	素贝烧冬瓜	36
		油焖茭白	37
炒土豆丝	16	红烧双菇	38
香辣绿豆芽	17	肉末烧茄子	39
红烧猪脚	18	美味腐竹	40
酱烧冬瓜条	19	丝瓜干贝	41
酸菜藕片	20	红烧虾米豆腐	42
雪菜毛豆鸡丁	21	苦瓜肥肠	43
桃仁莴笋	22	红烧冬瓜	44
生炒松花	23	可乐排骨	45
鸡汁红烧萝卜	24		
回锅肉	25	葱爆鸭块	46

彩色虾球	47	烧豆腐	68
海米烧菜花	48	洋烧排骨	69
豆苗鸡片	49	辣子兔丁	70
洋葱牛肉	50	炒大明虾	71
干烧鲳鱼	51	红烧鱼尾	72
蚝油鲜菇	52	葱烧肉段	73
葱花炒花蟹	53	西芹百合炒腊肉	74
蜜烧黄薯	54	干煸鱿鱼丝	75
虾仁豆腐	55	甜椒肉丝	76
干烧冬笋	56		
		肉丝炒荷兰豆	77
豆瓣鲤鱼	57	香菇烧豆腐	78
滑蛋虾仁	58	青蒜烧肉	79
白菜炒牛肉	59	红烧猪舌	80
菊花鸭肫	60	滑炒鱼片	81
菠萝炒牛肉	61	香芋烧花肉	82
炒鸡丝蜆头	62	红烧带鱼段	83
熘腰花	63	仔姜田鸡	84
淡菜炒笋尖	64	油爆鲜贝	85
红烧肉	65	火腿油菜	86
红烧鱼皮	66		
韭黄鸡丝	67	百合丝瓜炒鸡片	87
		红烧栗子鸡	88
		滑溜里脊	89
		甜酒烧火腿	90
		蒜子焖猪尾	91
		糖醋鲜鱼	92
		青椒炒猪肚	93



翻着花样儿“炒”

炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。

根据原料的性质和具体操作手法的不同，炒可分为四种：

生炒

释义：生炒也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一起放入，最后加入调料，迅速颠翻几下，断生即好。

特色：这种炒法汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。

要点：放汤汁时，需待原料本身水分炒干后再放，才能入味。



熟炒

释义：熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

特色：略带卤汁，酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。



软炒

析义: 又称滑炒, 先将主料出骨, 经调味品拌腌后, 再用蛋清团粉上浆炒制、勾薄芡的一种炒法。

特色: 软炒菜肴非常嫩滑, 但应注意在主料下锅后, 必须使主料散开, 以防止主料挂糊粘连成块。

要点: 主料要边炒边使油温增加, 炒到油约九成热时出锅, 再另炒配料, 待配料快熟时, 投入主料同炒。

干炒

析义: 干炒是将不挂糊的小型原料经调味品拌腌后, 放入八成热的油锅中迅速翻炒, 炒到外面焦黄时, 再加配料及调味品 (大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等) 同炒几下, 待全部卤汁被主料吸收后, 即可出锅。

特色: 干香、酥脆、略带麻辣。



健康炒菜新概念

烹调食物少不了作料，掌握下料的最佳时间，对保存菜肴的营养及味道的鲜美十分重要。

1.放油：“热锅凉油”是炒菜的一条诀窍。炒菜时，先将锅烧热，再倒入油，然后再放入主、辅料炒，炒出的菜既鲜美爽口，又不易粘锅、焦糊。

2.放盐：菜炒至八成熟放盐，不仅可少用盐而使菜咸淡适中，且可避免过早放盐导致菜中汤水过多，以及不易快熟的弊端。

3.放糖：做糖醋排骨或鱼块、醋溜白菜等加糖的菜时，应先放糖、后放盐，如顺序颠倒，盐的“脱水”作用会促使菜肴中的蛋白质凝固而“吃”不进糖分，味道较差。



4.加醋或料酒：在炒锅中温度最高的时候加入料酒或醋，易使酒、醋蒸发而除去食物中的腥气，如鱼腥等。

5.放味精：应在菜熟起锅时放，因为此时菜的温度在70~80℃之间，味精易化解，菜肴更鲜香，如过早下味精，高温会使味精变成焦谷氨酸钠，不仅起不到增味作用，而且还会败味。





香菇炒西兰花

原料:

鲜嫩西兰花250克,香菇50克,蒜蓉、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作过程:

- 1.把西兰花洗净,切块;用热水把香菇泡软,洗净挤干水分,切成片。
- 2.将西兰花、香菇同时放入沸水中烫3~5分钟,马上捞出。
- 3.锅中放油烧热,依次放入香菇、西兰花、盐、味精和胡椒粉炒匀,出锅即成。

营养功效:

西兰花营养成分齐全,富含多种维生素,含多种维生素,含多种矿物质及丰富的叶酸。具有较强的美容作用,可延缓皮肤衰老,预防癌症的发生等。

小贴士

挑选西兰花时,手感越重的,质量越好。不过,也要避免其花球过硬,这样的西兰花比较老。买回后最好在4天内吃掉,否则就不新鲜了。

清炒苦瓜

原料:

新鲜苦瓜250克，花生油、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. 将适量的花生油烧热，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、绍酒、盐、味精、鲜奶油各适量。

制作过程:

1. 将香菇用温水泡发回软；红辣椒、竹笋洗净，切小丁。
2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红辣椒一起焯水烫透，捞出沥干水分备用。
3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜末炝锅，烹绍酒，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。

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。



爆土豆丁

原料：

猪肉馅100克，土豆250克，食用油1000克（实耗75克），黄酱、绍酒各1大匙，花椒粉1/2小匙，葱丁、姜末、蒜末各少许，水淀粉适量。

营养功效：

土豆，含有大量维生素和矿物质。具有和中、养胃、利温消湿、健脾益气、解毒等功效。

制作过程：

- 1.将土豆去皮洗净，切成1厘米见方的小丁。然后下入七成热油中，炸成金黄色捞出，沥净油分备用。
- 2.炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜、花椒粉炝锅，再放入猪肉馅煸炒至变色，烹绍酒，加入黄酱炒出香味。
- 3.再放入炸好的土豆丁，翻拌均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

小贴士

动脉硬化、冠心病、高血压和肝、胃病患者及老年人应少食猪肉。



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, 生油10克, 蒜蓉少许。

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, 有预防消化道癌症(食道癌、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，油2大匙，陈醋1大匙，糖1/2大匙，盐1/3小匙，味精1/4小匙，姜丝少许，淀粉适量。

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。

制作过程：

1. 大白菜洗净去叶，改刀切成薄片，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，捞出沥净水分备用。
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。

小贴士

肺寒咳嗽者忌食。



炒黄瓜酱

原料：

黄瓜250克，猪瘦肉150克，油2大匙，酱油1大匙，甜面酱1/2大匙，味精1/3小匙，香油1小匙，葱末、姜末各少许，盐、淀粉各适量。

制作过程：

1. 将黄瓜洗净，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，利尿消肿，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

原料：

水发鱿鱼1条，青蒜2根，红辣椒1根，姜3片，绍酒15毫升，糖1/3小匙，盐1/2小匙，淡色酱油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（约70℃）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，放入绍酒、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。





番茄炒鸡蛋

原料:

番茄3个,小葱5根,鸡蛋4个,油、盐适量,胡椒少许。

制作过程:

1. 每个番茄切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. 将番茄放入热油锅快炒,盖锅焖片刻,加入炒蛋,以盐、胡椒调味。

营养功效:

番茄即西红柿,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,稍加些醋,就能破坏其中的有害物质番茄碱。