



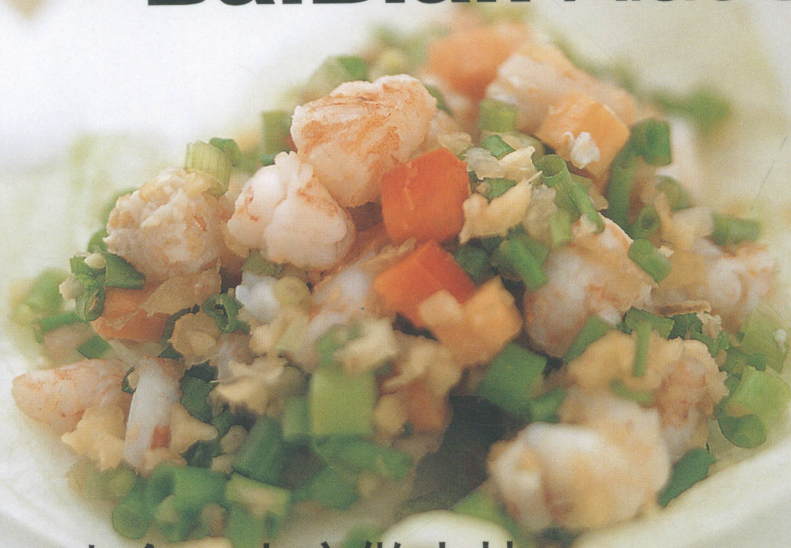
时尚美食系列

现代人

百变小炒

BaiBian XiaoChao

邓渠 编



用素菜、肉食、水产做小炒
食材、口味的 **100** 种超值变化



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变小炒 / 邓渠编. —北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5322-8

I.百... II.邓... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022514 号

责任编辑:翟燕 责任终审:孟寿萱
责任校对:郎静瀛 责任监印:胡兵
装帧设计:迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年5月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/24 印张:2

字数:43千字

书号:ISBN 7-5019-5322-8/TS·3103 定价:8.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60156S1X101ZBW

百变小炒

BaiBian XiaoChao

邓渠 编

CONTENTS 目录



信手拈来做素菜

- 4 芝麻小白菜
- 5 家常茄子
- 6 糖醋藕片
- 7 杭椒冬瓜
- 8 蒜香黄豆芽
- 9 脆炒南瓜丝

- 10 爆竹花生
- 11 香椿炒鸡蛋
- 12 皮蛋炒黄瓜
- 13 红椒扁豆
- 14 珍珠芦笋烩
- 15 西芹银耳百合

- 16 素爆什锦
- 17 素炒豆腐丝
- 18 剁椒熏干香芹
- 19 脆皮凉粉

垂涎欲滴吃肉食

- 20 黄瓜炒肉丁
- 21 什锦肉丁
- 22 炒胡萝卜酱
- 23 香爆肉丝
- 24 榨菜肉丝毛豆
- 25 木樨肉

- 26 油爆腰花
- 27 菠菜炒猪肝
- 28 苦瓜炒牛肉
- 29 豆豉牛肉
- 30 酥豌豆炒牛肉
- 31 干煸牛肉丝

- 32 葱爆羊肉
- 33 牙签肉
- 34 雪梨炒鸡肉卷
- 35 脆辣鸡胗
- 36 干豇豆炒鸡杂
- 37 香辣炒牛蛙





百吃不厌品 水产

38 四彩鱼米

39 响爆鳝糊

40 翡翠虾仁

41 葱姜虾

42 避风塘炒蟹

43 辣酱蒸肉蟹

44 海鲜西兰花

45 洋葱炒小鱿鱼

46 辣炒香螺

47 香辣蛤蜊



计量说明:

1 小匙=5 克

1 大匙=15 克

摄影: 文冰、刘水、陈华琛、李超、张旭明、Z·STUDIO

芝麻小白菜

材料:小白菜350克, 白芝麻1大匙。

调料:姜丝2小匙, 盐1小匙。

做法:

1. 将小白菜择洗干净, 对切一半, 沥干。
2. 炒锅置于火上, 放入白

芝麻, 转小火焙香, 待芝麻微变黄色时盛出, 晾凉。

3. 炒锅重置大火上, 倒入油烧热, 放入姜丝爆香, 待姜丝微卷曲时放入小白菜, 大火

爆炒约1分钟, 放入盐调味, 炒匀后盛出。在炒熟的小白菜上撒上熟芝麻即可。



变个口味

如果再加入一些虾皮同炒, 就变成了**虾皮小白菜**。

变种材料

可将芝麻换成腰果40克, 则做成**腰果小白菜**。

家常茄子

材料:茄子1个,韭菜1小把。

调料:蒜末2小匙,盐1小匙,酱油2小匙,白糖适量。

做法:

1. 茄子去柄、去皮,切成小块,放入水中浸泡5分钟后捞出,沥干;韭菜择洗干净,切成小段。
2. 炒锅倒入油烧至六成热,放入茄子翻炒,大约10分钟后,放入盐、酱油、白糖调味。
3. 盖上锅盖焖烧一会儿,打开盖放入韭菜翻炒至熟,出锅前放入蒜末即可。



变个口味

- ◎ 如果有肉末,也可以加入一些,味道更好。
- ◎ 可放些醋,再加大一点儿白糖的量,出锅前勾一些芡,变成**糖醋茄子**。



变种材料

可将茄子换成豆腐500克,肉50克,青蒜30克,就成了**家常豆腐**。



糖醋藕片

材料:嫩藕 300 克, 枸杞少许。

调料:盐 1 小匙, 醋、白糖、味精各适量。

做法:

1. 藕去掉节头, 削去皮洗净, 切成片, 泡入凉水中备用; 枸杞泡洗干净。

2. 炒锅倒入油烧至六成热, 放入藕片煸炒, 加入白糖、醋、盐炒入味。

3. 出锅前撒入枸杞并用味精调味即可。



变个口味

如果加一些干辣椒、几粒花椒, 就变成了**炆炒藕片**。

变种材料

将藕换成土豆 300 克, 切成片, 即成了**糖醋土豆片**。

杭椒冬瓜

材料:冬瓜500克, 杭椒50克, 红椒50克。

调料:酱油1大匙, 盐适量, 白糖1大匙。

做法:

1. 将冬瓜去皮、瓤, 洗净, 切块; 杭椒、红椒洗净, 去蒂切小段。
2. 炒锅置于旺火上, 待油热后将冬瓜块放入, 煸炒至略呈黄色时加入杭椒、红椒、酱油, 再加水200克, 盖上锅盖。
3. 烧至冬瓜半烂时加盐、白糖, 烧至冬瓜酥烂, 汤汁半干即可。



变个口味

如果将杭椒、红椒、酱油、白糖换成海米、枸杞, 就变成了**海米冬瓜**。

变种材料

可以将杭椒换成剁椒, 变成**剁椒冬瓜**。还可用它炒鸡蛋、大白菜、豆腐, 味道都很不错。

蒜香黄豆芽

材料：黄豆芽300克，青蒜3根，红辣椒2个。

调料：葱丝1小匙，姜丝少许，盐、料酒各1小匙，味精少许。

做法：

1. 黄豆芽去掉根须，清洗干净；青蒜择洗干净，

切寸段；红辣椒去蒂及子，切丝。

2. 炒锅倒入油烧至五成热，放入黄豆芽煸炒，待黄豆芽出水后，盛入盘中。

3. 炒锅内留少许油，烧至四成热，加入葱丝、姜

丝炆锅，放入红辣椒丝翻炒，淋入料酒，再将黄豆芽回锅，加盐调味，放入青蒜翻炒至熟，加入味精炒匀即可。



变个口味

如果加入葱油同炒，就成了**葱香黄豆芽**。

变种材料

可将黄豆芽换成绿豆芽300克，肉末50克，芽菜1小匙即变成**蒜味绿豆芽**。



脆炒南瓜丝

材料:嫩南瓜 500 克。

调料:葱花 1 小匙, 盐 1 小匙, 白糖 2 小匙, 味精少许。

做法:

1. 将南瓜洗净, 去皮, 切开去瓢, 瓜肉切成长约 8 厘米的细丝。

2. 将炒锅置于旺火上, 倒入油烧热, 下入南瓜丝, 快速翻炒两三分钟, 放入白糖、味精、葱花, 翻炒均匀后即可出锅。



个口味

加几粒干辣椒、花椒, 就变成了**炆炒南瓜丝**。



种材料

将南瓜变成青笋丝、苕蓝丝则变成**脆炒青笋丝**、**脆炒苕蓝丝**。

爆竹花生

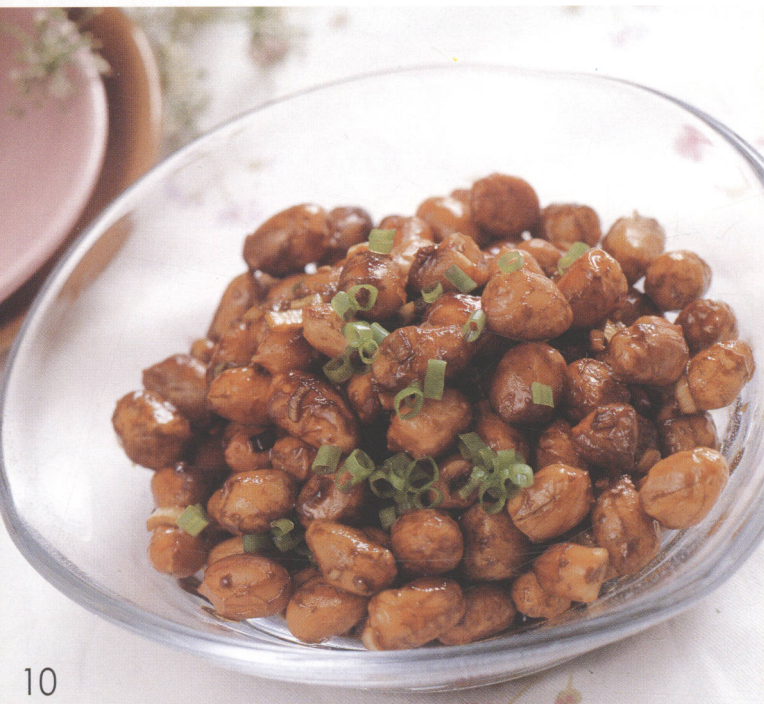
材料：花生（带壳）500克。

调料：葱花、姜末各1小匙，生抽2小匙，醋1小匙，盐适量，白糖、味精各少许。

做法：

1. 将花生洗净，去外壳，轻取花生仁，保留花生仁的红衣。
2. 将生抽、醋、白糖、盐、味精放入小碗中，用小匙搅拌均匀。

3. 锅置火上，倒入适量油及葱花、姜末、花生仁，炒至熟，盛出控油，将控过油的花生倒入味汁中拌匀，这个过程会有劈啪响声，如同缩小分贝的爆竹一样。



变个口味

- ◎ 可以把味汁中的醋换成柠檬汁，更添一股清香之味。
- ◎ 如果喜欢香菜的味道，可以把香菜末撒在装盘的花生上面，淡淡的香菜味道，伴随着油香、花生香，味道也好极了。

变种材料

将花生换成黄豆（泡后晾干），味道也不错。

香椿炒鸡蛋

材料：香椿芽1把，鸡蛋2个。

调料：葱末1小匙，姜末少许，盐1小匙，味精少许。

做法：

1. 香椿芽择洗干净，挤干水分，切成末备用；鸡蛋打入碗中，加葱末、姜末、盐、味精搅打均匀备用。

2. 将香椿芽末放入鸡蛋液中拌匀。

3. 炒锅倒入油烧至六成热，倒入鸡蛋液翻炒至熟即可。

变个口味

可再加入少许咸鱼同炒，味道也不错。

变种材料

除了香椿炒鸡蛋，西红柿、苦瓜炒鸡蛋也都很不错。



皮蛋炒黄瓜

材料: 黄瓜 1 根半, 皮蛋 (松花蛋) 1 个, 红辣椒 2 个。

调料: 葱末、姜末各适量, 盐、白糖各 1 小匙, 鸡精少许。

做法:

1. 黄瓜洗净, 对切成两根半圆条, 切滚刀块; 皮蛋去皮, 洗净, 先切 4 瓣, 每瓣再斜切一刀成块; 红辣椒洗净, 去蒂和子, 切斜长片。

2. 锅里放油中火烧热, 炒香葱末、姜末后放入皮蛋, 不停翻动, 看到皮蛋炒得有点起小泡时放入黄瓜和辣椒, 同时加入白糖再炒, 见辣椒油润红亮时, 加入盐和鸡精炒匀关火。



变个口味

再加入白醋 2 大匙、野山椒水 2 小匙, 又换了一种酸辣口味。

变种材料

材料换成干辣椒 25 克, 皮蛋 3 个, 干豆粉 2 小匙可炒成**虎皮蛋**。

红椒扁豆

材料:扁豆 300 克, 红椒 100 克。

调料:蒜片 2 小匙, 盐 1 小匙。

1. 将红椒去蒂及子, 洗净, 纵切成丝; 扁豆择去边筋, 洗净, 斜切成条, 备用。

2. 将扁豆放入沸水中焯一下, 捞出沥干。

3. 锅置火上, 放油烧热, 放入蒜片煸炒出香味, 放入红椒丝、扁豆、盐, 翻炒均匀即可。

变个口味

加入野山椒 2 小匙同炒, 味道又美又鲜。

变种材料

将扁豆换成荷兰豆也不错。



珍珠芦笋烩

材料：芦笋4根，珍珠笋（玉米笋）150克。

调料：蒜末3大匙，姜汁2小匙，料酒1大匙，盐、白糖各1小匙，水淀粉2小匙。

做法：

1. 将芦笋洗净，削去头及根部，切段；珍珠笋用沸水焯一下，捞起，沥干水分。

2. 将炒锅置于火上，倒入油烧热，下蒜末爆香，倒入珍珠笋及芦笋段，烹入姜汁和料酒翻炒片刻，加盐、白糖及适量清水，烧开后用水淀粉勾薄芡，汤汁收浓后即可出锅。



个口味

加入肉末2小匙，芽菜1小匙，酱油1小匙，味道也不错。



种材料

可将芦笋换成金针菇或嫩竹笋、茶树菇等。

西芹银耳百合

材料：西芹1棵，银耳15克，百合1球。

调料：葱花、姜丝各1小匙，盐1小匙，高汤、水淀粉、味精各适量。

做法：

1. 将西芹去老茎、叶，洗净，先剖细，再斜刀切段；银耳泡水涨发后，撕成小朵；百合剥开，撕成一瓣一瓣的。
2. 炒锅倒入油烧至七成热，爆香葱花、姜丝，放入银耳、西芹、百合、盐、高汤，快速翻炒，出锅前淋入水淀粉，撒上味精炒匀即可。



个口味

如果喜欢辣味，可以在出锅前撒一些白胡椒粉，或在爆香葱花、姜丝的时候加入一两个干红辣椒，变成**香辣西芹百合**。



种材料

可将西芹换成银杏，或将银耳换成黑木耳。