

MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

爱上小炒

56 道家常小炒，易做、好吃，又健康

李竹 编著 阿东 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上小炒 / 李竹编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.4

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5053-9

I. 爱... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第091912号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕

责任终审: 劳国强

美术指导: 叶蕾

装帧设计: 王超男

责任校对: 郎静瀛

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)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年4月第1版第2次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 74千字

书号: ISBN 7-5019-5053-9/TS·2918 定价: 18.00元

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

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

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

60280S1C102ZBW



MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

爱上小炒

李竹
阿东

编著
摄影





荤素小炒

小炒肉丝 / 4

银芽炒肉丝 / 6

尖椒肉丝 / 7

肉末粉丝小白菜 / 8

白菜片炒肉 / 9

干煸扁豆 / 10

蚂蚁上树 / 11

黄瓜炒肉片 / 12

家常豆腐 / 14

蚝油香菇豆腐 / 15

炒三丁 / 16

西柠鸡片 / 18

青笋鸡片 / 20

三色鸡丝 / 22

鸡粒玉米 / 23

酱爆鸡丁 / 24

葱爆羊肉 / 26

香辣牛肉丝 / 27

洋葱炒牛肉 / 28

黑椒牛柳 / 30

素料小炒

烧萝卜 / 32

蚝油生菜 / 34

蒜蓉油麦菜 / 35

清炒荷兰豆 / 36

炒土豆丝 / 37

番茄菜花 / 38

蒜蓉苦瓜 / 39

辣炒圆白菜 / 40

虾皮炒菠菜 / 42

地三鲜 / 43

炒胡萝卜丝 / 44

尖椒炒鸡蛋 / 46

鸡蛋炒苦瓜 / 47

烧二冬 / 48

雪菜黄豆 / 50

黄瓜炒素肉 / 51

葱香豆腐 / 52

素三丁 / 53

松仁玉米 / 54

五彩缤纷 / 56



炒米粉 / 74

炒米饭 / 76

青椒牛肉炒饭 / 78

肉丝炒饼 / 80

扁豆焖面 / 82

炒金银馒头 / 83



清炒虾仁 / 58

油焖虾 / 60

腰果鲜贝 / 62

笋丝鱿鱼丝 / 64

火爆鱿鱼卷 / 65

炒鳝片 / 66

小炒皇 / 68

炒文蛤 / 70

糟熘鱼片 / 72

五色鱼米 / 73

摄影：阿东工作室 (13910189668)

摄影师：王缙东

助理：刘建华、李军

图片创意：王超男

菜品制作：张睿

辅厨：王景秀、白平、郑瑜、钟晓玲、石玉芳、胡佳新

助理：周雪飞、王梦、姚雪媛、付杰、糜晶



(图片说明：我们这样工作的……)



荤素小炒

小炒

肉

丝

材料

肉丝1把,白菜1片,较小洋葱1个,水发木耳2大朵,红尖椒半个,姜丝1小撮,葱段适量。

调料

淀粉1汤勺,盐、料酒、味精、生抽适量,香油1小勺。

准备

- 1 肉丝、淀粉、一点点料酒混合抓匀。
- 2 白菜洗净、擦干,裁去叶留帮,切成5厘米长的段,顺菜筋改刀成0.5厘米宽的丝;木耳切丝;洋葱去外皮,洗净切丝;红尖椒纵切丝。

快炒

- 1 炒锅里放油烧至七八成热,保持中火,放入姜丝和肉丝,用铲子拨散,肉丝发白时加入生抽翻炒。
- 2 看生抽色裹住肉丝时,放入白菜和木耳,翻炒1分钟,放入洋葱丝、红尖椒丝翻炒,待洋葱丝稍软关火,放盐、味精、香油、葱段拌匀盛盘。

材料变化

韭黄肉丝,笋丝鱿鱼丝炒肉丝,豆芽韭菜炒肉丝

附送香汤

白菜木耳肉丝汤

1碗清水(有高汤最好)煮开,放进几片撕成小片的白菜叶,再开锅放几片木耳,再放入用少量水淀粉浆好的肉丝,肉丝熟后关火,放一点点盐和味精,滴两滴香油。



注:本书中所用的食用油均为植物油;用量如无特殊说明,均为1~2大勺。

小炒心得

- 1 肉丝久炒会变干、柴，白菜、洋葱炒的时间长会塌软，而且洋葱会发甜，失去脆爽的口感。白菜、洋葱都是刚刚不再“支棱”即可。
- 2 木耳冷水发开后不宜久泡，一是会泡成胶质，口感不脆、黏软；二是容易变质。



银芽炒

肉

丝

材料

瘦猪肉 200 克，豆芽菜（银芽）250 克，姜丝、葱花各适量。

调料

盐、味精、料酒、淀粉各 1 小勺。

准备

- 1 猪肉冲净、搥干，顺丝切成比豆芽菜稍粗的丝，用料酒、淀粉，一点点油抓拌匀。
- 2 豆芽菜用流水漂洗干净，拣除豆皮。

快炒

- 1 油烧热，先后放入姜丝、肉丝炒散。
- 2 肉丝炒到八成熟时放入豆芽菜，炒 1~2 分钟，豆芽菜稍软时放入盐、味精，翻匀盛出，撒入葱花。

材料变化

金钩（海米）银芽，粉丝炒豆芽

附送小菜

炆拌豆芽

250 克左右的豆芽菜，洗净后用开水焯烫，漂凉，放盐、味精、香油、醋拌匀，再根据自己的口味加一点白糖或辣椒油。

小炒心得

- 1 豆芽菜稍微泡一下，流水漂洗，除去豆腥味和化学残留物。为使口感比较一致和成菜美观，加工时可掐去两头，只用嫩茎。
- 2 还可加入几根红尖椒丝，能在颜色上增进食欲。



尖椒

肉

丝



小炒心得

尖椒如果久炒，熟软后，辣味会挥发。所以喜欢辣味重的朋友，就要快炒，保留尖椒的辣味和脆劲儿。不喜重辣味的就炒得久一点。喜欢不辣又脆的可快炒时烹入一点醋，加点糖。

附送小菜

新疆凉菜

尖椒丝（或条）、番茄块、黄瓜丝（或条）、香菜段，用醋、盐、味精拌和。番茄要沙甜的，尖椒不要多，一两个即可。

材料

绿尖椒 5~6 个，红尖椒半个，肉丝 1 把，姜丝 1 小撮。

调料

酱油 1 小勺，盐、味精各适量。

准备

- 1 尖椒洗净，去蒂去子，切成 8 厘米左右长的斜丝。
- 2 肉丝用淀粉、1 小勺油、酱油抓好。

快炒

- 1 油烧热，转中火，放入姜丝和肉丝炒熟。
- 2 放入红、绿尖椒丝，翻炒均匀后马上放入盐和味精，关火拌匀。

材料变化

芹菜肉丝，尖椒炒豆皮，尖椒腊肉

肉

末粉丝小白菜

材料

肉末 100 克，粉丝 1 小捆（约 30 克），小白菜 300 克，姜末少许。

调料

盐、味精、酱油各 1 小勺。

准备

粉丝泡发，控干；小白菜切去根，洗净控干，切成 3 厘米左右长短的小段。

快炒

- 1 油烧热，放入肉末、姜末、酱油，炒散后放入小白菜，待其炒塌软后，放入粉丝。
- 2 盖上锅盖小火焖 2 分钟，放入盐和味精，炒匀关火。

材料变化

虾皮小白菜，小白菜炒豆腐

附送香汤

小白菜粉丝豆腐汤

小白菜烫煮一下，捞出攥干切段。烧热 1 勺油，放入虾皮炆锅，放入小白菜炒一下，加入适量水，煮开后放入粉丝和豆腐，再开锅调入盐和味精，滴一点香油。

小炒心得

- 1 小白菜有人爱吃脆一点，有人爱吃烂一点，酌情调整烧菜的时间即可。
- 2 如时间宽裕，小白菜先烫煮一下再炒更符合健康要求。



白菜片炒

肉



小炒心得

- 1 炒这道菜时，白菜、木耳、肉片、蒜缺一不可。白菜用嫩帮。
- 2 木耳放入后翻炒到锅底时会发出爆响声，小心别被溅出的汤汁烫着。

附送香汤

熬白菜

白菜切两指宽的条，中间切一刀。猪油烧热，海米煎黄，放葱花，放入白菜，炒软后放水，白菜煮烂，放盐和味精。熄火后倒入1小勺香油拌匀。

材料

白菜3片，水发木耳10小朵，肉片100克，红椒半个，葱、姜末各适量，蒜粒1小勺。

调料

酱油1大勺，盐、味精各适量。

准备

- 1 白菜洗净、搥干，斜片成片；红椒去蒂及子，洗净，切块。
- 2 木耳择洗干净。

快炒

- 1 油烧热，放葱、姜末炝锅，放入肉片炒至变色发白时放入酱油，酱油色包住肉片后，放白菜片、红椒片，火稍转大，不断翻炒。
- 2 白菜塌软时放入木耳，放味精和盐炒匀，关火，放蒜粒，炒匀。

材料变化

醋熘白菜，虾皮炒白菜丝，肉片茼笋

干 煸 扁 豆

材料

肉末 150 克，扁豆 400 克。

调料

干辣椒 4 个，老抽 1 大勺，榨菜末、花椒、蒜粒、盐、味精各适量。

准备

扁豆两头撕去老筋，掰成两节，洗净，控干。

快炒

- 1 烧热 250 克油，放入扁豆，炸到扁豆表皮起皱时，用笊篱捞出控净油。
- 2 另取锅烧热，用 1 大勺油爆香干辣椒、花椒、榨菜、蒜粒，加入肉末炒熟，倒入老抽、扁豆翻炒，扁豆熟透时关火，放盐和味精，炒匀。

材料变化

肉片焖扁豆，干煸苦瓜

附送小菜

麻酱拌扁豆

扁豆去筋洗净，入开水焯熟、控干，斜切成细丝，用味精和盐拌好后，用调开的麻酱、蒜粒、醋拌和。

小炒心得

- 1 蒜泥：切碎后捣碎成泥；蒜蓉：很细的蒜末；蒜粒：绿豆大小的碎蒜。吃饺子、拌凉菜时多用蒜泥和蒜蓉，炒菜炆锅和最后放入借味时多用蒜粒，炖煮时有时用整瓣蒜。
- 2 这里用到的榨菜末不是惟一选择，用冬菜末、橄榄菜也各有风味。





小炒心得

龙口粉丝比较筋道，但也不能久煮，粉丝事先处理到能吃的韧度，入锅后用味汁包裹入味。另外，粉丝做成的菜最好别剩下，一次吃完。

附送香汤

粉丝汤

泡好的粉丝、海米与毛豆仁（包好的毛豆）、油面筋一起，放入水中烧开，加盐、味精、香油调味即好。

材料

干粉丝 2小捆（约60克），肉末 100克，葱末、姜丝各少许。

调料

豆瓣辣酱、酱油各1大勺，料酒、白糖各1小勺，盐、味精各适量。

准备

- 1 粉丝用温水泡发，开水烫一下，用剪刀剪成约9厘米长的段，控干水。
- 2 将豆瓣酱、酱油、白糖、料酒、盐、味精调匀制成味汁。

快炒

- 1 油烧热，放入姜丝爆香，马上放入肉末炒散，肉末半熟（表面发白）时调入味汁，炒出香味后放入一点水没过肉末，小火烧开。
- 2 放入粉丝，炒到汤汁均匀包裹住粉丝，盖上锅盖焖2分钟，关火盛起，撒上葱花。

材料变化

白菜粉丝豆腐，菠菜炒粉丝

黄瓜炒

肉片

材料

肉片100克, 黄瓜1根, 葱、姜末各适量。

调料

老抽1小勺, 水淀粉、盐、味精各适量。

准备

- 1 黄瓜洗净, 切去两头, 先改刀成菱形块, 再立起来切菱形片。
- 2 老抽、水淀粉和肉片抓匀。

快炒

- 1 油烧热, 放葱、姜末爆香, 放肉片炒熟。
- 2 放黄瓜片和盐、味精, 翻炒至黄瓜断生即可。

材料变化

鸡蛋黄瓜片, 木樨肉, 黄瓜炒皮蛋

小炒心得

- 1 只希望肉有酱油色, 而保留黄瓜的原有色泽, 就在抓拌肉的时候放酱油。
- 2 黄瓜易炒烂, 解决的办法: 快炒, 或入锅前与少量盐拌匀再炒, 但需减少菜的用盐量。

附送香汤

鸡蛋汤

水烧开, 放姜末, 鸡蛋打散淋入, 放入盐, 放入黄瓜片即关火。





家常

豆

腐

材料

豆腐 250 克, 肉片 75 克, 笋片 10 片, 水发木耳 5 朵, 葱、姜末各适量。

调料

蒜蓉辣酱、淀粉各 1 大勺, 酱油、白糖各 1 小勺, 味精适量。

准备

- 1 豆腐切成片, 入半锅油炸至表面浅黄色捞出控油; 木耳洗净, 撕成小朵。
- 2 油烧热, 放葱、姜末爆香, 炒肉片至白色盛出。

快炒

- 1 油烧热, 放入蒜蓉辣酱炒香, 加入酱油、白糖、味精。
- 2 放笋片、木耳、豆腐、肉片, 炒匀后淋入少许水, 转小火让豆腐入味即可熄火。

材料变化

红烧豆腐, 丝瓜豆腐, 家常海参

附送香汤

砂锅豆腐

豆腐、白菜、肥瘦肉片、水发香菇码入砂锅中, 倒入高汤, 放入盐和味精, 烧开后小火煮 10 分钟。

小炒心得

- 1 关火前尝一下咸淡, 看是否需加盐。
- 2 豆腐炒时易碎, 需小心。豆腐也不宜久烧, 会失水不嫩。



蚝油香菇豆腐



小炒心得

蚝油的甜咸、香菇的浓香配搭豆腐无论从滋味和口感上都是绝佳组合。烧成素的也同样好吃。豆腐一定要炸过再用。

附送小菜

皮蛋豆腐

半块豆腐(约250克)和一个皮蛋,随意搅碎,用姜末、盐、香油拌匀。

材料

豆腐250克,肉片75克,水发香菇8朵,笋片10片,姜末适量。

调料

蚝油1大勺,白糖、盐、味精各适量。

准备

- 1 豆腐切成片,用油煎或炸至表面变色即好。
- 2 香菇去蒂,每个改刀成2~3片,泡香菇的水留用。

快炒

- 1 油烧热,放入姜末、肉片,炒至肉片变色,放入蚝油。
- 2 放入香菇、笋片、白糖、盐、味精,倒入适量的泡香菇水,中火烧到汤汁变稠,熄火盛出。

材料变化

蚝油生菜,麻婆豆腐