

权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

"家常美食丛书"编写组◎编著

家常小炒

轻轻松松炒美味 简简单单做佳肴

营养分析



烹饪技法



厨事窍门



热量
290千卡
★★



中国轻工业出版社



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

“家常美食丛书”编写组◎编著

家常小炒



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小炒 / “家常美食丛书”编写组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.2
(现代人)
ISBN 978-7-5019-7408-5

I. ①家... II. ①家... III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第216908号

策划编辑: 翟燕 张弘 责任终审: 劳国强
责任编辑: 翟燕 整体设计: 封晓明 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: 北京地大彩印厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年2月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 9

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5019-7408-5 定价: 24.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

90260S1X101ZBW

营养师介绍



杨月欣

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
- 中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。
- 主要研究领域：食物营养学。
- 近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

- 主要著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》《营养科普系列丛书》等。

大厨介绍



焦明耀

- 国家级高级烹饪技师
- 餐饮业国家级评委
- 国际餐饮协会副会长
- 世界中华美食药膳研究会常务理事
- 首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任
- 北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问

- 著有《中华百草御膳》系列丛书，《现代人养生》系列丛书，《滋补官府菜》等烹饪养生专著。

主妇介绍



张阿姨

- 说起烹饪心得，张阿姨如数家珍，几十年的烹饪经验，早就可以编辑成册了！阿姨的老伴走南闯北，尝遍各地美味，但最爱的还是阿姨做的这一口儿！叔叔说了：饭，还是家里的香啊！

陆妮

- 热爱美食的资深煮妇，曾参与编著《44道小菜》，不仅做得一手好菜，还热衷“寻访”各地美食。日常最大的乐趣就是不断探索烹饪技艺，这次有机会介绍自己的做菜秘诀，又让理论与实践大踏步提升了一下。

侯莉

- 热爱烹饪、享受生活的快乐主妇，喜欢用心制作美食，特别享受创造新菜式的过程，而老公自然成了试验新口味的最佳人选……

热量分级标准

<240千卡	★
240~479千卡	★★
480~959千卡	★★★
960~2399千卡	★★★★
≥2400千卡	★★★★★

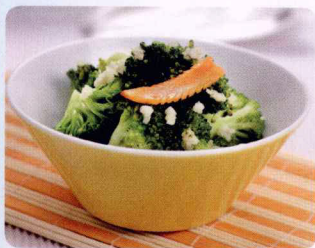
热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

CONTENTS 目录

PART 1

蔬菜类

- 010 醋熘白菜
- 011 金边白菜
- 011 冬菇白菜
- 012 木耳娃娃菜
- 013 小炒圆白菜
- 013 芝麻小白菜
- 014 椒麻油麦菜
- 014 酱香油麦菜



- 015 蒜蓉生菜
- 016 蚝油生菜
- 017 椒丝南乳爆生菜
- 017 炒菠菜
- 018 香菇油菜
- 019 蒜蓉空心菜
- 019 素炒蒿子秆
- 020 清炒豆苗
- 020 五香韭黄
- 021 麻辣韭菜
- 022 香干芹菜
- 023 腰果西芹
- 023 西芹银耳百合

- 024 豆腐干炒蒜薹
- 024 田园炒双脆
- 025 清炒荷兰豆
- 026 鱼香荷兰豆
- 026 清炒扁豆
- 027 辣炒豆角
- 028 扁豆烧冬笋
- 028 山药炒甜椒
- 029 糖醋山药
- 030 糖醋藕片
- 031 风味炒藕丁
- 031 泡椒藕丁
- 032 尖椒土豆丝
- 033 雪菜炒土豆
- 033 干煸土豆条
- 034 五彩土豆泥
- 034 红烧萝卜
- 035 糖醋小萝卜
- 036 洋葱烧番茄
- 036 尖椒炒茄丝
- 037 红烧茄子
- 038 蒜香茄子
- 038 地三鲜
- 039 清炒黄瓜
- 040 海米冬瓜
- 040 剁椒冬瓜
- 041 蒜蓉苦瓜
- 042 尖椒炒苦瓜



- 042 油条丝瓜
- 043 丝瓜面筋
- 044 葱油南瓜丝
- 044 西芹炒南瓜
- 045 素炒茭白丝
- 046 杭椒炒茭白
- 046 炒西葫芦
- 047 椒油莴笋丝
- 048 酱烧春笋
- 049 油焖春笋
- 049 干烧冬笋
- 050 百合炒芦笋
- 050 炆炒芦笋尖
- 051 番茄炒菜花
- 052 清炒菜花
- 052 蒜蓉西兰花
- 053 韭菜炒绿豆芽
- 054 粉丝炒银芽
- 054 炒黄豆芽
- 055 松仁玉米

PART 2

菌豆类

- 058 香菇西兰花
- 059 烧二冬
- 059 笋尖烧香菇
- 060 番茄草菇
- 061 韭黄烧草菇
- 061 黄瓜炒草菇
- 062 草菇炒口蘑
- 062 草菇烧面筋
- 063 蘑菇炒莴笋
- 064 蘑菇烧菜花
- 064 红烧平菇
- 065 酸甜平菇
- 066 口蘑烩豌豆
- 067 滑子菇炒青豆
- 067 素炒金针菇
- 068 猴头菇扒菜心
- 069 菜花炒双菇
- 069 素炒双菌
- 070 苦瓜炒三菇
- 070 红油杂菌
- 071 葱爆木耳
- 072 木耳炒山药
- 072 苦瓜炒木耳
- 073 炒银耳
- 074 炒豆腐
- 075 沙茶豆腐
- 075 酸甜豆腐
- 076 滑炒豆腐
- 077 笋尖炒豆腐
- 077 百合黄花烩豆腐

- 078 芹菜烧豆腐
- 078 木樨豆腐
- 079 咸蛋黄豆腐
- 080 松仁豆腐
- 080 冬菇豆腐
- 081 家常豆腐
- 082 双椒豆腐
- 082 番茄烧豆腐
- 083 红烧日本豆腐
- 084 雪里红烧豆腐
- 085 土豆烧豆腐
- 085 韭黄炒豆腐
- 086 剁椒肉末炒豆腐
- 087 麻婆豆腐
- 087 三鲜炒豆花
- 088 素炒豆腐丝
- 089 韭菜炒干丝
- 089 家常干丝
- 090 菠菜炒豆腐干
- 091 黄瓜炒素肉
- 091 素三丁
- 092 香辣豆腐皮
- 093 豆皮炒油菜
- 093 山药炒素肠
- 094 香炒豆泡
- 094 香炒腐竹
- 095 油菜烧腐竹
- 096 蚕豆炒韭菜
- 097 梅菜冬菇炒黄豆
- 097 萝卜干炒毛豆

PART 3

畜肉类

- 100 肉末酸豆角
- 101 肉末炒玉米
- 101 咸菜炒肉末
- 102 蚂蚁上树
- 103 木樨肉
- 103 榨菜肉丝
- 104 京酱肉丝
- 105 鱼香肉丝
- 105 尖椒炒肉丝
- 106 木耳炒肉丝



- 106 韭黄炒肉丝
- 107 黄豆芽炒肉丝
- 108 冬笋里脊丝
- 109 蒜薹肉丝
- 109 菜心肉片
- 110 糟熘肉片
- 111 青椒炒肉片
- 111 蘑菇肉片
- 112 麻辣肉片
- 113 菠菜面筋肉片
- 113 芝麻肉片
- 114 滑熘肉片
- 114 农家小炒肉



- 115 五花肉茶树菇
- 116 辣白菜炒五花肉
- 117 芫爆里脊
- 117 糖醋里脊
- 118 碧绿芙蓉里脊
- 118 山楂肉丁
- 119 毛豆肉丁
- 120 酱爆肉丁
- 121 辣子肉丁
- 121 黄瓜炒肉丁
- 122 咖喱肉丁
- 123 文山肉丁
- 123 银杏肉丁
- 124 麻辣肉丁
- 125 什锦肉丁
- 125 油爆里脊丁
- 126 番茄小排骨
- 126 尖椒炒腊肉
- 127 折耳根炒腊肉
- 128 小炒肉皮
- 129 双菇炒肚丝
- 129 辣椒炒肚片
- 130 熘肝尖
- 131 油爆腰花
- 131 青椒炒火腿肠
- 132 什锦牛肉粒
- 133 干煸牛肉丝
- 133 胡萝卜牛肉丝

- 134 粉丝炒牛肉
- 134 青椒豆干炒牛肉丝
- 135 香辣牛肉
- 136 油菜炒牛肉
- 136 沙茶豆苗炒牛肉
- 137 芒果炒牛肉
- 138 双花炒牛肉
- 139 泡椒炒肉片
- 139 彩椒爆牛肉
- 140 韭黄炒牛肉片
- 140 芥辣芦笋炒牛肉
- 141 黑椒牛柳
- 142 番茄牛柳
- 143 苦瓜牛柳
- 143 蒜香牛肉
- 144 滑蛋牛柳
- 145 杭椒炒牛柳
- 145 盐爆牛百叶
- 146 芫爆百叶
- 146 芹菜烧肚条
- 147 双椒蹄筋
- 148 牙签肉
- 149 辣子羊肉丁
- 149 子姜炒羊肉丝
- 150 葱爆羊肉
- 151 胡萝卜炒羊肉
- 151 番茄羊肉片



PART 4

禽蛋类

- 154 辣子鸡
- 155 金沙鸡块
- 155 芦笋鸡块
- 156 东安子鸡
- 157 草菇炒鸡块
- 157 丝瓜炒滑鸡
- 158 西柠鸡块
- 159 芙蓉鸡片
- 159 滑溜鸡片
- 160 木瓜鸡丁
- 160 豌豆鸡丁
- 161 宫保鸡丁
- 162 酱爆鸡丁
- 162 五彩鸡丝
- 163 银芽鸡丝
- 164 榨菜炒鸡丝
- 164 香菇炒鸡丝
- 165 香辣鸡丝
- 166 香辣鸡胗
- 166 银耳鸡胗
- 167 野山椒炒鸡胗
- 168 酒香辣鸡肠



- 169 丝瓜鸡杂
- 169 蟹味鸡蛋
- 170 腐乳炒鸡蛋
- 170 丝瓜炒鸡蛋
- 171 番茄炒鸡蛋
- 172 尖椒鸡蛋
- 172 皮蛋炒黄瓜
- 173 双椒炒皮蛋
- 174 蒜薹炒鸭丝
- 175 姜爆鸭丝
- 175 糖醋鸭块
- 176 干烧豆豉鸭
- 177 青椒炒鸭片
- 177 炒鸭片
- 178 凤梨炒鸭胸
- 179 芹菜鸭条
- 179 炒鸭肠

PART 5

水产类

- 182 熘鱼片
- 183 鲜炒鱼片
- 183 椒盐鱼段
- 184 鲢鱼片炒百合
- 184 香菜炒鳊鱼丝
- 185 干炸小黄鱼



- 186 辣炒小鱼干
- 186 西芹爆鳝丝
- 187 响爆鳝糊
- 188 葱姜炒虾
- 189 干烧大虾
- 189 蒜香皮皮虾
- 190 韭菜炒河虾
- 190 酥辣小河虾
- 191 清炒虾仁
- 192 西蓝花炒虾仁
- 192 腰果虾球
- 193 水晶虾仁
- 194 香辣炒蟹
- 195 北极贝炒芥蓝
- 195 五彩爆鲜鱿
- 196 干煸鱿鱼丝
- 196 韭菜炒墨鱼
- 197 蚕豆炒墨鱼
- 198 泡菜炒章鱼
- 199 葱烧海参
- 199 海鲜西蓝花
- 200 姜葱蛭子
- 201 清炒蛤蜊
- 201 老干妈炒花甲

PART 6

主食类

- 204 酱油炒饭
- 205 萝卜干炒饭
- 205 番茄香菇咖喱炒饭
- 206 火腿蛋炒饭
- 206 菠萝火腿炒饭
- 207 土豆培根炒饭



- 208 牛肉炒饭
- 208 广州炒饭
- 209 扬州炒饭
- 210 咖喱炒饭
- 210 香菇炒粉
- 211 星洲炒米粉
- 212 家常炒面
- 212 香虾炒面
- 213 炒饼
- 214 家常炒年糕
- 214 炒馒头
- 215 冬菇鸡丝炒窝头

附录

- 216 什么是炒
- 216 炒的种类
- 216 炒的要诀

PART 1

蔬菜类



· 作为家庭餐桌的主角之一，蔬菜，是人们日常饮食不可或缺的，它是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。在最新出台的“中国居民平衡膳食宝塔”中，蔬菜和水果占据第二层，其中又以蔬菜为主，可见蔬菜对于人们的重要性。

· 蔬菜，特别是绿色蔬菜含有大量天然叶绿素。近年来对叶绿素的药理作用进行的研究发现，叶绿素对人体具有广泛的药用价值，可以增强心脏功能、促进肠道蠕动，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益。

· 蔬菜是除水果以外饮食中维生素C的唯一来源，也是胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂的重要来源，绿色蔬菜还是钙的良好来源。经常吃绿叶蔬菜可以大量摄入维生素C，维生素C可以提高免疫力并具有很强的抗氧化作用，有益健康。此外，绿色蔬菜还含有叶酸，有防治心脏病的效果。

· 蔬菜还是膳食纤维的主要来源。膳食纤维可加强肠道蠕动，作为可促进发酵的物质，可改变肠道菌群的组成，清除大肠内的有毒物质，可治疗便秘。有预防大肠癌、糖尿病、胆结石的作用。

醋熘白菜

材料 白菜500克。

调料 葱花、蒜末各5克，醋20克，盐、白糖各5克，酱油、水淀粉各10克。

做法

1 白菜择洗干净，取嫩帮，片成抹刀片。

2 锅置火上，倒油烧热，用葱花炆锅，出香味后下入白菜片翻炒一会儿，放入酱油、盐、白糖炒至熟，出锅前将醋、水淀粉、蒜末调成芡汁倒入炒匀即可。

大厨支招

- 一定要先将白菜炒香后，再下盐、白糖等调料，这样才不会吃出菜腥味。
- 醋要后放，否则醋在长时间加热后会失去酸香味。
- 此菜还可以放干辣椒，就成了酸辣白菜。放一些青椒、红椒片，成菜颜色更好看。

主妇心得

- 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。
- 白菜的嫩心可以撒糖、淋醋做成酸甜口味的酸甜白菜心。

营养师叮咛

- 白菜含有丰富的矿物质和维生素C，加入醋能保持白菜中的维生素C不被破坏，此外，醋与糖结合，可使白菜酸甜爽口。
- 白菜中富含的膳食纤维不但能起到润肠，促进排毒，防止大便干燥的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

热量

85千卡





金边白菜

材料 白菜500克。

调料 干红辣椒3个，盐5克，酱油10克，醋15克，白糖25克，水淀粉10克，香油少许。

做法

- 1 白菜去掉老帮，取嫩帮洗净，沥干，放案板上用刀拍一下，使菜帮发松，然后片成4厘米长，2厘米宽的薄片；干辣椒去蒂及子，洗净，切段。
- 2 锅置火上，倒油烧热，下入辣椒段，炸出香味后放入白菜片，大火快炒，见白菜刀口略黄时，加入醋翻炒几下，再放入酱油、盐、白糖，煸炒至白菜刀口呈金黄色时，用水淀粉勾芡，出锅前淋入香油翻炒均匀即可。

大厨支招

- 炒这道菜时，要选择嫩菜帮，炒时火要大，白菜易出水，如果火不大出水多，影响口感。

冬菇白菜

材料 白菜300克，水发冬菇80克。

调料 盐3克，料酒适量，味精少许。

做法

- 1 白菜洗净切段；冬菇洗净去蒂，切片。
- 2 锅置火上，倒油烧热，加白菜段、少量水烧至五六成热，下冬菇片，加料酒、盐翻炒至熟，加味精调味即可。

主妇心得

- 冬菇已经具有一定的鲜味，也可以不加味精。
- 如果将加入的少量水换成肉汤，味道会更好。





热量

92千卡



木耳娃娃菜

材料 娃娃菜3棵，干木耳20克。

调料 蒜片、生抽、盐各5克，白糖少许。

做法

1 娃娃菜洗净，将其切成片；干木耳放入碗中，倒入冷水，浸泡约30分钟，待木耳完全泡软后去掉硬蒂，并撕成小朵，放入沸水中焯烫2分钟后捞出备用。

2 锅置火上，倒油烧至七成热，放入蒜片爆香，倒入娃娃菜迅速翻炒，待其变软后，倒入木耳，淋上生抽，加入盐、白糖翻炒均匀即可。

大厨支招

- 木耳用沸水焯一下可以去掉其褶皱中所藏的砂子。

主妇心得

- 市场上有一些不法商贩，将“发育不良”的大白菜剥去菜帮，一棵价值不过几毛钱的白菜心立刻身价倍增，变身为“高山娃娃菜”了。其实，白菜心与娃娃菜还是有很大区别的。从口感上来说，大白菜水分较多，没有娃娃菜细腻润滑；从颜色上看，娃娃菜的叶子嫩黄，而白菜心因接触的阳光较少，颜色黄中带白；从外形上看，娃娃菜的叶基较窄、叶脉较细，而大白菜的叶子叶基和叶脉都较宽大；从包心看，大白菜包心生长较紧密，其叶子皱缩程度严重，呈扭曲状，娃娃菜叶面比较平整。

营养师叮咛

- 木耳所含各种营养完善而丰富，被誉为“素中之荤”。不仅是烹调原料，而且还具有药用价值。长期食用，能消除肠胃中的杂物，具有润肺和清涤的作用。

小炒圆白菜

材料 圆白菜300克, 红辣椒少许。

调料 花椒10粒, 蒜末10克, 盐5克, 白糖、醋、酱油各少许。

做法

- 1 圆白菜洗净, 撕成片; 红辣椒洗净, 切小片。
- 2 锅置火上, 倒油烧至四成热, 放入花椒炸出香味, 放入辣椒炒香, 下入圆白菜翻炒, 加入盐、白糖、酱油炒至熟, 出锅前淋入少许醋, 关火, 撒入蒜末即可。

大厨支招

• 圆白菜固有的味道不是很好吃, 所以调料上可以丰富一点。此道菜白糖、醋、酱油的分量都要以少取胜, 如果喜欢清爽干净的颜色也可不放酱油, 不过加一点点酱油不仅味道更好, 而且成菜后圆白菜带着一道浅浅的红边也很好看。

营养师叮咛

• 能够用手撕的菜, 最好不用刀切, 不仅可以没有刀锈味, 而且营养流失更少。

热量

66千卡



热量

112千卡



芝麻小白菜

材料 小白菜400克, 熟白芝麻10克。

调料 姜丝10克, 盐5克。

做法

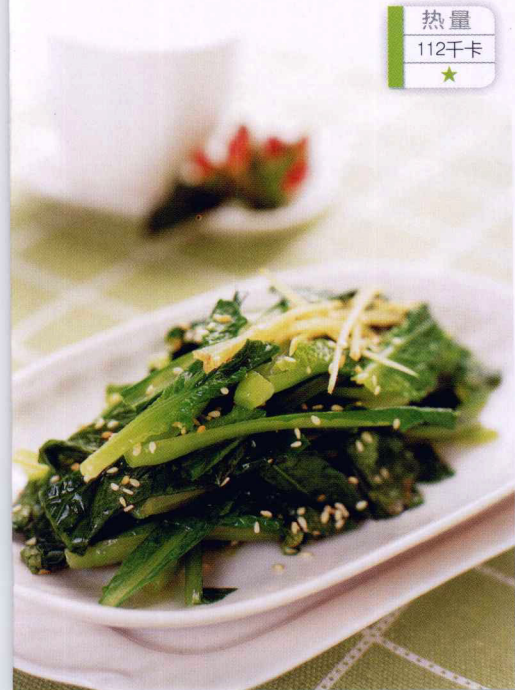
- 1 小白菜择洗干净, 切段。
- 2 锅置火上, 倒油烧热, 下入姜丝爆香, 放入小白菜, 约爆炒1分钟, 放入盐调味, 炒匀后盛出。
- 3 在炒熟后的小白菜上撒上熟白芝麻即可。

大厨支招

• 如果是生芝麻, 可直接放入干锅中, 小火焙香, 待芝麻微变黄色时盛出即可, 尽量让白芝麻与锅一起热起来, 这样可以使白芝麻的香味更多地被“赶”出来, 如果等锅烧的很热了再放芝麻则容易烧糊。

营养师叮咛

• 芝麻性味甘平, 有养阴润燥、补肾益脑、止咳平喘等功效, 适宜在“秋燥”的时候食用。小白菜味甘, 性寒, 有润肺止咳, 和中滑肠等功效, 也是适合在秋季食用的蔬菜。





椒麻油麦菜

材料 油麦菜250克。

调料 红干辣椒5克，花椒2克，盐、料酒各5克，味精少许。

做法

- 1 将油麦菜洗净，去头，切成长段。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入花椒、红干椒丝炒香，再放入油麦菜，加料酒炒熟，用盐、味精调味即可。

大厨支招

- 炒油麦菜时火一定要旺，底油可稍多一些而且要够热，炒的时间要短，否则既破坏营养，颜色又会变深。

主妇心得

- 调料换成盐、料酒、味精就变成了清炒油麦菜。



酱香油麦菜

材料 油麦菜250克。

调料 黄酱15克，葱花5克。

做法

- 1 油麦菜清洗干净，切长段。
- 2 锅置火上，倒入少许油烧温热，放入葱花炆锅，再放入黄酱翻炒出香味，倒入油麦菜进行翻炒片刻至熟后即可。

主妇心得

- 黄酱本身已经很咸了，一般来说就不用再放盐了。

营养师叮咛

- 油麦菜具有降低胆固醇，治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

蒜蓉生菜

材料 生菜250克。

调料 蒜蓉10克，盐、料酒各5克，水淀粉适量，味精少许。

做法

1 将生菜洗净，去根，撕成大片，沥干。

2 锅置火上，倒油烧热，放入蒜蓉炒香，再放入生菜加料酒、盐、味精炒熟，淋入水淀粉勾芡即可。

大厨支招

- 生菜炒时速度要快，炒得不要过火。

主妇心得

- 冷锅中依次放入少许食用油、蒜蓉、生菜，再略淋一些食用油，盖上锅盖，调中小火，待锅边有水蒸气冒出，打开锅盖放入盐调味即可。盖上锅盖，省时，少油烟，用中小火，节约能源。

营养师叮咛

- 在烹饪过程中无需加水，只需利用食物本身的水分，通过锅底传热，食物中的水分迅速变成水蒸气在锅内形成循环，食物中天然营养成分不会流失，原汁原味营养健康。

热量

33千卡





热量

33千卡



蚝油生菜

材料 生菜250克。

调料 蚝油25克，盐2克，鲜汤50克，水淀粉5克，味精少许。

做法

- 1 生菜洗净，撕成大片，沥干水分。
- 2 锅置火上，倒入清水、盐，烧沸后加入生菜焯一下，捞出。
- 3 锅复置火上，放油烧热，加入蚝油、鲜汤、生菜翻炒，加味精调味，用水淀粉勾芡即可。

大厨支招

- 此菜也可不炒，而是将生菜放入清水中加盐焯一下，沥干后盛盘，然后再将蚝油、鲜汤、盐、味精、水淀粉煮开制成味汁，浇在生菜上。生菜的焯烫时间要短，否则颜色会变黄。
- 蚝油有咸味，喜清淡的朋友，蚝油汁中不用再加盐。

主妇心得

- 蚝油生菜若是吃烦了，可以稍加材料变个花样。锅中倒油，爆香姜末，放入洋葱丁、苹果丁炒熟，再加入牛奶、蚝油，喜辣的朋友还可以加点点老干妈香辣酱，炒至糊状，浇在焯熟的生菜上拌匀即可。

营养师叮咛

- 生菜中膳食纤维和维生素C较白菜多，有消除多余脂肪的作用，故又叫减肥生菜。因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效。