

【甘智荣 主编】

时蔬、菌菇、畜肉、禽蛋、水产以及主食入锅快炒，
轻松享美食，幸福一家人

带给全家幸福的 家常小炒

顺应四季、调和五脏、全家保健

♥ 一碗炒菜也要吃得健康和讲究 ♥



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

带给全家幸福的 家常小炒

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

带给全家幸福的家常小炒 / 甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6331-3

I. ①带… II. ①甘… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165387号

带给全家幸福的家常小炒

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE JIACHANG XIAOCHAO

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS



Part 01 小炒有技巧，幸福滋味浓

- 010 最常用的刀工技法
- 012 用好调料，“锦上添花”
- 014 留住营养，好吃又健康
- 016 小炒窍门全知道

Part 02 炒菜炒肉炒主食，遍尝炒味幸福长

红黄白绿最新鲜·最优美时蔬小炒

- | | |
|-------------|--------------|
| 021 芥蓝腰果炒香菇 | 028 胡萝卜丝炒包菜 |
| 023 西红柿炒丝瓜 | 029 清炒韭黄 |
| 024 黄豆酱炒麻叶 | 031 腊肠炒荷兰豆 |
| 025 彩椒炒苋菜 | 032 豆瓣酱炒脆皮豆腐 |
| 025 彩椒炒黄瓜 | 033 扁豆丝炒豆腐干 |
| 027 醋熘黄瓜 | 033 莲藕炒秋葵 |

质本洁来还洁去·最健康菌菇小炒

- | | |
|--------------|-------------|
| 035 菌菇炒鸭胗 | 042 草菇花菜炒肉丝 |
| 035 芦笋鲜蘑菇炒肉丝 | 043 酱炒平菇肉丝 |
| 037 草菇丝瓜炒虾球 | 045 茶树菇炒五花肉 |
| 038 泡椒杏鲍菇炒秋葵 | 046 茶树菇炒鸡丝 |
| 039 木耳炒上海青 | 047 鱿鱼炒金针菇 |
| 039 胡萝卜炒木耳 | 047 胡萝卜炒杏鲍菇 |
| 041 草菇炒牛肉 | |

浓妆淡抹总相宜●最下饭畜肉小炒

- 049 肉末胡萝卜炒青豆
- 051 酱爆大葱羊肉
- 052 萝卜干炒腊肠
- 053 杨桃炒牛肉
- 055 蒜薹炒牛肉
- 056 尖椒炒羊肚
- 057 枸杞炒猪肝
- 059 爆炒卤肥肠
- 060 西芹黄花菜炒肉丝
- 061 香菜炒羊肉
- 061 小炒腊猪嘴



飞禽满地蛋飘香●最营养禽蛋小炒

- 063 花生米炒腊鸡
- 065 麻辣干炒鸡
- 066 酸豆角炒鸭肉
- 067 彩椒炒鸭肠
- 069 滑炒鸭丝
- 070 彩椒玉米炒鸡蛋
- 071 火腿炒鸡蛋
- 071 秋葵炒蛋

鱼虾蟹贝滋味长●最鲜美水产小炒

- | | |
|------------|-------------|
| 073 韭菜炒鳝丝 | 080 泰式肉末炒蛤蜊 |
| 075 姜葱炒花螺 | 081 豉汁炒鲜鱿鱼 |
| 076 韭菜炒干贝 | 083 鲍丁小炒 |
| 077 葱姜炒蛏子 | 084 海参炒时蔬 |
| 077 白果桂圆虾仁 | 085 罗勒叶炒海瓜子 |
| 079 韭菜花炒虾仁 | |

炒饭炒面香喷喷●最能量主食小炒

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 087 | XO酱广州炒饭 | 093 | 白菜肉丝蒜薹炒面 |
| 088 | 豆豉鸡肉炒饭 | 094 | 爱心炒面 |
| 089 | 菠菜猪肝炒饭 | 095 | 洋葱腊味炒面 |
| 089 | 巴西炒饭 | 095 | 缤纷小炒面 |
| 091 | 咖喱虾仁炒饭 | 097 | 川味炒面 |
| 092 | 菠菜叉烧炒饭 | 098 | 荷兰豆鸡蛋面 |

Part 03 春夏秋冬小炒——让四季幸福满满

莫让流光把人抛●不可辜负春之好“炒”色

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 102 | 小笋炒牛肉 | 107 | 胡萝卜丝炒豆芽 |
| 103 | 彩椒韭菜花炒肉丝 | 109 | 洋葱西蓝花炒牛柳 |
| 105 | 西红柿炒口蘑 | 110 | 蒜苗炒莴笋 |
| 106 | 包菜炒肉丝 | 111 | 菠菜炒猪肝 |
| 107 | 尖椒炒鸡心 | 113 | 香菜炒鸡丝 |

鲜果清茶赏翠荷●不可错过夏之清“炒”味

- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 116 | 开心果西红柿炒黄瓜 | 127 | 木耳彩椒炒芦笋 |
| 117 | 黄瓜炒木耳 | | |
| 117 | 西红柿青椒炒茄子 | | |
| 119 | 西红柿炒山药 | | |
| 120 | 松仁丝瓜 | | |
| 121 | 干煸藕条 | | |
| 121 | 慈姑炒藕片 | | |
| 123 | 核桃仁芹菜炒香干 | | |
| 124 | 菠萝炒鸭丁 | | |
| 125 | 炒魔芋 | | |
| 125 | 茭白炒荷兰豆 | | |
| 126 | 小白菜炒茭白 | | |
| 127 | 黑蒜炒苦瓜 | | |



轻罗小扇扑流萤●不可替代秋之悠“炒”色

- 130 腊肉炒什菜饭
- 131 芦笋炒莲藕
- 131 西芹丁丁炒松茸
- 133 虾仁鸡蛋炒秋葵
- 135 香香西芹花豆角
- 136 咖喱鸡丁炒南瓜
- 137 菠菜炒鸡蛋
- 138 萝卜干肉末炒鸡蛋
- 139 胡萝卜炒鸡肝
- 139 辣椒炒脆皮豆腐
- 140 鸡蛋炒百合
- 141 豆皮炒青菜
- 141 香干炒肉片
- 143 西芹百合炒红腰豆



醇酒微醺卧看雪●不可不得冬之醇“炒”味

- | | |
|--------------|--------------|
| 146 蚕豆炒蛋 | 153 芦笋炒鸡柳 |
| 147 葱爆羊肉片 | 154 青豆玉米炒虾仁 |
| 147 豉豆炒牛肉粒 | 155 手撕包菜炒腊肉 |
| 149 刀豆炒腊肠 | 155 双椒炒腊鸭腿 |
| 150 花生米芸豆炒腊肉 | 157 鱼香茄子烧四季豆 |
| 151 腊鱼炒白菜 | 158 金针菇炒羊肉卷 |

Part 04 五脏健康，幸福全家

心胸开阔天地宽●最养心小炒

- 161 花甲炒鸡心
- 162 桂圆炒海参
- 163 胡萝卜片小炒肉
- 164 枸杞芹菜炒香菇
- 165 豆腐皮枸杞炒包菜

疏肝解郁爱意暖●最护肝小炒

- 167 鸡丝白菜炒白灵菇
- 168 小炒上海青
- 169 香芹炒腊鸭
- 170 青豆炒肉粒
- 171 小炒刀豆

脾好百病不侵扰●最养脾小炒

- 173 西芹湖南椒炒牛肚
- 174 空心菜炒鸭肠
- 175 西芹白果炒肚条
- 176 酸豆角炒猪皮
- 177 山楂菠萝炒牛肉

呼吸通畅气色好●最润肺小炒

- 179 小炒猪皮
- 180 南瓜炒卤肉
- 181 湘西腊肉炒蕨菜
- 182 雪梨豌豆炒百合
- 183 胡萝卜豌豆炒鸭丁

养好肾，养好命●最补肾小炒

- 185 韭菜花炒腊鸭腿
- 186 咖喱虾仁炒饭
- 187 沙茶炒濠尿虾
- 189 菌菇烩海参
- 190 松仁炒羊肉



Part 05 全家保健小炒——最健康才是真爱

有爱呵护，健康成长
最适合儿童的小炒

- 193 芦笋炒猪肝
- 195 红烧白灵菇

养心安神，益寿延年
最适合老人的小炒

- 197 马蹄玉米炒核桃仁
- 199 姜葱炒蛏子

补血养颜，美丽动人
最适合女性的炒

- 201 藕片荷兰豆炒培根
- 203 肉末烧蟹味菇

强身健体，威武雄壮
最适合男性的炒

- 205 泰式芒果炒虾
- 207 五彩鸽丝
- 208 韭菜花炒河虾





带给全家幸福的 家常小炒

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

带给全家幸福的家常小炒 / 甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6331-3

I. ①带… II. ①甘… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165387号

带给全家幸福的家常小炒

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE JIACHANG XIAOCHAO

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

Preface

在当下这个纷繁复杂、快节奏的生活当中，充斥着无措、忙乱，人们时常面临着来自生活、工作和社会各方面的压力，当拖着疲惫的身体回到家中时，每餐的内容又成了让我们苦恼迷茫的重点。

如何做好、吃好家常炒菜，可是有大学问的。在膳食结构中，炒菜绝不仅仅是为了“下饭”，还提供了人体所需的蛋白质、脂肪、膳食纤维和多种维生素、矿物质等营养成分。如何科学地吃，各种食材搭配又有怎样的养生功效？看看营养专家怎么说！

只要一只锅、一把铲，就能将平淡无奇的食材翻炒出变化无穷、令人赞叹的各式佳肴，这就是中式菜肴的奇妙之处。锅铲铿锵的节奏、不时窜出的烟雾香气，伴随在锅中不断跳跃、翻滚的肉或蔬菜……在如此的淬炼之下，让食材与调料融为一体，成为一家人餐桌上交口称赞的美味炒菜，满足了许多人的胃和心。

对不熟悉烹饪的年轻人来讲，炒菜的选料、切工、调味与火候掌握都是很让人挠头的问题，实际上，只要掌握了其中的诀窍，再多加练习，自然熟能生巧，所有问题都能迎刃而解，让您轻轻松松成为厨房高手。而对于久经沙场、烹调技术已经很熟练的朋友，本书中的食材搭配，也可以为您和家人提供许多新鲜的口味体验，让全家吃得健康、吃得合理、吃得养生。

在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下手机、肥皂剧和小说，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

本书第一章主要介绍炒菜的常用、实用技巧，包括刀工、选料、调味、各种食材的处理和烹调关键技巧等。第二章到第五章根据荤素、四季和五脏养生等多种角度，列出适合全家人吃的花样炒菜。

本书中所列食谱，均配有精美成品图和详细的做法、步骤图，做法一目了然；每道菜附有一个二维码，能跟着视频学做菜肴，一学就会；同时针对所用食材，提出营养、烹饪小贴士，让全家人都能吃得开心、吃得健康。

目录 CONTENTS



Part 01 小炒有技巧，幸福滋味浓

- 010 最常用的刀工技法
- 012 用好调料，“锦上添花”
- 014 留住营养，好吃又健康
- 016 小炒窍门全知道

Part 02 炒菜炒肉炒主食，遍尝炒味幸福长

红黄白绿最新鲜•最优美时蔬小炒

- | | |
|-------------|--------------|
| 021 芥蓝腰果炒香菇 | 028 胡萝卜丝炒包菜 |
| 023 西红柿炒丝瓜 | 029 清炒韭黄 |
| 024 黄豆酱炒麻叶 | 031 腊肠炒荷兰豆 |
| 025 彩椒炒苋菜 | 032 豆瓣酱炒脆皮豆腐 |
| 025 彩椒炒黄瓜 | 033 扁豆丝炒豆腐干 |
| 027 醋溜黄瓜 | 033 莲藕炒秋葵 |

质本洁来还洁去•最健康菌菇小炒

- | | |
|--------------|-------------|
| 035 菌菇炒鸭胗 | 042 草菇花菜炒肉丝 |
| 035 芦笋鲜蘑菇炒肉丝 | 043 酱炒平菇肉丝 |
| 037 草菇丝瓜炒虾球 | 045 茶树菇炒五花肉 |
| 038 泡椒杏鲍菇炒秋葵 | 046 茶树菇炒鸡丝 |
| 039 木耳炒上海青 | 047 鱿鱼炒金针菇 |
| 039 胡萝卜炒木耳 | 047 胡萝卜炒杏鲍菇 |
| 041 草菇炒牛肉 | |

浓妆淡抹总相宜●最下饭畜肉小炒

- 049 肉末胡萝卜炒青豆
- 051 酱爆大葱羊肉
- 052 萝卜干炒腊肠
- 053 杨桃炒牛肉
- 055 蒜薹炒牛肉
- 056 尖椒炒羊肚
- 057 枸杞炒猪肝
- 059 爆炒卤肥肠
- 060 西芹黄花菜炒肉丝
- 061 香菜炒羊肉
- 061 小炒腊猪嘴



飞禽满地蛋飘香●最营养禽蛋小炒

- 063 花生米炒腊鸡
- 065 麻辣干炒鸡
- 066 酸豆角炒鸭肉
- 067 彩椒炒鸭肠
- 069 滑炒鸭丝
- 070 彩椒玉米炒鸡蛋
- 071 火腿炒鸡蛋
- 071 秋葵炒蛋

鱼虾蟹贝滋味长●最鲜美水产小炒

- | | |
|------------|-------------|
| 073 韭菜炒鳝丝 | 080 泰式肉末炒蛤蜊 |
| 075 姜葱炒花螺 | 081 豉汁炒鲜鱿鱼 |
| 076 韭菜炒干贝 | 083 鲍丁小炒 |
| 077 葱姜炒蛭子 | 084 海参炒时蔬 |
| 077 白果桂圆虾仁 | 085 罗勒叶炒海瓜子 |
| 079 韭菜花炒虾仁 | |

炒饭炒面香喷喷●最能量主食小炒

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 087 | XO酱广州炒饭 | 093 | 白菜肉丝蒜薹炒面 |
| 088 | 豆豉鸡肉炒饭 | 094 | 爱心炒面 |
| 089 | 菠菜猪肝炒饭 | 095 | 洋葱腊味炒面 |
| 089 | 巴西炒饭 | 095 | 缤纷小炒面 |
| 091 | 咖喱虾仁炒饭 | 097 | 川味炒面 |
| 092 | 菠菜叉烧炒饭 | 098 | 荷兰豆鸡蛋面 |

Part 03 春夏秋冬小炒——让四季幸福满满

莫让流光把人抛●不可辜负春之好“炒”色

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 102 | 小笋炒牛肉 | 107 | 胡萝卜丝炒豆芽 |
| 103 | 彩椒韭菜花炒肉丝 | 109 | 洋葱西蓝花炒牛柳 |
| 105 | 西红柿炒口蘑 | 110 | 蒜苗炒莴笋 |
| 106 | 包菜炒肉丝 | 111 | 菠菜炒猪肝 |
| 107 | 尖椒炒鸡心 | 113 | 香菜炒鸡丝 |

鲜果清茶赏翠荷●不可错过夏之清“炒”味

- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 116 | 开心果西红柿炒黄瓜 | 127 | 木耳彩椒炒芦笋 |
| 117 | 黄瓜炒木耳 | | |
| 117 | 西红柿青椒炒茄子 | | |
| 119 | 西红柿炒山药 | | |
| 120 | 松仁丝瓜 | | |
| 121 | 干煸藕条 | | |
| 121 | 慈姑炒藕片 | | |
| 123 | 核桃仁芹菜炒香干 | | |
| 124 | 菠萝炒鸭丁 | | |
| 125 | 炒魔芋 | | |
| 125 | 茭白炒荷兰豆 | | |
| 126 | 小白菜炒茭白 | | |
| 127 | 黑蒜炒苦瓜 | | |



轻罗小扇扑流萤●不可替代秋之悠“炒”色

- 130 腊肉炒秋葵
- 131 芦笋炒鳕鱼
- 131 西芹藕丁炒虾仁
- 133 虾仁鸡蛋炒秋葵
- 135 蟹肉西兰花豆角
- 136 玻璃肉丁炒南瓜
- 137 芦笋炒鸡蛋
- 138 萝卜干肉末炒鸡蛋
- 139 胡萝卜炒鸡肝
- 139 蒜苗炒猪皮豆腐
- 140 鸡蛋炒百合
- 141 豆豉炒青菜
- 141 香干肉丝肉
- 143 西芹百合炒红腰豆



醇酒微醒卧看雪●不可不得冬之醇“炒”味

- | | |
|--------------|--------------|
| 146 蚕豆炒蛋 | 153 芦笋炒鸡柳 |
| 147 葱爆羊肉片 | 154 青豆玉米炒虾仁 |
| 147 豌豆炒牛肉粒 | 155 手撕包菜炒腊肉 |
| 149 刀豆炒脆藕 | 155 双椒炒猪腰 |
| 150 花生米蚕豆炒腊肉 | 157 百合莲子烧四季豆 |
| 151 腊鱼炒白菜 | 158 金针菇炒羊肉卷 |

Part 04 五脏健康，幸福全家

心胸开阔天地宽●最养心小炒

- 161 花甲炒鸡心
- 162 桂圆炒海参
- 163 胡萝卜片小炒肉
- 164 枸杞芹菜炒香菇
- 165 豆腐皮枸杞炒包菜

疏肝解郁爱意暖●最护肝小炒

- 167 鸡丝白菜炒白灵菇
- 168 小炒上海青
- 169 香芹炒腊鸭
- 170 青豆炒肉粒
- 171 小炒刀豆

脾好百病不侵扰●最养脾小炒

- 173 西芹湖南椒炒牛肚
- 174 空心菜炒鸭肠
- 175 西芹白果炒肚条
- 176 酸豆角炒猪皮
- 177 山楂菠萝炒牛肉

呼吸通畅气色好●最润肺小炒

- 179 小炒猪皮
- 180 南瓜炒卤肉
- 181 湘西腊肉炒蕨菜
- 182 雪梨豌豆炒百合
- 183 胡萝卜豌豆炒鸭丁

养好肾，养好命●最补肾小炒

- 185 韭菜花炒腊鸭腿
- 186 咖喱虾仁炒饭
- 187 沙茶炒濠尿虾
- 189 菌菇烩海参
- 190 松仁炒羊肉



Part 05 全家保健小炒——最健康才是真爱

有爱呵护，健康成长
最适合儿童的小炒

- 193 芦笋炒猪肝
- 195 红烧白灵菇

养心安神，益寿延年
最适合老人的小炒

- 197 马蹄玉米炒核桃仁
- 199 姜葱炒蛭子

补血养颜，美丽动人
最适合女性的的小炒

- 201 藕片荷兰豆炒培根
- 203 肉末烧蟹味菇

强身健体，威武雄壮
最适合男性的小炒

- 205 泰式芒果炒虾
- 207 五彩鸽丝
- 208 韭菜花炒河虾



Part 01

小炒有技巧， 幸福滋味浓

炒是最基本、应用最广泛的烹调方法之一，炒菜口味灵活多变，烹调时间短，色彩鲜明多样，所以深受人们的喜爱。怎样炒出好吃的家常菜，也是很有讲究的。本章从“炒菜”的基础知识开始，列出多项简单、易操作的炒菜技巧，让你一学就会，为做出美味小炒打好基础。

