

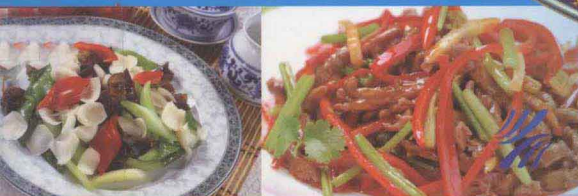


一学就会 小炒王 1588例

生活彩书堂编委会 编著

■ 小炒王中王，美味又健康 ■

10分钟就能搞定的家常快炒，
餐厅点击率最高的大众炒菜，
按食材分类的各式营养小炒，
都会成为你手中的“拿手好戏”。



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会小炒王1588例/生活彩书堂编委会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6849-7

I. ①一… II. ①生… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179224号



策划编辑: 尚雅 范琳娜 责任编辑: 范琳娜 李娟
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 李 澜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love



一学就会

小炒王

1588 例

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社

目录



□ “炒” 的分类 13

生炒 13

熟炒 13

滑炒 13

清炒 13

干炒 13

□ 选对原料，做好佳肴 14

一般蔬菜的选购要领 14

有机蔬菜的选购与鉴别 15

如何选择污染少的蔬菜 15

挑选蔬菜的注意事项 15

蔬菜的烹调原则 15

绿色蔬菜如何吃更有营养 16

巧辨病死畜禽肉 17

巧辨注水猪肉 17

巧辨注水鸡肉 17

如何挑选海产品 17

□ 好味道，调料造 18

调味的的基本常识 18

常见调料及其主要作用 18

使用调料时的注意事项 19

□ 炒菜秘笈快速学 20

炒菜要用的基本刀法 20

炒菜中的基本技能 21

如何做炒菜最有营养 21

炒菜放盐学问大 22

炒菜油温不宜太高 22

怎样能使青菜保持嫩绿 22



剁椒粉皮 23

新淮扬小炒 23

酸辣圆白菜 24

黄花菜炒肉 24

植物四宝 24

茄汁鸡片 25

荷兰豆素腰花 25

泡豇豆炒腐丁 25

炒鲜奶 26

彩椒魔芋 26

农家炒豇豆角 26

炒猪肝 27

炒烙馍 27

黄豆疙瘩丝 27

蒜蓉油麦菜 28

五彩鱼皮丝 28

腰花茼蒿 28

尖椒彩玉 29

杭椒炒鹅肝 29

海米炒瓠子 29

清炒韭黄 30

滑炒鸡脆骨 30

爆炒菊苣 30

干炒扁豆 31

蚕豆炒火腿 31



瓜姜鱼丝.....	31
海苔肉蓉炒雀蛋.....	32
炒鱿鱼卷.....	32
炒鱼鳔.....	32



京酱肉丝.....	33
葱爆羊肉.....	33
鱼香鸡丝.....	34
干炒鸡块.....	34
仔姜炒乳鸽.....	34
宫保鸡丁.....	35
象牙鸡条.....	35
蟹黄炒鱼皮.....	35
松仁玉米.....	36
青蒜炒鹅肠.....	36
炒羊三样.....	36
香炒鱼子.....	37
辣子鸡丁.....	37
腰果肫花.....	37
小炒鸡肫.....	38
红烧猪蹄筋.....	38
酱爆牛肚.....	38
滑炒鱼片.....	39
三色鱼丁.....	39
炒芋仔.....	39
香炒牛蛙.....	40

滑炒鱼皮.....	40
滑炒鱼线.....	40
干锅茶树菇.....	41
五彩鸽丝.....	41
蚝油鸭掌.....	41
炒鸡杂.....	42
炒鸽脯.....	42
爆肫花.....	42



□西红柿.....	43
西红柿炒鸡蛋.....	43
洋葱炒西红柿.....	43
西红柿炒豆腐.....	44
圆白菜炒西红柿.....	44
西红柿炒菜花.....	44
□黄瓜.....	45
黄瓜玉米笋.....	45
黄瓜炒肉丁.....	45
素鸡黄瓜片.....	45
□南瓜.....	46
豆豉南瓜.....	46
双椒南瓜丝.....	46
鱼香南瓜条.....	46
□茄子.....	47
毛豆炒茄子.....	47
清炒茄子.....	47

青椒茄条.....	47
酱爆茄子.....	48
地三鲜.....	48
豌豆炒茄丁.....	48
铁板茄子.....	49
豆豉炒茄片.....	49
□四季豆.....	49
茄子煸四季豆.....	49
香辣四季豆.....	50
玉米四季豆.....	50
清炒四季豆.....	50
榨菜四季豆.....	51
肉末四季豆.....	51
雪菜四季豆.....	51
□西葫芦.....	52
烧汁西葫芦.....	52
蒜香西葫芦.....	52
虾皮西葫芦.....	52
□青椒.....	53
青椒野芦蒿.....	53
青椒鱼米.....	53
青椒炒豆腐皮.....	53
香干炒青椒.....	54
双椒鱼柳.....	54
青椒炒牛肝菌.....	54
青椒炒熏肠.....	55
青椒豆豉油渣.....	55
青椒炒肉皮.....	55
□苦瓜.....	56
苦瓜炒腊肉.....	56
干椒苦瓜.....	56

苦去甘来.....	56	□洋葱.....	66	葱香芦笋.....	75
苦瓜炒豆腐.....	57	洋葱炒香干.....	66	清炒芦笋.....	75
苦瓜炒肉丝.....	57	洋葱炒鸡蛋.....	66	芦笋百合.....	75
苦瓜炒鸡蛋.....	57	椒香洋葱.....	66	海鲜炒芦笋.....	76
□白菜.....	58	□空心菜.....	67	□莴笋.....	76
清炒白菜.....	58	炆炒空心菜.....	67	酱香炒莴笋.....	76
醋熘白菜.....	58	空心菜梗炒玉米粒.....	67	花菇莴笋.....	76
栗子炒白菜.....	58	空心菜炒牛柳.....	67	莴笋炒麻花.....	77
火腿虾炒白菜.....	59	□芹菜.....	68	莴笋炒三样.....	77
白菜炒鲜蘑.....	59	芹菜炒百合.....	68	双笋炒红菜.....	77
胡萝卜炒白菜.....	59	海米炒芹菜.....	68	干锅莴笋.....	78
□圆白菜.....	60	香干芹菜.....	68	滑炒莴笋.....	78
香辣圆白菜.....	60	百叶炒芹菜.....	69	鲜香莴笋.....	78
手撕圆白菜.....	60	芹菜红薯.....	69	□山药.....	79
蚝油圆白菜.....	60	芹菜腰果.....	69	山药胡萝卜.....	79
□胡萝卜.....	61	芹菜炒蜆皮.....	70	什锦山药粒.....	79
胡萝卜素蟹粉.....	61	芹菜茶树菇.....	70	糖醋山药块.....	79
素三鲜.....	61	芹菜炒年糕.....	70	□蒜薹.....	80
素炒五丁.....	61	芹菜炒腊肉.....	71	蒜薹玉米笋.....	80
胡萝卜车鵬草.....	62	芹菜炒银耳.....	71	蒜薹蛤蜊肉.....	80
胡萝卜炒豆干.....	62	芹菜牛肉.....	71		
胡萝卜炒鸡蛋.....	62	□冬瓜.....	72		
□土豆.....	63	咸肉冬瓜.....	72		
黄椒土豆丝.....	63	三色冬瓜丝.....	72		
滑炒土豆丝.....	63	素烧冬瓜.....	72		
干煸土豆丝.....	63	炒冬瓜皮.....	73		
□莲藕.....	64	蛋蓉冬瓜条.....	73		
炒藕片.....	64	蒜香冬瓜.....	73		
干煸藕条.....	64	□紫甘蓝.....	74		
青椒藕丝.....	64	百合紫甘蓝.....	74		
藕丝一年蓬.....	65	糖醋紫甘蓝.....	74		
什锦藕丁.....	65	□芦笋.....	74		
荷塘小炒.....	65	蚝油芦笋时蔬.....	74		



蒜薹炒牛柳丝.....	80
□韭菜	81
螺蛳炒韭菜.....	81
韭菜炒蛤蜊.....	81
肉末韭菜香干.....	81
□车前草	82
鸡肝车前草.....	82
车前黄花菜.....	82
□茭白	82
菠萝炒茭白.....	82
虾皮炒茭白.....	83
五彩素丝.....	83
糖醋茭白块.....	83
□丝瓜	84
开洋丝瓜.....	84
黄椒丝瓜.....	84
香干炒丝瓜.....	84
鱼香丝瓜.....	85
肉末炒丝瓜.....	85
蟹味菇炒丝瓜.....	85
鲜蘑丝瓜.....	86
面筋丝瓜.....	86
丝瓜炒油条.....	86
□苋菜	87
腊肉炒苋菜.....	87
橄榄马齿苋.....	87
灵菇野苋.....	87
□油菜	88
腊肠炒油菜.....	88
香菇油菜.....	88
酱香油菜.....	88
口蘑油菜.....	89

□益母草	89
灵菇益母草.....	89
□茼蒿	89
茼蒿炒松仁.....	89
麻辣茼蒿.....	90
茼蒿炒肉丝.....	90
□芦蒿	90
芦蒿香干.....	90
□白萝卜	91
鲜蘑萝卜条.....	91
萝卜干炒荷兰豆.....	91
肘块炒萝卜干.....	91
□西兰花	92
双色菜花.....	92
蒜蓉西兰花.....	92
西兰花烧双菇.....	92
□菜花	93
一枝独秀.....	93
咖喱菜花.....	93
腊味菜花.....	93
□冬笋	94
鲜蘑冬笋.....	94
干烧冬笋.....	94
冬笋炒肉丝.....	94
冬笋炒冬菇.....	95
□春笋	95
油焖春笋.....	95
雪菜春笋.....	95
泡菜炒春笋.....	96
春笋炒豌豆.....	96
香菇尖椒炒笋丝.....	96
□韭黄	97
韭黄豆芽菜.....	97

韭黄炒肉片.....	97
□芥蓝	97
油焖辣味芥蓝.....	97
芥蓝炒瘦肉.....	98
白灼芥蓝.....	98
蚝油芥蓝.....	98
□豆苗	99
三鲜豆苗.....	99
糖醋豆苗.....	99
豆苗鸡蛋.....	99
□绿豆芽	100
双色豆芽.....	100
金笋豆芽.....	100
绿豆芽炒香干.....	100
□黄豆芽	101
醋熘黄豆芽.....	101
炆炒黄豆芽.....	101
黄豆芽炒豆泡.....	101
□慈姑	102
青蒜炒慈姑.....	102
慈姑炒咸肉.....	102
慈姑炒韭菜.....	102



□猪瘦肉	103
肉丝炒蕨菜.....	103
金丝韭菜.....	103

瘦肉炒榛子.....	104
葱白炒肉丝.....	104
香辣肉丝.....	104
炒肉丝拉皮.....	105
狼尾巴炒肉丝.....	105
雪菜炒肉末.....	105
小丛菜炒肉片.....	106
肉米浮香.....	106
蒲公英炒肉丝.....	106
烂烂鼓炒肉片.....	107
蚂蚁上树.....	107
糖醋咕咾肉.....	107
鱼香肉丝.....	108
甜面酱炒肉丝.....	108
□五花肉.....	108
回锅肉.....	108
元宝肉.....	109
咸鱼炒肉.....	109
兰花干烧肉.....	109
农家小炒肉.....	110
干锅五花肉.....	110
香干炒五花肉.....	110
鸳鸯灯盏.....	111
西兰花回锅肉.....	111

双椒炒肉.....	111
□排骨.....	112
麻辣排骨.....	112
咸蛋黄焗排骨.....	112
糖醋小排.....	112
□猪腰.....	113
炒腰片.....	113
辣子腰花.....	113
爆炒腰花.....	113
墨鱼仔炒腰花.....	114
香油炒腰花.....	114
香芹腰花.....	114
浮香腰花.....	115
家常腰花.....	115
荷兰豆炒腰花.....	115
□猪肝.....	116
辣炒猪肝.....	116
蒜薹猪肝.....	116
□猪耳朵.....	116
炒耳丝.....	116
□猪心.....	117
心心相印.....	117
茭白炒心片.....	117

荸荠炒猪心.....	117
□猪里脊.....	118
玉兔五彩丝.....	118
软熘里脊.....	118
芙蓉里脊.....	118
蕨菜里脊丝.....	119
胡萝卜炒肉片.....	119
滑炒肉片.....	119
青椒里脊丝.....	120
炒黄瓜酱.....	120
荷兰豆炒肉片.....	120
猪肉黄瓜炒海带.....	121
麻花炒肉片.....	121
香爆里脊丁.....	121
茶树菇炒肉丝.....	122
豌豆滑炒里脊.....	122
西红柿咕咾肉.....	122
里脊丝野芦蒿.....	123
土豆丝滑炒里脊.....	123
笋条炒里脊丝.....	123
车鹏里脊丝.....	124
炒木须肉.....	124
皮蛋肉丝炒鸡毛菜.....	124
香椿炒里脊片.....	125
肉末丝瓜.....	125
糖醋里脊.....	125
□肥肠.....	126
莴笋炒肥肠.....	126
干锅肥肠.....	126
腊炒肥肠.....	126
辣味姜葱炒肥肠.....	127
青红椒炒肥肠.....	127



爆炒渣肥肠.....	127
□猪肚	128
芹菜肚丝.....	128
芫爆肚丝.....	128
双椒西葫芦炒肚条.....	128
炒肚片.....	129
香炒肚仁.....	129
双椒爆双脆.....	129
姬菇炒猪肚.....	130
爆炒猪肚条.....	130
西红柿炒猪肚.....	130
□牛肉	131
炒牛河.....	131
椒菇炒牛肉.....	131
春笋炒牛肉.....	131
蚝油牛肉.....	132
蒜薹炒牛肉片.....	132
土豆牛肉.....	132
沙茶牛肉.....	133
陈皮牛肉.....	133
牛柳什锦蔬菜.....	133
豌豆炒牛肉.....	134
葱爆牛柳.....	134
杭椒牛柳.....	134
铁板牛柳.....	135
芹菜香干炒牛肉丝.....	135
双椒蒜炒肥牛.....	135
辣炒牛肉片.....	136
泡椒香芹牛肉丝.....	136
蚝油杏仁炒牛肉.....	136
□牛百叶	137
炒牛百叶.....	137

□牛肚	137
小炒牛肚.....	137
□牛筋	137
麻辣牛筋.....	137
蟹粉炒牛筋.....	138
酱油炒牛筋.....	138
大蒜牛筋.....	138
□猪肉皮	139
炒肉皮.....	139
山药肉皮.....	139
肉皮炒豆酱.....	139
□羊肉	140
孜然羊肉.....	140
红烧羊肉.....	140
尖椒羊肉.....	140
鲫鱼羊肉.....	141
栗子羊肉.....	141
芫爆羊肉.....	141
双椒羊肉片.....	142
木须羊肉.....	142
菊花羊肉.....	142
葱爆羊肉.....	143
酸菜羊肉.....	143
红椒炒羊肉.....	143
□腊肉	144
三宝腊肉.....	144
干豆角炒腊肉.....	144
豆腐皮炒腊肉.....	144
腊肉益母草.....	145
藜蒿炒腊肉.....	145
茶树菇炒腊肉.....	145



□鸡肉	146
豆芽鸡丝.....	146
小煎鸡米.....	146
怪味鸡丁.....	147
熘鸡丸.....	147
熘鸡丁.....	147
麻辣鸡丝.....	148
冬瓜鸡片.....	148
滑炒鸡片.....	148
玉骨鸡脯.....	149
菊花鸡丝.....	149
双椒鸡丝.....	149
地耳炒鸡片.....	150
菊花脑炒鸡片.....	150
籽花籽丁炒鸡片.....	150
□鸭肉	151
大葱炒烤鸭丝.....	151
腰果鸭丁.....	151
核桃仁鸭丁.....	151
熟炒烤鸭片.....	152
冬瓜炒鸭肉.....	152
炒鸭丝掐菜.....	152
□鸭肝	153
芹菜炒鸭肝.....	153
酱爆鸭肝.....	153

□鸭舌	153
滑炒鸭舌.....	153
□鸭肠	154
炒鸭肠.....	154
□鸭心	154
炒鸭心片.....	154
□鸭翅	154
美味鸭翅.....	154
□鹅肉	155
韭黄炒鹅丝.....	155
滑炒鹅片.....	155
酱爆鹅丁.....	155
□鹌鹑肉	156
尖椒鹌鹑.....	156
腰果鹌鹑.....	156
红烧鹌鹑.....	156



□香菇	157
香菇菜心.....	157
芹菜炒香菇.....	157
香菇荷兰豆.....	158
椒麻香菇.....	158
香菇板栗.....	158
烩素什锦.....	159
小西红柿炒香菇.....	159
香菇牛筋.....	159
香菇魔芋.....	160

清炒香菇.....	160
□猴头菇	160
鲜芦猴头菇.....	160
□平菇	161
蚝油平菇.....	161
素炒三丝.....	161
鸡肉平菇片.....	161
□口蘑	162
牛七根炒口蘑.....	162
大蒜炒口蘑.....	162
口蘑素什锦.....	162
□草菇	163
草菇菜心.....	163
栗子炒草菇.....	163
草菇菜花.....	163
香油草菇.....	164
□榛蘑	164
榛蘑炒芹菜.....	164
肉炒榛蘑.....	164
□金针菇	165
蚝油扒双菇.....	165
金针养养草.....	165
金针菇炒丝瓜.....	165
金针菇炒双耳.....	166
金针海蜇丝.....	166
金针菇炒鸡丝.....	166
□滑子菇	167
炒滑子菇.....	167
笋香双菇.....	167
干炒小滑菇.....	167
滑子菇炒鸡丁.....	168
□白灵菇	168
豌豆苗白灵菇.....	168

西蓝花白灵菇.....	168
□鸡腿菇	169
素炒鸡腿菇.....	169
菜薹鸡腿菇.....	169
金蒜鸡腿菇.....	169
鸡腿菇酸模.....	170
鸡腿菇炒虾仁.....	170
鸡腿菇炒腊肉.....	170
□蟹味菇	171
杭椒炒蟹味菇.....	171
豌豆尖蟹味菇.....	171
□鲜蘑	171
鲜蘑蚕豆.....	171
鲜蘑菜心.....	172
鲜蘑腐竹.....	172
炒鲜蘑.....	172
鲜蘑圆白菜.....	173
菠菜梗炒鲜蘑.....	173
鲜蘑扁豆.....	173
□冬菇	174
栗子炒冬菇.....	174
核桃冬菇.....	174
冬菇炒笋.....	174
□豆腐	175
猪肚菌炒豆腐.....	175
肉末豆腐.....	175
红烧冻豆腐.....	175
丝瓜炒豆腐.....	176
家常豆腐.....	176
八宝豆腐.....	176
鱼香豆腐.....	177
宫保豆腐丁.....	177
果蔬咕咾豆腐.....	177

麻婆豆腐.....	178
风味咖喱豆腐.....	178
炒麻豆腐.....	178
煎豆腐炒扁豆.....	179
□日本豆腐	179
碧玉炒豆腐.....	179
澳龙豆腐.....	179
□香干	180
小炒香干.....	180
香干青蒜炒肉片.....	180
香辣香干.....	180
苕菜头炒香干.....	181
香菜炒香干.....	181
香干炒野芹.....	181
□黑木耳	182
黑木耳炒山药.....	182
黑木耳炒牛柳.....	182
葱爆黑木耳.....	182
黑木耳炒豆腐.....	183
猪肝炒黑木耳.....	183
黑木耳炒黄瓜.....	183
□豆泡	184
红烧豆泡.....	184
肉末豆泡.....	184
豆泡炒油菜.....	184
□鸡蛋	185
韭黄炒鸡蛋.....	185
咸蛋黄炒火腿肠.....	185
芙蓉鱼片.....	185
鸡蛋黄瓜片.....	186
咸蛋黄玉米.....	186
蛋焗海螺.....	186
赛螃蟹.....	187

白菜叶拌蛋丝.....	187
菠菜炒鸡蛋.....	187
□腐竹	188
红烧腐竹.....	188
大蒜虾皮炒腐竹.....	188
腐竹萝卜炒瓜.....	188
腐竹炒肉.....	189
腐竹炒虾.....	189
平菇炒腐竹.....	189
□素鸡	190
莴笋炒素鸡.....	190
韭黄炒素鸡.....	190
酸辣素鸡.....	190
□油豆腐	191
油豆腐炒小白菜.....	191
□豆皮	191
尖椒炒豆皮.....	191
□蚕豆	191
香辣蚕豆.....	191



□带鱼	192
软熘带鱼.....	192
干烹带鱼.....	192
□贝类	193
香芒扇贝.....	193
辣椒油扇贝.....	193

榛仁扇贝.....	193
贝蓉丝瓜.....	194
干贝炒白果.....	194
红烧干贝.....	194
荷香扇贝.....	195
□海带	195
豆皮炒海带.....	195
□鱼鳔	195
米椒鱼鳔.....	195
□鲫鱼	196
生炒鲫鱼.....	196
干锅小鲫鱼.....	196
风味豆瓣鱼.....	196
□鳕鱼	197
金玉满堂.....	197
炒鳕鱼片.....	197
沙滩鳕鱼皮.....	197
□黄鱼	198
炒赛蟹.....	198
辣煎小黄鱼.....	198
酸辣黄鱼.....	198
□海蜇	199
金针菇炒海蜇皮.....	199
芙蓉蜇皮.....	199
土豆丝蜇皮.....	199
□鱿鱼	200
蒜薹炒鱿鱼.....	200
爆鱿鱼须.....	200
腰花鱿鱼.....	200
老干妈炒鱿鱼.....	201
爆双脆.....	201
□墨鱼	201
杭椒爆墨鱼片.....	201

蒜苗炒墨鱼仔.....	202
墨鱼灯灯菜.....	202
黄瓜丝墨鱼花.....	202
碧绿墨鱼片.....	203
雀巢墨鱼花.....	203
彩椒炒墨鱼花.....	203
椒盐墨鱼须.....	204
□ 鳝鱼	204
家常鳝段.....	204
铁板鳝鱼.....	204
松仁炒鳝丝.....	205
爆鳝筒.....	205
炒鳝鱼丝.....	205
鳝鱼蝴蝶片.....	206
芹爆鳝丝.....	206
菇香鳝丝.....	206
响油鳝糊.....	207
韭黄炒鳝鱼.....	207
蒜烧鳝鱼段.....	207
□ 鲢鱼	208
爆鲢鱼头.....	208
□ 蛤蜊	208
尖椒炒蛤蜊.....	208
蛤蜊炒黑木耳.....	208
韭香炒蛤蜊.....	209
□ 鲈鱼	209
蛋松鲈鱼块.....	209
双椒鲈鱼.....	209
什锦鱼片.....	210
□ 虾	210
金沙大虾.....	210
虾仁炒豆腐.....	210

青蒜炒河虾.....	211
牛油芝士虾.....	211
黄瓜炒虾仁.....	211
蚕豆炒虾仁.....	212
芦笋炒虾仁.....	212
清炒虾仁.....	212
鲜虾小炒皇.....	213
小鹅菜炒虾仁.....	213
兰花炒虾仁.....	213
芙蓉炒海虾.....	214
野水芹炒虾仁.....	214
蟹棒虾干.....	214
蛋黄炒虾仁.....	215
油爆小河虾.....	215
龙井虾仁.....	215
豆腐炒虾仁.....	216
梅菜小河虾.....	216
葱炒虾仁.....	216
虾仁炒油条.....	217
虾干炒豌豆.....	217
□ 螃蟹	217
香蒜咖喱炒蟹.....	217
蒜爆花蟹.....	218
年糕姜葱炒蟹.....	218
糯米蟹.....	218
避风塘炒蟹.....	219
□ 蟹棒	219
海鲜小炒皇.....	219
□ 蟹黄	219
蟹黄炒年糕.....	219
蟹黄苕粉.....	220
□ 河蚌	220
咸肉河蚌炒青菜.....	220

□ 黑鱼	220
香滑鱼球.....	220
炒黑鱼片.....	221
□ 鲑鱼	221
家常鲑鱼丁.....	221
□ 三文鱼	221
姜葱三文鱼.....	221
□ 牡蛎	222
辣炒牡蛎.....	222
□ 蛏子	222
酱香蛏子.....	222
姜葱炒蛏子.....	222
□ 海螺	223
葱爆海螺.....	223
炒海螺.....	223
□ 马哈鱼	223
糖醋马哈鱼.....	223

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

人人都是小炒王

PART 1

『炒』
的分类

“炒”是应用范围最广的一种烹调方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中大火在较短时间内加热至熟并调味成菜的方法。炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒等。

生炒

生炒的基本特点是不论是植物性的还是动物性的主料必须是生的，而且不挂糊、不上浆。

熟炒

熟炒的原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。

滑炒

滑炒所用的主料是生的，多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类原料，切成丝、丁、粒或薄片等形状。而且必须先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。

清炒

清炒只有主料没有配料，操作方法与滑炒基本相似，但不需要上浆。要领是：原料必须新鲜，切得要整齐，不用芡汁。清炒适用于虾仁、肉丝等食材。

干炒

干炒又称干煸，就是炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆，适用于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类材料。

一般蔬菜的选购要领

选对原料，做好佳肴

我们要挑选根茎饱满、茎叶新鲜的优良蔬菜，已经发皱、褪色的则不宜食用。另外，还要注意不要挑选颜色、形状或气味不佳的蔬菜，此类蔬菜可能添加了化学药剂，有害身体健康，故需小心选择。以下为大家介绍挑选不同种类蔬菜的要诀。

□叶菜类

叶菜类蔬菜主要的可食部分是菜叶与嫩茎，像大白菜、油菜、菠菜、空心菜、龙须菜等都属于叶菜类。

一般以各种叶菜的叶片作为挑选考虑，例如：大白菜要选叶厚的、空心菜和菠菜要选幼嫩带根的。综合来说，叶菜类蔬菜的挑选重点是以菜叶肥大、叶面光滑为佳，勿购买菜叶已经枯萎、变色、长斑点的叶菜。

□根茎类

根茎类蔬菜又可细分为根菜类、块茎类和茎菜类。根菜类蔬菜是指食用其根部的蔬菜，如胡萝卜、白萝卜、小红萝卜等；块茎类蔬菜是指食用其块茎的蔬菜，如土豆、红薯、莲藕等；茎菜类蔬菜是指食用其茎部的蔬菜，如芹菜、葱等。

根菜类蔬菜应挑选形状饱满、结实者为佳；块茎类蔬菜应挑选未发芽者，否则会有毒素；茎菜类蔬菜则要选择鲜嫩、外表无受伤、无腐烂颓软者为佳。

□菌类

菌类包括干香菇、金针菇、黑木耳等。挑选香菇应以菇形完整厚实、干燥度佳、表面带深褐色、菇伞有花形裂纹、伞内呈米白色、闻起来有自然香气的为优。伞内过白或有黑点则属劣等品；表面摸起来粉粉的、闻起来有霉味的表示可能已出现霉菌。黑木耳应挑选干燥、正反两面

“黑白分明”者为佳，若白色那面出现灰黑的颜色，即不新鲜；水发黑木耳则挑选闻起来没有异味、颜色不是特别鲜明的为宜。

□瓜果类

苦瓜、冬瓜、茄子、青椒、西红柿等都属于瓜果类。苦瓜、冬瓜应选择幼嫩、颜色鲜明、无斑点者；茄子应选择肉质饱满但身软、蒂呈鲜绿的；青椒应尽量挑选肉厚、外表大而直、无弯曲的。



选购原料是做出好菜的重要前提。

□ 豆荚、种子类

此类蔬菜包括豌豆、四季豆、豆芽菜等，应该挑选色泽自然、未染色素、表皮光滑者。

有机蔬菜的选购与鉴别

◎挑选感觉新鲜，口感清脆的蔬菜。

◎市场摊贩的蔬菜来源经常变换，质量没有保证。要到信誉好的有机食品店或者正规超市购买。这不仅质量有保证，而且因为大宗采购价格也相对便宜。

◎选购时要注意寻找蔬菜包装上的有机认证标志，并仔细鉴别真伪。

◎注意包装袋上是否明确标示生产者及验证单位等相关资料（名称、地址、电话）等，可以依据这些资料到相关网站或者相关部门查询。

如何选择污染少的蔬菜

一般情况下，早春生产的茄果瓜类蔬菜较易发生病害，一般都使用了杀菌剂。茄果瓜类、豆类是连续性采收、生长期长，因此边使用农药防治病虫边采收是生产此类蔬菜的特点。到了秋季出现害虫的蔬菜种类较多，且抗药性强，使用农药较多。散生形绿叶菜类较包心类叶菜受农药残留污染较严重。因此，冬春季可多选购绿叶菜，秋季多选购茄果瓜类、包心类叶菜。特别是夏季，要多选购包心类叶菜食用比较安全。因为包心类叶菜的生长过程是由外向内包心，如喷洒农药也只在老叶上，采收时老叶已经去除，所以相对安全。

挑选蔬菜的注意事项

◎颜色异常的蔬菜不能买。蔬菜并不是颜色越鲜艳越好，如购买樱桃萝卜时要检查萝卜

是否掉色；发现干豆角的颜色比其他干豆角鲜艳时要慎重选择。

◎形状异常的蔬菜不能买。不新鲜的蔬菜有萎蔫、干枯、损伤、病变等异常形态，有的蔬菜由于使用了激素会长成畸形。

◎气味异常的蔬菜不能买。不法商贩为了使有些蔬菜更好看，用化学药剂进行浸泡，而这些物质有异味，且不容易被冲洗掉。

小贴士 [反季节蔬菜慎选购]

反季节蔬菜一般以大棚种植为主，由于大棚中的气温较高，不利于农药降解，而且因光照不足，硝酸盐含量较高，如长期食用这种被污染的蔬菜，会造成慢性或急性中毒。再加上反季节蔬菜大多是长途运输过来的，路途中各种灰尘和燃料废气以及短时间内冷热湿燥的气候变化都会影响蔬菜的营养成分。所以在选购、食用反季节蔬菜时要谨慎。

如果要购买反季节蔬菜，建议消费者尽量少买形状、颜色奇异的蔬菜。最好多买些洋葱、胡萝卜、茄子、西红柿等，这类蔬菜中农药残留物较少。消费者买回家后，将这些蔬菜放在清水中浸泡约1小时，或者通过光照、削皮、水洗、水烫、爆炒等办法就能去除农药残留。

蔬菜的营养价值除了受品种、产地、季节等因素的影响外，还受烹调加工方法的影响。正确的烹调方法可提高蔬菜的营养价值。

蔬菜的烹调原则

◎蔬菜须先洗后切，切后即烹。蔬菜在烹调前必须清洗。但先洗后切与切后再洗，其营养损失程度差别很大。蔬菜中的水溶性维生素和矿物质等都能溶于水。它们存在于蔬菜组织或汁液中，受到纤维等组织的保护，如组织不破坏就处于稳定状态，因而在清洗时