



吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛

金奖名厨

倾力打造!

本书所选菜品经典常见，

烹饪方法实用易学，食材简单经济，

让您快速享受小炒的醇厚香味！

另外，书中还详解了数百个美味的

厨中秘诀，指导读者在做出

美味菜品的同时，

尽享居家烹饪之乐。



中国纺织出版社

菜典

图书在版编目(CIP)数据

小炒菜谱 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(精品大菜谱系列)

ISBN 978-7-5064-8132-8

I. ④小… II. ①吕… III. ①中式菜肴—炒菜—菜谱 IV. ④TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第257875号

策划编辑: 尚雅 张天佐 责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘强
美术编辑: 李澜 董红伟 装帧设计: 程程 王波

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/24 印张: 10

字数: 150千字 定价: 29.80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 . Tasty . Delicious . Luscious . Family...



小炒菜典

吕宏宾◎编著

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

Part 1 黄金搭档：19道荤素搭配的营养小炒

青豆鸡丁	8	菠菜炒猪肝	28
苦瓜煨猪肉	10	脆梨炒鸡丁	30
干煸鱿鱼冬笋	12	肉丁炒豌豆	32
菠萝咕嚕肉	14	锅烧肉末茄子	34
葱香肉片	16	香肠炒豆芽	36
韭菜花皮蛋炒肉丁	18	鸡肉烧冻豆腐	38
牛肉炒蒜薹	20	芹菜炒鱿鱼	40
洋葱炒肉丝	22	山药炒鸡肉	42
鱼香肉片	24	竹笋炒肉	44
黄瓜炒牛肉	26		

Part 2 下饭小炒：好味道带来好胃口

老干妈脆肚	46	椒麻百合虾仁	54
鱼丁小炒	48	茶树菇烧五花肉	56
酱爆猪肝	50	辣炒河虾	58
酸辣臭豆腐	52	椒麻猪肝	60

黑椒荷兰豆	62	韭菜辣炒五香干	74
松仁炒玉米	64	菠萝炒木耳	76
豆豉西蓝花炒虾	66	豌豆荚炒豆腐	78
苹果虾仁	68	酸辣鸡杂	80
香炒豆腐块	70	鱼香四季豆	82
XO酱炒西芹干贝	72	豆腐泡三色蔬	84

Part 3 好菜上桌：体面的宴客炒菜

蟹脚炒西蓝花	86	碧绿凤尾虾	110
元宝烧肉	88	洋葱苦瓜鸡	112
生炒鲜干贝	90	干锅虾	114
一品上素	92	板栗烧鸡	116
梅干菜烧肉	94	四季豆炒蛋	118
海参烧猪肝	96	香芹爆羊肉	120
胡椒虾	98	三羊开泰	122
红烧海参	100		
葱烧蹄筋	102		
鱿鱼炒四季豆	104		
大葱烧虾球	106		
糖醋鱼块	108		



Part 4 精菜细炒：全家美美吃一顿

蒜香五色蔬	124	碧螺春炒鸡丝	142
腰花爆香菇虾仁	126	杏仁火腿炒虾仁	144
炒羊肚丝	128	罗汉斋	146
豆干肉酱	130	红绿咖喱牛肉	148
子姜炒肉丝	132	海鲜酱炒年糕	150
虾仁泥鳅	134	泡椒鸡片	152
杭椒炒鳊鱼	136	炒三鲜	154
鸡肉炒粉	138	双鲜炒三丝	156
罗定鸡球	140	酱炒蘑菇牛肉	158

Part 5 快手小炒：10分钟美味出炉

醋炒莲藕片	160	双椒炒豆腐皮	174
咸鸭蛋黄瓜	162	双椒炒藕片	176
油豆腐炒小白菜	164	小炒圆白菜	178
胡萝卜炒芦笋	166	香爆南瓜	180
芥蓝炒白玉	168	姜爆鸭丝	182
胡萝卜炒芥蓝	170	苦瓜炒鸡蛋	184
炝炒胡萝卜片	172	油菜蚕豆瓣	186

笋香芥蓝	188	竹笋炒豆丁	194
芹菜炒腐竹	190	彩虹鱼丝	196
蒜苗炒小萝卜	192	洋葱番茄炒咸鸭蛋	198

Part 6 当令鲜味小炒：顺应自然，长享健康

春 振阳气，祛春困	200	酱汁鹌鹑蛋	226
春日合菜	200	尖椒玉米爆鸡丁	228
蚝油韭菜炒银芽	202	冬 养好肾，祛寒冷	230
炒鸡肝	204	爆炒羊肉片	230
农家小炒肉	206	火爆鸡肫	232
蒜薹炒牛柳丝	208	双菇炒西蓝花	234
夏 养心脾，祛暑热	210	西红柿炒虾仁	236
苦瓜焗排骨	210	杭椒腰花	238
鸡片西蓝花	212		
四季豆炒山药	214		
辣炒空心菜豆腐干	216		
西红柿炒菜花	218		
秋 防秋燥，祛秋乏	220		
滑蛋百合根	220		
软熘鱼片	222		
猪肉炒土豆	224		



青豆鸡丁

材料 鸡胸肉200克，青豆150克，葡萄干、枸杞子、姜末各适量。

调料 A.盐1小匙，干淀粉2大匙；B.酱油、白糖各1小匙；C.水淀粉、香油各1大匙。

- 做法**
- 青豆洗净，入沸水中氽烫至熟，捞出，沥水；葡萄干、枸杞子均洗净。
 - 鸡胸肉切丁，放碗中，加调料A拌匀，略腌渍，过油，捞出沥油，备用。
 - 油锅烧热，放鸡胸肉丁、青豆、姜末及调料B焖煮入味，加葡萄干及枸杞子略煮，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

搭配理由

青豆含多种氨基酸，鸡肉含丰富的蛋白质，二者搭配具有降低胆固醇、通便下乳、增强人体免疫力等功效。

食材解密



性味 性平，味甘。

归经 归脾、大肠经。

青豆

功效 健脾宽中、润燥消水。

烹饪秘诀

◎白糖用量应少一点儿，否则菜会太腻。

◎葡萄干、枸杞子洗干净后也可浸于冷水中一段时间，可使成菜口感更佳。

搭配营养





苦瓜 焗猪肉

材料 猪肉400克，苦瓜片、青椒片、红椒片各适量，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料 盐、鸡精、酱油、料酒、干淀粉、白胡椒粉各适量。

- 做法**
- ① 猪肉切片，用蛋清、干淀粉、料酒、盐、酱油、白胡椒粉、鸡精腌渍（图①）。
 - ② 油锅烧热后转成小火，放入肉片滑炒（图②），放入葱花，把猪肉片划散。
 - ③ 待肉炒至七八成熟，放入苦瓜片和青椒片（图③），转大火，翻炒均匀至断生，加盐并撒入红椒片略炒，转小火即可出锅。



食材解密



性味 性寒，味苦。

归经 归心、脾、胃经。 **苦瓜**

功效 降低血糖、清热解毒、消脂减肥、补肾健脾、滋肝明目。

烹饪秘诀

◎猪肉不宜长时间泡水；切肥肉时，可先将肥肉蘸一下凉水，然后放到案板上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动且不易粘案板。

◎苦瓜有很重的苦味，但只要在切好的苦瓜上撒一些盐，腌渍一会儿再用清水洗净，就能使苦味减轻很多。

搭配理由

猪肉富含多种营养元素，能促进生长发育、改善贫血。苦瓜能降低血糖、消脂减肥等。



干煸鱿鱼冬笋

材料 干鱿鱼150克，猪里脊肉80克，姜片适量，冬笋100克。

调料 泡椒、盐、味精各适量，酱油、料酒、水淀粉各1大匙，香油少许。

- 做法**
- ① 干鱿鱼泡发，洗净后切丝，沥水；冬笋、猪里脊肉均洗净，切丝。
 - ② 将料酒、盐、味精、姜片、酱油、水淀粉调兑成汁，备用。
 - ③ 净锅置火上，倒入猪油烧热，下入泡椒、猪里脊丝、干鱿鱼丝炒至成熟，下入冬笋丝稍炒片刻，倒入调好的味汁翻炒均匀，淋上香油即可。

搭配理由

◎鱿鱼具有高蛋白、低脂肪、低热量等特点，有利于补充脑力、预防老年痴呆症等。

◎猪里脊肉含有丰富的蛋白质和人体必需的脂肪酸，具有滋阴润燥、止渴生津的作用。

食材解密



性味 性平，味甘、咸。

归经 归肝、胃经。

功效 改善贫血、缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能。

鱿鱼

烹饪秘诀

◎食用冬笋前也可用冷水浸泡半天，以去掉其苦涩味。

◎鱿鱼须熟透后再食，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未熟透就食用，会导致肠胃不适。

搭配营养





菠萝咕嚕肉

材料 五花肉200克，菠萝150克，青椒20克，红椒30克，蒜末少许。

调料 A.白醋100克，白糖120克，番茄酱2大匙，盐1小匙；B.醪糟、干淀粉、盐各适量，糖、配色料各少许。

- 做法**
- ① 菠萝去皮，切片；青椒、红椒均去籽，洗净，切片，备用。
 - ② 将五花肉切成厚片，加入调料A搅拌均匀，静置15分钟。
 - ③ 将做法②中的五花肉片放入干淀粉里均匀上浆。
 - ④ 取净锅倒入适量油，烧热，放入做法③上好浆的五花肉片，以小火炸3分钟，转大火再炸半分钟后捞出。
 - ⑤ 再热锅，放入蒜末与菠萝片、青椒片与红椒片，以小火略炒，接着加入调料B中剩余的所有调料拌炒均匀。
 - ⑥ 最后放入做法④炸过的肉片，以大火翻炒半分钟即可。

食材解密



性味 性微寒，味甘、微酸。

归经 归胃、肝、肺经。

菠萝

功效 解暑止渴、健胃消食、补益中气。

烹饪秘诀

◎由于菠萝中含有有刺激作用的苷类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺洗净，将果肉切成块状，在淡盐水或糖水中浸渍，浸出苷类，然后再吃。

◎掌握炸肉片的火候和油温是很关键的，火的大小和油温的高低会直接影响咕嚕肉的口感。

搭配营养



