

精选

MODERN PEOPLE
现代人

家常小炒

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著

这里有你不知道的烹饪秘诀，
照着做一定可以烹出超美味炒菜！



NLIC2970791061

中国轻工业出版社

精选

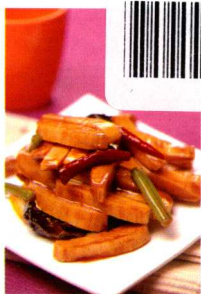


现代人

家常小炒

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著



NLIC2970791061



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常小炒 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8254-7

I. ①精… II. ①舒… III. ①家常菜肴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 090716 号



策划编辑: 翟燕 张弘 责任终审: 劳国强 整体设计: 王超男
责任编辑: 翟燕 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5019-8254-7 定价: 10.00 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

101078S1X101ZBW

目录

CONTENTS

说明:

本书中的热量
计算值均不含
调料。

热量分级标准:

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

5 炒的学问

PART 1 蔬菜类

- 10 香辣白菜
- 10 金边白菜
- 11 醋熘白菜
- 12 小炒圆白菜
- 12 干煸紫甘蓝
- 13 木耳娃娃菜
- 14 芝麻小白菜
- 14 腐乳菜心
- 15 生煸菠菜
- 15 虾皮炒菠菜
- 16 蒜蓉空心菜
- 16 香菇油菜
- 17 蚝油生菜
- 18 酒香豆苗
- 18 清炒牛蒡
- 19 麻辣韭菜
- 19 虾皮炒韭菜
- 20 海米炒芹菜
- 20 腰果西芹
- 21 西芹银耳百合
- 21 清炒荷兰豆
- 22 辣炒豆角
- 22 醋熘藕片

- 23 泡椒藕丁
- 23 糖醋山药
- 24 洋葱烧番茄
- 24 雪菜炒土豆
- 25 尖椒土豆丝
- 26 尖椒炒茄丝
- 26 地三鲜
- 27 油条丝瓜
- 27 清炒黄瓜
- 28 面酱西葫芦
- 28 素炒茭白丝
- 29 蒜蓉苦瓜
- 29 葱油南瓜丝
- 30 椒油莴笋丝
- 30 炆炒芦笋尖
- 31 番茄炒菜花
- 31 蒜蓉西兰花
- 32 松仁玉米
- 32 家常炒蔬菜

PART 2 菌豆类

- 34 烧二冬
- 34 韭黄烧草菇
- 35 口蘑烩豌豆
- 36 草菇炒口蘑
- 36 猴头菇扒菜心

- 37 红油杂菌
- 38 葱爆木耳
- 38 茶香木耳
- 39 炒豆腐
- 40 滑炒豆腐
- 40 家常豆腐
- 41 红烧日本豆腐
- 41 麻婆豆腐
- 42 家常干丝
- 42 豆豉炒豆干
- 43 豆皮炒油菜
- 43 油菜烧腐竹
- 44 梅菜香菇炒黄豆
- 44 萝卜干炒毛豆

PART 3 畜肉类

- 46 咸菜炒肉末
- 46 蚂蚁上树
- 47 肉末酸豆角
- 48 木樨肉
- 48 榨菜肉丝
- 49 京酱肉丝
- 50 冬笋里脊丝
- 50 尖椒炒肉丝
- 51 鱼香肉丝
- 52 糟熘肉片



-
- 52 滑溜肉片
 - 53 五花肉茶树菇
 - 54 农家小炒肉
 - 54 辣白菜炒五花肉
 - 55 盐煎肉
 - 55 芫爆里脊
 - 56 酱爆肉丁
 - 56 咖喱肉丁
 - 57 麻辣肉丁
 - 57 尖椒炒腊肉
 - 58 双菇炒肚丝
 - 58 溜肝尖
 - 59 油爆腰花
 - 59 爆三样
 - 60 干煸牛肉丝
 - 60 沙茶豆苗炒牛肉
 - 61 香辣牛肉
 - 62 芒果炒牛肉
 - 62 泡椒炒牛里脊
 - 63 黑椒牛柳
 - 64 双花炒牛肉
 - 64 番茄牛柳
 - 65 盐爆牛百叶
 - 65 芫爆百叶
 - 66 板筋菜心
 - 66 辣子羊肉丁
 - 67 葱爆羊肉
-

-
- 68 酱香羊肉
 - 68 胡萝卜炒羊肉
-

PART 4 禽蛋类

-
- 70 辣子鸡
 - 70 东安子鸡
 - 71 西柠鸡块
 - 72 草菇炒鸡块
 - 72 滑溜鸡片
 - 73 宫保鸡丁
 - 74 五彩鸡丝
 - 74 榨菜炒鸡丝
 - 75 辣味鸡丝
 - 75 香辣鸡胗
 - 76 辣炒鸡心
 - 76 酒香辣鸡肠
 - 77 蟹味鸡蛋
 - 77 腐乳炒鸡蛋
 - 78 番茄炒鸡蛋
 - 78 双椒炒皮蛋
 - 79 蒜薹炒鸭丝
 - 80 姜爆鸭丝
 - 80 干烧豆豉鸭
 - 81 凤梨炒鸭胸
 - 82 炒鸭片
 - 82 炒鸭肠
-

PART 5 水产类

-
- 84 溜鱼片
 - 84 鲜炒鱼片
 - 85 金针鱼片
 - 85 鲢鱼片炒百合
 - 86 香菜炒鳊鱼丝
 - 86 红烧鳊鱼
 - 87 响爆鳝糊
 - 88 辣炒小鱼干
 - 88 干烧大虾
 - 89 葱姜炒虾
 - 90 蒜香皮皮虾
 - 90 酥辣小河虾
 - 91 清炒虾仁
 - 91 腰果虾球
 - 92 炒荸荠虾
 - 92 香辣炒蟹
 - 93 五彩爆鲜鱿
 - 93 干煸鱿鱼丝
 - 94 韭菜炒墨鱼
 - 94 油爆鲜贝
 - 95 芦笋爆北极贝
 - 95 乡间炒牡蛎
 - 96 姜葱蛭子
 - 96 老干妈炒花甲
-

炒的学问



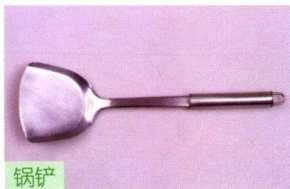
炒是将加工成丁、丝、条、球等的比较小型的原料放入炒锅内，用急火快速翻炒成的一种烹调方法。炒的特点是成品爽滑、质地鲜嫩、口味干香。炒主要分为滑炒、煸炒、熟炒、干炒等几种。



用于炒的器具



炒锅



锅铲

炒前的原料加工

大块的原料在炒之前，都要经过加工处理成丁、丝、条等，有的要加工成末或剞上花刀，以便于原料入味。

炒制方法及诀窍

1. 原料形体要小，并且改刀切分的时候要注意大小、薄厚（粗细）一致，以保证入味、熟度一致。
2. 炒菜油量要小，油和水在烹调中都是不可缺少的传热介质，油量的多少和火力的大小决定炒菜成熟的快慢。家常小炒原料都已切成薄、小的形状，无需大量的油和长时间烹制就能很快熟化。同时也出于健康的目的，油量应控制在炒菜油亮，但底汤里不汪油的程度。
3. 一定要先将锅烧热，再放油烧热，使油在锅底滑开，让炒菜的原料都能被锅底的油浸润。
4. 大火、热油，翻炒快而匀，一般菜料断生即好。
5. 放调味料、勾芡等动作也要快速。

炒的种类

1. 滑炒

滑炒是将小型原料经过细加工后，上浆滑油，再用少量的油大火快速翻炒，最后用芡汁勾芡而成的方法。滑炒菜的选料非常广泛。对原料的质量及加工，要求较高，必须将原料去皮、去骨，带壳的原料要去壳，而且要加工成薄片、丁、丝、条，如果原料本身是小型的也可以直接取用。原料可以是一种主料或两种主料（如鸡里蹦），也可以有主料和配料（如清炒虾仁）。此方法用的动物性原料要上浆，植物性原料不上浆。滑炒的特点是滑嫩柔软，芡汁包裹得紧。



代表菜品：清炒虾仁



代表菜品：炒肉末

2. 煸炒

煸炒是将原料加工成薄片、丝、条或丁状，直接用大火热油翻炒，也叫生炒。用煸炒制作的菜肴，汤汁很少，而且口味鲜香。此种方法的特点是“三不”，即原料事先不调味、原料不上浆挂糊、原料出锅时不勾芡。此法操作时主料先下锅（不易熟的原料也可以同主料一起下锅），然后再加入调料，翻炒至原料断生即可。

3. 熟炒

顾名思义，就是将已经成熟或半熟的原料加工炒制成菜肴。所以，既然是成熟的原料，肯定不用上浆，而且出锅时一般都要勾一些薄芡或者不勾芡。此方法的特点是咸鲜香浓。



代表菜品：回锅肉



代表菜品：干煸牛肉丝

4. 干炒

干炒又叫干煸，就是用少量的油将原料内部的水分煸干，再加调料进行煸炒，让调味充分进入原料的一种烹调方法。此方法的特点是麻辣干香、入口化渣。干炒时应注意火力的大小，火力太大，原料内部的水分不易蒸发，

会形成原料外面焦脆，里面不透的现象；火力太小，原料内部的水分会大量地蒸发，从而使原料形成韧而不脆的现象。所以干煸的关键在于掌握火候的大小。

5. 小炒

川菜中运用最广泛、最有特点的炒法，最能体现川菜的小锅小炒，不换锅，不过油，临时对汁，急火快炒，一锅出菜的特殊风格。此法的特点是：成菜亮油，鲜嫩爽滑，此方法多用于经过加工处理成小型的动物原料为主的菜肴。制作时要注意原料的腌制，勾芡的浓度，要用大火热油加配料。



代表菜品：鱼香肉丝

小炒的常见原料及形状

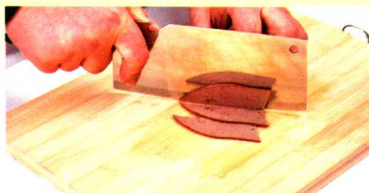
炒的这种烹调方法是最为广泛的一种方法，适用于各种原料。比如蔬菜、肉类、水产等加工成小型的丁、丝、条等形状，均可炒制。



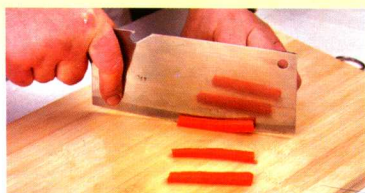
名称	菱形片（莴笋片）
成形规格（厘米）	5×2.5×0.2



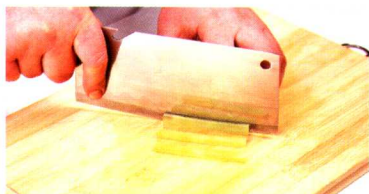
名称	指甲片（姜蒜片）
成形规格（厘米）	1.2×1.2×0.2



名称	柳叶片 (猪肝片)
成形规格 (厘米)	6 × 6 × 0.3



名称	一字条 (胡萝卜条)
成形规格 (厘米)	5 × 1 × 1



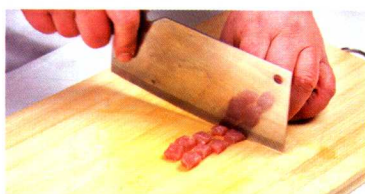
名称	筷子条 (莴笋条)
成形规格 (厘米)	4 × 0.6 × 0.6



名称	二粗丝 (肉丝)
成形规格 (厘米)	10 × 0.3 × 0.3



名称	细丝 (大头菜丝)
成形规格 (厘米)	10 × 0.2 × 0.2



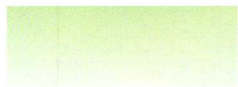
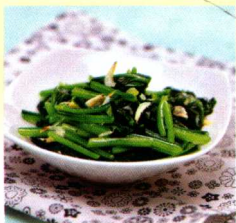
名称	小丁 (肉丁)
成形规格 (厘米)	1.2 × 1.2 × 1.2



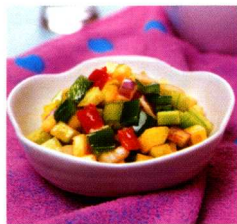
名称	米粒状 (姜、蒜米)
成形规格 (厘米)	形如米粒



名称	末 (姜末)
成形规格 (厘米)	形如菜子



精选家常小炒



PART 1

蔬菜类

蔬菜，是人们日常饮食不可或缺，它是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。

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。



香辣白菜

热量
★
145千卡

材料：嫩白菜帮450克。

调料：酱油6克，盐2克，醋8克，白糖10克，葱末6克，姜末3克，蒜末5克，泡红辣椒末10克，料酒4克，鸡精、淀粉各适量。

做法：

- ① 将白菜帮清洗干净，切成菱形片备用。
- ② 把各种调料（除泡红辣椒外）放在碗中，对成调味汁。
- ③ 锅内放油烧热，先加入泡红辣椒略炒，再放入白菜片翻炒，炒熟后把调味汁倒入锅中，炒匀即可。

大厨支招：

1. 此菜宜大火快炒，成菜香辣爽脆。
2. 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。



金边白菜

热量
★
190千卡

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，会影响口感。

醋熘白菜

热量

★
190千卡

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，用葱花炝锅，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：

1. 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。
2. 醋要后放，否则醋在长时间加热后会失去酸香味。

营养师叮咛：

1. 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。
2. 白菜中富含的膳食纤维能起到润肠，防止大便干燥的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。





小炒圆白菜

热量

★

66千卡

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：此菜白糖、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。



干煸紫甘蓝

热量

★

168千卡

材料：紫甘蓝400克。

调料：盐、鸡精、白糖各少许，蒜片8克，花椒油5克，红干椒12克。

做法：

① 紫甘蓝洗净掰成片。

② 锅上火倒油烧热，下蒜片、红干椒爆香，下入紫甘蓝片翻炒，调入盐、鸡精、白糖翻炒至熟，淋花椒油即可。



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。

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。



芝麻小白菜

热量

★

112千卡

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：如用生芝麻，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，如果等锅烧得很热了再放芝麻则容易烧糊。

腐乳菜心

热量

★

150千卡

材料：菜心400克。

调料：白腐乳20克，蒜蓉10克，水淀粉3克。

做法：

- ① 菜心洗净，去梗，择段备用。
- ② 白腐乳放入碗中压成泥，加入少许水淀粉调匀备用。
- ③ 锅中放油烧热，放入蒜蓉炒香，加入菜心炒匀，再加入调匀的腐乳汁炒熟，盛入盘中即可。



生煸菠菜

热量
★
120千卡

材料：菠菜500克。

调料：盐5克，白糖6克，味精、香油各少许。

做法：

① 将菠菜择去黄叶留根，洗净，焯水后切成段。

② 锅内放油烧至八成热时，将菠菜段和盐一起入锅，煸炒至见菠菜发软、出汁将熟时，立即放入白糖、味精拌匀，淋入香油即可。



虾皮炒菠菜

热量
★
111千卡

材料：菠菜400克，虾皮10克。

调料：盐3克，葱末5克。

做法：

① 菠菜洗净，焯水后切小段。

② 虾皮用温水泡后洗净，捞出沥干。

③ 锅内放油烧热，先爆香葱末后煸炒虾皮，再将菠菜倒入同炒，熟后加入盐炒匀即可。





热量

★

80千卡

蒜蓉空心菜

材料：空心菜400克。

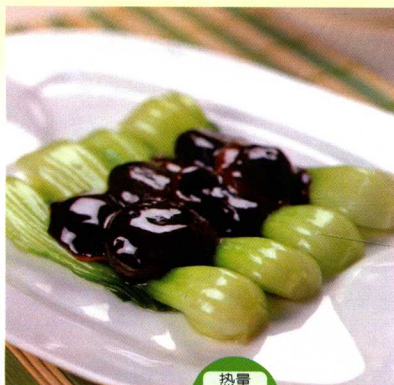
调料：蒜蓉10克，葱末、盐各5克，香油适量。

做法：

- ① 空心菜择洗干净，切成长段。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入葱末和一小半蒜末炝锅，倒入空心菜炒至断生，加入盐、香油翻炒至入味。
- ③ 出锅前加入剩下的蒜末炒匀即可。

大厨支招：空心菜等绿色蔬菜适宜大火快炒，这样营养素损失较少。

营养师叮咛：空心菜有消暑去热，促进食欲的功效，夏天不妨多吃些，可以增加人体需要的维生素A、维生素C，从而预防中暑。



热量

★

82千卡

香菇油菜

材料：油菜200克，鲜香菇100克。

调料：蚝油4克，白糖2克，盐、生抽各3克，鲜汤50克，水淀粉10克，味精少许。

做法：

- ① 油菜择洗干净，切开，入沸水略焯(加少许盐)，捞出，过凉，沥干；鲜香菇去蒂，洗净，下沸水煮透，待用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入香菇，加蚝油、盐、白糖、生抽、味精炒入味，加入油菜、鲜汤翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可。

大厨支招：

1. 在清洗油菜时，可以将油菜心头部用刀劈开，这样可以使菜头与菜叶同时成熟而且还便于入味。
2. 油菜心沸水煮后要立即放入冷水中，这样菜心才会更绿。