

小炒王

诱人！名厨快手小炒菜600道

小炒王中王，美味又健康，最好吃、最下饭的小炒就在你家

170道素小炒+300道畜肉与禽蛋小炒+130道炒水产，万千调料汇，滋味各不同

国际烹饪大师
中华名厨

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

小炒王/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社,
2011. 12
ISBN 978-7-5356-4981-2
I. ①小… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249954号

小炒王

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 范 琳
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 711×1016 1/24
印 张: 16
版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4981-2
定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000
网 址: <http://www.ch-jinban.com/>
电子邮箱: szjinban@163.com
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。
联系电话: 0755-88833688





小炒王

| 陈志田 主编 |



序言 | Preface

旺火快小炒 省时又美味





翻开本书，各式家常小炒层出不穷，
不论是田园鲜蔬、鲜美肉类、营养水产还是炒饭、炒面、炒粉，
都能让您享受一次味觉之旅。
此外，我们还为您介绍了许多烹饪小炒菜肴的实用小窍门，
让入厨者举一反三，活学活用。



目录

序 言002



百变小炒



炒蔬菜的若干个小窍门.....	014	炒肉时怎样勾芡	019	如何做出美味的炒饭、炒面、
怎样炒蔬菜营养损失少	016	炒肉的调料、配菜与技巧 ..	021	炒粉
炒鸡蛋的窍门.....	017	水产怎样炒才好吃.....	023	025

素菜小炒



松仁玉米.....	030	炒不烂子.....	035	黄蘑炒土豆片	040
西红柿炒玉米	031	尖椒土豆丝	036	荷兰豆金针菇	040
四色蔬菜丁.....	031	土豆丝炒芹菜	036	鱼露炒什菇.....	041
枸杞炒玉米	032	小芹菜土豆丝	037	扎辣椒炒姬菇	042
玉米炒芹菜.....	032	多味土豆丝	037	辣炒蘑菇.....	042
清炒玉米笋.....	033	洋葱炒土豆	038	青豆炒滑子菇	043
玉米炒葡萄干	033	剁椒炒土豆丝	038	芹菜炒蘑菇.....	043
女士小炒.....	034	土豆炒蒜薹	039	蚝油鸡腿菇.....	044
土豆炒雪菜.....	035	口味土豆片	039	鲍汁草菇.....	044

莴笋香菇.....	045	香菇烧花菜.....	061	炒大蒜须.....	077
乌椒野山菌.....	046	香辣贡菜.....	061	小瓜炒茶树菇.....	077
牛肝菌扒菜心.....	046	干椒炆萝卜皮.....	062	西芹炒胡萝卜.....	078
尖椒炒牛肝菌.....	047	红椒萝卜丝.....	062	菠萝炒苦瓜.....	078
皱皮椒牛肝菌.....	047	胡萝卜烩木耳.....	063	莴笋炒木耳.....	079
油吃花菇.....	048	金菇鸡毛菜.....	064	甜蜜四宝.....	079
徽式双冬.....	048	胡萝卜炒茭白.....	064	哈密瓜炒芦笋.....	080
爆炒鲜山菌.....	049	三椒炒芦荟.....	065	蒜炒包菜.....	080
蚝汁扒群菇.....	049	辣炒冬笋.....	065	西兰花面筋.....	081
金针菇炒三丝.....	050	荠菜炒冬笋.....	066	辣味茭白.....	082
草菇炒笋.....	050	红枣炒竹笋.....	066	彩椒木耳山药.....	083
草菇炒雪里蕻.....	051	炒腐皮笋.....	067	片片枫叶情.....	083
草菇扒芥蓝.....	051	清炒芦笋.....	068	大刀苦瓜.....	084
韭菜炒香干.....	052	辣炒竹笋.....	068	雪里蕻炒苦瓜.....	084
芹菜炒香干.....	052	酸菜炒脆笋.....	069	雪里蕻炒蚕豆.....	085
香干芹菜.....	053	湘西小山笋.....	069	雪里蕻香干.....	085
豆豉香干毛豆.....	053	鱼香笋丝.....	070	香辣藕条.....	086
烧虎皮豆腐.....	054	乡味湘笋.....	070	乳香香芹脆藕.....	087
香菇炒豆腐丝.....	055	辣椒笋衣.....	071	酸辣藕丁.....	087
茯苓豆腐.....	055	尖椒炒彩玉.....	071	回锅莲藕.....	088
西芹炒豆腐干.....	056	酸菜炒粉皮.....	072	炆炒蕨菜.....	088
青椒臭干.....	056	酸菜炒粉条.....	072	如意蕨菜蘑.....	089
麻婆豆腐.....	057	红油酸菜.....	073	素回锅肉.....	089
农家豆腐.....	057	芦笋扒冬瓜.....	073	琥珀冬瓜.....	090
韭菜炒豆腐.....	058	野菜大合炒.....	074	京扒茄子.....	090
蒜苗豆腐干.....	058	火龙果黄金糕.....	075	烧椒麦茄.....	091
西红柿豆腐泥.....	059	咸菜炒尖椒.....	075	蒜香茄子.....	092
干椒炒花菜.....	060	红椒小炒菜薹.....	076	蒜炒茄丝.....	092
素炆花菜.....	060	酱爆生菜.....	076	尖椒炒茄片.....	093

小葱黑木耳.....	093	清炒益母草.....	101	丝瓜滑子菇.....	109
大葱爆木耳.....	094	腊八豆炒菜梗.....	102	松仁炒丝瓜.....	109
豆豉炒南瓜.....	094	芥菜青豆.....	102	鸡油丝瓜.....	110
南瓜炒百合.....	095	芽菜炒四季豆.....	103	清炒菜心.....	110
双椒炒嫩瓜.....	096	干煸四季豆.....	103	豆腐皮炒菜心.....	111
百合南瓜.....	096	湘间小炒.....	104	雀巢杂菜丁.....	111
白果炒南瓜.....	097	蒜蓉四棱豆.....	105	鲜桃炒山药.....	112
清炒娃娃菜.....	097	白果炒五鲜.....	105	拔丝香蕉.....	112
蒜蓉木耳菜.....	098	板栗炒西芹.....	106	葱油炒芋头.....	113
芥蓝炒核桃仁.....	098	西芹炒双果.....	106	家常芋头.....	113
白菜头炒芥蓝.....	099	黄豆炒香芹.....	107	家乡炒芋头.....	114
辣油苤蓝.....	099	西芹炒百合.....	107	蘑菇炒圣女果.....	114
白果烩三珍.....	100	香炒西芹百合.....	108		
腐乳空心菜.....	101	双菌烩丝瓜.....	108		

炒蛋与炒肉



牛奶炒蛋清.....	116	蛋丝银芽.....	121	四季豆炒鸡蛋.....	125
马介休三巴蛋.....	116	柴鸡蛋炒鱼子.....	121	尖椒豆豉炒蛋.....	126
臊子蛋.....	117	五彩炒蛋丝.....	122	泰国椒炒花蛋.....	126
木耳炒蛋.....	117	蛋白炒海鲜.....	122	虾皮青椒鸡蛋.....	127
苦瓜炒蛋.....	118	剁椒炒鸡蛋.....	123	辣椒金钱蛋.....	127
韭黄炒鸡蛋.....	118	缤纷青豆炒蛋.....	123	辣味香蛋.....	128
桂花炒粉丝.....	119	皮蛋炒鱼丁.....	124	芹菜叶饼.....	128
酸菜木耳鸡蛋.....	120	蛋白炒苦瓜皮.....	124	贡菜炒蛋柳.....	129
百合炒蛋角.....	120	虾仁炒蛋.....	125	西班牙奄列.....	129

辣椒粉炒蛋.....	130	苦尽甘来.....	145	蒜苗回锅肉.....	159
玉米炒蛋.....	130	酸菜小竹笋.....	145	干盐菜回锅肉.....	160
蛋白炒玉米.....	131	雪里蕻肉末.....	146	回锅肉.....	160
玉米炒火腿肠.....	131	蒜苗肉末.....	146	干豇豆回锅肉.....	161
胡萝卜炒蛋.....	132	红三剁.....	147	干笋炒肉.....	161
芙蓉西红柿.....	132	酸豆角肉末.....	147	咕噜肉.....	162
金沙咸鸭蛋黄玉米粒.....	133	坛子菜炒肉末.....	148	糖醋咕噜肉.....	162
鸡肉炒玉米.....	133	黄瓜皮肉泥.....	148	鸡腿菇烧肉丸.....	163
金沙玉米.....	134	韭黄肉丝.....	149	尖椒炒削骨肉.....	163
彩椒腊肠.....	134	榨菜肉丝.....	149	腊肉炒蒜薹.....	164
青椒肉末.....	135	黄花菜炒瘦肉.....	150	红椒蒜薹肉丝.....	165
避风塘炒茄盒.....	135	蒜苗小炒肉.....	150	锅巴炒腊肉.....	165
贵妃火龙果.....	136	爆炒五花肉.....	151	山药炒腊肉.....	166
菜心炒肉.....	136	台湾小炒.....	151	年糕炒腊肉.....	166
黄瓜炒火腿.....	137	小炒乳黄瓜.....	152	一品酥腊肉.....	167
黄瓜炒皮蛋.....	137	井冈山豆皮.....	152	酸豆角炒腊肉.....	167
仔姜炒肉丝.....	138	土豆小炒肉.....	153	胡萝卜腊肉.....	168
香芹肉丝.....	139	西红柿肉片.....	153	窝头炒腊肉.....	168
水芹炒肉丝.....	139	黑木耳炒肉.....	154	蒜薹熏干腊肉.....	169
关东小炒.....	140	榄菜肉碎小瓜.....	154	莴笋炒腊肉.....	169
香辣肉丝.....	140	雪菜豆芽炒肉.....	155	咸肉炒马蹄.....	170
大葱炒肉丝.....	141	洋葱炒肉.....	155	乡村腊肉藜蒿.....	170
湘味肉丝.....	141	家常小炒肉.....	156	藜蒿炒腊肉.....	171
肉丝炒干蕨菜.....	142	茭白肉片.....	156	山野菜炒腊肉.....	171
酸白菜炒肉丝.....	142	湘西小炒肉.....	157	蕨菜炒腊肉.....	172
腌白菜炒猪肉.....	143	眉州辣子.....	157	苦瓜炒腊肉.....	172
酸豆角炒肉末.....	143	红椒木耳炒肉.....	158	茶树菇炒腊肉.....	173
开胃豆角肉末.....	144	茶香干炒肉.....	158	脆笋炒腊肉.....	173
酸菜笋炒肉末.....	144	香炒茶树菇.....	159	湘笋炒腊肉.....	174

苦笋炒腊肉.....	174	瓦片猪肝.....	191	香炒大肠.....	207
冬笋腊肉.....	175	青椒炒猪肝.....	192	普洱茶香肠.....	207
熏菌腊肉.....	175	洋葱炒猪肝.....	192	冬笋片炒香肠.....	208
蒜苗炒腊肠.....	176	白菜炒猪肝.....	193	干辣椒炒香肠.....	208
荷兰豆炒腊味.....	177	韭菜洋葱猪肝.....	193	葡国肠炒包菜.....	209
三色腊味.....	177	山珍炒腰花.....	194	豉油皇大肠.....	209
腊肉炒年糕.....	178	泡椒脆腰条.....	195	巴国肥肠丝.....	210
韭菜花炒咸肉.....	178	尖椒炒腰丝.....	195	白菜梗炒香肠.....	210
香芹炒腊肉.....	179	冬瓜炒腰片.....	196	黄花菜牛肉丝.....	211
西芹炒熏肉.....	179	川炆腰片.....	196	莴笋牛肉丝.....	212
小炒猪蹄.....	180	虾仁炒猪腰.....	197	杭椒牛肉丝.....	212
野山椒脆猪蹄.....	181	猪腰豌豆片.....	197	火爆牛肉丝.....	213
糖醋排骨.....	181	杜仲腰花.....	198	干煸牛肉丝.....	213
过桥排骨.....	182	嫩姜爆腰丝.....	198	洋葱牛肉丝.....	214
蛋炒排骨.....	183	豆香炒肉皮.....	199	牛肉苹果丝.....	214
香炒排骨.....	183	香辣猪皮.....	199	芹菜牛肉.....	215
水蜜桃排骨.....	184	炒猪血丸子.....	200	小炒牛肉.....	215
阿香婆炒排骨.....	184	酱辣椒炒猪杂.....	200	香茅牛仔粒.....	216
京味排骨.....	185	银芽炒心丝.....	201	干爆小排骨.....	216
茶树菇炒肚丝.....	185	红椒炒猪肺.....	201	大蒜牛肉粒.....	217
莴笋烧肚条.....	186	野山椒炒脆耳.....	202	豌豆牛肉粒.....	217
双笋炒猪肚.....	187	小炒顺风耳.....	202	麦香牛肉.....	218
荷蹄炒肚片.....	187	辣味小炒脆骨.....	203	小米椒剞牛肉.....	218
蒜香汁爆爽肚.....	188	峨家猪拱.....	203	蛋黄牛肉菜心.....	219
滑子菇炒爽肚.....	188	云南瓜炒猪舌.....	204	西湖鸳鸯牛肉.....	219
萝卜干炒肚丝.....	189	萝卜炒肥叉.....	204	蜀香小炒牛肉.....	220
小炒肚片.....	189	洋葱叉烧.....	205	双椒炒牛肉.....	220
胡萝卜炒猪肝.....	190	湘味生爆脆肠.....	205	辣炒卤牛肉.....	221
面皮炒猪肝.....	191	泡椒炒大肠.....	206	泡菜牛肉.....	221

双菇滑牛肉.....	222	南瓜牛柳.....	237	双椒炒羊肉末.....	253
哈密瓜炒牛肉.....	222	青豆角炒牛柳.....	238	洋葱炒羊肉.....	254
荔枝牛肉.....	223	青南瓜炒牛柳.....	238	红椒炒黑山羊.....	254
酒香牛肉.....	223	鸡腿菇牛柳.....	239	爆炒羊肚丝.....	255
生炒酱牛腩.....	224	山椒爆牛柳.....	239	葱爆羊肉.....	256
丝瓜炒牛肉片.....	224	牛柳炒蒜薹.....	240	青瓜炒羊片.....	256
香炒腊牛肉.....	225	蚝油卤蹄筋.....	240	腐乳鸡.....	257
铁板牛肉.....	225	香辣牛蹄筋.....	241	芽菜碎米鸡.....	258
回族牛干巴.....	226	小炒金牛筋.....	242	神仙馋嘴鸡.....	258
烟笋炒腊牛肉.....	226	泡椒蹄筋.....	242	川东风味鸡.....	259
酱炒肥牛.....	227	香菇煨蹄筋.....	243	咸鱼鸡粒芥蓝.....	259
火爆腊牛肉.....	228	牛肚炒香菇.....	243	鸡丝炒黄花菜.....	260
黑椒牛肉卷.....	228	香辣牛肚.....	244	西兰花炒鸡块.....	260
滑菇牛骨髓.....	229	芹香牛肚.....	245	腰果鸡丁.....	261
荷兰豆炒肥牛.....	229	小炒牛肚.....	245	西芹腰果鸡丁.....	261
铁板牛肠.....	230	小炒鲜牛肚.....	246	菱角炒鸡片.....	262
菠萝牛仔骨.....	230	牛百叶炒白勺.....	246	银杏鸡脆.....	262
小炒牛肉丸.....	231	小炒羊肉.....	247	澳门咖喱鸡.....	263
山椒爆炒牛柳.....	231	香芹炒羊肉.....	248	玉米炒鸡肉.....	263
蒜苗炒腊牛肉.....	232	洋葱爆羊肉.....	248	五彩鸡丝.....	264
茄干炒牛肉.....	232	小炒黑山羊.....	249	新疆大盘鸡.....	264
家乡小炒牛肉.....	233	双椒炒羊肉.....	249	山城辣子鸡.....	265
开胃双椒牛腩.....	234	小土豆羊排.....	250	鸡翅小炒.....	265
杭椒炒牛柳.....	234	叫花羊排.....	250	奇妙鸡脆骨.....	266
蒜薹炒牛柳丝.....	235	椒丝羊排.....	251	美极跳跳骨.....	266
香辣锅酥牛柳.....	235	老干妈羊腰.....	251	蘑菇炒肾球.....	267
黑椒炒牛柳粒.....	236	葱香羊肉.....	252	春笋炒鸡肾.....	267
雪菜爆牛柳丝.....	236	川香羊排.....	252	小瓜炒鸡脆骨.....	268
茶树菇爆牛柳.....	237	芝麻饼炒羊肉.....	253	香果鸡软骨.....	268

小炒鸡节骨.....	269	尖椒爆鸭.....	276	清炒鹅肠.....	282
尖椒炒鸡肝.....	269	芹香鸭脯.....	276	小炒鹅肠.....	283
干椒爆子鸡.....	270	锅巴美味鸭.....	277	大蒜爆鹅肠.....	283
香辣孜然鸡.....	270	葱爆鸭舌.....	277	三色鹅肠.....	284
巴蜀飘香鸡.....	271	鲜芦笋炒鸭舌.....	278	尖椒鹅肠.....	284
农家尖椒鸡.....	271	泡椒鸭舌.....	278	鹅肝炒蚝豉.....	285
泡椒鸡胗.....	272	核桃鸭胗球.....	279	泰式炒鹅肉.....	285
酸豆角炒鸡杂.....	272	洋葱爆鸭心.....	279	银杏炒鹌鹑丁.....	286
小炒鸡腿肉.....	273	火爆鸭杂.....	280	酸豆角炒鸽肫.....	286
炒鸡翅.....	273	爆炒鸭丝.....	280	香辣炒乳鸽.....	287
姜葱爆生鸭.....	274	茭白炒鸭肫.....	281	陈皮干椒兔肉.....	288
松香鸭粒.....	275	老干妈炒鸭肠.....	281	鲜锅兔.....	288
玉米粒炒鸭肉.....	275	小炒鸭肠.....	282		

鲜美炒水产



鱼虾争艳.....	290	红豆鳉鱼.....	295	泰式辣味香炒鱼.....	300
骨香桂花鱼.....	290	荷兰豆炒鱼片.....	296	白灵菇炒鱼丝.....	301
炒三丁.....	291	松仁鱼米卷.....	296	白辣椒炒腊鱼.....	301
风味鱼头.....	291	家常福寿鱼.....	297	草菇烩鱼丸.....	302
七彩炒鱼丝.....	292	秘制香辣鱼.....	297	四方炒鱼丁.....	302
水豆豉爆鲜鱼.....	292	湖南小炒鱼.....	298	丝瓜炒鱼嘴.....	303
小炒鱼丁.....	293	白辣椒炒鱼子.....	298	沙姜葱爆八爪鱼.....	303
鲜百合嫩鱼丁.....	293	鱼皮菜心.....	299	蛋白鱼丁.....	304
香味带鱼.....	294	芹王熘青鱼.....	299	芥蓝炒银雪鱼.....	304
生炒海斑鱼.....	295	酸豆角煸鲫鱼.....	300	菜梗鹅肠鱼.....	305

吞拿鱼酱西芹百合	305	豉椒鳊鱼片	321	花豆炒虾仁	337
湘味火焙鱼	306	宫灯鳊米	322	双味大虾	337
小鱼花生	306	香辣核桃炒鳊片	322	雪菜炒虾仁	338
椒丝河鱼干	307	老干妈炒鳊片	323	鬼马海鲜羹	338
蚕豆冬菜炒鱼干	307	香辣鳊丝	323	水晶虾仁	339
洋葱炒鱿鱼	308	大碗酸辣芋粉鳊	324	西湖小炒	339
辣炒鱿鱼	308	双椒马鞍鳊	324	爆珊瑚虾球	340
双椒炒鲜鱿	309	金针菇炒鳊丝	325	甜粟蜜豆炒虾腰	340
松茸炒鲜鱿	310	茶树菇炒鳊丝	325	草菇虾仁	341
豉椒炒鲜鱿	310	泡椒鳊鱼	326	椒盐虾仔	341
豉油王吹筒	311	蜀香烧鳊鱼	326	韭菜炒虾仁	342
泡萝卜炒鲜鱿	311	腊八豆香菜炒鳊鱼	327	鲜蚕豆炒虾肉	342
辣爆鱿鱼丁	312	泰式藕丝炒鳊柳	327	什锦笋片	343
苦瓜炒鲜鱿	312	杭椒鳊片	328	烧肉豆芽炒虾	343
荷兰豆炒墨鱼	313	双椒盘龙鳊	328	松仁爆虾球	344
南瓜墨鱼丝	314	口味鳊片	329	韭菜银芽炒河虾	344
黑椒墨鱼片	314	芹菜翠衣炒鳊片	329	干炒百合腰豆	345
酱爆墨鱼仔	315	蒜香小炒鳊背丝	330	飘香虾仁	345
墨鱼炒鸡片	315	妥甸炒水鱼	330	冬瓜炒基围虾	346
京式煎炒鲍鱼仔	316	甲鱼烧鸡	331	油爆虾	346
荷兰豆腿菇炒东山鲍	316	蒜苗甲鱼	331	金瓜虾仁	347
椒香鲜鳊	317	黄山毛峰泥鳅	332	豌豆萝卜炒虾	347
富贵虾爆鳊	317	干煸泥鳅	333	姜葱炒花蟹	348
辣烩鳊丝	318	韭菜薹焖泥鳅	333	咖喱炒蟹	349
酒城辣子鳊	318	竹香泥鳅	334	避风塘辣椒炒蟹	349
锅巴鳊鱼	319	五仁粒粒香	334	蒜沙炒辣蟹	350
芹菜炒鳊鱼	320	海贝腊肉炒虾干	335	蒜子葱油生爆肉蟹	350
迷路鳊丝	320	韭菜炒鲜虾	336	香橙辣子蟹	351
三色鳊丝	321	海鲜炒满天星	336	金牌口味蟹	351

澳门津白炒小蚌	352	泰式肉碎炒蛤蜊	358	台式辣炒蛏子皇	364
云南小瓜炒珊瑚蚌	352	口味蛤蜊	358	葱爆野山菌螺片	364
鼎上清炒蟹粉	353	姜葱炒花甲	359	春秋田螺	365
葱姜炒蟹	353	泡白菜炒花甲	360	豉椒炒蛏子	365
青竹腐乳炒蟹	354	鸡腿菇烧牛蛙	360	老干妈泰椒炒螺片	366
野山菌炒鲜贝	354	泡椒牛蛙	361	香菜梗爆螺片	367
八卦鲜贝	355	避风塘炒牛蛙	361	豉香天梯炒螺片	367
香港仔爆鲜贝	356	鸡腿菇爆海参柳	362	彩椒炒素螺	368
香芹鲜虾北极贝	356	京式爆海参	362	双椒富贵螺	368
菜心葱段炒虾蛄	357	珊瑚炒雪蛤	363		
炒纽西兰青口	357	泰椒蛏子夹馍	363		

香炒饭面粉



印尼炒饭	370	鱼丁炒饭	376	素鸡炒菠汁面	382
青豆炒饭	370	鳕鱼蛋包饭	376	带子拌菠菜粉	382
三文鱼炒饭	371	干贝蛋白炒饭	377	三丝炒米粉	383
泰皇炒饭	371	碧绿蟹子炒饭	377	腌肉螺丝粉	383
什锦炒饭	372	牛扒炒鸡蛋面	378		
干贝蛋炒饭	372	大肠炒手擀面	378		
海鲜炒饭	373	广东炒面	379		
西式炒饭	373	什锦炒面	379		
松子玉米饭	374	干贝焖伊面	380		
福建海鲜炒饭	374	海鲜炒乌冬	380		
扬州炒饭	375	三丝炒蛋面	381		
西湖炒饭	375	台式炒面	381		





百变小炒

家常烹调三十六技，旺火快炒最为普及，小炒最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国老百姓的餐桌上，不论何时，素小炒、肉小炒、荤素搭配炒，都必不可少，还有各式炒饭、炒粉、炒面，无一不是人们喜爱的食品。我们在此将为大家介绍各种小炒的实用窍门，让入厨者现学现用，为日常餐膳增添美味。

炒蔬菜的若干个 小窍门

1 如何炒青菜

炒冻青菜前不用化冻，可直接放进烧热的油锅里，这样炒出来的菜更可口，维生素损失也少得多。

切青菜最好用不锈钢刀，因为维生素C最忌接触铁器。菜下锅以前，用开水焯一下，可除去苦味。炒熟的青菜不能放太长时间，3小时后维生素C几乎全部被破坏。炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出来的菜才鲜嫩；若用一般水点菜，会影响其爽脆度。



2 炒菜放盐注意事项

如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒

菜，必须在放菜前下盐，因为花生油中可能含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒出来的菜更可口，开始应少放些盐，菜炒熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油炒，则应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。



3 炒菜放牛奶的神奇功效

炒菜时，如果调味料放多了，加入少许牛奶，能调和菜的味道。

炒花菜时，加入1匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。

4 哪些蔬菜在炒前要简单处理

白萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中焯烫后再炒，可去苦涩味和草酸。



黄花菜中含有秋水仙碱，进入人体内会被氧化成二秋水仙碱，有剧毒。因此，黄花菜要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。

5 如何炒出色泽美观的蔬菜

冷冻过的洋葱放入清水中浸泡，可使洋葱复鲜。切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄，质地脆嫩，美味可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。



炒莲藕时，往往容易变黑，若能边

炒边加些清水，就会保持成品洁白。

将冻土豆放入冷水中浸泡，然后放入加了1汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再进行炒制，这样土豆就没有怪味了。炒土豆时，要待变色后再加盐升温；否则，土豆会形成硬皮的汁液与油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

在1千克的温水中，加入25克糖，放入洗切好的蘑菇泡12小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇浸入了糖液，炒出来味道更鲜美。

