

CCTV 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

XIAO
CHAO

家常小炒

10
蔬豆 ● 肉蛋 ● 水产 ● 米面 各类小炒，一学就会

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒/《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编.-青岛:青岛出版社,2010.4
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6210-0

I.家… II.天… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036561号

书 名 家常小炒(普及版)

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约编辑 田 磊

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年6月第2版 2010年6月第2次印刷

开 本 16开(640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6210-0

定 价 19.80元(赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

建议陈列类别:美食类、生活类

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

XIAO
CHAO

家常小炒

10
蔬豆●肉蛋●水产●米面 各类小炒，一学就会

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

CCTV-1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

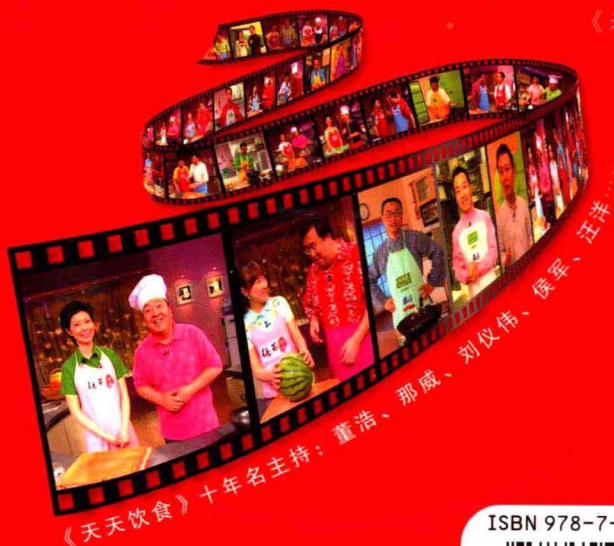
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

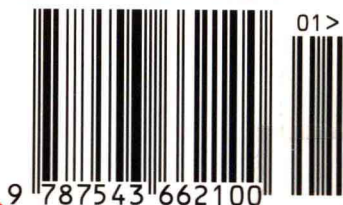
冯存礼



ISBN 978-7-5436-6210-0

普及版 定价：19.80元

ISBN 978-7-5436-6210-0



CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

家常小炒

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断摸索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运！

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯存礼



CONTENTS

1

6条

炒菜秘笈

CHAOCAI MIJI >>>

什么是炒?	10
家常小炒的炒制方法	10
炒菜时如何掌握火候?	11
食材的炒前处理	12
炒菜时怎样辨别油温?	13
做出美味小炒的窍门	14



2

23道

蔬菜小炒

注：有●标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

SHUCAI XIAOCHAO >>>

● 醋熘脆白菜	16	● 干烧四素	32
● 珊瑚白菜	18	● 油吃双丝	34
● 蒜蓉鸡毛菜	20	油酥彩球	35
蒜蓉茭瓜	21	炒野鸡红	35
● 干煸茄子	22	● 芝麻炒水芥丝	36
● 蚝油炒春笋	23	白灼芥蓝	37
● 烧汁西葫芦	24	冰爽脆芥蓝	37
● 荷塘小炒	26	● 酱汁桃仁	38
● 蕨菜土豆条	28	● 煸炒素鳝丝	39
● 桂花土豆	29	金针菇炒双耳	40
● 素双脆	30	清炒香菇	40
● 酸菜马蹄	31		



<<< XUROU XIAOCHAO

3

29道

畜肉小炒

- | | | | |
|------------|----|-----------|----|
| ● 五花醋卤茄 | 42 | ● 圆白菜炒五花 | 60 |
| ● 熏干西葫芦炒五花 | 44 | ● 简单带饭菜 | 61 |
| 青豆红椒炒肉丝 | 45 | ● 菊花木须肉 | 62 |
| ● 木耳豆炒肉丝 | 46 | ● 西芹炒猪肝 | 64 |
| ● 西瓜皮炒肉丝 | 48 | 笋香猪心 | 65 |
| 酱爆黄瓜肉丁 | 50 | 韭香猪肺 | 66 |
| 银芽炒三丝 | 50 | 腰香素花 | 66 |
| 沂蒙煸五花 | 51 | 银芽炒肚丝 | 67 |
| 龙须菜炒肉丝 | 51 | 椒香大肠 | 67 |
| ● 蒜香肉丁 | 52 | ● 腊肉干煸蒿子秆 | 68 |
| 葱爆里脊肉 | 53 | 木耳腊肉 | 69 |
| ● 红果青瓜肉丁 | 54 | ● 荷香腊味 | 70 |
| ● 七彩蒜苗小炒肉 | 56 | 菜薹炒腊肉 | 72 |
| 韭花肉末 | 58 | 蒜薹腊肉 | 72 |
| 兰花肉片 | 59 | | |



<<< QINDAN XIAOCHAO

4

29道

禽蛋小炒

- | | | | |
|-----------|----|----------|-----|
| ● 百合枸杞炒鸡柳 | 74 | ● 西兰花炒鸡块 | 93 |
| ● 米花樱桃鸡 | 76 | ● 酱爆鸡块 | 94 |
| 碎米鸡丁 | 78 | 竹爆凤片 | 95 |
| 芦笋鸡丁 | 79 | ● 葱爆鸭片 | 96 |
| 脆梨鸡丁 | 80 | 松香鸭丁 | 97 |
| 双白炒鸡片 | 81 | ● 蒜香鸭块 | 98 |
| ● 枸杞香菇炒鸡丝 | 82 | ● 素蟹黄 | 99 |
| ● 鸡丝炒南瓜 | 84 | 酸菜鸭肉 | 100 |
| ● 苦瓜松仁鸡米花 | 86 | 核桃仁炒鸭肉 | 100 |
| ● 熠银杏鸡 | 88 | 爆炒鸭肠 | 101 |
| 虾酱煎仔鸡 | 90 | 鸭血炒韭菜头 | 101 |
| 龙锤凤翅 | 90 | ● 松仁炒鸽肉 | 102 |
| 百年好合 | 91 | 辣炒乳鸽 | 104 |
| 香芒鸡片 | 91 | 炸烹乳鸽 | 104 |
| ● 鸡丝炒豆苗 | 92 | | |



5

21道

豆制品小炒

DOUZHIPIN XIAOCHAO >>>

- | | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| ● 红白瓜条 | 106 | 金果豆腐 | 115 |
| ● 烫干丝 | 107 | 蚝油豆腐 | 115 |
| 香辣油腐丝 | 108 | 腐乳炒菜心 | 116 |
| 尖椒炒千张丝 | 108 | ● 木耳炒腐竹 | 118 |
| 干丝海带 | 109 | ● 豉椒油笋豆 | 119 |
| 腐皮炒韭薹 | 109 | ● 银芽鸡丝榨菜 | 120 |
| ● 双熏炒豇豆 | 110 | 南瓜银芽 | 121 |
| ● 熏干炒蒜苗 | 112 | 锅巴银芽 | 121 |
| 翠芹炒油腐皮 | 113 | 锅煽豆苗 | 122 |
| 脆耳豆腐 | 114 | 三丝豆苗 | 122 |
| 黄金豆腐 | 114 | | |

6

16道

水产小炒

SHUICHAN XIAOCHAO >>>

- | | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| ● 芹黄鱼丝 | 124 | ● 竹笋炒黄鳝 | 134 |
| ● 银鱼花生 | 126 | 家常鳝段 | 135 |
| ● 鱼松炒豆芽 | 128 | ● 苦瓜炒虾肉 | 136 |
| 山椒青鱼 | 130 | ● 五彩虾仁 | 138 |
| 葱姜鲫鱼 | 130 | ● 蟹黄上蔬 | 139 |
| 糖醋鱼块 | 131 | ● 莴笋炒墨鱼花 | 140 |
| 富贵人生 | 131 | 五花炒墨鱼 | 142 |
| ● 火腿鳝段 | 132 | 墨鱼炒腰花 | 142 |

7

9道

米面小炒

MIMIAN XIAOCHAO >>>

- | | | | |
|----------|-----|---------|-----|
| ● 红薯片烧面筋 | 144 | 津白年糕墨鱼仔 | 151 |
| 笋菇烧面筋 | 146 | ● 四季炒年糕 | 152 |
| ● 面筋丝瓜 | 148 | ● 福建炒虾面 | 153 |
| 面筋焖兔肉 | 149 | 黄金炒粉皮 | 154 |
| 雪菜肉丝炒年糕 | 150 | | |

1 >>>

炒菜秘笈

XiaoChao



什么是炒?

炒是使用最广泛的一种烹调方法。适用于炒的原料，多是用刀切成小的丁、丝、条、片、球、粒等。炒通常用中油量或小油量，但油量多少还要视原料的多少而定。操作时，先将锅烧热，再倒入油，炒一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料的质地而定。操作时将原料依次下锅，用手勺或铲翻拌，动作要敏捷，原则是断生即好。炒制出的菜品的特点是脆、嫩、滑。

家常小炒的炒制方法

生炒

生炒是指将原料切好后不经上浆挂糊，直接下锅，用旺火热油快速炒制成菜的烹调方法。

生炒的原料常选用新鲜脆嫩的蔬菜和鲜嫩无筋膜的猪、牛、羊肉。具体做法是先将原料放入热油锅中炒至五六成熟，再放入调料（调料容易熟的可迟些放，不容易熟的可与原料一起下锅），然后调味，迅速颠翻几下，炒至断生即可。如果原料的块形较大，可在炒制时淋入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，然后出锅。淋入汤汁时，最好在原料本身的水分炒干后再放，这样原料才能入味。

用生炒的方法炒出的菜肴，具有鲜香脆嫩、汁薄入味的特点。

熟炒

熟炒是指将大块的原料经煮、烧、蒸或炸等烹调方法加工至半熟或全熟，然后改刀切成片、块等，用中火热油略炒，再依次加入配料、调味品和少许汤汁，翻炒成熟的烹调方法。

熟炒的原料一般选用新鲜无异味的家畜肉及香肠、酱肉等肉制品，配料选用大葱、韭菜、洋葱、青蒜、蒜薹、尖椒等香辛味浓郁、质地脆嫩的原料。熟炒的原料大都不挂糊，出锅时一般用水淀粉勾薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

用熟炒的方法炒出的菜肴，具有略带卤汁、酥脆入味的特点。

✿ 滑炒

滑炒是将切好的原料腌渍入味后用水淀粉或鸡蛋清上浆，放入四五成热的温油锅中，滑散至变色时出锅。另起锅炒配料，待配料快熟时放入原料同炒几下，加些卤汁勾薄芡，起锅。但应注意在原料下锅后，必须使原料散开，以防止原料挂的糊粘连成块。

滑炒常用的原料有猪瘦肉、鸡、鱼、虾等。

用滑炒的方法炒出的菜肴，具有柔软滑嫩、紧汁亮油的特点。

✿ 干煸

干煸是将不挂糊的小型原料加盐等调味料腌渍入味，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到原料表面焦黄时加配料及豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等调味品同炒几下，待锅中大部分卤汁被原料吸收，菜肴就可以出锅了。

用干煸的方法炒出的菜肴，具有干香、酥脆、略带麻辣的特点。

👁️ 炒菜时如何掌握火候? 👁️

炒菜时掌握火候是关键。可根据火的颜色和光亮度区分火力，具体分为三种：一是“旺火”，又叫大火，火焰起得高，光度明亮，呈黄白色，热气逼人，适用于快速烹炒，如爆、炸、氽等；二是“温火”，又叫文火，火焰未出炉口，低而摇晃，光度较暗，呈红色，热气很重，适用于较慢的烹调，如煎、贴等；三是“微火”，又叫小火，火焰细小，有起有落，光度发暗，呈青绿色，热气不重，一般用于较长时间的炖、煨，可使原料熟烂。



大火



中火



微火

食材的炒前处理

食材在炒前经过一些处理，可以使原料的色泽更加鲜艳，并能减淡或除去腥、膻、臊、涩、苦等异味，使原料在正式烹调前达到所需要的质感和成熟度，使多种原料成熟的时间一致。食材的炒前处理一般有以下几种方法：

焯（汆）水

焯（汆）水是将洗净切好的原料放在加水的锅中略加热至半熟或全熟的过程。通常蔬菜等原料称为焯水，肉类等原料称为汆水。需要焯（汆）水的原料比较多，有血水或有腥、膻、臊等异味的肉类及蔬菜都应焯（汆）水。焯（汆）水的方法主要有两种，一种用开水锅，另一种用冷水锅。

开水锅焯（汆）水是将锅中的水烧沸，然后放入原料煮至一定的成熟度。适用于油菜、菠菜等绿叶蔬菜及虾仁、鸡、鸭等腥、膻、臊味较小的动物性原料。

冷水锅焯（汆）水是将原料与冷水同时下锅，煮至一定成熟度。适用于山药、笋、茭白等带有涩味的植物性原料及牛肉、羊肉、动物内脏等腥、膻、臊味较为强烈的动物性原料。

另外，不管用开水锅，还是用冷水锅，锅内的加水量都要没过原料；在焯（汆）的过程中要不时翻动原料，以使原料各部位受热均匀。

上浆

上浆是把淀粉或蛋清及调料直接与原料一起搅拌的过程。主要分以下三种：

1. **水淀粉浆**。是将淀粉加适量清水调匀后形成的浆。适用于炒肉丝、炒肉片、炒腰花、炒猪肝等。

2. **蛋清淀粉浆**。是用蛋清加适量淀粉及清水调制成的浆。适用于炒虾仁、炒鱼片等。

3. **全蛋淀粉浆**。是用整个鸡蛋加适量淀粉及清水调制成的浆。适用于炒肉丝、炒鱼片等。

另外，上浆前可先将原料加盐或酱油等调味料腌渍入一些底味，以免原料内部口味清淡。同时上浆时的手法要轻重适宜，以免抓不匀或将原料抓烂。

🌸 过油

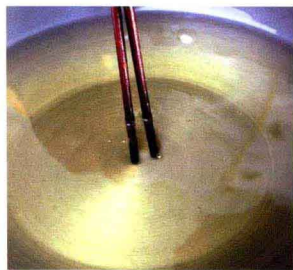
过油是将洗净后切好的原料在油锅中加热至熟，或炸制成半成品的熟处理过程。过油可分为滑油和油炸两种方法。

滑油是指用温油锅、中等油量，将原料滑散成半成品的一种熟处理方法。一般用于滑油的原料是切成丁、丝、条、片、球、粒的猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等动物性原料。滑油前，多数原料都要上浆。

油炸是用热油锅及可没过原料的油量，将原料炸成半成品的一种方法。猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鱼、豆制品等原料都可用油炸。

👁️ 炒菜时怎样辨别油温? 👁️

所谓油温，是指锅中的油经加热后达到的温度，我们常在各种烹饪和菜谱书中看到“将油烧至几成热”的说法，如何正确把握油温呢？我们不可能用温度计去测量，但可以通过一些现象去判断。这里就教大家一个辨别油温的小窍门。



三四成热：温油锅，油温在 $120^{\circ}\text{C} \sim 140^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为无青烟、无响声、油面平静，手放在油面上方能感到微微的热气。筷子放入油锅中，周围基本上不起油泡。



五六成热：热油锅，油温在 $150^{\circ}\text{C} \sim 160^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为微有青烟，油从四周往中间翻动，手放在油面上方能感到明显的热气。筷子放入油锅中，周围开始冒出少许油泡。



七八成热：旺油锅，油温在 $160^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为有大量青烟上升，油面较平静，筷子放入油锅中，周围会快速冒出很多的油泡。

做出美味小炒的窍门

掌握家常小炒的烹调窍门，美味佳肴轻松搞定，端出一盘广受欢迎的小炒变得如此简单，烹制过程又充满快乐！

❀ 炒猪肉片

切好的猪肉片放入漏勺里，放入沸水锅中烫至肉片变色，捞出，沥干水分后下锅炒制，只需3~4分钟就能炒熟，并且鲜嫩味美。

❀ 炒腰花

在切好的腰花中淋入少许白醋拌匀，静置10分钟后再烹调，腰花会发大、无血水，炒熟后口感鲜嫩且没有腥臊味。

❀ 炒猪肝

猪肝切好后放入适量苏打和白醋拌匀，静置数分钟后用清水冲洗干净，炒熟后的猪肝口感特别好。因为苏打能使猪肝脆爽，白醋能使猪肝不渗血水。

❀ 牛肉片

面粉倒入盛器中，加适量啤酒调稀，淋在切好的牛肉片上拌匀，静置30分钟后用于烹调，可增加牛肉的鲜嫩度。

❀ 炒鸡蛋

鸡蛋磕入碗中，淋入少许清水打散，倒入锅中炒时滴入少许白酒，这样炒出来的鸡蛋蓬松且鲜嫩可口。

❀ 炒虾仁

按250克虾仁加1克盐和1克面粉的比例，在洗净的虾仁中加入盐和面粉，抓匀后用清水冲洗掉盐和面粉，这样炒出的虾仁透明如水晶，口感鲜嫩。

❀ 炒青椒

炒青椒要用急火快炒，炒出的青椒色泽翠绿，味道清香。

❀ 炒花生

花生米要在凉锅和凉油时下锅炒制，这样炒出的花生米口感酥脆而不变色、不脱衣。



2 >>>

蔬菜小炒

XiaoChao

