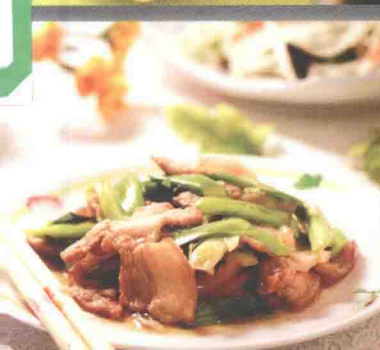
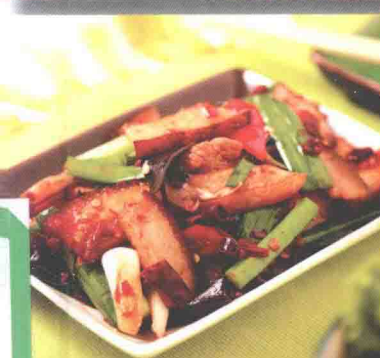


美食厨房系列

家常小炒

- 精心挑选的家常美味
- 贴心的健康提示
- 各类食材的巧妙搭配
- 手把手带您融入美食世界

犀文图书 编 著



中国纺织出版社

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常小炒

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常小炒 / 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014. 9

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9643-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057198号

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 穆建萍 特约编辑: 翟丽霞
责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 142千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常小炒

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小炒 / 犀文图书编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2014.9

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9643-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057198号

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 穆建萍 特约编辑: 翟丽霞
责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 142千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

PREFACE



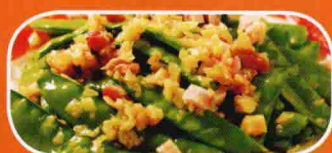
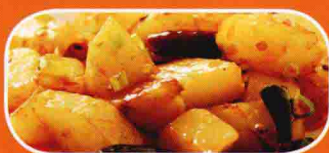
家常菜即指家庭日常制作食用的菜肴，是众多家庭一日三餐的重要组成部分。家常菜虽然普通，但却是中菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。家常菜通常是用最简单的手法将最实惠的原料烹制成最美味的菜肴，让家人吃饱、吃好、吃得开心。针对普通家庭日常生活饮食方面的需求，我们精心打造了本套“美食厨房系列”丛书，让您使用普通的食材、简单的调料和各种烹饪方法制作出美味可口、营养丰富的菜肴。

炒是使用最广泛的一种烹饪方法，它主要是以油为导热体，将小型原料用中大火在较短时间加热成熟，再调味成菜。作为最常用手法的小炒蕴涵着中华饮食文化的精髓；美味可口、别具特色的小炒也成为家庭餐桌上必备的菜肴。

本书将常见、常做、常吃的小炒类菜肴一网打尽，包含了素菜类、水产类、畜肉类和禽蛋类四大类别几百道小炒的做法。全书信息量大、可读性强，且选用的食材简单易得，制作过程科学、详细，图文并茂，生动形象，能够有效指导读者在家中轻松烹饪。



目录



C O N T E N T S

炒菜小技巧 7

蔬菜类 8

湘味豆腐	9
大碗豇豆	9
炒白花藕	10
什锦豌豆仁	10
金针菇炒泡菜	11
鱼香茶树菇	11
炒土豆丝	12
美味腐竹	12
干煸苦瓜	13
泡椒腐竹爆菜帮	13
葱烧木耳	14
素贝烧冬瓜	14
乡村干菜钵	15
乡村老豆腐	15
淡菜炒笋尖	16
素炒芦笋	16
香菜脆茄	17
尖椒咸菜丝	17
豆干炒粉丝	18
香辣土豆块	18
干锅茶树菇	19
酸圆白菜炒粉皮	19
翡翠豆腐	20
鲜蘑炒毛豆仁	20
茄皮豆角丝	21
茭白炒蚕豆	21

鸡汁萝卜	22
洋葱豉豆炒鸡蛋	22
小炒土豆片	23
炆炒三丝	23
茭白炒面筋	24
手撕包菜	24
脆炒南瓜丝	25
泡椒炒小瓜丝	25
辣椒魔芋丝	26
丝瓜炒蛋	26
金针菇瓜丝	27
金针菇荷兰豆	27
芹菜炒花生仁	28
杏鲍菇炒莴笋	28
蚝油群菇	29
小炒口蘑	29
三丝炒绿豆芽	30
油辣香菇	30
鸡汁脆笋	31
香菇炒豆芽	31
山楂玉米粒	32
青蒜炒豆腐	32
茄子炒豇豆	33
老干妈辣豆腐	33
丝瓜炒豆腐	34
苦瓜焖豉豆	34
湘西外婆菜	35
精品花菜干	35
素炒黑白菜	36

怪噜花生	36
黑木耳炒大白菜	37
酸菜土豆丝	37
酸菜藕片	38
芥菜干丝	38
蒜蓉苋菜	39
外婆菜炒蚕豆瓣	39
甜椒炒丝瓜	40
麻辣豆腐干	40
莴笋炒山药	41
酸米豆腐	41
五色炒玉米	42
蒜蓉豆苗	42
香干炒芹菜	43
脆熘豆腐干	43
香干炒蒜薹	44
麻婆豆腐	44
香菇四季豆	45
回锅豆腐	45
香菇炒西蓝花	46
蚕豆烧香干	46
香辣绿豆芽	47
决明烧茄子	47
银耳炒芹菜	48
鱼香苦瓜丝	48
银丝菠菜	49
呛辣苦瓜	49
鱼香菠菜	50
甜辣薯丝	50

清炒白菜·····	51
玉米蛋黄·····	51
珍珠菜花·····	52
虾米炒蕨菜·····	52



水产类 53

海鲜的选购与

食用禁忌 ····· 54

泡椒馋嘴蛙·····	55
爆辣蟹·····	55
菠菜炒鱼肚·····	56
红烧鳊片·····	56
宫爆凤尾虾·····	57
红泡小炒蟹·····	57
炒醋鱼块·····	58
虾仁豆腐·····	58
川味金枪鱼·····	59
脆皮凉瓜炒河虾·····	59
炒黑鱼球·····	60
豆瓣鲤鱼·····	60
泡椒虾仁·····	61
天府趣味鱼·····	61
葱姜炒花蟹·····	62
辣椒炒螺蛳·····	62
香辣蟹·····	63
香辣小河虾·····	63
河虾墨鱼·····	64
荔枝虾仁·····	64
香芹虾干炒鳊丝·····	65
干锅鱼杂·····	65
椒盐虾·····	66
丝瓜干贝·····	66

宫爆鱼丁·····	67
虎皮尖椒爆鳊段·····	67

快炒鱿片·····	68
葱辣鱼·····	68

蜀国演义·····	69
芸豆牛蛙·····	69

松仁百合炒鱼片·····	70
香滑鲈鱼球·····	70

青椒白米虾·····	71
爆炒双脆·····	71

糖醋鲜鱼·····	72
葱姜海参·····	72

火爆牛蛙·····	73
香辣泥鳅·····	73

虾米炒白菜·····	74
红烧田螺肉·····	74

酸豆角炒鱼片·····	75
五香带鱼·····	75

紫苏炒螺·····	76
面筋生蚝·····	76



畜肉类 77

京葱木耳炒肉片·····	78
干煸牛腱·····	78

菠萝炒牛肉·····	79
豉香青蒜猪耳·····	79

山椒牛百叶·····	80
传统回锅肉·····	80

炒黄瓜酱·····	81
芹菜牛肉·····	81

干煸大肠·····	82
腰花烧茄子·····	82

黑豆猪肝·····	83
肉丝炒荷兰豆·····	83

雪里蕻毛豆炒肉末·····	84
青椒小炒肉·····	84

红焖豇豆·····	85
剁椒炒猪心·····	85

圆白菜回锅肉·····	86
香菜牛肉丝·····	86

回锅肉·····	87
茭白炒肉片·····	87

香辣嫩牛肉·····	88
风味牛肚·····	88

金针菇炒肚丝·····	89
蚂蚁上树·····	89

风味毛肚·····	90
黑笋节节香·····	90

苦瓜炒牛肉·····	91
油条炒牛肉·····	91

回味金钱肚·····	92
爆炒牛筋·····	92

苦瓜肥肠·····	93
腊味炒茭白·····	93

羊肉萝卜丝·····	94
回锅香肠·····	94

兰椒炒牛肉·····	95
杂菜炒猪耳·····	95

腊豆肉丁鲜海带·····	96
巴山蜀香牛肉·····	96

青蒜炒花肉·····	97
黄瓜炒猪肝·····	97

小炒黄牛肉·····	98
肉炒山蕨菜·····	98

桃仁牛肉·····	99
葱爆肉·····	99

山药条炒羊肚·····	100
天府满盘香·····	100

鲜香牛肝·····	101	鸭脯小炒·····	116	水果鸡·····	123
炒腊牛肉·····	101	干煸鸡·····	116	蛋黄四季豆·····	123
爆炒腰花·····	102	姜汁热味鸡·····	117	乡巴佬炒鸡·····	124
香爆羊肉·····	102	吮指香辣鸭·····	117	小炒鸡鸭杂·····	124
洋葱炒肉丝·····	103	青椒鸽肚·····	118	雪里蕻毛豆鸡丁·····	125
葱爆牛肉·····	103	剁椒炒鸡蛋·····	118	肝片笋条炒鸡蛋·····	125
重庆辣大肠·····	104	菊花鸭肫·····	119	小炒鸡腿肉·····	126
仔姜腰片·····	104	鲜银耳炒鸡蛋·····	119	小炒鸡肫心·····	126
炸酱排骨·····	105	爆炒鸭四宝·····	120	什锦蛋丝·····	127
姬菇牛肉·····	105	虎皮籽姜鸡·····	120	洋葱炒蛋·····	127
芦蒿炒咸肉·····	106	辣子鸡·····	121	芝麻茄汁烩鸡脯·····	128
肉末苦瓜·····	106	滑蛋虾仁·····	121	番茄炒鸡蛋·····	128
孜然牛肉·····	107	鸡丝炒灵菇·····	122		
红烧牛鞭·····	107	野山椒炒鸭肠·····	122		
孜然羊肉·····	108				
冬笋烧牛肉·····	108				



禽蛋类 109

甘薯馋嘴鸡·····	110
双菇滑鸡柳·····	110
板栗烧鸡·····	111
菠萝鸡丁·····	111
动感鸡脆骨·····	112
旺仔鸡脆骨·····	112
葱爆鸭块·····	113
花椒鸡丁·····	113
地叶菌炒鸡蛋·····	114
红葱头炒鸭·····	114
百合丝瓜炒鸡片·····	115
红烧鹅肉·····	115



炒菜小技巧

炒是最基本的烹调技术，是我国家庭日常使用最广泛的中大火加热的一种烹调方法。炒菜时通常在锅中先放入适量油，加热至一定温度，加入佐料，再将一种或几种食材放入锅中，用中大火在较短时间内加热成熟，期间使用锅铲翻动，直到食材被炒熟！锅铲的翻动过程正是炒的过程，翻动的目的是使食材均匀受热、佐料以及各种食材在炒的过程中析出的汁水在整锅菜中均匀分布。其中，火候的掌握、翻动的节奏以及调味料加入的种类和次序，为最终炒制是否成功的关键。

炒主要分为生炒、熟炒、清炒、爆炒、煸炒、软炒等。

生炒

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主。生炒时先将原料放入沸油锅中，炒至五、六成熟，再放入配料（易熟的配料可迟放，不易熟的与原料一齐放入），然后加入调味料，再迅速颠翻几下，炒至断生即可。这种炒法做出的菜肴汤汁很少、清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透即可出锅。放汤汁时，需在原料本身水分炒干后再放，才能入味。

熟炒

熟炒的原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀切成片、丝、丁、条等形状后进行炒制。调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。另外，熟炒的原料无论是片、丝、丁，其片要厚，丝要粗，丁要大一些。

清炒

清炒就是将食材经过上浆、滑油处理，再用大火迅速翻炒，最后加入芡汁的烹饪方法。

爆炒

爆炒是先将食材氽烫、滑油后再油炸，使用中量的油，将食材在大火、热油中快速翻炒的烹饪方法，可以细分为葱爆、油爆、酱爆等。



煸炒（又称干煸）

煸炒是将不挂糊的小型原料经调味料拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（通常包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被原料吸收后即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

软炒

软炒是将生的原料加工成泥蓉，用汤或水炒成液体状（有的原料本身就是液体状），再用适量的热油拌炒的烹饪方法。

蔬菜类





湘味豆腐

原料：豆腐350克，猪肉100克，青椒、红椒各适量

调料：盐3克，胡椒粉2克，辣椒油、老抽、水淀粉、料酒、香油、高汤、食用油各适量

做法

- 1.豆腐稍洗，切厚片；猪肉洗净，切片，加盐、料酒腌制；青椒、红椒均洗净，切圈。
- 2.将盐、胡椒粉、辣椒油、老抽、水淀粉、高汤调匀成芡汁备用。
- 3.锅中入食用油烧热，下入豆腐片煎至金黄色时盛出。
- 4.再热油锅，入青椒、红椒炒香，下入猪肉片炒至变色时，加入煎好的豆腐片翻炒均匀，倒入调好的芡汁煮片刻，淋入香油，起锅盛入盘中即可。

营养功效

豆腐有抗氧化的功效，不仅含有人体必需的8种氨基酸以及丰富的蛋白质，而且富含植物雌激素。

温馨提示

豆腐消化慢，小儿及消化不良者不宜多食；豆腐含嘌呤较多，痛风病人及尿酸浓度增高的患者慎食。

大碗豇豆

原料：豇豆400克，青椒、红椒各适量

调料：盐、生抽、食用油、辣椒油、香油、蒜各适量

做法

- 1.豇豆洗净，放入沸水锅中焯至变色后捞出，再用凉水冲一遍，沥干水分；红椒洗净，切片；青椒洗净，对切。
- 2.锅内入食用油烧热，入蒜爆香后捞出，下入青椒、红椒炒香，放入豇豆翻炒，掺入少许清水以大火烧干。
- 3.调入盐、生抽、辣椒油炒匀，再以小火烧至豇豆熟透入味，待汤汁收干时，淋入香油，起锅盛入碗中即可。

营养功效

豇豆含大量淀粉、脂肪油、蛋白质、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，具有健脾肾、生津液的功效。

温馨提示

豇豆选购时以表皮有光泽、饱满、色泽良好为佳，烹调时间不宜过长，以免造成营养损失。





炒白花藕

原料：莲藕200克，青椒50克，红椒片适量

调料：食用油、盐、味精各适量

做法

1. 莲藕去节，去皮，切片，放在清水中浸泡，洗掉切口处的淀粉；青椒去蒂、籽，洗净，切菱形片。
2. 炒锅中放食用油烧热，放入青椒片、红椒片、莲藕片略炒，放入盐、味精炒匀，继续炒至断生即可。

营养功效

此菜补血、清肠通便、防暑、降血压。

温馨提示

莲藕以外皮呈黄褐色、肉肥厚嫩者为佳。

什锦豌豆仁

原料：鲜豌豆仁200克，胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、水发木耳、豆腐干各50克

调料：葱末、姜末、盐、料酒、味精、糖、水淀粉、食用油、清汤、明油各适量

做法

1. 鲜豌豆仁洗净；胡萝卜、马蹄、黄瓜、土豆、豆腐干均洗净，切丁；水发木耳撕片，用开水焯后过凉水备用。
2. 炒锅上火烧热，加适量食用油，下葱末、姜末煸炒出香味，再放入鲜豌豆仁及各种原料同炒。
3. 加料酒、盐、味精、糖及清汤，锅开后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

营养功效

此菜含有膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等多种维生素，能和中、下气、利水、通乳。

温馨提示

脾胃虚弱者不宜多食，以免引起消化不良。





金针菇炒泡菜

原料：金针菇300克，泡萝卜200克，泡辣椒5克

调料：盐3克，辣椒油、胡椒粉、食用油各适量

做法

1. 金针菇切去老化柄，掰开洗净；泡萝卜洗净，切成细丝备用。
2. 将金针菇下入沸水锅中氽烫至熟后捞出沥水。
3. 锅内入食用油烧热，下入泡萝卜和泡辣椒炒熟，再下入金针菇翻炒均匀，加盐、辣椒油、胡椒粉调味即可。

营养功效

金针菇含有铁、钙、镁等多种微量元素以及大量维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，具有补肝、益肠胃、抗炎、防癌的功效。

温馨提示

金针菇宜熟食，不宜生吃。

鱼香茶树菇

原料：茶树菇350克，泡红椒100克，芹菜30克

调料：盐4克，葱末、姜末、蒜蓉各5克，糖4克，酱油8毫升，陈醋3毫升，食用油适量

做法

1. 茶树菇洗净，大的一切为二；芹菜洗净，切段；将盐、葱末、姜末、蒜蓉、糖、酱油、陈醋拌匀成鱼香汁备用。
2. 食用油入锅烧热，下入泡红椒炒香，再下入茶树菇、芹菜段翻炒。
3. 待熟时，调入鱼香汁，待汁浓时出锅即可。

营养功效

茶树菇营养丰富，蛋白质含量高达19.55%左右，并且含有丰富的B族维生素和钾、钠、钙、镁、铁、锌等矿物质元素。

温馨提示

挑选茶树菇时应尽量选择盖厚、柄细短、未开伞、色泽为茶色者。





炒土豆丝

原料：土豆2个（约250克）

调料：食用油、酱油、盐、米醋、葱花、花椒各适量

做法

- 1.土豆去皮，洗净，切成细丝，放在清水中浸泡10分钟，洗去淀粉。
- 2.将炒锅置火上，放入食用油和花椒烧热，再下葱花爆香。
- 3.放入土豆丝，炒拌约5分钟，待土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐，略炒一下出锅。

营养功效

土豆含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、B族维生素与维生素C等，其维生素的总含量约为西红柿的4倍，此外，还含有钾、钙、磷、铁等矿物质。

温馨提示

因土豆含糖分较多，故糖尿病患者不可多食，如要食用则必须减少其他主食的分量，脾胃虚寒易腹泻者应少食。

美味腐竹

原料：水发腐竹750克，净冬笋50克，红辣椒2个

调料：豆瓣酱50克，葱15克，姜3克，糖50克，白酒、香油各25毫升，素汤500毫升，醋、酱油、盐、味精、食用油各适量

做法

- 1.水发腐竹切成粗丝，用开水氽透，捞出沥去水分，红辣椒切成丝，冬笋切成粗丝，葱、姜切细丝，豆瓣酱剁成细泥。
- 2.炒锅置大火上，加食用油，烧至七成热时，投入腐竹丝，炸至金黄色，倒入漏勺，沥净油。
- 3.炒锅置大火上，加食用油，烧至六成热，投入红辣椒丝炒至深红色，投入豆瓣酱、葱丝、姜丝煸出香味，油色变红时，加素汤、糖、白酒、盐、酱油、腐竹丝、冬笋丝和醋煮沸，移小火上，加盖焖烧至汤汁不多时起盖，移至大火，加味精，边烧边转动锅，同时淋熟油，至汁收浓、色红亮时，淋入香油，炒匀，出锅装盘即成。

营养功效

腐竹含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质和维生素，营养较全面。

温馨提示

将干腐竹用凉水浸泡6小时后洗净，即成水发腐竹。



干煸苦瓜

原料：苦瓜350克

调料：盐2克，味精1克，食用油、老抽、辣椒油、干红辣椒、熟白芝麻各适量

做法

1. 苦瓜去籽，洗净，切条；干红椒洗净，切段。
2. 锅内入食用油烧热，放入苦瓜条煸炒至软黄后盛出。
3. 再热油锅，入干红辣椒段炒出香味，加入苦瓜条翻炒，调入盐、味精、老抽、辣椒油炒匀，起锅盛入盘中，撒上熟白芝麻即可。

营养功效

苦瓜含蛋白质，脂肪，碳水化合物，膳食纤维，钙、磷、铁、镁、锌等矿物质和胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和烟酸等活性成分，其中维生素B₁、维生素C的含量居瓜果蔬菜之首。

温馨提示

苦瓜性凉，所以脾胃虚寒者不宜食用。



泡椒腐竹爆菜帮

原料：腐竹50克，白菜帮100克

调料：盐1克，泡红椒40克，食用油适量

做法

1. 腐竹泡发，洗净，切段；白菜帮洗净，切条；泡红椒对切。
2. 锅置火上，入食用油烧热，放入腐竹段稍炒后，加入白菜帮翻炒片刻。
3. 入泡红椒同炒，调入盐，炒匀，起锅盛入盘中即可。

营养功效

腐竹中维生素、钙、磷、铁等含量很高，并含有人体所需的氨基酸。

温馨提示

肾炎、肾功能不全者应少吃。





葱烧木耳

原料：水发木耳30克，豆芽适量

调料：大葱100克，盐5克，酱油15毫升，水淀粉10毫升，食用油25毫升

做法

1. 将水发木耳放入开水中烫熟；大葱择洗干净，切成细丝。
2. 锅中倒入适量食用油，放入葱丝炒出香味，加入烫好的木耳及豆芽翻炒。
3. 加入酱油和盐，出锅前淋入水淀粉勾芡即可。

营养功效

木耳中铁的含量极为丰富，常吃可防治缺铁性贫血，同时亦可清胃涤肠，防治动脉粥样硬化。

温馨提示

表虚多汗者忌食。

素贝烧冬瓜

原料：冬瓜300克，豆腐皮、芹菜、西红柿各25克

调料：盐、料酒、胡椒粉、鸡精、葱、鸡蛋清、水淀粉、香油、高汤、食用油各适量

做法

1. 将豆腐皮烫软，在案板上铺平，撒入盐、胡椒粉、鸡精，再放入鸡蛋清和水淀粉，卷成干贝粗细的卷，用纱线捆好，放到蒸锅中蒸5分钟取出，晾凉后切成干贝大小的丁。
2. 将冬瓜去皮、瓤，洗净，切成片；葱洗净切成丝；芹菜、西红柿洗净，切成丁。
3. 锅内放食用油，待油温四成热时倒入葱丝、冬瓜片炒匀，再加料酒、高汤、胡椒粉、芹菜丁、西红柿丁烧8~10分钟，加入腐皮丁，大火收汁，以水淀粉勾芡，淋入香油，出锅即可。

营养功效

冬瓜含多种营养成分，特别是维生素C的含量较高，每100克冬瓜约含有18毫克维生素C，为西红柿的1.2倍左右。另外，其含有的丙醇二酸，对防止人体发胖、增进形体健美有重要作用。

温馨提示

冬瓜性凉，不宜生食。

