



7天学会系列销量突破10万套
完美升级，倾情回馈



7天升级版 家常炒菜

7天编委会◎编



扫二维码看视频



跟着光盘学做菜

吉林科学技术出版社

7天升级版 家常炒菜

7天编委会◎编



吉林科学技术出版社

7天升级版 家常炒菜

7天编委会◎编



吉林科学技术出版社

A/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。

B/ 直观易懂的制作步骤，图文并茂地阐述菜品的详细制作过程。

萝卜干腊肉芹

E 萝卜干腊肉芹

口味
鲜咸

原料

芹菜250克/腊肉100克/萝卜干80克/红椒30克/青蒜20克/葱末、姜末各5克/红泡椒碎1大匙/味精、白糖、酱油、醪糟、植物油各适量

制作

1 腊肉刷洗干净，放入蒸锅内蒸至熟，取出，切成小片；青蒜洗净，切成小粒；萝卜干用清水浸泡片刻。

2 红辣椒去蒂，切成小条；芹菜洗净，切成小段，锅内焯烫一下，捞出，沥水，放入盆中。

3 净锅置火上，加入植物油烧至七成热，下入葱末、姜末、红泡椒碎炒出香辣味，再加入萝卜干翻炒一下。

4 放入腊肉片，加入醪糟、酱油、白糖炒匀，放入青蒜粒、红辣椒条翻炒片刻，加入味精，出锅放在芹菜段上即可。

小窍门

芹菜含有大量的粗纤维，有清热、降压和降低胆固醇的功效；牛肉富含蛋白质，具有补益脾胃的效果，搭配鲜咸口味的萝卜干一起炒制成菜，不但能保证营养供应，还有瘦身的效果。



98

D/ 每道菜都有准确的口味标注，让您第一时间寻找到自己所爱。

E/ 市面上最流行的500本菜谱10万道菜品中精选出本书菜品。

C/ 超详尽分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。



99

TIPS: 本套丛书部分视频刻录在随书附赠光盘中

1 打开智能手机（或者平板电脑）的微信扫一扫功能。



2 在良好的光线下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。



3 点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。

张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨艺拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。

张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。

高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。

夏金龙：中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席。



《我家厨房》栏目组

制作人：宋杰

策划：韩悦

主编：朱琳

编委：宋杰 陈强 朱麟 刘莹 温亮 蒋志进

图片摄影：王大龙 杨跃祥

民以食为天，造就了家常菜种类的繁多。而对于初学烹饪者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。为此，我们在原有《7天学会》系列图书的基础上，进行升级改版，编写了《7天升级版家常菜》《7天升级版家常川菜》《7天升级版家常炒菜》《7天升级版家常汤煲》《7天升级版家常主食》五本图书。

《7天升级版》调整的主要内容如下：一是菜肴在表现上增加了二维码形式，读者可以通过扫描菜肴上的二维码，轻松观看菜肴制作的视频；二是每本图书配送大容量DVD光盘，我们选取图书中比较有代表性的菜肴，制作成大容量DVD光盘，赠送给读者，物超所值；三是在菜肴选取和安排上有很多变化，菜式上增加了很多近年来比较流行的菜品，并且菜肴增加了步骤图，真正做到菜肴步骤全分解展示。

《7天升级版》图书针对初学烹饪者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解家常菜的烹制技法，使您在7天内学会烹调各种美味的家常菜肴。

美食也是一种享受生活的方式，忙碌的我们也许没有太多时间来享受生活，但吃饭是每天必需的事情。希望《7天升级版》图书能成为您家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，而且更能体味到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。

7天编委会



第1天 家常炒菜基础篇

家常炒菜常用食材

叶菜 / 瓜果菜 / 根茎菜·····	12
食用菌 / 畜肉 / 肝腰 / 禽肉 /	
禽蛋 / 鱼肉 / 豆腐·····	13

家常炒菜常用工具

锅具·····	14
铁锅 / 不锈钢锅 / 不粘锅·····	14
菜板 / 厨刀 / 其他·····	15

家常炒菜基础常识

焯水·····	16
冷水锅焯水·····	16
挂糊·····	17

家常炒菜食材清洗

油菜处理 / 西兰花处理·····	18
莴笋处理 / 茭白处理 /	
苦瓜处理 / 土豆处理·····	19
大肠处理 / 猪肝处理 /	
猪腰处理 / 猪肚处理·····	20
蛤蜊处理 / 河虾处理 /	
扇贝的处理·····	21



家常炒菜食材涨发

干贝涨发 / 油豆腐皮涨发·····	22
笋干涨发 / 莲子涨发 /	
榛蘑涨发·····	23

家常炒菜辛香料处理

大葱处理·····	24
老姜处理 / 大蒜处理 / 大蒜汁调制·····	25

家常炒菜加工窍门

菠菜翠绿窍门·····	26
猪腰去腥窍门 / 鲜肉保鲜窍门·····	27
草莓巧加工 / 草莓酱巧制作 /	
核桃巧去皮·····	28

第2天 家常炒菜入门篇

家常炒菜刀工处理

畜肉·····	30
里脊肉切块 / 里脊肉切丝·····	30
里脊肉切片 / 里脊肉切丁 /	
猪肉剁馅·····	31

双直刀猪腰花 / 斜直刀猪腰花 /	
蓑衣形猪腰花·····	32
蔬菜·····	33
滚刀块 / 菱形块 / 冬瓜制球 /	
萝卜切丝·····	33

胡萝卜切末 / 扁豆切小块 /	
萝卜如意丁 / 萝卜切段·····	34
鱼鳃形茄片 / 莲藕切块 /	
茄子切条 / 莲藕切片·····	35
禽肉·····	36
鸡胸肉切丝 / 鸡胸肉切片 /	
鸡胸肉剁蓉·····	36
鸡腿去骨切制 / 鸡胗制花刀 /	
鸡腿剁块·····	37
熟鸡油加工 / 鲜鸭肠处理 /	
鹌鹑处理·····	38
水产·····	39
鲤鱼取净肉 / 鱼肉切条 / 鱼肉切丝 ···	39
鳝鱼去骨 / 菊花形鱼肉 / 巧制鱼蓉 ···	40
鲜虾切粒 / 牛蛙收拾 /	
凤尾大虾·····	41
家常炒菜基本步骤	
食材选配·····	42



刀工处理 / 上浆入味 /	
滑制处理 / 翻炒成熟·····	43

家常炒菜常用技法

滑炒 / 滑炒兔肉丝·····	44
爆炒 / 爆炒腰丝·····	45
生炒 / 生炒苦瓜肉·····	46
熟炒 / 熟炒丝瓜蛋·····	47
清炒 / 清炒卷心菜·····	48

第3天 营养畜肉篇

焦熘丸子 ■·····	50	蒜薹炒肉·····	61
猪肝炒菠菜·····	51	鱼香腰花·····	62
木樨肉·····	52	羊肝炒菠菜·····	63
什锦里脊片·····	53	菠萝咕嚕肉·····	64
香辣肉丁·····	54	菠萝生炒排骨 ■●·····	66
肉丝炒蜇头·····	55	滑炒里脊·····	67
双瓜熘肉片 ■●·····	57	黑椒爆牛脊·····	68
熟炒五花肉·····	58	熘炒肥肠·····	69
杭椒牛柳·····	59	糖醋肉段·····	70
火爆腰花 ■●·····	60	香辣肉丝·····	71

酱爆猪肝	73
排骨茼蒿梗	74
传统熘肉段	75
苦瓜炒牛肉	76
椒香牛肉粒	77
麻辣猪肝	78
葱爆羊肉片	79
芫爆羊肚丝	80
双椒炒腰花	82



第4天 鲜嫩蔬菜篇



桂花土豆丝	84
韭菜炒鲜虾	85
炒合菜	86
西芹炒螺片	87
嫩苕炒牛肉	88
荠菜炒肉丝	89
青椒土豆丝	91
腊味萝卜干	92
丝瓜炒蚌肉	93
鱼香脆茄子	94

酸辣土豆丝	95
清炒四角豆	96
豇豆炒牛肉	97
萝卜干腊肉芹	98
糖醋素排骨	100
甜椒炒肉	101
山药炒核桃	102
银丝腊肉芹	103
什锦豌豆粒	104
蜜豆炒银杏	105
姜汁芦笋	107
蒜薹炒腊肉	108
土豆炒番茄	109
咸酥莲藕	110
家常炒生菜	111
酱炒四季豆	112
烟笋炒肉丝	113
八宝炒酱瓜	114
酸菜炒肉丝	116

第5天 菌菇豆制品篇

干捞粉丝煲	118
豆芽炒芹菜	119
虾仁豆腐丝	120
鲜贝冻豆腐	121
干丝炒韭黄	122
杭椒炒鲜蘑	123
腐乳素什锦	125
口蘑炒肉片	126
尖椒干豆腐	127
茶树菇炒猪肝	128
香菇花生仁	129
番茄炒豆腐	130
滑菇小白菜	131
油吃鲜蘑	132
虾油粉丝包菜	134
豆芽炒海贝	135
珧柱豆腐	136
草菇小炒	137
豆芽炒榨菜	138
豇豆炒豆干	139



香干炒肉皮	141
腐皮炒蟹肉	142
葱香豆腐	143
素脆鳝丝	144
洋葱木耳	145
豆干炒鱿鱼	146
豆芽炒雪菜	147
木耳炒山药	148
金菇爆肥牛	150

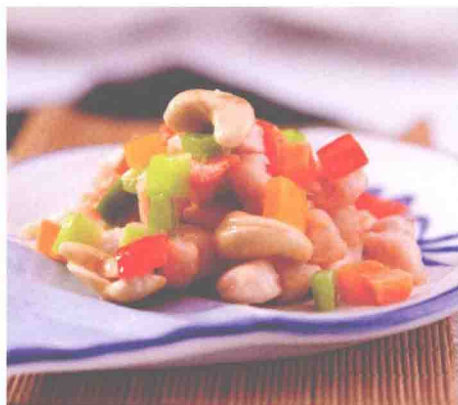
第6天 禽肉禽蛋篇

桃仁鸡片	152
宫保鸡球	153
米椒辣翅根	154
鸡蛋炒番茄	155
辣子炒仔鸡	156

腰果鸡丁	157
泡菜生炒鸡	159
酱爆烤鸭块	160
蒜香鸡胗	161
香辣蒜味鸡	162

小葱炒笨蛋·····	163
草菇炒鸡心·····	164
辣子鸡翅·····	165
红曲脆皮鸡 ■●·····	166
豆豉荷包蛋 ■·····	168
生炒鸡丝·····	169
鸡肉炒青菜·····	170
滑溜鸭肝·····	171
双冬辣鸡块·····	172
火爆乳鸽·····	173
纸包盐酥翅 ■·····	175
鸡蛋炒苦瓜·····	176
浮油鸡片·····	177
蒜子陈皮鸡 ■●·····	178

鸡粒炒凉粉·····	179
孜然鸡心·····	180
鸡蛋炒虾仁·····	181
回锅鸡 ■·····	182
鸡肝炒什锦·····	184



第7天 原味水产篇

香芹虾饼 ■·····	186
爆炒鳝片·····	187
甜瓜虾仁·····	188
葱姜炒飞蟹·····	189
豉椒爆黄鳝·····	190
辣炒虾爬子·····	191
锅包鱼片 ■·····	193
香辣海蟹·····	194
宫保鱼丁·····	195
避风塘带鱼 ■·····	196
鲜虾爆贝尖·····	197
河蟹与冬面·····	198
椒爆鱿鱼丁·····	199
泡菜炒墨鱼花 ■●·····	200

火爆鱿鱼 ■·····	202
葱椒鲜鱼条·····	203
海肠鸡蛋韭·····	204
椒盐三文鱼·····	205
清炒鱿鱼丝·····	206
香辣鱼条·····	207
油爆河虾 ■·····	209
韭黄炒鳝鱼·····	210
酱爆墨鱼·····	211
茄汁蓑衣鱼肠 ■·····	212
水晶虾球·····	213
溜炒虾段·····	214
葱姜大虾·····	215
菠萝荸荠虾 ■●·····	216

第1天

家常炒菜基础篇

Jiachang Chaocai Jichupian



家常炒菜

Changyang Shicai

常用食材

炒菜又名小炒，是我国传统烹调技法之一，同时也是应用范围最广、分支较多的烹调技法。近年来，随着人们对营养健康的重视，过去偏重于炸、烹、烤等使用过多油脂的菜肴，也多被炒菜所替代。炒菜以其制作简便、成熟快捷、选料广泛、成菜鲜嫩、滑脆干香等特色而深受人们的喜爱。



炒菜的分类方法很多，按食材性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒；从地方菜系又可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等。因为用于炒菜的食材种类较多，所以还可分为素炒、荤炒、荤素炒等。

炒菜使用的食材有很多种，其一般分为蔬菜、畜肉、禽蛋、豆制品、水产等。

叶菜



叶菜是炒菜中使用最广泛的蔬菜品种，其中包括小白菜、菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。叶类蔬菜的色泽以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。叶菜是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。

瓜果菜以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。家庭中常见的品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓜果菜含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有多种维生素和微量元素，对人体有较好的补益效果。

瓜果菜



根茎菜



根茎菜以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。常见的根茎菜品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含有丰富的碳水化合物和蛋白质等。

✕ 食用菌 ✕



食用菌是指可供食用的蕈菌，为能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。我国已知的食用菌有350多种，其中多属担子菌亚门，常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、口蘑、牛肝菌等。

畜肉是炒菜中使用最为广泛的部分，无论是切丝、切片、切条、切块等，成菜都有口感软嫩、味美适口的特点。畜肉营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，对人体生长发育、增强体质等有重要作用。

✕ 畜 肉 ✕



✕ 肝 腰 ✕



猪腰、猪肝、牛腰、牛肝等是非常好的炒菜食材，可以制作出美味的炒菜。肝腰的营养成分比较丰富，含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素C等，具有补肝、养血、明目之功效。

禽肉中用于炒菜最多的部位是胸肉，如鸡胸肉、鸭胸肉等。禽肉比畜肉营养价值更高，是人体优质蛋白质的来源之一。禽肉脂肪含量低，易被人体消化吸收。禽肉中还含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E等营养成分。

✕ 禽 肉 ✕



✕ 禽 蛋 ✕



禽蛋为雌禽所排的卵，根据禽种的不同，禽蛋中以鸡蛋用得最多，此外还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。禽蛋含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等。

鱼的种类很多，一般可分为淡水鱼、海水鱼两大类。用于炒菜的鱼类主要是取净鱼肉，而不使用整条鱼(银鱼除外)。鱼肉营养丰富，含有较多的蛋白质以及氨基酸，还含有人体所必需的钙、磷、铁及多种维生素等。

✕ 鱼 肉 ✕



✕ 豆 腐 ✕



豆腐是以大豆(黄豆、黑豆等)为原料，经过多个步骤加工而成，是我们家庭中常见的烹调食材。豆腐含有相当丰富的蛋白质和钙、磷、铁以及B族维生素等营养物质，具有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒的功效。

家常炒菜

Changyong Gongju

常用工具

在家庭制作菜肴时, 我们都需要一些工具, 除了常用的一些电器用品, 如油烟机、微波炉、冰箱、洗碗机、电饭煲、电磁炉、烤箱等大件外, 我们还需要一些基础工具, 以配合我们制作出美味的菜肴。

基础工具一般分为几大类, 首先就是锅具, 如炒锅、煎锅、蒸锅、奶锅等, 而不同的材质, 又可以把锅具进行具体的细分。其次就是刀具, 家庭厨房中不是仅仅需要一把刀就可以了, 而应该配合食材, 多准备几把刀, 以便于操作。

案板也是必不可少的烹饪用具。家庭中的案板除了可以按照材质不同加以区分之外, 主要还可以分为生案板和熟案板。此外, 各种铲子、小漏勺、蛋黄分离器、压蒜器、削皮器、切丝器等等, 也可以帮助我们快速操作, 制作菜肴。



锅具

铁锅



铁锅坚实、耐用、受热均匀, 且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加, 补充人体铁元素, 对贫血等缺铁性疾病有一定功效。从材质上说, 铁锅可分为生铁锅和熟铁锅两类, 均具有锅环薄、传热快、外观精美的特点。

不锈钢炒锅是由铁铬合金掺入其他一些微量元素制成的, 有外表美观、卫生耐用等优点。虽然不锈钢的金属性能稳定, 但长期使用也会在人体中慢慢蓄积。因此, 家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用, 不要长期单一使用一种材质炒锅。

不锈钢锅



不粘锅



不粘锅使用简便, 易于清洗, 但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工材料, 在高温下会裂解, 并释放出氟氯碳等有毒物质, 对机体组织有害, 而且会在体内聚集, 损伤人的身体, 因此还是少用不粘锅为宜。

菜 板



家庭中常用的菜板有木质、塑料、竹制三种。其中，木质菜板、竹制菜板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜，塑料菜板主要用来切菜和切水果。

木质菜板密度高、韧性强，使用起来很牢固。但有些木制菜板因硬度不够，易开裂且吸水性强，会令刀痕处藏污纳垢，滋生细菌。竹子是一种天然绿色植物，质量相对稳定，使用起来会更加安全一些。只是竹子的生长周期比木头短，所以从密度上来说稍不及木头，而且由于竹子的厚度不够，所以竹案板多为拼接而成，使用时不能重击。



厨 刀



家用厨刀根据材质不同，主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中，不锈钢厨刀是近十几年发展起来的，因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。

如果家中只想选购一把厨刀，一般应选夹钢厨刀，既适用于切动物性食材，又适合切植物性食材。其实，为了生食和熟食分用，家庭厨房中最好备有两把以上厨刀，其中一把刀刃锋利、刀身较厚，用于切肉、剁肉；另一把刀身要薄一些，手感要轻一点儿，主要用于切制蔬菜、水果。



其 他

炒勺、扁铲、漏勺等小工具，是我们制作家庭炒菜不可缺少的。根据材质的不同，可分为铁制、不锈钢制、铝制、碳素制等多种。

礞丝器可以帮助我们快速地把食材礞成丝状。而有些礞丝器，还可以把食材礞成不同粗细的丝，或者可以礞成片状。切蛋器不仅可以直接把熟蛋切成小瓣，而且还可以切成片状。

