

吃货最爱的

小炒

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

爱上
回家吃饭

倾情奉献300余道经典小炒

炒菜技巧一手掌握，做菜更快更香，
再也不用担心被抱怨了

款款美味

花样百出满足您的口腹之欲
从炒法、刀法到调味、烹制

娓娓道出美味佳肴的必备秘诀



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

吃货最爱的 小炒



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

吃货最爱的小炒 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口

出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2734-2

I. ①吃… II. ①瑞… III. ①炒菜-菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180921号

吃货最爱的小炒

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2734-2
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents



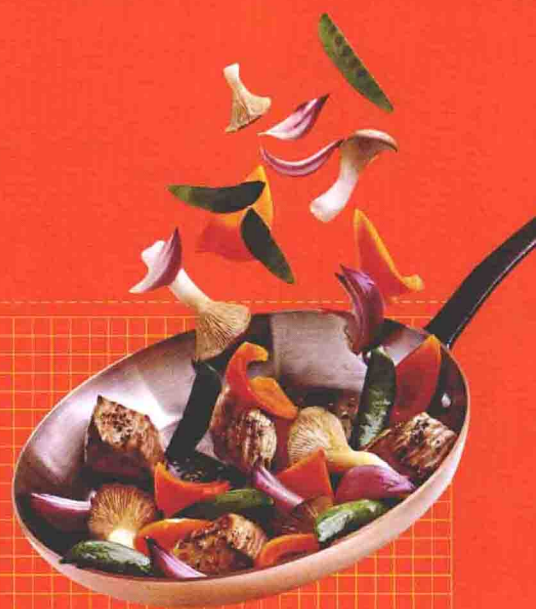
001 炒出美味佳肴的必备常识

- 001 炒菜常见的7种方法
- 002 切菜的刀法
- 003 用对调料，色味更增一倍
- 005 食材的3种处理方法
- 007 大厨炒菜好吃的3大诀窍

第一章

时令鲜蔬炒出好滋味

- | | |
|------------|-------------|
| 010 白菜 | 017 芹菜 |
| 010 蒜香辣白菜 | 017 西芹百合 |
| 011 白菜炒肉丝 | 017 XO炒西芹 |
| 012 圆白菜 | 017 芹菜炒虾米 |
| 012 小炒圆白菜 | 018 腐竹炒香芹 |
| 012 花生炒圆白菜 | 019 白果炒香芹 |
| 012 鲜蘑炒圆白菜 | 020 油菜 |
| 013 辣炒圆白菜 | 020 鸡汁小油菜 |
| 014 菠菜 | 021 黑木耳扒小油菜 |
| 014 鸡蛋炒菠菜 | 022 茼蒿 |
| 014 鲜蘑菇炒菠菜 | 022 鱿鱼炒茼蒿 |
| 014 菠菜炒猪肝 | 022 茼蒿炒松仁 |
| 015 清炒菠菜 | 022 茼蒿炒肉丝 |
| 016 鱼香菠菜 | |



- | | | |
|-----|----------|-------------|
| 023 | 韭菜 | |
| 023 | 海螺炒韭菜 | |
| 023 | 韭菜炒羊肝 | |
| 023 | 韭香绿豆芽 | |
| 024 | 核桃仁炒韭菜 | |
| 024 | 韭菜炒黄豆芽 | |
| 024 | 韭菜猪肝 | |
| 025 | 韭黄 | 032 五彩山药 |
| 025 | 胡萝卜炒韭黄 | 032 山药鸡丝 |
| 026 | 土豆 | 033 黑木耳炒山药 |
| 026 | 回锅土豆片 | 034 四色山药粒 |
| 026 | 麻辣小土豆 | 034 山药炒鱼片 |
| 026 | 醋熘土豆丝 | 034 虾仁炒山药 |
| 027 | 地三鲜 | 035 彩椒炒蒜薹山药 |
| 028 | 椒香土豆片 | 036 萝卜 |
| 028 | 洋葱炒土豆 | 036 炆炒胡萝卜片 |
| 028 | 香炒土豆丝 | 036 三色小炒 |
| 029 | 口蘑胡萝卜炒土豆 | 036 苦瓜炒胡萝卜 |
| 030 | 香辣土豆片 | 037 糖醋胡萝卜丝 |
| 031 | 蒜苗 | 038 素炒萝卜丝 |
| 031 | 蒜苗炒牛肉 | 038 回锅胡萝卜 |
| 032 | 山药 | 038 胡萝卜炒芥蓝 |
| 032 | 清炒山药 | 039 虾米炒萝卜丝 |

炒

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 040 | 洋葱 | 048 | 黄瓜金针菇 |
| 040 | 海米炒洋葱 | 049 | 酸笋木耳炒黄瓜 |
| 040 | 洋葱炒肉 | 050 | 苦瓜 |
| 040 | 洋葱炒虾 | 050 | 秀菊苦瓜 |
| 041 | 洋葱炒鸡蛋 | 050 | 苦瓜炒猪肉 |
| 042 | 莲藕 | 050 | 洋葱炒苦瓜 |
| 042 | 清炒三丝 | 051 | 苦瓜炒鸡蛋 |
| 042 | 葱香藕片 | 052 | 素炒苦瓜 |
| 042 | 酸甜藕条 | 052 | 苦瓜炒猪肝 |
| 043 | 醋熘藕 | 052 | 苦瓜炒黄花菜 |
| 044 | 西红柿 | 053 | 菠萝炒苦瓜 |
| 044 | 豆皮炒西红柿 | 054 | 茄子 |
| 044 | 豇豆炒西红柿 | 054 | 酱爆茄子 |
| 044 | 芹菜炒西红柿 | 054 | 鱼香茄子 |
| 045 | 西红柿炒牛腩 | 054 | 椒香茄子 |
| 046 | 冬瓜 | 055 | 豆角炒茄条 |
| 046 | 酸辣冬瓜 | 056 | 蒜香双茄片 |
| 047 | 黄瓜 | 056 | 香煸茄条 |
| 047 | 黄瓜玉米粒 | | |
| 047 | 小炒黄瓜片 | | |
| 047 | 黄瓜炒虾仁 | | |
| 048 | 双耳炒黄瓜 | | |
| 048 | 猪肝炒黄瓜 | | |





- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 056 | 豆芽炒茄子 | 060 | 香菇炒菜花 |
| 057 | 里脊炒茄子 | 060 | 西红柿炒菜花 |
| 058 | 豆角 | 061 | 菜花炒北极虾 |
| 058 | 干豆角炒鸡块 | 062 | 西蓝花 |
| 059 | 黄花菜 | 062 | 双花炒鸡块 |
| 059 | 菌香黄花菜 | 062 | 西蓝花炒鱿鱼 |
| 060 | 菜花 | 062 | 红豆炒西蓝花 |
| 060 | 肉片炒菜花 | | |

第二章

美味解馋炒畜肉

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 064 | 猪肉 | 069 | 糖醋里脊 |
| 064 | 木耳炒肉 | 070 | 莴笋肉片 |
| 064 | 简易木须肉 | 070 | 核桃仁炒猪肉 |
| 064 | 酱炒平菇肉丝 | 070 | 芦笋炒肉丝 |
| 065 | 辣白菜炒五花肉 | 071 | 榨菜炒肉片 |
| 066 | 麻辣肉片 | 072 | 韭黄炒肉丝 |
| 066 | 子姜炒肉丝 | 072 | 黑木耳炒肉片 |
| 066 | 蚝油肉片 | 072 | 鸡胗炒猪肉 |
| 067 | 鱼香肉丝 | 073 | 京酱肉丝 |
| 068 | 胡萝卜炒瘦肉 | 074 | 番茄里脊 |
| 068 | 鲜藕炒肉丝 | 074 | 双菇肉丝 |
| 068 | 猪肉炒豆干 | 074 | 西葫芦炒肉 |



- 075 白菜黑木耳炒肉
- 076 西瓜皮肉丝
- 076 蒜苗炒肉丝
- 076 农家小炒肉
- 077 锅包肉
- 078 猪肺
- 078 白菜条炒猪肺
- 079 猪肚
- 079 茶树菇炒猪肚
- 080 猪肝
- 080 梨香猪肝
- 080 茭白炒猪肝
- 080 熘肝尖
- 081 胡萝卜炒猪肝
- 082 黄瓜炒猪肝
- 083 芹菜炒猪肝

- 084 猪腰
- 084 香辣腰花
- 084 虾仁滑腰花
- 084 鲜味腰花
- 085 青椒炒腰丝
- 086 猪大肠
- 086 辣子肥肠
- 087 泡椒炒大肠
- 088 腊肉
- 088 茶树菇炒腊肉
- 088 红条腊肉
- 088 腊肉炒凉薯
- 089 腊肉炒苦瓜
- 090 腊肉炒圆白菜
- 091 萝卜干炒腊肉
- 092 香肠
- 092 香肠炒荷兰豆
- 092 香肠炒豆芽
- 092 荸荠炒香肠
- 093 羊肉
- 093 菠菜炒羊肉
- 093 爆炒羊肉片
- 093 香菜爆羊肉
- 094 蒜薹炒羊肉



- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 095 | 葱爆羊肉 | 104 | 韭黄炒牛肉 |
| 096 | 豆角炒羊肉 | 104 | 青豌豆炒牛肉 |
| 097 | 酸菜炒羊肉 | 105 | 洋葱炒牛肉 |
| 098 | 羊杂 | 106 | 蚕豆炒牛肉 |
| 098 | 韭菜炒羊肝 | 106 | 咖喱牛肉 |
| 098 | 葱椒炒羊肝 | 106 | 葱爆牛肉 |
| 098 | 炒羊肚丝 | 107 | 洋葱土豆炒牛肉 |
| 099 | 彩椒炒羊肚 | 108 | 胡萝卜炒牛肉 |
| 100 | 牛肉 | 108 | 滑蛋牛肉 |
| 100 | 牛肉炒蒜薹 | 108 | 洋葱爆牛柳 |
| 100 | 酱炒蘑菇牛肉 | 109 | 白萝卜炒牛腩 |
| 100 | 西红柿炒牛肉 | 110 | 牛杂 |
| 101 | 韭菜薹炒牛肉 | 110 | 银芽脆肚 |
| 102 | 蒜苗炒牛肉 | 110 | 芹菜炒牛百叶 |
| 103 | 芹菜炒牛肉丝 | 110 | 川味牛肚丝 |
| 104 | 彩椒炒牛肉 | | |



112	鸡肉	123	鸭肉
112	鸡肉炒粉条	123	辣炒鸭丁
112	脆梨炒鸡丁	124	葱炒鸭丝
112	碧螺春炒鸡丝	125	鸭杂
113	宫保鸡丁	125	炒鸭血
114	鸡米芽菜	125	酱香鸭舌
114	川香辣椒鸡	125	鸭肠爆双脆
114	芒果鸡柳	126	辣炒鸭胗
115	子姜炒鸡丝	127	香芹炒鸭肠
116	苹果炒鸡肉	128	鸽肉
116	多味鸡丁	128	辣炒乳鸽
116	荸荠鸡丁	129	鸡蛋、鸭蛋
117	鸡肉炒豆腐	129	四季豆炒蛋
118	辣炒鸡米	129	回锅鸡蛋
118	豌豆炒鸡片	129	辣椒丁炒鸡蛋
118	蒜香鸡丁	130	荷兰豆炒蛋
119	豉椒鸡翅	130	鸡蛋炒蒜薹
120	重庆辣子鸡	130	青椒炒鸡蛋
121	鸡杂	131	香椿炒鸡蛋
121	蒜薹炒鸡胗	132	紫菜炒鸡蛋
122	辣炒鸡心	132	苋菜炒鸡蛋
		132	马兰炒鸭蛋



第四章

营养千变 豆制品



134 豆腐

134 煎炒豆腐

134 酒香老豆腐

134 鸡肉炒豆腐

135 韭香豆腐

136 香菇豆腐块

136 肉末豆腐

136 荠菜炒豆腐

137 豆干、豆皮

137 豌豆炒豆皮

137 素合炒

137 韭菜炒豆干

138 白豆腐干炒肉

139 雪里蕻炒香干

140 蒜薹炒香干

141 肉末炒豆干

142 香芹炒豆干

143 黄豆芽炒豆干

144 蚕豆炒豆皮

144 剁椒炒豆干

144 腐乳豆干肉丝

145 油麦菜炒豆腐皮

146 冻豆腐

146 油菜炒冻豆腐

第五章

鲜美菌菇 出好滋味

148 平菇、草菇

148 菠菜炒平菇

148 白菜炒鲜蘑

148 松仁草菇

149 香菇

149 菜花炒香菇

149 香菇炒荷兰豆

149 香菇炒双花

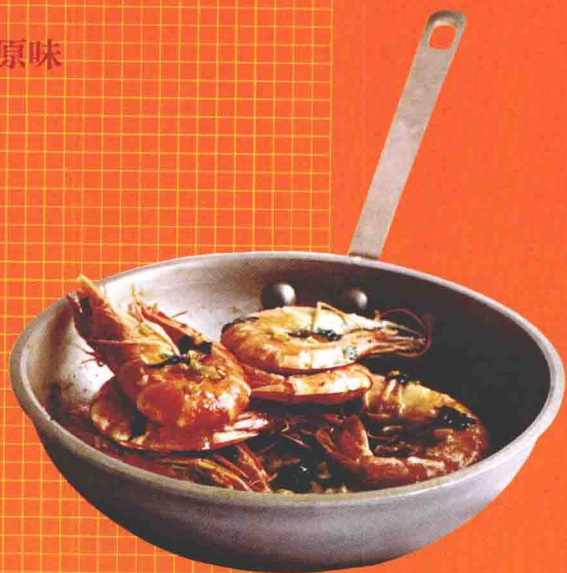
炒

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 150 | 香菇炒山药 | 155 | 葱味莴笋 |
| 151 | 素炒三丁 | 155 | 豉香莴笋 |
| 152 | 金针菇 | 155 | 竹笋炒鳝段 |
| 152 | 杭椒炒金针菇 | 156 | 口蘑 |
| 152 | 金针菇炒肉 | 156 | 椒香口蘑 |
| 152 | 葱油金针菇 | 157 | 口蘑炒八爪鱼 |
| 153 | 黄花菜炒金针菇 | 158 | 黑木耳 |
| 154 | 笋 | 158 | 菠萝炒木耳 |
| 154 | 素炒三鲜 | 158 | 木耳小炒肉 |
| 154 | 爆炒竹笋 | 158 | 白菜炒黑木耳 |
| 154 | 香菇春笋 | | |

第六章

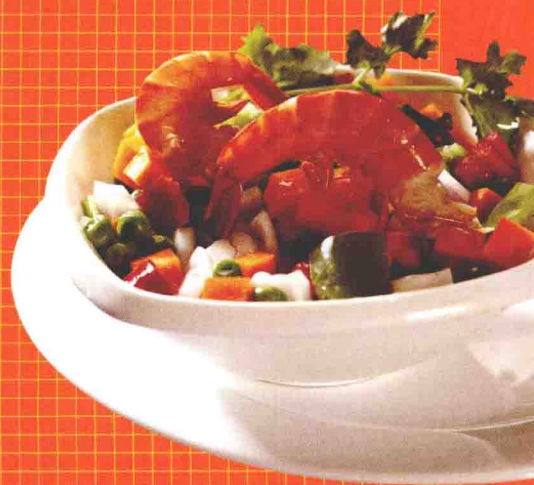
水产海鲜炒出原汁原味

- | | |
|-----|--------|
| 160 | 鳝鱼 |
| 160 | 虾仁炒鳝鱼 |
| 160 | 萝卜丝炒鳝鱼 |
| 160 | 爆炒鳝鱼 |
| 161 | 双椒炒鳝鱼 |
| 162 | 蒜薹炒鳝鱼丝 |
| 163 | 带鱼 |
| 163 | 椒盐带鱼 |





- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 164 | 鱿鱼 | 174 | 鸡蛋炒鲜虾 |
| 164 | 干炒鱿鱼须 | 174 | 南瓜炒虾米 |
| 164 | 芹菜炒鱿鱼 | 175 | 香酥大虾 |
| 164 | XO酱炒鲜鱿 | 176 | 清炒小河虾 |
| 165 | 孜然鱿鱼 | 177 | 麻辣虾米 |
| 166 | 甜豆炒三鲜 | 178 | 蟹、贝 |
| 166 | 爆炒鱿鱼卷 | 178 | 蛋炒蟹 |
| 166 | 鱿鱼卷炒肉末 | 178 | 西蓝花炒蟹脚 |
| 167 | 辣炒鱿鱼 | 178 | 青豆炒扇贝 |
| 168 | 虾 | 179 | 炒花蟹 |
| 168 | 苹果炒虾仁 | 180 | 酱炒海瓜子 |
| 168 | 香菜爆大虾 | 180 | 辣炒田螺 |
| 168 | 腰果炒虾仁 | 180 | 椒香田螺 |
| 169 | 鲜草菇炒虾仁 | | |
| 170 | 哈密瓜炒虾仁 | | |
| 170 | 清炒虾仁 | | |
| 170 | 韭菜炒虾仁 | | |
| 171 | 双椒炒虾仁 | | |
| 172 | 虾仁炒刀豆 | | |
| 172 | 菠味虾仁 | | |
| 172 | 豆瓣虾仁 | | |
| 173 | 辣炒大虾 | | |
| 174 | 香酥小河虾 | | |



炒出

美味佳肴的
必备常识

炒菜常见的7种方法

生炒

所谓生炒，即不论食材是植物性的，还是动物性的，都必须是生的，而且不挂糊、不上浆，直接择洗干净，切好后放入油锅中烹炒。

熟炒

熟炒是先经过氽烫等方法使食材成熟或将熟，再切成片、丝、丁、条等形状进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、豆腐乳等。

滑炒

适合滑炒的食材多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类食材，先切成丝、丁、末或薄片等，再用蛋清、淀粉等进行上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。

清炒

清炒只有主料没有配料，操作方法与滑炒基本相似，但不需要上浆。其做法要领是食材必须新鲜，要切得整齐。

干炒

干炒即炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆，适于烹制新鲜蔬菜等柔嫩的植物食材。

爆炒

爆炒是指将材料氽烫、滑油或油炸之后，再用适量的油，在大火热油锅中快速翻炒完成。

熘

熘是指将材料经过滑油或氽烫后，放入味汁中翻炒或将味汁浇淋于材料表面的一种烹调方法，一般适用于质地脆嫩食材的烹炒。





切菜的刀法

大部分食材在烹饪前都需要进行一定的加工，使菜品看起来更具美感，增加人的食欲。当然，不同性质的食材要使用不同的刀法使之更容易加工，利于烹饪。常用的切菜方法有直切、推切、拉切、锯切、滚切等。

🔥 直切

直切的时候，一手扶稳食材，一手持刀，刀身与砧板垂直，上下起落将食材切断，这种刀法适合切无骨的食材，如竹笋、萝卜、豆腐等。

🔥 推切

推切是用刀对准食材，刀自上而下从靠近身体处往外推切出去，一推到底把食材切开，这种切法适用于较软较脆的材料，比如酱牛肉、煮熟的白肉等。

🔥 拉切

拉切是用刀刃的中后部位对准食材，由上而下往身体的方向一拉到底将食材切断，适用于有韧性或有筋的食材，如猪蹄、肉丝等。

🔥 锯切

锯切是以先推后拉的拉锯式将食材切断，这种刀法适用于较厚较硬的韧性食材，或者组织松散的食材，比如火腿、里脊肉、面包、蛋糕等。

🔥 滚切

滚切是指每切完一刀，便将食材滚动一下，滚动的角度应一致，才能使切好的食材形状保持一致，适用长条的圆柱形或近似柱形的脆性食材，如萝卜、茄子、黄瓜、土豆、西红柿等。

用对调料，色味更增一倍

菜肴的口味主要分为鲜、酸、甜、香、辣、咸等基本味，又可由基本味组成多种复合味，而千变万化的口味不得不依赖于各色调料。

◎**酸味**。相应的调料主要有老陈醋、白醋、番茄酱等，主要用于烹制水产品，如鱼类等，能有效去除食材中的腥味，还能增香、增鲜等。

◎**甜味**。相应的调料为糖类，在南方菜品中使用较多，在烹制水产品中也较常用，能增加菜品的甜度和鲜度。

◎**香味**。相应的调料主要为香辛料，如大料、花椒、黑白芝麻等，可增进食欲，还可使菜品具有不同的风味。

◎**辣味**。相应的调料主要有葱、姜、蒜、干红椒等，有增进食欲的作用，能使菜品具有独特的香辣味。

◎**咸味**。相应的调料主要有盐、酱油及各种酱等。

调料的种类

液体调料

◎**香油**。菜肴起锅前淋些香油，可增加菜品的香味；腌制食物时，亦可加香油添香。

◎**酱油**。可使菜肴入味，并能增加菜品的色泽。适合红炒及制作卤味。

◎**蚝油**。鲜味极强，可起到提鲜的作用。蚝油本身很咸，可放入白糖稍加中和。

◎**醋**。深色醋不宜久煮，在起锅前加入即可；白醋宜略煮，过煮会使酸味变淡。

◎**料酒**。烹调鱼、肉类时添加少许的料酒，可去腥味、增香味。

◎**辣椒酱**。红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

◎**甜面酱**。本身味咸，用油以小火炒过之后可去除酸味。使用时亦可用水调稀，并加少许白糖调味，风味更佳。

◎**豆瓣酱**。本身味咸，油爆过之后菜品的色泽更好，味道更佳。

◎**芝麻酱**。本身较干，可加冷水或冷高汤调稀。多用于拌制凉菜，有浓郁的香味。

◎**番茄酱**。常用于茄汁、糖醋类菜肴的烹制，可增加菜品色泽和香味。

◎**鲍鱼酱**。采用天然鲍鱼精浓缩制成，适于煎、煮、炒、炸、卤等烹制方式。

◎**XO酱**。由多种海鲜精华浓缩而成，适用于各种海鲜料理。

固体调料

◎**盐**。渗透力强，适合腌制食物，但要注意腌制的时间与用量。

◎**糖**。多使用白糖。红烧及卤菜中加入适量糖，可增添菜肴的风味及色泽。

◎**面粉**。分高筋、中筋、低筋三种。制作面糊时选用中筋面粉为宜。

◎**淀粉**。淀粉一般用作勾芡，使用时先用水调开，可使汤汁浓稠；此外，用于油炸食材拍粉可增加脆感；用于上浆时，可使食物保持滑嫩。

◎**小苏打粉**。以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松，口感滑嫩。

◎**豆豉**。干豆豉使用前用水泡软，再切碎使用；湿豆豉可以直接使用。



香辛料

- ◎葱。常用于炆锅，可增香、去腥。
- ◎姜。可以去腥、除臭，并增添菜肴风味。
- ◎蒜。常用于炆锅，可切片或捣碎使用。
- ◎辣椒。增加菜肴香辣味，并使菜品色彩鲜艳。
- ◎花椒。多用来制作红烧菜及卤菜。花椒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则为椒盐（常用于蘸食）。
- ◎胡椒。辛辣中带有芳香，可去腥及增加香味。白胡椒较温和，黑胡椒味道较重。
- ◎大料。又称大茴香、八角，常用于红烧菜及卤菜。香气极浓，宜酌量使用。
- ◎干红辣椒。宜先将子去除。油爆炒时需注意火候，不宜炒焦。
- ◎五香粉。包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香辛料，味道浓烈。

🔥 使用调料时的注意事项

各种调料使用比例要得当

调味前要先确定所烹菜肴是单一口味还是多味兼具，如果要制作味道比较复杂的菜肴，必须掌握好相应调料的用量、各调料的使用比例以及投放的先后顺序等。

保持风味特色

炒菜时，必须按照菜肴的味型要求进行调味，不能随意调味。一般加热前的调味是基本味，烹饪时的调味才是决定菜肴口味的关键，需要重点对待。

根据季节调节色泽和口味

人们的口味随着季节的变化会有所不同，如夏季人们喜欢吃口味清爽的菜肴；冬季里则喜欢吃浓厚肥美的菜肴。调味时，可根据季节变化灵活调配。