

| 香辣可口 | 美味再现 | 爱的就是这个“味” |

香辣小炒菜

选用自然朴实的食材、调料
制作上注重刀工、火候

甘智荣 / 编著

步骤文字详略得当，易懂易学

- ✓ 61 道 香辣时蔬小炒
- ✓ 58 道 香辣畜肉小炒
- ✓ 56 道 香辣禽蛋小炒
- ✓ 58 道 香辣水产小炒
- ✓ 51 道 香辣菌豆小炒

烹制以
鲜/香/辣
为特色

香辣爽口的小炒菜

餐桌上必不可少的下饭菜

挑战味蕾极限，让舌尖尽情热舞吧

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

香辣小炒菜

甘智荣 / 编著

烹制以
鲜/香/辣
为特色



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

香辣小炒菜 / 甘智荣编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5388-8484-5

I. ①香… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238786号

香辣小炒菜

XIANGLA XIAOCHAOCAL

编 著 甘智荣

责任编辑 回 博

策划编辑 黄 佳

封面设计 郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8484-5/TS · 608

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

如果您是嗜辣一族，无辣不欢，那么在没有胃口的时候，您一定最先想到酸辣黄瓜、醋熘土豆丝、外婆菜、麻辣鸡爪。

如果您生在麻辣之都，尖椒回锅肉、麻辣火锅、干煸麻辣排骨、蜀香鸡、辣子鸡、香辣鸭脖一定都是您的心头爱。

如果恰巧您生活在海边城市，那么辣炒海瓜子、香辣小海螺、椒麻鱿鱼花、红烧鲑鱼这些美味对您来说，一定都不陌生。

其实，在这个越来越一体化、联系越来越紧密的时代，地域的差异越来越被模糊化，川菜、湘菜这些以麻、辣、香为主打的菜系越来越受到广泛的欢迎。不仅仅是四川、湖南这些地区的人们喜欢吃，几乎全国各地的人们都喜欢又香又辣的美味。

那么，您想不想自己在家轻松炮制出这些既好吃又过瘾的香辣小炒菜？想不想在宴客的时候做出几道拿手的香辣炒菜，一上桌就被抢光？这本书，就是为您准备的。

我们经常说“不能打无准备之仗”，所以，在第一章中就首先为您准备了一些烹饪常识，包括常见烹饪术语及其含义、洗切要点、小炒烹饪常识等内容。即使您是厨房菜鸟，仔细看完这些常识，也足以帮您顺利“晋级”了。

接下来，在第二章的内容中，我们为您准备的是蔬菜小炒。不管是常常炒来吃的白菜、萝卜、黄瓜、土豆、茄子、莲藕，还是茭白、芹菜、菠菜、冬笋、莴笋，无论是干煸、



酱烧、红油还是醋熘，反正只要一下锅，就绝对香得很！

在第三章中，我们准备的是畜肉小炒。畜肉是大家都喜欢的食材，烹饪方法多种多样，但是不管怎么说，还是炒着吃来得爽快利索。畜肉先腌渍入味，挂浆，再下油锅快炒，放一把葱姜蒜爆香，倒一点老醋、生抽调味，喜欢辣的放辣椒，喜欢麻的放花椒，热热闹闹地出锅，就是这么简单。

在后面的几章中，我们依次为您介绍好吃的禽蛋小炒、水产小炒和菌豆小炒。这些小炒菜色、香、味俱全，而且食材取材方便，尤其又以香辣、爽口而取胜。只要做上几道，保证是餐桌上最受欢迎的下饭菜。只要学上几手，年度最佳小厨师肯定就是您啦！

需要特别说明的是，本书的所有菜品不但配有精美的大图和详细的文字介绍，还带有制作步骤图，菜肴的制作过程一目了然，既清晰又方便，保证您一看就懂，一学就会。

这才是最给力的“香辣”食谱书，赶紧带回家，学起来吧！



Contents

目录

Part 1

香辣小炒菜，烹饪常识大揭晓

常见烹饪术语及其含义	002
香辣小炒菜，从“切”开始	003
香辣小炒烹饪常识	005

Part 2

清香原生态，炒出香辣蔬菜

醋熘白菜	010	油辣冬笋尖	019
酱爆藕丁	011	湘西外婆菜	020
酱爆包菜	012	豆瓣茄子	021
酱烧魔芋豆腐	012	青椒炒白菜	021
鱼香土豆丝	013	鸳鸯豆角	022
豉香山药条	014	干煸藕条	023
葱椒莴笋	015	豆角烧茄子	024
香辣铁板豆腐	015	辣白菜焖土豆片	024
醋熘黄瓜	016	辣炒刀豆	025
川味烧萝卜	017	老干妈孜然莲藕	026
川味酸辣黄瓜条	018	苦瓜玉米粒	027
麻辣小芋头	018	京酱茄条	027



泡椒烧魔芋	028	西红柿青椒炒茄子	045
椒盐脆皮小土豆	029	铁板花菜	045
西芹腰果炒香干	030	椒麻四季豆	046
彩椒茄子	030	红油莴笋丝	047
蚝油茭白	031	酱香西蓝花豆角	048
双椒炒魔芋	032	慈姑炒藕片	048
青椒炒油豆腐	033	炆炒红菜薹	049
酱爆素三丁	033	椒丝炒苋菜	050
青椒炒土豆丝	034	鱼香笋丝	051
慈姑炒芹菜	035	芥末白菜	051
豆腐干炒苦瓜	036	鱼香扁豆丝	052
酱香土豆丝	036	老醋土豆丝	053
彩椒炒黄瓜	037	麦冬烧黄瓜	054
辣油藕片	038	松子豌豆炒干丁	055
红椒黄瓜片	039	蒜香口蘑菠菜卷	056
辣椒炒茭白	039		
油豆腐包菜	040		
彩椒山药炒玉米	041		
剁椒冬笋	042		
萝卜干炒杭椒	042		
青红椒炒腐竹	043		
紫苏煎黄瓜	044		





Part 3

嫩滑又营养，炒出爽口畜肉

腊肉炒粉条	058	尖椒回锅肉	074
辣子肉丁	059	笋干烧牛肉	075
干煸麻辣排骨	060	腊八豆炒牛肉	076
干煸牛肉丝	061	腰果炒猪肚	076
腊肉炒洋葱	062	酸豆角炒猪耳	077
酱香菇肉	062	椒香肉片	078
芹菜腊肉	063	小炒肝尖	079
生爆盐煎肉	064	川辣红烧牛肉	080
香干回锅肉	065	芝麻辣味炒排骨	081
葱韭牛肉	066	香辣肉丝	081
木耳黄花菜炒肉丝	066	彩椒芹菜炒肉片	082
干煸肥肠	067	西芹湖南椒炒牛肚	083
冬笋炒腊肉	068	双椒孜然爆牛肉	084
干煸芹菜肉丝	069	蒜薹炒肉丝	085
红烧羊肚	070	孜然羊肚	086
刀豆炒腊肠	070	白辣椒熏豆干炒腊肠	086
豆豉刀豆肉片	071	青椒剔骨肉	087
尖椒肉丝葫芦瓜	072	青椒豆豉盐煎肉	088
干煸芋头牛肉丝	073	臊子鱼鳞茄	089
小炒猪皮	073	腊鱼烧五花肉	089



酱香回锅肉	090	酱牛蹄筋.....	097
酱炒平菇肉丝.....	091	莴笋炒回锅肉.....	098
魔芋烧牛舌	092	肉末西芹炒胡萝卜.....	099
香锅牛百叶	092	西芹炒油渣	100
排骨酱焖藕	093	青椒炒肝丝	100
酱爆牛肉金针菇	094	尖椒炒羊肚	101
草菇炒牛肉	095	西芹炒肉丝	102
香菜炒羊肉	095	肉末豆角.....	103
胡萝卜香味炖牛腩.....	096	韭黄炒腰花	104





Part 4

色泽要加分，炒出诱人禽蛋

山药酱焖鸭	106	麻辣鸡爪	124
豆瓣酱烧鸡块	107	香辣金钱蛋	125
双椒鸡丝	108	洋葱腊肠炒蛋	125
麻辣怪味鸡	109	彩椒玉米炒鸡蛋	126
辣炒乌鸡	110	香辣鸡翅	127
辣子鸡	110	彩椒黄瓜炒鸭肉	128
重庆烧鸡公	111	椒盐鸡脆骨	128
歌乐山辣子鸡	112	圆椒桂圆炒鸡丝	129
魔芋泡椒鸡	113	小米椒炒腊鸭	130
茶树菇炒鸡丝	114	泡椒鸡脆骨	131
小炒鸡爪	115	左宗棠鸡	131
香炒腊鸭	115	椒盐鸭舌	132
双椒炒腊鸭腿	116	老干妈酱爆鸡软骨	133
双椒炒鸡脆骨	117	茄汁豆角焖鸡	134
萝卜干肉末炒鸡蛋	118	重庆芋儿鸡	134
麻辣干炒鸡	119	蜀香鸡	135
香辣鸡脆骨	120	韭菜花炒腊鸭腿	136
酸豆角炒鸭肉	120	蒜香鸭块	137
辣炒鸭舌	121	韭菜花酸豆角炒鸭胗	137
泡椒炒鸭肉	122	小炒腊鸭肉	138
红油豆腐鸡丝	123	香芹炒腊鸭	139



花生米炒腊鸡	140	鸡蛋炒豆渣	145
青蒜豆芽炒鸡丝	140	韭菜炒鹌鹑蛋	146
鱼香马蹄鸭肝片	141	榨菜炒鸭胗	147
香辣田螺鸡	142	彩椒炒鸭肠	148
黄焖仔鹅	143	滑炒鸭丝	148
炒鸡米	143	牛肉炒鸡蛋	149
笋丁焖蛋	144	鲜菇烩鸽蛋	150

Part 5

香飘十里外，炒出鲜香水产

酱爆虾仁	152	香辣小海螺	163
双椒淋汁鱼	153	芦笋沙茶酱辣炒虾	164
菠萝炒鱼片	154	老黄瓜炒花甲	165
椒盐银鱼	155	豉香花甲	166
酸菜小黄鱼	156	尖椒虾皮	166
红烧黄鳝	156	辣酱焖豆腐鳊鱼	167
蚝油酱爆鱿鱼	157	干煸鱿鱼丝	168
香辣酱炒花蟹	158	椒盐沙丁鱼	169
茶树菇炒鳝丝	159	干烧鳝段	170
节瓜炒花甲	160	生爆甲鱼	171
辣椒炒鱼板	161	椒麻鱿鱼花	171
香辣沙丁鱼	161	苦瓜黑椒炒虾球	172
辣炒海瓜子	162	麻辣豆腐鱼	173



鱿鱼须炒四季豆	174	酱烧八爪鱼	187
豆瓣酱烧鲤鱼	175	葱爆海参	188
剁椒鱿鱼丝	176	酱烧武昌鱼	189
香菜炒螺片	176	泰式肉末炒蛤蜊	190
酱爆螺蛳	177	蛋白鱼丁	191
葱油鲫鱼	178	酱烧啤酒鱼	192
辣椒炒螺片	179	红烧鲑鱼	192
豆瓣酱烧鲳鱼	180	葱油海瓜子	193
香酥浇汁鱼	181	葱椒鱼片	194
辣子鱼块	181	酱香花甲螺	195
口味螺肉	182	葱烧鱿鱼	196
豆瓣酱焖红杉鱼	183	红烧鱼鳔	197
黑蒜啤酒烧鱼块	184	茄汁香煎三文鱼	197
小鱼花生	185	鲜笋炒生鱼片	198
火焙鱼焖黄芽白	186	姜丝炒墨鱼须	199
醋椒黄花鱼	186	茄汁鱿鱼丝	200

Part 6

鲜香又滋补，炒出绝美菌豆

豌豆炒口蘑	202	玉米粒炒杏鲍菇	206
黑椒豆腐盒	203	蚝油白灵菇	206
辣炒香干	204	银花烧白灵菇	207
酱爆香干丁	205	茭白烧黄豆	208



芥蓝腰果炒香菇	209	豉椒酱刀豆	227
鱼香白灵菇	210	蒜苗炒口蘑	228
香菇牛柳.....	211	熏腊肉炒杏鲍菇	229
黑椒杏鲍菇	211	鸡丝白菜炒白灵菇.....	230
泡椒杏鲍菇炒秋葵.....	212	素炒黄豆芽	231
酱炒黄瓜白豆干	213	家常豆豉烧豆腐	231
杂菌炒腊肠	214	草菇扒芥菜	232
豆瓣酱炒脆皮豆腐.....	215	红薯烧口蘑	233
小土豆焖香菇.....	216	蚝油口蘑荷兰豆	234
鱼香金针菇	216	腊味家常豆腐.....	235
辣椒炒脆皮豆腐	217	酱焖四季豆	236
西红柿肉酱烩豆腐.....	218	蟹味菇炒小白菜	236
青菜豆腐炒肉末	219	干煸芸豆.....	237
锅塌酿豆腐	220	青椒酱炒杏鲍菇	238
咖喱豆腐.....	221	菠菜炒香菇	239
虾仁炒豆芽	221	鸭肉炒菌菇	240
湘煎口蘑.....	222	红烧双菇.....	241
鱼香杏鲍菇	223	荷兰豆炒香菇.....	241
红椒炒青豆	224	白菜炒菌菇	242
腊八豆炒空心菜	225	香辣黄豆芽	243
川味豆皮丝	226	香菇豌豆炒笋丁	244
明笋香菇.....	226		

Part 1

香辣小炒菜， 烹饪常识大揭晓



香辣小炒菜是最受大家喜爱的菜肴，很多时候，街边林林总总的小吃馆、大排档，很多都是以香辣特色为主的，而其中川菜和湘菜最多，往往这些地方门庭若市。究其原因就是香辣的菜肴味美，让人流连忘返。不论是论规模、营业收入，还是论品种、普及程度，川菜都是当之无愧的第一大菜系。近年来，川菜风靡大江南北，就连上海、浙江等口味偏淡的地区也逐渐崇尚起重辛香、尚滋味的川菜来。

本章将向大家介绍一些烹饪香辣小炒菜的基础知识，让大家学以致用，在家中就能烹饪出一道道美味的香辣小炒菜。



常见烹饪术语及其含义

本书正文部分会涉及到一些专业的烹饪术语，可能大家在日常生活中也操作过，但不知道它的专业名称是什么。为了能让大家在阅读时没有障碍，接下来将向大家介绍一些烹饪中的常见专业术语。



/ 勾芡 /

勾芡是在菜肴接近成熟时，将用水调匀的淀粉汁淋入锅内使汤汁浓稠，黏附或部分黏附于菜肴之上的过程。

/ 亮油 /

在烹制过程中，掌握好火候和用油量，菜肴起锅入盘中，油不多也不少，从菜肴中吐出来，呈现在盘内周围。

/ 上浆 /

上浆是指在过了刀工处理的原料表面裹上一层黏性的糊浆，使制成的菜肴酥脆、滑嫩或松软。浓稠的称为糊，稀薄的称为浆。糊或浆一般用生粉（淀粉）或鸡蛋制作。

/ 焯水 /

焯水是把经过初步加工的原料放入沸水中加热至半熟或全熟，以备进一步切配成形或直接用于烹调菜肴的处理方式。分为冷水锅焯水和热水锅焯水，冷水锅焯水多处理肉类，沸水锅焯水多处理蔬菜类。

/ 滑油 /

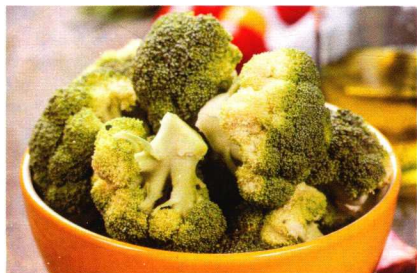
滑油是将成形原料上浆后，放入120℃左右的油锅中滑散至原料断生的一种办法。

/ 花刀 /

花刀是在原料表面划出距离均匀、深浅一致的刀纹，然后改刀成小块状，经过加热后能使原料卷曲成不同形状的方法。

香辣小炒菜，从“切”开始

做菜有秘方，切菜有技巧，做好菜从“切”开始。很多人认为切菜是最不重要的一道工序，其实不然，菜切得好，不仅决定烹饪的难易程度，而且会影响菜肴的营养价值。



/ 直切 /

一般左手按稳原料，右手操刀。切时，刀垂直向下，既不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去。直刀切法一般用于脆性原料，如青笋、萝卜、黄瓜、土豆等。

/ 推切 /

推切的刀法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一切推到底，不再向回拉。推切主要用于质地较松散、用直刀切容易破裂或散开的原料，如叉烧肉、熟鸡蛋等。

/ 拉切 /

拉切的刀法也是在施刀时，刀与原

料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如千张、海带、鲜肉等。

/ 锯切 /

锯切刀法是推切和拉切刀法的结合，锯切是比较难掌握的一种刀法。锯切刀法是刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉。这样一推一拉像拉锯一样向下切，把原料切断。锯切刀法一般用于把较厚无骨而有韧性的原料或质地松软的原料切成较薄的片形，如涮羊肉的肉片等。

/ 铡切 /

铡切的方法有两种，一种是右手握

刀柄，左手握住刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手交替用力摇动。铡切刀法要求：第一，刀要对准所切的部位，并使原料不能移动，下刀要准；第二，不管压切还是摇切都要迅速敏捷，用力均匀。铡切刀法一般用于处理带有软骨、细小骨或体小、形圆易滑的生料和熟料，如鸡、鸭、鱼、蟹、花生米等。

／ 滚切 ／

滚切刀法是左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀即将原料滚动一次。根据原料滚动的姿势和速度来决定切成片或块。一般情况是滚得快，切得慢，切出来的是块；滚得慢、切得快切出来的是片。这种滚切法可切出多样的块、片，如滚刀块、菱角块、梳子块等。滚刀切法的要求是：左手滚动原料的斜度要掌握适中，右手要紧跟着原料滚动掌握一定的斜度切下去，保持大小薄厚等均匀。滚刀切法多用于圆形或椭圆形脆性蔬菜类原料，如萝卜、青笋、黄瓜、茭白等。

／ 片 ／

片又称劈。片的刀技也是用于处理无骨韧性原料、软性原料，或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。就是用片刀把原料片成薄片。施刀时，一般都是将刀身放平，正着（或斜着）进行工作。由于原料性质不同，方法也不一样。大体有

推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片和锯刀片等五种技法。

推刀片是左手按稳原料，右手持刀，刀身放平，使刀身和菜墩面呈近似平行状态，刀从原料的右侧片入，向左稳推，刀的前端贴墩面，刀的后部略微抬高，以刀的高低来控制所要求的薄厚。推刀片多用于煮熟回软或脆性原料，如熟笋、玉兰片、豆腐干、肉冻等。

拉刀片也要放平刀身，先将刀的后部片进原料，然后往回拉刀，一刀片下。拉刀片的要求基本与推刀片相同，只是刀口片进原料后运动方向相反。拉刀片多用于韧性原料，如鸡、鱼、虾等。

斜刀片是左手按稳原料的左端，右手持刀，刀背翘起，刀刃向左，角度略斜，片进原料，以原料表面靠近左手的部分向左下方移动。由于刀身斜角度片进原料，片成的块和片的面积，较其原料的横断面要大些，而且呈斜状。

反刀片与斜刀片的原理大致相同，不同的是反刀片的刀背向里（向着身体），刀刃向外，利用刀刃的前半部工作，使刀身与菜墩呈斜状。刀片进原料后，由里向外运动。反刀片一般适用于脆性易滑的原料。

锯刀片是推拉的综合刀技。施刀时，先推片，后拉片，使刀一往一返都在工作。是专片（无筋或少筋）瘦肉、通脊类原料的刀技。如鸡丝、肉丝，就是先用锯片刀技，片成大薄片，然后再切丝。