

| 重口味out | 小清新get | 健康饮食你我他 |

清淡小炒菜

甘智荣 / 编著

食材新鲜、调料简单
美味时时刻刻伴随您
详细的操作步骤，易上手

✓ 80 道 花样素菜小炒

✓ 58 道 诱人畜肉小炒

✓ 47 道 特色禽蛋小炒

✓ 43 道 鲜美水产小炒

烹制以
鲜/香/淡
为特色

麻、辣、咸通通抛掉

吃腻了重口味，怀念清淡的味道

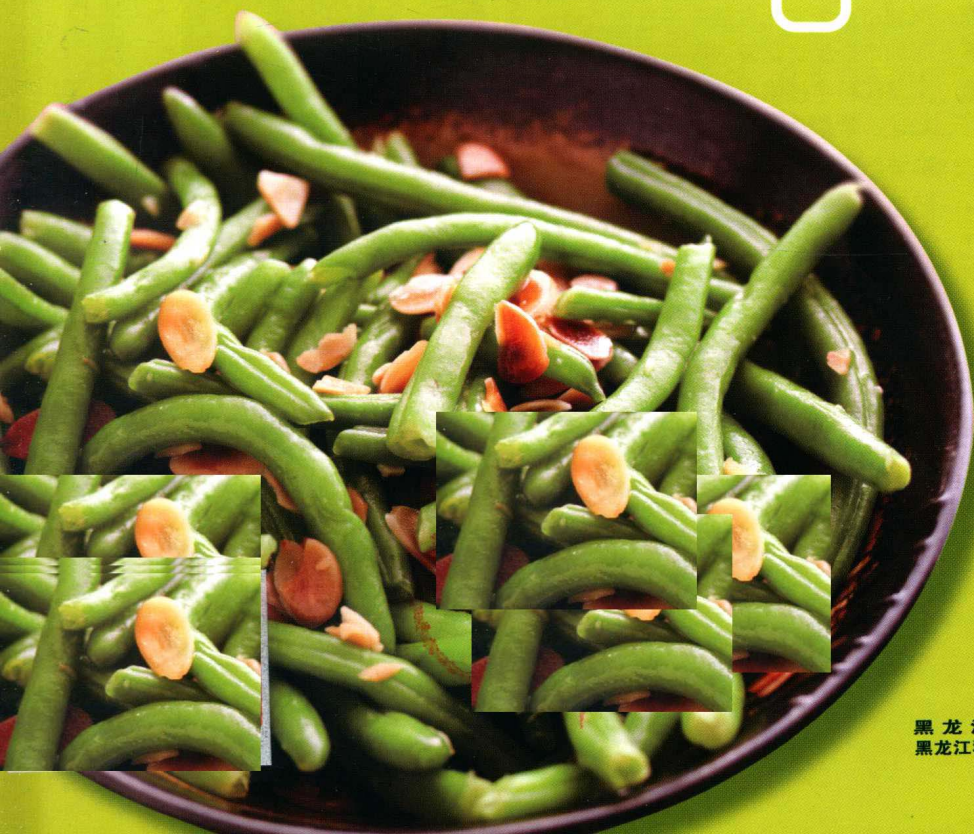
让您的餐桌清淡，再清淡一点

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

清淡小炒菜

甘智荣 / 编著

烹制以
鲜/香/淡
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

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

ISBN 978-7-5388-8485-2

I. ①清… 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238814号

清淡小炒菜

QINGDAN XIAOCHAOCAL

编 著 甘智荣

责任编辑 王嘉英 王 研

封面设计 郑欣媚

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

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

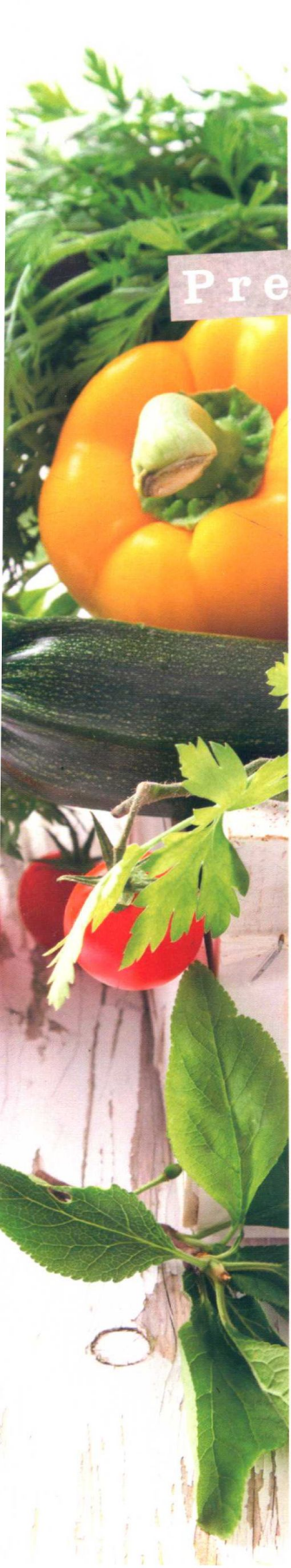
字 数 200千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8485-2/TS · 609

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

Preface

吃惯了重口味的麻、辣、咸，是不是非常怀念清淡的味道？吃多了辣椒和各种酱料，是不是都快要忘记了食物原本的滋味？那就把大把的香辛料、调味酱放到一边，来一点清淡的小炒菜吧，保证让您的味蕾清清爽爽。

炒菜虽然是人们每天食用的常见菜式，但要炒出美味，也不是容易的事。炒菜主要分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒、焦炒等。生炒的基本特点是主料必须是生的，而且不挂糊和上浆；熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄豆酱、豆瓣辣酱等；滑炒所用的主料是生的，而且必须先经过上浆和滑油处理，然后方能与配料同炒；清炒与滑炒基本相同，不同之处是不用芡汁，而且通常只用主料而无配料，但也有放配料的；干炒又称干煸、煸炒，是指炒干主料的水分，使主料干香酥脆；抓炒是抓和炒相结合，快速地炒，将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。挂糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊，一种是用清水把淀粉调成粥状糊；软炒是将生的主料加工成泥蓉，用汤或水澀成液体状（有的主料本身就是液体状），再用适量的热油拌炒，成菜松软、色白似雪；焦炒是指将加工的小型原料腌渍过的油根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊炸，再用清汁或芡汁调味而成菜的技法。根据不同的季节、食材和营养需要，灵活选用各种方法，才能做出鲜香味美又健康的炒菜。

本书第一章就为您讲解清淡小炒菜炒制的方法和常见调味料及其使用要点。掌握了这些内容，即使您是厨房菜鸟，也能华丽变身小厨师。如果再掌握了后面的清淡小炒的美味秘诀，那么恭喜您，“大厨”的称号就已经离您不远了。

素菜是我们日常饮食中不可缺少的食物，包括各种蔬



果、菌类、豆类，如白菜、西红柿、金针菇、豆腐等。这些食物不仅可以为人体提供身体必需的多种维生素和矿物质，而且富含膳食纤维，能够帮助人体清理体内的垃圾和毒素。在第二章中，为您介绍美味的花样素菜小炒，用事实说明，小清新也可以很美味。

畜肉营养丰富，同样也是一日三餐中必不可少的。第三章为您介绍诱人的畜肉小炒，不需要很长的烹饪时间，却能让您大饱口福。

禽肉也是人们日常食用比较多的肉类。与畜肉相比，禽肉脂肪含量更低，更加有利于健康。另外，蛋类也是非常好的营养品，可煮、可蒸、可炒，既可以单独食用，又可以搭配其他食材炒食。在第四章中，我们为您精选了几十道独具特色的禽蛋小炒，让您简单轻松学做这些美食。

在第五章中，为您准备的是鲜美的水产小炒。各种鱼、虾、蚝、蚌等水产，天生带有一种既鲜又美的特质，只要简单地一炒，就能让美味扩大到极致。

本书所有食谱都配有精美大图和详细的做法文字、步骤图，保证让您一看就懂，一学就会，轻松做出一盘美味的清淡小炒菜。



Contents

目录

Part 1 重口味，Byebye！小炒还是“清淡”点好

切菜有技巧，详解7种家常食材的切法002

不同菜有不同的炒法004

炒菜的火候005

想要炒出好菜，还要选对油006

常见调味料及其使用要点007

清淡小炒的美味秘诀008

Part 2 花样素菜小炒，谁说小清新就得单调

豆皮炒上海青.....	010	冬笋炒枸杞叶.....	017
腰果炒空心菜.....	011	胡萝卜炒菠菜.....	018
西蓝花炒时蔬.....	012	虫草花炒茭白.....	019
菠菜炒香菇.....	013	红椒西红柿炒花菜.....	021
白萝卜丝炒黄豆芽.....	014	胡萝卜炒香菇片.....	022
扁豆丝炒豆腐干.....	015	黄豆芽炒莴笋.....	023
彩椒炒黄瓜.....	016	芥蓝炒冬瓜.....	024



芦笋炒莲藕	025	荔枝西红柿炒丝瓜	048
青椒炒白菜	026	丝瓜炒山药	049
胡萝卜丝炒豆芽	026	素炒三丁	050
炒魔芋	027	松仁炒丝瓜	051
甜椒炒绿豆芽	028	开心果仁西红柿炒黄瓜	052
素炒藕片	029	西红柿炒冬瓜	053
炒黄花菜	030	西红柿炒山药	054
彩椒炒土豆片	031	马蹄炒芹菜	055
巴旦木仁炒西芹	032	西红柿炒秀珍菇	056
玉竹炒藕片	034	西红柿炒冻豆腐	057
胡萝卜丝炒牛蒡	035	慈姑炒蒜苗	058
青椒炒竹笋	036	西红柿炒口蘑	059
圆椒炒芋头片	037	西红柿炒洋葱	061
胡萝卜炒杏鲍菇	039	白果炒苦瓜	062
蒜苗炒莴笋	040	丝瓜马蹄炒木耳	063
西芹藕丁炒姬松茸	041	西瓜翠衣炒青豆	064
青椒炒莴笋	042	马蹄炒香菇	065
青椒炒茄子	043	西红柿炒包菜	066
胡萝卜丝炒包菜	044	茯苓炒三丝	068
莴笋炒百合	045	马蹄玉米炒核桃	069
苦瓜炒马蹄	046	双菇争艳	070
黄瓜炒木耳	047	枸杞芹菜炒香菇	071

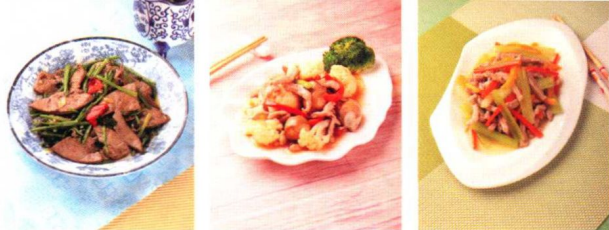


素炒香菇西芹	072	豌豆炒口蘑	084
玉米粒炒杏鲍菇	073	橘子豌豆炒玉米	085
白玉菇炒藕片	074	酥豆炒空心菜	086
香菇豌豆炒笋丁	075	豆腐皮枸杞炒包菜	087
橄榄油蒜香蟹味菇	076	核桃仁炒豆角	088
慈姑炒藕片	077	清炒甜豆	089
香菇炒冬笋	078	豌豆炒玉米	090
慈姑炒芹菜	079	松仁豌豆炒玉米	090
荷兰豆炒香菇	081	杏鲍菇炒甜玉米	091
荷兰豆炒胡萝卜	082	玉米腰果火腿丁	092
香菜炒豆腐	083		

Part 3

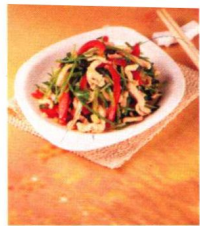
诱人畜肉小炒，餐餐都可大饱口福

白菜粉丝炒五花肉	094	草菇花菜炒肉丝	103
白菜木耳炒肉丝	095	茶树菇炒五花肉	104
猪头肉炒葫芦瓜	096	荷兰豆炒猪肚	105
蒜薹炒肉丝	097	西芹炒肉丝	105
莴笋炒回锅肉	098	西芹黄花菜炒肉丝	106
朝天椒肉丝炒葫芦瓜	099	猪肝炒花菜	107
菠菜炒猪肝	100	西葫芦炒肚片	108
包菜炒肉丝	101	西芹白果炒肚条	109



香菜炒猪腰	110	芦笋炒猪肝	127
肉末西芹炒胡萝卜	111	芦笋鲜蘑菇炒肉丝	128
竹笋炒肉片	112	蒜薹木耳炒肉丝	129
茯苓山楂炒肉丁	114	陈皮炒猪肝	130
肉末胡萝卜炒青豆	115	青菜豆腐炒肉末	131
彩椒炒猪腰	116	松仁炒羊肉	132
佛手瓜炒肉片	117	肉丝炒拉皮	133
彩椒香菇炒肉片	118	香菜炒羊肉	134
肉末炒青菜	118	山楂马蹄炒羊肉	135
娃娃菜炒肚片	119	红薯炒牛肉	136
猪心炒包菜	120	牛肉炒冬瓜	138
彩椒芹菜炒肉片	121	陈皮豆角炒牛肉	138
茶树菇核桃仁小炒肉	122	南瓜炒牛肉	139
凉薯炒肉片	123	菠萝蜜炒牛肉	140
韭薹炒干丝	124	西蓝花炒牛肉	141
木耳黄花菜炒肉丝	125	黄瓜炒牛肉	142
		荷兰豆炒牛肉	143
		蚝油草菇炒牛柳	144
		杨桃炒牛肉	144
		竹笋炒牛肉	145
		西红柿鸡蛋炒牛肉	146
		洋葱西蓝花炒牛腩	147





双椒芦笋炒牛肉 147

春笋叉烧肉炒蛋 150

豌豆炒牛肉粒 148

Part 4

特色禽、蛋小炒，造就色、香、味俱全

茶树菇炒鸡丝 152

金针菇炒鸡丝 155

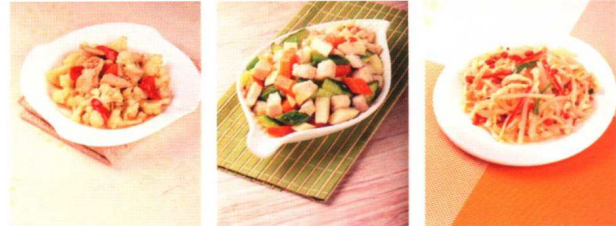
鸡丝炒百合 153

白灵菇炒鸡丁 156

香菜炒鸡丝 154

扁豆鸡丝 157





花菜炒鸡片	158	枸杞萝卜炒鸡丝	165
彩椒西蓝花炒鸡片	159	鸡丝豆腐干	166
茭白鸡丁	161	芦荟炒鸡丁	167
茄汁莲藕炒鸡丁	162	上海青炒鸡片	168
木耳炒鸡片	163	竹笋炒鸡丝	169
胡萝卜炒鸡肝	164	板栗枸杞炒鸡翅	170



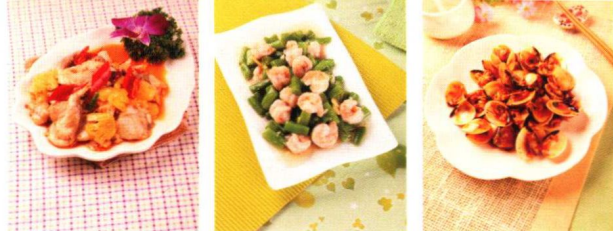


核桃桂圆炒鸡丁	172	葫芦瓜炒鸡蛋	188
蒜苗豆芽炒鸡丝	173	圆椒炒鸡蛋	189
菠萝炒鸭丁	174	洋葱腊肠炒蛋	189
菌菇炒鸭胗	175	秋葵炒蛋	190
彩椒黄瓜炒鸭肉	176	佛手瓜炒鸡蛋	191
鸭胗炒上海青	177	菠菜炒鸡蛋	192
滑炒鸭丝	178	彩椒玉米炒鸡蛋	193
泡椒炒鸭肉	179	陈皮炒鸡蛋	194
洋葱炒鸭胗	180	鸭蛋炒洋葱	194
韭薹炒腊鸭腿	181	银耳枸杞炒鸡蛋	195
菠萝蜜炒鸭片	183	茭白木耳炒鸭蛋	196
雪里蕻炒鸭胗	184	葱花鸭蛋	197
鸡蛋炒百合	185	韭菜炒鹌鹑蛋	197
桂圆炒鸡蛋	186	双菇烩鸽蛋	198
胡萝卜炒蛋	187		

Part 5

鲜美水产小炒，让寻常美味扩大到极致

菠萝炒鱼片	200	洋葱炒鱿鱼	204
竹笋炒生鱼片	201	三文鱼炒时蔬	205
菜心炒鱼片	202	鲜鱿鱼炒金针菇	205
鱿鱼须炒四季豆	203	茄汁鱿鱼卷	207



芦笋腰果炒墨鱼	208	蛤蜊炒毛豆	232
五彩鲟鱼丝	209	莴笋炒蛤蜊	233
鱿鱼炒三丝	210	韭黄炒牡蛎	234
鲜虾炒白菜	211	清炒蚝肉	235
草菇丝瓜炒虾球	212	韭菜炒蛤蜊	236
海带虾仁炒鸡蛋	213	桂圆莴笋炒海参	236
人参炒虾仁	214	海参炒时蔬	237
猕猴桃炒虾球	216	节瓜炒蛤蜊	238
葫芦瓜炒虾米	217	蛤蜊炒鸡心	239
西芹木耳炒虾仁	218	豉香蛤蜊	240
西芹腰果炒虾仁	219	泰式肉末炒蛤蜊	241
韭薹炒虾仁	221	丝瓜炒蛤蜊肉	242
韭薹炒河虾	222	虾仁四季豆	243
虾仁炒猪肝	223	虾仁炒豆角	244
白果桂圆炒虾仁	224		
胡萝卜桂圆炒虾球	225		
虾仁炒豆芽	226		
西芹炒虾仁	227		
茶树菇炒鳝丝	228		
竹笋炒鳝段	230		
葫芦瓜炒蛤蜊	231		



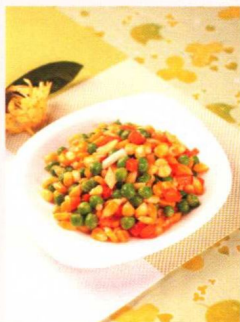
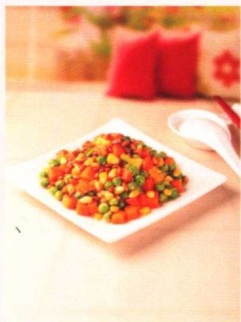
Part 1

重口味，Byebye! 小炒还是“清淡”点好



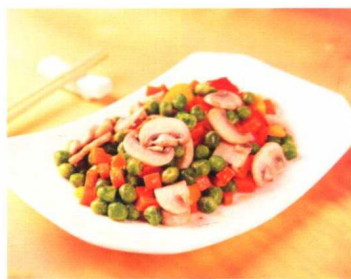
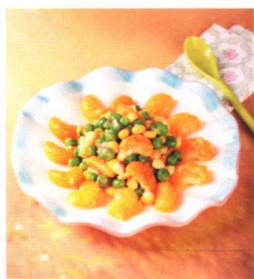
吃怕了外面餐馆的重口味，愈发怀念家里的清淡菜肴。随着社会的发展，人们的生活质量也在不断的提高，越来越多的人注重养生，“重口味”的快餐时代已不再是主流，人们更愿意把“健康饮食”掌握在自己的手中。炒菜是日常生活中大家最常用的烹饪方式，炒菜用的食材在菜市场一般都可以买到，调料也并不难得，只要你有下厨的心情，随时都可以烹制出美味健康的菜肴。

本章从“炒菜”的基础知识出发，列出多项简单、易操作的炒菜技巧，让你一学就会，为做出美味清淡小炒打好基础。



切菜有技巧， 详解7种家常食材的切法

切菜其实很有讲究，它是根据原料的不同性质（脆嫩、软韧、老硬）采用不同的运刀方法，可将食物切成截面光滑、棱角分明的片、块、段、条、丝、丁、粒等形状。



／ 切片 ／

常用材料：杏鲍菇、洋葱等。

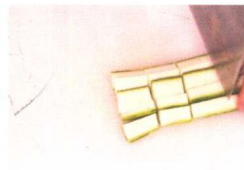
切法实例：①将杏鲍菇对半切开。②将大块杏鲍菇切成片即可。



／ 切块 ／

常用材料：胡萝卜、瓜类等。

切法实例：①将丝瓜对半切开，取其中的一半，纵向对半切成长条状。②将另一半也对半切成长条状。



／ 切段 ／

常用材料：葱、西芹、芦笋等。

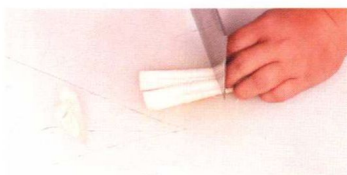
切法实例：①西芹切大段，切口与纤维呈直角。②改切成1~3厘米长小段即可。



／ 切条 ／

常用材料：萝卜、竹笋、鸡腿菇等。

切法实例：①取洗净的鸡腿菇一根，用刀纵向切成厚片。②用刀将鸡腿菇的根部切平整。③纵向将厚片改切成条状。



／ 切丝 ／

常用材料：黄瓜、萝卜、白菜等。

切法实例：①将切好的白菜梗摆放整齐。②用刀将白菜梗片依次切成丝状即可。



／ 切丁 ／

常用材料：胡萝卜、香菇等。

切法实例：①把香菇切成1厘米宽的方条状。②把方条切成1厘米见方小丁块。



／ 切粒 ／

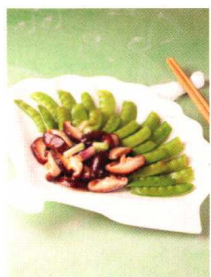
常用材料：葱、蒜、芹菜、韭菜以及芦笋等。

切法实例：①将芦笋切条状。②将芦笋条改切成0.5厘米见方的粒状。



不同菜有不同的炒法

蔬菜是人们生活中必不可少的食材，不但维生素含量极其丰富，而且不同蔬菜还有不同的保健功效。烹饪蔬菜也有很多讲究，不同的蔬菜应采用不同的炒制方法，这样既能保证菜肴的口感鲜美，又能减少营养物质流失。



／ 生炒 ／

生炒以不挂糊的原料为主，先将主料放入沸油锅中，翻炒几下后放入配料，不易熟的配料可与主料一齐放入；添加汤汁时，需在原料本身的水分炒干后再加，才能使原料入味。

／ 熟炒 ／

熟炒一般是先将大块的原料加工成半熟或者全熟，然后改刀切成片、块等，最后放入沸油锅内略炒。熟炒的原料一般不会出现挂糊。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

／ 滑炒 ／

滑炒是先将主料切好，拌入调味品，再用蛋清、淀粉上浆，下油锅滑油捞出；

炒配料，待配料快熟时，下入滑好的原料，加些卤汁，勾薄芡起锅。滑炒的菜肴口感非常嫩滑，滑油时必须使主料散开，以防止主料因挂糊粘连成块。

／ 干炒 ／

干炒是将不挂糊的小块的原料，经调味品腌制后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，再加配料及调味品同炒几下，待全部食材入味后，即可出锅。

／ 焦炒 ／

焦炒是将加工好的小块原料根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊，再用清汁或芡汁调味而成菜的技法。焦炒分挂糊和不挂糊两种。焦炒可使菜肴味浓、韧脆、有焦香。