

Easy Cook
食在家常

极简小炒

甘智荣 主编

超下饭的家常小炒简单学会，美味生活轻松烹调！



Easy  Cook
食在家常

极简小炒

甘智荣 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

极简小炒 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-8229-4

I . ①极… II . ①甘… III . ①炒菜—菜谱 IV .

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112727 号

极简小炒

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8229-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章

营养美味小炒菜

家常小炒烹调技巧 12

如何判断炒菜油温 16

炒菜基本常识 14

勾芡技巧 17

如何掌握炒菜火候 15

炒菜的若干小窍门 18

Contents | 目录

第2章

素菜类：清爽好滋味

香辣白菜 22

紫苏炒三丁 38

素炒三丝 54

蒜蓉炒小白菜 24

菠萝百合炒苦瓜 40

千张丝炒韭菜 56

清炒菠菜 26

红椒炒西葫芦 42

雪里蕻炒香干 58

土豆丝炒芹菜 28

彩椒玉米 44

黄花菜炒黑木耳 60

XO 酱炒莲藕 30

茭白五丝 46

茶树菇炒豆角 62

彩椒素小炒 32

清炒芦笋 48

清炒荷兰豆 64

韭黄炒胡萝卜丝 34

冬笋丝炒蕨菜 50

草菇豌豆 66

素炒冬瓜 36

丝瓜炒油条 52

口蘑炒土豆片 68

第3章

畜肉类：浓香下饭超美味

芹菜炒肉丝 72	黑木耳大葱炒肉片 84	洋葱炒猪大肠 96
小南瓜炒肉丝 74	肉末韭菜炒腐竹 86	彩椒炒腊肠 98
蒜薹炒肉 76	青椒猪皮 88	胡萝卜炒猪肝 100
四季豆炒肉 78	鱼腥草炒腊肉 90	猪腰炒荷兰豆 102
平菇炒肉片 80	马蹄炒火腿肠 92	藕片炒牛肉 104
菜心炒肉 82	韭黄炒肚丝 94	葱香牛肉 106



芹香牛肚 108	葱爆羊肉 112	炒羊肚 116
蒜薹羊肉 110	烩羊肉 114	姜丝狗肉 118

第4章

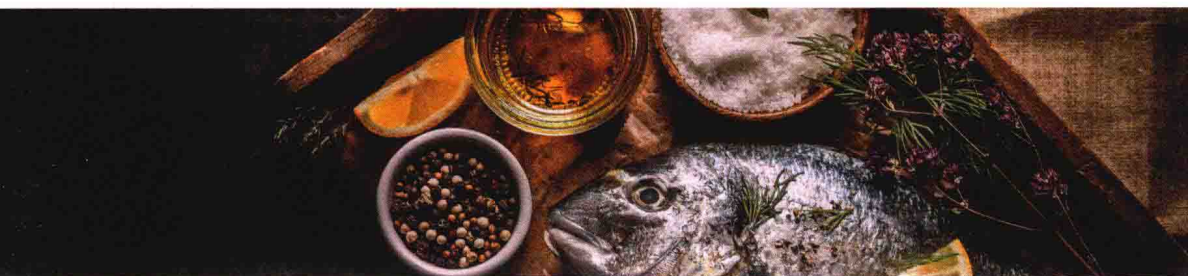
禽肉蛋类：软滑健康好味道

五彩鸡丝 122	小炒鸡胗 132	苦瓜炒蛋 142
鸡丝炒百合 124	芹菜炒鸡杂 134	玉米炒蛋 144
绿豆芽炒鸡丝 126	辣炒鸭丁 136	小南瓜炒鸡蛋 146
马蹄炒鸡丁 128	双椒炒鸭胗 138	
莴笋鸡柳 130	香椿炒蛋 140	

第5章

水产海鲜类：香嫩爽滑真鲜美

鲜百合嫩鱼丁 150	丝瓜木耳炒鲜鱿 162	松仁水晶虾仁 174
豆豉炒鱼片 152	腰豆白果炒虾仁 164	彩椒牛蛙 176
韭菜花炒小鱼干 154	鲜马蹄炒虾仁 166	姜葱炒花蟹 178
芹菜炒鳝丝 156	青红椒炒虾仁 168	黄豆酱炒蛭子 180
彩椒墨鱼柳 158	菜花炒虾仁 170	
荷兰豆炒墨鱼 160	虾仁炒玉米 172	



附录1

烹饪术语介绍 182

附录2

烹饪常用的调料 184

附录3

常见食材的选购技巧、厨房窍门 196

Easy  Cook
食在家常

极简小炒

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

极简小炒 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5537-8229-4

I . ①极… II . ①甘… III . ①炒菜 - 菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112727 号

极简小炒

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文
责 任 监 制	曹叶平 方 晨
出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8229-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

滋味小炒简单易做

家常的味道，来自千家万户，来自老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美味之余享受天伦之乐。此外，一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以让你在朋友聚会中大显身手，还能让朋友充分感受到你的热情。

家常菜虽是人们每天食用的常见菜式，但要炒出可口的家常菜也不是件容易的事。炒菜是中国菜的基础制作方法，即将一种或几种菜放锅中炒熟。它主要是以锅中的热油为载体，将切好的菜品用中火、大火在较短时间内加热至熟。对于炒菜，火候的掌握、翻动节奏以及加入调料的种类和次序，为炒制最终是否成功的关键。

本书共分为营养美味小炒菜、素菜类、畜肉类、禽蛋类、水产海鲜类5个部分，精选了经典美味、好吃易做的家常小炒。这些菜品中既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，但均为日常生活中可以自己烹饪的家常小炒，既可以解决众口难调的问题，又可以为日常的餐桌增色。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，黄、绿、黑、红、白，五色全有。无论是北方人还是南方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的美味佳肴。

本书所选菜例皆为家常菜式，材料、调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，书中每道菜肴不仅配有精美的图片，更是针对制作中的关键步骤，配以分解步骤图片加以说明，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。

此外，本书还设置了小贴士，如食物相宜、食物相克等小栏目，介绍不同食物的科学食用方法和搭配，每道菜除详细介绍材料、调料、做法外，还附加了营养分析、小贴士、烹饪时间、烹饪方法、适宜人群等众多内容，全面满足每个家庭的营养需求，科学指导、健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

菜式名称

每一道菜式都有着自己的名字，我们将菜式名称放置在这里，以便于你在阅读时能一眼就找到它。

辅助信息

这里标记着这道菜的烹饪时间、口味、营养功效及宜用人群。

素炒三丝

3 分钟 美容养颜 香辣 女性

三丝，即香干丝、黄豆芽、青椒丝。香干、豆芽都由黄豆制成，营养丰富，其所含的维生素 E 能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化以及高血压。素炒三丝，由脆爽的豆芽、豆香十足的香干、翠绿的青椒混搭出的这个完美组合，清淡却不失滋味，瞬间惊艳味觉。

材料

香干 150 克
黄豆芽 30 克
青椒 80 克
干辣椒 5 克
蒜末 5 克
葱白 5 克
姜片 5 克

调料

盐 3 克
蚝油 5 毫升
料酒 5 毫升
水淀粉 适量
食用油 适量



美食故事

没有故事的菜是不完整的，我们将这道菜的所选食材、产地、调味、历史、地理等留在这里，用最真实的文字和体验告诉你这道菜的魅力所在。

材料与调料

在这里你能查找到烹制这道菜所需的所有配料名称、用量以及它们最初的样子。

菜品实图

这里将如实地为你呈现一道菜烹制完成后的最终样子，菜的样式是否悦目，是否会勾起你的食欲，你的眼睛不会说谎。此外，你也可以通过对照图片来检验自己动手烹制的菜品是否符合规范和要求。



54 极简小炒

步骤演示

你将看到烹制整道菜的全程实图及具体操作每一步的文字要点，它将引导你将最初的食材烹制成美味的食物，完整无遗漏，文字讲解更实用、更简练。

食材处理



① 将洗好的香干切成丝。



② 把洗净的青椒去蒂和籽，切成丝。

做法演示



③ 用油起锅，倒入蒜末、葱白、姜片、干辣椒爆香。



④ 倒入青椒丝、香干，翻炒均匀。



⑤ 倒入洗好的黄豆芽。



⑥ 加盐、蚝油、料酒，翻炒1分钟至熟。



⑦ 用水淀粉勾芡。



⑧ 盛入盘中，装好盘即可。

小贴士

- ① 烹调黄豆芽切不可加碱，要加少量食醋，这样才能保持B族维生素不损失。
- ② 烹调过程要迅速，或用大火急速快炒，或用沸水略焯后立刻取出调味食用。

养生常识

- ★ 黄豆芽可清利湿热，适宜胃中积热者食用。便秘、痔疮患者可以适当多吃。
- ★ 勿食无根豆芽，因无根豆芽在生长过程中喷洒了除草剂，而除草剂一般都有致癌、致细胞突变的作用。
- ★ 黄豆芽配豆腐来炖排骨汤，对消化不良患者、体弱者很适宜。

食物相宜

清热消暑



黄豆芽

+



苦瓜

润肠道



黄豆芽

+



黑木耳

消水肿，通乳汁



黄豆芽

+



鲫鱼

食物相宜

结合实图为你列举这道菜中的某些食材与其他哪些食材搭配效果更好，以及它们搭配所能达到的营养功效。

小贴士 & 养生常识

在烹制菜肴的过程中，一些烹饪上的技术要点能帮助你一次就上手，一气呵成零失败，细数烹饪实战小窍门，绝不留私。了解必要的饮食养生常识，也能让你的饮食生活更合理、更健康。



第1章

营养美味小炒菜

家常小炒烹调技巧 12

如何判断炒菜油温 16

炒菜基本常识 14

勾芡技巧 17

如何掌握炒菜火候 15

炒菜的若干小窍门 18

Contents | 目录

第2章

素菜类：清爽好滋味

香辣白菜 22

紫苏炒三丁 38

素炒三丝 54

蒜蓉炒小白菜 24

菠萝百合炒苦瓜 40

千张丝炒韭菜 56

清炒菠菜 26

红椒炒西葫芦 42

雪里蕻炒香干 58

土豆丝炒芹菜 28

彩椒玉米 44

黄花菜炒黑木耳 60

XO 酱炒莲藕 30

茭白五丝 46

茶树菇炒豆角 62

彩椒素小炒 32

清炒芦笋 48

清炒荷兰豆 64

韭黄炒胡萝卜丝 34

冬笋丝炒蕨菜 50

草菇豌豆 66

素炒冬瓜 36

丝瓜炒油条 52

口蘑炒土豆片 68

第3章

畜肉类：浓香下饭超美味

- | | | |
|----------------|------------------|-----------------|
| 芹菜炒肉丝 72 | 黑木耳大葱炒肉片 84 | 洋葱炒猪大肠 96 |
| 小南瓜炒肉丝 74 | 肉末韭菜炒腐竹 86 | 彩椒炒腊肠 98 |
| 蒜薹炒肉 76 | 青椒猪皮 88 | 胡萝卜炒猪肝 100 |
| 四季豆炒肉 78 | 鱼腥草炒腊肉 90 | 猪腰炒荷兰豆 102 |
| 平菇炒肉片 80 | 马蹄炒火腿肠 92 | 藕片炒牛肉 104 |
| 菜心炒肉 82 | 韭黄炒肚丝 94 | 葱香牛肉 106 |



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 芹香牛肚 108 | 葱爆羊肉 112 | 炒羊肚 116 |
| 蒜薹羊肉 110 | 烩羊肉 114 | 姜丝狗肉 118 |

第4章

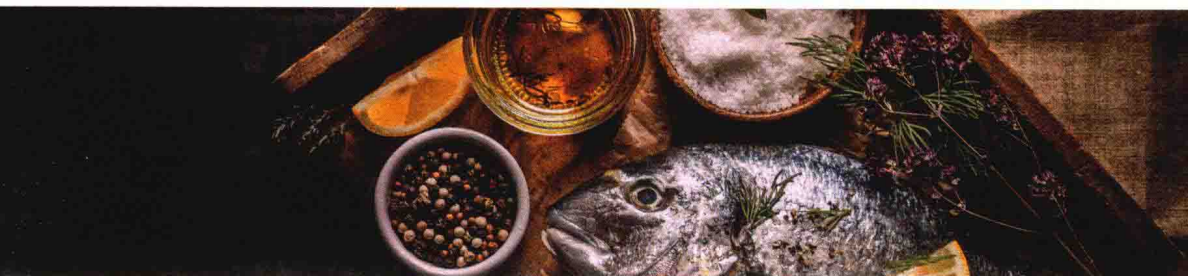
禽肉蛋类：软滑健康好味道

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 五彩鸡丝 122 | 小炒鸡胗 132 | 苦瓜炒蛋 142 |
| 鸡丝炒百合 124 | 芹菜炒鸡杂 134 | 玉米炒蛋 144 |
| 绿豆芽炒鸡丝 126 | 辣炒鸭丁 136 | 小南瓜炒鸡蛋 146 |
| 马蹄炒鸡丁 128 | 双椒炒鸭胗 138 | |
| 莴笋鸡柳 130 | 香椿炒蛋 140 | |

第5章

水产海鲜类：香嫩爽滑真鲜美

鲜百合嫩鱼丁 150	丝瓜木耳炒鲜鱿 162	松仁水晶虾仁 174
豆豉炒鱼片 152	腰豆白果炒虾仁 164	彩椒牛蛙 176
韭菜花炒小鱼干 154	鲜马蹄炒虾仁 166	姜葱炒花蟹 178
芹菜炒鳝丝 156	青红椒炒虾仁 168	黄豆酱炒蛭子 180
彩椒墨鱼柳 158	菜花炒虾仁 170	
荷兰豆炒墨鱼 160	虾仁炒玉米 172	



附录1

烹饪术语介绍 182

附录2

烹饪常用的调料 184

附录3

常见食材的选购技巧、厨房窍门 196





第1章

营养美味 小炒菜

现代社会的生活节奏加快，人们愈发关注烹饪的快速、美味以及营养健康。作为日常饮食的重头戏——一日三餐更是不能轻视，吃得营养，还要吃得美味，学一些简单、实用的家常小炒烹饪技巧，让你分分钟变成营养美食家。