

| 足够美味 | 足够营养 | “美食、美刻”满足您 |

农家小炒菜

富有代表性的农家小炒菜
身为吃货的您怎能错过

甘智荣 / 编著

- ✓ 32 道 农家快手小炒
- ✓ 32 道 农家开胃小炒
- ✓ 32 道 农家地道小炒
- ✓ 34 道 农家时蔬小炒
- ✓ 31 道 农家菌菇小炒
- ✓ 34 道 农家肉禽蛋小炒
- ✓ 35 道 农家水产小炒

烹制以
鲜/嫩/活
为特色

一桌平常的农家小炒

让人体会乡土的原汁原味

快来感受浓郁的乡村风情吧

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

农家小炒菜

甘智荣 / 编著

烹制以
鲜/嫩/活
为特色



常州大学图书馆
藏书章

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

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

ISBN 978-7-5388-8487-6

I. ①农… 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238835号

农家小炒菜

NONGJIA XIAOCHAOCAL

编 著 甘智荣

责任编辑 王嘉英 王 研

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 978-7-5388-8487-6/TS · 611

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

Preface

现代人在水泥森林一样的城市里呆久了，自然向往“绿树村边合，青山郭外斜”的优美景色，所以也催生了农家乐、郊外游这样的旅游项目。去参加这些旅游项目的朋友一方面是想亲近自然，呼吸一下新鲜空气，放松身心，另一方面也是想大快朵颐，畅享一顿原生态、无污染的农家菜。

农家菜选料讲究，多数选用自然朴实的天然食材，如山里生长的土产菜，包括野生土长、没有受过污染的各种野菜、菌菇、竹笋等，以及走地鸡、家养猪肉等。它在加工制作上注重刀工火候，讲究配料、色调和天然，尤其以烹制鲜、嫩、活为特色。农家菜虽然是平平常常的菜，但却总能让人体会出乡土的原汁原味，感受到浓郁的乡村风情。

农家乐偶尔去一次可以，但是总不能天天去吃吧。而且作为平日里工作繁忙的都市人，很少有机会抽出时间和家人朋友一起去郊外放松。俗话说“民以食为天”，吃不到健康的饭菜不得不令人为健康担忧起来，难道说这种健康的生活方式真的与都市人无缘吗？与其感慨万千，不如就从现在开始，学会如何挑选天然食材，掌握农家菜的烹饪技巧，于繁忙的工作之余，足不出户就能做出一桌好吃又下饭的农家小炒菜。

鉴于以上原因，我们特别策划并编辑了这本《农家小炒菜》，其目的就是教读者一些选材和烹饪技巧，并推荐大量



的家常菜谱，帮您从零开始DIY农家乐的美味。

本书在内容编排上非常适合零基础的读者烹饪入门之用。首先，第一章中我们先讲一下食材选取和烹饪窍门。想要做出好吃的农家菜，首先要会挑选新鲜的原材料。看着菜市场、超市琳琅满目的食材，您是不是觉得根本就无从下手？不会挑菜会担心被黑心商贩糊弄？看了第一章的食材选购，保证您成为一个“超级买家”！另外，除了挑选好的原材料，必要的烹饪小窍门也是能够锦上添花的。第一章就为您介绍一些常用食材的选购方法，以及一些既方便又实用的烹饪小窍门。

从第二章到第八章，我们根据读者的不同喜好和需要，分出最简捷、最下饭、最怀旧、最应季、最可口、最鲜美、最家常等七个小单元，将200多道令人流口水的农家菜谱一一呈现。这些小炒菜的菜谱分类明确、详细，便于您迅速找到符合自己胃口的那道菜。

书中的每一道菜都配有精美图片和详细的做法文字、步骤图，并配有烹饪小贴士，保证让您一看就懂，一学就会，轻轻松松做出美味健康的农家小炒菜。



Contents

目录

Part 1

农家食材最新鲜，小炒烹饪有诀窍

选好食材才能做好菜	002
烹饪有窍门，巧手出美味	009

Part 2

农家快手小炒·最简捷

醋熘黄瓜	012	山楂银牙	022
醋熘莴笋	013	芦笋金针菇	023
炒牛蒡胡萝卜丝	014	彩椒炒绿豆芽	024
醋熘白菜	015	蒜香荷兰豆	025
醋熘南瓜片	016	香菜炒豆腐	026
苦瓜玉米粒	016	榨菜炒白萝卜丝	027
干贝芥菜	017	彩椒茄子	028
剁椒佛手瓜丝	018	奶油娃娃菜	029
胡萝卜炒蛋	019	豌豆炒玉米	030
香油胡萝卜	020	豆腐皮枸杞炒包菜	031
炆炒生菜	021	红薯炒牛肉	032



青椒炒茄子	033	洋葱炒鱿鱼	038
豆瓣茄子	034	黄瓜炒土豆丝	039
芦笋炒莲藕	035	椒盐沙丁鱼	041
竹笋炒鸡丝	036	辣白菜焖土豆片	042
西红柿炒冻豆腐	037	香菜炒羊肉	042

Part 3

农家开胃小炒·最下饭

烧萝卜	044	糖醋藕片	057
醋香黄豆芽	045	陈皮炒猪肝	058
萝卜干炒杭椒	046	西红柿青椒炒茄子	059
西红柿炒山药	047	茯苓山楂炒肉丁	060
青红椒炒腐竹	048	辣炒鸭舌	061
糖醋杏鲍菇	048	重庆烧鸡公	062
青椒酱炒杏鲍菇	049	麻辣干炒鸡	063
红椒黄瓜片	050	酸菜白肉	064
酸辣魔芋烧笋条	051		
酸梅酱烧老豆腐	052		
蒜炒麻叶	053		
糖醋炒面筋	054		
糖醋菠萝藕丁	055		
糖醋花菜	056		





酸豆角炒鸭肉.....	065	酸笋福寿鱼	070
酸萝卜炒鸭心.....	066	糖醋福寿鱼	071
酸豆角炒猪耳.....	067	菠萝炒鱼片	071
酸笋牛肉.....	068	糖醋鲤鱼.....	073
酸豆角炒猪皮.....	069	酸菜剁椒小黄鱼	074

Part 4

农家地道小炒·最怀旧

白菜炒菌菇	076	双椒炒鸡脆骨	089
黄豆酱炒麻叶	077	小炒肝尖.....	090
豆角烧茄子	078	小炒鸡爪.....	091
西红柿炒圆椒.....	078	熏腊肉炒杏鲍菇	092
豆豉炒三丝	079	冬笋豆腐干炒猪皮.....	093
红烧萝卜.....	080	猪头肉炒葫芦瓜	094
家常豆豉烧豆腐	081	爆香猪肚.....	094
胡萝卜丝炒豆芽	082	红烧牛肉.....	095
咸蛋黄炒黄瓜.....	083		
蒜苗炒油渣	084		
家常小炒黄瓜.....	085		
小白菜炒茭白.....	086		
白菜粉丝炒五花肉.....	087		
湘西腊肉炒蕨菜	088		





爆炒三鲜.....	096	酱爆鱿鱼圈	101
陈皮炒河虾	097	姜葱炒花螺	103
大蒜烧鳝段	098	辣炒海瓜子	104
豆瓣酱烧带鱼	099	菜心炒鱼片	105
红烧鲮鱼	100	沙茶酱炒濠尿虾	106

Part 5

农家时蔬小炒·最应季

大头菜炒香干	108	慈姑炒藕片	114
炒黄花菜	109	冬笋炒枸杞叶	115
党参西芹炒干贝	110	酱香西蓝花豆角	116
巴旦木仁炒西芹	111	茯苓炒三丝	118
包菜炒肉丝	112	莴笋炒瘦肉	119
菠菜炒鸡蛋	113	芥蓝炒冬瓜	120





茭白炒鸡蛋	121	蒜苗炒莴笋	132
红椒西红柿炒花菜	122	素炒芋头片	133
辣椒炒茭白	122	小炒佛手瓜	134
红烧小土豆	123	玉竹炒藕片	135
炆炒红菜薹	124	韭菜炒西葫芦	136
麦冬烧黄瓜	125	圆椒炒芋头片	137
西瓜翠衣炒青豆	126	蒜香青椒炒茄条	138
青椒炒白菜	127	杏鲍菇炒芹菜	139
青椒炒土豆丝	128	西红柿炒包菜	140
清炒荷兰豆	129	洋葱炒豆腐皮	141
蒜苗豆芽炒鸡丝	131	小白菜炒黄豆芽	142

Part 6

农家菌菇小炒·最可口

家常蘑菇烧鸡	144	口蘑烧白菜	151
青菜炒口蘑	145	胡萝卜炒口蘑	152
蘑菇藕片	146	红薯烧口蘑	153
蘑菇竹笋豆腐	147	蒜苗炒口蘑	154
黑蒜炒平菇	148	西芹杏鲍菇烩大虾	155
酱炒平菇肉丝	149	胡萝卜清炒杏鲍菇	156
口蘑炒豆腐	150	杏鲍菇炒甜玉米	157



酱焖杏鲍菇	158	酱香茶树菇	170
鱼香杏鲍菇	160	清炒秀珍菇	171
明笋香菇	161	珍珠木耳莴笋炒白玉菇	172
鱼香金针菇	162	黄瓜炒木耳	173
肉末香菇烧豆腐	163	茭白木耳炒鸭蛋	174
茶树菇炒五花肉	164		
茶树菇炒鳝丝	165		
鸡丝白菜炒白灵菇	166		
肉末烧蟹味菇	167		
红烧双菇	168		
菌菇烧菜心	169		
芦笋鲜蘑菇炒肉丝	170		



Part 7

农家肉禽蛋小炒·最家常

莴笋炒回锅肉	176	红烧肉卤蛋	183
蒜薹炒肉丝	177	黄瓜炒牛肉	184
腊肉炒粉条	178	小炒牛肉丝	185
魔芋烧肉片	179	山楂菠萝炒牛肉	186
腊肉炒葱椒	180	韭黄炒腰花	187
西芹黄花菜炒肉丝	181	红烧羊肚	188
四季豆烧排骨	182	红烧牛肚	189



土豆南瓜烧肥肠	190	滑炒鸭丝	198
杂菌炒腊肠	190	小炒腊鸭肉	199
酱烧土豆炖鸡块	191	鸭肉炒菌菇	200
豆瓣酱烧鸡块	192	火腿炒鸡蛋	201
炒鸡米	193	海鲜鸡蛋炒秋葵	203
西葫芦炒鸡丝	194	鸡蛋炒豆渣	204
鸡翅烧豆角	195	洋葱腊肠炒蛋	205
辣炒乌鸡	196	鸭蛋炒洋葱	206
腰果时蔬炒鸡丁	196	枸杞叶炒鸡蛋	207
葱爆鸭心	197	嫩姜炒鸭蛋	208

Part 8

农家水产小炒·最鲜美

干烧鳝段	210	糖醋鱿鱼	220
西瓜翠衣炒鳝片	211	焖大虾	221
酱炖泥鳅鱼	212	小炒濑尿虾	222
节瓜炒花蛤	213	虾仁炒豆芽	223
韭黄炒牡蛎	214	豉椒墨鱼	223
葱姜炒蛭子	215	红烧腊鱼	224
脆炒鱿鱼丝	216	酱焖鲫鱼	224
罗勒炒海瓜子	217	茄汁鱿鱼丝	225
芦笋沙茶酱辣炒虾	219	菊花草鱼	226



木耳炒鱼片	227	五香烧带鱼	237
紫苏烧鲤鱼	228	带鱼烧白萝卜丝	238
香芋焖鱼	229	蒜烧黄鱼	239
啤酒炖鲈鱼	230	茄汁鲳鱼	240
豆腐烧鲈鱼	231	焖刀鱼	241
土豆烧鲈鱼块	233	白萝卜烧鲳鱼	242
香煎马头鱼	234	茄汁香煎三文鱼	243
五香鲛鱼	235	番茄酱烧鱼块	244
酥炸带鱼	236		



Part 1

农家食材最新鲜， 小炒烹饪有诀窍



要想做出好吃的菜肴，首先要有新鲜的食材，好的食材不只美味而且更加营养。市场上参差不齐、眼花缭乱的食材你会挑吗？苦瓜、黄瓜、菠菜、鲤鱼……它们到底要怎样挑选？挑选好食材后，就进入主题——烹饪加工，在这个过程中，如何洗菜，怎么烹饪肉类，怎样加工鱼类……你又知道多少呢？接下来的一章就为你介绍一些常用食材的选购方法，以及一些既方便又实用的烹饪小窍门，供你参考和学习！



选好食材才能做好菜

看着菜市场、超市中琳琅满目的食材，是不是无从下手？别人向你热情推荐的时候，你有没有自己的主见？会不会被黑心商贩糊弄？看看下面这些内容吧，看过之后保证你成为一个“超级买家”！



／ 蔬菜 ／

1. 大白菜

①观外形：选购大白菜的时候，要看根部切口是否新鲜水嫩。

②看颜色：颜色以翠绿色最好，越黄、越白则越老。

③掂重量：整棵购买时要选择卷叶坚实、有重量感的，同样大小的应选更重的。

2.生菜

①观外形：挑选球生菜时，要选大小适中的；买散叶生菜时，要大小适中、叶片肥厚适中。另外，看生菜根部，如中间有突起的苔，说明生菜已经老了。

②看颜色：应挑选松软叶绿、叶质鲜嫩、叶绿梗白且无蔫叶的生菜为最佳。

③掂重量：选购时应挑轻的，这样

的生菜才够嫩；如果沉重而结实，则是生长期过长，这样的生菜质粗糙，吃起来还有苦味，千万注意。

3. 菠菜

①观外形：菠菜要选叶嫩小棵的，且保留菠菜根。挑选菠菜以菜梗短，叶子伸张良好，且叶面宽、叶柄短的为好。

②看颜色：选购菠菜，以叶子翠绿色为最好，如叶部有变色现象，要予以剔除。

4. 韭菜

①观外形：查看一下韭菜根部的割口是否整齐，如果整齐，则是新鲜的韭菜；如果中间长出芯来，则不新鲜，大多是放置的时间有些长了的。

②看颜色：叶鲜嫩翠绿者为佳，末端黄叶比较少、叶子颜色呈浅绿色的韭菜比较新鲜。

5. 芹菜

①观外形：选择芹菜茎光滑、松脆、长短适中、肉厚、质密，菜心结构完好，分枝脆嫩，易折，无锈斑、污染、虫伤，不抽薹的为佳。

②看颜色：优质芹菜应色泽鲜绿或洁白。无论哪种芹菜，颜色浓绿的都不宜购买，因为颜色浓绿说明生长期间干旱缺水、生长迟缓、粗纤维多、口感老。

6. 苦瓜

①观外形：苦瓜应选择表皮完整、无病虫害、有光泽、头厚尾尖，纹路分布直立、深而均匀的为佳。纹路密的苦瓜苦味浓，纹路宽的苦瓜苦味淡。还要看苦瓜身上一粒一粒的果瘤，一般来说，颗粒越大越饱满，表示瓜肉越厚，反之则瓜肉较薄。

②看颜色：苦瓜中的苦味成分主要是苦瓜苷类物质，也是苦瓜的药效成分。可以说，苦瓜越苦，营养价值越高。苦瓜以绿色和浓绿色品种的苦味最浓，绿白色次之。

7. 丝瓜

①观外形：不要选择瓜形不周正、有突起的丝瓜。以身长柔软为佳，头小尾大、瓜身硬挺、弯曲者必是过于成熟，质地粗硬的丝瓜品质不佳。

②看颜色：表皮为嫩绿色或淡绿色者品质佳；若皮色枯黄，则表示过熟不能食用。

③摸软硬：摸摸丝瓜的外皮，挑选外皮细嫩的，不要太粗糙，不然丝瓜很可能已老了，里面已结有一颗颗的种子。手

指稍微用力捏一捏，如果感觉到硬硬的，千万不要买，硬硬的丝瓜有可能是苦的。

8. 黄瓜

①观外形：挑选时，应选择条直、粗细均匀的。一般来说，带刺、挂白霜的瓜为新摘的鲜瓜。瓜鲜绿、有纵棱的是嫩瓜；瓜条肚大、尖头、细脖的畸形瓜，是发育不良或存放时间较长的老瓜。

②看颜色：挑选时选择新鲜水嫩的；颜色深绿色，黄色或近似黄色的瓜为老瓜。

③掂重量：可以用手掂一掂重量，相同大小的黄瓜应选择重一点的，这样的黄瓜才不是空心的。

④摸软硬：挑选新鲜黄瓜时应选择有弹力的、较硬为最佳；瓜条、瓜把枯萎的，说明采摘后存放时间长了。

9. 冬瓜

①观外形：冬瓜的外表如炮弹般的长棒形，以瓜条匀称、表皮有一层粉末、不腐烂、无伤斑的为好。

②看颜色：冬瓜多在夏天食用，一





一般是切开出售的，因此购买时容易分辨出好坏，瓜皮呈深绿色、瓜肉雪白者为宜。

③掐瓜肉：对于已切开的冬瓜，挑选时，可以用指甲掐一下，如果感到瓜皮较硬，肉质细密，一般是质量比较好的冬瓜。

④看瓜籽：切开冬瓜，如果种子已成熟，并变成黄褐色，一般口感比较好。

10. 西红柿

①观外形：一般以果形周正，无裂口、虫咬，圆润、丰满、肉肥厚者为佳，这样的西红柿不仅口味好，而且营养价值高。

②看颜色：挑选富有光泽、色彩鲜艳的西红柿，不要购买着色不匀、花脸的西红柿。有蒂的西红柿较新鲜，蒂部呈绿色的更好；反之，如果蒂部周围是棕色或茶色的，那就可能是裂果或部分已腐坏了的。西红柿按果皮的颜色可分为大红的、橙红的、粉红的和黄色的。若想去斑养颜应选择颜色深红或橙色的食用，其含有较多番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分。

③掂重量：质量较好的西红柿手感沉重，若个大而轻则说明是中空的西红柿，不宜购买。

11. 土豆

①观外形：土豆的外形以肥大而匀称的为好，特别是以圆形的为最好。土豆表皮深黄色，皮面干燥，芽眼较浅，无物理损伤，不带毛根，无病虫害，无发芽、变绿和蔫萎现象的为好。

②看颜色：土豆分黄肉、白肉两种，肉黄的较粉，肉白的较甜。另外，要看看土豆皮有没有变成绿色，如有则代表有发芽的迹象，不宜选购。

③闻气味：闻土豆时，无发酵、酒精气味的为最好。

12. 花菜

①观外形：花球无虫咬，外观无损伤，花朵间没有空隙、紧密结实、鲜脆为好；不要买茎部中空的。

②看颜色：花菜以颜色亮丽、不枯黄、无黑斑为好；乳白色的花菜比纯白色的口感更佳。

③看切口：观察花菜梗的切口是否湿润，如果过于干燥则表示采收已久，不够新鲜。

/ 肉类 /

1. 猪肉

①看颜色：新鲜的猪肉看肉的颜色，即可看出其柔软度。同样的猪肉，其肉色较红者，表示肉质较老，口感粗硬，最好不要购买；而颜色呈淡红色者，肉质较柔软，品质也较优良。正常冻猪肉外观肌肉呈均匀红色，无冰或仅有少量血冰，切