



第一章



喷香热菜

“国以民为本，民以食为天”。提起家常饮食，喷香热菜是当仁不让的主角。当您还在为不知如何做出美味可口的食物，如何理清食谱中复杂难懂的制作方法而苦恼时，我们已经帮您解决了众多难题！

本章内容为我们精心挑选的数百道简单易做的热菜，从炒、烧、炖、煎、炸、蒸、煮等多个方面，以通俗易懂的文字搭配精美的图片引导您巧妙搭配食物，烹饪佳肴。如此一来，既能方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，又能让您和家人的膳食变得既丰富又营养。



精致小炒菜

素炒圆白菜



材料

圆白菜

400克



调料

植物油、姜丝、盐、花椒粒、葱丝、味精各适量。



做法

- ① 圆白菜洗净，沥水，切成菱形块。
- ② 炒锅放植物油大火烧至四成热，撒入花椒粒，炸香后捞出，下姜丝和葱丝爆香。
- ③ 下圆白菜和盐翻炒至断生，加味精，翻炒均匀即可。

芹菜炒肉丝



材料

芹菜	400克
猪瘦肉	100克

调料

葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、植物油、料酒各适量。

做法

- ① 芹菜去叶，洗净，切4厘米长的段；猪瘦肉洗净，切5厘米长的丝。
- ② 炒锅放植物油大火烧至五成热，下肉丝滑炒至白色，加葱丝、姜丝、料酒、酱油翻炒均匀。
- ③ 下芹菜和盐，翻炒至芹菜断生，加味精翻炒均匀即可。



剁椒白菜



材料

白菜帮

300克

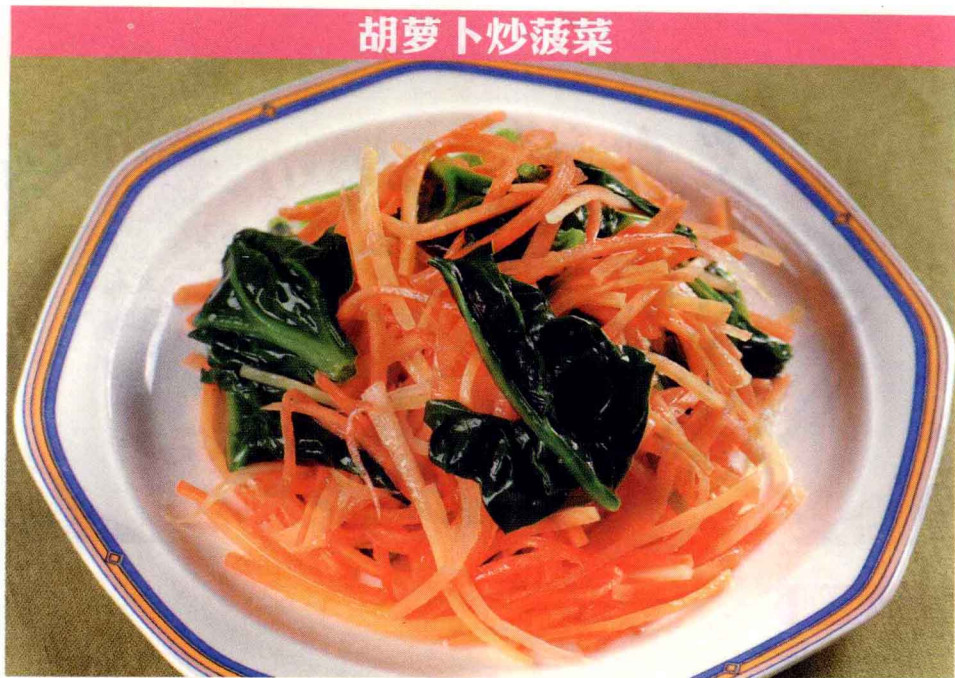
调料

剁椒酱、葱花、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 白菜帮洗净，片成薄片。
- ② 炒锅放植物油中火烧热，下葱花爆香，放入白菜翻炒，加盐，淋入适量开水。
- ③ 炒至白菜片变软后，加剁椒酱和味精，翻炒均匀即可。

胡萝卜炒菠菜



材料

胡萝卜	100克
菠菜	300克

调料

盐、植物油各适量。

做法

- ① 胡萝卜去皮，洗净，切丝；菠菜洗净，焯熟后捞出切段。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入胡萝卜丝翻炒至八成熟，加入菠菜，翻炒片刻，加盐，炒匀即可。



干豆豉炒蕨菜



材料

水发蕨菜 300克

干豆豉 100克

调料

葱花、花椒粒、蒜末、盐、鸡精、酱油、干红辣椒段、植物油各适量。

做法

- ① 蕨菜洗净，从中间撕开，切段，焯一下，捞出放入冷水中浸泡片刻。
- ② 炒锅放植物油烧至五成热，放入干红辣椒段、花椒粒炸香，放入干豆豉煸香，放入蕨菜翻炒，撒盐、鸡精，淋酱油炒匀，加入葱花、蒜末，翻炒均匀即可。

莴笋炒蒜苗



材料

莴笋	150克
蒜苗	100克
红、黄柿子椒	各半个

调料

盐、植物油各适量。

做法

- ① 莴笋去皮，洗净，切片；蒜苗洗净，切段；柿子椒洗净，去蒂、子，切丝。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入莴笋、蒜苗、柿子椒，炒至莴笋五成熟时加入盐，炒至莴笋全熟即可。

炆炒西兰花



材料

西兰花

200克

调料

干红辣椒段、花椒粒、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 西兰花洗净，掰成小朵，放入沸水中略焯，捞出沥水。
- ② 炒锅放植物油烧至七成热，放入花椒粒、干红辣椒段爆香，放入西兰花，翻炒片刻。
- ③ 加盐、味精，翻炒均匀即可。

番茄菜花



材料

菜花

300克

调料

番茄酱、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 菜花掰成小朵，洗净，沥干。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入菜花翻炒，淋少许水，烧煮2分钟。
- ③ 放入番茄酱、盐、味精炒匀，小火烧2分钟即可。

酸辣洋葱圈



材料

洋葱	2个
青柿子椒	半个
红柿子椒	半个

调料

醋、盐、味精、白砂糖、植物油各适量。

做法

- ① 洋葱去老皮，洗净，切圈；柿子椒洗净，去蒂、子，切末。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入柿子椒末炒香，加入洋葱圈翻炒片刻。
- ③ 放入盐、白砂糖、味精翻炒，淋入醋炒匀即可。

蒜蓉苦瓜



 材料

苦瓜	300克
红柿子椒	半个

 调料

蒜末、白砂糖、盐、味精、植物油各适量。

 做法

- ① 苦瓜去蒂、瓢，洗净，切片；红柿子椒去蒂、子，洗净，切块。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入苦瓜、红柿子椒翻炒，放入白砂糖、盐、味精炒匀。
- ③ 炒至苦瓜变软后关火，放入蒜末炒匀即可。



笋丝豆苗



材料

豆苗	250克
竹笋	50克
红柿子椒	半个



调料

盐、味精、植物油各适量。



做法

- ① 豆苗洗净；竹笋去皮，洗净，煮熟后切细丝；红柿子椒去蒂、子，洗净，切丝。
- ② 炒锅烧热放植物油，将油晃遍锅底，烧热后，放入盐炒化。
- ③ 下豆苗、笋丝、红柿子椒丝，大火快炒至豆苗略蔫，加味精炒匀即可。

素炒三丝



材料

扁豆	100克
新鲜平菇	100克
水发木耳	50克

调料

盐、味精、醋、红辣椒丝、葱丝、姜丝、植物油、高汤各适量。

做法

- ① 扁豆洗净，去两头、筋，放入放有盐的沸水锅中焯熟，捞出，沥干，切丝；水发木耳去杂，洗净，切丝；平菇去杂，洗净，入沸水锅中焯熟，捞出，沥干，切丝。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入红辣椒丝、葱丝、姜丝爆香，放入扁豆丝、平菇丝、木耳丝翻炒1分钟。
- ③ 放入高汤、盐、醋、味精，煸炒至入味即可。

甜辣红薯丝



材料

红薯

250克

调料

盐、味精、白砂糖、辣豆瓣酱、植物油各适量。

做法

- 1 红薯洗净，去皮，切细丝，放入清水中浸泡；辣豆瓣酱捣碎。
- 2 炒锅放植物油烧热，放入红薯丝、辣豆瓣酱翻炒片刻，加入盐炒匀，盖上盖焖煮2分钟，撒入白砂糖、味精，翻炒均匀即可。

清炒荷兰豆



 材料

荷兰豆	300克
胡萝卜	50克

 调料

盐、味精、植物油各适量。

 做法

- ① 荷兰豆去两头、筋，洗净，沥水；胡萝卜去皮，洗净，切片。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入荷兰豆、胡萝卜翻炒，加入盐、味精，炒至荷兰豆半透明时即可。



蜜汁香芋



材料

芋头

500克



调料

白砂糖、蜂蜜、糖桂花、香油、植物油各适量。



做法

- 1 芋头去皮，洗净，切块。
- 2 炒锅放植物油烧至六成热，放入芋头块炸至金黄，捞出控油。
- 3 原锅留底油烧至三成热，下入白砂糖，小火炒化，炒至呈深红色时沿锅边淋入少许冷水，下入芋头块，烧至汤汁浓稠。
- 4 加入蜂蜜、糖桂花，大火炒至汁浓，淋入香油即成。

口蘑炒莴笋



材料

口蘑	150克
莴笋	250克
红柿子椒	1个

调料

料酒、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

- ① 口蘑洗净，去蒂，切片；莴笋去叶、皮，洗净，切片；红柿子椒洗净，去蒂、子，切丝。
- ② 炒锅放植物油烧热，放入莴笋片、红柿子椒丝、口蘑片翻炒。
- ③ 加入料酒、盐，翻炒片刻，淋香油，撒入味精，炒匀即可。