

m e t h o d s s i m p l i f i c a t i o n

家庭快捷烹饪

SHORTCUT COOKING



玺璽 编著

十八般家庭厨艺

九十条烹饪秘诀

九十道家常热菜

好学成就美食，细节决定成败。

近九十道家常热菜，配料做法面面俱到。

专家图解，去繁从简，烹饪有捷径。

一学就会 炒热菜

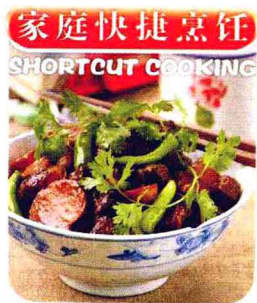


湖南美术出版社

m e t h o d s s i m p l i f i c a t i o n

一学就会

炒热菜



玺璽
编著

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会炒热菜 / 玺璽编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(家庭快捷烹饪丛书)

ISBN 978-7-5356-3015-5

I. 一... II. 玺... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137076 号

家庭快捷烹饪丛书

一学就会炒热菜

策 划: 犀文图书

编 著: 玺璽

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3015-5

定 价: 75.00 元(共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



简单易懂 一学就会

您是否想为家人做出美味可口的食物，却为食谱中复杂难懂的制作方法而苦恼呢？下面就让我们来解决您的难题吧！

前言

一·学·就·会·炒·热·菜

《家庭快捷烹饪》丛书系列精心挑选了450道快捷易做的家常主食、靓汤、热菜、凉菜、点心等，从各个

方面以通俗的文字教您通过食物的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的特色美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

本丛书共分为如下五大系列：

《一学就会做主食》全面介绍了粥、饭、面、粉四大主食，让您的主食变得既营养又丰富。

《一学就会煲靓汤》介绍了九十余款不同靓汤的制作方法，从简单、营养的概念出发，为您和您的家人的健康保驾护航。

《一学就会炒热菜》选取了日常生活常见的素材，制作出美味无比的各式佳肴，让人不禁胃口大开。

《一学就会拌凉菜》介绍了各种不同口味的凉拌菜，品种良多，又让人在饭桌上多了一份选择。

《一学就会制甜点》搜罗了风格各异的甜品和点心，让人在茶余饭后尽情享受烹饪所带来的快乐心情。

本丛书全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中，让您的饮食变得既营养又丰富。全书图文并茂，简单易懂，一学就会，是现代入学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

编者



目录

一·学·就·会·炒·热·菜

健康炒菜新概念

3

香菇炒西兰花..... 4

五色炒玉米..... 5

三丝炒绿豆芽..... 6

爆土豆丁..... 7

清炒苦瓜..... 8

醋溜白菜..... 9

炒黄瓜酱..... 10

番茄炒鸡蛋..... 11

炒土豆丝..... 12

红烧猪脚..... 13

快炒鱿鱼..... 14

酸菜藕片..... 15

雪菜毛豆鸡丁..... 16

酱烧冬瓜条..... 17

菜花炒咸肉..... 18

桃仁莴笋..... 19

生炒松花..... 20

香辣土豆块..... 21

红焖豆角..... 22

滑溜鸡片..... 23

什锦豌豆..... 24

葱花炒花蟹..... 25

蚝油鲜菇..... 26

洋葱牛肉..... 27

彩色虾球..... 28

海米烧菜花..... 29

豆苗鸡片..... 30

干烧鲳鱼..... 31

酱焖四季豆..... 32

肉末烧茄子..... 33

红烧虾米豆腐..... 34

丝瓜干贝..... 35

油焖茭白..... 36

美味腐竹..... 37

红烧冬瓜..... 38

香辣绿豆芽..... 39

山野菜炒香菇..... 40

炒鲜芦笋..... 41

鸡汁红烧萝卜..... 42

肉丝烧金针..... 43

炒洋葱头..... 44

葱爆鸭块..... 45



素贝烧冬瓜	46
红烧双菇	47
苦瓜肥肠	48



蜜烧番薯	49
豆瓣鲤鱼	50
回锅肉	51
干烧冬笋	52
虾仁豆腐	53

白菜炒牛肉	54
红烧鳊片	55
菊花鸭肫	56
炒鸡丝蜇头	57
淡菜炒笋尖	58

滑蛋虾仁	59
溜腰花	60
青蒜烧肉	61
红烧鱼皮	62
辣子兔丁	63



洋烧排骨	64
西芹百合炒腊肉	65
甜椒肉丝	66
红烧鱼尾	67
火腿三仙片	68

番茄烧豆腐	69
-------	----

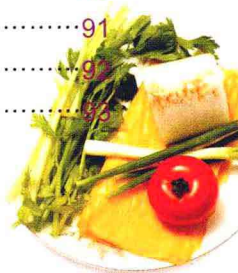
干煸鱿鱼丝	70
栗子烧肉	71
韭黄鸡丝	72
豆豉焖苦瓜	73

肉丝炒荷兰豆	74
炒大明虾	75
葱烧肉段	76
香芋烧花肉	77
滑炒鱼片	78

火腿油菜	79
青椒炒猪肚	80
仔姜田鸡	81
蒜子焖猪尾	82
红烧肉	83

红烧栗子鸡	84
滑溜里脊	85
糖醋鲜鱼	86
甜酒烧火腿	87
油爆鲜贝	88

龙鱼烧豆腐	89
红烧猪舌	90
百合丝瓜炒鸡片	91
红烧带鱼段	92
香菇烧豆腐	93



炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。用一些常用的烹饪方法所制作的菜肴，大家习惯用“炒”字代替，笼统地称为“炒菜”。但究其实质，炒与其他烹调方法是有明显区别的。

所谓炒，是热底油，以葱、姜烹锅，投料入勺，急火快炒，汤汁较少，不勾芡，迅速成菜的一类烹调技术。



健康 炒菜新概念

炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。

由于炒所用的原料性质和具体操作手法的不同，炒又可分出四种炒法：

1. 生炒

析义：也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一起放入，然后加入调料，迅速翻炒几下，断生即好。

特色：这种炒法汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。

要点：放汤汁时，需待原料本身水分炒干后再放，才能入味。

2. 熟炒

析义：熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

特色：略带卤汁，酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不易糊，起锅时一般用水淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

3. 软炒

析义：又称滑炒，是先将主料下锅，经调味品拌脆后，再用蛋清团粉上浆炒制、勾薄芡的一种炒法。

特色：软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒。

4. 干炒

析义：干炒是将不挂糊的小型原料经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。

特色：干香、酥脆、略带麻辣。



饮食宜忌 一般人均可食用。

营养功效

营养成分齐全, 富含多种维生素、矿物质及丰富的叶酸。具有较强的美容作用, 可延缓皮肤衰老, 预防癌症的发生。

健康有道

挑选西兰花时, 手感越重的, 质量越好。不过, 也要避免其花球过硬, 这样的西兰花比较老。买回后最好在4天内吃掉, 否则就不新鲜了。

香菇炒西兰花

XIANGGU CHAO XILANHUA



原料 鲜嫩西兰花 250 克, 香菇 50 克。

调料 蒜蓉、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作过程 ZHI ZUO GUOCHENG



1. 西兰花洗净, 切块; 用热水把香菇泡软, 洗净后挤干水分, 切成片。



2. 将西兰花、香菇同时放入沸水中烫3~5分钟, 马上捞出。



3. 锅中放油烧热, 依次放入香菇、西兰花、盐、味精和胡椒粉炒匀, 出锅即成。

五色炒玉米

饮食宜忌

一般人均可食用。干燥综合征、糖尿病及阴虚火旺等患者不宜吃爆玉米花，食之易助火伤阴，恐其加重病情。

营养功效

玉米性平，味甘。含有钙、镁、锌、铜、锰、钴、硒等矿物质，又含有B族维生素、烟酸等，所含亚油酸及维生素E比大米高10倍。由此可见玉米营养成分之丰富，具有调中开胃、通便、渗湿利水之功效。

原料：玉米1个，豌豆、香菇、红辣椒、竹笋各适量。

调料：葱、蒜、绍酒、精盐、味精、鲜奶油各适量。

制作过程



1. 小香菇用温水泡发回软；红辣椒、竹笋洗净，切小丁。

2. 将玉米粒、豌豆、香菇、红辣椒一起焯水烫透，捞出沥干水备用。



3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜末炝锅，烹绍酒，添汤，加精盐、味精、鲜奶油，再下入上述原料，翻炒均匀至入味，勾芡，淋明油，出锅装盘。

健康有道

玉米熟食更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了更有营养价值的活性抗氧化剂。玉米霉变后不能吃，因其所产生的黄曲霉是致癌物质。

饮食宜忌

一般人均可食用。绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人不宜多食。

营养功效

绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜。有预防消化道癌症的功效。绿豆芽还含有核黄素，对口腔溃疡具有一定的食疗作用。

健康有道

绿豆芽性寒，烹调时应配上点姜丝，以中和它的寒性，十分适于夏季食用。烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

SANSI CHAO LVDOUYA 三丝炒绿豆芽



原 料 绿豆芽150克，胡萝卜、韭菜各50克，木耳30克。

调 料 盐8克，味精5克，生油10克，蒜蓉少许。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 将绿豆芽洗净，韭菜切段，胡萝卜切丝，木耳浸透后也切成丝。



2. 锅内放油烧热，放入以上材料煸炒。



3. 至熟时，再加盐、味精炒匀，出锅即可。

爆土豆丁



原料：猪肉馅100克，土豆250克，食用油1000克(实耗75克)。

调料：黄酱、绍酒各1大匙，花椒粉1/2小匙，葱丁、姜末、蒜末各少许，水淀粉适量。

饮食宜忌

动脉硬化、冠心病、高血压和肝、胃病患者及老年人应少食猪肉；糖尿病患者不可多食土豆。

营养功效

土豆含有大量维生素和矿物质。有和中养胃、利湿消滞、健脾益气和解毒等功效。

猪肉为人体提供优质的蛋白质、必需的脂肪酸和血红素铁，具有补虚养血，健脾补肝，滋阴润燥的功效。

制作过程



Step1

1. 土豆去皮洗净，切成1厘米见方的小丁。将土豆丁下入七成热油中，炸成金黄色捞出，沥净油分备用。

2. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜、花椒粉炆锅，再放入猪肉馅煸炒至变色，烹绍酒，加入黄酱炒出香味。



Step2



Step3

3. 放入炸好的土豆丁，翻拌均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

健康有道

土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。切开后的土豆容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。



饮食宜忌

一般人均可食用。适宜糖尿病、癌症、痢子患者食用；脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。

营养功效

苦瓜中的维生素B₁含量之高堪称瓜类之首。其功效主要是清心明目、益气壮阳、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾、清火消暑。

健康有道

苦瓜一次不要吃得过多。苦瓜与鸡蛋同食能保护骨骼、牙齿及血管，使铁质吸收得更好，有健胃的功效，能治疗胃气痛、眼痛、感冒、伤寒和小儿腹泻呕吐等。

清炒苦瓜

QING CHAO KUGUA



原 料 新鲜苦瓜 250 克。

调 料 花生油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制作过程

ZHIZUO GUOCHENG



1. 将新鲜苦瓜洗净，去籽、瓤，切成细丝。



2. 将适量的花生油烧热，加入适量姜丝、葱末，略爆一下。



3. 随即投入苦瓜丝爆炒片刻，加精盐、味精略炒即成。

醋 熘 白 菜

饮食宜忌

一般人均可食用。肺寒咳嗽者

忌食。



原 料：大白菜 500 克，胡萝卜 50 克。

调 料：食用油 2 大匙，镇江陈醋 1 大匙，白糖 1/2 大匙，精盐 1/3 小匙，味精 1/4 小匙，姜丝少许，水淀粉适量。

营 养 功 效

大白菜性温、味甘，无毒，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰、钼、硒等。有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利大小二便等功效。

制作过程



Step1

1. 大白菜洗净去叶，抹刀切成薄片，下入沸水中焯烫透，捞出投凉，沥净水分。胡萝卜洗净，切成“象眼片”，焯水，捞出沥净水分备用。



Step2

2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用姜丝炝锅，放入白菜片、胡萝卜片煸炒。



Step3

3. 烹白醋，加白糖、精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

健康有道

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃可以起到很好的护肤和养颜效果。



饮食宜忌 一般人均可食用。黄瓜性凉，慢性支气管炎、结肠炎、胃溃疡病等属虚寒者少食为宜；便溏泻者忌食生黄瓜。

营养功效

黄瓜性凉，味甘，含有多种矿物质和微量元素。具有清热止渴、利水消肿、泻火解毒之功效，可防治动脉硬化。

健康有道

选用新鲜的黄瓜，才能清香味浓。煸炒肉丁和黄瓜丁时，火力不宜过旺。

CHAO
HUANGGUAJIANG
炒黄瓜酱



原 料 黄瓜 250 克，猪瘦肉 150 克。

调 料 食用油 2 大匙，酱油 1 大匙，甜面酱 1/2 大匙，味精 1 小匙，香油 1 小匙，葱末、姜末各少许，水淀粉适量。

◎ **制作过程** ZHIZUO GUOCHENG



1. 黄瓜洗净，切丁，用少许精盐腌渍 10 分钟，挤去水；猪瘦肉也切丁备用。



2. 炒锅上火烧热，加适量底油，放入肉丁煸炒至变色，加入葱末、姜末、甜面酱、酱油煸炒出酱香味。

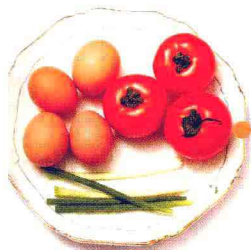


3. 放入黄瓜丁翻炒，加味精，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。

番茄炒鸡蛋

饮食宜忌

一般人均可食用。脾胃虚寒者及月经期间的妇女皆忌食生番茄；风湿性关节炎患者吃番茄可能使病情恶化。



原料：番茄3个，小葱5根，鸡蛋4个。

调料：油、盐适量，胡椒少许。

营养功效

番茄富含维生素、胡萝卜素、蛋白质、糖类和矿物质等。含有大量果酸，在烹调时可以保护维生素C不被破坏，所含矿物质和微量元素亦很丰富，因而其营养价值极高。具有清热生津、养阴凉血、生津止渴、健脾消食之功效。

制作过程



1. 每个番茄切6小块；小葱切成段，蛋液中加少许盐搅匀备用。

Step1



2. 将蛋液打入锅中，以大火炒至蛋半熟时加入葱段，略炒后起锅。

Step2



3. 将番茄放入热油锅快炒，盖锅焖片刻，加入炒蛋，以盐1/3小勺、胡椒调味。

Step3

健康有道

烹调时，不要久煮，稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。



饮食宜忌

一般人均可食用。因其含糖分较多,故糖尿病患者不可多食,如要食用则必须减少其他主食的分量;脾胃虚寒易腹泻者应少食。

营养功效

土豆性平,味甘,微寒,无毒。具有和中、养胃、利湿消湿、健脾益气、解毒等功效。对大便燥结、热性胃痛、湿疹、急性慢性皮肤病等病症具有一定的疗效。

健康有道

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中,去掉太多的淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久,否则会导致水溶性维生素等营养的流失。

炒土豆丝



原料 土豆2个(约250克)。

调料 花生油、酱油、盐、米醋、葱、花椒各少许。

制作过程



1. 土豆去皮,洗净,切成细丝,放于清水中浸10分钟,洗去淀粉,清爽为止。



2. 将炒锅置火上,放油和花椒烧热,再下葱花略炸。



3. 放入土豆丝,炒拌均匀约5分钟,土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐,略炒一下出锅。

红烧猪脚

饮食宜忌

猪蹄油脂较多，动脉硬化、高血压等患者少食为宜。特别适宜妇女产后乳汁不足时食用。

营养功效

猪蹄又名猪脚、猪手。性平，味甘、咸，含较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、镁、磷、铁及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等成分。具有健脾益气、强骨和中、通乳增汁之功效。

原料：猪脚500克，番茄150克，生姜8片。

调料：豆油50毫升，酱油、盐、红糖、生粉适量，花椒、八角、葱段、酒各少许。

制作过程



1. 猪脚切块，以葱、花椒、姜、酒腌渍，小番茄切丁。

2. 锅内加油，用大火烧热，放入猪脚块炒片刻，加入清水、花椒、八角，待烧开后，用中火烧10~20分钟。



3. 放入酱油、盐、生粉及番茄，烧10分钟即可。

健康有道

猪蹄对治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性、延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。为此，人们把它称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴”。

