



做饭真简单

7天快手 家常小炒

黄远燕 主编

简简单单学做饭

轻松处理**5类食材**，让你基本掌握和
学会**家常**做法，**7天**时间变身**做菜好手**！

 江苏美术出版社



做饭真简单

7天快手 家常小炒

黄远燕 主编

简简单单学做饭



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天快手家常小炒 / 黄远燕主编. -- 南京: 江苏美术出版社, 2013.10

(做饭真简单)

ISBN 978-7-5344-6001-2

I. ①7… II. ①黄… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113075号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

特约策划  意童文化

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 70千字

印 张 5

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6001-2

定 价 25.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



做饭真简单

7天快手 家常小炒

黄远燕 主编

简简单单学做饭



江苏美术出版社

前言

PREFACE



小炒作为我们日常生活中常见的烹饪方式，是中国饮食文化中最有烟火气的一种烹饪方法，有着独特的魅力，尤其是家常小炒种类繁多。如何将其实用、方便、营养、普及的特色体现出来，正是编者们努力的方向。

本书针对烹饪初学者，首先用2天时间，用详尽的文字和图片，为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识，如厨房常用食材、常用工具、烹调技法常识、常用食材清洗和刀工处理、辛香料处理、小炒的基本步骤、小炒的七大技法等，使您在正式烹调前，就可以对其大致了解，增强学习的信心。

随后的5天时间，按照食材种类加以分类，从鲜嫩蔬菜、豆制品菌藻、营养畜肉、软滑禽蛋和鲜嫩水产，并且遵循家常小炒简单、实用、方便的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。您可以通过前面2天学到的常识，选取自己喜好的食材、口味等，烹调出满意的小炒。当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴，按照详细的步骤图加以制作。让您玩转厨房，让生活和餐桌一样的活色生香，有滋有味。



目录

CONTENTS

第一天 小炒基础篇

- 认识食材.....08
- 常用工具.....21
- 烹调技法常识.....26
- 常用食材的清洗.....31

第二天 小炒入门篇

- 刀工处理.....38
- 辛香料处理.....41
- 小炒的基本步骤.....44
- 小炒的7大技法.....46

第三天 鲜嫩蔬菜篇



- 莴笋炒山药.....52
- 素炒豆芽菜.....54
- 芹菜香干.....56
- 糖醋圆白菜.....58
- 芝麻蒜薹.....60
- 剁椒白菜.....62



- 百合白果炒腰豆.....64
- 豆豉油麦菜.....66
- 面筋炒丝瓜.....67
- 咖喱菜花.....68
- 清炒腐竹.....69
- 南瓜炒百合.....70
- 土豆炒番茄.....71
- 一天小结.....72

第四天 豆制品菌藻篇

- 熘炒豆腐.....74
- 干煸茶树菇.....76
- 草菇小炒.....78
- 咸蛋黄炒豆腐.....80
- 平菇炒木耳.....82
- 蚝油炒双菇.....84
- 豆角炒香干.....86
- 金针菇炒白果.....88
- 清炒豆苗.....90
- 香爆木耳.....91
- 素炒金针菇.....92
- 豆腐皮炒韭菜.....93
- 鸡腿菇炒莴笋.....94
- 平菇炒豌豆.....95
- 一天小结.....96



第五天 营养富肉篇

● 尖椒牛柳·····	98
● 麻辣猪肝·····	100
● 芹菜炒牛肉·····	102
● 椒香肉丝·····	104
● 爆炒排骨·····	106
● 洋葱爆羊肉·····	108
● 冬笋炒肝片·····	110
● 白菜肥肠·····	111
● 尖椒炒猪心·····	112
● 姜丝炒肉片·····	113
● 蒜爆猪心·····	114
● 冬笋炒牛肉·····	115
● 一天小结·····	116

第六天 软滑禽蛋篇



● 鸡蛋炒蒜薹·····	118
● 莴笋鸡丁·····	120
● 鸡肉炒土豆·····	122
● 番茄炒蛋·····	124
● 酸辣鸭肠·····	126
● 蒜香鸡胗·····	128



● 鸡肉山药·····	130
● 莴笋炒鸡尖·····	132
● 嫩滑炒鸡片·····	134
● 炒鸡杂·····	135
● 尖椒炒蛋·····	136
● 香辣鸡丁·····	137
● 韭黄炒鸡丝·····	138
● 苦瓜鸡翅·····	139
● 一天小结·····	140

第七天 鲜嫩水产篇

● 香辣虾·····	142
● 清炒鱿鱼片·····	144
● 麻辣泥鳅·····	146
● 豉汁蚬肉·····	148
● 葱爆鱿鱼·····	150
● 虾仁炒雪梨·····	152
● 滑炒海带丝·····	154
● 尖椒炒蛤蜊·····	155
● 芹菜炒鱿鱼·····	156
● 素炒虾仁·····	157
● 海蜇丝炒西芹·····	158
● 一天小结·····	159



第一天 小炒基础篇

从制作原理和配料再到基础工具以及常见食材，本章从多方面进行详细解析，让您快速掌握小炒烹饪的基础。





小炒是我国传统烹调技法之一，同时也是应用范围最大、分支较多的烹调技法。随着人们对营养健康的重视，过去那些偏重于炸、烹、烤等使用过多油脂的菜肴，大多也逐渐被小炒所取代。

小炒以其制作简便、选料广泛、时间简短、成菜鲜嫩等特色而深受人们的喜爱。小炒的分类有很多种，按食材性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为滑炒、软炒、煸炒；从地方菜系又可分为清炒、抓炒、水炒、爆炒等；按食材种类来分，有素炒、荤炒和荤素炒。

常用食材

01 莴笋

现代医学研究表明，莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。莴笋有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者有益。莴笋还能改善消化系统的肝脏功能，刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病和痛风。莴笋能够化解食物中的致癌物质亚硝酸胺，防止癌细胞的形成。



02 番茄

番茄是番茄红素最丰富的食物来源，具有很强的抗氧化活性。番茄红素不仅是当今工业上最重要的天然食品着色剂，还是很强的

抗氧化剂，可以帮助身体抵抗各种因自由基引起的退化、老化性疾病。同时自由基造成的退化效应，是心血管疾病的头号元凶，番茄红素可以有效减轻和预防心血管疾病，降低心血管疾病的危险性。

03 圆白菜

圆白菜包含许多重要的维生素、矿物质和膳食纤维。它是维生素C、维生素K、维生素E、维生素A和叶酸的丰富来源。圆白菜不含胆固醇及饱和脂肪，因此热量非常低。另外，圆白菜的营养价值很高，对健康有许多好处。圆白菜还有排毒功效，可以清除体内毒素、净化血液。新鲜的圆白菜汁能够辅助治疗肠胃和消化道溃疡，这与它含有大量硫黄物质有关，因此可以帮助身体抵御感染。

04 绿豆芽

现代生物药物科学研究指出，绿豆芽含有一定量的谷固醇，它进入肠道后能抑制胆固醇的吸收，抑制小肠吸收脂肪，并抑制胆固醇在血管内膜的沉积，从而保持血管弹性，防治动脉粥样硬化，对老年人及高血压、高脂血症患者十分有益。另外，绿豆芽中含有核黄素，很适合患有口腔溃疡的人食用；绿豆芽富含膳食纤维，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症的功效。中医认为，绿豆芽具有清热解暑、利尿除湿的作用。

05 菜花

菜花不仅是营养丰富的蔬菜，更是一种保健蔬菜。它在美国《时代》杂志推荐的十大健康食品中名列第四。科学家研究发现，菜花的主要成分具有抗癌作用，长期食用可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病概率。除了预防癌症外，其含有的一种活性化合物硫莱菔子素能帮助免疫系统清理肺部积聚的有害细菌。

06 白菜

白菜具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒的作用。白菜还有降脂减肥、预防心脑血管疾病等益处，也是减肥的极好食品。白菜中含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成和吸收，能起到一定的防癌作用。经常食用白菜，对预防老年性动脉硬化和心血管疾病大有好处。



07 蒜薹

蒜薹性温，具有温中下气、补虚、调和脏腑以及活血、防癌、杀菌的功效，对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹含有辣素，其杀菌能力可达到青霉素的十分之一，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染和驱虫的功效。蒜薹外皮含有丰富的纤维素，可刺激大肠排便，缓解便秘。多食用蒜薹，能预防痔疮的发生，降低痔疮的复发次数，并对轻中度痔疮有一定的治疗效果。



08 芹菜

芹菜具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌、养血补虚、清热解毒、醒酒保胃的功效。不少家庭吃芹菜只吃茎不吃叶，这是不科学的，因为芹菜叶中的营养成分远高于芹菜茎。在食用时除烂、黄叶需摘掉外，应茎叶同食。



09 油麦菜

油麦菜是生食蔬菜中的上品，有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。油麦菜富含维生素A，能维护正常视力和皮肤健康。油麦菜还富含抗坏血酸和叶酸，抗坏血酸能刺激造血和清血，促进血中胆固醇转化，使血脂下降；叶酸能保护心血管。

10 土豆

土豆含有很高的营养价值和药用价值，它比大米、面粉具有更多的优点，能供给人体所需的大量的热能，可称为“十全十美的食物”。人只靠土豆和全脂牛奶就足以维持生命和健康。日本一个研究发现，每周吃5~6个土豆，可使中风概率下降40%。同时土豆含有丰富的B族维生素及大量的优质纤维素，还有微量元素、氨基酸、蛋白质等营养元素，经常吃土豆的人身体健康，衰老速度减慢。土豆也是所有粮食作物中维生素含量最全的，其含量相当于胡萝卜的2倍、白菜的3倍、番茄的4倍，B族维生素更是苹果的4倍。

11 山药

无论男女老少，山药都是秋季的最佳滋补食品。秋冬进补前吃点山药，更有利于补品的吸收。山药为补中益气药，具有补益脾胃的作用，特别适合脾胃虚弱者进补前食用。女性常会手脚发凉，中医认为这与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤有很好的养血作用，适合手脚发凉症状者。秋季同样是胃溃疡病容易发生或复发的季节，现代药理研究证实，山药中所含的尿囊素有助于胃黏膜的修复。



12 南瓜

南瓜含有丰富的胡萝卜素和维生素C，可以健脾、预防胃炎、防治夜盲症、护肝，使皮肤变得细嫩，并有中和致癌物质的作用。而南瓜分泌的胆汁可以帮助我们促进肠胃蠕动，其中的果胶同时可以让我们免受粗糙食品的刺激，保护我们的胃肠道黏膜。



13 百合

百合具有清火、润肺、安神的功效，其花及鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。百合具有润燥清热的作用，能清心除烦、宁心安神，用于缓解热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、悲伤欲哭等病症。同时对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，还有一定的美容作用。

14 白果

白果中含有的黄铜甙、苦内脂，对脑血栓、老年性痴呆、高血压、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等病有特殊的预防和辅助治疗效果。经常食用可以扩张微血管，促进血液循环，使人肌肤红润、精神焕发。中医认为，白果具有敛肺定喘、燥湿止带、益肾固精、镇咳解毒等功效。

15 豆腐

豆腐是高蛋白、低脂肪的食物，具有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，是生熟皆可、老幼皆宜、养生摄生、益寿延年的美食佳品。豆腐能有效地预防骨质疏松、乳腺癌、前列腺癌的发生，有益于神经血管、大脑的发育生长，还可以起到降低血脂、保护心血管疾病的功效。豆腐对更年期、病后调养、肥胖、皮肤粗糙的改善都很有好处。

16 金针菇

金针菇中含锌量较高，有促进儿童智力发育和健脑的作用，在日本等许多国家被誉为“益智菇”和“增智菇”。经常食用金针菇不仅可以预防和辅助治疗肝脏病及胃、肠道溃疡，而且也适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用，主要因为它是一种高钾低钠食品。同时金针菇具有抵抗疲劳、抗菌消炎、消除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。

17 草菇

草菇含有一种异种蛋白物质，有抑制人体癌细胞的作用，所含粗蛋白超过香菇，其他营养成分与木质类食用菌大体相当，同样具有抑制癌细胞生长的作用，特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用，能加强肝肾的活力。草菇还能消食祛热、补脾益气、滋阴壮阳、增加乳汁、预防坏血病等，是优良的食药兼用型的营养保健食品。

18 平菇

平菇中的蛋白多糖体对癌细胞有很强的抑制作用，能增强机体免疫功能。常食平菇不仅能改善人体的新陈代谢，有调节自主神经的作用，而且对减少人体血清胆固醇、降低血压及防治肝炎、胃溃疡等有明显的效果。



金针菇



草菇



平菇

19 鸡腿菇

鸡腿菇因形状像鸡腿，肉质肉味像鸡丝而得名，具有清神益智、助消化、增加食欲等功效。鸡腿菇还含有抗癌活性物质和治疗糖尿病的有效成分，长期食用对降低血糖、治疗糖尿病有较好的辅助食疗作用，同时鸡腿菇还是一种药用真菌。

20 茶树菇

茶树菇是一种高蛋白、低脂肪，集营养、保健、理疗于一身的纯天然食用菌。据国家食品质量监督检验中心测定，它富含人体所需的天门冬氨酸、谷氨酸等十七种氨基酸和十多种矿物质微量元素与抗癌多糖，其药用保健疗效高于其他食用菌。除了对肾虚尿频、水肿风湿有独特疗效，还对抗癌、降压，小儿低热、尿床有较为理想的辅助治疗功能。

21 银耳

银耳既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药，历代皇家贵族都将银耳看作是延年益寿之品。银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益。同时含有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期食用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效，有“菌中之冠”的美称。



茶树菇



银耳