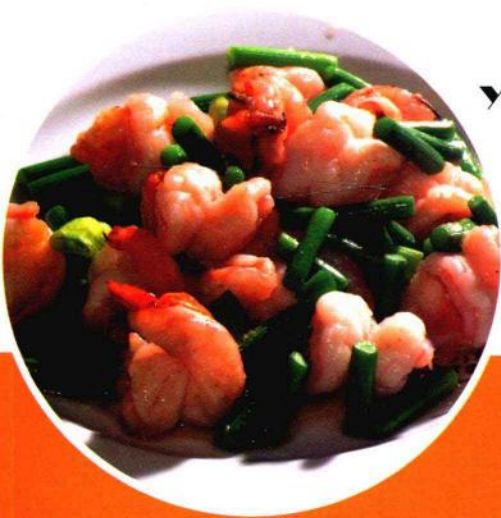




YI XUE JIU HUI DE JIA CHANG CAI

一学就会的 家常菜

吴昊天 吴杰 主编

炒菜



金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE



一学就会的家常菜

炒 菜

主 编	吴昊天	吴 杰	
编 著	郭玉华	刘思含	刘 捷
	李 晶	李 松	王淑芳
	王桂杰	王建国	王 茹
	武淑芬	任弘捷	宋美艳
	方志平	张亚军	郑玉平
摄 影	吴昊天		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为平时很少甚至从未下过厨房的人士编写的家庭实用菜谱书。书中为烹饪初学者精选了人们日常饮食中用料最普通、制法最简单的 120 款家常炒菜,以简洁的文字配上精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作步骤及操作要领,做了详尽的讲解。本书图文对照,简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者特别是初学者,以及家庭主妇来说,是一本十分难得的烹饪入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜·炒菜/吴昊天,吴杰主编. — 北京:金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8625-9

I. ①一… II. ①吴…②吴… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 181721 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话



“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”，人人离不了，天天离不了。人生在世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要。因为，吃不仅是人生的一大享受，它还关系到人的生命与健康。

近几年来，随着广大群众生活水平和质量的不断提高，人们的饮食理念和需求都发生了很大的改变，加之饮食卫生与食品安全等意识的日益增强，人们又把目光投向了自家的厨房，越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常菜都不会做而感到苦恼。为此，我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的菜肴、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的菜肴做起，逐步掌握家常菜的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的做菜手艺，直至能轻松炒出一桌像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的家常菜。

本书是金盾版“一学就会的家常菜”系列丛书，其中包括炒菜、炖菜、凉拌菜、蒸煮烩菜、汤菜、主食等，是专门针对全无烹饪经验却有强烈学习愿望的读者所设计的。

综观当今书市，有大量介绍“家常菜”的图书，虽然名曰“家常菜”，但原料品种繁多，调味品五花八门，制法复杂，专业性很强，让人望而却步。而本书则完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最普通的烹饪原料、最基本的烹调手法、最实用的菜例为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选菜例，可谓真正的百姓家庭常做常吃的家常饭菜。本书适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭中最常吃的各种炒菜，书中菜肴按蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、食用菌类、畜肉类、水产类划分，共120款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，科学实用，是烹饪初学者最理想实用的教科书。

相信本书将使您在轻松学会制作各种色香味形俱佳的美味家常菜的同时，更能增加您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



目 录

一、畜肉类

- 1 熟炒猪肉
- 熟炒狗肉
- 2 肉炒冬笋
- 肉炒洋葱
- 3 肉炒松茸
- 肉炒榨菜
- 4 肉炒双珍
- 肉炒菜心
- 5 腊肉炒芹菜
- 腊肉炒菜心
- 6 番茄肉丁
- 里脊炒香菇
- 7 肉丝炒油豆腐
- 芹菜炒腊肠
- 8 腊肠炒油菜
- 火腿肠炒香菇
- 9 蹄筋炒彩椒
- 猪肚炒芹菜
- 10 猪肚炒豆干
- 板筋炒彩椒
- 11 羊心炒辣椒

二、禽蛋类

- 鸡丝炒豆芽
- 12 鸡丝炒蒜薹
- 鸡丝炒甘蓝
- 13 鸡丝炒豇豆
- 鸡丝炒仔姜
- 14 鸡丝炒蒜苗
- 鸡丝炒韭薹
- 15 鸡片炒香菇

鸡片炒荷兰豆

- 16 鸡丁炒彩椒
- 鸭脯炒仔姜
- 17 鸭脯炒油菜
- 鸭肉炒兰花根
- 18 鸽杂炒芹菜
- 鸡蛋炒菠菜
- 19 鸡蛋炒西兰花
- 鸡蛋炒木耳茼蒿
- 20 鸡蛋炒虾仁韭菜
- 炒黄菜

三、水产类

- 21 炒鱿鱼
- 鱿鱼炒芥蓝
- 22 鱿鱼炒蒜苗
- 鱼丝炒嫩姜
- 23 鱼丝炒蒜苗
- 鱼丁炒豌豆
- 24 虾球炒蒜薹
- 鲜虾炒白菜
- 25 韭菜炒虾仁
- 扇贝炒蒜薹
- 26 苦瓜炒蛰子

四、豆制品类

- 炒豆腐
- 27 豆干炒油菜
- 豆干炒双蔬
- 28 豆腐丝炒金针
- 豆腐炒韭菜粉
- 29 干豆腐炒油菜
- 素炒黄豆芽

30 豆芽炒肉末

- 豆芽炒酸菜
- 31 金钩挂银芽
- 胡萝卜炒豌豆

五、食用菌类

- 32 炒双冬
- 榛蘑炒肉
- 33 木耳炒肉
- 茶树菇炒肉
- 34 杏鲍菇炒肉
- 蘑菇炒鸡丝
- 35 蘑菇炒木耳
- 白玉菇炒肉
- 36 茶树菇炒鸡丝
- 白玉菇炒鸡丝
- 37 肉丝炒鸡腿菇

六、蔬菜类

- 素炒玉米
- 38 素炒豇豆
- 青笋炒肉
- 39 菜花炒肉
- 彩椒炒肉
- 40 丝瓜炒肉
- 芹菜炒粉
- 41 肉末炒粉
- 粉皮炒肉
- 42 清炒酸菜
- 酸菜炒肉
- 43 蒜苗炒茄丝
- 榨菜炒肉丝
- 44 肉末炒榨菜

瓜片炒鸡蛋

- 45 西芹炒蛰子
- 西芹炒虾仁
- 46 西芹炒香菇
- 芹菜炒肉末
- 47 芹菜炒油豆腐
- 蕨菜炒鸡丝
- 48 荷兰豆炒肉
- 木耳炒白菜
- 49 豆角炒肉片
- 酸豆角炒肉
- 50 佛手瓜炒肉
- 洋葱炒腊肠
- 51 青笋炒鸡片
- 南瓜炒鸡片
- 52 豇豆炒肉丝
- 鸡蛋炒番茄
- 53 蒜薹炒肉丝
- 紫甘蓝炒肉
- 54 炒双色白菜
- 白菜炒香菇
- 55 咸蛋黄炒白菜
- 白菜炒火腿肠
- 56 肉末土豆丝
- 土豆丝炒尖椒
- 57 芹菜炒土豆丝
- 土豆丝炒韭薹
- 58 土豆丝炒酸菜
- 土豆片炒西芹
- 59 土豆片炒青椒
- 土豆片炒香菇
- 60 韭菜炒油豆腐
- 萝卜缨炒肉末

一、畜肉类

熟炒猪肉

【原料】 熟猪五花肉 400 克，净洋葱、净芹菜各 50 克，干辣椒末、姜、蒜末各 5 克（1 汤勺），精盐 3 克（约 2/3 勺），味精 1 克（约 1/3 勺），油 15 克。

【制法】

1. 将熟猪五花肉切成片，洋葱去老皮切成片，芹菜洗净斜切成段。
2. 将锅置火上，加入油、姜、蒜末、干辣椒末炝香，下入五花肉片炒透。
3. 下入洋葱片、芹菜段、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 熟五花肉要用中小火炒，炒制时最好向锅里洒上一点水，约 10 克左右。



熟炒狗肉



【原料】 熟狗肉 300 克，洋葱 150 克，蒜末 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将熟狗肉撕成小块，洋葱去老皮切成小块。
2. 将锅置火上烧热，加入油，下入洋葱、蒜末、精盐炒至半熟，下入狗肉，加入酱油炒匀，加入味精，装盘即成。

【小贴士】 熟狗肉容易吸收咸味，精盐要与洋葱同炒。

肉炒冬笋

【原料】猪瘦肉 300 克，冬笋 200 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将冬笋切成片，猪肉洗净切成片。
2. 将锅置火上加入油，下入肉片煸炒至肉片变白时，下入葱、姜、蒜末炒香。
3. 下入冬笋片、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】冬笋片、猪肉片要切得薄厚均匀。



肉炒洋葱



【原料】猪瘦肉 300 克，洋葱 175 克，姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将猪肉洗净切成片，洋葱去老皮切成小块。
2. 将锅置火上加入油，下入猪肉片略炒几下，下入姜、蒜末炒香。
3. 下入洋葱块、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】洋葱要掰开成片再炒。

肉炒松茸

【原料】猪肉 300 克，净水发松茸蘑 150 克，酱油 10 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将猪肉洗净切成片，松茸蘑控净水。
2. 将锅置火上加入油，下入猪肉片、葱、姜、蒜末、酱油炒熟，下入松茸蘑、精盐及少量水炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】松茸蘑要用凉水反复洗净。炒熟后最好再放入鸡精 3 克。



肉炒榨菜



【原料】去皮猪五花肉 300 克，榨菜 200 克，酱油 10 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐、味精各 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将五花肉、榨菜分别洗净切成片。
2. 锅置火上加入油，下入五花肉片炒至肥肉部分出油，下入葱、姜、蒜末、酱油、精盐炒匀。
3. 下入榨菜片炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】榨菜切片后要洗去盐分。

肉炒双珍



【原料】猪瘦肉 200 克，鸡腿菇、水发木耳各 75 克，酱油 10 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉洗净切成丝，再将鸡腿菇洗净切成段，木耳切成条。
2. 将锅置火上加入油，下入猪肉丝略炒，加入葱、姜、蒜末、酱油炒熟。
3. 下入鸡腿菇及少量水炒熟，下入木耳丝、精盐炒熟，加味精，装盘即成。

【小贴士】火力不要过大，最好再放入鸡精 3 克。

肉炒菜心

【原料】猪五花肉 300 克，油菜心 200 克，葱花 10 克，姜末、白糖各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将油菜心洗净切成段，五花肉切成片。
2. 将锅置火上加入油，下入五花肉煸炒至肥肉部分出油，下入姜末、葱花炒香。
3. 下入油菜段略炒，加入精盐、白糖炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】五花肉炒熟后最好加入 10 克料酒，以去腥增香。



腊肉炒芹菜

【原料】 腊肉、芹菜各 300 克，葱、姜、蒜末、白糖各 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将腊肉洗净，放入蒸锅蒸熟取出。
2. 将腊肉切成片，芹菜洗净切成段。
3. 将锅置火上加入油，下入腊肉略炒，下入葱、姜、蒜末炒香，下入芹菜、精盐、白糖炒熟，加入味精，装盘即成。

【小贴士】 由于腊肉存放的时间较长，要用温水洗净表面灰尘。



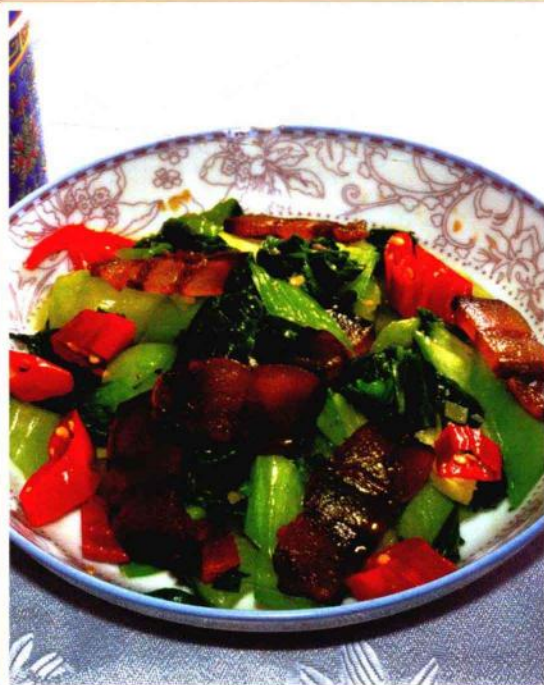
腊肉炒菜心

【原料】 腊肉 300 克，油菜心 200 克，泡辣椒 30 克，葱、姜、蒜末、白糖各 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 15 克。

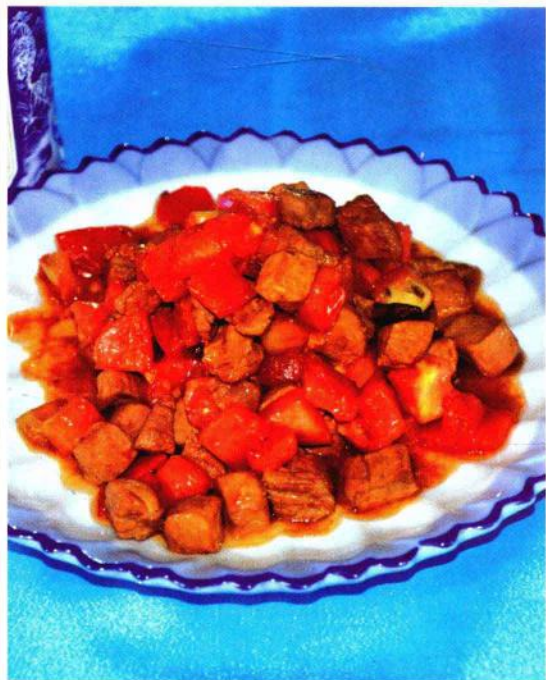
【制法】

1. 将腊肉洗净，放入蒸锅蒸熟取出。
2. 将腊肉切成片，油菜心、泡辣椒分别切成段。
3. 将锅置火上加入油，下入泡辣椒、腊肉略炒，下入葱、姜、蒜末炒香，下入油菜炒熟，加精盐炒匀，加入味精，装盘即成。

【小贴士】 炒制时最好加入 2 克鸡精。



番茄肉丁



【原料】猪瘦肉 225 克，番茄 300 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐、白糖各 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉、番茄分别洗净切成丁。
2. 将锅烧热加入油，下入猪肉丁、葱、姜、蒜末炒熟，下入番茄、精盐、白糖炒熟，加味精，装盘即成。

【小贴士】炒肉丁时要用中小火炒，下番茄时要改用大火炒。

里脊炒香菇

【原料】猪里脊肉 200 克，香菇 150 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将猪里脊洗净切成片。
2. 将锅置火上加入油，下入猪里脊片、葱、姜、蒜末炒熟。
3. 下入香菇、精盐及 20 克水炒熟，加味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】香菇大的要一切两半。炒制中最好用 20 克鸡汤代替水，如加入鸡精 3 克更佳。



肉丝炒油豆腐



【原料】 猪瘦肉 300 克，油豆腐 75 克，姜丝、酱油各 10 克，葱丝、蒜丝各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉洗净，同油豆腐分别切成丝。
2. 将锅置火上加入油，下入肉丝炒变色，下入葱、姜、蒜丝、酱油炒香。
3. 下入油豆腐丝、精盐及少量水炒透，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 炒时火力不可过大。最好用鸡汤或骨头汤等替代水。

芹菜炒腊肠

【原料】 腊肠、芹菜各 300 克，葱、蒜末、白糖各 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将腊肠放入蒸锅蒸透取出。
2. 将腊肠斜切成片，芹菜洗净斜切成段。
3. 将锅置火上加入油，下入葱、蒜末炝香，下入芹菜段略炒，加入精盐、白糖炒熟，下入腊肠片炒匀，加入味精，装盘即成。

【小贴士】 腊肠本身有咸味，所以精盐要先放，以使芹菜入味。



腊肠炒油菜



【原料】 腊肠 300 克，油菜心 200 克，葱、姜、蒜末、白糖各 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将腊肠放入蒸锅蒸透取出。
2. 将腊肠斜切成片，油菜心切成段。
3. 将锅置火上加入油，下入葱、姜、蒜末炝香，下入油菜段略炒，加入精盐炒熟，下入腊肠、白糖炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 精盐要与油菜同炒，避免腊肠吸入过多咸味。

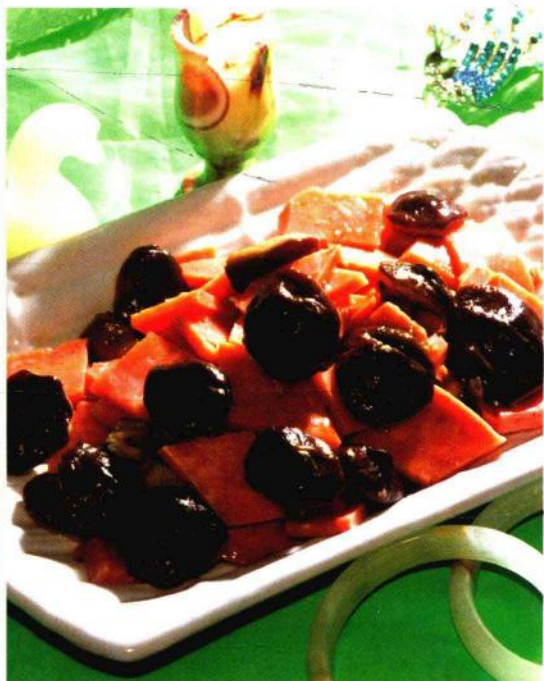
火腿肠炒香菇

【原料】 火腿肠 300 克，香菇 150 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

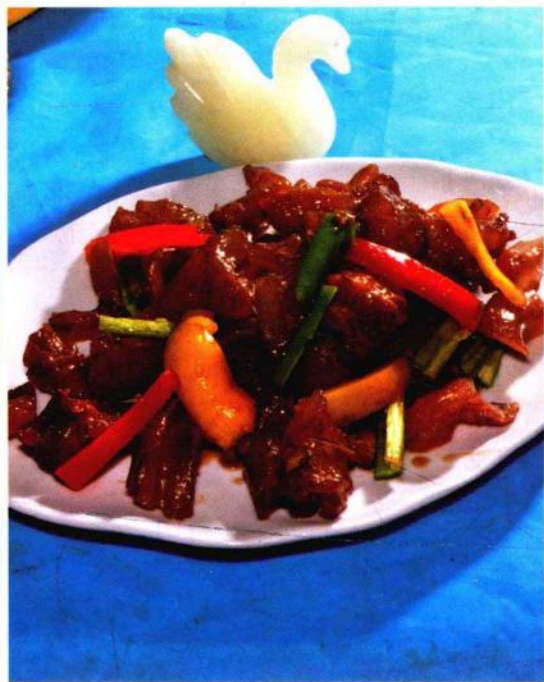
【制法】

1. 将火腿肠切成片。
2. 将锅置火上加入油，下入葱、姜、蒜末炝香，下入香菇、精盐略炒，下入火腿肠炒透，加味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 要用中小火炒制。



蹄筋炒彩椒



【原料】熟牛蹄筋 400 克，彩椒 75 克，酱油 10 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将蹄筋切成段，彩椒洗净切成条。
2. 将锅置火上加入油，下入葱、姜、蒜末炝香，下入酱油、蹄筋段及 20 克水炒熟。
3. 下入彩椒、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】蹄筋炒之前最好先焯一下。要先用小火炒，下彩椒后再改用中火。

猪肚炒芹菜

【原料】熟猪肚 300 克，西芹 200 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将熟猪肚切菱形块，西芹洗净斜切成段。
2. 将锅置火上加入油，下入葱、姜、蒜末炝香，下熟猪肚块及 20 克水略炒。
3. 下入西芹、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】猪肚要充分治净、煮烂。外买的熟猪肚要焯烫后再炒。



猪肚炒豆干



【原料】熟猪肚 350 克，熏豆干 150 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将熟猪肚、熏豆干分别切成条。
2. 将锅置火上加入油、葱、姜、蒜末炝香，下入猪肚块、豆干略炒，加水 50 克炒透，加入精盐炒匀，加入味精，装盘即成。

【小贴士】猪肚和豆干要用小火炒透。最好用鲜汤替代水，口味会更好。

板筋炒彩椒

【原料】熟牛板筋 300 克，彩椒 75 克，酱油 10 克，葱、姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将熟板筋顶刀切片，彩椒洗净切成条。
2. 将锅置火上加入油，下葱、姜、蒜末、酱油炝香，下板筋片炒透。
3. 下入彩椒条、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】板筋要用小火炒，下彩椒后改中火。



羊心炒辣椒

【原料】 熟羊心 400 克，青辣椒 50 克，酱油、葱花各 10 克，姜、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将熟羊心、青椒洗净分别切成丝。
2. 将锅烧热加入油、葱花、姜、蒜末、酱油炝香，下入羊心炒透。
3. 下入青椒丝、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 炒羊心（或羊肉）最好加入一点料酒或胡椒粉，以去腥膻。



二、禽蛋类

鸡丝炒豆芽

【原料】 鸡脯肉 350 克，绿豆芽 200 克，葱、姜、蒜丝各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将鸡脯肉洗净切成丝。
2. 将锅置火上加入油，下入鸡丝煸炒至变色，下入葱、姜、蒜丝炒香。
3. 下入绿豆芽、精盐炒熟，加味精，装盘即成。

【小贴士】 炒鸡丝要用热锅凉油或提前将锅用油滑好，防止鸡丝粘锅。



鸡丝炒蒜薹



【原料】 鸡脯肉 350 克，蒜薹 200 克，葱、姜丝各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将鸡脯肉洗净切成丝，蒜薹洗净切成段。
2. 将锅置火上加入油，下入鸡丝煸炒至变色，下入葱、姜丝略炒。
3. 下入蒜薹、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 鸡丝要用中小火炒。最好用 10 克水淀粉将鸡丝拌匀上一层薄浆，这样口感更滑嫩。

鸡丝炒甘蓝

【原料】 鸡脯肉 350 克，紫甘蓝 150 克，葱、姜、蒜丝各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将鸡脯肉、紫甘蓝分别洗净切成丝。
2. 将锅置火上加入油，下入鸡丝炒变色，下入葱、姜、蒜丝炒香。
3. 下入甘蓝丝、精盐炒熟，加入味精炒匀，装盘即成。

【小贴士】 鸡丝要用热锅凉油，用中小火炒制。

