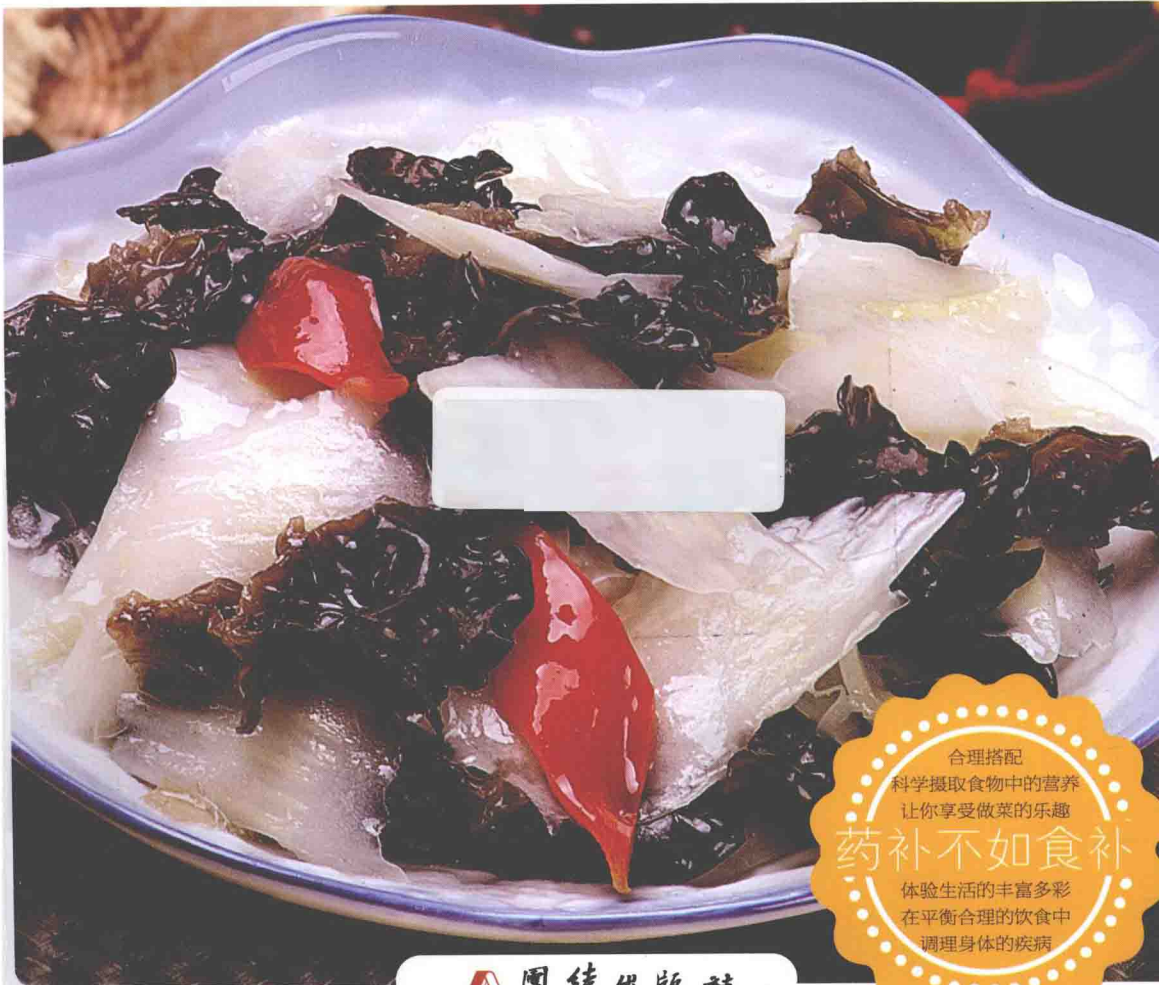


健康美食厨房

# 家常小炒

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

徐湘婷 编著



合理搭配  
科学摄取食物中的营养  
让你享受做菜的乐趣  
**药补不如食补**  
体验生活的丰富多彩  
在平衡合理的饮食中  
调理身体的疾病



团结出版社

# 家常

# 小炒

徐湘婷 编著



图书在版编目(CIP)数据

家常小炒 / 徐湘婷编著. -- 北京: 团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2307-1

I. ①家… II. ①徐… 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302594号

---

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

---

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90千字

版 次: 2014年1月 第1版

印 次: 2014年1月 第1次印刷

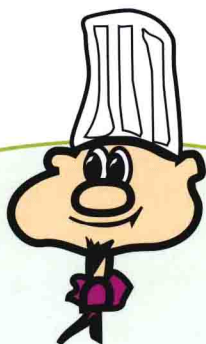
---

书 号: 978-7-5126-2307-1/T.50

定 价: 29.90元

(版权所有, 盗版必究)





您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？爽口的青菜怎样炒才能既美味又漂亮？畜肉、禽肉怎样炒才能更加诱人可口？各种海味如何炒制才更加鲜美营养……

打开本书，您可以学到厨房里最常见的多种食材的家常小炒做法，包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、菌类、豆制品，应有尽有。简单的食材，一洗，一切，一炒，几分钟就做出色、香、味俱佳的菜肴，顿时满屋的肉香、菜香、酱料香让您胃口大开，垂涎欲滴。百变的食材，营养的搭配，为您——道来；荤素组合，吃出健康，为您餐桌翻新！在这里，编者精心为您编写出每一款可口的小炒，每种菜品都详细介绍了操作方法、操作要领等，并搭配精美的图片。精彩、准确的菜品点评，让您还没吃就先被勾起了食欲；详细的步骤，即使您不会做饭，也可以从零开始学厨艺，快速掌握多种家常小炒的做法。





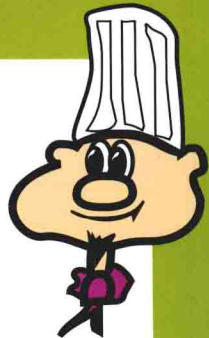
此外，本书在介绍小炒制作步骤的同时，更添加了烹饪时间、营养贴士等相关知识，让您在吃到美味的同时，也吃出健康！

希望本书提供给您丰富多样的小炒菜式，能够让您天天都有拿手菜上桌，轻松成为小炒高手；让每一餐都成为全家人尽享美食的味蕾之旅，让您和家人时时都能感受到其乐融融。

# 前言



## 家常时蔬小炒



素炒荷兰豆 —— 2  
西芹腰果炒百合 —— 5  
彩椒木耳山药 —— 5  
蒜茸空心菜 —— 4  
素炒空心菜 —— 5  
干煸苦瓜 —— 5  
芦笋扒竹笙 —— 6  
虎皮青椒 —— 7  
清炒竹笋 —— 7  
芝麻菠菜 —— 8  
酱香茄子 —— 9  
干煸芸豆 —— 9  
韭菜炒豆芽 —— 10  
茄丝炒辣椒 —— 11  
清炒萝卜丝 —— 11  
干煸四季豆 —— 12  
黄豆炒芥菜 —— 13  
春笋炒芥菜 —— 13  
番茄炒西兰花 —— 14  
橄榄油炒西兰花 —— 15  
酸菜炒茭白 —— 15  
西兰花炒鲜百合 —— 16

小炒冬瓜 —— 17  
白菜炒土豆片 —— 17  
百合玉米 —— 18  
西芹百合 —— 19  
菜心山药 —— 19  
生炒广东菜心 —— 20  
蒜头广东菜心 —— 21  
苔心菜豆瓣 —— 21  
五花肉板栗炒油菜 —— 22  
白灼广东菜心 —— 23  
红豆熘菜心 —— 23  
百合扒油菜 —— 24  
蒜茸广东菜心 —— 25  
炆炒苔心菜 —— 25  
板栗扒小白菜心 —— 26  
炆炒圆白菜 —— 27  
干煸春笋 —— 27  
红灼菜心 —— 28  
白果炒油菜 —— 29  
雪菜春笋 —— 29  
蚕豆春笋 —— 30  
蕨菜炆春笋 —— 31

## 目录

Contents





- 清炒菠菜 —— 51
- 蒜茸油麦菜 —— 52
- 清炒油菜 —— 53
- 清炒白地瓜 —— 53
- 清炒莴笋 —— 54
- 清炒百合 —— 55
- 清炒空心菜 —— 55
- 清炒蕨菜 —— 56
- 清炒生菜 —— 57
- 清炒甜豆 —— 57
- 清炒花生苗 —— 58
- 炒蚕豆 —— 59
- 清炒马蹄 —— 59
- 清炒杭椒 —— 40
- 清炒藕尖 —— 41
- 清炒龙豆 —— 41
- 清炒鲜芦笋 —— 42
- 蒜香油菜 —— 45
- 豆角烧茄子 —— 45
- 素炒小白菜 —— 44

# 目录

## 家常畜肉小炒

- 红烧排骨 —— 46
- 肉段烧茄子 —— 47
- 肉炒娃娃菜 —— 47
- 板栗红烧肉 —— 48
- 熘肥肠 —— 49
- 香辣小排骨 —— 49
- 锅烧大肠 —— 50
- 萝卜干炒腊肉 —— 51
- 熘肝尖 —— 51
- 红烧猪尾 —— 52
- 金牌蒜香骨 —— 55
- 大蒜烧肚条 —— 55
- 鸡腿菇烧蹄筋 —— 54
- 干煸牛肉丝 —— 55
- 葱烧蹄筋 —— 55
- 尖椒腊肉 —— 56
- 葱爆羊肉 —— 57
- 红焖羊排 —— 57
- 葱爆肉 —— 58
- 蚂蚁上树 —— 59
- 菜花炒肉 —— 59
- 熘腰花 —— 60
- 扁豆角炒肉 —— 61
- 胡萝卜炒肉丝 —— 61







- 萝卜烧牛肉 —— 62  
百叶结烧肉 —— 63  
芹菜香干肉丝 —— 63  
百合炒牛柳 —— 64  
五花肉辣椒炒豆皮 —— 65  
干豆角炒肉丝 —— 65  
韭菜豆皮炒腊肉 —— 66  
香干炒肉丝 —— 67  
土豆炒肉丝 —— 67  
肉丝炒黄花菜 —— 68  
西兰花炒腊肉 —— 69  
春笋炒牛肉 —— 69  
肝尖炒蒜薹 —— 70  
香菜牛肉丝 —— 71  
荷兰豆炒腊肉 —— 71  
荷兰豆炒香肠 —— 72  
胡萝卜丝炒羊肉 —— 73  
小炒羊肉 —— 73  
雪菜笋片炒里脊 —— 74  
菜心碳烤肉 —— 75  
腊味菜心 —— 75  
韭菜鸡蛋炒里脊 —— 76  
菜心炒肝尖 —— 77  
肉碎空心菜 —— 77  
菜心炒花枝肥牛 —— 78  
黄瓜炒肉丝 —— 79  
杏鲍菇炒牛柳 —— 79  
广东菜心炒酱肉 —— 80  
肉末茄子 —— 81  
农家甜椒炒肉 —— 81  
湖南腊肉炒苦瓜 —— 82

## 目录

## 家常禽蛋小炒

- 蕨菜炆鸡丝 —— 84  
豉油皇鸡 —— 85  
滑蛋虾仁 —— 85  
辣子鸡块 —— 86  
葱油鸡 —— 87  
芙蓉鸡片 —— 87  
栗子炒仔鸡 —— 88  
香酥鸡翅 —— 89  
红烧鸡翅 —— 89  
酱爆鸭片 —— 90  
咸蛋黄炒玉米 —— 91  
西红柿炒鸡蛋 —— 91  
韭黄炒笨鸡蛋 —— 92  
苦瓜炒鸡蛋 —— 93





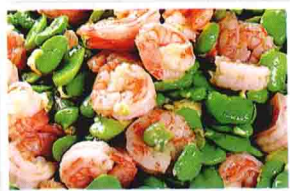


- 鸡蛋炒青椒 —— 95  
金针鸡丝 —— 94  
冬笋肉丝 —— 95  
凉瓜炒鸡蛋 —— 95  
新西兰菠菜炒鸡蛋 —— 96  
菜心炒鸡肫 —— 97  
青蒜炒鸭血 —— 97  
农家小炒鸡 —— 98  
小炒鸭肝 —— 99  
黄花菜炒蛋 —— 99  
小炒鸡脆骨 —— 100

## 家常水产小炒

### 目 录

- 百合芦笋虾球 —— 102  
炒海螺片 —— 105  
炒海螺片 —— 105  
爆鱿鱼卷 —— 105  
烹虾段 —— 104  
虾仁豆板 —— 105  
青豆炒虾仁 —— 105  
椒盐大虾 —— 106  
豆瓣炒虾仁 —— 107  
宫爆大虾 —— 107  
酱爆墨鱼 —— 108  
碧螺虾仁 —— 109  
双果炒鲜贝 —— 109  
木耳炒扇贝 —— 110  
腊八蒜烧带鱼 —— 111  
豉椒鸭掌 —— 111  
清炒虾 —— 112  
百合炒虾仁 —— 115  
爆炒鱿鱼须 —— 115  
芥蓝虾球掌中宝 —— 114  
烧鳝鱼 —— 115  
香辣金枪鱼 —— 115  
荷兰豆炒鲜鱿 —— 116  
双豆炒鲜鱿 —— 117  
鲜炒田螺 —— 117  
葱烧海参 —— 118  
韭菜炒河虾 —— 119  
海参菜心 —— 119  
鱼丁菜心 —— 120  
豆豉鲛鱼油麦菜 —— 121



炒蛤蜊 —— 121  
 小炒田螺 —— 122  
 杭椒小炒鳝 —— 123  
 农家小炒鱼 —— 123  
 辣椒炒小鱼干 —— 124  
 炒鱼片 —— 125

丁香鱼炒萝卜丝 —— 125  
 菠萝炒虾球 —— 126  
 鲜鱿炒西兰花 —— 127  
 火龙果炒虾球 —— 127  
 海米炒芹菜 —— 128



## 家 常菌类小炒

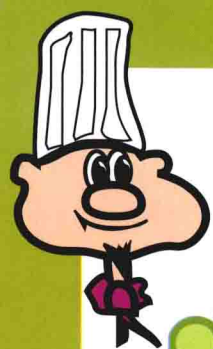
黑木耳炒白菜 —— 130  
 香菇油菜 —— 131  
 草菇扒菜心 —— 131  
 木耳炒豆腐 —— 132  
 香菇豆腐 —— 133  
 金针菇炒河粉 —— 133  
 鸡腿菇炒牛肉 —— 134  
 西芹炒鸡腿菇 —— 135  
 炆炒鸡腿菇 —— 135  
 百灵菇炒西兰花 —— 136  
 香菇炒腊肉 —— 137  
 杏鲍菇炒茭白 —— 137  
 野木耳烧油菜 —— 138  
 茶树菇广东菜心 —— 139  
 野菌扒菜心 —— 139

猴头扒菜心 —— 140  
 木耳扒油菜 —— 141  
 金针菇炒土豆丝 —— 141  
 养生小炒 —— 142  
 清炒木耳 —— 143  
 清炒滑子菇 —— 143  
 小蘑菇炒鸡蛋 —— 144  
 清炒鸡腿菇 —— 145  
 蘑菇炒肉 —— 145  
 花菜蘑菇炒肉皮 —— 146  
 清爽小炒 —— 147  
 青菜炒香菇 —— 147  
 松仁香菇仔 —— 148  
 香菇面筋 —— 149  
 香菇烧木耳 —— 149

## 目 录

Contents





香菇肚片 —— 150

香菇川椒肉 —— 151

香菇烧海带 —— 151

蘑菇炒鸡蛋 —— 152

## 家 常豆制品小炒

脆皮豆腐 —— 154

客家豆腐 —— 155

雪菜芦笋炒目鱼 —— 155

果味豆腐 —— 156

三杯豆腐 —— 157

鸳鸯豆腐 —— 157

番茄炒豆腐 —— 158

茄子烧豆腐干 —— 159

雪菜老豆腐 —— 159

大葱炒豆腐 —— 160

香干腊肉 —— 161

尖椒豆腐皮 —— 161

豆豉炒豆腐干 —— 162

青蒜炒豆腐 —— 163

客家小炒皇 —— 163

小炒香干 —— 164

芦蒿炒香干 —— 165

农家茶香干 —— 165

韭菜香干 —— 166

## 目 录





 家常小炒



# 家常时蔬小炒







## 素炒荷兰豆

TIME 20 分钟

菜品特点  
简单

- 主料：**荷兰豆 350 克  
**配料：**红辣椒块 30 克，植物油 10 克，精盐 1 小匙，味精 1 小匙，蒜 5 瓣

甜糯程度：★★★★

营养价值：★★★★

操作难度：★★★

### 操作步骤

1. 锅内添适量清水，加入适量植物油和精盐，烧开，放入荷兰豆焯水，取出沥干水分；大蒜切茸。
2. 炒锅注油烧热，放入荷兰豆，随后加精盐、味精，快速翻炒，快炒熟时，放入红辣椒块，再翻炒几下，装盘即成。

### 操作要领

下锅后，要快速翻炒，不然荷兰豆没有清脆感。

### 营养贴士

荷兰豆含有较为丰富的纤维素，可以防止便秘，有清肠的作用。

视觉享受:★★★★ 味觉享受:★★★★ 操作难度:★★★★

## 西芹腰果炒百合

TIME 15分钟

菜品特点

色泽鲜艳

营养丰富



**主料:** 水发百合 150 克, 腰果 30 克, 西芹 100 克

**配料:** 胡萝卜少许, 植物油 15 克, 精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 高汤 1 大匙, 湿淀粉 10 克

### 操作步骤

1. 将百合片拆散; 西芹择洗干净切成菱形小方块; 腰果用油炸熟; 胡萝卜洗净、切片、雕花备用。
2. 将西芹、百合放入沸水中焯至断生, 捞出沥干水分。
3. 炒锅注油烧热, 放入西芹略炒, 加入鲜汤烧开, 再加入百合、腰果、精盐、味精, 用湿淀粉勾芡, 翻炒均匀出盘, 放上胡萝卜即成。

### 操作要领

烹制此菜时应当注意, 须旺火速成。

### 营养贴士

西芹对高血压、动脉硬化有改善的作用, 可用于炒、拌、炆或做菜肴的配料。

- 主料:** 彩椒适量, 木耳 200 克, 山药 300 克
- 配料:** 植物油 50 克, 葱段 15 克, 姜片 15 克, 白糖 2 大匙, 精盐 1/2 小匙

### 操作步骤

1. 选同样大小的彩椒切去蒂头, 剔去籽及内筋, 洗净沥干, 切块; 山药削去外皮, 略用水冲洗一下, 切成片; 干木耳泡发后洗净撕成小朵; 把全部食材焯水备用。
2. 锅烧热倒入少许油, 下几片葱段、姜片爆香后, 倒入木耳翻炒。听到爆音后, 下入山药和彩椒, 翻炒一二分钟, 加一点点糖和盐调味, 即可出锅。

### 操作要领

要选择质量好的木耳, 大而薄, 朵面乌黑光润, 背面呈灰色, 掺假的木耳厚, 朵片往往粘在一起。

### 营养贴士

山药含有皂甙、黏液质, 有润滑、滋润的作用, 故可益肺气、养肺阴, 治疗肺虚、痰嗽、久咳之症。

视觉享受:★★★★ 味觉享受:★★★★ 操作难度:★★★★

## 彩椒木耳山药

TIME 18分钟

菜品特点

色泽鲜艳

营养丰富





# 蒜茸空心菜

TIME 13分钟

菜品特点

清爽开胃  
营养诱人

- 主料:** 空心菜 600 克
- 配料:** 植物油适量, 蒜末 40 克, 精盐、味精各 1/2 小匙

健康指数: ★★★★★

品质指数: ★★★★★

操作难度: ★★★

## 操作步骤

1. 将空心菜择洗干净, 捞出沥干备用。
2. 坐锅点火, 加油烧至六成热, 先下入蒜末炒香, 再放入空心菜炒匀, 然后加入精盐、味精翻炒至断生, 即可出锅装盘。

## 操作要领

要快速翻炒, 这样才能炒出风味。

## 营养贴士

本菜品具有清热凉血、解毒利尿的功效。



视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★ 操作难度: ★★★

## 素炒空心菜

TIME 8分钟

菜品特点

色泽翠绿  
脆嫩爽口  
营养丰富

主料: 苦瓜 400克

配料: 干辣椒、熟芝麻各适量, 植物油 20克, 精盐 1小匙, 味精 1/2小匙

## 操作步骤

1. 苦瓜切片待用 (如果有充裕的时间, 可放适量精盐腌十多分钟变软, 然后充分挤掉水分)。
2. 锅置中小火上烧热, 倒入苦瓜片煸焙至软黄后起锅待用。
3. 锅中放油烧至七分热, 倒入苦瓜片和适量精盐、干辣椒炒1分钟后起锅, 撒上熟芝麻上桌即可。

## 操作要领

如果苦瓜片是腌过的就不用放精盐了。

## 营养贴士

苦瓜有清热祛心火, 解毒, 明目, 补气益精, 止渴消暑, 治痛的功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★ 操作难度: ★★★

## 干煸苦瓜

TIME 10分钟

菜品特点

色泽翠绿  
脆嫩爽口  
营养丰富

主料: 空心菜 800克

配料: 植物油 10克, 辣椒碎 15克, 水淀粉 15克, 精盐 1/3小匙, 味精 1/3小匙

## 操作步骤

1. 将空心菜除去黄叶、老茎, 切段洗干净, 然后用开水焯至近熟时, 捞起沥干。
2. 炒锅用旺火烧热, 下入植物油, 放空心菜、辣椒碎、精盐、味精炒熟, 用水淀粉勾芡, 加植物油炒匀上盘即成。

## 操作要领

空心菜不要炒太长时间, 否则会影响菜色。

## 营养贴士

空心菜的叶绿素有“绿色精灵”之称, 可洁齿、防龋、除口臭、健美皮肤, 堪称美容佳品。







## 芦笋扒竹笙

TIME 25分钟

菜品特点

鲜甜爽口  
清鲜味美**主料：**芦笋 300 克，水发竹笙 200 克**配料：**枸杞 10 克，植物油 20 克，精盐、味精、蚝油各 1 小匙，香油 1/3 小匙，鸡汤 100 克，水淀粉适量

甜度等级：★★★★

咸度等级：★★★★

操作难度：★★★

### 操作步骤

1. 将芦笋洗净，去根及老皮，切成长段，再放入加有适量精盐、味精的沸水中焯熟，捞出沥干；竹笙洗净，切成 4 厘米的长段，放入沸水中焯透，捞出沥干，摆在盘中；枸杞洗净、备用。
2. 坐锅点火，加油烧至三成热，先放入芦笋略炒，再加入适量精盐、味精炒匀，然后用水淀粉勾芡，淋上明油，倒入盛有竹笙的盘中。
3. 锅再上火，加油烧至三成热，先放入枸杞、蚝油、

鸡汤、精盐、味精烧沸，再用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在盘中即可。

### 操作要领

近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。

### 营养贴士

竹笙不仅珍稀味美，而且营养也十分丰富，药用价值很高，有类似人参的功效，故名“竹参”。