



经典家常菜全图解

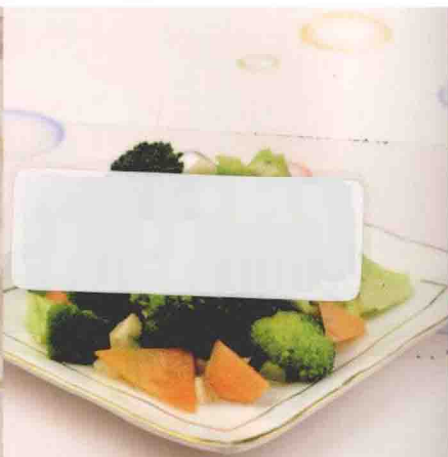
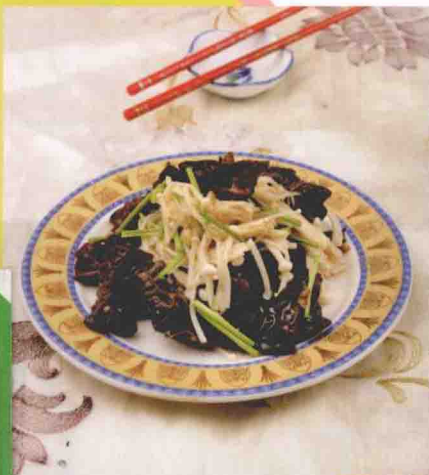
200道美味佳肴 款款经典  
详细的步骤分解  
不会让你错过任何一道美食

# 经典家常小炒

# 分步图解

JINGDIAN JIACHANG XIAOCHAO FENBU TUJIE

董国成◎主编



中国纺织出版社



经典家常菜全图解

# 经典家常小炒

# 分步图解


JINGDIAN JIACHANG XIAOCHAO FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成  
参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇  
宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利  
刘少华 周凤派 刘彦红 刘红林 张海元  
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博 党正同  
李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海 于亚翠  
孔祥涛 (排名不分先后)

菜例制作：王德朋 朱 岗  
摄影总监制：董国成 黄玉女  
协助拍摄：FS月光海派厨艺文化工作室  
鼎力支持：FS星月摄影基地

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

经典家常小炒分步图解 / 董国成主编. — 北京:  
中国纺织出版社, 2013.11  
(经典家常菜全图解系列)  
ISBN 978-7-5064-9948-4

I. ①经… II. ①董… 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188759号

---

责任编辑: 郭沫                      责任印制: 何艳  
封面设计: 任珊珊                  版式设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124  
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2013年11月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 14  
字数: 103千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言 PREFACE



热爱生活令越来越多的人喜欢亲自下厨烹制菜肴，但对于新手来说这可能不是一件容易的事。市面上各种各样的美食书籍让读者朋友们眼花缭乱，难以选择。其实抓住两点即可轻而易举地选到适合自己的菜谱书：一是要讲解细致、菜例分类清楚且菜品范围广；二是操作流程图清晰直观、菜品图片食材清晰可见。因此我们精心编写了经典家常菜全图解系列丛书，共分为四册：《经典家常菜分步图解》、《经典家常小炒分步图解》、《经典川菜分步图解》、《精选家常主食分步图解》，共计800道日常餐桌上较为常见的菜例，配以详细的分步图解，以便于读者朋友较快掌握，烹饪出美味菜肴。参照本系列丛书，即使您是第一次下厨，也能轻而易举地烹制出美味的菜肴，尽情享受美味带来的乐趣。

在我们紧张的编写、制作和拍摄工作中，可能存在一些不足，还请广大读者朋友及下厨高手多多批评指正，多提宝贵建议，我们将不胜感激。

最后感谢参编人员的艰辛付出，感谢出版社领导及编辑的指点与帮助，我们衷心地道一声：“一路走来，感谢您的信任与支持，在未来的日子里我们会努力做得更好。”

主编 董国成



# 目录 CONTENTS

小炒中初处理的技法 .....	8
小炒中常用的调料 .....	9
小炒中上浆滑油的作用 .....	9
小炒中需要注意的四大关键问题 .....	10



PART

## 1 蔬菜篇

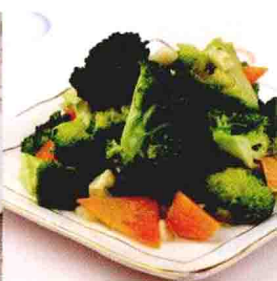
001 海米白菜 .....	12	022 尖椒酿肉 .....	33
002 白菜炒肉片 .....	13	023 虎皮尖椒 .....	34
003 蒜蓉油麦菜 .....	14	024 清炒蒿子杆 .....	35
004 油麦菜炒肉丝 .....	15	025 蒿子杆拌豆腐 .....	36
005 胡萝卜炒鸡蛋 .....	16	026 辣炒蒿子杆 .....	37
006 虾皮粉丝炒胡萝卜 .....	17	027 家常炒包心菜 .....	38
007 烧炒冬瓜块 .....	18	028 包心菜粉丝炒肉 .....	39
008 海米炒冬瓜 .....	19	029 小白菜炒肉 .....	40
009 清炒苦瓜 .....	20	030 干辣椒炒小白菜 .....	41
010 苦瓜炒西红柿 .....	21	031 肉末炒菜花 .....	42
011 家常西葫芦 .....	22	032 泡椒爆炒菜花 .....	43
012 酸辣西葫芦 .....	23	033 蒜蓉西蓝花 .....	44
013 芹菜炒肉丝 .....	24	034 酸辣西蓝花 .....	45
014 红肠炒芹菜 .....	25	035 清炒山药 .....	46
015 花椒炆炒三素 .....	26	036 山药炒肉丝 .....	47
016 蒜香菠菜 .....	27	037 辣味芋头 .....	48
017 干辣椒炒菠菜 .....	28	038 芋头炒肉 .....	49
018 菠菜炒皮蛋 .....	29	039 辣椒炒芸豆 .....	50
019 肉片扒油菜 .....	30	040 虾酱芸豆 .....	51
020 香辣油菜 .....	31	041 五花肉炒茄子 .....	52
021 豆苗炒五花肉 .....	32	042 酱炒茄丁 .....	53

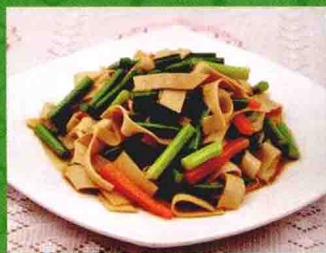


- |             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 043 虾米干豆角   | 54 | 053 香辣土豆丝   | 64 |
| 044 酸味干豆角   | 55 | 054 清炒黄瓜花   | 65 |
| 045 西红柿炒乌鸡蛋 | 56 | 055 黄瓜花炒五花肉 | 66 |
| 046 山药炒西红柿  | 57 | 056 辣炒黄瓜花   | 67 |
| 047 柿子椒炒肉片  | 58 | 057 竹笋炒肉末   | 68 |
| 048 虾仁鸡蛋柿子椒 | 59 | 058 酸辣竹笋    | 69 |
| 049 地三鲜     | 60 | 059 竹笋炒腊肉   | 70 |
| 050 鸡蛋炒蒜薹   | 61 | 060 炒三丁     | 71 |
| 051 蒜薹炒豆皮   | 62 | 061 小炒榨菜    | 72 |
| 052 家常土豆丝   | 63 |             |    |

## PART 2 菌类、豆制品篇

- |              |    |              |     |
|--------------|----|--------------|-----|
| 062 腐竹红肠炒木耳  | 74 | 076 油泼豆腐皮    | 88  |
| 063 木耳炒金针菇   | 75 | 077 葱味大豆腐    | 89  |
| 064 黄花菜炒山木耳  | 76 | 078 酱炒大豆腐    | 90  |
| 065 红烧肉炒蟹味菇  | 77 | 079 麻辣豆腐     | 91  |
| 066 炸炒蟹味菇    | 78 | 080 腐竹木耳炒肉   | 92  |
| 067 蟹味菇炒豆腐   | 79 | 081 辣椒炒腐竹    | 93  |
| 068 脆炒杏鲍菇盒子  | 80 | 082 腐竹炒蒜薹    | 94  |
| 069 杏鲍菇炒肉片   | 81 | 083 家常炒素鸡    | 95  |
| 070 山木耳炒杏鲍菇  | 82 | 084 椒盐素鸡     | 97  |
| 071 肉末炒豆干    | 83 | 085 鱼香素鸡     | 98  |
| 072 尖椒炒豆干    | 84 | 086 酸辣绿豆芽    | 99  |
| 073 香炒豆干     | 85 | 087 韭菜豆芽炒豆腐皮 | 101 |
| 074 辣椒炒豆腐皮   | 86 | 088 醋烹绿豆芽    | 102 |
| 075 韭香肉丝炒豆腐皮 | 87 |              |     |





## PART 3 肉食篇

- |                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 089 京酱肉丝·····     | 104 | 115 柿子椒炒腰花·····  | 131 |
| 090 香辣肉丝·····     | 105 | 116 香炒腰条·····    | 132 |
| 091 锅包肉·····      | 107 | 117 韭香猪血·····    | 133 |
| 092 葱爆肉·····      | 108 | 118 尖椒炒猪血·····   | 134 |
| 093 香炒里脊肉·····    | 109 | 119 葱炒羊肉·····    | 135 |
| 094 孜然牙签里脊肉·····  | 110 | 120 焖炒羊肉·····    | 136 |
| 095 煸炒五花肉·····    | 111 | 121 辣椒炒羊肉·····   | 137 |
| 096 家常小炒肉·····    | 112 | 122 火爆羊肚·····    | 138 |
| 097 肉末干豆角·····    | 113 | 123 烹汁羊肚·····    | 139 |
| 098 雪菜炒肉丁·····    | 114 | 124 辣炒羊肚·····    | 140 |
| 099 热吃蒜泥排骨·····   | 115 | 125 辣炒羊肝·····    | 141 |
| 100 糖醋排骨·····     | 116 | 126 素炒羊肝·····    | 142 |
| 101 椒盐排骨·····     | 117 | 127 葱香羊血·····    | 143 |
| 102 南乳大排·····     | 118 | 128 煎炒羊血·····    | 144 |
| 103 蒜香大排·····     | 119 | 129 爆炒羊杂·····    | 145 |
| 104 香辣猪脆骨·····    | 120 | 130 芹香羊杂·····    | 146 |
| 105 烤汁猪脆骨·····    | 121 | 131 辣炒羊杂碎·····   | 147 |
| 106 辣炒猪蹄·····     | 122 | 132 尖椒牛柳·····    | 148 |
| 107 酱香猪蹄·····     | 123 | 133 菜心扒牛肉·····   | 149 |
| 108 炒肝尖·····      | 124 | 134 金针菇牛柳·····   | 150 |
| 109 回锅肝尖·····     | 125 | 135 山芹牛柳·····    | 151 |
| 110 辣炒猪大肠·····    | 126 | 136 豆瓣葱香牛肉丁····· | 152 |
| 111 家常回锅葱香大肠····· | 127 | 137 香菜爆牛肚·····   | 153 |
| 112 香辣猪肚·····     | 128 | 138 辣炒牛肚·····    | 154 |
| 113 爆炒肚片·····     | 129 | 139 火爆三肚·····    | 155 |
| 114 猪肚炒双脆·····    | 130 | 140 烧炒鸡块·····    | 156 |



- |                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 141 三杯鸡·····    | 157 | 155 辣炒鸡肫·····  | 174 |
| 142 尖椒鸡块·····   | 158 | 156 青椒炒鸡肫····· | 175 |
| 143 煸炒鸡块·····   | 159 | 157 鸡肫爆双脆····· | 176 |
| 144 蟹味菇炒鸡·····  | 161 | 158 酱炒鸡脖·····  | 177 |
| 145 豆瓣鸡·····    | 162 | 159 辣味鸡脖·····  | 178 |
| 146 大葱炒鸡蛋·····  | 163 | 160 清炒鸡脖·····  | 179 |
| 147 炒鸡蛋糕·····   | 165 | 161 菌菇炒鸭肉····· | 180 |
| 148 爆炒鸡蛋皮·····  | 167 | 162 爆炒鸭片·····  | 181 |
| 149 香辣鸡心·····   | 168 | 163 油爆鹅肝·····  | 182 |
| 150 干煸鸡心·····   | 169 | 164 鹅肝炒芹菜····· | 183 |
| 151 孜然煸鸡心·····  | 170 | 165 炒兔肉·····   | 184 |
| 152 脆椒鸡翅·····   | 171 | 166 辣炒兔肉·····  | 185 |
| 153 黄瓜炒鸡胸肉····· | 172 | 167 兔肉炒萝卜····· | 186 |
| 154 蒜香鸡翅·····   | 173 |                |     |



## PART 4 水产篇

- |                 |     |                  |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| 168 海带回锅肉·····  | 188 | 181 葱香小干鱼·····   | 202 | 194 黄瓜花炒扇贝·····  | 218 |
| 169 炸蒜炒海带·····  | 189 | 182 葱姜炒基围虾·····  | 203 | 195 香辣海蛭·····    | 219 |
| 170 家常海带丝·····  | 190 | 183 辣炒基围虾·····   | 205 | 196 葱爆海蛭·····    | 220 |
| 171 烧炒鲶鱼·····   | 191 | 184 蒜香基围虾·····   | 206 | 197 小白菜炒牡蛎·····  | 221 |
| 172 鲶鱼炒茄子·····  | 192 | 185 虾仁小炒·····    | 207 | 198 牡蛎炒香菜·····   | 222 |
| 173 辣炒鲶鱼·····   | 193 | 186 干鱿小炒·····    | 208 | 199 小炒螺片·····    | 223 |
| 174 糖醋鲤鱼·····   | 195 | 187 香辣鱿鱼干·····   | 209 | 200 金蒜螺片炒木耳····· | 224 |
| 175 冬菇鱿鱼·····   | 196 | 188 韭薹爆炒鱿鱼爪····· | 211 |                  |     |
| 176 鱼片炒菜心·····  | 197 | 189 葱爆鲜鱿·····    | 213 |                  |     |
| 177 炒鳊鱼丁·····   | 198 | 190 肉末炒鲜鱿·····   | 214 |                  |     |
| 178 泡椒爆鳊鱼条····· | 199 | 191 豆豉鲍鱼·····    | 215 |                  |     |
| 179 辣子煸沙丁鱼····· | 200 | 192 小油菜炒鲜鲍·····  | 216 |                  |     |
| 180 爆炒鱼丸·····   | 201 | 193 肉末扇贝·····    | 217 |                  |     |







经典家常菜全图解

# 经典家常小炒


# 分步图解

JINGDIAN JIACHANG XIAOCHAO FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成  
参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇  
宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利  
刘少华 周凤派 刘彦红 刘红林 张海元  
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博 党正同  
李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海 于亚翠  
孔祥涛 (排名不分先后)  
菜 例 制 作：王德朋 朱 岗  
摄影总监制：董国成 黄玉女  
协 助 拍 摄：FS月光海派厨艺文化工作室  
鼎 力 支 持：FS星月摄影基地

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

经典家常小炒分步图解 / 董国成主编. — 北京:  
中国纺织出版社, 2013.11

(经典家常菜全图解系列)

ISBN 978-7-5064-9948-4

I. ①经… II. ①董… 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188759号

---

责任编辑: 郭沫

责任印制: 何艳

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 103千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言 PREFACE



热爱生活令越来越多的人喜欢亲自下厨烹制菜肴，但对于新手来说这可能不是一件容易的事。市面上各种各样的美食书籍让读者朋友们眼花缭乱，难以选择。其实抓住两点即可轻而易举地选到适合自己的菜谱书：一是要讲解细致、菜例分类清楚且菜品范围广；二是操作流程图清晰直观、菜品图片食材清晰可见。因此我们精心编写了经典家常菜全图解系列丛书，共分为四册：

《经典家常菜分步图解》、《经典家常小炒分步图解》、《经典川菜分步图解》、《精选家常主食分步图解》，共计800道日常餐桌上较为常见的菜例，配以详细的分步图解，以便于读者朋友较快掌握，烹饪出美味菜肴。参照本系列丛书，即使您是第一次下厨，也能轻而易举地烹制出美味的菜肴，尽情享受美味带来的乐趣。

在我们紧张的编写、制作和拍摄工作中，可能存在一些不足，还请广大读者朋友及下厨高手多多批评指正，多提宝贵建议，我们将不胜感激。

最后感谢参编人员的艰辛付出，感谢出版社领导及编辑的指点与帮助，我们衷心地道一声：“一路走来，感谢您的信任与支持，在未来的日子里我们会努力做得更好。”

主编 董国成



需要全本请在线购买：

# 目录 CONTENTS

小炒中初处理的技法 .....	8
小炒中常用的调料 .....	9
小炒中上浆滑油的作用 .....	9
小炒中需要注意的四大关键问题 .....	10



## PART 1 蔬菜篇

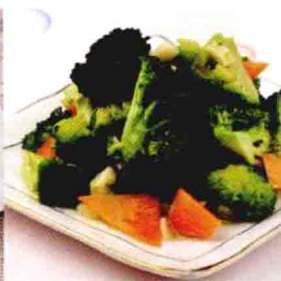
001 海米白菜 .....	12	022 尖椒酿肉 .....	33
002 白菜炒肉片 .....	13	023 虎皮尖椒 .....	34
003 蒜蓉油麦菜 .....	14	024 清炒蒿子杆 .....	35
004 油麦菜炒肉丝 .....	15	025 蒿子杆拌豆腐 .....	36
005 胡萝卜炒鸡蛋 .....	16	026 辣炒蒿子杆 .....	37
006 虾皮粉丝炒胡萝卜 .....	17	027 家常炒包心菜 .....	38
007 烧炒冬瓜块 .....	18	028 包心菜粉丝炒肉 .....	39
008 海米炒冬瓜 .....	19	029 小白菜炒肉 .....	40
009 清炒苦瓜 .....	20	030 干辣椒炒小白菜 .....	41
010 苦瓜炒西红柿 .....	21	031 肉末炒菜花 .....	42
011 家常西葫芦 .....	22	032 泡椒爆炒菜花 .....	43
012 酸辣西葫芦 .....	23	033 蒜蓉西蓝花 .....	44
013 芹菜炒肉丝 .....	24	034 酸辣西蓝花 .....	45
014 红肠炒芹菜 .....	25	035 清炒山药 .....	46
015 花椒炆炒三素 .....	26	036 山药炒肉丝 .....	47
016 蒜香菠菜 .....	27	037 辣味芋头 .....	48
017 干辣椒炒菠菜 .....	28	038 芋头炒肉 .....	49
018 菠菜炒皮蛋 .....	29	039 辣椒炒芸豆 .....	50
019 肉片扒油菜 .....	30	040 虾酱芸豆 .....	51
020 香辣油菜 .....	31	041 五花肉炒茄子 .....	52
021 豆苗炒五花肉 .....	32	042 酱炒茄丁 .....	53

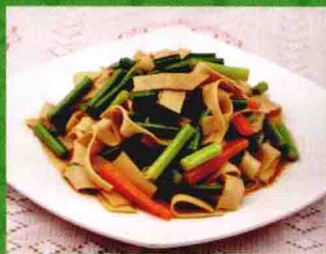


- |             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 043 虾米干豆角   | 54 | 053 香辣土豆丝   | 64 |
| 044 酸味干豆角   | 55 | 054 清炒黄瓜花   | 65 |
| 045 西红柿炒乌鸡蛋 | 56 | 055 黄瓜花炒五花肉 | 66 |
| 046 山药炒西红柿  | 57 | 056 辣炒黄瓜花   | 67 |
| 047 柿子椒炒肉片  | 58 | 057 竹笋炒肉末   | 68 |
| 048 虾仁鸡蛋柿子椒 | 59 | 058 酸辣竹笋    | 69 |
| 049 地三鲜     | 60 | 059 竹笋炒腊肉   | 70 |
| 050 鸡蛋炒蒜薹   | 61 | 060 炒三丁     | 71 |
| 051 蒜薹炒豆皮   | 62 | 061 小炒榨菜    | 72 |
| 052 家常土豆丝   | 63 |             |    |

## PART 2 菌类、豆制品篇

- |              |    |              |     |
|--------------|----|--------------|-----|
| 062 腐竹红肠炒木耳  | 74 | 076 油泼豆腐皮    | 88  |
| 063 木耳炒金针菇   | 75 | 077 葱味大豆腐    | 89  |
| 064 黄花菜炒山木耳  | 76 | 078 酱炒大豆腐    | 90  |
| 065 红烧肉炒蟹味菇  | 77 | 079 麻辣豆腐     | 91  |
| 066 炸炒蟹味菇    | 78 | 080 腐竹木耳炒肉   | 92  |
| 067 蟹味菇炒豆腐   | 79 | 081 辣椒炒腐竹    | 93  |
| 068 脆炒杏鲍菇盒子  | 80 | 082 腐竹炒蒜薹    | 94  |
| 069 杏鲍菇炒肉片   | 81 | 083 家常炒素鸡    | 95  |
| 070 山木耳炒杏鲍菇  | 82 | 084 椒盐素鸡     | 97  |
| 071 肉末炒豆干    | 83 | 085 鱼香素鸡     | 98  |
| 072 尖椒炒豆干    | 84 | 086 酸辣绿豆芽    | 99  |
| 073 香炒豆干     | 85 | 087 韭菜豆芽炒豆腐皮 | 101 |
| 074 辣椒炒豆腐皮   | 86 | 088 醋烹绿豆芽    | 102 |
| 075 韭香肉丝炒豆腐皮 | 87 |              |     |





## PART 3 肉食篇

- |                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 089 京酱肉丝·····     | 104 | 115 柿子椒炒腰花·····  | 131 |
| 090 香辣肉丝·····     | 105 | 116 香炒腰条·····    | 132 |
| 091 锅包肉·····      | 107 | 117 韭香猪血·····    | 133 |
| 092 葱爆肉·····      | 108 | 118 尖椒炒猪血·····   | 134 |
| 093 香炒里脊肉·····    | 109 | 119 葱炒羊肉·····    | 135 |
| 094 孜然牙签里脊肉·····  | 110 | 120 焖炒羊肉·····    | 136 |
| 095 煸炒五花肉·····    | 111 | 121 辣椒炒羊肉·····   | 137 |
| 096 家常小炒肉·····    | 112 | 122 火爆羊肚·····    | 138 |
| 097 肉末干豆角·····    | 113 | 123 烹汁羊肚·····    | 139 |
| 098 雪菜炒肉丁·····    | 114 | 124 辣炒羊肚·····    | 140 |
| 099 热吃蒜泥排骨·····   | 115 | 125 辣炒羊肝·····    | 141 |
| 100 糖醋排骨·····     | 116 | 126 素炒羊肝·····    | 142 |
| 101 椒盐排骨·····     | 117 | 127 葱香羊血·····    | 143 |
| 102 南乳大排·····     | 118 | 128 煎炒羊血·····    | 144 |
| 103 蒜香大排·····     | 119 | 129 爆炒羊杂·····    | 145 |
| 104 香辣猪脆骨·····    | 120 | 130 芹香羊杂·····    | 146 |
| 105 烤汁猪脆骨·····    | 121 | 131 辣炒羊杂碎·····   | 147 |
| 106 辣炒猪蹄·····     | 122 | 132 尖椒牛柳·····    | 148 |
| 107 酱香猪蹄·····     | 123 | 133 菜心扒牛肉·····   | 149 |
| 108 炒肝尖·····      | 124 | 134 金针菇牛柳·····   | 150 |
| 109 回锅肝尖·····     | 125 | 135 山芹牛柳·····    | 151 |
| 110 辣炒猪大肠·····    | 126 | 136 豆瓣葱香牛肉丁····· | 152 |
| 111 家常回锅葱香大肠····· | 127 | 137 香菜爆牛肚·····   | 153 |
| 112 香辣猪肚·····     | 128 | 138 辣炒牛肚·····    | 154 |
| 113 爆炒肚片·····     | 129 | 139 火爆三肚·····    | 155 |
| 114 猪肚炒双脆·····    | 130 | 140 烧炒鸡块·····    | 156 |



141 三杯鸡	157	155 辣炒鸡肫	174
142 尖椒鸡块	158	156 青椒炒鸡肫	175
143 煸炒鸡块	159	157 鸡肫爆双脆	176
144 蟹味菇炒鸡	161	158 酱炒鸡脖	177
145 豆瓣鸡	162	159 辣味鸡脖	178
146 大葱炒鸡蛋	163	160 清炒鸡脖	179
147 炒鸡蛋糕	165	161 菌菇炒鸭肉	180
148 爆炒鸡蛋皮	167	162 爆炒鸭片	181
149 香辣鸡心	168	163 油爆鹅肝	182
150 干煸鸡心	169	164 鹅肝炒芹菜	183
151 孜然焗鸡心	170	165 炒兔肉	184
152 脆椒鸡翅	171	166 辣炒兔肉	185
153 黄瓜炒鸡胸肉	172	167 兔肉炒萝卜	186
154 蒜香鸡翅	173		



## PART 4 水产篇

168 海带回锅肉	188	181 葱香小干鱼	202	194 黄瓜花炒扇贝	218
169 炸蒜炒海带	189	182 葱姜炒基围虾	203	195 香辣海蛸	219
170 家常海带丝	190	183 辣炒基围虾	205	196 葱爆海蛸	220
171 烧炒鲶鱼	191	184 蒜香基围虾	206	197 小白菜炒牡蛎	221
172 鲶鱼炒茄子	192	185 虾仁小炒	207	198 牡蛎炒香菜	222
173 辣炒鲶鱼	193	186 干鱿小炒	208	199 小炒螺片	223
174 糖醋鲤鱼	195	187 香辣鱿鱼干	209	200 金蒜螺片炒木耳	224
175 冬菇鱿鱼	196	188 韭薹爆炒鱿鱼爪	211		
176 鱼片炒菜心	197	189 葱爆鲜鱿	213		
177 炒鳕鱼丁	198	190 肉末炒鲜鱿	214		
178 泡椒爆鳕鱼条	199	191 豆豉鲍鱼	215		
179 辣子煸沙丁鱼	200	192 小油菜炒鲜鲍	216		
180 爆炒鱼丸	201	193 肉末扇贝	217		



# 小炒中初处理的技法

- 1** 焯水，焯水是指冷水或者水还未开起的时候，下入所需焯水的食材至水完全开后，食材的色泽及质感有所变化，再捞起冷却或者投凉的一种处理方法。一般来讲焯水常用于肉类、异味较大的食材等。
- 2** 氽水，氽水是指锅内水完全开起后，下入食材后待其变色后迅速捞起的方法，这种方法一般适用于青菜类等。
- 3** 滑水，滑水是指水似开非开之时，下入食材慢火等待变色或者成为半成品再进行烹制的一种技法，一般适用于动物肝脏。
- 4** 水煮，水煮是指将食材放入冷水内使其慢慢成熟，之后进行调味等，称之为水煮，主要适合于凉菜或者水煮菜肴的烹饪技法。





# 小炒中常用的 调料



小炒中常用的调味料主要有：精盐、鸡精、酱油（生抽、老抽）、白糖、料酒、米醋、葱、姜、蒜、辣椒、麻椒、大料等。那么其有何作用呢？对于做好小炒是非常重要的，只有充分了解它们的作用，才能烹制出有滋有味的小炒。

- 1** 盐是百味之首，在菜肴中的作用是非常关键的，也是不可缺少的，其作用是使菜肴充分体现出最鲜的味道，也就有了“咸香”的说法。
- 2** 鸡精是味精的一种，主要作用是给菜肴提鲜，但不宜过量添加，否则菜肴味道会变差。
- 3** 酱油的作用是使菜肴能更好地入味，主要用于红烧、黄焖、香炸、腌制等菜肴中。有生抽、老抽之分，两者有不同的作用。
- 4** 白糖、料酒、米醋、葱、姜、蒜、辣椒、麻椒、大料等在菜肴中的作用主要是增香或去异味的的作用，一般菜肴中都是非常适合的，但要因个人口味选择添加。

## 小炒中上浆滑油的作用

小炒需要上浆滑油的食材主要是指肉质较老、纤维粗糙的肉类，如果不经过上浆滑油处理，直接进行烹制，成品后口感较老，而且没有味道，使菜肴质量大打折扣。而经过上浆后的食材，经过滑油处理后，不但变得口感滑嫩，香美浓郁，而且更好地保证了食材中的营养流失较少，增加了菜肴的美味与营养。但上浆时淀粉及鸡蛋不宜加得过多，能挂在表面薄薄一层即可，烹制时油温更不宜过高，一般在自家小厨油温控制在40~60℃为佳。若要充分掌握，还需要不断摸索与积累才会烹制出更加美味的菜肴。

