

# 《诱人家常小炒大全》

## 图书基本信息

书名：《诱人家常小炒大全》

13位ISBN编号：9787121180538

10位ISBN编号：7121180537

出版时间：2012-10

出版社：电子工业出版社

作者：高杰

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《诱人家常小炒大全》

## 内容概要

本书介绍了各色小炒的制作方法和步骤，帮助读者从零开始学厨艺，快速掌握多种家常小炒的做法。该书全面、细致地讲述了各色小炒的营养价值，以及具体的操作方法，让读者在厨艺上找到成就感。此外，本书在介绍小炒制作步骤的同时，更添加了烹饪时间、刀工技法和适合人群等相关知识和制作要点，让你在吃到美味的同时，也吃出健康！

# 《诱人家常小炒大全》

## 作者简介

高杰，中餐高级技师、西餐高级技师，中西餐皆有所长。善于利用食物自身的营养和美味烹调菜肴，尤其擅长家常菜、川菜和粤菜。现任郑州大浪淘沙时尚酒店行政总厨、河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长。先后在多家高星级饭店担任厨师长。

发表文章20余篇，曾多次担任中央电视台《天天饮食》、河南电视台《香香美食》等专业美食节目嘉宾。《中国食品报》曾对其做过专题报道。

## 书籍目录

### 目录

美味小炒必修课

精打细算巧妙选购

食材选购有诀窍

食材巧处理

#### 1 健康蔬菜小炒

白菜 抗癌、降血压、清热利尿

醋熘白菜 / 鲜辣香脆

金边白菜 / 香辣适口

草菇炒白菜 / 鲜美润滑

圆白菜 促进肠胃蠕动、预防贫血与感冒

糖醋圆白菜 / 酸辣

圆白菜炒粉丝 / 咸酸可口

爆炒圆白菜 / 微辣

油菜 养颜美容、润肠通便

香菇油菜 / 清淡爽口

酱汁油菜 / 酱香浓郁

火腿炒油菜 / 味道鲜美、口感丰富

菠菜 助消化、防贫血、抗衰老

鸡油炒菠菜 / 清香爽口

蒜蓉菠菜 / 蒜香浓郁、咸鲜适中

三彩菠菜 / 清淡可口

空心菜 通便、抗癌、预防心血管疾病

蒜蓉空心菜 / 有蒜蓉特有的香辣味

空心菜炆玉米 / 口味咸鲜

腐乳空心菜 / 鲜爽中透着腐乳香

油麦菜 降低胆固醇、清燥润肺、化痰止咳

炆油麦菜 / 脆爽适口

清炒油麦菜 / 清爽适口

豆豉鲮鱼油麦菜 / 咸鲜微甜

菜花/西蓝花 护肤、抗癌、消除疲劳

珊瑚菜花 / 酸甜

蒜蓉西蓝花 / 清新味美

西蓝花炒牛肉 / 鲜美滑润

芹菜 抗癌、通便、防治高血压、降血脂

鱿鱼须炒芹菜 / 味道鲜美

芹菜炒土豆片 / 清香适口

西芹百合 / 清淡爽口

茼蒿/蒿子秆 养心安神、开胃消食

蒜蓉茼蒿 / 蒜香浓郁

茼蒿炒肉丝 / 咸鲜

虾皮蒿子秆 / 咸淡适中

白萝卜 杀菌、防癌、助消化、提高食欲

素炒萝卜丝 / 脆爽可口

酸辣萝卜 / 咸酸可口

蛋香萝卜丝 / 萝卜脆嫩、鸡蛋香浓

胡萝卜 护肤、护眼、抗衰老、抗癌、降血压

## 《诱人家常小炒大全》

炒胡萝卜丝 / 口感软嫩  
胡萝卜炒木耳 / 鲜香适口  
胡萝卜炒猪肝 / 咸鲜不腻  
土豆 助消化、降压利尿  
醋熘土豆丝 / 咸中带酸、口感脆爽  
洋葱炒土豆片 / 清香扑鼻  
蒜香番茄炒土豆片 / 软烂酥脆  
山药 减肥、助消化、抗癌、防治糖尿病及动脉硬化  
家常炒山药 / 口感清爽  
番茄炒山药 / 清淡爽口  
虾仁山药 / 鲜嫩味美  
黄瓜 美容养颜、清热利尿  
黄瓜炒彩椒 / 咸鲜微脆  
黄瓜片炒猪肝 / 脆嫩鲜香  
黄瓜炒虾仁 / 咸鲜适口  
冬瓜 助消化、养颜美容、通便、利水消肿  
蒜末冬瓜 / 蒜香宜人  
番茄炒冬瓜 / 酸咸适中  
虾仁冬瓜 / 汁浓味鲜  
苦瓜 护肤、开胃、降血糖、抗癌  
干煸苦瓜 / 微辣适中  
青椒炒苦瓜 / 咸鲜略苦  
肉丝炒苦瓜 / 略带辣味  
番茄 祛斑护肤、防癌抗癌、降脂降压  
番茄炒鸡蛋 / 口味宜人  
番茄炒豆腐 / 细嫩爽滑  
洋葱炒番茄 / 略带酸酸的香味  
茄子 保护血管、增强记忆力、防治癌症  
肉丝茄子 / 鲜香味美  
家常茄子 / 软烂适口  
番茄炒茄子 / 酸咸可口  
青椒/彩椒 预防感冒、强身健体、减肥瘦身  
青椒炒干丝 / 清香  
山药炒青椒 / 清淡爽口  
糖醋彩椒 / 酸甜可口  
豆角 降血压、清热利尿  
干煸豆角 / 干香质酥  
竹笋炒豆角 / 香辣嫩滑  
肉末酸豆角 / 酸香下饭  
洋葱 防癌、抗衰老、防治骨质疏松与糖尿病  
酸甜洋葱 / 酸甜可口  
洋葱炒鸡蛋 / 咸香味美  
猪肝炒洋葱 / 葱香味浓  
韭菜/韭黄 提高食欲、通便、杀菌、降血脂、补肾温阳  
韭菜炒绿豆芽 / 清香味美  
韭菜炒虾仁 / 韭香扑鼻  
韭黄炒豆腐 / 咸香味美  
莲藕 生食能凉血止血，熟食能健脾开胃、补五脏  
炒藕片 / 鲜香味辣

## 《诱人家常小炒大全》

糖醋藕片 / 酸甜脆嫩  
麻辣藕丁 / 麻辣香浓  
茭白 帮助消化、预防便秘、清热解毒  
香辣茭白 / 香辣宜人  
2 风味菌豆小炒  
香菇 健骨、抗癌、预防心血管疾病  
香菇炒大白菜 / 浓香扑鼻  
香菇芹菜 / 芹香菇鲜  
香菇西蓝花 / 清淡利口  
平菇 帮助消化、预防便秘、清热解毒  
平菇炒鸡蛋 / 菇香鲜美  
平菇炒豌豆 / 清香、清新、清爽  
肉片炒平菇 / 柔嫩爽滑、咸鲜适口  
黑木耳 排毒、养颜美容、预防贫血  
黑木耳炒莴笋 / 清新宜人  
黑木耳炒黄瓜 / 鲜美适口  
木须肉 / 滋味香浓  
豆腐 降低胆固醇、抗氧化、预防老年痴呆  
麻婆豆腐 / 麻辣鲜香  
家常豆腐 / 咸鲜适口  
滑炒豆腐 / 清爽鲜香  
豆腐干 降低胆固醇、延缓衰老  
韭菜炒豆腐干 / 韭香浓郁  
熏豆腐干炒青蒜 / 鲜香咸嫩  
香辣豆腐干 / 香辣可口  
腐竹 抗癌、降血压、清热利尿  
牛肉炒腐竹 / 咸鲜入味  
腐竹炒黄豆芽 / 有豆芽的清香  
腐竹炒青椒 / 味美爽口  
油焖腐竹 / 咸鲜香美  
虾皮腐竹 / 鲜咸香浓  
3 滋养畜肉小炒  
猪瘦肉 补肝肾、益气血  
鱼香肉丝 / 香浓微辣  
京酱肉丝 / 酱香、葱香四溢  
蒜薹炒肉丝 / 咸鲜清新  
榨菜炒肉丝 / 咸香爽口  
葱香肉片 / 咸香  
青椒炒肉片 / 咸鲜滑嫩  
茭白炒肉片 / 鲜美  
猪五花肉 补虚强身、滋阴润燥  
蒜薹炒五花肉 / 香浓下饭  
五花肉炒白菜 / 咸香味美  
农家小炒肉 / 鲜辣香浓  
回锅肉 / 微辣、肥而不腻  
圆白菜炒五花肉 / 香辣可口  
干豆角烧五花肉 / 五香味浓  
家常红烧肉 / 香美、肥而不腻  
猪肝 补肝明目、养血安神

## 《诱人家常小炒大全》

油爆猪肝 / 外脆里嫩  
菠菜炒猪肝 / 口感软嫩、咸鲜适口  
芹菜炒猪肝 / 脆嫩咸香  
猪腰补肾壮阳、利水消肿  
火爆腰花 / 质地细嫩、咸鲜醇厚  
韭菜炒猪腰 / 香嫩味美  
木耳炒腰花 / 口味嫩爽  
腊肉 健脾开胃、生津益血、滋肾填精  
尖椒腊肉 / 咸鲜、有烟熏味  
西芹炒腊肉 / 清香润滑  
香葱炒腊肉 / 烟香味美  
牛肉 滋养脾胃、益气血、强筋骨、抗癌  
南瓜牛肉丁 / 咸嫩香辣  
干煸牛肉丝 / 辣咸香麻  
芫爆牛肉丝 / 肉质滑嫩  
芹菜炒牛肉丝 / 咸嫩  
香辣牛肉 / 味辣香浓  
杭椒牛柳 / 杭椒香辣、牛柳鲜嫩  
洋葱炒牛肉 / 葱香滑嫩  
羊肉 益气血、补虚损、温元阳  
香菜羊肉丝 / 芫香味浓  
孜然羊肉 / 孜然味浓郁  
酱爆羊肉 / 鲜香诱人  
尖椒炒羊肉 / 口感香辣  
葱爆羊肉 / 葱香四溢  
动物血 预防贫血、消除疲劳  
韭菜炒猪血 / 浓香醇厚  
青椒炒猪血 / 香辣宜人  
芹菜炒鸭血 / 咸鲜爽口  
4 清香禽蛋小炒  
鸡肉 益五脏、补虚损、健脾胃  
宫保鸡丁 / 香翠鲜嫩  
葱爆鸡丁 / 葱香味浓  
辣子鸡丁 / 鲜嫩香辣  
三彩鸡丝 / 咸鲜味美  
竹笋炒鸡丝 / 清香嫩滑  
蒜薹炒鸡丝 / 清新适口  
红火麻辣鸡 / 麻辣鲜香  
鸡翅 温中益气、益胃生津  
红酒醉翅中 / 红酒味浓  
咖喱鸡翅 / 咖喱味厚  
蒜香鸡翅 / 蒜香味浓  
鸡杂 抗癌、降血压、清热利尿  
爆炒鸡胗 / 口感脆嫩、口味咸鲜  
孜然鸡胗 / 孜然味浓  
辣炒鸡心 / 香辣下饭  
柏子仁炒鸡心 / 咸鲜香美  
蒜薹鸡胗 / 咸鲜可口  
鸭肉 滋阴养血、利水消肿

## 《诱人家常小炒大全》

蒜薹炒鸭丝 / 肉质细嫩  
姜爆鸭丝 / 香而不腻  
榨菜炒鸭丝 / 榨菜味浓  
青椒炒鸭片 / 香嫩  
韭菜炒鸭肝 / 韭香诱人、胡椒香浓  
鸡蛋补充气血、强化体质、促进发育  
青红椒炒鸡蛋 / 微辣清香  
韭菜炒鸡蛋 / 鲜香可口  
香椿炒鸡蛋 / 香椿味浓  
鸡蛋炒黄花菜 / 咸鲜味美  
枸杞虾皮炒鸡蛋 / 清淡鲜美  
皮蛋醒酒、帮助消化  
菠菜炒皮蛋 / 特有皮蛋香  
黄瓜炒皮蛋 / 清香味浓  
山药炒皮蛋 / 质地细腻、味道香甜

5 鲜嫩水产小炒

鲤鱼 健胃补虚、利水消肿  
四彩鱼米 / 口感独特诱人  
熘鱼片 / 鲜香  
回锅鱼片 / 微辣鲜香  
草鱼暖胃、补虚、抗衰老  
辣味鱼丝 / 鲜美中带点辣味  
小炒鱼 / 鲜香诱人  
家常鱼块 / 微辣鲜香  
草鱼炒豆腐 / 滑嫩鲜美  
蒜薹炒鱼片 / 清香软糯  
鱿鱼促进骨骼生长、预防贫血、抗癌  
辣炒鱿鱼丝 / 鲜中稍带辣  
火爆鱿鱼卷 / 香辣鲜美  
老干妈炒鱿鱼 / 红辣诱人  
鱿鱼炒韭菜 / 喷香开胃  
洋葱炒鱿鱼 / 鲜美微辣  
鳝鱼预防心血管疾病、抗癌、调节血糖  
干煸鳝段 / 干香  
香菇炒鳝鱼丝 / 香嫩  
韭菜炒鳝鱼丝 / 鲜美  
清炒鳝糊 / 香嫩鲜美  
红辣椒爆炒鳝段 / 嫩香可口  
虾增强体力、提高免疫力、预防骨质疏松  
葱花姜丝虾 / 脆嫩爽滑  
香辣基围虾 / 鲜香微辣  
水晶虾仁 / 脆嫩爽滑  
韭菜炒虾仁 / 韭香浓郁、鲜滑  
芹菜炒虾仁 / 鲜美滑爽  
西蓝花炒虾仁 / 肉质松软  
豌豆苗炒虾仁 / 鲜香  
螃蟹 保护肝脏、促进血液循环、促进发育



## 章节摘录

版权页： 插图： 回锅肉 微辣、肥而不腻 主料 猪五花肉350克，红椒、芦笋各60克。辅料 姜片、葱段、料酒、酱油、豆豉、辣豆瓣酱、白糖、盐、花椒、植物油各适量。做法 1.猪五花肉洗净，下锅，放适量清水，加姜片、葱段、花椒，大火烧开，中火将肉煮至八成熟，沥干放凉，切成约3毫米厚的肉片；青椒洗净，去蒂除子，切片；芦笋洗净，削去根部发硬的皮，切段，焯烫一下。2.锅置火上，放入植物油烧热，放入猪五花肉片小火翻炒，待肉片变卷，出油后，将肉片盛出备用。3.锅留底油烧热，下花椒、辣豆瓣酱炒香，加盐调味，加葱段、姜片、豆豉和白糖炒匀。4.加入肉片、芦笋段、料酒和酱油炒匀，下红椒片翻炒均匀即可。

圆白菜炒五花肉 香辣可口 主料 猪五花肉400克，圆白菜150克。辅料 葱花、姜末、干红辣椒段、醋、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。做法 1.圆白菜洗净，切片；猪五花肉洗净，切片。2.将圆白菜片放入沸水中稍烫，迅速捞出，控干水分。3.锅置火上，放入植物油烧热，放入猪五花肉片煸炒出香味。4.下干红辣椒段、葱花、姜末炒香，加入圆白菜片翻炒几下，加入白糖、醋、盐、鸡精炒匀即可。

小炒贴士 猪五花肉用少许油大火煸炒，煸至出油才可盛起，这样既可以避免成菜过于油腻，又能使五花肉更加香浓味美。

# 《诱人家常小炒大全》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)