

<<健康家常小炒2688例>>

图书基本信息

书名：<<健康家常小炒2688例>>

13位ISBN编号：9787501981267

10位ISBN编号：7501981264

出版时间：2011-5

出版时间：轻工

作者：甘智荣 编

页数：264

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康家常小炒2688例>>

### 内容概要

本书介绍了素菜、荤菜、水产、主食这四类美味佳肴，及食材的制作时间、专家点评、适合人群、相关常识、制作要点等，不仅涵盖了大量家常易做美味的小炒类菜谱，也介绍了相关的饮食及烹饪的健康知识和要点。

书中收纳的家常类小炒，食材易得，简单易做。

<<健康家常小炒2688例>>

作者简介

甘智荣，从事烹饪工作多年，凭借个人独特专业天赋及刻苦钻研各大菜系制作精华的精神，成为行业领域的佼佼者，参与编写专业书籍及教学光盘等三十余套，培养的优秀学员遍及国内外，是“智荣厨艺”网站的创办人，担任东南教育集团等多所院校专业主讲、讲师，多家大型酒店餐饮策划师和技术顾问，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具心得，能将当前流行的刀工方法、调味工艺及烹饪技法完美结合。

# <<健康家常小炒2688例>>

## 书籍目录

何谓“炒”

做出美味小炒的8个窍门

怎样吃蔬菜既营养又健康

小炒的诀窍

家常小炒巧用调料

炒菜技巧

第一章 素菜篇

蔬菜类

炆炒白菜/炆炒小白菜

炆炒莴笋丝/炆炒圆白菜/炆炒油菜

素炒茼蒿/圆白菜炒粉丝/辣炒圆白菜

素炒三丝/清炒芥蓝/清炒方竹笋

雪里红梗炒苦瓜/清炒苦瓜/香炒芦笋

清炒芦笋/清炒丝瓜/清炒藜蒿

清炒三丝芦笋/清炒山药/松仁炒西葫芦

豆腐皮炒菜薹/清炒莴笋丝/清炒西蓝花

素炒西葫芦/清炒空心菜/腊八豆炒油菜

尖椒土豆丝/蒜蓉木耳菜/清炒豌豆苗

韭菜炒核桃仁/芥蓝炒核桃仁/芥蓝炒冬瓜

姜蓉芥蓝/香辣土豆丝/葱花炒土豆

土豆炒雪里红/胡萝卜烩木耳/胡萝卜炒茭白

山药炒胡萝卜/胡萝卜炒银芽/玉米笋炒芹菜

黄豆炒香芹/家乡炒藕片/乳香香芹炒脆藕

蒜薹炒山药/板栗炒西芹/番茄炒芦笋

西芹山药木瓜/白果百合炒南瓜/白果炒芦荟

白果炒五鲜/西芹百合炒双果/西芹炒百合

百合炒南瓜/山药白果炒百合/板栗芦笋炒百合

菠萝百合炒苦瓜/炒什锦萝卜/干椒炆萝卜皮

芦笋百合炒瓜果/雪里红炒春笋/翡翠莴笋丝

西红柿炒菜花/紫苏炒苦瓜/雪里红炒苦瓜

西蓝花炒百合/虎皮尖椒/豆豉辣椒炒空心菜

三椒炒芦荟/擂辣椒炒韭菜/红椒小炒菜薹

双椒炒银芽/韭菜炒绿豆芽/大蒜炒茄丝

茄子炒豆角/尖椒炒茄片/干煸四季豆

清炒南瓜丝/黄瓜炒山药/青椒炒黄瓜

老油条炒丝瓜/泡椒炒丝瓜/丝瓜炒毛豆

双椒炒嫩瓜/云南小瓜炒茶树菇/香辣藕条

甜豆炒莲藕/回锅莲藕/芽菜炒四季豆

甜豆炒百合/四季小炒皇/香辣贡菜

田园小炒/大碗豇豆/素炒三鲜

大蒜炒马蹄/家乡炒芋头/枸杞炒玉米

蒜苗炒青豆/芥菜青豆/酸菜蚕豆

蒜蓉马齿苋/炆炒蕨菜/蒜蓉四棱豆

山药炒甜椒/葱油炒芋头/清炒娃娃菜

辣味干豆角/酸菜炒粉皮/酸菜炒脆笋

## &lt;&lt;健康家常小炒2688例&gt;&gt;

酸菜炒粉条/酸菜炒苦瓜/酸菜炒竹笋  
 老家炒腌菜/南方特色炒素/炒三素  
 海米笋片炒杭椒/西红柿炒茭白/西芹炒山药

## 菌豆类

草菇雪里红/草菇芥蓝  
 鲍汁草菇/黄花菜炒金针菇/茭白金针菇  
 茶树菇炒四季豆/蚝油鸡腿菇/香菇蚝油菜心  
 核桃炒香菇/青豆炒滑子菇/香油袖珍菇  
 辣炒蘑菇/芹菜炒蘑菇/扎辣椒炒姬菇  
 湘味口蘑片/葱油百灵菇/荷兰豆炒本菇  
 香炒珍菌/素炒杂菌/素炒野山菌  
 爆炒鲜山菌/碧绿牛肝菌/山药炒木耳  
 双耳炒木瓜/双耳炒山菌/大葱炒双耳  
 黄瓜云耳炒澳带/葱炒木耳/甜豆炒木耳  
 奶白菜炒山木耳/木耳炒青椒/湘式炒木耳  
 香芹炒木耳/彩椒木耳山药/白菜炒木耳  
 小葱炒木耳/洋葱炒木耳/碧绿芹香炒木耳  
 木耳炒黄花菜/木耳白菜油豆腐/韭菜炒豆腐  
 葱油豆腐/橄榄菜滑菇炒豆腐/荷兰豆炒豆腐  
 青豆炒豆腐丁/豆腐炒辣白菜/豆腐皮炒菜心  
 西芹炒豆干/滑子菇炒豆干/豆豉炒豆腐干  
 青椒炒豆腐干/素炒豆腐干/韭菜炒豆腐皮  
 韭菜炒香干/香芹炒香干/雪里红炒香干  
 小炒香干/熏干炒芹菜/青椒臭干  
 丝瓜炒豆腐干/香干炒韭心/腐竹银芽炒木耳

## 第二章 荤菜篇

## 畜肉类

青椒炒肉/西芹炒肉  
 肉丝炒粉皮/乡村炒滑肉/肉片炒杂菇  
 回锅肉炒土豆片/肉丝炒年糕/肉丝酸菜炒圆粉  
 农家炒三片/莲花肉丝/肉炒菱角  
 豆干芹菜炒肉丝/酸白菜炒肉丝/芽菜肉末炒杭椒  
 榄菜肉末炒小瓜/肉末炒香笋/红椒蕨菜肉丝  
 香干炒黑豆芽/香炒肉末萝卜丝/脆黄瓜皮炒肉末  
 沙嗲滑肉炒藕片/山耳青蒜炒香干/芥蓝木耳炒肉  
 木耳炒肉/榄菜炒肉块/肉炒西葫芦  
 肉炒牛肝菌/木耳大葱炒肉片/鸡腿菇炒肉丝  
 川式小炒肉/白菜小炒肉/农家小炒肉  
 蕨菜炒肉丝/豉椒炒肉/雪里红冬笋炒肉  
 剁椒炒肉丝/抓炒里脊/糟炒里脊丝  
 滑炒里脊丝/雪里红炒蚕豆/肉丝雪里红炒年糕  
 茶树菇炒肉丝/大头菜炒肉丁/韭菜香干炒肉丝  
 尖椒马蹄炒烟肉/红椒炒猪肺/尖椒炒火腿  
 土豆炒肉丝/肉丝炒拉皮/荷兰豆炒肉片  
 猕猴桃炒肉丝/肉丝炒菜花/生炒广东菜心  
 卜豆角炒腊肉/荷包蛋炒肉片/干锅小炒肉  
 风味肉末木耳/脆笋炒肉丝/家常肉末金针菇

## &lt;&lt;健康家常小炒2688例&gt;&gt;

鸡蛋韭黄肉丝/五花肉炒芦笋/肉丝雪里红  
肉片滑子菇/子姜炒肉丝/三丝炒西芹  
莴笋皮炒肉/西芹南瓜炒香肉/香辣肉丝  
茄干炒肉/腌萝卜炒肉片/东北木耳炒肉  
五花肉炒辣白菜/五花肉炒山菇/五花肉炒豆腐  
茭白炒五花肉/梅干菜炒东坡肉/韭黄肉丝  
茄子炒猪肉/泡菜魔芋炒肉丝/香芹炒肉丝  
芹菜炒肉/春笋枸杞肉丝/毛葱炒五花肉  
大葱虾仁炒猪腰/外婆菜炒拆骨肉/酸菜炒肥肠  
酸菜猪肉炒粉丝/酸豆角炒腊肉/酸萝卜炒脆骨  
圆白菜炒猪肝/酸萝卜炒肉丝/茭白炒肉片  
肉末炒脆笋/肉末炒小白菜/肉末韭菜炒腐竹  
百合鲜芹肉片/香菇素鸡炒肉/青蒜炒腊猪舌  
青蒜炒猪皮/榄菜四季豆/木耳炒肉  
野山椒炒脆耳/野山菌炒猪肉/野山菌炒肉丝  
野山笋炒肉筋/野生竹耳炒肉/银芽炒心丝  
猪肉炒圆白菜/辣炒脆骨/西芹炒排骨  
肘皮炒尖椒/香辣猪皮/野山椒脆猪蹄  
小炒猪蹄/滑子菇炒爽肚/笋皇炒肚尖  
腊八蒜炒金钱肚/西葫芦炒肚片/泡菜炒肚片  
荷蹄炒肚片/莴笋炒肚条/莴笋金针炒肚丝  
芹菜炒肚丝/西芹白果脆肚/爆炒猪肚  
小炒肚片/蒜薹炒腰丝/尖椒炒腰丝  
香芹炒腰丝/香叶炒全腰/双椒炒腰柳  
香辣炒板筋/孜然腰花炒板筋/山珍炒腰花  
泡菜炒腰花/老干妈炒腰花/白椒炒腰花  
酸豆角炒腰花/香葱木耳爆腰片/嫩姜爆腰丝  
荷兰豆爆腰条/泡椒脆腰条/猪腰豌豆片  
麻辣花生猪肝/洋葱炒猪肝/炒肝尖  
熘肝片/春笋炒肝/胡萝卜炒猪肝  
尖椒扒肥肠/莴笋炒脆肠/泡椒炒大肠  
干香炒大肠/湘味生爆脆肠/豉椒苦瓜肥肠  
椒盐猪大肠/笋片炒香肠/熏肠炒芦笋  
沙姜炒双心/滑子菇小白菜炒丸子/辣炒猪血丸  
韭菜香干炒咸肉/泡菜炒咸肉/咸肉炒韭菜  
咸肉炒马蹄/猫耳朵炒肉末/萝卜干炒腊肉  
腊肉炒烟笋/腊肉香干炒香芹/豆腐干炒腊肉  
汤圆炒腊肉/山药炒腊肉/西蓝花炒腊肉  
蕨菜炒腊肉/香芹炒腊肉/香芹炒熏肉  
折耳根炒腊肉/竹笋炒腊肉/苦笋炒腊肉  
年糕炒腊肉/腰花炒腊肉/干菜薹炒腊肉  
青蒜炒腊肠/黄瓜干炒腊肉/干锅烧椒腊肉  
干茶树菇炒腊肉/脱水莴笋炒腊肉/莴笋皮炒腊肉  
窝头炒腊肉/胡萝卜干炒腊肉/蒜薹熏干炒腊肉  
西芹炒腊肉/乡村炒腊肉/香干炒腊肉  
头炒腊肉/野山菌炒腊肉/小瓜炒腊肉  
腊味野菌炒杭椒/腊味合炒/腊肉炒茼蒿

## &lt;&lt;健康家常小炒2688例&gt;&gt;

西葫芦炒火腿/西芹炒腊肠/苦瓜炒腊肠  
 小炒腊猪舌/荷芹炒腊味/韭黄炒咸肉  
 韭菜花炒咸肉/芹菜牛肉丝/藕片炒牛肉  
 四季豆牛肉片/芦笋炒牛肉/豌豆炒牛肉  
 青椒香干牛肉/哈密瓜炒牛肉/笋尖炒牛肉  
 百灵菇炒牛肉/黑椒牛肉/家乡小炒牛肉  
 竹笋炒牛肉/生炒酱牛腩/野山椒香菜爆炒牛柳  
 甜豆鸡腿菇牛柳/嫩牛柳/豆豉牛柳  
 豉椒牛舌/小炒金牛筋/萝卜干炒肚丝  
 油面筋牛肚炒香菇/香辣炒牛尾/小炒牛排  
 青蒜炒腊牛肉/大葱木耳爆羊肉/芹菜辣炒羊里脊  
 葱椒爆羊肉片/洋葱爆羊肉/小炒黑山羊  
 山药条炒羊肚/三丝羊肚/子姜羊肉  
 双椒炒羊肉/小土豆羊排/丝椒羊排  
 叫花羊排/尖椒羊腰/老干妈孜然羊腰

## 禽蛋类

重庆辣子鸡/浏阳河小炒鸡  
 糊辣子鸡/鸡丝炒蜇皮/双椒松子鸡丝  
 马蹄熘鸡丁/黄花鸡丝/麻花鸡肉  
 干锅土鸡/熬炒鸡/西芹鸡柳  
 菱角炒鸡片/贡菜炒鸡丝/西葫芦炒鸡柳  
 鸡丝炒黄花菜/腐乳鸡/香辣孜然鸡  
 姬菇炒鸡柳/宫爆鸡丁/干椒爆子鸡  
 双菇滑鸡柳/神仙馋嘴鸡/农家三杯鸡  
 农家尖椒鸡/鲜芒炒鸡柳/双菇鸡粒炒茄子  
 川东风味鸡/巴蜀飘香鸡/竹筒椒香鸡  
 芽菜碎米鸡/小炒鸡腿肉/小炒鸡柳  
 宫保鸡丁/爆人参鸡片/玉米青红椒炒鸡肉  
 西蓝花炒鸡块/巧厨香辣鸡/辣子鸡丁  
 干煸翅中/苹果炒鸡柳/藕丁鸡脆骨  
 腰果鸡腿排/小炒鸡杂/鸡胗三圆  
 茶树菇爆鸡胗/双椒爆鸡胗/香葱鸡胗  
 白辣椒炒鸡胗/炒鸡翅/泡椒莴笋凤爪  
 姜葱爆生鸭/锅巴美味鸭/杜甫草堂鸭  
 葱味孜然鸭脯/双椒爆鸭丝/时蔬炒鸭脯  
 芹香鸭脯/泡菜鸭片/玉米粒炒鸭肉  
 香菇鸭肉/松香鸭粒/白果酱瓜鸭  
 腐竹炒鸭丝/爆炒鸭丝/野山椒炒鸭丝  
 京葱炒鸭丝/尖椒爆鸭/爆鸭三样  
 宫爆鸭舌/葱爆鸭舌/泡椒鸭舌  
 老干妈炒鸭舌/酱爆鸭舌/花生炒鸭舌  
 鲜芦笋炒鸭舌/小炒鸭肠/火爆鸭杂  
 XO爆鸭掌/老干妈炒鸭掌/洋葱爆鸭心  
 韭黄炒鹅肉/洋葱炒鹅肉/双椒鹅胗  
 清炒鹅肠/三色鹅肠/大蒜爆鹅肠  
 小炒鹅肠/香辣炒乳鸽/野山椒炒凤爪  
 日式海鲜炒蛋白/蛋白炒苦瓜皮/小炒鸡蛋白

## &lt;&lt;健康家常小炒2688例&gt;&gt;

蛋白炒玉米/蛋黄南瓜/鸡蛋菠菜炒粉丝  
 青椒红肠炒鸡蛋/尖椒肉碎炒鸡蛋/菠菜炒鸡蛋  
 虾仁春菜炒蛋/酱炒香葱鸡蛋/滑子菇炒鸡蛋  
 擂椒鸡蛋/外婆家炒蛋/豉椒荷包蛋  
 柴鸡蛋炒鱼子/虾皮青椒鸡蛋/剁椒炒鸡蛋  
 豉椒炒鸡蛋/荷包蛋马哈鱼炒豆腐/虎皮皮蛋  
 皮蛋炒鱼丁/咸蛋苦瓜/咸黄虾炒西葫芦  
 碧丝炒蚕蛹/皮蛋牛肉粒/茄汁鹌鹑蛋

## 第三章 水产篇

## 河鲜类

滑炒鳊鱼片/小葱黄花鱼  
 荷兰豆炒鲢鱼片/雪里红炒鱼菘/荷兰豆炒鱼肉  
 松仁玉米炒鱼米/川香泼辣鱼/百合西芹木耳炒鱼滑  
 香辣小河鱼/香辣火焙鱼/鲜椒鱼柳  
 酸豆角煸鲫鱼/滑蛋鲢鱼炒尖椒/榨菜乌鱼丝  
 方鱼炒芥蓝/葱油刀鱼/爆炒黑鱼片  
 小鱼干炒茄丝/香芹炒鳗鱼干/宫爆鳕鱼  
 蒜薹炒螺头/香炒田螺/辣炒香螺  
 鲜炒田螺/芦笋木耳炒螺片/西蓝花炒螺片  
 双脆爆炒响螺片/西芹百合炒鲜螺片/鲜芦笋炒螺片  
 圆白菜炒螺片/农家炒螺肉/木耳百合炒雪螺  
 虾仁蟹柳炒鸡蛋/泡椒小炒蟹/咖喱炒蟹  
 干锅香辣蟹/避风塘辣椒炒蟹/本菇炒蟹柳  
 芹菜炒鳝鱼/竹笋炒鳝片/椒香炒鳝丝  
 香芹炒鳝丝/生炒鳝丝/过桥鳝丝  
 炒鳝段/竹香泥鳅/黄山毛峰泥鳅  
 南旺白果炒河虾/韭菜银芽炒河虾/乡村炒河虾  
 韭菜炒河虾/香葱炒河虾/尖椒炒河蚌

## 海鲜类

豉香沙丁鱼/鳕鱼茄子煲  
 西芹腰果银鳕鱼/韭菜鸡蛋炒银鱼/银鱼虎皮杭椒  
 干贝炒鱼肚/白汁鱼肚/三鲜野菜鱼丸  
 飞红脆椒鱼子/合川鱼子/葱姜炒三文鱼  
 韭菜炒石斑鱼/虾仁黄瓜炒黄螺/火爆墨鱼花  
 木瓜炒墨鱼片/白菜炒明虾/百合炒虾仁  
 翡翠爆虾/鲜虾白果炒百合/虾子芙蓉炒海鲜  
 鲜虾小炒/虾仁炒蕨菜/火腿虾仁炒笋  
 抓炒虾仁/水果虾仁/橄榄菜炒虾丁  
 佳果五彩炒虾球/菠萝炒鲜虾/核桃仁炒虾仁  
 哈密瓜炒虾仁/香辣腰果炒大虾/百合炒大虾  
 醪糟炒大虾/香辣虾/碧绿炒虾球  
 白果西芹炒虾/白果韭黄炒虾/翠塘虾干小银鱼  
 果仁虾腰/港虾炆白菜/回锅港虾  
 黄金白菜炒鲜虾/鸿运港虾/韭菜炒鲜虾  
 松仁爆虾球/虾干炒双脆/避风塘炒虾  
 五彩银针土鱿丝/丝瓜炒鲜鱿/韭黄炒鲜鱿  
 香芹鱿鱼须/辣爆鱿鱼丁/松茸炒鲜鱿



<<健康家常小炒2688例>>

洋葱炒鱿鱼/辣味鱿鱼须/豇豆炒鱿鱼  
鲜鱿丝炒豆芽/韭菜炒鱿鱼/茶树菇爆干鱿  
酱爆墨鱼仔/雪里红炒墨鱼丝/炒墨鱼  
墨鱼炒鸡片/甜豆炒墨鱼/韭菜炒章鱼  
酱爆章鱼/爆炒鲜蛰皮/爆炒蛭子  
豉椒炒蛭子/香草炒蚬子/牡蛎香干炒韭菜  
生炒牡蛎肉/酸菜炒牡蛎/清炒蛤蜊  
干贝雪蛤炒鲜奶/野山菌炒鲜贝/八珍扒油菜  
芦笋百合北极贝/韭菜炒海兔/五彩鲍鱼丝

第四章 主食篇

炒饭类

印尼炒饭/扬州炒饭  
西湖炒饭/鱼丁炒饭/西式炒饭  
干贝蛋炒饭/香芹炒饭/干贝白菜炒饭  
泰皇炒饭/三文鱼紫菜炒饭/福建海鲜饭  
腊肉什锦炒饭/菠萝鱿鱼炒饭/什锦炒饭  
豌豆炒饭/黄瓜虾仁炒饭/香菇炒饭

炒面类

肉丝炒面/三丝炒面  
牛肉炒面/豆芽火腿炒面/三丝炒蛋面  
西芹炒蛋面/蛋炒面/肉炒面  
什锦炒面/台式炒面/生菜蟹肉炒面  
广东炒面/洋葱牛肉炒面/干贝金菇炒伊面  
素什锦炒手擀面/排毒鲜蔬炒面/牛扒炒鸡蛋面

炒粉类

素炒粉/三丝炒意粉  
芹菜炒粉条/干炒河粉/金不换炒河粉  
黑椒牛柳丝炒意粉/香煎带子拌菠菜粉/蒜香腌肉螺丝粉  
南瓜炒米粉/三丝炒米粉/泰式炒金边粉

## <<健康家常小炒2688例>>

### 章节摘录

版权页：插图：1姜到底是去皮好还是不去皮好？

去皮的姜性质燥热，可起到祛寒作用，常用于做姜汤；不去皮的姜性质偏凉，做菜时我们往往不去皮。

2炒肉丝怎样不粘锅？

家里炒肉，都要先放水和淀粉将肉拌一拌再下锅炒，但很易粘锅。

要让肉丝过油时不粘锅，入锅前加点油拌一下，一来油可使肉中水分不易释出，炒出的肉丝很嫩，二来炒时也不易粘锅。

3炒牛肉怎样更鲜美？

炒牛肉时，先将牛肉切好，用盐、白糖、料酒、淀粉（或鸡蛋液）拌一下，加上生油泡腌，30分钟后再炒，这样炒出来的牛肉更加鲜嫩可口。

4吃春笋怎样去掉苦涩味？

春笋里含有草酸，因此有苦涩味，只要在烹饪前，先在沸水里过一道，苦涩味就没有了。

5做没有鳞片的鱼，不管啥时放盐总不进味，怎么办？

没有鳞片的鱼，如黑鱼、鳝鱼、泥鳅等，都是高蛋白的鱼，，烹饪这些鱼时，越早放调料，就越不易进味且鱼肉会变老，最好在起锅前再放入调料，稍焖烧一会儿，效果会好很多。

6鳝鱼的血水是否要洗净？

鳝鱼是高蛋白食品，血水黏稠，血水洗掉得越多，营养损失就会越大。

宰杀鳝鱼前用水洗净，宰杀后用清水冲洗一下即可。

烹调时，将鳝鱼块入热锅中，不添加油和调料，干炒至鳝鱼段表面无黏稠物质时起锅，再用水冲一下就可以爆炒或红烧了。

这样做出的鳝鱼，味道鲜美、香浓，十分爽口。

7蔬菜为何要先氽水再炒？

炒蔬菜的火候不易掌握，蔬菜加热时间过长，炒出的菜不好看，如将蔬菜先在热水中氽烫至七成熟，再用大火爆炒，炒出来的蔬菜不仅颜色鲜艳，味道也更鲜香爽口。

8怎样烹制牛蛙味道更鲜美？

牛蛙肉质较嫩，烹制时间不宜过长，否则肉质会老韧，影响口感。

烧牛蛙前，先用蚝油、盐、淀粉腌制10分钟左右，烹饪时，大火多油将牛蛙下锅，只要一两分钟就可起锅。

<<健康家常小炒2688例>>

编辑推荐

《健康家常小炒2688例》详细介绍了800道健康家常小炒，800个制作要点，1088个烹饪常识。突出家常健康小炒的快捷、经济、营养和美味。以满足全国各地美食爱好者的日常饮食需求。

<<健康家常小炒2688例>>

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:<http://www.tushu007.com>