

# 《精选好学易做家常小炒》

## 图书基本信息

书名：《精选好学易做家常小炒》

13位ISBN编号：9787534457029

10位ISBN编号：7534457025

出版时间：2013-4

出版社：江苏美术出版社

作者：黄远燕 编

页数：239

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《精选好学易做家常小炒》

## 前言

中国人注重饮食，一方面运用各种烹调技术，对美味的追求几乎达到了极致；另一方面中国人对于饮食的追求还源于“药补不如食补”的文化基础。饮食不单单是为了饱腹，也被用来维护健康。对于中国老百姓而言，家常炒菜是生活中必不可少的，以油为介质的烹调方式，通常烹调时间较短，对食物中的各种营养素破坏亦较少。而想尽量少地减少营养素的损失，从食材的选择、搭配、火候的控制、调料放入的时间、烹调时间的掌控等，每一个细节都是不容忽视的。百姓家的健康之路丛书从家常的基础入手，从原料的健康功效、营养成分、选购要点、健康提示说起，最家常的菜式、最基础的做法一一讲解。

# 《精选好学易做家常小炒》

## 内容概要

《精选好学易做家常小炒》网罗500例日常菜肴，均为最经典的菜式，最地道的做法。全书分为时尚蔬菜篇、可口禽蛋篇、美味畜肉篇、鲜美水产篇四大部分，让您不必苦恼于每天的菜式，只需翻开书页便可轻松烹调家常小菜，照顾好家人的肠胃和身体，留住营养，保住健康。《精选好学易做家常小炒》每款美味佳肴都是寻常人家爱吃的菜式，让您的餐桌从此菜式丰富、色香味俱全、营养全面。

海报：

# 《精选好学易做家常小炒》

## 作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。多年来一直潜心研究饮食保健。目前在一所著名烹饪学校担任讲师，并不时等多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃粤有味》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

# 《精选好学易做家常小炒》

## 书籍目录

时蔬篇 常见食材的选购与功效14 蚝油生菜20 香菇炒菠菜20 番茄圆白菜20 枸杞炒苦瓜21 银杏双菜21 素炒冬瓜片21 鲜味冬瓜烧22 胡萝卜炒芦笋22 土豆炒南瓜22 芦笋炒百合23 滑烧茄子23 鱼香茄子23 土豆炒苦瓜24 蒜苗炒山药24 红椒炒雪里蕻24 三丝炒银芽25 四色炒玉米25 酸甜菠萝25 香炒土豆块26 椒炒土豆丝26 酸辣土豆丝26 香炒莲藕27 三色莲藕丁27 椒盐香菇27 鸡丝炒韭黄28 百合炒腊肠30 西芹百合炒腊肉30 滑炒猪血30 猪血炒豆芽31 红椒炒猪血31 柿子椒炒芹菜31 芹菜豆腐干32 清炒苋菜32 蒜香苋菜32 圆白菜炒木耳33 圆白菜炒粉丝33 圆白菜炒香菇33 圆白菜炒番茄34 番茄炒大白菜34 空心菜炒咸蛋白34 素炒空心菜35 腐乳空心菜35 香菇炒冬瓜35 快炒黄瓜片36 番茄丝瓜36 银耳芦笋36 鸡腿菇炒莴笋37 莴笋炒山药37 玉竹炒藕片37 碧绿嫩豆腐38 香菇洋葱炒莲藕40 素炒豆芽菜40 珍珠菜花40 洋葱炒黄豆41 胡萝卜黄豆41 胡萝卜炒豌豆41 素炒木耳白菜42 豌豆炒洋葱42 赤小豆炒芹菜42 百合南瓜赤小豆43 平菇炒木耳43 草菇油菜心43 家常绿豆芽44 芥菜炒双菇44 香菇白菜44 芹菜炒百合45 粤香小炒王45 藕条炒韭菜45 桃香韭菜46 香菇炒圆白菜46 蚝油菜花46 香菇炒菜花47 葱香醋豆47 彩色虾仁丁47 莴笋炒萝卜48 香干炒洋葱50 番茄炒菜花50 丝瓜炒双椒50 木耳炒白菜51 香菇芸豆51 芸豆炒土豆51 木耳炒腐竹52 鲜烧双菇52 猴头菌炒木瓜52 莲藕炒绿豆芽53 芹菜豆干53 糖醋圆白菜53 清炒小白菜54 笋丝韭菜54 酸辣黄瓜54 炒三丁55 藕断丝连55 香菇豌豆55 豌豆土豆56 清炒蘑菇56 芹菜炒土豆56 蒜泥莴笋57 小白菜豆腐57 猪血小白菜57 清炒莴笋丝58 酸辣小白菜60 糖醋萝卜60 黑白小炒60 香菇冬瓜61 玉米杏仁61 木耳土豆61 清炒土豆条62 胡萝卜炒土豆62 葱炒甘薯62 尖椒豆腐泡63 紫菜炒什蔬63 双椒甘薯63 芹香豆腐64 芝麻蒜薹64 榄菜炒蚕豆64 豆腐炒香菇65 清炒芦笋65 青椒腐竹65 香菇炒西兰花66 清鲜苦瓜片66 三色瓜片66 爆炒柿子椒67 蚝油鲜草菇67 豆豉炒麦菜67 面筋炒丝瓜68 木耳嫩豆腐70 芥蓝炒香菇70 腊肠炒兰豆70 鲜酱黄瓜肉丁71 肉丝炒红菜心71 润肺小炒71 香菇银杏72 芹菜黄豆72 茼蒿炒肉片72 柿子椒炒肉丝73 炒韭菜73 生煸黄花菜73 黄花菠菜74 香菇炒圆白菜74 菠菜冬笋74 杜仲炒黑木耳75 花生芹菜75 香菇炒山药75 猪血黄花菜76 海带丝小炒76 肉丝咸菜炒豆76 椒盐香菇丝77 柿子椒肉丝77 黄花菜炒黄瓜77 肉末炒豆角78 大杂烩80 西芹木耳80 金针菇炒银杏80 生菜炒火腿81 酱肉丝瓜81 口蘑豆腐81 芥蓝豆腐干82 粉丝炒菠菜82 韭菜炒木耳82 蒜香生菜83 脆皮豆腐83 香干炒蒜薹83 西洋菜炒胡萝卜84 茄汁西兰花84 猴头菌炒冬笋84 芹菜炒豆腐85 莲藕百合85 马蹄炒土豆85 蒜香花生仁86 番茄炒豆腐86 蒜香菜花86 素炒三瓜87 芹丁玉米87 猪血韭菜87 茭白炒肉丝88 金针菇丝瓜90 香爆木耳90 红烧腐竹90 可口禽蛋篇 常见食材的选购与功效92 豆苗炒芙蓉鸡片96 鸡丝炒金针菇98 鸡块扒草菇98 圆白菜炒鸡蛋98 洋葱鸡蛋99 莴笋鸡丁99 紫菜炒鸡蛋99 西葫芦炒鸡蛋100 芹菜鸡蛋100 韭菜炒鸡肉100 香辣鸡丁101 苦瓜炒鸡蛋101 珍珠南瓜101 鹌鹑蛋烩西兰花102 金针菇炒蛋102 鸡肉炒土豆102 糖醋鹌鹑蛋103 番茄炒蛋103 杏仁鸡103 鸡丝炒蛰头104 南瓜炒蛋104 肉丝炒蛋104 双椒鹌鹑蛋105 糖醋鸭105 农家鸭肉105 爆香鸭心卷106 苦瓜炒鸡翅108 肉炒鹌鹑108 蜜汁香菇鸡108 四季豆炒蛋黄109 香蒜鸡丝109 爽脆芹肫109 黄花菜炒鸡蛋110 滑炒鸭片110 鸡蛋炒蚬肉110 蒜薹炒鸡肉111 滑炒鸡肉笋干111 鸡肉山药111 百合丝瓜炒鸡片112 鸭蛋炒黄瓜112 莴笋炒鸡翅112 雪里蕻炒鸭肉113 酸辣鹌鹑蛋113 金针菇炒乳鸽113 韭菜炒鸡肝114 金针鸡114 小白菜炒蛋114 干椒炒鸽子115 韭菜炒鸡蛋115 鸡肉炒冬笋115 鸡片鲜蘑菇116 茄汁鹌鹑蛋118 鹌鹑炒冬笋118 鸭肉冬粉118 香菇鸡丁119 冬笋炒鹌鹑119 竹荪炒鸭肉119 番茄炒鸭肉120 鸡肉海蜇皮120 板栗炒鸡120 腊肠炒鸡121 金针菇炒土鸡121 营养炒鸭肉121 莲藕炒鸭122 鸡肉豆腐122 鸡肝炒尖椒122 卤香鸭块123 山药炒鸡123 土豆炒鸡123 平菇鸡丁124 茴香豆蛋124 西洋菜炒鸭肉124 鹌鹑炒香菇125 花生仁炒鸭肉125 芋头炒鸡125 嫩滑炒鸭片126 胡萝卜鸡蛋饼128 酱焖鹌鹑128 鸡蛋炒黄瓜128 美味畜肉篇 常见食材的选购与功效130 黄花菜炒肉丝136 香炒牛三丝136 肉丁炒冬笋136 菠萝炒肉片137 藕炒肉片137 土豆牛肉条137 木耳炒肉丝138 米酒烧羊肉138 肉片油麦菜138 麻辣野兔块139 白菜心炒牛肉139 茼蒿排骨139 蒜苗炒牛肉140 什蔬肉末140 滑炒牛肉140 炒羊肝141 苦瓜猪肉141 孜然羊肉141 滑炒香菇肉片142 肉香花生仁142 肉丝炒金针菇142 芥蓝牛肉143 香炒猪肝143 油麦猪肝143 苦瓜炒猪大肠144 煸炒猪肝146 蒜香猪血146 冬瓜烧肉146 牛肉炒莲藕147 山药炒猪腰147 番茄牛肉147 香炒木耳花肉片148 酸香木耳肉丝148 海带炖排骨148 黑椒洋葱牛肉149 牛肉西兰花149 生菜牛肉149 五花肉菠菜150 胡萝卜烧羊肉150 莴笋炒牛肉150 西葫芦炒虾皮151 椒香瘦肉丝151 西葫芦炒肉片151 豆芽炒兔肉丝152 土豆瘦肉炒西芹152 洋葱炒牛肉152 炒兔丝153 胡萝卜炒羊肉153 茄子炒牛肉153 冬笋炒猪舌154 尖椒牛柳156 孜然牛肉156 青豆炒兔丁156 马蹄炒猪肝157 芹菜炒牛肉157 洋葱猪心157 胡萝卜炒肉158 香菇炒排骨158 香菇冬笋158 爆肝木耳159 红烧兔肉159 海带炒牛肉159 猪血炒肉160 木耳猪肝160 莲子猪心160 马蹄炒猪肝161 双椒猪心161 西式兔丁161 红椒兔肉162 芹

## 《精选好学易做家常小炒》

菜辣兔丁162 辣椒牛肉162 香干辣牛肉163 酸辣猪血163 芹菜炒兔肉163 肚丝金针菇164 猪血三鲜烩166 牛  
来香166 猪心菠菜166 鲜香炒肉片167 柿子椒炒猪肝167 黄花菜炒牛肉167 芦笋炒肉168 黄瓜炒肉丁168 白  
菜炒兔肉168 西芹山药炒牛肉169 金针菇炒肉片169 猪肺炒胡萝卜169 番茄炒猪肺170 百合炒肉片170 猪  
肺炒菠菜170 猴头菌炒猪小肚171 双笋炒肉171 排骨炒笋171 牛肉炒丝瓜172 油麦菜炒牛肉172 蒜薹炒猪  
肝172 韭菜炒肉片173 牛肉豆腐173 黄瓜兔肉173 滑炒肉丝174 雪里蕻炒肉丝176 枸杞炒猪肝176 油麦菜肉  
末176 土豆牛肉177 豌豆牛肉177 土豆炒猪肝177 菜花炒肉178 黄豆炒牛肉178 紫菜肉末178 海带炒肉  
丝179 猴头菌炒肉片179 木耳炒猪肺179 香炒花肉片180 猪腰花炒双笋180 五花肉炒黄豆180 山药炒肉181  
木瓜炒猪蹄181 土豆炒肉181 香芋五花肉182 芋头炒排骨182 香滑炒羊肉182 羊肉炒芹菜183 肉丁萝卜183  
茄子肉末183 柿子椒炒肚丝184 莲藕炒排骨186 山药炒牛肉186 甘薯炒排骨186 鲜美水产篇 常见食材的选  
购与功效188 淡菜韭菜194 苦瓜炒鲜鱿194 椰香杏仁虾194 鲜虾玉米195 香辣虾195 虾香西兰花195 银芽鳝  
丝196 鱼片炒番茄196 银鱼炒苦瓜196 蛤蜊炒马蹄197 鱿鱼西兰花197 香辣鱿鱼丝197 香菇鱼片198 鳝片炒  
冬笋198 木耳冬笋炒虾球198 红绿酱炒黄鳝199 三色黄鳝199 墨鱼炒芹菜199 香菇鲫鱼200 爽口银耳虾200  
木耳鱿鱼丝200 尖椒炒蛤蜊201 清鲜牡蛎201 香菇鱿鱼丝201 红绿黑鱼块202 肉片鲜鱿204 莴笋鱿鱼204 香  
炒鱿鱼花204 咖喱鲈鱼205 西兰花炒虾仁205 香爆带鱼205 芹菜炒虾206 芦笋烧虾仁206 墨鱼五花炒土  
豆206 芹菜炒鱿鱼片207 鲜鱿炒韭菜207 香炒鱿鱼花207 辣炒鱿鱼208 茄汁桂花鱿鱼208 鱿鱼炒黄瓜208 糖  
醋带鱼209 百合山药炒田螺209 苹果炒虾仁209 爆炒螺肉210 带鱼炒山药210 虾仁炒苦瓜210 虾仁炒雪  
梨211 椒盐河虾211 清炒虾仁211 爆炒蛭子212 紫苏炒田螺214 辣炒田螺214 河蚌炒蒜薹214 三鲜爆河  
蚌215 滑炒海参215 海蜇丝炒西芹215 洋葱爆虾216 红烧海参216 芥蓝鲜鱿216 鲜虾芦笋217 鲜虾炒莴  
笋217 肉片海带217 金针菇香鳝218 豉汁炒蚬子218 蟹鲜芥蓝218 鲜味蚝豉219 笋尖炒淡菜219 洋葱炒蚬  
子219 韭菜鱿鱼丝220 香烧鲳鱼220 竹笋青鱼220 滑炒海带丝221 红油海带221 鲜蚬四季豆221 虾仁炒豆  
腐222 滑蛋鲜虾仁224 红烧泥鳅224 香辣蛤蜊224 胡萝卜虾米225 竹笋鱼片225 双耳海蜇225 鸡蛋虾226 葱  
花鱿鱼丝226 清鲜牡蛎226 海带鱿鱼丝227 蚬肉炒面筋227 脆肚鱿鱼丝227 香菇鳊鱼228 青鱼炒竹笋228 鱼  
片金针菇228 章鱼木耳229 肉末海参229 菠菜香菇炒虾229 虾仁炒韭菜230 鱿鱼土豆230 丝瓜蛤蜊230 蛤蜊  
炒韭菜231 西洋菜炒虾仁231 草鱼冬笋231 滑炒黑鱼丝232 虾米炒菜花234 黄瓜虾仁炒蛋234 蒜苗炒黑鱼  
片234 豆角炒虾米235 虾米芥蓝235 海带炒豆芽235 鲜炒黄鳝236 豆腐炒泥鳅236 蒜香带鱼236 常见食物营  
养成分表237

### 章节摘录

版权页：插图：腊肠【健康功效】腊肠含有丰富的磷、钾、钠，还有脂肪、蛋白质、胆固醇、碳水化合物等，具有开胃助食，增进食欲的功效。【营养成分】每100克腊肠：热量267千卡、蛋白质12.9毫克、脂肪20.1毫克、碳水化合物8.6克、胆固醇69毫克、钙24毫克、铁1.5毫克。【选购要点】一看：优质的腊肠，色泽红白分明，肥瘦肉均匀分布，不应有太多肥肉或太多瘦肉。肥瘦比例不均或肥猪肉太多就是劣质货。二掐按：用手指按后肉质弹手。只要是新鲜猪肉制的腊肠，无论是半肥瘦还是中全瘦，摸来都应该结实而有弹性。腊肉【健康功效】腊肉选用新鲜的带皮五花肉，分割成块，用盐和少量亚硝酸钠或硝酸钠、黑胡椒、丁香、香叶、茴香等香料腌渍，再经风干或熏制而成，它含有丰富的磷、钾，还含有脂肪、蛋白质、胆固醇等。（营养成分）每100克腊肉：热量181千卡、蛋白质22.3毫克、脂肪9毫克、碳水化合物2.6克、胆固醇46毫克、钙2毫克、铁2.4毫克。【选购要点】看颜色：色泽鲜明，瘦肉呈鲜红或暗红色，肥肉透明或呈乳白色的为优质品。若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、带有黏液，有酸味或其他异味，则是次品。

# 《精选好学易做家常小炒》

## 编辑推荐

《精选好学易做家常小炒》用心教你如何认识、选购常见食材，180道时尚时蔬，80道可口禽蛋，130道美味肉菜，110道鲜美水产，好学易做，道道美味,让你爱上做饭。



# 《精选好学易做家常小炒》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)