

| 足够高效 | 足够简单 | 满足您健康与智慧的选择 |

简单快手 小炒菜

甘智荣 / 编著

选用常见的家常食材
制作更简单、更快捷

- ✓ 89 道 百变素菜小炒
- ✓ 82 道 营养畜肉小炒
- ✓ 68 道 特色禽蛋小炒
- ✓ 61 道 鲜味水产小炒

烹制以
快/鲜/嫩
为特色

一道道寻常的家常小炒

制作简单快捷，又不失营养

忙碌之余也能照顾好自己和家人

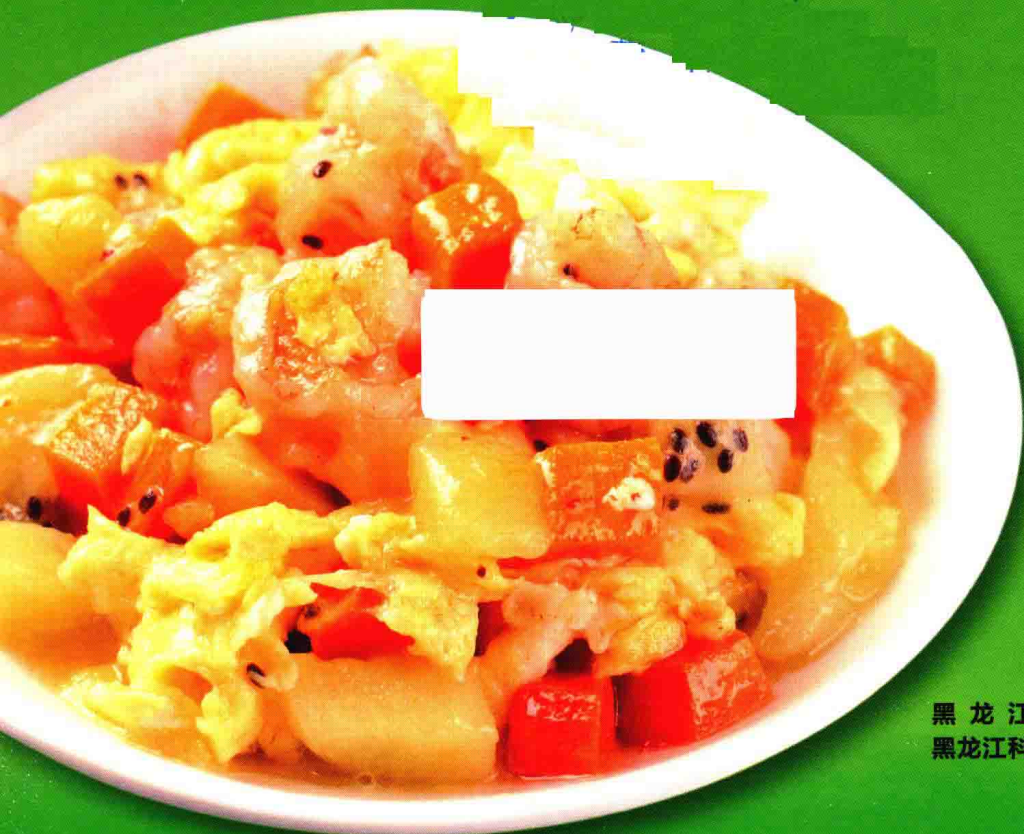
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

简单快手

小炒菜

甘智荣 / 编著

烹制以
快/鲜/嫩
为特色



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单快手小炒菜 / 甘智荣编著. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8488-3

I. ①简… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.
① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238836 号

简单快手小炒菜

JIANDAN KUAISHOU XIAOCHAOCAL

编 著	甘智荣
责任编辑	宋秋颖
策划编辑	成 卓
封面设计	郑欣媚
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8488-3/TS·612
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CONTENTS

目录

Part 1 小炒基础课，练就烹饪好本领

炒的分类.....	002
巧妙运用调味料	004
快手小炒秘籍.....	006

Part 2 简单不重复，快炒百变素菜

• 快手技巧

炆炒红菜薹	010	松子炒丝瓜	020
芥蓝腰果炒香菇	011	豌豆炒玉米	021
西红柿炒山药	013	酱香西葫芦	022
马蹄玉米炒核桃	014	黄瓜炒木耳	023
菠菜炒香菇	015	山药木耳炒核桃仁.....	024
黑蒜炒苦瓜	015	韭菜银芽炒木耳	026
丝瓜炒山药	016	木耳炒山药片	026
丝瓜百合炒紫甘蓝.....	016	豆腐干炒苦瓜.....	027
炆炒生菜.....	017	木耳炒百合	028
素炒藕片.....	018	香麻藕片.....	029
丝瓜马蹄炒木耳	019	青椒炒茄子	030
胡萝卜炒木耳.....	019	青红椒炒腐竹.....	031
		青椒炒白菜	031



青椒炒尖笋	032	红椒炒青豆	051
蒜蓉空心菜	032	青椒炒莴笋	052
荷兰豆炒胡萝卜	033	玉米粒炒杏鲍菇	054
香菇松仁炒西葫芦	034	椒油小白菜	055
西芹藕丁炒姬松茸	035	慈姑炒藕片	055
胡萝卜炒香菇片	036	西红柿青椒炒茄子	056
冬笋炒枸杞叶	037	腐竹青豆烧魔芋	057
韭菜炒卤藕	037	松仁菠菜	057
辣油藕片	038	姜汁芥蓝烧豆腐	058
醋熘土豆丝	038	西芹百合炒腰豆	058
腊八豆炒空心菜	039	腰果葱油白菜心	059
葱椒莴笋	040	素炒香菇芹菜	060
酥豆炒空心菜	041	芹菜烧马蹄	061
小白菜炒茭白	042	蚝油莴笋杏鲍菇	061
茭白炒荷兰豆	044	莴笋炒茭白	062
白萝卜丝炒黄豆芽	045	杏仁苦瓜	062
红烧白萝卜	045	红油莴笋丝	063
胡萝卜炒菠菜	046	蒜苗炒莴笋	064
醋熘白菜	046	芝麻莴笋	065
胡萝卜炒杏鲍菇	047	青红椒炒香干	065
胡萝卜炒口蘑	048	酱爆香干丁	066
核桃仁芹菜炒香干	049	西芹炒香干	067
马蹄炒芹菜	049	孜然香干	067
青椒酱炒杏鲍菇	050	西芹腰果炒香干	068
红椒西红柿炒花菜	050	玉竹炒藕片	068



红油腐竹.....	069	蘑菇藕片.....	074
糖醋藕片.....	070	马蹄炒豌豆苗.....	075
芦笋炒莲藕.....	071	莴笋蘑菇.....	075
鱼香笋丝.....	071	平菇炒荷兰豆.....	076
茭白烧黄豆.....	072	蒜香荷兰豆.....	076
彩椒炒芦笋.....	072	马蹄炒荷兰豆.....	077
虫草花炒茭白.....	073	荷兰豆炒彩椒.....	078

Part 3

香嫩百分百，快炒营养畜肉

• 快手技巧

豆油清炒肉片.....	080	尖椒回锅肉.....	088
包菜炒肉丝.....	081	椒香肉片.....	088
彩椒芹菜炒肉片.....	082	辣子肉丁.....	089
核桃枸杞肉丁.....	083	尖椒肉丝葫芦瓜.....	090
佛手瓜炒肉片.....	083	萝卜缨炒肉末.....	091
黄瓜肉丝.....	084	马蹄炒肉片.....	091
回锅肉炒木耳.....	084	酱爆肉丁.....	092
草菇花菜炒肉丝.....	085	魔芋烧肉片.....	093
茶树菇核桃仁小炒肉.....	086	木耳黄花菜炒肉丝.....	093
		芹菜炒驼肉.....	094
		莴笋平菇肉片.....	094
		酱炒平菇肉丝.....	095
		秋葵炒肉片.....	096
		肉末豆角.....	097
		黄豆芽炒猪皮.....	097
		松仁炒羊肉.....	098





山楂马蹄炒羊肉	098	牛肉炒冬瓜	117
肉末炒青菜	099	牛肉炒百合	117
肉末苦瓜条	100	韭菜黄豆炒牛肉	118
青豆烧肥肠	101	滑蛋牛肉	118
孜然羊肚	101	山药肚片	119
榨菜牛肉丁	102	黑蒜牛肉粒	120
仔姜菠萝炒牛肉	102	黑椒葱香牛肉片	120
蒜薹炒肉丝	103	香菇牛柳	121
油菜炒牛肉	104	梅干菜卤肉	122
洋葱西蓝花炒牛柳	104	蚝油草菇炒牛柳	123
香辣肉丝白菜	105	茶树菇炒鸡丝	123
南瓜炒卤肉	107	猪肝熘丝瓜	124
鹿肉炒时蔬	108	猪肝炒木耳	124
小炒牛肉丝	108	山楂菠萝炒牛肉	125
杨桃炒牛肉	109	牛奶炒三丁	126
茯苓山楂炒肉丁	110	菠萝蜜炒牛肉	127
西芹湖南椒炒牛肚	111	腊八豆炒牛肉	127
西红柿鸡蛋炒牛肉	111	猪肝炒花菜	128
双椒孜然爆牛肉	112	腰果炒猪肚	128
豌豆炒牛肉粒	113	南瓜炒牛肉	129
笋干烧牛肉	113	芹菜炒猪皮	130
蒜薹炒牛舌	114	小炒猪皮	131
酸笋牛肉	114	香菜炒猪腰	131
香菜炒羊肉	115	酸枣仁炒猪舌	132
豆豉刀豆肉片	116	酸豆角炒猪皮	132



蚝油金针菇牛柳	133	韭菜炒猪血	137
红薯炒牛肉	135	酸豆角炒猪耳	138
荷兰豆炒牛肉	136	酱爆猪肝	138
泡椒爆猪肝	137		

Part 4

花样好滋味，快炒特色禽蛋

• 快手技巧

酸豆角炒鸭肉	140	西葫芦炒鸡蛋	152
小炒腊鸭肉	141	五彩鸡米花	152
竹笋炒鸡丝	142	西瓜翠衣炒鸡蛋	153
泡椒炒鸭肉	143	双椒鸡丝	154
小米椒炒鸭肉	143	蒜子陈皮鸡	155
油爆人参鸡脯	144	茄汁豇豆焖鸡丁	156
上海青炒鸡片	144	魔芋泡椒鸡	156
圆椒桂圆炒鸡丝	145	双椒炒鸡脆骨	157
银耳枸杞炒鸡蛋	146	爽脆鸡胗	158
辣炒鸭舌	147	魔芋鸡丝荷兰豆	159
腰果炒鸡丁	147	蜜橘鸡丁	159
雪梨炒鸡片	148	青椒炒鸡丝	160
小炒鸡爪	148	山药莴笋炒鸡胗	162
洋葱炒鸡蛋	149	圣女果芦笋鸡柳	163
香辣鸡脆骨	150	芦荟炒鸡丁	164
香菜炒鸡丝	151	灵芝芙蓉鸡	164
西蓝花炒鸡片	151	麻辣鸡爪	165
		萝卜干肉末炒鸡蛋	166



麻辣干炒鸡	167	双椒炒腊鸭腿	181
芦荟百合松仁鸡丁	168	歌乐山辣子鸡	182
韭菜花酸豆角炒鸭胗	168	雪里蕻炒鸭胗	183
龙眼鸡片	169	蒜香鸭块	183
芦笋炒鸡柳	171	橙香柚酱鸡中翅	184
辣子鸡	172	陈皮炒鸡蛋	185
辣炒乌鸡	172	香炒腊鸭	186
酱爆鸡丁	173	蒜薹炒鸭胗	187
玉米炒鸭丁	174	彩椒黄瓜炒鸭肉	187
滑炒鸭丝	175	胡萝卜豌豆炒鸭丁	188
荷兰豆炒鸭胗	175	葱爆鸭心	189
鱼香马蹄鸭肝片	176	香芹炒腊鸭	191
永州血鸭	176	酸萝卜炒鸭心	192
彩椒炒鸭肠	177	双菇炒鸭血	192
洋葱炒鸭胗	178	嫩姜炒鸭蛋	193
鸭胗炒上海青	180	炒鸡米	194
鸭蛋炒洋葱	180		

Part 5

轻松下厨房，快炒鲜味水产

• 快手技巧

腰果西芹炒虾仁	196	杏仁西芹炒虾仁	202
丝瓜炒蛤蜊肉	197	虾子冬笋	202
虾皮炒冬瓜	199	鲜虾炒白菜	203
青豆玉米炒虾仁	200	虾仁四季豆	204
腰豆炒虾仁	201	虾仁炒豆芽	205
		虾米韭菜炒香干	205



虾仁炒豆角	206	鲜鱿鱼炒金针菇	226
虾皮拌香菜	207	蚝油酱爆鱿鱼	227
虾米豆豉炒西葫芦	208	腊鱼烧五花肉	228
虾米炒秋葵	208	干辣椒炒蟹	229
小炒濠尿虾	209	桂圆蟹块	229
清炒时蔬鲜虾	210	双椒淋汁鱼	230
虾米炒茭白	211	鱿鱼炒三丝	230
西芹木耳炒虾仁	211	酱香蛤蜊	231
泰式芒果炒虾	212	蛋白鱼丁	233
沙茶炒濠尿虾	213	红烧黄鳝	234
芦笋沙茶酱辣炒虾	214	素炒海带结	234
南瓜炒虾米	215	香菜炒螺片	235
桂圆炒虾球	216	姜葱炒花螺	236
西芹芦荟滑虾仁	217	菠萝炒鱼片	237
西芹炒虾仁	217	桂圆炒海参	238
鲜笋炒生鱼片	218	海参炒时蔬	239
香辣酱炒花蟹	219	海带虾仁炒鸡蛋	240
什锦虾	220	红烧紫菜豆腐	240
人参炒虾仁	222	椒盐银鱼	241
软熘虾仁腰花	222	百合虾米炒蚕豆	242
洋葱炒鱿鱼	223	腊鱼炒白菜	243
鱿鱼须炒四季豆	224	马蹄豌豆炒虾仁	244
三文鱼炒饭	225	荷兰豆百合炒墨鱼	244
紫苏豉酱炒丁螺	225	猴头菇鲜虾烧豆腐	245
三文鱼炒时蔬	226	葫芦瓜炒虾仁	246

Part 1

小炒基础课， 练就烹饪好本领



精美的菜品、回味无穷的味道、家人大快朵颐的样子，总能激起你自己动手尝试的欲望。或许因为忙碌，或许是因为厨艺有限，这样的尝试可能经常被搁置，甚至失败。但是，唯爱与美食不可辜负。本章将教你一些小炒菜基础知识，指明一条省时省力的做菜捷径，让你分分钟练就大厨本领，做出精致可口的快手小炒菜。



炒的分类

炒，是烹饪中使用较广泛的一种烹饪方法。适用于炒的原料，多为经过刀工处理成丁、丝、条、球的食材。炒一般用旺火热油，再依次下入材料，用勺和铲翻拌，炒至食材断生即可。炒的菜肴多脆、嫩、滑。经过人们不断地实践和总结，炒又细化为不同类别，大致包括生炒、熟炒、滑炒、清炒以及干炒。



／ 生炒 ／

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主。操作时先将主料放入热油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟些放，不易熟的应与主料一齐放入；然后加入调味，迅速翻炒几下，原料断生即可出锅。

生炒的菜肴汤汁很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即可出锅。生炒的要点是：汤汁需在原料本身的水分炒干后再放，才能入味。

／ 熟炒 ／

熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。操作的一般步骤：先将大块的原料

加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入热油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

熟炒的要点：原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不勾芡的。

／ 滑炒 ／

滑炒又称软炒，所用食材多为动物性原料，不论畜禽类、鱼虾类或其他动物性水产，须去除筋、骨、皮，改刀成较小的刀口后炒制。用于滑炒的主料需先用调味品拌好，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，再炒配料，待配料快熟

时，投入主料同炒几下，再勾薄芡起锅。滑炒操作简单，原料营养物质流失少，成品鲜嫩爽滑。

滑炒需要注意以下几点：

一是上浆。浆料一般选用鸡蛋清和水淀粉，用量以能包裹食材为准。上浆时，要将浆料与肉拌匀，质地细嫩的鸡丝、鱼条要先用手轻按，使浆料渗入肉质中，又不会掐断。

二是滑油。滑油时油量要充足，油温宜用中温。油量少，肉质容易脱浆；油温低，肉质会吸收大量的油；油温高，肉质易熟、成品较老。滑油的过程要迅速，肉质断生即可出锅。

三是炒制的时间要短，操作迅速。调味汁最好事先准备好，操作时才能一气呵成，使成品嫩滑可口。

／ 清炒 ／

清炒的菜肴为了本味突出，大多选用单一原料，很少用到配料，即便使用配料，也只是起点缀作用。主料一般选择新鲜脆嫩或者软嫩味鲜的食材，如时令蔬菜、里脊肉、鸡腿肉等。

清炒操作简单，将蔬菜洗净，切好后上火炒制即可。菜肴只需断生，不必炒得太熟，才能保证菜色及口感处在最佳状态，比如豆苗、小白菜。动物性食材要去除筋、骨、皮，并上浆，而后经水焯或滑油处理，最后大火快炒即可。

传统清炒无芡汁，或根据不同需求，用少量的水淀粉勾芡，达到有芡但不见芡的状态。



／ 干炒 ／

干炒是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。干炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。干炒并不是将食材制干后炒制，而是将食材直接炒成微干，适用于干炒的原料较多。根据食材不同、口味不同，通常有四种炒法：

其一，食材洗净后经刀工处理，先挂糊，后过油使其制干，最后炒制调味。常见于肉类、鱼类等。

其二，食材经刀工处理后，直接过油，将其炸干，最后炒制。常见于肉类、豆制品、面食等。

其三，食材经刀工处理后，直接投入锅中炒制。常用于质地较干的食材，代表菜有干炒牛河。

其四，将食材颠炒至微干，再加入调料炒制。常见于各类食材，如干煸牛肉丝、干煸四季豆等。

巧妙运用调味料

调味料，也称作料，是指被用来少量加入其他食物中以改善味道的食品成分。



／ 盐 ／

“盐为百味之主”，盐能给菜肴增加咸味，也是血液循环系统和内分泌系统中不可缺少的钠离子补充物质，因此，人体每日必须摄入一定量的盐。食用盐分粗盐和细盐两种。其中粗盐多用来腌制食物，如榨菜、泡菜等，使菜易于保存，且具有特殊的风味；细盐常用来烹制烧、炒、煮类菜肴。本书中所用盐均为细盐。

盐可使蛋白质凝固，因此炒制富含蛋白质的原料，不可以先放盐。否则，蛋白质过早凝固，无法吸水膨松，食材也就很难炒烂。

／ 糖 ／

糖是一种高精纯碳水化合物，含有甜味，在调味品中亦居重要地位。糖除了能调和滋味、增进菜肴色泽的美观外，还可以供给人体丰富的热量。

用来调味的糖，主要是白糖。白糖是由甘蔗或者甜菜榨出的糖蜜制成的精糖。以甘蔗为原料的叫白砂糖，以甜菜为原料的叫绵白糖。白糖很容易生螨，存放日久的糖应煮开后食用。

白糖在炒菜中的主要用途有：

①缓和酸味。在制作酸味的菜肴时，加入少量白糖，可使菜肴更美味，且酸爽不腻。

②解咸。炒菜时不小心放多了盐，如果加入适量白糖，就可中和菜的味道。

③制作鱼香味和糖醋味菜肴。糖和醋是制作糖醋菜肴必不可少的主要调料，如糖醋排骨、鱼香肉丝、鱼香茄子等。

／ 醋 ／

酸味调料主要是食醋。普通食醋除含有3%~5%的醋酸外，还含有其他有机酸、氨基酸、糖、醇、酯类。醋用于烹调，除提供酸味之外，还具有除腥起香、

解油腻、增鲜味的作用。从营养角度说，有些原料烹调时加醋，能减少维生素的损失，还能促使原料中钙质的分解，易被人体吸收。

／ 鸡粉 ／

鸡粉又名鸡精，是味精的一种，是一种复合鲜味剂，是日常使用较多的调味品。鸡粉鲜味突出，在烹制肉类菜肴时，可不放，烹制素菜、素汤羹类可以少放一些提鲜。食用鸡粉时应注意以下几点：

①用高汤烹制的菜肴不必使用。

②酸性强的菜肴，如糖醋、醋溜菜等不宜使用。

③腌菜不要使用鸡粉。

④最好在菜肴将出锅时放入。

／ 酱油 ／

酱油是烹调中的必备之物，在炒、煎、蒸、煮或制作凉拌配料时，根据需要加入适量的酱油，就会使菜肴色泽诱人、香气扑鼻、味道鲜美。酱油的成分较为复杂，除含有15%~20%的盐外，还有多种氨基酸、糖类、有机酸、色素及香料成分。

酱油有生抽、老抽之分。生抽颜色较淡，制作炒菜或凉菜的时候用得较多；老抽颜色较深，呈棕褐色，有光泽，味道比较咸，一般用来给食物着色。

／ 料酒 ／

料酒是烹饪用酒的总称，主要用于烹调畜肉类、家禽、海鲜和蛋类原料。烹

调过程中，酒精有助于溶解菜肴内的有机物质，料酒内其他挥发性成分与菜肴原料作用，产生新的香味并减少腥膻和油腻的口感。常用的料酒主要是黄酒。福建、山东、浙江等地都有生产，浙江绍兴所产黄酒质量较好。不过，烹调菜肴时料酒不宜放得过多，以免料酒味太重而影响原料的本味。

／ 淀粉 ／

根据淀粉原料的区别，有土豆淀粉、玉米淀粉、绿豆淀粉、小麦淀粉、红薯淀粉之分。淀粉可以用于勾芡、挂糊和上浆。用淀粉所做的浆、粉、糊、汁、芡可起到保护层的作用，既能防止菜肴营养成分的流失或被破坏，也可避免动物蛋白接触高温焦糊。

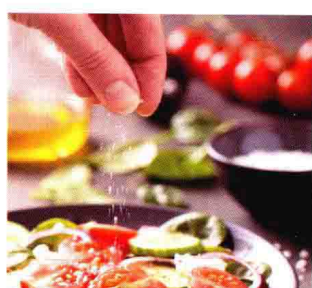
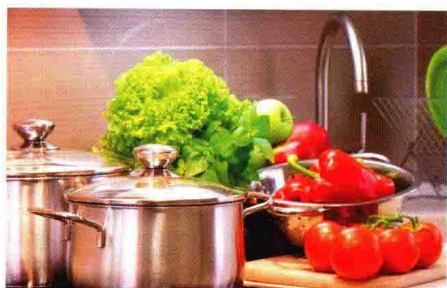
如果是爆、炒、熘菜肴，芡汁一定要够浓，这样才能裹住原料，不会让汤汁四溢；如果是扒、烩、烧菜肴，浓度略低但仍属浓芡，这样汤汁既能呈流动感又能与原料合为一体；如果是做汤汁，可施薄芡，只要汤的浓度达到你需要的程度就可以了，太浓会糊，太稀又会显得寡淡。

／ 葱、姜、蒜 ／

葱、姜、蒜都是含辛辣芳香物质的调味品，不但可去腥起香，还有开胃、促消化的作用。烹饪贝类食物，宜多放葱；做鱼，宜多放姜；蒜能提味，烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，使肉更香更好吃，也不会因为消化不良而引起腹泻。

快手小炒秘籍

炒菜看似简单，但想要炒得又快又好，就需要掌握一些简单的技巧，
这样可起到事半功倍的效果。



／ 掌握切菜技巧 ／

“厨以刀为先”，刀功好不好，不仅决定烹饪的难易程度和时间，还会影响菜肴的营养价值和美观。掌握切菜技巧，也是快手制作小炒菜的秘籍之一。切菜时按菜的手尽量呈半握状，不用按得太紧，拿刀的手一定让刀保持直上直下。刚开始的时候先慢些下刀，等熟练了就快了。

一般而言，切蔬菜较为容易，而切肉类食材难度较大。不同的肉质，切法也有所不同，切菜时要本着“横切牛羊斜切猪，顺切鸡肉和鱼肉”的原则。切牛肉应顺着其纹路横着切，让纤维能尽可能地切断，烹饪时肉质更为鲜嫩，也更易熟烂。

猪肉较牛肉要嫩，但较鱼肉为老，应按纹路斜切，可避免过于松散。

鱼肉和鸡肉最嫩滑，一般鸡肉横切、斜切、顺切都可以，但鱼肉中刺比较多，切起来很容易破碎，因此切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，下刀的方向最好顺着鱼

刺，切起来既省时省力，也可保持鱼肉的完整性。

另外，切肥肉时，肥肉不容易被固定在案板上，下刀时会滑刀切手，可先将肥肉蘸凉水再切，边切边洒凉水，这样既省力，肉也不容易滑动。

／ 准备好需要的材料 ／

炒菜之前，将食材洗净、切好，炒菜时才不至于手忙脚乱而耽误时间，也符合大火快炒的方式。此外，事先准备好并熟悉需要用到的作料，如切好葱、姜、蒜，在空闲时间调好调味汁，并熟悉食用油、盐、醋的摆放位置和顺序，使用起来会更顺手，不容易出错。

／ 合理安排食材的处理顺序 ／

所谓“磨刀不误砍柴工”，有步骤地安排好做菜的顺序，做到统筹兼顾，这样可省下不少的时间。小炒菜制作工序一般

是先氽、煮、浸泡或腌渍后再炒，因此对于需要经过预先处理的食材，可在洗切处理的同时烧水或切洗其他食材。例如，在腌渍肉片的同时，去准备葱、姜、蒜或洗青菜、配料；需要焯煮的蔬菜，可在烧水的时候洗切其他蔬菜。

／ 炒适合用大火 ／

很多人担心用大火炒菜会破坏蔬菜中的营养，就用微火小炒，大量实践证明，用微火、小火炒菜不科学。用急火、大火爆炒容易在短时间内将菜炒好，且能大大减少菜肴中营养素的流失和破坏。因此，炒时应尽量做到热锅、急火、快炒。

蔬菜可先在热水中烫一下后快速捞起，炒的时候就可以缩短加热时间，减少营养素的损耗；炒猪肉、牛肉时，可先加调料腌渍，滑油后，改用旺火、热油，快速煸炒后出锅；鱼类先煎或炸，再急火快炒，可保持鱼肉的鲜味。

／ 减少不必要的动作 ／

炒菜需要专心，尽量减少不必要的动作，以免弄巧成拙而耽误时间，影响菜的制作。另外，有的人在炒菜时喜欢不停地翻动锅中的食材，这样食材预热慢，延长炒菜的时间，且会破坏菜色和口感。炒菜时将锅中食材翻匀即可。

／ 油温不宜太高 ／

选用适当的油温烹制食品，不仅能杀菌消毒，还能确保食物营养，使菜品

色、香、味俱佳。当食材表面温度上升到200℃以上，且继续加热时，食材中的氨基酸则完全分解并焦化成对人体有害的物质，特别是焦化蛋白中色氨酸产生的氮甲基衍生物具有强烈的致癌作用。因此，烹饪过程中也应严格控制高温，切忌将原料烧焦或烧糊。

烹调用油加热温度也不宜太高，油温最好控制在200℃以下。

／ 炒菜放盐的最佳时间 ／

用豆油、菜籽油炒菜时，为减少菜肴中维生素的损失，应在菜炒熟后再放盐。

用花生油炒菜时，由于花生油极易被黄曲霉污染，故应先放盐炸锅，这样可以大大减少黄曲霉毒素。

用荤油炒菜时，可先放一半盐，以去除荤油中残留的有害物质，菜炒熟后再加一些盐。

炒蔬菜时，应等到菜出锅时再放入盐，不仅能减少盐的用量，且炒出的菜肴嫩而不老，营养成分损失较少。

炒肉菜放盐的最佳时间为菜肴将要熟透时。

