



二维码视频厨房

清爽蔬食 / 解馋畜肉 / 嫩滑禽蛋 / 鲜美水产

扫一扫，“码”上学做 家常小炒

零基础也能炒出美味，分分钟打动你的味蕾
“码”上扫一扫，体验烹饪真人秀，高清烹饪视频同步学

甘智荣 主编



扫一扫二维码
家常美食
视频同步学



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社


二维码视频厨房


扫一扫,“码”上学做 家常小炒

甘智荣 主编

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

扫一扫,“码”上学做家常小炒/甘智荣主编.——
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2016.4
ISBN 978-7-5388-8526-2

I. ①扫… II. ①甘… 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(2015)第224683号

扫一扫,“码”上学做家常小炒

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO JIACHANGXIAOCHAO

主 编 甘智荣
责任编辑 梁祥崇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 金版文化·朱小良
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.lkpbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8526-2/TS·633
定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

01
PART

巧手烹炒

- 002 ... 切割的艺术
- 004 ... 掌握火候是关键
- 006 ... 食以味为先, 巧用调料
- 008 ... 大厨的烹饪秘诀



02
PART

清爽蔬食小炒，
好吃减脂有面子

- 010 ... 青菜炒元蘑
- 011 ... 上海青扒鲜蘑
- 012 ... 草菇扒芥菜
- 013 ... 腰果炒空心菜
- 013 ... 酥豆炒空心菜
- 014 ... 蟹味菇炒小白菜
- 015 ... 松仁菠菜
- 016 ... 韭菜花炒河虾
- 017 ... 韭菜炒干贝
- 017 ... 西芹百合炒白果
- 018 ... 核桃仁芹菜炒香干
- 019 ... 鸡丝白菜炒白灵菇
- 020 ... 腰果西蓝花
- 021 ... 蒜苗炒口蘑
- 022 ... 松仁丝瓜
- 023 ... 豆腐干炒苦瓜
- 023 ... 苦瓜玉米粒
- 024 ... 西红柿炒山药
- 025 ... 西红柿炒口蘑
- 025 ... 豉香佛手瓜
- 026 ... 京酱茄条
- 027 ... 豆瓣茄子
- 028 ... 鱼香茄子烧四季豆
- 029 ... 干煸茄丝
- 029 ... 腰果炒玉米粒
- 030 ... 川味酸辣黄瓜条
- 031 ... 醋熘黄瓜
- 031 ... 彩椒炒黄瓜
- 032 ... 榨菜炒白萝卜丝
- 033 ... 黄油豌豆炒胡萝卜
- 034 ... 胡萝卜凉薯片
- 035 ... 豆豉炒三丝
- 035 ... 鱼香土豆丝
- 036 ... 酸辣土豆丝
- 037 ... 青椒炒土豆丝
- 038 ... 青椒炒油豆腐
- 039 ... 翠玉烩珍珠
- 039 ... 山药木耳炒核桃仁



- 040 ... 彩椒山药炒玉米
- 041 ... 芦笋炒百合
- 041 ... 珍珠莴笋炒白玉菇
- 042 ... 莴笋蘑菇
- 043 ... 葱椒莴笋
- 044 ... 蚝油茭白
- 045 ... 小白菜炒茭白
- 046 ... 笋菇菜心
- 047 ... 酱爆藕丁
- 047 ... 老干妈孜然莲藕
- 048 ... 腊肠脆藕
- 049 ... 莲藕炒秋葵
- 050 ... 干煸藕条
- 051 ... 川香豆角
- 052 ... 豆角烧茄子
- 053 ... 鸳鸯豆角
- 053 ... 辣炒刀豆
- 054 ... 素炒黄豆芽
- 055 ... 酱爆素三丁
- 055 ... 青豆玉米炒虾仁
- 056 ... 麻婆豆腐
- 057 ... 双菇争艳
- 058 ... 炒素三丝
- 059 ... 红烧白灵菇
- 060 ... 酱爆茶树菇



03

PART

分分钟诱惑你的胃 解馋畜肉小炒

- 062 ... 鱼香肉丝
- 063 ... 酱炒肉丝
- 064 ... 干煸芹菜肉丝
- 065 ... 草菇花菜炒肉丝
- 065 ... 木耳黄花菜炒肉丝
- 066 ... 白菜木耳炒肉丝
- 067 ... 莴笋炒瘦肉
- 068 ... 芦笋鲜蘑菇炒肉丝
- 069 ... 甜椒韭菜花炒肉丝
- 069 ... 包菜炒肉丝
- 070 ... 西芹黄花菜炒肉丝
- 071 ... 尖椒肉丝葫芦瓜
- 072 ... 山楂炒肉丁
- 073 ... 核桃枸杞肉丁
- 074 ... 酱爆双丁
- 075 ... 蚂蚁上树
- 075 ... 肉末干煸四季豆
- 076 ... 清炒肉片
- 077 ... 椒香肉片
- 077 ... 茶树菇炒五花肉

- 078 ... 豆豉刀豆肉片
079 ... 尖椒回锅肉
080 ... 酱香回锅肉
081 ... 香干回锅肉
081 ... 西芹炒油渣
082 ... 南瓜炒卤肉
083 ... 竹笋炒腊肉
084 ... 芦笋炒腊肉
085 ... 手撕包菜腊肉
086 ... 杏鲍菇炒腊肉
087 ... 口蘑炒火腿
087 ... 怪味排骨
088 ... 芝麻辣味炒排骨
089 ... 豆瓣排骨
089 ... 双椒排骨
090 ... 干煸麻辣排骨
091 ... 小炒猪皮
092 ... 黄豆芽炒猪皮
093 ... 芹菜炒猪皮
093 ... 酸豆角炒猪耳
094 ... 葱香猪耳朵
095 ... 腰果炒猪肚
096 ... 荷兰豆炒猪肚
097 ... 西葫芦炒肚片
097 ... 肚条烧韭菜花
098 ... 彩椒炒猪腰
099 ... 香菜炒猪腰
100 ... 酱爆腰花
101 ... 木耳炒腰花
101 ... 猪肝炒花菜
102 ... 酱爆猪肝
103 ... 青椒炒肝丝
104 ... 爆炒卤肥肠
105 ... 干煸肥肠
105 ... 菠萝蜜炒牛肉
106 ... 山楂菠萝炒牛肉
107 ... 草菇炒牛肉
108 ... 双椒孜然爆牛肉
109 ... 腊八豆炒牛肉
109 ... 杨桃炒牛肉
110 ... 白玉菇炒牛肉
111 ... 红椒西蓝花炒牛肉
112 ... 南瓜炒牛肉
113 ... 西红柿鸡蛋炒牛肉
113 ... 牛肉炒菠菜
114 ... 牛肉蔬菜咖喱
115 ... 韭菜黄豆炒牛肉
116 ... 干煸芋头牛肉丝
117 ... 蒜薹炒肉丝
118 ... 小炒牛肉丝
119 ... 香菇牛柳
119 ... 豌豆炒牛肉粒
120 ... 黑椒苹果牛肉粒
121 ... 回锅牛筋
122 ... 西芹湖南椒炒牛肚
123 ... 红烧牛肚

123 ... 木耳炒百叶

124 ... 蒜薹炒牛舌

125 ... 酱爆大葱羊肉

126 ... 香菜炒羊肉

127 ... 松仁炒羊肉

127 ... 孜然羊肚

128 ... 红烧羊肚

128 ... 韭菜炒羊肝



04

PART

嫩滑禽蛋小炒，
请让味蕾复苏吧！



130 ... 胡萝卜鸡肉茄丁

131 ... 酱爆桃仁鸡丁

132 ... 腰果炒鸡丁

133 ... 鸡丁炒鲜贝

133 ... 鸡丁萝卜干

134 ... 白果鸡丁

135 ... 魔芋泡椒鸡

136 ... 香菜炒鸡丝

137 ... 双椒鸡丝

137 ... 青椒炒鸡丝

138 ... 蒜苗豆芽炒鸡丝

139 ... 西葫芦炒鸡丝

140 ... 干煸麻辣鸡丝

141 ... 竹笋炒鸡丝

141 ... 圆椒桂圆炒鸡丝

142 ... 芦笋炒鸡柳

143 ... 双菇烩鸡片

143 ... 香菇口蘑烩鸡片

144 ... 麻辣干炒鸡

145 ... 麻辣怪味鸡

146 ... 榛蘑辣爆鸡

147 ... 花椒鸡

147 ... 左宗棠鸡

148 ... 歌乐山辣子鸡

149 ... 香辣鸡脆骨

150 ... 椒盐鸡脆骨

151 ... 双椒炒鸡脆骨

151 ... 老干妈酱爆鸡软骨

152 ... 西蓝花炒鸡脆骨

153 ... 栗子枸杞炒鸡翅

154 ... 香辣鸡翅

155 ... 蜀香鸡

155 ... 麻辣鸡爪

156 ... 爽脆鸡胗

157 ... 酱爆鸡心

158 ... 彩椒黄瓜炒鸭肉

159 ... 胡萝卜豌豆炒鸭丁

159 ... 菠萝炒鸭丁

160 ... 蒜薹炒鸭片
161 ... 鸭肉炒菌菇
161 ... 滑炒鸭丝
162 ... 酸豆角炒鸭肉
163 ... 永州血鸭
164 ... 香芹炒腊鸭
165 ... 椒麻鸭下巴
166 ... 椒盐鸭舌
167 ... 辣炒鸭舌
167 ... 榨菜炒鸭胗
168 ... 韭菜花酸豆角炒鸭胗
169 ... 菌菇炒鸭胗
170 ... 洋葱炒鸭胗

171 ... 蒜薹炒鸭胗
171 ... 鸭胗炒上海青
172 ... 彩椒炒鸭肠
173 ... 空心菜炒鸭肠
174 ... 五彩鸽丝
175 ... 萝卜干肉末炒鸡蛋
175 ... 西瓜翠衣炒鸡蛋
176 ... 菠菜炒鸡蛋
177 ... 洋葱腊肠炒蛋
178 ... 海鲜鸡蛋炒秋葵
179 ... 火腿炒鸡蛋
179 ... 茭白木耳炒鸭蛋
180 ... 韭菜炒鹌鹑蛋



05

PART

鲜美水产小炒，
意犹『味』尽好滋味

182 ... 大头菜草鱼

183 ... 青椒兜鱼柳

184 ... 辣子鱼块

185 ... 山楂鱼块

185 ... 木耳炒鱼片

186 ... 茄汁生鱼片

187 ... 菜心炒鱼片

187 ... 糟熘鱼片

188 ... 番茄酱烧鱼块

189 ... 芝麻带鱼

190 ... 四宝鳊鱼丁

191 ... 五彩鲟鱼丝

191 ... 椒盐沙丁鱼

192 ... 椒盐银鱼

193 ... 干烧鳝段

194 ... 响油鳝丝

195 ... 绿豆芽炒鳝丝

195 ... 茶树菇炒鳝丝

196 ... 小鱼花生

197 ... 黑蒜烧墨鱼

- 198 ... 沙茶墨鱼片
- 199 ... 糖醋鱿鱼
- 199 ... 苦瓜爆鱿鱼
- 200 ... 蚝油酱爆鱿鱼
- 201 ... 鲜鱿鱼炒金针菇
- 202 ... 剁椒鱿鱼丝
- 203 ... 干煸鱿鱼丝
- 203 ... 酱香鱿鱼须
- 204 ... 鱿鱼须炒四季豆
- 205 ... 桂圆炒海参
- 205 ... 海参炒时蔬
- 206 ... 参杞烧海参
- 207 ... 什锦虾
- 208 ... 油爆虾仁
- 209 ... 蒜香西蓝花炒虾仁
- 209 ... 虾仁炒豆芽
- 210 ... 腰果西芹炒虾仁
- 211 ... 韭菜花炒虾仁
- 212 ... 白果桂圆炒虾仁
- 213 ... 虾仁炒豆角
- 213 ... 苦瓜黑椒炒虾球
- 214 ... 草菇丝瓜炒虾球
- 215 ... 猕猴桃炒虾球
- 216 ... 芦笋沙茶酱辣炒虾
- 217 ... 泰式芒果炒虾
- 217 ... 鲜虾炒白菜
- 218 ... 沙茶炒濑尿虾
- 219 ... 小炒濑尿虾
- 219 ... 炒花蟹
- 220 ... 美味酱爆蟹
- 221 ... 魔芋丝香辣蟹
- 222 ... 鲍丁小炒
- 223 ... 百合鲍片
- 223 ... 扇贝肉炒芦笋
- 224 ... 泰式肉末炒蛤蜊
- 225 ... 豉香蛤蜊
- 225 ... 节瓜炒蛤蜊
- 226 ... 酱爆血蛤
- 227 ... 姜葱炒血蛤
- 228 ... 辣椒炒螺片
- 229 ... 姜葱生蚝
- 229 ... 姜葱炒花螺
- 230 ... 酱爆海瓜子
- 231 ... 辣炒海瓜子
- 232 ... 草菇炒牛蛙



PART 01 巧手烹炒



下班之后或周末闲暇之余，可以恣意地走进厨房，在这片温馨的小天地里“排兵布阵”，为家人准备一桌热腾腾的小炒菜是一件无比幸福的事。但是，烹饪出营养而又美味的小炒，并不是一件人人都擅长的事。从本部分开始，我们一起来了解小炒吧！

切割的艺术

做菜有秘诀，切菜有技巧，做好菜从“切”开始。很多人认为切菜是烹饪中最不重要的一道工序，其实不然，能否切得一手好菜，不仅决定菜肴的美味程度，而且在一定程度上还会影响菜肴的营养价值。

切片（黄瓜）



1 取洗净去皮的黄瓜，纵切，将黄瓜一切为二。



2 将对半切的黄瓜再对半切，用平刀法片去瓜瓢。



3 转斜刀切，将所有的黄瓜条切成片。

切滚刀块（胡萝卜）



1 胡萝卜用刮皮刀去皮，切除蒂部。



2 用刀在胡萝卜的一端斜切一刀，切成块。



3 一边滚动胡萝卜，一边均匀地切块即可。

切丝（土豆）



1 顶刀纵向将去皮土豆切成薄片。

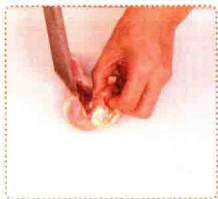


2 将切好的薄片呈阶梯状摆放整齐。



3 顶刀纵向将所有的土豆片切成细丝。

脱骨（鸡腿）



- 1 从鸡腿中间部位切开一刀，再将鸡腿上端的肉切开，剥开鸡腿肉，露出骨头。



- 2 用刀背把鸡腿下部的骨头折断，把骨头与肉分开。



- 3 将鸡腿骨取出来，再用刀把鸡腿下部的骨头切除即可。



成品图展示

切松果形花刀（鱿鱼）



- 1 将鱿鱼的圆形开口切整齐，从中间纵切一刀，上面一层切断，下层不切。



- 2 将鱿鱼肉铺展开，再从中间切一刀，一分为二，将鱿鱼肉展平，除去内壁黏膜。



- 3 从鱿鱼的一端斜刀打一字刀，调整角度，在原有的一字刀上斜切，成十字刀即可。

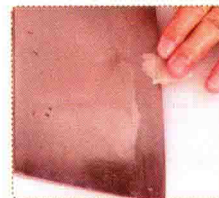


成品图展示

切蝴蝶片（鲈鱼）



- 1 取一块洗净的鱼肉，用平刀将排骨刺片去。



- 2 用平刀沿着一端片薄片，不要切断鱼皮。



- 3 用平刀片第二片薄片，切断鱼皮，拉开两片相连的薄片即成蝴蝶片。



成品图展示

掌握火候是关键

炒是家常应用最广泛的烹调方法，一般人都能做，但要炒得鲜嫩适度、清淡爽口并不容易。对于很多人来说，炒菜时如何控制火候是一件难事。下面就来说说如何掌控火候，炒出色、香、形俱佳的佳肴吧！

「揭秘火候」

烹调一般是用火来加热。由于烹制菜肴所使用的原料多种多样，质地有老的、软的、嫩的、硬的；形态有大、小、厚、薄；在制作要求上，有的需要香脆，有的需要鲜嫩，有的需要酥烂，因此在烹制过程中要按照具体情况，采用不同火力对原料进行加热处理。

简单地说，火候就是火力的变化情况，是菜肴烹调过程中所用火力的大小和时间的长短。掌握火候就是对原料进行加热时掌控火力的大小与时间的长短，以达到烹调的要求。烹调时一方面要通过火焰的强烈程度鉴别火力的大小，另一方面要根据原料性质来确定所需的火力大小，但也不是绝对的。有些菜根据烹调要求要使用两种或两种以上的火力。

火力可分为大火、中火、小火、微火四种。

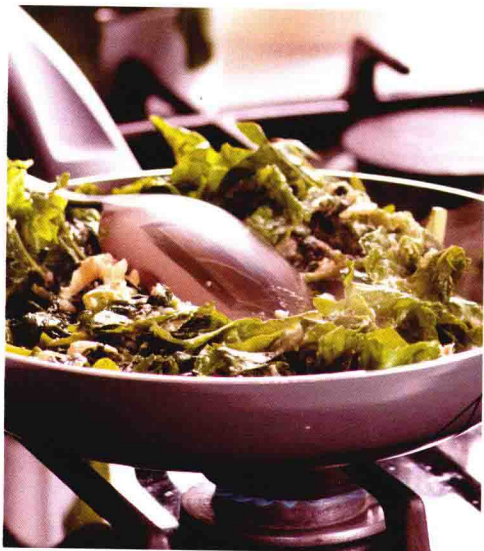
【**大火**】大火是最强的火力，用于“抢火候”时的快速烹制，它可以减少菜肴在加热过程中营养成分的流失，并能保持原料的鲜美脆嫩，适用于熘、炒、烹、炸、爆、蒸等烹饪方法。

【**中火**】中火也叫文火，有较大的热

力，适用于烧、煮、炸、熘等烹调手法。

【**小火**】小火也称慢火、温火等。此火的火焰一般较小，火力偏弱，适用于煎等烹饪手法。

【**微火**】微火的热力小，一般用于使菜肴酥烂入味的炖、焖等烹调手法。



「火候的运用」

肉类菜肴

肉类菜肴要求炒得鲜嫩可口，炒菜的火候和投料的顺序都有讲究。以炒肉丝为例，炒肉丝是一道很普通的家常菜，它用料简单，操作也不复杂，但要掌控好火

候，炒出风味也不容易，所以一盘炒肉丝，也能衡量操作者对火候的掌控水平。炒肉丝的火候应采用大火，其特点是大火速成。这就要求烹调时放入的料要准确，动作迅速，出锅及时。炒肉丝从下锅到出锅只需二三十秒，动作稍一迟缓，菜就会变老。

在肉类中牛肉最不好炒，因为牛肉的纤维粗，如果火候掌控不好就容易把牛肉炒老。要想把牛肉炒好，首先要将牛肉顶刀切成片，用淀粉鸡蛋上浆，浆好后注入生油没过原料，静置20~30分钟，让油和蛋浆渗透到牛肉纤维中，然后用热勺热油旺火急速快炒。掌握了这个火候就可以炒出肉质细嫩的牛肉。

蔬菜类菜肴

烹炒这类菜肴的方法很多，但绝大多数是依靠少量的油来传热，以翻勺和手勺的搅动使原料均匀受热，火候以不超过烟点为好，三四分钟成菜，控制时间，火力要猛，大火可迅速地把青菜中的水分炒干，使青菜很快入味。如韭菜、菠菜、小白菜、芹菜、油菜、黄瓜等蔬菜的含水量在95%左右，由于其组织结构松散、质地脆嫩、色泽鲜艳，炒制时间过长会影响蔬菜本身的味道并破坏营养成分；像地瓜、萝卜、茄子、角瓜、云豆角、土豆等蔬菜的含水量在85%上下，这类原料质地相对紧密，在火候的掌握上应注意：丁丝适合短时间烹制，块段更适合焖、烧的烹调方法。



食以味为先，巧用调料

人们常说“食以味为先”，调味是烹制菜肴能否取得成功的关键技术之一，尤其是对于炒菜来说。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色、香、味、形俱佳的美味佳肴。

「调味的根据」

（1）因料调味

新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等原料，其本身具有特殊鲜味，不应过度调味，以免掩盖其天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如不新鲜的鱼、虾、牛羊肉及内脏类，调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品，诸如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等。

本身无特定味道的原料，如海参、鱼翅等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求使用相应的调味品。

（2）因菜调味

每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法做出的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于多味菜，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的菜以鲜香为主，有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜，等等。这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

（3）因时调味

人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代谢状况有关。例如在冬季，由于气候非常寒冷，因而喜食浓厚肥

美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

（4）因人调味

烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的恰当概括。

（5）调料优质

原料好而调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴的风味。优质调料还有一个含义，就是烹制某个地方的菜肴，应当用当地的著名调料，这样才能使菜肴风味十足。比如川菜中的水煮肉，烹制时要用四川郫县的豆瓣酱和汉源的花椒，这样做出来的味道就非常正宗了。



「烹调过程中的调味技巧」

加热前调味

加热前的调味又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就能有一个基本的味，同时消除某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品腌渍一下，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。鸡、鸭、鱼等肉类菜肴都要做加热前的调味，青笋、黄瓜等配料，也常常先用盐腌渍除水，定下其基本味。一些不能在蒸、炖过程中揭盖和调味的菜肴，更要在上笼入锅前调好味，如蒸鸡、蒸肉、蒸鱼、炖鸭（隔水）、罐焖肉、坛子肉等。它们的调味方法一般是将兑好的汤汁或搅拌好的作料，同蒸制原料一起放入器皿中，以便于加热过程中入味。

加热中调味

加热中的调味，也叫作正式调味或

定型调味。菜肴的口味正是由这一步来确定的，所以是决定性的调味阶段。当原料下锅以后，按照菜肴的烹调要求和食者的口味，在适宜的时机加入或咸或甜、或酸或辣、或香或鲜的调味品。有些大火急成的菜，须事先把所需的调味品放在碗中调好，这叫作“预备调味”，也称为“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后调味

加热后的调味又叫作辅助调味，可使菜肴的滋味更丰富。有些菜肴，虽然在第一、第二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到要求，因此需要在加热后最后定味，例如炸菜往往撒上椒盐或辣酱油等，有的蒸菜也需要在上桌前另烧调汁，炆、拌的凉菜，也需浇上兑好的三合油、姜醋汁、芥末糊等。



大厨的烹饪秘诀

谁都能拎起大勺炒几道家常菜，但并不是每个人都能炒出好菜。下面让我们一起走进大厨的课堂，看看大厨们炒菜好吃的秘诀是什么，让你分分钟变大厨，炒出更美味的佳肴！

「什么时候放盐？」

如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，也必须在放菜前下盐，这是因为花生油中可能会含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒出的菜更可口，开始可先少放些盐，菜熟后再调味。如果用豆油或菜油，则应先放菜，后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的流失。

「炒菜时如何掌握油温？」

烹制菜肴时，掌握好油温十分重要。原料数量多，油温就要高些；原料体型较大，易碎散的，油温应低些。具体来说，容易滑散，且不易断碎的原料可以在油烧至四五成热时下锅，如牛肉片、肉丁、鸡球等；容易碎散，体型又相对较大的原料，如鱼片，则应在油二三成热时下锅，且最好能用手抓，分散下锅；一些丝状、粒状的原料，一般都不易滑散，有些又特别容易碎断，可以热锅冷油下料，如鱼丝、鸡丝、芙蓉蛋液等。

「如何掌握好勾芡时间？」

一般应在菜肴九成熟时进行勾芡，过早勾芡会使芡汁发焦，过迟勾芡易使菜受热时间过长，失去脆嫩的口感。

「如何炒丝瓜不变色？」

炒丝瓜时滴入少许白醋，就可保持丝瓜的青绿色泽和清淡口味了。

「土豆丝变脆的妙招是什么？」

先将土豆去皮，切成细丝，再放在冷水中浸泡1小时，捞出土豆丝，沥干水分，入锅爆炒，加适量调料，起锅装盘，这样炒出来的土豆丝清脆爽口。

