

10余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

食谱帮你玩转 **大** 厨房

美美大厨房 **5**

炒爆炆最拿手

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

一书在手，炒爆炆样样**拿手**
用料最普通，做法最精彩

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

美美大厨房 ⑤

炒爆熘最拿手

“大厨房”工作室 著 CHAOBAOLIUZU NASHOU

最独特而难忘的

永远是妈妈的味道

或炒，或爆，或熘

每一道菜都那样温暖至心

自己动手吧

把对家人的爱烹进精心制作的菜肴里

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: [http:// www.jxkjcbbs.com](http://www.jxkjcbbs.com)

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



C 目录 CONTENTS



PART 1 炒最拿手 4

- 4 炒的类别
- 4 技法诀要
- 5 关键词
- 7 咸蛋黄炒玉米
- 8 蒜香银鱼炒花生
- 9 蒜香蛤蜊
- 10 辣味肉末
- 11 炒桂花豆腐
- 12 韭菜炒鸭肠
- 13 山药皮蛋
- 15 泡椒姜丝炒大肠
- 16 蒜香芦笋虾仁
- 17 香肠丝炒鸡蛋
- 18 金银蛋炒苋菜
- 19 剁椒蛤蜊炒宽粉
- 20 蚝油荷兰豆
- 21 空心菜腐乳炒文蛤



PART 2 爆最拿手 22

- 22 爆的类别
- 22 技法诀要
- 23 关键词
- 25 爆炒泰式芙蓉蟹
- 26 酱爆墨鱼
- 27 泡菜爆牛柳
- 28 双耳爆海螺
- 29 三色爆肚片
- 30 姜爆麻油虾
- 31 油爆双花
- 32 洋葱鸡柳
- 33 板栗蘑菇爆螺花
- 34 葱爆羊肉片
- 35 酱爆土豆丁
- 36 米椒爆蹄筋
- 37 酱爆带子粒



PART 3 熘最拿手 3

- 38 熘的类别
- 38 技法诀要
- 39 关键词
- 41 蛋黄熘豆腐
- 42 豉香牡蛎
- 43 滑蛋虾仁
- 44 麻辣牛蛙
- 45 香熘松花蛋
- 46 熘肝尖
- 47 醋熘藕片
- 48 黑椒洋葱熘鸡蛋





一 炒最拿手 49

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 49 黄螺豌豆炒鸡丁 | 52 小炒窝头 | 55 芦笋炒肉丝 |
| 49 干煸四季豆 | 52 西芹炒双丝 | 56 肉片蒜苔 |
| 49 虾仁炒鸡蛋 | 53 笋片炒肉 | 56 豌豆鸡丝 |
| 50 辣炒咸鱼 | 53 韭黄炒鸭血 | 56 洋葱炒蛋 |
| 50 苦瓜炒香肠 | 53 客家小炒 | 56 咸鱼炒豆芽 |
| 50 家乡小炒 | 54 牛肉末炒三丁 | 57 豆荚炒墨鱼 |
| 51 小炒兔丁 | 54 双椒鸡丝 | 57 青菜炒银耳 |
| 51 辣炒皮蛋 | 54 苦瓜炒肉片 | 58 快炒鱿鱼 |
| 51 豌豆鸡珍 | 54 双椒炒鱼片 | 58 豆椒炒牛肉 |
| 52 豆干牛肉丝 | 55 肉末炒苦瓜 | 58 辣白菜炒肥肠 |



二 爆最拿手 57

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 59 清爆羊肚 | 61 油爆虾 | 64 魔芋鸡翅 |
| 59 葱爆羊肉 | 62 宫爆鱼丁 | 64 酱爆茄丁 |
| 59 青蒜炒腊肉 | 62 海胆爆虾球 | 65 葱爆肉丝 |
| 60 火爆腰花 | 62 宫爆牛蛙 | 65 酱爆里脊 |
| 60 辣爆盐煎肉 | 63 爆炒鱿鱼 | 65 草菇爆虾球 |
| 60 宫爆虾仁 | 63 火爆鱿鱼丝 | 66 芫爆肚丝 |
| 61 宫爆鸡丁 | 63 葱爆肉 | 66 盐爆里脊 |
| 61 宫爆嫩排骨 | 64 酱爆鸡杂 | 66 虾爆鳝段 |



三 熘最拿手 67

- | | | |
|---------|----------|------------|
| 67 水熘豆腐 | 68 溜三样 | 70 炸熘土豆芽 |
| 67 糖醋鸡丁 | 69 湖南凹鸡 | 70 香菇肉片 |
| 67 沙茶牛肉 | 69 糖醋排骨 | 71 糖醋熘豆腐丸子 |
| 68 鱼香肉丝 | 69 糖醋辣味虾 | 71 鱼香蹄花 |
| 68 醋熘白菜 | 70 鲜蘑菜心 | 71 熘鱼段 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：穆丽

美美大厨房 ⑤

炒爆熘最拿手

“大厨房”工作室 著 CHAOBAOLIUZU NASHOU

最独特而难忘的

永远是妈妈的味道

或炒，或爆，或熘

每一道菜都那样温暖至心

自己动手吧

把对家人的爱烹进精心制作的菜肴里

江西科学技术出版社



C 目录 CONTENTS



PART 1 炒最拿手 4

- 4 炒的类别
- 4 技法诀要
- 5 关键词
- 7 咸蛋黄炒玉米
- 8 蒜香银鱼炒花生
- 9 蒜香蛤蜊
- 10 辣味肉末
- 11 炒桂花豆腐
- 12 韭菜炒鸭肠
- 13 山药皮蛋
- 15 泡椒姜丝炒大肠
- 16 蒜香芦笋虾仁
- 17 香肠丝炒鸡蛋
- 18 金银蛋炒苋菜
- 19 剁椒蛤蜊炒宽粉
- 20 蚝油荷兰豆
- 21 空心菜腐乳炒文蛤



PART 2 爆最拿手 22

- 22 爆的类别
- 22 技法诀要
- 23 关键词
- 25 爆炒泰式芙蓉蟹
- 26 酱爆墨鱼
- 27 泡菜爆牛柳
- 28 双耳爆海螺
- 29 三色爆肚片
- 30 姜爆麻油虾
- 31 油爆双花
- 32 洋葱鸡柳
- 33 板栗蘑菇爆螺花
- 34 葱爆羊肉片
- 35 酱爆土豆丁
- 36 米椒爆蹄筋
- 37 酱爆带子粒



PART 3 熘最拿手 3

- 38 熘的类别
- 38 技法诀要
- 39 关键词
- 41 蛋黄熘豆腐
- 42 豉香牡蛎
- 43 滑蛋虾仁
- 44 麻辣牛蛙
- 45 香熘松花蛋
- 46 熘肝尖
- 47 醋熘藕片
- 48 黑椒洋葱熘鸡蛋





一 炒最拿手 49

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 49 黄螺豌豆炒鸡丁 | 52 小炒窝头 | 55 芦笋炒肉丝 |
| 49 干煸四季豆 | 52 西芹炒双丝 | 56 肉片蒜苔 |
| 49 虾仁炒鸡蛋 | 53 笋片炒肉 | 56 豌豆鸡丝 |
| 50 辣炒咸鱼 | 53 韭黄炒鸭血 | 56 洋葱炒蛋 |
| 50 苦瓜炒香肠 | 53 客家小炒 | 56 咸鱼炒豆芽 |
| 50 家乡小炒 | 54 牛肉末炒三丁 | 57 豆荚炒墨鱼 |
| 51 小炒兔丁 | 54 双椒鸡丝 | 57 青菜炒银耳 |
| 51 辣炒皮蛋 | 54 苦瓜炒肉片 | 58 快炒鱿鱼 |
| 51 豌豆鸡珍 | 54 双椒炒鱼片 | 58 豆椒炒牛肉 |
| 52 豆干牛肉丝 | 55 肉末炒苦瓜 | 58 辣白菜炒肥肠 |



二 爆最拿手 57

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 59 清爆羊肚 | 61 油爆虾 | 64 魔芋鸡翅 |
| 59 葱爆羊肉 | 62 宫爆鱼丁 | 64 酱爆茄丁 |
| 59 青蒜炒腊肉 | 62 海胆爆虾球 | 65 葱爆肉丝 |
| 60 火爆腰花 | 62 宫爆牛蛙 | 65 酱爆里脊 |
| 60 辣爆盐煎肉 | 63 爆炒鱿鱼 | 65 草菇爆虾球 |
| 60 宫爆虾仁 | 63 火爆鱿鱼丝 | 66 芫爆肚丝 |
| 61 宫爆鸡丁 | 63 葱爆肉 | 66 盐爆里脊 |
| 61 宫爆嫩排骨 | 64 酱爆鸡杂 | 66 虾爆鳝段 |



三 熘最拿手 67

- | | | |
|---------|----------|------------|
| 67 水熘豆腐 | 68 溜三样 | 70 炸熘土豆荚 |
| 67 糖醋鸡丁 | 69 湖南凹鸡 | 70 香菇肉片 |
| 67 沙茶牛肉 | 69 糖醋排骨 | 71 糖醋熘豆腐丸子 |
| 68 鱼香肉丝 | 69 糖醋辣味虾 | 71 鱼香蹄花 |
| 68 醋熘白菜 | 70 鲜蘑菜心 | 71 熘鱼段 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：穆丽

炒

CHAO

■ 炒是以油或油与金属为主要导热体，将小型原料投入加热的锅中，在炒勺中快速翻炒，使原料在较短的时间内加热成熟，调味成菜的一种烹调方法。炒是最能体现原料本味，使菜品清新爽口的一种烹调方法。■

炒的类别

按操作过程可分为滑炒和煸炒。

滑炒：将原料在温油锅里加热成熟，再拌炒入调料即成，成菜卤汁较紧，口感滑爽柔嫩。

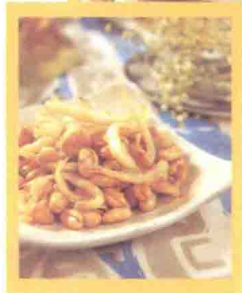
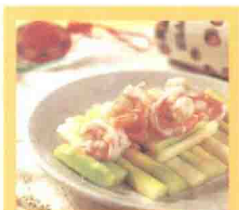
煸炒：将油锅烧热搪滑，加少许油，待油烧热冒烟时投下原料，快速翻炒，逐一加调料炒匀即成，成菜汤汁极少，口感鲜嫩爽脆。

技法诀要

由于蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间越长，维生素损失愈多。因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅冷油，旺火快炒。

热锅冷油：菜的火候，对菜的色香味以及营养和健康都有影响。“热锅冷油”是炒菜的一个诀窍，先把锅烧热，不要等油冒烟了才放菜，炒菜的温度以油温六、七成热左右为最佳。

旺火快炒：旺火是最强的火力，它的特点是，火焰高而稳定，窜出炉口散发出逼人的热气，火光明亮，耀眼夺目，火色黄白。这种“抢火候”的快速烹制手法可以缩短菜肴加热时间，减少营养成分的损失，并保持原料的鲜美嫩脆。



关键词

刀工:炒的原料都鲜嫩易熟,除自然小型者外,都需要加工成片、丁、丝、条、球、末、粒、蓉等形态,对一些特殊原料,如猪腰、鱿鱼等,可切花刀。切割处理的要求是形小、体薄,

油量:用油不宜过多,否则会使芡汁结团而包不上原料,因为过多的油会阻隔芡粉与水的接触而糊化不均匀,加上原料表面若是包裹了过多的油质,芡汁也会难以包裹上去。

油温:炒菜下料时要掌握油温的变化情况,才能炒出色香味美的菜品。

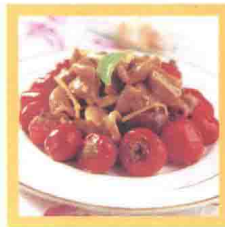
如果使用旺火炒菜,那么原料下锅的时候油温应低一点,因为旺火可使油温迅速升高。油温高的情况下下锅,极易造成原料粘连、外焦里不透的现象。

如果原材料较多,下锅的时候,油温要适当高一些,因为原材料本身是冷的,原材料多会使油温快速下降,下料后,油温正好下降到所需温度,保证菜肴的质量;若是原材料量少,下锅的时候,油温就要低一些,因为原材料量少,油温降得慢升得快,故下料时油温偏低些,下料后正好升到所需要的温度。

味精:炒菜时味精不要放入太早,一般应在菜快要熟时放入,因为这时是味精溶解最好的温度,鲜味也浓。

醋:炒菜时在蔬菜下锅后马上加一点醋,能减少蔬菜中维生素的损失。

勾芡:由于炒菜的加热时间较短,原料脱水不多,因此成品鲜嫩爽滑,但不易入味,所以,除了一些强调清脆爽嫩质感口味的蔬菜菜肴,一般都要勾芡,芡汁下锅即快速翻拌,经勾芡后的菜品,汁液的黏性和浓度增大,所形成的淀粉胶液紧紧裹住食材,才能使菜肴鲜美入味。





色泽鲜艳，营养丰富的

咸蛋黄炒玉米

▶ 材料

咸蛋黄 3 个，玉米粒 250 克，葱花 1 小匙

▶ 调料

牛油 1 大匙，鸡粉、淀粉各适量

▶ 做法

- 1 咸蛋黄蒸熟，用鸡粉、淀粉搓揉，制成“味皇酱”。
- 2 将玉米粒入热油锅中炸至香脆。
- 3 烧锅下牛油，把“味皇酱”与炸好的玉米粒一起炒匀，撒上葱花即可。

▶ 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

如果你觉得咸蛋黄炒玉米滋味不够的话，还可以加些虾，排在盘中既漂亮又能勾人食欲，做法还不复杂。

▶ 营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

炒制时要注意油温和火候，以避免粘锅。咸蛋黄含有丰富的维生素，且极容易为人体吸收，但胆固醇含量比较高，中老年人应慎食。



蒜香银鱼炒花生

材料

银鱼 250克，蒜味花生 2大匙，面粉糊 1大匙，
辣椒碎末 1大匙，葱花 2大匙，蒜末 1大匙

调料

酱油、味精各适量

做法

1 银鱼洗净，沥干水分，滚上面粉糊，备用。

2 起锅热油，放入银鱼，小火翻炒至微黄时，加入蒜末拌炒，再加入调料拌匀，起锅前加花生、葱花、辣椒略拌，即可盛盘。



选购小绝招

XUANGOUXIAOJUEZHAO

选购银鱼以颜色呈自然的黄白色者为佳，若鱼身很洁白，则可能是添加了荧光剂。

蒜香蛤蜊



材料



鲜蛤蜊 300 克，辣椒 1 个，葱 1 根，蒜 3 瓣

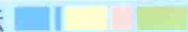
调料



A: 料酒 1 大匙，淀粉 2 大匙

B: 酱油 1 大匙，蚝油 1 大匙，白糖 1 大匙，香油 1 小匙

做法



- 1 蛤蜊洗净去杂质拌调料A稍腌，然后氽烫冲凉备用。
- 2 蒜拍碎；辣椒切片、葱切段。
- 3 热锅入油将蒜、辣椒、葱炒香，即加入除香油外的调料B拌匀，汁开时加入蛤蜊，改大火再烧开后即熄火，滴香油盛出。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

如果不喜欢蒜味，也可以用白酒和红酒替代，将白酒、红酒适量放入蛤蜊中，烧至蛤蜊透熟，这样烧出的蛤蜊味道出奇的妙。





辣味肉末

材料

肉馅 300 克，辣椒 1 个，葱 1 根，蒜 4 瓣

调料

酱油 1 大匙，辣椒粉半大匙，辣椒油半大匙，白糖和味精各少许

做法

- 1 葱、蒜、辣椒分别切碎备用。
- 2 炒锅内放入半大匙辣椒油热锅，将肉馅放入

快速炒熟，再加入蒜末、辣椒末、辣椒粉、酱油，以及白糖、味精翻炒，起锅前撒入葱末增香即可。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

如果不喜欢放辣椒粉，可以用辣椒酱。这道菜口味较重，让人大开胃口，由于肉馅本身油很多，所以直接用辣椒油翻炒即可，可避免过于油腻。

炒桂花豆腐

材料

豆腐1块,猪肉馅100克,鸡蛋2个,葱1根

调料

盐1小匙,味精少许

做法

- 1 鸡蛋打入碗内搅匀;葱切花;豆腐上屉蒸透取出。
- 2 起锅热油,放入猪肉馅炒至变色,放入葱花爆香,再下入鸡蛋液翻炒至定浆,放入豆腐,加调料翻炒均匀,出锅装盘即可。

厨房小窍门

买回来的豆腐用盐水泡过,炒的时候上色快且不易碎;用蒸的方式更是入味鲜嫩。也可以把豆腐不蒸,直接烧,但比较干,总之各有特色。



韭菜炒鸭肠

材料

鸭肠250克，韭菜1把，辣椒半个，
姜3片，蒜3瓣

调料

A:盐半小匙，蚝油、白糖各少许，
料酒3大匙
B:香油1小匙

做法

- 1 鸭肠洗净切段，汆烫冲凉备用；韭菜切段；姜切丝；蒜拍碎；辣椒切段。
- 2 热锅入油将蒜、辣椒炒香，再加入韭菜段与调料A用大火翻炒。
- 3 待韭菜软化才加入姜丝、鸭肠再拌匀，并滴香油，熄火盛出。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

韭菜入菜，可作主料，可作辅料，色绿质嫩，香味四溢。春季是韭菜品质最佳的时候，晚秋的稍次，夏季的最差。

