

| 足够美味 | 足够丰富 | 让您食指大动、胃口大开 |

# 下饭小炒菜

选用简单易得的时令食材  
制作上注重口味、色泽

步骤文字详略得当，易懂易学

- ✓ 66 道 春季下饭小炒
- ✓ 67 道 夏季下饭小炒
- ✓ 70 道 秋季下饭小炒
- ✓ 69 道 冬季下饭小炒

甘智荣 / 编著

烹制以  
**鲜/嫩/香**  
为特色

一道道时令下饭小炒

还原食物的本真味道

带给您不一样的舌尖体验

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 下饭小炒菜

甘智荣 / 编著

烹制以  
**鲜/嫩/香**  
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

下饭小炒菜 / 甘智荣编著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5388-8490-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238838 号

## 下饭小炒菜

XIAFAN XIAOCHAOCAL

- 
- |      |                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 编 著  | 甘智荣                                                                                               |
| 责任编辑 | 回 博                                                                                               |
| 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: <a href="http://www.lkcbs.cn">www.lkcbs.cn</a> <a href="http://www.lkpub.cn">www.lkpub.cn</a> |
| 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 978-7-5388-8490-6/TS · 614                                                                   |
| 定 价  | 29.80 元                                                                                           |

【版权所有, 请勿翻印、转载】





## CONTENTS

# 目录

### Part 1

## 炒出好味道，自然好胃口

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 掌握炒菜的基本功 .....  | 002 |
| 影响食欲的五大因素 ..... | 005 |
| 改善食欲的炒菜秘诀 ..... | 006 |

### Part 2

## 鲜脆清淡，春季下饭小炒菜

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| • 饮食指南 .....  | 010 | 茄汁莴笋 .....    | 021 |
| • 推荐食谱 .....  | 010 | 韭菜炒鳝丝 .....   | 022 |
| 蒜香虾球 .....    | 010 | 腐竹香菇炒莴笋 ..... | 023 |
| 彩椒玉米炒鸡蛋 ..... | 011 | 莴笋炒百合 .....   | 023 |
| 胡萝卜玉米笋 .....  | 012 | 莴笋炒什锦 .....   | 024 |
| 鹿茸竹笋烧虾仁 ..... | 013 | 韭菜花炒腊鸭腿 ..... | 025 |
| 杏鲍菇炒甜玉米 ..... | 014 | 枸杞芹菜炒香菇 ..... | 026 |
| 韭菜炒干贝 .....   | 015 | 杏鲍菇炒芹菜 .....  | 026 |
| 玉米年糕炒肉 .....  | 016 | 莴笋炒回锅肉 .....  | 027 |
| 玉米烧排骨 .....   | 016 | 豆角烧茄子 .....   | 028 |
| 玉米腰果火腿丁 ..... | 017 | 慈姑炒芹菜 .....   | 029 |
| 肚条烧韭菜花 .....  | 018 | 炆炒生菜 .....    | 030 |
| 干煸芹菜肉丝 .....  | 020 | 芹菜炒蛋 .....    | 031 |



|                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 芹菜炒黄豆 .....     | 032 | 红烧小土豆 .....   | 052 |
| 花菜烧火腿 .....     | 033 | 香油胡萝卜 .....   | 053 |
| 酱香西蓝花豆角 .....   | 035 | 酱香土豆丝 .....   | 054 |
| 韭菜炒腊鸭腿 .....    | 036 | 干煸土豆条 .....   | 055 |
| 西蓝花炒鸡脆骨 .....   | 036 | 柿子椒炒土豆片 ..... | 056 |
| 西蓝花炒什蔬 .....    | 037 | 土豆豆角烧腊肉 ..... | 056 |
| 草菇西蓝花 .....     | 038 | 土豆烧鸡脆骨 .....  | 057 |
| 虾仁西蓝花 .....     | 039 | 土豆烧苦瓜 .....   | 058 |
| 腰果西蓝花 .....     | 040 | 茭白炒鸡蛋 .....   | 059 |
| 胡萝卜片小炒肉 .....   | 040 | 酸辣炒土豆丝 .....  | 060 |
| 西蓝花胡萝卜腊肉饭 ..... | 041 | 彩椒炒黄瓜 .....   | 061 |
| 胡萝卜炒鸡肝 .....    | 042 | 川味酸辣黄瓜条 ..... | 061 |
| 胡萝卜丝炒包菜 .....   | 043 | 黄瓜炒牛肉 .....   | 062 |
| 黄油豌豆炒胡萝卜 .....  | 044 | 鱼香土豆丝 .....   | 063 |
| 萝卜干炒杭椒 .....    | 044 | 彩椒黄瓜炒鸭丁 ..... | 064 |
| 鸡丁萝卜干 .....     | 045 | 醋熘黄瓜 .....    | 064 |
| 肉末胡萝卜炒青豆 .....  | 046 | 黄瓜蒜片 .....    | 065 |
| 萝卜干炒腊肠 .....    | 047 | 酱炒黄瓜白豆干 ..... | 066 |
| 牛蒡炒牛肉丝 .....    | 048 |               |     |
| 萝卜缨炒鸡蛋 .....    | 049 |               |     |
| 竹荪虾仁烩玉子豆腐 ..... | 049 |               |     |
| 榨菜炒白萝卜丝 .....   | 050 |               |     |
| 胡萝卜丝炒豆芽 .....   | 051 |               |     |
| 胡萝卜炒牛肉 .....    | 052 |               |     |





Part 3

## 香嫩爽口，夏季下饭小炒菜

• 饮食指南 ..... 068

• 推荐食谱 ..... 068

苦瓜玉米粒 ..... 068

青椒炒茄子 ..... 069

咸蛋黄烧茄子 ..... 070

豌豆玉米炒虾仁 ..... 072

西红柿青椒炒茄子 ..... 073

鱼香茄子烧四季豆 ..... 074

莴笋炒蛤蜊 ..... 075

金钩黄瓜 ..... 076

酱爆牛肉金针菇 ..... 076

蛭子炒芹菜 ..... 077

莴笋玉米鸭丁 ..... 078

胡萝卜炒蛋 ..... 079

陈皮豆角炒牛肉 ..... 080

桃仁茄子 ..... 081

碧绿带子肉 ..... 081

川香豆角 ..... 082

干煸芋头牛肉丝 ..... 083

咸蛋黄炒黄瓜 ..... 083

鸡翅烧豆角 ..... 084

椒麻四季豆 ..... 085

西红柿炒冻豆腐 ..... 086

西红柿炒包菜 ..... 087

洋葱炒豆腐皮 ..... 088

韭黄炒牡蛎 ..... 089

西红柿炒烙饼 ..... 090

西红柿炒洋葱 ..... 090

西红柿炒扁豆 ..... 091

洋葱虾泥 ..... 092

银鱼鲜奶炒燕窝 ..... 093

腰果时蔬炒鸡丁 ..... 094

酱香花菜豆角 ..... 094

干贝炒丝瓜 ..... 095

南瓜香菇炒韭菜 ..... 096

冬瓜烧香菇 ..... 097

油豆腐烧冬瓜 ..... 098

醋焖腐竹带鱼 ..... 099

肉末干煸四季豆 ..... 100





|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 荔枝西红柿炒丝瓜 ..... | 100 | 西红柿洋葱炒蛋 .....  | 114 |
| 咖喱鸡丁炒南瓜 .....  | 101 | 豆豉炒三丝 .....    | 115 |
| 丝瓜炒猪心 .....    | 102 | 啤酒鸡翅 .....     | 116 |
| 西红柿炒口蘑 .....   | 103 | 白灵菇炒鸡丁 .....   | 118 |
| 洋葱腊肠炒蛋 .....   | 105 | 白果鸡丁 .....     | 119 |
| 扁豆丝炒豆腐干 .....  | 106 | 豆腐干洋葱炒牛肉 ..... | 120 |
| 腐竹烩菠菜 .....    | 107 | 洋葱芦笋烩甜椒 .....  | 120 |
| 蚝油芦笋牛肉粒 .....  | 108 | 三鲜鱼鳔 .....     | 121 |
| 鱼香白灵菇 .....    | 108 | 红烧鱼鳔 .....     | 122 |
| 东坡豆腐 .....     | 109 | 豉油南瓜 .....     | 123 |
| 豆瓣酱炒脆皮豆腐 ..... | 110 | 蒜蓉芥蓝片 .....    | 123 |
| 葱白炒豆芽 .....    | 111 | 豆豉鸡肉炒饭 .....   | 124 |
| 豆豉荷包蛋 .....    | 112 | 肉末南瓜藤 .....    | 124 |
| 宫保豆腐 .....     | 113 | 辣椒炒鱼板 .....    | 125 |
| 西红柿肉酱烩豆腐 ..... | 114 | 酱烧八爪鱼 .....    | 126 |

#### Part 4

### 滋补可口，秋季下饭小炒菜

• 饮食指南 ..... 128

• 推荐食谱 ..... 128

芦荟炒玉米粒 .....
 128 |

莲子松仁玉米 .....
 129 |

酱焖茄子 .....
 130 |

豆瓣茄子 .....
 131 |

西葫芦炒肚片 .....
 132 |

丝瓜腊肉炒年糕 .....
 132 |

004





|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 莴笋炒茭白 .....   | 133 | 鸡蛋炒豆渣 .....    | 148 |
| 洋葱猪皮烧海带 ..... | 134 | 鸡丝豆腐干 .....    | 149 |
| 洋葱猪肝炒面 .....  | 135 | 豆腐皮枸杞炒包菜 ..... | 150 |
| 蚝油丝瓜 .....    | 136 | 豆酱炒麻叶 .....    | 150 |
| 丝瓜炒蟹柳 .....   | 136 | 酱汁鸡翅 .....     | 151 |
| 草菇丝瓜炒虾球 ..... | 137 | 青蒜豆芽炒鸡丝 .....  | 152 |
| 猪肝熘丝瓜 .....   | 138 | 豆油爆虾仁 .....    | 153 |
| 松子炒丝瓜 .....   | 139 | 多彩豆腐 .....     | 153 |
| 橙汁鸡片 .....    | 140 | 椒油笋丁 .....     | 154 |
| 海带冬瓜焖排骨 ..... | 141 | 灵芝豌豆 .....     | 155 |
| 蟹味菇炒小白菜 ..... | 141 | 蛤蜊炒毛豆 .....    | 156 |
| 菠萝山楂鸡 .....   | 142 | 香菇豌豆炒笋丁 .....  | 157 |
| 芥蓝炒冬瓜 .....   | 143 | 空心菜炒鸭肠 .....   | 158 |
| 干煸麻辣鸡丝 .....  | 144 | 韭菜炒鹌鹑蛋 .....   | 160 |
| 西芹炒南瓜 .....   | 145 | 菠萝蜜炒鸭片 .....   | 160 |
| 土豆南瓜烧肥肠 ..... | 145 | 豌豆苗炒豆皮丝 .....  | 161 |
| 核桃仁鸡丁 .....   | 146 | 白果桂圆炒虾仁 .....  | 162 |
| 海鲜鸡蛋炒秋葵 ..... | 147 | 油焖笋尖 .....     | 163 |
|               |     | 豉油皇炒濠尿虾 .....  | 164 |
|               |     | 炒三丁 .....      | 165 |
|               |     | 韭菜花炒虾仁 .....   | 166 |
|               |     | 芙蓉鸡片 .....     | 166 |
|               |     | 干煸濠尿虾 .....    | 167 |
|               |     | 韭菜炒羊肝 .....    | 168 |







|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 黄瓜鸡蛋炒面 .....  | 169 | 回锅牛筋 .....     | 177 |
| 鸡蛋炒面 .....    | 169 | 小笋炒牛肉 .....    | 178 |
| 香菇口蘑烩鸡片 ..... | 170 | 香辣田螺鸡 .....    | 179 |
| 草菇炒牛蛙 .....   | 171 | 蒜蓉豌豆苗 .....    | 180 |
| 笋烧海参 .....    | 172 | 豌豆炒口蘑 .....    | 180 |
| 李子果香鸡 .....   | 172 | 牛肉粒炒河粉 .....   | 181 |
| 魔芋烧牛舌 .....   | 173 | 老黄瓜炒花蛤 .....   | 182 |
| 红烧牛肉 .....    | 174 | 牛蒡三丝 .....     | 183 |
| 香辣鸡翅 .....    | 175 | 白菜粉丝炒五花肉 ..... | 184 |
| 橘子豌豆炒玉米 ..... | 176 | 白菜木耳炒肉丝 .....  | 185 |
| 马蹄炒豌豆苗 .....  | 176 | 腰果葱油白菜心 .....  | 186 |

## Part 5

## 醇厚美味，冬季下饭小炒菜

|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| • 饮食指南 .....  | 188 | 生爆水鱼 .....     | 196 |
| • 推荐食谱 .....  | 188 | 扁豆鸡丝 .....     | 196 |
| 炒牛蒡胡萝卜丝 ..... | 188 | 牛肉炒冬瓜 .....    | 197 |
| 腊鱼烧五花肉 .....  | 189 | 花甲炒鸡心 .....    | 198 |
| 芝麻辣味炒排骨 ..... | 190 | 红油豆腐鸡丝 .....   | 199 |
| 醋熘莴笋 .....    | 191 | 黄芪枸杞鸡丝 .....   | 200 |
| 松仁丝瓜 .....    | 192 | 火腿炒鸡蛋 .....    | 201 |
| 鹅肉烧冬瓜 .....   | 192 | 干煸牛肉丝 .....    | 202 |
| 芦笋煨冬瓜 .....   | 193 | 冬笋豆腐干炒猪皮 ..... | 202 |
| 核桃桂圆炒鸡丁 ..... | 194 | 鸡蛋包豆腐 .....    | 203 |
| 油泼茄子 .....    | 195 | 鸡丁炒鲜贝 .....    | 204 |



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 鸡蛋炒百合 .....    | 205 | 雪梨豌豆炒百合 .....  | 225 |
| 虾球鸡丁炒饭 .....   | 206 | 彩椒牛肉丝 .....    | 226 |
| 菠菜叉烧炒饭 .....   | 206 | 桂圆炒鸡蛋 .....    | 227 |
| 椒盐鸡脆骨 .....    | 207 | 花菜炒鸡片 .....    | 227 |
| 酸笋烧罗非鱼 .....   | 208 | 葱韭牛肉 .....     | 228 |
| 咸鱼鸡丁炒饭 .....   | 209 | 醋熘白菜片 .....    | 229 |
| 彩椒木耳炒鸡肉 .....  | 210 | 酱爆虾仁 .....     | 231 |
| 茶树菇炒鸡丝 .....   | 210 | 柠檬胡椒牛肉 .....   | 232 |
| 笋丁焖蛋 .....     | 211 | 牛肉苹果丝 .....    | 233 |
| 笋干焖腊鸭 .....    | 212 | 青椒炒尖笋 .....    | 234 |
| 山楂猪排 .....     | 213 | 酸辣魔芋烧笋丝 .....  | 234 |
| 红烧羊肚 .....     | 214 | 牛蒡甜不辣 .....    | 235 |
| 芙蓉灵芝鸡 .....    | 216 | 尖椒炒羊肚 .....    | 236 |
| 干妈酱爆鸡软骨 .....  | 216 | 白菜炒菌菇 .....    | 237 |
| 芹菜腊肉 .....     | 217 | 五彩鸽丝 .....     | 238 |
| 红烧萝卜 .....     | 218 | 剁椒牛蛙 .....     | 238 |
| 枸杞萝卜炒鸡丝 .....  | 219 | 鸡丝白菜炒白灵菇 ..... | 239 |
| 丝瓜炒蛤蜊 .....    | 220 | 灵芝素鸡炒白菜 .....  | 240 |
| 猴头菇鲜虾烧豆腐 ..... | 221 | 陈皮炒河虾 .....    | 241 |
| 韭菜花炒河虾 .....   | 221 | 茄汁肉酱 .....     | 242 |
| 马蹄豌豆炒虾仁 .....  | 222 | 酱爆素三丁 .....    | 243 |
| 茯苓炒虾仁 .....    | 223 | 韭菜炒牛肉 .....    | 244 |
| 枸杞麦冬炒鸡蛋 .....  | 224 | 小白菜炒黄豆芽 .....  | 245 |
| 枸杞叶炒鸡蛋 .....   | 224 | 苦瓜黑椒炒虾球 .....  | 246 |
|                |     | 葱烧牛舌 .....     | 246 |

Part 1

# 炒出好味道， 自然好胃口



你会怀念小时候妈妈做的红烧肉的味道，可能也爱餐厅大厨做的黑椒牛柳的味道，无论哪一种，虽味道不同，但必定都是足以满足你味蕾的美食。好味道自然会调动好胃口。那么，你知道如何炒出一盘好味道的菜肴，让人胃口大开吗？





# 掌握炒菜的基本功

想要做出色香味俱全、让人胃口大开的美味，可不是那么简单的。炒制的方法、刀工的处理、火候的把握、油温的控制等，都大有讲究。掌握这些下厨必备的知识，对厨艺的提高会很有帮助哦。



## ／ 了解炒的种类 ／

炒是中国传统烹调方法之一，也是我们日常生活中使用很广泛的一种烹调方法。适用于炒的原料，多为经过刀工处理成小丁、丝、条、球的食材。用这种方法做出来的菜，不但味鲜、脆嫩，而且能在较大程度上保持食物的营养价值。炒又分为生炒、熟炒、软炒、干炒。

### 生炒

生炒也叫火边炒，以不挂糊的原料为主，先将主料放入沸油锅中炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可以迟一点儿再放，不易熟的则与主料一齐放入，然后加入调料，迅速翻炒几下，断生即可。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，再翻炒几下，使原料炒透，即可出锅。用这种方式炒出来的菜肴汤汁少，原料新鲜。

### 熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟，然后切成块、片、丝等形状，放入沸油锅中略炒，再依次加入辅料、调料和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的特点是略带卤汁、酥脆入味。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也可用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡。

### 软炒

软炒又称滑炒，即先将主料出锅，经调味品腌渍，再用蛋清或淀粉上浆，放入五六成热的油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，勾薄芡起锅。软炒的特点是原料经过挂糊油炸，表层变脆，原料在炒制中又吸附了芡汁的滋味，外焦里嫩、滋味浓郁。用这种炒法炒

制的菜肴非常嫩滑。

### 干炒

干炒也叫干煸，干炒的菜肴干香、酥脆、略带麻辣。其操作过程是将小形不易碎断的原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外层焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部汁水被主料吸收后，即可出锅。

由于干炒的食材水分少，容易粘锅，而油能润滑炒锅，且有辅助传热的作用，因此，干炒时可分次少量加入底油。

## ／ 刀工处理 ／

刀工是根据烹调与食用的需要，运用不同的刀法将各种原料加工成一定形状的烹饪技术。可以说，烹饪任何菜肴，都很难离开刀工这道重要的工序。刀法合宜不仅能使菜品造型美观，还能保存原料的营养成分。原料经过各种刀法加工，可形成块、片、丝、条、丁、段、球、泥、粒、末等多种形状。

猪肉的肉质比较细，筋膜少，若横切，炒熟后会变得凌乱散碎；而斜切，既可使其不碎，吃起来也不会塞牙。

牛肉宜横切，由于牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。这样炒出来的牛肉丝，就很难嚼烂。

羊肉中有很多薄膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉发硬，吃起来难以下咽。



煮熟的鸡蛋、鸭蛋、咸蛋想要使切出来的蛋片光滑平整，而且不粘在刀上，可先将刀在开水中烫热后再切。

切番茄时，要看清表面的“纹路”，把番茄的蒂放正，依照纹路切下去，能使切口的种子不与果肉分离，果浆不流失。

## ／ 火候的掌握 ／

火候，是菜肴烹调过程中，所用的火力大小和时间长短。烹制菜肴时，掌握好火候十分重要。有好的原料、辅料、刀工，火候不够，则菜肴不能入味，甚至半生不熟；若过火，不仅不能使菜肴鲜嫩爽滑，甚至还会焦糊。准确把握火候，能使原料的成熟恰到好处。

一般而言，炒适合用大火。不过，食材不同，炒的时候火候也有所差异。软、嫩、脆的原料多用旺火速成，老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。

另外，在烹调前通过初步加工改变了原料的质地和特点，那么火候的运用也要改变。如将原料切得较细小，滑油、焯水等都能缩短烹调时间。整块的原料在烹调中，由于受热面积小，需长时间烹制才能

成熟，所以火力不宜过旺；而碎小形状的原料因其受热面积大，大火快炒也很容易成熟。

蔬菜中的许多维生素遇热易被破坏，加热时间越长，维生素流失越多，因此在炒制时，应尽量做到热锅、热油、急火、快炒。

在炒猪肉、牛肉时，为了减少营养的损失，可先对其进行刀工处理，加料酒、盐、食用油等调料腌渍，再用淀粉挂糊上浆，然后放入四五成热的油中滑一下后捞出，最后再改用旺火、热油，快速煸炒，即可出锅。

鱼类产品多是用煎或煮的方式烹饪，用炒的方式较少。如果要炒，也需先把鱼煎或炸一下再炒，此时尤其要注意火候，火太大鱼肉易老。

## ／ 油温的控制 ／

一盘菜炒得好不好吃，除了食材、火候和刀工等因素外，还与油温有着密切的关系。常用的油温主要有冷油温、低油温、中油温和高油温四种。如果油的表面稳定、无烟，放入小块的食材无响声，那

么可判定此为低油温，油温三四成热，在90~120℃。如果油面四周向中间翻动，并冒出少量的烟，则属中油温，油温五六成热，在150~180℃。如果油面至中间往外翻动，并有大量青烟，用勺搅动时有声响，则为高油温，油温七八成热，在200~240℃。低油温适用于软炸、滑炒，中油温适用于干炸、酥炸，高油温适用于清炸(如炸鸡、炸鱼)。

那么，炒菜时要如何控制好油温呢？一般来说，需要根据火候、原料的性质以及投料的多少来决定：

用旺火加热，原料下锅时油温应低一些，因为旺火可使油温迅速升高，如果火力旺、油温高时下入原料，极易导致原料粘结、外焦内生。

用中火加热，原料下锅时油温应高一些，由于中火加热，油温上升较慢，如果在火力不旺、油温低的情况下投入原料，则油温会迅速下降，造成原料脱浆、脱糊，且会延长烹饪时间。

投放的原料量大，油温应高一些，因为原料本身的温度会使油温下降，投量越大，油温下降的幅度越大，且回升较慢，故应在油温较高时下入原料。反之，原料量较少，则下锅时的油温可低一些。

此外，质地细嫩、形状较小的原料，下锅时油温应低一些；反之，油温则应高一些。

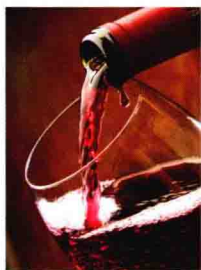
总之，油温的掌握应综合考虑，灵活掌握，视不同条件合理地控制油温，这样才能烹制出美味的菜肴来。





# 影响食欲的五大因素

我们在日常生活中，常常会出现食欲不振、胃口不佳的情况，很多人误以为是自己的身体出了毛病。其实，食欲不振是由多种原因造成的。下面，就让我们一起来了解影响食欲的不同因素，并以此来改善和增进食欲。



## ／ 食物的颜色、外观 ／

通过视觉传递，颜色能直接影响到我们的食欲。色彩鲜艳、造型别致的食物，容易刺激人体分泌出大量消化液，从而引起旺盛的食欲。例如暖色系容易带给人愉悦的感受，人们在面对这类色系的食物时，心情会变好，进而产生好食欲。

## ／ 进餐环境 ／

优雅的环境、温馨的气氛以及轻快的乐曲，可以增进食欲，有利于食物的消化吸收，愉悦身心。例如淡雅的桌面和餐具颜色，能衬托出菜肴的色彩。柔和的灯光会增加人们的舒适感，从而增加进餐的欲望，延长用餐时间，增加进食量。

## ／ 情绪 ／

愉快的心情，可以营造出轻松的就餐

氛围，有利于消化液的分泌、食物的摄取和消化；而如果把愤怒、忧愁、悲伤、惊恐等不良情绪带到餐桌上，则会严重影响食欲。因此，要善于调节情绪，使就餐在一种愉快的气氛中进行。

## ／ 甜食、冷饮过量 ／

进餐前食用过多的甜食，会使血糖浓度升高，进而刺激饱食中枢，抑制摄食中枢，因此在进餐时也就没有了进食的欲望。此外，夏季饮用过量的冷饮，同样也会导致食欲下降。

## ／ 饥饱不均、暴饮暴食 ／

如果胃经常处于饥饿状态，久之就会造成胃黏膜损伤，引起食欲不振。相反，若经常暴饮暴食，则使胃过度扩张，食物停留的时间过长，同样会造成黏膜损伤。



# 改善食欲的炒菜秘诀

生活中你是否常常胃口不佳，看着餐桌上的饭菜却提不起兴趣，因而总是为吃饭发愁呢？其实，有很多你所不知道的炒菜小秘诀，可以很好地改善你的食欲。



## ／ 选一口好锅 ／

炒锅是厨房必备的厨具，很多人在购买炒锅的时候只注意到炒锅的价格和外观，没有注意炒锅的材质。实际上，炒锅的材质直接关系到食物营养的流失程度。

研究发现，用铁锅炒菜能有效减少蔬菜中维生素C的流失，且在炒菜过程中溶出的铁离子能够有效被菜肴吸收，补充人体所需要的铁。铝锅薄、传热快，炒菜也能保留较多的维生素C，但溶出的铝元素对健康不利。因此，炒菜最好选用铁锅。

选购时，可用手触一下锅的外表，好锅外表光滑且有质感，若手感发涩则说明打磨得不够细致。其次看锅把手和锅身能不能达到浑然一体的效果，这是把手能承受多大重量的关键。好的点焊看不出任何痕迹，连接处呈圆润的流线形。其次，要

看锅底，锅底越小，传火越快，更省燃料和时间。锅的厚薄要求一致，可将锅底朝天，用手顶住中心，再轻轻敲打，锅声越响亮，手感振动越大，说明锅越好。

## ／ 炒菜选对油 ／

油的品种不同，炒出的菜肴口味也有所差别。市场上常见的有花生油、玉米油、茶籽油、亚麻籽油、橄榄油等，这些对血脂和动脉粥样硬化无明显影响的植物油，其单不饱和脂肪酸含量占40%~65%，多不饱和脂肪酸含量与饱和脂肪酸含量接近，可长期选择食用，但最好不要长期只吃一种植物油。为了避免转基因原料的油，可以在购买时看一下包装上的说明，了解原料是否有转基因标注。

值得注意的是，各类动物油、可可油、椰子棕榈油等，其饱和脂肪酸含量

高达84%~93%，不饱和脂肪酸则低于14%，食用过多有升高血脂和加速动脉粥样硬化的危害，对健康不利，因此应尽量避免选购和食用。

炒菜时要尽量控制用油量，如果放油太多，会使菜的外部裹上一层脂肪，不仅调味料的滋味不易渗入菜内，而且在食用后消化液也不能完全与食物接触，不利于消化吸收。因此，炒菜时应适量用油，每天每人不宜超过25克，即2~3汤匙的量。

## ／ 巧用调味料 ／

不知你有没有这样的体会：饭馆里炒的肉总是特别香，火锅店的火锅底料也特好吃，吃了还想吃。可是在家自己做的菜，总感觉没有外面饭馆的好吃。秘密就在这小小的调料上。

**盐：**盐能提供菜肴适当的咸味，增加风味，还能使蔬菜脱水，发挥适度的防腐作用。炒菜时盐要晚放。要达到同样的咸味，晚放盐比早放盐用的盐量要少一些。如果较早放盐，则盐分已经渗入食物内部，在同样的咸度感觉下就会不知不觉摄入更多盐分，对健康不利。

**醋：**烹调菜肴时，加少许醋能减少菜肴的油腻、辣味，增加香味。例如，烹调鱼类时加少许醋，可去除鱼腥味；烧羊肉时加少量醋，可解除羊膻气；炒茄子，加少许醋能使茄子不变黑。

**酱油：**生抽颜色较淡，呈红褐色，味道较咸，通常用来做不需要上色的炒菜或凉拌菜肴。老抽颜色较深，呈棕褐色，味

道较淡，一般用来给食物着色，通常只需几滴即可。

**蚝油：**由牡蛎熬制而成，其味道鲜美、蚝香浓郁、黏稠适度、营养价值高，适合烹制多种食材，但使用时要注意适当减少用盐量。

**料酒：**炒菜时加适量料酒，不仅可以给肉类、鱼类去腥，而且还能增加菜肴的香味。如在炒鸡蛋时在蛋液中加入少许料酒可以去腥提香。用作调味的通常为黄酒，其酒精含量低，味道微甜，香味浓郁。

**豆瓣酱：**以蚕豆为主要原料配制而成，以咸鲜味为主，是家常口味的川菜常用的调料，如回锅肉、麻婆豆腐、水煮鱼、麻辣火锅等。

**豆豉：**是用黄豆或黑豆泡透蒸(煮)熟，发酵制成的食品，有特殊风味。豆豉中含有多种营养素，常吃豆豉可以改善胃肠道菌群，帮助消化。

**砂糖：**能给菜肴增加甜味和鲜味，多用来做酸甜菜或红烧菜。

**花椒粉：**由花椒磨制而成，味道香麻，多用来做麻辣菜肴。

**八角：**香味强烈，可去腥添香，不论是炒菜、炖肉、腌菜，八角都要提前放。

**黑胡椒粉：**较白胡椒粉辣，香味更浓烈，多用于炒菜、炖肉及腌渍菜肴，能达到香中带辣、美味醒胃的效果。

**五香粉：**由花椒、八角、桂皮、丁香等芳香类调料混合研制而成，使用方便。尤其适用于快炒肉类、炖、焖、煨、蒸、煮等菜肴。