

炒 有滋有味 幸福长

快捷、美味、营养，好下饭

玩转自家厨房，秒变大厨

打造喷香诱人的“功夫炒菜”

甘智荣 主编



扫一扫二维码

彩椒西蓝
花炒鸡片



重庆出版集团 重庆出版社



功夫厨房系列

炒有滋有味 幸福长

甘智荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

炒:有滋有味幸福长 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-229-10969-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023829号

炒: 有滋有味幸福长

CHAO:YOUZIYOUWEI XINGFU CHANG

甘智荣 主 编

责任编辑: 吴向阳 谢雨洁

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 150千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10969-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

总序

FOREWORD

随着生活节奏的加快，人们在工作之余越来越渴望美食的慰藉。如果您是在职场中打拼的上班族，无论是下班后疲惫不堪地走进家门，还是周末偶有闲暇希望犒劳一下辛苦的自己时，该如何烹制出美味可口而又营养健康的美食呢？或者，您是一位有厨艺基础的美食达人，又如何实现厨艺不断精进，烹制出色香味俱全的美食，不断赢得家人朋友的赞誉呢？当然，如果家里有一位精通烹饪的“食神”那就太好了！然而，作为普通百姓，延请“食神”下厨，那不现实。这该如何是好呢？尽管“食神”难请，但“食神”的技能您可以轻松拥有。求人不如求己，哪怕学到一招半式，记住烹饪秘诀，也能轻松烹制一日三餐，并不断提升厨艺，成为自家的“食神”了。

为此，我们决心打造一套涵盖各种烹饪技法的“功夫厨房”菜谱书。本套书的内容由名家指导编写，旨在教会大家用基本的烹饪技法来烹制各大菜系的美食。

这套丛书包括《炒：有滋有味幸福长》《蒸：健康美味营养足》《拌：快手美味轻松享》《炖：静心慢火岁月长》《煲：一碗好汤养全家》《烤：喷香滋味绕齿间》六个分册，依次介绍了烹调技巧、食材选取、营养搭配、菜品做法、饮食常识等在内的各种基本功夫，配以精美的图片，所选的菜品均简单易学，符合家常口味。本套书在烹饪方式的选择上力求实用、广泛、多元，从最省时省力的炒、蒸、拌，到慢火出营养的炖、煲，再到充分体现烹饪乐趣的烤，必能满足各类厨艺爱好者的需求。

该套丛书区别于以往的“功夫”系列菜谱，在于书中所介绍的每道菜品都配有名厨示范的高清视频，并以二维码的形式附在菜品旁，只需打开手机扫一扫，就能立即跟随大厨学做此菜，从食材的刀工处理到菜品最终完成，所有步骤均简单易学，堪称一步到位。只希望用我们的心意为您带来最实惠的便利！

前言

PREFACE

小炒是我们餐桌上最为常见的家常菜品种，不管是普通的青菜，还是禽肉、蛋类、水产，甚至是面食、米饭，只要油锅烧热，放点葱、姜、蒜末爆锅，大火爆炒之后就是一盘香气四溢、让人垂涎欲滴的小炒。如果喜欢重口味，再放点辣椒、花椒，那更是别有一番鲜香的滋味。

小炒之所以广受欢迎，原因在于其所需原料新鲜而简单，烹饪方式快捷、方便，菜肴滋味浓厚、清淡两相宜。大多数食材都可以用来“炒”，炒青菜、炒黄瓜、炒番茄、炒肉丝、炒肉片、炒鱼片、炒鸡蛋、炒面、炒饭，“炒”这种烹饪方式可谓是吸收了其他烹饪方式的众多长处而独树一帜。

既然小炒这么好吃，烹饪方法又方便、快捷，您是不是已经跃跃欲试了呢？本书第一章首先为您介绍一系列炒菜秘诀，包括“炒”前的各种准备功夫和炒菜细节等。只有先掌握了这些基础知识，才能为之后的操作打好基础。

第二章中，为您介绍清爽的素菜小炒。本章几乎囊括了我们日常食用的各种蔬菜，白菜、洋葱、芹菜、土豆、空心菜、胡萝卜、黄瓜、苦瓜、青椒、西红柿等，操作简单而快捷。

第三章到第五章分别为您介绍的是诱人畜肉小炒、飘香禽蛋小炒及鲜美水产小炒，为您的餐桌上添几道好吃的荤菜小炒。这一类小炒选用的食材虽然是荤菜，但是并不需要很长的烹饪时间，只要按照菜谱的步骤来操作，您一定得心应手。

最后，在第六章中，为您介绍特色炒饭、炒面和炒粉。这一类小炒既可以当成菜，也可以当成饭，可谓一举两得，别有一番风味。

赶紧翻开菜谱，找到您最想吃的菜，准备开炒吧！下一个大厨，可能就是您呢！

PART 1 炒菜秘诀大公开

- 002 / 有好锅，才有接下来的一切
- 003 / 选对油，喷香滋味立即有
- 004 / 选好料，是美味的关键所在
- 005 / 9种家常食材切法详解
- 006 / 食材千万种，炒法怎能只有一种？
- 007 / 火候就是你的“功力”
- 008 / 美味还需看调料
- 009 / 不可忽略的炒菜细节

PART 2 清爽素菜

- 012 / 扁豆丝炒豆腐干
- 013 / 虫草花炒茭白
- 015 / 核桃仁芹菜炒豆腐干
- 016 / 茭白炒荷兰豆
- 017 / 香菇炒冬笋
- 019 / 红椒西红柿炒花菜
- 020 / 芥蓝炒冬瓜
- 021 / 炒魔芋
- 023 / 大头菜小炒豆腐干
- 024 / 胡萝卜丝炒豆芽
- 025 / 甜椒炒绿豆芽
- 027 / 炒黄花菜
- 028 / 玉竹炒藕片
- 029 / 白玉菇炒藕片
- 031 / 圆椒炒芋头片
- 032 / 木耳炒双丝
- 033 / 芥蓝腰果炒香菇
- 035 / 莲藕炒秋葵
- 036 / 蒜苗炒茼蒿
- 037 / 胡萝卜炒杏鲍菇



039 / 西芹藕丁炒姬松茸

040 / 青椒炒茄子

041 / 青椒炒莴笋

043 / 胡萝卜丝炒包菜

044 / 苦瓜炒马蹄

045 / 松仁炒丝瓜

047 / 西红柿炒山药

048 / 西红柿炒口蘑

049 / 西瓜翠衣炒青豆

051 / 茯苓炒三丝

052 / 枸杞芹菜炒香菇

053 / 香菇豌豆炒笋丁

055 / 橄榄油蒜香蟹味菇

056 / 慈菇炒芹菜

057 / 豌豆炒口蘑

059 / 豌豆炒玉米

060 / 柏子仁核桃炒豆角

061 / 豆腐皮枸杞炒包菜

PART 3 诱人畜肉

064 / 白菜粉丝炒五花肉

065 / 草菇花菜炒肉丝

067 / 腊肉炒葱椒

068 / 蒜薹木耳炒肉丝

069 / 西芹炒肉丝

071 / 干煸芹菜肉丝

072 / 莴笋炒回锅肉

073 / 秋葵炒肉片

075 / 芦笋炒腊肉

076 / 西葫芦炒肚片

077 / 竹笋西芹炒肉片

079 / 肉末胡萝卜炒青豆

080 / 佛手瓜炒肉片

081 / 肉末炒豆角

083 / 木耳黄花菜炒肉丝

084 / 茯苓山楂炒肉丁

085 / 丝瓜炒猪心

087 / 芹菜炒猪皮

088 / 香菜炒猪腰

089 / 彩椒炒猪腰



091 / 芦笋炒猪肝

092 / 青椒炒肝丝

093 / 红薯炒牛肉

095 / 山楂菠萝炒牛肉

096 / 小笋炒牛肉

097 / 黄瓜炒牛肉

099 / 豌豆炒牛肉粒

100 / 香菜炒羊肉

101 / 松仁炒羊肉

103 / 双椒炒羊肚

PART 4 飘香禽蛋

106 / 白灵菇炒鸡丁

107 / 彩椒西蓝花炒鸡片

109 / 茭白炒鸡丁

110 / 花菜炒鸡片

111 / 枸杞萝卜炒鸡丝

113 / 芦笋炒鸡柳

114 / 鸡丝炒豆腐干

115 / 上海青炒鸡片

117 / 板栗枸杞炒鸡翅

118 / 竹笋炒鸡丝

119 / 西葫芦炒鸡丝

121 / 核桃桂圆炒鸡丁

122 / 咖喱鸡丁炒南瓜

123 / 蒜苗豆芽炒鸡丝

125 / 菠萝炒鸭丁

126 / 韭菜花酸豆角炒鸭胗

127 / 彩椒黄瓜炒鸭肉

129 / 韭菜花炒腊鸭腿

130 / 滑炒鸭丝

131 / 洋葱炒鸭胗

133 / 彩椒炒鸭肠

134 / 空心菜梗炒鸭肠





135 / 鸡蛋炒百合

137 / 洋葱腊肠炒鸡蛋

138 / 彩椒玉米炒鸡蛋

139 / 胡萝卜炒鸡蛋

141 / 陈皮炒鸡蛋

143 / 秋葵炒鸡蛋

PART 5 鲜美水产

146 / 菠萝炒鱼片

147 / 竹笋炒生鱼片

149 / 姜丝炒墨鱼须

150 / 鲜鱿鱼炒金针菇

151 / 洋葱炒鱿鱼

153 / 芦笋腰果炒墨鱼

154 / 五彩鲳鱼丝

155 / 鱿鱼炒三丝

157 / 虾仁炒白菜

158 / 草菇丝瓜炒虾仁

159 / 海带虾仁炒鸡蛋

161 / 人参炒虾仁

162 / 猕猴桃炒虾仁

163 / 虾仁炒豆角

165 / 沙茶酱炒濠尿虾

166 / 白果桂圆炒虾仁

167 / 西芹木耳炒虾仁

169 / 炒虾肝

170 / 韭菜花炒虾仁

171 / 韭菜花炒河虾

173 / 桂圆炒虾仁

174 / 泰式肉末炒蛤蜊

175 / 节瓜炒花甲

177 / 海鲜鸡蛋炒秋葵





178 / 桂圆炒蟹块

179 / 竹笋炒鳝段

181 / 茶树菇炒鳝丝

183 / 桂圆炒海参

PART 6 花样主食

186 / 蛤蜊炒饭

187 / 葡萄干炒饭

189 / 松子仁玉米炒饭

190 / 腐乳炒饭

191 / 菠萝炒饭

193 / 美式海鲜炒饭

194 / 干贝蛋炒饭

195 / 酱油炒饭

197 / 鸭蛋炒饭

198 / 松茸炒饭

199 / 香芹炒饭

201 / 彩虹炒饭

202 / 虾仁蔬菜炒饭

203 / 奶酪炒饭

205 / 咖喱虾仁炒饭

206 / 培根辣白菜炒饭

207 / 回锅肉炒饭

209 / 广式腊肠鸡蛋炒饭

210 / 咸鱼鸡丁炒饭

211 / 生炒糯米饭

213 / 腊味炒饭

214 / 鳕鱼炒饭

215 / 咖喱卤蛋炒饭

217 / 南瓜炒饭

218 / 包菜炒米粉

219 / 辣椒酱炒粉

221 / 牛肉粒炒河粉

222 / 肉丝包菜炒面

223 / 洋葱猪肝炒面

225 / 干煸炒面

226 / 丝瓜肉末炒刀削面

227 / 素三丝炒面

229 / 客家炒面

230 / 三鲜炒面

炒菜秘诀大公开

PART 1



炒菜是日常生活中大家最常接触的烹饪方式。炒菜食材的选择很平常，在菜市场都可以买到，调料也并不难得，只要你有下厨的心情，随时都可以烹制。本章从“炒菜”的基础知识开始，列出多项简单、易操作的炒菜技巧，让你一学就会，为做出美味小炒打好基础。



有好锅，才有接下来的一切

炒

锅是做好炒菜的主角。有一口好锅，厨房才能好戏连台，好菜不断。常见的炒锅有铁锅、不锈钢锅、不粘锅及电炒锅。

铁锅是最传统的锅具，不少乡村地区的人们依然保持着用土灶台、大铁锅炒菜的 tradition，炒出的菜特别香。世界卫生组织的专家也建议人们使用铁锅，因为它是目前“最安全的锅”。生铁在冶炼过程中不加入其他微量元素，因此用铁锅炒菜完全不用担心有害溶出物。即使有铁质溶出，对人体也是有益无害的。用铁锅炒出的菜好吃是因为生铁导热较慢，用铁锅炒菜容易控制火候，使食材受热均匀。根据材质，铁锅可分为生铁锅和熟铁锅。生铁锅的导热性比熟铁锅差，更不容易糊锅，也不易导致油温过高，有益健康。

不锈钢锅是在钢材中加入一定量的铬合金元素及其他一些微量元素，使金属表面具有一层氧化薄膜，增强了金属在多种酸、碱、盐等水溶液中的稳定性。不锈钢锅具有耐高温、耐低温的性能，而且美观卫生。但不锈钢锅切忌长期接触酸、碱类物质，不能长时间存放菜汤、酱油、盐等，以免其中对人体健康不利的微量元素被溶解出来。

不粘锅之所以“不粘”，是因为锅底采用了不粘涂层，常见的有特氟龙涂

层和陶瓷涂层。这种涂层不仅使食物不粘锅底，而且极易清洗。使用不粘锅炒菜比使用其他锅更省油，有助于减少脂肪的摄入，适合追求低热量的人选用。需要注意的是，使用不粘锅炒菜，最好不要选择金属锅铲，这样容易致使不粘涂层的破裂，很可能释放出对人体健康有害的物质。

电炒锅的出现大大简化了厨房的装备，只须要插上电源，就可进行烹饪了，无须炉灶，方便清洁，更加适合生活节奏日益加快的现代都市人。电炒锅的优势是可自由调节温度，使初学烹饪、缺乏经验的人也能轻松掌控温度。





选对油，喷香滋味立即有

炒

市面上的油品种多样，怎样选对食用油，也是一门学问。

炒菜往往需要比较高的温度，尤其是爆炒。油脂在高温下会发生多种化学变化，而油烟是这种变化的最坏产物之一。油烟中的丙烯醛具有强烈的刺激性和催泪性，吸入体会刺激呼吸道，引发咽炎、肺炎等。油烟若附在皮肤上，会影响皮肤的正常呼吸。日常炒菜的温度是 180°C ，实际上是无须冒烟之后才下菜的。

烹调的时候，油烟什么时候开始产生，与油的烟点密切相关。烟点是指油开始明显冒烟的温度。一般来说，烟点越低的油，越不耐热，越不适合高温烹调。油的烟点跟其精炼程度和脂肪酸的

组成有关。通常情况下，油的精炼程度越低，多不饱和脂肪酸含量越高，其烟点越低，也就越不耐热。我国食用油标准将油分为四级，其中一级油的精炼程度最高，看上去更清澈透亮，其烟点最高。一级油的烟点要在 215°C 以上，二级油在 205°C 以上，对于三级油和四级油的烟点没有要求，但由于它们的精炼程度较低，烟点也低，所以不适合高温烹调。

市面上常见的烹调油有花生油、大豆油、玉米油、茶籽油、葵花籽油、调和油等。日常炒菜应该首选耐热性较好的花生油和茶籽油。



选好料，是美味的关键所在

炒

想要炒一盘好菜，首先要选好料。只有材料选得好，菜才好吃。

◎如何选择动物性食品

鱼类、禽肉类与畜肉类相比，脂肪含量相对较低，不饱和脂肪酸含量较高，特别是鱼类，含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心脑血管疾病等具有重要作用，宜作为首选食物。

蛋类的营养价值较高，蛋黄中维生素和矿物质含量丰富，且种类齐全，所含卵磷脂具有降低血清胆固醇的作用。但蛋黄中的胆固醇含量较高，不宜食用过多，正常成人每日可吃一个。动物肝脏中脂溶性维生素、B族维生素和微量元素含量丰富，适量食用可改善维生素

A、B族维生素等营养素缺乏的状况。

◎如何选择植物性食品

蔬菜根据颜色可分为深色蔬菜和浅色蔬菜，深色蔬菜的营养价值一般优于浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，这些蔬菜富含胡萝卜素，尤其是 β -胡萝卜素，它是维生素A的主要来源。深色蔬菜多含有叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素以及芳香物质，使其具有鲜艳的色彩和特殊的芳香。另外，像四季豆、荷兰豆、豇豆这些豆荚类蔬菜和菌菇类，也非常适合用于炒食。

9种家常食材切法详解

炒

刀工其实也很有讲究，它是根据原材料的不同性质，采用不同的运刀方法，将食物切成截面光滑、棱角分明的片、斜片、块、段、条、丝、丁、粒、蓉等形状。

◎切片

常用原材料：蘑菇、洋葱等。

切法实例：①取洗净的杏鲍菇，用刀将一侧切平整。②将杏鲍菇切成片状。③将剩余的杏鲍菇切成片即可。

◎切斜片

常用原材料：芹菜、冬笋、鱼类等。

切法实例：①将洗净的芹菜杆用刮皮刀去除表面的老茎。②用刀斜向切芹菜。③用此方法将芹菜全部切成斜片即可。

◎切块

常用原材料：胡萝卜、西葫芦等。

切法实例：①取洗净去皮的西葫芦，纵向剖开成两半。②取一半，纵向切开。③将对半切好的西葫芦从一端开始，切成同样大小的块状即可。

◎切段

常用原材料：葱、西芹、芦笋等。

切法实例：①把西芹切段，切口与纤维成直角。②再将西芹切成1~3厘米长的小段。

◎切条

常用原材料：萝卜、竹笋、椰菜等。

切法实例：①取一段洗净去皮的萝卜段，一分为二。②将萝卜块切成厚片。③将切好的萝卜片放平，纵向切成

条状即可。

◎切丝

常用原材料：黄瓜、萝卜、白菜等。

切法实例：①取洗净的白菜，依次切成均匀的片状。②将白菜片摆放整齐，用刀切成丝状即可。

◎切丁

常用原材料：胡萝卜、香菇等。

切法实例：①首先把香菇切成1厘米方条状。②把方条切成1厘米方粒形状，过大的方粒会使火力不易透进。

◎切粒

常用原材料：葱、蒜、芹菜、韭菜和萝卜等。

切法实例：①纵向将芹菜剖开，一分为二。②将剖开的芹菜切条状。③将芹菜条切成1厘米方粒形状。

◎剁蓉

用于煎黄花鱼和拌豆腐的辣酱，以及调味用的香味蔬菜。

常用原材料：姜、茺荑、金针菇、虾米、蒜头和豆豉等。

切法实例：①取洗净的金针菇，摆放整齐，用直刀法切末。②将金针菇依次切成均匀的末。③将所有的金针菇切成末即可。

食材千万种，炒法怎能只有一种？

炒

蔬菜、肉类、海鲜、豆制品……我们常见的食材有千万种，每种食材都是用同一种炒法吗？当然不是，以下介绍6种最常用的炒法，学习起来吧！

炒主要分为生炒、熟炒、滑炒、干炒、焦炒、软炒等。

生炒：以不挂糊的原材料为主，先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。用这种炒法炒出的菜肴汤汁很少，口感清爽脆嫩。

熟炒：一般先将大块的原材料加工成半熟或全熟，然后改刀切成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒选用的原材料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

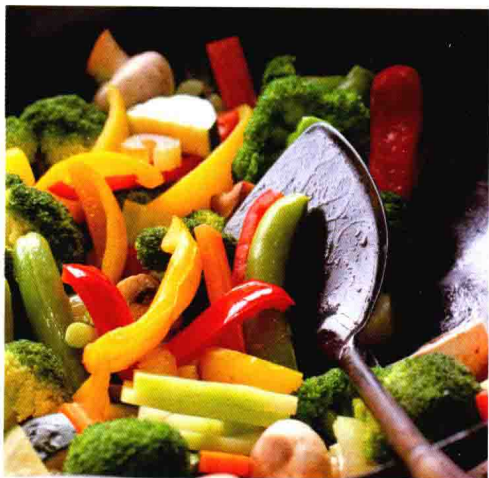
滑炒：先将主料出骨，经调味品拌腌，再用蛋清团粉上浆，放入五六成热的温油锅中，一边炒一边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再炒配料。待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅即可。滑炒的菜肴口感非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

干炒：将不挂糊的小型原材料经调

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，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。

焦炒：将小型原材料根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊炸，再用清汁或芡汁调味即可。焦炒分为挂糊和不挂糊，但都必须将原材料炸焦炸透，调料既可用清汁也可用芡汁。

软炒：将液体原材料掺入调料、辅料拌匀，或将加工成蓉泥的原材料加汤水调匀，用中小火加少量温油加热炒制而凝结成菜即可。或将鸡蛋调散成为液体状态加入调料和辅料拌匀，不用油而用汤水炒制凝结成菜即可。



火候就是你的“功力”



火候，是指菜肴在烹调过程中所用的火力大小和时间长短。在炒菜过程中，必须要掌握好火候，才能炒出一手好菜。

一般来说，火力运用大小要根据原材料性质来确定，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火力，如清炖牛肉就是先旺火，后小火；而余鱼脯则是先小火，后中火；干烧鱼则是先旺火，再中火，后小火烧制。

菜肴原材料多种多样，有老、嫩、硬、软，烹调中的火候运用要根据原材料质地来确定。软、嫩、脆的原材料多用旺火速成，老、硬、韧的原材料多用小火长时间烹调。但如果在烹调前通过初步加工改变了原材料的质地和特点，那么火候运用也要改变。如对原材料进行切细、走油、焯水等都能缩短烹调时间。原材料数量的多少，也和火候大小有关。数量越少，火力就要相对减弱，时间也要缩短。原材料形状与火候运用也有直接关系。一般来说，大块的原材料在烹调中，由于受热面积小，需长时间才能熟，所以火力不宜过旺；而碎小形状的原材料因其受热面积大，急火速成即可。

烹调技法与火候运用密切相关。炒、爆、烹、炸等法多用旺火速成。烧、炖、煮、焖等技法多用小火长时间烹调。但根据菜肴的要求，每种烹调技法在运用火候上也不是一成不变的。只

有在烹调中综合各种因素，才能正确地运用好火候。

在炒菜时只有掌握好火候才能快速烹调出色、香、味俱全的美食，以下对火候简单介绍一下：

旺火：旺火又称为大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色，热度逼人；烹煮速度快，可保留原材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。

中火：中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适合于烹煮酱汁较多的食物时使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

小火：小火又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火光呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适合于慢熟或不易烂的菜，适合干炒、烧、煮等烹饪。

微火：微火又称为烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗且热度低；一般适合于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留原材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖等。