

家常小锅炒

美食教科书 直观易操作

我做菜 我享受 我快乐

学大师的手艺 尝自己的味道

大师陪你下厨房

Jiachang Xiaoguo Chao



史正良 / 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小锅炒/史正良著. 一成都: 四川科学技术出版社
2008.8

(大师陪你下厨房)

ISBN 978-7-5364-6487-2

I. 家… II. 史… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040767号

摄影 / 王 旭

责任编辑 / 丁大楠

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 大麦文化

责任出版 / 周红君

大师陪你下厨房

家常小锅炒

史正良 著

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社

地址/成都三槐树路12号

邮编/610031

成品尺寸/210mm×225mm

印张/4

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2008年9月成都第一版

印次/2008年9月成都第一次印刷

ISBN 978-7-5364-6487-2

定价/18.50元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三槐树路12号

电话: 028-86258569 邮编: 610031

如需购书请与本社发行部联系



大师

陪你下厨房

JIA CHANG XIAO GUO CHAO



家常小锅炒

◎ 史正良 / 著

四川出版集团 四川科学技术出版社



目录 CONTENTS



轻松成为小炒高手

炒鲜蔬

- 6 清炒苦瓜
- 7 泡椒四季豆
- 8 醋炒青椒
- 9 炒拌天葵尖
- 10 炆炒芥尖
- 12 素炒野鸡红
- 13 韭菜炒香干
- 14 炒侧耳根
- 15 青椒炒玉米
- 16 腐乳炒蚕豆
- 18 西红柿炒蛋
- 19 清炒芦笋
- 20 鲜炒红薯泥
- 22 蛋黄炒山药

炒家畜

- 24 熬锅肉
- 25 京酱肉丝
- 26 滑炒猪肝
- 27 侧耳炒腰花
- 28 青椒肉丁
- 29 鱼香牛肉
- 30 连皮盐煎肉
- 32 川式小炒肉
- 33 洋葱炒仔排
- 34 鱼香滑脆肉
- 36 碎肉炒苦瓜
- 37 豆豉腐芹肉
- 38 香芹炒耳丝

炒家禽

- 40 醋炒鸡柳
- 41 爆炒鸡杂
- 42 爆炒鹅肠
- 43 麻辣炒仔鸡
- 44 鲜姜炒鸡丝
- 46 魔芋鸭血
- 47 银芽鸭丝
- 48 木瓜鸡片
- 50 干炒鸭掌
- 51 尖椒炒鸭舌
- 52 沙茶炒鸭丝
- 54 清炒鸭胗
- 55 锅巴鹅片
- 56 宫保鸡丁

炒海鲜河鲜

- 58 芹黄熘鱼
- 59 家常鲶鱼丁
- 60 韭黄炒海肠
- 62 双椒炒带鱼
- 63 干炒鳝丝
- 64 茄丝炒鳝鱼
- 66 香辣泥鳅
- 68 银芽炒蟹丝
- 69 香叶大虾
- 70 清炒鲜鱿
- 72 锅盔鱼片
- 73 泡椒炒海螺
- 74 南瓜炒虾仁
- 76 香菜炒海蜇
- 77 泡豇豆炒黄鱼
- 78 椒盐鲜虾



轻松成为小炒高手



炒菜作为应用最广、最基础的烹饪方法，跟我们每天的生活紧密联系在一起。可对于炒菜你了解多少呢？你知道如何才能做出美味的炒菜吗？你知道不一样的食材炒制时应该注意些什么吗？想要成为小炒高手，别着急，赶紧翻开这本书往下看……

一 认识小炒

简单地讲，“炒”就是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟、调味成菜的一种烹调方法。用这种方法做出来的菜，汤汁少，清脆滑嫩。由于一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。炒菜一般使用生料，根据加热形式、温度和操作过程的不同，炒分为煸炒、滑炒、软炒、干炒、熟炒等。

炒 ■■■

1. 什么是煸炒？

煸炒也称生炒，是原料不上浆直接放入热油锅里，加上调味料翻炒至熟的一种烹调方法。

2. 煸炒有哪些操作要求？

(1) 煸炒时原料加工要精细，一般多以丝、片、丁、条为主。

(2) 煸炒时火力要旺，加热时间要根据原料的成熟度而定，一般以原料断生为佳。

(3) 如果是单一主料，要一次下锅；选用多种原料时要根据原料的性质分先后下锅煸炒。

(4) 菜肴成熟时，锅内不要出现多量的汤汁。

3. 煸炒菜品的特点是什么？

质地鲜嫩，清爽利口。

滑炒 ■■■

1. 什么是滑炒？

滑炒是经过精细刀工处理或自然形态的小型原料经着味、上蛋清糊后，在中少油量的温油锅内加热成熟的一种烹饪方法。常见菜有滑炒虾仁、清炒鸡丝、清炒里脊等。

2. 滑炒有哪些操作要求？

(1) 滑炒的原料一般采用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的原料，需加工成细丝、薄片、条、丁等形状。

(2) 滑油时为了防止粘锅,必需用热锅温油。少量主料一次滑油,大量主料要分次滑油。

(3) 菜肴汁芡的多少应根据主料的多少掌握恰当。

3. 滑炒菜品的特点是什么?

滑嫩柔软,芡汁紧包。

软炒

1. 什么是软炒?

软炒是将液体或茸状原料倒入热油锅内进行推炒成熟的一种方法。软炒的方法比较独特,技术性较强。常见菜肴有软炒鱼茸、炒鲜奶、炒鸡茸菜等。

2. 软炒有哪些操作要求?

(1) 炒时锅内放油量适中。

(2) 原料下锅后要急速推炒,发现粘锅现象时,要及时从锅边淋入一些油,推炒成雪花状即可。

3. 软炒菜品的特点是什么?

软嫩爽口,色泽洁白。

干炒

1. 什么是干炒?

干炒又称干煸,原料上浆码芡,是先将原料内部水分煸干后再炒的一种方法。常见菜肴有干煸牛肉丝、五香肉干、干煸鳝丝等。

2. 干煸有哪些操作要求?

(1) 原料一般选用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的原料,需加工成细丝、条、末状等。

(2) 原料下锅后要注意火候,要用中火、少量温油久煸,不断翻动,煸干水汽。火力太猛原料内部水分来不及蒸发,易导致外焦里不熟;火力弱,原料水分不能尽快蒸发,又容易韧而不酥。

3. 干煸菜品的特点是什么?

色泽浓重,质地干香,耐于咀嚼,回味悠长。

熟炒

1. 什么是熟炒?

熟炒就是炒之先先将原料余水断生或煮熟的一种烹饪方法。常用熟炒技法的菜肴有回锅香肠、回锅腊肠、回锅肉等。

2. 熟炒有哪些操作要求?

(1) 原料先要用水断生或煮熟后,再切成片状。

(2) 原料下锅后要急速快炒,通常不勾芡。

3. 熟炒菜品的特点是什么?

色泽红亮或明快,柔香,肥而不腻,味咸鲜或微辣。

二 做好小炒有诀窍

工欲善其事,必先利其器

目前市面上炒锅的种类很多,形状上大致分为底部为圆弧形或平底两种,圆弧形炒锅油分比较集中,油量相对较少,翻炒比较方便;平底炒锅用油量比圆弧形炒锅多,最大的好处是方便对食材进行煎的处理和方便较大面积食材的烹制,例如煎饺子和烹鱼。

从材料上来看,炒锅大致分为铁锅、铝锅、不锈钢锅、不粘锅、无烟锅、电炒锅等。这些锅各有利弊,目前家庭使用最多的是价格便宜的铁锅和不锈钢锅,但这两种炒锅清洗起来都比较麻烦,而且费油。随着生活水平的提高,无烟锅、电炒锅等价格略贵,但使用方便、烹制快捷且具保健功能的炊具会越来越多地走进人们的生活。

掌握火候是关键

火候就是烹制菜肴时所用的火力大小和时间长短。不管烹制任何食物,只有火候掌握得恰到好处,才能做出色泽漂亮、滋味鲜美、形态美观的菜肴。

火力大小一般可分为大火、中火、小火和微火四种,由于小炒所选用的食材软嫩易熟,所以通常采用大火快炒,但干煸却要用小火慢炒。





咸鲜味

夏日里的清凉

清炒苦瓜

【材料】(Ingredients):

苦瓜1根, 泡红辣椒1个

【调料】(Seasonings):

盐适量, 味精1小匙, 白糖少许, 精炼油50克

【做法】(Methods):

- 1 苦瓜对剖去籽, 洗净切厚片; 红辣椒去蒂、籽, 切粗条。
- 2 锅内放油烧热, 放入苦瓜片爆炒至九成熟。

- 3 加入红辣椒、盐、白糖, 炒至入味, 放入味精炒匀即可。

口味也可这样变!

用苦瓜烹制的菜肴中加入少许白糖, 可减轻苦味, 还能让滋味更丰富。

聪明换材料!

适合苦瓜的烹调方法很多, 与米、白糖熬成清心明目的解毒粥; 与瘦肉煲成具有清热解暑功效的“苦瓜瘦肉汤”; 或者苦瓜炒排骨、苦瓜焖鸡翅, 都很适合。此外, 你还可以将苦瓜泡制或煎汤成凉茶, 饮后可清暑怡神, 除烦止渴。

萦绕唇齿的清翠

泡椒四季豆

【材料】(Ingredients):

四季豆500克, 泡红辣椒2个, 肉末30克, 芽菜末20克, 葱花、蒜末各适量, 精炼油75克

【调料】(Seasonings):

盐、白糖各少许, 味精半小匙, 醋1大匙, 料酒少许

【做法】(Methods):

- 1 四季豆撕去两头及老筋, 洗净, 切长段; 泡红椒去蒂、籽, 洗净, 切段。
- 2 锅内多放些油烧热, 放入四季豆, 大火炸至外皮微皱, 捞出。锅内留少许的油将肉末炒酥香, 再加入盐、味精炒入味。
- 3 锅内留少许余油, 放入葱花、蒜末、泡椒段爆香, 再放入肉末、芽菜、炸过的四季豆及调料炒拌入味即可。

聪明换材料!

如果你没有买到四季豆, 也可用常见的冬笋、豇豆、芦笋、荷兰豆等替代, 同样清脆可口, 口感味道都不错。

选购小秘诀!

虽然四季豆清香脆嫩, 鲜嫩可口, 但常有虫眼儿或残存的农药, 所以选购时要选新鲜无虫害、质嫩、细长的。择四季豆要择青筋去尽, 再用清水久泡、洗净以达到去尽残留有毒物质的目的。

口味也可这样变!

如果你喜欢辣味浓郁一些, 可以加入适量油、干海椒段和整花椒炸至微糊再炒一下。若觉得此菜油分太重, 你还可以将四季豆放入沸水中焯烫熟后凉拌着吃。也可将炒好的四季豆蘸辣椒粉和花椒粉食用, 方法简单, 味道又浓郁可口。

大师一点通!

1 炸四季豆的时候要掌握好火候和油温, 油温一定要够热, 这样炸出来的四季豆才翠绿好看又不吸油。

2 四季豆内含有大量的皂苷和血球凝集素, 因此烹制一定要加工熟透才能食用, 否则易发生中毒。





酸辣

绝妙的下饭菜 醋炒青椒

【材料】(Ingredients):

青椒400克, 葱白1根, 大蒜4瓣, 精炼油75克

【调料】(Seasonings):

盐适量, 老干妈豆豉酱1大匙, 醋3大匙, 味精1小匙

【做法】(Methods):

- 1 青椒去蒂、籽洗净, 拍破; 葱白洗净, 拍破切段; 大蒜拍破。
- 2 干锅烧热, 放入青椒、盐焗干水分后盛起。

- 3 锅内放少许油烧热, 放入葱白、大蒜、老干妈豆豉酱炒香, 放入青椒, 再放入其余调料炒匀即可。

大师一点通!

1. 清洗青椒的时候一定要将蒂先去除, 这样才能将残留在蒂部凹陷里的农药清洗干净。

2. 青椒要先拍破, 这样易熟且入味。喜好吃辣的朋友可以不用去籽, 不太喜欢辣味的朋友就一定要将辣椒籽去尽了, 而且要多加一些醋, 这样可以解辣。

聪明换材料!

你可以购买小尖椒, 切成小圈按此方法炒好, 加入油炸花生米碎, 用来下米饭或蘸馒头吃, 都是很棒的搭配。

味道别致的 炒拌天葵尖

【材料】(Ingredients):

天葵尖500克, 香葱1根, 姜、蒜各适量, 精炼油75克

【调料】(Seasonings):

盐适量

A: 花椒粒10粒, 干辣椒段适量

B: 醋2大匙, 酱油1大匙, 味精半小匙

【做法】(Methods):

- 1 天葵摘取嫩尖洗干净; 葱择洗干净, 拍破, 切小段; 姜、蒜切薄片。
- 2 锅内放油烧热, 放入调料A炸香, 再放入姜片、蒜片、葱段炒香, 盛入大碗中, 加入调料B调匀。
- 3 锅内余油倒尽, 放入天葵尖, 加盐炒断生, 盛入装有调料的大碗内, 拌匀即可。

大师一点通!

天葵尖又名紫背天葵、血皮菜、观音苋, 在四川、广东、海南等地很常见, 北方较少。天葵尖, 叶面绿, 背面紫, 叶型如同苋菜, 叶边有不规则的齿缺, 其味道别致, 营养非常丰富, 特别适合女性和需要补血的人群食用。

口味也可这样变!

天葵尖用来凉拌、素炒、做馅、做汤、做饮料均可。将天葵尖用开水冲泡后, 加少许白糖饮食, 还能起到消暑除热、健胃消食的神奇效果。



嫩滑鲜香的

炆炒苕尖

湘群

Ingredients
材料

苕尖500克，精炼油75克

Seasonings
调料

A：干辣椒、花椒粒各适量

B：盐2小匙，味精1小匙，醋1大匙

Methods
做法

- 1 苕尖摘取嫩端洗净，沥干；干辣椒切小段备用。
- 2 锅内放油烧热，放入调料A炸香，再放入苕尖炆炒。
- 3 加入调料B炒匀即可。

聪明换材料！

空心菜、油菜菜、菠菜等绿叶蔬菜跟苕尖一样，用来炒、拌、做汤都很适合。

选购小秘诀！

苕尖要选购六七月的嫩尖才好吃。

大师一点通

苕尖抗病能力强，病虫害少，一般都不需喷洒农药，属于真正无公害的绿色蔬菜，购买后只需用清水洗净浮尘即可放心食用。

口味也可这样变！

嫩嫩的苕尖添加一些豆豉酱、小腐乳丁、泡椒段等合炒都很适合，你还可以将苕尖焯烫后再用来凉拌，或者切碎，做一碗菜叶粥，都很美味。





嫩滑
鲜香的

——『炆炒苦瓜』



越素越美丽

咸鲜味

素炒野鸡红

【材料】(Ingredients):

胡萝卜300克, 韭菜50克, 精炼油50克

【调料】(Seasonings):

猪油适量, 盐适量, 料酒1大匙, 味精少许,

【做法】(Methods):

- 1 胡萝卜去皮洗净切粗丝; 韭菜择洗干净, 切段。
- 2 锅内放猪油烧热, 放入胡萝卜丝炒断生。
- 3 再加入韭菜及其余调料炒匀即可。

口味也可这样变!

胡萝卜用来炒鸡蛋, 方便又好吃。你还可以将胡萝卜切成末与肉末做馅包饺子, 但大家最熟悉的, 应该还是汁浓肉香的“胡萝卜烧牛腩”, 或羊肉, 绝对是一道家常经典菜肴。

大师一点通!

炒胡萝卜最好用猪油, 或者加入些肉末合炒, 因为胡萝卜中富含的维生素A为脂溶性维生素, 它必须要由脂肪来溶解, 才易被人体吸收, 所以胡萝卜也不适宜生食。

韭菜炒香干

【材料】(Ingredients):

豆腐干300克, 韭菜150克, 精炼油50克

【调料】(Seasonings):

盐2小匙, 整花椒粒10粒, 干辣椒段适量, 味精少许

【做法】(Methods):

- 1 韭菜择洗干净, 切长段。
- 2 豆腐干从中斜切成两块, 再横切厚片, 放入沸水锅内加盐焯烫, 去异味, 盛出沥净水分。
- 3 锅内放油烧热, 放入花椒粒、干辣椒段炸香, 再依次放入豆腐干、韭菜、盐、味精炒断生即可。

选购小秘诀!

初春时节的韭菜品质最佳, 晚秋次之, 夏季的最差, 所以有“春食则香, 夏食则臭”之说。韭菜要挑选干爽整洁, 无病虫害, 叶片肥厚、色青绿, 新鲜柔嫩的为好。韭菜易腐烂, 不耐贮存, 忌风吹、日晒、雨淋, 可摊开放置于阴凉湿润处, 或在3℃~4℃的低温下短时储藏。

口味也可这样变!

韭菜颜色碧绿, 味道平香浓郁, 可炒食、做馅、做调料或腌渍, 无论用于制作荤菜还是素菜, 都十分提味。

大师一点通!

韭菜营养丰富, 能预防便秘, 对肝肾有温补功效, 但每次不宜多吃, 更不能与牛肉、蜂蜜同食。





医食同源的

版式设计

炒侧耳根

【材料】(Ingredients):

侧耳根300克, 青椒1个, 红椒1个, 精炼油75克

【调料】(Seasonings):

盐1小匙, 味精少许

【做法】(Methods):

- 1 青椒、红椒去蒂、籽, 洗净, 切粗丝; 侧耳根择洗干净, 切长段, 用盐腌一下。
- 2 锅内放油烧热, 放入侧耳根、青椒、红椒翻炒至熟。

3 加入盐、味精调味即可。

口味也可这样变!

侧耳根用盐略腌, 或放入沸水中焯一下, 捞出与莴笋丝、豆芽等凉拌, 不仅简单, 而且好吃。炒“回锅肉”时加入侧耳根, 就成了有名的“侧耳回锅肉”, 风味很独特。

大师一点通!

- 1 侧耳根又名鱼腥草, 有股特殊的味道, 不太适应此味的朋友可先将其放入沸水中焯烫一下, 再入菜。
- 2 侧耳根要用大火快炒, 否则炒绵软就不好吃了。
- 3 择侧耳根时, 去掉的老根不要扔掉, 晒干后用来泡水喝, 清热解毒的功效非常明显。

餐桌上的缤纷色彩

青椒炒玉米

【材料】(Ingredients):

冷冻玉米粒1袋, 青椒1个, 红椒1个, 蒜末适量, 精炼油50克

【调料】(Seasonings):

盐适量, 白糖2小匙, 鸡粉少许

【做法】(Methods):

- 1 青椒、红椒去蒂、籽, 洗净, 均切成小方丁。
- 2 冷冻玉米粒解冻, 放入沸水锅中氽烫至八成熟, 捞出沥干。
- 3 锅内放油烧热, 放入蒜末爆香, 再放入玉米粒、青椒丁、红椒丁炒约2分钟后加入盐、白糖调味, 放入鸡粉炒匀即可。

大师一点通!

1. 在超市中选购成袋的嫩甜玉米炒食口感最好。直接用整玉米剥粒, 不仅麻烦, 而且玉米粒太硬; 用罐装玉米粒又太软, 不易成形。

2. 炒食的过程中, 若觉得菜品太干, 可沿锅边加少量水。

聪明换材料!

除了添加颜色喜人的青、红辣椒, 你还可以添加杏仁、瓜子仁等坚果, 或与肉末、虾仁等搭配, 都很适合。

