

3分钟热炒

轻松做出一道道令人赞赏的菜肴，满足“爱炒族”的心愿

让你知道怎么炒才好吃

翁光鹤 主编



方法简单、好学的菜肴 认识各种炒菜的技巧

中国戏剧出版社

美食特攻队 第1辑

3分钟热炒

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食特攻队. 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I.美... II.翁... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161819号

美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎盛生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

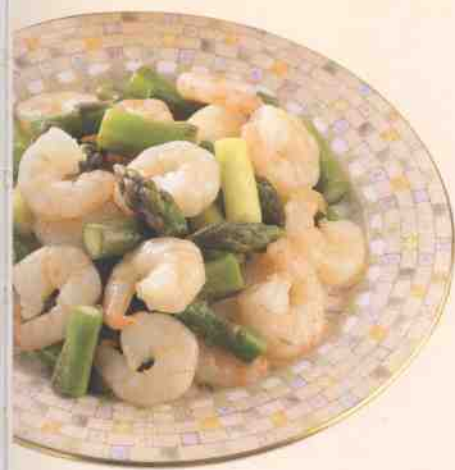
版权所有 违者必究

作者序

相信许多人都有这样的经验，三朋好友相聚时，总会找一个口碑不错的小炒店，点几道好菜打打牙祭，这时只见老板舞锅弄铲，一道道色、香、味俱全的菜肴，便全端到桌上了。可是，每当自己下厨房要大显身手时，却不知为什么——炒出来的菜，味道总是差那么一点点……

因此，为了满足所有“爱炒族”的心愿，在这本书里面，我们不但举出最常用的“炒”法。例如：生炒、滑炒、熟炒及干炒等，并详细说明它们的应用技巧。如：生炒是指将质地脆嫩、易熟的材料，直接放入热油锅中快炒，不必沾裹面糊或蛋汁，因此口感新鲜、爽脆；不但可让你知道怎么炒才好吃，更能完全掌握烹调时的诀窍；此外，我们还要告诉读者如何判断油温及火候，使初次下厨的新手，也能轻易学会如何快速炒出一盘盘香喷喷的菜肴。

我们走南访北，搜罗来最具人气的佳肴，例如：“生炒”的生炒花枝和九层塔炒蚬仔；“滑炒”的蚝油牛肉、京酱肉丝；“熟炒”的回锅肉、韭黄肚丝等；以及“干炒”的干煸四季豆、丁香豆干等。这些都是又下饭，作法又简单、好学的菜肴。在每一道菜旁边，我们都标明了烹煮所需要的时间，让读者可以参考这本食谱配菜，轻松做出一道道令人赞赏的佳肴。



目录

CONTENTS

如何掌握炒菜的火候.....	6
了解各种炒菜的技巧.....	7
生炒类	
清炒什锦.....	9
芦笋虾仁.....	10
蒜炒鲈鱼.....	11
生炒花枝.....	12
银芽肉丝.....	13
蟹黄炒蛋.....	14
西芹海蜇炒鸡丝.....	15
培根炒秋葵.....	16
炒下水.....	17
川味小炒.....	18
芦笋炒素鸡.....	19
炒金针.....	20
鲳仔鱼炒花生.....	21
酸豇豆炒肉末.....	22
宫保鱿鱼.....	23
葱花炒蛋.....	24
九层塔炒蚬仔.....	25
蒜苗腊肉.....	26



银鱼煎蛋.....	27
炒腰花.....	28
芹菜炒花枝.....	29
桂笋炒肉丝.....	30
蒜炒茄子.....	31
甜豆炒墨鱼.....	32
荫豉蚶.....	33
辣味萝卜干.....	34
炒雪螺.....	35
炒三菇.....	36
炒海瓜子.....	37
酸菜炒鸡杂.....	38
豆苗虾仁.....	39
金菇鸡丝.....	40
高丽菜炒肉片.....	41
炒小卷.....	42
雪菜炒豆干.....	43
菠菜炒猪肝.....	44
毛豆虾仁.....	45
X.O.酱百合炒鲜贝.....	46



滑炒类

- 芥蓝鸡柳.....47
- 糖醋里肌.....48
- 蚝油牛肉.....49
- 洋葱炒牛柳.....50
- 韭黄炒鳝片.....51
- 鱼片炒蛋.....52
- 小黄瓜炒鸡片.....53
- 青椒炒牛肉丝.....54
- 滑蛋牛肉.....55
- 炒黄菜.....56



熟炒类

- 抓炒里肌.....57
- 回锅肉.....58
- 韭黄肚丝.....59
- 青椒炒毛肚.....60



干炒类

- 香根牛肉.....61
- 干煸四季豆.....62
- 香麻鱼丁.....63
- 丁香豆干.....64

如何掌握炒菜的火候

火候就是用火的尺度，即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，以便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信会是许多喜欢烹饪技术的朋友们最了解的诀窍。

火力的分类

- ① **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，可保留材料的新鲜及口感的本色，适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。



- ② **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；一般适用于烹煮酱汁较多的菜肴，可使食物入味，如熟炒、炸等均适宜。

- ③ **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，火色呈蓝橘黄色，光度较暗，温度也较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调。



- ④ **微火**：微火又称为烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗沉且温度低；一般适用于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。

了解各种炒菜的技巧

炒可说是一般家庭中最常使用的烹调方式，因为炒所需花费的时间较少，制作方式又简便快速，烹调出来的菜肴不但脆嫩，且色、香、味俱全。

然而“炒”按食物材质软嫩不同，火候大小不一，以及油温高低的影响，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方式，且制作出来的菜色与口味亦不相同。因此我们特将这4种炒法的特色与技巧详加介绍，现在就请你随我们一起来看看关于“炒”的诀窍吧！

1 生炒

生炒亦可称为生煸或煸炒，烹调的食材皆不沾裹面粉、蛋汁或各种粉料；口感清新、爽脆。

技巧

- 1 用于生炒的材料应选择质地脆嫩易熟，且烹调前须先处理成细丝、薄片、小条或块丁状较佳。
- 2 锅中的油温约在 220°C 以上时，先放入不易熟的材料，炒至 5 - 6 分熟时，再放入易熟材料炒熟，即可盛出。



2 滑炒

滑炒亦可称为软炒，使用的油量较多，烹调肉类前须均匀沾裹面粉或蛋汁，以保持肉质的软嫩，烹调蔬果则不需，口感滑溜、多汁。

技巧

- 1 用于滑炒的肉类在烹调前，必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、丝、粒或末状，以便于快熟。
- 2 锅中的油温约在 150°C 左右时，放入肉类快炒一下，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油再以强火烧热至 190°C 左右，放入调味汁、配菜材料及炒过的主料炒匀，即可盛出。



3 熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料，但对于容易因烹调而使质地变韧的材料，如：猪里肌肉等，则须先沾裹适量的面糊再烹制；口感软嫩、多汁。

技巧

- 1 用于熟炒的材料须先切成大块状，以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片或块状。
- 2 锅中的油温约 150°C 时，放入材料拌炒，再依序加入配菜材料、调味料及适量的汤汁，并可加入少许淀粉水勾芡，即可盛出。



4 干炒

干炒亦可称为干熏，烹调前须用调味料腌拌一下，但不须沾裹面糊或蛋汁；口感酥脆、味道浓重。

技巧

- 1 用于干炒的材料应以外型较小，或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
- 2 锅中的油温约在 220°C 时，放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调味料拌炒，待汤汁收干时，即可盛出。



炒菜油温一览表

名称	温度	状况
温油	$70 - 110^{\circ}\text{C}$	无油烟、油面平静，放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。
热油	$110 - 170^{\circ}\text{C}$	有一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚，放入葱段测试时，葱段会稍微浮起，有些许油泡及爆裂声。
旺油	$180 - 220^{\circ}\text{C}$	有较大的油烟，但油面归于平静，放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡及较大的爆裂声。



清炒什锦

生炒 4 分钟

材料

高丽菜 400 克，青椒 1 个，
红萝卜、松茸、熟竹笋、绿
豆芽各 50 克，葱 1 棵。

调味料

A 料：盐 1 小匙 胡椒粉 1/4
小匙。

作法

- 1 绿豆芽摘去根部、洗净；熟竹笋洗净，切片；高丽菜剥开叶片，红萝卜去皮，青椒去蒂及籽，分别洗净，切粗条；松茸去梗，洗净，切片；葱洗净，切段（图 1）。
- 2 锅中倒入 3 大匙油烧热，爆香葱段，放入高丽菜快炒，加入青椒、红萝卜及绿豆芽炒匀，再加入笋片、松茸炒熟（图 2），最后加入 A 料调匀，即可盛出。



芦笋虾仁

生炒3.5分钟

材料

草虾仁、芦笋各200克。

调味料

A料：淀粉1/2小匙。

B料：盐1小匙。

作法

- 1 草虾仁去肠泥，洗净，擦干水分，放入碗中加入A料抓拌并腌10分钟（图1），捞出；芦笋去除根部硬皮，洗净，切段（图2）。
- 2 锅中倒入1大匙油烧热，放入虾仁及芦笋炒熟，再加入B料调匀，即可盛盘端出。



蒜炒鲨鱼

生炒3分钟

材料

鲨鱼 600 克，蒜苗 5 棵，红辣椒 2 只，姜 2 片。

调味料

A 料：香油 1/2 小匙，米酒、糖、醋各 1 小匙，酱油 1 大匙。

作法

- 1 鲨鱼洗净，切长条；青蒜洗净，切斜段（图 1）；红辣椒洗净，切丝；姜去皮，切末。
- 2 锅中倒入 3 杯油烧热，放入鱼片，略炸一下立即捞出。
- 3 锅中留 3 大匙油烧热，爆香姜、红辣椒及 A 料，放入蒜苗及鱼块（图 2），拌炒至汤汁收干，即可盛出。





生炒花枝

生炒 3 分钟

材料

花枝 1 条，约 500 克，熟竹笋、红萝卜各 50 克。

调味料

A 料：酱油 1 大匙。

作法

- 1 花枝去内脏及薄膜，洗净，切交叉刀纹再切块（图 1）；熟竹笋洗净，红萝卜、姜去皮，洗净，分别切片；葱洗净并切段。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱、姜，放入花枝快炒一下（图 2），立即盛出。
- 3 锅中余油继续加热，放入红萝卜炒熟，加入笋片及炒过的花枝炒匀，再加入 A 料调匀，即可盛出。



1



2



银芽肉丝

生炒2.5分钟

材料

猪里肌肉 300 克，绿豆芽 150 克，葱 1 棵。

调味料

A 料：酱油 1 大匙，淀粉 1 小匙，米酒 1/2 大匙。

B 料：盐、糖各 1 小匙，酱油 1/2 大匙。

作法

- 1 猪里肌肉洗净，切丝（图 1），放入碗中，加入 A 料拌匀（图 2）；绿豆芽洗净，摘去头尾；葱洗净，切末。
- 2 锅中倒入 3 大匙油烧热，放入猪肉丝炒熟，盛出备用。
- 3 锅中余油继续加热，爆香葱末，放入绿豆芽拌炒，加入猪肉丝及 B 料炒匀，即可盛出。



蟹黄炒蛋

生炒 2 分钟

材料

螃蟹 1 只约 300 克, 鸡蛋 4 个,
葱 1 棵, 姜 5 片。

调味料

A 料: 盐 1 小匙, 米酒 1 大匙, 高汤 1/2 杯。

作法

- 1 螃蟹洗净, 放入蒸锅蒸熟 (图 1), 剔出蟹肉与蟹黄 (图 2); 葱、姜洗净, 均切末; 鸡蛋打入碗中打匀备用。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热, 爆香葱、姜, 放入蟹肉及蟹黄拌炒, 倒入蛋汁炒熟, 盛入盘中即可。



西芹海蜇炒鸡丝

生炒 5 分钟

材料

鸡胸肉 300 克, 海蜇皮 150 克,
西芹 100 克, 姜 3 片。

调味料

A 料: 淡色酱油、米酒各
1/2 大匙, 淀粉 1
小匙。

B 料: 盐、淡色酱油各
1/2 小匙。

作法

- 1 西芹撕去老筋, 洗净, 切段; 红辣椒、海蜇皮均洗净, 切丝 (图 1); 葱、姜均洗净, 切末, 鸡胸肉洗净, 切条, 皆放入碗中, 加入 A 料拌匀备用。
- 2 锅中倒入 3 大匙油烧热, 放入鸡丝炒至 8 分熟, 加入海蜇皮、西芹及红辣椒炒匀 (图 2), 再加入 B 料调匀, 即可盛盘端出。





培根炒秋葵

生炒 3 分钟

材料

秋葵 200 克，培根 5 片，大蒜 3 瓣。

调味料

A 料：米酒 2 大匙，盐 1 小匙。

作法

- 1 培根切小片；秋葵去蒂，洗净，切斜块（图 1）；大蒜去皮，切末。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香蒜末，放入培根炒香，加入秋葵炒熟（图 2），再加入 A 料调匀，即可盛盘端出。

