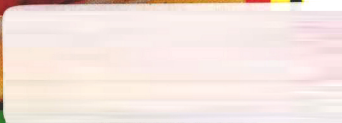


精选小炒

掌中查享生活

ZHANGZHONGCC



徐振刚

编著

清炒鲜香可宜人，
爆炒浓烈可下饭，
你只需打开味蕾，
即可尽享美味的感
动与震撼。



掌中查



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

精选小炒

掌中查

徐振刚 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

精选小炒掌中查 / 徐振刚编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5335-4188-0

I. ①精… II. ①徐… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290489号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 精选小炒掌中查 |
| 编 著 | 徐振刚 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 880毫米×1230毫米 1/64 |
| 印 张 | 4.375 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4188-0 |
| 定 价 | 18.00元 |
- (本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)



目

录

Contents

炒前食材巧处理

氽烫 \ 12

氽烫的目的 \ 12

氽烫的方法 \ 12

滑油 \ 13

滑油的目的 \ 13

滑油的方法 \ 14

上浆 \ 14

上浆的原则 \ 14

上浆的种类 \ 15

美味炒食四大要诀

控制好油温是第一步 \ 16

把握好火候很关键 \ 16

勾好芡汁有妙用 \ 18

勾芡的分类 \ 18

勾芡的原则 \ 18

何时放盐有学问 \ 19

四季炒食选材有道

养肝防风迎暖春 \ 20

养肺防燥度凉秋 \ 21

养心防暑消炎夏 \ 20

养肾防寒过寒冬 \ 21

时蔬类

莴笋 \ 22

干锅莴笋 \ 22

莴笋炒山药 \ 23

双笋爆鸭肠 \ 24

河虾炒莴笋 \ 25

芦笋 \ 26

笋香芥蓝 \ 26

胡萝卜炒芦笋 \ 27

芦笋炒虾仁 \ 28

芦笋炒海带 \ 29

茭白 \ 30

茭白炒双椒 \ 30

茭白炒鸡米 \ 31

鱼香茭白 \ 32

茄汁炒茭白 \ 33

韭菜 \ 34

韭菜炒银芽 \ 34

肉末韭菜豆干 \ 35

韭菜炒五香干 \ 36

核桃仁炒韭段 \ 37

木耳炒韭菜 \ 38

鱼肉条炒韭菜 \ 39

菠菜 \ 40

蒜香菠菜 \ 40

菠菜炒猪肝 \ 41

银耳炒菠菜 \ 42

胡萝卜炒菠菜 \ 43

芹菜 \ 44

西芹炒百合 \ 44

花椒油炆芹菜 \ 45

金钩炒芹菜 \ 46

西芹炒豆干 \ 47

西芹炒杂菇 \ 48

玉米炒芹菜 \ 49

西兰花 \ 50

西兰花炒双菇 \ 50

西兰花炒木耳 \ 51

西兰花炒百合 \ 52

辣炒西兰花 \ 53

山药 \ 54

木耳炒山药 \ 54

山药爆三样 \ 55

蒜薹炒山药 \ 56

西红柿炒山药 \ 57

洋葱 \ 58

百合炒洋葱 \ 58

洋葱炒猪肝 \ 59

洋葱炒羊肉片 \ 60

酸甜洋葱 \ 61

莲藕 \ 62

鲜炒藕片 \ 62

椒丝炒藕片 \ 63

辣炒什锦藕 \ 64

醋炒莲藕片 \ 65

双椒炒藕片 \ 66

南瓜炒藕片 \ 67

青椒 \ 68

青椒炒瓜皮 \ 68

青椒蒜仔 \ 69

青椒炒鳝段 \ 70

青椒炒豆腐干 \ 71

茄子 \ 72

苦瓜炒茄子 \ 72

胡萝卜炒茄块 \ 73

茄子炒牛肉 \ 74

鱼香茄子 \ 75

三鲜炒全茄 \ 76

锅烧肉末茄子 \ 77

竹笋 \ 78

尖椒炒苦笋 \ 78

鲜竹笋炒鸡丝 \ 79

笋干黄豆 \ 80

油焖春笋 \ 81

山野双珍 \ 82

竹笋炒豆丁 \ 83

丝瓜 \ 84

- 枸杞炒丝瓜 \ 84
- 海苔炒丝瓜 \ 85
- 丝瓜炒鸡蛋 \ 86
- 金针菇炒丝瓜 \ 87

黄瓜 \ 88

- 草菇炒瓜片 \ 88
- 火腿炒黄瓜 \ 89
- 黄瓜炒皮蛋 \ 90
- 菠萝炒黄瓜 \ 91
- 鸡蛋炒黄瓜 \ 92
- 咸鸭蛋炒黄瓜 \ 93

苦瓜 \ 94

- 苦瓜炒鸡蛋 \ 94
- 木耳炒苦瓜 \ 95
- 苦瓜煨排骨 \ 96
- 酸辣苦瓜片 \ 97
- 苦瓜炒胡萝卜 \ 98
- 苦瓜藕丝 \ 99
- 菠萝炒苦瓜 \ 100
- 咸蛋苦瓜 \ 101

冬瓜 \ 102

- 素炒冬瓜 \ 102
- 鲜蘑炒冬瓜 \ 103
- 冬瓜炒口蘑 \ 104
- 西红柿炒冬瓜 \ 105

南瓜 \ 106

- 洋葱炒南瓜 \ 106
- 青椒南瓜炒蛋 \ 107
- 韭菇炒南瓜 \ 108
- 香爆南瓜 \ 109

荷兰豆 \ 110

- 腊肠荷兰豆丝 \ 110
- 荷兰豆爆腰条 \ 111
- 黑椒荷兰豆 \ 112
- 蚝油荷兰豆 \ 113

四季豆 \ 114

- 四季豆炒山药 \ 114
- 鱼香四季豆 \ 115
- 干煸四季豆 \ 116
- 芽菜煨四季豆 \ 117

西红柿 \ 118

- 玉米炒西红柿 \ 118

西红柿炒青笋 \ 119

西红柿洋葱炒蛋 \ 120

西红柿炒菜花 \ 121

西红柿炒鸡蛋 \ 122

火腿炒西红柿 \ 123

胡萝卜 \ 124

胡萝卜炒鸡蛋 \ 124

炆炒胡萝卜片 \ 125

胡萝卜炒芥蓝 \ 126

杏仁炒胡萝卜 \ 127

白萝卜 \ 128

萝卜干炒青豆 \ 128

香炒萝卜干 \ 129

素炒三丁 \ 130

素炒三丝 \ 131

上海青 \ 132

豆香上海青 \ 132

蒜香五色蔬 \ 133

蚕豆炒上海青 \ 134

酱香上海青 \ 135



菇菌类

黑木耳 \ 136

黑木耳炒海带 \ 136

木耳什锦菜 \ 137

葱炒黑木耳 \ 138

黑木耳炒荸荠 \ 139

金针菇 \ 140

金针菇炒绿豆芽 \ 140

金针菇炒肥牛 \ 141

茭白炒金针菇 \ 142

红椒炒金针菇 \ 143

香菇 \ 144

松仁香菇 \ 144

西红柿炒香菇 \ 145

香菇炒笋丝 \ 146

香菇炒蚕豆 \ 147

素什锦 \ 148

香菇炒肉片 \ 149

黄花菜炒香菇 \ 150

白兰地炒香菇 \ 151

平菇 \ 152

平菇炒腐竹 \ 152

平菇炒菜心 \ 153

平菇炒蛋白 \ 154

平菇炒蒜黄 \ 155

茶树菇 \ 156

蕨菜炒茶树菇 \ 156

鲍汁茶树菇 \ 157

茶树菇爆猪肚 \ 158

干锅茶树菇 \ 159

豆制品类

豆腐 \ 160

桂花豆腐 \ 160

麻婆豆腐 \ 161

什锦豆腐 \ 162

牛肉炒豆腐 \ 163

泡椒豆腐 \ 164

荷兰豆炒豆腐 \ 165

芝麻豆腐 \ 166

香炒豆腐块 \ 167

豆腐皮 \ 168

香芹炒豆腐皮 \ 168

黄瓜炒豆腐皮 \ 169

素炒腐皮丝 \ 170

豆芽炒腐皮 \ 171

双椒炒豆腐皮 \ 172

腐皮丝炒雪菜 \ 173

绿豆芽 \ 174

香肠炒豆芽 \ 174

锅巴炒银芽 \ 175

银芽炒腊肉 \ 176

碧螺春炒银芽 \ 177

豆腐干 \ 178

韭香豆腐干 \ 178

蒜苗炒豆腐干 \ 179

红油香干 \ 180
豆干肉酱 \ 181
辣炒豆腐干 \ 182
香干炒百合 \ 183

腐竹 \ 184

黑木耳炒腐竹 \ 184

辣酱炒腐竹 \ 185
红油腐竹丝 \ 186
腐竹三丝 \ 187
芹菜炒腐竹 \ 188
虾皮炒腐竹 \ 189

蛋肉类

鸡蛋 \ 190

芹菜炒鸡蛋 \ 190
草菇炒鸡蛋 \ 191
洋葱熘鸡蛋 \ 192
特色炒蛋 \ 193
韭菜炒鸡蛋 \ 194
洋葱什锦蛋 \ 195
青红椒炒鸡蛋 \ 196
芙蓉西红柿酿 \ 197
玉米炒鸡蛋 \ 198
四季豆炒蛋 \ 199

鸡肉 \ 200

小炒鸡米 \ 200
青豆鸡丁 \ 201

苦瓜炒鸡块 \ 202
西兰花鸡片 \ 203
宫保鸡丁 \ 204
馋嘴笋子鸡 \ 205
板栗烧鸡 \ 206
玉米爆鸡丁 \ 207

鸭肉 \ 208

香芹炒腊鸭 \ 208
银芽鸭丝 \ 209
干锅辣鸭块 \ 210
核桃仁爆鸭脯 \ 211
姜爆鸭丝 \ 212
荔枝鸭片 \ 213
玉米鸭蓉 \ 214

菠萝炒鸭片 \ 215

猪瘦肉 \ 216

海带丝炒肉 \ 216

爆炒盐煎肉 \ 217

川式小炒肉 \ 218

芝麻肉丝脆 \ 219

平菇肉片 \ 220

脆爽苦瓜肉丝 \ 221

胡萝卜炒肉丁 \ 222

下饭小炒 \ 223

猪里脊肉 \ 224

黑木耳炒里脊 \ 224

京酱肉丝 \ 225

酱爆猪里脊 \ 226

黄豆芽肉丝 \ 227

葱油猪里脊 \ 228

南瓜肉丁 \ 229



猪五花肉 \ 230

煸炒五花肉 \ 230

回锅肉 \ 231

青蒜炒五花肉 \ 232

菠萝咕嚕肉 \ 233

农家小炒肉 \ 234

五花肉炒豆腐 \ 235

洋葱炒肉 \ 236

菇烧五花肉 \ 237

猪肝 \ 238

白菜炒猪肝 \ 238

熘肝尖 \ 239

滑炒猪肝 \ 240

酱爆猪肝 \ 241

猪肚 \ 242

三色爆肚片 \ 242

老干妈脆肚 \ 243

缠丝肚 \ 244

玉米笋炒猪肚 \ 245

羊肉 \ 246

葱爆羊肉 \ 246

胡萝卜炒羊肉 \ 247

孜然羊肉 \ 248
香辣羊肉丝 \ 249
子姜炒羊肉 \ 250
三羊开泰 \ 251

牛肉 \ 252

双椒蒜爆肥牛 \ 252
四季豆炒肥牛 \ 253
五彩炒牛肉 \ 254

香菜牛腩 \ 255
牛柳烩什锦蔬 \ 256
黑胡椒牛柳 \ 257
红绿咖喱牛肉 \ 258
牛柳炒蒜薹 \ 259
酱炒蘑菇牛肉 \ 260
土豆炒牛肉 \ 261

海 \ 河鲜类

鱿鱼 \ 262

山药炒鱿鱼须 \ 262
七彩鱿鱼丝 \ 263
双色鱿鱼卷 \ 264
干煸鱿鱼冬笋 \ 265

鳝鱼 \ 266

双椒炒鳝鱼丝 \ 266
辣爆鳝段 \ 267
紫龙脱袍 \ 268
杭椒炒鳝鱼 \ 269

蛤蜊 \ 270

蒜香蛤蜊 \ 270

蒜薹蛤蜊肉 \ 271
芹香文蛤 \ 272
爆炒蛤蜊 \ 273

虾 \ 274

香葱爆河虾 \ 274
碧绿凤尾虾 \ 275
雀巢小炒皇 \ 276
干锅虾 \ 277
大葱烧虾球 \ 278
火腿炒虾仁 \ 279
杭椒基围虾 \ 280



氽 烫

氽烫是指将经过择洗、切块等初加工过的食材，放在开水锅中略加热，烫至半熟或七八成熟，以便下一步烹调的一种处理方式。在很多地方，也称之为氽、氽水、焯水、出水等。



氽烫的目的

- ◎使绿色蔬菜色泽碧绿、口感脆嫩；除去食材中的部分异味以及一些不利于人体的物质。
- ◎调整不同的加热时间，使不同食材的烹炒时间达到一致。
- ◎缩短烹炒时间，便于加工。经过氽烫的食材已经半熟或七八成熟，下锅后，在很短的时间内就能烹炒、调味至熟。



氽烫的方法

- ◎冷水锅氽烫。这种氽烫的方法一般适合肉类食

材，特别是加热时间比较久的食材，如牛肉、肥肠、毛肚等。具体方法是将食材洗净，跟冷水一起下锅，水不要太多，只要淹没食材即可。然后开火加热，并翻动食材，使其受热均匀，并撇去浮沫，使食材中的血污在热水中充分渗出。

◎开水锅氽烫。这种氽烫方法一般适用于蔬菜类和腥味较小的肉类食材，如鸡肉、鸭肉和猪蹄等。具体方法是将水烧开后，将食材投入开水锅中，片刻后捞起并用冷水冲洗过凉。这样做可以避免食材过熟，同时还能保持其色泽和鲜嫩口感。

滑油

滑油也有人称之为划油、拉油等，是指将经过腌渍的食材放在油锅中过一下，以封住汁液，保持原味，增强食物香脆的口感。

滑油的目的

◎使食材烹炒后具有滑嫩、酥脆的优质口感。

◎保持和增强食材原有的色泽。如将虾仁与蛋清、淀粉拌匀后入锅，用油滑散，虾仁的色泽会更好。

◎通过油脂的作用，去除食材中的腥味，增添成菜的香味。

◎保持食材的形态完整。食材经过滑油处理之后，会在表面形成一层硬膜，可保持食材的营养、水分以及形态的完整。

滑油的方法

将锅洗净，烧热，倒油，油量应为食材的4~5倍；油加热至三四成热，然后将油锅按水平方向轻摇、画圆，使热油在锅底滑一圈之后，再下食材，这样既不粘锅，也可利用余热作用，让食材下锅后受热均匀。

上浆

上浆是指将调料和淀粉、鸡蛋清等直接加入食材中搅拌均匀，其目的是为了增强食物的鲜嫩口感。

上浆的原则

◎要先对食材进行调味，然后才能上浆。

◎鲜嫩的食材，浆要稍厚一点；较老的材料，浆要稍薄一点；冷冻过的食材上浆要裹干淀粉。

◎如果是上浆后就下锅烹调，浆可稍厚一些；如果上浆后冷藏备用，浆可稍薄一些，这样可以使淀粉吸水，慢慢胀起。

上浆的种类

◎蛋清淀粉浆。用淀粉和蛋清调浆，加入已调味的食材中，搅拌均匀，常用于滑油菜肴，如炒虾仁、炒鱼片等，以保证成菜色白肉嫩。

◎全蛋淀粉浆。用鸡蛋液和淀粉调浆，均匀加入已调味的食材中，常用于需滑油的菜肴。

◎水淀粉浆。用水淀粉加入已调味的食材中，搅拌均匀、抓好，常用于普通炒菜，如炒肉丝、炒肉片、炒猪肝、炒腰花等。

◎苏打淀粉浆。用淀粉和小苏打调浆，加入已调味的食材中，搅拌均匀，1~2小时后用。此浆有嫩滑肉质的作用，常用于肉类菜肴的加工。

 炒鱼、虾等水产类食材时，通常会做上浆处理，以保证菜品的颜色和口感。





美味炒食四大要诀

**控 制 好 油 温 是 第 一 步**

◎温油。温油是指三四成热的油，温度在70~100℃。放入葱段时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声即可。适合熘以及煎、炸等烹调方式。

◎热油。热油是指五六成热的油，温度在110~170℃。放入葱段时，葱段会稍微浮起，有一些油泡和爆裂声即可。适合煸炒、炸等烹调方式，运用的范围比较广泛。

◎旺油。旺油是指七八成热的油，温度在180~220℃。放入葱段时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡和较大的爆裂声即可。适合爆炒、油炸等。

把 握 好 火 候 很 关 键

对于炒菜而言，掌握好火候是至关重要的。不同的炒法对火候大小的变化及要求是非常严格的，火候对于一道菜的色、香、味的影响非常