



最爱吃的
家常菜系列

ZUI MEI WEI DE
JIA CHANG RE CHAO

- 120道清淡蔬菜小炒
- 1000道养生菌豆小炒
- 120道喷香肉类小炒
- 60道营养禽蛋小炒
- 90道鲜美水产小炒
- 27个好吃酱料(汁)制作秘籍
- 300条选购保存和烹制技巧

最美味的

中国烹饪大师 张恕玉 主编
知名营养专家 王作生

家常热炒



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

最美味的 家常热炒



美好生活 工作室 组织编写

张恕玉 王作生 主编

锅与勺的协奏曲，烹出香飘全家的味道，品出幸福一生的滋味……

青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

最美味的家常热炒 / 张恕玉, 王作生主编. — 青岛: 青岛出版社, 2012.12

(最爱吃的家常菜系列)

ISBN 978-7-5436-8982-4

I. ①最… II. ①张… ②王… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第292056号

最美味的

家常热炒



书 名 最美味的家常热炒

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 王作生

参与编写 牛国平 牛 翔

摄 影 刘志刚 高玉德 周学武

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

设计制作 宋修仪 刘 丹

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 莱芜市东方彩印有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 16开(889毫米×1094毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-8982-4

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类

人的一生中总会有一些感动的记忆留在心中，挥散不去，就像第一次离家远行时父母关切的叮咛，时常会在脑海不经意地闪现，让我们难以忘怀。

人的一生总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候生病时妈妈亲手做的卧着两个荷包蛋的手擀面，入口时那种香浓温暖的感觉，让我们时时怀念。

这些平凡而感动的记忆和沁入心灵的味道让我们不仅感受到了父母的爱，更品出了生活中幸福的滋味。现在，您是否还能经常品出这种幸福滋味？

我们试图用这套精心策划的“最爱吃的家常菜”系列美食图书，帮助您重温那些美好而经典的人生味道。这套图书包括《最爱吃的家常菜》《最美味的家常热炒》《最爽口的凉拌菜》《最可口的家常主食》《最营养的家常汤煲》《最诱人的麻辣川菜》等六本，内容涵盖家常菜、热炒、川菜、凉拌菜、主食、汤煲等诸多方面。

除了内容全面，我们力图用创新为您呈现更好的视觉享受和使用体验，让您在拥有一套介绍菜肴制作方法工具书的同时，也拥有一套可供欣赏回味的美食艺术书。这套书采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

这本《最美味的家常热炒》首先介绍了做好热炒所要具备的基本常识，后面的菜品包括炒脆嫩蔬菜、炒养生菌豆、炒喷香肉菜、炒营养禽蛋、炒鲜美水产、中式酱料（汁）炒菜、西式酱料（汁）炒菜等，近600款菜品，每一款都是我们精心挑选的美味，每一款都可以做出经典的味道。书里还介绍了相关食材的营养分析、食疗功效、选购保存技巧、烹炒窍门及注意事项等。还有我们在菜品制作过程中总结的爱心提醒。总之，我们用心关注您做的每一道菜品。

只要用心，只要有爱，最平凡的食材也可以做成最美味的佳肴。我们衷心希望这套美食书能让您真正地走进美食、了解美食、掌握美食，并最终做出美味佳肴，吃出幸福味道。

由于时间仓促，书中难免存在错讹，敬请广大读者批评指正、不吝赐教！



编者

2012年12月



导读

食材名和图：主要介绍菜品中主要食材的名字和图片。

食材选购、保存和烹炒技巧：主要介绍挑选食材的各种技巧，食材保存的方法和食材烹炒过程中的小窍门。

营养分析和食疗作用：主要介绍食材的营养成分和食用后的功效。

菜品图：高清清晰的菜肴成品图片。

菜品名和难易度：介绍菜品名和操作中的相对难易度。

营养功效

爱心提醒

最美味的家常热炒

蒜薹



营养分析：含大蒜素、大蒜新素，以及蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、多种维生素和矿物质。

食疗作用：可杀菌，预防感冒，防止便秘，能辅助降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，可防止血栓形成。

蒜薹的选购

蒜薹要挑选条长脆嫩、枝条浓绿、茎部白嫩的。尾部发黄、顶端开花、纤维粗老的蒜薹不宜购买。也可用指甲掐一下蒜薹，易断且浸出液多者为嫩，反之为老。

蒜薹的保存

蒜薹去除蒜尾，捆扎后装入保鲜袋，放入冰箱中，保持0℃左右，可长期保存。保存过程中应注意除去袋上的水珠以防引起蒜薹腐烂。

巧妙蒜薹不变老

蒜薹在炒制过程中很容易炒得过老。如果事先焯一下水，炒制时再快火翻炒几下，这样做出来的蒜薹虽不易变老，但会有生蒜薹的味道，不够香。若在炒制过程中，当放入蒜薹翻炒时再加少许水，这样做出来的蒜薹嫩、鲜、香，效果会不错。



豆腐干炒蒜薹

难易度 | 1.1.1.1

原料 豆腐干150克、蒜薹300克

调料 植物油、味精、酱油、花椒、盐

做法

- 1.豆腐干切成丝，入沸水锅中焯一下，捞出控干水分。蒜薹洗净，切成2厘米长的段。
- 2.锅内放油烧热，放花椒，炸深黄色时捞出，放豆腐干丝、酱油，加少许水，炒至水分将干时盛出。
- 3.锅内放油，烧七成热，放入蒜薹翻炒数分钟，放炒好的豆腐干，加盐、味精炒入味，盛盘即可。

营养功效

具有暖脾胃、行滞气、杀菌的作用，对骨骼、心脏和造血系统也大有益处。



金菇炒蒜薹

难易度 | 1.1.1.1

原料 嫩蒜薹300克，金针菇、水发香菇各50克

调料 盐、味精、胡椒粉、花生油

做法

- 1.蒜薹洗净切寸段，香菇切丝。
- 2.金针菇洗净切段，与蒜薹段一同入沸水锅稍烫，捞出，沥干水分。
- 3.炒锅入油烧至七成热，下入原料，加盐、味精、胡椒粉翻炒均匀，出锅装盘即可。

爱心提醒

蒜薹不宜烹制过烂，以免辣素被破坏，使杀菌作用降低。过量食用蒜薹会影响视力。

1 Part1 学做热炒 味香全家

下厨炒菜前的准备	16
炒菜的分类和基本步骤	19
炒菜色香味佳又省时的窍门	20
炒菜的最佳调味时机	23

2 Part2 炒清淡蔬菜

〈白菜〉	
木耳炒白菜	26
糖醋白菜	26
酸辣白菜	27
香菇白菜	27
开阳白菜	27
〈卷心菜、甘蓝〉	
紫甘蓝藕片	28
糖醋卷心菜	28
花生仁炆炒卷心菜	29
木耳卷心菜	29
爆炒卷心菜	29
〈菜花、西兰花〉	
素菜一锅鲜	30
番茄菜花	30
鸭蓉菜花	31
咖喱菜花	31
菜花炒蛋	31
〈番茄〉	
土豆片炒番茄	32
番茄炒蘑菇	32
番茄炒山药	33

番茄炒鸡蛋	33
番茄炒香菇	33
番茄草菇西兰花	33
〈油菜〉	
油菜炒香菇	34
素炒油菜	34
〈韭菜〉	
炒三珍	35
核桃仁韭菜	35
韭菜炒银条	36
韭菜炒豆腐干	36
韭香银芽胡萝卜	36
〈芹菜〉	
芹菜炒玉米笋	37
生炒芹菜丝	37
素炒芹菜	38
红椒炒芹菜	38
脆芹爆三样	38
芹菜炒石花菜	38
〈菠菜〉	
菠菜炒香干	39
银条炒鹦鹉菜	39
蛋香菠菜	40
鲜蘑菠菜	40
炒菠菜	40
皮蛋炒菠菜	40
〈空心菜〉	
清炒空心菜	41
空心菜炒辣椒	41
猴头蘑炒空心菜	42
辣炒空心菜	42
鱼香空心菜	42
爆炒空心菜	42
〈生菜〉	
蚝油生菜	43
核桃蚝油生菜	43
〈蒜薹〉	
豆腐干炒蒜薹	44

金菇炒蒜薹	44
〈茄子〉	
干煸茄子	45
家常茄子	46
酱爆茄子	46
凉瓜炒茄子	46
蒜香茄子	46
〈辣椒〉	
鲜藕炒青椒	47
蒜子柿子椒	47
柿子椒炒黄瓜	48
鱼米杭椒	48
豆豉炒青椒	48
虎皮辣椒	48
糖醋彩椒	49
仙人掌炒青椒	49
凉瓜柿子椒	49
〈西葫芦〉	
烧汁西葫芦	50
蒜蓉茭瓜	50
老干妈西葫芦	51
鲜虾扒茭瓜	51
烧茭瓜	51
蚝油茭瓜	51



目录

contents

〈黄瓜〉

土豆黄瓜条	52
脆耳香瓜	52

〈丝瓜〉

炒丝瓜	53
面筋丝瓜	53
毛豆炒丝瓜	54
瓜香柿子	54
彩椒炒丝瓜	54

〈苦瓜〉

清炒苦瓜	55
笋炒苦瓜	55
洋葱木耳炒凉瓜	56
蚝油豆豉苦瓜	56
苦瓜梅菜	56

〈冬瓜〉

素烧冬瓜	57
芦笋扒冬瓜	57
草菇烧冬瓜	58
海米冬瓜	58
冬瓜炒蒜薹	58
蟹肉烧冬瓜	58

〈莴笋(莴苣)〉

枸杞莴苣	59
虾子烧莴苣	59

椒油莴笋丝	60
莴笋炒洋葱	60
鲜奶莴苣	60

〈竹笋〉

爆炒竹笋	61
蚝油炒春笋	61
香菇炒冬笋	62
葱爆笋丝	62
春笋百合	62
冬笋炒年糕	63

〈山药〉

木耳炒山药	64
炒山药丝	65
韭薹山药条	65
家常炒山药	65
虾仁山药	65

〈土豆〉

酸辣土豆丝	66
醋熘土豆丝	66
蕨菜土豆条	67
鱼香土豆丝	68
家常土豆片	68
咖喱土豆块	68

〈红薯(地瓜)〉

蜜汁炒红薯	69
拔丝地瓜	69

〈胡萝卜〉

油吃双红	70
回锅胡萝卜	70
西蓝花烩胡萝卜	71
炒野鸡红	71
胡萝卜炒蛋	71

〈芥蓝〉

芝麻炒芥蓝丝	72
玉米笋炒芥蓝菜	72

〈黄花菜〉

芙蓉金花	73
------	----

香菇炒黄花菜	73
金针菜炒粉条	74
金蒜黄花菜	74
黄花菜炒木耳	74

〈莲藕〉

玉竹炒藕片	75
醋熘藕片	75
荷塘小炒	76
翡翠莲藕片	77
白云藕片	77
糖醋藕条	77

〈苋菜〉

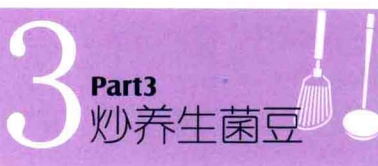
炒苋菜	78
生炒红苋菜	78

〈荸荠〉

酸菜马蹄	79
素双脆	79

〈百合〉

白果炒百合	80
西芹炒百合	80



〈平菇〉

卷心菜炒蘑菇	82
平菇炒蒜黄	82
平菇炒菜心	83
平菇炒肉片	83
炒素菌	83

〈香菇〉

双菇炒肉丝	84
清炒香菇	84
芹菜炒香菇	85



香菇炒松仁	85
焦炒素鳝丝	85
花香鲜菇	86
炒香菇荸荠	86
香菇扒菜心	86
香菇炒卷心菜	86
〈金针菇〉	
家常金针	87
炒金针菇	87
金针丝瓜	88
猪肉炒金针菇	88
白油金针菇	88
金针菇炒鸡丝	88
〈茶树菇〉	
茶树菇炒肉丝	89
鹅肝酱茶树菇	89
〈口蘑〉	
炒鲜蘑	90
笋香双菇	90
〈蟹味菇〉	
三鲜蘑菇	91
珍珠蟹味菇	91
〈木耳〉	
山木耳炒莴笋	92
金针炒木耳	92
蒜香木耳	93
胡萝卜炒木耳	93
木耳炒白萝卜	93
木耳炒腐竹	94
〈银耳〉	
银耳炒菠菜	95
金针菇炒双耳	95
〈豇豆(豆角)〉	
清炒豆角	96
干煸山豆角	96
香煸酸豇豆	97
双熏炒豇豆	97

海米豇豆	97
〈芸豆〉	
干煸芸豆	98
芸豆鲜蘑	98
〈扁豆〉	
扁豆炒鲜蘑	99
干烧扁豆	99
〈豌豆、豆苗〉	
豌豆炒松仁	100
豌豆炒腊肉	100
蒜蓉荷兰豆	101
腊肠炒荷兰豆	101
荷兰芋头	101
肉末煨豌豆	101
三丝豆苗	102
清炒豌豆苗	102
鸡丝炒豆苗	102
〈黄豆芽〉	
香菜爆金钩	103
榨菜金钩	103
炆双脆	104
金钩茄子	104
如意香干	104
〈绿豆芽〉	
山楂炒绿豆芽	105
莲藕炒绿豆芽	105
醋烹银芽	106
银芽炒肉丝	106
双丝绿豆芽	106
银条炒金块	106
〈豆腐〉	
油麦炒豆腐	107
渔家炒豆腐	107
蚝油豆腐	108
煎炒豆腐	108
小煎豆腐	108
番茄烧豆腐	108



金果豆腐	109
春笋豆腐	109
韭菜炒豆腐	109
香菇酱扒豆腐	109
黄金豆腐	110
家乡豆腐	110
锅贴豆腐	110
〈豆制品〉	
茼蒿豆腐干	111
杭椒豆腐	111
干烧四素	112
蒜香豆干	113
熏干炒蒜苗	113
烫干丝	113
韭香豆干	113
红白瓜条	114
尖椒炒千张丝	114
素炒胡萝卜	114
干丝海带	115
腐皮炒韭薹	115
辣子千张	115
桂花腐竹	116
蒜薹油豆腐	116
翠芹炒油腐皮	116
大蒜炒腐竹	116

目录

contents

4 Part4 炒喷香肉菜

〈猪肉〉

蕨菜炒肉丝	118
芦荟炒肉丝	118
榨菜炒肉丝	119
香菜肉丝	119
西瓜皮炒肉丝	119
猕猴桃肉丝	119
鱼香肉丝	120
豆香里脊丝	120
黄花菜炒肉丝	120
青豆红椒炒肉丝	120
雪菜肉丝炒年糕	121
莴笋炒肉片	121
黄瓜炒肉片	121
番茄炒肉片	121
葱香肉片	122
木耳炒肉丁	122
锅巴炒肉片	122
蒜米肉片	122
凉瓜肉片	123
蒜子肉片	123

菊花炒肉片	123
糖蒜肉片	123
西蓝花肉片	124
肉片瓜香耳	124
豆角白菜炒肉片	124
茄子炒肉丁	124
红果青瓜肉丁	125
蒜香肉丁	126
肉末花香米粒	126
南瓜肉丁	126
肉末泡菜	126
肉末脆耳豆	127
肉香鲜蘑	127
肉末木耳	127
肉片瓜香耳	127
沂蒙扁五花	128
松香里脊	128
熏干西葫芦炒肉	128
花肉炒卷心菜	129
农家回锅肉	129
葱爆里脊肉	129
凤梨肉	129
七彩蒜苗小炒肉	130
乡下小炒	131
银瓜小炒	131
台式竹筐肉	131
多味人生	131
豉椒油笋豆	132

〈猪排〉

红薯排骨	133
芋头烧排骨	133
萝卜烧仔排	134
糖醋排骨	134
川香排骨	134
金沙孜然骨	135
西芹炒排骨	135
特色飘香骨	135

〈猪肝〉

炒猪肝	136
西芹炒猪肝	136
春笋炒肝	137
葱香猪肝	137
枸杞炒猪肝	137
苦瓜炒猪肝	138
香菇木耳炒猪肝	138
马蹄炒猪肝	138

〈猪心〉

西芹猪心	139
干煸猪心	139

〈猪肺〉

韭香猪肺	140
猪肺炒黄花	140

〈猪血〉

韭菜炒猪血	141
油菜扒猪血	141

〈猪腰〉

莴笋炒腰花	142
岁岁如意	142
双味腰花	143
爆炒腰花	143
腰香树鸡	143

〈猪肚〉

银芽猪肚	144
渔家小炒	144

〈猪大肠〉

客家小炒	145
农夫焦焖肠	145
椒香大肠	146
焦煸大肠	146
常相依	146
常香春色	146

〈猪蹄〉

银木猪蹄	147
皮蛋猪手	147





〈腊肉、火腿〉

腊肉干煸蒿子秆	148
腊肉西芹木耳	148
荷香辣味	149
香葱炒腊肉	150
火腿冬瓜	150
菜薹腊肉	150
火腿鳝段	150

〈牛肉〉

新式炒牛肉	151
南瓜炒牛肉	151
黄花菜炒牛肉	152
尖椒炒牛肉	152
油菜炒牛肉	152
洋葱炒牛肉	152
泡椒炒牛肉丝	153
菜香牛柳	153
干煸牛肉丝	153
川味牛柳	153
西芹牛柳	154
滑牛肉炒粉皮	154
仙人掌炒牛肉	154
家常牛腩	154

〈牛杂〉

特色牛肚	155
彩椒牛肚	155
香菜炒牛肚	156
三鲜蹄筋	156
五味蹄筋	156

韭香牛百叶	156
-------------	-----

〈羊肉〉

蛋花羊肉	157
沂蒙小羊肉	157
雪菜冬笋炒羊肉	158
萝卜爆羊肉	158
香葱爆羊肉	158
葱爆羊肉	158
孜然羊骨	159
风味羊排	159
炒绵羊肉丝	159

〈羊杂〉

爆炒羊肝	160
菠菜炒羊肝	160
韭黄炒羊肝	161
春韭炒羊肚	161
山椒羊肠	161
风味羊杂	161

〈兔肉〉

丁香兔腿	162
洋葱兔腿	162



〈鸡肉〉

辣味鸡丝	164
鸡丝炒南瓜	164
枸杞香菇炒鸡丝	165
鸡丝蜇皮	166
枸杞银芽鸡丝	166
木瓜炒鸡丝	166
松香鸡片	166
港式鸡片	167

川味鸡片	167
香芒鸡片	167
竹爆凤片	167
西芹鸡片	168
鸡片香菇扒油菜	168
冬瓜鸡片	168
鸡片炒西蓝花	168
碎米鸡丁	169
荠菜炒鸡丁	169
芦笋鸡丁	169
脆梨鸡丁	169
尖椒苦瓜炒鸡丁	170
熘银杏鸡	170
百合枸杞炒鸡柳	170
酸甜鸡柳	171
陈皮鸡块	171
豉椒鸡块	171
菌菇炒鸡块	171
西蓝花炒鸡块	172
歌乐山辣子鸡	173
台湾香酥肉	173
金针鸡柳	173
双菇肉片	173
米花樱桃鸡	174

〈鸡杂〉

乡村爆双脆	175
巧妇烹鸡肝	175

〈鸭肉〉

蒜香鸭块	176
葱爆鸭片	176
松香鸭丁	177
核桃仁炒鸭肉	177
酸菜鸭肉	177
绿豆芽炒鸭丝	177

〈鸭杂〉

韭香鸭血	178
鸭肠爆双脆	178

目录

contents

〈鸽肉〉

- 松仁炒鸽肉 179
首乌炒鸽肝 179

〈鸡蛋〉

- 萝卜丝炒鸡蛋 180
丝瓜炒鸡蛋 180
芹菜炒鸡蛋 181
青椒炒鸡蛋 181
爱心特色炒蛋 181
韭菜炒蛋 181

〈鸽蛋、鹌鹑蛋〉

- 莴笋鸽蛋 182
双耳珍珠 182

6 Part6 炒鲜美水产

〈草鱼〉

- 芹黄鱼丝 184
金针鱼块 184
豆香鱼丁 185
草鱼扒油菜 185
番茄炒鱼片 185
滑炒鱼片 185

〈鲫鱼〉

- 葱姜鲫鱼 186
鳞香鲫鱼 186

〈鲢鱼〉

- 青椒炒鱼片 187
陈醋鱼尾 187

〈鳙鱼〉

- 清炒鳙鱼丝 188
西瓜翠衣炒鳙片 188
竹笋炒黄鳝 189
蒜薹炒鳝段 189
家常鳝段 189
爆炒鳝片 189

〈鲇鱼〉

- 冬笋鲇鱼 190
铁板鲇鱼 190

〈鲈鱼〉

- 香辣鲈鱼 191
五彩鲈鱼丁 191

〈甲鱼〉

- 清炒甲鱼 192
焖炒甲鱼 192

〈银鱼〉

- 银鱼花生 193
桂香炒银鱼 193

〈带鱼〉

- 煎炒带鱼 194
糖醋酥带鱼 194

〈墨鱼〉

- 豆香鱼丁 195
墨鱼炒腰花 195
五花炒墨鱼 196
姜丝炒墨鱼 196
西芹炒墨鱼仔 196
宫保墨鱼仔 196

〈鱿鱼〉

- 肉丝炒鱿鱼 197

- 药黄鱿鱼爪 197
珍珠南瓜 198
东风小炒 198
蟹梅小炒 198
韭菜炒鱿鱼 198

〈八带〉

- 蒿香八带 199
蒜香八带 199

〈虾〉

- 虾仁炒鲜奶 200
清炒虾仁 200
核桃虾仁 201
虾仁脆皮豆腐 201
菊花虾仁 201
瓜香爆虾仁 201
五彩虾仁 202
西蓝花炒虾仁 202
韭菜炒虾仁 202
虾仁炒芹菜 202
洋葱爆炒虾 203
白菜软炒虾 203
蚕豆炒虾仁 203
虾仁珊瑚 203
苦辣人生 204
黄瓜炒虾球 204
鲜虾烩鸡丸 204
五彩河虾 204
蒜薹炒河虾 205
番茄鲜虾 205
小白菜炒对虾 205
日式鲜虾 205
苦瓜炒虾肉 206
海米炒西葫芦 207
韭菜炒青虾 207
海米脆耳菜 207
〈蟹〉
葱姜炒螃蟹 208



蟹黄上蔬	208
〈蛤蜊〉	
辣炒花蛤	209
蛤蜊鸡	209
豆豉炒蛤蜊	210
双豆花蛤	210
蛤蜊肉炒海带	210
干炒花蛤	210
〈海带〉	
麻香海带	211
海带炒肉丝	211

〈蛏子〉	
苦菜炒蛏子肉	212
彩椒海鲜	212
〈扇贝〉	
茼蒿炒扇贝	213
番茄炒鲜贝	213
〈牡蛎〉	
牡蛎炒菠菜	214
蛎黄扒双花	214
〈海肠〉	
小白菜炒海肠	215

葱爆海味	215
〈海蜇〉	
肉香蜇头	216
芹菜炒海蜇	216
〈海参〉	
菜胆炒海参	217
肉末炒活海参	217
宫保海参	218
五彩海参丁	218
银杏百合炒海参	218

附录：炒出美味菜肴秘籍大公开——好酱出好菜



1.甜面酱	
甜面酱的特点介绍	219
酱香茄丁	219
酱爆滑仔菇	219
酱香素鸡	220
韭花肉末	220
酱爆八带	220
酱爆河虾	220
2.甜辣面酱	
甜辣面酱的制作方法	221
蝴蝶面酥牛柳	221
酱香虾片	221
3.八宝面酱	
八宝面酱的制作方法	222
八宝酱爆鸭块	222
八宝酱爆肉片	222
4.蒜香辣酱	
蒜香辣酱的制作方法	223
蒜辣酱鱼云	223
蒜辣酱苦瓜	223
5.麻辣香豉酱	
麻辣香豉酱的制作方法	224

麻辣香豉仙人掌	224
木耳炒鸡	224
6.乳香豆瓣汁	
乳香豆瓣汁的制作方法	225
乳香豆瓣里脊	225
乳香日本豆腐	225
7.牛肉豆瓣酱	
牛肉豆瓣酱的制作方法	226
干苦瓜炒牛肉	226
牛肉豆瓣爆田螺	226
8.蒜蓉豆瓣汁	
蒜蓉豆瓣汁的制作方法	227
蒜蓉豆瓣鱼皮	227
蒜辣爆墨鱼仔	227
9.五味豆瓣汁	
五味豆瓣汁的制作方法	228
五味豆瓣脊肉	228
油爆五味肚片	228
10.泡椒豉香味汁	
泡椒豉香味汁的制作方法	229
三色豉香肉丝	229
泡椒豉香肚尖	229

11.柚子辣醋汁	
柚子辣醋汁的制作方法	230
酸辣白菜根	230
柚子辣醋柿椒	230
12.咖喱酱	
咖喱酱的制作方法	231
咖喱鸡块	231
咖喱兔腿	231
13.奶香咖喱汁	
奶香咖喱汁的制作方法	232
法式杂菜吐司	232
奶香咖喱牛柳	232
14.南瓜咖喱酱	
南瓜咖喱酱的制作方法	233
南瓜咖喱鸡腿	233
15.意式番茄牛肉酱	
意式番茄牛肉酱的制作方法	233
意式肉酱炒茄子	233
16.茄汁咖喱酱	
茄汁咖喱酱的制作方法	234
茄汁咖喱炒蟹	234
口蘑炒豌豆	234

目录

contents

17.迷迭香鸡肉酱	
迷迭香鸡肉酱的制作方法.....	235
鸡酱炒年糕.....	235
18.葱香酸奶酱	
葱香酸奶酱的制作方法.....	235
菠萝炒鸭片.....	235
19.鱼香奇妙酱	
鱼香奇妙酱的制作方法.....	236
鱼香奇妙空心菜.....	236
20.花生奇妙酱	
花生奇妙酱的制作方法.....	236
苹果炒肉丁.....	236

21.白酒油醋汁	
白酒油醋汁的制作方法.....	237
银杏肉丁.....	237
煎鳕鱼肉.....	237
22.法芥红醋酱	
法芥红醋酱的制作方法.....	238
豆角拌番茄.....	238
23.法式蛋黄酱	
法式蛋黄酱的制作方法.....	238
杏鲍菇炒培根.....	238
24.洋葱辣茄酱	
洋葱辣茄酱的制作方法.....	239

韭菜墨鱼仔.....	239
25.红酒胡萝卜酱	
红酒胡萝卜酱的制作方法.....	239
果味牛柳.....	239
26.花生奶油酱	
花生奶油酱的制作方法.....	240
三仁肉丁.....	240
27.菊香梨汁	
花生奶油酱的制作方法.....	240
实例：梨汁馍片肉.....	240

!! 食材的选购技巧

白菜的选购.....	26
卷心菜的选购.....	28
菜花的选购.....	30
番茄的选购.....	32
油菜的选购.....	34
韭菜的选购.....	35
芹菜的选购.....	37
菠菜的选购.....	39
空心菜的选购.....	41
生菜的选购.....	43
蒜薹的选购.....	44
茄子的选购.....	45
青椒的选购.....	47
西葫芦的选购.....	50
黄瓜的选购.....	52
丝瓜的选购.....	53
苦瓜的选购.....	55
冬瓜的选购.....	57
莴笋的选购.....	59
竹笋的选购.....	61
山药的选购.....	64
土豆的选购.....	66

红薯的选购.....	69
胡萝卜的选购.....	70
芥蓝的选购.....	72
黄花菜的选购.....	73
莲藕的选购.....	75
苋菜的选购.....	78
荸荠的选购.....	79
百合的选购.....	80
平菇的选购.....	82
香菇的选购.....	84
金针菇的选购.....	87
茶树菇的选购.....	89
口蘑的选购.....	90
蟹味菇的选购.....	91
木耳的选购.....	92
银耳的选购.....	95
豇豆的选购.....	96
芸豆的选购.....	98
扁豆的选购.....	99
豌豆的选购.....	100
黄豆芽的选购.....	103
绿豆芽的选购.....	105

豆腐的选购.....	107
猪肉的选购.....	118
猪排的选购.....	133
猪肝的选购.....	136
猪心的选购.....	139
猪心的保存.....	139
猪肺的选购.....	140
猪血的选购.....	141
猪腰的选购与保存.....	142
猪肚的选购与保存.....	144
猪大肠的选购.....	145
猪蹄的选购.....	147
牛肉的选购.....	151
牛肚的选购与保存.....	155
羊肉的选购.....	157
兔肉的选购.....	162
鸡肉的选购.....	164
鸭肉的选购.....	176
鸭血与鸭肠的选购.....	178
鸡蛋的选购.....	180
草鱼的选购.....	184
鲫鱼的选购.....	186

鳊鱼的选购	188	鱿鱼的选购	197	蛭子的选购	212
鲇鱼的选购	190	八带的选购	199	扇贝的选购	213
甲鱼的选购	192	虾的选购	200	牡蛎的选购	214
银鱼的选购	193	蟹的选购	208	海肠的选购	215
带鱼的选购	194	蛤蜊的选购	209	海蜇的选购	216
墨鱼的选购	195	海带的选购	211	海参的选购	217

! 食材的保存方法

白菜的保存	26	莲藕的保存	75	猪蹄的保存	147
卷心菜的保存	28	苋菜的保存	78	腊肉的保存	148
菜花的保存	30	荸荠的保存	79	火腿的保存	148
番茄的保存	32	百合的保存	80	牛肉的保存	151
油菜的保存	34	平菇的保存	82	羊肉的保存	157
韭菜的保存	35	香菇的保存	84	兔肉的保存	162
芹菜的保存	37	金针菇的保存	87	鸡肉的保存	164
菠菜的保存	39	茶树菇的保存	89	鸭肉的保存	176
空心菜的保存	41	口蘑的保存	90	鸭肠的保存	178
生菜的保存	43	蟹味菇的保存	91	鸡蛋的保存	180
蒜薹的保存	44	木耳的保存	92	草鱼的保存	184
茄子的保存	45	银耳的保存	95	鲫鱼的保存	186
青椒的保存	47	豇豆的保存	96	鳊鱼的保存	188
西葫芦的保存	50	芸豆的保存	98	鲇鱼的保存	190
黄瓜的保存	52	扁豆的保存	99	甲鱼的保存	192
丝瓜的保存	53	豌豆的保存	100		
苦瓜的保存	55	黄豆芽的保存	103		
冬瓜的保存	57	绿豆芽的保存	105		
莴笋的保存	59	豆腐的保存	107		
竹笋的保存	61	猪肉的保存	118		
山药的保存	64	猪排的保存	133		
土豆的保存	66	猪肝的保存	136		
红薯的保存	69	猪心的保存	139		
胡萝卜的保存	70	猪肺的保存	140		
芥蓝的保存	72	猪血的保存	141		
黄花菜的保存	73	猪大肠的保存	145		



目录

contents

银鱼的保存	193
带鱼的保存	194
虾的保存	200
蟹的保存	208
蛤蜊的保存	209
海带的保存	211

蛏子的保存	212
牡蛎的保存	214
海肠的保存	215
海蜇的保存	216
海参的保存	217



!! 食材的烹制要点

巧去白菜等叶类青菜的农药残留	26
巧炒紫甘蓝不掉色	28
巧烹菜花防营养流失	30
餐前勿食番茄	32
烹炒油菜宜旺火快炒	34
初春韭菜味最佳	35
芹菜嫩叶有营养	37
烹炒菠菜前先焯烫	39
巧烹空心菜	41
巧烹生菜更营养	43
巧炒蒜薹不变老	44
巧炒茄子不变黑	45
巧切辣椒防辣眼	47
巧炒西葫芦少出汤	50
炒黄瓜别去“把儿”	52
巧炒丝瓜防变黑	53
巧去苦瓜苦味	55
巧炒冬瓜防维生素流失	57
烹制莴笋的注意事项	59
巧切竹笋	61
巧烹山药不变色	64
巧炒脆嫩爽滑的土豆丝	66
巧炒红薯丝	69
炒胡萝卜的注意事项	70
巧炒芥蓝更美味	72
泡发干黄花菜的窍门	73

巧炒藕丝清爽不变色	75
苋菜的烹炒技巧	78
荸荠不宜生吃	79
巧炒百合不变色	80
巧炒蘑菇不出水	82
干香菇的泡发技巧	84
烹炒口蘑的注意要点	90
蟹味菇的烹制要点	91
烹制银耳的要点	95
芸豆的烹制要点	98
烹制黄豆芽的技巧	103
绿豆芽的烹制要点	105
豆腐巧去腥味	107
巧除豆腐干的豆腥味	111
猪肉切片应斜切	118
做排骨时可适当加醋	133
巧炒猪肝更鲜嫩	136
烹炒猪血的注意要点	141
猪腰巧清洗	142
巧炒猪腰更鲜嫩	142
猪肚巧清洗	144
猪大肠的清洗与烹调	145
巧除猪蹄上的残毛	147
火腿巧烹制	148
巧切牛肉	151
牛肚的清洗和去异味	155
巧去羊肉的腥膻味	157

鸡肉去腥味的窍门	164
鸡肝和鸡胗的营养功效	175
鸡肝和鸡胗的烹制要点	175
鸭肉去腥味的窍门	176
鸽肉的营养	179
鸽肉的烹制要点	179
巧辨鸽蛋与鹌鹑蛋	182
巧切鱼不打滑	184
巧除鲫鱼鱼腥味	186
鲑鱼烹制的注意事项	187
巧做清蒸鱼不腥	187
鳝鱼的烹制要点	188
巧去鲑鱼黏液和腥味	190
鲈鱼清洗	191
巧做清蒸鲈鱼	191
巧去甲鱼腥味	192
如何辨别鱿鱼和墨鱼	195
干鱿鱼的泡发	197
八带的烹制要点	199
巧取虾仁	200
死螃蟹不宜吃	208
贝类巧吐沙	209
干海带的清洗和泡发	211
干贝的泡发	213
海肠的烹制要点	215
发干海参的窍门	217

Part1

学做热炒

XUEZUORECHAO
WEIXIANGQUANJIA

味香全家



凡事预则立，不预则废。学做炒菜也一样。首先要学会炒菜的基本常识，知道炒菜的种类，通常都有什么步骤。还要掌握一些选择炒锅的方法，知道食材预处理的技巧。此外，炒菜的过程中怎样加调料、炒各种菜肴的一些小技巧等也需要提前知晓，只有这样才能做到事半功倍，信手拈来。



下厨炒菜前的准备

XIACHUCHAOCAIQIANDZHUNBEI

炒锅选择与保养

1 选择新炒锅的要点

工欲善其事，必先利其器。要想在厨房中一展身手，选择一口适合自己的炒锅至关重要。有“翻锅”习惯的人，最好选择重量较轻、有单边把手的锅。对提倡健康环保理念的人来说，不粘锅是不错的选择。因为不粘锅的用油量通常较少。选购不粘锅时，最好选择那些经过权威机构认证的品牌，以确保品质。



2 使用新炒锅的注意事项

炒锅种类较多，材质差异较大，因此新锅使用之前应该先仔细阅读产品说明书。通常来说，应先用洗涤剂清洗一下，接着擦干水分，然后用其烧开一锅水，周身烫一遍。如果是传统的铁锅，则需要先把空锅放在炉子上，用火将外层的胶烤掉，再在锅面上抹一层食用油。

3 巧除铁制炒锅血腥味

- ① 可用鲜姜切成片反复擦拭，即可除去腥味。
- ② 煎过鱼的锅不易洗刷，这时可先倒点醋于锅中，再倒入开水，这样就很容易刷洗了，而且一点儿鱼腥味也没有。

- ③ 用泡过的茶叶擦洗，然后再用水清洗，腥味即可除去。

4 铁制炒锅防生锈

铁是人体不可缺少的微量元素，因而使用铁制炊具有益于身体健康。但是，铁制炊具易生锈和沾上各种污垢。铁制炊具生锈不严重时，在生锈的部分涂上醋，过几分钟后，再用水冲洗干净即可。最好在使用后将铁锅放在炉火上微微烘烤一下，使水汽蒸发掉。铁制炊具也保持干燥，避免生锈。一旦铁制炊具生锈，应尽快除锈，否则铁锈会越来越严重。



5 清洁铝制炒锅的方法

- ① 铝锅使用一段时间后，锅底会出现一层黑斑，用食醋加水浸泡15分钟后，再用清水冲洗干净，铝锅便能光洁如新。
- ② 如果铝锅在烹调食物时出现焦糊，可以用一块焦炭蘸上水来回擦拭。炭有很强的吸附性，能够除掉铝锅内的焦糊。
- ③ 铝制炊具上污垢较多时，可将番茄皮、柠檬皮放在锅内煮至70~80℃，再将铝制炊具放入锅里浸泡15分钟，然后用清水冲洗干净，炊具便可洁净如新。