



杨桃美食编辑部主编

快炒 一本就够

简单下厨
轻松快炒
用快速的方法
料理出
无法抗拒的美味





快炒 一本就够

杨桃美食编辑部主编

图书在版编目 (CIP) 数据

快炒一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12
(含章·好食尚系列)
ISBN 978-7-5537-4966-2

I. ①快… II. ①杨… III. ①菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152494 号

快炒一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	18.5
字 数	240 000
版 次	2016年12月第1版
印 次	2016年12月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4966-2
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

15 肉类篇

16肉类快炒美味诀窍

•猪

18	客家小炒
19	京都排骨
19	糖醋排骨
21	葱酥排骨
21	橙汁排骨
21	干锅排骨
21	葱爆肉丝
22	京酱肉丝
22	豆干炒肉丝
23	韭黄炒肉丝
23	彩椒炒肉丝
24	豆瓣炒肉丝
25	蜜汁咕咾肉
25	糖醋里脊
27	椒盐里脊
27	桔酱酸甜肉
27	香辣肉条
27	回锅肉
28	辣味回锅肉
29	炸蛋肉片
30	酸菜炒五花肉
30	酸白菜炒肉片
31	泡菜炒肉片
31	银芽木耳炒肉片
32	胡麻油松阪猪肉
33	咖喱猪柳
33	麻辣肉丁
35	榨菜炒肉丁
35	萝卜干炒肉
35	打抛猪肉
35	蚂蚁上树
36	客家酸菜炒咸猪肉
37	荷芹炒腊肉
37	姜葱爆叉烧
37	蒜苗炒山猪肉
38	香肠炒蒜苗
38	腊味炒年糕
39	香肠炒小黄瓜
40	蘑菇炒腊肠
41	干锅肥肠
43	姜丝炒肥肠
44	四季豆炒肥肠
45	韭菜炒猪血
45	韭菜炒猪肝
46	菠菜炒猪肝
46	沙茶爆猪肝
47	香油炒猪肝
48	生炒猪心

08	引出美好鲜味的调味料
09	热炒常用必备的辛香料
10	8大诀窍让快炒更好吃
12	大厨推荐必学快炒排行榜

48	酸菜炒肚丝
49	猪肚炒蒜苗
50	胡麻油腰花
50	蒜香猪皮

•牛

51	黑胡椒牛柳
52	酱爆牛柳
52	蚝油牛肉
53	芥蓝炒牛肉
53	葱爆牛肉
54	滑蛋牛肉
55	韩式泡菜炒牛肉
56	芦笋炒牛肉
56	酸姜牛肉丝
57	苦瓜炒牛肉
58	圆白菜炒牛肉片
58	水莲炒牛肉
59	牛肉粉丝
60	牛肉炒山苏
60	牛肉炒芹菜
60	骰子牛肉杏鲍菇
61	鲍菇炒牛肉
61	彩椒牛肉粒
63	菠萝炒牛肉
63	松子牛肉丁
63	孜然牛肉
63	干煸牛肉丝
64	青椒牛肉丝
64	双椒牛肉丝
65	牛肉丝炒四季豆
65	松茸菇炒牛肉丝
67	鲜椒炒牛肉丝
67	韭黄炒牛肉丝
67	香菜牛肉丝
67	干丝牛肉
68	黄花菜云耳炒牛腱
68	韭黄牛肚

•羊

69	沙茶羊肉
71	菠菜炒羊肉
71	油菜炒羊肉片
71	姜丝香油羊肉片
71	胡麻油炒羊肉
72	三杯羊肉
72	西红柿炒羊肉
73	羊肉炒青辣椒
73	生炒芥蓝羊肉
75	咖喱羊肉
75	羊肉酸菜炒粉丝

75	金针菇炒羊肉
75	苦瓜羊肉片
76	三羊开泰
76	西芹炒羊排

• 鸡鸭

77	三杯鸡
78	宫保鸡丁
79	辣子鸡丁
79	糖醋鸡丁
80	酱爆鸡丁
81	塔香炸鸡丁
81	苹果鸡丁
82	秋葵西红柿炒鸡丁
83	左宗鸡
84	东安子鸡
85	鸡肉炒干丝
85	洋葱炒鸡片
86	双椒炒嫩鸡
87	香菇炒嫩鸡片
87	芹菜炒嫩鸡
88	青葱炒滑鸡
88	莲藕炒鸡片
89	菠萝鸡片
90	醋熘凤片
91	椒盐鸡柳条
93	鲜蔬炒鸡柳
93	香菇炒鸡柳
93	柳松菇炒鸡柳
93	鸡柳炒黑椒洋葱
94	蒜香鸡肉碧绿笋
95	芒果鸡柳
95	银芽鸡丝
96	黄瓜炒鸡丝
96	什锦鸡丝
97	炒下水
97	黑木耳菠萝炒鸡心
99	酱爆鸡心
99	子姜炒鸭
99	紫苏鸭肉
99	酱姜鸭肉
100	韭菜炒鸭肠
100	酸菜炒鸭肠
101	客家炒鸭肠
101	蒜香炒鸭赏

103 海鲜篇

104	海鲜快炒好吃Q&A
105	海鲜快炒美味技巧

• 鱼类

106	蒜香鱼片
107	糖醋鱼片
107	豆酥炒鱼片
108	塔香橙汁鱼片
109	三杯炒旗鱼
109	糖醋旗鱼丁
110	金沙鱼条

111	三酥鱼柳条
111	避风塘炒鱼
112	醋熘鱼片
112	碧绿炒鱼片
113	椒麻炒鱼柳
115	美人腿炒鱼片
115	酸菜炒三文鱼
115	生炒鳝背
115	韭黄炒鳝糊
116	鱼蓉炒蛋
116	青蒜炒鱼片
117	蒜苗炒鲨鱼
118	黑胡椒洋葱鱼条
118	酸豇豆炒鱼丁
118	三鲜烩鱼片
119	银鱼炒金银蛋
119	香芹炒银鱼
120	蒜香银鱼
121	辣味花生银鱼
121	丁香花生
122	辣炒寮仔鱼
123	香菜炒丁香
123	酸辣炒鱼肚

• 虾蟹

124	糖醋虾
125	咸酥虾
126	咸酥溪虾
127	干烧草虾
127	酱爆虾
128	蛋酥草虾
129	糊辣炒虾
129	泰式炒海鲜
130	菠萝虾球
131	柠檬双味
131	滑蛋虾仁
132	奶油草虾
133	葱爆虾球
133	酸辣柠檬虾
135	宫保虾仁
135	XO辣酱炒虾仁
135	腰果炒虾仁
135	丝瓜炒虾仁
136	锅巴虾仁
137	三色虾球
137	茄汁虾仁
138	豆苗炒虾仁
139	盐味炒白菜虾仁
139	蘑菇炒虾仁
140	金沙虾球
141	金桔虾球
143	沙茶虾松
143	皇帝豆炒鲜虾
143	白果烩海鲜
143	香辣樱花虾
144	干炒螃蟹
145	椒盐花蟹
145	三杯花蟹
146	避风塘炒蟹
147	芙蓉炒蟹
149	咖喱炒蟹

149	夏威夷芦笋炒蟹腿肉
149	鲜菇炒蟹肉
149	酱爆蟹腿肉
150	泡菜炒蟹腿
151	炒蟹腿
151	蟹黄豆腐

• 软管

152	三杯鱿鱼
153	沙茶鱿鱼
153	椒盐乌贼
154	宫保鱿鱼
155	椒盐土鱿
155	西红柿炒鱿鱼
156	炒三鲜
157	木耳炒三鲜
158	生炒墨鱼
159	西蓝花炒墨鱼片
159	甜豆炒墨鱼
160	豆瓣酱炒墨鱼
161	四季豆炒墨鱼
162	芹菜炒乌贼
162	翠玉炒乌贼
163	腰果炒双鲜
165	蒜苗炒乌贼
165	香辣墨鱼仔
165	葱爆墨鱼仔
165	酱烧墨鱼仔
166	蚝汁烩墨鱼仔
166	酸辣鱿鱼
167	蔬菜鱿鱼
169	生炒鱿鱼
171	鲜笋炒鱿鱼丝
171	韭菜花炒双鱿鱼
171	麻辣软丝
171	椒盐爆龙珠

• 贝类

172	炒蛤蜊
173	塔香蛤蜊
174	普罗旺斯文蛤
174	芦笋炒蛤蜊
175	热炒海瓜子
176	海瓜子炒丝瓜
177	塔香海瓜子
177	塔香西红柿炒海瓜子
178	红糟炒海瓜子
178	豆酥海瓜子
179	啤酒海瓜子
180	豆豉牡蛎
181	铁板牡蛎
181	香葱炒牡蛎肉
182	油条牡蛎
182	味噌牡蛎
183	牡蛎煲西蓝花
184	塔香蚬
184	生炒鲜干贝
185	XO酱炒鲜干贝
186	XO酱炒西芹干贝
186	咖喱孔雀蛤
187	塔香炒螺肉

187	沙茶炒螺肉
-----	-------

189 蔬菜篇

190	这样挑选蔬菜就对了
191	炒蔬菜好吃的秘密Q&A

• 蔬菜

192	塔香茄子
193	豇豆炒茄子
193	罗勒客家炒茄子
195	椒盐茄子
195	鱼香茄子
195	西红柿炒茄子
195	豆豉茄子
196	干煸四季豆
197	四季豆炒鸡丁
197	虾酱炒四季豆
199	椒香四季豆
199	四季豆炒蛋
199	甜豆炒蟹腿肉
199	甜豆炒彩椒
200	甜豆炒培根
200	腊肉炒荷兰豆
201	香炒毛豆
201	酸菜肉丝毛豆
203	毛豆清炒虾仁
203	豌豆辣八宝
203	酸豇豆
203	虾酱空心菜
204	樱花虾圆白菜
204	培根炒圆白菜
205	杏仁姜片圆白菜
205	红曲圆白菜
206	咸蛋苦瓜
207	银鱼炒苦瓜
207	豆酱炒苦瓜
208	柴鱼片炒山苦瓜
208	豆豉苦瓜
209	蛤蜊丝瓜
210	丝瓜面筋
210	油条丝瓜
211	金针菇鲜炒丝瓜
211	辣炒脆黄瓜
212	木耳炒黄瓜
212	开洋炒瓢瓜
213	蒜香奶油南瓜
214	枸杞炒川七
214	香油红菜
215	滑蛋蕨菜
216	竹笋炒肉丝
216	山药炒秋葵
217	蚝油双冬
217	双冬烤麸
218	蚝油炒什锦鲜蔬
218	雪里红炒豆干丁
219	雪里红炒粉丝
220	菠萝炒木耳
221	苍蝇头

223	水晶苍蝇头
223	韭香皮蛋
223	韭菜花炒豆腐丁
223	韭菜肉末炒蛋
224	鲍鱼菇蚝油炒美生菜
224	菇丝炒小芥菜
225	开洋白菜
226	雪里红百叶
226	油扬炒上海青
227	金银蛋苋菜
228	炒地瓜叶
228	鲜菇地瓜叶
229	菠菜炒金针菇
230	百合炒芦笋
230	香菇炒芦笋
231	培根炒芦笋
232	樱花虾炒芦笋
233	炒桂竹笋
233	炒茭白
234	炒箭笋
234	箭笋炒毛豆
235	辣炒脆土豆
237	土豆炒青椒
237	醋烹土豆
237	酸辣炒三丝
237	银芽炒油扬
238	低脂蟹肉绿豆芽
239	胡萝卜炒蛋
239	胡萝卜炒榨菜
240	洋葱炒肉丝
240	枸杞炒山药
241	咸鱼炒西蓝花
243	肉丝炒西蓝花
243	蒜炒西蓝花
243	清炒莲藕
243	芹菜炒藕丝
244	素炒牛蒡
244	芝麻炒牛蒡丝
245	片炒时蔬
247	五色什锦丁
247	炒什锦素菜
247	黄花菜木耳炒素肚
247	秋葵炒素鱼片

• 豆腐

248	麻婆豆腐
249	素麻婆豆腐
250	三杯豆腐
250	蚝油豆腐
251	金沙豆腐
252	豆酱烧豆腐
252	家常豆腐
253	鸡家豆腐
255	鱼香脆皮豆腐
255	肉酱烧豆腐
255	罗汉豆腐
255	菌菇烩豆腐

• 菇类

256	三杯杏鲍菇
-----	-------

257	盐酥杏鲍菇
258	金沙杏鲍菇
258	咸蛋杏鲍菇
259	杏鲍菇炒肉酱
260	黑木耳炒杏鲍菇
260	松露酱炒杏鲍菇
261	舞菇烩娃娃菜
262	葱爆香菇
262	糖醋香菇
263	炒鲜菇
264	姜烧鲜菇
264	椒盐鲜香菇
265	鲜菇蒜味椒盐片
266	炒双菇
267	蚝油双菇烩豆苗
268	松茸炒芦笋
268	麻辣金针菇
269	川耳糖醋金针菇
270	金针菇炒黄瓜
271	芦笋烩珊瑚菇
273	咖喱烩秀珍菇
273	姜丝秀珍菇
273	泡菜烧鲜菇
273	香蒜黑珍珠
274	碧玉养生菇
274	翠绿雪白
275	沙茶炒白灵菇
275	枸杞炒菇丁
276	酱爆脆菇
276	XO酱爆白灵菇
277	干锅柳松菇
278	香辣树菇
279	胡麻油炒口蘑
279	大头菜烧菇
280	玉米笋炒什锦菇
281	松子甜椒口蘑
281	香蒜奶油蘑菇
282	百里香奶油烩蘑菇
283	腐乳蘑菇煲
283	香菜草菇
284	什锦烩草菇
285	油醋鲜菇
286	意大利暖香菇沙拉

• 蛋类

287	美式炒蛋
288	西红柿蔬菜蛋
289	西红柿炒豆腐蛋
289	黄金蛋炒笋片
290	蛋松
291	咸蛋炒南瓜
292	芙蓉炒蛋
293	宫保皮蛋
293	塔香皮蛋
294	椒盐皮蛋
295	红烧皮蛋
295	皮蛋地瓜叶

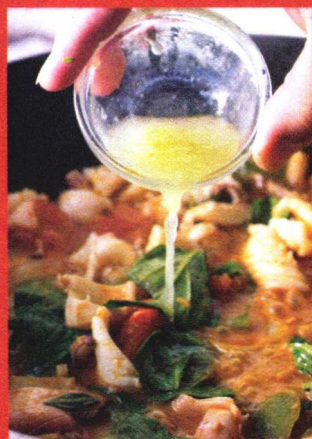


快炒 一本就够

杨桃美食编辑部主编



快炒 让料理 简单又美味



不论是中式菜还是西式菜都少不了“快炒”这项烹调法，快炒让料理变得简单又快速，而且不失美味。可是自己在家中快炒却似乎总是少了那么一味，许多人一定很纳闷究竟是哪里出了问题？

其实快炒料理虽然简单，但还是有些小细节必须注意，这样炒出来的菜才会更美味。像食材的前处理、爆香时需要用什么辛香料，以及调味料的的比例等，这些小细节看似微不足道，但若没有注意，便很容易让料理失败。

本书共收录了400道家常快炒料理，各种肉类、海鲜、蔬菜一应俱全，除了有大厨的料理配方以及详细的做法，还会教读者们许多料理小诀窍，不论是厨房新手还是喜爱烹饪的熟手，都能简单上手，轻松料理。

备注：

1大匙（固体）= 15克

1小匙（固体）= 5克

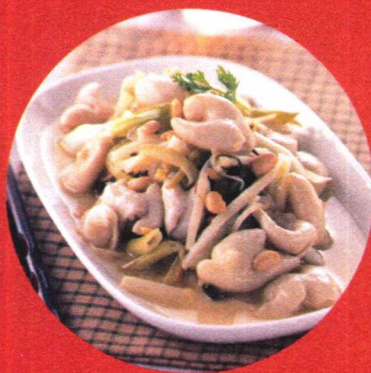
1茶匙（固体）= 5克

1茶匙（液体）= 5毫升

1大匙（液体）= 15毫升

1小匙（液体）= 5毫升

1杯（液体）= 250毫升



15 肉类篇

- 08 引出美好鲜味的调味料
- 09 热炒常用必备的辛香料
- 10 8大诀窍让快炒更好吃
- 12 大厨推荐必学快炒排行榜

16肉类快炒美味诀窍

• 猪

18	客家小炒
19	京都排骨
19	糖醋排骨
21	葱酥排骨
21	橙汁排骨
21	干锅排骨
21	葱爆肉丝
22	京酱肉丝
22	豆干炒肉丝
23	韭黄炒肉丝
23	彩椒炒肉丝
24	豆瓣炒肉丝
25	蜜汁咕咾肉
25	糖醋里脊
27	椒盐里脊
27	桔酱酸甜肉
27	香辣肉条
27	回锅肉
28	辣味回锅肉
29	炸蛋肉片
30	酸菜炒五花肉
30	酸白菜炒肉片
31	泡菜炒肉片
31	银芽木耳炒肉片
32	胡麻油松阪猪肉
33	咖喱猪柳
33	麻辣肉丁
35	榨菜炒肉丁
35	萝卜干炒肉
35	打抛猪肉
35	蚂蚁上树
36	客家酸菜炒咸猪肉
37	荷芹炒腊肉
37	姜葱爆叉烧
37	蒜苗炒山猪肉
38	香肠炒蒜苗
38	腊味炒年糕
39	香肠炒小黄瓜
40	蘑菇炒腊肠
41	干锅肥肠
43	姜丝炒肥肠
44	四季豆炒肥肠
45	韭菜炒猪血
45	韭菜炒猪肝
46	菠菜炒猪肝
46	沙茶爆猪肝
47	香油炒猪肝
48	生炒猪心

48	酸菜炒肚丝
49	猪肚炒蒜苗
50	胡麻油腰花
50	蒜香猪皮

• 牛

51	黑胡椒牛柳
52	酱爆牛柳
52	蚝油牛肉
53	芥蓝炒牛肉
53	葱爆牛肉
54	滑蛋牛肉
55	韩式泡菜炒牛肉
56	芦笋炒牛肉
56	酸姜牛肉丝
57	苦瓜炒牛肉
58	圆白菜炒牛肉片
58	水莲炒牛肉
59	牛肉粉丝
60	牛肉炒山苏
60	牛肉炒芹菜
60	骰子牛肉杏鲍菇
61	鲍菇炒牛肉
61	彩椒牛肉粒
63	菠萝炒牛肉
63	松子牛肉丁
63	孜然牛肉
63	干煸牛肉丝
64	青椒牛肉丝
64	双椒牛肉丝
65	牛肉丝炒四季豆
65	松茸菇炒牛肉丝
67	鲜椒炒牛肉丝
67	韭黄炒牛肉丝
67	香菜牛肉丝
67	干丝牛肉
68	黄花菜云耳炒牛腱
68	韭黄牛肚

• 羊

69	沙茶羊肉
71	菠菜炒羊肉
71	油菜炒羊肉片
71	姜丝香油羊肉片
71	胡麻油炒羊肉
72	三杯羊肉
72	西红柿炒羊肉
73	羊肉炒青辣椒
73	生炒芥蓝羊肉
75	咖喱羊肉
75	羊肉酸菜炒粉丝

75	金针菇炒羊肉
75	苦瓜羊肉片
76	三羊开泰
76	西芹炒羊排

• 鸡鸭

77	三杯鸡
78	宫保鸡丁
79	辣子鸡丁
79	糖醋鸡丁
80	酱爆鸡丁
81	塔香炸鸡丁
81	苹果鸡丁
82	秋葵西红柿炒鸡丁
83	左宗鸡
84	东安子鸡
85	鸡肉炒干丝
85	洋葱炒鸡片
86	双椒炒嫩鸡
87	香菇炒嫩鸡片
87	芹菜炒嫩鸡
88	青葱炒滑鸡
88	莲藕炒鸡片
89	菠萝鸡片
90	醋熘凤片
91	椒盐鸡柳条
93	鲜蔬炒鸡柳
93	香菇炒鸡柳
93	柳松菇炒鸡柳
93	鸡柳炒黑椒洋葱
94	蒜香鸡肉碧绿笋
95	芒果鸡柳
95	银芽鸡丝
96	黄瓜炒鸡丝
96	什锦鸡丝
97	炒下水
97	黑木耳菠萝炒鸡心
99	酱爆鸡心
99	子姜炒鸭
99	紫苏鸭肉
99	酱姜鸭肉
100	韭菜炒鸭肠
100	酸菜炒鸭肠
101	客家炒鸭肠
101	蒜香炒鸭赏

103 海鲜篇

104	海鲜快炒好吃Q&A
105	海鲜快炒美味技巧

• 鱼类

106	蒜香鱼片
107	糖醋鱼片
107	豆酥炒鱼片
108	塔香橙汁鱼片
109	三杯炒旗鱼
109	糖醋旗鱼丁
110	金沙鱼条

111	三酥鱼柳条
111	避风塘炒鱼
112	醋熘鱼片
112	碧绿炒鱼片
113	椒麻炒鱼柳
115	美人腿炒鱼片
115	酸菜炒三文鱼
115	生炒鳝背
115	韭黄炒鳝糊
116	鱼蓉炒蛋
116	青蒜炒鱼片
117	蒜苗炒鲨鱼
118	黑胡椒洋葱鱼条
118	酸豇豆炒鱼丁
118	三鲜烩鱼片
119	银鱼炒金银蛋
119	香芹炒银鱼
120	蒜香银鱼
121	辣味花生银鱼
121	丁香花生
122	辣炒寮仔鱼
123	香菜炒丁香
123	酸辣炒鱼肚

• 虾蟹

124	糖醋虾
125	咸酥虾
126	咸酥溪虾
127	干烧草虾
127	酱爆虾
128	蛋酥草虾
129	糊辣炒虾
129	泰式炒海鲜
130	菠萝虾球
131	柠檬双味
131	滑蛋虾仁
132	奶油草虾
133	葱爆虾球
133	酸辣柠檬虾
135	宫保虾仁
135	XO辣酱炒虾仁
135	腰果炒虾仁
135	丝瓜炒虾仁
136	锅巴虾仁
137	三色虾球
137	茄汁虾仁
138	豆苗炒虾仁
139	盐味炒白菜虾仁
139	蘑菇炒虾仁
140	金沙虾球
141	金桔虾球
143	沙茶虾松
143	皇帝豆炒鲜虾
143	白果烩海鲜
143	香辣樱花虾
144	干炒螃蟹
145	椒盐花蟹
145	三杯花蟹
146	避风塘炒蟹
147	芙蓉炒蟹
149	咖喱炒蟹

149	夏威夷芦笋炒蟹腿肉
149	鲜菇炒蟹肉
149	酱爆蟹腿肉
150	泡菜炒蟹腿
151	炒蟹腿
151	蟹黄豆腐

• 软管

152	三杯鱿鱼
153	沙茶鱿鱼
153	椒盐乌贼
154	宫保鱿鱼
155	椒盐土鱿
155	西红柿炒鱿鱼
156	炒三鲜
157	木耳炒三鲜
158	生炒墨鱼
159	西蓝花炒墨鱼片
159	甜豆炒墨鱼
160	豆瓣酱炒墨鱼
161	四季豆炒墨鱼
162	芹菜炒乌贼
162	翠玉炒乌贼
163	腰果炒双鲜
165	蒜苗炒乌贼
165	香辣墨鱼仔
165	葱爆墨鱼仔
165	酱烧墨鱼仔
166	蚝汁烩墨鱼仔
166	酸辣鱿鱼
167	蔬菜鱿鱼
169	生炒鱿鱼
171	鲜笋炒鱿鱼丝
171	韭菜花炒双鱿鱼
171	麻辣软丝
171	椒盐爆龙珠

• 贝类

172	炒蛤蜊
173	塔香蛤蜊
174	普罗旺斯文蛤
174	芦笋炒蛤蜊
175	热炒海瓜子
176	海瓜子炒丝瓜
177	塔香海瓜子
177	塔香西红柿炒海瓜子
178	红糟炒海瓜子
178	豆酥海瓜子
179	啤酒海瓜子
180	豆豉牡蛎
181	铁板牡蛎
181	香葱炒牡蛎肉
182	油条牡蛎
182	味噌牡蛎
183	牡蛎煲西蓝花
184	塔香蚬
184	生炒鲜干贝
185	XO酱炒鲜干贝
186	XO酱炒西芹干贝
186	咖喱孔雀蛤
187	塔香炒螺肉

187	沙茶炒螺肉
-----	-------

189 蔬菜篇

190	这样挑选蔬菜就对了
191	炒蔬菜好吃的秘密Q&A

• 蔬菜

192	塔香茄子
193	豇豆炒茄子
193	罗勒客家炒茄子
195	椒盐茄子
195	鱼香茄子
195	西红柿炒茄子
195	豆豉茄子
196	干煸四季豆
197	四季豆炒鸡丁
197	虾酱炒四季豆
199	椒香四季豆
199	四季豆炒蛋
199	甜豆炒蟹腿肉
199	甜豆炒彩椒
200	甜豆炒培根
200	腊肉炒荷兰豆
201	香炒毛豆
201	酸菜肉丝毛豆
203	毛豆清炒虾仁
203	豌豆辣八宝
203	酸豇豆
203	虾酱空心菜
204	樱花虾圆白菜
204	培根炒圆白菜
205	杏仁姜片圆白菜
205	红曲圆白菜
206	咸蛋苦瓜
207	银鱼炒苦瓜
207	豆酱炒苦瓜
208	柴鱼片炒山苦瓜
208	豆豉苦瓜
209	蛤蜊丝瓜
210	丝瓜面筋
210	油条丝瓜
211	金针菇鲜丝瓜
211	辣炒脆黄瓜
212	木耳炒黄瓜
212	开洋炒瓢瓜
213	蒜香奶油南瓜
214	枸杞炒川七
214	香油红菜
215	滑蛋蕨菜
216	竹笋炒肉丝
216	山药炒秋葵
217	蚝油双冬
217	双冬烤麸
218	蚝油炒什锦鲜蔬
218	雪里红炒豆干丁
219	雪里红炒粉丝
220	菠萝炒木耳
221	苍蝇头

223	水晶苍蝇头
223	韭香皮蛋
223	韭菜花炒豆腐丁
223	韭菜肉末炒蛋
224	鲍鱼菇蚝油炒美生菜
224	菇丝炒小芥菜
225	开洋白菜
226	雪里红百叶
226	油扬炒上海青
227	金银蛋苋菜
228	炒地瓜叶
228	鲜菇地瓜叶
229	菠菜炒金针菇
230	百合炒芦笋
230	香菇炒芦笋
231	培根炒芦笋
232	樱花虾炒芦笋
233	炒桂竹笋
233	炒茭白
234	炒箭笋
234	箭笋炒毛豆
235	辣炒脆土豆
237	土豆炒青椒
237	醋烹土豆
237	酸辣炒三丝
237	银芽炒油扬
238	低脂蟹肉绿豆芽
239	胡萝卜炒蛋
239	胡萝卜榨菜
240	洋葱炒肉丝
240	枸杞炒山药
241	咸鱼炒西蓝花
243	肉丝炒西蓝花
243	蒜炒西蓝花
243	清炒莲藕
243	芹菜炒藕丝
244	素炒牛蒡
244	芝麻炒牛蒡丝
245	片炒时蔬
247	五色什锦丁
247	炒什锦素菜
247	黄花菜木耳炒素肚
247	秋葵炒素鱼片

• 豆腐

248	麻婆豆腐
249	素麻婆豆腐
250	三杯豆腐
250	蚝油豆腐
251	金沙豆腐
252	豆酱烧豆腐
252	家常豆腐
253	鸡家豆腐
255	鱼香脆皮豆腐
255	肉酱烧豆腐
255	罗汉豆腐
255	菌菇烩豆腐

• 菇类

256	三杯杏鲍菇
-----	-------

257	盐酥杏鲍菇
258	金沙杏鲍菇
258	咸蛋杏鲍菇
259	杏鲍菇炒肉酱
260	黑木耳炒杏鲍菇
260	松露酱炒杏鲍菇
261	舞菇烩娃娃菜
262	葱爆香菇
262	糖醋香菇
263	炒鲜菇
264	姜烧鲜菇
264	椒盐鲜香菇
265	鲜菇蒜味椒盐片
266	炒双菇
267	蚝油双菇烩豆苗
268	松茸菇炒芦笋
268	麻辣金针菇
269	川耳糖醋金针菇
270	金针菇炒黄瓜
271	芦笋烩珊瑚菇
273	咖喱烩秀珍菇
273	姜丝秀珍菇
273	泡菜烧鲜菇
273	香蒜黑珍珠
274	碧玉养生菇
274	翠绿雪白
275	沙茶炒白灵菇
275	枸杞炒菇丁
276	酱爆脆菇
276	XO酱爆白灵菇
277	干锅柳松菇
278	香辣树菇
279	胡麻油炒口蘑
279	大头菜烧菇
280	玉米笋炒什锦菇
281	松子甜椒口蘑
281	香蒜奶油蘑菇
282	百里香奶油烩蘑菇
283	腐乳蘑菇煲
283	香菜草菇
284	什锦烩草菇
285	油醋鲜菇
286	意大利暖香菇沙拉

• 蛋类

287	美式炒蛋
288	西红柿蔬菜蛋
289	西红柿炒豆腐蛋
289	黄金蛋炒笋片
290	蛋松
291	咸蛋炒南瓜
292	芙蓉炒蛋
293	宫保皮蛋
293	塔香皮蛋
294	椒盐皮蛋
295	红烧皮蛋
295	皮蛋地瓜叶

常用的热炒必备调味料有糖、盐、米酒、醋、酱油及各式胡椒、咖喱粉等，通常糖和盐会搭配使用，而不同的比例，就会形成不同的味道。

引出美好鲜味的 调味料

【醋】

在烹调时适量添加白醋、陈醋，可以降低盐的使用量。



【调味粉】

各式胡椒、咖喱粉、肉桂粉多运用在海鲜上，除了腌渍也能拿来调味，都是很经典的做法，其浓郁的香气不只可以压掉肉类、海鲜的腥味，还能让料理变得更为美味。



【盐】

盐最重要是提味功能，在拌炒属于酸甜味的酱料中，运用少许的盐，可让其味道更明显。如搭配甜分或油分较多的酱料，利用加盐的方式，可以降低甜腻和油腻感。



【糖】

常用于热炒的糖以砂糖、冰糖为主，在热炒的料理中加一点糖，会让料理口味不过咸，且口感更好。



【调味酱】

沙茶酱、豆瓣酱、糖醋酱、黑胡椒酱等，都是快炒时很常用的调味酱，多为口味比较重的酱料，加入几匙就很有风味。



【米酒】

通常肉类或海鲜料理都会添加一些米酒，主要有去除腥味的效果。



※善用调味料

除了主要的食材外，辛香料与调味料，是让料理更美味的秘诀。通常葱、姜、蒜、辣椒、花椒，在油中爆炒就会产生香气，但是火不能太大，以免使其变焦而产生苦味，而罗勒、韭菜、芹菜，则要在起锅前加入。调味料的话，酒、酱油、醋等，主要靠热力传导，所以淋的时候，可由锅边淋入，以激发香味。



热炒常用必备的 辛香料

葱、姜、蒜头、蒜苗、辣椒、洋葱、罗勒、香菜等，全是热炒时常用的辛香料，若没有新鲜的食材，也可以运用干燥洋葱片、辣椒粉或蒜粉之类的替代。

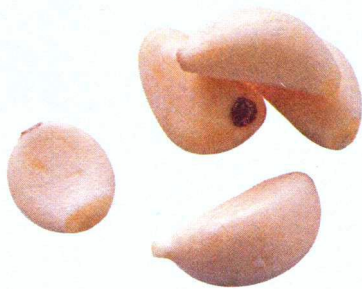
【葱】

葱用于热炒料理，可以用来当作腌料、去腥、拌炒、装饰等，用处很多。



【蒜】

蒜可以切片、切丁，多用以爆香。蒜通常要在其组织被破坏后，才能发挥辣味，所以蒜泥的口感最辣。



【姜】

粉姜用于制作辛辣的酱汁；嫩姜脆感佳，可以切成极细的丝来烹调；老姜切成片或是切成丁，辛辣感十足，可以去除海鲜的腥味。



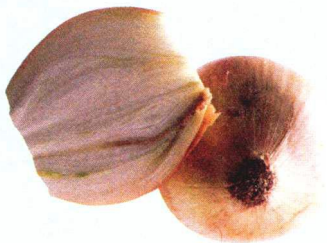
【辣椒】

辣椒有助于增加食欲，喜欢吃辣者可以在爆香时入锅炒出辣味；另也常用于配色，怕辣的人可以将辣椒剖开、去籽，起锅前再加入快炒配色。



【洋葱】

洋葱是一种带有辛味的球状蔬菜，加热后会有甜脆的口感。热炒时要炒久一点，甜味才能充分发挥出来。洋葱另有杀菌、去腥的效果，特殊的风味更能减少食盐用量，多食对健康有利。



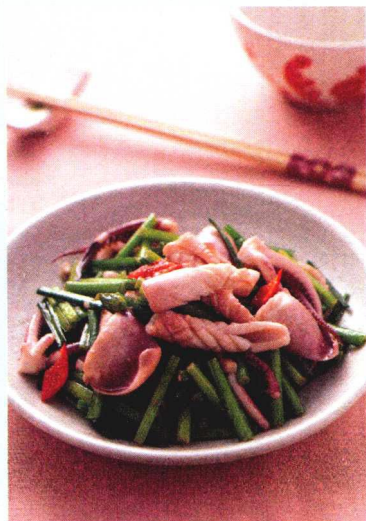
【罗勒】

罗勒可以让料理香气更加丰富，也因其香味容易挥发，最好在食材起锅前再放入，略拌一下就好了。



※依不同料理特性作变化

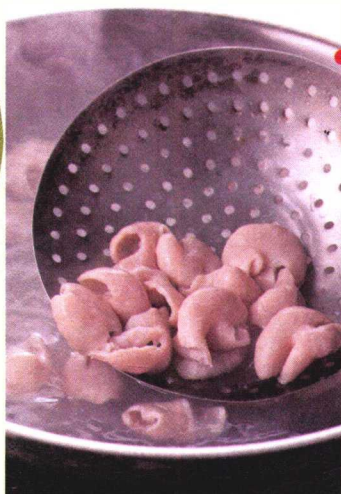
热炒时可以先将葱、姜、蒜等辛香料先下锅爆香，产生香气后，再放入主要的食材。通常肉类切好后会先腌，而后过油至7分熟后，再入锅快炒。蔬菜的话，最好多加一些油和水，先将辛香料爆香后，再放入大火翻炒即可，而像韭菜花炒乌贼时，热锅后先加盐再放韭菜花，更可逼出香味、增加味道。



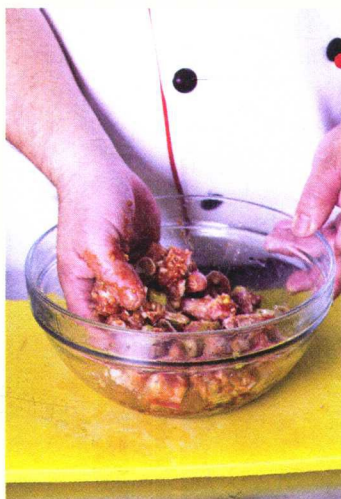
快炒料理要做好，除了食材本身要新鲜和基本的调味料、辛香料要用对之外，其实也有不少技巧，像食材的去腥处理、快炒过程的火候控制等。在此教读者们8个快炒的料理诀窍，掌握了这些技巧和秘诀，就能让料理变得简单，而且更加美味。

快炒料理要做好，除了食材本身要新鲜和基本的调味料、辛香料要用对之外，其实也有不少技巧，像食材的去腥处理、快炒过程的火候控制等。在此教读者们8个快炒的料理诀窍，掌握了这些技巧和秘诀，就能让料理变得简单，而且更加美味。

肉类和海鲜本身有一股腥味，烹煮时如果只洗净就下锅，就会将腥味带进料理中。因此，要事先汆烫以去除肉类或海鲜多余的脂肪、血水和腥味。在汆烫时也可以在锅中放入葱段、姜片或米酒，去腥效果更佳。



腌渍除了可以调味外，腌料里还带有一些液态或油脂类的调味料，将肉腌过后可以保持肉的鲜嫩。此外，有些腌料当中也会加入淀粉，有助于锁住肉汁，避免热炒时肉变得干涩。肉类最好先切成块或片再腌渍，除了更容易入味，也更节省烹调时间。



辛香料和酱料都是让香气提升的秘诀之一，通常葱、姜、蒜、辣椒在热锅中爆炒就会产生香气，但不能炒太久以免烧焦产生苦味。而罗勒、韭菜、芹菜这类食材，则在起锅前再加入即可。另外，有些调味料先爆香，香味会更浓郁，例如辣椒酱、豆瓣酱。

