

大厨讲解 健康烹调三十六技



第一辑
18


美食坊

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推
荐

《美食坊》编委会 编
上海科学普及出版社



KITCHEN

COOK

KITCHEN

COOK



COOK

KITCHEN

COOK

KITCHEN



COOK KITCHEN



大厨讲解 健康烹调三十六技



KITCHEN

COOK

KITCHEN

COOK



Contents

目录

大厨讲解 健康烹调三十六技



炒	4
蚝油牛肉	4
煸炒	5
清炒土豆丝	5
滑炒	6
滑炒肉片	6
滑炒虾仁	7
滑炒鸡片	7
干煸	8
干煸脆肠	8

干煸四季豆	9
干煸肉丝	9
软炒	10
鸡蓉油菜	10
熟炒	11
回锅肉	11
爆	12
葱爆羊肉	12
草菇爆虾球	13
酱爆茄条	13

炸	14
椒盐炸里脊	14
香炸排骨	15
软炸香椿	15
清炸	16
椒盐炸豆腐	16
软炸	17
飘香肉串	17

干炸	18
干炸小黄鱼	18
干炸里脊条	19
干炸藕合	19
酥炸	20
酥炸菠菜	20
香炸	21
香炸河虾	21
卷包炸	22
酥炸牛肉卷	22

烹	23
烹虾段	23
扒	24
扒烧牛蹄筋	24
虾仁扒海参	25
奶油银耳扒西兰花	25
焖	26
油焖豇豆	26
平菇焖茭白	27

栗子焖羊肉	27
-------------	----



熘	28
醋熘白菜	28
脆熘	29
糖醋鲤鱼	29
滑熘	30
滑熘牛里脊	30
鱼香番茄	31
溜鱼片	31



软熘 32

西湖醋鱼 32

糟熘 33

糟熘鸭肝 33

烧 34

红烧肉 34

鲍菇烧鸡翅 35

烧茄子 35

炖 36

海带炖牛肉 36

冬瓜炖羊肉 37

小鸡炖蘑菇 37

烩 38

烩鸭四宝 38

红烩猪肉肉糕 39

牛柳烩木瓜 39

煨 40

红枣煨肘子 40

莲桂煨猪肘 41

枸杞煨猪蹄 41

氽 42

蔬菜氽鲤鱼 42

氽肉丝菠菜汤 43

酸辣氽鱼丸 43

煎 44

煎茄夹 44

香煎牛小排 45

干煎黄花鱼 45

蒸 46

珍珠丸子 46

清蒸鲳鱼 47

肉臊蒸滑蛋 47

烤 48

烤牛肉 48

葱香烤排骨 49

烤羊排 49

拌 50

虾子拌芹菜 50

白果拌苦瓜 51

葱油青笋 51

卤 52

卤猪蹄 52

卤味千层耳 53

川味口条 53

炆 54

虾子炆芹菜 54

椒油炆西芹 55

椒油炆西兰花 55

镶 56

百花镶鲜菇 56

酱 57

美味酱排骨 57

贴 58

锅贴饺子 58

熏 59

熏鱼 59

腌 60

辣白菜 60

冻 61

五彩水晶冻 61

酥 62

香酥鲫鱼 62

挂霜 63

挂霜荸荠 63

蜜汁 64

蜜汁糯米藕 64

蜜汁八宝饭 65

蜜汁红枣 65



拔丝 66

拔丝香蕉 66

拔丝苹果 67

拔丝慈姑 67

羹类 68

荸荠冰糖藕羹 68

银耳红枣羹 69

营养玉米羹 69

附录

· 家常调味品的健康使用 70



Method

炒



操作要点

● 材料以质地细嫩、无筋骨的为宜，一般加工成丁、丝、条、片等形状，大小、粗细要均匀。

● 操作过程中要求火大、油热，锅要滑，动作要迅速。

● 炒的做法一般不用水淀粉勾芡。



特点：

操作简单，节省时间，营养素损失较少，口感脆嫩、滑爽。

炒 是家庭中最常用的一种烹调方法，它主要是以油为主要导热体，将小型材料用中大火在较短时间内加热成熟的一种烹调方法。炒菜一般使用生料，根据加热形式、温度和操作过程的不同，分为：煸炒、滑炒、干煸、软炒、熟炒等。

蚝油牛肉

■ **材料** 牛肉 350 克，青椒片、洋葱片各 100 克，鸡蛋 1 个（取蛋清）。

■ **调料** 植物油、蚝油、葱片、姜片、蒜片、玉米粉、海鲜酱、豆豉、料酒、盐、味汁（酱油、白糖、味精、胡椒粉、水淀粉）。

做法

1. 牛肉切薄片，与少许料酒、盐放碗中，拌匀；把蛋清和玉米粉调成糊，放牛肉片，淋一勺植物油拌匀。
2. 锅内倒植物油烧温热，下牛肉片滑散开，下青椒片、洋葱片微炸，捞出。
3. 锅留适量底油，下蚝油、豆豉、海鲜酱、葱姜蒜片炒出香味，放牛肉片、青椒片、洋葱片，烹入对好的味汁，加盐调味，炒熟即可。



特点:

质地鲜嫩,清爽利口。

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

清炒土豆丝

■ **材料** 土豆 3 个、青椒 1 个。

■ **调料** 盐、醋、花椒、白糖、植物油。

做法

1. 土豆洗净,去皮,切丝,放入清水中浸泡;青椒洗净,去蒂、子,切丝。

2. 锅内倒植物油烧热,下花椒炸香,倒土豆丝爆炒,加醋、盐和白糖调味,待土豆丝快熟时放入青椒丝,翻炒2分钟即可。



贴心小提示

Message

把切好的土豆丝浸泡到清水里,既可以使土豆丝不变色,又可以防止土豆丝在炒熟后黏在一起。



Method

煸炒

Method

炒
煸炒



操作要点

● 煸炒时材料加工要尽量精细,一般多以丝、片为主。

● 煸炒时火力要大,加热时间要根据材料的成熟度而定,一般以材料断生为佳。

● 如果是单一材料要一次下锅,若多种材料时要根据材料的性质分先后下锅煸炒。

● 菜肴成熟时,锅内不得出现多量的汤汁。

Method

滑炒



操作要点

● 滑炒一般采用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的材料，须加工成细丝、薄片、条、丁等形状。

● 滑油时为了防止粘锅，须用热锅温油。少量材料一次滑油，大量材料要分次滑油。

● 菜肴芡汁的多少应根据主料的多少掌握恰当。



特点：

滑嫩柔软，卤汁紧包。

滑炒是将材料在中小油量的温油锅内加热成熟，再在锅内翻炒，加调料或味汁成菜的一种烹饪方法。常见菜肴有：滑炒肉片、滑炒虾仁、滑炒鸡片等。

滑炒肉片

■ **材料** 猪里脊肉 500 克、冬笋 15 克、水发黑木耳 20 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

■ **调料** 植物油、盐、味精、料酒、干淀粉、水淀粉、酱油、葱、姜。

做法

1. 猪里脊肉洗净，切片，用盐、料酒、蛋清、少许干淀粉腌渍5分钟；冬笋洗净，切片；葱洗净，切段；姜洗净，切片；黑木耳洗净，撕小朵。

2. 锅内倒入植物油烧至四成热，下猪里脊肉片用小火轻轻滑炒，再下入黑木耳、冬笋片、盐、葱段、姜片、酱油翻炒至熟，最后加味精调味，用水淀粉勾芡，起锅装盘即可。





滑炒鸡片

■ **材料** 鸡脯肉 300 克、冬笋 15 克、鸡蛋 1 个(取蛋清)。

■ **调料** 盐、味精、料酒、植物油、干淀粉、水淀粉、葱末、姜末、香油。

做法

1. 鸡脯肉洗净，切片，加盐、味精、料酒、蛋清、干淀粉拌匀上浆；冬笋洗净，切片；把盐、味精、料酒、水淀粉调成芡汁。

2. 炒锅内倒植物油烧热，下鸡片滑散，下葱末、姜末、冬笋片翻炒至熟，用芡汁勾芡，淋上香油即可。

滑炒虾仁

■ **材料** 虾仁 600 克、鸡蛋 1 个(取蛋清)。

■ **调料** 葱段、姜片、胡椒粉、干淀粉、盐、料酒、香油、植物油。

做法

1. 虾仁用盐抓洗后，用清水洗净，沥干，加盐、料酒、胡椒粉、蛋清、干淀粉腌渍10分钟。

2. 锅内倒植物油烧至温热，下虾仁，变色即捞出；锅留底油，依序下葱段、姜片及虾仁，放入盐、香油、胡椒粉调味，快速翻炒数下即可。



Method

干煸



操作要点

● 干煸一般选用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的材料，须加工成细丝、薄片、末状等。

● 材料下锅后要注意火候，要用中火、温油久煸，不断翻拨，煸干水汽。如果火力太猛，材料内部水分来不及蒸发，易导致外焦里不透；而火力太弱，材料水分不能尽快蒸发，又容易韧而不酥。



特点：

口味干香，耐于咀嚼，回味悠长。

干 煸又称干炒，是先将材料内部水分煸干后再炒的一种方法。常见菜肴有：干煸肉丝、五香肉干、干煸鳝丝等。

干煸脆肠

■ **材料** 猪大肠 500 克、青椒 100 克。

■ **调料** 植物油、香油、干辣椒、花椒、姜片、蒜片、葱段、大料、盐、豆瓣酱、料酒、白糖、酱油、味精。

做法

1. 青椒洗净，去蒂、子，切菱形块；干辣椒洗净，去蒂、子，切成小段。
2. 猪大肠洗净，放入沸水中稍煮，撇去浮沫，再加入大料、料酒、姜片、葱段煮至熟透，捞出，沥干，斜切成段。
3. 锅内倒植物油烧至七成热，放入大肠段反复煸炒至表面起泡，再下干辣椒段、花椒、料酒、豆瓣酱炒香，再放姜片、蒜片、葱段、青椒块，炒至青椒块断生；加盐、白糖、酱油、味精、香油调味，翻炒均匀即可。



干煸四季豆

■ **材料** 四季豆 500 克、猪肉 100 克。

■ **调料** 植物油、葱末、姜末、盐、白糖、酱油、香油、鸡精。

做法

1. 猪肉洗净，剁碎。
2. 四季豆撕去筋，洗净，沥水，放入七成热油中反复煸炒。
3. 锅内倒入植物油烧热，爆香姜末，放猪肉碎炒片刻，加入煸好的四季豆，再加盐、白糖、酱油、香油和鸡精调味，翻炒均匀后，撒上葱末即可。



干煸肉丝

■ **材料** 猪瘦肉 400 克、干辣椒丝 20 克。

■ **调料** 葱丝、姜丝、蒜丝、盐、料酒、香油、味精、酱油、植物油。

做法

1. 猪瘦肉洗净，剔去筋，切粗丝，拌料酒腌渍。
2. 锅内倒入适量植物油，烧至六成热，下干辣椒丝，炸至变色即捞起；再将腌渍好的猪瘦肉丝放油锅中煸炒，从煸干水汽到煸出爆响声，一直煸到肉丝呈深黄色，下干辣椒丝、姜丝、蒜丝翻炒。
3. 放少许酱油上色，加葱丝、盐、味精调味，淋上香油，拌炒均匀即可。



Method

软炒



操作要点

● 炒蓉泥状材料时，如炒鸡蓉、鱼蓉，要先用汤或水将蓉泥澌开，再加入适量蛋清和淀粉，朝同一个方向搅拌，最后放入少许盐。

● 炒时锅内油不宜太多，也不宜太少。

● 材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，将材料推炒成絮状即可。



特点：

质地软嫩，清爽利口。

软炒是将液体或蓉状材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：软炒鱼蓉、炒鲜奶、鸡蓉油菜等。

鸡蓉油菜

■ **材料** 油菜 250 克、鸡脯肉 30 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）、熟火腿丁 50 克。

■ **调料** 葱末、姜末、料酒、盐、味精、鸡汤、植物油。

做法

1. 鸡脯肉洗净，剁蓉，加鸡汤、蛋清搅匀。

2. 将油菜择洗净，剖开，入沸水焯一下，捞出，沥水，摆放盘中，加料酒、盐、鸡汤、味精调味，上屉蒸10分钟取出，倒出原汤，扣在盘中。

3. 锅内倒植物油烧热，放葱末、姜末炒香，倒入鸡蓉稍炒，放熟火腿丁、盐、味精调味，倒在蒸好的菜心上即可。



贴心小提示 Message

软炒也可选购现成的肉松烹制，效果一样好。



特点:

略带卤汁，酥脆入味。

熟 炒是炒之前先将大块材料加工半熟或全熟，并切块、片或丝等，再放入热油锅中略炒一下，然后加入配料、调味料或汤汁，翻炒成菜的一种烹饪方法。常见菜肴有：炒肚片、炒肥肠、回锅肉等。

回锅肉

■ **材料** 猪五花肉 300 克，青椒块、青蒜段各 100 克。

■ **调料** 葱段、姜片、甜面酱、辣豆瓣酱、清汤、白糖、味精、植物油。

做法

1. 猪五花肉洗净，整块入凉水锅中，加入葱段、姜片，小火煮20分钟，捞出，凉凉，切薄片。
2. 锅内倒油烧至五成热，放猪肉片，用中火慢炒出油，放青椒块拌炒盛出。
3. 热锅留油烧至六成热，爆香甜面酱、辣豆瓣酱，加清汤、白糖、味精炒匀，倒入猪肉片、青椒块，用大火翻炒；起锅前加青蒜段同炒，炒出香味后即可。



Method

熟炒



操作要点

- 材料先要加工至半熟或全熟，再切成片状、块状、丝状。
- 材料下锅后要急速快炒，起锅时一般用水淀粉勾薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不勾芡的。



Method

爆



操作要点

- 材料加工比较精细，要选用质地脆嫩、无筋、无骨的材料。
- 爆菜时，必须用大火、热油，材料要先经过熟处理。
- 要在爆菜前勾好芡汁，材料下锅后，操作要迅速，时间要短。



特点：

口感脆嫩，卤汁紧包。

爆

是将加工成形的材料，上浆或不上浆经初步熟处理，然后煸炒材料，倒入调好的芡汁，翻炒成菜的一种烹饪技法。爆的材料大都是脆嫩无骨的生料，如猪牛羊肚、鸡胗、鸭胗、鸡肉、猪瘦肉、牛羊肉等。

葱爆羊肉

- **材料** 羊肉 300 克、葱 1 根。
- **调料** 植物油、酱油、盐、味精、干淀粉、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油。

做法

1. 羊肉洗净，切薄片，加干淀粉、盐、料酒、胡椒粉腌渍 5 分钟；葱洗净，斜切成段。
2. 锅内倒植物油烧至三成热，下羊肉片滑炒，散开后捞出。
3. 油锅中加葱段爆香，放入滑炒好的羊肉片、酱油、味精、料酒，翻炒均匀。
4. 出锅前淋上少许香油，用水淀粉勾芡即可。





草菇爆虾球

- **材料** 大明虾 500 克、草菇 100 克、红椒块 50 克。
- **调料** 植物油、干淀粉、水淀粉、葱末、姜末、料酒、盐。

做法

1. 取200克大明虾洗净，取肉，剁碎，加盐、料酒腌渍入味，制成虾蓉，挤成大小均匀的8个虾丸。
2. 取300克大明虾去皮，去沙线，加葱末、姜末、盐、料酒、干淀粉腌渍，放冰箱冷藏20分钟。
3. 草菇去根，洗净，放入加盐和水的水锅中焯熟。
4. 锅内倒植物油烧热，将虾丸入油锅炸熟，捞出；炒锅内留底油，放腌渍好的虾、草菇、红椒块、虾丸翻炒，加水淀粉勾芡即可。



酱爆茄条

- **材料** 长茄子 300 克。
- **调料** 植物油、白糖、葱段、甜面酱、酱油、味精、姜末、水淀粉。

做法

1. 长茄子洗净，顺剖为两半，去子，再切成3厘米长、1.5厘米宽的长条块，在茄皮面浅划横刀、纵刀，成小方格状。
2. 油锅烧热至冒烟，将茄条投入炸一下，捞出。
3. 另起油锅烧热，爆香姜末、葱段，放甜面酱炒片刻，再放入酱油、白糖、味精和炸过的茄条，翻炒至茄条熟软，加水淀粉勾芡，翻炒几下即可。

Method

炸



操作要点

● 材料要经过调料的浸渍或上浆挂糊，或是用加工过的半成品。

● 油量必须比材料多许多倍，要用大火、高热油温，快速制成。

● 出锅时油要沥净，不要有多余的油。如果材料质地厚，要间隔地反复炸2~3次。



特点：

无汁无芡，香酥脆嫩。

炸是将加工好的材料投入热油中炸熟的一种烹饪技法，是一种大火、多油、无汁的烹调方法。炸包括清炸、软炸、干炸、酥炸、香炸、卷包炸、油淋等。

椒盐炸里脊

■ **材料** 猪里脊肉 300 克、鸡蛋 2 个。

■ **调料** 植物油、香油、干淀粉、料酒、姜末、葱末、盐、味精、椒盐。

做法

1. 将猪里脊肉洗净，切片，加料酒、盐、味精、葱末、姜末搅拌均匀，腌渍10分钟。
2. 将鸡蛋和干淀粉调均匀，做成鸡蛋糊。
3. 锅内倒植物油烧至五成热，将腌渍好的猪里脊肉片裹上鸡蛋糊后，放油锅中炸至金黄，捞出，沥油。
4. 淋少许香油在炸好的肉片上，撒上椒盐即可。





软炸香椿

- **材料** 香椿 200 克、鸡蛋 1 个。
- **调料** 干淀粉、盐、花椒粉、味精、植物油。

做法

1. 鸡蛋取蛋清，倒入碗内，用筷子顺一个方向连续打出泡沫，再加干淀粉继续顺一个方向搅打匀，制成蛋糊；香椿择洗干净，将盐、花椒粉、味精拌匀成花椒盐。
2. 将香椿逐根挂上蛋糊。
3. 炒锅放植物油烧热，放入香椿，用中火炸至金黄色，盛出，蘸花椒盐食用即可。

香炸排骨

- **材料** 带骨大排 3 片。
- **调料** 植物油、蒜末、料酒、酱油、白糖、五香粉、干淀粉。

做法

1. 大排洗净，用刀背或肉槌将肉面拍松，加调匀的料酒、酱油、白糖、五香粉、蒜末腌渍 20 分钟。
2. 锅内倒植物油烧热，将腌渍好的大排裹上干淀粉，放入热油中炸至酥黄，盛出即可。



Method

清炸



操作要点

● 要掌握好材料的质地、形状和油温高低，才能使材料达到外焦里嫩或鲜嫩可口的效果。

● 油温应控制在六成热左右，复炸时，油温必须达到七成热以上，并要求掌握好加热的时间。

● 材料的形状要处理的大小均匀，这样才能保证其受热均匀。



特点：

口感清爽，外香脆，里鲜嫩。

清炸是将材料用调料腌渍后，不需要挂糊或拍粉，直接用大火热油炸制的一种烹调方法。常见菜肴有：清炸子鸡、清炸鸭肝、椒盐炸豆腐等。

椒盐炸豆腐

■ **材料** 北豆腐 500 克、红尖椒 2 个。

■ **调料** 植物油、花椒盐、葱末、蒜末、盐、鸡精、黑胡椒粉。

做法

1. 豆腐洗净，切成小方块；红尖椒去蒂、子，切成圈。
2. 炒锅内倒油烧热，将豆腐一块一块入锅，炸至两面金黄色，捞出，沥油。
3. 锅内留少许植物油烧热，大火爆香葱末、蒜末，再放入红椒圈、盐、鸡精、黑胡椒粉搅匀，盛出，倒在炸好的豆腐上，再撒花椒盐拌匀即可。



贴心小提示 Message

将炒好的花椒和盐研成末，以 2:1 比例混合，即成花椒盐。

