




家常
炆炒
菜

张恩来 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常熘炒菜 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4755-2

I. ①家… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081669号



主 编: 张恩来

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 郭久隆 王 静

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4755-2

定 价: 18.90元



作者简介 Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来

副 主 编: 张明亮

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来
2010年6月



蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

萝卜丝炒蕨根粉	16
炒白菜三丝	17
香辣白菜条	17
干煸白菜叶	18
雪花苋菜	18
五彩炒四季豆	19
麻香土豆条	19
肉丝炒空心菜	20
酥豆空心菜	21
腐乳炒空心菜	21
椒丝菠菜	22
茼蒿炒肉丝	22
蚝油芥蓝菜	23
莲藕木耳炒牛肉	23
西红柿炒鸡蛋	24
老厨白菜	25
青豆牛肉末	25
韭黄肉丝	26
蒜蓉菠菜	26
松仁茼蒿菜	27
蚝油生菜	27
榄菜四季豆	28
椰香山药泥	29



草菇爆鸡丝	29
芥菜三鲜	30
韭菜炒鳝丝	30
雪菜炒丝瓜	31
鱼香菜心	31
茭白炒双菇	32
辣味茄丝	33
腊肉炒苦瓜	33
木耳韭黄炒虾丝	34
韭黄炒肚丝	34
抓炒冬瓜	35
猪肝炒菜花	35
素炒鳝鱼丝	36
芥菜炒冬笋	37
芥菜炒豆腐	37
海米双耳	38
蟹肉草菇	38
丝瓜鸡翼球	39
木耳爆敲虾	39
酸菜炒银芽	40
夏果露笋鲜带子	41
醋熘白菜	41
西蓝花炒鸡块	42
奶香花菜	42
芥蓝虾仁	43
金针菇炒肉丝	43
素炒黄瓜	44
丝瓜炒鸡蛋	45
清炒芦笋	45
清炒魔芋丝	46
蟹黄炒茭白	46
口蘑菜心	47
麻辣莴笋	47
蒜蓉西蓝花	48
香辣萝卜干	49
淡菜炒笋尖	49
山药炒蚬仁	50

芹菜爆虾干	50
雪菜毛豆鸡丁	51
青椒炒蛋	51
红蘑土豆片	52
杭椒炒虾皮	53
西红柿炒卷心菜	53
洋葱炒豆干	54
豆筋皮炒韭菜	54



畜 肉



Churou ▶

清炒里脊	56	油泡腰花	69
爆炒腰丝	57	金针牛肉	70
芫爆里脊丝	57	它似蜜	70
藜蒿炒腊肉	58	熘核桃肉	71
京葱炒牛肉	58	菜心炒猪肝	71
杭椒爆肥肠	59	蕨菜羊肉丝	72
青椒玉米爆牛肉	59	仔姜羊肉丝	73
糖醋里脊	60	酸辣兔肉	73
茭笋牛肉丝	61	梨片炒腰花	74
韭黄熘兔丝	61	肉丁炒黄瓜	74
辣炒肚丝	62	青笋炒牛肉	75
生炒肚尖	62	洋葱爆羊肉	75
油爆双脆	63	小炒兔丁	76
西芹肚丝	63	油泡肚花	77
焦熘大肠	64	青椒炒猪心	77
猕猴桃炒肉丝	65	泡椒炒羊肝	78
梅菜炒牛肉	65	羊肝炒菠菜	78
海蜇肉片	66	小炒牛肉	79
麻辣皮丝	66	水菱炒里脊	79
辣子羊里脊	67	木樨肉	80
火爆腰花	67	青韭爆羊肝	81
滑蛋牛肉	68	葱爆羊肉片	81
火爆燎肉	69	桂花羊肉	82
		白果炒羊肉	82
		豆豉牛肉	83
		芹菜炒肉丝	83
		熘腰花	84
		苦瓜炒肉丝	85
		酱爆牛肉	85

青椒炒牛肉	86
爆牛肚领	86
酱爆兔丁	87
狗肉丁炒黄豆芽	87
熘三样	88
芦笋炒酱猪耳	89
肉酱花生米	89
芽尖牛肉	90
冬笋炒牛肉	90

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

核桃鸡条	92
鸽粒双脆	93
豉椒炒鹅肠	93
水炒鸡蛋	94
银芽炒鸽丝	94
芦笋爆鹅肠	95
虾酱茼蒿炒豆腐	95
油爆鸡丁	96
红掌清波	97
韭菜炒鹅脯	97
腊鸭肠炒芥蓝	98
葱爆鸭块	98
鸭丁炒莲子	99
火爆鸭心	99
爆炒鸡杂	100
炒鸡件	101
酱爆核桃鸡丁	101
鸡蛋炒尖椒	102
白米虾炒蛋	102
芹菜炒豆干	103
鸡蓉豆腐	103
青椒炒鸭肠	104

香干马兰头	105
香干药芹	105
蟹粉银丝	106
粉皮炒猪肝	106
宫保豆腐丁	107
青菜炒豆腐皮	107
木樨蒜薹	108
花椒鸡丁	109
巧手赛螃蟹	109
木樨豆腐	110
豆腐炒韭菜	110
煎炒豆腐	111
豆干炒肉丝	111
尖椒干豆腐	112
炒鸭肝	113
木樨黄花	113
黄埔炒蛋	114
腐皮鸡毛菜	114
农家豆腐	115
桂花炒豆腐	115
素炒辣豆丁	116
芥菜心炒素鸡	117
沙茶炒鸡丝	117
金针菇炒鸡丝	118
柠檬鸡球	118
香辣莴笋翅	119
豆腐干炒豇豆	119
火爆乳鸽	120



水产



Shuichan ▶▶

双耳爆敲虾·····	122	蛤仁炒茼蒿·····	140
碧绿鱼片·····	123	油爆螺片·····	141
三色鱼丝·····	123	蛤仁菠菜炒鸡蛋·····	141
滑炒鱼片·····	124	爆炒墨鱼仔·····	142
西芹鳝片·····	124	海米香菇炒招菜·····	143
三色龙虾·····	125	辣炒田螺·····	143
夏果龙虾·····	125	蜇皮炒招菜·····	144
油爆鱼仁·····	126	韭黄鲍鱼仔·····	144
竹香鳝鱼粒·····	127	开洋炒百合·····	145
芙蓉银鱼·····	127	冬笋双鱿·····	145
西芹墨鱼丝·····	128	芦笋炒海红·····	146
碧螺虾仁·····	128	花卷鱿鱼·····	147
河蟹炒乌冬面·····	129	口味唆螺·····	147
翡翠虾仁·····	129	芫爆鱿鱼卷·····	148
虾仁炒鲜奶·····	130	和味炒田螺·····	148
炒虾片·····	131	香菜炒海蜇皮·····	149
焦炒鱼片·····	131	芫爆墨鱼花·····	149
油爆青虾·····	132	卷心菜炒虾姑·····	150
生爆鳝丝·····	132	双白炒虾仁·····	151
鸡丝滑鱼肚·····	133	芒果脆鳝·····	151
椒爆蛭头·····	133	芹菜炒蜇皮·····	152
锦绣响螺片·····	134	白炒河虾·····	152
芦笋虾球·····	135	茼蒿梗爆墨鱼·····	153
炒海螺片·····	135	香辣田鸡腿·····	153
葱姜炒蟹·····	136	香葱爆炒虾·····	154
粉丝炒飞蟹·····	136	木樨蛭子·····	155
芝麻油螺片·····	137	韭青炒蛭子·····	155
油爆海蚌·····	137	青韭鱿鱼丝·····	156
辣炒蛤蜊·····	138	爆炒八带鱼·····	156
油爆鲜贝·····	139	海蜇鸡柳·····	157
香辣河蟹芸豆·····	139	捶熘凤尾虾·····	157
鲜奶扇贝·····	140	清炒虾仁·····	158
		椰蓉炒活蟹·····	159
		油爆海兔·····	159



JIACHANGLIUCHAOCAL

家常熘炒菜

炒的种类

CHAODEZHONGLEI

炒是将小型原料放入加有少量油的热锅里，用旺火迅速翻拌、调味、勾芡，使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的分类方法很多，不同的类型有不同的标准。其主要技术特点是要求旺火速成，紧油包芡，水润饱满，清新软嫩。

炒的分类有很多种，如按原料性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒；从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等，此外从色泽上炒还可分为红炒与白炒。而从应用角度来讲，生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的熘炒技法。

软炒 Ruanchao



软炒又称推炒、泡炒、湿炒等，是将原料加工成比较小的形状，放入液体原料（如牛奶、鸡蛋清等）内调匀后，再用中火热油匀速翻炒，使其凝结成菜的烹调方法。还有一种是将主要原料加工成泥蓉后，用汤或水调制成药态状，再放入加有少量油的锅中炒制成熟的烹调方法。软炒是所有炒法中最难掌握的一种技法，其成菜具有质嫩软滑，味道鲜美，清淡爽口的特色。

生炒 Shengchao

生炒技法为家庭中比较常用的方法，其选料限于畜禽鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶，还要加工成片、丁、条、丝和小块等细小形状。生炒要求把加工好的生料直接下锅，既不用事先腌渍，也无需上浆挂糊，在锅内调味，用旺火沸油快速煸炒至肉类原料变色、蔬菜原料断生即出锅，成品要求汁少入味，鲜香脆嫩。

熟炒 Shuchao



熟炒是先将经过初步加工的原料，经过水煮、烧、蒸、炸成半熟或全熟后，再改刀切成片、丝、丁、条等形状，不腌味、不上浆，再放入烧热的油锅内，加上配料和调味料炒至成熟的一种炒法。熟炒的材料通常是不挂糊，锅离火后立刻勾芡，亦可不勾芡。其特色为味美但有少许卤汁。如回锅肉就是一种比较常见的熟炒菜式。

煸炒 Bianchao

煸炒又称干炒，就是将切配好的原料用中火加热煸炒，使原料脱水成熟，再加入调味料等继续煸炒，使调味料充分渗入原料至见油不见汁，达到干香、酥软、化渣的一种烹调方法。煸炒与生炒以及熟炒有很多相似之处，而煸炒的关键之处可理解为“煸干”，即通过油将原料直接加热，使其水分因受热外渗而挥发，体现“煸干”之功效，达到浓缩风味之效

果，再加入调味料及配料制作而成。主料因煸干而带来风味和质地的变化，就形成了溜炒的特色。

清炒 Qingchao

清炒是比较常见的一种烹调方法，是将经过初步加工的小型原料，经过腌味、油滑后，放入油锅内用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒等与其他炒法有很多相似之处，不同之处是清炒通常只有主料且量大，不加或少加配料，并且不用勾芡。



滑炒 Huachao

滑炒是所有炒法中最为常见的一类，是将加工成形的小型原料先上浆，再用旺火热油滑熟，或入沸水锅内氽至断生，再放入加有少量油的锅内，在旺火上急速翻炒，最后勾芡或烹汁的炒法。滑炒的特点是先给原料上一层糊状的薄浆再入锅中加热，将一次加热变为二次加热，即滑和炒。使成菜具有爽滑柔软，形态饱满，富有光泽，鲜嫩香咸的风味特色。

抓炒 Zhuachao

抓炒是北方菜中比较常见的技法，是将原料挂糊，过油炸熟后，再加入调料迅速翻炒成菜的技法。成菜特点为色泽金黄，外焦里嫩，味多酸甜。历史上的“四抓”（抓炒腰花、抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒大虾）成为宫廷菜的典范。从理论上定义抓炒，实质为“脆熘”。需要指出的是，在所有的抓炒菜中，“抓炒豆腐”因其原料含水量大，是唯一采用拍粉手法的菜品。

熘的种类

LIUDEZHONGLEI

熘是将调制好的熘汁浇淋在加工成熟的原料上，或把原料投入熘汁中，快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作熘菜的主料常用过油、蒸煮、滑水等方法做熟处理，烹调时多用旺火加热，以保持食物的焦脆和鲜嫩，一般熘菜汁比较宽，而炒菜不带或带有少量的汤汁，这也是熘与炒的主要区别。熘的种类与炒菜相同，也分为多种不同的熘法，其中比较常见的有焦熘、滑熘、糟熘、醋熘、软熘、糖熘等。

焦熘 Jiaoliu

焦熘又称脆熘、炸熘等，是将主料先挂糊或上浆，再放入油锅内炸至主料外部酥脆、内部软嫩后，将炒好的熘汁浇淋在主料上，或将熘汁烹入锅内，与主料一起迅速翻炒均匀而成的烹调方法。用此方法可做焦熘肉片、焦熘鱼条、焦熘鸡片、焦熘鹌鹑、焦熘切蟹、焦熘鸭条、焦熘松花、咖喱排骨等菜肴。



滑熘 Hualiu

滑熘是先将原料加工成形，经过水滑或油滑至熟后，再放入炒好的汁芡锅内炒拌均匀的一种熘制方法。它与炒有两点区别，汁宽和用碗盛装上桌。用此方法可做滑熘菠菜、滑熘茼蒿菜、熘青椒土豆丝、滑熘甘蓝片、滑熘洋葱牛肉、熘三样、熘猪肠、熘鸡片、熘肉片等菜肴。



糖熘 Tangliu

糖熘是将加工好的各种原料，放入有白糖汁（或冰糖汁、蜂蜜汁等）的锅内熘制而成的烹调技法，原料主要以水果为主，有时也用干果和蔬菜等，成菜具有甜润清香、软嫩适口的特点。用糖熘制作而成的菜肴比较多，如糖熘三鲜、糖熘橘子、糖熘草莓、糖熘什锦、糖熘河鲜、冰镇三鲜、冰糖菠萝、糖熘地瓜等菜肴。

糟熘 Zaoliu

是将加工后的小形原料用鸡蛋清、淀粉等浆好，放入温油锅中滑散，再放入炒好的熘汁内（必加香糟），颠锅使熘汁均匀地挂在原料表面上的一种熘法。糟熘与滑熘相近，区别主要是在熘汁内放入适量的香糟和白糖。用此方法可做糟熘鸭肝、糟熘三白、糟熘鱼片、糟熘银鱼、糟熘大肠、糟熘鸭掌、糟熘鱼唇等菜肴。

软熘 Ruanliu

是将经过蒸熟或煮（氽）熟的原料放入锅内，加入调味料和辅料等，熘至原料入味后出锅的一种烹调方法。用此方法可做软熘豆腐、软熘肝片、软熘虾仁、软熘里脊、软熘蘑菇、软熘牛蹄筋等菜肴。

软熘的原料不经过油炸，而是采用蒸、煮、氽等方法成熟，但蒸、煮、氽不能过度，以刚熟为佳；此外软熘的汤汁中油分要少，味求清淡，如果用油过多，会影响菜肴的口味。

一步一步学熘炒

YIBUYIBUXUELIUCHAO

选料 Xuanliao

熘炒原料的选择非常广泛，而原料选择也是做好熘炒菜肴的先决条件。熘炒选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜、细嫩、无骨、无筋络、去皮、去壳的动物性原料，如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性原料，应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类，如白菜、菠菜、四季豆、豇豆、茄子、茭白、香菇、冬笋、木耳等。这些原料具有新鲜、含水分少和无特殊异味的特点。对于配料的选择，应对整道熘炒菜肴的色泽和口味有良好的辅助作用。因此选料时应选一些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料，如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。另外，对其他的一些原料或调味品，如油脂、淀粉等的选择要求也较严格，要求在制作时不影响成菜的色泽与质量。

刀工 Daogong

刀工处理技术的优劣也直接关系到熘炒菜肴的成败。一般而言，熘炒原料是以丝、条、块、粒为主，很少直接采用原料本身所具有的自然形状。熘炒菜肴的刀工处理要求以小、薄、细为主。丝要求切成0.4~0.5厘米的二粗丝，长度为7~10厘米；片一般切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚；丁则要根据原料的质地来确定，如含水量高的鱼肉、虾肉和鸡胸肉可稍大一些，而质地相对较老的畜肉则要求切得稍小一些，一般与黄豆大小最为相宜。刀工处理熘炒原料时需要注意，切好的原料规格应大致相同，以便受热均匀，成熟时间一致，切勿出现长短大小不一，乃至原料出现连刀的现象。



上浆 Shangjiang

首先，并不是所有的溜炒菜肴都需要上浆和滑制，如煸炒、软炒等，但上浆和滑制是制作大部分溜炒菜肴中比较重要的环节。上浆和滑制是保证溜炒菜肴达到滑嫩的关键所在。

溜炒菜肴的上浆可分为三个步骤，首先将切好的原料放入碗里，加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻，再沥干水分，然后加入鸡蛋或鸡蛋清调和均匀，最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀，使浆上劲，并使菜肴原料全部包裹起来即成。上浆时需要注意，由于溜炒菜肴的原料一般比较细嫩，因此上浆时手法要轻，用力要小，但必须抓匀抓透。既要防止断丝、破碎，又要使原料上劲。否则在滑油时就会出水、脱浆，严重影响成菜质感。

滑制 Huazhi

原料滑制也是溜炒菜肴中的关键。根据介质的不同，滑制可以分为水滑和油滑两大类。水滑是将切成片、丝等形状的原料经过码味上浆处理后，投入微沸的水中焯烫一下，取出即可。用水滑制作出来的菜肴口感特别细嫩，清爽不油腻，但操作难度较油滑技法要大。水滑时需要注意，水要加得宽一些，便于原料散开；水只能保持微沸，这样可避免因水剧烈沸腾，造成原料脱浆；原料抖散下入锅中后，若有个别原料相互粘连，可用筷子轻轻拨开，但切不可乱搅动，以免原料脱浆；水滑的原料最好八分熟即捞起，不可过熟（因原料还要入锅炒制）。

成菜 Chengcai

炒制成菜为溜炒菜肴中最后的一个步骤，也是最为重要的一环。操作时要先将锅烧热，放入少许食用油，一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。根据原料的特点而依次放入锅内，用手勺和锅铲快速翻拌均匀并加入调味料，待原料断生，不勾芡或勾芡后出锅即可。

炒制成菜的关键有很多，首先是先将炒锅烧热，避免炒制时粘锅焦糊；炒制时火力要适中，以中旺火为主，操作时还要根据情况及时调整。原料下锅炒制时翻炒动作要快速敏捷，不能迟延，原料以断生为好，保持原料特有的质感。对于需要勾芡后上桌的溜炒菜肴，需要在菜肴接近成熟时快速淋入芡汁，颠翻均匀即成。溜炒菜肴出锅前最好淋上少许明油，不仅可以增加菜肴的光泽，还能增加菜肴的滋味和香味，达到亮泽美观的目的。

溜炒中的调味品

LIUCHAOZHONGDETIAWWEIPIN

制作溜炒菜肴除了要选好原料，掌握好火候、油温外，还有一点非常重要，那就是要学会灵活地运用各种调味料。

香糟 Xiangcao

香糟是用制黄酒剩下的酒糟，经加工而成，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。用香糟为调料烹制而成的菜品具有比较独特的风味，且能增加菜品的色泽。

醋 Cu

在制作溜炒菜肴时加入适量醋，对人体有许多益处，如可以防止和消除疲劳；能降低血压和血清胆固醇，防止动脉硬化；具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用，尤其是预防肠道传染病和感冒的发生；有助于食物中钙、磷、铁等物质的吸收等，并且可以防止原料中多种维生素的流失。



酱油 Jiangyou

酱油是用面粉或豆类，经蒸制发酵，再加入盐和水后制成酱的上层液体状物质。

酱油滋味鲜美、醇厚柔和、咸淡适口，能增加和改善菜肴的口味，还能增添和改变菜肴的色泽，为烹调中应用非常广泛的调味品，其主要品种有生抽、老抽、白酱油等。生抽即所谓的浅色酱油，其颜色较浅、酱味较淡、咸味较重，较鲜，多用于调味；老抽即所谓的深色酱油，其颜色较深，酱味浓郁，鲜味较低，故有时可加入草菇等以提高其鲜味；白酱油是以黄豆、小麦、盐经发酵而成；由于不加任何糖色，成品为白褐色，味鲜、清香、咸味重，极适合色泽洁白的菜式。

糖 Tang

糖为烹调中常用的调味品之一，有润肺生津、补中益气、解酒毒之功效。恰当地使用糖能确保菜肴应有的质量。作为重要的调味料，在烹调中添加糖，可提高菜肴的甜味，也可抑制酸味，缓和辣味增香。糖按形态和加工程度的不同，又可分为白砂糖、绵白糖、方糖等。其中白砂糖是由甘蔗之茎汁提炼而成，其色泽洁白，杂质少；绵白糖一般由甜菜根等炼制而成，质地细软，甜度略低于白砂糖，在烹调中最为常用；方糖是白砂糖的再制品，主要用于饮料类的调味。

料酒 Liaojiu

料酒又称黄酒、老酒等，为我国的特产，一般呈琥珀色，黄中带红，香气浓郁，醇厚可口，全国各地都有生产，其中以浙江绍兴所产黄酒最为著名。料酒的调味作用主要是去腥、增鲜，在制作鱼类、贝类、肉类菜肴时，加入适量的料酒，不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解，还可以使菜肴的气味芳香、鲜美去腻。

番茄酱 Fanqiejiang

番茄酱是由新鲜、成熟的番茄去皮、去子后加工而成的一种酸味调味品。番茄酱主要有两种，一种为我们常见的番茄酱，其色泽鲜红，口味酸香；另一种为番茄沙司，其主要由番茄酱、砂糖、饴糖、洋葱、生姜粉、五香粉、大蒜粉、桂皮、食盐、色素等原料配制而成。番茄沙司呈红褐色，质地细腻，口味酸甜而微有香辣味。在菜肴中加入适量番茄酱不仅可以生津止渴、健胃消食、凉血平肝，而且还可以丰富菜品的色泽和口味。



蚝油 Haoyou

蚝油是一种天然风味的高级调味品，是由鲜活的牡蛎或毛蚶和八角、姜、桂皮、黄酒、白醋、味精等加工而成，色泽红褐色或棕褐色。蚝油具有天然的牡蛎风味，味道鲜美，气味芬芳，营养丰富，适用于烹调各种肉类、蔬菜菜肴的调味佳品。

鱼露 Yulu

鱼露是我国传统的调味品，它以味道鲜美，营养丰富，风味独特而著称，在我国沿海地区及东南亚一带广为应用。鱼露是以海杂鱼为原料，经过用盐腌制和保温发酵之后而制成。鱼露色泽橙红色或橙黄色，具有鱼露独特的香味，在烹调菜肴时可以广泛使用。

胡椒粉 Hujiaofen

胡椒粉是由胡椒科植物胡椒的果实碾压而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。把未成熟的胡椒果实采收、干燥后，碾成粉即为黑胡椒粉；果实完全成熟后，经加工去掉外皮后碾成末，为白胡椒粉。胡椒粉是菜肴里最常用的香辛调味料，可以去除肉类的油腻和鱼肉的腥味，调节口感，令胃口大开，增进食欲。



盐 Yan

盐是人体必需的调味品之一，是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分，为人体生理功能不可缺少的物质。在溜炒中添加适量的盐，可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。但食盐不能过量，过量则有害无益，尤其对老年人，高血压、心脏病、肝脏病患者，更应减少每日食盐的摄入量。

溜炒锅具有不同

LIUCHAOGUOJUYOUBUTONG

铁锅 Teiguo

铁锅虽然看上去笨重些，但它坚实、耐用、受热均匀，且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加，补充人体铁元素，对贫血等缺铁性疾病也有一定功效。

从材料上说，铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。生铁锅又称铸铁锅，是选用灰口铁熔化后用模型浇铸制成，其传热慢但均匀，锅环厚，纹路粗糙，也容易裂；熟铁锅又称精铁锅，是用黑铁皮锻压或手工锤打制成，具有锅环薄，传热快，外观精美的特点。对于一般家庭而言，使用生铁锅炒菜比较好，但熟铁锅也有优点。第一由于是精铁铸成，杂质少，因此传热比较均匀，不容易出现粘锅现象。第二由于用料好，锅可以做得很薄，锅内温度可以达到更高。第三档次高，表面光滑，容易清洗。

铝锅 Lvguo

铝锅的特性是热分布优良，传热效果是不锈钢锅的很多倍，且锅体较轻。但铝锅不易清洗，而且金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷，从而妨碍人体细胞的能量转换过程。

研究还发现，使用铝锅制作含酸或含碱的菜肴时，更容易使铝溶解于食物中，如果长期使用，会引起铝中毒，对大脑产生影响，容易造成老年人痴呆，还会影响儿童的智力发育，所以家庭尽可能少用铝锅，建议使用铁锅或不锈钢锅为好。

不锈钢锅 Buxiugangguo

不锈钢炒锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的，它的金属性很好，而且比其他金属更耐腐蚀，具有外表美观、卫生耐用、可塑性强等许多优点，因此被广泛应用于高档厨具。虽然不锈钢内的金属性能稳定，但其金属元素也有游离，长期使用也会在人体中慢慢蓄积，达到一定量时就会危害人体健康，因此家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用，不要长期使用一种材质的炒锅。

不粘锅 Buzhanguo

不粘锅又名特富龙汤锅，其使用简便，易于清洗，但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工原料——全氟辛酸铵（PFOA），在高温下会裂解，并释放出两种有毒的物质，一种是氟氯碳，另一种是三氟化碳。前者对机体组织有害，而且会在体内聚集；后者有毒性，也会损伤人的身体，因此为安全起见，还是少用不粘锅为宜。



先放糖后加盐

炒菜时要记住先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会妨碍糖渗透到菜里，从而影响菜的口味，使成菜变得外甜里淡。另外，一般熘炒菜肴中加糖不宜过量，可以避免过多地摄入糖类，对健康不利。尤其是老年人和患有某些疾病，需要控制能量摄入的人，在这方面应尤其注意。

熘炒蔬菜保绿色

蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？在熘炒蔬菜时注意要用旺火热油快炒，并且不要盖锅盖。这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，是一种不稳定的植物色素，若加温时间过长，叶绿素变成脱镁叶绿素时，呈黄褐色，吃起来既不脆嫩可口，维生素也会损失很多。

熘炒用油不宜多

熘炒菜肴用油多，不仅会影响成菜的滋味，而且有损健康。前者因为熘炒菜中油过多，其他调味品不易渗入原料内部，影响成菜的滋味；后者因为食物外部包了一层油脂，食后在胃肠里消化液不能充分同食物接触，影响消化吸收，容易引起腹泻。常吃油多的熘炒菜，还会促使胆汁和胰液大量分泌，容易诱发胆囊炎、胰腺炎。所以，炒菜用油不宜多。

投料顺序有讲究

入锅炒制的材料，不论是切丝、切丁或切块，都要切得大小一样，才能使材料在短时间内均匀炒熟；炒制时需要把不易熟的材料先入锅中，炒至略热后，再把容易炒熟的材料下锅一起均匀炒熟后，起锅即可，可以保证材料成熟一致。

熘炒畜肉保软嫩

熘炒畜肉类菜肴，尤其是丝、片类熘炒，如果需要成菜保持滑嫩爽口的特色，必须注意烹调方法。较为合理的烹制方法是先把原料经过油滑后再炒。因为畜肉原料含有很多蛋白质，上浆滑油后可以使畜肉中的蛋白质凝固，外形略为收缩，避免了直接熘炒时畜肉会煊碎炒老的毛病，且能去除异味，成菜也比较鲜嫩好吃。

如何炒菜油不溅

制作熘炒菜时，锅内的油常常容易溅出来，只要在热油中撒入少许食盐即可防止油溅出锅外。另外还要注意热锅凉油。就是说在锅烧得很热的时候，把油倒进去，然后不等油热就把菜放进去，这样也不会被溅到。

熘炒不宜盖锅盖

市场上卖的炒锅几乎都没有锅盖，这是因为熘炒菜肴不宜盖锅盖。熘炒菜肴若盖锅盖，有很多不妥之处，如难以掌握菜肴的火候；不利于异味的排除；不利于有害物质的排除等，并且影响菜肴的色泽，容易使菜肴出汤等，因此熘炒菜肴不宜盖锅盖。

熘炒菜肴要颠锅

颠锅可使锅内菜肴全部翻身或连续翻动移位，以受热和裹汁均匀。颠锅时以腕力为关键，先用拇指发力将锅略往怀里拉动，然后用其余四指将锅略向前送，边送边顺手向上一扬，锅内的菜肴便离锅翻身，以锅寻菜肴将锅向上一接，便完成全套动作。

熘炒菜要旺火快炒

维生素C、维生素B₁等都不耐热。据测定，用大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若用小火炒，菜里的维生素C将损失50%。所以熘炒菜肴要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色味好，而且菜里的营养损失也少。炒菜时最好将油温控制在200℃以下，这样的油温即可保证蔬菜的营养，也可避免原料中的油脂变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。





蔬菜 食用菌

Shucaishiyongjun

家常熘炒菜





④原料 白萝卜600克, 蕨根粉、胡萝卜各50克, 虾皮、香菜段各15克。

④调料 干椒丝、葱丝各10克, 精盐、味精、胡椒粉各1小匙, 米醋、白糖、辣椒油各1大匙, 色拉油100克。

●准备工作 *Preparations*



1 蕨根粉洗净, 放入冷水盆内浸泡至软。



4 放入热油锅中略炸一下, 再加入辣椒油炒熟, 出锅待用。

萝卜丝炒蕨根粉

口味
咸鲜
清淡

Time
40分钟



2 捞出蕨根粉, 沥去水分, 改刀切成段。



3 虾皮洗净, 放入小碗中, 加入热水烫透, 捞出沥水。

●制作步骤 *Operations*



1 白萝卜、胡萝卜分别洗净, 均去根、去皮。



2 白萝卜和胡萝卜分别切成丝, 用沸水焯透, 捞出沥干。



3 锅中加入色拉油烧热, 下入干椒丝、葱丝炒出香味。



4 放入白萝卜、胡萝卜、蕨根粉翻炒片刻。



5 加入香菜段、精盐、味精、胡椒粉、米醋、白糖炒匀。



6 快速出锅装盘, 撒上炒好的虾皮即可。