

大火快炒 秘诀

生炒、滑炒、熟炒、干炒 各式快炒秘诀大公开



林清茶◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第110号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

大火快炒秘诀/林清茶著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5381-4875-6

I. 大... II. 林... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第117354号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 3

字 数: 50千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2007年1月第1版

印刷时间: 2007年1月第1次印刷

责任编辑: 凤之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 周 文

定 价: 14.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

大火快炒秘诀

林清茶◎著



辽宁科学技术出版社
沈 阳

目录

CONTENTS

作者序·····	4
如何掌握炒菜的火候·····	5
熟悉各种炒菜的技巧·····	6

生炒类

清炒什锦·····	8
芦笋虾仁·····	9
蒜炒鲎鱼·····	10
生炒鱿鱼·····	11
银芽肉丝·····	12
蟹黄炒蛋·····	13
西芹海蜇炒鸡丝·····	14
腊肉炒秋葵·····	15
炒下水·····	16
川味小炒·····	17
芦笋炒素鸡·····	18
炒黄花菜·····	19
小银鱼炒花生·····	20
酸豆炒肉末·····	21
宫保鱿鱼·····	22
葱花炒蛋·····	23
九层塔炒蚬子·····	24
蒜苗腊肉·····	25



银鱼煎蛋·····	26
炒腰花·····	27
芹菜炒鱿鱼·····	28
竹笋炒肉丝·····	29
蒜炒茄子·····	30
甜豆炒墨鱼·····	31
豆豉蚬子·····	32
辣味萝卜干·····	33
炒雪螺·····	34
炒三菇·····	35
炒海瓜子·····	36
酸菜炒鸡杂·····	37
豆苗虾仁·····	38
金菇鸡丝·····	39
甘蓝炒肉片·····	40
炒小圈·····	41
雪菜炒豆干·····	42
菠菜炒猪肝·····	43
毛豆虾仁·····	44
X.O.酱百合炒鲜贝·····	46



滑炒类

芥蓝鸡柳·····	48
蚝油牛肉·····	49
糖醋里脊·····	50
洋葱炒牛柳·····	52
鱼片炒蛋·····	54
嫩黄瓜炒鸡片·····	56
韭黄炒鳝片·····	58
京酱肉丝·····	59
青椒炒牛肉丝·····	60
滑蛋牛肉·····	61
炒黄菜·····	62



熟炒类

抓炒里脊·····	63
回锅肉·····	64
韭黄肚丝·····	65
青椒炒毛肚·····	66



干炒类

香根牛肉·····	67
干煸四季豆·····	68
小银鱼豆干·····	69
香麻鱼丁·····	70

作者序

相信许多人都有这样的经验，三五好友相聚时，总会找一个口碑不错的小炒店，点几道好菜打打牙祭。这时，只见老板舞锅弄铲一番，一道道色、香、味俱全的炒菜，便端到桌上。可是，每当自己下厨要大显身手时，却不知为什么，炒出来的菜，味道总是差那么一点点。

因此，为了满足所有“爱炒族”的心愿，在这本书里面，我们不但举出最常用的“炒”法，例如生炒、滑炒、熟炒及干炒等，并详细说明它们的应用技巧，如生炒是指将质地脆嫩、易熟的材料，直接放入热油锅中快炒，不必沾裹面糊或蛋汁，因此，口感新鲜、爽脆；不但可让你知道怎么炒才好吃，更能完全掌握烹调时的诀窍。此外，我们还要告诉读者如何判断油温及火候，使初次下厨的新手，也能轻易学会如何快速炒出一盘盘香喷喷的菜肴。

此外，我们更是走南访北，搜罗最具人气的佳肴，例如“生炒”类的生炒鱿鱼和九层塔炒蚬子，“滑炒”的蚝油牛肉、京酱肉丝，“熟炒”类的回锅肉、韭黄肚丝等以及“干炒”类的干煸四季豆、小银鱼香豆干等，都是既下饭，做法又简单、好学的菜肴。在每一道菜旁边，我们都标明烹煮所需要的时间，让读者可以参考这本食谱配菜，轻松地做出一道道令人赞赏的菜肴。



如何掌握炒菜的火候

火 候即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，以便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信是许多主妇们最了解的烹调诀窍。

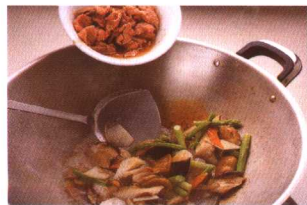
火力的分类

- ① 旺火：**旺火又称为大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而稳定，火色呈蓝白色，热度逼人；烹煮速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆炒等烹调方法。



- ② 中火：**中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰较低且不稳定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

- ③ 小火：**小火又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调方法。



- ④ 微火：**微火又称为烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗沉且热度低；一般适用于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。

熟悉各种炒菜的技巧

炒可以说是一般家庭中最常用的烹调方式，因为炒所花费的时间较少，制作方式又简便快速，烹调出来的菜肴不但脆嫩，且色、香、味俱全。

然而“炒”依食物材质软嫩不同，火候大小不一以及油温高低的影响，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方式，且制作出来的菜色与口味亦不相同，因此，我们特将这4种炒法的特色与技巧详细加以介绍，现在就请您随我们一起来看看关于“炒”的诀窍吧！

1 生炒

生炒亦可称为生煸或煸炒，烹调的食材皆不沾裹面糊、蛋汁或各种粉料；口感新鲜、爽脆。

技巧

- 1 用于生炒的材料应选择质地脆嫩易熟，且烹调前需先处理成细丝、薄片、小条或块、丁状较佳。
- 2 锅中的油温约在220℃以上时，先放入不易熟的材料，炒至五六分熟时，再放入易熟材料炒熟即可。



2 滑炒

滑炒亦可称为软炒，使用的油量较多，烹调肉类前需均匀沾裹面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩，烹调蔬果则不需；口感滑顺、多汁。

技巧

- 1 用于滑炒的肉类在烹调前，必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、丝、粒或末状，以便于快熟。
- 2 锅中的油温约在150℃时，放入肉类快炒一下，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油，再用强火烧热至190℃左右，放入调味汁、配菜材料及炒过的主料炒匀即可。



3 熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料，但对于容易因烹调而使质地变韧的材料，如猪里脊肉等，则需先沾裹适量的面糊再烹调；口感软嫩、多汁。

技巧

- 1 用于熟炒的材料需先切成大块状，用煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片或块状。
- 2 锅中的油温约150℃时，放入材料拌炒，再依序加入配菜材料、调味料及适量的汤汁，并可加入少许淀粉水勾芡即可。



4 干炒

干炒亦可称为干熏，烹调前需用调味料腌拌一下，但不需沾裹面糊或蛋汁；口感酥脆、味重。

技巧

- 1 用于干炒的材料应以外型较小或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
- 2 锅中的油温约在220℃时，放入腌好的材料不断地翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调味料拌炒，待汤汁炒至收干时即可。



炒菜油温一览表

名称	温度	状况
温油	70~110℃	无油烟、油面平静，放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。
热油	110~170℃	有一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚，放入葱段测试的时候，葱段会稍微浮起，有些许油泡及爆裂声。
旺油	180~220℃	有较大的油烟，但油面归于平静，放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡及巨大的爆裂声。



清炒什锦

生炒 4 分钟

材料

甘蓝400克，青椒1个，胡萝卜、松茸、熟竹笋、绿豆芽各50克，葱1根。

调味料

盐1小匙，胡椒粉1/4小匙。

做法

- 1 绿豆芽摘去根部，洗净；熟竹笋洗净，切片；甘蓝剥开叶片，胡萝卜去皮，青椒去蒂及籽，分别洗净，切粗条；松茸去梗、洗净，切片；葱洗净，切段（图1）。
- 2 锅中倒入3大匙油烧热，爆香葱段，放入甘蓝快炒，加入青椒、胡萝卜及绿豆芽炒匀，再加入笋片、松茸炒熟（图2），最后加入调味料调匀，即可盛出。



芦笋虾仁

生炒 3.5 分钟

材料

虾仁、芦笋各200克。

调味料

A料：淀粉1/2小匙。

B料：盐1小匙。

做法

- 1 虾仁去肠泥，洗净，擦干水分，放入碗中加入A料抓拌并腌10分钟（图1），捞出；芦笋去除根部硬皮，洗净，切段（图2）。
- 2 锅中倒入1大匙油烧热，放入虾仁及芦笋炒熟，再加入B料调匀后，即可盛盘端出。



蒜炒鲛鱼

生炒 3 分钟

材料

鲛鱼600克，青蒜5根，红辣椒2个，姜2片。

调味料

香油1/2小匙，米酒、糖、醋各1小匙，酱油1大匙。

做法

- 1 鲛鱼洗净，切长条；青蒜洗净，切斜段（图1）；红辣椒洗净，切丝；姜去皮，切末。
- 2 锅中倒入3杯油烧热，放入鱼条，略炸一下立即捞出。
- 3 锅中留3大匙油烧热，爆香姜、红辣椒及调味料，放入青蒜及鱼条（图2），拌炒至汤汁收干即可。





生炒鱿鱼

生炒 3 分钟

材料

鱿鱼1条(约500克),熟竹笋、胡萝卜各50克,葱、姜少许。

调味料

酱油1大匙。

做法

- 1 鱿鱼去内脏及薄膜,洗净,切交叉刀纹再切片(图1);熟竹笋洗净,胡萝卜、姜去皮,洗净,分别切片;葱洗净,切段。
- 2 锅中倒入2大匙油烧热,爆香葱、姜,放入鱿鱼快炒一下(图2),立即盛出。
- 3 锅中余油继续加热,放入胡萝卜炒熟,加入笋片及炒过的鱿鱼炒匀,再加入调味料调匀即可。



1



2



银芽肉丝 生炒 2.5 分钟

材料

猪里脊肉 300克，绿豆芽 150克，葱 1根。

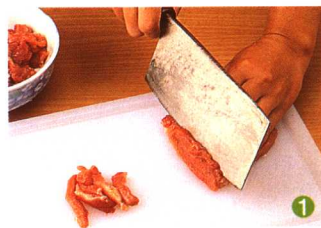
调味料

A料：酱油 1大匙，淀粉 1小匙，米酒 1/2大匙。

B料：盐、糖各 1小匙，酱油 1/2大匙。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，切粗丝（图1），放入碗中加入A料拌匀（图2）；绿豆芽洗净，摘去头尾；葱洗净，切末。
- 2 锅中倒入 3 大匙油烧热，放入猪里脊肉丝炒熟，盛出备用。
- 3 锅中余油继续加热，爆香葱末，放入绿豆芽拌炒，加入猪里脊肉丝及B料炒匀即可。



蟹黄炒蛋

生炒 2 分钟

材料

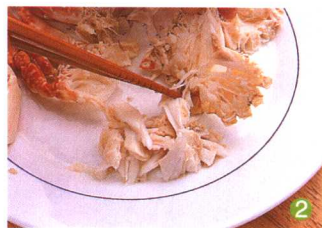
螃蟹1只(约300克), 鸡蛋4个, 葱1根, 姜5片。

调味料

盐1小匙, 米酒1大匙, 高汤1/2杯。

做法

- 1 螃蟹洗净, 放入蒸锅蒸熟(图1), 剔出蟹肉与蟹黄(图2); 葱、姜洗净, 均切末; 鸡蛋打入碗中搅匀备用。
- 2 锅中倒入2大匙油烧热, 爆香葱、姜, 放入蟹肉及蟹黄拌炒, 倒入蛋汁炒熟即可。



西芹海蜇炒鸡丝

生炒 5 分钟

材料

鸡胸肉300克，红辣椒适量，海蜇皮150克，西芹100克，葱少许，姜3片。

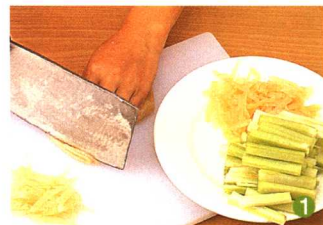
调味料

A 料：淡色酱油、米酒各1/2大匙，淀粉1小匙。

B 料：盐、淡色酱油各1/2小匙。

做法

- 1 西芹撕去老筋，洗净，切段；红辣椒、海蜇皮均洗净，切丝（图1）；葱、姜均洗净，切末，鸡胸肉洗净，切丝，皆放入碗中，加入A料拌匀备用。
- 2 锅中倒入3大匙油烧热，放入鸡丝炒至八分熟，加入海蜇皮、西芹及红辣椒炒匀（图2），再加入B料调匀即可。





腊肉炒秋葵

生炒 3 分钟

材料

秋葵 200 克，腊肉 适量，大蒜 3 粒。

调味料

米酒 2 大匙，盐 1 小匙。

做法

- 1 腊肉切小片；秋葵去蒂，洗净，切斜块（图 1）；大蒜去皮，切末。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香蒜末，放入腊肉炒香，加入秋葵炒熟（图 2），再加入调味料调匀即可。

