



delicious
美味家常菜
系列



家常炒菜

- 浓郁的家常特色，温馨的厨房美味。
- 快速提高厨艺，增添生活乐趣。

犀文图书 编著





中国纺织出版社

ous
家常菜
系列



家常菜 炒

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 11

(美味家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9755-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①炒菜-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097487号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印制 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 9

字数: 122千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Contents 目录



Part 1 家常炒菜教你做

- 8 ----- 炒菜入门
- 9 ----- 几种简单的炒菜方法
- 10 ----- 炒菜调味料使用要点

Part 2 畜肉类

- 12 ----- 葱爆肉
辣椒炒肉
芹菜炒肉
- 13 ----- 平菇炒肉
韭菜花炒猪肉
茭白炒肉片
- 14 ----- 上海青炒肉片
腐皮肉卷
- 15 ----- 蒜薹炒肉丝
香芹炒肉丝
- 16 ----- 鱼香肉丝
京酱肉丝
- 17 ----- 洋葱炒肉丝
水滸肉
- 18 ----- 肉丝炒荷兰豆
绿豆芽肉丝
- 19 ----- 肉末竹笋
豇豆烧白肉
- 20 ----- 青蒜炒花肉
家常小炒五花肉
- 21 ----- 煎猪肝
黄瓜炒猪肝
- 22 ----- 黑豆猪肝
金针菇炒肚丝
- 23 ----- 尖椒肚片
青椒炒猪肚
- 24 ----- 木耳炒肚片
豉香蒜苗猪耳
- 25 ----- 苦瓜肥肠
腊味炒茭白
- 26 ----- 酸笋荷兰豆炒肉
香干牛肉丝
- 27 ----- 大葱牛肉丝
干煸牛肉丝
- 28 ----- 姬菇炒牛肉
白菜炒牛肉

- 29 ----- 兰椒炒牛肉
香辣牛肉
- 30 ----- 西蓝花炒牛柳
云南小瓜炒牛肉
- 31 ----- 空心菜炒牛肉
菠萝炒牛肉
- 32 ----- 子姜炒牛肉
苦瓜炒牛肉
番茄炒牛肉
- 33 ----- 蚝油甜豆牛肉
黑木耳炒牛肉
黑椒牛柳
- 34 ----- 金针牛柳
爆炒牛肉
- 35 ----- 生炒羊肉片
孜然羊肉
- 36 ----- 蒜苗炒羊肉
姜炒羊肉
- 37 ----- 辣味菠菜炒羊肉
金针菇炒羊肉
- 38 ----- 酱爆羊肉
咖喱羊肉

Part 3 禽蛋类

- 40 ----- 菠萝鸡丁
客家炒鸡
- 41 ----- 爆炒龙凤腿
爆炒人参鸡片
- 42 ----- 炆糟鸡脯
爆炒鸡丝卷
- 43 ----- 嫩姜溜鸡片
红椒鸡片
- 44 ----- 板栗烧鸡
辣子鸡
- 45 ----- 花椒鸡丁
宫保鸡丁
- 46 ----- 白菜炒鸡蛋
包菜炒鸡蛋

47 ----- 菠菜炒鸡蛋
茶树菇炒鸡蛋
48 ----- 豆腐炒鸡蛋
韭菜炒鸡蛋
49 ----- 番茄青椒炒蛋
黑木耳炒鸡蛋
50 ----- 胡萝卜炒鸡蛋
黄豆芽炒鸡蛋
黄瓜炒鸡蛋
51 ----- 黄花菜炒鸡蛋
鸡蛋炒菜花
金针菇炒蛋
52 ----- 苦瓜炒鸡蛋
荠菜炒鸡蛋
53 ----- 芹菜炒鸡蛋
丝瓜炒鸡蛋
54 ----- 蒜苗炒鸡蛋
洋葱炒蛋
55 ----- 辣椒炒鸡蛋
银耳炒鸡蛋
56 ----- 西葫芦炒鸡蛋
榨菜炒鸡蛋
57 ----- 小茴香炒鸡蛋
紫甘蓝炒滑蛋
58 ----- 鸡蛋炒三丁
百合炒蛋丁
59 ----- 五彩炒蛋丝
韭菜炒双蛋
60 ----- 什锦蛋丝
豌豆炒蛋
61 ----- 五香杭椒鸭肫
家烧嫩鸭
62 ----- 红洋葱炒鸭
爆炒气鼓鸭子
63 ----- 香菇炒鸭肫
糖醋炒鸭块
64 ----- 葱爆鸭块
冬笋黄瓜炒鸭片

65 ----- 鸭蛋炒腊肠
咸蛋黄炒茄子
66 ----- 咸蛋黄炒丝瓜
咸蛋黄炒茶树菇
67 ----- 土豆胡萝卜炒鸭蛋
韭黄肉丝炒鸭蛋
68 ----- 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋
黄瓜火腿炒鸭蛋
69 ----- 虾仁煎鸭蛋
牡蛎煎鸭蛋
70 ----- 生炒皮蛋
肉末炒皮蛋
71 ----- 香辣炒皮蛋
鹌鹑蛋炒南瓜
72 ----- 鹌鹑蛋炒鲜鱿
茶树菇炒鹌鹑蛋
73 ----- 番茄土豆炒鹌鹑蛋
银耳西蓝花炒鹌鹑蛋
74 ----- 剁椒黄瓜炒鹌鹑蛋
虾仁豌豆炒小虎皮蛋

Part4 水产类

76 ----- 白果炒草鱼丁
湘味糍粑鱼
77 ----- 花仁鱼排
爆炒桂鱼
78 ----- 鲜菇鱼片
浔阳鱼片
79 ----- 山药炒鱼片
快炒鱿鱼
80 ----- 香滑鲈鱼片
清炒鱼片
淡菜炒笋尖
81 ----- 滑炒鱼丝
芹菜炒鲛鱼
韭菜炒银鱼
82 ----- 锅炒银鱼
冬笋炒武昌鱼

83 ----- 松仁百合炒鱼片
香煎鳕鱼块
84 ----- 炒黑鱼球
虾仁豆腐小丸子
85 ----- 凉粉鲢鱼
炒黄鳝
86 ----- 椒香鳝片
醋香鱼块
炒白鱼
87 ----- 鲜炒鱼片
西芹爆墨鱼片
葱炆草鱼
88 ----- 风味泡菜鱼
香辣麻仁鱼条
89 ----- 红烧黄花鱼
干烧鱼
90 ----- 芙蓉鳝鱼丝
滑炒鱼片
91 ----- 糖醋鳊鱼卷
海米炒蕨菜
92 ----- 爆炒山坑螺
炒大明虾
油爆鲜贝
93 ----- 虾仁韭菜
彩色虾球
葱花炒花蟹
94 ----- 滑蛋虾仁
椒盐炒虾
蒜香炒梭蟹
95 ----- 山竹炒虾仁
荔枝虾仁
海米豇豆
96 ----- 芹菜炒海蜇
爆炒蛏子
97 ----- 酸辣风味鱼
豉汁炒蛤蜊
98 ----- 紫苏炒螺
虾米炒白菜

Part5 素菜类


- 100 ----- 荷包辣椒
虎皮青辣椒
白油冬瓜
- 101 ----- 酱烧冬瓜条
青辣椒炒丝瓜
面筋丝瓜
- 102 ----- 甜椒炒丝瓜
干煸苦瓜青椒
清炒苦瓜
- 103 ----- 香菇苦瓜
鱼香苦瓜丝
香菇扁豆丝
- 104 ----- 脆炒南瓜丝
快炒黄瓜片
- 105 ----- 蒜香茄子
茭白炒蚕豆
- 106 ----- 红烧萝卜
香辣豇豆
- 107 ----- 彩色四季豆
萝卜干炒毛豆
- 108 ----- 口蘑炒蚕豆
茭白炒蚕豆
冬菜炒荷兰豆
- 109 ----- 什锦荷兰豆
香菇炒西兰花
豆腐干炒西兰花
- 110 ----- 素炒三瓜片
豆粒炒西瓜皮
- 111 ----- 西芹百合炒腰果
五色炒玉米
- 112 ----- 醋熘白菜
四珍小白菜
- 113 ----- 咖喱酸辣大白菜
板栗烧菜心
- 114 ----- 椒油菜心
生炒菜薹
- 115 ----- 豆瓣大白菜
香菇炒卷心菜
- 116 ----- 炒卷心菜
手撕卷心菜
素炒紫甘蓝
- 117 ----- 银丝菠菜
泡椒拌三丝
鱼香菠菜
- 118 ----- 素炒空心菜
蚝油生菜
- 119 ----- 香菇生菜
桃香韭菜
- 120 ----- 豆腐皮炒韭菜
什锦豌豆
- 121 ----- 生煸荷兰豆
湘西外婆菜
- 122 ----- 雪菜腰果
豆豉鲛鱼油麦菜
- 123 ----- 豆瓣草菇
炒土豆丝
- 124 ----- 香辣土豆块
炒鲜芦笋
- 125 ----- 三色芦笋
雪菜冬笋
- 126 ----- 豆酱茭白
干酱茭白
- 127 ----- 香菇炒蕨菜
桃仁莴笋
- 128 ----- 炒白花藕
糖醋藕片
- 129 ----- 辣椒芋丝
炒洋葱头
- 130 ----- 素炒三鲜
酸菜藕片
山野菜炒香菇
- 131 ----- 蕨菜炒蘑菇
油辣香菇
芥蓝腰果炒香菇
- 132 ----- 炒黄花菜
干辣椒炒芹菜
- 133 ----- 油豆腐烧油菜
银耳炒芹菜
- 134 ----- 香辣绿豆芽
三丝炒绿豆芽
- 135 ----- 蒜蓉豆苗
葱油炒黄豆芽
- 136 ----- 豆腐干炒蒜薹
莴笋炒山药
- 137 ----- 鲜果炒百合
西兰花炒豆腐
- 138 ----- 白菜炒豆腐
芥蓝炒豆腐
素炒蛋黄豆腐
- 139 ----- 豇豆炒豆腐干
豆腐干炒粉丝
莴笋炒豆腐
- 140 ----- 回锅豆腐
辣椒炒干丝
- 141 ----- 豆腐干炒蒜苗
蒜苗炒豆腐
- 142 ----- 炒鲜芦笋
丝瓜炒豆腐
- 143 ----- 香干炒芹菜
芥菜干丝
- 144 ----- 雪菜炒豆干
素炒木耳白菜



ous
家常菜
系列



家常菜 炒

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013.11
(美味家常菜系列)
ISBN 978-7-5064-9755-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①炒菜-菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097487号

责任编辑：安茂华 责任印制：何 艳

装帧设计：犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印制 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：9

字数：122千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言 Preface



民以食为天，吃饭是一个家庭的头等大事。日常生活中，我们接触到的原料并不多，会做的菜式也就那么几样，一到做饭时间，就成了困扰家庭煮妇/煮夫们的大问题。诸如今天吃什么，如何勾起家人的食欲，怎样才能做出美味又健康的饭菜……

其实大可不必担心，简单的原料也能拼出复杂的花样，家常调料也能调出温馨的感觉。读完“美味家常菜系列”丛书，一切家庭饮食问题都会迎刃而解。

“美味家常菜系列”丛书根据家庭特点，科学系统地介绍了营养早晚餐、家常主食·小吃、家常炒菜和家常凉菜·卤熏菜食谱，手把手教你做各种美食，步骤简单易学。它帮助你解决家庭饮食中吃什么、怎么吃、吃多少等科学的进食与营养搭配问题，一盘菜只需几分钟就能轻松搞定，一顿饭只需花一点心思就能带来家庭的温馨，并且营养丰富、味道可口，对家人的健康有很大帮助。

炒菜是中国最广泛、最实用的传统烹调方法之一。几样简单的原料，经过一番烹炒，就会像变魔术一样不可思议地变成美味菜式，这是很多喜欢美食的人梦寐以求的。其实，想学到这一手技巧，也不算难事，这本《家常炒菜》就是您的福音。

有了这本《家常炒菜》，逢年过节，亲朋好友来家里做客，您再也不用为炒什么菜而担心；居家生活，再也不必因为家人的食欲而烦恼，您每一天都可以在厨房大展身手。

祝愿所有热爱家庭、追求梦想、满怀诚意的人们读到这本书！祝愿每道菜在您的手里都成为一件艺术品，色、香、味、形、质俱佳，给品尝的人带来意想不到的惊喜！



Contents

目录



Part 1 家常炒菜教你做

- 8 ----- 炒菜入门
- 9 ----- 几种简单的炒菜方法
- 10 ----- 炒菜调味料使用要点

Part 2 畜肉类

- 12 ----- 葱爆肉
- 辣椒炒肉
- 芹菜炒肉
- 13 ----- 平菇炒肉
- 韭菜花炒猪肉
- 茭白炒肉片
- 14 ----- 上海青炒肉片
- 腐皮肉卷
- 15 ----- 蒜薹炒肉丝
- 香芹炒肉丝
- 16 ----- 鱼香肉丝
- 京酱肉丝
- 17 ----- 洋葱炒肉丝
- 水滸肉
- 18 ----- 肉丝炒荷兰豆
- 绿豆芽肉丝
- 19 ----- 肉末竹笋
- 豇豆烧白肉
- 20 ----- 青蒜炒花肉
- 家常小炒五花肉
- 21 ----- 煎猪肝
- 黄瓜炒猪肝
- 22 ----- 黑豆猪肝
- 金针菇炒肚丝
- 23 ----- 尖椒肚片
- 青椒炒猪肚
- 24 ----- 木耳炒肚片
- 豉香蒜苗猪耳
- 25 ----- 苦瓜肥肠
- 腊味炒茭白
- 26 ----- 酸笋荷兰豆炒肉
- 香干牛肉丝
- 27 ----- 大葱牛肉丝
- 干煸牛肉丝
- 28 ----- 姬菇炒牛肉
- 白菜炒牛肉

- 29 ----- 兰椒炒牛肉
- 香辣牛肉
- 30 ----- 西蓝花炒牛柳
- 云南小瓜炒牛肉
- 31 ----- 空心菜炒牛肉
- 菠萝炒牛肉
- 32 ----- 子姜炒牛肉
- 苦瓜炒牛肉
- 番茄炒牛肉
- 33 ----- 蚝油甜豆牛肉
- 黑木耳炒牛肉
- 黑椒牛柳
- 34 ----- 金针牛柳
- 爆炒牛肉
- 35 ----- 生炒羊肉片
- 孜然羊肉
- 36 ----- 蒜苗炒羊肉
- 姜炒羊肉
- 37 ----- 辣味菠菜炒羊肉
- 金针菇炒羊肉
- 38 ----- 酱爆羊肉
- 咖喱羊肉

Part 3 禽蛋类

- 40 ----- 菠萝鸡丁
- 客家炒鸡
- 41 ----- 爆炒龙凤腿
- 爆炒人参鸡片
- 42 ----- 炆糟鸡脯
- 爆炒鸡丝卷
- 43 ----- 嫩姜熘鸡片
- 红椒鸡片
- 44 ----- 板栗烧鸡
- 辣子鸡
- 45 ----- 花椒鸡丁
- 宫保鸡丁
- 46 ----- 白菜炒鸡蛋
- 包菜炒鸡蛋

47 ----- 菠菜炒鸡蛋
茶树菇炒鸡蛋
48 ----- 豆腐炒鸡蛋
韭菜炒鸡蛋
49 ----- 番茄青椒炒蛋
黑木耳炒鸡蛋
50 ----- 胡萝卜炒鸡蛋
黄豆芽炒鸡蛋
黄瓜炒鸡蛋
51 ----- 黄花菜炒鸡蛋
鸡蛋炒菜花
金针菇炒蛋
52 ----- 苦瓜炒鸡蛋
荠菜炒鸡蛋
53 ----- 芹菜炒鸡蛋
丝瓜炒鸡蛋
54 ----- 蒜苗炒鸡蛋
洋葱炒蛋
55 ----- 辣椒炒鸡蛋
银耳炒鸡蛋
56 ----- 西葫芦炒鸡蛋
榨菜炒鸡蛋
57 ----- 小茴香炒鸡蛋
紫甘蓝炒滑蛋
58 ----- 鸡蛋炒三丁
百合炒蛋丁
59 ----- 五彩炒蛋丝
韭菜炒双蛋
60 ----- 什锦蛋丝
豌豆炒蛋
61 ----- 五香杭椒鸭肫
家烧嫩鸭
62 ----- 红洋葱炒鸭
爆炒气鼓鸭子
63 ----- 香菇炒鸭肫
糖醋炒鸭块
64 ----- 葱爆鸭块
冬笋黄瓜炒鸭片

65 ----- 鸭蛋炒腊肠
咸蛋黄炒茄子
66 ----- 咸蛋黄炒丝瓜
咸蛋黄炒茶树菇
67 ----- 土豆胡萝卜炒鸭蛋
韭黄肉丝炒鸭蛋
68 ----- 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋
黄瓜火腿炒鸭蛋
69 ----- 虾仁煎鸭蛋
牡蛎煎鸭蛋
70 ----- 生炒皮蛋
肉末炒皮蛋
71 ----- 香辣炒皮蛋
鹌鹑蛋炒南瓜
72 ----- 鹌鹑蛋炒鲜鱿
茶树菇炒鹌鹑蛋
73 ----- 番茄土豆炒鹌鹑蛋
银耳西蓝花炒鹌鹑蛋
74 ----- 剁椒黄瓜炒鹌鹑蛋
虾仁豌豆炒小虎皮蛋

Part4 水产类

76 ----- 白果炒草鱼丁
湘味糍粑鱼
77 ----- 花仁鱼排
爆炒桂鱼
78 ----- 鲜菇鱼片
浔阳鱼片
79 ----- 山药炒鱼片
快炒鱿鱼
80 ----- 香滑鲈鱼片
清炒鱼片
淡菜炒笋尖
81 ----- 滑炒鱼丝
芹菜炒鲛鱼
韭菜炒银鱼
82 ----- 锅炒银鱼
冬笋炒武昌鱼

83 ----- 松仁百合炒鱼片
香煎鳕鱼块
84 ----- 炒黑鱼球
虾仁豆腐小丸子
85 ----- 凉粉鲢鱼
炒黄鳝
86 ----- 椒香鳝片
醋香鱼块
炒白鱼
87 ----- 鲜炒鱼片
西芹爆墨鱼片
葱炆草鱼
88 ----- 风味泡菜鱼
香辣麻仁鱼条
89 ----- 红烧黄花鱼
干烧鱼
90 ----- 芙蓉鳝鱼丝
滑炒鱼片
91 ----- 糖醋鳊鱼卷
海米炒蕨菜
92 ----- 爆炒山坑螺
炒大明虾
油爆鲜贝
93 ----- 虾仁韭菜
彩色虾球
葱花炒花蟹
94 ----- 滑蛋虾仁
椒盐炒虾
蒜香炒梭蟹
95 ----- 山竹炒虾仁
荔枝虾仁
海米豇豆
96 ----- 芹菜炒海蜇
爆炒蛏子
97 ----- 酸辣风味鱼
豉汁炒蛤蜊
98 ----- 紫苏炒螺
虾米炒白菜

Part5 素菜类

- 100 ----- 荷包辣椒
虎皮青辣椒
白油冬瓜
- 101 ----- 酱烧冬瓜条
青辣椒炒丝瓜
面筋丝瓜
- 102 ----- 甜椒炒丝瓜
干煸苦瓜青椒
清炒苦瓜
- 103 ----- 香菇苦瓜
鱼香苦瓜丝
香菇扁豆丝
- 104 ----- 脆炒南瓜丝
快炒黄瓜片
- 105 ----- 蒜香茄子
茭白炒蚕豆
- 106 ----- 红烧萝卜
香辣豇豆
- 107 ----- 彩色四季豆
萝卜干炒毛豆
- 108 ----- 口蘑炒蚕豆
茭白炒蚕豆
冬菜炒荷兰豆
- 109 ----- 什锦荷兰豆
香菇炒西兰花
豆腐干炒西兰花
- 110 ----- 素炒三瓜片
豆粒炒西瓜皮
- 111 ----- 西芹百合炒腰果
五色炒玉米
- 112 ----- 醋熘白菜
四珍小白菜
- 113 ----- 咖喱酸辣大白菜
板栗烧菜心
- 114 ----- 椒油菜心
生炒菜薹
- 115 ----- 豆瓣大白菜
香菇炒卷心菜
- 116 ----- 炒卷心菜
手撕卷心菜
素炒紫甘蓝
- 117 ----- 银丝菠菜
泡椒拌三丝
鱼香菠菜
- 118 ----- 素炒空心菜
蚝油生菜
- 119 ----- 香菇生菜
桃香韭菜
- 120 ----- 豆腐皮炒韭菜
什锦豌豆
- 121 ----- 生煸荷兰豆
湘西外婆菜
- 122 ----- 雪菜腰果
豆豉鲮鱼油麦菜
- 123 ----- 豆瓣草菇
炒土豆丝
- 124 ----- 香辣土豆块
炒鲜芦笋
- 125 ----- 三色芦笋
雪菜冬笋
- 126 ----- 豆酱茭白
干酱茭白
- 127 ----- 香菇炒蕨菜
桃仁莴笋
- 128 ----- 炒白花藕
糖醋藕片
- 129 ----- 辣椒芋丝
炒洋葱头
- 130 ----- 素炒三鲜
酸菜藕片
山野菜炒香菇
- 131 ----- 蕨菜炒蘑菇
油辣香菇
芥蓝腰果炒香菇
- 132 ----- 炒黄花菜
干辣椒炒芹菜
- 133 ----- 油豆腐烧油菜
银耳炒芹菜
- 134 ----- 香辣绿豆芽
三丝炒绿豆芽
- 135 ----- 蒜蓉豆苗
葱油炒黄豆芽
- 136 ----- 豆腐干炒蒜薹
莴笋炒山药
- 137 ----- 鲜果炒百合
西兰花炒豆腐
- 138 ----- 白菜炒豆腐
芥蓝炒豆腐
素炒蛋黄豆腐
- 139 ----- 豇豆炒豆腐干
豆腐干炒粉丝
莴笋炒豆腐
- 140 ----- 回锅豆腐
辣椒炒干丝
- 141 ----- 豆腐干炒蒜苗
蒜苗炒豆腐
- 142 ----- 炒鲜芦笋
丝瓜炒豆腐
- 143 ----- 香干炒芹菜
芥菜干丝
- 144 ----- 雪菜炒豆干
素炒木耳白菜





Part 1 
家常炒菜教你做



炒菜入门

说得简单点，炒菜就是用少量的油加热切碎了的食物。炒菜的时候，需要以一定的节奏翻动锅里的食物，让每块食物都充分地加热，同时避免局部烧糊（干锅）。

1. 热油里不要有水

在使用油的时候要注意，少量的油可以加到大量的水里，但是热油里却不能滴入水滴。否则油会剧烈地爆出来，易烫伤人。所以在炒菜之前，一定要保证锅和铲都是干的，不沾一点水。如果是刚洗过的锅，除了用抹布把锅擦干净外，还可以把锅放在火上加热，烧干里面的水分。肉、蔬菜都会含有一定的水分，放到热油锅里的时候会

爆出一些油来。做这一步的时候不要害怕，不要因为怕被烫着而把菜高高举起，远远地扔进锅里，那样溅起的油会更多。手离锅近一点，把食物放在锅的侧壁上，让它沿着锅壁轻轻地滑入，这样就不会溅出很多的油。如果食物有很多，那大大方方地放入锅内就可以了，第一次尽量多放一些，食物会把油盖住。多汁的蔬菜，在切了之后会流出一些汁液，在下锅之前可以把这些汁液倒掉，以减少溅油的剧烈程度，当然，这会损失一部分营养。如果你实在害怕溅油的话，还可以戴套袖和手套。

2. 注意避免干锅

干锅就是，有些食物糊了，或者粘在了锅上，铲不下来。干锅有几种预防和处理方法：放油、放水和连续翻炒。放油的效果比较明显，但是会让菜变得油腻。油的用量适当就好，太多了菜就不好吃了。放水一定要谨慎，只有那些比较喜欢水的原料才能用，否则水一多那就变成煮菜了。翻炒不会改变菜的味道，翻炒的速度越快，防止干锅的效果就越好。翻炒的时候还可以减小火力，也能起到明显的作用。与干锅相反，有些原料加热后会出水。水太多了会让菜的固体部分与液体部分分离，这样就会影响菜的品质。这时候放一些淀粉，原料的汁液就会变黏、变稠，容易依附在食物上。

3. 掌握控制火大小的技巧

炒菜需要火候，但是不用担心炒菜的时候热锅会逼得自己手忙脚乱，如果你觉得自己忙不过来，减小火力，就能赢得更多的时间。实在不行，还可以关火。出于卫生和健康两方面的考虑，油能少放就少放，火能小一点就小一点。

4. 合理安排时间

需时长的菜品（炖肉等）先做起来，再继续准备其他原料。需要腌/泡的菜先腌/泡上。需时间短的原料（炒菜）都准备好了再开火，以免手忙脚乱。

几种简单的炒菜方法

炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。

由于炒所用原料的性质和具体操作手法的不同，炒又可分出四种炒法。

生炒

析义：也叫作火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一起放入，然后加入调料，迅速颠翻几下，断生即可。

特色：这种炒法汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即可出锅。

要点：放汤汁时，需待原料本身水分炒干后再放，才能入味。



熟炒

析义：熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

特色：略带卤汁，酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用水淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

软炒

析义：又称滑炒，先将主料出骨，经调味品拌腌后，再用蛋清淀粉上浆炒制、勾薄芡的一种炒法。

特色：软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止挂糊的主料粘连成块。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒。

干炒

析义：干炒是将不挂糊的小型原料经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。

特色：干香、酥脆、略带麻辣。

炒菜调味料使用要点

●油

先将锅烧热再倒油，然后再放入主、辅料，这样炒菜不仅味道鲜美爽口，而且不易粘锅和焦糊。

●盐

当原料八成熟时放盐，不但可使咸淡适中，还可避免过早放盐所致的汤水过多、不易熟的弊病。基本上，一盘菜以半茶匙到一茶匙的盐为准（视菜式的不同而稍作增减），在原料上薄薄地均匀地撒一层。

●糖

糖醋鲤鱼等菜，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而使原料难以将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响味道。用量从半茶匙到一茶匙不等。糖除能调和口味、增进菜肴色泽的美观外，还可以供给人体丰富的热量。菜中加糖，能增加菜的风味；腌肉中加糖，能促进胶原蛋白质膨润，使肉组织柔软多汁。

●料酒

宜趁锅内温度最高时加入，使料酒挥发从而脱去食物中的腥气。做肉 / 虾等菜时通常都要放料酒。

●味精

应在炒好起锅时再加入，这时味精易化开而使菜的鲜味大增。味精在 70 ~ 90℃ 时使用效果最好。

●姜蒜

宜先入锅，留味于油或汤后捞起，菜熟后再适量加入，可使菜肴美观。

●酱油

酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失

去鲜味，因此炒菜时应在即将出锅之前再放酱油。

●生抽

用来调味，与盐相辅相成，成就菜的咸味，一般是在原料上细细地淋注一圈。

●老抽

用来调色，想要颜色重，基本上就靠它了，一般而言用量很小。

●醋

烧菜时如果在蔬菜下锅后马上加一点醋，能减少蔬菜中维生素 C 的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴的营养价值和人体对其的吸收利用率。

●淀粉

用于勾芡。一般一盘菜的用量从 1/4 茶匙（薄芡）到 1 茶匙（厚芡）不等，通常用凉水调匀后再放。放水量的多少对效果影响较直接。





Part 2 
畜肉类