

家常美味888系列

蒸炒炸 888

例

犀文图书 编著

还在为“今天吃什么”而苦恼吗？

家常蒸菜、特色小炒、香酥炸菜，
食材搭配科学，营养丰富，
操作简易，一看就懂，一学就会。





家常美味888系列

炆炒炆 888

例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

蒸炒炸888例/ 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-9031-3

I. ①蒸… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190794号

蒸炒炸888例

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 165千字 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

中华文化上下五千年，历史悠久，源远流长。食物和饮食是文化的基石，是民族特性最可靠的象征之一。中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。具体来说，它在讲究“色、香、味”俱全的同时，创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏，等等。

在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。

“炒”则是最常见的一种烹饪技法，也是比较容易上手的。“炸”虽然不常用，但是其外表酥黄，内里却极其鲜嫩的特色，无论谁都喜爱。

本书以蒸、炒、炸为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的传统中国菜谱和蒸、炒、炸的烹饪技法。结合各类原料的食疗特性，健康饮食，养生为本，本书还配以精美的图片，生动地将中国饮食精髓展现在大家眼前。不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录

CONTENTS

Part1 蒸炒炸的 基础知识

- 一、蒸的基础知识 8
- 二、炒的基础知识 9
- 三、炸的基础知识 10

Part2 蒸篇

- 剁椒蒸九肚鱼 12
- 火腿扣白玉 12
- 豉汁蒸排骨 13
- 荷香陈皮骨 13
- 金瓜蒸花腩 14
- 冬菜蒸花腩 14
- 火腿蒸土豆 15
- 清蒸狮子头 15
- 百合蒸花肉 16
- 香芋蒸香肠 16
- 三色蒸肉饼 17
- 香芒蒸肉饼 17
- 泰汁蒸鸭舌 18
- 瑶柱梅菜蒸肉饼 18
- 鹌鹑蒸肉饼 19
- 枸杞蒸猪肝 19
- 腊肉蒸香芋丝 20
- 酿荷叶肉 20

- 南乳蒸猪蹄 21
- 腐竹牛肉球 21
- 豉汁蒸牛肉 22
- 黑椒牛仔骨 22
- 姜葱牛百叶 23
- 荷兰豆牛肉烧卖 23
- 粉蒸羊肉 24
- 冬菇蒸滑鸡 24
- 清蒸鸡中翅 25
- 葱油蒸鸭 25
- 糯米蒸鸡翅 26
- 冬菜蒸土鸡 26
- 黄花菜木耳蒸鸡 27
- 蜂蜜蒸鸡肝 27
- 豆蔻蒸乌鸡 28
- 冬菇蒸鹌鹑 28
- 姜葱蒸田鸡 29
- 荷香蒸鸭块 29
- 牛奶芙蓉蛋 30
- 节瓜咸蛋黄 30
- 土豆南瓜蒸皮蛋 31
- 四色芙蓉蛋 31
- 虾米蒜蓉蒸大白菜 32
- 黄花菜蒸虾仁 32
- 蒜香蒸麻虾 33
- 粉丝蒸大虾 33
- 萝卜带子饺 34
- 萝卜香虾糕 34
- 咖喱鲜鱿 35
- 豉汁蒸蛤蜊 35



- 清蒸蟹柳 36
- 银丝蒸花蟹 36
- 玉树鲑鱼卷 37
- 清蒸鳊鱼 37
- 沙滩鲫鱼 38
- 剁椒鱼腩 38
- 多彩蒸鲩鱼 39
- 豉汁蒸鲢鱼球 39
- 银丝蒸鱼头 40
- 金针菇蒸鱼块 40
- 冬菜蒸鲈鱼 41
- 豉汁蒸鱼片 41
- 木耳蒸鳊鱼 42
- 鱼胶火龙果 42
- 蒸酿鲩鱼 43
- 银鱼蒸藕片 43
- 豉汁蒸黄骨鱼 44
- 芙蓉鲫鱼 44
- 白芷蒸鱼头 45
- 清蒸黄花鱼 45
- 清蒸鳗鲡 46
- 蒜蓉豆豉蒸丝瓜 46
- 咸蛋蒸丝瓜 47
- 金银蒜蒸丝瓜 47

- 珍珠丸子 48
- 佛手白菜 48
- 鸡汁萝卜 49
- 百花酿苦瓜 49
- 千张卷三丝 50
- 清蒸南瓜 50
- 开胃茄子 51
- 碎米蒸茄子 51
- 三丝冬瓜卷 52
- 冬瓜多宝瓜盅 52
- 苦瓜酿蛋黄 53
- 蒸三丝 53
- 明珠豆泡 54
- 奶香西红柿 54
- 青椒酿素肉 55
- 佛手津白 55
- 金菇腐皮卷 56
- 五圆蒸南瓜 56
- 糯香蒸黑枣 57
- 多宝蒸土豆 57
- 鸡蓉蒸竹笋 58
- 芥蓝酿百合 58
- 酿小油菜 59
- 三色酿大芥菜 59
- 四宝豆腐 60
- 咸香蒸豆腐 60



Part3 炒篇

青红椒炒肉丝
空心菜炒肉碎

62

蛋清炒里脊
枸杞滑炒肉片

63

长生肉丁
木须肉

64

云南小瓜炒肉片
南乳花腩炒冬笋

65

菱角红烧肉
香辣回锅肉

66

青蒜回锅肉
苦瓜炒香肠

67

芥蓝炒香肠
明治火腿

68

冬菇炒猪肾
熘炒黄花猪肾

69



凤尾腰花
爆炒腰花

70

黄瓜炒猪肝
苦瓜炒猪肝

71

爆炒猪肝
蚂蚁上树

72

冬瓜炒猪肚
生炒辣椒鸡

73

尖椒炒肚片
红葱炒腊肉

74

腊肉炒木耳菜
豆豉鲮鱼炒肾球

75

香炒麻辣猪耳
香葱炒大肠

76

酱炒牛肉丝
香辣牛肉

77

菠萝炒牛肉
白菜炒牛肉

78

苦瓜炒牛肉
蚝油甜豆牛肉

79

香干牛肉丝
椰蓉牛肉

80

茭白炒牛肉鱼松
桃仁牛肉

81

子姜菠萝炒牛肉
蚝汁牛肚

82

酱炒牛心顶
鲜香炒牛肝

83

湘辣牛筋
葱爆牛小排

84

羊肉炒土豆丝
姜葱羊肉

85

扛糟羊肉
清爆羊肚

86

多彩炒滑蛋
西红柿炒蛋

87

酸菜荷包蛋
丝瓜炒蛋

88

金针菇炒蛋丝
百合炒蛋丁

89



五彩炒蛋丝
麻辣鸡片

90

客家三杯鸡
菠萝鸡丁

91

客家炒鸡
莲藕炒鸡丁

92

重庆辣子鸡
黄瓜炒鸡片

93

小瓜炒鸡丁
节瓜炒鸡丝

94

玉笋炒鸡条
玉树凤肝

95

青椒炒鸭掌
生炒鸭丁

96

冬笋炒鹌鹑肉
嫩姜炒鸡脯

97

丝瓜炒蟹柳
丝瓜炒螺肉

98

蟹黄鱼翅
绿咖喱炒蟹

99

芥蓝青鱼球
韭黄炒鱼丝

100

黄瓜锦鱼丝
鱼松炒荷兰豆

101

鸡蛋炒鱼丁
大蒜炒塘虱

102

锦绣珍珠球
鸡蛋炒河虾

103

西芹百合炒虾仁
丝瓜炒虾球

104

豇豆烧白肉
竹笋炒鳝片

105

泡椒口味鳝
麻辣田鸡腿

106

草菇炒田鸡
脆炒藕片

107

素炒白菜
莴笋炒香菇

108

蘑菇炒小油菜
菠菜炒木耳

109

珍珠南瓜
多味茄粒

110

西兰花炒猴头菇
麻婆豆腐

111

茄汁香菠茭白
清炒魔芋丝

112

栗子津白
酱香莴笋片

113

芬芳炒桂花
草菇紫菜烩羊肉

114

金秋小炒皇
天香炒百合

115

西芹百合炒腰果
素炒黑白菜

116

银耳炒芹菜
芹菜炒三丝

117

玉树罗汉
白萝卜炒韭菜

118

Part4 炸篇

红烧咕嚕肉
彩炸里脊

120

锅包肉
金榜题名

121

泰式九转大肠
鸡丝棉花肚

122

红烧排骨
蜜椒蝴蝶骨

123

炸熘童子鸡
茄汁猪扒

124

黄金腊肠卷
鱼香牛肉茄

125

果仁炸牛扒
油爆河虾

126

荔浦绿茶虾
热沙津鲜果虾球

127



香酥富贵虾
蔗香虾锤

128

葡汁龙凤卷
香蕉蜂巢玉带

129

椒盐鱼条
香炸仔鸡

130

干炸龙凤腿
炸鸡腿

131

南乳鸡翅
熠炸仔鸡

132

香橙鸡中宝
宫保核桃鸡

133

西红柿鸡球
炸气鼓鸭子

134

面包田鸡
鱼香炸蛋

135

炸金丝蛋
炸熘鳊鱼

136

辣酒虎皮蛋
糖醋炸皮蛋

137

鹊巢鹌鹑蛋
干炸鱼尾

138

油炸武昌鱼
鲜果三文鱼银丝卷

139

黄金鱼片
宫保豆腐丁

140

炸酱排骨
糖醋豆腐丸子

141

吉列海鲜卷
玫瑰蜜汁鳝球

142

红烧莲藕丸
风林茄子

143

鱼香茄子
大和茄子卷

144





家常美味888系列

爆炒

888

例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

蒸炒炸888例/ 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-9031-3

I. ①蒸… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190794号

蒸炒炸888例

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 165千字 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

中华文化上下五千年，历史悠久，源远流长。食物和饮食是文化的基石，是民族特性最可靠的象征之一。中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。具体来说，它在讲究“色、香、味”俱全的同时，创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏，等等。

在种种烹饪技法中，“蒸”最受推崇，它最早始于中国，中华千年美食文化素有“无菜不蒸”之说。

“炒”则是最常见的一种烹饪技法，也是比较容易上手的。“炸”虽然不常用，但是其外表酥黄，内里却极其鲜嫩的特色，无论谁都喜爱。

本书以蒸、炒、炸为主要烹饪技巧，为大家介绍各式各样的传统中国菜谱和蒸、炒、炸的烹饪技法。结合各类原料的食疗特性，健康饮食，养生为本，本书还配以精美的图片，生动地将中国饮食精髓展现在大家眼前。不管您是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录

CONTENTS

Part1 蒸炒炸的 基础知识

- 一、蒸的基础知识 8
- 二、炒的基础知识 9
- 三、炸的基础知识 10

Part2 蒸篇

- 剁椒蒸九肚鱼 12
- 火腿扣白玉 12
- 豉汁蒸排骨 13
- 荷香陈皮骨 13
- 金瓜蒸花腩 14
- 冬菜蒸花腩 14
- 火腿蒸土豆 15
- 清蒸狮子头 15
- 百合蒸花肉 16
- 香芋蒸香肠 16
- 三色蒸肉饼 17
- 香芒蒸肉饼 17
- 泰汁蒸鸭舌 18
- 瑶柱梅菜蒸肉饼 18
- 鹌鹑蒸肉饼 19
- 枸杞蒸猪肝 19
- 腊肉蒸香芋丝 20
- 酿荷叶肉 20

- 南乳蒸猪蹄 21
- 腐竹牛肉球 21
- 豉汁蒸牛肉 22
- 黑椒牛仔骨 22
- 姜葱牛百叶 23
- 荷兰豆牛肉烧卖 23
- 粉蒸羊肉 24
- 冬菇蒸滑鸡 24
- 清蒸鸡中翅 25
- 葱油蒸鸭 25
- 糯米蒸鸡翅 26
- 冬菜蒸土鸡 26
- 黄花菜木耳蒸鸡 27
- 蜂蜜蒸鸡肝 27
- 豆蔻蒸乌鸡 28
- 冬菇蒸鹌鹑 28
- 姜葱蒸田鸡 29
- 荷香蒸鸭块 29
- 牛奶芙蓉蛋 30
- 节瓜咸蛋黄 30
- 土豆南瓜蒸皮蛋 31
- 四色芙蓉蛋 31
- 虾米蒜蓉蒸大白菜 32
- 黄花菜蒸虾仁 32
- 蒜香蒸麻虾 33
- 粉丝蒸大虾 33
- 萝卜带子饺 34
- 萝卜香虾糕 34
- 咖喱鲜鱿 35
- 豉汁蒸蛤蜊 35



- 清蒸蟹柳 36
- 银丝蒸花蟹 36
- 玉树鲑鱼卷 37
- 清蒸鳊鱼 37
- 沙滩鲫鱼 38
- 剁椒鱼腩 38
- 多彩蒸鲩鱼 39
- 豉汁蒸鲢鱼球 39
- 银丝蒸鱼头 40
- 金针菇蒸鱼块 40
- 冬菜蒸鲈鱼 41
- 豉汁蒸鱼片 41
- 木耳蒸鳊鱼 42
- 鱼胶火龙果 42
- 蒸酿鲩鱼 43
- 银鱼蒸藕片 43
- 豉汁蒸黄骨鱼 44
- 芙蓉鲫鱼 44
- 白芷蒸鱼头 45
- 清蒸黄花鱼 45
- 清蒸鳗鲡 46
- 蒜蓉豆豉蒸丝瓜 46
- 咸蛋蒸丝瓜 47
- 金银蒜蒸丝瓜 47

- 珍珠丸子 48
- 佛手白菜 48
- 鸡汁萝卜 49
- 百花酿苦瓜 49
- 千张卷三丝 50
- 清蒸南瓜 50
- 开胃茄子 51
- 碎米蒸茄子 51
- 三丝冬瓜卷 52
- 冬瓜多宝瓜盅 52
- 苦瓜酿蛋黄 53
- 蒸三丝 53
- 明珠豆泡 54
- 奶香西红柿 54
- 青椒酿素肉 55
- 佛手津白 55
- 金菇腐皮卷 56
- 五圆蒸南瓜 56
- 糯香蒸黑枣 57
- 多宝蒸土豆 57
- 鸡蓉蒸竹笋 58
- 芥蓝酿百合 58
- 酿小油菜 59
- 三色酿大芥菜 59
- 四宝豆腐 60
- 咸香蒸豆腐 60



Part3 炒篇

青红椒炒肉丝
空心菜炒肉碎

62

蛋清炒里脊
枸杞滑炒肉片

63

长生肉丁
木须肉

64

云南小瓜炒肉片
南乳花腩炒冬笋

65

菱角红烧肉
香辣回锅肉

66

青蒜回锅肉
苦瓜炒香肠

67

芥蓝炒香肠
明治火腿

68

冬菇炒猪肾
熘炒黄花猪肾

69



凤尾腰花
爆炒腰花

70

黄瓜炒猪肝
苦瓜炒猪肝

71

爆炒猪肝
蚂蚁上树

72

冬瓜炒猪肚
生炒辣椒鸡

73

尖椒炒肚片
红葱炒腊肉

74

腊肉炒木耳菜
豆豉鲮鱼炒肾球

75

香炒麻辣猪耳
香葱炒大肠

76

酱炒牛肉丝
香辣牛肉

77

菠萝炒牛肉
白菜炒牛肉

78

苦瓜炒牛肉
蚝油甜豆牛肉

79

香干牛肉丝
椰蓉牛肉

80

茭白炒牛肉鱼松
桃仁牛肉

81

子姜菠萝炒牛肉
蚝汁牛肚

82

酱炒牛心顶
鲜香炒牛肝

83

湘辣牛筋
葱爆牛小排

84

羊肉炒土豆丝
姜葱羊肉

85

扛糟羊肉
清爆羊肚

86

多彩炒滑蛋
西红柿炒蛋

87

酸菜荷包蛋
丝瓜炒蛋

88

金针菇炒蛋丝
百合炒蛋丁

89



五彩炒蛋丝
麻辣鸡片

90

客家三杯鸡
菠萝鸡丁

91

客家炒鸡
莲藕炒鸡丁

92

重庆辣子鸡
黄瓜炒鸡片

93

小瓜炒鸡丁
节瓜炒鸡丝

94

玉笋炒鸡条
玉树凤肝

95

青椒炒鸭掌
生炒鸭丁

96

冬笋炒鹌鹑肉
嫩姜炒鸡脯

97

丝瓜炒蟹柳
丝瓜炒螺肉

98

蟹黄鱼翅
绿咖喱炒蟹

99

芥蓝青鱼球
韭黄炒鱼丝

100

黄瓜锦鱼丝
鱼松炒荷兰豆

101

鸡蛋炒鱼丁
大蒜炒塘虱

102

锦绣珍珠球
鸡蛋炒河虾

103

西芹百合炒虾仁
丝瓜炒虾球

104

豇豆烧白肉
竹笋炒鳝片

105

泡椒口味鳝
麻辣田鸡腿

106

草菇炒田鸡
脆炒藕片

107

素炒白菜
莴笋炒香菇

108

蘑菇炒小油菜
菠菜炒木耳

109

珍珠南瓜
多味茄粒

110

西兰花炒猴头菇
麻婆豆腐

111

茄汁香菠茭白
清炒魔芋丝

112

栗子津白
酱香莴笋片

113

芬芳炒桂花
草菇紫菜烩羊肉

114

金秋小炒皇
天香炒百合

115

西芹百合炒腰果
素炒黑白菜

116

银耳炒芹菜
芹菜炒三丝

117

玉树罗汉
白萝卜炒韭菜

118

Part4 炸篇

红烧咕嚕肉
彩炸里脊

120

锅包肉
金榜题名

121

泰式九转大肠
鸡丝棉花肚

122

红烧排骨
蜜椒蝴蝶骨

123

炸熘童子鸡
茄汁猪扒

124

黄金腊肠卷
鱼香牛肉茄

125

果仁炸牛扒
油爆河虾

126

荔浦绿茶虾
热沙津鲜果虾球

127



香酥富贵虾
蔗香虾锤

128

葡汁龙凤卷
香蕉蜂巢玉带

129

椒盐鱼条
香炸仔鸡

130

干炸龙凤腿
炸鸡腿

131

南乳鸡翅
熠炸仔鸡

132

香橙鸡中宝
宫保核桃鸡

133

西红柿鸡球
炸气鼓鸭子

134

面包田鸡
鱼香炸蛋

135

炸金丝蛋
炸熘鳊鱼

136

辣酒虎皮蛋
糖醋炸皮蛋

137

鹊巢鹌鹑蛋
干炸鱼尾

138

油炸武昌鱼
鲜果三文鱼银丝卷

139

黄金鱼片
宫保豆腐丁

140

炸酱排骨
糖醋豆腐丸子

141

吉列海鲜卷
玫瑰蜜汁鳝球

142

红烧莲藕丸
风林茄子

143

鱼香茄子
大和茄子卷

144



Part1 蒸炒炸的 基础知识





一、蒸的基础知识

1. 蒸的厨具

蒸的容器，以前多采用竹制蒸笼，因为其不但保有竹香，还可以吸收溢出的水蒸汽，不会使凝聚在盖子上的水珠落回到食物中。现在为求方便，则多以电锅、铝制或不锈钢制蒸锅代替。

蒸的菜肴通常带有汤汁，所以一定要使用带有盘边、有深度的容器放置食物，避免最精华的汤汁流失。

传统的蒸笼均以竹子编制，透气性良好，很适于蒸食品。不过若没有竹制蒸笼也没关系，现在的蒸锅效果也不错。但在选购时要注意锅盖能够密合，这样蒸食品，效果才佳。

不论用蒸笼、电锅还是蒸锅来蒸，也不论是蒸什么食物，水开才放入是蒸的关键，水不开没有蒸汽就不叫蒸。

2. 蒸的技巧

（1）待水沸再放材料

蒸食品，要先等锅内的水滚再放入材料，蒸时要隔水蒸。若是炖食品，则直接放在水中加热。蒸是以蒸汽为传导加热的烹调方法。在菜肴烹调中，蒸的使用比较普遍，它不仅用于烹制菜肴（蒸菜肴），而且还用于原料的初步加工和菜肴的保温回笼等。蒸制菜肴是将原料（生料或经初步加工的半制成品）装入盛器中，加好调味品和汤汁或清水（有的菜肴不需加汤汁或清水，而只加调味品）后上笼蒸制。

（2）加水时要加热水

蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸汽量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦。若是水不够，就应立刻加入热水，避免温度下降。

（3）蒸的时间、火候依材料而异

蒸制菜肴所用的火候随原料的性质和烹调要求而有所不同。一般只要蒸熟不要蒸酥的菜，应使用大火。在锅中水沸时上笼速蒸，断生即可出笼，以保持鲜嫩；对某些经过细致加工的各种花色菜，则需用温火蒸制，以保持菜肴形式、色泽的整齐美观。蒸制菜肴是为了使菜肴本身汁浆不像用水加热那样容易溶于水中，同时由于蒸笼中空气的温度已达到饱和点，菜肴的汤汁也不像用油加热那样被大量蒸发。因此，一般较细致的菜肴，大多是采用蒸的方法。蒸制菜肴根据用料的不同，可分为清蒸、粉蒸等。



二、炒的基础知识

1. 炒的种类

炒是最广泛使用的一种烹调方法。适用于炒的原料，多系经刀工处理的小型丁、丝、条、球等。炒用小油锅，油量多少视原料而定。它的特点是脆、嫩、滑。具体可分生炒、熟炒、软炒、干炒四种。

(1) 生炒

也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将材料放入沸油锅中，炒至五、六成熟，再放入调料，调料易熟的可迟放，不易熟的与材料一齐放入，然后加入调料，迅速颠翻几下，断生即好。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。

提醒：放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，这样才能入味。

(2) 熟炒

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，再依次加入调料和适量汤汁，翻炒几下即成。熟炒菜的特点是略带卤汁，酥脆入味。

提醒：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用勾芡的。

(3) 软炒（又称滑炒）

先将主料出骨，经调味品拌腌，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。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，以防止主料挂糊粘连成块。

提醒：主料要边炒边使油温升高，炒至油约九成热时出锅，单独再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒。

(4) 干炒（又称干煸）

干炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒至外面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、黑胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收，即可出锅。干炒菜肴的一般特点是干香、酥脆，略带麻辣。

提醒：炒菜，菜的全部卤汁被主料吸收后，才可出锅。

2. 炒的技巧

操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油。一般用大火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用手勺和铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是断生即好。

在用电炉、平底锅炒肉片时，如果肉片炒得老，是因为肉中的水分都析出来了，为了尽量保持水分，事先将肉用淀粉和匀，最好不加盐，在下锅前一刻加点酱油，一定要加点料酒，去除腥味，再加点油，避免肉片互相粘连。

如果用的是煤气，炒锅是兜底的，锅壁受热均匀，可以采用大火、热油，肉下锅后迅速翻炒的办法。如果用电炉，炒锅是平底的，平底锅热量全集中在底部，如按照老方法的话，肉一下锅就会糊的糊、生的生，等生的都熟了，肉就老了。所以，用平锅时不能让油太热，肉下锅后用筷子散开、摊平，再用铲子翻面，就像老外煎猪排一样，等两面都变色后盛起待用，再炒制其他配料，最后肉片入锅，充分混合后即完成操作。



三、炸的基础知识

1. 炸的厨具

油炸的用具可以选择油炸炉，也可以用铁锅制作油炸食品。另外配上漏油勺、护手套即可。

2. 炸的种类

(1) 清炸

将生原料用酱油、盐、酒拌渍，入热油锅用大火炸透。一般不挂糊，炸成后外酥内嫩。

(2) 干炸

将生原料经过调料拌渍，去水分，拌淀粉，炸焦。可使原料外酥脆，颜色焦黄。

清炸、干炸都必须根据原料的老嫩等性质，掌握好油温及火候，通常对嫩的、形状小的，如条、块、片等原料，应在油沸时下锅，炸的时间要短，约八成熟即出锅，然后待油沸后再放入一炸，捞出。对形状较大的整料，要在油热到七八成时下锅，在锅内多停留一些时间，或间隔地炸几次，有时也可把锅端离炉火数次，以烹制成外香脆、内酥嫩的菜肴，清炸和干炸的原料一般是炸成后即成菜肴，食用时另配调味品蘸淋即可。

(3) 酥炸

将原料蒸煮熟烂，在外面挂上蛋清、淀粉糊，再下锅炸（也有不挂糊的，一般挂糊的大都是拆骨原料，不挂糊的大都是不拆骨的原料）。操作时，在油沸后将原料下锅，炸到外层深黄色发酥为止。酥炸的特点是外酥里嫩，松脆异常。

(4) 软炸

用形状小的块、薄片、长方条之类的原料挂糊，在锅内油烧至六成热时下锅，油的温度太高会外焦内生，温度太低会脱浆，炸时应将原料分散锅中，不使粘连，炸到外表发硬至八九成熟时捞出，然后将锅内油烧沸再放入，一炸即好。这种炸法时间短，其特点是外酥脆，内香嫩。

(5) 纸包炸

纸包炸多数是用鲜嫩、无骨的净料，加工成片形或丁形，用蛋清调好加入配料和调味品后，用糯米纸或玻璃纸包起来，投入油中去炸，这种炸法的特点是能保持原汁，使原料特别鲜嫩。操作时应用大火，在冷油或油至四五成热时放入原料，待油沸，纸包浮起呈金黄色即成。

(6) 脆炸

将带皮的原料（一般是整只鸡、鸭之类），先用沸水略烫取出，使外皮收缩绷紧，再在表面上抹上饴糖，吹干后放入大火热油锅内，不断翻动，并将热油灌入腹内，待全身炸至淡黄色时，将油锅端高入口，让原料在油内浸炸酥透，待油温上升时取出。

