

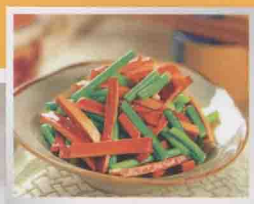
● 步步精心，煎炒烹炸技巧全图解 ● 招招绝妙，全新演绎油锅里的浪漫舞曲

乐享彩书榜

煎炒烹炸 样样拿手



创意百季!



编著

中国纺织出版社

乐享彩书榜

煎炒烹炸

样样拿手

徐振刚 © 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

煎炒烹炸样样拿手 / 徐振刚编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8113-7

I. ①煎 II. ①徐 III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250933号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘 强
美术编辑: 李 澜 装帧设计: 王 波 程 程

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

Part 1

炒美味，垂涎三尺 / 9

炒法种类大盘点 / 10

炒法料理秘诀全扫描 / 11

超级妙招一箩筐 / 12

如何让炒出的肉丝外酥里嫩不粘连 / 12

- 洋葱炒肉丝 / 13
- 大蒜苗炒肉丝 / 14
- 韭黄炒肉丝 / 14
- 肉丝青椒 / 15
- 芦笋香菇炒肉丝 / 15

炒魔芋时如何让其易入味 / 16

- 魔芋炒豆苗 / 17

如何让炒出的豆芽清脆可口 / 18

- 蟹肉炒银芽 / 18
- 肉丝绿豆芽 / 19
- 火腿炒豆芽 / 19

炒空心菜如何避免菜叶变黑 / 20

- 空心菜炒牛肉 / 21

如何使炒出的肉食鲜嫩多汁 / 22

- 宫保鸡丁 / 22
- 红绿彩鸡 / 23
- 罗定鸡球 / 23

如何择蒜薹并避免其炒熟后变黄 / 24

- 蒜薹炒牛柳丝 / 25
- 鸡汁蒜薹炒豆干 / 26
- 蒜薹炒猪腰 / 26
- 猪肝炒蒜薹 / 27





●蒜薹蛤蜊肉 / 27

炒豌豆荚时怎样避免豌豆仁脱落 / 28

●鲜菇杂烩 / 29

如何让鱿鱼吃起来脆爽可口 / 30

●双色鱿卷 / 30

●炒三鲜 / 31

●鱿鱼卷炒肉末 / 31

炒肉时如何让肉不粘锅 / 32

●焦炒里脊 / 33

●南瓜炒羊肉丝 / 34

●木耳鸡丝 / 34

●葱爆肉片 / 35

●双椒鸡片 / 35

如何让苦瓜又脆又好吃 / 36

●翡翠肉片 / 36

●咸蛋炒苦瓜 / 37

●苦瓜煸排骨 / 37

如何去掉竹笋的苦涩味 / 38

●椒炒双脆 / 38

●竹笋炒羊肚丝 / 39

●豆豉笋丁 / 39

炒土豆时, 如何使其快速熟软 / 40

●胡萝卜土豆丝 / 40

●土豆炒肉末 / 41

●西芹土豆炒豆干 / 41

怎样才能炒出鲜嫩完整的鱼片 / 42

●回锅鱼 / 43

如何使炒蛋滑嫩不干涩 / 44

●滑蛋牛肉 / 45

●蛋炒蟹 / 46

●四季豆炒蛋 / 46

●木须肉 / 47

●鸡蛋炒西葫芦 / 47

韭菜如何炒才不会太烂 / 48

●猪肝炒韭菜 / 49

●韭菜炒河虾 / 50

●肉末韭菜豆腐干 / 50

●韭菜炒腰花 / 51

●核桃仁炒韭菜 / 51

芹菜怎么炒才能快速熟软 / 52

●芹菜爆羊肉 / 53

●芹菜炒鱿鱼 / 54

●芹菜炒肥肠 / 54

●杂炒三丝 / 55

●豆瓣芹菜炒牛肚 / 55

如何炒出滋味鲜美的芥菜 / 56

●瑶柱菜心 / 57

炒菜花时, 如何保持其颜色洁白 / 58

●香菇炒双花 / 58

●双花炒鸡球 / 59





- 胡萝卜炒双花 / 59

怎样用辣椒酱才可使炒出的菜香辣可口 / 60

- 辣炒河虾 / 61

怎样处理炒菠菜时汤汁较多的问题 / 62

- 菠菜炒猪肝 / 62

- 蒜香菠菜 / 63

- 菠菜炒羊肉片 / 63

怎样使炒出来的牛肉口感软嫩 / 64

- 洋葱蘑菇爆牛柳 / 65

- 葱爆牛肉 / 66

- 泡菜牛肉 / 66

- 双冬炒牛肉 / 67

- 胡萝卜炒牛肉 / 67

如何让虾仁吃起来结实有弹性 / 68

- 山药炒虾仁 / 69

- 荷兰豆炒虾仁 / 70

- 鱼香虾仁 / 70

- 椒麻百合虾仁 / 71

- 黄瓜鸡丁虾仁 / 71

如何避免茄子切开后变黑 / 72

- 茄子炒猪肉片 / 72

如何炒出粒大又可口的虾仁 / 73

- 苹果炒虾仁 / 73

如何清洗香菇 / 74

- 香菇炒油菜 / 75

- 香菇炒笋丁 / 76

- 炒四宝 / 76

- 栗子炒香菇 / 77

- 腐竹香菇丝 / 77

煎豆腐时，如何使豆腐不易碎 / 78

- 煎炒豆腐 / 78

如何使腰花炒后爽口好吃 / 79

- 腰花爆芦笋虾仁 / 79

如何避免切豆腐干丝时出现易碎现象 / 80

- 腐乳豆干肉丝 / 80

- 香芹豆干肠丝 / 81

- 豆干辣椒炒小鱼 / 81

如何使炒出的洋葱脆嫩可口 / 82

- 洋葱炒牛柳 / 82

- 双鲜炒三丝 / 83

- 海米炒洋葱 / 83

炒荷兰豆时，如何保持翠绿的颜色 / 84

- 黑椒荷兰豆 / 85

如何彻底洗净黑木耳的泥沙且少损失营养 / 86

- 菠萝炒木耳 / 87

- 葱炒木耳 / 88

- 双耳炒肉片 / 88



Part 2 煎佳肴，回味无穷 / 89

煎法种类大盘点 / 90

煎法料理秘诀全公开 / 91

超级妙招一箩筐 / 92

如何使煎出的牛肉去腥增香更软嫩 / 92

● 香煎牛排 / 93

如何使煎出的鱼肉鲜美有弹性 / 94

● 干煎鲳鱼 / 94

如何煎出漂亮黄亮的鸡蛋 / 95

● 芙蓉煎蛋 / 95

煎鱼时如何才能不粘锅 / 96

● 面粉煎鱼 / 97

怎样做包子中的肉馅才会鲜嫩多汁 / 98

● 生煎包 / 99

如何避免煎蛋皮时起泡破裂 / 100

● 银鱼煎蛋卷 / 100



Part 3 炸大餐，可口可心 / 101

炸法种类大课堂 / 102

炸法料理秘诀全解码 / 103

超级妙招一箩筐 / 104

如何炸出鱼香味浓的鱼肉 / 104

● 椒盐鲳鱼 / 105

如何避免炸糊鱿鱼圈 / 106

● 炸圈圈 / 106

炸里脊肉时，如何使其酥软脆嫩 / 107

● 五香炸肉排 / 107

如何使炸出的鸡肉酥嫩可口 / 108

●椒麻鸡 / 108

炸鱼时，如何使其外皮酥黄又少吸油 / 109

●香酥小鲫 / 109

如何避免炸肉丸时粘锅 / 110

●财源滚滚 / 111

如何炸出色泽漂亮、口感脆香的鸡翅 / 112

●飘香鸡翅 / 112

Part 4 烹珍馐，十里飘香 / 113

烹法种类大汇总 / 114

烹法料理秘诀全揭秘 / 115

超级妙招一箩筐 / 116

如何使烹出的虾仁鲜脆爽口 / 116

●炸烹大虾 / 117

如何烹制出酥脆不易破皮的鱼 / 118

●醋烹武昌鱼 / 119

如何使烹炸食物又松又脆 / 120

●胡椒虾 / 121

●油烹大虾 / 122

●蛋烹基围虾 / 122

●私房三吃虾 / 123

●香辣茶虾 / 123

如何防止烹炸出来的猪排收缩 / 124

●蒜香排骨 / 124

怎样去掉山药皮可避免黏液刺痒皮肤 / 125

●糖醋山药 / 125

如何避免烹炸带鱼时油往外溅 / 126

●香辣带鱼 / 127





Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...



Happy . Health . Vitality . Life . Beauty . Love ...

乐享彩书榜

煎炒烹炸

样样拿手

徐振刚 © 编著

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录 Contents

Part 1

炒美味，垂涎三尺 / 9

炒法种类大盘点 / 10

炒法料理秘诀全扫描 / 11

超级妙招一箩筐 / 12

如何让炒出的肉丝外酥里嫩不粘连 / 12

- 洋葱炒肉丝 / 13
- 大蒜苗炒肉丝 / 14
- 韭黄炒肉丝 / 14
- 肉丝青椒 / 15
- 芦笋香菇炒肉丝 / 15

炒魔芋时如何让其易入味 / 16

- 魔芋炒豆苗 / 17

如何让炒出的豆芽清脆可口 / 18

- 蟹肉炒银芽 / 18
- 肉丝绿豆芽 / 19
- 火腿炒豆芽 / 19

炒空心菜如何避免菜叶变黑 / 20

- 空心菜炒牛肉 / 21

如何使炒出的肉食鲜嫩多汁 / 22

- 宫保鸡丁 / 22
- 红绿彩鸡 / 23
- 罗定鸡球 / 23

如何择蒜薹并避免其炒熟后变黄 / 24

- 蒜薹炒牛柳丝 / 25
- 鸡汁蒜薹炒豆干 / 26
- 蒜薹炒猪腰 / 26
- 猪肝炒蒜薹 / 27





●蒜薹蛤蜊肉 / 27

炒豌豆荚时怎样避免豌豆仁脱落 / 28

●鲜菇杂烩 / 29

如何让鱿鱼吃起来脆爽可口 / 30

●双色鱿卷 / 30

●炒三鲜 / 31

●鱿鱼卷炒肉末 / 31

炒肉时如何让肉不粘锅 / 32

●焦炒里脊 / 33

●南瓜炒羊肉丝 / 34

●木耳鸡丝 / 34

●葱爆肉片 / 35

●双椒鸡片 / 35

如何让苦瓜又脆又好吃 / 36

●翡翠肉片 / 36

●咸蛋炒苦瓜 / 37

●苦瓜煸排骨 / 37

如何去掉竹笋的苦涩味 / 38

●椒炒双脆 / 38

●竹笋炒羊肚丝 / 39

●豆豉笋丁 / 39

炒土豆时, 如何使其快速熟软 / 40

●胡萝卜土豆丝 / 40

●土豆炒肉末 / 41

●西芹土豆炒豆干 / 41

怎样才能炒出鲜嫩完整的鱼片 / 42

●回锅鱼 / 43

如何使炒蛋滑嫩不干涩 / 44

●滑蛋牛肉 / 45

●蛋炒蟹 / 46

●四季豆炒蛋 / 46

●木须肉 / 47

●鸡蛋炒西葫芦 / 47

韭菜如何炒才不会太烂 / 48

●猪肝炒韭菜 / 49

●韭菜炒河虾 / 50

●肉末韭菜豆腐干 / 50

●韭菜炒腰花 / 51

●核桃仁炒韭菜 / 51

芹菜怎么炒才能快速熟软 / 52

●芹菜爆羊肉 / 53

●芹菜炒鱿鱼 / 54

●芹菜炒肥肠 / 54

●杂炒三丝 / 55

●豆瓣芹菜炒牛肚 / 55

如何炒出滋味鲜美的芥菜 / 56

●瑶柱菜心 / 57

炒菜花时, 如何保持其颜色洁白 / 58

●香菇炒双花 / 58

●双花炒鸡球 / 59





- 胡萝卜炒双花 / 59

怎样用辣椒酱才可使炒出的菜香辣可口 / 60

- 辣炒河虾 / 61

怎样处理炒菠菜时汤汁较多的问题 / 62

- 菠菜炒猪肝 / 62

- 蒜香菠菜 / 63

- 菠菜炒羊肉片 / 63

怎样使炒出来的牛肉口感软嫩 / 64

- 洋葱蘑菇爆牛柳 / 65

- 葱爆牛肉 / 66

- 泡菜牛肉 / 66

- 双冬炒牛肉 / 67

- 胡萝卜炒牛肉 / 67

如何让虾仁吃起来结实有弹性 / 68

- 山药炒虾仁 / 69

- 荷兰豆炒虾仁 / 70

- 鱼香虾仁 / 70

- 椒麻百合虾仁 / 71

- 黄瓜鸡丁虾仁 / 71

如何避免茄子切开后变黑 / 72

- 茄子炒猪肉片 / 72

如何炒出粒大又可口的虾仁 / 73

- 苹果炒虾仁 / 73

如何清洗香菇 / 74

- 香菇炒油菜 / 75

- 香菇炒笋丁 / 76

- 炒四宝 / 76

- 栗子炒香菇 / 77

- 腐竹香菇丝 / 77

煎豆腐时，如何使豆腐不易碎 / 78

- 煎炒豆腐 / 78

如何使腰花炒后爽口好吃 / 79

- 腰花爆芦笋虾仁 / 79

如何避免切豆腐干丝时出现易碎现象 / 80

- 腐乳豆干肉丝 / 80

- 香芹豆干肠丝 / 81

- 豆干辣椒炒小鱼 / 81

如何使炒出的洋葱脆嫩可口 / 82

- 洋葱炒牛柳 / 82

- 双鲜炒三丝 / 83

- 海米炒洋葱 / 83

炒荷兰豆时，如何保持翠绿的颜色 / 84

- 黑椒荷兰豆 / 85

如何彻底洗净黑木耳的泥沙且少损失营养 / 86

- 菠萝炒木耳 / 87

- 葱炒木耳 / 88

- 双耳炒肉片 / 88



Part 2 煎佳肴，回味无穷 / 89

煎法种类大盘点 / 90

煎法料理秘诀全公开 / 91

超级妙招一箩筐 / 92

如何使煎出的牛肉去腥增香更软嫩 / 92

● 香煎牛排 / 93

如何使煎出的鱼肉鲜美有弹性 / 94

● 干煎鲳鱼 / 94

如何煎出漂亮黄亮的鸡蛋 / 95

● 芙蓉煎蛋 / 95

煎鱼时如何才能不粘锅 / 96

● 面粉煎鱼 / 97

怎样做包子中的肉馅才会鲜嫩多汁 / 98

● 生煎包 / 99

如何避免煎蛋皮时起泡破裂 / 100

● 银鱼煎蛋卷 / 100



Part 3 炸大餐，可口可心 / 101

炸法种类大课堂 / 102

炸法料理秘诀全解码 / 103

超级妙招一箩筐 / 104

如何炸出鱼香味浓的鱼肉 / 104

● 椒盐鲳鱼 / 105

如何避免炸糊鱿鱼圈 / 106

● 炸圈圈 / 106

炸里脊肉时，如何使其酥软脆嫩 / 107

● 五香炸肉排 / 107

如何使炸出的鸡肉酥嫩可口 / 108

●椒麻鸡 / 108

炸鱼时，如何使其外皮酥黄又少吸油 / 109

●香酥小鲫 / 109

如何避免炸肉丸时粘锅 / 110

●财源滚滚 / 111

如何炸出色泽漂亮、口感脆香的鸡翅 / 112

●飘香鸡翅 / 112

Part 4 烹珍馐，十里飘香 / 113

烹法种类大汇总 / 114

烹法料理秘诀全揭秘 / 115

超级妙招一箩筐 / 116

如何使烹出的虾仁鲜脆爽口 / 116

●炸烹大虾 / 117

如何烹制出酥脆不易破皮的鱼 / 118

●醋烹武昌鱼 / 119

如何使烹炸食物又松又脆 / 120

●胡椒虾 / 121

●油烹大虾 / 122

●蛋烹基围虾 / 122

●私房三吃虾 / 123

●香辣茶虾 / 123

如何防止烹炸出来的猪排收缩 / 124

●蒜香排骨 / 124

怎样去掉山药皮可避免黏液刺痒皮肤 / 125

●糖醋山药 / 125

如何避免烹炸带鱼时油往外溅 / 126

●香辣带鱼 / 127



炒·美味， 垂涎三尺

俗语说：“山珍海味干般好，不及家常炒菜香。”中华菜肴千千万，多数都是以炒的方式烹制而成的。可以说，炒是中华菜肴烹调方式的当家花旦。炒菜香不香，好不好，除了取决于食材和手艺外，与烹调技巧也关联甚大。别等了，赶紧来看看这些炒菜妙招吧！

