

华姨的厨房

至爱小炒

炒、熘、煎、炸、爆、烩、焖……
欢乐和美食就在这一刻!

编著 华姨

【冬笋豌豆尖】【黑木耳山药片】【葱爆猪肉】【青蒜焖萝卜】

教您处理各类食材，瞬间变身做菜好手
创意搭配，满足您每天变换花样的愿望
油盐酱醋调和，让荤素菜相伴起舞



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

华姨的厨房

至爱小炒

编著 华姨

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

至爱小炒 / 华姨编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5341-5917-6

I. ①至… II. ①华… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017318号

书 名 至爱小炒
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 深圳市新视线印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 8
字 数 120 000
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5917-6 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 梁 峥 李骁睿 责任美编 金 晖
责任校对 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
特约编辑 高 婷

前言 Preface

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，选择外出就餐或购买外卖食品的人越来越多，自家私厨已形同虚设。诚然，外出就餐或购买外卖食品节省了买、洗、煮、烧、炖的时间，给我们带来了便捷，而且口味选择的余地也很多，可以满足口腹之欲。但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品的化学替代品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，我们真心呼吁大家回归居家私厨，为家人烹制既健康又美味的自制菜肴。因此，我们推出了这一套制作方便、图文并茂、兼顾营养和健康的家常营养食谱丛书——“华姨的厨房”。希望这系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

本丛书以家常菜为主导，包括《经典下饭菜》《绝味下酒菜》《美味凉拌菜》《补养炖品》《至爱小炒》《健康蒸菜》，共6本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味。

《至爱小炒》以精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了百余道家常小炒的原材料及制作方法。本书中所提供的食谱均较容易制作，材料也方便购买。一书在手，不仅能做出让一家人赞不绝口的菜品，满足您和家人既要美味又要健康的饮食要求，更能举一反三，激发您的创意灵感，创制属于您的私房菜。



目录 Contents



PART 1 炒菜的基本知识

CHAOCAI DE JIBEN ZHISHI

- 2 家常烹调技法简介
- 3 家常炒菜的基本技巧
- 9 家常炒菜有妙招



PART 2 私房炒菜

SIFANG CHAOCAI

12 蔬菜类

- 12 脆炒南瓜丝
- 13 快炒黄瓜片
- 14 蒜香茄子
- 15 青蒜焖萝卜
- 16 葱油炒黄豆芽
- 17 洋葱炒蛋
- 18 炒鲜芦笋
- 19 素炒空心菜
- 20 香菇炒西蓝花
- 21 番茄炒鸡蛋
- 22 炒白花藕
- 23 茭白炒蚕豆



- 24 蛋炒丝瓜
- 25 彩色四季豆
- 26 豆腐干炒青蒜
- 27 豆腐皮炒韭菜
- 28 鱼香菠菜
- 29 三丝炒绿豆芽
- 30 银芽贡菜
- 31 小炒蘑菇
- 32 芥蓝腰果炒香菇
- 33 畜肉类
- 33 干煸牛肉丝

- 34 洋葱炒肉丝
- 35 西蓝花炒牛肉
- 36 香干牛肉丝
- 37 黑椒牛柳
- 38 蚝油牛柳
- 39 芦笋牛肉
- 40 椰蓉牛肉
- 41 番茄炒牛肉
- 42 云南小瓜炒牛肉
- 43 苦瓜炒牛肉
- 44 滑蛋牛肉
- 45 芹菜牛肉
- 46 菠萝炒牛肉
- 47 金针牛柳
- 48 上海青炒肉片
- 49 农家拆骨肉
- 50 青蒜炒五花肉
- 51 葱爆猪肉
- 52 蒜薹炒肉丝
- 53 鱼香肉丝
- 54 平菇炒肉
- 55 家常回锅肉
- 56 辣椒炒肉



57 禽肉类

- 57 竹笋炒鸡片
- 58 茶树菇栗子鸡
- 59 麻辣子鸡
- 60 花椒子鸡
- 61 炆糟鸡脯
- 62 嫩姜炒鸡脯
- 63 腰果辣鸡米
- 64 红烧茄子鸡
- 65 左宗棠鸡
- 66 孜然鸡肉
- 67 台湾麻油鸡
- 68 客家炒鸡
- 69 宫保鸡丁
- 70 红葱头炒鸭
- 71 冬笋黄瓜炒鸭
- 72 香辣鸭心
- 73 糖醋鸭块
- 74 葱爆鸭块
- 75 菊花鸭肫
- 76 香菇炒鸭肫
- 77 尖椒炒鸭肠
- 78 炒鸭肝

79 水产类

- 79 葱花炒花蟹
- 80 香辣带鱼
- 81 洋葱炒鳝鱼
- 82 韭菜炒鳝鱼
- 83 豆瓣酱炒鳝鱼
- 84 椒香鳝鱼片
- 85 芹菜炒海蜇
- 86 海带炒鸡丝
- 87 韭菜花炒鱿鱼
- 88 宫保鱿鱼
- 89 冬笋鱿鱼肉丝
- 90 白炒墨鱼卷
- 91 淡菜炒笋尖
- 92 香辣麻仁鱼条
- 93 锦绣鱼米
- 94 山药炒鱼片
- 95 香滑鲈鱼片
- 96 清炒鱼片
- 97 滑炒鱼丝
- 98 冬笋炒武昌鱼
- 99 椒盐河虾
- 100 山竹炒虾仁



101 豆制品类

- 101 芥蓝炒豆腐
- 102 西蓝花炒豆腐
- 103 番茄炒豆腐
- 104 虾仁豆腐
- 105 小白菜炒豆腐
- 106 素炒蛋黄豆腐
- 107 脆皮豆腐
- 108 豇豆炒豆腐干
- 109 豆腐干炒粉丝
- 110 麻辣豆腐干
- 111 回锅豆腐
- 112 青蒜炒豆腐
- 113 东坡豆腐
- 114 肉末豆腐
- 115 火腿肠炒豆腐
- 116 四季豆腐
- 117 麻婆豆腐
- 118 香辣酱豆腐
- 119 香菇豆腐
- 120 芋头豆腐
- 121 酸菜老豆腐
- 122 香辣腐竹
- 123 五香豆腐丝





菜的 基本知识

PART 1



家常烹调技法简介

正确掌握和运用烹调方法，对于提高饮食的感官性状、引起食欲、促进消化吸收都具有重要的作用。我国各个地区对饮食的烹调都有着不同方法，这里主要为大家简单介绍几种常见的烹调技法：

炒

这是广泛使用的一种烹饪手法。先用少量油加热炒锅，然后下入原料翻炒，随后加调料，少加或不加汤汁。炒一般用大火热油，原料下锅后要加速翻拌，炒到半熟后加调料，断生即可起锅。炒可以分为生炒、熟炒、软炒等。

煮

煮是指在沸水中煮熟食物的方法。特点是菜中有汤，口味清鲜，不勾芡，汤汁多。

蒸

蒸是以蒸汽为传导介质来加热的烹调方法。它不仅用于烹制菜肴，还可用于原料的初步加工和菜肴的保温。

汆

汆是指将洗净切好的原料放入沸水锅中，煮至半熟或全熟后捞出，沥干水分再烹饪的一种烹调方法。

拌

拌菜主要是将生料或熟料切成较小的条、块、丝、丁、片等形态，再用调味品拌制而成。

炆

炆是将原料用开水稍烫或温油稍炸，沥去水、油，趁热（也可放凉，视需要而定）将以花椒油、花椒面为主的调料拌入并稍放片刻，使味渗透即成。

炆与拌的区别在于：

拌菜多用酱油、醋、香油（通称三合油）；炆菜多用花椒油等调料拌制。拌菜大多用生料或熟料凉拌而成；炆菜则多用熟料热拌或凉拌而成。炆菜也有用生料的，比如

炆黄瓜等。炆菜的特点是鲜嫩、质软脆、味道爽口。

煎

煎是指用少量油下锅，待油热时放原料的一种烹调手法。先用急火，后转慢火，煎至两面变成金黄色，另下调料煮熟。

炸

先将油用大火烧滚（约七八成热），将食物下锅，火不宜过猛，并适时翻动，严防过度或不熟。通常炸成焦黄色即可，某些较大的料则需反复炸。

爆

爆是指把原料用开水氽烫一下，或用热油爆炒片刻，倒入漏勺，沥去余油。原锅中留少许油，加入调料和原料，然后倒入事先备好的汁，颠翻几下出锅。

烩

烩是指将数种原料用汤和调料混合烹制成的一种汤汁菜。

熬

熬是指先在锅内加底油，烧热后（有的先用姜炆锅），放进配料，稍炒，再加汤汁（浓汤或水，量与原料相等）和调味品在文火上煮熟。适用于要切成片、块、丁、丝、条等形态的原料。

焖

焖一般是将原料用油锅加工成半成品（或现炸一下），然后放在锅里，加少量的汤汁和适量的调味品煮开后，用小火焖烂。“黄焖”与“红焖”之别在于制品颜色深浅不同，可用糖色来加重“红焖”的颜色。



家常炒菜的基本技巧

炒就是以油和金属为主要导热体，将小形原料用中大火在较短时间内加热成熟、调味成菜的一种烹调方法。炒的原料一般都选择鲜嫩易熟的，除自然小形者外，都需要加工成片、丁、丝、条、球、末、粒等形态，这是使原料在较短时间内成熟的先决条件。炒菜的加热时间比较短，原料脱水不多，因此炒菜具有鲜嫩滑爽的特点。下面就跟着我们一起来了解一下家常炒菜的基本技巧。

家常炒菜的基本技巧——火候的掌握与运用

1. 什么是火候

炒菜时，火力大小和时间的长短变化情况叫火候。炒菜中所指的火候除火力本身，更重要的是指菜肴原料在不同火力、不同时间加热中所产生的结果。总而言之，火候就是在菜品适宜的切配之后，精确熟练地控制和调节烹调菜品所需要的适宜温度与时间，保证菜肴色、香、味、形俱全。

火候可分为大火、中火、小火三种。大火是火力最强，用于“抢火候”的快速烹制，它可以减少菜肴在加热时间里营养成分的损失，并能保持原料的鲜美脆嫩，适用于熘、炒、烹、炸、爆、蒸等烹饪方法。中火也叫文火，有较大的热力，适于烧、煮、炸、熘等烹调手法。小火也称慢火、温火等，火焰较小，火力偏弱，适用于煎等烹饪手法。

2. 家常菜的火候使用举例

火候对于烹调起着至关重要的作用，直接影响到菜肴的口感、口味，具体到烧制什么菜用什么火候，下面就列举三种火候的应用实例加以说明。

● 大火烹调的菜肴

一般用大火烹调的菜肴，原料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。

水爆肚氽水时，必须沸入沸出，这样涮出来的才会脆嫩。原因在于大火烹调的菜肴能使原料迅速加热，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时就脆嫩。如果火力不足，锅中水沸不了，原料不能及时收缩，就会煮老。再如葱爆羊肉，有的人做出来的葱爆羊肉，不是出很多汤，就是嚼不动。那要怎样做才是正确的呢？首先是要把羊肉切成薄片，其次一定要用大火，油要烧热。炒锅置大火上，下油烧至冒油烟，再下肉炒至变色，立即下葱和调料焖炒片刻，见葱变色立即出锅。要大火速成，否则就会造成水多和嚼不动的情况。总的来说，大火适用于爆、炒、涮的菜肴。



● 中火烹调的菜肴

凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅、逐渐加油的方法，效果较好。炸制时若使用大火，原料会立即变焦，出现外焦里生的情况。如果用小火，原料下锅后会出现脱糊的现象。有的菜如香酥鸡，则是采取大火时即将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再移到中火炸至酥脆。因此，中火适用于炸制菜。

● 小火烹调的菜肴

如清炖牛肉，是以小火烧煮的。烹制前先把牛肉切成方形块，过沸水氽一下，清除血沫和杂质。这时牛肉的纤维处于收缩阶段，要移中火，加入副料烧煮，片刻之后再移小火上，通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。当牛肉快熟时，再放入调料炖煮至熟，这样做出来的清炖牛肉，色、香、味、形俱佳。如果全程用大火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐的现象。汤菜中还会有许多牛肉渣，造成肉汤浑浊，而且容易表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此大块原料的菜肴，多用小火烹调。



家常炒菜的基本技巧——勾芡

1. 什么是勾芡

勾芡就是指菜肴在接近成熟的时候，将调好的芡汁浇淋或泼洒在菜中，使菜具有光洁润泽的色泽和醇厚的滋味。芡汁是一种黏稠状液体，一般是用水淀粉和各种调料兑成的，在炒菜的过程中，分解出的水分、营养成分和液体调料一起形成滋味鲜美的汤汁。如经勾芡，这些汤汁就能依附在菜的原料上，变成汤汁稠厚、汤菜融合的佳肴。勾芡多用于熘、滑、炒等烹饪技法。这些烹饪法的要点是大火速成，用这种办法烹饪出的菜肴，菜品根本不带汤。但因为烹饪时某些调料和原料自身出水，使菜中汤汁增多，经过勾芡，使汁液浓稠并附于原料外表，然后达到菜肴光泽、滑润、娇嫩和鲜美的风味。

2. 几种芡汁用法

包芡：用于爆炒办法烹饪的菜肴。粉汁最稠，目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝、炒腰花等都是用包芡，吃完菜后，盘底不留卤汁。

挂糊：用于熘、滑、焖、烩办法烹制的菜肴。粉汁比包芡稀，用途是把菜肴的汤汁酿成糊状，达到汤菜交融、口味滑柔，如糖醋排骨等。

奶汤芡：芡汁中最稀的一种，又称薄芡。通常用于烩烧的菜肴，如麻辣豆腐、虾仁锅巴等。目标是使菜肴汤汁加浓一点，达到色厚味鲜的要求。



家常炒菜的基本技巧——滑炒

1. 什么是滑炒

滑炒是指经过精细刀工处理或自然形态小的原料，在温油锅内加热成熟，再拌炒入调料，这种烹饪方法就是滑炒。滑炒的原料大多数都需要上浆。滑炒所用的原料大都是鲜嫩的动物性原料，比如鸡、鸭、鱼、肉等，且都选用其中最嫩的部位。这些原料又大多加工成丁、丝、粒等形态，这样就缩短了菜成熟的时间。

2. 滑炒的原则

第一，必须将锅洗干净，烧热，并用油滑过。锅烧热，能使锅底的水分蒸发干净，用油滑过，可使锅底滑润，防止原料粘在锅底。

第二，原料下锅时要控制好油温的变化。原料数量多，油温也要高些；原料体形较大，易碎散的，油温应低些。具体来说，容易滑散且不易断碎的原料可以在温油烧至四五成热时下锅，如牛肉片、肉丁、鸡球等；容易碎散，体形又相对较大的原料，如鱼片，则应在油温二三成热时下锅，且最好能用手抓，分散下锅；一些丝、粒状的原料，一般都不易滑散，有些又特别容易碎断，可以热锅冷油下料，如鱼丝、鸡丝、芙蓉蛋液等。



第三，下料后要及时滑散原料，以防脱浆、结团。油温过低，原料在油锅中没有什么反应，这时最容易脱浆。应稍等一下，不要急于搅动，等到原料边缘冒油泡时再滑散。油温过高，则原料极易粘结成团，遇到这种情况，可以把锅端起来，或添加一些冷油。

第四，滑散的原料要迅速出锅，同时沥净油。形态细小的原料不太容易沥净油，要用勺子翻拨几次，倘若油沥不干净，很可能导致在炒拌和调味阶段勾不上芡，影响菜的味道。



家常炒菜的基本技巧——煸炒

1. 什么是煸炒

将小型不易碎的原料，短时间用大火烹调成菜的方法就是煸炒。煸炒的操作过程是先将锅烧热，然后加少许油，待烧热冒烟时投下原料，快速翻拌，逐一加料炒匀即可。煸炒的操作时间短，它始终在大火上翻拌，所以原料体积一般都不大。煸炒的热量传递主要靠锅底，油主要起润滑作用，易于变动材料在锅中的位置而均匀受热。

2. 煸炒三原则

第一，煸炒的原料应选用质感鲜嫩或脆嫩的。素料有蔬菜，如豌豆苗及切成丝、片、粒状的脆性料；荤料有禽、畜类及海鲜等。这些原料经过短时间的加热，去除了涩味和腥味，煸炒到刚好熟时，仍可保持其脆嫩或鲜嫩的口感。

第二，火要旺、锅要滑、翻拌要迅速。火大势必要求动作快，锅滑则是材料在锅中不断翻动的必要条件。尤其是一些蓬松的绿叶菜，要在很短时间内，在大火上使其每个部位都能与锅壁接触到，对翻拌的速度要求可想而知。如果动作稍慢，极有可能烧焦；若火不大，则又可能使菜发韧。

第三，不同性质的原料合炒时，要先分开煸炒再合炒。比如“韭菜炒肉丝”、“青椒炒肉丝”，肉丝和韭菜、青椒丝就该分开煸炒，调味时再合在一起。因为韭菜和青椒在大火上稍加煸炒即成，而煸炒肉丝火不能太大，否则就会结团，倘若两种原料混合在一起煸炒，则韭菜、青椒可能太熟，而肉丝还没有熟。



家常炒菜的基本技巧——余水

余水就是将初步加工的原料放在沸水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味的一种烹饪技巧。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。余水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要余水。余水的作用有以下几个方面。

1. 可使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过余水变得更加艳绿；苦瓜、萝卜等余水后可减轻苦味；扁豆中含有的细胞凝集素，通过余水可以解除。

2. 可使肉类原料去除血污及腥膻等异味，如牛、羊、猪肉及其内脏余水后都可减少异味。

3. 可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间也不同，可以通过余水使几种不同的原料成熟一致。如肉片和蔬菜同炒，蔬菜经余水后达到半熟，那么炒熟肉片后，加入余水的蔬菜，可以加快菜品出锅速度。如果不经余水就放在一起烹调，会造成原料生熟、软硬不一。

4. 便于原料进一步加工操作。有些原料余水后容易去皮，有些原料余水后便于进一步加工切制等。



余水的方法主要有两种：一种是开水锅余水；另一种是冷水锅余水。开水锅余水，就是将锅内的水加热至沸腾，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短。这种方法多用于植物性原料，如芹菜、菠菜、莴笋等。余水时要特别注意火候，时间稍长，食材颜色就会变淡，而且也不脆嫩。因此放入锅内后，水微开时即可捞出放凉。不要用冷水冲，以免造成新的污染。冷水锅余水，是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。如土豆、胡萝卜等，因体积大，不易成熟，需要煮的时间长一些。有些动物性原料，如白肉、牛百叶、牛肚领等，也是冷水下锅加热成熟后再进一步加工的。



家常炒菜的基本技巧——葱在菜品中的应用

葱是做菜时最常用的一种调味作料，如何用得恰到好处，还是有些讲究的。例如“清炒鸡蛋”，将少量葱放油锅内煸炒之后，倒入调好味的蛋液翻炒几下出锅，即可品尝到鲜香滑嫩的效果；如果把许多葱直接放入蛋液（很多人习惯这样做），再入油锅内翻炒，其结果就是葱熟蛋已过火变老，色彩不明快，味道也欠佳。因此，以葱调味，要视菜肴的具体情况、葱的品种合理用葱。

1. 根据葱的特点使用葱：一般家庭常用的葱有大葱、青葱，它的辛辣香味较重，在菜肴中应用较广，既可作辅料又可当作调味品。把它加工成丝、末，可做凉菜的调料，增鲜之余，还可起到杀菌、消毒的作用；加工成段或其他形状，经油炸后与原料同烹，葱香味与原料鲜味溶为一体，十分馋人，如“大葱扒鸡”、“葱扒海参”即是用大葱调味。青葱经油煸炒之后，能够更加突出葱的香味，是烹制水产、动物内脏不可缺少的调味品。可把它加工成丁、段、片、丝与原料同烹制，或拧成结与原料同炖，出锅时，弃葱取其葱香味。较嫩的青葱又称香葱，经沸油余炸，香味扑鼻，色泽青翠，多用于凉拌菜或加工成形，撒拌在成菜上，如“葱拌豆腐”、“葱油仔鸡”等。

2. 根据原料的形状使用葱：葱加工的形状应与原料保持一致，一般要稍小于原料，但也要视原料的烹调方法而灵活运用。例如“红烧鱼”、“干烧鱼”、“清蒸鱼”、“余鱼丸”、“烧鱼汤”等，同是鱼类菜肴，由于烹调方法不一样，对葱加工形状的要求也不一样。“红烧鱼”要求将葱切段与鱼同烧；“干烧鱼”要求将葱切末和配料保持一致；“清蒸鱼”只需把整葱摆在鱼上，待鱼熟拣去葱，只取葱香味；“余鱼丸”要求把葱浸泡在水里，只取葱汁使用，以不影响鱼丸色泽；“烧鱼汤”时一般是把葱切段，油炸后与鱼同炖。经油炸过的葱，香味甚浓，可去除鱼腥味。

3. 根据原料的需要使用葱：水产、家禽、家畜的内脏和蛋类原料腥膻异味较浓，烹制时葱是不可少的调料。豆类制品和根茎类原料，以葱调味能去除豆腥味、土气味。单一绿色蔬菜本身含有自然芳香味，就不一定非用葱调味了。

菜肴用葱很有学问，但使用葱时一定要注意用量适当、主次分明，不要“喧宾夺主”而影响本味。煲汤一般都不放葱，只放姜，目的就是怕浓重的葱味夺了汤的鲜美味道。



家常炒菜的基本技巧——姜在菜品中的应用

姜用得恰到好处可以使菜肴增鲜添色，反之就会弄巧成拙。因此，在烹调中要视菜肴的具体情况，合理、巧妙地用姜。

1. 姜丝多作配料。烹调常用的姜有子姜、黄姜、老姜等，姜的辛辣香味较重，在菜肴中既可作调味品，又可作菜肴的配料。作为配料入菜的姜，一般要切成丝，如“姜丝肉”是取子姜与青、红辣椒，切丝与瘦猪肉丝同炒，其味香辣可口，独具一格。把子姜或黄姜加工成丝，还可做凉菜的配料，增鲜之余，兼有杀菌、消毒的作用。

2. 姜块（片）入菜，可去腥解膻。生姜加工成块或片，多数是用在炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类的腥膻气味的作用。烹调中用老姜，主要是取其味，而成熟后要弃去姜。所以姜需加工成块或片，且要用刀面拍松，使其裂开，便于姜味外溢，浸入菜中。姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加热前，起浸渍调味的作用，如“油淋鸡”、“炸猪排”等，这些原料异味难去，必须在加热前用姜片浸渍一定的时间，以消除其异味。浸渍时，同时还需加入适量的料酒、葱，效果会更好。

3. 姜米入菜，起香增鲜。姜性温散寒邪，利用姜的这一特性，人们食用凉性菜肴时往往佐以姜米醋同食，醋有去腥暖胃的功效，再配以姜米，互补互存，可以防止腹泻、杀菌消毒，同时也能促进消化。姜米在菜肴中亦可与原料同煮同食，如“清炖狮子头”，猪肉细切再用刀背砸后，加入姜米和其他调料，制成狮子头，然后再清炖。生姜加工成米粒状，更多的是经油煸炒后与原料同烹，姜的辣香味与原料鲜味溶于一体，十分诱人。姜米多用于炸、溜、爆、炒、烹、煎等方法的菜中，用以起香增鲜。

4. 姜汁入菜，色味双佳。水产、家禽的内脏和蛋类原料腥膻异味较浓，生姜是烹制时不可缺少的调料。有些菜肴可用姜丝作配料同烹，而炖、焖、煨、烧、煮等制法的菜肴要用姜块（片）去腥解膻，一般炒菜、小菜用姜米起鲜。但还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，如用姜汁是比较适宜的，如制作鱼圆、虾圆、肉圆及将各种动物性原料用刀背砸成蓉后制成的菜肴，就是用姜汁去腥膻味的。制姜汁是将姜块拍松，用清水泡一定时间（一般还需要加入葱和适量的料酒同泡），就成所需的姜汁了。

生姜在烹调中用途很大，很有讲究，但不是逢烹制菜肴都要用姜来调味，如单一的蔬菜本身含有自然芳香味，若再用姜米调味，势必会“喧宾夺主”，影响本味。





家常炒菜有妙招

厨房是个激发“煮角”们厨艺小潜能的地方，尽管天南地北的人们做菜方法各不一样，可是有些小妙招大家肯定都能用到，本书汇集了部分经典炒菜妙招和大家分享，让热爱厨艺的朋友省时、省力、省心，把家常小炒也做出别样的风味！

炒牛肉片的妙招

炒牛肉片前，用啤酒将淀粉调稀，浇在牛肉片上，拌匀后腌制半个小时，啤酒中的酶能使牛肉中的蛋白质分解，从而增加牛肉的鲜嫩程度。

炒出鲜嫩完整的鱼片的妙招

炒鱼片要选用新鲜鱼，并且将切好的鱼片用适量的盐、蛋清、淀粉搅匀，腌一会儿。炒前鱼片要入油滑一下，当油烧至三四成热时，放入鱼片，待颜色泛白且能轻轻浮起时捞出沥油。锅内留少许底油，放入葱、姜蒜末、酒、味精、盐、热汤，然后用水淀粉勾芡后，将鱼片倒入翻炒。这样炒出的鱼片色泽洁白，质地鲜嫩。

巧手炒鸡蛋

将鸡蛋打入碗中，加些冷水搅匀再炒，可使炒出的鸡蛋松软可口。炒鸡蛋时，滴几滴啤酒或米酒在蛋液中搅拌均匀，炒出来的蛋会松软味香、光泽鲜艳；炒鸡蛋时，在临出锅前加一点醋，炒出来的鸡蛋味道鲜美。

如何快炒蔬菜

快炒蔬菜要用大火，加热温度大约在200~250℃之间，加热时间不能超过5分钟。只有这样才能防止蔬菜中的维生素和可溶性营养素流失，并减少叶绿素的破坏，保持蔬菜质地的脆嫩，使其色泽翠绿、美味可口。

炒菜巧放盐

如果用花生油炒菜，应该在放菜前下盐，因为花生油中可能含有黄曲霉菌，盐中的碘化物能去除这些有害物质；如果用动物油炒菜，也应该在放菜前下盐，这样能减少动物油中的有机氯的残留量。但为了使菜炒出来更加可口，可先少放些盐，等菜热后再加适量调味；如果用大豆油或者菜子油炒菜，应先放菜后下盐，可以减少蔬菜中营养成分的流失。

炒蒜薹的妙招

蒜薹的两端都比较硬，所以炒前必须先 will 这部分切去，然后再炒。炒时要先以蒜头爆香起锅，然后在炒的过程中适量加水，才可使蒜薹熟透，且爽嫩可口。

如何令炒出的茄子味更香

炒茄子时，在锅内加入几滴柠檬汁或醋，可使炒出来的茄子肉质白嫩。炒茄子时先将切好的茄子撒点盐腌15分钟，再挤去渗出的黑水，炒时不加汤，反复炒至全软即可，然后再放调料，这样炒出来的茄子即省油又好吃。



炒田螺的妙招

炒田螺时，先将洗净的田螺放入锅内炒片刻，然后连汁盛起。另起油锅，爆香蒜末、豆豉，再将田螺放入，大火炒熟。炒匀后放适量盐、糖、味精、大料等作料，口味偏辣的，可加少许辣椒即可出锅。



炒蔬菜时保持菜色的妙招

叶菜类。因绿叶菜叶绿素丰富，所以最容易变色。叶绿素非常脆弱，怕光怕热怕酸还怕氧气，保持其稳定是个大难题。要防止绿叶菜变色，下锅前就要先处理，将切好的蔬菜放入凉水中浸泡，使其与空气中的氧隔离。最重要的还是要缩短烹调时间。一般来说，大火快炒、快速焯烫后过凉水，凉透再炒都能很好地保持绿色。此外，炒绿色蔬菜不要盖锅盖，以免蔬菜中的有机酸难以挥发，形成酸性环境，使叶绿素分解。同时，也不要加醋等酸味的食物做配料。

绿色蔬菜容易变褐色，紫色蔬菜，如紫甘蓝，烹调时则容易变蓝。紫甘蓝里天然的花青素在中性条件下是蓝紫色，而偏碱性时会变为蓝色。因此，处理方法要和绿色蔬菜正好相反。需要创造酸性条件，盖着锅盖就利于颜色的保持，稍微加点醋，紫甘蓝颜色会更红艳。

根茎类。切好的藕、土豆或山药，一转眼就变成褐色，这是其丰富的酚氧化酶在作怪。把它们用沸水烫10秒钟就能解决，这样既“杀死”了酶，也不影响口感。或者切好后泡在水里，烹调前捞出沥水迅速入锅。如果想让酶更“老实”，可以用盐水泡，既能抑制酶，还能减少水中的溶氧量。此外，往水里加酸也是好办法。加些柠檬汁不但能抑制酶，其中丰富的维生素C还可以还原已经被氧化的部分，使颜色更洁白。

豆类。芸豆、蚕豆等豆类入菜时也较容易变色，可以事先“过油”。炒前先用油煸或油滑，比用水氽更能保持豆类翠绿的颜色。因为油的温度高并有一定的黏稠性，在豆类表面可以形成一层致密的油膜，减弱绿色物质的氧化变色流失。

洋葱。不少人都拿洋葱没办法，用铁锅炒会变色，用铝锅炒也会变色。这是因为洋葱含有一种叫黄酮素的物质，黄酮素遇铁、铝等金属会生成棕色、蓝色、黑色等化合物，使洋葱的颜色不透亮。最好的解决办法是把切好的洋葱蘸点干面粉拌匀再炒，这样能避免黄酮素直接与铁、铝等接触，洋葱也就不会变色了，口感还更脆嫩。



私房

炒

菜

PART
2

