

COOKING  
巧厨娘



快手

组织编写 · 美食生活工作室

爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴  
Aixinjiayao

烹炒

WWW.MEISHILIFE.COM

素菜·肉菜·水产 手把手教你选购、保存、预处理

炒·烧·炸·煎·蒸·烩 步步分解 分级进阶 一学就会



YZL10890145245

超值回馈

19.80元

青島出版社 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

QIAOCHUNIANG  
KUAISHOUPENGCHAO

巧厨娘

# 快手烹炒

巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水的美味



工作室 组织编写



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘快手烹炒/美食生活工作室编著.-青岛:青岛出版社,2011.12

ISBN 978-7-5436-7837-8

I.①巧… II.①美… III.①菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263372号

书 名 巧厨娘快手烹炒

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061) <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(传真)

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 宋修仪

摄 影 高玉德

菜品制作 惠学波

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7837-8

定 价 19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:生活类 美食类



2011年5月,《巧厨娘家小菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,贴近读者之所想,才是我们为之不断努力的目标,也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路我们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟,汤煲的滋味是多么的醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关爱,那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,版式上我们更加追求时尚大方,图片上我们更加要求精益求精,表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简。相信能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘快手烹炒》共分为5个篇章,按食材类别将菜品划分为清爽素菜、美味畜肉、花样禽蛋及鲜香水产,且大部分菜品以快炒为主要烹调技法,共计200余款,款款色香味俱全,让人垂涎欲滴。每道菜还有详细的步骤过程展示,便于您参照着书中的做法一步一步动手实践。

新的一年即将来临,这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”也新鲜出炉了,希望能给更多的厨娘指导和帮助,希望能给您的生活带来温暖和幸福。

# 目录 CONTENTS



## Part 01

### 巧手烹出 幸福味道

	理论篇		
8	什么是“炒”？	12	如何炒出颜色青翠的蔬菜？
8	小炒的基本技法	12	如何烹炒根茎类蔬菜？
	准备篇	12	鱼肉怎样炒才不会散？
9	如何选择炒锅？	13	什么肉适合生炒，什么肉需要过油？
9	新锅使用前需要注意哪些问题？		总结篇
9	巧手烹炒之食材预处理	13	炒菜可以不加油吗？
10	不同食材的汆烫和过油技巧	13	烹调菜肴时，什么时候放盐比较好？
	过程篇	13	烹炒时，如何把握加油的时机？
11	烹炒蔬菜有讲究	13	炒菜巧用五种调料

## Part 02

### 巧厨娘 清爽素菜

白菜 16	糖醋辣白菜	茭白 25	鱼香茭白	胡萝卜 35	醋炒什锦
17	糖醋白菜	26	茭白辣椒炒毛豆	36	熘胡萝卜丸子
18	醋熘海米白菜	茄子 27	三丁茄子	37	素炒胡萝卜
菠菜 19	蛋香菠菜	28	青椒炒茄丝	南瓜 38	清香小炒
生菜 20	蚝油生菜	28	橙汁茄排	39	香焗南瓜
雪菜 20	雪菜冬笋炒羊肉	29	麻辣茄段	百合 39	金瓜百合
21	雪菜肉末	30	炸茄盒	40	西芹百合
22	雪菜炒千张	31	鱼香肉末烧茄子	洋葱 41	什锦京葱
番茄 23	熘番茄	32	美味鲜茄赛鲑鱼	豌豆苗 42	生焗豆苗菜
茼蒿 24	虾酱黄豆蒿秆	33	蒸茄拌肉酱	莲藕 43	蜜汁莲藕
芦蒿 24	芦蒿香干	萝卜 34	酸辣萝卜	44	南乳莲藕



丝瓜 44	蒜蓉丝瓜	60	醋熘土豆丝		
竹笋 45	鲜笋炒面筋	60	风味土豆泥	74	榄菜四季豆
46	三鲜炒春笋	芥蓝 61	玉米芥蓝拌杏仁	扁豆 75	盐煎扁豆
47	家常冬笋	荷兰豆 62	碧绿银杏	豆腐 76	拔丝豆腐
48	酱汁春笋	银杏 63	观音玉白果	77	宫保豆腐
49	腊肠炒双笋	葡萄 63	糯米葡萄枣	78	胡萝卜炒豆腐
苦瓜 50	干煸苦瓜	红枣 64	红枣莲子	79	韭菜炒豆腐
51	酱炒苦瓜	木耳 64	木耳烤麸	79	京酱素肉丝
52	酿苦瓜	平菇 65	竹香鲜蘑	80	炸炒豆腐
青椒 53	酱爆青椒	香菇 66	芥蓝腰果炒香菇	81	椒盐豆腐
53	干煸青椒	67	香菇栗子	82	铁板豆腐
山药 54	拔丝山药	金针菇 68	鲍汁金针菇	83	香菇豆腐
地瓜 55	炒红薯粉	豆角 69	红焖干豆角	84	咕咾豆腐
56	拔丝地瓜	70	酱爆豆角	腐皮 85	笋菇腐皮卷
苹果 57	拔丝苹果	71	豆角肉末炒榄菜	腐竹 86	爆素肉丝
土豆 58	炸薯条	甜蜜豆 72	百合银杏炒蜜豆		
59	炒蟹粉	四季豆 73	干煸四季豆		

Part  
03

巧厨娘 美味畜肉

猪肉 88	锅包肉	106	排骨炖油豆角	122	黑胡椒牛柳
89	蚝油里脊	107	糯米排骨	123	铁板牛柳
90	山楂肉条	108	香烤排骨	124	泡菜牛肉
91	肉丝炒双脆	猪腰 109	双椒韭黄炒腰柳	125	番茄土豆煮牛肉
92	炸灌汤丸子	午餐肉 110	花仁午餐肉	牛百叶 126	蒸牛百叶
93	醪糟红烧肉	腊肉 111	滑仔菇炒腊肉	羊肉 127	桂花羊肉
94	腐竹烧肉	猪肠 112	干煸肥肠	128	辣炒羊肉丝
96	狮子头	113	苦瓜烧肥肠	129	葱爆羊肉
97	猪肉炖粉条	114	熘肥肠	129	板栗红枣烧羊肉
98	酸菜五花肉	115	农夫焦熘肠	130	羊肉烧丝瓜
99	东北乱炖	猪肚 116	白果猪肚煲	131	红焖羊肉
100	梅菜扣肉	牛蹄筋 117	红烧蹄筋	羊肚 132	油爆羊肚
102	酸菜氽白肉	牛肉 118	炒杂烩	132	水芹炒百叶
排骨 102	苦瓜排骨煲	119	豉椒牛肉		
103	蒜香大排	120	干煸牛肉丝		
104	糖醋排骨	121	牛肉丁豆腐		
105	可乐排骨				



# Part 04

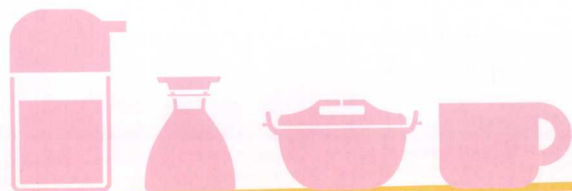
## 巧厨娘 花样禽蛋

鸡肉 134	啤酒鸡块 144	果汁鸡块 152	鸭片鱿鱼卷
135	麦香鸡丁 145	米花鸡丁 153	酱爆油豆腐鸭片
136	小鸡炖蘑菇 146	香菇炖鸡 154	干煸豆豉鸭
137	鸡丁腰果 146	豉汁蒸凤爪 155	奇味焖鸭
138	蛤蜊鸡 147	椒盐鸡软骨 156	姜爆鸭丝
139	软炸鸡 148	干煸鸡心 156	鸡蛋炒豆腐
140	柠檬炸鸡柳 149	巧妇烹鸡肝 157	韭香鸭血
141	鸡烧地三鲜 150	油爆鸭丁 158	海鲜木须蛋
142	咖喱鸡块 151	鸭蓉玉米 158	什锦烤鲜蛋
143	板栗烧鸡		

# Part 05

## 巧厨娘 鲜水产

银鱼 160	银鱼苦瓜 161	带鱼 174	清蒸带鱼 186	蟹 186	酸椒炒蟹 187
161	花生辣银鱼 162	鳊鱼 175	香辣鳊鱼 187	187	蟹柳烧冬瓜 188
162	炸烹银鱼 163	鱼肉 176	荷叶软蒸鱼 188	丁螺 188	辣炒丁螺 189
鳊鱼 163	醋爆鱼丁 164	鱿鱼 176	烤鲜鱿 189	扇贝 189	豉汁扇贝 190
164	纸包柠檬烤鱼 165	177	西蓝花炒鲜鱿 190	花蛤 190	辣炒花蛤 191
青鱼 165	抓炒鱼条 166	178	肉丝炒鱿鱼 191	生蚝 191	蒜蓉烤生蚝 192
166	滑炒鱼片 167	179	干煸鱿鱼 192	鲜贝 192	铁板海鲜
鲫鱼 167	葱烧鲫鱼 168	八带 180	葱爆八带		
168	西湖醋鱼 169	墨鱼 180	泰味墨鱼仔		
鲑鱼 169	鲑鱼烧茄子 170	虾仁 181	青瓜腰果虾仁		
170	茄子焖鲈鱼 171	草虾 182	泰式咖喱虾		
鲈鱼 170	香煎鲈鱼 172	河虾 183	木耳香葱爆河虾		
鲑鱼 171	清蒸鲭鱼段 173	对虾 184	芦笋百合炒明虾		
鳊鱼 172	小鱼炒豆干 173	185	椒盐大虾		





# 巧手烹出 幸福味道

Qiaoshou Pengchu Xingfu Weidao

PART  
01



要想在厨房烹制出可口的美味，快炒无疑是最便捷的烹调方式之一。尤其是对于忙碌的现代人而言，快炒可算是必备的基本技能。然而，要想炒出众口称赞的好滋味，也是需要下一番苦心加以研究的。本篇章将为您打开一个个“小秘籍”，帮您烹出幸福的味道。



## 理论篇

### 什么是“炒”？

“炒”是中国传统烹调方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，并调味成菜的一种烹调方法，在家庭厨房中被广泛使用。

炒的过程中，将食物拨散，收拢，再拨散，重复不断操作，使食物总处于运动状态。这种烹调法可使炒出的肉汁多、味美，蔬菜脆嫩。

炒可分为煸炒、滑炒、干炒、清炒等技法。

### 小炒的基本技法

#### 1 煸炒



旺火速炒，烹制时间要短。煸炒的方法适宜于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。

#### 3 清炒



此法是只有主料没有配料的一种烹炒方法。操作方法与滑炒基本相似。清炒的要领：原料必须新鲜，刀工要整齐。适用于虾仁、肉丝、青菜等菜品的烹制。

另外，常见的技法还有抓炒、软炒等。

**抓炒：**抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。制糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊，一种是用清水把淀粉调成粥状糊。

**软炒：**软炒是将生的主料加工成泥或蓉状，用汤或水解成液状（有的主料本身就是液状），再用适量的热油拌炒。成菜松软，色白似雪。

#### 2 滑炒



选用质嫩的动物类原料炒菜时，可使用滑炒。操作时，先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后再放配料一同翻炒，勾芡出锅。滑油时要防止原料粘连、脱浆。

滑炒的原料，一般选用去皮、拆骨、剥壳的净料，并切成丝、丁、粒或薄片形状，再行滑炒。滑炒菜肴的特点是滑嫩爽口，适用于烹制鸡丝、虾仁等菜品。

#### 4 干炒



又称干煸。这种烹调方法是炒干原料水分，使主料干香、酥脆。干炒的要领：主料要切成丝状，并在炒前用调料略腌。干炒所用的锅要在炒菜前先烧热，用油涮一下，再留些底油炒。火力要先大后小，以免把原料炒糊。

## 准备篇



### 如何选择炒锅?

工欲善其事，必先利其器。要想在厨房中一展身手，选择一口适合自己的炒锅至关重要。有“翻锅”习惯的人，最好选择重量较轻、有单边把手的锅。对提倡健康环保理念的人来说，不粘锅是不错的选择。因为不粘锅的用量通常较少。选购不粘锅时，最好选择那些经过权威机构认证的品牌，以确保品质。



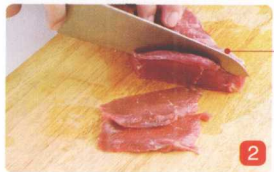
### 新锅使用前需要注意哪些问题?

炒锅种类较多，材质差异较大，因此新锅使用之前应该先仔细阅读产品说明书。通常来说，应先用洗涤剂清洗一下，接着擦干水分，然后用其烧开一锅水，周身烫一遍。如果是传统的铁锅，则需要先把空锅放在炉子上，用火将外层的胶烤掉，再在锅面上抹一层食用油。

### 巧手烹炒之食材预处理



① 首先要将所有的食材切细、切薄，大小尽量一致，使之受热均匀，利于同时炒熟。（图1）



② 肉类的切法也有讲究，顺着肉纹平行切称为顺纹切，反之则称逆纹切。



③ 鱼、鸡肉质较嫩，煮熟后手稍用力即可撕开，适合顺纹切；猪、牛、羊肉质较粗，需逆纹切，以利于咀嚼。（图2）

④ 肉类可以先放入调料腌渍入味，一般来说鸡肉腌10分钟即可，猪肉、牛肉、羊肉等则要腌15分钟左右（图3）。



⑤ 鱼片炒制前最好加少许盐抓腌均匀，再加淀粉、蛋清抓腌，可使鱼片更加紧致、鲜嫩。

⑥ 虾仁先用蛋清抓腌一下，再加入淀粉和盐拌匀，可使虾仁口感更脆嫩（图4）。

⑦ 酱汁要事先调配好，待食材炒熟后，马上转大火，倒入酱汁快速炒匀，起锅后即成。



## 不同食材的氽烫和过油技巧

氽烫和过油是常见的食材预处理方法，也是使菜肴口感更好的重要环节，可减少食材入锅翻炒的时间，只要火候掌握得当，菜肴自然更鲜嫩。

## 氽烫



①一般氽烫的方法：锅入大量水（至少要没过食材），大火烧开，将食材入锅，根据食材不同、做法不同，在短时间内使之达到一定的成熟度，锁住颜色和美味。（图5）

②纤维较粗的蔬菜，如西兰花等，应先氽一下，再快速翻炒，这样处理后，炒出的菜不仅菜色翠绿，也更容易炒透。



③氽烫蔬菜类的食材时，水中可加少许油、盐，这样既可以提前入味，又可保留其翠绿的颜色。（图6）

④瘦肉最好裹匀水淀粉后再氽烫，这样口感更鲜嫩。若肉上带有肥肉，则可省去这一步。



⑤本身有腥味的食材最好放入加有葱、姜、酒的开水中氽烫（图7），捞起沥干水分后再用于烹调。

⑥本身有苦涩味的食材，如苦瓜、青木瓜等，也可以先放入开水中氽烫以去除涩味，捞起沥干水分后再用于烹调。

## 过油

①过油可在极短的时间内使食材表面迅速变熟，最大程度避免食材内部的水分流失，同时也保留了食物的原味，使其表面吸附料汁的能力更佳。

②茄子、青椒等色泽鲜亮的蔬菜也常利用过油的方法锁色。不过需油量较大，一般要完全没过食材。（图8）

③牛肉片、鸡肉丁、猪肉丝下锅前可加入少许油搅拌，以避免食材下锅后相互粘连。（图9）

④炒菜时多加一些油，待放入肉炒至八分熟后，将油倒出，再炒其他配料。同时可起到过油的效果。同时，倒出的油也可用来炒其他菜。（图10）



## 过程篇

### 烹炒蔬菜有讲究

蔬菜中的营养素，尤其是维生素，大部分怕光、怕氧化、怕高温，还有的易溶于水。为减少这些营养物质的流失，烹调中应注意以下几点：

#### 择菜、洗菜、切菜 有讲究

**择菜：**择菜时尽量保留老叶。由于生长期长、接受光照时间长，老叶中养分积累得多。此外，蔬菜的叶部比茎部维生素C含量高，外层菜叶比内层菜叶含量高。

**洗菜：**菜要先洗后切，一般不宜切得太碎，切后不要久放，也不要泡在水中过久。

**切菜：**菜要随切随炒，切忌切好后久置。



#### 炒菜火候 要注意

要等锅里的油温超过100℃（见气泡消失）时，再倒菜入锅。这样既能有效地杀死细菌，又能很快把菜炒熟，还可去掉油和菜的生味，较多地保留蔬菜中的营养素。

#### 适量加醋 防氧化

蔬菜炒好即将出锅时，适当放一些醋，既可保色增味，又能保护食物原料中维生素少被破坏，如“醋熘白菜”等。



#### 现炒现吃 最安全

剩下的菜回锅重热，会使营养受到损失。



#### 原料焯水 详区分

不需要焯水的蔬菜尽量不焯，而某些含草酸较多的蔬菜（如苋菜、菠菜等）必须经过焯水，要用沸水焯水，且出水后尽量不要挤去汁水。

#### 旺火急炒 效果好

蔬菜中所含的营养成分大都不耐高温，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有叶蔬菜。为使菜梗易熟，可先炒菜梗，再放菜叶一同炒；如要整片长叶下锅炒，可在梗部划上刀痕，会熟得较快。

各种原料通过旺火急炒的方法，可缩短菜肴的加热时间，减少原料中营养素的损失。

#### 勾芡收汁 保营养

勾芡收汁可使汤汁浓稠，与菜肴充分融合，既可以避免营养素（如水溶性维生素）的流失，又可使菜肴味道更可口。





## Q 如何炒出颜色青翠的蔬菜？

### 加足量的油

在烹炒菠菜、油菜等青菜时，菜品容易变黑。这一问题的关键在于油量是否充足。充足的油量将青菜包覆起来，就不容易炒黑了。

### 旺火快炒

一定要用最短的时间将蔬菜炒熟，以保持蔬菜色泽的翠绿，同时可尽可能多地保留营养成分。

### 加盐、料酒

锅中加入少许盐，并在锅边烹入料酒，也有助于菜肴保持青翠的颜色。



### 菜梗、菜叶 分开炒

先将菜梗入锅炒至快熟，再放入菜叶快炒，这样炒出来的青菜，其颜色和脆爽口感会比较一致。

## Q 如何烹炒根茎类蔬菜？

### 过油翻炒

为了将翻炒时间缩至最短，厨师们常会使用过油的方式，帮助瓜果、根茎类等体积大、密度大的蔬果锁色。原料过油后捞出，再入锅与其他原料快速翻炒至熟。过油后的食材可保持翠绿的颜色，口感也清脆爽口。

### 去籽切块

烹煮丝瓜前，先去皮，直剖成4条，再去籽，最后分切成小块，下锅后旺火速炒，这样即能避免将丝瓜炒得过烂。

### 浸盐水防氧化

根茎类蔬菜如土豆、莲藕、牛蒡等，切开后须放入盐水中浸泡。以避免氧化变黑。

## Q 鱼肉怎样炒才不会散？

### 顺纹切片

切鱼片必须要顺着纹路切开，炒制时肉质不容易散碎。

### 过油定形

炒制前，可将鱼肉过油定形。过油的鱼肉内部比较柔软，外观形状完整。

### 腌制上浆

鱼肉过油前宜先用淀粉、蛋清等腌料腌制上浆，在鱼肉表面形成一层保护膜，不容易破碎。

### 少用锅铲

鱼肉入锅后，应尽量用手推动炒锅使鱼肉均匀成熟，减少翻炒以免弄碎鱼肉，使鱼肉保持形状完整，同时兼顾美味。

## Q 什么肉适合生炒，什么肉需要过油？

### 油脂多 宜生炒

富含油脂的肉，如五花肉等最宜直接入锅炒，不用过油或氽烫就可炒出鲜嫩多汁的菜品。也有人为了增加香气，可先入锅以小火煸炒出肉中多余的油脂，这样既能增加肉的酥香，吃起来又更具嚼头。此外，香肠、腊肉等腌制肉品，既有足够的油脂，又有特殊的熏香，是非常适合生炒的肉类。

### 油脂少 要打水及过油

一般来说，常用来快炒的里脊肉、鸡丁等食材的脂肪含量较少。这时，可在腌制时加入少许水搅拌均匀，以增加肉的含水量，从而使口感变得更鲜嫩；再将其过油，让肉丝、鸡丁不会因为加热过久而丧失水分，变得老硬。

## ❀ 总结篇 ❀

### Q 炒菜可以不加油吗？

如果希望食物好吃，炒菜就一定要加油，因为食物用油炒过才能吃出鲜甜的味道。如果不喜油腻，则可选用不粘锅进行烹调，这样炒菜时的用量可以减少很多。

### Q 烹调菜肴时，什么时候放盐比较好？

烹调时盐要最后加，待食物快熟起锅前加即可。注意，盐最好不要早放，否则食物烹调前后的味道不一样，口味会大受影响。起锅前再加盐，也有利于判断咸淡。

### Q 烹炒时，如何把握加油的时机？

一般来说，“热锅冷油下料”是炒菜的原则。千万不要把锅烧至冒烟、飘出油焦味后再放油，否则爆香的食材很容易烧焦。冷锅加油也可以，但须注意油热后的状况。

## 炒菜巧用五种调料

**盐** 盐是电解质，有较强的脱水作用，因此，放盐时间应根据菜肴特点和风味而定。炖肉和炒含水份多的蔬菜时，应在菜熟至八成时放盐，过早放会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别：用豆油和菜籽油炒菜时，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐，能提高油温，并减少油中的黄曲霉素。





**油** 炒菜时用油的关键是掌握好油温。炒菜时油温不宜太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或聚合反应，产生具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质，危害人体健康。因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，再加入油，不要等油冒烟了才放菜，待油八成热时就将菜入锅煸炒。有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如炒花生米，这样炒出来的花生米更酥脆、香酥，能避免外焦内生。

我们采用以下方法判断油温是否适合炒菜。在油刚刚有一点烟影子的时候便放入菜肴，或者往油里扔进一块葱皮，若其四周大量冒泡但颜色不马上变黄，则证明油温适当。



**酱油** 酱油具有增香添色的作用。烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并使其失去鲜味，故应在即将出锅前放酱油。炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。



**醋** 醋不仅可以去膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。“炒土豆丝”等菜时最好在原料入锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时保持土豆丝脆嫩的口感，不会变绵软；而“糖醋排骨”“葱爆羊肉”等菜最好加两次醋：原料入锅后加醋可以去膻、除腥；临出锅前再加一次醋，可以增香、调味。



**味精** 味精应在菜临出锅时放入，烹调时适用于咸味菜而不适用于甜味菜，同时可以使中性食物味道更佳。鲜味食物（如鸡蛋、鸡肉、鱼肉、海鲜等）中不必放味精。成年人每天食用味精的量应不超过5克，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应尽量少吃味精，婴幼儿和正在哺乳期的母亲最好不要食用味精。





巧厨娘

# 清爽素菜

Qingshuang Sucai

PART  
02



蔬菜等食材在烹炒的过程中，极有可能会因外界的因素致使营养流失，或者在食材的搭配上出现问题。炒青菜时宜用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味香，而且营养损失也少。另外，炒菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。





## 原料

大白菜半棵（约500克）

## 调料

盐2茶匙，香油、色拉油各1/2大匙，白糖3大匙，醋3大匙，花椒粒7克，红辣椒1个，嫩姜1小块

## 制作过程

- 1 白菜洗净，取菜帮切细丝，菜叶切宽条。
- 2 菜帮、菜叶同放大盆中，撒上盐拌匀，腌30分钟。
- 3 红辣椒去籽，切丝。嫩姜切细丝。
- 4 白菜腌至变软时取出，用流水冲一下，挤干水分。
- 5 锅中放入香油和色拉油烧热，放入花椒粒小火爆香，捞出花椒粒不用。
- 6 锅中加入白菜，大火炒至白菜熟透，加入白糖和醋，翻炒均匀后立即关火。
- 7 盛出白菜，撒入姜丝和红辣椒丝拌匀，放凉后即可食用。

## 糖醋辣白菜

难易度 ★★

