



真味 原汁

Kichen
原味小厨

张明亮◎主编



ZHEN WEI XIAO CHAO



真味小炒

张明亮◎主编



吉林出版集团 |



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

真味小炒 / 张明亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5384-5621-9

I. ①真… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271530号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
封面题字 徐邦家
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 郑 旭
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5621-9

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



让幸福从舌尖开始蔓延

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中的浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作是一份心情的呈现。

本系列丛书分为《秘制凉菜》《真味小炒》《滋补靓汤》三部，每部又分别依照原材料分为蔬果果园、禽蛋之家、畜肉厨房、水产世界、豆腐制品和食用菌藻六大类，选取日常生活中的常见食材进行详细讲解，每套图书共推荐430余款菜例，并且针对经典菜例加以分步图解，好学易懂。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

张明亮

2012年1月





◆ 我家的小炒 ◆

四季小炒有讲究	10
七种小炒技法	11
炒菜锅具与窍门	12
小炒常用调味料	13
八类炒菜常用油	14

七种食用油误区	15
炒菜油温与其他	16
正式开始学小炒	17
小炒制作有秘诀	18



Part 1 蔬菜果园

黄瓜炒肉丁	20
芥菜毛豆仁	21
豆酱卷心菜	21
干煸香菇扁豆	22
酱炒苦瓜	22
三丁茄子	22
麻辣卷心菜	23
干煸苦瓜	24
香辣素什锦	24
芥菜牛肉滑豆腐	25
双菜炒素鸡	25
海味青蔬卷	25
青豆牛肉末	26
柿椒肉粒胡萝卜	27
胡萝卜炒肉丝	27
菠萝腰果炒蘑菇	28
芥蓝牛肉	28
降脂六荤素	28
番茄炒鸡蛋	29
辣味茄丝	30
白菜螺片	31
炒白菜三丝	31
家常春笋	32
黄瓜腰果虾仁	32
芥菜里脊肉片	32
南瓜炒虾米	33
香菇冬笋	34
彩椒鲜虾仁	34

虾仁蛋韭黄	35
豆豉双椒	35
韭菜炒羊肝	35
芦笋百合北极贝	36
腊肠炒双笋	37
松仁菜心	37
干煸四季豆	38
榄菜剁椒四季豆	38
干煸冬笋	38
芦笋炒虾干	39
杭椒炒虾皮	40
三鲜炒春笋	41
芦笋段炒虾仁	41
肉末炒雪里蕻	42
银杏百合炒芦笋	42
香炒青笋条	42
开阳芹菜	43
百合芦笋	44
茄子沙拉	44
川冬菜炒毛豆	45
鱼香酥青豆	45
雪菜毛豆	45
南瓜炒芦笋	46
西葫芦炒肉片	47
豆板虾仁	47
银杏荷兰豆	48
青豆炒肉丝	48
冬菜炒肉末	48
西红柿炒卷心菜	49
虾酱炒四季豆	50
萝卜丝蕨根粉	51

素炒甜椒	51
果香茄条	52
春笋豌豆	52
树椒土豆丝	52
芥菜炒素鸡	53
蛋黄焗南瓜	54
干煸荷兰豆	54
绿豆芽炒芹菜	55
炒三鲜豆芽	55
鸡松炒嫩茄	55
板栗香菇烧丝瓜	56
鱼香茭白	57
干豆豉炒蕨菜	57
醋烹土豆丝	58
西芹百合炒腰果	58
炒三丝凉瓜	58
鸡丝茼蒿杆	59
腐乳炒空心菜	60
番茄白菜丝	61
什锦豌豆粒	61
干贝卷心菜	62
泡椒四季豆	62
淡菜炒笋尖	62
豆筋皮炒韭菜	63
干煸白菜叶	64
百合银杏炒蜜豆	64
洋葱炒肉丝	65
雪菜炒千张	65
蒜蓉炒茼蒿	65
素炒黄瓜	66
芥蓝爆双脆	67
火腿炒卷心菜	67



鸡蛋炒苦瓜	68
麻辣白菜	68
蚝油生菜	68
香辣萝卜干	69
麻香土豆条	70
杭椒炒素菇	70



海蜇鸡柳	72
葱豉爆鸡丁	73
家味鸡里蹦	73
海椒鸡丁	74
花香鸡丝	74
官保鸡丁	74
腰果鸡丁	75
大蒜鸭胗	76
鸡丝炒蕨菜	76
冬笋三黄鸡	77
醋熘鹅块	77
鸡肉蚕豆酥	77
辣子鸡丁	78
黑豆芹菜炒鸡条	79
海鲜芙蓉蛋	79
韭黄鸡丝	80
椒麻鸡片	80
梅汁脆皮鸡	80
滑溜鸡片	81
葱爆鸭块	82
鸡蛋土豆丁	83
醋熘仔鸡	83
芽菜炒三丝	84
韭菜炒鹅脯	84
茄鸡烧粉丝	84
豉酱炒鸡片	85
芫爆鸡片	86
鸡丝豆苗	86
炒鸭肠羊条	87
酱爆熏鸡	87
椿芽炒蛋	87
酱爆鹅肠	88

酱爆桃仁鸡丁	89
左公鸡丁	89
香槟水滑鸡片	90
鱼香凤脯丝	90
米花鸡丁	90
柠檬鸡球	91
炒鸡米	92
雪菜毛豆鸡丁	93
辣子鸡块	93
麦香鸡丁	94
鸡丝炒银芽	94
花椒鸡丁	94
金针菇炒鸡丝	95
菠萝鸡丁	96
XO酱爆凤冠	96
菜薹荷包蛋	97
糖醋鸡丁	97
爆鸡杂	97
芫爆鸡丝	98
鱼香鸡肝	99
干椒鸭丁	99
回锅鸭肉	100
面包鸭片	100
梅子香鸭	100
沙茶炒鸡丝	101



莴笋炒鸡片	102
姜爆鸭丝	103
茉莉鸭片	103
花雕春笋鸡	104
XO酱炒鸡丁	104
滑炒鸡杂	104
香辣莴笋翅	105

清炒鸡柳	106
蛋黄瓜仁炒菠菜	106
鸭丁炒莲子	107
双椒鸭掌	107
木耳炒鸡	107
莴笋炒鸡胗	108
鸡肝炒什锦	109
鸭火二丁	109
仔姜炒鸭丝	110
云腿鸭牛柳	110
鸭片爆肚仁	110
青椒炒蛋	111
火爆乳鸽	112
鸭片鱿鱼卷	112



Part 3 畜肉厨房

清炒里脊	114
芹菜炒肉丝	115
香辣肉丝	115
仔姜羊肉丝	116
豆豉兔丁	116
辣子肥肠	116
木樨肉	117
火爆燎肉	118
葱爆角瓜羊肉	118
辣子肉丁	119
酱爆羊肉丁	119
盐爆里脊	119
糖醋里脊	120
姜味三丝肉	121
油泼羊肉	121
冬笋熘肉丝	122
柠檬里脊片	122
芥菜炒里脊丝	122
滑蛋牛肉	123
葱爆肉丝	124
猕猴桃炒肉丝	125
烟笋炒肉丝	125
熘核桃肉	126
椒麻牛舌	126

水菱炒里脊·····	126
蕨菜羊肉丝·····	127
茼爆里脊丝·····	128
熘炒羊肝·····	128
滑熘里脊·····	129
花仁肉丁·····	129
芝麻肉丝·····	129
熘三样·····	130



麻辣羊肝·····	131
葱香牛扒·····	131
麻辣牛筋·····	132
干煸牛肉丝·····	132
仔姜牛肉片·····	132
鱼香肉丝·····	133
苹果炒牛肉片·····	134
生炒肚尖·····	135
熟炒牛肚丝·····	135
蟹黄蹄筋·····	136
茄汁排叉牛柳·····	136
熘肝尖·····	136
山楂炒羊肉·····	137
洋葱炒猪肝·····	138
果仁肉丁·····	138
荞麦爽猪腰·····	139
芹菜炒猪心·····	139
鱼香腰花·····	139
冬笋炒腊肉·····	140
鱼香牛肉丝·····	141
芹菜牛肉丝·····	141
油爆双脆·····	142
辣炒肚丝·····	142
西芹肚丝·····	142

生炒酥肚·····	143
泡椒炒羊肝·····	144
虾片碎滑肉·····	145
软炸紫盖·····	145
鲜果咕咾肉·····	146
排骨茼蒿梗·····	146
香辣小排骨·····	146
菜心炒猪肝·····	147
冬菜肉丁·····	148
小炒猪肝·····	148
苦瓜炒肉丝·····	149
山楂肉条·····	149
鱼香碎滑肉·····	149
清炒牛肚片·····	150
猪肝菠菜·····	151
青蒜猪肝·····	151
蚝油牛肉丝·····	152
腊肉炒茼蒿·····	152
川香回锅肉·····	152
双椒炒猪肠·····	153
番茄肉片·····	154
扒三鲜·····	154



Part 4 水产世界

糖醋瓦块鱼·····	156
鱼米映红椒·····	157
糖醋酥鱼片·····	157
鸡枞炒鱼片·····	158
鳊鱼丝炒油菜·····	158
麻婆豆腐鱼·····	158
滑熘鱼片·····	159
碧绿鳊鱼卷·····	160
芹菜鳊丝·····	160
豆荚炒墨鱼·····	161
酱爆墨鱼卷·····	161
豉椒爆黄鳝·····	161
清炒鱼丁·····	162
芹菜鱼丝·····	163
麻辣黄鳝·····	163
菱米鱼丁·····	164

滑炒青鱼块	164
干煸鳊背	164
青椒鳊鱼丝	165
生爆鳊丝	166
龙井鱼片	167
抓炒鱼条	167
松仁鱼米	168
葱酥草鱼脯	168
爆氽鱼块	168
咸鱼黄豆芽	169
吉利鲈鱼	170
红椒爆鳊段	170
雪菜炒黄鱼	171
豆瓣花鲢	171



水浸胖头鱼	171
木瓜炒鱿鱼	172
柠檬鱼片	173
辣子鱼块	173
双豆炒鲜鱿	174
葱椒鲈鱼片	174
五彩滑鱼片	174
蛤蜊炒韭香	175
香葱爆炒虾	176
五彩鱼丝	177
双黄鱼片	177
雪菜鱿鱼	178
白炒刀鱼丝	178
麻辣带鱼	178
芡爆鱿鱼卷	179
韭黄鱼丝	180
蟹肉炒鱼肚	180
素炒鱿鱼丝	181

木耳炒扇贝	181
茄汁葡萄鱼	181
辣炒蛤蜊	182
鱿鱼炒三丝	183
香滑鲈鱼球	183
银丝鳊鱼	184
西芹百合炒螺片	184
爬虾肉炒时蔬	184
粉丝炒梭蟹	185
清炒墨鱼片	186
葱姜炒飞蟹	187
椒盐三文鱼	187
水晶五彩虾球	188
椒爆鱿鱼丁	188
麻辣鳊段	188
清炒虾仁	189
沙茶酱炒双鱿	190
爆炒鳊片	190
豆苗炒虾片	191
韭菜薹炒扇贝	191
官保大虾	191
芦笋炒海红	192
葱辣鱼条	193
麻辣田螺	193
白炒虾	194
官保鱿鱼卷	194
干烹鱼段	194
捶熘凤尾虾	195
家常鱿鱼	196
韭黄炒鳊鱼	196



Part 5 豆腐制品

虾酱茼蒿炒豆腐	198
春虾炒豆腐	199
菜薹炒豆皮	199
金银豆腐	200
柠檬豆腐	200
官保生仁豆腐	200
青椒炒豆腐	201
金牌豆腐	202

蛋黄豆腐·····	202
葱花鸡蛋豆腐·····	203
煎炒豆腐·····	203
麻婆豆腐·····	203
素炒辣豆丁·····	204
豆腐干炒豇豆·····	205
霸王豆腐·····	205
酒香豆干·····	206
麻辣鸳鸯豆腐·····	206
爆炒水磨豆腐·····	206
蛋黄炒豆腐·····	207
水熘豆腐·····	208
虾酱炒豆腐·····	209
肉片豆腐·····	209
豆干炒瓜皮·····	210
豆腐炒韭菜·····	210
回锅豆腐·····	210
港式小豆腐·····	211
家常冻豆腐·····	212
肉丁冻豆腐·····	212
香干炒冬笋·····	213
芹菜炒豆干·····	213
松花小豆腐·····	213
尖椒干豆腐·····	214
鸡蓉豆腐·····	215
兰花豆干·····	215
腐竹肚片·····	216
韭黄豆干·····	216
椒香腐竹·····	216
青菜炒干豆腐·····	217
腐竹炒肉片·····	218
碧玉金砖·····	218



金针菇炒肉丝·····	223
松子香菇·····	224
菜心炒双耳·····	224
炒金针蚝油三素·····	225
蟹肉鲜菇·····	225
果老仙斋·····	225
炸熘海带·····	226
双冬炒芥菜·····	227
鲜蘑白菜·····	227
双鲜炒金菇·····	228
芦笋炒三菇·····	228
口蘑菜心·····	228
双耳爆敲虾·····	229
红蘑土豆片·····	230
海带粉丝·····	231
芥蓝腰果炒香菇·····	231
口蘑咖喱鸡·····	232
香菇炒山药·····	232
海米炒双耳·····	232
草菇爆鸡丝·····	233
芥蓝鸡腿菇·····	234
香菇鱼块·····	234
金丝玉条·····	235
金菇爆肥牛·····	235
肉丝炒金针·····	235
肉丝炒平菇·····	236
滑菇小白菜·····	237
炒鲜菇·····	237
清炒平菇豌豆·····	238
蚝油平菇·····	238
莲藕木耳牛肉·····	238
素炒鳝鱼丝·····	239



Part 6 食用菌藻

茭白炒双菇·····	220
灯笼草菇·····	221
香菇炒鸡冠·····	221
蒜片鲜草菇·····	222
木耳爆虾仁·····	222
蘑菇白菜片·····	222



我家的小炒

小炒，又名炒菜，是我国传统烹调技法，也是中国烹饪中最基本的技术之一。小炒最早出现的记载不得而知，至少目前为止还没有比较确凿的说法，在北魏年间的名著《齐民要术》中已经有了“炒令其熟”的相关记载，而到了唐宋时期，菜肴的小炒技法应用已经非常普遍，到了明清以后，炒之技法达到了鼎盛，同时又有了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等多达数十种。清朝袁枚《随园食单》中详细记载了各类炒法的基本原理与质量标准，《调鼎集》中介绍了千余道各地风味菜肴，而炒菜占主要篇幅。自古以来“炒”在烹饪中始终保持着重要的地位。

四季小炒有讲究

XIAOCHAO

大自然造就了人类，人类又生活在自然环境中，一年四季气温的变化，天地运转，春作夏收，秋储冬藏，花开花落，人身也随之受到环境的影响。古有云：春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气；当夏之时，其饮食之味，宜减苦增辛，以养肺气；当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气；当冬之时，其饮食之味，宜减咸而增苦，以养心气。具体的意思，其实就是要根据春夏秋冬不同气候，身体的不同状况定制不同的饮食习惯，食用不同的小炒菜肴，以保证身体的健康。

春季

春季是万物复苏，阳气生发的季节，春季饮食要以养肝为先、营养平衡、多甜少酸、清淡为主。而用牛肉、鸡肉、各种春季食蔬，如菠菜、荠菜、韭菜、春笋等搭配制作的小炒菜肴能够起到防止肝炎、增加免疫力等食疗功效。

夏季

夏天气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。多食用小炒菜肴不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消暑防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的小炒食材有鸭肉、黄瓜、苦瓜、绿豆芽、木耳、紫菜、莲子、杏仁等。



秋季

秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而养生食疗的重点为防燥养阴、养肺、少辛多酸、清润为宜。水果和蔬菜除含有各种营养素外，还有滋阴养肺、润燥生津的作用，故秋季可适量增加蔬菜水果的摄取量。此外乌鸡肉、鸭蛋、胡萝卜、芋头、马铃薯、菱角、芝麻、白果、芡实等也是秋季非常好的小炒食材。

冬季

冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，此时的补充营养很重要，而冬季的饮食原则为增加御寒食物摄入，补充必要的蛋氨酸，多吃富含维生素食物和适量补充矿物质等。用羊肉、狗肉、兔肉、海参、鲫鱼、海带、花椰菜、香菇、银耳、栗子、桂圆等烹调而成的小炒菜肴，能增强人体抵抗力和净化血液，及时清除呼吸道的病毒，有效地抵御病毒对人体的侵袭。

七种小炒技法

XIAOCHAO

小炒是将小型原料放入加有少量油的热锅里，迅速翻拌、调味、勾芡，使原料快速成熟的烹调方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。小炒的分类有很多种，生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的小炒技法。

滑炒

滑炒是所有炒法中最为常见的一类，是将加工成形的小型原料先上浆，再用旺火热油滑熟，或入沸水锅内氽至断生，再放入加有少量油的锅内，在旺火上急速翻炒，最后勾芡或烹汁的一种炒法。滑炒的特点是先给原料上一层糊状的薄浆，再入锅中加热，将一次加热变为二次加热，即滑和炒。成菜具有爽滑柔软、形态饱满、富有光泽、鲜嫩香咸的风味特色。

生炒

生炒技法为家庭中比较常用的方法，其选料限于禽畜鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶，还要加工成片、丁、条、丝和小块等形状。生炒要求把加工好的生料直接下锅，不用提前腌制，也无需上浆挂糊，在锅内调味，用旺火沸油，快速煸炒至肉类原料变色、蔬菜原料断生即出锅，成品要求汁少，鲜香嫩脆。

熟炒

熟炒是先将经过初步加工的原料，经过水煮、烧、蒸、炸成半熟或全熟后，改刀成片、丝、丁、条等形状，不腌制、不上浆，放入烧热的油锅内，加上配料和调味料炒熟的一种炒法。熟炒的材料通常不挂糊，锅离火后，可立刻勾芡，亦可不勾芡。其特色为味道鲜美，有少许卤汁。

煸炒

煸炒又称干炒，就是将切配好的原料用中火加热煸炒，使原料脱水成熟，再加入调味料等继续煸炒，使调味料充分渗入原料至见油不见汁，达到干香、酥软、化渣的一种烹制方法。煸炒、生炒及熟炒有很多相似之处，而煸炒的关键之处可理解为“煸干”，即通过油加热的方法，使原料中的水分挥发，达到浓缩风味之效果。主料因煸干而带来风味和质地的变化，就形成了煸炒的特色。

软炒

软炒又称推炒、泡炒、湿炒等，即把原料加工成比较小的形状，放入液体原料（如牛奶、鸡蛋清等）内调匀后，用中火热油匀速翻炒，使其凝结成菜的烹调方法。还有一种是将主要原料加工成泥蓉后，用汤或水调制成液态状，放入加有少量油的锅中炒熟的烹调方法。软炒是所有炒法中最难掌握的一种技法，其成菜具有质嫩软滑、味道鲜美、清淡爽口的特色。

清炒

清炒是菜单中比较常见的菜式，是将经过初步加工的小型原料，经过腌味、油滑后，放入油锅内用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒等其他炒法有很多相似之处，不同之处是清炒通常只有主料，而且量大，不加或少用配料，并且不用淀粉勾芡。

抓炒

抓炒是北方菜中比较常见的技法，是将原料挂糊过油炸熟后，再加调料后迅速翻炒成菜的技法。成菜特点为色泽金黄、外焦内嫩、味多酸甜。历史上的“四抓”（抓炒腰花、抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒大虾）成为宫廷菜的典范。从理论上定义抓炒，实质为“脆熘”。需要指出的是，在所有的抓炒菜中，“抓炒豆腐”是因原料含水量大，唯一采用拍粉手法的菜品。



* 炒菜锅具与窍门

XIAOCHAO

市场上炒锅的种类比较多,如果按照手柄个数可分为单耳炒锅和双耳炒锅;按锅底形状可以分为平底炒锅和圆底炒锅;而家庭中最为常见的分类方法是按照炒锅的材质,简单分为铁炒锅、铝炒锅、不锈钢炒锅、不粘锅等。

铁锅

铁锅虽然看上去笨重些,但它坚实、耐用、受热均匀,且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加,补充人体铁元素,对贫血等缺铁性疾病也有一定功效。

从材料上说,铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。普通铁锅容易生锈,如果人体吸收过多的氧化铁,即铁锈,就会对肝脏产生危害,所以不宜盛食物过夜。刷锅时也应尽量少用洗涤剂,以防保护层被刷尽。刷完锅后还要尽量将锅内的水擦净,以防生锈。如果有轻微的锈迹,可用醋来清洗。

铝锅

铝炒锅的特性是热分布优良,传热效果是不锈钢锅的很多倍,且锅体较轻。但铝锅不易清洗,而且金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷,从而妨碍人体细胞的能量转换过程。所以家庭尽可能少用铝炒锅,建议使用铁锅或不锈钢锅为好。

在第一次使用铝炒锅时,最好先煮或盛放带油的食物,以便增加防腐能力。另外盛放食物或水不要过夜,用后还需及时清洗干净。



铝炒锅表面有油污时,不能用沙或煤灰擦,应把铝炒锅淋湿,把去污粉调成糊状,用棉布蘸着擦洗,也可趁铝锅表面很热时,用报纸或湿布擦拭,即可擦拭干净。

不锈钢锅

不锈钢炒锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的,具有外表美观、卫生耐用、可塑性强等许多优点,因此被广泛应用于高档锅具。虽然不锈钢锅的金属性能稳定,但其金属元素也有游离,长期使用也会在人体中慢慢蓄积,达到一定量时就会危害人体健康,因此家庭在炒菜时,最好各种材质的炒锅间隔使用,不要长期使用一种材质的炒锅。

不锈钢炒锅不宜制作药膳类小炒菜肴,不仅会使药物失效,甚至生成毒性更大的化合物。另外不锈钢炒锅忌用苏打、漂白粉和次氯酸钠等进行洗涤。

不锈钢炒锅不可长时间盛放盐、酱油、醋、菜汤等,因为这些食品中含有很多电解质,不锈钢会与这些电解质起电化学反应,使有毒的金属元素被溶解出来。

不粘锅

不粘锅使用简便,易于清洗,但生产不粘锅的关键原料——全氟辛酸铵(PFOA),在高温下会裂解并释放出氟氯碳和三氟化碳,对机体组织有害,为安全起见,少用不粘锅为宜。

使用不粘锅时不能使用铁质的汤勺用力搅拌,不粘膜碰破后会脱落,对人体有毒副作用,尽量使用木质软勺搅拌汤水。

用不粘锅炒菜一般不会对人体产生危害,但有些人在炒菜时喜欢把锅烧干后再加油来煎炸食品,这样锅内温度超过 260°C ,会对人体产生一定的危害,因此使用不粘锅时一定要杜绝这种习惯。

* 小炒常用调味料

XIAOCHAO

制作小炒菜肴除了要选好原料,掌握好火候、油温外,还有一点非常重要,那就是要学会灵活地运用各种调味料,正确地加入这些调料,可以使汤羹的味道或浓重、或淡雅,使其各具特色,气味芬芳,回味无穷。

盐

盐是人体必需的调味品之一,是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分,为人体生理功能不可缺少的物质。在汤煲中添加适量的盐,可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡,形成胃酸,促进消化。但食盐不能过量,否则有害无益,尤其对老年人及高血压、心脏病、肝脏病患者,应减少每日食盐的摄入量。

醋

制作小炒菜肴时加入适量醋,对人体有许多益处,可以消除疲劳,能降低血压和胆固醇,防止动脉硬化,具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用,尤其是预防肠道传染病和感冒的发生,有助于食物中钙、磷、铁等物质的吸收,还能防止原料中维生素的流失。

糖

糖为烹调中常用的调味品之一,有润肺生津、补中益气、解酒毒之功效。在烹调中添加糖,可提高菜肴的甜味,抑制酸味,缓和辣味。糖按形态和加工程度的不同,又可分为白砂糖、绵白糖、方糖等。其中白砂糖是由甘蔗的茎汁提炼而成,其色泽洁白,杂质少;绵白糖一般由甜菜根等炼制而成,其质地细软,甜度略低于白砂糖,在烹调中最为常用;方糖是白砂糖的再制品,主要用于饮料类的调味。

番茄酱

番茄酱是由新鲜、成熟的番茄去皮、籽后加工而成的调味品。番茄酱主要有两种,一种为我们常见的番茄酱,色泽鲜红,口味酸香;另一种为番茄沙司,主要由番茄酱、砂糖、饴糖、洋葱、生姜粉、五香粉、大蒜粉、桂皮、食盐、色素等配制而成,呈红褐色,口味酸甜而微有香辣味。在菜品中加入番茄酱能生津止渴、健胃消食,还可以丰富菜品的色泽和口味。



料酒

料酒又称黄酒、老酒等,为我国的特产,一般呈琥珀色,黄中带红,香气浓郁,醇厚可口,全国各地都有生产,其中以浙江绍兴所产黄酒最为著名。料酒的调味作用主要是去腥、增鲜,在制作鱼类、贝类、肉类汤羹粥时,加入适量的料酒,不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解,还可以让汤羹的气味芳香、鲜美去腻。

胡椒粉

胡椒粉是由胡椒科植物胡椒的果实碾压而成,有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。把未成熟胡椒果实采收、干燥后碾成粉即为黑胡椒粉;果实完全成熟后,经加工去掉外皮后碾成末,为白胡椒粉。胡椒粉是汤羹里最常用的香辛调味料,可以有效地去除肉类的油腻和鱼肉的腥味,调节口感,令胃口大开,增进食欲。

酱油

酱油是用面粉或豆类,经蒸制发酵,加盐和水后制成酱的上层液体状物质。酱油滋味鲜美、醇厚柔和、咸淡适口,能增加和改善菜肴的口味和色泽,为烹调中应用非常广泛的调味品,其主要品种有生抽、老抽、白酱油等。

八类炒菜常用油

XIAOCHAO

花生油

花生油淡黄透明，色泽清亮，气味芬芳，滋味可口，是一种比较容易消化的食用油。经常食用花生油，可以防止皮肤皱裂老化，保护血管壁，防止血栓形成，有助于预防动脉硬化和冠心病。花生油中的胆碱，还可改善人脑的记忆力，延缓脑功能衰退。

橄榄油

橄榄油取自常绿橄榄树的果实，是一种优良的不干性油脂，是世界上最重要、最古老的油脂之一。相对其他油脂，橄榄油的价格比较昂贵，富含多种维生素，如维生素A、D、E、K、F等，是非常好的油脂之一。

大豆油

大豆油取自大豆种子，是世界上产量最多的油脂，精炼过的大豆油为淡黄色。大豆油中含有大量的亚油酸，是人体必需的脂肪酸之一，幼儿缺乏亚油酸，皮肤变得干燥，鳞屑增厚，发育生长迟缓；老年人缺乏亚油酸，会引起白内障及心脑血管病变。

玉米油

玉米油是一种高品质的食用植物油，是从玉米胚中提取的油脂。玉米油色泽金黄透明，清香扑鼻，很适合快速烹炒和煎炸用油，它既可以保持蔬菜和食品的色泽和香味，又不损失营养价值。



菜籽油

菜籽油呈深黄略带绿色，具有令人不愉快的气味和辣味，一般需经碱、脱色、脱臭等处理方可食用。菜籽油有利胆功能，人体对菜籽油的消化吸收率也比较高。但是菜籽油有一个严重的问题，高芥酸的菜籽油含有大量芥酸和芥子甙等物质，这些物质摄入过量对人体的生长发育可能造成不利影响，因此菜籽油应该与其他油种搭配食用。

高级烹调油

高级烹调油是将普通食用油再加工而成的精制食用油。它的外观澄清、透明、色泽淡黄，比一般食用油颜色略浅，没有一般食用油存在的油料固有气味和口味。高级烹调油用于烹调时不起沫、油烟少，是色味俱佳、营养丰富的高档食用油。

食用调和油

食用调和油一般选用精炼大豆油、菜籽油、花生油、葵花籽油、棉籽油等为主要原料，还可配有精炼过的玉米胚油、油茶籽油、红花籽油、小麦胚油等特种油脂。将两种以上经精炼的油脂按比例调配制成的食用油，食用调和油澄清、透明，是消费者喜欢的油脂之一。

香油

香油是小磨香油和机制香油的统称，在加工过程中，芝麻中的特有成分经高温处理后，生成具有特殊香味的物质，致使芝麻油具有独特的香味，有别于其他各种食用油。

* 七种食用油误区

XIAOCHAO

食用油是人们日常生活中的必备食品。我们常吃的食用油（豆油、花生油、熟猪油等）中含有脂肪酸、油酸、卵磷脂和维生素等多种对人体有益的物质，是人体营养和热量的主要来源之一。不过食用油的用法是否科学，对人体的健康起着至关重要的作用，如果用油的方法不当，会给人体健康带来损害，甚至会因此而引发各种疾病。

❶ 用高温油炒菜

很多人在炒菜时喜欢等到锅里的油冒烟时（高温时）才开始炒菜，这是一种误解。因为用高温油炒菜不但会破坏食物中的营养成分，还会在热炒的过程中产生一些过氧化物和致癌物质，人吃了这样的菜会影响身体健康。正确的做法是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，四周大量冒泡但颜色不马上变黄，证明油温适当。

❷ 植物油多吃无妨

很多人认为荤油要少吃，植物油多吃也无妨，因此有些家庭每日每人植物油摄入多达50克甚至更多，其实这是个误区。长年吃这样的菜肴，对心脑血管极其不利，易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。正常人每天植物油的摄入量在20~25克左右为宜，有肥胖和高血脂的患者，应该再减少，但不应少于10~15克。

❸ 害怕肥胖不吃油

把菜肴都做成凉拌菜和白煮菜就健康吗？提倡少油烹调并非鼓励无油饮食，因为适量的油不仅能提供人体所需的脂肪酸，促进人体吸收脂溶性维生素，还能软化食物纤维，减少食物体积，提供饱腹感，预防胆结石的发生。即便在节食减肥的时候，每天也需要至少20克膳食脂肪酸才能维持胆汁正常排出，同时避免因为必需脂肪酸的不足损害皮肤的健康。

❹ 只吃植物性食用油

许多素食者只吃植物性食用油而不吃动物性食用油，这种做法也是不妥的。因为动物性食用油中的维生素和必需脂肪酸的含量要明显高于植物性食用油，若一个人只吃植物性食用油，就会使其维生素和必需脂肪酸的摄入量大为减少，从而影响身体健康。

❺ 长期食用单一品种油脂

很多家庭都是长年使用单一品种的食用油，正确的用油方法是炒不同的菜时选用不同品种的食用油。如炒猪肉时应尽量使用调和油，而炒牛肉时则应使用豆油，以便使菜中的营养能够更好地被人体吸收。虽然一般的家庭很难做到这一点，但在平时应交替地使用几种食用油，或是隔一段时间就换一种食用油，这样才能使人体所吸收的营养更为均衡。

❻ 食用反复用过的油

反复炸食品的油，如炸麻花、油条、麻团、鱼、鸡所用的油。因为这些油多为过度加热和反复加热，使用较久致使脂肪酸氧化，氧化的油严重影响健康，极易导致肥胖症、糖尿病，引发高胆固醇血症和冠心病。



❼ 最贵的油脂价值最高

市场上橄榄油最贵，很多人认为其营养价值也最高。因为橄榄油提炼起来比较困难，其生产的劳动价值高，所以价格就水涨船高了。但我们不能光吃橄榄油，每一种植物油都有自己的独特之处，因此最好的选择是各种油换着吃。其他的植物油如葵花油、大豆油和玉米油也是佼佼者，它们含有丰富的不饱和脂肪酸，可以增强身体的免疫力、改善皮肤状况、加速胃溃疡的痊愈、降低血压和胆固醇等。

炒菜油温与其他

XIAOCHAO

小炒菜肴时,掌握好油温十分重要,油的温度过高、过低对炒出来的菜肴香味也有影响。有些小炒菜肴需要先把加工好的原料放入油锅内进行熟处理,滑油的温度过高,会使小炒的菜着外焦里不熟;而油的温度过低,滑油原料挂的浆、糊容易脱散,使菜肴不能酥脆。

家庭在烹调时一般可以把油温分为三个级段:三四成热(温油锅),五六成热(热油锅)和七八成热(旺油锅)。这里所说的几成,是相对于油脂的燃点而言,一成相当于达到燃点温度的1/10。不同的油脂燃点各不相同,习惯上我们取一个临近的整数,一般设定为300℃为十成油温。

温油锅(三四成热)的温度在90℃~120℃,油锅无青烟、无响声,油面较平静,放入原料时周围出现少量气泡。热油锅(五六成热)的温度为150℃~180℃,油锅微有青烟,油从四周向中间翻动,放入原料后周围出现大量气泡,无爆声。而旺油锅(七八成热)的温度为210℃~240℃,油锅有青烟,油面较静,用手勺搅时,有响声。放入原料后周围出现大量气泡,并带有轻微的爆炸声。

正确鉴别油温后,还必须注意火力大小、原料性质以及下料多少,对这三个与油温密切相关的变量加以正确掌握。如使用旺火时,原料下锅的油温要低一些,因为旺火可使油温迅速上升。中火时原料下锅时的油温可以偏高一些,因为中火加热油温上升较慢。投料量多的,下锅时油温可高一些,而投料量少的,下锅时,油温可低一些。油温还应根据原料质地的老嫩和形状大小,适当掌握。在烹调时,以上这些问题不是孤立的,必须同时顾及,灵活掌握。

炒菜与爆菜

在中国烹调技法中,炒菜和爆菜是应用非常广泛的技法之一。炒菜与爆菜在原料加工、上浆滑油、烹调成菜等多个方面有相似的地方,但也有不同之处。如炒菜的火候通常是较大,而爆菜的火候必须是特大、旺火;炒菜的速度比较快,但放调料可以一样一样地放,而爆菜的速度必须特快,加入调料(包括用碗调芡汁)集中在一起,一次性下锅;口感上炒的菜肴口感讲究嫩;而爆的菜肴不仅要嫩,更要求脆。此外炒菜大都加有配料,而爆菜大都为独料(一种原料),由此看来,炒菜和爆菜还是有区别的,正是这种区别体现出两种不同的风格。



炒菜的色香味

色彩对人的食欲影响很大,红、黄色可使人增加食欲,而蓝色则不起作用或使人厌食。蔬菜的色彩很多,红、黄、绿、青、白,再加上肉食和水产品的颜色,可调配出丰富多彩的各色菜肴。另外炒菜的色泽既要鲜明又要和谐;既要用对比色,又要使色调和谐统一。

炒菜要求清香、醇香,香气能诱发人的食欲。菜肴的香味有的来自原料本身,如葱、姜、香椿、芹菜等。也有的要加带有香味的调料,如花椒、八角、桂皮等。烹制时投料的先后及火候的掌握对香味作用很大。炒菜时适时的投料,适度的火候,烹制出的菜肴,具有沁人心肺的醇香,使人有“香气扑鼻、馋涎欲滴”之感。

菜肴要有可口的味道,这是色、香、味中重要的一条。主要通过烹制和加调味品,使菜肴产生人们喜爱的美味。一般说咸、甜、麻、辣、酸为基本味,还有由各种调味品制成的多种复合味。炒菜中通常可以采取荤素配合,使菜肴油而不腻,味厚而不糊口。做菜要达到甜咸适度,一般放盐不宜多,加糖更要因人而异,还要达到五味调和,突出菜肴的鲜味。