

家庭餐厅



厨师必备

◆ 赵怀信

主编

# 烹小调诀窍

## 好学易做

### 1000样

大师经验，烹调捷径，炒菜诀窍，尽在其中

跟大师学下厨，炒菜小诀窍轻松就学到。相同的材料，做出与众不同的味道，厨房高手非你莫属。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

好学易做

# 烹小调诀窍

1000招

天天饮食 食全食美

滋补佳品，易学易做，科学搭配，四季皆益

赵怀信 主编

吉林科学技术出版社

# 好学易做·烹调小诀窍 1000 招

主 编:赵怀信

责任编辑:王玉峰 车 强 封面设计:红十月工作室

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

\*

640×960 毫米 16 开本 19 印张 260000 字 彩图 16 版

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3066-0/Z·433

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5635177

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

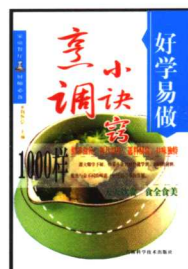
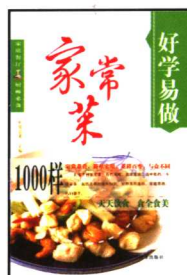
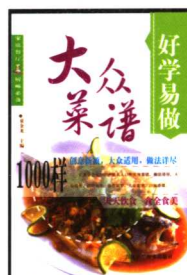
实 名 吉林科技出版社



### 作者简介：

赵怀信高级烹调师，中国烹饪协会会员，1991年被编入《中国厨师名人录》，1994年入选《中国厨师菜典》、《华夏名厨名菜选编》，同时被聘为特邀编委，曾编写出版过《实用家庭菜谱》、《学做家常菜》、《名菜赏析与烹制技巧》、《家常菜谱》、《烹狗秘笈》等十余部著作。





责任编辑：齐郁 赵鹏

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

# 前 言

我国烹饪技术，历史悠久，技艺精湛，八大菜系，各具特色。近年来，各地出版了大量菜谱、食谱、烹调技术等专业书籍。但这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单做法，兼及少量的烹饪基础知识，基本烹调方法。而对于烹调原理，菜肴原料在加热、调制过程中所产生的物理、化学变化，以及烹调的规律、要领、关键环节等介绍的却比较少，因而，虽能使初学者掌握一些基础知识和一些菜肴的简单制法，但仍处于“知其然，而不知其所以然”的懵懂状态之中。因此，使人们难以准确、深刻地理解烹调技术要领，得心应手地掌握烹饪技术，并举一反三。尤其应当指出的是，许多专业人员也是在这种“不知其所以然”的状态下学习操作或传授烹饪技术。这对于全面地继承，并进一步发展我国的烹饪技术，使之逐步趋于科学化，无疑是极大的障碍。为彻底改变这种落后的状态，使读者既能学会各项操作技术，又懂得其中的科学原理，我尝试着编著了这本《烹调小诀窍 1000 招》，并试图运用现代科学技术的观点和方法，结合实践，尽可能全面地解释烹调技术中的科学烹调原理、操作规律、技术要领、关键环节，以及烹调过程中经常遇到的各种各样的“为什么”。在编著中，力求内容丰富，深入浅出，言简意赅，通俗易懂。

本书可作为专业教材和参考书，亦可作为自学用书，对于专业餐馆、团体食堂、广大家庭均具有实用价值。

由于编者水平有限，成书仓促，书中的缺点和错误在所难免，敬请专家、前辈、同仁及读者批评指正。

编 者  
2005 年 1 月 1 日

# 葱爆鸡块



## 炒菜 疑问 妙解

问:葱的香味要如何才能爆炒出来?

答:葱爆鸡肉着重在葱所释出的香味,因此在爆香葱时,要以大火爆到葱的外表呈现焦褐色,香气才会完全溢出,再放入其他的材料拌炒。

### 【原料】

鸡腿 2 只,葱 200 克,姜 5 片,红辣椒 2 根。

### 【准备工作】

- 1.葱洗净,切段(图 1)。
- 2.姜洗净,红辣椒去蒂洗净,均切片(图 2)。

### 【调料】

酱油 10 克,绍酒、胡椒粉各适量。

### 【生炒示范】

- 1.鸡腿切小块,放入滚水中烫至七分熟,捞起,沥干水分备用(图 3)。
- 2.锅中倒入适量油烧热,爆香葱、姜、红辣椒(图 4)。
- 3.再放入鸡块及酱油、绍酒、胡椒粉,以大火炒匀,当鸡肉熟软时,即可盛出。

# 小黄瓜炒花枝



## 〔生炒示范〕

1. 锅中先倒入适量油烧热，再放入红辣椒炒香(图1)。
2. 加入小黄瓜炒熟(图2)，再加入花枝及鸡精、绍酒、精盐炒匀，即可盛出。

## 〔原料〕

小黄瓜 300 克，花枝 200 克，红辣椒 1 根，姜 2 片。

## 〔调料〕

鸡精 5 克，绍酒 10 克，精盐 3 克。

## 〔准备工作〕

1. 小黄瓜洗净，切滚刀块。
2. 红辣椒去蒂，洗净切片；姜洗净备用。
3. 花枝洗净，撕除外膜(图1)，先切花再切片(图2)，放入滚水中汆烫，捞出，以冷水冲净。



## 炒菜 疑问 妙解

### 问：炒小黄瓜和花枝如何同时熟？

答：花枝易熟，而小黄瓜却不易炒软，二者同炒时，为了避免花枝过老，要先把小黄瓜炒软后，才可加入花枝拌炒。





# 炒三鲜

Q

## 炒菜 疑问 妙解

问：如何炒出口感脆嫩的虾仁？

答：虾仁用盐抓拌，可促使虾肉脱水，除了有调味的功能外，也可让虾仁的口感变得结实、有弹性。

### 〔原料〕

虾仁、花枝、猪里脊肉、豌豆荚各 100 克  
葱 1 棵，姜 2 片，大蒜 2 粒，红辣椒 2 根。

### 〔调料〕

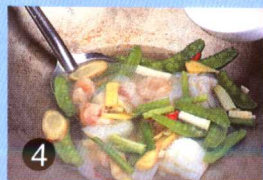
精盐 3 克，白糖 5 克，绍酒 10 克，胡椒粉 3 克，水淀粉适量。

### 〔准备工作〕

1. 葱洗净，姜、大蒜去皮，红辣椒去蒂及籽、洗净，均切末。
2. 豌豆荚撕去老筋，洗净(图 1)。
3. 里脊肉洗净，切片；花枝洗净，撕除外膜，先切花再切片。
4. 虾仁去除泥肠(图 2)，洗净后沥干水分。

### 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热，爆香葱、姜、大蒜、红辣椒。
2. 加入虾仁(图 3)、花枝、猪里脊肉、豌豆荚炒至七分熟。
3. 放入精盐、白糖、绍酒、胡椒粉炒匀，再加入水淀粉勾芡(图 4)即可盛出。



# 碧绿鱼片



## 炒菜 疑问 妙解

问:怎样炒出鲜嫩完整的鱼片?

答:鲷鱼片肉质细嫩,为了避免快炒时碎散,影响口感,因此要先放入热油中快速滚烫一下,使肉片定型,待其他配料炒好才加入锅中。

### 〔原料〕

鲷鱼肉 150 克,绿竹笋 60 克,油菜 20 克,胡萝卜 20 克,香菇 6 朵。

### 〔准备工作〕

1. 鲷鱼肉、胡萝卜洗净,均切片(图 1)。
2. 香菇泡软,绿竹笋去皮洗净,均切片。
3. 油菜洗净(图 2),放入滚水中烫熟,捞出,沥干水分备用。

### 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热,放入鲷鱼片烫至变色,捞出,沥干油分(图 3)。
2. 锅中留底油继续烧热,放入香菇、胡萝卜、绿竹笋炒熟(图 4)。
3. 锅中加入鲷鱼片、油菜及精盐、鸡精、绍酒、香油炒匀,再用水淀粉勾芡,即可盛出。



1



2



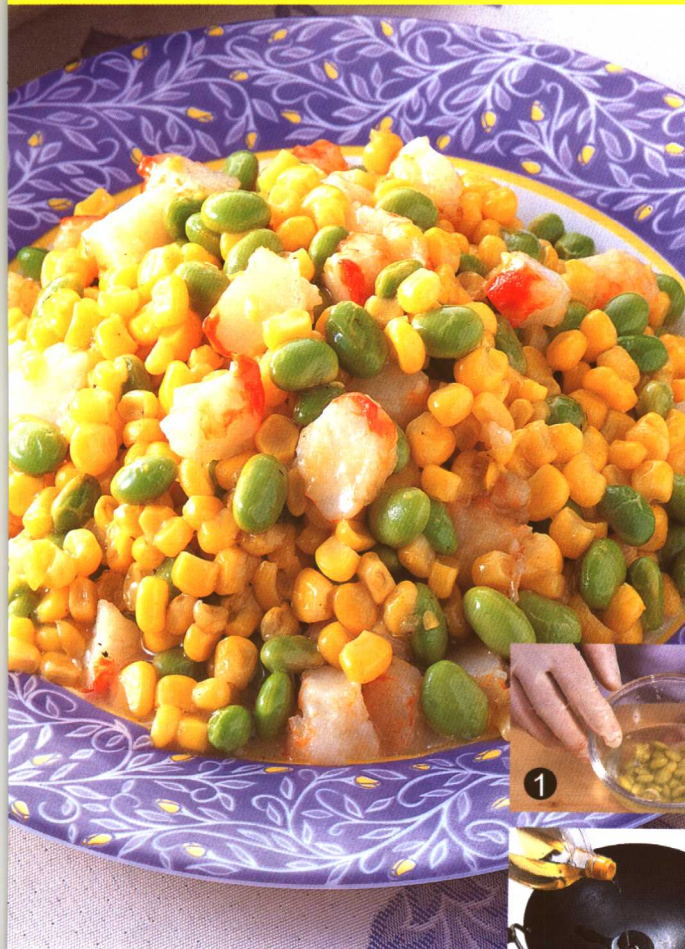
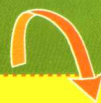
3



4



# 玉米炒虾仁



## 〔原料〕

玉米粒 300 克, 素虾仁 150 克, 毛豆仁 100 克。

## 〔调料〕

白胡椒粉 3 克, 鸡精 5 克, 精盐 3 克, 水淀粉适量。

## 〔准备工作〕

1. 毛豆仁、玉米粒分别洗净(图 1), 沥干水分。
2. 素虾仁洗净沥干, 切小丁备用(图 2)。

## 〔生炒示范〕

锅中倒入适量油烧热(图 3), 放入玉米粒、素虾仁、毛豆仁及白胡椒粉、鸡精、精盐炒熟, 再加入水淀粉炒匀, 即可盛出(图 4)。



## QA 炒菜 疑问 妙解

问: 炒素虾仁如何避免表面软黏?

答: 素虾仁是由魔芋制成, 不宜过度加热, 以免表面糊化而变得软黏。烹调时应先将玉米粒炒熟, 再放入素虾仁。

# 空心菜炒牛肉

## 【原料】

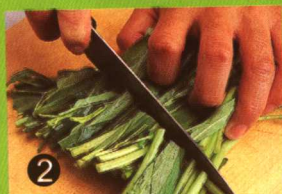
牛肉片 150 克, 空心菜 300 克, 大蒜 20 克, 红辣椒 50 克。

## 【调料】

白糖 5 克, 豆瓣酱适量。

## 【准备工作】

1. 大蒜去皮, 拍扁(图 1)。
2. 红辣椒去蒂, 洗净切片。
3. 空心菜洗净沥干, 切成小段备用(图 2)。



## 【生炒示范】

1. 锅中倒入适量油烧热, 放入大蒜、红辣椒爆香(图 3), 再放入白糖、豆瓣酱、空心菜炒匀, 捞出备用。
2. 将牛肉片以热油烫至七分熟(图 4), 倒出余油, 加入空心菜略炒即可。



QA

## 炒菜 疑问 妙解

问: 炒空心菜如何避免菜叶变黑?

答: 空心菜炒熟后容易变黑, 影响美观, 可加入少许小苏打粉或是白醋, 有助于保持空心菜翠绿的颜色, 口感也更为脆嫩。

# 椰汁鸡丁

## 〔原料〕

鸡腿 200 克, 洋葱 50 克, 大蒜 2 粒, 姜 2 片, 土豆、西红柿各 1 个。

## 〔准备工作〕

1. 将大蒜和姜洗净, 分别切末(图 1)。
2. 土豆、洋葱去皮, 西红柿去蒂, 分别洗净切丁。
3. 鸡腿洗净, 去骨, 切成小块(图 2)。

## 〔调料〕

咖喱粉 20 克, 椰奶、高汤各 1 杯, 白糖 5 克, 精盐、绍酒各适量, 水淀粉少许。

## 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热, 放入洋葱、大蒜、姜及咖喱粉炒香, 加入鸡块炒至七分熟。
2. 加入土豆、西红柿拌炒均匀(图 3), 再加入椰奶、高汤、白糖、精盐、绍酒煮滚(图 4), 改小火煮至鸡肉熟软入味, 最后加入水淀粉勾芡即可。



## 炒菜 疑问 妙解

Q A

问: 如何使土豆吃起来甜而不涩?

答: 土豆有时吃起来有些许涩味, 可在去皮后放入清水中浸泡一下, 即可甜而不涩。

# 双色炒鸡丁

## 炒菜 疑问 妙解

**问：腰果怎么炒才能保持酥脆？**

答：为了保有酥脆的口感，腰果一定要在最后加入，烹调时间宜短，快速翻炒即可。下锅前先放入烤箱烘烤一下，以去除水分，吃起来更香酥。



### 〔原料〕

鸡胸肉 200 克，熟腰果 100 克，青椒、胡萝卜各 1/2 个，红辣椒 2 个，葱 1 棵，土豆、西红柿各 1 个

### 〔准备工作〕

1. 红辣椒洗净去蒂，切粗丝。
2. 葱洗净，一半切末(图 1)，一半切段。
3. 胡萝卜去皮洗净，青椒去蒂及籽，均切丁。
4. 鸡胸肉洗净切丁，放入碗中加酱油、淀粉抓拌(图 2)，腌 10 分钟备用。

### 〔调料〕

酱油 10 克，精盐 3 克，绍酒、白糖各适量，淀粉少许。

### 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热，放入葱末、红辣椒爆香(图 3)，加入鸡肉及精盐、绍酒、白糖炒至半熟。
2. 锅中再加入胡萝卜、青椒炒熟，最后加入腰果炒匀(图 4)，即可盛出。



# 青椒鸡茸

## 【原料】

鸡胸肉 200 克, 青椒 1 个, 大蒜 2 粒, 红辣椒 2 个, 九层塔 30 克, 姜 2 片。

## 【调味料】

白糖 5 克, 精盐、绍酒各适量, 沙茶酱 20 克。

## 【准备工作】

1. 姜洗净, 红辣椒去蒂洗净, 大蒜去皮(图 1), 均切末; 青椒去蒂及籽(图 2), 切长条。
2. 九层塔洗净, 去茎; 鸡胸肉洗净, 切丁。

## 【生炒示范】

1. 锅中加入适量油烧热, 爆香蒜末(图 3), 放入鸡丁炒至七分熟。
2. 锅中再加入鸡胸肉、青椒、大蒜、红辣椒、九层塔、姜末及白糖、精盐、绍酒、沙茶酱炒匀(图 4), 即可盛出。



QA

## 炒菜 疑问 妙解

问: 怎样保持青椒的翠绿颜色?

答: 青椒一定要先以热油烫过再下锅拌炒, 不仅容易熟透软化, 亦能保持其翠绿的颜色及翠嫩的口感。



1



2

# 生炒蛤蜊

QA

炒菜 疑问 妙解

问:炒蛤仔如何避免蛤肉过老或缩小?

答:蛤仔易熟,应避免炒太久,以免肉质变老、缩小而不易入味,快炒也可避免蛤仔的鲜味流失至汤汁中。

## 〔原料〕

蛤蜊 200 克,大蒜 3 粒,九层塔 50 克,  
姜 2 片,红辣椒 2 个。

## 〔调料〕

酱油膏 20 克,绍酒 10 克,白糖 5 克,精  
盐 3 克。

## 〔准备工作〕

1. 红辣椒洗净,切末(图 1);大蒜去皮,切末;姜去皮,切片。
2. 九层塔摘下嫩叶,洗净待用。
3. 蛤蜊放入盐水中浸泡吐沙(图 2),捞出冲净,沥干备用。

## 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热,爆香蒜末、姜、红辣椒(图 3)。
2. 再放入蛤蜊炒至壳开,加入酱油膏、绍酒、白糖、精盐炒匀,再加入九层塔炒香即可(图 4)。



3



4

# 腰果虾仁



## 炒菜 疑问 妙解

问：炒熟腰果如何避免产生苦味？

答：熟的腰果不宜炒太久，以免表皮焦掉，吃起来不但有苦味，也不够脆，易影响美观及口感。

### 〔原料〕

熟腰果 10 克，虾仁 150 克，葱 1 棵。

### 〔调料〕

精盐、鸡精各 3 克，绍酒适量。

### 〔准备工作〕

1. 葱洗净，切末(图 1)；腰果洗净，擦干。
2. 虾仁去肠泥(图 2)，洗净备用。

### 〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热，放入虾仁炒至变色(图 3)，捞出后沥干油分。
2. 锅中余油继续加热，爆香葱末，放入腰果炒熟(图 4)，加入已炒过的虾仁，再放入精盐、鸡精、绍酒炒匀，即可盛出。



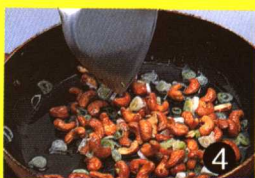
1



2



3



4