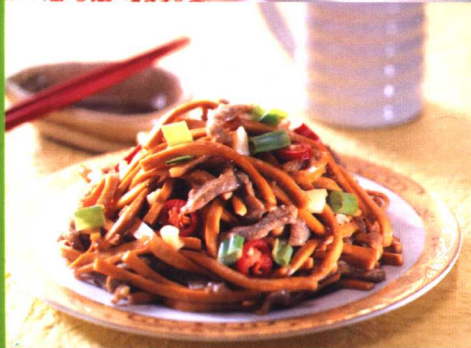


小炒高手

林清茶 著



中国纺织出版社



快炒·滑炒·爆炒·煸炒·...

小炒高手



图书在版编目(CIP)数据

小炒高手/林清茶著. — 北京: 中国纺织出版社,
2005.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3192-0/TS · 1898

I. 小… II. ①林… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120573号

《快炒小诀窍》林清茶著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6163

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

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

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 20千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列29

小炒高手

林清茶著



 中国纺织出版社

目录

- 4 炒菜的基本技巧
- 6 炒菜的美味秘诀
- 7 掌握好炒菜火候

Part1 猪肉怎么炒最好吃

- 8 青椒糖醋里脊
- 9 翠玉肉片
- 10 土豆炒肉丝
- 12 炒木须肉
- 14 小黄瓜炒猪肝
- 16 狮子头炒甜豆
- 18 韭黄炒猪肝
- 19 姜丝大肠

Part2 牛肉怎么炒最好吃

- 20 牛肉炒干丝
- 22 芥蓝牛肉片
- 24 毛豆咖喱牛肉
- 26 空心菜炒牛肉
- 28 葱爆牛肉
- 30 青椒牛肉丝
- 32 干煸牛肉丝

Part3 鸡肉怎么炒最好吃

- 34 雪菜毛豆鸡丁
- 36 甜豆鸡片
- 38 辣子鸡柳
- 39 荷兰豆炒鸡柳
- 40 葱爆鸡块
- 42 宫保鸡丁
- 44 三杯鸡

Part4 海鲜怎么炒最好吃

- 46 蒜炒盐酥虾
- 48 碧绿鱼片
- 50 小黄瓜炒墨鱼
- 52 什锦炒虾仁
- 54 炒鳝鱼
- 56 宫保鱿鱼卷
- 58 糖醋鱼片
- 60 荷兰豆炒鱼片
- 62 淮山炒鲜贝
- 64 蒜蓉爆虾





Part5 蔬菜怎么炒最好吃

- 66 蜆丝芥菜
- 68 黑胡椒四季豆
- 70 海带玉米笋
- 72 芹菜炒豆干
- 74 百合芦笋
- 76 魔芋炒西兰花
- 77 干煸四季豆
- 78 番茄炒圆白菜
- 79 开洋白菜

Part6 蛋、豆腐怎么炒最好吃

- 80 青蒜沙茶豆腐
- 81 虾仁炒蛋
- 82 蟹粉豆腐
- 83 菜脯炒蛋

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

面粉1杯=120克

1大匙=15毫升=3茶匙

细砂糖1杯=200克

1茶匙=5毫升

色拉油1杯=227克

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

烹调中所有油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

Contents





炒菜的基本技巧

“炒”可以大致分为生炒、熟炒、滑炒、软炒、煸炒和爆炒几类，每一种炒法都有各自的特色和技巧，不但不同材料适合的炒法不同，即使是相同的材料，在使用不同的炒法时，也可以炒出不同的口感。

生炒

生炒，就是材料不需要上浆或挂糊，直接放入油锅中，用大火迅速翻炒。

●●技巧

1. 适合蔬菜或肉类等质脆易熟的原料，由于翻炒速度快、加热时间短，所以材料必须预先切成丝、片或丁状，才能在短时间内炒熟。
2. 在生炒肉类等动物性材料时，要保持大火冷油，在油面平静、没有冒烟时，就将材料放入，以免结团、糊锅。如果需要使用各种新鲜蔬菜作为配料，可以先炒肉类等主要材料，加入酱油等调味料后，快速捞起，再另将少量油烧热，快速翻炒蔬菜，在蔬菜即将炒熟时，将肉类等主材料同炒，最后加入盐等调味。

滑炒

滑炒的最大特色就是滑嫩柔软，适合用于鸡胸

肉、猪里脊肉或鱼、虾等新鲜、质地柔嫩的食材，经过上浆、滑油处理，再用大火迅速翻炒，最后加入芡汁。上浆要均匀，大小、厚薄和粗细都要一致，以保持肉鲜嫩多汁的口感。

●●技巧

1. 用于滑炒的肉类在烹调之前，必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、粒或末状，以便于快熟。
2. 锅中的油温加热至 150°C 左右时，放入肉类快炒一下，捞出，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油再以强火烧至 190°C 左右，加入调味汁、配菜材料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。

熟炒

熟炒，就是将材料用氽烫、蒸或油炸等方式煮熟后再炒，适合用于猪、牛、羊、鸡等肉类。在前处理时，要控制好熟度，恰熟时就要立刻捞起，以免口感太老。熟炒中使用各种酱料调味，香气宜人。

●●技巧

熟炒要用中火热油炒，在油锅冒出青烟、油从四周向中央波动时，加入葱、姜、蒜末等爆香，再将肉类等主料加入，炒至肉类出油时，加入辣豆瓣酱、甜面酱等酱料，继续反复翻炒，使原料完全入味，最后，再入料酒、糖或葱段，翻炒几下，即可起锅。如果使用熟炒的原料量较多时，可以改用大火。

爆炒

爆炒适合用于肉类、动物内脏和海鲜等带有脆感和韧性的动物性食材，汆烫、滑油或油炸后，使用中量的油，在大火热油中快速加热完成。爆炒时，若使用的辅料和调味料不同，还可以细分为葱爆、油爆和酱爆等，但制作方法大致相同，都可以呈现食材原有的脆嫩口感。

●●技巧

爆炒时将锅加热，倒入油加热至表面冒烟，爆香姜、蒜后，再将材料加入，大火快速翻炒后将火调小，倒入预先调好的调味汁，快速翻炒，即可将食材爆炒得鲜嫩油亮。

煸炒

煸炒，也称干炒或干煸，利用大火和少量的油炒干食材中的水分，产生香脆的口感，和生炒有些相似。煸炒的时间较长，宜使用不容易碎烂的材料，

可以使用鲜嫩的绿色蔬菜或口感较清脆的青椒、四季豆，或是瘦牛肉、猪肉等材料，去除筋膜后，切成丝状或片状等小型的形状。

●●技巧

怎样才能将食材煸炒得干香脆酥呢？煸炒的油温较高，煸炒前，一定要将锅烧热，再倒入油加热至油面冒烟，油面平静时，将主料加入煸炒，迅速翻炒，使食材均匀受热，等肉类主料煸炒成表面成红褐色时，加入豆瓣酱或辣椒酱等调味，将火转小，并加入酱油、醋、糖等调味料调味，拌炒均匀后，即可起锅。

软炒



软炒，就是将生的材料加工成泥蓉状，或用蛋汁、牛奶、淀粉、汤水等调成液状后，倒入温油锅中加热成松软的棉絮状。软炒的最大特色就在于松软似棉的口感，适合鱼、虾、蛋、鸡肉等材料，在加入各种汤水调制时，不能加味，也不能加太多汤水。

●●技巧

软炒时，锅要先用油滑好，保持中火热油，当油面开始冒烟、油从四周聚向中央时，将泥蓉状或半流汁的材料倒入，用锅铲轻轻推炒。有些材料需要在推炒的过程中分次加入少量油，避免材料粘锅，等主材料凝固时，即可起锅。



炒菜的美味秘诀

“学” 炒菜首先要知道的，是如何把握烹调的火候，而火候的判断，很难用三言两语说得清楚，必须靠长期的经验累积。就以炒青菜来说，单是一种青类，从食材的挑选、清洗处理，到下锅前的准备工作，即使是重复千百遍的动作，有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否，造成不同的烹调口感。

热锅滑油 步骤不能省

炒菜的火候尤其重要。很多人在家炒青菜叶，最怕锅中有一部分菜叶熟了，另一部分却还是生的，等到炒好盛起时，总有一些菜叶不是变黄就是变黑了，既不美观又不可口，这就是炒锅受热分布不均匀造成的。因此炒菜前必须先热锅、滑油，这个步骤绝不能省。

滑油就是为干锅暖身，避免锅底热、锅身却不够热的缺点。而且让热油在锅底滑一圈，不仅能提高锅的温度，炒起菜来也不易粘锅，很快达到大火快炒、食物受热均匀的效果，炒出来的青菜极易快熟且颜色翠绿、营养不流失，肉类也不会粘黏锅底，十分好用。

此外，并不是所有的蔬菜都要用大火快炒，像圆白菜比较脆，不怕久炒，所以可加水甚至盖上锅盖焖煮；而本身质地较硬的花菜、芥菜则最好先汆烫再炒，口感才会恰到好处。

如果担心家中炉具的火力不够大，无法达到大火快炒的效果，炒菜时不妨准备一碗热油放在旁边，待青菜下锅炒时，淋入少许热油，也有保持锅中温度、间接补充火力的效果。

肉类腌过 口感较滑嫩

肉类为避免老硬、流失原味，下锅炒之前通常要放入热油锅中滚烫一下，这叫“过油”。但在过油之前，肉类最好先腌拌一下，如牛肉、猪肉加酱油腌拌，肉质会变滑嫩。鸡肉则要加盐抓拌，才能保持肉色白皙，也能达到滑嫩的效果。虾仁用盐抓拌一下，可促进虾肉脱水，除了调味之外，也可让虾仁口感变得较结实、有弹性。





掌握好炒菜火候

“火”候即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，以方便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信是许多读者最想了解烹调诀窍。

火力的分类

◎旺火

旺火又称大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色、热度逼人；烹煮速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆等烹调。

◎中火

中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰比较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

◎小火

小火又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调。

◎微火

微火又称烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗沉且热度低；一般适用于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。

烹饪辞典

◎余烫

余烫是指将食材放入滚水中略煮一下、立即捞出的烹调方法。余烫时间长短应视食材所需熟度而定，目的是缩短后续的烹调时间，或是为了去除食材的腥臭味。

◎过油

过油是将腌过的肉类放入锅中以热油滚烫一下，以封住肉汁的原味，增进滑嫩的口感。

◎滑油

干锅倒油烧热，让热油在锅底滑一圈叫做“滑油”，可使食材不易粘锅，还有预热功能，让食材下锅后受热均匀，熟度一致。



青椒糖醋里脊



材 料 Ingredients

青椒	1个
猪里脊肉	150克
番茄	50克
罐头菠萝片	50克
鸡蛋	1个

调味料 Seasonings

- (1) 酱油1大匙
- (2) 糖、白醋、番茄酱、清水各3大匙
- (3) 面粉3大匙

M 做法 Methods

- 1 青椒去蒂及籽，洗净，切菱形块；番茄去蒂，洗净、切小块；鸡蛋打入碗中搅匀成蛋汁备用。
- 2 猪里脊肉洗净，切小块，放入碗中加入调味料(1)拌匀并腌10分钟。调味料(3)加入一半蛋汁拌匀成面糊，放入里脊肉裹匀。
- 3 锅中倒入1杯油烧热，放入裹上面糊的里脊肉，炸至外表酥脆并呈金黄色，捞出，沥干油分备用。
- 4 锅中留下1大匙油烧热，放入调味料(2)炒至呈鲜红色，加入全部材料炒匀至熟，即可盛出。

小炒秘技

要烹调滑嫩多汁的糖醋里脊，猪里脊肉下锅前须经过腌拌，让肉更为滑嫩，且腌料会在外层形成一层外膜，使肉汁在烹调过程中不会流失。





翠玉肉片

M 做法 Methods

- 1 苦瓜洗净，剖开，去籽并切大段，再切小薄片；洋葱、胡萝卜分别去皮洗净、切丝；猪肉洗净，切薄片；葱洗净，切段；红辣椒去蒂、洗净，切丝备用。
- 2 锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱段，放入猪肉片炒至半熟，盛出备用。
- 3 锅中余油加热，放入苦瓜、洋葱和胡萝卜丝炒熟，加入猪肉片、调味料炒匀，盛入盘中，撒上红辣椒丝即可。

小炒秘技

苦瓜搭配肉类味道十分鲜美，在下锅前最好先用盐抓拌，再浸泡在冷水中，这样可以去除苦味，使口感更为清脆。

I 材 料 Ingredients

苦瓜	300克	瘦猪肉	100克
葱	2根	胡萝卜	20克
洋葱	100克	红辣椒	1个

S 调味料 Seasonings

酱油、盐各1茶匙



土豆炒肉丝



I 材料 Ingredients

土豆	1个
猪里脊肉	60克
胡萝卜	20克
鸡蛋	1个
葱	1根

S 调味料 Seasonings

- (1) 酱油、淀粉各1茶匙
- (2) 蚝油1大匙
糖、盐各1茶匙

M 做法 Methods

- 1 土豆、胡萝卜均洗净、去皮后切粗丝(图1);葱洗净,切段;鸡蛋打入碗中搅匀成蛋汁备用。
- 2 猪里脊肉洗净,切丝,放入碗中加入调味料(1)及1/3蛋汁拌匀,腌5分钟备用(图2)。
- 3 锅中倒入1杯油烧温,放入肉丝,熄火,浸泡至肉丝变色后捞出(图3),沥干油分。
- 4 锅中留下1大匙油烧热,爆香葱段,放入土豆、胡萝卜、半杯水及调味料(2)炒至熟软(图4),加入肉丝,以大火炒匀即可。



小炒秘技

土豆含大量淀粉,只要水分或油量充足即可充分软化,因此烹调时加少许水,有助快炒至熟软,缩短烹调的时间。



炒木须肉



I 材 料 Ingredients

猪里脊肉	100克
小油菜	50克
黑木耳	10克
胡萝卜	20克
鸡蛋	2个
葱	1根

S 调味料 Seasonings

- (1) 酱油1茶匙
淀粉10克
- (2) 盐、酱油、料酒、香油各1茶匙

M 做 法 Methods

- 1 小油菜洗净(图1)，切段；胡萝卜去皮，黑木耳洗净，均切丝；葱洗净，切末。
- 2 猪里脊肉洗净，切粗丝(图2)，放入碗中加入调味料(1)拌匀，腌约5分钟备用。
- 3 鸡蛋打入碗中搅成蛋汁，淋入油锅中煎熟成蛋皮(图3)，盛出，待凉切丝备用。
- 4 锅中倒入2大匙油烧热，爆香葱末，放入胡萝卜、黑木耳、蛋皮丝及猪肉丝略炒一下，再加入小油菜、调味料(2)炒熟(图4)，即可盛出。



小炒秘技

木须肉的材料很多，如果一起放入锅中炒，容易发生小油菜熟了，胡萝卜还不够熟的情形。因此炒前最好分别汆烫一下，如此同炒时才能均匀又不会老。



小黄瓜炒猪肝

快炒时间
3分

I 材料 Ingredients

猪肝	300克
胡萝卜	70克
小黄瓜	2根
葱	1根
姜	1片

S 调味料 Seasonings

- (1) 白醋2大匙
- (2) 酱油2大匙
料酒半大匙
淀粉1大匙
- (3) 盐半茶匙
糖1/4茶匙

M 做法 Methods

- 1 猪肝放入碗中，倒入1/4杯水，加入调味料(1)(图1)调匀并浸泡5分钟，捞出洗净，切片，放入碗中加入调味料(2)拌匀，腌10分钟(图2)。
- 2 材料均洗净。小黄瓜切片；胡萝卜去皮、切片；葱切段。
- 3 锅中倒入2大匙油烧热，放入小黄瓜炒至半熟(图3)，盛出备用。
- 4 锅中再加入1大匙油继续烧热，放入猪肝炒至半熟，加入胡萝卜、小黄瓜、姜片、葱段及调味料(3)以大火炒熟即可(图4)。

小炒秘技

内脏类的材料都有一股腥味，所以烹调前要先浸泡在醋水里，再用清水冲洗干净。炒猪肝时油要热，火要大，炒到没有血水就马上盛起，以免又老又硬。

