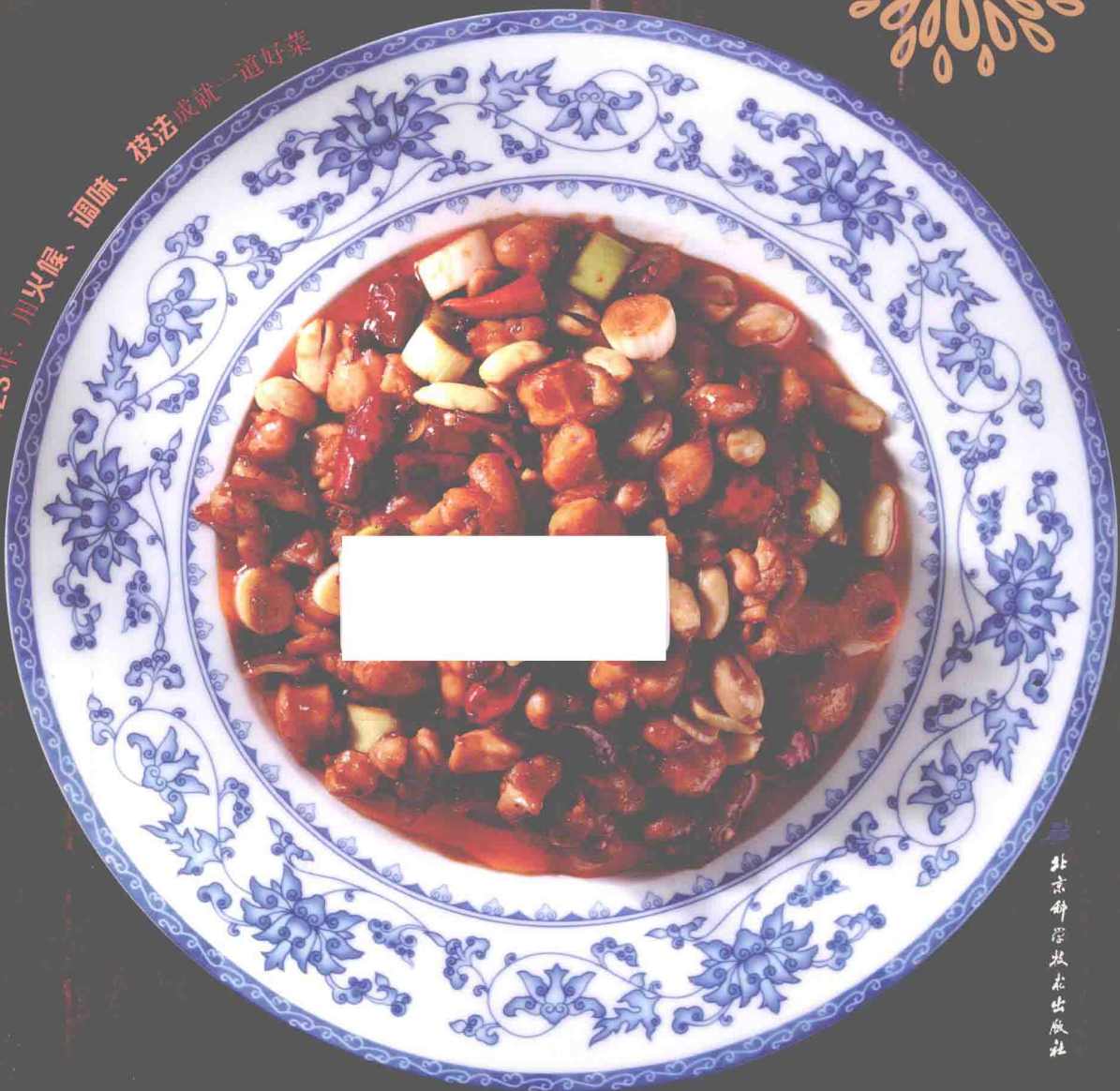
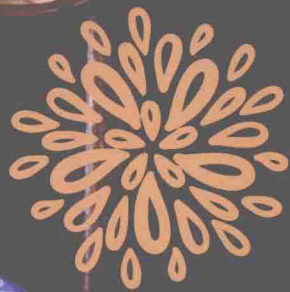


够味儿

一本专注于讲门道的菜谱书

罗生堂/著

潜心学厨23年，用火候、调味、技法成就一道好菜

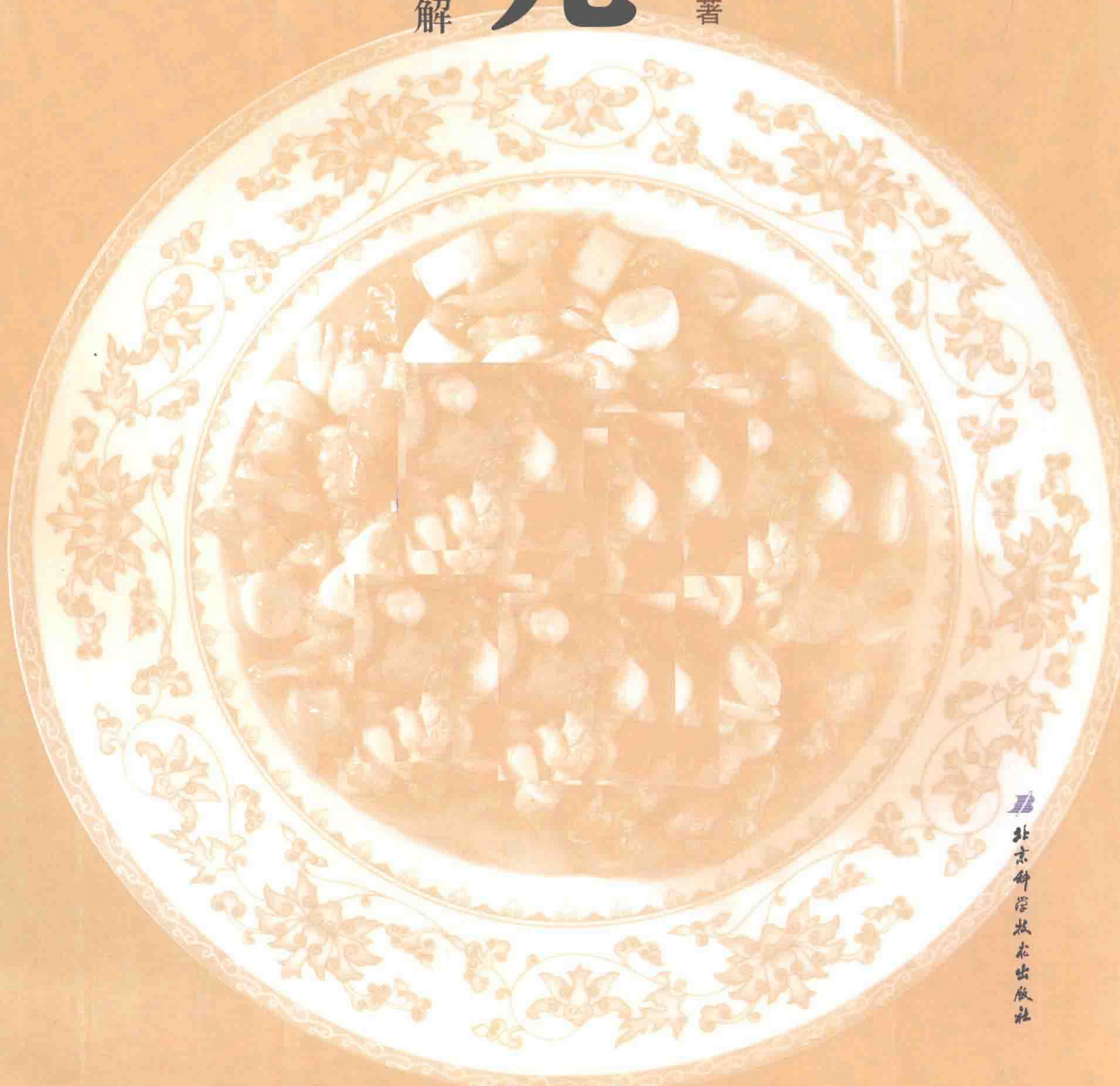


北京科学出版社

够味儿

80道经典家常菜烹饪详解

罗生堂 / 著



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

够味儿：80道经典家常菜烹饪详解 / 罗生堂著. —北京：
北京科学技术出版社，2014.7（2015.8重印）
ISBN 978-7-5304-6133-4

I. ①够… II. ①罗… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 049929 号

够味儿：80道经典家常菜烹饪详解

作 者：罗生堂

责任编辑：樊川燕

策划编辑：李雪晖

图文制作：周玲娜

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部）

0086-10-66161952（发行部传真）

网 址：www.bkydw.cn

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16


印 张：12.25

版 次：2014年7月第1版

印 次：2015年8月第4次印刷

ISBN 978-7-5304-6133-4 / T·770

定价：39.80元

 京科版图书，版权所有，侵权必究
京科版图书，印装差错，负责退换

序言

罗生堂

2014年夏

做菜对我而言是件痛苦的事情。

当我还是新手时，战战兢兢地自认为做好了每一步，有时却难免失败。每到这种时候就会觉得很扫兴，大有从此再也不碰炊具之念。而当我走上专业道路，终于练得随手就能做一些像样的菜品时，又开始为创新而绞尽脑汁。

但我依然享受这个过程。我深知，不管是新手还是老手，之所以会感到痛苦，都是因为太热爱锅碗瓢勺、油盐酱醋，总想捣鼓出一点儿名堂。有时我也会心生不平：为什么总是我做菜，总是我最后一个上桌？但是当看到家人和好友们吃得开开心心时又总会释然。后来我喜欢上摄影，便萌生了在博客上用镜头一点不差地记录这个让我痛并快乐着的过程的想法。这又是一件看似简单实则不易的事情，但我依然乐在其中。在这个过程中我遇到了很多志同道合之人，也收获了珍贵的友情。幸而有博客上朋友们的鼎力支持，这些点滴得以付梓出版，使我有机会将这份热爱与执着传递给更多的人。

本书的主要服务对象是烹饪新手及有些许烹饪经验的人。现代人生

活节奏很快，既然肯花时间去学做菜，为什么不学得明明白白、做得有滋有味？因此，在写作和整理的过程中，我特别注重两个方面：一是讲解细致到位，比如该烹制多长时间、到什么程度以及步骤之间该如何衔接等，不一而足（也许不会再有第二本如此“啰嗦”的书了），同时力争将原理讲解清楚，并对出现的问题给出补救方法，尽可能让大家真正明白原理，最终能够融会贯通、举一反三，授人以“渔”而不仅仅授人以“鱼”；二是追求口味正宗，书中的所有菜品都比较追求传统做法和口味正宗。现在没有几个人敢称自己为厨界宗师，我自然也不敢自居，只是尽量向那个方向靠拢而已，让更多没有体验过烹饪乐趣的人能真正地体验一把——感觉自己做出的菜一点儿也不逊色于饭店的，甚至有过之而无不及。我有信心本书会带给你这种体验。

最后，我要感谢北京科学技术出版社的李雪晖编辑和编校团队所付出的大量卓有成效的辛勤劳动，她们和我一样对准确性和细节精益求精。没有她们倾注的心血，就没有这本让我相当满意的作品。还要感谢我的家人，他们陪伴我经历了整个写作过程。



第一章 烹饪有道

“物无不堪吃，唯在火候，善均五味。”

[唐]段成式《酉阳杂俎·酒食》

准确掌握火候、挑选新鲜的原料、熟练运用

刀法、了解常用调料的作用——

领悟了这些“心法”，

你做菜的功力定会日益精进。



目录

◎ 第一章 烹饪有道

- 一 熟悉油温、控制火候 2
- 二 肉类原料的挑选与处理 5
- 三 主要调料简介 14

◎ 第二章 浓香四溢

- 红烧肉 22
- 糖醋排骨 24
- 火爆腰花 26
- 香酥羊排 28
- 回锅肉 30
- 鱼香肉丝 32
- 鱼香山药滑鸡 34
- 宫保鸡丁 36
- 水煮牛肉 38
- 干烧鱼 40
- 麻辣香锅 42
- 家常豆腐 44

- 麻婆豆腐 46
- 梅菜扣肉 48
- 柱侯花生猪手煲 50
- 菠萝咕咾肉 52
- 豉汁蒸凤爪 54
- 大蒜烧肚条 56
- 葱烧牛蹄筋 58
- 红烧狮子头 60

◎ 第三章 “鲜”人为主

- 溜肝尖 64
- 黄焖鸡翅 66
- 铁板孜然羊肉 68
- 糖醋带鱼 71
- 家炖小黄鱼 72
- 肉片烧茄子 74
- 肉末酱烧茄子 76
- 东坡肘子 78
- 干煸牛肉丝 80
- 桃仁宫保虾球 82
- 罗生香辣虾 84
- 鱼香虾球茄子煲 86
- 吉列咖喱猪排 88
- 蚝油牛肉 91
- 豉汁干葱爆鸡球 93
- 南煎丸子 94

京酱肉丝	97
葱爆羊肉	99
抓炒鱼片	100
黑椒柠檬煎鸡扒	102

第四章 淡而有味

木须肉	107
酸菜白肉	109
黄瓜肉片	110
炆炒土豆丝	112
海米烧萝卜	114
潮州小炒皇	116
腰果鸡丁	118
白玉翡翠明虾球	120
鲜虾酿豆腐	122
咸鱼鸡粒豆腐煲	124
蚝油西蓝花	127
椒丝腐乳通心菜	129
白灼芥蓝	130
罗汉素斋	132
北菇烧豆腐	134
芫爆肉丝	137
素烧二冬	138
红扒牛肉条	141
醋熘苜蓿	143
家常大烩菜	144

第五章 小菜一碟

盐水鸭肝	149
清火杏仁芹	151
黄芥末时蔬拉皮	153
陈皮兔丁	154
川香口水鸡	156
怪味鸡丝	159
蒜泥白肉	160
老北京豆儿酱	162
老汤酱牛肉	164
焖酥鱼	166

第六章 特色主食

扁豆焖面	170
担担面	172
老北京炸酱面	174
肥牛饭	176
蒜香虾仁炒饭	178
腊味煲仔饭	180
石锅拌饭	182
长子炒饼	184
鸡油葱花饼	186
卤煮火烧	188

卷尾语





熟悉油温、控制火候

烹饪业内有句行话：“三分技术，七分火候。”足见火候对烹饪而言有多么重要。它对菜肴的外观、味道、口感等都有影响。该如何理解“火候”呢？“火候指烹制肴馔时烧火的时间长短和火力的大小。因肴馔不同，所以用火的时间长短、火力大小也不同，掌握火候是烹饪者的关键技艺之一。”（自《中国烹饪辞典》）简而言之，火候的“火”指火力大小，“候”指时间长短。因决定火力大小的灶具（如燃气灶、电磁炉等）、锅具（如铁锅、砂锅等）、传热媒介（如油、水等）不同，每道菜的制作要求也各不相同，所以在烹饪中想准确掌握火候绝非易事。在日常烹饪中大家应该首先对火候有一个基本的认识，然后逐渐学会不看菜谱就能熟练调控火候。

熟悉油温

认识世界是改造世界的前提，控制油温也是同样的道理。只有会观测油温，才谈得上熟练调控油温。本书中的菜肴烹制时大多需要过油（蒸菜、水煮菜例外），因此，下面将重点阐述如何观测油温以及不同原料在烹饪时所需的油温。

观测油温

油加热时能达到的最高温度约为 300°C 。人们习惯用“成”表示油温，“一成熟”指油温大约为 30°C ，“两成热”指油温大约为 60°C ，以此类推。家庭烹饪常用的有三种油温，分别是三四成热（ 100°C 左右）、五六成热（ 150°C 左右）和七八成热（ 220°C 左右）。虽然现在有测油温的温度计，但在烹饪时使用势必会影响做菜的速度，进而影响成品的味道和口感，所以我还是推荐采用传统的方法观测油温。

传统上观测油温主要有看（油烟、油面波动情况）、听（油中的水分发出的声响）、触（感受油面的温度）以及试（将肉片或大葱放入油中）等4种方法。下面就来看一看加热至不同温度的油会呈现怎样的状态吧！

三四成热的油

看：油面比较平静。

听：有比较密集的噼啪声，因为油中有极少的水分。

触：将手掌放至离油面5厘米处，掌心感觉微热。

试：将一段大葱放入油中，其四周会泛起很多小油泡（上图）。如果放入的是肉片，则肉片会立刻沉至锅底（下图），之后会缓慢地浮上来。



Q：为什么用来试油温的肉片会沉下去又浮上来？

A：油温越高，油的浮力越大，所以在油温为三四成热或五六成热的时候肉片会有一个下沉然后上浮的过程，而在油温达到七八成热（及以上）时几乎就不会发生这种现象了。当然，如果倒进的是一盘肉，那么油温再高肉片也会有下沉然后上浮的过程。

五六成热的油

看：油面似动未动。

听：噼啪声减少，变得没有那么密集。

触：将手掌放至离油面5厘米处，掌心感觉较热。

试：将肉片放入油中，肉片会沉至锅底，其四周会泛起更多的小油泡（如图），不过肉片很快会浮上来。



此油温可谓万能油温。如果你需要三四成热或者七八成热的油温，可由于判断失误，不小心在五六成热的时候将原料下锅了，将火关小些或者开大些或许还可以挽救。

七八成热的油

看：油面边缘微微向中间波动，有烟似有似无地冒出。

听：间隔很久才会发出一两声噼啪声，甚至没有噼啪声。

触：将手掌放至离油面5厘米处，掌心感觉很热。

试：放入肉片，肉片几乎不会沉下去，而且四周会泛起很多油泡（如图）。



九成热以上的油

油面会冒青烟（如图），而且滚动得比较厉害。这时千万别用手掌测试。烹饪时几乎不使用九成热以上的油。一方面，油的温度太高有起火的危险；另一方面，九成热以上的油中会产生毒素，对身体健康不利。



不同原料所需的油温

原料的性质、处理后的形状和大小以及是否上浆或挂糊等都会影响烹饪时所需的油温，其间的规律不可一概而论。下表就原料和油温给出了一个大致对应的分类，不过切忌生搬硬套，还需反复实践体会才能熟练掌握。

油温	适用的原料	举例	备注
三四成热	含水量高、口感脆嫩且处理得比较薄的原料	猪肝、鸡肉片、去壳的海鲜（如虾仁）	此油温可用于烹制内脏（主要是肝脏类原料）
五六成热	大多数原料	肉丝、肉片、肉丁等	此油温常用于肉类原料滑油
七八成热	挂糊后的原料	适用于制作抓炒鱼片（见第100页）、软炸虾仁、香酥鸡、锅包肉等	此油温主要用于炸制，使原料表面快速上色和定型

控制火候

没有一成不变的火力

火力对烹饪的影响非常大。适于家庭烹饪的灶具火力通常比较小，所以炒菜时大多数时间需要将火力开到最大，但有些情况下需要调整火力。下面将列举几种常见的需要调整火力的情况。中餐菜肴的品种太过丰富，而且还存在别的需要调整火力的情况，所以唯有在做每一道菜时细细体会，才能逐步学会控制火候。

什么时候需要将火力调小？

▶ 煸炒酱料（如豆瓣酱、泡椒或豆豉酱等）时。煸炒酱料时原料的香气需要一定的时间才能释放出来，所以只有用小火慢煸（图①）酱料才不会在短时间内糊掉。相比之下，因为葱、姜、蒜等很容易释放出味道，炝锅时直接用大火即可。

▶ 炖肉、煲汤时。同理，为了让调料的香味充分渗入大块的固体原料内，也需要用小火慢炖，使汤保持略微沸腾的状态（图②）即可。



已经将火力调到最小了，但汤依旧沸腾得很厉害（图③），这样的话汤汁很快就会炖干。此时有两种措施可供选择，一是用铁锅架之类的东西将锅垫高，使其离火远一点儿，能使汤保持略微沸腾即可；如果没有，可以将锅揭开一点儿缝隙，使锅中的温度降下来，这样也可以让汤保持略微沸腾的状态，不过这样炖出的汤汁会稍微少一点儿。

火力的预先调整

家庭烹饪中，有时需要先行一步调整火力。例如，你正在用小火煸炒酱料，待炒出香味后需要用大火炒主料。一般的做法是先将主料放入锅中，然后转大火翻炒，但是家庭烹饪使用的灶具火力较小，即使将火力开到最大，锅内温度也很难马上升高，所以最好在酱料快炒好时就将火力开大。这样酱料刚刚够火候，锅内温度也已经升高了，再放入主料翻炒，炒出的菜肴口感和香气必然俱佳。

如何判断火候是否到位

烹饪可谓一次性的艺术。烹饪过程中如果火候掌握不当，通常难以补救。因此只能通过成品的颜色、口感（菜是否脆生，肉是否入味、是否烂糊等）来判断火候是否到位，从而吸取经验教训，待下一次尝试时加以改进。

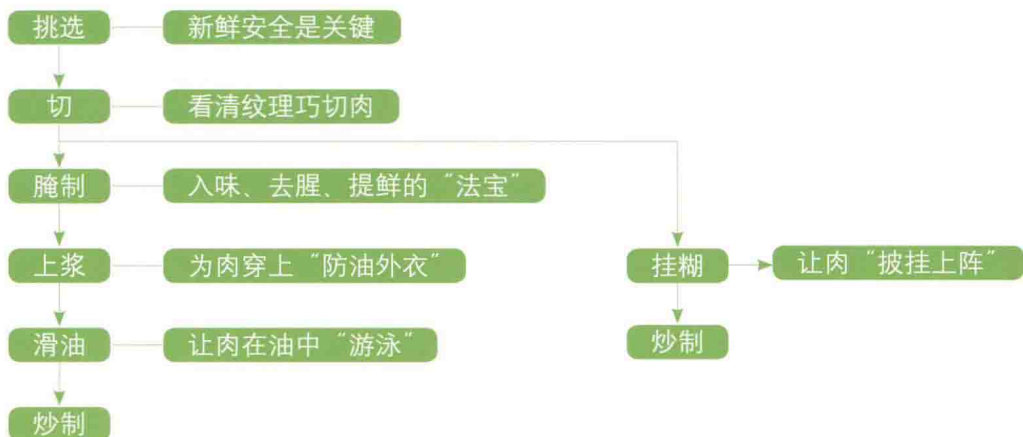


肉类原料的挑选与处理

本部分将就日常烹饪时比较常用、处理起来比较麻烦的肉类原料的挑选和处理方法进行详细的介绍。掌握了这些基础知识，大家处理肉类原料时便能游刃有余。

挑选与处理的原则

请先看下面的流程示意图，做到心中有数。



挑选——新鲜安全是关键

挑选肉类原料时，最重要的是看它是否新鲜。鸡鸭类尽量买冰鲜的，如能买到刚宰杀的更好。水产类以鲜活的为最佳，冰鲜的次之。猪肉、牛肉和羊肉等可以按照以下方法挑选：

【一看】 新鲜的肉颜色比较鲜艳，不新鲜的肉颜色比较暗沉。此外，颜色和肉质也有关联：猪肉、牛肉和羊肉三者中，羊肉肉质最嫩，猪肉居中，牛肉最老；羊肉颜色相对最浅，呈粉红色，猪肉呈浅红色，牛肉颜色最深。

如果一块肉颜色很深，呈暗红色，甚至有点儿发紫，说明这块肉快要腐烂变质了；如果一块肉的颜色过浅，则很可能是注水肉，切勿选购。

遇到颜色很深的“羊肉”时一定要警惕，店家很可能在“挂羊头卖狗肉”。人们宰杀狗的时候很少放血，因而狗肉多呈暗紫色。另外，如果你能看到分割前的整块肉，就会发现这种“羊肉”块头小得多。

【二摸】 品质好的肉表面几乎没有水，只有一些油脂。如果肉表面水很多，就很可能是注过水的。

【三按】 用手指按瘦肉部分（如图），如果比较有弹性说明肉比较新鲜；如果按下去会形成坑且不容易恢复原状，说明肉放的时间可能有点儿长。



切——看清纹理巧切肉

肉多是有纹理的，切肉的刀法主要有顺刀（顺纹）切和顶刀（逆纹）切。顺刀切就是使刀刃顺着肉的纹理切（上图），顶刀切就是使刀刃垂直于肉的纹理切（下图）。顺刀切适合切丝，如果顶刀切丝，肉丝在炒的过程中很容易断掉而变成肉末。顶刀切适合切片，肉片面积较大时顺刀切的话不容易嚼烂。

不同种类肉的切法具体见本节后半部分。

腌制——入味、去腥、提鲜的“法宝”

备少许盐、黄酒、淀粉等调料（图①），加入切好的肉丝或肉片中，抓匀（图②），静置一会儿（图③）。这样不仅能给肉入一点儿底味，同时还能去腥并提鲜。

腌制时盐不宜多放，因为咸味主要源于后续炒制时的调味汁。



上浆——为肉穿上“防油外衣”

肉炒至细嫩爽滑（水分几乎未流失）的程度最佳。肉遇热时其纤维会收紧，而且一部分水分会流失，于是口感会变老。那么，怎样才能锁住水分不使其流失呢？答案是上浆——一种能锁水甚至能补水的方法。

基本方法

备适量冷水、淀粉及蛋清（图①），往淀粉中分次加入冷水并搅匀（图②），制成水淀粉（图③）。最后在肉中加入水淀粉及蛋清抓匀（图④⑤）即可。

作用解析

水淀粉可以在肉的表面形成保护层，锁住其中的水分；蛋清除了充当保护膜外，还可以使滑过油的肉洁白爽滑、口感更佳。



上过蛋清浆的原料在滑油或炒制过程中容易粘锅，因此需要事先对锅进行防粘处理（方法见第8页）。

效果对比

上浆时仅需使肉的表面形成薄薄的一层保护层。上完浆依旧可以看到肉的本色表明上浆基本合格。如果淀粉放得太多，肉就会完全被白色的淀粉包裹，这样做出的菜会黏糊糊的。

不同种类肉的上浆方法具体见本节后半部分。

淀粉和水按怎样的比例调配？

我常被问到此问题。有些菜谱会给出淀粉和水的调配比例，但由于肉的品质、用量及淀粉的品质等不尽相同，量化反而不利于调出最合适的水淀粉。我建议大家从经验（尤其是失败）中摸索答案。

滑油——让肉在油中“游泳”

上过浆的肉通常需要进行滑油处理。什么是“滑油”呢？“油”指食用油，“滑”指用较大的温油把原料煮熟。“较大量”所指的量以能没过将要投放的原料为准，而“温油”指的是三至六成热的油。形象地说，就是让肉在温油中“游泳”，目的是使肉保持细嫩的口感，同时去除肉中多余的水分，以免水分在炒制时渗出。

🍀 注意事项

滑油时要注意三点：

- ▶ 油量以没过肉为准。
- ▶ 一定要掌握好油温。如果油温太低，肉放下去几乎没有动静，表面的浆也容易脱落，这样就起不到锁水的作用了；如果油温太高，滑肉就会变成炸肉，浆上得再好水分也会流失，这样肉就会变老。通常而言，五六成热的油比较合适。有些原料则可能需要用三四成热的油，比如肝类原料（详见第65页“熘肝尖”的步骤四）。
- ▶ 家中炉灶火力较小，锅具也小，滑油时不宜放太多油，所以可以适当地让油温高半成左右，因为原料一下锅油温很快就会降低，油温如果太低容易脱浆。滑油的火候需要多次实践揣摩才能掌握。

🍀 效果对比

以鸡丁为例，请看右面的对比图。

上图中的鸡丁未经滑油直接下锅炒制，鸡丁中的水分大部分都流失了。由于家庭烹饪时火力不够大，长时间的炒制使鸡丁的口感变老了。



相反，下图中滑过油的鸡丁则完全不同。滑油有助于鸡丁保持鲜嫩，而且滑油相当于对鸡丁进行了前期加工，这样后期炒制需要的时间就会比较短。成品清爽干净，鸡丁口感细嫩，完全不同于直接炒制的鸡丁。



烹制菜肴切不可图省事，否则往往以失败收尾。

挂糊——让肉“披挂上阵”

炸制前挂糊可以使肉的表面形成一层外壳，有助于锁住水分，从而使肉具有特别的风味和口感，或酥脆，或软嫩。炸制好的肉可进行再加工，也可直接食用。例如，烹制抓炒鱼片（见第100页）时需要在鱼片表面裹一层厚厚的糊，然后用热油炸，最后用调好的汁快速翻炒均匀，成品口感非常酥嫩。烹制软炸虾仁时也需要在虾仁表面裹一层厚厚的糊，用热油炸好即可直接食用，口感软嫩，风味独特。

和上浆不同的是，挂糊主要用于烹制需要炸制、然后裹汁或蘸食的菜肴，所以要求将糊调得浓稠一些，而且要裹得厚一些。挂过糊的肉应该看不到本色（左图）。糊太稀的话，不容易裹在肉上（右图），肉极易被炸老，而且会缺少应有的口感和风味。



诀窍与重点

巧防粘锅

炒肉片时肉片粘锅变成了“锅贴”，这种情况相信很多人都碰到过。此外，给上过蛋清浆的肉滑油时以及煎鱼时也很容易粘锅。下面我将教大家两种炒肉时防粘锅的方法，并独家传授煎鱼时防粘锅的诀窍。

前提：将锅彻底洗净

锅用久了内壁容易遗留顽固污渍，这些污渍不但容易导致粘锅，还会使菜品（尤其是不放酱油清炒的菜品）粘上小黑点，非常影响美观。解决办法：将锅放到火上烧至污渍处冒烟发白，然后用凉水冲洗，待降温后用钢丝球擦洗（如图）便可彻底清洁。

◆ 千万不要在锅热的时候擦洗，容易烫伤。



防粘方法一：姜块擦锅法

1. 准备一块新鲜的姜，切开（左图），切面越大越好。
2. 锅中不放置任何东西，烧得越热越好，最好到冒烟的程度。
3. 手持姜块，在热锅内壁上使劲擦（右图），将姜汁涂在内壁上。
4. 溜锅：锅中倒油，向顺时针和逆时针两个方向多次溜油，使锅表面尽可能多地“吃”油，然后将油倒出。

◆ 用这种方法处理后，粘锅的概率非常小。此外，溜锅后静置的时间越长，粘锅的概率越小。



防粘方法二：炒蛋擦锅法

1. 准备一个鸡蛋，将其打散（图①）。
2. 锅烧热，倒入油，然后倒入蛋液翻炒（图②）。

◆ 要尽量使锅的内壁全部粘上炒过的鸡蛋的油。

3. 将鸡蛋盛出。

◆ 用这种方法处理的锅炒任何东西（包括炒比较容易粘锅的米粉或者面条等）基本不会粘锅（图③）。缺点是成本稍高。



煎鱼时不粘锅的诀窍

先按照以上任意一种方法对锅进行防粘处理，然后遵循以下三点原则，煎鱼时粘锅的概率就会大大降低。

1. 在鱼身上裹少许淀粉（图①）。

◆ 烧鱼时裹过淀粉的鱼烧到最后汤汁会变黏，此时需多晃动以免糊锅。

2. 煎鱼时油温要高一些，最好用八成热的油。这样能使鱼的表面很快定型（图②），降低粘锅的概率。

3. 鱼入锅后不要急于翻动，先用大火热油煎一会儿，这样鱼的表面比较容易定型，鱼皮也不容易破碎和粘锅（图③）。



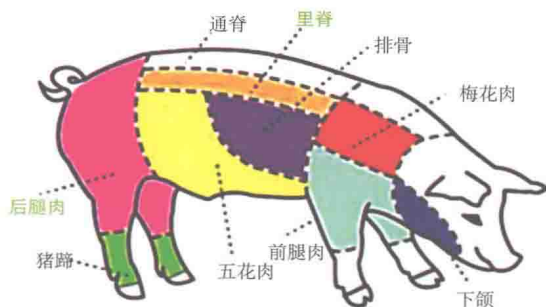
不同肉类的处理方法

猪肉、牛肉、羊肉的处理方法

🍖 最嫩不过里脊

想吃到口感细嫩的肉，首先要挑选最嫩的肉。猪、牛以及羊身上最细嫩的肉所处的部位差不多。首选为位于脊椎骨内侧的肉（里脊），其次为后腿肉。里脊水分含量高、纹理细，非常适合制作爆炒类菜肴。

爆炒类菜肴要求口感细嫩爽滑。烹制此类菜肴时，除了选用鲜嫩的里脊以外，还要通过上浆锁住肉中的水分并给肉额外补充一些水分。这跟我们平时所说的用护肤品补水是同样的道理——水分多了皮肤自然就嫩了。



猪肉分割部位示意图

🍖 切丝、腌制及上浆（以猪肉为例）

肉丝一定要切得均匀。下面我将教大家几个诀窍，掌握了它们，即使没经过专业训练，你也可以切出均匀好看的肉丝。

【诀窍】

1. 挑选厚一些的肉块，要求纹理长 10 厘米左右。

◆ 纹理长度即切出的肉丝的长度。身份证约长 8.5 厘米，所以将肉丝切得比身份证长一些即可。

2. 将肉块用保鲜膜包好，放进冰箱冷冻 2 ~ 3 小时。冻好的肉比较硬，容易切得多（注意不能冻得太硬）。

◆ 如果来不及冷冻，可以直接切，不过这样切出的肉可能没那么均匀好看。



◆ 包保鲜膜是为了锁水保鲜。低温下水分流失较少，如没有保鲜膜也可以不包。

3. 肉丝最好切得粗一些。因为肉丝受热会紧缩，如果切得太短、太细，肉炒完后就会变成“蝌蚪”。

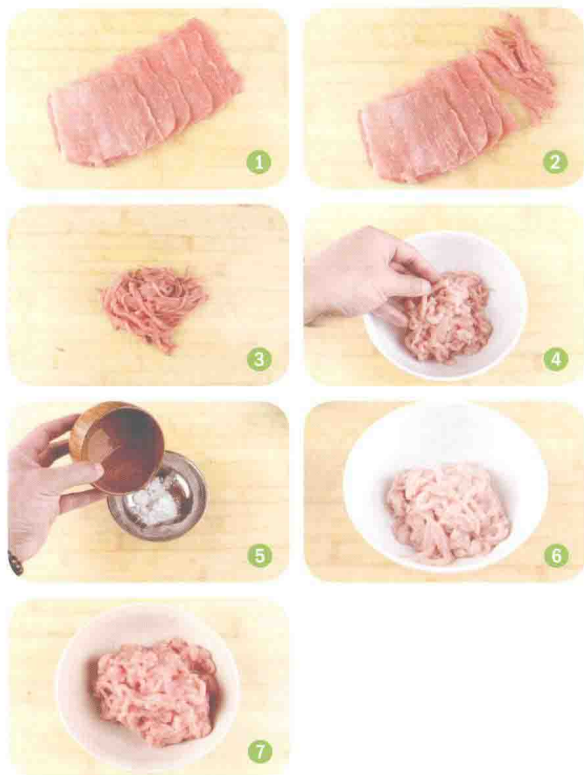
【步骤】

1. 切丝。先将里脊顶刀切成0.5厘米厚的片(图①)，再顺刀切成0.5厘米粗的丝(图②)，这样肉丝就算切好了(图③)。

2. 腌制及上浆。加少许黄酒和盐将肉丝抓匀(图④)，然后将淀粉和冷水调成水淀粉(图⑤)，分次加入肉丝中，朝同一方向搅拌，直至水分完全被吸收、肉表面有黏性(图⑥)。最后可以加一点儿蛋清或淀粉将肉丝抓匀(图⑦)。

◆ 注意：不能一下子把水淀粉全倒进去，那样不利于肉吸收水分。

◆ 怎样检测“水分是否完全被吸收”？拍一下碗中间的肉，如果周边的肉颤动了，说明肉已经“吃”足水分。等你对水的用量心中有数后，可以尝试预留一点儿水，不要让肉“吃”水太足，以防水分回吐。



诀窍与重点

◆ 做出媲美餐馆水平的白嫩肉丝

如果想让肉丝白嫩一点儿，可以在切好后将其放入水中浸泡几小时，将血水泡出，这样肉丝就会比较白。将肉丝捞出沥干，然后加点儿黄酒和盐，再加一点儿淀粉或蛋清抓匀，这样肉丝就会比较嫩。这就是餐馆炒的肉丝看起来更白嫩的秘诀。

🍴 切片、腌制及上浆（以牛肉为例）

顶刀切肉片。腌制与上浆方法与肉丝的基本相同。

此处以牛里脊为例。牛肉质地相对较老，切之前可以不放入冰箱冷冻（当然，冻一下会更好切）。

【步骤】

1. 切片。顶刀切片(图①②)，厚度以0.2厘米左右（一元硬币的厚度）为佳。切完装盘(图③)。

2. 腌制及上浆。放少许黄酒和盐略腌，然后调适量水淀粉并分次加到肉片中，朝同一方向搅拌直至肉片表面有黏性(图④)，最

