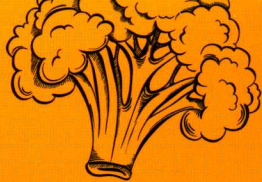


幸福厨房
我做“煮”



这样做菜特好吃
常见的食材，精巧的搭配
大厨私藏的调味方法
让菜肴的美味扩大到极致

分步详解一看就会
大厨手把手教你学
有烟火气的烹饪方法
轻松上手不费力

赞
不
绝
口

瑞雅 编著

大火快炒



中国纺织出版社


大火快炒

赞不
绝口

瑞雅
编著

幸福厨房
我做“煮”



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

赞不绝口大火快炒 / 瑞雅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1970-0

I. ①赞… II. ①瑞… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213172号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市梨园彩印厂印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 138千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

第一章

必备技能

- 2 九种切法，让刀工变化多端
- 4 六种炒法，让炒菜不再平庸
- 5 四种重量估算，让美味心中有数
- 6 三种食材处理，让烹饪省时省力
- 9 两大诀窍，让菜肴营养美味
- 11 千滋百味调味品，让生活有滋有味

第一章

新鲜蔬菜



白菜

- 14 扒栗子白菜
- 15 素炒菜丝
- 16 酸辣白菜
- 17 醋熘白菜



圆白菜

- 18 芝麻圆白菜
- 19 腊肉炒圆白菜
- 20 辣炒圆白菜
- 21 糖醋圆白菜



菜花

- 22 菜花炒猪肝
- 23 菜花炒北极虾
- 24 鲜菇菜花

西蓝花

- 25 群英荟萃
- 26 别样小炒西蓝花

西红柿

- 27 红绿小炒
- 28 西红柿炒牛腩
- 29 西红柿洋葱炒虾

油菜

- 30 海米油菜
- 31 鸡汁小油菜
- 32 黑木耳扒小油菜
- 33 扒双菜
- 34 小油菜炒冻豆腐

韭菜

- 35 香韭炒年糕
- 36 韭香豆腐
- 37 炒韭菜薹

- 38 鸡蛋韭菜香干木耳

芹菜

- 39 素炒芹菜
- 40 香芹炒鸭肠
- 41 香芹炒鳝鱼
- 42 芹菜炒猪肝
- 43 蛋皮芹菜

菠菜

- 44 奶酪菠菜
- 45 鱼香菠菜
- 46 清炒菠菜
- 47 鸡蛋菠菜炒粉丝

空心菜

- 48 腐乳空心菜
- 49 小炒空心菜梗
- 50 蒜炒空心菜
- 51 空心菜炒牛肉

油麦菜

- 52 小炒油麦菜
- 53 油麦菜炒豆腐丝
- 54 豆豉鲮鱼油麦菜

蒜薹

- 55 蒜薹炒鸡肫
- 56 蒜薹炒鳝鱼丝
- 57 蒜薹炒香干
- 58 蒜薹炒牛肚丝
- 59 豆豉蒜薹炒肉

茄子

- 60 酱香茄子



- 61 糖醋茄子
62 蒜炒茄丝
63 尖椒炒茄片
64 酱爆茄子

青椒

- 65 醋熘青椒
66 青椒魔芋丝
67 豆豉青椒

西葫芦

- 68 辣炒西葫芦
69 剁椒西葫芦
70 虾皮炒西葫芦

黄瓜

- 71 爆双丁
72 豆皮炒黄瓜
73 猪肝炒黄瓜
74 川辣黄瓜

丝瓜

- 75 面筋丝瓜
76 丝瓜炒鸡蛋

苦瓜

- 77 咸蛋苦瓜
78 苦瓜肥肠
79 干煸苦瓜
80 苦瓜鸭片

茼蒿笋

- 81 炒茼蒿
82 豉香茼蒿
83 鱼香茼蒿丝

竹笋

- 84 竹笋海参
85 酸菜炒竹笋
86 碧绿什锦

茭白

- 87 咖喱茭白
88 腊肉炒茭白
89 茭白炒金针菇
90 五色肉丝

山药

- 91 山药炒肉片
92 彩椒炒蒜薹山药
93 黑木耳炒山药
94 山药炒猪肺

土豆

- 95 剁椒炒土豆丝
96 酱爆双丁
97 辣炒三丝
98 干煸土豆丝
99 肉炒土豆片

胡萝卜

- 100 胡萝卜鸡丝
101 香菇胡萝卜丝炒韭黄
102 胡萝卜炒猪肝
103 胡萝卜炒牛肉

莲藕

- 104 红椒炒藕丝
105 啤酒藕
106 剁椒炒藕片

美味菌豆

平菇

- 108 平菇炒肉
109 平菇炒蒜薹

香菇

- 110 香菇炒生菜
111 香菇山药
112 香菇油菜

金针菇

- 113 金针菇炒双耳
114 黄花菜炒金针菇
115 金针菇炒肉丝
116 葱油金针菇

杏鲍菇

- 117 劲道杏鲍菇
118 劲爆菇丝
119 香辣杏鲍菇
120 酱香杏鲍牛肉粒

黑木耳

- 121 黑木耳炒肚丝
122 白菜黑木耳炒肉
123 黑木耳炒黄花菜
124 酸笋木耳炒黄瓜

银耳

- 125 银耳墨鱼

豆角

- 126 橄榄豆角

- 127 黑胡椒豆角
128 豆角炒茄条
129 干煸豆角

豌豆

- 130 豌豆炒笋丁
131 豌豆炒香菇
132 素炒三丁
133 火腿豌豆

豆芽

- 134 金条如意
135 香干炒黄豆芽
136 炒银针
137 豆芽炒豆皮

豆腐

- 138 干炒豆腐
139 农家煎豆腐
140 川香辣酱豆腐
141 酸菜老豆腐

其他豆制品

- 142 干豆腐炒洋葱
143 豆豉辣椒炒香干
144 五香豆腐丝
145 香辣腐竹
146 腐竹炒香芹



营养禽蛋

鸡肉

- 148 重庆辣子鸡
- 149 番茄鸡丁
- 150 桃仁炒鸡丁
- 151 鱼香八块鸡
- 152 苦瓜鸡片
- 153 尖椒碎米鸡
- 154 苹果鸡丁
- 155 芦笋鸡柳
- 156 麻辣鸡肫
- 157 酸辣鸡脆骨
- 158 豉椒鸡翅

鸭肉

- 159 鱼香湖鸭
- 160 香辣板鸭
- 161 泡菜鸭片
- 162 辣炒鸭丁
- 163 双椒爆鸭丝
- 164 宫保鸭舌
- 165 泡椒鸭舌
- 166 小炒鸭肠
- 167 火爆鸭杂
- 168 草菇炒鸭肫

蛋类

- 169 三色炒蛋
- 170 洋葱扒蛋块
- 171 小炒鸡蛋白
- 172 玉米炒蛋
- 173 胡萝卜炒蛋

- 174 剁椒鸡蛋
- 175 洋葱炒鸡蛋
- 176 糖醋鹌鹑蛋

浓香畜肉

猪肉

- 178 京酱肉丝
- 179 番茄肉片
- 180 黄瓜肉片
- 181 桂花肉丝
- 182 菊花肉丝
- 183 酱瓜炒肉丝
- 184 豆干回锅肉

猪排骨

- 185 蒜香猪肋排
- 186 豉汁排骨
- 187 糖醋排骨
- 188 京都排骨
- 189 麻花焗猪排

猪杂

- 190 麻香菠菜猪肝
- 191 鱼香猪肝
- 192 尖椒熘肝片
- 193 西蓝花炒猪肝
- 194 尖椒溜肥肠
- 195 茶树菇炒猪肚
- 196 白菜条炒猪肺
- 197 酸辣腰花

腊肉

- 198 蒜黄炒腊肉
- 199 萝卜干炒腊肉
- 200 腊肉炒芥菜
- 201 苦瓜炒腊肉

牛肉

- 202 牛肉炆泡菜
- 203 洋葱炒牛肉
- 204 红炒牛肉丝
- 205 苦瓜炒牛肉
- 206 滑蛋牛肉
- 207 豆花滑牛肉
- 208 椒香牛肉
- 209 杭椒炒牛柳
- 210 沙茶酱炒牛里脊

羊肉

- 211 红扒羊肉条
- 212 孜然羊肉
- 213 蒜薹炒羊肉
- 214 葱爆羊肉
- 215 酸菜炒羊肉
- 216 豆角炒羊肉
- 217 沙茶葱香羊肉
- 218 干辣椒炒羊肉

第六章 鲜美水产

鱼类

- 220 芹菜炒鳝丝
- 221 飘香鳝鱼段

- 222 楚香鱼米
- 223 椒麻鲫鱼
- 224 豉香鲫鱼
- 225 川江鲇鱼
- 226 豆豉炒咸鱼

鱿鱼

- 227 孜然鱿鱼
- 228 干煸豆角炒鱿鱼
- 229 泡椒鱿鱼花
- 230 青豆鱿鱼
- 231 葱爆鱿鱼

虾

- 232 三色虾仁
- 233 鱼香虾仁
- 234 生炒虾松
- 235 川渝香辣虾
- 236 川味小河虾
- 237 泡菜碎米虾

蟹

- 238 香辣胡椒蟹
- 239 葱姜炒蟹
- 240 炒花蟹

其他水产

- 241 香辣炒文蛤
- 242 宫保鲜贝
- 243 泡椒鲜贝
- 244 鲜蔬炒螺片
- 245 尖椒爆螺片
- 246 鲜姜爆海蛰
- 247 剁椒蛭子
- 248 蒜蓉炒生蚝

必备技能

本章介绍了小炒的一些

必备技能，从最基础的切

法、炒法、食材重量的估算

到食材的预处理、烹饪的诀

窍和一些常见的调味料的介

绍一网打尽。不论你是刚刚

入门的菜鸟，还是厨艺精湛

的高手，掌握了这些必备

技能，都能让你的厨艺更上

一层楼。



九种切法，

让刀工变化多端

切片

切片是烹饪中使用最多的刀工，主要的形状有菱形片、柳叶片、月牙片。切片时要注意薄厚均匀。切片分为片刀和直刀两种方法。适于切片的食材：茄子、黄瓜、土豆、丝瓜、冬瓜、猪肉、牛肉等。



图① 丝瓜切片（片刀法）



图② 丝瓜切片（直刀法）



图③ 胡萝卜切条



图④ 胡萝卜切丝



图⑤ 韭黄切段



图⑥ 香菇切丁

切条

食材切成厚度适当的片后，需要改刀切成条。条的粗细及大小需要根据食材的性质来定。适于切条的食材：萝卜、土豆、山药、茄子等。

切丝

切丝时要粗细均匀，较硬的食材可切细一些，比较软和脆的食材就要切粗一些；而肉类切丝时要注意肉的纤维方向，一般来说，猪肉宜斜着切，牛肉需横着切，这样才能比较嫩。适于切丝的食材：黄瓜、土豆、萝卜、鸡肉、牛肉、豆腐干等。

切段

一些长条形的食材需要切成段，长短、大小均匀即可。适于切段的食材：韭菜、豇豆、蒜薹、芹菜等。

切丁

切丁是通过将食材切厚片再切条之后切

成的，食材切丁的大小可以根据烹调的方式和食材的性质来定。适于切丁的食材：香菇、瘦肉等。

切粒

切粒比切丁小，是在切成丝的基础上改刀切粒。一般粒的大小与米粒或绿豆粒差不多。切成粒的食材多用作配菜。适于切粒的食材：青椒、红椒、辣椒、葱、姜、蒜等。



图7 辣椒切粒

切末

切末比切粒更小，即在切成粒之后再剁成碎末。适于切末的食材：葱、姜、蒜、胡萝卜、瘦肉等。



图8 胡萝卜切末

切块

食材切成厚片和长条后，主要会切成方块、菱形块和滚刀块3种块状。适于切块的食材：土豆、山药、芋头、萝卜、鸡肉、鸭肉、排骨等。



图9 芋头切菱形块

切花刀块

切花刀是指在食材上切出图案或花纹，以增强美观度；切花刀的深度约为材料厚度的2/3，切花刀时应注意均匀整齐，切忌杂乱无章。适于切花刀块的食材：竹笋、鱿鱼等。



图10 鱿鱼切花刀块

Tips 厨艺刀工之持刀法

刀要拿稳，用力要软硬兼施，快切要手腕用力，刀要快，整手拿刀柄，不要拿刀背，切的时候要用刀前面三分之一处。最好的练习是用土豆，选择个头较大的土豆，对半切开，平铺在案板上，使其与案板贴合，再进行练习，就顺手多了。

刚练习时要慢，不要急于求成，稳是关键，待到熟练时再加快速度。切丝要长短、粗细一致；剁肉要用刀后三分之一处，要精、准、狠，一次完成。这样的练习会使刀具很快变钝，一般需3~4天磨一次刀，练习达一个月就见效。练习好了切土豆丝后，最好再练习切小的食材，比如大蒜、生姜等。

六种炒法，

让炒菜不再平庸

生炒

生炒是指油锅烧热后放入主料和配料，易熟的配料可在主料快熟后放入。然后放入调味品，迅速翻炒，断生即可起锅装盘。

熟炒

熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、豆腐乳、辣豆瓣酱等。熟炒的主料片要厚，丝要粗，丁要大一些。

滑炒

滑炒的主料大都是生的，多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类原料，切成丝、丁、粒或薄片等形状，用蛋清、干淀粉将原料上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。

清炒

清炒是指油锅烧热后，放入主料翻炒至断生，马上加调味料，炒匀后即可出锅。一般不放姜、葱、蒜等杂物。清炒的原料必须新鲜，不需要上浆，切得要整齐，不用芡汁。适用于虾仁、肉丝等。

干炒

干炒就是炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆。一般在主料略带焦黄时调味，炒匀后起锅。适于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。干炒和生炒的相似点是原料都是生的，不上浆；区别是干炒的时间要长一些。

爆炒

爆炒是用大火热油，原料下锅后快速操作，只颠几勺或翻几番即出锅的一种烹制方法。在烹调前，需要将调味品与水淀粉调成汁，原料上浆后，入锅爆散，浇入准备好的汁，翻炒几下，即起锅入盘。

四种重量估算，

让美味心中有数

实践估算法

这里以100克的大米和面粉为例。将大米和面粉分别做成米饭和馒头，然后称一下重量，这样如果以后再蒸米饭或做面食就知道需要多少克的大米和面粉了。这个方法比较实用，误差也不大，但只有经常接触各种食材的人才能估算出大概的重量。

单位估算法

此方法适合以品种为单位的食物，但是运用此方法估算食物重量时需要除去食物中不能吃的部分。如1个苹果（去掉果核）约为125克，1个中等大小的鸡蛋（不带壳）约为55克等。

容器估算法

此方法适用于液体类食物的估算。如1杯牛奶约150毫升，1大匙蜂蜜约21克，1大匙油约10克。

单位换算法

1量杯=16大匙=16汤匙

1大匙=1汤匙=3小匙=15克

1小匙=1茶匙=5克

1升=1000毫升

1公斤/千克=1000克

1磅=16盎司=454克

1盎司=28.3克

1克=1000毫克

适量=根据个人口味决定

少许≤3克



很多食材在烹炒之前，需要经过一些加工处理才能入菜。以菠菜为例，菠菜的营养很丰富，却含有大量鞣酸。鞣酸不但会影响食用的口感，同时也会影响人体对钙、铁等营养元素的吸收。所以烹炒之前，需将菠菜氽烫一下，以能去除其中的鞣酸。所以，为了保证炒菜的色、香、味乃至营养，对于材料的一些处理方式，是炒菜之前所必须了解、掌握的知识。

下面，我们就为大家介绍几种日常生活中经常会用到的食材处理方式。

氽烫

氽烫是指将经过择洗、切块等初加工过的材料，放在沸水锅中略加热烫至半熟或七八成熟，以便下一步烹调的处理方式。在很多地方，也称之为氽、氽水、焯水、出水等。

氽烫的目的

- 使绿色蔬菜色泽碧绿、口感脆嫩；除去材料中的部分异味以及一些不利于人体的物质。
- 调整不同材料的加热时间，使不同材料的烹炒时间达到一致。
- 缩短烹炒时间，便于加工。经过氽烫的食物已经半熟或七八成熟，下锅后，在很短的时间内就能烹炒、调味至熟。

氽烫的原则

- 分开氽烫。对于有特殊气味的材料注意要分开氽烫，如牛肉、羊肉、肥肠、毛肚、菠菜、韭菜等，以免特殊气味使材料串味影响口味和质地。另外，深色材料与浅色材料也要分开氽烫，否则也会影响到彼此的色泽。
- 氽烫的时间有长短之分。材料有大小、粗细、厚薄、老嫩、软硬之分，所以需要分别氽烫。体积大、质地老硬的氽烫时间要长一点，体积小、质地嫩软的氽烫时间要短一些。

汆烫的方法

- **冷水锅汆烫。**这种汆烫的方法因为对材料的加热时间较长，一般适合肉类材料，如牛肉、肥肠、毛肚等。具体方法是将材料洗净，跟冷水一起下锅，水不要太多，只要淹没材料即可。然后开火加热，并翻动材料，使其受热均匀，并拂去浮沫。这样做的目的是为了为了使肉类材料中的血污在热水中充分渗出。
- **沸水锅汆烫。**这种汆烫方法一般适用于蔬菜类材料和腥味较小的肉类材料，如鸡肉、鸭肉和蹄髈等。具体方法是将水烧沸后，将材料投入沸水锅中，片刻捞起，并用冷水冲洗，使材料冷却。这样做的目的是为了避免材料过熟，同时保持材料的色泽、鲜嫩。

上浆

上浆是指将调料和淀粉、鸡蛋清等直接加入材料中搅拌均匀，形成浆流状物质的处理方法，其目的是为了增强食物的鲜嫩口感。

上浆的原则

- 先对材料进行调味，然后才能上浆。
- 对于新鲜娇嫩的材料，浆要稍微厚一点；较为老的材料，浆要稍微薄一点；冷冻过的材料上浆要用干淀粉。
- 如果是上浆后就下锅烹调，浆可稍厚一些；如果上浆后冷藏备用，浆可稍微薄一些，这样是为了使淀粉吸水，慢慢涨起。

上浆的种类

- **蛋清淀粉浆。**用淀粉和蛋清调浆，加入已调味的材料中，搅拌均匀。用于滑油菜肴，如炒虾仁、鱼片等，可保证成品色白细嫩。



- **全蛋淀粉浆。**用鸡蛋液和淀粉调浆，加入已调味的材料中，搅拌均匀。常用于材料经过滑油的菜肴烹调。
- **水淀粉浆。**用水淀粉加入已调味的材料中，搅拌均匀，抓好。常用于普通炒菜，如炒肉丝、炒肉片、炒猪肝、炒腰花等。
- **苏打浆。**用淀粉和小苏打调浆，加入已经调味的材料中，搅拌均匀，1~2小时后使用。此浆有嫩滑肉质的作用，常用于牛肉类菜肴。

上浆的时间和动作

- **上浆时间。**上浆要在材料加热前15分钟进行，这时只用水或蛋液，在正式加热前再用水或蛋液补浆，然后拌入淀粉。
- **上浆动作。**需要上浆的原料多细小质嫩，而上浆的手法是用手抓捏，故上浆时的动作一定要轻，以防止抓碎原料。

滑油

滑油是指将经过腌渍的材料放在油锅中过一下，以封住汁液，保持原味，增强食物滑嫩、香脆的口感，又称之为划油、拉油等。

滑油的目的

- 使材料烹炒后具有滑嫩、酥脆的口感。
- 保持和增强材料原有的色泽。
- 通过油脂的作用，去除材料中的腥味。
- 保持材料的形态完整。
- 保持材料的营养成分不流失。

滑油的方法

油锅洗净，倒入量为材料4~5倍的油，加热至三四成热，轻摇油锅，使热油在锅底滑一圈。倒入材料快速滑散，炒开，沥油，起锅装盘。

滑油的原则

- **分散入锅，避免粘锅。**尤其是上浆的材料，容易粘锅，更要分散下锅。发生粘锅时，要及时拨开。
- **注意油温和火候。**滑油要注意火候、油温适中，材料下锅后，待其成形、不松散即可。如果油温太低，则会导致材料脱浆；而油温过高也会导致材料干缩、焦糊等。