

美味“码”上来

简单、快捷、有镬气，瞬间炒出色香味

140道 家庭厨房必备

餐桌上最常见的美味小炒



最快捷的小炒菜

甘智荣 / 主编

鲜美诱人，令人意犹未尽的经典小炒

飘遍街头巷尾的爆炒香气，最具烟火气的美味佳肴
饿了就翻一翻，用最短的时间，满足您的口腹之欲



扫一扫，立刻看
芥蓝腰果炒香菇烹饪视频

【爽口炒蔬菜、浓香炒畜肉、滋味炒禽蛋、花样炒水产】

囊括大众最喜欢的小炒美食

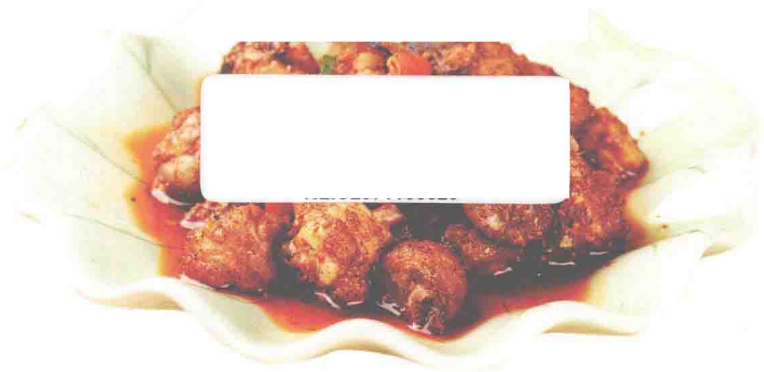
款款美味，道道诱人，让吃货也垂涎欲滴，跃跃欲试

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

甘智荣 / 主编



最快捷的小炒菜



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最快捷的小炒菜 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8338-1

I. ①最… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145205号

最快捷的小炒菜

ZUIKUAIJIE DE XIAOCHAOCAL

主 编 甘智荣
责任编辑 王嘉英 王 研
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 10
字 数 120千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8338-1/TS · 586
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面、外卖……而是通过自己的双手，将看似普通的食材，烹饪出浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，容不得半点懈怠与马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。



如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧！

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

而跟着《最快捷的小炒菜》动手，你更会惊讶地发现，蔬菜、畜肉、禽蛋、水产，不一样的食材与热锅快速碰撞出来的是不一样的香浓诱惑。在这里，不仅有油光脆嫩的蔬菜、喷香过瘾的滋味肉菜，更有营养嫩滑的禽蛋、鲜得停不了口的水产菜肴。跟着本书就能让你玩转厨房，让你和家人的餐桌活色生香、有滋有味！

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

CONTENTS 目录



PART 1 炒菜好吃的秘诀

- 各类炒菜方法大揭秘..... 002 做出可口炒菜，掌握火候是关键.... 006
巧用调味，让你的炒菜更出彩..... 005 提香五法，助你炒出好滋味..... 008

PART 2 鲜嫩爽口炒蔬菜

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 蟹味菇炒小白菜..... 010 | 番茄炒口蘑..... 025 |
| 鸡丝白菜炒白灵菇..... 011 | 豆瓣茄子..... 026 |
| 油麦菜炒香干..... 012 | 黄油豌豆炒胡萝卜..... 027 |
| 韭菜花炒河虾..... 013 | 胡萝卜炒香菇片..... 028 |
| 韭菜炒干贝..... 014 | 香辣莴笋丝..... 029 |
| 蒜苗炒口蘑..... 015 | 葱椒莴笋..... 030 |
| 芹菜炒黄豆..... 016 | 莴笋炒茭白..... 031 |
| 腰果炒空心菜..... 017 | 番茄炒山药..... 032 |
| 酥豆炒空心菜..... 018 | 彩椒山药炒玉米..... 033 |
| 苦瓜黑椒炒虾球..... 019 | 山药黑木耳炒核桃仁..... 034 |
| 苦瓜炒豆腐干..... 020 | 酱香腊肠土豆片..... 035 |
| 松仁丝瓜..... 021 | 青椒炒土豆丝..... 036 |
| 草菇丝瓜炒虾球..... 022 | 芦笋腰果炒墨鱼..... 037 |
| 丝瓜荸荠炒黑木耳..... 023 | 芦笋炒百合..... 038 |
| 醋熘黄瓜..... 024 | 虫草花炒茭白..... 039 |

CONTENTS 目录



西芹藕丁炒姬松茸.....	040
糖醋藕片.....	041
素炒黄豆芽.....	042

川香豆角.....	043
虾仁炒豆角.....	044

PART 3 浓香四溢炒畜肉

茶树菇炒五花肉.....	046
尖椒回锅肉.....	047
南瓜炒卤肉.....	048
清炒肉片.....	049
椒香肉片.....	050
白菜黑木耳炒肉丝.....	051
西芹黄花菜炒肉丝.....	052
干煸芹菜肉丝.....	053
茯苓山楂炒肉丁.....	054
核桃枸杞肉丁.....	055
芝麻辣味炒排骨.....	056
怪味排骨.....	057
双椒排骨.....	058
豆瓣排骨.....	059
干煸麻辣排骨.....	060
小炒猪皮.....	061

芹菜炒猪皮.....	062
酸豆角炒猪耳.....	063
葱香猪耳朵.....	064
腰果炒猪肚.....	065
彩椒炒猪腰.....	066
爆炒卤肥肠.....	067
干煸肥肠.....	068
山楂菠萝炒牛肉.....	069
韭菜黄豆炒牛肉.....	070
菠萝蜜炒牛肉.....	071
双椒孜然爆牛肉.....	072
杨桃炒牛肉.....	073
干煸芋头牛肉丝.....	074
小炒牛肉丝.....	075
回锅牛筋.....	076
西芹湖南椒炒牛肚.....	077



红烧牛肚.....	078	韭菜炒羊肝.....	080
香菜炒羊肉.....	079		

PART 4 活色生香炒禽蛋

腰果炒鸡丁.....	082	爽脆鸡胗.....	098
酱爆桃仁鸡丁.....	083	酱爆鸡心.....	099
魔芋泡椒鸡.....	084	彩椒黄瓜炒鸭肉.....	100
双椒鸡丝.....	085	胡萝卜豌豆炒鸭丁.....	101
香菜炒鸡丝.....	086	菠萝炒鸭丁.....	102
蒜苗豆芽炒鸡丝.....	087	鸭肉炒菌菇.....	103
麻辣干炒鸡.....	088	蒜薹炒鸭片.....	104
麻辣怪味鸡.....	089	滑炒鸭丝.....	105
榛蘑辣爆鸡.....	090	酸豆角炒鸭肉.....	106
花椒鸡.....	091	香芹炒腊鸭.....	107
老干妈酱爆鸡软骨.....	092	椒盐鸭舌.....	108
西蓝花炒鸡脆骨.....	093	辣炒鸭舌.....	109
香辣鸡脆骨.....	094	彩椒炒鸭肠.....	110
栗子枸杞炒鸡翅.....	095	洋葱炒鸭胗.....	111
香辣鸡翅.....	096	菌菇炒鸭胗.....	112
麻辣鸡爪.....	097	萝卜干肉末炒鸡蛋.....	113

CONTENTS 目录



菠菜炒鸡蛋	114	韭菜炒鹌鹑蛋	116
洋葱腊肠炒蛋	115		

PART 5 鲜香诱人炒水产

茄汁生鱼片	118	美极什锦虾	136
咸菜草鱼	119	腰果西芹炒虾仁	137
辣子鱼块	120	韭菜花炒虾仁	138
青椒兜鱼柳	121	芦笋沙茶酱辣炒虾	139
山楂鱼块	122	虾仁炒豆芽	140
黑木耳炒鱼片	123	鲜虾炒白菜	141
芝麻带鱼	124	白果桂圆炒虾仁	142
椒盐沙丁鱼	125	猕猴桃炒虾球	143
四宝鳕鱼丁	126	小炒濑尿虾	144
响油鳝丝	127	炒花蟹	145
绿豆芽炒鳝丝	128	美味酱爆蟹	146
椒盐银鱼	129	桂圆蟹块	147
小鱼花生	130	扇贝肉炒芦笋	148
黑蒜烧墨鱼	131	辣椒炒螺片	149
蚝油酱爆鱿鱼	132	泰式肉末炒蛤蜊	150
干煸鱿鱼丝	133	姜葱生蚝	151
酱香鱿鱼须	134	草菇炒牛蛙	152
桂圆炒海参	135		

PART

1

炒菜好吃的秘诀

炒是中国饮食文化中最有烟火气的一种烹饪方法，这种烹调法可使肉汁多、味美，可使蔬菜脆嫩。闲暇之余，恣意地走进自己的小厨房，在这个温馨的小天地里为家人准备一桌热腾腾的小炒菜应该是很多人的梦想。但如何能炒得好吃，里面自有秘诀。本章将为您把如何炒出好滋味的秘密——揭示，从各类炒菜方法，调味窍门乃至火候的掌握无一不细，让厨房成为您和家人的必争之地。





各类炒菜方法大揭秘

生炒

生炒又称火边炒，也叫清炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即可。这种炒法，汤汁很少，菜肴清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时加入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即可出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。生炒的基本特点是主料不论是植物性的还是动物性的，都必须生的，而且不挂糊和上浆。用这种方法烹制菜肴的特点是：色泽自然，油润光亮，软嫩鲜香，微有汤汁。

生炒的原则

第一，底油的用量要适度。底油过少，原料极易粘锅，也不易炒开；过多，则浪费原料，且成菜过于油腻，一般以菜肴吃完后盘中有层薄油为好。

第二，下锅原料数量的多少与锅中油的温度有很大关系。如将很多原料一次下锅，必然会降低锅内油的温度，因此，如下锅原料较多，那么油的温度也应略高。

第三，原料下锅前必须沥尽水分。单一原料的可一次下锅，多种原料的应先将质老的下锅，后下质嫩的。原料下锅后，需反复翻炒，使其在短时间内均匀受热。

第四，要掌握好各种调味料的投放时间和顺序。生炒菜肴可调成咸鲜味、酸辣味、香辣味等，但不管调成什么味，各种调味品的投放时间和顺序都要掌握好。

第五，炒制时火候要掌握好，一般以中旺火为宜。如火过小，原料不能及时受热，某些蔬菜还会溢出很多水分，从而失去生炒菜的风味；若火过旺，则原料表面容易出现黑色斑点，使成菜有股“油烟味”。

软炒

软炒也称滑炒，是将生的主料加工成泥蓉，经调味品拌腌，再用蛋清、淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅；再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常滑嫩，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

软炒的原则

第一，必须将锅洗干净，烧热，并用油滑过。锅烧热，能使锅底的水分蒸发干净，用油滑过，可使锅底滑润，防止原料粘在锅底。但要注意的是，锅不能烧得太热，否则原料下锅沉入锅底后骤遇高温，也会粘在锅底上。

第二，下料时要掌控油温的变化。原料数量多，油温也要高些；原料体型较大，易碎散的，油温应低些。具体来说，容易滑散，且不易断碎的原料可以在油温烧至四五成熟时下锅，如牛肉片、肉丁、鸡球等；容易碎散，体型又相对较大的原料，如鱼片，则应在油温二三成熟时下锅，且最好用手抓取，分散下锅；一些丝、粒状的原料，一般都不易滑散，有些又特别容易碎断，可以热锅冷油时下料，如鱼丝、鸡丝、芙蓉蛋液等。

煸炒

煸炒也称干煸，是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

煸炒三原则

第一，煸炒应该选用质感鲜嫩或脆嫩的原料。素料有绿叶蔬菜，如豆苗，及切成丝、片、粒状的脆性料，如青椒、莴笋等；荤料有猪肉、牛肉、羊肉及蟹粉等。这些原料经过短时间加热，去除了涩味和腥味，煸炒到刚好熟时，仍保持了其鲜嫩的口感。

第二，火要旺、锅要滑、翻炒要迅速。火大势必要求动作快，锅滑则是材料在锅中不断翻动的必要条件。尤其是一些蓬松的绿叶菜，要在很短的时间内，在大火上使其每个部位都能与锅壁接触到，其翻炒的速度要求可想而知。

第三，不同性质的原料合炒前，要先分开煸炒再合炒。比如青椒炒肉丝，肉丝和青椒丝就该分开煸，调味时才合在一起。因为青椒在大火上稍加煸炒即成，而肉丝煸炒火不能太大，否则就会结团，倘若两种原料混合在一起煸，则会互相影响，青椒可能太熟、失去脆嫩的口感，而肉丝还没有熟。

熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟，然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。熟炒的主料要求片要厚、丝要粗、丁要大。



抓炒

抓炒是抓和炒相结合，快速地炒出菜肴的方法。一般是将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。这里主料挂糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊；一种是用清水把淀粉调成粥状糊。抓炒的菜肴特点是：色泽美观，入口香脆，微甜略酸，咸鲜可口。



焦炒

将处理好的小型原料腌渍过后，根据菜肴的不同要求，或直接炸，或拍粉炸，或挂糊炸，再经用清汁或芡汁调味而成菜的技法。焦炒的流程：选料→切配→喂味→拍粉或挂糊→炸制→炒制调味→装盘。焦炒分挂糊和不挂糊，但都必须炸焦炸透，调料可用清汁，也可用芡汁，但要让原料充分吸收，这样才能保持菜肴味浓、韧脆、焦香。





巧用调味，让你的炒菜更出彩

调味是菜肴最后成败的技术关键之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色、香、味俱佳的菜肴。

烹调过程中的调味，一般可划分为三种：第一种，加热前调味；第二种，加热中调味；第三种，加热后调味。

加热前的调味又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本味，同时减少某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品，如：盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉浆一浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。鸡、鸭、鱼、肉类菜肴一般都要做加热前的调味，青笋、黄瓜等配料，也常先用盐腌除水，确定其基本味。一些不能在加热中启盖和调味的蒸、炖菜肴，更是要在上笼入锅前调好味，如蒸鸡、罐焖肉、坛肉等，它们的调味方法一般是：将调好的汤汁或搅拌好的作料，同蒸制原料一起放入器皿中，以便于加热过程中入味。

加热中的调味，也叫正式调味或定型调味。菜肴的口味正是由这一步来定型，所以它是决定性调味阶段。当原料下锅以后，在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食者的口味，加入或咸或甜、或酸或辣、或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须事先把所需的调味品放在碗中调好，这叫预备调味，也称为对汁，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后的调味又叫辅助调味。此法可增加菜肴的特定滋味。有些菜肴，虽然在第一、二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要在加热后最后定味，例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油，蒸菜有的也要在上桌前另烧调味汁等，这些都是加热后的调味，对增加菜肴的特定风味是必不可少的步骤。



做出可口炒菜，掌握火候是关键

火候就是火力的变化情况，掌握火候就是对菜肴原料进行加热时掌握火力的大火与时间的长短，以达到烹调的要求。下面就给大家介绍烹调中火候的应用。

▶ 火候与原料的关系

菜肴的原料有老、嫩、硬、软之分，烹调中的火候运用要根据原料质地来确定。软、嫩、脆的原料多用旺火速成，老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。但如果在烹调前通过加工改变原料的质地和特点，那么火候的运用也要随之改变。如原料切细、滑油、焯水等都能缩短烹调时间。原料数量的多少，也和火候大小有关，数量越少，火力相对就要减弱，时间就要缩短。原料形状与火候运用也有直接关系，一般来说，形状大块的原料在烹调中，由于受热面积小，需长时间才能炒熟，所以火力不宜过旺，而形状碎小的原料因其受热面积大，急火速成即可炒熟。

一般来说，蔬菜加热时间越长，

维生素损失越多。例如：蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。因此在烹调中掌握好火候可减少营养素的破坏。据测定：较鲜的蔬菜以旺火快炒，维生素C可保存60%~70%，维生素B₂和胡萝卜素可保留76%~94%。如果用温火、文火长时间慢炒、慢煮，维生素的损失要高得多。烹调火候对肉类中维生素A、B族维生素也有类似影响。如猪肉急火快炒，维生素B₁损失最少，仅为13%；旺火蒸或炸次之，损失约45%；温火清炖、煨汤，损失最多，可达60%~65%。

因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅、滚油、急火、快炒。做汤时应等到锅里的水沸后再加入菜，以减少营养素的损耗。

火候与传导方式的关系

在烹调中，火力传导是使烹调原料发生质变的决定因素。传导方式分为辐射、传导、对流三种。传热媒介又分无媒介传热和有媒介传热，如水、油、蒸汽、盐、砂粒传热等。这些不同的传热方式直接影响着烹调中火候的运用。

火候与烹调技法的关系

烹调技法与火候运用密切相关。炒、爆、烹、炸等技法多用旺火速成；烧、炖、煮、焖等技法多用小火长时间烹调。但根据菜肴的要求，每种烹调技法在运用火候上也不是一成不变的。只有在烹调中综合各种因素，才能正确地运用好火候。

下面举例说明三种火候的应用。

①小火烹调的菜肴。

如清炖牛肉，是以小火烧煮的。烹制前先把牛肉切成方形块，用沸水焯一下，清除血沫和杂质。这时牛肉的纤维是收缩阶段，要移中火，加入副料，烧煮片刻；再移小火，通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。当牛肉快熟时，再放入调料炖煮至熟，这样做出来的清炖牛肉，色香味形俱佳。如果用旺火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐的现象。另外旺火烧煮还会使菜汤中留有許多牛肉渣，造成肉汤浑浊，而且容易形成表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此大块原料的菜肴，多用小火。

②中火适用于炸制菜。

凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅、逐渐加热的方法，这样效果较好。因为炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外焦里生。如果用小火，原料下锅后会出现脱糊现象。有的菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再移入中火炸至酥脆。

③旺火适用于爆、炒、涮的菜肴。

一般用旺火烹调的菜肴，主料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。水爆肚焯水时，必须沸入沸出，这样涮出来的才会脆嫩。原因在于旺火烹调的菜肴，能使主料迅速受高温，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时口感脆嫩。再如葱爆羊肉，看起来很简单，但有的人做出来的葱爆羊肉，不是出很多汤，就是肉老嚼不动。怎样做才能好吃呢？首先，切肉要切好，要用顶刀法将肉切成薄片；其次，一定要用旺火，油要烧热。炒锅置旺火上，下油烧至冒油烟，再下入肉炒至变色，立即下葱和调料焖炒片刻，见葱变色立即出锅即可。

但现在一般家用燃气灶，只能出小、中、大火，达不到旺火的要求。要利用中、小火炒出旺火烹制的菜肴，首先锅内的油量要适当加大，其次是加热时间要稍长一点，再次是一次投放的原料要少些，这样便可以达到较好的效果。



提香五法，助你炒出好滋味

炒的方法是多种多样的，但是，看似简单的炒菜，还是存在着许多小技巧。下面介绍提香五法，帮助您将菜炒出更好的味道。

借香：原料本身无香味，亦无异味，要烹制出香味，只有靠借香。如海参、鱿鱼、燕窝等诸多干货，所具有的挥发性香味基质甚微，故均寡而无味。

借的方法一般有两种：一是用具有挥发性的辛香料炆锅；二是与禽、肉类（或其鲜汤）共同加热。具体操作时，常将两种方法结合使用，可使香味更加浓郁。

点香：某些原料在加热过程中，虽有香味产生，但不够“冲”；或根据菜肴的要求，还略有欠缺，此时可加入适当的原料或调味料补缀，谓之点香。烹制菜肴，在出锅前往往要添加一些具有挥发性香味的原料或调味品，通过瞬时加热，使其香味基质迅速挥发、溢出，达到既调“香”，又调味的目的。

裱香：有一些菜肴，需要特殊的浓烈香味覆盖其表，以特殊的风味引起食者的强烈食欲。这时常用裱香法。

合香：原料本身虽有香味基质，但含量不足或者单一，则可与其他的原料或调料合烹，此谓合香。例如，烹制动物性原料，常要加入适量的植物性原料。这样做，不仅在营养互补方面很有益处，而且还可以使各种香味基质在加热的过程中融合、扬溢，散发出更加丰富的复合香味。

提香：通过一定的加热时间，使菜肴原料、调料中的含香基质充分溢出，可最大限度地利用香味素，产生最理想的香味效应，即谓之提香。

一般速成菜，原料内部的香味素并未充分溢出。而烧、焖、扒、炖、熬等需较长时间加热的菜肴，则为充分利用香味素提供了条件。所以，菜肴的提香，应视原料和调味料的质与量来决定提香的时间。