

图说
生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



经典炒菜，带来贴心的美味感觉；
简单易学，轻松掌握做菜秘诀。

新编家常小炒

超容量人气菜式 + 超实用烹调秘诀

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

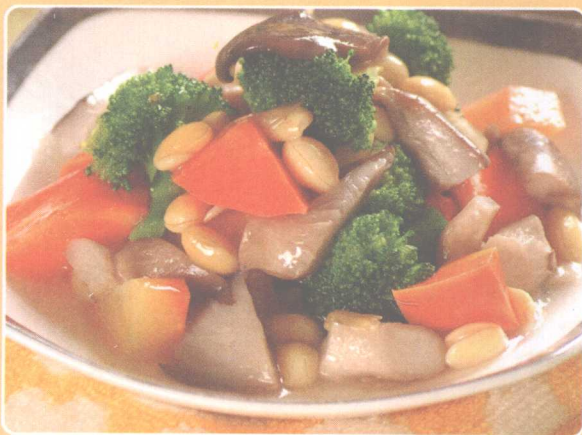
让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



新编家常小炒



新编家常小炒

快手小炒 · 家常美味

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常小炒 / 《图说生活·美食天下系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.3
(图说生活·美食天下系列)
ISBN 978-7-5427-4262-9

I.新… II.图… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018091 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4262-9
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



美味小炒轻松做

小炒，小炒，旺火快炒，颠锅挥铲，三五下，一盘色香味俱佳的炒菜就能上桌了。想轻松做出更多美味小炒吗？让我们来帮您吧。

搜罗海量人气菜式

目前最具人气的佳肴，比如畜肉类的鱼香肉丝、回锅肉、水煮牛肉、葱爆羊肉；禽蛋类的宫保鸡丁、辣子鸡丁、韭菜炒鸭肠、尖椒炒鸡蛋；海鲜类的豆瓣鱼、韭菜炒墨鱼仔、盐酥虾、酱爆蟹；豆制品类的麻婆豆腐、熏干炒蒜苗；素类的醋熘白菜、香菇菜心、酸辣土豆丝、干煸四季豆，这些原料大众、做法简单易学的下饭炒菜，我们统统搜罗到此。



家常做法贴心提示

每道菜都详细说明步骤，部分菜式通过“小提示”进行全面周到的讲解。一些最受欢迎的菜式，还提供分步图解。



小炒窍门方便速查

小炒常用名词术语解释，畜肉、禽蛋等分类热炒的通用原则，常见炒菜疑难解答……这些实用好用的小炒常识和窍门，我们分类安排、贴心索引，方便您快速查阅。



虽说小炒的学问，从刀工、配菜到调味和烹制技巧等等，都颇有讲究。不过别担心，只管想好您要吃的菜，其他的跟着我们来做，轻轻松松，好菜就上桌。



Contents

〔新编家常小炒〕

快手小炒——美味小菜轻松上桌



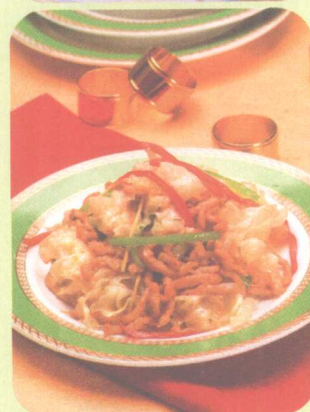
绪论 新手必读

小炒入门关键词

掌勺第一课 快速掌握炒菜术语 / 12

18 PART.01

浓香畜肉小炒



畜肉怎么炒才好吃
18

▶ 猪肉

莲藕炒肉片	32	芦笋炒肉末	32
黄瓜炒肉丁	33	京酱肉丝	33
酱爆肉丁	33	川味肉丝	33
里脊丝炒蒜薹	34	菊花肉丝	34
肉丝炒贡菜	34	土豆炒肉丝	34
肉丝炒韭黄	35	银耳炒肉丝	35
洋葱炒肉片	35	香爆肉丝	35
口蘑肉片	36	青椒炒猪肉	36
山药炒肉片	36	青笋木耳炒肉片	36
玉兰片炒肉	37	雪菜肉末	37
蒜爆肉片	37	蚂蚁上树	38
肉末粉丝小白菜	38	豌豆炒碎肉	38
肉末炒豆干	38	山楂肉丁	39
山楂肉丁	39	核桃仁肉丁	39
什锦肉丁	39	滑溜肉片	31
四季豆炒肉片	32	四季豆炒肉片	32



小笋炒里脊	40
抓炒里脊	40
清烹里脊	41
芫爆里脊	41
椒盐排骨	41
生炒豉椒骨	41
红葱排骨	42
咖喱酱排骨	42
无锡酱排骨	42
木耳豆角焖排骨	42
京都排骨	43
蒜蓉排骨	43
香菇焖排骨	43
茄汁焖排骨	43
可乐排骨	44
啤酒酱排骨	44
草莓酱排骨	44
香橙排骨	44
糖醋排骨	45
香辣排骨焖土豆	45
香炸排骨	45
萝卜干炒腊肉	46
笋干炒腊肉	46
青蒜炒香肠	46
腊肠荷兰豆	46
干煸脆肠	47
蒜香辣味肠	47
香葱炒大肠	47
猪肝西芹	47
黄瓜炒猪肝	48
菠菜炒猪肝	48
胡萝卜炒猪肝	48
金银炒肝片	48
苦瓜炒肝片	49
熘腰花	49
刀豆炒腰花	49
火爆荔枝腰花	50

韭菜炒猪腰	50
芹菜炒腰花	50
麻辣肚丝	51
大蒜肚条	51
火爆双脆	51

牛肉

干煸牛肉丝	52
水煮牛肉	53
香菜牛肉丝	54
茶香牛肉	55
滑溜牛里脊	55
果味牛里脊	56
椒盐牛里脊	56
百合莲子炒牛肉	57
洋葱牛柳丝	57
番茄牛肉	57
黑椒牛柳	57
泡椒牛肉	58
蒜香牛柳	58
豌豆辣牛肉	58
红炒牛肉丝	58
毛豆咖喱牛肉	59
咖喱牛肉	59
苦瓜炒牛肉	59
辣子牛肉丁	60
姜丝牛肉	60
黄瓜炒牛肉	60
宫保牛肉丁	60
茄子炒牛肉	61
牛肉炒鸡蛋	61
芹菜炒牛肉丝	61
芹菜辣子牛肉丁	61
蜜汁牛肉	62
牛肉末炒什锦	62
牛肉炒绿笋	62
青椒牛柳丝	63
莴笋炒牛肉丝	63
红烧牛筋	63
蚝油牛肉	63
沙茶牛肉片	64
双花炒牛肉	64
金针菇烧肥牛	64
清香爆百叶	65





木耳炒百叶	65	熘三白	70
酸辣百叶	65	羊肉炒鱼丝	71
蚝汁烧牛肚	66	子姜炒羊肉丝	71
香菜牛肚丝	66	泡菜炒羊肉末	71
牛肝炒豌豆	66	辣炒羊肉丝	71
鱼香牛肝	66	风味羊肉	72
黑椒牛排	67	它似蜜	72
沙茶牛排	67	葡汁小羊排	72
香煎牛小排	67	韭菜炒羊肝	73

🔴 羊肉

葱爆羊肉	68	虎皮羊肠	73
芙蓉羊肉	69		
滑溜羊肉片	69		
番茄羊肉块	69		
孜然羊肉	70		
大蒜炒羊肉	70		
韭菜炒羊肉	70		

🔴 兔肉

麻辣兔丁	74
陈皮兔肉	75
春笋烧兔	75
银芽炒兔丝	75

76 PART.02

美味禽蛋小炒



禽蛋怎么炒才好吃

76

🔴 鸡肉

金针菇鸡丝	78		
韭黄炒鸡柳	79		
辣子鸡丁	80		
宫保鸡丁	80		
酱爆鸡丁	81		
葱姜烧仔鸡	81		
风情鸡块	82		
红焖笋块鸡	82		
咕嚕香鸡脯	83		
南洋椰汁鸡柳	83		
腰果鸡丁	84		
冬笋鸡片	84		
三椒鸡片	84		
茄香鸡片	84		
滑炒鸡片	85		
冬笋茄味鸡丁	85		
小番茄炒鸡丁	85		
		咖喱土豆鸡块	85
		鸡丝豌豆	86
		鸡丝西兰花	86
		啤酒鸡	86
		栗子炒鸡块	86
		虾味鸡	87
		小炒鸡米	87
		鸡丁炒南瓜	87
		胡萝卜鸡丁毛豆	87
		台湾三杯鸡	88
		四彩鸡丁	88
		莲子鸡丁	88
		核桃鸡丁	88



蜜橘鸡丁	89
芒果鸡柳	89
苹果炒鸡柳	89
葡萄干烩鸡丁	90
菠萝鸡球	90
翠梅炒鸡柳	90
番茄鸡块	91
素炒鸡丁	91
蜜桃鸡柳	91
东安仔鸡	91
蒜香鸡翅	92
番茄酱鸡翅	92
红酒醉翅中	92
咖喱鸡翅	92
泡椒鸡杂	93
洋葱芦笋爆鸡心	93
酸豆角炒鸡胗	93
鲜辣孜然鸡胗	93

鸭肉

酱烧鸭块	94
苦瓜烧鸭掌	95
蒜苗鸭丝	96
姜爆鸭丝	96
豆渣鸭子	97
爽滑鸭丝	97
榨菜炒鸭丝	97
鸭丝绿豆芽	97
韭菜炒鸭肝	98
糟熘鸭肝	98
青椒爆鸭舌	98
烩鸭四宝	99
鸭血豆腐	99
韭菜炒鸭肠	99

鹅肉

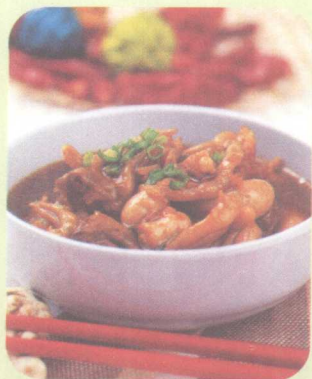
家常烧鹅	100
------	-----



炒鹅腿片	100
豆瓣鹅肠	100

蛋

鸡蛋炒苦瓜	101
水炒鸡蛋	101
鸡蛋炒黄花菜	101
青椒炒蛋	102
萝卜干炒鸡蛋	102
炒蛋黄	102
韭菜炒鸡蛋	102
鸡蛋炒西芹	103
姜汁葱花炒鸡蛋	103
酱油煎蛋包	103
口蘑鹌鹑蛋	103



104 PART.03

鲜美水产小炒



水产怎么炒才好吃 104

鱼

香酥鲫鱼	106	回锅鲫鱼	113
龙须鳊鱼	107	滑炒鱼片	114
鲜果炒鳗柳	108	熘鱼片	114
四彩鱼米	109	春笋鱼片	114
松仁鱼丁	109	芹菜鱼丝	114
脆香带鱼	110	咸菜焖鱼腩	115
炸烹鱼段	110	芙蓉鱼片	115
银色鸡蛋角	111	小炒鱼	115
银色炒韭菜	111	葱烧鱼丁	116
豆瓣鱼	112	鱼米什锦豆	116
三鲜鱼片	112	泡豇豆鱼丁	116
回锅鱼片	112	蒜苗鱼片	117
番茄鱼球	113	醋熘带鱼段	117
蒜烧鲶鱼	113	菠萝三文鱼	117
		脆炒三文鱼	117



香辣鱼排 118
 剁椒欢喜鱼 118
 香麻小鱼丁 118
 糟炒厚鱼片 119
 芹菜鱼丝 119
 鱼尾划水 119
 蘑菇鱼肚 120
 彩椒啤酒鱼 120
 泡菜鲫鱼 120

▶ 鳝鱼

红辣椒爆炒鳝片 121
 炒鳝鱼丝 121
 茭白炒鳝丝 121
 宁式鳝糊 122
 芹菜爆鳝丝 122
 粉丝鳝鱼 122
 芙蓉鳝鱼丝 123
 家常鳝片 123
 双椒煸炒鳝鱼丝 123
 豉椒炒鳝片 123

▶ 鱿鱼

香炒鱿鱼卷 124
 雪菜炒鲜鱿银丝 124
 三杯小鱿鱼 124
 干煸鱿鱼丝 125
 辣炒鱿鱼丝 125
 洋葱炒鱿鱼 125
 五色鱿鱼丝 126
 蜜萝鲜鱿 126
 火爆鱿鱼卷 126

▶ 墨鱼

五彩墨鱼 127
 泡椒墨鱼仔 127
 菠萝炒墨鱼 127
 时蔬墨鱼卷 128
 多味炒墨鱼 128
 五味墨鱼 128
 韭菜炒墨鱼仔 128

▶ 虾

香辣基围虾 129



清炒虾仁 130
 虾子炆芹菜 131
 辣子炒虾 131
 番茄炒虾仁 132
 蒜味虾 132
 荸荠虾仁 132
 水晶虾仁 132
 烹虾段 133
 油焖大虾 133
 葱姜虾 133
 茄汁煨鲜虾 133
 菜花炒虾球 134
 三色虾仁 134
 鲜虾一扫光 134
 盐酥虾 134
 番茄虾仁 135
 青瓜虾仁 135
 韭菜炒虾仁 135
 香菇鲜虾 135
 虾仁炒豆腐 136
 圆白菜炒小虾 136
 虾仁炒油菜 136
 百合炒虾仁 136
 西芹时蔬炒虾仁 137
 山药炒虾丝 137
 腰果虾仁 137
 红椒炒河虾 137
 豌豆炒虾仁 138
 黄瓜炒虾仁 138
 草菇爆虾球 138



▶ 贝类

- 丝瓜鲜干贝 139
- 彩椒鲜贝 139
- 油爆鲜贝 139
- 豆腐鲜贝 140
- 干贝甜椒 140
- 干贝芥菜 140
- 风味炒蛤蜊 141
- 香辣文蛤 141
- 荫豉牡蛎 141
- 蒜炒青蛤 142
- 炒海瓜子 142
- 韭菜烧蛭子 142
- 洋葱炒螺肉 143
- 怪味田螺 143

黄瓜木耳炒海螺肉 143

▶ 蟹

- 酱爆蟹 144
- 青蟹粉丝煲 144
- 芦笋炒蟹腿 144
- 三丝清炒蟹 145
- 小炒蟹 145
- 冬瓜炒蟹肉 145

▶ 海参

- 葱烧海参 146
- 五色烩海参 146
- 烩鸡片海参 146



147 PART.04

豆制品小炒



豆制品怎么炒才好吃 147

- 麻婆豆腐 148
- 熊掌豆腐 149
- 青椒炒豆腐 150
- 海米炒豆腐 151
- 红烧豆腐 152
- 彩色虾仁豆腐 152
- 油豆腐烩白菜 153
- 炒豆花 153
- 红烧日本豆腐 154
- 醋熘双色豆腐 154
- 笋尖焖豆腐 154
- 木樨豆腐 154
- 肉末豆腐 155
- 双耳炒豆腐 155
- 油菜豆腐 155
- 丝瓜炒豆腐 155
- 雪菜烧豆腐 156
- 豆腐炒白菜 156
- 鲜笋香椿煎豆腐 .. 156
- 韭黄炒豆腐 156
- 炒豆腐干五丁 157
- 鱼丸豆腐 157
- 熏干炒蒜苗 157
- 红椒翠丝炒熏干 .. 157
- 香辣豆腐干 158
- 豆干葱丝 158
- 蜜汁豆干 158
- 豆腐皮炒蚕豆 158

- 红椒豆干肉丝 159
- 素炒素鸡 159
- 木耳烧腐竹 159
- 腐竹鲜蘑 159
- 西芹炒豆腐干 160
- 蒜苗炒干丝 160
- 雪菜炒豆腐干 160
- 五花肉炒豆腐干 .. 160
- 香炒豆皮 161

- 豆干炒青椒 161
- 芹菜炒腐竹 161
- 香菜炒腐竹 161



162 PART.05

营养时蔬小炒



蔬菜怎样炒才好吃 162

▶ 白菜

- 醋熘白菜 164
- 清火白菜心 165
- 炒蘑菇白菜片 165
- 玻璃白菜 165
- 豆腐炒白菜 165
- 金边白菜 166
- 麻辣白菜 166
- 泡椒大白菜 166
- 栗子白菜 166

- 香菇扒油菜 169
- 火腿炒油菜 170
- 油菜金针菇 170
- 双冬菜心 170
- 香菇油菜 170

▶ 菠菜

▶ 圆白菜

- 糖醋炆圆白菜 167
- 炆炒卷心菜 168
- 小炒圆白菜 168
- 宫保圆白菜 168
- 蒜蓉卷心菜 168

- 鱼香菠菜 171
- 鸡蛋炒菠菜 171
- 金钩红嘴玉 171
- 菠菜炒蛋 171
- 奶香菠菜 172
- 三彩菠菜 172
- 素炒新西兰菠菜 .. 172

▶ 油麦菜

▶ 油菜

- 酱汁油菜 169
- 鱼香菜心 169

- 豆豉鲮鱼油麦菜 .. 173
- 辣味香油麦 173
- 蒜蓉油麦菜 173

▶ 豌豆苗



- 香菇豌豆苗 174
- 素炒豆苗 174
- 糖醋豆苗 174

▶ 芹菜

- 木耳炒西芹 175



- 西芹炒杏仁 175
- 百合炒芹菜 175
- 芹菜炒豆干 176
- 椒油炆西芹 176
- 田园小炒 176
- 成都素烩 176

▶ 茄子

- 炒茄子 177
- 地三鲜 178
- 家常茄子 178
- 炒茄丝 178
- 尖椒炒茄子 179
- 蒜蓉烧茄子 179
- 双茄片 179
- 辣炒茄子 179
- 五味汁炒茄子 180
- 酱爆茄条 180
- 酸辣茄子 180
- 火腿炒茄子 180

▶ 豆芽

- 豆芽炒韭黄 181
- 黄豆芽炒油豆腐 .. 181
- 炒黄豆芽 181
- 粉丝炒豆芽 181

▶ 番茄

- 番茄草菇 182
- 番茄炒鸡蛋 182
- 番茄肉粒炒蛋 182



▶ 黄瓜

- 双耳炒黄瓜 183
- 皮蛋炒黄瓜 183
- 海米炒黄瓜 183

▶ 菜花

- 珊瑚菜花 184
- 辣蛋菜花 184
- 菜花三色蛋 184
- 辣炒菜花 184
- 咖喱菜花 185
- 红烧菜花 185
- 腊肉炒菜花 185

▶ 西兰花

- 奶油银耳扒西兰 .. 186
- 炆炒西兰花 186
- 蒜蓉西兰花 186

▶ 萝卜

- 响萝卜丝 187
- 蛋香萝卜丝 187
- 素炒萝卜丝 187
- 酸辣萝卜 187
- 胡萝卜炒蘑菇 188
- 胡萝卜炒雪菜 188
- 胡萝卜炒鸡蛋 188
- 胡萝卜炒果仁 188

▶ 四季豆

- 干煸四季豆 189
- 酸豆角炒肉末 189
- 素炒三丝 189
- 干煸豆角 189

▶ 苦瓜

- 苦瓜摊鸡蛋 190

- 蒜蓉苦瓜 191
- 剁椒鸡蛋炒苦瓜 .. 191
- 青椒炒苦瓜 191
- 苦瓜炒胡萝卜 191
- 咸蛋黄炒苦瓜 192
- 香菇苦瓜 192
- 干炒苦瓜 192
- 苦瓜藕丝 192

▶ 丝瓜

- 枸杞子丝瓜 193
- 荔枝爆丝瓜 193
- 丝瓜炒毛豆 194
- 白果丝瓜 194
- 炒辣味丝瓜 194
- 甜椒炒丝瓜 194
- 香菇烧丝瓜 195
- 蒜蓉丝瓜 195
- 滚龙丝瓜 195
- 木樨丝瓜 195



▶ 冬瓜

- 番茄烧冬瓜 196
- 蒜末冬瓜 196
- 火腿烧冬瓜 196
- 冬菇烧冬瓜 196
- 肉末烧冬瓜 197
- 多味冬瓜 197
- 海米冬瓜 197

▶ 南瓜

- 咸鸭蛋炒南瓜 198
- 黄金瓜丝 198
- 素烧南瓜 198
- 干椒南瓜 199
- 南瓜鱼子烧蘑菇 .. 199
- 双菌南瓜 199

▶ 洋葱

- 三色洋葱 204
- 酸甜洋葱 204
- 翠丝同心圆 204
- 洋葱煎蛋 205
- 炒洋葱 205
- 洋葱炒鸡蛋 205

▶ 莴笋

- 豉香莴笋 206
- 清炒莴笋 206
- 莴笋炒蒜苗 206
- 烧三样 206

▶ 笋

- 鲜蘑冬笋 207



笋尖芽菜	207
干笋干干结	207
油焖春笋	207
油辣笋尖	208
辣味冬笋	208
烧二冬	208
雪菜剁椒遇冬笋	208

茭白

麻辣茭白	209
茄汁菠萝茭白	209
平菇焖茭白	209
茭白肉片	210
虾子炒茭白	210
茭白辣椒炒毛豆	210

芦笋

芦笋炒肉片	211
清炒芦笋	211
炆炒芦笋尖	211

香椿

香椿炒鸡蛋	212
香椿烘蛋	212
酥皮香椿	212

荸荠

挂霜荸荠	213
荸荠烧香菇	213
木耳荸荠炒丝瓜	213
糖醋荸荠	213

魔芋

酱爆魔芋豆腐	214
清炒魔芋丝	214
咖喱魔芋豌豆	214

鸡丝魔芋	214
------------	-----

菌类

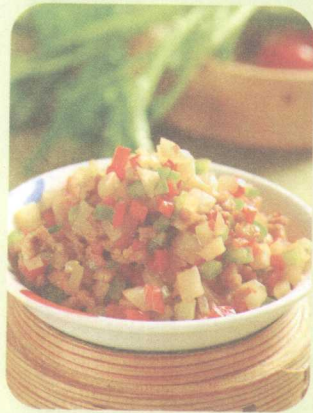
草菇煨莴笋	215
炒双菇	215
鸡蛋炒黄花菜	215
香菇炒板栗	215
双椒猪肚菇	216
什锦鲜蔬	216
素烩三菇	216
油辣香菇	216

木耳

黑木耳炒黄花菜	217
白果炒木耳	217
素爆什锦	217

其他时蔬

玉米笋清炒芥蓝	218
椒炆芥蓝	218
蒜蓉蒿子杆	218
三色炒百合	218
醋炒红薯丝	219
鲜蘑炒豌豆	219
四喜黄豆粒	219
什锦青豌豆	219
脆椒炒藕丝	220
炒空心菜	220
炒苋菜	220
拔丝苹果	220
香菇山药	221
莴笋炒山药	221
尖椒炒玉米	221
松仁玉米	221
核桃蚝油生菜	222
核桃仁炒韭菜	222
韭菜炒鸡蛋	222
黑三剁	222



肉碎韭香炒木耳	223
香葱芸豆	223
丝瓜炒蚕豆	223
青椒南瓜	223
鸭蛋黄炒豌豆	224
生炒松花	224
拔丝山慈菇	224

附录

附录1：特别奉献：米面小炒 / 225

附录2：超简单炒菜小窍门 / 235

附录3：美味不走样

20种家常风味的调制窍门 / 250

绪论
新手必读

小炒入门关键词

掌勺第一课 快速掌握炒菜术语

炒 菜是门学问，一些相关的烹调术语，新手下厨掌勺前，必须略知一二，这样才能够快速入门，避免在学习过程中被这些厨房里的“行话”弄得一头雾水，不知所措。

Keyword.01

家常炒法

生炒（原料鲜嫩，成品汁少）

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。

适用食材：蔬菜或肉类等的细嫩部分。

炒前处理：切成丝、片或丁状

生炒要领：生炒肉类等动物性材料：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。



快速翻炒

熟炒（鲜香入味，略带卤汁）

熟炒，就是将食材用氽烫、蒸或油炸等方式加工至半熟或全熟后再炒。多用酱料调味。

适用食材：猪、牛、羊、鸡等肉类。

炒前处理：炒前处理时，要控制好熟度，刚熟时就要立刻捞起，以免口感太老。切粗丝、厚片、大丁。

熟炒要领：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。



豆瓣酱要剁碎

滑炒（咸鲜爽口，滑嫩柔软）

滑炒，就是将食材经过上浆、滑油处理，再用大火迅速翻炒，最后加入芡汁。

适合食材：用于鸡胸肉、猪里脊肉或鱼、虾等新鲜、质地柔嫩的食材。

炒前处理：1. 必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、



粒或末状。2. 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。

滑炒要领: 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。

爆炒(口感香脆, 芡汁薄少)

爆炒, 是将食材氽烫、滑油或油炸后, 使用中量的油, 在大火热油中快速加热完成。可以细分为葱爆、油爆和酱爆等, 制作方法大致相同, 都能呈现食材原有的脆嫩口感。

适用食材: 带有脆感和韧性的蔬菜, 以及鸡胗、鸭肠、肚头、鱿鱼、肾(腰子)等动物性食材。



炒前处理: 爆炒之前做好一切准备工作, 保证整个爆炒过程一气呵成。

爆炒要领: 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, 大火快速翻炒均匀后将火调小, 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(色泽浓重, 干香酥脆)

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。

适用食材: 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、瘦猪肉等材料。

炒前处理: 去除筋膜后, 切成丝状或片状等较小的形状。

煸炒要领: 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呈红褐色时, 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(细嫩, 酥香, 油润)

软炒, 是将液体或用蛋汁、牛奶、淀粉、汤水等将蓉状原料调成液状后, 倒入温油锅中推炒成熟, 或倒入温油锅中加热成松软的棉絮状的方法。

适用食材: 适合鱼、虾、蛋、鸡肉等材料, 必须品质纯正, 无异味, 无杂质, 色泽好。

炒前处理: 主料要切成泥蓉状, 用汤或水调散, 再加入适量蛋清和淀粉, 按同一方向搅拌, 最后加少许盐。注意汤水不能加太多。淀粉以绿豆粉、土豆粉或豌豆粉为佳, 鸡蛋要新鲜、无裂纹。

软炒要领: 1. 重视原辅料质量。要求品质纯正, 无异味, 无杂质, 色泽好。白糖以白砂糖为好, 淀粉以绿豆粉、土豆粉或豌豆粉为佳。2. 注意掌握好原料间比例, 是软炒菜着成



菜的关键。水淀粉可以为蛋泡增加“骨力”，但是不宜过多，否则就会失去松泡鲜嫩的风味。

3.注意软炒的火力。禽蛋类菜肴火力要大一些，而蔬菜果品类原料火力要小一些。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。



熘 (外焦里嫩或滑软鲜嫩，汤汁较多)

熘，是将原料经过油炸或氽烫后，放入调好的卤汁中翻炒或将炒制的卤汁浇淋于原料表面。可分为脆熘、滑熘、软熘、醋熘、糟熘。

适用食材：选用脆嫩的原料。

熘前处理：原料切成片、条、块、球等形状，若是整条或整只的需切上花刀。炸或氽、煮、蒸熟。

脆熘要领：1.第一次炸制用五六成油温，时间稍长，使原料内外成熟一致。第二次炸制，油温约七八成热，但炸制时间要短，使原料表面迅速脱水，达到外脆里嫩的效果。2.制作卤汁时，芡汁不可过稀或过稠，制卤汁的油量应适量，过少，卤汁无光泽，过多，易脱芡，烘汁时间须适当。3.复炸和制卤应同时进行，保持料热、卤热。

烹 (外焦里嫩，鲜醇爽口，略有汤汁)

烹，是将原料经过油炸或煎、滑熟后，倒入调好的味汁急速拌炒。分为炸烹、滑烹、煎烹。

适用食材：加工成小段、小块或带有小骨、薄壳的原料。

烹前处理：先炸、煎或滑成金黄色。调味汁不加淀粉。

烹法要领：动作要快，原料在锅中停留的时间要短。

Keyword.02

火候

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，烹调速度快，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。

Keyword.03

油温

温油 三四成热 70~110℃

无油烟、油面平静，放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声。

适宜炆菜类，原料加工后的煎、炸等。

热油 五六成热 110~170℃

有一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚，放入葱段测试的时候，葱段会稍微浮起，有些油泡及爆裂声。

适宜炒、炸、煸及蒸等，运用范围广泛。

旺油 七八成热 180~220℃

有些较大的油烟，但油面平静，放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡及巨大的爆裂声。

适宜爆、油炸、炆炸等，也适宜炆炒。

Keyword.04

焯水

焯水，也称出水、氽水等。是将初加工过的原料，放入开水锅中略加热烫至半熟或刚熟，以备下一步烹调菜肴。

为何要焯水

1.使绿色蔬菜色泽碧绿，除去部分异味，

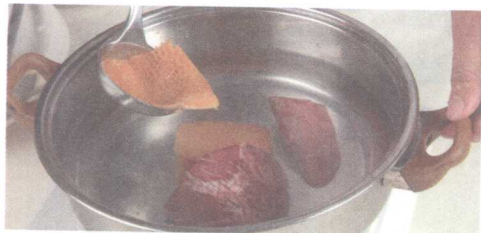
口感脆嫩。

2.使肉类原料排去血污、油腻、腥味等。

3.调整不同原料的加热时间，使其烹调时间趋于一致。

4.缩短烹调时间。经过焯水的原料，已熟或半熟、刚熟，可以在短时间内烹调成菜。

5.使原料便于加工。如土豆、山药、番茄、板栗、肉类等焯水后，容易加工切配烹调。



焯水的原则

1.原料有大小、粗细、厚薄、老嫩、软硬的不同，要分别焯水，体积厚大、质地老硬的焯水时间长一些，反之短一些。

2.有特殊气味的原料应分开焯水，如菠菜、韭菜、牛肉、羊肉、肠、肚等，以免影响口味和质地。

3.深色的原料与浅色的原料要分开焯水，以免相互影响色泽。

冷水锅焯水法

适用食材：膻味较重、血污较多的原料。如牛肉、羊肉、大肠、肚、心脏等，必须冷水下锅，才能让血污在加热中渗出。

操作要领：原料洗净，分类焯水。与冷水一起下锅加热，水要淹没原料，逐步加热，并翻动原料，使之受热均匀。要打去浮沫。到一定程度，将原料捞起洗涤后备用。

开水锅焯水法

适用食材：蔬菜类，可使其保持色泽鲜艳，保护维生素C，使蔬菜口感脆嫩；腥膻味小的肉原料，如鸡、鸭、蹄等，可以除去血污，

减少膻味及异味，保持原料鲜嫩。

操作要领：蔬菜类要开水下锅，水量宽，火要旺，焯水时间要短。捞起后迅速用冷水冲到冷却为止。鸡鸭、方肉、蹄等，氽水前必须洗净，入开水中氽一下捞起，不能时间太长，焯水的汤可以打去浮沫，做制汤的原料用。



蔬菜焯水

Keyword.05

●●滑油

滑油，又称划油、拉油等，是将腌过的肉类以中量的温油过一下，以封住肉汁保持原味，增进滑嫩口感。

/// 为何要滑油

- 1.原料成菜后具有滑嫩、酥脆或外焦里嫩的质感。
- 2.保持或增加原料的色泽。例如油滑虾仁，虾仁与蛋清淀粉拌匀后入锅用油滑散，色泽更加洁白。
- 3.原料通过过油、加热，由于油脂的作用可以去掉异味，增添香鲜味。
- 4.能保证原料形整不烂。原料过油后，在其表面形成了一层硬膜，可以保持营养和水分，使其形态完整，利于烹调。

/// 适用情况

主要适用鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等原料，一般为丝、丁、片、条、粒、块等。

/// 滑油要点

- 1.油锅洗净，烧热，倒油，油加至三四成热，滑锅，即让热油在锅底滑一圈，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。

- 2.上浆的原料要分散下锅，入油锅容易发生粘连，要及时拨开，不上浆的原料也应抖散入锅。

- 3.油量应为原料的4~5倍，油温要掌握在三四成热。

- 4.要求色泽白的原料，要用化猪油或浅色植物油滑油。

- 5.滑油时掌握好火候与油温，油冷要脱浆，沉底粘锅；油太热，原料不易划开，原料外形干缩，边缘会形成焦糊。

Keyword.06

●●上浆

上浆，是将调味品（精盐、料酒、葱、姜汁等）和淀粉、鸡蛋清等直接加入原料中拌和均匀成浆流状物质。

/// 上浆要领

- 1.必须先进行原料的调味，而后上浆，调匀抓透。
- 2.新鲜较嫩的原料，浆要稍微厚一点，较老的原料要稍微薄一点，冷冻过的原料上浆用干淀粉。
- 3.上浆后即下锅烹调，浆可稍稠些；如果上浆后需要冷藏备用，浆可调得稍微稀些，使淀粉吸水，慢慢涨起。

/// 蛋清淀粉浆

淀粉和蛋清调浆，加入已调味的原料中，拌匀。用于滑油菜肴，如炒虾仁、鱼片等，成品色白细嫩。

/// 全蛋淀粉浆

鸡蛋液与淀粉调浆，加入已调味的原料