



最经典的菜式，最地道的做法，
小炒色、香、味、形全面升级。
烹饪大师教您如何保住食材营养，
烹出美味，吃出健康。

新编 家常小炒

名厨指导版

名厨指导版

- ✓ 国际餐饮协会 (IFBA) 首席顾问
- ✓ 国际烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师
- ✓ 陈绪荣 主编

防溅水、防油污的
实用膳食宝典

重庆出版集团 重庆出版社



名厨指导版 >>>

新编 家常小炒



陈绪荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编家常小炒(名厨指导版)/陈绪荣 主编. —重庆:

重庆出版社, 2009.1

(大众美食)

ISBN 978-7-229-00402-6

I.新… II.陈… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002338号



出 版 人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 张 娜 孙丽莉

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 李自茹

制 作: (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 150千字

版印次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究



炒出营养 吃出健康

Foreword

前言

西方的饮食观念非常理性，只要有营养，不论食物的色、香、味、形如何，即便口味千篇一律，也一定要吃下去。中国人注重吃，一方面，运用各种烹调技术，对美味的追求几乎达到了极致；另一方面，中国人对于美食的追求还源于“药补不如食补”的文化基础。饮食不仅是为了维持生存，也被用来维护健康。而针对健康而言，任何一种烹调方法都有其优缺点，所用方法也只是依菜品风味不同、个人喜好不同而略有差异。



留住营养，保住健康

对于中国的老百姓而言，家常炒菜是生活中所必须的。以油为介质的烹调方法——炒，通常烹调时间短，对食物中的各种营养素破坏较少。而要想尽量少地减少营养素的损失，从食材的选择、搭配，火候的控制，调料放入的时间，烹调时间的掌控等，每个细节都不容忽视。



“色、香、味、形”给营养加分

作为餐桌上比较重要的角色，炒菜在讲究营养的基础上，还要把握好色、香、味、形，因此食材处理的基本刀法、调味料的使用、调味汁的调配等，都是比较重要的环节。

本书以炒出营养、吃出健康为宗旨，让您的餐桌从此菜品更丰富，菜型更好看，营养更丰富。

国际烹饪大师
国家高级烹饪技师
国家高级公共营养师
国际餐饮协会 (IFBA) 首席顾问



Part.01 浓香畜肉类

Chapter.01

猪肉

- 20 豆芽炒肉丝/胡萝卜炒肉丝
- 21 干煸肉丝/鱼香肉丝
- 22 京酱肉丝/川味肉丝/肉丝炒拉皮
- 23 青椒炒肉丝/里脊丝炒蒜薹/土豆炒肉丝/茭白炒肉丝
- 24 葱爆肉片/苦瓜炒肉片
- 25 猪肉三瓜片/木樨肉/生爆盐煎肉
- 26 香爆肉丝/三丝炒肉/芫爆里脊/滑溜里脊
- 27 肉丝炒贡菜/玉兰片炒肉丝/山药炒肉片/蒜薹炒肉片
- 28 木耳炒肉片/菜花炒肉片/综合蔬果干炒肉
- 29 锅巴肉片/丁香炒五花肉
- 30 番茄肉片/莲藕炒肉片
- 31 炒荤素/枸杞炒肉片/抓炒里脊/农家小炒肉
- 32 竹笋炒里脊/青笋木耳炒肉片
- 33 清烹里脊/菠萝咕咾肉
- 34 回锅肉/红烧肉/洋葱炒肉片
- 35 蒜爆肉片/青椒炒猪肉/椒盐炸里脊
- 36 馋嘴肉丁/黄瓜炒肉丁
- 37 什锦肉丁/豌豆炒碎肉
- 38 蚂蚁上树/泡豇豆炒肉末
- 39 芦笋炒肉末/花生仁肉丁
- 40 糖醋排骨/红葱排骨/生炒豉椒骨

烹饪知识检索



11 名厨支招



12 家常小炒烹饪技法一点通

114 名厨教您家常蔬果花样切

200 名厨教您烹出美味调味料



Contents



高汤 = 可以选择鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。





- 41 双椒炒排骨/椒盐排骨
- 42 蒜蓉排骨/青蒜炒香肠/笋干炒腊肉
- 43 板栗爆双脆/萝卜干炒腊肉
- 44 腊肠荷兰豆/干煸脆肠
- 45 香葱炒大肠/蒜香辣味肠
- 46 辣香肥肠/猪肝西芹/黄瓜片炒猪肝
- 47 胡萝卜炒猪肝/金银炒肝片/熘炒猪肝
- 48 熘腰花/核桃仁兰花腰
- 49 老干妈炒腰花/刀豆炒腰花
- 50 木耳腰花/火爆荔枝腰花
- 51 韭菜炒猪腰/芹菜炒腰花
- 52 爆香腰花/核桃腰片
- 53 南炒腰花/火爆双脆
- 54 泡椒炒猪心/猪血黄花草
- 55 红运猪手/猪皮玉兰片
- 56 泡椒肚尖/咸菜炒猪肚/农家肚片
- 57 桂花炒猪肚/冬笋炒肚丝/腊肉荷兰豆

Chapter.02

牛肉

- 58 干煸牛肉丝/茭白牛肉丝
- 59 青椒牛肉丝/蘑菇炒牛肉丝
- 60 红炒牛肉丝/洋葱牛柳丝/泡椒牛肉丝
- 61 芹菜炒牛肉丝/莴笋炒牛肉丝/菠萝炒牛肉
- 62 韭菜银芽炒牛肉/双花炒牛肉/牛里脊炒芥蓝
- 63 韭黄牛肉片/黄瓜炒牛肉/葱爆牛肉
- 64 蜜汁牛肉/西蓝花炒牛肉

- 65 金针菇烧肥牛/牛肉炒绿笋
- 66 茄子炒牛肉/宫保牛肉丁
- 67 辣子牛肉丁/芹菜辣子牛肉丁
- 68 牛肉末炒什锦/番茄炖牛腩/大蒜焖牛腩/清香爆百叶
- 69 木耳炒百叶/糊辣牛百叶/酸辣牛百叶
- 70 爆炒牛肚丝/香菜牛肚丝/牛肝炒豌豆
- 71 鱼香牛肝/红烧牛筋/葱烧牛筋

Chapter.03

羊肉

- 72 百合炒羊肉丝/蒜薹炒羊肉/辣炒羊肉丝
- 73 枸杞羊肉丝/洋葱黑椒羊肉
- 74 羊肉炒鱼丝/滑炒羊肉丝/子姜炒羊肉丝
- 75 葱爆羊肉/番茄羊肉块/孜然羊肉
- 76 芙蓉羊肉/滑溜羊肉片
- 77 酸菜炒羊肉/青椒羊肉片/它似蜜
- 78 溜三白/风味羊肉/炒三丁
- 79 泡菜炒羊肉末/酸辣羊肚丝/油爆羊肚/椒盐羊小排
- 80 葱爆羊肝肾/羊肝炒韭菜
- 81 羊肝炒菠菜/虎皮羊肠

Chapter.04

兔肉

- 82 麻辣兔丁/银芽炒兔丝
- 83 陈皮兔肉/春笋烧兔

Part.02 美味禽蛋类

Chapter.01

禽肉类

- 84 鸡丝西蓝花/鸡丝豌豆
- 85 韭黄炒鸡柳/芒果鸡柳

- 86 蜜桃鸡柳/苹果炒鸡柳/木瓜鸡柳/芹菜炒鸡丝
- 87 金针菇鸡丝/冬笋鸡片/三椒鸡片/茄香鸡片
- 88 芙蓉鸡片/豆苗炒鸡片
- 89 小炒鸡米/鸡丁炒南瓜/蜜橘鸡丁/宫保鸡丁
- 90 酱爆鸡丁/莲子鸡丁/四彩鸡丁
- 91 核桃鸡丁/辣子鸡丁
- 92 酸辣鸡丁/素炒鸡丁/啤酒鸡块/山药炒子鸡
- 93 栗子炒鸡块/菠萝鸡块/青椒炒鸡翅/番茄酱鸡翅
- 94 蒜香鸡翅/红烧鸡翅/红酒醉翅中
- 95 咖喱鸡翅/椒盐炒鸡脆骨/五香鸡卷
- 96 麻辣鸡脖/鱼香凤爪/洋葱芦笋爆鸡心/西芹鸡胗
- 97 鲜辣孜然鸡胗/香辣鸡胗
- 98 蒜薹鸭丝/姜爆鸭丝/爽滑鸭丝/榨菜炒鸭丝
- 99 韭菜炒鸭肠/鸭丝绿豆芽
- 100 韭菜炒鸭肝/尖椒冬笋炒鸭胗/油爆菊花鸭胗/炒鹅腿片
- 101 家常烧鹅/苦瓜炒鹅片/豉椒炒鹅肠/凉拌豆瓣鹅肠



Chapter.02

禽蛋类

- 102 鸡蛋炒苦瓜/水炒鸡蛋/土豆煎鸡蛋
- 103 萝卜干炒鸡蛋/炒蛋黄/韭菜炒鸡蛋/枸杞叶炒鸡蛋
- 104 鸡蛋炒西芹/姜汁葱花炒鸡蛋/香椿炒鸡蛋
- 105 黄瓜虾仁炒鸡蛋/蒜薹鹌鹑蛋/鸭蛋黄炒豌豆

- 106 口蘑鹌鹑蛋/滑炒松花蛋
- 107 温胃韭菜鹌鹑蛋/葱味鹅蛋/生炒松花蛋/青椒火腿炒皮蛋

Part 03 清新蔬果类

Chapter.01



圆白菜·白菜

- 108 酸甜圆白菜/芝麻圆白菜
- 109 醋熘圆白菜/小炒圆白菜
- 110 宫保圆白菜/蒜蓉圆白菜/炆辣白菜
- 111 清火白菜心/炒蘑菇白菜片
- 114 名厨教您家常蔬果花样切
- 112 玻璃白菜/酸辣白菜
- 113 金边白菜/麻辣白菜
- 116 栗子白菜/芝麻小白菜
- 117 泡椒大白菜/白菜木耳

Chapter.02



茄子

- 118 青椒炒茄丝/干煸茄子/蒜香茄子炒墨鱼柳
- 119 肉末炒茄子/尖椒炒茄子/酱爆茄条
- 120 油焖茄子/酸辣茄子
- 121 肉炒茄丝/火腿炒茄子

Chapter.03



芹菜

- 122 西芹腰果/芹菜炒牛肉
- 123 木耳炒西芹/西芹炒杏仁
- 124 西芹百合炒草莓/肉末炒芹菜
- 125 百合炒芹菜/芹菜炒豆干
- 126 椒油炆西芹/芹香猪肝
- 127 芹菜白果/三丝芹菜

Chapter.04



韭菜



- 128 清炒韭菜/韭菜炒鹅肠/韭菜炒猪肝
129 冬菇韭菜/核桃仁炒韭菜

Chapter.05



油麦菜



- 130 蒜蓉油麦菜/豆豉鲮鱼油麦菜
131 香菇青菜/辣味香油麦

Chapter.06



菠菜



- 132 鱼香菠菜/鸡蛋炒菠菜
133 生焗菠菜/三彩菠菜



Chapter.07



油菜



- 134 双冬菜心/火腿炒油菜/油菜金针菇
135 酱汁油菜/香菇油菜

Chapter.08



豌豆苗



- 136 素炒豆苗/糖醋豆苗/香菇豌豆苗

Chapter.09



黄花菜



- 137 鸡蛋炒黄花菜/肉丝炒黄花菜

Chapter.10



洋葱



- 138 翠丝同心圆/洋葱丝瓜炒鱿鱼
139 三色洋葱/酸甜洋葱/清炒洋葱/洋葱炒鸡蛋

Chapter.11



莴笋



- 140 清炒莴笋/莴笋炒蒜薹/豉香莴笋
141 素炒莴笋/鸡蛋炒莴笋

Chapter.12



芦笋



- 142 清炒芦笋/炆炒芦笋尖/芦笋扒香菇
143 鸡蓉芦笋/双菇芦笋

Chapter.13



竹笋



- 144 春笋炒肉丝/鲜蘑冬笋
145 笋尖芽菜/干笋千千结
146 油辣笋尖/辣味冬笋
147 烧二冬/雪菜剁椒遇冬笋

Chapter.14



茭白



- 148 麻辣茭白/平菇焖茭白/茭白肉片
149 茄汁菠萝茭白/醋熘茭白
150 虾子炒茭白/茭白辣椒炒毛豆
151 清炒茭白/茭白炒蚕豆

Chapter.15



番茄



- 152 番茄炒鸡蛋/番茄炒玉米粒/番茄炒牛肉片
153 洋葱炒番茄/番茄炒鱼片/番茄炒菜花
154 小番茄炒鸡丁/番茄炒豆腐

Chapter.16



菜花·西蓝花



- 155 菜花三色蛋/清炒鲜菇菜花/腊肉炒菜花
156 椰汁四蔬/珊瑚菜花
157 辣蛋菜花/辣炒菜花
158 双色菜花/西蓝花炒猪肝
159 炆炒西蓝花/番茄炒西蓝花/蒜蓉西蓝花

Chapter.17

苦瓜

- 160 苦瓜炒腊肉/青椒炒苦瓜/苦瓜炒牛肉
- 161 蒜蓉苦瓜/剁椒鸡蛋炒苦瓜/苦瓜炒猪肝
- 162 鱼香苦瓜/香菇苦瓜/干炒苦瓜
- 163 苦瓜藕丝/苦瓜炒胡萝卜

Chapter.18

黄瓜

- 164 黄瓜炒杂菇/酸黄瓜炒肉/皮蛋炒黄瓜
- 165 双耳炒黄瓜/猪肝炒黄瓜
- 166 炒素什锦/黄瓜炒鸡蛋
- 167 黄瓜炒花菇/虾皮炒黄瓜片



Chapter.19

丝瓜

- 168 枸杞子丝瓜/荔枝爆丝瓜/丝瓜鸡心
- 169 丝瓜炒毛豆/炒辣味丝瓜/甜椒炒丝瓜
- 170 丝瓜炒鱿鱼/香菇烧丝瓜
- 171 蒜蓉丝瓜/滚龙丝瓜/木耳荸荠炒丝瓜/木樨丝瓜

Chapter.20

冬瓜

- 172 三色冬瓜丝/草菇冬瓜
- 173 冬瓜炒蟹肉/海米炒冬瓜

Chapter.21

南瓜

- 174 南瓜炒海米/双菌南瓜/肉炒南瓜
- 175 脆炒南瓜丝/玉珠南瓜/南瓜炒荷兰豆

Chapter.22

土豆

- 176 酸辣土豆片/香辣土豆丝/金玉满堂
- 177 地三鲜/素炒三丁/青椒土豆丝

Chapter.23

青椒

- 178 青椒炒蛋/青椒爆鸭舌/三椒鸡片
- 179 青椒南瓜/彩椒鱿鱼/红椒炒羊肝

Chapter.24

尖椒

- 180 素三丝/尖椒土豆丝/尖椒炒玉米
- 181 虎皮尖椒/酿尖椒/尖椒炆炒香鸭

Chapter.25

豆角类

- 182 四季豆炒肉片/酸豆角炒肉末
- 183 肉末四季豆/干煸四季豆
- 184 彩色四季豆/清炒荷兰豆/荷兰豆炒百合
- 185 荷兰豆炒鸡丁/素炒三丝

Chapter.26

白萝卜·胡萝卜

- 186 白萝卜炒肉片/素炒萝卜丝
- 187 胡萝卜炒蘑菇/酸辣萝卜
- 188 糖醋胡萝卜丁/胡萝卜炒鸡蛋/胡萝卜炒果仁
- 189 胡萝卜炒雪菜/酸萝卜炒脆肚/成都素烩

Chapter.27

山药

- 190 山药炒甜椒/木耳炒山药/莴笋炒山药
- 191 香菇山药/山药炒羊肉

Chapter.28

藕

- 192 麻辣藕丁/莲藕炒鸡丝/脆椒炒藕丝
- 193 藕片炒肉/清炒藕片





其他时蔬

- 194 酱爆魔芋/鸡丝魔芋/清炒魔芋丝
- 195 玉米笋清炒芥蓝/椒炆芥蓝/蒜蓉蒿子杆
- 196 炒空心菜/醋炒红薯丝/炒苋菜/松仁玉米
- 197 拔丝苹果/三色炒百合
- 198 核桃蚝油生菜/黑三剁/素炒地瓜叶
- 199 荠菜炒百合/素炒黄豆芽/甜菜炒豆腐

200 名厨教您烹出美味调味料

Part 04

鲜香水产类



全家爱吃的家常鱼

- 202 春笋鱼片/滑炒鱼片
- 203 回锅鱼片/炒鱼片
- 204 芹菜鱼丝/泡豇豆鱼丁
- 205 松仁鱼丁/鱼米什锦豆
- 206 小炒鱼/葱瓜炒鱼丁/四彩鱼米
- 207 蒜苗鱼片/醋熘带鱼段/脆香带鱼
- 208 香麻小鱼丁/糟炒厚鱼片/抓炒平鱼丝
- 209 蘑菇鱼肚/鱼尾划水
- 210 熘鱼片/龙须鳊鱼
- 211 鲜果炒鳗柳/红辣椒爆炒鳝片
- 212 炒鳝鱼丝/茭白炒鳝丝/宁式鳝糊
- 213 芹菜爆鳝丝/双椒煸炒鳝鱼丝/韭黄炒鳝丝
- 214 绿豆芽炒鳝丝/芙蓉鳝鱼丝
- 215 家常鳝片/粉丝鳝鱼/豉椒炒鳝片



大厨教你做海味

- 216 香炒鱿鱼/雪菜炒鲜鱿银丝

- 217 三杯小鱿鱼
- 218 干煸鱿鱼丝/辣炒鱿鱼丝
- 219 荷兰豆炒鲜鱿/五色鱿鱼丝
- 220 洋葱炒鱿鱼/密萝鲜鱿/火爆鱿鱼卷
- 221 五彩墨鱼/泡椒墨鱼仔/菠萝炒墨鱼
- 222 时蔬墨鱼卷/多味炒墨鱼
- 223 五味墨鱼/韭菜炒墨鱼仔/滑炒鲈鱼片
- 224 清炒虾仁
- 225 辣子炒虾/虾子炆芹菜/蒜味虾
- 226 菠萝虾仁/水晶虾仁/烹虾段
- 227 葱姜虾/菜花炒虾球/三色虾仁
- 228 鲜虾一扫光/盐酥虾/番茄虾仁
- 229 青瓜虾仁/韭菜炒虾仁/香菇鲜虾
- 230 虾仁炒豆腐/虾仁炒油菜/百合炒虾仁
- 231 圆白菜炒小虾/山药炒虾丝/西芹时蔬炒虾仁
- 232 腰果虾仁/红椒炒河虾/豌豆炒虾仁
- 233 胡萝卜炒虾仁/草菇爆虾球
- 234 彩椒鲜贝/油爆鲜贝/豆腐鲜贝
- 235 干贝甜椒/干贝芥菜/风味炒蛤蜊
- 236 香辣文蛤/豆豉牡蛎/蒜炒青蛤
- 237 炒海瓜子/韭菜烧蛏子/山药炒田螺
- 238 韭菜炒螺肉/紫苏炒田螺
- 239 田螺炒韭菜/黄瓜木耳炒海螺肉
- 240 青蟹粉丝煲/酱爆蟹
- 241 三丝清炒蟹/炒全蟹
- 242 小炒蟹/芦笋炒蟹腿/椒香海参/葱烧海参
- 243 五色烩海参/烩鸡片海参/海带炒肉/海带炒木耳



Part 05 营养菌豆类

Chapter.01

食用菌类

- 244 草菇煨莴笋/番茄炒草菇
- 245 香菇炒板栗/草菇炒丝瓜
- 246 草菇烧面筋/甜椒炒双菇/炒双菇/油辣香菇
- 247 平菇炒莴笋/平菇炒豌豆/平菇炒板栗/鲜蘑圆白菜
- 248 鲜蘑炒菜花/鲜蘑炒黄瓜
- 249 蘑菇油菜/黑木耳炒黄花菜
- 250 口蘑肉片/双椒猪肚菇
- 251 什锦鲜蔬/木耳烧腐竹
- 252 素爆什锦/豆苗冬菇
- 253 田园小炒/黑木耳炒芹菜
- 254 清炒黑木耳/白果炒木耳/木耳黄豆芽/肉碎韭香炒木耳
- 255 木耳西芹炒肉片/炒金针菇
- 256 金针菇炒双耳/蒜片鲜草菇
- 257 蚝油凤尾菇/银耳翠虾仁/茶树菇炒五花肉

Chapter.02

豆类

- 258 鲜蘑炒豌豆/黄豆炒雪里红
- 259 黄豆炒芥丝/香葱芸豆
- 260 丝瓜炒蚕豆/鱼香蚕豆
- 261 四喜黄豆粒/红小豆炒玉米粒/什锦青豌豆

Chapter.03

豆制品

- 262 麻婆豆腐/熊掌豆腐
- 263 青椒炒豆腐/海米炒豆腐

- 264 彩色虾仁豆腐/醋熘双色豆腐
- 265 鸭血豆腐/双耳炒豆腐
- 266 油菜豆腐/韭黄炒豆腐/豆腐炒白菜
- 267 红椒翠丝炒熏干/红椒豆干肉丝
- 268 豆干炒青椒/蒜苗炒干丝
- 269 雪菜炒豆腐干/五花肉炒豆腐干
- 270 香炒豆皮/肉末香干油菜丝/腐竹鲜蘑
- 271 香菜炒腐竹/腐竹烧丝瓜/素炒素鸡

Part 06 饱肚米面类

Chapter.01

炒米

- 272 茄汁豌豆炒饭/火腿青菜炒饭
- 273 香葱豆干炒饭/香菇蛋炒饭
- 274 香菇鲜虾饭/田园菠萝炒米饭
- 275 番茄虾仁炒饭/扬州炒饭
- 276 红椒牛肉饭/咸鱼鸡丁饭/板栗鲜贝饭
- 277 虾仁蛋炒饭/香芹虾皮肉末炒饭/什锦炒饭
- 278 黄瓜糙米饭/培根玉米炒饭/牛肉炒河粉
- 279 虾仁炒米粉/韭黄鸡丝炒河粉/南瓜炒米粉
- 280 鳝鱼炒米粉/豆芽炒米粉/三鲜炒米粉
- 281 风味鸡腿饭/意大利鱿鱼饭

Chapter.02

炒面

- 282 虾仁炒面/素什锦炒面
- 283 咖喱牛肉炒面/日式海鲜炒面
- 284 鸡肉虾仁炒面/素炒面/豆焖排骨炒面
- 285 香炒疙瘩面/意大利炒面/奶香空心面
- 286 鸡丝炒面/豆角炒切面/香炒猫耳朵
- 287 木樨肉炒面/卤汁牛肉炒面/炒疙瘩



- 21 猪肉丝轻松切
- 24 猪肉片轻松切
- 30 巧用料酒
- 38 猪肉末轻松切
- 41 如何炒糖色
- 45 如何清洗大肠
- 49 如何切腰花
- 59 如何切牛肉丝
- 64 如何切牛肉片
- 73 如何切羊肉丝
- 76 勾芡对菜肴风味的影响
- 80 烹调肝脏有讲究
- 81 肉及肉制品的真伪辨别
- 85 轻松切鸡肉
- 88 怎样切鸡肉片不粘刀
- 91 如何给鸡丁上浆
- 95 怎样做鸡翅才好吃
- 97 鸡胗应该怎样切花刀
- 99 如何处理买回来的鸭肠
- 106 如何快速剥鹌鹑蛋壳
- 109 如何炒圆白菜能保持甘甜
- 117 白菜如何烹出鲜香味
- 125 芹菜种类不同食疗功效也不同
- 131 炒油麦菜如何保持青绿
- 133 菠菜如何去涩味
- 137 新鲜黄花菜烹制前处理
- 143 炒芦笋有什么好方法
- 145 鲜冬笋的储存与保鲜方法
- 154 哪些人不宜多食番茄

- 157 菜花和西蓝花各有哪些保健功效
- 163 如何去除苦瓜的苦味
- 167 如何保持黄瓜的清脆
- 170 如何保持丝瓜的翠绿
- 173 冬瓜怎样做菜营养多
- 175 南瓜丝清炒有什么诀窍
- 177 炒土豆丝变脆有什么妙招
- 183 四季豆有什么烹调诀窍
- 187 白萝卜如何去除辛辣味
- 191 如何保持山药的脆嫩
- 193 炒藕不变色有什么窍门
- 203 如何切鱼肉
- 209 鱼类的烹调要点
- 217 巧切鱿鱼
- 224 虾的初步处理
- 227 炒出鲜嫩虾仁
- 241 怎样辨别螃蟹的雌与雄
- 245 草菇对人体有解暑作用
- 249 干香菇和鲜香菇的营养成分一样吗
- 250 口蘑有哪些营养功效
- 255 购买金针菇注意哪些问题
- 256 干茶树菇怎样泡发
- 259 芸豆有哪些药用价值
- 260 蚕豆适合怎样烹调
- 263 老豆腐和嫩豆腐有什么不同
- 267 如何去除豆干的腥味
- 273 怎样炒出又软又松的米饭
- 281 怎样炒河粉不断不碎
- 283 怎样煮面条，不浑汤，不粘锅



家常小炒烹饪技法一点通

● Cooking Book ●

炒

菜是最家常不过的事情，但是要把菜炒得有滋有味，里面的学问可就多了。不同的炒法，不同的火候，同样的材料，炒出多样的口感。同样的食材，不同的刀法，不同的炒法，炒出形色各异的家常热菜。



Keyword.01

家常炒法



生炒

生炒，就是材料无论蔬菜或肉类等都不需要上浆或挂糊，直接放入油锅中，用大火迅速翻炒。

- **特点：**原料鲜嫩，成品汁少。
- **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，可以先炒肉类材料，加入酱油等调味料后盛出，再另起锅倒少量油烧热，快速翻炒蔬菜，在蔬菜即将炒熟时，将肉类材料同炒，最后加入盐等调料调味。



熟炒

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

- **特点：**鲜香入味，略带卤汁。
- **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，在油锅冒起青烟、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。



滑炒

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。

• **特点：**咸鲜爽口，滑嫩柔软。

• **适用食材：**鸡脯肉、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℃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℃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。

软炒

软炒，是用蛋汁、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。

• **特点：**细嫩，酥香，油润。

• **适用食材：**鱼、虾、蛋、鸡肉等材料。

• **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，是软炒菜肴成菜的关键。水淀粉可以为蛋泡

(蛋清在不断的搅拌下，形成蛋泡)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。

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。

• **特点：**色泽浓重，干香酥脆。

• **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，或是牛瘦肉、猪瘦肉等材料。

• **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，肉类主料煸炒成表面呈红褐色时，加入调味料，转小火，并加酱油、醋、糖等调料调味，拌炒均匀后，即可起锅。



爆炒

爆炒，是将食材焯烫、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。

- **特点：**口感香脆，芡汁薄少。
- **适用食材：**带有脆感和韧性的蔬菜，或鸡胗、鸭肠、鱿鱼、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：**先将锅加热，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。

熘

熘，是将原料经过油炸或焯烫后，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。

- **特点：**外焦里嫩或滑软鲜嫩，汤汁较多。
- **适用食材：**脆嫩的原料。
- **熘前处理：**原料切成形，若是整条或整只的需切上花刀。
- **脆熘要领：**1.第一次炸用五六成油温，时间稍长，使原料内外成熟一致。第二次炸用七八成油温，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

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。

- **特点：**外焦里嫩，鲜醇爽口，略有汤汁。
- **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。



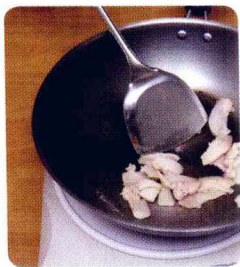
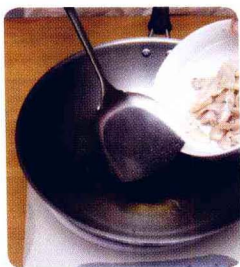
Keyword.02

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：**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.上浆的原料要抖散下锅，避免入锅后发生粘连，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，原料不易滑开，原料外形干缩，边缘会形成焦糊。



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。

适宜焖菜类，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

火候



大火

大火又称急火或武火，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，火力介于大火及小火之间，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。

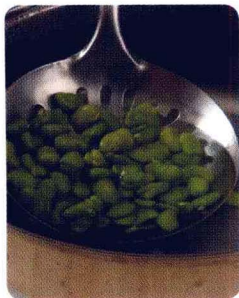
Keyword.05

焯水

焯水，也称出水、氽水等。是将初加工过的原料，放入沸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，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。

沸水锅焯水法

● **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；腥膻味小的肉类原料，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：**蔬菜类要沸水下锅，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。鸡鸭肉、蹄等，焯水前必须洗净，入沸水中焯一下捞起，不能时间太长，焯水的汤可以撇去浮沫，做制汤的原料用。