

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

变变变

解答炒菜技巧疑惑

炒菜小诀窍

施文伟、郭子仪◎著



yes! HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



解答炒菜技巧疑惑

炒菜小诀窍

吉林科学技术出版社

作者序

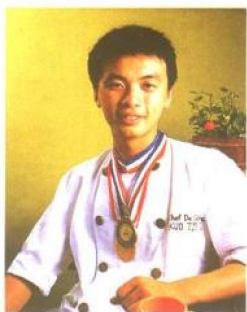
炒菜 对中国人来说是再亲切不过的料理技法，几乎所有的食材都可以拿来炒一炒，甚至还可以发挥个人创意，自己变出一道又一道的热炒佳肴。可是，要让不同食材搭配出来的菜炒的又快又香，就得有一点技巧了。

很多人都认为，炒菜嘛，需要什么秘诀？不过是把食物炒熟罢了！若您有这种想法就等于踏上了炒菜失败的第一步。因为举凡食材的挑选、搭配、腌拌，到火候的控制、烹调时间的掌控，甚至快炒时该不该盖锅盖，都会影响菜肴制作的成功与否，稍不注意就可能破坏食材应有的美味。这些容易让人忽视的地方，往往就是为什么别人炒出来的菜美观又好吃而自己炒的菜总少了一股香味的重大原因。

为了解决热炒一族的困扰，我们凭着对食材的认识和敏感度，加上精准的火候控制及处理食材的细心态度，在这本书中特别详加解说各种食材的炒菜秘诀，并分为鸡肉篇、猪肉篇、牛肉篇、海鲜篇以及蔬菜篇，告诉您每道菜所需要的热炒时间有何不同？如何将菜肴快速炒熟又能吃出食物的鲜美原味？什么火候才能炒出食材的特色？

当然，其中还有详细的炒菜技法解说和烹调示范图，最重要的是书中附加了详细的烹调时间，例如辣子鸡丁、酱炒牛肉、青椒糖醋里脊、鲷丝芥菜等等，各有各的食材特色以及最适宜的烹调时间。

这些小诀窍看似容易，实际上却需要经验和多花一些心思好好学习。感谢郭明辉、谢昌保、章启东等诸位长辈的提携，让我们在厨艺上不断进步。其实做菜并不难，但是绝对需要勤加练习，才能累积经验，只要抓到诀窍，假以时日，即可成为料理高手。



郭子仪

◆ 饮食基金会创始会员
◆ 东方美食杂志特约撰述
◆ 中华餐旅发展研究学会召集人
◆ 曾获国内外烹饪大赛奖牌



施建玮

◆ 高雄餐专中餐厨艺科毕业
◆ 中餐乙丙极技术士证照
◆ 曾获国内烹饪大赛奖牌
◆ 中西餐饮厨艺协会会长

- 02 ◆ 作者序
- 06 ◆ 炒菜的基本技巧
- 08 ◆ 炒菜的美味秘诀
- 09 ◆ 掌握好炒菜火候

10 猪肉

- 12 ◆ 狮子头炒甜豆
- 14 ◆ 酱炒回锅肉
- 16 ◆ 炒木须肉
- 18 ◆ 小黄瓜炒猪肝
- 20 ◆ 京酱肉丝
- 22 ◆ 洋芋炒肉丝
- 24 ◆ 青椒糖醋里脊
- 26 ◆ 豌豆炒猪腰
- 28 ◆ 翠玉肉片



30 牛肉

- 32 ◆ 酱炒牛肉
- 34 ◆ 牛肉炒干丝
- 36 ◆ 毛豆咖喱牛肉
- 38 ◆ 干煸牛肉丝
- 40 ◆ 酸菜炒牛肉
- 42 ◆ 芥蓝牛肉片
- 44 ◆ 空心菜炒牛肉



46 鸡肉

- 48 葱爆鸡块
- 50 辣子鸡柳
- 52 椰汁鸡丁
- 54 豌豆荚炒鸡柳
- 56 双色炒鸡丁
- 58 生炒松花
- 60 青椒鸡茸
- 62 甜豆鸡片
- 64 雪菜毛豆鸡丁



66 海鲜

- 68 蒜炒盐酥虾
- 70 炒三鲜
- 72 生炒蛤仔
- 74 什锦炒虾仁
- 76 碧绿鱼片
- 78 腰果虾仁
- 80 小黄瓜炒花枝
- 82 西芹炒鱼片
- 84 玉米炒虾仁



86 蔬菜

- 88◆枸杞丝瓜
- 90◆蜆丝芥菜
- 92◆炒卷心菜
- 94◆炒空心菜
- 96◆青蒜沙茶豆干
- 98◆黑胡椒四季豆
- 100◆椰香花菜
- 102◆树子卷心菜
- 104◆海带玉米笋
- 106◆甜辣萝卜干
- 108◆麻辣毛豆仁
- 110◆芹菜炒豆包
- 112◆韭菜炒甜不辣
- 114◆腌肉炒白菜



炒菜的 基本技巧

「炒」可说是一般家庭中最常使用的烹调方式,因为费时不多,制作方式又简便快速,烹调出来的菜肴不但脆嫩,且色、香、味俱全。

“炒”的技巧依食物材质、火候大小,及油温高低的不同,又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方式,且制作出来的菜色与口味亦不相同,以下我们特将这4种炒法的特色与技巧,分别加以说明。

生炒

生炒亦可称为生煸或煸炒,烹调的食物皆不粘裹面糊、蛋汁和各种粉料;口感新鲜、爽脆。

●●技巧

1. 用于生炒的材料应选择质地脆嫩易熟,且烹调前须先处理成细丝、薄片、小条或块丁状较佳。
2. 锅中的油温加热至 22°C 以上时,要先放入不易熟的材料,炒至 5 ~ 6 分熟时,再放入易熟材料,全部炒熟,即可盛出。



滑炒

滑炒亦可称为软炒,使用的油量较多,烹调肉类前须均匀粘裹面糊或蛋汁,以保持肉质的软嫩,口感滑溜、多汁。

●●技巧

1. 用于滑炒的肉类在烹调之前,必须先去除外皮、硬骨及外壳,再切成薄片、细丝、粒或末状,以便于快熟。
2. 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热至 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。

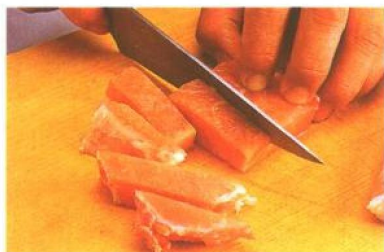


熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料,但对于容易因烹调而使质地变韧的材料,如猪肉里脊肉等,则须先沾裹适量的面糊再烹调;口感软嫩、多汁。

●●技巧

1. 熟炒的材料须先切成大块状,以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟,再切成片块。
2. 锅中的油温加热至 150°C 时,放材料拌炒,再加入配菜材料、调味料及适量的汤汁,并可加入少许淀粉水勾芡,即可盛出。



干炒

干炒亦可称为干熏,烹调之前须用调味料腌拌一下,但不须粘裹面糊或蛋汁;口感酥脆、味重。

●●技巧

1. 用于干炒的材料应以外型较小,或是先将材料处理成细条状,以便于炒干水分。
2. 锅中的油温加热至 220°C 时,放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄,再加入配菜材料及调味拌炒,待汤汁炒至收干时,即可盛出。



认识炒菜锅

常见的炒菜锅有中华锅以及平底锅,它们的功能和特性不尽相同。

●●中华锅

目前中华锅有不锈钢炒锅以及铁制炒锅。不锈钢锅身厚实,保温性特佳,食物在锅中受热均匀。但是由于锅身太厚,导热速度比较慢,因此热锅的时间必须延长,以免温度不够;而铁制炒菜锅特点是锅身薄而漆黑,锅子的表面较粗糙,但传热快、极耐高温和大火快炒,唯一的缺点在于锅子容易生锈。

●●平底锅

不锈钢的平底锅保温效果极佳,煎煮食物时可提早关火,利用锅子的余温继续加热至全熟,既省煤气,又能保存食物的营养和原味。选购时,应选择底层厚的锅身,传热较均匀,保温效果好。

炒菜的 美味秘诀

炒菜首先要知道的是,如何拿捏烹调的火候,而这火候的判断,很难用三言两语说得清楚,必须靠长期的经验累积,就以炒青菜来说,单是一样青菜,从食材的挑选、清洗处理,到下锅前的准备工作,即使是重复千百遍的动作,有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否,造成不同的烹调口感。

●热锅滑油动作不能省

炒菜的火候尤其重要,很多人在家炒青菜,最怕碰到的是锅中有一部分菜叶熟了,另一部分却还是生生的,等到炒好盛起时,总有一些菜叶不是变黄就是变黑了,既不美观又不可口,这就是因为炒锅受热分布不匀,因此炒菜前必须先热锅、滑油,这个动作绝不能省。

“滑油”就是为干锅暖身,避免锅底热、锅身却不够热的缺点,而且让热油在锅底滑一圈,不仅能提高锅子的温度,炒起菜来也较不易粘锅,很快达到大火快炒、食物受热均匀的效益,炒出来的青菜极易快熟且颜色翠绿、营养不流失,肉类也不会沾粘锅底,十分好用。

此外,并不是所有的蔬菜都要用大火快炒,像卷心菜比较脆不怕久炒,所以可加水甚至盖上锅盖焖煮;而本身质地较硬的菜花、芥菜则最好先氽烫再炒,口感才会恰到好处。

如果担心家中炉具的火力不够大,无法达到“大火快炒”的效果,炒菜时不妨准备一碗热油放在旁边,待青菜下锅炒时,淋入少许热油,也有保持锅中温度,间接补强火力的效果。

●肉类腌过口感较滑嫩

肉类为避免老硬、流失原味,下锅炒之前通常要放入热油锅中滚烫一下,这叫做“过油”。但在过油之前,肉类最好先腌拌一下,如牛肉、猪肉加酱油腌拌,肉类蛋白质会分解出氨基酸,让肉质变滑嫩。鸡肉则要加盐抓拌,才能保持肉色白皙,也能达到滑嫩的效果。至于虾仁用盐抓拌一下,促进虾仁脱水,除了调味之外,也可让虾仁口感变得较结实、有弹性。

【烹饪辞典】

氽烫

氽烫是指将食材放入滚水中略煮一下,立即捞出的烹调作法。氽烫时间长短,应视食材所需熟度而定,目的是缩短后续的烹调时间,或是为了去除食材的腥臭味。

过油

过油是将腌过的肉类放入锅中以热油滚烫一下,以封住肉汁的原味,增进滑嫩的口感。

滑油

干锅倒油烧热,让热油在锅底滑一圈的动作叫做“滑油”,可使食材较不易粘锅,并具预热功能,让食材下锅后受热均匀且熟度一致。

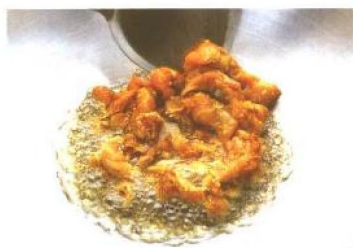
掌握好

炒菜火候

火候即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候,以便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食,相信是许多主妇们最想了解烹调诀窍。

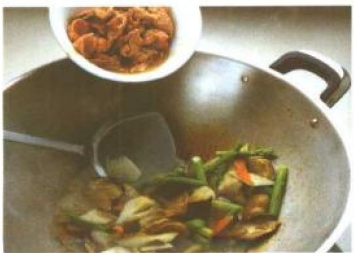
火力的分类

- **旺火:**旺火又称为大火、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;烹煮速度快,可保留材料的新鲜及口感的软嫩,适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。



- **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:**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。

猪肉篇 pork

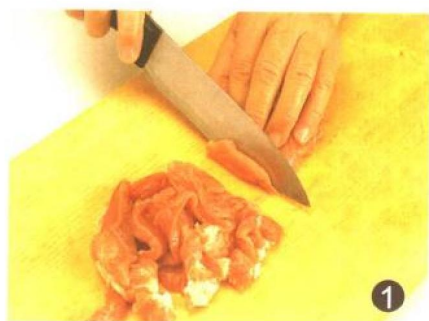
猪肉怎么炒最好吃？

猪肉是最普遍的动物性蛋白质最佳来源，维生素B₁含量高于牛、鸡等肉类，对以米食为主而缺乏维生素B群的东方人而言，是很好的肉品选择。

猪肉热炒前要怎么处理？

里脊肉

1. 里脊肉洗净，先把筋和多余的油脂去除，再切薄片或切丝，由于猪肉的纤维较粗，因此切丝时要逆纹切，以免破坏猪肉的口感（图1）。
2. 依序加入酱油、米酒、蛋汁、淀粉抓拌，约腌5分钟（图2）。腌拌是为了让肉类蛋白质分解成氨基酸，且更滑嫩。



绞肉

1. 姜洗净、切末（图1）。
2. 绞肉放入碗中加入姜末、盐、酒、鸡蛋搅拌均匀（图2）。



里脊肉的热炒技巧

1. 里脊肉过油, 目的在迅速封住肉汁, 不让营养流失, 并且避免肉质变得又老又硬。
2. 过油时油量要多, 但火力不可太大, 里脊肉入锅后要不停搅拌, 肉质口感才会嫩。
3. 油锅的热度一定要够, 否则肉类腌拌时所粘裹的粉料容易掉落, 肉汗容易流失。
4. 与其他配料拌炒时, 炒匀即可, 以免肉质过老。

问 过油前如何测试油锅的热度是否刚好？

答 过油时, 如果油锅的热度不够, 会导致腌肉的粉料脱落, 无法封住肉汁, 使肉质变老, 丧失了过油的目的, 因此测试油温的原则如下:

1. 油锅的油温约在 150°C 左右最合适, 过热反而易使肉质变老。
2. 当油锅烧到稍微冒烟, 放入一根葱段, 如果葱段马上浮起就表示油温够热了, 即可进行过油的动作。

油温测试的方法



① 锅中倒入半锅油烧热。



② 放入葱段测试, 若葱段浮起, 即表示油温够热。

【制作提示】

- 加腌料抓拌时, 要快速且用力的摔打, 使肉质变松、有弹性。
- 猪肉是红肉, 不像鸡肉容易上色、变黑而影响美观, 因此可直接用酱油调味。
- 猪肉颜色较重, 用蛋汁腌拌加热后不怕变黑, 因此不须刻意只用蛋清腌拌。
- 猪肉带有一点油腻的腥味, 因此腌制时, 可加入少许米酒, 以达到去腥的功用。
- 刚从冰箱里拿出来的肉丝最好待温度回暖再腌拌, 否则冰冷的肉一接触锅中热油, 会造成粉料脱落并粘成一团。
- 处理绞肉时, 最好能加入荸荠或是姜末一起搅拌, 一方面增加绞肉的口感, 一方面姜末可以去除猪肉的腥味。

狮子头炒甜豆



〔材料〕

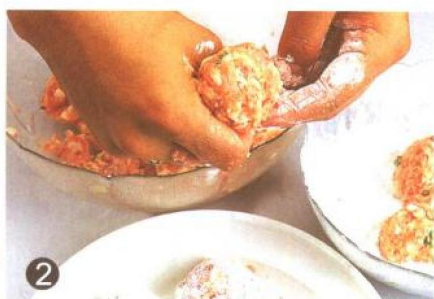
绞肉 600 克 甜豆 300 克
鸡蛋 1 个 胡萝卜 50 克
荸荠 50 克 姜 2 片

〔调味料〕

A 料: 酱油 2 大匙 米酒 1 大匙
胡椒粉 1 小匙
B 料: 淀粉 3 大匙
C 料: 盐、鸡精、米酒各 1 小匙

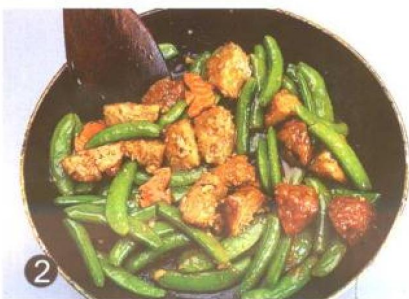
〔准备工作〕

1. 甜豆撕去老筋(图 1)、洗净,胡萝卜去皮、洗净、切块,分别放入滚水中汆烫,捞出,沥干水分。
2. 姜、荸荠洗净,分别切末,放入碗中打入鸡蛋,加入绞肉及 A 料拌匀,以手捏握成肉丸(图 2),分别粘裹 B 料。



熟炒示范

1. 锅中倒入 2 杯油烧热,放入肉丸烫炸至呈金黄色(图 1),捞出,沥干油分,再放入蒸锅中蒸熟,做成狮子头切块备用。
2. 锅中留下 2 大匙油烧热,放入狮子头、甜豆、胡萝卜,加入 C 料,以大火炒匀(图 2),即可盛出。



炒菜 **疑问** 妙解

QA

问：炸狮子头时，怎样避免绞肉沾粘锅子？

答：油炸狮子头时，油要加热至高温再放入肉丸，并以锅铲不断翻动，以免肉末沾粘锅底，当外表固定，不会破碎沾粘，即改中火使内部均匀熟透，或用蒸锅快速蒸熟。



酱炒回锅肉



〔材料〕

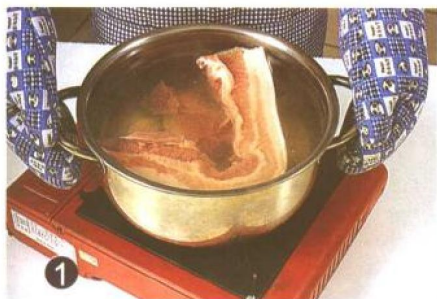
五花肉 900 克 豆干 5 片
青椒 1/2 个 姜 5 片
红辣椒 1 个 大蒜 2 粒
葱 1 棵

〔调味料〕

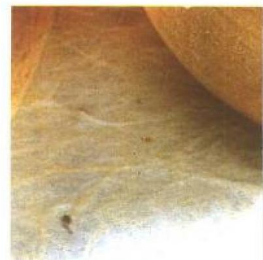
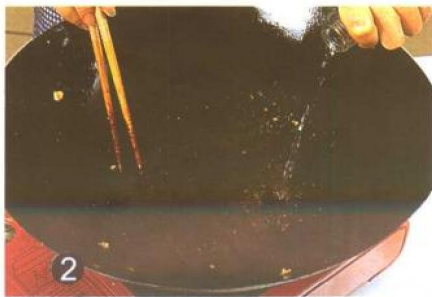
A 料:米酒 2 大匙 盐 1 小匙
B 料:豆瓣酱 2 大匙 米酒 1 大匙
C 料:酱油、糖各 1 小匙

〔准备工作〕

1. 青椒洗净、去籽切滚刀块;豆干洗净,切成薄滚刀片。
2. 红辣椒洗净、去蒂,葱洗净,均切段;大蒜去皮、切片。
3. 锅中倒入半锅水,放入五花肉、3 片姜和 A 料煮至滚,改小火炖煮 20 分钟(图 1),捞出,待凉,切去外皮(图 2),切成厚片。



1. 锅中倒入 2 大匙油烧热,放入熟肉片及豆干(图 1)以中火炒至肉片表面略干酥,盛出沥干油分。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热,放入 B 料炒香(图 2),再加入葱、剩余的姜及大蒜爆香,最后加入肉片、青椒及 C 料以大火炒熟即可。



炒菜 **疑问** 妙解

QA

问：回锅肉如何炒才不油腻？

答：肉片在回锅加酱料之前，要以中火炒至表面干酥，以逼出多余的油分，沥干后再回锅加入炒香的甜面酱，就不会过于油腻了。



炒木须肉



〔材料〕

猪里脊肉 100 克 油菜 50 克
黑木耳 10 克 胡萝卜 20 克
鸡蛋 2 个 葱 1 棵

〔调味料〕

A 料: 酱油 1 小匙 淀粉 10 克
B 料: 盐、酱油、米酒、香油各 1 小匙

〔准备工作〕

1. 油菜洗净(图 1), 切段; 胡萝卜去皮, 黑木耳洗净, 均切丝; 葱洗净, 切末。
2. 猪里脊肉洗净, 切粗丝(图 2), 放入碗中加入 A 料拌匀并腌约 5 分钟备用。



1. 鸡蛋打入碗中搅成蛋汁, 淋入油锅中煎熟成蛋皮(图 1), 盛出, 待凉切丝备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热, 爆香葱段, 放入胡萝卜、黑木耳、蛋皮丝及猪肉丝略炒一下, 再加入油菜、B 料炒熟(图 2), 即可盛出。

