



大师 家常菜

顶级烹饪大师教做家常菜品
国内第一套 不可错过

❖ 一看就想学 一学就精通 ○

招牌小炒 变变变

史正良◎著



一点就通
一学就会

轻松易上手

上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP)数据

招牌小炒变变变/史正良著. —上海:上海科学普及出版社, 2006.12

(大师解密家常菜)

ISBN 7-5427-3585-3

I. 招… II. 史… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第126745号

责任编辑: 张帆

大师解密家常菜 招牌小炒变变变 史正良 著

出版发行: 上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码: 200070)

<http://www.pspsh.com>

印刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司
(北京市朝阳区十八里店老君堂A区 邮政编码: 100023)

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开(787×1092)

印张: 5.25

字数: 50千字

版次: 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

书号: ISBN 7-5427-3585-3/TS·210

定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



大师解密家常菜

Z招牌小炒变变变

HAOPAIXIAOCHAObIANBIANBIAN

史正良◎著

上海科学普及出版社



史正良 先生



- 国家级高级烹调技师
- 国家职业技能鉴定中式烹调专家
- 餐饮业国家一级评委
- 全国烹饪大赛评委
- 世界厨联国际评委
- 美国中餐厨师联谊会顾问
- 中国烹饪协会副会长
- 四川省烹饪协会副会长
- 四川名厨联谊会会长
- 中国烹饪大师
- 全国技术能手

近些年，美食类书籍如雨后的春笋一般繁茂起来，特别是面向大众的家常风味食谱书。有些书不见得能教授读者那些独到的烹饪技艺，甚至不存在太高的难度，力求渲染“做菜全不费功夫”以增加读者的购买力，导致有心按图索骥还原传统名菜的读者无从下手，未免成了美中不足的地方。

其实家常菜囊括了南北口味，集百家之大成，各个菜系的影子都有，可吃之物甚多。老百姓家中的菜，特别注重实际，不搞华而不实。再加上下厨的人尚处五谷不分的阶段，做出的菜也不太能谈得上精致和营养。为此，单从厨具、食材上翻着花样革新，远没有扎扎实实学点烹饪基本功来得重要。

由我编撰的食谱书不在少数，当我写完这篇序，不禁更加感慨。写做菜，再没有比平易近人更重要的宗旨了。

熊四智

这是一套别致的菜谱。它的别致，在于打破了术语太专、程序呆板、语言生硬的常见菜谱的写作框框，独辟蹊径，从菜肴的制作技术入手，就一个个菜材料的变化，口味的变化，及营养、人文典故，娓娓道来，既实用又实在，生动而活泼，很耐看。

这是一套普及烹饪科普的家庭菜谱。史正良大师的这一套菜谱，在普及烹饪科学知识上下了不少功夫，在每个菜的“大师一点通”或“食材小故事”中，给读者提供了鲜活的烹饪科普知识和营养科普知识，很实用。

我想，若是人们读到了这样新颖的菜谱，并创造性地用于家庭烹饪实践中，于百万家庭的菜肴制作水平，必然会大有提高，饮食生活质量会大大提高，随之而来的是人们的健康水平也会大大提高。



烹饪教授
中国食文化研究会理事
四川民俗学会理事

周晓燕

江苏省扬州大学旅游烹饪学院副教授，
研究生导师、烹饪系主任 / 国家高级烹
调技师 / 中国烹饪大师 / 世界烹饪联合会
国际评委 / CCTV“满汉全席——全国烹饪电
视擂台赛”评委

家常菜，是中国菜系的源头，也是形成地方风味菜的重要基础，更是人们日常饮食中的重要部分，与人们的身体健康息息相关。俗语说“民以食为天”，而家常菜就占据了大半边天，因为家常菜是百姓日常饮食的主题，是构建家庭快乐生活的重要元素。

美味的家常菜常常勾起异乡人的思乡情结，每当见到家乡的特色原料，吃到家乡口味的小菜，就如同吃到妈妈烧的菜饭一样让人倍感温馨。正所谓乡音难改，乡味难忘。如今家常菜已从家庭走向市场，各地的家常菜不仅能让你品味其他地区的民间美味，领略更多的中华饮食文化，还可以让你领略到各地独特的风情。





目录 CONTENTS



炒鲜蔬

6 轻松成为小炒高手

- 8 清炒苦瓜
- 9 泡椒四季豆
- 10 醋炒青椒
- 11 炒拌天葵尖
- 12 炆炒苕尖
- 14 素炒野鸡红
- 15 韭菜炒香干
- 16 糖醋莲白
- 18 炒侧耳根
- 19 青椒炒玉米
- 20 腐乳炒蚕豆
- 22 西红柿炒蛋
- 23 清炒芦笋
- 24 鲜炒红薯泥
- 26 蛋黄炒山药

炒家畜

- 28 熬锅肉
- 29 京酱肉丝
- 30 滑炒猪肝
- 31 侧耳炒腰花
- 32 青椒肉丁
- 33 鱼香牛肉
- 34 连皮盐煎肉
- 36 川式小炒肉
- 37 洋葱炒仔排
- 38 鱼香滑脆肉
- 40 碎肉炒苦瓜
- 41 豆豉腐芹肉
- 42 香芹炒耳丝

炒家禽

- 44 醋炒鸡柳
- 45 爆炒鸡杂
- 46 爆炒鹅肠
- 47 麻辣炒仔鸡
- 48 鲜姜炒鸡丝
- 50 魔芋炒鸭血
- 51 银芽鸭丝
- 52 木瓜鸡片
- 54 干炒鸭掌
- 55 尖椒炒鸭舌
- 56 沙茶炒鸭丝
- 58 清炒鸭胗
- 58 锅巴鹅片
- 60 宫保鸡丁

炒海鲜河鲜

- 62 芹黄炒鱼丝
- 62 家常鲢鱼丁
- 63 韭黄炒海肠
- 64 双椒炒带鱼
- 67 干炒鳝丝
- 68 茄丝炒鳝鱼
- 69 香辣泥鳅
- 72 银芽炒蟹丝
- 73 香叶大虾
- 74 清炒鲜鱿
- 75 锅盔鱼片
- 77 泡椒炒海螺
- 78 南瓜炒虾仁
- 80 香菜炒海蜇
- 81 泡豇豆炒黄鱼
- 82 椒盐鲜虾





炒菜作为应用最广、最基础的烹饪方法，跟我们每天的生活紧密联系在一起。可对于炒菜你了解多少呢？你知道如何才能做出美味的炒菜吗？你知道不一样的食材炒制时应该注意些什么吗？想要成为小炒高手，别着急，赶紧翻开这本书往下看……

一 认识小炒

简单地说，“炒”就是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟、调味成菜的一种烹调方法。用这种方法做出来的菜，汤汁少，清脆滑嫩。由于一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。炒菜一般使用生料，根据加热形式、温度和操作过程的不同，炒分为煸炒、滑炒、软炒、干炒、熟炒等。

煸炒 ■■■■

1. 什么是煸炒？

煸炒也称生炒，是原料不上浆直接放入热油锅里，加上调味料翻炒至熟的一种烹调方法。

2. 煸炒有哪些操作要求？

(1) 煸炒时原料加工要精细，一般多以丝、片为主。

(2) 煸炒时火力要旺，加热时间要根据原料的成熟度而定，一般以原料断生为佳。

(3) 如果是单一主料，要一次下锅；多种原料时要根据原料的性质分先后下锅煸炒。

(4) 菜肴成熟时，锅内不要出现多量的汤汁。

3. 煸炒菜品的特点是什么？

质地鲜嫩，清爽利口。

滑炒 ■■■■

1. 什么是滑炒？

滑炒是经过精细刀工处理或自然形态的小型原料在中少油量的温油锅内加热成熟的一种烹饪方法。常见菜有滑炒虾仁、清炒鸡丝、清炒里脊等。

2. 滑炒有哪些操作要求？

(1) 滑炒的原料一般采用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的原料，需加工成细丝、薄片、条、丁等形状。

(2) 滑油时为了防止粘锅，必需用热锅温油，少量主料一次滑油，大量主料要分次滑油。

(3) 菜肴汁芡的多少应根据主料的多少掌握恰当。

3. 滑炒菜品的特点是什么？

滑嫩柔软，卤汁紧包。

软炒 ■■■

1. 什么是软炒?

软炒是将液体或茸状原料倒入热油锅内进行推炒成熟的一种方法。软炒的方法比较独特，技术性较强。常见菜有软炒鱼茸、炒鲜奶、炒鸡茸油菜等。

2. 软炒有哪些操作要求?

- (1) 炒时锅内油不宜太多，也不宜太少。
- (2) 原料下锅后要急速推炒，发现粘锅现象时，要及时从锅边淋入一些油，推炒成絮状即可。

3. 软炒菜品的特点是什么?

软嫩爽口，色泽洁白。

干炒 ■■■

1. 什么是干炒?

干炒又称干煸，是先将原料内部水分煸干后再炒的一种方法。常见菜有干煸牛肉丝、五香肉干、干煸鳝丝等。

2. 干煸有哪些操作要求?

- (1) 原料一般选用质地细嫩、去皮、无骨、无筋的原料，需加工成细丝、薄片、末状等。
- (2) 原料下锅后要注意火候，要用中火、温油久煸，不断翻拨，煸干水汽。火力太猛原料内部水分来不及蒸发，易导致外焦里不透；火力弱，原料水分不能尽快蒸发，又容易韧而不酥。

3. 干煸菜品的特点是什么?

色泽浓重、口味干香，耐于咀嚼，回味悠长。

熟炒 ■■■

1. 什么是熟炒?

熟炒就是炒之前先将原料用水断生或煮熟的一种烹饪

方法。常见菜有炒肚片、炒肥肠、回锅肉等。

2. 熟炒有哪些操作要求?

- (1) 原料先要用水断生或煮熟后，再切成片状。
- (2) 原料下锅后要急速快炒，通常不勾芡。

3. 熟炒菜品的特点是什么?

色泽红亮或清爽，柔香，肥而不腻，味咸鲜或微辣。

二 做好小炒有诀窍

工欲善其事，必先利其器

目前市面上炒锅的种类很多，形状上大致分为底部为圆弧形或平底两种，圆弧形炒锅油分比较集中，用油量相对较少，翻炒比较方便；平底炒锅用油量比圆弧形炒锅多，最大的好处是方便对食材进行煎的处理和方便较大面积食材的烹制，例如煎饺子和做鱼。

从材料上来看，炒锅大致分为铁锅、铝锅、不锈钢锅、不粘锅、无烟锅、电炒锅等。这些锅各有利弊，家庭目前使用最多的是价格便宜的铁锅和不锈钢锅，但这两种炒锅清洗起来都比较麻烦，而且费油。随着生活水平的提高，无烟锅、电炒锅等价格略贵，但方便、快捷、健康的用具会越来越多地走进人们的生活。

掌握火候是关键

火候就是烹制菜肴时所用的火力大小和时间长短，不管烹制任何食物，只有火候掌握得恰到好处，才能做出色泽漂亮、滋味鲜美、形态美观的菜肴。

火力大小一般可分为大火、中火、小火和微火四种，由于小炒所选用的食材软嫩易熟，所以通常采用大火快炒，但干煸却要用小火慢炒。





夏日里的清凉

咸鲜味

清炒苦瓜

口味也可这样变！

【材料】(Ingredients)：

苦瓜1根，红辣椒1个

【调料】(Seasonings)：

盐适量，味精1小匙，白糖少许

【做法】(Methods)：

- 1 苦瓜对剖去子，洗净切厚片；红辣椒去蒂、子洗净，切粗条。
- 2 锅内放油烧热，放入苦瓜片爆炒至九成熟。
- 3 加入红辣椒、盐、白糖，炒至入味，放入味精炒匀即可。

在苦瓜的菜肴中加入少许白糖，可减轻苦味，还能让滋味更丰富。

聪明换材料！

适合苦瓜的烹调方法很多，与米、白糖熬成清心明目的解毒粥；与瘦肉煲成具有清热解暑功效的“苦瓜瘦肉汤”；或者苦瓜炒排骨，苦瓜焖鸡翅，都很适合。此外，你还可以将苦瓜泡制或煎汤成凉茶，饮后可清暑怡神，除烦止渴。

萦绕唇齿的清翠

泡椒四季豆

口味也可这样变!

「材料」(Ingredients)

四季豆 500 克, 泡红辣椒 2 个, 肉末 30 克, 芽菜末 20 克, 葱花、蒜末各适量

「调料」(Seasonings):

盐、白糖各少许, 味精半小匙, 醋 1 大匙, 料酒少许

「做法」(Methods):

- 1 四季豆撕去两头及老筋, 洗净, 切长段; 泡红椒去蒂、子, 洗净, 切段。
- 2 锅内多放些油烧热, 放入四季豆, 大火炸至外皮微皱, 捞出。
- 3 锅内留少许余油, 放入葱花、蒜末、泡椒段爆香, 再放入肉末、芽菜末用小火炒至微干, 加入炸过的四季豆及调料炒拌入味即可。

聪明换材料!

如果你没有买到四季豆, 也可用常见的冬笋、豇豆、芦笋、荷兰豆等替代, 同样清脆可口, 口感味道都不错。

选购小秘诀!

虽然四季豆清香脆嫩, 鲜嫩可口, 但常有虫眼儿或残存的农药, 所以选购时要选新鲜无虫害、质嫩、细长的。择四季豆要将青筋去尽, 再用清水久泡一会, 然后洗净以去尽残留有毒物质。

如果你喜欢泡菜味浓郁一些, 可以加入适量泡菜水略烧一下。若觉得此菜油分太重, 你还可以将四季豆放入沸水中氽烫熟后凉拌着吃。也可将炒好的四季豆蘸辣椒粉和花椒粉食用, 方法简单, 味道又浓郁可口。

大师一点通!

1. 炸四季豆的时候要掌握好火候和油温, 油温一定要够热。这样炸出来的四季豆才翠绿好看又不吸油。
2. 四季豆内含有大量的皂苷和血球凝集素, 因此烹制时一定要加工熟透才能食用, 否则会发生中毒。





绝妙的下饭菜 酸辣味 醋炒青椒

【材料】(Ingredients)

青椒 400 克，葱白 1 根，大蒜 4 瓣

【调料】(Seasonings)

盐适量，老干妈豆豉酱 1 大匙，海鲜酱油 1 大匙，醋 3 大匙，味精 1 小匙

【做法】(Methods)

- 1 青椒去蒂、子洗净，拍碎；葱白洗净，拍碎切段；大蒜拍碎。
- 2 干锅烧热，放入青椒、盐煸干水分后盛起。
- 3 锅内放少许油烧热，放入葱白、大蒜、老干妈豆豉酱炒香，放入青椒，再放入其余

调料炒匀即可。

大师一点通！

1. 清洗青椒的时候一定要将蒂先去除，这样才能将残留在蒂部凹陷里的农药清洗干净。

2. 青椒要先拍破，这样易熟且入味。比较能吃辣的朋友可以不用去子，不太喜欢辣味的朋友就一定要将辣椒子去尽了，而且要多加一些醋，这样可以解辣。

聪明换材料！

你可以购买小尖椒，切成小圈按此方法炒好后，加入油炸花生碎，用来下米饭或蘸馒头吃，都是很棒的搭配。

味道别致的

炒拌天葵尖

口味也可这样变!

[材料] (Ingredients):

天葵尖 500 克, 香葱 1 根, 姜、蒜各适量

[调料] (Seasonings):

盐适量

A: 花椒粒 10 粒, 干辣椒段适量

B: 醋 2 大匙, 酱油 1 大匙, 味精半小匙

[做法] (Methods):

- 1 天葵尖择洗干净, 切段; 葱择洗干净, 拍破, 切小段; 姜、蒜切薄片。
- 2 锅内放油烧热, 放入调料 A 炸香, 再放入姜片、蒜片、葱段炒香, 盛于大碗中, 加入调料 B 调匀。
- 3 锅内留余油, 放入天葵尖, 加盐炒断生, 盛入装有调料的大碗内, 拌匀即可。

大师一点通!

天葵尖又名紫背天葵、血皮菜、观音苋, 在四川、广东、海南等地很常见, 北方较少。天葵尖, 叶面绿, 背面紫, 叶型如同苋菜, 叶边有不规则的齿缺, 其味道别致, 营养非常丰富, 特别适合女性和需要补血的人群食用。

天葵尖用来凉拌、素炒、做馅、做汤、做饮料均可。将天葵尖用开水冲泡后, 加少许白糖饮食, 还能起到消暑除热、健胃消食的神奇效果。



嫩滑鲜香的

炆炒苕尖

御膳房

Ingredients

材料

苕尖 500 克

Seasonings

调料

A: 干辣椒、花椒粒各适量
B: 盐 2 小匙, 味精 1 小匙, 醋 1 大匙

Methods

做法

- 1 苕尖洗净, 沥干; 干辣椒切小段备用。
- 2 锅内放油烧热, 放入调料 A 炸香, 再放入苕尖炆炒。
- 3 加入调料 B 炒匀即可。

聪明换材料!

空心菜、油麦菜、菠菜等绿叶蔬菜跟苕尖一样, 用来炒、拌、做汤都很适合。

选购小秘诀!

苕尖要选购六七月的嫩尖才好吃。

大师一点通

苕尖抗病能力强, 病虫害少, 一般都不需喷洒农药, 属于真正无公害的绿色蔬菜。购买后只需用清水洗净浮尘即可放心食用。

口味也可这样变!

嫩嫩的苕尖添加一些豆豉酱、腐乳、泡椒段等合炒都很适合, 你还可以将苕尖氽烫后用来凉拌, 或者切成细丝, 做一碗菜叶粥, 都很美味。

赶紧为心爱的他做顿饭吧!



嫩滑
鮮香的

『炆炒荳尖』



越素越美丽

咸鲜味

素炒野鸡红

口味也可这样变!

【材料】(Ingredients)

胡萝卜300克，韭菜50克

【调料】(Seasoning):

猪油适量，盐适量，料酒1大匙，味精少许

【做法】(Method):

- 1 胡萝卜去皮洗净切粗丝；韭菜择洗干净，切段。
- 2 锅内放猪油烧热，放入胡萝卜丝炒断生。
- 3 再加入韭菜及其余调料炒匀即可。

胡萝卜用来炒鸡蛋，方便又好吃。你还可以将胡萝卜切成末与肉末做馅包饺子，但大家最熟悉的，应该还是汁浓肉香的“胡萝卜烧牛腩”，绝对是一道家常经典菜肴。

大师一点通!

炒胡萝卜最好用猪油，或者加入些肉末合炒，因为胡萝卜中富含的维生素A为脂溶性维生素，它必须要由脂肪来溶解，才易被人体吸收。所以胡萝卜也不适宜生食。

韭菜炒香干

口味也可这样变!

材料 (Ingredients)

豆腐干 300 克, 韭菜 150 克

调料 (Seasonings)

盐 2 小匙, 花椒粒 10 粒, 干辣椒段适量, 味精少许

做法 (Method)

- 1 韭菜择洗干净, 切长段。
- 2 豆腐干从中斜切成两块, 再横切厚片, 放入沸水锅内加盐氽烫, 去异味, 盛出。
- 3 锅内放油烧热, 放入花椒粒、干辣椒段炸香, 再依次放入豆腐干、韭菜、盐、味精炒断生即可。

韭菜颜色碧绿, 味道丰香浓郁, 可炒食, 做馅, 做汤, 做调料或腌渍, 无论用于制作荤菜还是素菜, 都十分提味。

大师一点通!

韭菜营养丰富, 能预防便秘, 对肝肾有温补功效, 但每次不宜多吃, 更不能与牛肉、蜂蜜同食。

选购小秘诀!

初春时节的韭菜品质最佳, 晚秋次之, 夏季的最差, 所以有“春食则香, 夏食则臭”之说。韭菜要挑选干爽整洁, 无病虫害, 叶片肥厚, 色青绿, 新鲜柔嫩的为好。韭菜易腐烂, 不耐贮存, 忌风吹、日晒、雨淋, 可摊开放置于阴凉湿润处, 或在 3℃~4℃ 的低温下短时储藏。

