



大众美食系列

现代人

家常烹饪技法

张睿 编著



烹饪技法全面掌握
煎炒烹炸尽在其中



中国轻工业出版社



现代人

大众美食系列

家常烹饪技法

张睿

编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常烹饪技法 / 张睿编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2007-1
(现代人·大众美食系列)
ISBN 978-7-5019-5716-3

I. 家... II. 张... III. 烹饪—方法
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 136759 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强 封面设计: 水长流文化
版式设计: 北京国彩 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5716-3/TS · 3318 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60720S1X101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书继第一批推出10本后，第二批又推出7本：《巧做家常酱》《家常烹饪技法》《家常熟食巧变化》《家常川味小炒》《自制风味菜》《下酒小菜》《家常西餐》。

本套丛书从“家常”“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使“大众菜谱系列”具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典、健康，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜肴的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使入厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版《大众菜谱》的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents

目录

6 Part1 炒

- 8 用于炒的器具
- 8 适于炒的食材
- 8 炒前的原料加工
- 8 炒制方法及诀窍
- 9 烹饪绝招大派送
- 9 超级链接LINK
- 10 滑炒 清炒虾仁
- 12 煸炒 炒肉末
- 14 熟炒 回锅肉
- 16 干炒 干煸牛肉丝
- 18 小炒 鱼香肉丝

20 Part2 煎

- 22 用于煎的器具
- 22 适于煎的食材
- 22 煎前原料加工
- 22 煎制方法及诀窍
- 23 烹饪绝招大派送
- 23 超级链接LINK

- 24 南煎丸子
- 26 煎茄盒
- 27 煎咸鱼

28 Part3 炸

- 30 用于炸的器具
- 30 适于炸的食材
- 30 炸前原料加工
- 30 炸制方法及诀窍
- 31 烹饪绝招大派送
- 31 超级链接LINK
- 32 清炸 清炸仔鸡
- 34 干炸 干炸里脊
- 36 软炸 软炸口蘑
- 38 酥炸 香酥鸭子

40 Part4 炖

- 42 用于炖的器具
- 42 适于炖的食材
- 42 炖前原料加工

- 42 炖制方法及诀窍
- 42 烹饪绝招大派送
- 43 超级链接LINK
- 44 隔水炖 花生炖牛肉
- 46 不隔水炖 清炖鸡

48 Part5 煮

- 50 用于煮的器具
- 50 适于煮的食材
- 50 煮前原料加工
- 50 煮制方法及诀窍
- 50 烹饪绝招大派送
- 51 超级链接LINK
- 52 鸡火煮干丝
- 54 奶汤鲫鱼
- 55 水煮牛肉

56 Part6 蒸

- 58 用于蒸的器具
- 58 适于蒸的食材
- 58 蒸前原料加工
- 58 蒸制方法及诀窍
- 59 烹饪绝招大派送
- 59 超级链接LINK

- 60 清蒸草鱼
- 62 粉蒸肉
- 63 清蒸水蛋

64 Part7 拌

- 66 用于拌的器具
- 66 适于拌的食材
- 66 拌前原料加工
- 66 拌制方法及诀窍
- 67 烹饪绝招大派送
- 67 超级链接LINK
- 68 拌鸡丝粉皮
- 70 拍黄瓜
- 71 拌茄泥

72 Part8 余

- 74 用于余的器具
- 74 适于余的食材
- 74 余前原料加工
- 74 余制方法及诀窍
- 75 烹饪绝招大派送
- 75 超级链接LINK
- 76 冬瓜余丸子
- 78 香菜皮蛋鱼片汤

79 附录 其他常见烹饪技法

摄影：刘志刚、于笑、刘计（浩瀚世视）

菜品制作：刘 楠、侯懿斌、陈亚舟、
张启强、杨军山、王红武

餐具提供：红玫瑰骨质瓷

背景纸提供：竹尾纸业

特别鸣谢焦明耀先生给予拍摄此书的大力支持。





Part 1

炒是将加工成丁、丝、条、片、球等比较小型的原料放入炒锅内，用急火快速翻炒而成的一种烹调方法。

炒的特点是成品爽滑、质地鲜嫩、口味干香。

炒主要分为滑炒、煸炒、熟炒、干炒等几种。

8 用于炒的器具 / 适于炒的食材 /
炒前的原料加工 / 炒制方法及诀
窍 / 烹饪绝招大派送 / 超级链
接 LINK

10 滑炒 清炒虾仁

12 煸炒 炒肉末

14 熟炒 回锅肉

16 干炒 干煸牛肉丝

18 小炒 鱼香肉丝

用于炒的器具

炒锅



炒勺或锅铲



适于炒的食材

炒这种烹调方法是中餐中使用最为广泛的一种方法，适用于各种的原料。比如蔬菜、肉类、水产等，将这些原料加工成小型的丁、丝、条等形状后，均可炒制。

炒前的原料加工

大块的原料在炒前都要经过加工处理，使之成为丁、丝、条、片等，有的要加工成末，或剞上花刀，以便于原料入味。

炒制方法及诀窍

炒锅置于火上，烧热下油，一般是要旺火热油，火力的大小和油温的高低要根据原料的质地和大小而定。炒时锅中油要滑，速度要快。

烹饪绝招大派送

◆ 巧炒鱼片。在炒鱼片时加些白糖，鱼皮就不易碎烂。

◆ 巧炒鸡蛋。将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒；炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

◆ 巧炒藕片。如果炒藕片时越炒越黏，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。

◆ 巧炒芹菜。芹菜若炒得不好，就质韧不好吃。如将油锅用旺火烧热，再将菜倒入锅内快炒，能使炒出来的芹菜鲜嫩、脆滑、可口。

◆ 巧炒菜花。炒菜花时加少许牛奶，会使成品更加白嫩可口。

超级链接 LINK

炒这种烹饪技法非常适合烹制蔬菜，因为蔬菜要急火快炒才能保持维生素等营养成分不致大量流失。有些人在做菜时，以为油烧得越热，甚至冒烟，炒出来的菜才会味鲜而有香气。其实不然。烹调用的油不外乎动物油和植物油，当油温高达200℃以上时，其中的甘油就会分解，产生出一种叫“丙烯醛”的气体（油烟的主要成分），“丙烯醛”不仅对人体呼吸道、消化道和眼睛有害，引起流泪、呛咳、厌食、头晕等症状，而且，由于“丙烯醛”的生成，还会使油产生大量的过氧化物，这是一种致癌的有害物质。所以在炒制菜肴时一定要注意不要过火。

滑炒

滑炒是将小型原料经过细加工后，上浆滑油，再用少量的油以急火快速翻炒，最后用芡汁勾芡而成的方法。

滑炒菜的选料非常广泛，对原料的质量及加工程度要求很高，肉类原料必须去皮、去骨，带壳的原料要去壳，而且全部原料都要加工成薄片、丁、丝、条等，如果原料本身是小型的，也可以直接取用。滑炒菜可以有一种主料或两种主料（如鸡里蹦^①），也可以有主料和配料（如清炒虾仁）。此方法用的动物性原料要上浆，植物性原料不上浆。

滑炒的特点是成菜滑嫩柔软，芡汁包裹得紧。

清炒虾仁

材料：虾仁 250 克，黄瓜 50 克。

调料：鸡蛋清 1 个，淀粉 10 克，盐 3 克，料酒、葱花、姜片、香油各少许。

做法：

① 虾仁挑去背部的泥肠后洗净，控干水分，放入碗中，加鸡蛋清、淀粉、部分盐、部分料酒拌匀上浆；黄瓜洗净，切成 1 厘米见方的丁待用。

② 炒锅上火，烧热后放油，烧至三四成热时，下入虾仁，将虾仁滑散，见颜色变白后下入黄瓜丁，

略微翻炒后马上捞出，控净油。

③ 炒锅留底油烧热，煸香葱花、姜片，再下入虾仁黄瓜丁、剩余料酒、剩余盐，迅速翻炒几下至熟，淋入香油，出锅即可。

TIPS:

滑炒时要注意油温不要太高，从滑油到出锅要一气呵成。



煸炒

煸炒是将原料加工成薄片、丝、条或丁状，直接用旺火热油翻炒，也叫生炒。用煸炒制作的菜肴，汤汁很少，而且口味鲜香。

使用此法操作时，主料先下锅（不易熟的辅料也可以同主料一起下锅），然后再加入调料，翻炒至原料断生即可。

此种方法的特点是“三不”，即原料事先不调味、原料不上浆挂糊、原料出锅时不勾芡。

炒肉末

材料：猪肉末 250 克。

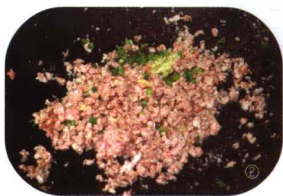
调料：酱油 50 克，盐 4 克，味精 3 克，料酒 5 克，葱末、姜末、香油各少许。

做法：

- ① 炒锅上火，烧热放油，放入肉末，用旺火煸炒两三分钟，煸炒至肉末变白吐油。
- ② 加入葱末、姜末、料酒，继续煸炒出香味后，放入酱油、盐、味精，炒熟后加入香油即可。

TIPS:

炒肉末时，一定要煸干水分，如果肉末粘在锅底，那么火要关小一点，翻炒时动作要迅速，以免糊锅。



熟炒

熟炒，顾名思义，就是将已经成熟或半熟的原料加工炒制成菜肴。所以，既然是成熟的原料，肯定不用上浆，而且出锅时一般都要勾一些薄芡（行话也叫“偷芡”）或者不勾芡。

此方法的特点是成菜速度较快，原料更易入味。

回锅肉

材料：猪腿肉 200 克，青椒、红椒各 35 克。

调料：豆瓣辣酱 20 克，永川豆豉、甜面酱、葱段各 5 克，白糖 4 克，料酒、盐、味精各少许。

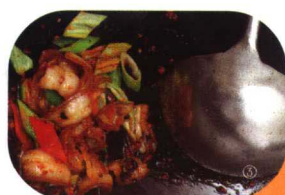
做法：

- ① 猪腿肉洗净，入锅煮熟（约 20 分钟），捞出晾凉，切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚约 1.5 毫米的片；青椒、红椒洗净切片；辣酱、豆豉剁细待用。
- ② 炒锅上火，烧热放油，下入猪腿肉片，炒至肉片卷曲，再下入豆瓣辣酱、豆豉、甜面酱、葱段、

白糖、料酒、盐、味精，翻炒片刻，然后下入青椒片、红椒片略炒至熟即可。

TIPS:

肉片切得要薄；如没有青椒片、红椒片，也可用青蒜或蒜苗替代。



干炒

干炒又叫干煸，就是用少量的油将原料内部的水分煸干，再加调料进行煸炒，让调料味道充分进入原料的一种烹调方法。

干炒时应注意火力的大小，火力太大，原料内部的水分不易蒸发，会形成原料外面焦脆、里面不透的现象；火力太小，原料内部的水分会大量蒸发，从而使原料形成韧而不脆的现象。所以干煸的关键在于掌握火候的大小。

此方法的特点是成菜干香、外形干爽。

干煸牛肉丝

材料：牛肉 200 克，芹菜 50 克。

调料：豆瓣酱 20 克，葱丝、姜丝、蒜片、料酒各 10 克，花椒 6 克，醋、酱油各 5 克，盐 3 克，味精少许。

做法：

- ① 牛肉洗净，切成长 5 厘米、宽 5 毫米的丝；芹菜洗净，切成长 2 厘米、宽 5 毫米的段；豆瓣酱剁细；花椒用文火炒干，碾成细末待用。
- ② 炒锅上火，烧热放油，放入牛肉丝煸炒，煸干水分后，放入豆瓣酱、葱丝、姜丝、蒜片继续煸炒出香味，然后加入料酒、酱油、盐、味精调味，放入芹菜段，炒

至原料入味、芹菜断生后，淋入醋，出锅装盘，上面撒上花椒面即可食用。

TIPS:

切牛肉丝时要顺着牛肉肉丝的纵向纹路切，否则炒出的牛肉容易碎。