



BAICHIBUYAN1000YANG

大师们的炒菜诀窍，教您用相同的材料
创造出不同的味道，菜香味美与众不同。

赵怀信 主编

百吃不厌 1000样

本书详尽实用的烹调经验，
包括食材的选购保存及营养的相
关知识，以及炒菜技巧到火候秘诀，
绝对是您生活中实用价值最高的
必备手册。

烹小调 诀窍



烹调小诀窍

百吃不厌1000样

赵怀信 主编



江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样·烹调小诀窍

主 编:赵怀信

责任编辑:王玉峰 车 强 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880×1275 毫米 32 开本 9.5 印张 260 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978-7-5384-3432-3

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科技出版社

葱爆鸡块



炒菜 疑问 妙解

问:葱的香味要如何才能爆炒出来?

答:葱爆鸡块着重在葱所释出的香味,因此在爆香葱时,要以大火爆到葱的外表呈现焦褐色,香气才会完全溢出,再放入其他的材料拌炒。

〔原料〕

鸡腿 2 只,葱 200 克,姜 5 片,红辣椒 2 根。

〔准备工作〕

- 1.葱洗净,切段(图 1)。
- 2.姜洗净,红辣椒去蒂洗净,均切片(图 2)。

〔调料〕

酱油 10 克,绍酒、胡椒粉各适量。

〔生炒示范〕

- 1.鸡腿切小块,放入滚水中烫至七分熟,捞起,沥干水分备用(图 3)。
- 2.锅中倒入适量油烧热,爆香葱、姜、红辣椒(图 4)。
- 3.再放入鸡块及酱油、绍酒、胡椒粉,以大火炒匀,当鸡肉熟软时,即可盛出。

小黄瓜炒花枝



〔生炒示范〕

1. 锅中先倒入适量油烧热，再放入红辣椒炒香(图1)。
2. 加入小黄瓜炒熟(图2)，再加入花枝及鸡精、绍酒、精盐炒匀，即可盛出。

〔原料〕

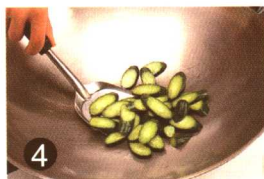
小黄瓜 300 克，花枝 200 克，红辣椒 1 根，姜 2 片。

〔调料〕

鸡精 5 克，绍酒 10 克，精盐 3 克。

〔准备工作〕

1. 小黄瓜洗净，切滚刀块。
2. 红辣椒去蒂，洗净切片；姜洗净备用。
3. 花枝洗净，撕除外膜(图1)，先切花再切片(图2)，放入滚水中汆烫，捞出，以冷水冲净。



炒菜 疑问 妙解

问：炒小黄瓜和花枝如何同时熟？

答：花枝易熟，而小黄瓜却不易炒软，二者同炒时，为了避免花枝过老，要先把小黄瓜炒软后，才可加入花枝拌炒。





炒三鲜

Q

炒菜 **疑问** 妙解

问: 如何炒出口感脆嫩的虾仁?

答: 虾仁用盐抓拌, 可促使虾肉脱水, 除了有调味的功能外, 也可让虾仁的口感变得结实、有弹性。

【原料】

虾仁、花枝、猪里脊肉、豌豆荚各 100 克
葱 1 棵, 姜 2 片, 大蒜 2 粒, 红辣椒 2 根。

【调料】

精盐 3 克, 白糖 5 克, 绍酒 10 克, 胡椒粉 3 克, 水淀粉适量。

【准备工作】

1. 葱洗净, 姜、大蒜去皮, 红辣椒去蒂及籽, 洗净, 均切末。
2. 豌豆荚撕去老筋, 洗净(图 1)。
3. 里脊肉洗净, 切片; 花枝洗净, 撕除外膜, 先切花再切片。
4. 虾仁去除泥肠(图 2), 洗净后沥干水分。

【生炒示范】

1. 锅中倒入适量油烧热, 爆香葱、姜、大蒜、红辣椒。
2. 加入虾仁(图 3)、花枝、猪里脊肉、豌豆荚炒至七分熟。
3. 放入精盐、白糖、绍酒、胡椒粉炒匀, 再加入水淀粉勾芡(图 4)即可盛出。



碧绿鱼片



炒菜 疑问 妙解

问:怎样炒出鲜嫩完整的鱼片?

答:鲷鱼片肉质细嫩,为了避免快炒时碎散,影响口感,因此要先放入热油中快速滚烫一下,使肉片定型,待其他配料炒好才加入锅中。

〔原料〕

鲷鱼肉 150 克,绿竹笋 60 克,油菜 20 克,胡萝卜 20 克,香菇 6 朵。

〔准备工作〕

1. 鲷鱼肉、胡萝卜洗净,均切片(图 1)。
2. 香菇泡软,绿竹笋去皮洗净,均切片。
3. 油菜洗净(图 2),放入滚水中烫熟,捞出,沥干水分备用。

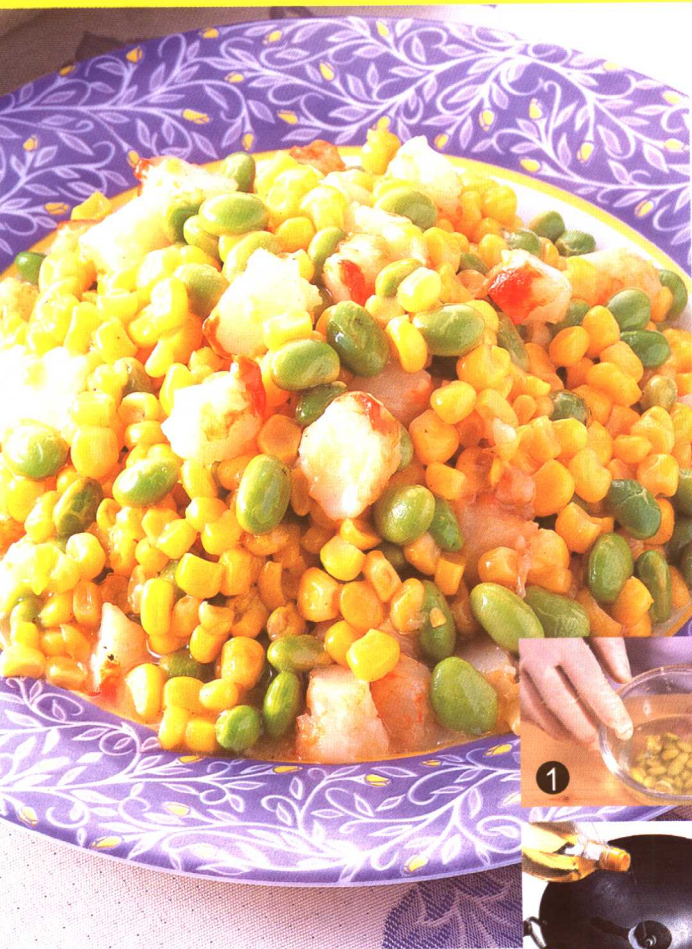
〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热,放入鲷鱼片烫至变色,捞出,沥干油分(图 3)。
2. 锅中留底油继续烧热,放入香菇、胡萝卜、绿竹笋炒熟(图 4)。
3. 锅中加入鲷鱼片、油菜及精盐、鸡精、绍酒、香油炒匀,再用水淀粉勾芡,即可盛出。





玉米炒虾仁



〔原料〕

玉米粒 300 克, 素虾仁 150 克, 毛豆仁 100 克。

〔调料〕

白胡椒粉 3 克, 鸡精 5 克, 精盐 3 克, 水淀粉适量。

〔准备工作〕

1. 毛豆仁、玉米粒分别洗净(图 1), 沥干水分。
2. 素虾仁洗净沥干, 切小丁备用(图 2)。

〔生炒示范〕

锅中倒入适量油烧热(图 3), 放入玉米粒、素虾仁、毛豆仁及白胡椒粉、鸡精、精盐炒熟, 再加入水淀粉炒匀, 即可盛出(图 4)。



QA

炒菜 疑问 妙解

问: 炒素虾仁如何避免表面软黏?

答: 素虾仁是由魔芋制成, 不宜过度加热, 以免表面糊化而变得软黏。烹调时应先将玉米粒炒熟, 再放入素虾仁。



空心菜炒牛肉

【原料】

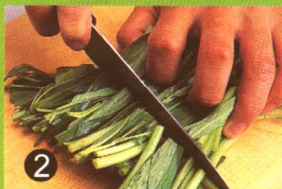
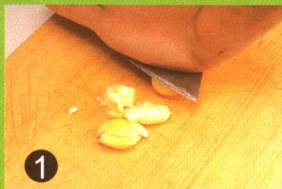
牛肉片 150 克, 空心菜 300 克, 大蒜 20 克, 红辣椒 50 克。

【调料】

白糖 5 克, 豆瓣酱适量。

【准备工作】

1. 大蒜去皮, 拍扁(图 1)。
2. 红辣椒去蒂, 洗净切片。
3. 空心菜洗净沥干, 切成小段备用(图 2)。



【生炒示范】

1. 锅中倒入适量油烧热, 放入大蒜、红辣椒爆香(图 3), 再放入白糖、豆瓣酱、空心菜炒匀, 捞出备用。
2. 将牛肉片以热油烫至七分熟(图 4), 倒出余油, 加入空心菜略炒即可。



QA

炒菜 疑问 妙解

问: 炒空心菜如何避免菜叶变黑?

答: 空心菜炒熟后容易变黑, 影响美观, 可加入少许小苏打粉或是白醋, 有助于保持空心菜翠绿的颜色, 口感也更为脆嫩。

椰汁鸡丁

〔原料〕

鸡腿 200 克, 洋葱 50 克, 大蒜 2 粒, 姜 2 片, 土豆、西红柿各 1 个。

〔准备工作〕

1. 将大蒜和姜洗净, 分别切末(图 1)。
2. 土豆、洋葱去皮, 西红柿去蒂, 分别洗净切丁。
3. 鸡腿洗净, 去骨, 切成小块(图 2)。

〔调料〕

咖喱粉 20 克, 椰奶、高汤各 1 杯, 白糖 5 克, 精盐、绍酒各适量, 水淀粉少许。

〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热, 放入洋葱、大蒜、姜及咖喱粉炒香, 加入鸡块炒至七分熟。
2. 加入土豆、西红柿拌炒均匀(图 3), 再加入椰奶、高汤、白糖、精盐、绍酒煮滚(图 4), 改小火煮至鸡肉熟软入味, 最后加入水淀粉勾芡即可。



炒菜 疑问 妙解

问: 如何使土豆吃起来甜而不涩?

答: 土豆有时吃起来有些许涩味, 可在去皮后放入清水中浸泡一下, 即可甜而不涩。

双色炒鸡丁

炒菜 疑问 妙解

问:腰果怎么炒才能保持酥脆?

答:为了保有酥脆的口感,腰果一定要在最后加入,烹调时间宜短,快速翻炒即可。下锅前先放入烤箱烘烤一下,以去除水分,吃起来更香酥。



〔原料〕

鸡胸肉 200 克,熟腰果 100 克,青椒、胡萝卜各 1/2 个,红辣椒 2 个,葱 1 棵,土豆、西红柿各 1 个

〔准备工作〕

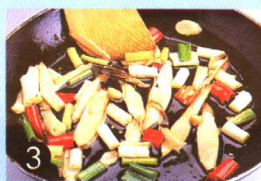
1. 红辣椒洗净去蒂,切粗丝。
2. 葱洗净,一半切末(图 1),一半切段。
3. 胡萝卜去皮洗净,青椒去蒂及籽,均切丁。
4. 鸡胸肉洗净切丁,放入碗中加酱油、淀粉抓拌(图 2),腌 10 分钟备用。

〔调料〕

酱油 10 克,精盐 3 克,绍酒、白糖各适量,淀粉少许。

〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热,放入葱末、红辣椒爆香(图 3),加入鸡肉及精盐、绍酒、白糖炒至半熟。
2. 锅中再加入胡萝卜、青椒炒熟,最后加入腰果炒匀(图 4),即可盛出。



青椒鸡茸

〔原料〕

鸡胸肉 200 克, 青椒 1 个, 大蒜 2 粒, 红辣椒 2 个, 九层塔 30 克, 姜 2 片。

〔调味料〕

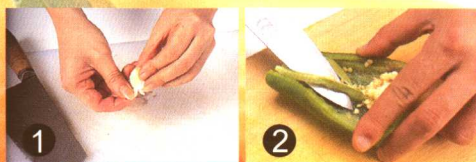
白糖 5 克, 精盐、绍酒各适量, 沙茶酱 20 克。

〔准备工作〕

1. 姜洗净, 红辣椒去蒂洗净, 大蒜去皮(图 1), 均切末; 青椒去蒂及籽(图 2), 切长条。
2. 九层塔洗净, 去茎; 鸡胸肉洗净, 切丁。

〔生炒示范〕

1. 锅中加入适量油烧热, 爆香蒜末(图 3), 放入鸡丁炒至七分熟。
2. 锅中再加入鸡胸肉、青椒、大蒜、红辣椒、九层塔、姜末及白糖、精盐、绍酒、沙茶酱炒匀(图 4), 即可盛出。



炒菜 疑问 妙解

问: 怎样保持青椒的翠绿颜色?

答: 青椒一定要先以热油烫过再下锅拌炒, 不仅容易熟透软化, 亦能保持其翠绿的颜色及翠嫩的口感。



1



2

生炒蛤蜊

QA

炒菜 疑问 妙解

问:炒蛤仔如何避免蛤肉过老或缩小?

答:蛤仔易熟,应避免炒太久,以免肉质变老、缩小而不易入味,快炒也可避免蛤仔的鲜味流失至汤汁中。

【原料】

蛤蜊 200 克,大蒜 3 粒,九层塔 50 克,
姜 2 片,红辣椒 2 个。

【调料】

酱油膏 20 克,绍酒 10 克,白糖 5 克,精
盐 3 克。

【准备工作】

1. 红辣椒洗净,切末(图 1);大蒜去皮,切末;姜去皮,切片。
2. 九层塔摘下嫩叶,洗净待用。
3. 蛤蜊放入盐水中浸泡吐沙(图 2),捞出冲净,沥干备用。

【生炒示范】

1. 锅中倒入适量油烧热,爆香蒜末、姜、红辣椒(图 3)。
2. 再放入蛤蜊炒至壳开,加入酱油膏、绍酒、白糖、精盐炒匀,再加入九层塔炒香即可(图 4)。



3



4

腰果虾仁



炒菜 疑问 妙解

问:炒熟腰果如何避免产生苦味?

答:熟的腰果不宜炒太久,以免表皮焦掉,吃起来不但有苦味,也不够脆,易影响美观及口感。

〔原料〕

熟腰果 10 克,虾仁 150 克,葱 1 棵。

〔调料〕

精盐、鸡精各 3 克,绍酒适量。

〔准备工作〕

1. 葱洗净,切末(图 1);腰果洗净,擦干。
2. 虾仁去肠泥(图 2),洗净备用。

〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热,放入虾仁炒至变色(图 3),捞出后沥干油分。
2. 锅中余油继续加热,爆香葱末,放入腰果炒熟(图 4),加入已炒过的虾仁,再放入精盐、鸡精、绍酒炒匀,即可盛出。



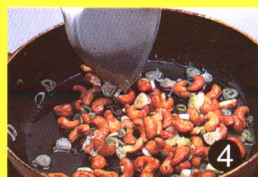
1



2



3



4

豌豆荚炒鸡柳

〔原料〕

豌豆荚 300 克, 鸡胸肉 200 克, 胡萝卜 50 克, 姜 20 克, 鸡蛋 1 个。

〔调料〕

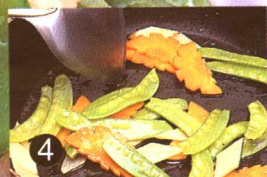
精盐 3 克, 鸡精、淀粉各适量。

〔准备工作〕

1. 豌豆荚洗净, 去头尾及老茎(图 1)。
2. 姜和胡萝卜去皮洗净, 均切片。
3. 鸡蛋打入碗中, 滤除蛋黄, 留取蛋清备用。
4. 鸡胸肉洗净, 切条(图 2), 放入碗中加入蛋清及精盐、淀粉抓拌均匀, 并腌约 15 分钟。

〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热, 放入鸡胸肉烫至变色(图 3), 捞出沥干油分。
2. 锅中留少许油烧热, 爆香姜片, 放入豌豆荚、胡萝卜及鸡精以大火炒熟(图 4), 再加入鸡肉炒匀, 即可盛出。



QA

炒菜 疑问 妙解

问: 炒豌豆荚时怎样避免豌豆仁脱落?

答: 豌豆荚的老茎, 应从蒂头开始摘下, 沿着豆荚两边撕除, 保持头尾完整, 才能避免豌豆仁在翻炒时脱落, 破坏菜相及口感。



蟹丝芥菜



〔原料〕

芥菜 500 克, 蟹肉棒 60 克, 大蒜 3 粒。

〔调料〕

鸡精、绍酒各适量, 精盐 3 克, 高汤半杯, 水淀粉少许。

〔准备工作〕

1. 芥菜洗净, 切大块(图 1)。
2. 蟹肉棒以手撕成丝(图 2); 大蒜去皮, 切末备用。

〔生炒示范〕

1. 锅中倒入适量油烧热, 爆香蒜末(图 3)。
2. 再放入芥菜及鸡精、绍酒、精盐、高汤炒熟(图 4), 然后加入蟹丝炒匀, 最后用水淀粉勾芡即可。



1



2



3



4

QA

炒菜 疑问 妙解

问: 如何炒出滋味鲜美的芥菜?

答: 芥菜属于根茎类蔬菜, 纤维多而厚实, 不容易入味, 与海鲜一起烹调时, 要加入水淀粉勾芡, 使汤汁黏附在芥菜上, 才能使味道更加鲜美。

炒空心菜



〔原料〕

空心菜 400 克, 大蒜 5 粒。

〔调料〕

绍酒、精盐各适量。

〔准备工作〕

1. 空心菜去嫩叶(图 1), 摘成小段(图 2), 冲洗掉泥沙, 再放入盐水中泡 10 分钟, 沥干水分。
2. 大蒜去皮备用。



炒菜 疑问 妙解

QA

问: 空心菜怎么炒才会香脆可口?

答: 空心菜滋味较涩, 可以选用动物油来炒味道才香, 且具有柔化口感的效果。炒时加少许酒除了增香之外, 也可保持青菜的色泽翠绿。