

跟星级大厨学做

美味小炒

跟星级大厨学烹饪

色香味俱全的星级大厨私房小炒全集

81种常见的小炒食材
113道美味的下饭小炒
让全家共享味觉飨宴

113道

星级大厨 私房小炒

营养、美味100%



甘智荣 ◎ 主编



扫一扫二维码
跟视频做美食

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

跟星级大厨学做  

美味小炒

甘智荣 ◎ 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟星级大厨学做美味小炒 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6647-5

I. ①跟… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150478 号

跟星级大厨学做美味小炒

GEN XINGJI DACHU XUEZUO MEIWEI XIAOCHAO

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贾燕

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市彩美印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开

印张 13

字数 220 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序 言

民以食为天，我国烹饪历史源远流长，烹饪方法由少渐多，烹饪技艺也由简单到复杂，蒸之鲜美，炒之脆嫩，焖之味浓，炖之醇厚，烤之焦香，炸之酥脆……款款各具特色，风味各异，成就了泱泱中华“烹饪王国”的美誉。

炒是中国传统的烹饪技法，也是使用最广泛的烹调方法之一。早在北魏名著《齐民要术》中就有“炒令其熟”的记载。唐宋时期，炒法在菜肴烹饪中的应用相当普遍，并总结出假炒、生炒、爆炒等技法。明清以后，炒之技法达到了鼎盛，同时又出现了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等十几种炒法。清代的《调鼎集》介绍了1500余例菜品，其中炒菜占了主要篇幅。由此可见，从古到今，炒在烹饪中始终保持着重要的地位。

旺火速成是炒法的基本特点，这使得小炒菜品不但清鲜软嫩、光润饱满，而且在很大程度上保持了食材的营养成分。不论是清新爽脆的蔬菜、鲜美可口的菌菇，还是嫩滑多汁的肉禽、口感丰腴的海鲜，经过炒法烹饪后，无不成为餐桌上的宠儿，让人垂涎三尺。

炒法虽然烹饪时间短，成菜快，操作相对简单，但是要做出色香味俱全的小炒菜品，同样大有学问。这本《跟星级大厨学做美味小炒》正是让您变身厨房达人、成为小炒高手的宝典。本书以常见的小炒食材为纲，详尽介绍了蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产五大类别、近百种食材的营养成分、保健功效、选购保存、清洗方法、刀工处理和烹饪技巧，列举了百余道小炒菜品的制作方法，手把手教您选购、加工、烹调，让大自然的恩物完成从市场到餐桌的华丽蜕变。本书的每一个菜例均附有精美配图，部分步骤复杂的菜例还附有制作视频，读者朋友只要扫一扫相应的二维码，就能马上观看菜品的烹饪过程，由专业大厨为您支招。

本书共分为六大部分：第一部分为小炒基础篇，比较全面地介绍了烹饪小炒菜品的相关知识。例如：炒锅的选择与保养，不同食材的刀工运用，滑炒、清炒、干炒、软炒、抓炒等炒法技艺的主要特点和操作要领，如何掌握火候，如何翻勺翻锅，各种调味料有何妙用等等。第二部分为蔬菜篇，教您烹饪叶菜类、花菜类、果菜类等以蔬菜为主料的小炒菜品。第三部分为菌豆篇，教您烹饪各种菌菇和豆类小炒。第四部分为畜肉篇，教您烹饪猪、牛、羊肉小炒。第五部分为禽蛋篇，教您烹饪禽肉和蛋类小炒。第六部分为水产篇，教您用藻类和鱼虾蟹贝来制作小炒菜品。

编者相信，这些“干货”一定会让热爱烹饪、喜欢小炒菜品的读者朋友受益匪浅。唯美食不可辜负，现在就来翻阅《跟星级大厨学做美味小炒》，一起享受下厨烹饪的乐趣，领略小炒菜品的诱人魅力吧！

PART 1

小炒基础

- 010 炒锅选择与保养
- 012 常见刀工的运用
- 014 炒法技艺与应用
- 016 火候掌握学问大
- 017 翻勺翻锅的技巧
- 019 常用调味料介绍
- 021 如何炒蔬菜保留更多营养素
- 022 把肉炒得好吃的若干小窍门
- 023 让鱼虾蟹贝鲜而不腥的炒法



PART 2

蔬菜篇：新鲜蔬菜演绎田园风味

- | | |
|-------------|---------------|
| 026 包菜 | 046 花菜 |
| 027 手撕包菜 | 047 草菇花菜炒肉丝 |
| 028 白菜 | 048 西蓝花 |
| 029 炒白菜头 | 049 西蓝花炒火腿 |
| 030 上海青 | 050 土豆 |
| 031 小炒上海青 | 051 回锅土豆 |
| 032 菜心 | 051 酱香腊肠土豆片 |
| 033 远志炒菜心 | 052 茄子 |
| 034 芥蓝 | 053 地三鲜 |
| 035 蒜蓉炒芥蓝 | 054 洋葱 |
| 036 芹菜 | 055 洋葱炒土豆 |
| 037 香芹辣椒炒扇贝 | 056 西红柿 |
| 038 韭菜 | 057 开心果西红柿炒黄瓜 |
| 039 韭菜炒干贝 | 058 白萝卜 |
| 040 蒜薹 | 059 鸡肉炒萝卜 |
| 041 蒜薹炒牛肉 | 060 胡萝卜 |
| 042 菠菜 | 061 胡萝卜炒豆芽 |
| 043 培根炒菠菜 | 062 莴笋 |
| 044 茼蒿 | 063 蒜苗炒莴笋 |
| 045 清炒蒜蓉茼蒿 | |

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 064 | 竹笋 | 080 | 丝瓜 |
| 065 | 辣子竹笋 | 081 | 松仁丝瓜 |
| 066 | 芦笋 | 082 | 冬瓜 |
| 067 | 芦笋扒冬瓜 | 083 | 冬瓜丝炒蕨菜 |
| 068 | 茭白 | 083 | 草菇冬瓜球 |
| 069 | 小白菜炒茭白 | 084 | 南瓜 |
| 070 | 山药 | 085 | 咖喱双椒炒南瓜 |
| 071 | 山药炒秋葵 | 085 | 珍珠南瓜 |
| 072 | 莲藕 | | |
| 073 | 玉竹炒藕片 | | |
| 074 | 辣椒 | | |
| 075 | 海苔小青椒 | | |
| 076 | 黄瓜 | | |
| 077 | 黄瓜炒腊肠 | | |
| 078 | 苦瓜 | | |
| 079 | 黑蒜炒苦瓜 | | |
| 079 | 双菇炒苦瓜 | | |



PART 3

菌豆篇：清新菌豆打造营养飨宴

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 088 | 香菇 | 102 | 四季豆 |
| 089 | 明笋香菇 | 103 | 干煸四季豆 |
| 090 | 草菇 | 104 | 扁豆 |
| 091 | 草菇炒牛肉 | 105 | 扁豆丝炒豆腐干 |
| 091 | 草菇丝瓜炒虾球 | 106 | 豌豆 |
| 092 | 平菇 | 107 | 豌豆玉米炒虾仁 |
| 093 | 黑蒜炒平菇 | 107 | 灵芝豌豆 |
| 093 | 酱炒平菇肉丝 | 108 | 豆角 |
| 094 | 金针菇 | 109 | 虾仁炒豆角 |
| 095 | 鱿鱼炒金针菇 | 109 | 川香豆角 |
| 095 | 金针菇炒肚丝 | | |
| 096 | 茶树菇 | | |
| 097 | 茶树菇炒鸡丝 | | |
| 098 | 杏鲍菇 | | |
| 099 | 盐酥杏鲍菇 | | |
| 100 | 黑木耳 | | |
| 101 | 黄瓜炒木耳 | | |



- 110 豆腐
- 110 豆腐皮
- 111 豆腐干
- 111 腐竹

- 112 三杯豆腐
- 113 香干烩时蔬丁

PART 4

畜肉篇：浓香畜肉变身下饭佳肴

- 116 猪肉
- 118 大豆油清炒肉片
- 119 银耳炒肉丝
- 120 五花肉炒黑木耳
- 121 酸豆角炒猪耳
- 121 小炒猪皮
- 122 干煸麻辣排骨
- 123 怪味排骨
- 124 火腿
- 124 培根
- 125 腊肠
- 125 腊肉
- 126 口蘑炒火腿
- 127 火腿炒鸡蛋
- 128 刀豆炒腊肠
- 129 花生芸豆炒腊肉
- 130 猪肚
- 131 尖椒炒猪肚
- 132 猪肠
- 133 干锅肥肠
- 134 猪肝
- 135 胡萝卜炒猪肝
- 136 猪腰
- 137 人参炒腰花
- 138 猪血
- 139 韭菜炒猪血
- 140 牛肉
- 142 蚝油草菇炒牛柳
- 143 彩椒芦笋炒牛肉
- 144 蚝油牛肉
- 145 蒜香秋葵炒牛肉
- 146 牛肚
- 147 西芹湖南椒炒牛肚
- 148 羊肉
- 150 清凉薄荷炒羊肉
- 151 羊肉片炒小米
- 152 大葱爆羊肉
- 153 葱爆羊肉卷
- 154 羊肚
- 155 尖椒炒羊肚

PART 5

禽蛋篇：爽滑禽蛋制作健康美馐

- 158 鸡肉
- 160 彩椒西蓝花炒鸡片
- 161 山药莴笋炒鸡片



- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 162 | 鸡丝白菜炒白灵菇 | 172 | 鸭肠 |
| 163 | 西蓝花炒鸡脆骨 | 173 | 彩椒炒鸭肠 |
| 163 | 香辣鸡翅 | 173 | 空心菜炒鸭肠 |
| 164 | 鸡心 | 174 | 鸭胗 |
| 165 | 花甲炒鸡心 | 175 | 韭菜花酸豆角炒鸭胗 |
| 166 | 鸭肉 | 176 | 鸡蛋 |
| 167 | 腊鸭 | 177 | 香辣金钱蛋 |
| 167 | 鸭舌 | 178 | 鹌鹑蛋 |
| 168 | 滑炒鸭丝 | 179 | 鹌鹑蛋烧板栗 |
| 169 | 泡椒炒鸭肉 | | |
| 170 | 椒麻鸭下巴 | | |
| 171 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 | | |
| 171 | 韭菜炒腊鸭腿 | | |



PART 6

水产篇：丰腴水产烹饪极致鲜味

- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 182 | 海带 | 198 | 虾 |
| 183 | 洋葱猪皮烧海带 | 199 | 虾仁 |
| 184 | 草鱼 | 199 | 虾米 |
| 185 | 菠萝炒鱼片 | 200 | 咖喱炒虾 |
| 186 | 生鱼 | 201 | 芦笋沙茶酱辣炒虾 |
| 187 | 鲜笋炒生鱼片 | 201 | 陈皮炒河虾 |
| 188 | 鳝鱼 | 202 | 奶油炒虾 |
| 189 | 翠衣炒鳝片 | 203 | 油爆大虾 |
| 189 | 双椒炒鳝丝 | 204 | 濑尿虾 |
| 190 | 鳕鱼 | 205 | 沙茶酱炒濑尿虾 |
| 191 | 四宝鳕鱼丁 | 205 | 小炒濑尿虾 |
| 192 | 甲鱼 | 206 | 螃蟹 |
| 193 | 生爆甲鱼 | 207 | 桂圆炒蟹块 |
| 194 | 鱿鱼 | 208 | 咖喱炒蟹 |
| 195 | 鱿鱼须炒四季豆 | | |
| 195 | 酱爆鱿鱼圈 | | |
| 196 | 墨鱼 | | |
| 197 | 荷兰豆百合炒墨鱼 | | |




跟星级大厨学做 

美味小炒

甘智荣 ◎ 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟星级大厨学做美味小炒 / 甘智荣主编. -- 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5372-6647-5

I. ①跟… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150478 号

跟星级大厨学做美味小炒

GEN XINGJI DACHU XUEZUO MEIWEI XIAOCHAO

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贾燕

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市彩美印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开

印张 13

字数 220 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序 言

民以食为天，我国烹饪历史源远流长，烹饪方法由少渐多，烹饪技艺也由简单到复杂，蒸之鲜美，炒之脆嫩，焖之味浓，炖之醇厚，烤之焦香，炸之酥脆……款款各具特色，风味各异，成就了泱泱中华“烹饪王国”的美誉。

炒是中国传统的烹饪技法，也是使用最广泛的烹调方法之一。早在北魏名著《齐民要术》中就有“炒令其熟”的记载。唐宋时期，炒法在菜肴烹饪中的应用相当普遍，并总结出假炒、生炒、爆炒等技法。明清以后，炒之技法达到了鼎盛，同时又出现了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等十几种炒法。清代的《调鼎集》介绍了1500余例菜品，其中炒菜占了主要篇幅。由此可见，从古到今，炒在烹饪中始终保持着重要的地位。

旺火速成是炒法的基本特点，这使得小炒菜品不但清新软嫩、光润饱满，而且在很大程度上保持了食材的营养成分。不论是清新爽脆的蔬菜、鲜美可口的菌菇，还是嫩滑多汁的肉禽、口感丰腴的海鲜，经过炒法烹饪后，无不成为餐桌上的宠儿，让人垂涎三尺。

炒法虽然烹饪时间短，成菜快，操作相对简单，但是要做出色香味俱全的小炒菜品，同样大有学问。这本《跟星级大厨学做美味小炒》正是让您变身厨房达人、成为小炒高手的宝典。本书以常见的小炒食材为纲，详尽介绍了蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产五大类别、近百种食材的营养成分、保健功效、选购保存、清洗方法、刀工处理和烹饪技巧，列举了百余道小炒菜品的制作方法，手把手教您选购、加工、烹调，让大自然的恩物完成从市场到餐桌的华丽蜕变。本书的每一个菜例均附有精美配图，部分步骤复杂的菜例还附有制作视频，读者朋友只要扫一扫相应的二维码，就能马上观看菜品的烹饪过程，由专业大厨为您支招。

本书共分为六大部分：第一部分为小炒基础篇，比较全面地介绍了烹饪小炒菜品的相关知识。例如：炒锅的选择与保养，不同食材的刀工运用，滑炒、清炒、干炒、软炒、抓炒等炒法技艺的主要特点和操作要领，如何掌握火候，如何翻勺翻锅，各种调味料有何妙用等等。第二部分为蔬菜篇，教您烹饪叶菜类、花菜类、果菜类等以蔬菜为主料的小炒菜品。第三部分为菌豆篇，教您烹饪各种菌菇和豆类小炒。第四部分为畜肉篇，教您烹饪猪、牛、羊肉小炒。第五部分为禽蛋篇，教您烹饪禽肉和蛋类小炒。第六部分为水产篇，教您用藻类和鱼虾蟹贝来制作小炒菜品。

编者相信，这些“干货”一定会让热爱烹饪、喜欢小炒菜品的读者朋友受益匪浅。唯美食不可辜负，现在就来翻阅《跟星级大厨学做美味小炒》，一起享受下厨烹饪的乐趣，领略小炒菜品的诱人魅力吧！

PART 1

小炒基础

- 010 炒锅选择与保养
- 012 常见刀工的运用
- 014 炒法技艺与应用
- 016 火候掌握学问大
- 017 翻勺翻锅的技巧
- 019 常用调味料介绍
- 021 如何炒蔬菜保留更多营养素
- 022 把肉炒得好吃的若干小窍门
- 023 让鱼虾蟹贝鲜而不腥的炒法



PART 2

蔬菜篇：新鲜蔬菜演绎田园风味

- 026 包菜
- 027 手撕包菜
- 028 白菜
- 029 炒白菜头
- 030 上海青
- 031 小炒上海青
- 032 菜心
- 033 远志炒菜心
- 034 芥蓝
- 035 蒜蓉炒芥蓝
- 036 芹菜
- 037 香芹辣椒炒扇贝
- 038 韭菜
- 039 韭菜炒干贝
- 040 蒜薹
- 041 蒜薹炒牛肉
- 042 菠菜
- 043 培根炒菠菜
- 044 茼蒿
- 045 清炒蒜蓉茼蒿
- 046 花菜
- 047 草菇花菜炒肉丝
- 048 西蓝花
- 049 西蓝花炒火腿
- 050 土豆
- 051 回锅土豆
- 051 酱香腊肠土豆片
- 052 茄子
- 053 地三鲜
- 054 洋葱
- 055 洋葱炒土豆
- 056 西红柿
- 057 开心果西红柿炒黄瓜
- 058 白萝卜
- 059 鸡肉炒萝卜
- 060 胡萝卜
- 061 胡萝卜炒豆芽
- 062 莴笋
- 063 蒜苗炒莴笋

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 064 | 竹笋 | 080 | 丝瓜 |
| 065 | 辣子竹笋 | 081 | 松仁丝瓜 |
| 066 | 芦笋 | 082 | 冬瓜 |
| 067 | 芦笋扒冬瓜 | 083 | 冬瓜丝炒蕨菜 |
| 068 | 茭白 | 083 | 草菇冬瓜球 |
| 069 | 小白菜炒茭白 | 084 | 南瓜 |
| 070 | 山药 | 085 | 咖喱双椒炒南瓜 |
| 071 | 山药炒秋葵 | 085 | 珍珠南瓜 |
| 072 | 莲藕 | | |
| 073 | 玉竹炒藕片 | | |
| 074 | 辣椒 | | |
| 075 | 海苔小青椒 | | |
| 076 | 黄瓜 | | |
| 077 | 黄瓜炒腊肠 | | |
| 078 | 苦瓜 | | |
| 079 | 黑蒜炒苦瓜 | | |
| 079 | 双菇炒苦瓜 | | |



PART 3

菌豆篇：清新菌豆打造营养飨宴

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 088 | 香菇 | 102 | 四季豆 |
| 089 | 明笋香菇 | 103 | 干煸四季豆 |
| 090 | 草菇 | 104 | 扁豆 |
| 091 | 草菇炒牛肉 | 105 | 扁豆丝炒豆腐干 |
| 091 | 草菇丝瓜炒虾球 | 106 | 豌豆 |
| 092 | 平菇 | 107 | 豌豆玉米炒虾仁 |
| 093 | 黑蒜炒平菇 | 107 | 灵芝豌豆 |
| 093 | 酱炒平菇肉丝 | 108 | 豆角 |
| 094 | 金针菇 | 109 | 虾仁炒豆角 |
| 095 | 鱿鱼炒金针菇 | 109 | 川香豆角 |
| 095 | 金针菇炒肚丝 | | |
| 096 | 茶树菇 | | |
| 097 | 茶树菇炒鸡丝 | | |
| 098 | 杏鲍菇 | | |
| 099 | 盐酥杏鲍菇 | | |
| 100 | 黑木耳 | | |
| 101 | 黄瓜炒木耳 | | |



- 110 豆腐
- 110 豆腐皮
- 111 豆腐干
- 111 腐竹

- 112 三杯豆腐
- 113 香干烩时蔬丁

PART 4

畜肉篇：浓香畜肉变身下饭佳肴

- 116 猪肉
- 118 大豆油清炒肉片
- 119 银耳炒肉丝
- 120 五花肉炒黑木耳
- 121 酸豆角炒猪耳
- 121 小炒猪皮
- 122 干煸麻辣排骨
- 123 怪味排骨
- 124 火腿
- 124 培根
- 125 腊肠
- 125 腊肉
- 126 口蘑炒火腿
- 127 火腿炒鸡蛋
- 128 刀豆炒腊肠
- 129 花生芸豆炒腊肉
- 130 猪肚
- 131 尖椒炒猪肚
- 132 猪肠
- 133 干锅肥肠
- 134 猪肝
- 135 胡萝卜炒猪肝
- 136 猪腰
- 137 人参炒腰花
- 138 猪血
- 139 韭菜炒猪血
- 140 牛肉
- 142 蚝油草菇炒牛柳
- 143 彩椒芦笋炒牛肉
- 144 蚝油牛肉
- 145 蒜香秋葵炒牛肉
- 146 牛肚
- 147 西芹湖南椒炒牛肚
- 148 羊肉
- 150 清凉薄荷炒羊肉
- 151 羊肉片炒小米
- 152 大葱爆羊肉
- 153 葱爆羊肉卷
- 154 羊肚
- 155 尖椒炒羊肚

PART 5

禽蛋篇：爽滑禽蛋制作健康美馐

- 158 鸡肉
- 160 彩椒西蓝花炒鸡片
- 161 山药莴笋炒鸡片



- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 162 | 鸡丝白菜炒白灵菇 | 172 | 鸭肠 |
| 163 | 西蓝花炒鸡脆骨 | 173 | 彩椒炒鸭肠 |
| 163 | 香辣鸡翅 | 173 | 空心菜炒鸭肠 |
| 164 | 鸡心 | 174 | 鸭胗 |
| 165 | 花甲炒鸡心 | 175 | 韭菜花酸豆角炒鸭胗 |
| 166 | 鸭肉 | 176 | 鸡蛋 |
| 167 | 腊鸭 | 177 | 香辣金钱蛋 |
| 167 | 鸭舌 | 178 | 鹌鹑蛋 |
| 168 | 滑炒鸭丝 | 179 | 鹌鹑蛋烧板栗 |
| 169 | 泡椒炒鸭肉 | | |
| 170 | 椒麻鸭下巴 | | |
| 171 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 | | |
| 171 | 韭菜炒腊鸭腿 | | |



PART 6

水产篇：丰腴水产烹饪极致鲜味

- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 182 | 海带 | 198 | 虾 |
| 183 | 洋葱猪皮烧海带 | 199 | 虾仁 |
| 184 | 草鱼 | 199 | 虾米 |
| 185 | 菠萝炒鱼片 | 200 | 咖喱炒虾 |
| 186 | 生鱼 | 201 | 芦笋沙茶酱辣炒虾 |
| 187 | 鲜笋炒生鱼片 | 201 | 陈皮炒河虾 |
| 188 | 鳝鱼 | 202 | 奶油炒虾 |
| 189 | 翠衣炒鳝片 | 203 | 油爆大虾 |
| 189 | 双椒炒鳝丝 | 204 | 濑尿虾 |
| 190 | 鳊鱼 | 205 | 沙茶酱炒濑尿虾 |
| 191 | 四宝鳊鱼丁 | 205 | 小炒濑尿虾 |
| 192 | 甲鱼 | 206 | 螃蟹 |
| 193 | 生爆甲鱼 | 207 | 桂圆炒蟹块 |
| 194 | 鱿鱼 | 208 | 咖喱炒蟹 |
| 195 | 鱿鱼须炒四季豆 | | |
| 195 | 酱爆鱿鱼圈 | | |
| 196 | 墨鱼 | | |
| 197 | 荷兰豆百合炒墨鱼 | | |





STIR-FRY

常用调味料介绍

P019-020

翻勺翻锅的技巧

P017-018

火候掌握学问大

P016

炒法技艺与应用

P014-015

常见刀工的运用

P012-013

炒锅选择与保养

P010-011



PART 1

小炒基础

味蕾很苛刻！

烹饪过程中任何偷工减料都能被它觉察到。

味蕾很单纯！

只需细心一点，耐心一点，就能将它俘获。

一起来学习小炒基础知识，

用心做出满足自己味蕾的美味小炒。

