

Aishangchufang
爱上厨房



喷香

炒菜

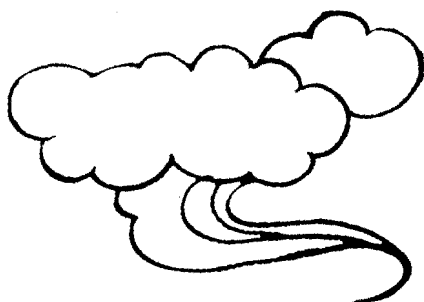
炒是我国众多烹调方法之一，可分为滑炒、生炒、软炒、抓炒、熟炒、爆炒、干炒、水炒等。每一种炒法又有它的独到之处和操作技巧。书中对炒的技法作了分门别类地说明，每一种炒法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细地剖析，并举菜肴实例 200 多种。只要熟读领悟，照本操作，便可炒出可口的菜品。

牛国平 班建英◎主编

剖析炒法技巧

精做美味炒菜

爱上厨房



喷香炒菜

Penxiang Chaocai

牛国平 班建英/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

喷香炒菜/牛国平,班建英主编. -北京:北京科学技术出版社,2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 喷… II. ①牛… ②班… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123679 号

喷香炒菜——爱上厨房

主 编:牛国平 班建英

责任编辑:王 藏

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中华美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

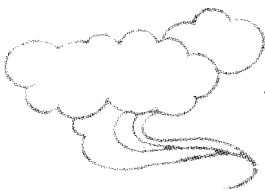
ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要



本书作者集二十多年的烹调经验，对烹调方法之一——炒做了详细地分类，将它共分为滑炒、生炒、软炒、抓炒、熟炒、爆炒、干炒、水炒八种。每一种炒法均从选料、刀工、火候、调味等几个关键步骤作了详细的剖析，并举菜肴实例230多种。只要熟读领悟，便可照本操作，做出可口的菜品。

本书适合烹饪初学者及家庭主妇之用，对提高在职厨师烹技很有帮助，还可作为烹饪学校辅助教材。

目 录

一、滑炒技法及菜例

滑炒的方法	(1)	滑炒虾丝	(18)
滑炒菜的特点	(1)	香芒虾球	(19)
滑炒的操作关键及注意 事项	(1)	什锦虾仁	(20)
滑炒菜肴实例	(4)	辣根蚝油牛柳	(21)
鱼香鲜贝	(4)	鸡丝银芽	(22)
银芽里脊丝	(5)	韭菜鸡丝	(23)
韭黄银丝	(6)	牡丹鸡片	(24)
松仁鱼米	(7)	椿芽鸡丁	(25)
沙茶鸡片	(8)	太极鸡脯	(26)
滑炒鳝丝	(9)	雪里藏蛟	(27)
荠菜里脊	(10)	飘香鲜辣里脊	(28)
辣根蚝油仔鸡	(11)	锦绣兔丝	(29)
腰果虾仁	(12)	泡椒炒鸡丁	(30)
青豆虾仁	(13)	豌豆鱼米	(31)
鲜奶虾仁	(14)	滑炒果味肉丝	(32)
大方虾仁	(15)	锦绣银鱼	(33)
椿芽虾仁	(16)	滑炒双菇肉片	(34)
三仁辣酱鸡丁	(17)	滑炒鸭肉片	(35)
		滑炒鲈鱼条	(36)

二、生炒技法及菜例

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 生炒的方法 | (37) | 生炒干肠掐菜 | (48) |
| 生炒菜的特点 | (37) | 生炒西芹丝 | (49) |
| 生炒的操作关键及注意 | | 素炒茭白丝 | (50) |
| 事项 | (37) | 生炒茄丝 | (51) |
| 生炒菜肴实例 | (41) | 生炒桃仁白菜 | (52) |
| 青椒土豆丝 | (41) | 青椒冬瓜片 | (53) |
| 生炒肉丝 | (42) | 生炒海米油菜 | (54) |
| 海米丝瓜 | (42) | 尖椒炒鸡皮 | (55) |
| 生炒陈皮鸡翅 | (43) | 生炒嫩小排 | (56) |
| 生炒蚝油青椒 | (44) | 孜然羊肉片 | (57) |
| 生炒酸辣北瓜 | (45) | 豆豉苦瓜 | (58) |
| 生炒红白萝卜丝 | (46) | 三色银芽 | (59) |
| 香葱羊肉片 | (47) | | |

三、软炒技法及菜例

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 软炒的方法 | (60) | 桂花蟹肉 | (66) |
| 软炒菜的特点 | (60) | 翡翠鱼淖 | (67) |
| 软炒菜的操作关键及 | | 软炒红果泥 | (68) |
| 事项 | (60) | 番茄甜黄 | (69) |
| 软炒菜肴实例 | (66) | 番茄山药泥 | (70) |

软炒虾茸	(71)	翡翠鸡粥	(78)
软炒青豆鲜贝	(72)	芙蓉蟹黄	(79)
软炒豆腐	(73)	鱼子鸡淖	(80)
软炒雪花鱼	(74)	雪花鸡淖	(81)
软炒奶味鸡茸	(75)	蛋黄凤梨泥	(82)
果味土豆泥	(76)	椰奶凤脯	(83)
软炒鲜奶	(77)	炒桂花干贝	(84)
三不粘	(77)	什锦土豆泥	(85)

四、抓炒技法及菜例

抓炒的方法	(86)	抓炒大虾	(96)
抓炒菜的特点	(86)	抓炒鸡丝	(97)
抓炒的操作关键及注意		抓炒牛柳	(98)
事项	(86)	抓炒腰花	(99)
抓炒菜肴实例	(91)	抓炒鸭脯	(100)
抓炒鱼	(91)	抓炒豆腐	(101)
抓炒鱼片	(92)	抓炒肉条	(102)
抓炒鱼条	(93)	抓炒鳝段	(103)
抓炒羊肉	(94)	抓炒香肠	(104)
抓炒里脊	(95)	抓炒鲜贝	(105)

五、熟炒技法及菜例

熟炒的方法	(106)	红柿茄子	(120)
熟炒菜的特点	(107)	赛螃蟹	(121)
熟炒的操作关键及注意		桂花粉丝	(122)
事项	(107)	牛肝菌回锅肉	(123)
熟炒菜肴实例	(110)	粉皮炒河虾	(124)
大盘海鲜回锅肉	(110)	芦笋炒鸭舌	(125)
三椒肥肠条	(111)	土豆粉炒羊肉丝	(126)
豆条熏肉片	(112)	香豉辣耳片	(127)
五酱花肉片	(113)	香菜炒鸡血	(128)
咖喱回锅肉	(114)	香菜根回锅肉	(129)
酸菜回锅肉	(115)	蛋黄茄丝	(130)
香辣鸡翅中	(116)	鱼香剥皮翡翠	(131)
豉香鸭掌	(117)	桂花海蜇	(132)
回锅肥鸭	(118)	牡丹芙蓉	(133)
尖椒炒臭干子	(119)		

六、爆炒技法及菜例

爆炒的方法	(134)	爆炒菜肴实例	(139)
爆炒菜的特点	(134)	爆炒鱼丁	(139)
爆炒的操作关键及注意		爆炒空心菜秆	(140)
事项	(134)	爆炒三仁肉丁	(141)

酱香兔肉丁	(142)	凤梨牛柳	(154)
爆炒苦瓜鸭	(143)	爆炒腐乳肉	(155)
精美素小炒	(144)	酱香羊肉	(156)
香辣墨鱼仔	(145)	爆炒豆瓣鸡丁	(157)
爆炒腰花	(146)	爆炒鸡腿	(158)
爆炒猪肝	(147)	爆炒凤梨鸭脯	(159)
香辣脆肚	(148)	爆炒西芹圆葱	(160)
爆炒带片	(149)	尖椒腊肠	(161)
爆炒鱿鱼卷	(150)	爆炒虾片	(162)
爆炒山椒凤衣	(151)	腊肠金钱肚	(163)
爆炒鸭肠	(152)	三色豉香肉丝	(164)
苦瓜肉丝	(153)		

七、干炒技法及菜例

干炒的方法	(165)	干炒鲜鱿丝	(172)
干炒菜的特点	(165)	干炒牛肉丝	(173)
干炒的操作关键及注意 事项	(166)	干煸鸡腿	(174)
干炒菜肴实例	(169)	干煸玉米粒河虾	(175)
干炒鸡纵	(169)	干煸豆角鸭	(176)
干炒土豆丝	(170)	干煸孜然牛肉丝	(177)
干炒冬瓜丝	(171)	干炒鸡丝	(178)
		干炒肉丝	(179)

干炒鬼伞	(180)	干炒基围虾	(186)
干炒鳝丝	(181)	芽菜肉末虾	(187)
干煸脆肠	(182)	豉香回锅鸡	(188)
干炒肉蟹	(183)	干煸藕丝	(189)
干炒冬笋丝	(184)	干炒平菇	(190)
干炒素鳝丝	(185)		

八、水炒技法及菜例

水炒的方法	(191)	水炒鱼片	(195)
水炒菜的特点	(191)	水炒鸡蛋	(195)
水炒的操作关键及注意 事项	(191)	水炒虾仁	(196)
水炒菜肴实例	(194)	水炒蛎黄	(197)
水炒青豆鸡米	(194)	马齿苋水炒蛋	(198)

滑炒技法及菜例

滑炒的方法

所谓滑炒，是将经过上浆的小型原料，先投入温油锅中滑散至熟呈白色时，倒入漏勺内沥油，再用少量油在旺火上急速翻炒，最后对入味汁或勾水粉芡成菜的方法。



滑炒菜的特点

用这种方法制成的菜肴特点是：色调素雅亮丽，口感滑嫩柔软，味道鲜美浓香。常见的菜例有腰果鱼丁、银芽里脊丝、松仁鱼米、青豆虾仁、滑炒鸭肉片、滑炒虾片、滑炒鸡丝、青椒里脊丝、双冬鸡杂、滑炒虾丝、滑炒银丝长鱼、滑炒鲳鱼片等。

滑炒的操作关键及注意事项

为使滑炒菜达到所要求的颜色，必须注意以下几个环节：

1. 原料选择

用于滑炒菜的原料有一定的讲究，其主料适宜选用质地鲜嫩的动物性原料，如鸡脯肉、鲜鱼肉、虾仁、猪瘦肉、兔腿肉、鸽脯肉等。要求色泽鲜亮、洁净，柔软且富有弹性，无淤血、斑点、无骨、无异味。配料要选用色泽鲜亮、脆嫩爽口的竹笋、银芽、木耳、香

菇、黄瓜、尖椒、柿子椒等。

2. 刀工处理

滑炒菜对原料加工成形的要求较高，必须用去皮、拆骨、剥壳的净料，并加工成薄片、丝、条、丁、粒或直接用小型的整料（如虾仁之类）。刀工处理必须做到粗细均匀、薄厚一致、长短相等、大小适宜，且无藕断丝连之现象，以确保成菜的形态美观。值得注意的是，配料的改刀务必小于主料，以便突出主料，否则会喧宾夺主。

3. 腌渍入味

这是制作滑炒菜肴的步骤之一，目的是使原料在加热前就具有一定的基本味道，并初步解除原料的不良气味。方法是将改刀后的原料放入碗中，加适量料酒、葱姜汁、精盐、味精拌匀，腌渍5分钟左右。值得注意的是：调味品的用量和腌渍时间要适度。否则，会使主料失去本身的鲜味，从而丧失滑炒菜应有的特点。

4. 调蛋白浆

蛋清放入碗中，先用筷子搅打，再加入精盐、味精、湿淀粉或干淀粉，调匀成蛋白浆。调浆时切忌将浆搅上劲，否则会使浆不易挂在原料表面。浆中也不能存有粉粒，因粉粒会附在原料表面，当原料入油滑制时，便会造成脱浆，影响成菜质量。另外，加入的淀粉要适量，如太多则吃不出主料的鲜嫩；太少又使主料干瘪不饱满，失去营养成分。

5. 原料上浆

将腌渍入味的原料放入调好的蛋白浆内，用手轻轻抓拌均匀，然后加入少许食用油（500克主料加油25克），使原料在滑油时易分散。抓拌时动作宜轻、慢，勿使主料断碎。特别一提的是：含水分较多的原料（如鲜贝、鱼片等）上浆后应在调至0℃的冰箱中置放5~10分钟，让其吸收水分，使浆与主料牢牢地粘结在一起，避免主料滑油时发生脱浆。

6. 浆料滑油

净锅上火烧热，用少许油滑锅后，再加入适量的油烧到三至五

成熟，下入浆好的主料，用手勺轻轻滑散至熟并呈白色时捞出；入配料滑一下，倒入漏勺内沥油。滑油时应注意以下几点：

1) 将炒锅洗净、烧热，用油滑锅后再加油进行烹制。否则，原料下入后易粘锅底，出现黑色斑点，影响菜肴色泽。

2) 制作滑炒菜肴用的油，以化猪油、精炼油、色拉油为最佳；未用过的植物油一定要事先烧透，否则会影响菜肴的香气，甚至会产生大量的泡沫溢出锅外，造成烫伤或失火事故。

3) 掌握油温至关重要。原料投入油锅后，油温应始终保持在三成热以上、五成热以下。因为低于三成热的油温，会使原料脱浆，失去上浆的意义，同时也会使油浑浊；而高于五成热的油温，则会使主料粘在一起或使原料表面变得脆硬，致使原料失去柔软、鲜嫩的特点。

4) 配料滑油至刚断生即可，时间不可太长，长了会影响菜肴的色泽和口感。

7. 回勺成菜

锅留底油上火烧热，下葱、姜、蒜炝锅后，兑入鲜汤、精盐、味精、白糖烧沸，用湿淀粉汁勾芡，倒入滑油的主料和配料，颠翻均匀，淋明油推匀，即可装盘。此过程要注意以下几点：

1) 操作迅速，翻勺自如，一气呵成。

2) 卤汁不能过稠或过稀，否则，达不到滑炒菜肴的质量要求。

3) 翻勺次数不可太多，以卤汁紧裹原料即可。

4) 尾油的加入要适量。

以上所述只是制作滑炒菜的基本环节和技法，在具体操作时可灵活掌握。例如：可运用多种调味料如沙茶酱、辣椒酱、蚝油等制成不同风味的滑炒菜；配料也可不滑油，如采用焯水或煸炒的方法；回勺成菜时也可采用兑汁芡的方法，即将某道菜所用调料、汤汁、粉汁事先在碗中兑制出来。

滑炒菜肴实例

鱼香鲜贝

原料

鲜贝200克，黄瓜、水发香菇各50克，泡辣椒15克，白糖30克，醋20克，精盐5克，味精3克，鸡蛋清2个，干淀粉20克，料酒5克，鲜汤100克，酱油10克，葱白8克，生姜5克，蒜仁瓣10克，湿淀粉汁少许，香油、色拉油各适量。

制法

1. 将鲜贝沥干水分放入碗里，加料酒、精盐腌入味后，放入预先用蛋清、味精、干淀粉制成的蛋白浆内，搅拌均匀，再加少许食用油调匀，在0℃的冰箱中放置5分钟。
2. 将黄瓜去籽、水发香菇去蒂，分别切成1厘米见方的丁；葱白切成葱花；蒜瓣剁成米；生姜去皮，斩成末；泡辣椒剁成茸。
3. 在炒锅内加色拉油，上火烧至五成热，投入浆好的鲜贝滑散捞出；下入黄瓜丁、香菇丁过油，倒在漏勺内沥油，待用。
4. 锅留底油上火，放蒜米、姜末、泡椒茸煸出香味和红油，烹料酒，掺鲜汤、酱油、白糖、醋、精盐、味精，沸后勾湿淀粉汁，倒入鲜贝、黄瓜丁、香菇丁，颠翻均匀，使汁紧裹原料，撒葱花，

淋香油推匀，出锅盛盘即成。

特点

色泽红亮，鲜贝细嫩，鱼香味浓。

银芽里脊丝

原料

猪里脊1条（约300克），绿豆芽200克，鸡蛋清2个，精盐4克，味精2克，白糖5克，鲜汤100克，葱白10克，蒜瓣5克，香油，湿淀粉各适量，色拉油300克，料酒少许。

制法

1. 蛋清入碗，用筷子打溲后，加入精盐、味精、湿淀粉拌匀成蛋白浆；猪里脊切细丝，用少许精盐、味精、料酒拌匀腌渍一会儿，入蛋白浆内轻轻抓匀，待用。
2. 将绿豆芽掐去两头，留用中段，即成银芽；蒜瓣切片；葱白切细丝；用鲜汤、精盐、味精、白糖、湿淀粉兑成味汁。
3. 净炒锅内加色拉油，上火烧至三成热时，下入浆好的里脊丝滑炒至熟并呈洁白色时捞出；再下入银芽滑油后，倒漏勺内沥油。
4. 锅复上火，留底油烧热，放葱丝、蒜片爆香，倒入味汁烧沸，放里脊丝、银芽快速翻拌均匀，淋香油，出锅装盘即可。

特点

色泽洁白，咸鲜滑嫩。

韭黄银丝

原料

嫩韭黄150克，鸡脯肉200克，优质大红枣4个，鸡蛋清1个，干淀粉15克，水淀粉25克，精盐4克，味精3克，高汤100克，料酒15克，葱末10克，香油10克，色拉油100克（约耗75克）。

制法

1. 把韭黄择洗干净，沥去水分，改刀切成3厘米长的段；鸡脯肉先片成大薄片，再改切成3厘米长的细丝，放入碗内，加入少许料酒、精盐抓两下，放鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆，备用。

2. 将红枣用开水泡10分钟至软后，顺长向切成两半，去核后围于盘的周围；净锅放入色拉熟油上火，待油烧至四成热时，下入鸡丝滑出，沥油。

3. 锅留底油上火，下入葱末略炒，放入韭黄炒变色，调入精盐、味精，添入高汤，勾入水淀粉，下入鸡丝翻匀，淋入香油，出锅装于围有大枣的盘中即可。

特点

色泽分明，口感嫩鲜爽口。

松仁鱼米

原料

鲜鱼肉200克，松子仁75克，青豆50克，精盐5克，味精3克，白糖10克，醋适量，料酒5克，鸡蛋清2个，干淀粉20克，鲜汤75克，湿淀粉25克，葱白10克，生姜5克，熟猪油200克（实耗50克），香油、食用油各少许。

制法

1. 将鲜鱼肉洗净，沥干水分，先用坡刀片成0.3厘米的厚片，再切成条，最后切成绿豆大小的粒状；葱白切小丁；生姜去皮剁成末。
2. 将鱼米放入碗内，放料酒、精盐腌入味，再放入用鸡蛋清、干淀粉、味精调成的蛋白浆，抓拌上劲，放少许食用油拌匀，使鱼米互不粘连；用鲜汤、精盐、味精、白糖、醋、湿淀粉兑成碗汁。
3. 炒锅上火，放熟猪油烧至三成热时，放松子仁炸至金黄焦脆后捞出，待油温升高到五成热时，下入上浆的鱼米滑散至熟，倒在漏勺内沥油。
4. 炒锅随底油上火，爆香葱丁、姜末，放青豆略炒，倒入鱼米和碗汁推匀，待收汁亮油，放油炸松子仁、青豆，淋香油，颠翻均匀，盛盘即成。

特点

鱼米洁白滑嫩，松子金黄焦脆，味道鲜美可口。