

回家吃饭 “码” 上有菜



8 分钟做好 快捷小炒菜



即扫即看
川香辣子鸡

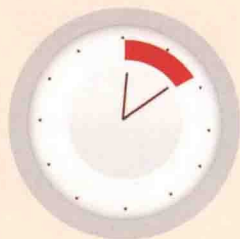
229 道开胃下饭的家常小炒

400 多种新鲜、营养、家常的食材

只需 8 分钟，让您轻松玩转绝色小炒

随书附赠全套烹饪视频二维码

回家吃饭 “码” 有菜



8 分钟做好 快捷小炒菜



甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

8分钟做好快捷小炒菜 / 甘智荣主编. — 重庆 :
重庆出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-229-10571-6

I. ①8… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第246519号

8分钟做好快捷小炒菜

BAFENZHONG ZUOHAO KUAIJIE XIAOCHAOCAL

甘智荣 主编

责任编辑: 刘 喆

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化 • Violet

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 200千

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10571-6

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

丛书序



PREFACE

对于一个爱生活的人而言，食物早已不再是简单的果腹之物，它已日渐成为品味生活的载体。然而我们这里说的品味，并不是饭来张口那么简单，麻辣鲜香、清新绵密的滋味享受仅仅是这种品味中的一个元素罢了，重要的还是我们亲身体验制作美食的乐趣，那情景，想起来，不论何时回味，都不会褪色。

当然，一盘好菜肴，带给我们的除了美味，也应该有暖心与健康。但是，工作时觥筹交错间的大鱼大肉，对于我们来说，已经不再是营养的供给站，而渐渐成为身体的负担。所以，我始终认为，菜这个东西，只有在家做、在家吃，才能让人安心，才能吃出健康来。

也许家里的厨房很窄小，一看就可以看到尽头，但是就是在这小小的天地里，在锅碗瓢盆的叮当声中，烹饪出了可以牵动所有人心弦的美味，那就是家的味道。这份家常美味烹制起来也十分简单，一份凉拌菜肴只需要6分钟；一碟小炒，8分钟即可搞定；一盘营养蒸菜，10分钟就可以上桌；一盘浓香烩菜只需15分钟就能做好，全看做菜的人有没有那份将平淡生活调理得多姿多彩的决心了。

本套书即着眼于这样轻便省时的菜肴，分为《6分钟做好清爽凉拌菜》《8分钟做好快捷小炒菜》《10分钟做好营养蒸菜》《15分钟做好美味烩菜》，谈论的不仅仅是美味的凉拌菜、小炒、蒸菜、烩菜，更有厨房里美丽短暂的烟火气息，餐桌上一次又一次的欢乐相聚，力求让每个人有所得、有所享！

只要花一点小心思，花一点点时间，就可将健康美味迅速搬上自家餐桌。当我们围坐餐桌时，暖暖的光线洒下来，时光也会慢下来，生活也将越品越有滋味，何乐而不为呢！



FOREWORD

前言

每个地方、每个人烹饪食物的方式，其实都是一种文化。炒就是中国饮食文化中最有烟火气息的一种烹饪方法，热热闹闹、丰丰富富，蕴含着人们最深切的期盼和情感。对于客居他乡的朋友来说，小炒也是舌尖上的乡愁，他们将自己的满腹相思融入家乡的小炒，催出独属家乡的味道，口口皆是回忆；对于那些单纯喜欢美食的朋友来说，却又是另一种火热香浓的舌尖享受了。

每当日落西山，倦鸟回巢之时，也到了我们晚餐的时间了，这个时候来两个美味香浓的小炒，往往让人食指大动，似乎一天的疲劳都可以瞬间消失了。想必在闲暇时间，不少吃货朋友们也在家复制无数次小炒了吧，那么，你有没有觉得自家炒出的茄子始终不像菜馆中那样油光发亮、紫得让人心动？这小炒肉比起湘菜饭馆里的，味道似乎怎么也不够？这就涉及到小炒的精髓，需要我们细细琢磨了！

如果你是勤勤恳恳的上班族，为了增加下班后的休闲时间，你可能会选择回家之前在常常经过的小店来份菜肴，解决掉自己的晚餐，这样一来，来自晚餐时的家庭温馨也往往与你失之交臂。因此，有效缩短烹炒时间，让家人欢聚在一起，分享每天的幸福点滴，便是对上班族们的一大挑战。

《8分钟做好快捷小炒菜》就是要提供这样轻便省时的烹饪方法，分享了包括蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产的数百道经典小炒菜，绝对能够带领你充满信心地踏入厨房，解决没有充裕时间下厨的烦恼，让你在忙碌之中也能带给家人美味享受。

工作忙碌的朋友们，还在为繁琐的烹调而困扰吗？那么，翻开本书，简单快捷地制作出那缱绻在味蕾之间的香浓火热滋味吧！

Part 1

美味小炒菜的入门秘籍

- 002 想要炒好菜，刀工很重要
- 004 美味小炒用锅指南
- 005 炒菜基础调料——油、盐的选择
- 006 巧用小炒调料
- 008 留住营养，美味不减
- 010 小炒香味升级五法

Part 2

清甜炒蔬菜

- 013 醋熘白菜
- 014 腰果葱油白菜心
- 015 香菇扒生菜
- 015 椒油小白菜
- 016 油豆腐包菜
- 017 胡萝卜丝炒包菜
- 017 蒜香豉油菜心
- 018 笋菇菜心
- 019 松仁菠菜
- 019 蒜香虾米菠菜
- 021 酥豆炒空心菜
- 022 腊八豆炒空心菜
- 023 油麦菜炒香干

CONTENTS

目录





CONTENTS

- | | |
|--------------|-------------|
| 024 上海青扒鲜蘑 | 041 荔枝番茄炒丝瓜 |
| 025 韭菜炒核桃仁 | 043 松仁丝瓜 |
| 026 素炒香菇西芹 | 044 丝瓜烧花菜 |
| 027 西芹藕丁炒姬松茸 | 045 蚝油丝瓜 |
| 027 芹菜豆皮干 | 046 南瓜香菇炒韭菜 |
| 028 糖醋花菜 | 047 西芹炒南瓜 |
| 028 咖喱花菜 | 047 胡萝卜玉米笋 |
| 029 虾米豆豉炒西葫芦 | 049 榨菜炒白萝卜丝 |
| 029 芦笋金针 | 050 萝卜干炒青椒 |
| 031 豆角烧茄子 | 050 炒牛蒡胡萝卜丝 |
| 032 彩椒茄子 | 051 干煸土豆条 |
| 033 葱椒莴笋 | 051 黄瓜炒土豆丝 |
| 034 彩椒炒黄瓜 | 052 鱼香土豆丝 |
| 035 黄瓜炒木耳 | 053 醋熘土豆丝 |
| 035 川味酸辣黄瓜条 | 054 素炒三丁 |
| 036 黑蒜炒苦瓜 | 055 姜丝红薯 |
| 037 苦瓜炒马蹄 | 055 番茄炒山药 |
| 038 杏仁苦瓜 | 057 马蹄玉米炒核桃 |
| 039 芥蓝炒冬瓜 | 058 辣油藕片 |
| 040 冬瓜烧香菇 | 059 糖醋藕片 |
| 041 番茄炒洋葱 | 060 糖醋菠萝藕丁 |

Part 3

可口炒菌豆

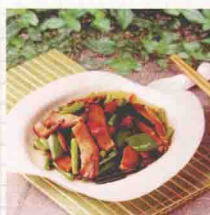
- | | |
|-------------|-----------|
| 062 荷兰豆炒香菇 | 064 椒麻四季豆 |
| 063 荷兰豆炒胡萝卜 | 065 鸳鸯豆角 |

CONTENTS

- | | |
|--------------|--------------|
| 065 黄油豌豆炒胡萝卜 | 081 宫保豆腐 |
| 067 豌豆炒玉米 | 082 山楂豆腐 |
| 068 豌豆炒口蘑 | 083 胡萝卜炒木耳 |
| 069 韭菜虾米炒蚕豆 | 085 鱼香金针菇 |
| 070 芹菜炒黄豆 | 086 香菇苋菜 |
| 071 小白菜炒黄豆芽 | 087 枸杞芹菜炒香菇 |
| 071 胡萝卜丝炒豆芽 | 087 菠菜炒香菇 |
| 072 醋香黄豆芽 | 089 蟹味菇炒小白菜 |
| 073 黄豆芽炒莴笋 | 090 木耳莴笋炒白玉菇 |
| 074 辣炒香干 | 091 蘑菇藕片 |
| 075 酱炒黄瓜白豆干 | 093 酱爆茶树菇 |
| 077 松子豌豆炒干丁 | 094 番茄炒口蘑 |
| 078 豆腐干炒苦瓜 | 095 玉米粒炒杏鲍菇 |
| 078 扁豆丝炒豆腐干 | 095 鱼香杏鲍菇 |
| 079 豆皮炒青菜 | 096 双菇争艳 |
| 079 青椒炒油豆腐 | |

Part 4 美味炒畜肉

- | | |
|------------|-------------|
| 099 尖椒回锅肉 | 103 茶树菇炒五花肉 |
| 100 回锅肉炒木耳 | 103 包菜炒肉丝 |
| 101 香干回锅肉 | 104 西芹黄花菜肉丝 |
| 102 芋仔烧五花肉 | 105 肉末西芹胡萝卜 |





CONTENTS

- | | |
|-------------|-------------|
| 107 干煸芹菜肉丝 | 123 韭菜炒猪血 |
| 108 芦笋口蘑炒肉丝 | 125 肉末尖椒烩猪血 |
| 109 白菜木耳炒肉丝 | 126 豌豆炒牛肉粒 |
| 111 蒜薹木耳炒肉丝 | 127 牛肉炒鸡蛋 |
| 112 肉末豆角 | 127 南瓜炒牛肉 |
| 113 韭菜花炒肉丝 | 129 黑椒苹果牛肉粒 |
| 113 口蘑炒火腿 | 130 菠萝炒牛肉 |
| 115 西芹炒油渣 | 131 草菇炒牛肉 |
| 116 荷兰豆炒猪肚 | 132 红烧牛肚 |
| 117 西葫芦炒肚片 | 133 蒜薹炒牛舌 |
| 117 西芹白果炒肚条 | 134 魔芋烧牛舌 |
| 119 猪肝炒花菜 | 135 回锅牛筋 |
| 120 青椒炒肝丝 | 135 香菜炒羊肉 |
| 121 菠菜炒猪肝 | 136 松仁炒羊肉 |
| 122 芹菜炒猪皮 | 137 酱爆大葱羊肉 |
| 122 丝瓜炒猪心 | 138 孜然羊肚 |
| 123 韭黄炒腰花 | |

Part 5

喷香炒禽蛋

- | | |
|-------------|------------|
| 140 鸡丁炒鲜贝 | 145 白灵菇炒鸡丁 |
| 141 鸡丝豆腐干 | 145 腰果炒鸡丁 |
| 142 鸡丁萝卜干 | 146 青椒炒鸡丝 |
| 143 花菜炒鸡片 | 147 香菜炒鸡丝 |
| 144 咖喱鸡丁炒南瓜 | 148 茭白鸡丁 |



CONTENTS

- | | |
|-------------|-------------|
| 149 干煸麻辣鸡丝 | 166 洋葱炒鸭胗 |
| 151 歌乐山辣子鸡 | 167 彩椒炒鸭肠 |
| 152 香辣鸡翅 | 168 空心菜炒鸭肠 |
| 153 板栗枸杞炒鸡翅 | 169 双菇炒鸭血 |
| 154 泡椒鸡脆骨 | 171 永州血鸭 |
| 154 双椒炒鸡脆骨 | 172 葱爆鸭心 |
| 155 麻辣鸡爪 | 172 酸萝卜炒鸭心 |
| 155 尖椒炒鸡心 | 173 辣炒鸭舌 |
| 156 酱爆鸡心 | 174 椒盐鸭舌 |
| 157 胡萝卜炒鸡肝 | 175 椒麻鸭下巴 |
| 157 酸豆角炒鸭肉 | 176 西瓜翠衣炒鸡蛋 |
| 159 酸辣魔芋烧鸭 | 177 萝卜干肉末炒蛋 |
| 160 玉米炒鸭丁 | 177 胡萝卜炒蛋 |
| 161 彩椒黄瓜炒鸭肉 | 179 海鲜鸡蛋炒秋葵 |
| 163 滑炒鸭丝 | 180 玉米炒鸡蛋 |
| 164 蒜薹炒鸭片 | 181 鸭蛋炒洋葱 |
| 164 蒜薹炒鸭胗 | 181 茭白木耳炒鸭蛋 |
| 165 鸭胗炒上海青 | 182 韭菜炒鹌鹑蛋 |
| 165 榨菜炒鸭胗 | |





CONTENTS

Part 6 鲜美炒水产

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 184 | 菠萝炒鱼片 | 207 | 西芹木耳炒虾仁 |
| 185 | 辣子鱼块 | 208 | 丝瓜炒虾球 |
| 186 | 糟熘鱼片 | 209 | 猕猴桃炒虾球 |
| 187 | 木耳炒鱼片 | 209 | 韭菜炒河虾 |
| 187 | 黑蒜啤酒烧鱼块 | 211 | 豉香花甲 |
| 188 | 菜心炒鱼片 | 212 | 花甲炒鸡心 |
| 189 | 酱烧八爪鱼 | 213 | 蛤蜊炒毛豆 |
| 189 | 青椒兜鱼柳 | 213 | 姜葱炒血蛤 |
| 190 | 芝麻带鱼 | 214 | 泰式肉末炒蛤蜊 |
| 191 | 五彩鲳鱼丝 | 215 | 莴笋炒蛤蜊 |
| 193 | 干烧鳝段 | 216 | 葫芦瓜炒蛤蜊 |
| 194 | 绿豆芽炒鳝丝 | 217 | 丝瓜炒蛤蜊肉 |
| 195 | 竹笋炒鳝段 | 217 | 韭菜炒干贝 |
| 196 | 响油鳝丝 | 218 | 魔芋丝香辣蟹 |
| 197 | 豉椒墨鱼 | 219 | 桂圆蟹块 |
| 198 | 姜丝炒墨鱼须 | 221 | 美味酱爆蟹 |
| 198 | 芦笋腰果炒墨鱼 | 222 | 百合鲍片 |
| 199 | 小鱼花生 | 223 | 鲍丁小炒 |
| 199 | 椒盐银鱼 | 225 | 扇贝肉炒芦笋 |
| 201 | 糖醋鱿鱼 | 226 | 姜葱生蚝 |
| 202 | 鱿鱼炒三丝 | 227 | 清炒生蚝 |
| 203 | 干煸鱿鱼丝 | 227 | 葱姜炒蛰子 |
| 204 | 鲜鱿鱼炒金针菇 | 228 | 蛰子炒芹菜 |
| 205 | 桂圆炒海参 | 229 | 辣椒炒螺片 |
| 206 | 西芹腰果虾仁 | 230 | 姜葱炒花螺 |
| 207 | 虾仁炒豆角 | | |



Part 1

美味小炒菜的 入门秘籍

对于很多人来说，小炒代表的就是家的味道。下班之后或闲暇之时，可以恣意地走进自己的小厨房，在这个温馨的小天地里『排兵布阵』，为家人准备一桌热气腾腾的小炒菜，相信是很多人的心愿了。但是，想要迅速快捷地烹任出兼顾营养的小炒美味，并不是一件人人都擅长的事了。那么，从本章开始，我们一起来了解小炒的秘诀吧。相信吗？只要∞分钟，你也可以迅速做出惊艳家人的火热美味，彻底征服家人的胃！





想要炒好菜，刀工很重要

很多人认为切菜是最不重要的一道工序，其实不然，切得一手好菜，不仅决定烹饪的难易程度，而且在一定程度上还会影响菜肴的营养价值。所以做菜有秘方，切菜有技巧，做好菜从“切”开始。

切法是菜肴切制中最根本的刀法。根据原料的性质和烹调要求，可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切、片等七种方法。

直切：一般的直切法是左手按稳原料，右手操刀。切的时候，刀垂向下，既不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去。一般干脆性原料都是采用直刀切法，如竹笋、茼蒿、鲜藕、萝卜、黄瓜、白菜、土豆等。

直切时要注意，第一，左右手要有节奏地配合；第二，左手中指关节抵住刀身向后移动，移动时要保持同等距离，不要忽快忽慢、偏宽偏窄，使切出的原料形状均匀、整齐；第三，右手操刀运用腕力，落刀要垂直，不偏里偏外；第四，右手操刀时，左手要按稳原料。

推切：推切的刀法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一切推到底，不再向回拉。推切主要用于质地较松散、用直刀切容易破裂或散开的原料，如叉烧肉、熟鸡蛋等。

拉切：拉切刀法是刀与原料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如豆皮、海带、鲜肉等。

锯切：锯切刀法是推切和拉切刀法的结合，锯切是比较难掌握的一种刀法。锯切刀法是刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉。这样一推一拉像拉锯一样向下切把原料切断。

锯切原料时，第一，刀运行的速度要慢，着力小而匀；第二，前后推拉刀面要笔直，不能偏里或偏外；第三，切时左手将原料按稳，不能移动，否则会大小薄厚不匀；第四，要用腕力和左手中指合作，以控制原料形状和薄厚。

锯切刀法一般用于把较厚无骨而有韧性的原料或质地松软的原料切成较薄的片形，如用于涮肉的羊肉片、牛肉片等。

铡切：铡切的方法有两种，一种是右手握刀柄，左手握住刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握刀柄提起，

使刀柄高于刀的前端，左手按住刀背，使刀口按在原料上，用刀压切下去。

使用铡切刀法时，第一，刀要对准所切的部位，并使原料不能移动，下刀要准；第二，切的时候要迅速敏捷，用力均匀。

铡切刀法一般用于处理带有软骨、细小骨或体小、形圆易滑的生料和熟料，如鸡、鸭、鱼、蟹、花生米等。

滚切：滚切刀法是左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀即将原料滚动一次。根据原料滚动的姿势和速度来决定切成片或块。一般情况是滚得快、切得慢，切出来的是块；滚得慢、切得快，切出来的是片。这种滚切法可切出多样的块、片，如滚刀块、菱形块、梳子块等。

用滚刀切法时，左手滚动原料的斜度要掌握适中，右手要紧跟着原料滚动掌握一定的斜度切下去，保持大小薄厚等均匀。

滚刀切法多用于圆形或椭圆形脆性蔬菜类原料，如萝卜、莴笋、黄瓜、茭白等。

片：片的刀技也是处理无骨韧性原料、软性原料，或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。就是用片刀把原料片成薄片。施刀时，一般都是将刀身放平，正着（或斜着）进行工作。由于原料性质不同，方法也不一样。大体有推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片、锯刀片和抖刀片等六种技法。



美味小炒用锅指南

磨刀不误砍柴工，炒菜的工具也是非常重要的。如果能在炒菜之前就把相应的工具准备好，就能避免手忙脚乱，减少对成菜质量的影响。

铁锅：传统的铁锅因为不含有其他特殊的化学物质，在烹饪的过程中不会产生不宜食用的溶出物，即使有铁离子溶入到食物中，人在食用后也可以吸收铁元素，用于合成血红蛋白，因此用铁锅炒菜做饭有利于防止缺铁性贫血。同时铁锅十分坚固耐用、受热均匀，在加热方面效果出众。但普通的铁锅极易生锈，而铁锈若不小心被人体摄入会对肝脏产生损害。所以，铁锅在使用的时候一定要注意保养，用完之后清洗干净，擦干水分，最好再抹上一层油。

不锈钢锅：相比铁质炒锅，不锈钢锅的重量虽轻一些，但坚固程度不会打折扣，可以说达到了热量、重量与质量三者的平衡。除此之外，不锈钢锅不宜生锈，而且不会藏污



纳垢，在清洗的时候能够大大降低工作量，时常清洁并且方法得当的话，锅体能够长时间保持精美外观。不锈钢锅的保温效果较差，冬季使用不锈钢锅烹饪的食物若不立即食用的话，会在很短的时间内变成残羹冷炙。

合金锅：合金材质的炒锅多数为铝合金制品，还有少数的钛合金产品。由于合金技术的发展，时

下市面上的合金锅产品在材质上均对锅体表面进行了充分的氧化，因此在安全指标上是完全经得起考验的。相反，合金锅由于带有许多附加技术，能避免不锈钢制品和铁制品锅的一些缺点，使其在性能上处于两者均衡的地位，既不会有明显的优势，但同时也不存在一些恼人的缺陷。

麦饭石炒锅：麦饭石炒锅使用纯天然的麦饭石材质制成，由于这种材质富含多种元素，因此在进行炖煮的时候，能够溶出钾、铁、镁、锰、碘等微量元素和矿物质，长期食用可以促进人体生理代谢功能，有益于人的身体健康。同时，这种材质可以吸走菜肴中不纯正的异味，可以长时间保鲜，并且还具有轻盈、油烟少、不粘性能突出的特点。

炒菜基础调料——油、盐的选择

炒菜往往需要比较高的温度，尤其是爆炒。油脂在高温下会发生多种化学变化，而油烟是这种变化的最坏产物之一。油烟中的丙烯醛具有强烈的刺激性和催泪性，人体吸入会刺激呼吸道，引发咽炎、气管炎、肺炎等。油烟附在皮肤上，会影响皮肤的正常呼吸。油烟还是诱发肺癌的风险因素，与诱发糖尿病、心脏病等也可能有关。日常炒菜所需的温度是 180°C ，实际上是无须冒烟之后才下菜的。

烹调时，油烟什么时候开始产生，与油的烟点密切相关。烟点是指油开始明显冒烟的温度，一般来说，烟点越低的油，越不耐热，越不适合高温烹调。油的烟点跟其精炼程度和脂肪酸的组成有关。通常情况下，油的精炼程度越低，多不饱和脂肪酸含量越高，其烟点越低。

我国市面上常见的烹调油有花生油、大豆油、玉米油、茶籽油、葵花籽油、调和油等。日常炒菜应该首选耐热性较好的花生油和茶籽油。

但要注意的是，要在油烟还没有明显产生的时候，就把菜放进去。葵花籽油、大豆油和玉米油等富含多不饱和脂肪酸的油脂耐热性相对较差，如果用来炒菜，一定要控制好炒菜温度，筷子插入有气泡时就赶紧把菜放入，并尽量缩短炒菜时间。这

类油可用于极短时间炆锅、炖菜、煎蛋、蒸菜、做汤和各种非油炸面点等。由于调和油是由多种油混合而成，其烟点不好确定，但也不建议爆炒。

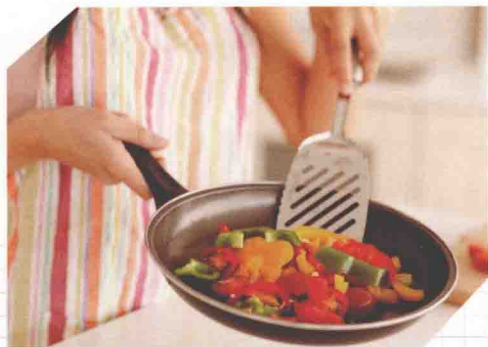
盐作为菜肴的重要调料之一，什么时候放盐可以让菜肴更入味？

烹调前先放盐的菜肴：烧整条鱼或者炸鱼块时，在烹制前，先用适量的盐腌渍再烹制，有助于咸味的渗入。

在刚烹制时就放盐的菜肴：做红烧肉、红烧鱼时，肉、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

熟烂后放盐的菜肴：肉汤、骨头汤、蹄膀汤等荤汤，在熟烂后放盐调味，这样才能使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。

烹制快结束时放盐的菜肴：烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，应在全部煸炒透时放盐，这样炒出来的菜肴嫩而不老，营养损失少。



巧用小炒调料

调味是菜肴最后成熟的技术关键之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色、香、形俱好的佳肴。

/ 调味的根据 /

(1) 因料调味 新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，其本身具有特殊鲜味，调味不应过量，以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如不鲜的鱼、虾、牛羊肉及内脏类，调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品，诸如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等。

本身无特定味道的原料，如海参、鱼翅等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求施以相应的调味品。

(2) 因菜调味 每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于多味菜肴，必须分清味的主次，才能



恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的以鲜香为主，还有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

(3) 因时调味 人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代

谢状况有关。例如在冬季，由于气候非常寒冷，因而喜用浓厚肥美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

(4) 因人调味 烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的恰当概括。

(5) 调料优质 原料好而调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴风味。优质调料还有一个含义，就是烹制什么地方的菜肴，应当用该地的著名调料，这样才能使菜肴风味足具。比如川菜中的水煮肉，其中要用四川郫县的豆瓣酱和汉源的花椒，这样做出来的味道就非常正宗。