

金版

简单食材，常见调料，一双巧手，就这么三炒两炒，就能变换出各式家常小炒，不用去餐厅，在家就能轻松做出美味佳肴。即便你是小试牛刀的初学者，没有做饭经验，也能做得有模有样、有滋有味。



164
道清爽素小炒

348
道美味炒肉炒蛋

147
道鲜美炒水产

周华主编

众口能调

好吃易做 家常小炒

营养美味





好吃易做 家常小炒

周华 主编



國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做家常小炒 / 周华主编 .—北京 : 中国华侨出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5113-3105-2

I. ①好… II. ①周… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287025 号

好吃易做家常小炒

主 编: 周 华

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 兰 瑞

封面设计: 凌 云

文字编辑: 李翠香

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 320 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3105-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



家常烹调三十六计，旺火快炒最为普及，小炒最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国老百姓的餐桌上，小到亲友小聚，大到婚丧嫁娶，素小炒、肉小炒、荤素搭配炒，都必不可少。一道道精致可口的美味热炒也最让人念念不忘，比起山珍海味，这些日常餐桌上的滋味小炒更让离家在外的人惦记到心痒痒，想到就忍不住口水直淌，有一种大吃特吃的冲动。一道可口的家常小炒，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品尝美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常小炒，不仅可以让你在朋友聚会中大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

在所有的食材中，我们都知道，蔬菜对于人们的日常饮食非常重要，蛋类和肉类营养丰富，能使人体更耐饥饿，帮助身体变得强壮，水产海鲜更是味道鲜美，营养价值极高，但是，怎样才能使素食保有更多的营养价值不流失而又使其鲜嫩可口？怎样炒蛋才能嫩而不生？肉类怎么炒才最好吃？不同肉类的烹调方法有何不同？烹调水产时怎样调味和控制火候才能体现出其鲜味？

以上问题你都可以在本书中找到答案。《好吃易做家常小炒》精选了600多道最家常、最为人们所喜欢的小炒，无论是清爽怡人的炒田园鲜蔬、越嚼越香的肉小炒，还是鲜美诱人的炒水产，甚至是油亮可口的炒饭炒面，都应有尽有。所选的菜例皆为简单菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，

有滋有味。其中的厨房攻略，不仅告诉你做小炒更美味的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做得更加得心应手。更为难能可贵的是，每道菜都标明制作时间、参考成本，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，我们对于家常小炒的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的问题给予了直观的介绍，指导你为亲朋好友健康配膳，让你和亲友吃得更合理、更健康。

不用去餐厅，在家里即可轻松做出丰盛美食。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能烹调出一道道看似平凡、却大有味道的家常小炒，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录

第一部分

百变小炒



002 炒蔬菜的若干个小窍门
003 怎样炒蔬菜营养损失少
004 炒鸡蛋的窍门
005 炒肉时怎样勾芡

006 炒肉的调料、配菜与技巧
007 水产怎样炒才好吃
008 如何做出美味的炒饭、炒面、炒粉

第二部分

素菜小炒



012
松仁玉米
西红柿炒玉米
四色蔬菜丁
013
枸杞炒玉米
玉米炒芹菜
014
清炒玉米笋
玉米炒葡萄干
015
小芹菜土豆丝
炒不烂子
尖椒土豆丝
016
多味土豆丝
洋葱炒土豆
剁椒炒土豆丝

017
土豆炒蒜薹
口味土豆片
黄蘑炒土豆片
018
女士小炒
荷兰豆金针菇
019
鱼露炒什菇
青豆炒滑子菇
020
辣炒蘑菇
扎辣椒炒姬菇
芹菜炒蘑菇
021
莴笋香菇
蚝油鸡腿菇

022
徽式双冬
鲍汁草菇
023
牛肝菌扒菜心
尖椒炒牛肝菌
皱皮椒牛肝菌
024
油吃花菇
金针菇炒三丝
025
乌椒野山菌
蚝汁扒群菇
026
爆炒鲜山菌
草菇炒雪里蕻
027
草菇炒笋

土豆炒四季豆
028
豆豉香干毛豆
香菇炒豆腐丝
茯苓豆腐
029
烧虎皮豆腐
西芹炒豆腐干
030
麻婆豆腐
青椒臭干
031
农家豆腐
韭菜炒豆腐
032
蒜苗豆腐干
西红柿豆腐泥

033

干椒炒花菜

香菇烧花菜

素炆花菜

034

香辣贡菜

干椒炆萝卜

红椒萝卜丝

035

胡萝卜烩木耳

金菇鸡毛菜

036

胡萝卜炒茭白

三椒炒芦荟

037

辣炒冬笋

芥菜炒冬笋

038

红枣炒竹笋

鱼香笋丝

039

炒腐皮笋

清炒芦笋

040

湘西小山笋

酸菜炒脆笋

041

辣椒笋衣

辣炒竹笋

042

尖椒炒彩玉

乡味湘笋

043

酸菜炒粉皮

酸菜炒粉条

044

芦笋扒冬瓜

火龙果黄金糕

045

咸菜炒尖椒

红椒小炒菜薹

046

小瓜炒茶树菇

XO酱爆生菜梗

蒜炒包菜

047

西芹炒胡萝卜

炒大蒜须

048

莴笋炒木耳

甜蜜四宝

哈密瓜炒芦笋

049

西兰花面筋

菠萝炒苦瓜

050

辣味茭白

彩椒木耳山药

051

片片枫叶情

大刀苦瓜

052

雪里蕻炒苦瓜

雪里蕻炒蚕豆

053

雪里蕻香干

酸辣藕丁

乳香香芹脆藕

054

回锅莲藕

香辣藕条

055

炆炒蕨菜

如意蕨菜蘑

056

素回锅肉

琥珀冬瓜

057

烧椒麦茄

京扒茄子

058

蒜香茄子

蒜炒茄丝

059

尖椒炒茄片

小葱黑木耳

大葱爆木耳

060

豆豉炒南瓜

南瓜炒百合

双椒炒嫩瓜

061

百合南瓜

白果炒南瓜

062

蒜蓉木耳菜

清炒娃娃菜

063

芥蓝炒核桃仁

白菜头炒芥蓝

064

白果烩三珍

辣油莖蓝

065

腐乳空心菜

清炒益母草

腊八豆炒菜梗

066

芥菜青豆

芽菜炒四季豆

干煸四季豆

067

湘间小炒

蒜蓉四棱豆

068

白果炒五鲜

板栗炒西芹

069

西芹炒双果

西芹炒百合

070

黄豆炒香芹

香炒西芹百合

双菌烩丝瓜

071

丝瓜滑子菇

鸡油丝瓜

072

清炒菜心

豆腐皮炒菜心

073

雀巢杂菜丁

鲜桃炒山药



074

拔丝香蕉

葱油炒芋头

075

家常芋头

家乡炒芋头

076

蘑菇炒圣女果

西红柿炒茭白

077

香菇蚝油菜心

鱼香柚皮

078

辣味干豆角

清炒空心菜

腐竹花生芹菜

079

胡萝卜炒豆芽

木瓜炒银芽

080

南瓜炒洋葱

洋葱炒芦笋

081

双椒洋葱圈

辣包菜

082

炆炒包菜

辣爆包菜

083

泡椒炒包菜

农家手撕包菜

084

糖醋包菜

椒丝包菜



第三部分

炒蛋与炒肉



086

牛奶炒蛋清

马介休炒蛋

087

臊子蛋

木耳炒蛋

苦瓜炒蛋

088

桂花炒粉丝

韭黄炒鸡蛋

089

酸菜木耳鸡蛋

缤纷青豆炒蛋

090

五彩炒蛋丝

柴鸡蛋炒鱼子

091

蛋白炒海鲜

剁椒炒鸡蛋

092

百合炒蛋角

皮蛋炒鱼丁

093

蛋丝银芽

094

虾仁炒蛋

蛋白炒苦瓜

095

四季豆炒鸡蛋

尖椒豆豉炒蛋

096

泰国椒炒花蛋

虾皮青椒鸡蛋

097

辣椒金钱蛋

辣味香蛋

098

贡菜炒蛋柳

099

西班牙奄列

辣椒粉炒蛋

100

玉米炒蛋

蛋白炒玉米

101

芹菜叶饼

玉米炒火腿肠

102

胡萝卜炒蛋

芙蓉西红柿

103

鸡肉炒玉米

金沙玉米

104

彩椒腊肠

青椒肉末

105

避风塘炒茄盒

贵妃火龙果

菜心炒肉

106

黄瓜炒火腿

黄瓜炒皮蛋

107

香芹肉丝

水芹炒肉丝

108

关东小炒

仔姜炒肉丝

香辣肉丝

109

大葱炒肉丝

湘味肉丝

肉丝炒干蕨菜

110

酸白菜炒肉丝

111

腌白菜炒猪肉

酸豆角炒肉末

112

开胃豆角肉末

酸菜笋炒肉末

酸菜小竹笋

113

苦尽甘来

雪里蕻肉末

蒜苗肉末

114

红三剁

红椒蒜薹肉丝

坛子菜炒肉末

115

酸豆角肉末



韭黄肉丝

榨菜肉丝

116

黄花菜炒瘦肉

蒜苗小炒肉

爆炒五花肉

117

台湾小炒

肉末炒豆嘴

小炒乳黄瓜

118

井冈山豆皮

土豆小炒肉

西红柿肉片

119

黑木耳炒肉

榄菜肉碎小瓜

雪菜豆芽炒肉

120

洋葱炒肉

家常小炒肉

茭白肉片

121

湘西小炒肉

眉州辣子

122

红椒木耳炒肉

茶香干炒肉

香炒茶树菇

123

蒜苗回锅肉

干盐菜回锅肉

回锅肉

124

干豇豆回锅肉

干笋炒肉

125

咕嚕肉

糖醋咕嚕肉

鸡腿菇烧肉丸

126

春笋枸杞肉丝

芽菜炒杭椒

127

肉末炒脆笋

圆白菜炒肉末

鸡蛋韭黄肉丝

128

尖椒炒削骨肉

野生竹耳炒肉

剁椒炒肉丝

129

芹菜炒肉

芥蓝木耳炒肉

130

韭菜炒腐竹

风味肉碎木耳

山药炒腊肉

131

年糕炒腊肉

腊肉炒蒜薹

一品酥腊肉

132

酸豆角炒腊肉

胡萝卜干腊肉

窝头炒腊肉

133

蒜薹熏干腊肉

莴笋炒腊肉

咸肉炒马蹄

134

乡村腊肉藜蒿

藜蒿炒腊肉

135

山野菜炒腊肉

蕨菜炒腊肉

苦瓜炒腊肉

136

茶树菇炒腊肉

脆笋炒腊肉

湘笋炒腊肉

137

冬笋腊肉

苦笋炒腊肉

熏菌腊肉

138

蒜苗炒腊肠

三色腊味

139

荷兰豆炒腊味

韭菜薹炒咸肉

140

香芹炒腊肉

腊肉蒜苗炒年糕

西芹炒熏肉

141

折耳根炒腊肉

小炒猪蹄

野山椒脆猪蹄

142

过桥排骨

糖醋排骨

143

蛋炒排骨

水蜜桃排骨

144

阿香婆炒排骨

京味排骨

辣炒脆骨

145

茶树菇炒肚丝

莴笋烧肚条

双笋炒猪肚

146

荷蹄炒肚片

蒜香汁爆爽肚

147

滑子菇炒爽肚

萝卜干炒肚丝

小炒肚片

148

洋葱炒猪肝

青椒炒猪肝

149

胡萝卜炒猪肝

白菜炒猪肝

150

瓦片猪肝

面皮炒猪肝

151

韭菜洋葱猪肝

冬瓜炒腰片

川炆腰片

152
泡椒脆腰条
尖椒炒腰丝
153
山珍炒腰花
虾仁炒猪腰
猪腰豌豆片
154
杜仲腰花
嫩姜爆腰丝
炒腰片
155
豆香炒肉皮
香辣猪皮
炒猪血丸子
156
酱辣椒炒猪杂
银芽炒心丝
红椒炒猪肺
157
野山椒炒脆耳
小炒顺风耳
158
辣味小炒脆骨
峨家猪拱
云南瓜炒猪舌
159
萝卜炒肥叉
洋葱叉烧
160
泡椒炒大肠
湘味生爆脆肠
香炒大肠
161
普洱茶香肠
冬笋片炒香肠
干辣椒炒香肠

162
葡国肠炒包菜
豉油皇大肠
163
巴国肥肠丝
白菜梗炒香肠
蚕豆火腿
164
黄花菜牛肉丝
莴笋牛肉丝
165
杭椒牛肉丝
火爆牛肉丝
166
洋葱牛肉丝
167
牛肉苹果丝
芹菜牛肉
小炒牛肉
168
香茅牛仔粒
干爆小排骨
169
大蒜牛肉粒
豌豆牛肉粒
麦香牛肉
170
蛋黄牛肉菜心
小米椒剝牛肉
171
西湖鸳鸯牛肉
蜀香小炒牛肉
双椒炒牛肉
172
辣炒卤牛肉
泡菜牛肉
173
双菇滑牛肉

哈密瓜炒牛肉
荔枝牛肉
174
酒香牛肉
生炒酱牛腩
175
丝瓜炒牛肉片
酱炒肥牛
176
铁板牛肉
爆炒牛干巴
177
香炒腊牛肉
烟笋炒腊牛肉
火爆腊牛肉
178
黑椒牛肉卷
滑菇牛骨髓
荷兰豆炒肥牛
179
铁板牛肠
菠萝牛仔骨
小炒牛肉丸
180
山椒爆炒牛柳
蒜苗炒腊牛肉
181
茄干炒牛肉

开胃双椒牛腩
家乡小炒牛肉
182
香辣锅酥牛柳
蒜薹炒牛柳丝
杭椒炒牛柳
183
黑椒炒牛柳粒
辣爆牛柳丝
184
茶树菇爆牛柳
南瓜牛柳
鸡腿菇牛柳
185
青南瓜炒牛柳
青豆角炒牛柳
山椒爆牛柳
186
牛柳炒蒜薹
蚝油卤蹄筋
香辣牛蹄筋
187
小炒金牛筋
泡椒蹄筋
香菇煨蹄筋
188
牛肚炒香菇



香辣牛肚
189
芹香牛肚
小炒牛肚
小炒鲜牛肚
190
牛百叶炒白勺
豆豉牛肚
191
小炒羊肉
香芹炒羊肉
192
洋葱爆羊肉
小炒黑山羊
双椒炒羊肉
193
小土豆羊排
叫花羊排
椒丝羊排
194
川香羊排
蒜苗羊肉
老干妈羊腰
195
芝麻饼炒羊肉
红椒炒黑山羊
洋葱炒羊肉
196
双椒炒羊肉末

197
爆炒羊肚丝
198
葱爆羊肉
青瓜炒羊片
驴肉炒竹笋
199
腰果鸡丁
西芹腰果鸡丁
腰果鸡脯肉
200
芽菜碎米鸡
神仙馋嘴鸡
川东风味鸡
201
咸鱼鸡粒芥蓝
腐乳鸡
202
鸡丝炒黄花菜
五彩鸡丝
菱角炒鸡片
203
银杏鸡脆
澳门咖喱鸡
玉米炒鸡肉
204
新疆大盘鸡
西兰花炒鸡块

205
山城辣子鸡
鸡翅小炒
板栗烧鸡翅
206
碧螺春鸡柳
竹筒椒香鸡
207
鸡胗三圆
奇妙鸡脆骨
美极跳跳骨
208
小瓜炒鸡脆骨
香果鸡软骨
小炒鸡节骨
209
尖椒炒鸡肝
蘑菇炒肾球
春笋炒鸡肾
210
泡椒鸡胗
酸豆角炒鸡杂
211
干椒爆子鸡
香辣孜然鸡
巴蜀飘香鸡
212
农家尖椒鸡
双菇滑鸡柳
鲜芒炒鸡柳
213
香辣鸡翅
炒鸡翅
小炒鸡腿肉
214
姜葱爆生鸭
锅巴美味鸭

215
尖椒爆鸭
芹香鸭脯
松香鸭粒
216
葱爆鸭舌
鲜芦笋炒鸭舌
泡椒鸭舌
217
核桃鸭胗球
洋葱爆鸭心
火爆鸭杂
218
爆炒鸭丝
湘西雷打鸭
茭白炒鸭肫
219
老干妈炒鸭肠
小炒鸭肠
小炒鹅肠
220
尖椒鹅肠
三色鹅肠
清炒鹅肠
221
大蒜爆鹅肠
鹅肝炒蚝豉
泰式炒鹅肉
222
酸豆角炒鸽脯
香辣炒乳鸽
223
银杏炒鹌鹑丁
鲜锅兔
224
辣椒炒兔丝
陈皮干椒兔肉





第四部分

鲜美炒水产



226

七彩炒鱼丝

227

骨香桂花鱼

炒三丁

湘味火焙鱼

228

水豆豉爆鲜鱼

小炒鱼丁

229

鱼虾争艳

鲜百合嫩鱼丁

230

香味带鱼

生炒海斑鱼

231

红豆鳝鱼

湖南小炒鱼

泰式辣味香炒鱼

232

家常福寿鱼

秘制香辣鱼

松仁鱼米卷

233

芹王熘青鱼

鱼皮菜心

234

白辣椒炒鱼子

四方炒鱼丁

235

荷兰豆炒鱼片

蛋白鱼丁

236

白辣椒炒腊鱼

丝瓜炒鱼嘴

237

草菇烩鱼丸

沙姜葱爆八爪鱼

238

百灵菇炒鱼丝

酸豆角煸鲫鱼

239

风味鱼头

芥蓝炒银雪鱼

菜梗鹅肠鱼

240

小鱼花生

椒丝河鱼干

蚕豆冬菜炒鱼干

241

洋葱炒鱿鱼

辣炒鱿鱼

242

双椒炒鲜鱿

松茸炒鲜鱿

243

泡萝卜炒鲜鱿

豉油鱿鱼筒

244

苦瓜炒鲜鱿

南瓜墨鱼丝

245

荷兰豆炒墨鱼

辣爆鱿鱼丁

墨鱼炒鸡片

246

酱爆墨鱼仔

黑椒墨鱼片

247

豉椒炒鲜鱿

京式煎炒鲍鱼仔

荷兰豆腿菇炒东山鲍

248

椒香鲜鳝

富贵虾爆鳝

辣烩鳝丝

249

锅巴鳝鱼

酒城辣子鳝

250

芹菜炒鳝鱼

迷路鳝丝

251

宫灯鳝米

豉椒鳝鱼片

三色鳝丝

252

香辣核桃炒鳝片

老干妈炒鳝片

香辣鳝丝

253

大碗酸辣芋粉鳝

双椒马鞍鳝

254

金针菇炒鳝丝

茶树菇炒鳝丝

255

泡椒鳝鱼

蜀香烧鳝鱼

256

腊八豆香菜炒鳝鱼

芹菜炒鳝片

蒜香小炒鳝背丝

257

杭椒鳝片

双椒盘龙鳝

口味鳝片

258

妥甸炒水鱼

甲鱼烧鸡

259

蒜苗甲鱼

黄山毛峰泥鳅

干煸泥鳅

260

韭菜薹焖泥鳅

竹香泥鳅

261

蒜皇咖喱炒海虾

262

五仁粒粒香

海贝腊肉炒虾干

263

韭菜炒鲜虾

海鲜炒满天星

264

花豆炒虾仁

双味大虾

冬瓜炒基围虾
265
雪菜炒虾仁
水晶虾仁
西湖小炒
266
爆珊瑚虾球
甜粟蜜豆炒虾腰
267
草菇虾仁
椒盐虾仔
268
韭菜薹炒虾仁
鲜蚕豆炒虾肉
269
什锦笋片
烧肉豆芽炒虾
270
松仁爆虾球
韭菜银芽炒河虾
干炒百合腰豆

271
油爆虾
飘香虾仁
鬼马海鲜盏
272
金瓜虾仁
豌豆萝卜炒虾
273
姜葱炒花蟹
咖喱炒蟹
274
避风塘辣椒炒蟹
蒜沙炒辣蟹
蒜子葱油生爆肉蟹
275
香橙辣子蟹
金牌口味蟹
276
澳门津白炒小蚌
云南小瓜炒珊瑚蚌

277
鼎上清炒蟹粉
避风塘炒红蟹
278
葱姜炒蟹
青竹腐乳炒蟹
野山菌炒鲜贝
279
八卦鲜贝
香芹鲜虾北极贝
280
香港仔爆鲜贝
菜心葱段炒虾蛄
炒纽西兰青口
281
泰式肉碎炒蛤蜊
口味蛤蜊
282
泡白菜炒花甲
姜葱炒花甲

283
鸡腿菇烧牛蛙
泡椒牛蛙
284
避风塘烧牛蛙
鸡腿菇爆海参柳
京式爆海参
285
珊瑚炒雪蛤
台式辣炒圣子皇
葱爆野山菌螺片
286
春秋田螺
豉椒炒蛭子
287
老干妈泰椒炒螺片
香菜梗爆螺片
288
豉香天梯炒螺片
彩椒炒素螺
双椒富贵螺

第五部分

香炒饭面粉



290
印尼炒饭
青豆炒饭
291
三文鱼炒饭
泰皇炒饭
292
什锦炒饭
干贝蛋炒饭
海鲜炒饭
293
西式炒饭

松子玉米饭
294
福建海鲜炒饭
扬州炒饭
295
西湖炒饭
鱼丁炒饭
296
碧绿蟹子炒饭
干贝蛋白炒饭
297
鳕鱼蛋包饭

银芽炒蛋面
298
肉丝炒面
三丝炒蛋面
299
一番炒面
牛扒炒鸡蛋面
300
大肠炒手擀面
广东炒面
301
什锦炒面

干贝焖伊面
302
海鲜炒乌冬
303
台式炒面
素鸡炒菠汁面
304
带子拌菠菜粉
三丝炒米粉
305
腌肉螺丝粉
南瓜炒米粉

第一部分

百变小炒



● 家常烹调三十六技，旺火快炒最为普及，小炒最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国老百姓的餐桌上，不论何时，素小炒、肉小炒、荤素搭配炒，都必不可少，还有各式炒饭、炒粉、炒面，无一不是人们喜爱的食品。我们在此将为大家介绍各种小炒的实用窍门，让入厨者现学现用，为日常餐膳增添美味。





炒蔬菜的若干个小窍门

1 如何炒青菜

炒冻青菜前不用化冻，可直接放进烧热的油锅里，这样炒出来的菜更可口，维生素损失也少得多。



切青菜最好用不锈钢刀，因为维生素C最忌接触铁器。菜下锅以前，用开水焯一下，可除去苦味。炒熟的青菜不能放太长时间，3小时后维生素C几乎全部被破坏。

炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出来的菜，会影响其爽脆度。

2 炒菜放盐注意事项

如果用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，必须在放菜前下盐，因为花生油中可能含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒出来的菜更可口，开始应少放些盐，菜炒熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油炒，则应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。

3 炒菜放牛奶的神奇功效

炒菜时，如果调味料放多了，加入少许牛奶，能调和菜的味道。

炒花菜时，加入1匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。

4 哪些蔬菜在炒前要简单处理

白萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩味会明显减少。菠菜在开



水中焯烫后再炒，可去苦涩味和草酸。

黄花菜中含有秋水仙碱，进入人体内会被氧化成二秋水仙碱，有剧毒。因此，黄花菜要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。

5 如何炒出色泽美观的蔬菜

冷冻过的洋葱放入清水中浸泡，可使洋葱复鲜。切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄，质地脆嫩，美味可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。



炒莲藕时，往往容易变黑，若能边炒边加些清水，就会保持成品洁白。

将冻土豆放入冷水中浸泡，然后放入加了1汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再进行炒制，这样土豆就没有怪味了。炒土豆时，要待变色后再加盐升温；否则，土豆会形成硬皮的汁液与油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

在1千克的温水中，加入25克糖，放入洗切好的蘑菇泡12小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇浸入了糖液，炒出来味道更鲜美。



怎样炒蔬菜营养损失少

1 蔬菜买回家后不要马上整理

人们习惯把蔬菜买回来后马上就整理。然而，卷心菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的豆荚都是活的，它们的营养物质仍在向食用部分，如叶球、笋、豆粒运输，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。整理以后，营养容易损失，菜的品质下降。因此，不打算马上炒的蔬菜不要立即整理。



2 蔬菜不要先切后洗

对于很多蔬菜，人们习惯先切后洗，其实这样做并不妥。这种做法加速了营养素的氧化和可溶性物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。

正确的做法是：把叶片摘下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅。至于花菜，洗净后，只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切；因为刀切时，肉质花梗团会弄得粉碎而不成形；而肥大的主花茎当然要用刀切开。



3 炒菜时要用旺火快炒

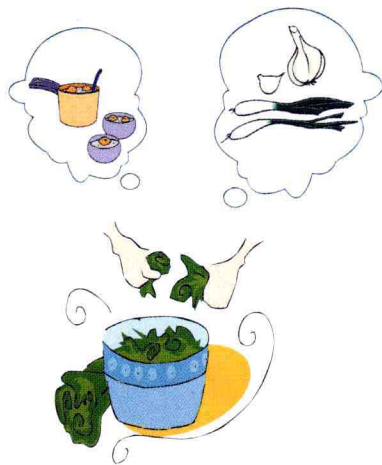
炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯了，要么不烧油锅，一烧油锅必然弄得油烟弥漫。实际上，这样做是有害的。炒菜时最好将油温控制在 200℃ 以下，使蔬菜放入油锅时无爆炸声，避免脂肪变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。炒菜时用旺火快炒营养素损失少，炒的时间越长，营养素损失就越多。

4 味精要出锅前才放

炒蔬菜时，应等到出锅前再放入味精。因为味精在常温下不易溶解，在 70℃ ~ 90℃ 时溶解最好，鲜味最足，而且味精长时间处于高温状态会有毒素分解出来。

5 勾芡也有讲究

炒菜时常常用淀粉勾芡，使汤汁浓厚，淀粉糊包围着蔬菜，有保护维生素 C 的作用。原料表面因裹上一层淀粉，避免与热油直接接触，所以减少了蛋白质的变性和维生素的损失。蔬菜常用的是玻璃芡，也就是水要多一些，淀粉少一些，而且要用淋芡，这样就不会太厚了。



炒鸡蛋的窍门

1 怎样炒鸡蛋熟而不老，嫩而不生

鸡蛋一定要顺着同一个方向打。

蛋液尽量打散，这样炒出的蛋体积才会较大。打蛋时，要用筷子慢慢搅拌，如果太用力，蛋液起泡会失去原有的弹性。



打好的蛋液中加入适量的水再打匀，凉水或温水都可以，这样可以有效减少蛋液遇热油后的收缩，不会炒老、炒硬、干瘪。

蛋液中加入少许白砂糖，可以提高蛋白热变性的凝固温度，延缓蛋白的老化，而且砂糖的保水性可以增加蛋的软度，使炒蛋蓬松柔软，口味更鲜美，但糖的量不宜过多。

蛋液倒入锅内，不要急着搅动，如果蛋液煮开冒泡，可以用筷子把气泡戳破，除去里面的空气，否则蛋会变硬，用这种方法炒出来的蛋细腻柔滑。

蛋液入锅，底面差不多熟的时候，锅中的温度达到最高，这时洒入适量料酒，可以去腥增香，又可以补充适量水分。

油温要高，炒制时间要短，这样可以有效减少蛋液的老化失水，保证体积的蓬松。油温的标准，以蛋液入锅后四围马上激起大的蛋泡为合适，另外



不要急于翻炒，待底面差不多变成金黄色后再翻面，这样也可以有效保证炒蛋的体积。

蛋要滑嫩，在锅里的时间一定不能长，因此其他配料如果短时间内不能熟，一定要做先期处理。

2 炒鸡蛋时调味有文章

调味一定要按照次序，其先后顺序是黄

酒、酱油、白糖、味精。

加黄酒的原理：黄酒要在炒蛋将凝固时，沿着锅边放，这样会使黄酒中的乙醇气化，与炒蛋中的油脂发生酯化反应，使之香味浓郁。

加酱油的原理：使蛋液着色、入味，决定咸淡的一个基本味。

加白糖的原理：调味时要加点糖，这是因为糖在受热分解后能生成醛，醛基具有还原性，而且性质很活泼，容易和其他物质结合，使菜肴吃起来更可口。

加水的原理：在炒蛋过程中，锅内的温度会不断升高，到炒至成熟，蛋本身的水分蒸发殆尽，失去鲜嫩感。因此在即将成熟之际，沿锅边浇一些水，既可降低锅内的温度，又能增加蛋内的水分，使蛋缓慢成熟，这样炒出来的蛋才鲜嫩，色味绝佳。

加味精的原理：加味精是为了增加菜肴的鲜味。很多人认为，炒蛋不能加味精，尤其在加了醋的酸性溶液中（味精的呈味物质不溶解于酸性溶液）。但实践表明，加味精还是很明显地提高蛋类菜肴的鲜味，只是用量不要太多，否则会适得其反。

加姜末的原理：姜末中的姜素，可溶于油脂中，这些辣香味的物质使菜肴在烹调中着香、附香、抑异味，由此增加菜肴风味，增进食欲。

加醋的原理：炒蛋时加醋能去腥解腻，增加鲜香味，还能使烹饪原料中的钙质离子化，有利于人体吸收。它与黄酒、酱油、白糖等调料一起能起到协同作用，使单一的味道成为复合的美味。

综合运用上述调味料相互作用的原理，使它们的味型相底、相剩、变味，即所谓的五味调和百味香。