



7天学会
Learn cooking
in seven days

家常炒菜

夏金龙◎主编

全新升级版
超值¥25.00
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

7天学会 家常炒菜



夏金龙◎主编



图书在版编目(CIP)数据

7天学会家常炒菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5384-5699-8

I. ①7… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033098号



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 17
印 数 1—30000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-5699-8
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介 AUTHOR



夏金龙 中国烹饪大师,中国餐饮文化名师,国家高级烹饪技师,中国十大最有发展潜力青年厨师,全国餐饮业国家级评委,法国国际美食会大中华区荣誉主席,吉林省吉菜研究专业委员会会长,2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”传播中国饮食文化的代表人之一。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主	编	夏金龙						
编	委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
		张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	
摄	影	杨跃祥	王大龙	万晓杰	王雨香	王珂昭	谭 静	任 弘

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司、大成策划(0431-88666626)对本书给予的大力支持。

前言

家常菜是我们日常饮食中的一个重要组成部分,它与我们的生活息息相关。美味可口的家常菜不仅可提供人体日常所需的各种营养,而且对人们的身体健康起着不可估量的作用。

民以食为天,造就了家常菜种类的繁多。而对于初学者,需要多长时间才能学会家常菜,是他们最关心的问题。为此,我特意编写了《7天学会家常炒菜》《7天学会家常汤煲》《7天学会家常主食》三本图书。只要您按照本套图书的时间安排,7天就可以轻松学会炒菜、汤煲和主食。

本套图书针对烹饪初学者,用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片,为您详细讲解家常菜的烹制技法,使您在7天内学会烹调家常菜。

首先用2天时间,为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识,如炒菜、汤煲、主食的常用食材,厨房的常用工具,各种食材的初加工、涨发、切制,以及烹调窍门等,使您在正式烹调家常菜前,就可以通过看图加以了解,增加学习操作的自信心。

随后的5天时间,按照食材线索加以分类,并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则,选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴,详细地加以介绍。

您可以运用前2天学到的常识,选取自己喜好的食材、口味等,试着烹调出满意的家常菜。当然,如果您已经是做菜的好手,也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴,按照详细的步骤图制作出美味的菜肴。

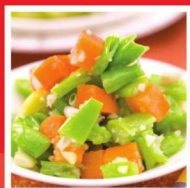
相信掌握了本书介绍的这些烹调技法诀窍,以轻松的心情、常见的食材、快捷的方法,您就能烹调出一道道看似平凡,却大意味味的家常好菜。祝您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



2012年4月

目录 Contents

7天学会
家常炒菜



第1天 家常炒菜之基础

家常炒菜的常用食材

叶菜/瓜果菜/根茎菜/食用菌/藻类	12
里脊肉/五花肉/肝腰/肚肠/腌肉/禽肉/禽血/禽蛋/胗肝	13
鱼肉/虾肉/贝肉/鱿鱼/螃蟹/豆腐/豆腐皮/豆腐干/腐竹	14

家常炒菜的辛香料处理

大葱的处理	15
老姜的处理/大蒜的处理	16
花椒水的制作/葱姜汁的制作/花椒的保存/葱姜蒜的保存	17

家常炒菜的常用工具

炒锅	18
菜板/厨刀/其他	19

家常炒菜的食材清洗

油菜的处理/西蓝花的处理	20
大肠的处理/扇贝的处理/蛤蜊的处理	21
青笋的处理/茭白的处理/苦瓜的处理/土豆的处理	22
竹笋的处理/金针菇的处理/荸荠的处理/莲藕的处理	23
猪肝的处理/猪肚的处理/猪腰的处理/鸡胸肉的处理	24

河虾的处理/海蜇的处理/海螺的处理/蛭子的处理	25
-------------------------------	----

家常炒菜的食材涨发

油豆腐皮的涨发/干贝的涨发	26
笋干的涨发/莲子的涨发/榛蘑的涨发	27
香菇的涨发/油发蹄筋/水发蹄筋	28
虾干的涨发/木耳的涨发/海参的涨发	29

家常食材的加工窍门

番茄巧去皮	30
菠菜翠绿的窍门/巧切松花蛋/橙子巧剥皮	31
苦瓜巧去苦味/山药的加工/草莓巧加工	32
鲜肉的保存/羊肉巧去腥膻	33
生取蟹肉的窍门/烹调猪肝的窍门	34
猪腰去腥的窍门/核桃巧去皮	35
羊肾的加工窍门/巧切洋葱/栗子巧剥壳	36
蛋黄、蛋清巧分离/加工白果的窍门	37

家常炒菜的基础知识

焯水	38
挂糊	39
上浆	40
油温/过油	41
走红	42
炒菜汤汁	43

第2天 家常炒菜巧入门

家常炒菜的刀工处理

菱形块/滚刀块/萝卜切丝/冬瓜制球	47
胡萝卜切末/扁豆切块/萝卜切段/萝卜如意丁	48
莲藕切块/鱼鳃形茄片/莲藕切片/茄子切条	49

菠菜切段/洋葱切丝/洋葱切圈/洋葱切碎	50
黄瓜切片/黄瓜菱形片/黄瓜切丝/黄瓜去皮	51
黄瓜凤尾花刀/黄瓜蓑衣花刀/锯齿花白菜丝	52
白菜斜刀块/白菜剁碎/萝卜切条/萝卜切粒	53

猴头菇的切制/罐装蘑菇的切制/平菇撕条···	54
腐竹切条块/香干巧切制·····	55
里脊肉切片/里脊肉切丁/里脊肉切块/	
里脊肉切丝·····	56
里脊肉切段/里脊肉切条/麻花形里脊花刀/	
猪肉剁馅·····	57
双直刀猪腰花/斜直刀猪腰花/麦穗形猪腰花/	
蓑衣形猪腰花·····	58
鸡胸肉切片/鸡胸肉剁蓉/鸡胸肉切丝/	
鸡胸肉切丁·····	59
鸡腿剁大块/鸡腿去骨切制/鸡胗剖花刀·····	60
熟鸡油的加工/鲜鸭肠的处理/鹌鹑的宰杀···	61
鲤鱼去腥筋/鲤鱼取净肉·····	62
鱼肉切条/鱼肉切丝/巧制鱼蓉/菊花形鱼肉···	63

活鳝鱼生出骨/活鳝鱼熟出骨·····	64
鲜虾切粒/凤尾大虾/活牛蛙剁块·····	65

家常炒菜的基本步骤

食材选配/刀工处理·····	66
上浆入味/滑制处理/翻炒成熟·····	67

家常炒菜的七大技法

清炒/麻辣卷心菜·····	68
滑炒/韭黄炒兔丝·····	69
煸炒/青椒炒豆腐·····	70
熟炒/丝瓜炒鸡蛋·····	71
生炒/苦瓜炒肉丝·····	72
软炒/木樨鲜贝·····	73
爆炒/爆腰丝·····	74

第3天 鲜嫩蔬菜炒出来

南瓜炒芦笋·····	76	泡椒炒魔芋·····	90
红蘑土豆片·····	77	海米冬瓜方·····	91
芥菜心炒素鸡·····	78	荠菜炒里脊丝·····	91
肉丝炒空心菜·····	79	萝卜丝炒蕨根粉·····	92
木耳韭黄炒虾丝·····	80	韭菜炒虾仁·····	92
虾酱炒四季豆·····	81	米汤炒南瓜·····	92
百合芦笋虾球·····	82	西芹百合炒螺片·····	93
芦笋炒虾干·····	83	南瓜炒百合·····	93
炒白菜三丝·····	84	清炒黄瓜片·····	93
百合银杏炒蜜豆·····	84	清炒四角豆·····	94
干煸白菜叶·····	84	香芹爆虾干·····	94
豇豆炒牛肉·····	85	麻香土豆条·····	95
鸡丝蒿子杆·····	85	地三鲜·····	95
苦瓜炒虾仁·····	85	清炒豌豆荚·····	95
酱爆四季豆·····	86	清炒荷兰豆·····	96
香辣白菜条·····	86	山药炒蚬仁·····	96
白菜炒虾仁·····	87	肉片炒莲藕·····	96
海米紫甘蓝·····	87	芦笋百合北极贝·····	97
豌豆炒腊肉·····	87	双果百合四季豆·····	97
腊肉银丝芹菜·····	88	萝卜干炒腊肉·····	97
芦笋炒里脊·····	88	肉末炒芹菜·····	98
香辣土豆丁·····	88	酸菜炒银芽·····	98
虾干炒油菜·····	89	什锦豌豆粒·····	98
南瓜炒虾米·····	89	炒肉白菜粉·····	99
蚌肉炒丝瓜·····	89	土豆片炒番茄·····	99
牛肉炒苋菜·····	90	榨菜炒肉丝·····	100
咖喱菜花·····	90	酸菜炒肉丝·····	100

香椿炒肉丝	100
蒜苗炒肉片	101
杭椒炒虾皮	101
蒜蓉炒茼蒿	101
甜椒炒肉丝	102
麻花炒青笋	102
椒盐玉米粒	103
腊味炒百合	103
黄瓜炒虾仁	103
西芹百合炒腰果	104
夏威夷小炒	104
虾爬肉炒时蔬	104
豆豉鲑鱼油麦菜	105
猪肝炒菜花	105
蒜薹炒腊肉	105
干煸四季豆	106
豆酱卷心菜	106
瓜片夏贝黄	106
三丁炒茄子	107
烟笋炒肉丝	107
青椒炒肉粒胡萝卜	108
干煸冬笋	108
树椒土豆丝	108
小白菜炒猪肝	109
芥菜毛豆仁	109
虾皮炒蒜苗	109
五色炒玉米	110
豆豉双椒	110
榄菜泡椒四季豆	111
银杏百合炒芦笋	111
菜花炒肉片	111
荷兰豆炒白果	112
芦笋段炒虾仁	112
小炒黄花菜	112

肉末炒雪里蕻	113
青豆炒肉丝	113
干煸南瓜条	113
香菇炒荷兰豆	114
芦笋炒三菇	114
胡萝卜炒木耳	114
香菇炒西葫芦	115
鱼香茭白	115
炒双素	116
山药炒香菇	116
香辣卷心菜	116
蒜薹炒五花肉	117
炒青笋木耳	117
素炒三丝	117
干煸荷兰豆	118
炒肉白菜鲜蘑	118
蛋黄炒南瓜	119
茄子炒青椒	119
清炒空心菜	119
素炒鲜芦笋	120
干煸苦瓜	120
干煸土豆片	120
干煸香菇扁豆	121
蚬尖炒韭菜	121
香辣胡萝卜条	121
醋熘白菜	122
韭菜薹炒皮蛋	122
鲜芦笋炒腊肉	122
黄花菜炒肉	123
鲜贝丁炒雪里蕻	123
家常爆酱瓜	124
肉片炒青笋	124
肉碎茶干炒苋菜	124

第4天 活色生香炒好肉

鱼香肉丝	126
青笋炒肝片	127
韭黄炒肚丝	128
辣白菜炒肥肠	129
青笋炒腊肉	130
客家牛肉	131

泡椒炒羊肝	132
清炒牛肚片	133
菜心炒猪肝	134
火爆腰花	134
家常炒猪肚	134
鱼香小滑肉	135

炒猪大肠·····	135	尖椒炒猪心·····	151
熘肝尖·····	135	里脊肉炒青椒·····	151
鱼香腰花·····	136	双椒爆炒腰花·····	152
麻辣猪血·····	136	姜丝炒肉·····	152
冬笋炒牛肉·····	137	茭笋炒猪肝·····	153
小炒兔丁·····	137	酱爆羊肉丁·····	153
麻辣羊肝·····	137	柠檬里脊片·····	153
香辣牛肉丁·····	138	清炒肉片·····	154
辣子羊里脊·····	138	牛肉炒三丁·····	154
果仁肉丁·····	138	生炒小排骨·····	154
油爆百叶·····	139	紫苏百合炒羊肉·····	155
洋葱爆羊肉·····	139	家常煸牛肉丝·····	155
香辣肉丝·····	139	滑炒里脊·····	155
盐爆羊里脊·····	140	肉末炒粉丝·····	156
猕猴桃炒肉丝·····	140	家常牛肉丝·····	156
辣炒肉皮·····	140	传统熘肉段·····	156
麻辣羊肉·····	141	韭菜银芽炒牛肉·····	157
熘肥肠·····	141	什锦炒里脊·····	157
清爆羊肚·····	142	五彩牛柳丝·····	158
红椒炒花腩·····	142	熘炒腰花·····	158
熘胸口·····	142	香根炒牛肉丝·····	158
熟炒牛肚丝·····	143	葱爆羊肉·····	159
辣子兔丁·····	143	孜然羊肉·····	159
川香回锅肉·····	143	冬菜肉丁·····	159
麻辣猪肝·····	144	熟炒五花肉·····	160
爆炒排骨·····	144	香炒里脊·····	160
回锅肘片·····	145	肉末炒什锦·····	161
熘炒羊肝·····	145	百合炒牛柳·····	161
芫爆肚丝·····	145	家常爆羊肉·····	161
川味猪肝·····	146	家常回锅肉·····	162
葱爆肉片·····	146	风味鱼香肉丝·····	162
杭椒牛柳·····	146	排骨茼蒿梗·····	162
爆两样·····	147	滑炒猪大肠·····	163
滑熘里脊丝·····	147	麻香兔肉·····	163
洋葱炒猪肝·····	147	羊肝炒菠菜·····	163
滑熘肉片·····	148	沙茶牛肉·····	164
辣子肥肠·····	148	双豆茶香排骨·····	164
青瓜虾仁炒蹄筋·····	148	糖醋肉段·····	164
蚝油牛肉丝·····	149	酸菜牛肉丝·····	165
家常牛肉粒·····	149	猪肝炒菠菜·····	165
滑炒羊肉片·····	150	鱼香牛肉丝·····	166
蜇头爆里脊肉·····	150	青蒜炒猪肝·····	166
芥蓝炒牛肉·····	150	蟹黄蹄筋·····	166
滑蛋炒牛肉·····	151		

第5天 禽蛋这样炒最好吃

炒鸡米·····	168	香椿炒鸡蛋·····	187
沙茶酱炒鸡丝·····	169	红葱头沙姜炒鸡·····	187
炒鸡杂·····	170	香辣乡村小炒鸡·····	188
豉酱炒鸡片·····	171	酱爆核桃鸡丁·····	188
海蜇鸡柳·····	172	酱爆鸭块·····	188
宫保鸡丁·····	173	左公鸡丁·····	189
柠檬鸡球·····	174	糖醋鸡丁·····	189
青笋炒鸡胗·····	175	鸡蛋炒苦瓜·····	189
香槟水滑鸡片·····	176	香辣爆鸭胗·····	190
腰果鸡丁·····	176	梅子香鸭·····	190
鸭片爆肚仁·····	176	葱香豆豉鸡·····	190
银芽炒鸡丝·····	177	双椒鸭掌·····	191
鸡蛋炒蒜薹·····	177	炒辣子鸡块·····	191
姜爆鸭丝·····	177	XO酱炒鸡丁·····	192
草菇炒鸡心·····	178	爆炒仔鸡·····	192
兰豆米椒鸡脆骨·····	178	椒酱炒鸡肉·····	192
鸭片鱿鱼卷·····	179	东安仔鸡·····	193
香辣鹌鹑·····	179	莲藕炒鸭掌·····	193
美极椒盐鸭舌·····	179	冬笋三黄鸡·····	193
双冬辣鸡球·····	180	辣子鸡翅·····	194
鸡蛋炒韭菜·····	180	茶香什锦爆鸡丁·····	194
浮油鸡片·····	180	清炒鸡柳·····	195
滑溜鸡片·····	181	银杏炒鸡丁·····	195
芦笋爆鹅肠·····	181	脆香鸭舌·····	195
鸡蛋炒番茄·····	181	咖喱鸡块·····	196
生炒鸡丝·····	182	醋溜仔鸡·····	196
香辣陈皮鸭·····	182	孜然鸡心·····	196
鸡肝炒什锦·····	182	碎米鸡丁·····	197
回锅鸭肉·····	183	黑豆芹菜炒鸡条·····	197
家味宫保鸡球·····	183	滑溜鸭肝·····	197
木耳炒鸡块·····	184	鸡蛋炒青椒·····	198
鸡蛋炒虾仁·····	184	豉椒鸭掌·····	198
家味鸡里蹦·····	184	菠萝鸡丁·····	198
香辣麦芽鸡·····	185	花椒鸡丁·····	199
鸡丝炒蕨菜·····	185	火爆乳鸽·····	199
鸡丁榨菜鲜蚕豆·····	185	鸡肉炒什锦·····	200
蒜香鸡胗·····	186	葱爆鸭块·····	200
鸡肉蚕豆酥·····	186	甜木瓜炒乌鸡丁·····	200
雪菜毛豆鸡丁·····	187		

第6天 原汁原味炒水产

粉丝炒梭蟹	202	茶香墨鱼丸	222
捶熘凤尾虾	203	雪菜炒黄鱼	222
清炒虾仁	204	海螺肉炒西芹	222
滑炒鱼丁	205	爆炒虾段	223
油爆鱼仁	206	爆炒鱿鱼	223
清炒墨鱼片	207	宫保鱼丁	223
蛤蜊炒韭香	208	椒爆鱿鱼丁	224
芦笋炒海红	209	番茄大虾	224
白炒虾	210	芥蓝爆双脆	224
爆炒鳝片	210	翡翠仙桃炒扇贝	225
滑熘鱼片	210	韭黄炒鳝鱼	225
河蟹炒乌冬面	211	宫保大虾	226
虾仁炒鲜奶	211	椒盐三文鱼	226
干煸鳝背	211	椒香海参	226
清炒鱿鱼丝	212	香辣鱼条	227
咸蛋黄炒河蟹	212	双豆炒鲜鱿	227
椒盐小黄鱼	213	辣炒蛤蜊	227
高山茶香虾	213	熘虾段	228
酱爆墨鱼	213	西芹芒果炒鲜贝	228
彩椒鲜虾仁	214	韭菜薹炒扇贝	229
杏仁银鳕鱼	214	麻辣爆炒虾	229
香炒蟹肉	214	麻辣泥鳅	229
火爆海肠	215	麻辣鳝段	230
辣炒田螺	215	沙茶酱炒双鱿	230
豉椒爆黄鳝	215	清炒水晶虾球	230
香辣蟹	216	蒿杆炒鳝鱼	231
宫保鱿鱼	216	葱辣大虾	231
葱姜大虾	216	什锦鳊鱼丁	231
黑白螺片	217	什锦藕丁炒虾	232
葱椒鲜鱼条	217	鳊鱼丝炒油菜	232
韭香海肠	218	双椒墨鱼仔	232
葱姜炒飞蟹	218	泡菜炒鲜鱿	233
香辣田鸡腿	218	腰果虾仁	233
咸蛋黄炒大虾	219	双耳爆海螺	234
爆炒虾丁	219	什锦虾球	234
辣炒虾爬子	219	蒜香鲜贝	234
豆豉炒生蚝	220	酸辣笔筒鱿鱼	235
豆荚炒墨鱼	220	五彩鳝丝	235
雪菜炒鱿鱼	221	鱼香鲜贝	235
木耳炒扇贝	221	五彩鲜贝	236
翡翠虾仁	221	泡菜爆河虾	236

香辣花螺·····	237	黄蚬炒茼蒿·····	240
西芹鳝片·····	237	爆炒鱼片·····	240
白炒刀鱼丝·····	237	五彩鱼丝·····	240
香芒芦笋炒鲜贝·····	238	西芹炒鱼片·····	241
蟹肉炒鱼肚·····	238	辣炒蛏子·····	241
五福虾仁·····	238	椒盐蛙腿·····	242
香辣扇贝·····	239	回锅鱼片·····	242
香炒蛎黄·····	239	香辣虾·····	242
芫爆鱿鱼卷·····	239		

第7天 菌菇豆制品这样炒

香干炒芹菜·····	244	肉炒鸡腿菇·····	260
港式小豆腐·····	245	豆皮炒韭菜·····	261
熘炒豆腐·····	246	豆苗炒虾片·····	261
虾酱茼蒿炒豆腐·····	247	尖椒干豆腐·····	261
咸蛋黄炒豆腐·····	248	番茄炒豆腐·····	262
素炒鳝鱼丝·····	249	脆肠炒鸡腿菇·····	262
家常豆腐·····	250	雪菜炒豆腐·····	263
油菜炒干豆腐·····	251	豆干银芽炒肉丝·····	263
煎炒豆腐·····	252	葱香豆腐·····	263
绿豆芽炒芹菜·····	252	豆芽炒海贝·····	264
青瓜肉碎炒猴菇·····	252	葱油草菇·····	264
麻婆豆腐·····	253	雪菜炒干丝·····	264
清炒鲜菇·····	253	芥菜牛肉滑豆腐·····	265
鲜贝炒冻豆腐·····	253	肉炒豆腐干·····	265
滑菇炒小白菜·····	254	家常炒双冬·····	265
素炒辣豆丁·····	254	豆干炒蕨菜·····	266
宫保豆腐·····	255	木耳炒豆腐·····	266
干煸茶树菇·····	255	炒金针蚝油三素·····	266
豇豆炒豆干·····	255	八宝豆腐干·····	267
口蘑炒肉片·····	256	黄豆芽炒雪菜·····	267
滑溜豆腐·····	256	辣子干丁·····	268
草菇小炒·····	256	平菇炒肉·····	268
香干鱿鱼炒肉片·····	257	香葱木耳爆河虾·····	268
咸鱼炒黄豆芽·····	257	金钱豆腐泡·····	269
金菇爆肥牛·····	257	木耳炒腐竹·····	269
杭椒炒素菇·····	258	碎炒豆腐·····	269
桂花豆腐·····	258	黄豆芽炒榨菜·····	270
豆腐皮炒蟹肉·····	258	毛豆炒豆干·····	270
肉末番茄炒豆腐·····	259	四色豆腐·····	271
韭黄炒干丝·····	259	韭菜素肉丝·····	271
牛肉碎炒豆干·····	260	芦笋炒香干·····	271
豆干炒瓜皮·····	260		

第1天 家常炒菜之基础



辛香料处理 P15

P16 老姜的处理

大蒜的处理

花椒的保存

P17 花椒水
的制作

常用
工具 P18

葱姜汁 P17

的制作

P17 葱姜

蒜的保存

食材涨发

P26

P39 挂糊

基础常识



家常炒菜的

常用食材

炒菜又名小炒，是我国传统烹调技法之一，同时也是应用范围最大、分支较多的烹调技法。近年来，随着人们对营养健康的重视，过去偏重于炸、烹、烤等使用过多油脂的菜肴，也多被炒菜所替代。

炒菜以其制作简便、成熟快捷、选料广泛、成菜鲜嫩、滑脆干香等特色而深受人们的喜爱。炒菜的分类方法很多，按食材性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒；从地方菜系又可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等。因为用于炒菜的食材种类较多，所以还可分为素炒、荤炒、荤素炒等。

叶菜



叶菜是炒菜中使用最广泛的蔬菜品种，其中包括小白菜、菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。叶类蔬菜的色泽以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。叶菜是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。家庭中常见的品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓜果菜含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有多种维生素和微量元素，对人体有较好的补益效果。

瓜果菜



根茎菜



根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。常见的根茎菜品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含有丰富的碳水化合物和蛋白质等。

食用菌是指可供食用的蕈菌，为能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。我国已知的食用菌有350多种，其中多属担子菌亚门，常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、松茸、口蘑、牛肝菌等。食用菌不仅味美，而且营养丰富，被人们称作健康食材。

食用菌



藻类



藻类植物，包括数种不同类以光合作用产生能量的生物。它们一般被认为是简单的植物，并且一些藻类与比较高等的植物有关。我国利用藻类作为食品，不但有悠久的历史，食用的种类和方法之多，也是世界闻名的。作为商品出售的食用藻类主要有石莼、海带、裙带菜、紫菜、石花菜、地木耳、发菜等。

里脊肉是炒菜中使用最为广泛的部位,无论是切丝、切片、切条、切块等,成菜都有口感软嫩、味美适口的特点。里脊肉的营养丰富,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等,对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。



里脊肉

五花肉是炒菜常用的食材之一。五花肉中的瘦肉含有丰富的蛋白质、维生素B₁和必需的脂肪酸,经常食用有强身健体、保健长寿的效果。五花肉中的肥肉含有的主要营养成分脂肪,是人体所需要的六大营养素之一,可以很好地满足细胞膜、性激素、皮质激素与胆酸合成的需要,也是一种很好的益智食材。



五花肉

猪腰、猪肝、牛腰、牛肝等,也是非常好的炒菜食材,可以经过初加工后制作出美味的炒菜。肝腰的营养成分比较丰富,含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素C等,具有补肝、养血、明目之功效。



肝腰

对于肚肠一类的食材,如猪肚、羊肚、猪肠等,一般不直接炒制成菜(猪肚仁除外),而是需要把收拾干净的食材,先经过熟处理后,再用炒的方法制作。肚肠的口感很有特色,而且含有钙、磷、铁等矿物质,可以很好地补益脾胃,帮助消化,补气养血。



肚肠

腌肉又称腊肉,一般是用鲜畜肉,如猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等,用砂糖、精盐、白酒、生姜、大葱等拌匀腌渍入味,再经过烘焙、熏烤以及日晒而加工而成。腌肉的口感独特,含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质,也是非常好的炒菜食材。



腌肉

禽肉



禽肉中用于炒菜最多的部位是胸肉,如鸡胸肉、鸭胸肉等。禽肉比畜肉营养价值更高,是人体优质蛋白质的来源之一。禽肉脂肪含量低,易被人体消化吸收。禽肉中还含有丰富的维生素A、维生素B、维生素D、维生素E和磷、铁等营养成分。

禽血



禽血是维持禽类肌体新陈代谢的重要物质,其一般占禽体重的1/20左右。禽血主要为鸡血、鸭血等,含有丰富的蛋白质、铁、钙、镁、锌等营养物质,有祛风、活血、通络、安神定志、解毒的功效,对老人及正在生长发育的儿童有很好的保健和食疗功效。

禽蛋



禽蛋为雌禽所排的卵,根据禽种的不同,禽蛋中以鸡蛋用得最多,此外还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。禽蛋含有丰富的营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等。

胗肝



禽胗、禽肝为比较常见的禽杂之一,也是炒菜常用的食材。禽胗、禽肝除含有蛋白质、脂肪和碳水化合物外,还含有胡萝卜素、各种维生素和矿物质等,有补肝益肾、安胎、止血补血、帮助消化等功效。

鱼肉



鱼的种类很多，一般可分为淡水鱼、海水鱼两大类。用于炒菜的鱼类主要是取净鱼肉，而不使用整条鱼(银鱼等除外)。鱼肉营养丰富，含有较多的蛋白质以及18种氨基酸，还含有人体所必需的钙、磷、铁及多种维生素，对于身体虚弱、低蛋白血症、脾胃气虚、营养不良、贫血者有非常好的食疗功效。

虾肉肥嫩鲜美，食之既无鱼腥味，又没有骨刺，老幼皆宜，备受人们的青睐。虾肉历来被认为既是美味，又是滋补壮阳之妙品。虾肉含有非常丰富的蛋白质和多种维生素及人体必需的微量元素，而且脂肪含量较低，为高蛋白、低脂肪保健佳品。

虾肉



贝肉



贝类的品种主要有蛏子、海螺、蛤蜊、毛蚶、牡蛎、海蚌等，我们需要先取出贝肉，清洗干净后才可以炒制成菜。贝肉不仅味道鲜美，而且营养也比较全面，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、氨基酸和牛磺酸等多种营养成分，具有滋阴、利水、化痰、软坚的功效。

鱿鱼以及章鱼、墨鱼，虽然名称中带有鱼字，但不是鱼，其没有鱼的基本特征，所以属软体水产动物。鱿鱼不仅含有丰富的蛋白质，其不饱和脂肪酸含量也较高，能补充体力，又不会造成血管内胆固醇的囤积。此外，鱿鱼还含有碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素，有养血滋阴、补心通脉的功效。

鱿鱼



螃蟹



螃蟹中有90%为海产，其余为淡水蟹。我国沿海均出产海蟹，其中以渤海湾产的最为著名。根据产地不同，淡水蟹可分为河蟹、江蟹、湖蟹三种。螃蟹营养丰富，口味清香，蟹肉中维生素A的含量较高，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等，具有补骨髓、滋肝阴、充胃液、养筋活血等食疗功效。

豆腐



豆腐是以大豆(黄豆、黑豆等)为原料，经过多种步骤加工而成，为我们家庭中常见的烹调食材。豆腐含有相当丰富的蛋白质和钙、磷、铁以及B族维生素等营养物质，具有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效。

豆腐皮



豆腐皮为半干性加工豆制品的一种，也是我们家庭中常见的炒菜食材。豆腐皮的营养成分丰富，除蛋白质外，还含有烟酸、钙、铁、锌、硒等多种微量元素，具有清热利肺、止咳消痰、解毒止汗的功效，是高蛋白、低脂肪、不含胆固醇的营养食材。

豆腐干



豆腐干又称豆干、白干、香干、干豆腐等，为粮食类加工性烹调食材。豆腐干的营养成分与豆腐皮近似，含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等。豆腐干既香又鲜，久吃不厌，有“素火腿”之美誉。

腐竹



腐竹是将去皮的黄豆泡软，磨成豆浆，再经过加热烧煮，使豆浆表面凝结成一层薄膜，然后挑出薄膜卷成细长杆状，再经过烘干而成的一种豆制品。腐竹有浓郁的豆香味，还有其他豆制品所不具备的独特口感。

家常炒菜的



辛香料处理

辛香料是利用植物的种子、花蕾、叶茎、根块等,或其提取物,具有刺激性香味,赋予食物以风味,有增进食欲,帮助消化和吸收的作用。辛香料含有挥发油(精油)或辣味成分及有机酸、纤维、淀粉粒、树脂、黏液物质、胶质等成分。

辛香料的种类有很多：有热感和辛辣感的香料，如辣椒、姜、胡椒、花椒等；有辛辣作用的香料，如大蒜、大葱、洋葱、韭菜等；有芳香性的香料，如八角、丁香、豆蔻等。在所有辛香料中，我们家庭使用最多的就是葱、姜、蒜和花椒。葱、姜、蒜、花椒不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。

大葱的处理



①将大葱用清水洗净, 擦干水分, 放在砧板上, 切去葱根。

②再剥去大葱外层的老皮和老叶。

③将大葱切成长约5厘米的段,然后将葱段顺长切成两半。

④再用直刀顺长切成丝即为常用的葱丝。

⑤如果想切葱条,需要先把葱段切成两半。

⑥再顺长切成长条状即可。

⑦在葱条的基础上切碎即为葱花。

⑧用滚刀法可以将大葱切成滚刀块。

❗切葱不辣眼睛的窍门



①将大葱放入清水中浸泡,可以防止切葱流泪。

②在切大葱前,可在菜刀上沾点清水,再切大葱时就可以避免辣眼睛。

