

一步一图 分步详解 好学易做
让您轻松成为烹饪高手



看得懂 做得出 吃着香的

家常炒菜

夏金龙◎主编

Jiachangchaocai



吉林菜谱热销

30年

销量突破20 000 000册

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看得懂、做得出、吃着香的家常炒菜 / 夏金龙主编.
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5384-7175-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239154号

看得懂、做得出、吃着香的
家常炒菜

主 编 夏金龙
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 郝沛龙 郑 旭
技术编辑 王宁宁
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 17
印 数 1—10 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

出 版 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 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7175-5

定 价 35.00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

Author 作者简介



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的青年厨师, 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”。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍数十种。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	郭久隆	张明亮	蒋志进	
	张 杰	刘凤义	刘志刚						





前言 Foreword

随着社会的发展，合理膳食及营养保健的理念逐步走进普通家庭，一两道有滋有味的炒菜，一道暖融融的汤羹，再加上几款精美的主食，几乎构成我们日常饮食的全部。但是，如何用最简单的方法烹调出美味可口的菜肴，如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐，如何针对家庭成员的不同需求设定好菜谱，如何烹调出营养丰富、各具特色的美味佳肴，这是每个家庭主妇都要考虑的现实问题。

家常菜中最为常见的不外乎拌菜、炒菜、汤煲、主食，操作技法有腌拌、熏酱、熘炒、煎炸、蒸煮、焖炖、烧烩。为了满足人们对于饮食生活日益增长的需要，我们精心编写了这套“看得懂、做得出、吃着香”的家常菜谱丛书，丛书按照家庭常用方法，包括《看得懂、做得出、吃着香的家常菜》《看得懂、做得出、吃着香的家常炒菜》《看得懂、做得出、吃着香的家常汤煲》《看得懂、做得出、吃着香的家常主食》四本书，每本书精选了近130道原料取材容易、营养搭配合理、操作简便易行的家庭常见菜例，各种操作技法在本丛书中均有详细解说及经典菜例，让您能举一反三，做出能实现相同功效，且更适合自己口味的佳肴。

书中不仅配有精美的成品图，最重要的是，每道菜肴的操作步骤都是一步一图，步步详解，让您一看就懂，一学就会，能够更直观、更轻松地选择习作。从动心到实现，距离并不遥远。另外，我们还在每款菜例中附加了操作时间、口味特点、烹饪窍门，使您的烹饪学习更加透彻明了。

希望本丛书能够成为您生活上的好帮手，为您打开绚烂的烹饪之门，让每一餐都能让全家人尽享美味，让您和家人时时都能感受到其乐融融的温馨和快乐……

目录

看得懂、做得出、吃着香的
家常炒菜

Contents

蔬菜这样炒 Part 1 最脆嫩



- 9** 炒蔬菜前的准备
炒蔬菜如何防止汤汁过多
蔬菜的过油技巧
烹制蔬菜要旺火速炒
蔬菜炒制不宜用油过多

- 10** 炒菜花的窍门
炒豆芽的窍门
炒土豆丝的窍门
炒油菜的窍门
炒茄子的窍门
常见蔬菜的清洗

青椒炒蛋	12
素炒黄瓜	15
鸡丝茼蒿杆	16
豆筋皮炒韭菜	19
木耳韭黄炒虾丝	20
杭椒炒虾皮	23
茭白炒肉丝	24
虾酱炒四季豆	27
草菇爆鸡丝	28
虾干炒莴笋	31
莴笋炒肝片	32

红蘑土豆片	35
冬菜炒莴笋	36
双耳爆敲虾	39
洋葱炒豆干	40
腐乳炒空心菜	43
肉丁炒黄瓜	44
素炒鳝鱼丝	47
金针菇炒肉丝	48
西红柿炒鸡蛋	51
苦瓜炒肉丝	52
丝瓜炒鸡蛋	55
南瓜炒虾米	56
南瓜炒芦笋	59
开阳芹菜	60
芹菜炒肉丝	63



香干炒芹菜·····	64
芥菜心炒素鸡·····	67
芦笋百合北极贝·····	68
茭白炒双菇·····	71
芦笋炒虾干·····	72
醋烹土豆丝·····	75
山药炒蚬仁·····	76
青豆牛肉末·····	79
香辣萝卜干·····	80
萝卜丝炒蕨根粉·····	83
猪肝炒菜花·····	84
酸菜炒银芽·····	87
辣味茄丝·····	88
麻辣卷心菜·····	91



狗肉河虾炒韭菜·····	96
辣子肉丁·····	99
尖椒炒狗杂·····	100
韭黄炒兔丝·····	103
葱爆兔肉片·····	104
青韭爆羊肝·····	107
清炒牛肚片·····	108
青椒炒牛肉·····	111
客家牛肉·····	112
冬笋炒腊肉·····	115
泡椒炒羊肝·····	116
洋葱爆羊肉·····	119
子姜羊肉丝·····	120
爆牛肚领·····	123
豆豉牛肉·····	124

畜肉这样炒 Part 2

最营养



- 93** 去除家畜内脏异味的方法
炒猪肉的技巧
炒牛肉的技巧
- 94** 炒猪肝的技巧
炒肉片的技巧
炒猪腰子的技巧



青笋炒牛肉·····	127
苹果炒牛肉片·····	128
炒猪大肠·····	131
青笋炒腊肉·····	132
酸辣兔肉·····	135
熘肉片·····	136
青椒玉米爆牛肉·····	139
辣白菜炒肥肠·····	140
爆炒猪肝·····	143
青椒炒猪耳·····	144
酱爆兔丁·····	147
青椒炒猪心·····	148
蕨菜羊肉丝·····	151
熘白肚·····	152
芫爆里脊丝·····	155
狗肉炒黄豆芽·····	156
生炒肚尖·····	159
滑蛋牛肉·····	160
鱼香肉丝·····	163
熘核桃肉·····	164
酱爆牛肉·····	167
糖醋里脊·····	168
辣子羊里脊·····	171
猕猴桃炒肉丝·····	172



清炒里脊·····	175
小炒牛肉·····	176
生炒酥肚·····	179
香辣羊肉·····	180
小炒兔丁·····	183
爆腰丝·····	184
酱爆里脊丁·····	187

禽·蛋·豆制品这样炒 Part 3

最滑嫩



- 189** 禽类的营养价值
整禽去骨的方法
鲜鸭肠的处理方法
- 190** 去鸡肉腥味的窍门
鸡胸肉巧切片
豆制品的选购
- 191** 油豆腐皮的涨发
腐竹切条块
香干巧切制

港式小豆腐·····	192
水熘豆腐·····	195
炒鸡米·····	196
蛋黄炒豆腐·····	199
花椒鸡丁·····	200
油爆鸡丁·····	203
素炒辣豆丁·····	204

虾酱茼蒿炒豆腐·····	207
青椒炒豆腐·····	208
鸡蛋炒蒜薹·····	211
爆炒鸡杂·····	212
酱爆鹅肠·····	215
炒鸭肝·····	216
莴笋炒鸡胗·····	219
青椒炒鸭肠·····	220
炒鸡件·····	223
碎米鸡丁·····	224
柠檬鸡球·····	227
莴笋炒鸡片·····	228
核桃鸡条·····	231

水产这样炒 Part 4 最鲜香



233 水产品的营养价值
鱼的前期处理小窍门

234 鲜鱼取肉的技巧
海螺的处理
蛭子的处理
干贝的涨发

235 去除鱼腥味的技巧
炒鱼片的技巧
炒虾仁的技巧

油爆鱼仁·····	236
木瓜炒鱿鱼·····	239



芦笋炒海红·····	240
粉丝炒梭蟹·····	243
炒墨鱼片·····	244
芫爆鱿鱼卷·····	247
焦炒鱼片·····	248
白炒虾·····	251
炒鱿鱼丝·····	252
蟹肉炒鱼肚·····	255
捶熘凤尾虾·····	256
腰果虾仁·····	259
酱爆墨鱼·····	260
椰蓉炒活蟹·····	263
卷心菜炒虾蛄·····	264
炸熘海带·····	267
辣炒蛤蜊·····	268
锦绣响螺片·····	271





Part 1

蔬菜这样炒最脆嫩

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称, 此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)也可作为蔬菜食用。蔬菜的种类繁多, 据统计我国的食用蔬菜(包括野生和半野生的)达200种以上, 而且在同一种类中有许多变种, 每一变种又有许多栽培品种。我国是盛产蔬菜的国家, 不仅品种多、产量大, 而且质量优良。

我们炒制蔬菜时, 常会遇到一些问题, 如炒菜时汤汁过多; 本来绿色的蔬菜, 经过炒制后颜色变黑, 影响成菜质量; 多种蔬菜搭配炒制成菜, 如何保证成熟度一致等。在此, 我们为读者介绍了一些蔬菜炒制的小知识, 使您能够做到心中有数, 制作出上好的炒制菜肴。

炒蔬菜前的准备

叶菜质地较细，先用手择下嫩叶，避免用刀切，才不会使老、嫩叶混在一起影响口感。择下的嫩叶可放入淡盐水中浸泡，让泥沙、虫卵等杂质沉淀。

球状叶菜类，需要先去掉菜梗，一片片剥开并撕成小片，才容易清洗。

瓜果菜不易炒熟，炒前可先用沸水焯烫一下，以缩短热炒时间，保留蔬菜原有的养分。

根茎类蔬菜不容易熟，因此在搭配其他肉类快炒时，可先将根茎类蔬菜下锅焯烫，再与易熟的肉类一起炒熟，免得口感不一致。

炒蔬菜如何防止汤汁过多

烹炒蔬菜汤汁过多，主要是原料本身水分多，洗涤时没有沥干。也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便会大量流出。在调味时，加盐过早或添汤过多，也会使菜肴的汤汁过多。

防止汤汁过多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定：有的菜加热前先用精盐腌渍一下，去除部分水分再烹炒；有的菜用水焯、挤压、沥干的方法，减少原料中的部分水分。另外，缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

蔬菜的过油技巧

叶菜类：炒青菜时，热锅滑油的动作绝不能省，这样炒出来的菜既美观又好吃。锅中油量要多，且一定要使用旺火快速翻炒，否则叶菜中的叶绿素遇热容易流失，颜色也会变黄。

瓜果类：瓜果类蔬菜容易在快炒时出水，因此搭配的辅料，如肉类等一定要先过油，以免肉汁的鲜味流失在菜汤中，影响成菜的质量。

根茎类：对于比较厚实的根茎类蔬菜，热炒时可加入适量的汤水，先用小火炒焖一下，再用旺火翻炒至熟，这样可以使成菜更易入味。

烹制蔬菜要旺火速炒

一般来说，新鲜蔬菜在烹制时要用旺火速炒，而不宜用微火慢炒。首先，蔬菜在加热过程中，本身所含的营养素会受到不同程度的破坏，而旺火速炒可大大降低维生素的损失率。其次，旺火速炒温度高、速度快、时间短、翻动勤，可以保持蔬菜色泽美观、质地脆嫩。

蔬菜炒制不宜用油过多

在家庭烹制蔬菜时，无论是动物油还是植物油，都以适量为宜。如果炒菜时用油过多，蔬菜外部会包上一层油膜，调味后滋味不易渗入，食用后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。



炒菜花的窍门

- 加牛奶法：炒菜花时，如果加入1小匙牛奶，会使菜花更加白嫩、可口。
- 水焯法：炒菜花前，将洗净的菜花放入沸水中焯烫一下，再与配料等一起下锅炒制，这样炒出来的菜花更加白嫩、清香。

炒豆芽的窍门

● 边炒边淋水法：由于豆芽鲜嫩多汁，炒制时速度要快，断生即可。另外，炒豆芽时最好边炒边淋水，这样可以避免豆芽发软不脆。

● 加醋炒法：炒豆芽时，加入一点儿米醋，不仅能让豆芽中的蛋白质快速凝固，使炒出来的豆芽口感脆嫩，而且在酸性作用下，还可减少豆芽中维生素B₁、维生素B₂的损失。另外，加醋还可以去除豆芽的涩味。



炒土豆丝的窍门

炒土豆丝时，将切好的土豆丝放入清水中洗几遍，直至土豆丝变成白色，捞出下锅炒至变色，加入米醋、精盐和少许清水翻炒至熟，这样炒出的土豆丝清爽脆嫩。

炒油菜的窍门

先将几片香肠放入烧热的油锅中煸炒一下，再加入适量料酒和切好的油菜，边炒边淋水，当油菜变绿时，加入精盐、白糖等调料炒熟，这样炒出来的油菜清脆可口。

炒茄子的窍门

- 滴柠檬汁法：炒茄子时，加入几滴柠檬汁，可使茄子肉质变白。
- 加醋法：炒茄子时，加点米醋，可使炒出来的茄子色泽美观，不易变黑。
- 浸入法：茄子去皮或切块后，肉质会由白变褐，这是氧化作用的结果。如果将切好的茄子立即浸入冷水中，临炒时捞出下锅，炒出来的茄子就不黑了。
- 撒盐法：炒茄子时，先将切好的茄子撒点盐，拌匀后腌渍15分钟，挤去渗出的黑水，炒制时不加汤，反复炒至茄子全软为止，再加入各种调味料炒匀，成品既省油又好吃。

常见蔬菜的清洗

食材清洗的好坏，对菜肴的切配、炒制等有重要的作用，而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体有保证，可避免因为清洗不佳，影响身体的健康。

在清洗食材之前，一般需要先对食材进行处理，这样的处理包括对异物的去除(如容易被蛀的蔬菜要先做到除虫)，还有对一些坏死或枯黄的菜叶给予清除。对一些需要去皮的蔬菜要先去皮，对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的清水或戴手套，如洋葱、尖椒等。像土豆等易变色的食材，在去皮之后还要用清水浸泡，防止氧化变色。

—— 苦瓜的处理 ——



- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③用小勺挖去籽瓤。
- ④然后用清水漂洗干净，根据菜肴烹调要求切制即可。

—— 土豆的处理 ——



- ①将土豆洗净，捞出沥干，削去外皮。
- ②再放入清水中漂洗干净。
- ③然后根据菜肴的要求，切成各种形状。
- ④再放入清水中浸泡即成(可滴几滴白醋或加入少许精盐，以防氧化变色)。

—— 油菜的处理 ——



先将油菜去除老叶。



在根部剖上花刀，以便于入味。再放入小盆中，用清水洗净。捞出沥干，即可制作菜肴。

—— 西蓝花的处理 ——



将西蓝花去根及花柄(茎)。



用手轻轻掰成小朵。



在花瓣根部剖上浅十字花刀。

放入清水中浸泡并洗净。

青椒炒蛋

口味 咸香

时间 10分钟



TIPS

青椒要去掉蒂和籽，片去表面的筋膜后再切成长短一致的细丝；炒制青椒鸡蛋时锅要干净并烧热后，再放入鸡蛋和青椒进行炒制。

材料 CaiLiao

- 青椒150克
鸡蛋4个,大葱10克
精盐、味精各适量
- 鸡精、白糖各1/3小匙
料酒1/2小匙
胡椒粉、植物油各适量



制作步骤 Zhizuo buzhou



① 青椒去蒂和籽,洗净,沥净水分。



② 把青椒放在案板上,片去表面的筋膜。



③ 再把青椒切成细丝,放在小碗内。



④ 大葱收拾干净,切碎粒,放入小碗中。



⑤ 再磕入鸡蛋,加入精盐,搅拌均匀成鸡蛋液。



⑥ 炒锅置火上,倒入植物油烧至六成热。



⑦ 放入青椒丝滑油至断生,捞出沥油。



⑧ 炒锅内留少许底油,下入搅匀的鸡蛋液炒散至熟。



⑨ 快速烹入料酒,放入青椒丝翻炒均匀。



⑩ 加入胡椒粉、鸡精、味精、白糖调好口味,出锅装盘即成。

✿材料 Cailiao



🌀制作步骤 Zhizuo buzhou



① 红椒去蒂、去籽, 洗净, 切成小粒。



② 生姜洗净, 去皮, 切成碎末; 蒜瓣去皮, 切成末。



③ 苏叶择洗干净, 切成碎末。(如没有苏叶, 可用香菜代替。)

④ 黄瓜用清水洗净, 沥净水分, 刮去外皮。



⑤ 先把黄瓜从中顺直切开成两半。

⑥ 再斜刀切成小块, 然后竖切成菱形片。

⑦ 净锅置火上, 加入植物油烧至六成热。

⑧ 下入红椒米、姜末、蒜末煸炒出香味。



⑨ 放入黄瓜片, 加入精盐、味精、米醋翻炒均匀。



⑩ 撒入碎苏叶, 淋入香油炒至入味, 出锅装盘即成。

素炒黄瓜

口味 清香

时间 25分钟



TIPS

炒制黄瓜片时，火候一定要旺，动作要快，炒熟即可，时间不要长。在烹调黄瓜菜肴时，时间不宜过长，一般用快炒、爆炒等方式制作成菜，对加工时间比较长的菜肴，可在最后出锅前几分钟再放入黄瓜，以免使黄瓜软塌，影响成菜风味。

鸡丝茼蒿杆

口味 清香

时间 20分钟



TIPS

鸡肉丝要调拌均匀，放入温油锅内滑散即可，时间不要长；红椒要切成长短一致的丝，放入热锅内与蒜末一起用旺火煸炒出香味即可，注意不要炒糊。