



快炒猪肉

大火快炒35道鲜美猪肉和滑嫩牛肉

猪肉牛肉



Stir-Fried Pork & Beef



张松碧◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第80号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

快炒猪牛肉/张松碧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5381-4795-0

I. 快... II. 张... III. ①猪肉-菜谱②牛肉-菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第081529号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 2

字 数: 50千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 凤之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



快炒

Stir-Fried Pork & Beef

猪牛肉

张松碧 著



辽宁科学技术出版社

沈 阳

快炒

猪牛肉

序

猪肉与牛肉是一般人最常吃的肉类食材，购买方便、容易料理、营养丰富、口感美味。炒蔬菜类食物时，只要加入一点点肉丝，整道菜都鲜美加倍。猪肉与牛肉含有丰富的蛋白质和许多重要的维生素，在饮食中均衡地摄取猪牛肉，可以维持完善的营养供给。

而在大部分的家庭中，快炒也可说是再常见不过的料理方法。锅中烧点热油，将食材放入锅中炒一下，又香又热的佳肴马上上桌，省时省力又美味。本书特别详细地解说了猪肉与牛肉的快炒秘诀，并告诉您如何炒出猪牛肉的鲜美原味、用什么火候能炒出猪牛肉的特色口感。只要花点心思稍加练习，您也可以成为快炒高手。





目 录

2 序

- 4 各式快炒技法
- 6 火候与快炒要诀
- 8 猪肉的快炒技巧
- 10 牛肉的快炒秘诀

12 快炒猪肉

- 13 京酱肉丝
- 14 鱼香肉丝
- 15 豆干丝炒肉丝
- 16 榨菜炒肉丝
- 17 甜椒炒肉片
- 18 沙茶炒肉片
- 19 XO酱炒肉片
- 20 蜜汁炒肉片
- 21 蒜炒五花肉片
- 22 三色咕咾肉
- 23 宫保里脊
- 24 糖醋里脊
- 25 黑胡椒猪柳
- 26 橙汁炒猪柳
- 27 高丽肉条

- 28 椒盐炒肉排
- 29 泡菜炒烧肉
- 30 洋芋炒肉丁
- 31 快炒牛肉
- 32 葱爆牛肉
- 33 蚝油炒牛肉
- 34 陈皮炒牛肉
- 35 芥蓝炒牛肉
- 36 油条炒牛肉
- 37 西芹炒牛肉
- 38 百合炒牛肉
- 39 咖喱炒牛肉
- 40 腰果炒牛肉
- 41 青椒炒牛肉
- 42 干煸牛肉丝
- 43 红椒牛肉丝
- 44 韭黄牛肉丝
- 45 蒜薹炒牛柳
- 46 水果炒牛柳
- 47 松子炒牛松
- 47 家常牛肚丝

各式快炒技法

炒法不同滋味各异

以快炒的方式来料理食物，烹调时间短，制作过程又简便，是一般家庭中最常使用的烹调方法。而按照食物材质、火候大小及油温高低的不同，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方法，不同烹调方法制作出来的菜色和口感各不相同，以下将这四种炒法的特色与技巧分别加以说明。

生炒

生炒也可称为生煸或煸炒，烹调的材料皆不沾裹面糊、蛋汁或各种粉料，口感新鲜、爽脆。

- 1 用于生炒的材料，应选择质地脆嫩、易熟的食材，且在烹调前应该先处理成细丝、薄片、小条或块丁状。
- 2 锅中的油加热至220℃以上时，要先放入不易熟的材料，炒至五六分熟时，再放入易熟材料，全部炒熟，即可盛出。



★ 生炒烹调的食材皆不沾裹面糊、蛋汁或粉料。



滑炒

滑炒也可称为软炒，使用的油量较多，烹调肉类前须均匀沾裹面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩；口感滑嫩、多汁。

- 1 用于滑炒的肉类，在烹调之前必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、颗粒或末状，以便于快速炒熟。
- 2 锅中的油加热至150℃左右时，放入肉类快炒一下，用漏勺捞出，将油沥干。锅中留适量的油再用强火烧热至190℃左右，加入调味汁、配菜材料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。

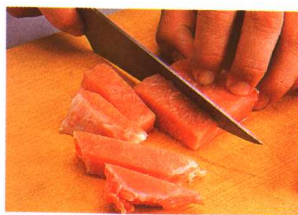


★ 滑炒肉类食材前须先均匀沾裹面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩。

熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料，但对于容易因烹调而使质地变韧的材料，如猪里脊肉等，则须先沾裹适量的面糊再烹调，因为这样能使口感多汁、软嫩。

- 1 熟炒的材料须先切成大块，以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片块。
- 2 锅中的油加热至 150°C 时，放进材料拌炒，再加入配菜、调味料及适量的汤汁，也可加入少许淀粉水勾芡，即可盛出。



* 熟炒的材料须切成大块状，以其他方式烹至全熟或半熟后，再切成片或块入锅拌炒。

干炒

干炒也称为干熏，烹调之前须用调味料腌拌一下，但不须沾裹面糊或蛋汁；口感酥脆、味重。

- 1 用于干炒的材料应采用外形较小的食材，或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
- 2 锅中的油加热至 220°C 时，放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调味料拌炒，待汤汁炒至收干时，即可盛出。



* 干炒时将腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调味料拌炒。

认识炒菜锅

常见的炒菜锅有中华锅和平底锅，它们的功能和特性各不相同。

中华锅

目前中华锅有不锈钢炒锅以及铁制炒锅。不锈钢炒锅锅身厚实，保温性特佳，食物在锅中受热均匀。但是由于锅身太厚，导热速度比较慢，因此热锅的时间必须拉长，以免温度不够。铁制炒锅特点是锅身薄而漆黑，锅的表面较粗糙，但传热快、耐高温和大火快炒，唯一的缺点是锅容易生锈。

平底锅

不锈钢的平底锅保温效果极佳，煎煮食物时可提早关火，利用锅的余温继续加热至全熟，既省能源，又能保存食物的营养和原味。选购时，应选择底层厚的锅身，传热较均匀，保温效果好。

火候与快炒要诀

掌握火候，创造口感

炒菜首先要知道的是如何掌握烹调的火候。我们通常所说的火候主要是指旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，能够快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信是许多主妇最想了解烹调诀窍。

火候的分类

旺火

旺火又称为大火、急火或武火，火舌会伸出锅边，火焰高而稳定，火呈蓝白色，热度逼人；烹煮速度快，可保留材料新鲜、软嫩的口感，适合生炒、滑炒、爆炒等烹调方法。



★旺火烹煮速度快，可保留材料新鲜、软嫩的口感。

中火

中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火舌稍伸出锅边，火焰较低且不稳定，火光呈蓝红色，非常明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜，能使食物入味，如熟炒、炸等均适合。



★中火适用于烹煮酱汁较多的菜，能使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

小火

小火又称为文火或温火，火舌不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，较暗且热度较低；一般适用于烹调不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调方法。

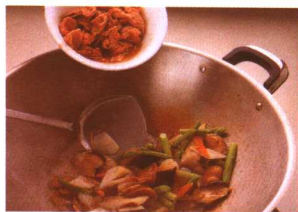


★小火一般适用于烹调不易煮烂或慢熟的菜。



微火

微火又称烟火，火焰微弱，火苗呈蓝色，暗沉且热度低；一般适用于烹煮需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等方法。



★微火适用于烹煮需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感。

记得热锅滑油

进行快炒前必须先热锅、滑油，因为炒锅若是受热不均，会造成锅中有一部分材料熟了，另一部分却还是生的，等到炒好盛起时，总有一些菜肴不是变黄就是变黑了，既不美观又不可口。

“滑油”就是为干锅暖身，避免锅底热、锅身却不够热的情况，而且让热油在锅底滑一圈，不仅能提高锅的温度，炒起菜来也比较不容易粘锅，很快达到大火快炒、食物受热均匀的效应，炒出来的青菜极易快熟且颜色翠绿，营养不流失，肉类也不会粘黏锅底。

如果担心家中炉具的火力不够大，无法达到“大火快炒”的效果，炒菜时不妨准备一碗热油放在旁边，待食材下锅炒时，淋入少许热油，也有保持锅中温度、间接补充火力的效果。

烹调肉类可先过油

为避免肉类老硬、原味流失，下锅炒之前通常要放入热油锅中滚烫一下，这叫做“过油”。但在过油之前，肉类最好先腌拌一下，如牛肉、猪肉加酱油腌拌，因为肉类蛋白质在腌拌的过程中会分解出氨基酸，让肉质变得滑嫩。

烹饪小辞典

滑油

干锅倒油烧热，让热油在锅底滑一圈的动作叫做“滑油”，可使食材不易粘锅，并有预热功能，让食材下锅后能够受热均匀，且熟度一致。

过油

过油是将腌过的肉类放入锅中，用热油滚烫一下，这样可以封住肉汁的原味，增进滑嫩的口感。

汆烫

汆烫是指将食材放入开水中略煮一下，立即捞出的烹调方法。汆烫时间长短，应视食材所需熟度而定，目的是缩短后续的烹调时间，或是为了去除食材的腥臭味。

猪肉的快炒技巧

教你炒出最好吃的猪肉

猪肉是最普遍的动物性蛋白质来源，维生素 B₁ 含量高于牛、鸡等肉类，对于以米食为主，较缺乏 B 族维生素的东方人而言，是很多的肉类选择。

快炒猪肉前的准备工作

里脊肉

- 1 里脊肉洗净，先把筋和多余的油脂去除，再切薄片或切丝，由于猪肉的纤维较粗，因此切丝时要逆纹切，以免破坏猪肉的口感（图1）。
- 2 依序加入酱油、米酒、蛋汁、淀粉抓拌，约腌5分钟（图2）。腌拌是为了让肉类蛋白质分解成氨基酸，且更滑嫩。



1



2



1



2

绞肉

- 1 姜洗净、切末（图1）。
- 2 绞肉放入碗中，加入姜末、盐、酒，搅拌均匀（图2）。



快炒好吃猪肉的诀窍

事先过油

- 1 快炒猪肉前先过油，可迅速封住肉汁，一方面不让营养流失，另一方面可避免肉质变得又老又硬。
- 2 过油时油量要多，但火力不可太大，猪肉入锅后要不停搅拌，肉质口感才会软嫩。

注意油温

- 1 快炒猪肉过油时，油锅的热度一定要够，否则肉类腌拌时所沾裹的粉料容易掉落，肉汁容易流失。
- 2 过好油的猪肉与其他配料拌炒时，炒匀即可，以免肉质过老。

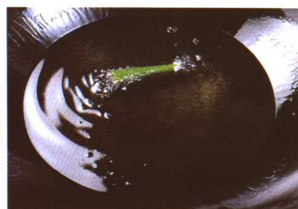
过油前的油温测试

过油时，如果油锅的热度不够，会导致腌肉的粉料脱落，无法封住肉汁，使肉质变老，不能达到过油的目的，因此测试油温的原则如下：

- 1 油锅的油温约在150℃左右最合适，不宜过热，免得使肉质变老（图1）。
- 2 当油锅烧到稍微冒烟，放入一根葱段，如果葱段马上浮起就表示油温够热了，即可进行过油了（图2）。



1



2

腌拌猪肉的要领

- * 腌拌猪肉要用力摔打——猪肉加腌料抓拌时，要快速且用力地摔打，以使肉质变松、有弹性。
- * 猪肉可直接用酱油调味——猪肉是红肉，不像鸡肉容易上色、变黑而影响美观，因此可直接用酱油调味。
- * 猪肉可用完整蛋汁腌拌——猪肉颜色较重，用蛋汁腌拌加热后不怕变黑，因此不须刻意只用蛋清腌拌。
- * 冷藏的猪肉先回温再腌拌——刚从冰箱里拿出来的肉丝最好待温度回暖后再腌拌，否则，冰冷的肉一接触锅中热油，会造成粉料脱落并黏成一团。
- * 腌制猪肉可加少许米酒去腥——猪肉带有一点油腻的腥味，因此腌制时，可加入少许米酒，以达到去腥的作用。
- * 腌拌绞肉可加姜末或荸荠——处理绞肉时，最好能加入荸荠或是姜末一起搅拌，一方面增加绞肉的口感，另一方面可以去除猪肉的腥味。

牛肉的快炒秘诀

教你炒出最美味的牛肉

牛肉具有很高的营养价值，除了蛋白质之外，还含有丰富的铁、锌以及矿物质。牛肉的肉类纤维较粗，稍微过度烹调即可能煮得过头而影响口感，因此烹调时的技巧特别重要。一般常用来热炒的部位为颈肩肉和腿肉。

挑一块新鲜的牛肉

要选购新鲜牛肉，主要以肉质颜色作为判断标准。切块的牛肉表面因接触空气氧化，颜色会较红，肉块若是新鲜，切开后中间颜色会比较暗红，而四周氧化的部分仍是较鲜红的颜色。

如果整个牛肉片或牛肉块都呈现灰红色，摸起来弹性不佳，而且带有一点肉的腥腐味，就不新鲜了。买回来的牛肉片冷藏保存不要超过3~4天，牛肉块冷藏放置的时间则不宜超过1周。



快炒牛肉前的准备工作

去筋、逆纹切薄

- 1 牛肉除了牛柳、牛脊肉之外，大部分的纤维较粗糙，筋又多，因此处理牛肉的第一步就是先去筋（图1）。
- 2 牛肉的纤维比较粗，在切片、切丝时一定要逆纹切，而且要切薄一点，如此下锅翻炒时可迅速炒熟，炒出来的肉才不至于过老、过硬，以保持牛肉应有的鲜嫩口感（图2）。



1



2

腌拌、摔打

- 1 切好的牛肉依序放入酱油、鸡蛋、苏打粉、淀粉，再加入少许色拉油抓拌，并静置一会儿（图1）。
- 2 腌牛肉时加入少许的色拉油，有助牛肉过油时炒散，避免黏成一团。放入苏打粉是使牛肉柔嫩的关键，因为苏打粉能减少纤维中的黏液，使肉质松软。
- 3 加腌料抓拌时，要快速且用力地摔打牛肉（图2），使肉质变松、有弹性，不可用盐调味，因为盐会使牛肉出水，失去肉汁而使肉质变韧。



1

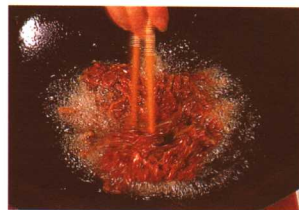


2



牛肉过油的技巧

- 1 牛肉在所有的肉类中，过油时所需要的火力最强、油温最高，一定要在大火烧热的旺油状态下过油，才能达到最好效果。
- 2 腌拌好的牛肉过油时，油量要多，火要大，搅拌速度要快（图1）。
- 3 入锅过油约1分钟左右即可熄火，沥干油分（图2），否则牛肉的肉质很快就会变老。



1



2

油温状态一览表

名 称	温 度	状 态
温 油	70 ~ 110℃	无油烟，油面平静，放入葱段测试时，葱段会沉入锅底，且无油泡及爆裂声
热 油	110 ~ 170℃	有一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚，放入葱段测试的时候，葱段会稍微浮起，有些许油泡及爆裂声
旺 油	180 ~ 220℃	有较大的油烟，但油面平静，放入葱段测试时，葱段会浮出油面，且有较多的油泡及巨大的爆裂声

Stir-Fried Pork

快炒 猪肉



京酱肉丝

材料

猪里脊肉300克，葱4支。

腌料

酱油1大匙，糖1大匙，淀粉2小匙。

调味料

甜面酱2大匙，酒1大匙，麻油1小匙，白芝麻1小匙，盐1/4小匙。

做法

- 1 葱洗净，切成细丝（图1），垫于盘底备用；猪里脊肉洗净切丝，加入腌料拌匀，腌15分钟。
- 2 锅中倒入3大匙热油，将腌好的猪肉丝入锅过油10秒钟取出（图2），沥干油分备用。
- 3 锅中另放入2大匙油烧热，放入猪肉丝，加入调味料拌炒均匀（图3），起锅盛入铺好葱丝的盘中，撒上白芝麻即可。

小贴士

肉 丝腌拌入味以后，要以温油烫至八分熟，保留住肉汁与水分，再与酱料同炒，口感才会鲜嫩；搭配的葱丝要尽量切细，食用时口感、味道更佳。



1



2



3



小贴士

鱼 香肉丝中猪肉与荸荠、木耳同炒，吃起来十分爽脆美味，干木耳亦可以用新鲜木耳替代，另有一种口感。

鱼香肉丝

材料

猪里脊肉300克，干木耳2大片，荸荠6个，姜末2小匙，蒜末1小匙。

腌料

酱油1大匙，淀粉1大匙。

调味料

糖1小匙，盐1/2小匙，酱油1大匙，醋1大匙，酒1/2大匙，辣豆瓣酱1大匙，淀粉1小匙，葱末1大匙，麻油1小匙，胡椒粉少许。

做法

- 1 猪肉洗净，逆纹切成细丝，放入碗中加酱油及淀粉腌拌一下。
- 2 干木耳用温水浸泡15分钟，切去根蒂，洗净，切粗丝（图1）；荸荠去皮，洗净切丝。
- 3 锅中倒入3大匙油烧至微热，放入腌拌过的猪肉丝，迅速搅散，至肉丝变色，捞起备用。
- 4 倒出锅中余油，另倒入2大匙油烧热，爆香姜末及蒜末，加入荸荠丝、木耳丝同炒，再放入已过油的猪肉丝，加入所有调味料（图2），拌炒至酱汁浓稠均匀即可（图3）。



豆干丝炒肉丝

材料

猪里脊肉300克，豆干4片，芹菜2支，辣椒2支，葱末1小匙，淀粉1大匙。

调味料

酱油1大匙，盐1/2小匙。

做法

- 1 豆干洗净，切丝（图1）；芹菜洗净，切段；辣椒洗净，去蒂及子，切丝；猪肉洗净切丝，以淀粉腌拌一下。
- 2 锅中烧热3大匙油，将猪肉丝放入过油，捞起备用。
- 3 锅中倒入1大匙油烧热，放入葱末爆香，依序加入豆干丝（图2）、猪肉丝、辣椒丝拌炒。
- 4 加入盐及酱油（图3）、芹菜，拌炒均匀后即可。



小贴士

肉 丝与豆干同炒时，由于豆干的质地比较紧密，较不容易入味，喜欢重口味的人不妨先将豆干加调味料和水焖煮一下，使质地变软入味，再与猪肉丝一同拌炒。

