

王春林 何正芳 编著

野味珍禽菜谱

YEWEI ZHENQIN CAIPU



技术文献出版社



野味珍禽菜谱

王春林 何正芳 编著

上海科学技术文献出版社

责任编辑：胡德仁

封面设计：何永平

野味珍禽菜谱

王春林 何正芳 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 169 000

1995年11月第1版 1997年10月第3次印刷

印数 8 001-13 000

ISBN 7-5439-0743-7/T·393

定 价：9.80元

《科技新书目》366-266

内 容 提 要

野味珍禽菜肴具有营养丰富,味美可口之特点。本着科学、实用和便于操作的原则,本书着重介绍了野鸡、野鸭、鹌鹑、肉鸽、火鸡、珍珠鸡、沙鸡、竹鸡、鸚鵡、斑鸠和麻雀共 11 类 300 种野味珍禽菜谱。此外,还扼要介绍了 10 种主要烹调技术和有关珍禽的屠宰方法与初加工技术。书末附录中,既介绍了常用调味品和辅料在烹饪中的应用、调味的作用及方法,又对烹调常用的习惯用语作了注释,以飨读者。

本书对广大读者、家庭主妇、餐饮工作者以及烹饪学校师生、烹饪培训班都有着指导和参考作用。

前 言

过去,我国饲养的野味珍禽数量极少,用野味珍禽为原料,烹制的中国菜肴则是少见。近年来,我国从国外引进珍禽饲养已初步获得成功,随着改革开放的不断深入,我国人民生活水平日益提高,宾馆、饭店以及家庭膳食亦正在不断地改善,野味珍禽已越来越受到人们的青睐。为了进一步介绍、推广别具风味的野味珍禽佳肴以适应旅游事业日益发展的需要,我们广泛收集了各方面有关野味珍禽的资料和烹调技术,在全面系统整理的基础上,编写了这本《野味珍禽菜谱》。

为了满足广大读者的需要,在编写每一种菜谱时,均注明原料和详细操作方法。为了便于读者查找,我们按“炒”、“烧”、“煮”、“炖”、“煨”、“焖”、“炸”和“汤”等类型分别集中编排在一起。

本书具有深入浅出、通俗易懂、可操作性强、内容新颖,而且收集齐全之特点,不仅有各种野味珍禽的烹调技术,而且有具体操作方法,包括野味珍禽的屠宰与加工,既有利于初学者和普通家庭如法掌灶,又适合于培训炊事人员以及饮食学校师生学习和参考。

本书在编写过程中,得到了上海市饮食服务公司、有关烹饪专家的指点和帮助,在此一并表示衷心的感谢。限于水平和时间仓促,书中疏漏和不足之处在所难免,恳望同仁和广大读者不吝赐教。

王春林 何正芳

1995年4月

目 录

一、烹调方法及其对营养素的影响

- 如何学好烹调方法…………… (1)
- 烹调方法对营养素的影响…………… (2)
- 烹调时如何保存营养…………… (5)

二、烹调技术简介

- 炒及其操作要领…………… (7)
- 烧及其操作要领…………… (10)
- 蒸及其操作要领…………… (11)
- 溜及其操作要领…………… (12)
- 炖及其操作要领…………… (12)
- 煨及其操作要领…………… (12)
- 焖及其操作要领…………… (12)
- 炸及其操作要领…………… (13)
- 羹及其操作要领…………… (14)
- 汤及其操作要领…………… (14)

三、屠宰与加工

- 鹌鹑的屠宰与加工…………… (17)
- 肉鸽的屠宰与加工…………… (19)

- 火鸡的屠宰与加工…………… (23)
- 野鸭的加工…………… (24)
- 沙鸡的加工…………… (24)
- 竹鸡的加工…………… (25)
- 鹧鸪的加工…………… (25)
- 斑鸠的加工…………… (25)
- 麻雀的加工…………… (25)

四、野鸡菜谱

- 滑炒野鸡丝…………… (26)
- 玉兰野鸡片…………… (26)
- 豆苗野鸡片…………… (27)
- 云腿野鸡片…………… (27)
- 宫保野鸡…………… (28)
- 麻辣野鸡…………… (29)
- 雪梨野鸡…………… (29)
- 煎野鸡丝…………… (30)
- 酥野鸡脯…………… (31)
- 煮野鸡…………… (31)
- 芙蓉野鸡球…………… (32)
- 清蒸野鸡…………… (32)
- 什锦野鸡…………… (33)
- 香酥野鸡…………… (33)
- 口蘑焖野鸡…………… (34)

脆皮五香野鸡·····	(34)
清炖二鸡·····	(35)
焗野鸡·····	(36)
扒猴头野鸡腿·····	(36)
炸野鸡球·····	(37)
炸野鸡塔·····	(37)
涮野鸡肉·····	(38)
野鸡饺·····	(38)
网油野鸡·····	(38)
灌耳野鸡·····	(39)
纸包野鸡·····	(39)
野鸡卷·····	(40)
奶油野鸡球·····	(40)
柳叶鸡·····	(41)
煎鸡串·····	(41)
叉烧野鸡·····	(42)
菠饺野鸡汤·····	(42)
砂锅野鸡·····	(43)
平菇山鸡丝·····	(44)
奶油山鸡片·····	(44)

五、野鸭菜谱

炒野鸭肉柳·····	(45)
炒腊野鸭条·····	(46)
爆野鸭丁·····	(46)
荠菜野鸭片·····	(47)
栗子烧野鸭·····	(47)
葱烧野鸭·····	(48)

出骨扒野鸭·····	(49)
陈皮野鸭·····	(49)
红烧野鸭·····	(50)
拆烩野鸭·····	(51)
丁香野鸭·····	(51)
香酥野鸭·····	(52)
香烹野鸭·····	(53)
葵花野鸭·····	(53)
冬笋扣野鸭·····	(54)
鸽蛋焖野鸭·····	(55)
胡葱野鸭·····	(55)
猪肉焖野鸭·····	(56)
肉饼野鸭·····	(56)
野鸭菜饭·····	(57)
野鸭压菜·····	(58)
芦笋炖野鸭·····	(59)
虫草炖野鸭·····	(59)
淡菜炖野鸭·····	(60)
章鱼炖野鸭·····	(60)
软炸鸭脯·····	(61)
炸芝麻野鸭·····	(61)
桃仁炸野鸭·····	(62)
菠萝炸野鸭·····	(63)
炸浇野鸭卷·····	(63)
象眼野鸭托·····	(64)
烤野鸭·····	(65)
炒米野鸭羹·····	(65)

雪菜野鸭汤…………… (66)

六、鹌鹑菜谱

芙蓉鹌片…………… (67)

荷叶鹌鹑片…………… (67)

肉炒鹌鹑…………… (68)

鹌鹑炒螺片…………… (68)

冬笋炒鹌鹑片…………… (69)

烹鹌鹑…………… (69)

苹果鹌鹑…………… (70)

金蟾戏荷花…………… (70)

箸头春…………… (71)

炒鹌鹑丁…………… (71)

大地鹌鹑片…………… (72)

松仁鹌脯…………… (73)

溜鹌鹑…………… (73)

炒鹌鹑…………… (74)

炒鹌丝蜇头…………… (74)

栗子鹌…………… (75)

玫瑰纸包鹌鹑片…………… (75)

红烧鹌鹑…………… (76)

卤鹌鹑…………… (77)

汉中麻辣鹌鹑…………… (77)

清炖鹌鹑…………… (77)

清蒸鹌鹑…………… (78)

鲜柠檬焗鹌鹑…………… (78)

五香鹌鹑…………… (79)

香酥鹌鹑…………… (79)

俄式香酥鹌鹑…………… (80)

虫草鹌鹑…………… (80)

百花鹌鹑…………… (81)

芙蓉鹌脯…………… (81)

套四宝…………… (82)

鹌脯桂圆…………… (83)

八宝鹌鹑…………… (83)

扒莲蓉鹌鹑…………… (84)

番茄鹌鹑…………… (84)

家乡鹌鹑…………… (85)

鲍鱼鹌鹑…………… (85)

铁扒鹌鹑…………… (86)

红油鹌鹑…………… (86)

红花焖鹌鹑…………… (87)

走油鹌脯…………… (88)

脆皮鹌鹑…………… (88)

鹌鹑烩玉米…………… (89)

油煎鹌鹑…………… (90)

果汁焗鹌鹑…………… (90)

油淋鹌鹑…………… (91)

蜜桔靠鹌脯…………… (91)

油炸鹌鹑…………… (92)

鸿运当头…………… (92)

炸鹌鹑…………… (93)

炸鹌排…………… (93)

凤凰卧窝…………… (94)

葡萄酒焗鹌鹑…………… (94)

蜜炙鹌子.....	(95)
烤鹌鹑.....	(95)
炒鹌鹑松.....	(95)
桂髓鹌肉羹.....	(96)
余鹌鹑.....	(97)
巢中缘.....	(97)
掌上明珠.....	(98)
鸡脯鹌鹑蛋.....	(98)
五元鹌鹑蛋.....	(98)
鲫鱼炖鹌蛋.....	(99)
醋渍鹌蛋.....	(99)
酒酿鹌蛋.....	(100)
佛手珍珠.....	(100)
船蛋.....	(100)
牛奶鹌蛋.....	(101)
鹌蛋羹.....	(101)
银耳鹌蛋羹.....	(101)

七、肉鸽菜谱

炒鸽米.....	(103)
炒鸽片.....	(103)
冬笋炒鸽片.....	(104)
云腿鸽片.....	(104)
香芋鸽片.....	(105)
溜鸽松.....	(105)
辣椒鸽丁.....	(106)
炒鸽肉丝.....	(106)
翠玉鸽丝.....	(107)
滑嫩鸽肉.....	(107)
葱油鸽.....	(108)
酱鸽.....	(108)
当归鸽.....	(108)
新菜乳鸽.....	(109)
红烧肉鸽.....	(109)
三煲乳鸽.....	(109)
红煨对鸽.....	(110)
荔枝焗乳鸽.....	(110)
焗乳鸽.....	(111)
米制拆口枣.....	(111)
蚝油乳鸽.....	(112)
鸽包干贝.....	(112)
黄焖乳鸽.....	(113)
枸杞蒸鸽.....	(113)
炖蚌鸽.....	(114)
粉蒸鸽.....	(114)
糯米扣鸽.....	(115)
三元蒸鸽.....	(115)
炖五香鸽.....	(116)
虫草炖鸽.....	(116)
鸳鸯戏水.....	(116)
双鸽朝牡丹.....	(117)
荷叶乳鸽片.....	(118)
八宝乳鸽.....	(118)
清蒸人参鸽.....	(119)
软炸乳鸽.....	(119)

油酥鸽	(120)
五香油鸽	(120)
香酥鸽	(121)
糖醋脆皮乳鸽	(121)
芝麻香酥鸽	(122)
走油乳鸽	(122)
炸鸽酥酪	(123)
枸子雏鸽汤	(123)
云腿鸽子汤	(123)
清炖仔鸽汤	(124)
虎皮鸽蛋	(124)
桃子鸽蛋	(125)
乌龙吐珠	(126)
鸽蛋鸭舌汤	(126)

八、火鸡菜谱

茄汁菠萝鸡	(128)
腰果炒鸡块	(128)
金钱鸡	(129)
高丽鸡柳	(129)
荷花鸡粒	(130)
火鸡肉土豆杯	(131)
雪花火鸡片	(132)
翡翠火鸡片	(132)
葱爆火鸡片	(133)
糖醋火鸡	(133)
火鸡色拉	(134)
宫保火鸡丁	(134)
生炒肫肝	(135)
麻辣火鸡条	(135)
海带鸡卷	(136)
蒜泥火鸡肉	(137)
棒棒火鸡	(137)
金钟冻鸡	(137)
蛋黄火鸡肉丸	(138)
烩鸡丝乱蒜	(138)
圆环鸡	(139)
酿五星鸡	(139)
喇叭鸡片	(140)
蛟龙凤衣(虾茸酿鸡皮)·····	(141)
鸡茸黄瓜盅	(142)
干贝绣球鸡	(142)
啤酒蒸鸡腿	(143)
鲜莲烩鸡	(144)
一品酿参	(144)
鲍鱼炖鸡	(145)
炖柴把鸡	(145)
涮火鸡肉	(146)
麻辣火鸡卷	(146)
火鸡春卷	(147)
花生炸鸡片	(147)
干贝鸡丝金银球 ···	(148)
香酥火鸡腿	(148)
捲筒火鸡	(149)

串炸鸡脯	(149)
油淋鸡膀	(150)
珍珠鸡排	(150)
芝麻鸡角	(151)
石榴鸡	(152)
烤火鸡饼	(152)
双味肉串	(153)
烤火鸡翅膀	(153)
烩春白鸡片	(154)
火鸡羹	(154)
凤凰闹海	(155)
碧螺鸡丝汤	(155)
雪球鸡汤	(156)
火鸡三味汤	(156)
鸡丝莼菜汤	(157)

九、珍珠鸡菜谱

硬炒珍珠鸡丁	(158)
辣味珍珠鸡丁	(158)
炒珍珠鸡榨菜	(159)
炖珍珠鸡粉条	(159)
清炖什锦珍珠鸡	(160)
砂锅珍珠鸡	(161)
红焖珍珠鸡	(161)
锅煽珍珠鸡	(162)
炸浇珍珠鸡丝	(163)
柳叶珍珠鸡脯	(163)
酥煎珍珠鸡脯	(164)

奶油珍珠鸡球	(165)
网油珍珠鸡卷	(165)
雪花珍珠鸡卷	(166)
软炸珍珠鸡卷	(167)

十、沙鸡菜谱

生炒沙鸡	(168)
烧沙鸡	(168)
煮沙鸡	(169)
五香沙鸡	(169)
葡汁沙鸡	(170)
猴菇炖沙鸡	(170)
腊沙鸡	(171)
清炸沙鸡	(171)
炸烹沙鸡	(172)
清烹沙鸡	(172)
溜桃仁沙鸡卷	(173)

十一、竹鸡菜谱

三丝竹鸡	(174)
香酥竹鸡	(174)
香卤竹鸡	(175)
清炖竹鸡	(175)
豉汁竹鸡	(175)
竹鸡粥	(176)

十二、鹌鹑菜谱

榄仁鹌鹑丁	(177)
白梅鹌鹑片	(177)
花胶烩鹌鹑	(178)

凤凰鹑羹	(178)	御酱麻雀	(187)
十三、斑鸠菜谱		焖麻雀	(188)
炒斑鸠	(180)	雀肉瓤冬瓜	(188)
怪味斑鸠	(180)	荔枝炖麻雀	(188)
斑鸠松	(181)	五香麻雀	(189)
辣斑鸠	(181)	怪味麻雀	(189)
芽菜斑鸠	(181)	雀落莲池	(189)
瓤馅斑鸠	(182)	双味麻雀	(190)
卤斑鸠	(182)	焗麻雀	(190)
杏仁斑鸠	(183)	附录	
焖斑鸠	(183)	I. 常用调味品及辅料在	
油爆斑鸠	(184)	烹饪中的应用	(192)
炸斑鸠	(184)	II. 调味的作用及调味方	
香菇斑鸠汤	(184)	法	(200)
十四、麻雀菜谱		III. 烹调过程中常用名词	
彩雀归巢	(186)	术语注释	(202)
火腿麻雀	(186)	参考文献	(207)
油炸麻雀	(187)		

一、烹调方法及其对营养素的影响

1. 如何学好烹调方法

烹调方法是我国劳动人民几千年来宝贵实践经验的科学总结,亦是我国烹调技艺的核心。各种菜肴的色、形、香、味、滋就是通过各种烹调方法的运用而集中体现出来的,正确而熟练地运用各种烹调方法是掌握烹调技术的根本途径。一旦掌握了烹调方法,我们不仅可以把数以万计的菜肴分门别类,执简驭繁,而且可以举一反三,触类旁通,在继承传统的烹调基础上不断改进和发展,并努力创造出新的美味佳肴,以满足人民群众多样化口味的需要。

要学好烹调方法,关键要熟练地掌握烹调的各项基本功。因为我国烹调方法的操作过程细致、复杂,具有一定的技术性,只有扎扎实实地练好基本功,才能按照不同烹调方法的要求,烹制出质量稳定,色、香、味、形俱佳的菜肴。为学好烹调基本功,必须掌握以下操作技能:

(1) 确当选料。原料的优劣直接关系到菜肴的质量。因此,作为一个厨师必须在数量众多,品类纷繁的烹饪原料中能够准确地鉴定、确当选择原料。

(2) 娴熟刀工。只有正确地运用不同的刀法,动作熟练因材制宜地将多种多样的原料加工成大小一致、厚薄均匀的各种形状,才能符合便于烹调的要求。“七分刀工,三分火候”的俗语是千真万确的。

(3) 准确投料。投料准确不仅指投料(包括主料、配料、调料

及汤、水)的数量,而且指投料的次序。特别是原料的数量,全靠手眼的功夫,要下得恰到好处。例如勾芡、挂糊、上浆要厚薄均匀;调味品也要适时适量等。

(4) 灵活掌握火候。火候掌握恰当,不但可使菜肴成熟适度,而且可使菜肴的色、形、香、味和质地均匀达到最佳效果。因此,火候的掌握既要灵活,又要恰当。火候分旺火、中火、小火、微火等数种,在烹制菜肴时就要根据菜品的不同要求而分别施用。

(5) 正确识别和运用油温。目前虽有了测温勺,但为了方便,大多数厨师还是凭经验观察油温的变化,具体运用要根据火力大小、过油时间长短、原料性质及投料多少的要求来确定油温。

(6) 勺工熟练。勺工主要包括晃勺、翻勺、出勺三项工艺技能。勺工是在烹制过程中,使用不同力度、不同方向的推、拉、送、扬、晃、举、颠、倒、翻等动作,使炒锅中的原料能够不同程度地前后左右翻动,从而使菜肴在加热、调味、勾芡、装盘等方面达到应有的质量要求。

不仅如此,还要全面、科学地掌握各种烹调方法。在学习烹饪方法时,我们必须用科学的态度,从概念、渊源、分类、原料要求、工艺流程、操作要点、菜肴特点和实例等方面弄通道理,全面掌握。

要真正学好烹调方法,还要理清各种烹调方法之间的关系;灵活掌握各种烹调方法;要理论与实践相结合。

2. 烹调方法对营养素的影响

原料在烹调加工过程中,由于受温度、酸碱度、渗透压、空气中的氧以及酶活力改变等因素的影响,而发生一系列的化学和物理的变化,并改变原料中一些化学组成和物质的结构,产生一系列的新物质,使加工成熟的肴馐具有特殊的口感和色、香、味、

形;同时也使一些营养素,如维生素、无机盐、蛋白质、脂肪、碳水化合物等发生质和量的改变。他们的变化可以提高肴馐的营养价值及消化吸收率,破坏或杀死原料中有毒成分及微生物的寄生虫卵等,有利于人体健康;但是也有一部分肴馐营养素受到破坏或损失,从而导致营养价值降低,甚至在某些烹调方法的作用下,还可能产生对人体健康有毒有害的物质。因此,分析研究我国烹调方法对营养素的影响,推广科学的烹调方法,进一步探讨菜肴的营养价值是完全必要的。现将几种常用的烹调方法对菜肴营养素的影响介绍如下。

(1) 炒 炒是以旺火快速烹制成菜的一种烹调方法。旺火急炒可使肴馐中维生素C的保存率达到94%,维生素A达90%,维生素B₁达87%,维生素B₂达79%,尼克酸达55%。炒制菜肴时,不仅可以缩短成菜时间,从而减少对维生素C的破坏,也可在短时间内利用油脂的高温首先将原料中的氧化分解酶的活性破坏,减少酶对维生素C的分解破坏作用。此外,旺火急炒还可减少原料水分外溢,既能保持菜肴色泽脆嫩,又能最大限度地防止维生素和无机盐的流失。因为,急炒时菜肴各部分所受的温度高低相差很大,所以要不停地翻炒,如炒搅不匀或时间过短,往往不能杀死原料中寄生虫卵,如囊尾蚴和滴虫卵等。

(2) 煮 煮是先用旺火烧开,再用中火或小火烧熟调味成菜的一种烹调方法。对鱼类、肉类、豆制品等原料都适合此法。由于此类原料富含蛋白质、含酶量较高,采用煮法,能使蛋白质变性、水解、变软,生成蛋白胨、缩氨酸、肽等中间产物,进一步分解最后成为各种氨基酸;原料中的脂肪和含氮有机物也会充分浸出,使汤汁鲜美可口,制品柔软,有利于人体消化吸收各种营养素。

煮制的菜肴,在控制火候大小及加热时间时,要注意防止蛋

白质过度老化,如果蛋白质受热过高或加热时间过长,菜肴会严重脱水,质地变得又老又绵,严重的使蛋白质分子会发生断裂或热降解,使蛋白质中的部分赖氨酸、色氨酸、精氨酸和组氨酸脱去氨基,氨基酸被破坏还会与糖类尤其是葡萄糖分子的羰基结合,形成色素复合物,发生非酶褐变,不仅降低了肴馐的营养价值,而且还会产生对人体不利的物质。

(3) 蒸 蒸制的菜肴,由于蒸笼内水蒸气的温度已达到饱和并有一定的压力,所以菜肴受热均匀,滋润度高;又由于蒸制时原料不能翻动,原料间所含的物质,渗透交换受限制,所以具有原形不变、原味不失、原汤原汁等特点,适用的范围非常广泛。它对于菜肴的加热能力要比水的作用强,温度往往超出 100°C ,持续的高温在较高的压力下使水蒸气逐渐渗透使原料成熟,从而也使菜肴质地比较松软,浸出物较少,其营养素的保存率较高,其中维生素 B_1 可保存 $53\% \sim 90\%$,维生素 B_2 保存率为 85% ,尼克酸保存率为 70% 。菜肴中蛋白质也会受热变性,从 45°C 开始,随着温度升高,变性速度加快,当温度升高至 80°C 以上时,一些保持蛋白质空间构象的氢键发生断裂,破坏了原分子间肽链的特定排列,原来在分子内部的一些非极性基团暴露到分子的表面,因而降低了蛋白质与其它物质分子间的结合而发生凝结、沉淀,使蛋白质持水性减弱,水分从菜肴中脱出,从而使肴馐软化,具有特殊的风味。

(4) 炖 用炖法烹制的肴馐,可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内,仅使维生素受到部分破坏,肌肉蛋白部分被水解,其中的肌凝蛋白、肌肽以及部分被水解的氨基酸等溶于汤汁中而呈鲜味,结缔组织受热遭破坏,其部分分解成白明胶溶于汤中而使汤汁有粘性。烧和煨这两种烹调方法对营养素的影响与炖差不多,故不再多叙。

(5) 煎、炸 煎炸菜肴时,油的温度很高,一般平均在 200°C 左右,从而使菜肴表面的温度很快达到 $115^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$,其表面的蛋白质、淀粉等很快结成硬壳,菜肴内部可溶性物质不易流出,因此,人们吃时感到美味多汁;另外,这些物质受高温也可发生分解变色,使加工后的菜肴具有一定的色泽、滋润光亮,由此可增进人们的食欲。但是,此类烹调方法不仅对菜肴中的维生素破坏较大,而且在油脂反复加热过程中,可导致致癌物苯并芘的增加,这些物质不但危害人体健康,而且影响人体对其它营养素的吸收,对菜肴的色、香、味、形、质也有一定的影响,所以煎炸烹调菜肴时应尽量避免在 220°C 以上的高温及长时间的烹制。

(6) 熏、烤 这两种烹调方法具有色泽美观、形态大方、皮酥肉嫩、香味醇浓等特点,适用于鸡、鸭、鹅、鱼、乳猪、猪方肉等大块和整形的原料。其烤炉的温度在 200°C 左右,这两种烹调方法对营养素的影响与煎炸食品相似,所以,必须严格控制温度及加热时间,以免给人体健康带来危害。

3. 烹调时如何保存营养

营养素各有不同的特性,往往因烹制方法不当,使食物中的营养素受到破坏或损失。所以在烹调时应注意以下几点:

(1) 首先必须选择清洁新鲜的原料,千万不能用腐烂变质的原料。

(2) 蔬菜一般要求先洗后切,以避免营养素从切口中溶解入水。蔬菜切好后,不要放置过久,以防蔬菜中的维生素 C 损失。

(3) 因为蔬菜里的各种维生素,遇到热就会有程度不同的破坏,其中维生素 A 和 C 最怕热,所以在炒、煮菜时,要注意火候,尽可能缩短加热时间,对含维生素 A 和 C 的烹调原料,宜用急火快炒,甚至有些菜不用炒得十成熟即可食用。