



现代人

经典

现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG ROUXIAOCHAO

家常肉小炒

本书编写组 编



少油旺火 锅铲翻飞



肉小炒闪亮出锅



中国轻工业出版社

经典




现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG ROUXIAOCHAO

家常肉小炒

本书编写组 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常肉小炒 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(现代人·经典家常菜)

ISBN 978-7-5019-7002-5

I.经… II.本… III.荤菜-菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086274 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张

版式设计: 水长流文化

责任校对: 杨 琳

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7002-5 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90211S1X101ZBW

前言

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人·经典家常菜”丛书从“家常”“基础”入手，从原料和原料加工说起，最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜饭汤水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。“现代人·经典家常菜”由热爱美食、热爱烹饪的、热爱生活的人们写作完成。实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人家爱吃的常吃的菜式，健康、美味、解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅想快乐。

“现代人·经典家常菜”丛书首先推出《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》四册，本本不俗、页页精彩。

“现代人·经典家常菜”编写组

目录

CONTENTS

PART 1

6 炒的学问

7 什么是炒

8 炒的种类

8 生炒

8 熟炒

8 滑炒

9 小炒

10 肉料的炒前处理

10 化整为零

11 增嫩入味

13 肉小炒的其他窍门

13 火候

14 高汤

15 勾芡

文字：杨玲 付洁等

摄影：王缉东 张旭明

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

PART 2

16 经典肉小炒80道

17 炒肉片

17 木樨肉

18 回锅肉

19 酸菜氽白肉

20 什锦锅巴

21 农家小炒肉

22 五花肉炒泡菜

23 青椒炒肉片

24 蘑菇肉片

25 麻辣肉片

26 白菜炒肉片

27 百合炒肉片

28 苦瓜炒肉片

29 菜心肉片

30 肉片焖扁豆

31 肉片豆腐卷

32 菊花炒肉片

33 芝麻肉片

34 熘肉片

35 菠菜面筋肉片

36 萝卜干炒腊肉

37 青笋炒腊肉

38 熘肥肠

39 熘肝片

40 芙蓉鸡片

41 香辣鸡胗

42 葱爆羊肉

43 芥蓝牛柳



44 黑椒牛柳

45 蒜香牛柳

46 熘鱼片

47 炒肉丝

47 仔姜炒肉丝

48 三椒炒肉丝

49 香干肉丝

50 青椒墨鱼肉丝

51 榨菜肉丝

52 鱼香肉丝

53 京酱肉丝

54 尖椒炒肉丝

55 蒜苗肉丝

56 魔芋肉丝

57 肉丝拉皮

58 冬笋雪菜肉丝

59 肉丝烂糊

60 龙爪肉丝

61 瓜皮肉丝

62 豉椒肉丝

63 钱江肉丝

64 芫爆肚丝

65 干煸牛肉丝

66 牛肉炒粉丝

67 五彩鸡丝

68 炒肉丁

68 炒三丁

69 荸荠肉丁

70 酱爆肉丁

71 辣子肉丁

72 文山肉丁

73 咖喱肉丁

74 银杏肉丁

75 麻辣肉丁

76 什锦肉丁

77 山楂肉丁

78 油爆里脊丁

79 糖醋里脊

80 咕咾肉

81 豌豆辣牛肉

82 孜然羊肉

83 辣仔鸡

84 宫保鸡丁

85 炒肉末

85 雪里红炒肉末

86 豇豆炒肉末

87 泡菜炒肉末

88 麻婆豆腐

89 冬菜肉末

90 蚂蚁上树

91 肉末榄菜四季豆

92 肉末酸豆角

93 肉末豆腐

94 肉末炒玉米

95 咸菜炒肉末

96 酿辣椒



PART 1

- ∟ 什么是炒 P7
- ∟ 炒的种类 P8
- ∟ 肉料的炒前处理 P10
- ∟ 肉小炒的其他窍门 P13

什么是炒

炒是以少油旺火快速翻炒小型原料成菜的烹饪方法。各种原料都适合拿来做成小炒，变化多、成菜快，无论居家还是饭馆，炒菜都是最实用、最实惠和最受欢迎的。而且不仅是炒制菜料，炒的方法还被用于制作多种主食——炒饭、炒饼、炒面；和炒制干货——炒花生、炒瓜子、炒栗子等。

小炒要做得好吃，以下几个要诀一定要牢记：

1. 原料形体要小，并且改刀切分的时候要注意大小、薄厚（粗细）一致，以保证入味、熟度一致。
2. 炒菜油量要小，油和水在烹调中都是不可缺少的传热介质，油量的多少和火力的大小决定炒菜成熟的快慢。家常小炒原料都已切成薄、小的形状，无需大量的油和长时间烹制就能很快熟化。同时也出于健康目的，油量应控制在炒菜油亮，但底汤里不汪油的程度。
3. 一定要先将锅烧热，再放油烧热，把油在锅底润开，让炒菜时原料接触到的锅底都被油浸润。
4. 旺火、热油、翻炒快而匀，一般菜料断生即好。
5. 放调味料、勾芡等动作也要敏捷。

炒的种类

大致说来，炒可分生炒、熟炒、软炒、水炒、滑炒、小炒等几种。其中软炒的代表菜式是北京名菜三不粘，水炒多用于炒鸡蛋等原料，家庭烹饪几乎用不到这两种炒制方法。家常炒菜最常用到的是以下几种炒制方法：

生炒

生炒也叫煸炒，是材料不上浆（上浆：用淀粉等调抓拌肉等原料）、不过油，直接用旺火热油炒熟菜的方法。有材料断生、很快就炒好出锅的，也有需要较长时间把水分煸干的，像干煸牛肉丝、干煸扁豆，就是“干煸”的炒制方法。

熟炒

熟炒一般先将原料制熟，然后改刀成需要的形状，再用少量油炒制成菜。代表菜是回锅肉。

滑炒

滑炒是把肉类等主要材料上浆后，入热油锅划散至断生，或用沸水氽烫熟，再和其他材料（有的菜没有配料）、

调料炒制成菜的方法。清炒虾仁、滑炒肉片是滑炒的典型菜式。

小炒

小炒就是用加入调味料的水淀粉给原料上浆，然后急火快炒成菜，像鱼香肉丝、宫保鸡丁等菜。

另外，专业烹调方法中的熘、爆等技法在家常做菜时往往也归入炒的范畴中，而不像在专业烹饪中有严格的界定。

爆，是用沸油大火急炒（油爆），或用沸水急烫（水爆），使小型原料快熟的烹调方法，非常适用于肉质细嫩、新鲜、无骨的动物性原料。爆分油爆和水爆，油爆又派生出酱爆、盐爆、葱爆等方法。

熘，是先把菜料做熟，再做好芡汁，最后混合菜料和芡汁，或是把做好的芡汁（熘汁）浇上，或是把做熟的菜料放入芡汁中炒拌均匀的烹调方法，熘又分焦熘、滑熘、软熘，如按调料类型又可分为醋熘、糖醋熘、糟熘等。

家常小炒一般比较随意，不会严格按照专业烹饪技法中的炒法烹制，但最基本的方法和过程基本相同，那就是少油，旺火，原料小型，快速成菜。



肉料的炒前处理

化整为零

肉炒出来是否好吃，第一关就是把肉切得大小、薄厚均匀，使肉入锅后可以快熟、入味。

刀工技术虽然很复杂，但将肉从大块改刀成家常菜使用的小型原料并不是什么难事。家常肉小炒常用到的就是肉片、肉丁、肉块、肉丝、肉末，需要在肉上切花刀的不常见到。如果拿到一大块肉不知从何下手，就可以这样做：

两脚稍分开，身体自然挺直，用右手（右手主要用力的人）拇指和食指捏住刀和刀把连接的地方，其他三个手指头攥住刀柄，左手按住肉块，手指前端稍弓起，用中指第一个骨关节顶住刀面，注意手指尖一定要藏在突起的骨关节后面，慢慢随着刀切往后移动。

1. 切肉片。先把肉大致修成厚1厘米的厚片，然后改刀成截面长4~5厘米、宽2~3厘米的方块，也可以把肉按自然形状放好，然后刀和肉纤维的纹理垂直（就是常说的逆肉丝、逆着肉纹），像拉锯一样慢慢切成2~3毫米厚的片，薄厚要均匀。

2. 切肉丁。首先把肉切成厚1厘米的厚片，然后改刀成截面1厘米左右见方的肉条，再把肉条切成长1厘米左右的方丁，大小要均匀。肉遇热会收缩，太小的肉丁不好用筷子夹食，并且事先如不经过上浆处理，小肉丁会因失水口感较柴，过大的肉丁则不易熟透。
3. 切肉丝。首先刀和肉的纹理平行，将肉顺着肉的纹理（就是常说的顺丝）切成5毫米厚的片，再把肉片码排好，顺丝把肉片切成丝，两刀之间的距离与肉片厚度一致。如果逆肉丝切，肉丝很容易在翻炒中被炒碎。
4. 切肉末。先将肉切成薄片，再切成丝，然后将丝再切成小粒。一般炒菜用的肉末不用再剁细。

增嫩入味

把肉切成需要的形状之后，有时需要对肉进行上浆或调味（用调味品拌腌的处理，专业上称码味）处理，像是给肉料穿上了一件外衣。

1. 上浆。家常炒菜有时给肉料上浆，有时把调味料放入浆液中和肉料一起腌拌。上浆就是用淀粉、鸡蛋等与肉料调拌，使肉料裹上一层薄薄的浆液。上浆的作用

有三个：一是保有水分和鲜味、嫩化肉质；二是减少因肉料接触热油造成的营养素流失；三是使肉料保有饱满光泽的外形。

用水淀粉上浆可在肉料切好后直接加入干淀粉抓拌匀；用蛋白浆和全蛋浆液上浆则可以在肉料中加入蛋液抓匀后，再用淀粉抓匀；还可以调好各种浆液，再放入肉料抓拌。

上浆之后可以加入少许烹调油，防止过油或水烫时肉料相互粘连。肉料过油时淀粉应略少，用水烫时淀粉应略多一点；蛋液用鲜鸡蛋，蛋清才有附着力。淀粉可用玉米淀粉、绿豆淀粉、土豆淀粉等。

2. 调味。原料加热前的调味，专业上称基本调味或码味。

炒前调味可以去除异味，增香提鲜，还可以丰富菜肴色彩。常用的方法为用盐、糖、酱油、料酒等浸渍、抹擦、抓拌原料，或于上浆同时码味。

浆液种类、调制方法和作用

浆液的种类	调制方法	作用
水淀粉浆	淀粉、水（需要码味则加入盐等调味料）	使肉柔滑软嫩
蛋白（清）浆	蛋清、淀粉、盐	使肉软嫩、洁白
全蛋浆	全蛋液、淀粉、盐	使肉滑嫩，用于稍带颜色的菜肴
苏打浆	小苏打、蛋清、淀粉、水、盐、糖等调味料上浆后需放置2小时	嫩化肉质，最典型的是用于牛柳菜肉质嫩化

肉小炒的其他窍门



火候

火候是两个因素的综合：一是用火时间长短，二是火力大小。控制火候的难度在于把原料情况、成菜要求和加热时

间长短、火力大小的控制四方面综合考虑。考虑原料性质、形状、数量，和烹调方法、成菜要求等因素，把握家常小炒火候的原则有以下几点：

第一，原料质嫩、形体小，成菜要求脆嫩的要旺火、加热时间短；

第二，原料量大的比原料量小的加热时间长、火力略强；

第三，小炒通常以油和水为传热介质，用旺火则加热时间短，用中小火则加热时间长。

家常炒菜常用到的炒、熘、爆等方法一般都要旺火快炒。但各家的灶具、锅具等各有不同，每个人对口感、嫩度的要求不同。因此，火候的控制只能根据具体情况摸索和尝试。

高汤

专业厨师常说“唱戏的腔，厨师的汤”。从这句话可以看出，汤，即高汤在烹饪中的重要性。在炒菜需要用到水的时候如果以高汤代替，菜的滋味会非常不同。

高汤的调制，专业上称吊汤，吊汤的原料和方法都非常讲究。按高汤原料不同，高汤分荤汤和素汤。

1. 荤高汤。制作荤高汤一般是依次将猪骨、鸡、鸭、猪



肉、肘子放入很大的清水锅中，用大火烧沸，小火烧熟，使原料的鲜味物质完全融入汤中，只留汤汁使用。

2. 清汤。把鸡肉蓉放入炖煮的高汤中同煮，吸收汤中杂质，并捞除，制成清汤，或用白布过滤，制成清汤。
3. 素高汤。素高汤是以鲜笋根、香菇蒂、黄豆芽为主要原料，大火烧开、小火烧煮后澄清制成。

家常烹调只要就着手头有的鲜香原料，如鸡骨架、猪骨等组合炖汤，既可以喝汤滋补，又可以顺手给小炒增添滋味。

勾芡

勾芡多用于旺火速成的炒、熘、爆等烹饪过程。

芡汁主要成分是水淀粉，一般分只用水淀粉的粉芡和加入调味品的对汁芡。芡汁受热糊化，使菜肴汤汁浓稠，菜肴更光泽润滑，并能保持菜的温度。

勾芡分为比较稠浓的厚芡和比较稀薄的薄芡。专业烹饪中厚芡多用于爆、炒类菜肴，薄芡多用于熘类菜肴。家庭烹饪中不必过于拘泥，芡汁使用与否、勾芡的薄与厚完全视家人的口味和爱好而定。



PART 2

∟ 炒肉片 P17

∟ 炒肉丝 P47

∟ 炒肉丁 P68

∟ 炒肉末 P85