

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

教你学做菜

家常爆炒



黑龙江科学技术出版社

教你学做菜

家常爆·炒

工业学院图书馆
藏书章

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社

编 委 会

主 编 杨铭铎

副 主 编 王慧珍 朱福根

编写人员 (以姓氏笔画为序)

刘长生 那世荣

杨秀刚 陈惠丽

陶 波

责任编辑: 李 南

封面设计: 洪 冰

版式设计: 王 莉

教你学做菜

家常爆·炒

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

黑龙江省教育委员会印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 3.75 印张 75 千字

1996 年 3 月第 1 版·1996 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000 册

定价: 4.40 元

ISBN 7-5388-2849-4/TS·144

目 录

一、爆

油爆肚仁..... (2)	脆爆海带 (17)
油爆双脆..... (2)	茺爆肚条 (17)
油爆鸡丁..... (3)	油爆鸡条 (18)
油爆乌鱼花..... (4)	油爆海螺 (19)
全爆..... (5)	肉片海螺 (20)
爆鱿鱼卷..... (6)	茺爆虾仁 (20)
油爆里脊丁..... (7)	茺爆里脊片 (21)
爆三丁..... (8)	酱爆鸡丁 (22)
桃仁爆鸡丁..... (9)	酱爆鸭片 (23)
宫保肉丁..... (9)	鸡里爆 (23)
酱爆肉条 (10)	爆腰丁 (24)
葱爆羊肉 (11)	酱爆肉丝 (25)
酱爆里脊丁 (12)	油爆双片 (25)
汤爆肚片 (12)	生爆鳝丝 (26)
油爆鲜贝 (13)	油爆虾仁 (27)
麻辣鱼丁 (14)	爆炒腰花 (28)
酱爆田鸡腿 (15)	葱爆里脊 (29)
酱爆熏鸡 (15)	爆软硬 (29)
辣子肉丁 (16)	酱爆茄子 (30)

酱爆蛭子	(31)	水爆肚	(33)
火爆猪肝	(31)	爆豆腐	(34)
汤爆双脆	(32)	芫爆肚丝	(34)

二、炒

炒虾片粉皮	(37)	山东肉丝	(52)
生炒鳝球	(38)	炒肉丝蕨菜	(53)
炒鸭什件	(39)	炒木犀皮丝	(54)
生炒猪肝	(39)	炒肉丝榨菜	(54)
生炒鳝片	(40)	乌桐花炒韭菜	(55)
炒牛百页	(41)	炒肉丝酸黄瓜	(56)
酸菜炒猪肚	(42)	炒新三丝	(56)
香菇炒肚丝	(42)	生炒乳鸽	(57)
炒鸭掌	(43)	炒三片	(58)
木犀蟹肉	(44)	炒肉丝香椿	(58)
炒合菜	(45)	蘑菇肉	(59)
炒西葫芦酱	(46)	片炒黑白菜	(60)
炒什锦豌豆	(46)	炒肉黄花菜	(60)
尖椒丝瓜	(47)	炒肉芹菜粉	(61)
炒青豆粉丝	(48)	炒尖椒茄子丝	(62)
炒肉丝拉皮	(48)	炒火腿土豆丝	(62)
炒肉丝渍菜粉	(49)	杏仁西葫芦	(63)
姜丝肉	(50)	炒肉油菜	(64)
片炒干豆腐	(51)	炒新三鲜	(64)
肉炒瓜片	(51)	素炒通心菜	(65)
山东炒肉	(52)	炒肉大葱	(66)

炒肉西葫芦	(66)	爆炒里脊	(85)
炒两片 (炒南北) ...	(67)	炒辣子肉丁	(86)
爆炒赤贝	(68)	炒肉皮辣酱	(87)
爆炒玲珑	(69)	炒肉三丁	(87)
炒鸭鹅舌	(69)	尖椒炒火腿	(88)
炒肚片	(70)	清炒虾仁	(89)
爆炒尖椒鸡胗	(71)	清炒西葫芦海米	(90)
爆炒心嘴	(72)	清炒里脊丝	(90)
爆炒牛肚仁	(72)	清炒鱼丁	(91)
葱炒肝花	(73)	清炒佛手	(92)
炒响螺	(74)	西炒西兰花	(92)
爆炒腰花	(75)	干煸牛肉丝	(93)
南炒腰花	(76)	干煸冬笋丝	(94)
炒大虾片	(77)	抓炒虾仁	(94)
炒虾仁腰果	(77)	抓炒腰花	(95)
炒面包虾仁	(78)	抓炒肝花	(96)
尖椒炒肺丝	(79)	抓炒里脊	(97)
炒心嘴香菜梗	(79)	回锅肉	(98)
炒猪大肠	(80)	鸡茸海参	(99)
炒鱿鱼丝	(81)	炒虾贝.....	(100)
姜爆鸭丝	(82)	炒虾腰.....	(100)
冬笋炒牛肉	(82)	滑炒鸽丝.....	(101)
家常鸡	(83)	炒芙蓉鸡片.....	(102)
腊味荷兰豆	(84)	肝片油菜.....	(103)
爆炒鱿鱼	(84)	冬笋炒猪肝.....	(104)

炒羊腰…………… (105)
滑炒肝肠…………… (105)
银鱼炒肉丝…………… (106)
滑炒鳝鱼丝…………… (107)
豉汁青椒炒牛肉…… (108)
滑炒鲤鱼丝…………… (109)

炒肉丝虾仁…………… (109)
花椒鸡丁…………… (110)
滑炒脊丝…………… (111)
滑炒脊丝猴头…………… (112)
炒山鸡丁…………… (112)
炒凤尾肉片…………… (113)

一、爆

爆：采用急火热油，使原料在油中爆熟，然后将提前对好的芡汁倒入勺内，动作要快。爆菜选料精细，大都是无骨、鲜嫩的原料，对刀工要求高，大小、薄厚、花刀深浅必须一致，成品达到脆嫩、清爽不腻。爆菜方法较多，常见的有油爆、芫爆、酱爆、汤爆、葱爆。

油爆：主料经过改刀后，根据原料的性质，有的用开水烫，然后再用热油爆或是原料先经喂口上浆后再滑油，以对汁勾芡，快速操作的一种烹调方法，如油爆鸡丁、油爆双脆等。成品特点是鲜嫩爽口，卤汁紧包原料，油润光亮。

芫爆：芫爆与油爆基本相同，只是不用酱油调计，不勾芡，要加香菜，如芫爆里脊片等。成品特点是色白质嫩。口味咸鲜清爽。

酱爆：主料经过改刀后，用六成热油爆至断生，原勺留少许底油放入适量甜面酱炒出香味，加调料和主料翻炒均匀的一种烹调方法，如酱爆鸡丁等。成品特点是抱芡，红而油亮，味咸稍甜。

汤爆：主料经过改刀后，用开水打焯八成熟，放入汤盘中，再用调好味的沸汤，将主料冲熟的一种烹调方法，如汤爆双脆等。成品特点是清脆爽口。

葱爆：主料过油后同大葱一起爆炒的一种烹调方法，如葱爆里脊片。成品特点是有葱的浓香味，鲜嫩爽口。

油爆肚仁

1. 原料

(1) 主料：生猪肚头 200 克。

(2) 辅料：冬笋片 15 克，火腿片 15 克，碗豆 10 克，淀粉 15 克。

(3) 调料：料酒 2 克，9°米醋 2 克，味精 1 克，精盐 4 克，葱 5 克，姜 3 克，蒜 3 克，色拉油 500 克（耗 40 克），苏打粉 2 克。

2. 制作过程

(1) 肚头破开，去掉里皮和油，剞上十字花刀，再切成菱形块状。放入苏打水碗中浸泡 5 分钟，用清水漂洗干净。

(2) 将料酒、味精、米醋、淀粉等对好汁芡待用。葱、姜、蒜均切末。

(3) 勺放色拉油烧至七成热，将肚仁放入油中爆几秒钟倒出控净余油。原勺留底油，放入葱、姜、蒜炒出香味，放入辅料翻炒，随即倒入肚丝仁，迅速倒入对好汁芡，颠翻均匀，淋明油马上出勺装盘。

3. 成品特点

口味咸鲜，脆嫩爽口。

油爆双脆

1. 原料

(1) 主料：生肚头 200 克，生鸡胗 200 克。

(2) 辅料：湿淀粉 30 克。

(3) 调料：精盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克，9°米醋 4 克，鲜汤 50 克，芝麻油 5 克，葱丝 10 克，蒜片 10 克，色拉油 1 000 克（耗 100 克）。

2. 制作过程

(1) 肚头去掉外壁上脂筋，再用刀在肚的外壁面上剖十字花刀，切成 1.5 厘米见方的块。鸡胗去掉皮筋，剖上十字花刀，切成和肚仁一样大的方块。然后将肚块和胗块用开水焯至五成熟，捞出控净水。

(2) 小碗内放入精盐、味精、料酒、鲜汤、湿淀粉，调成汁待用。

(3) 勺放色拉油烧至七成熟，倒入肚仁、鸡胗在油中爆几秒钟倒出。原勺加底油烧热，放入葱、蒜炒出香味，立即放入肚块、胗块和对好汁芡，迅速颠翻均匀，淋芝麻油即可出勺装盘。

3. 成品特点

汁白菜亮，脆嫩味美。

油爆鸡丁

1. 原料

(1) 主料：去骨鸡肉 200 克。

(2) 辅料：熟冬笋 50 克，黄瓜 50 克，鸡蛋清 20 克，湿淀粉 30 克。

(3) 调料：精盐 3 克，料酒 5 克，味精 2 克，鲜汤 30 克，

葱 10 克，蒜 5 克，鸡油 10 克，色拉油 300 克（耗 40 克）。

2. 制作过程

(1) 将鸡肉切成 1.2 厘米见方的丁放碗中，加精盐、料酒喂口，再加鸡蛋清、湿淀粉上浆。冬笋、黄瓜分别切 1 厘米方丁。葱蒜切片。

(2) 取小碗，放入精盐、味精、鲜汤、料酒和湿淀粉调成汁待用。

(3) 勺放色拉油烧至四成热，放入鸡丁划散断生倒出沥油。原勺留底油，放入葱、蒜片、冬笋丁、黄瓜丁略炒，倒入鸡丁和调好汁芡，迅速颠翻均匀，使汁包裹在鸡丁上，淋上鸡油出勺装盘而成。

3. 成品特点

质地鲜嫩，色泽绿白相映，口味咸鲜。

油爆乌鱼花

1. 原料

(1) 主料：鲜乌鱼板 500 克。

(2) 辅料：湿淀粉 15 克。

(3) 调料：料酒 10 克，味精 2 克，鲜汤 40 克，精盐 5 克，葱 4 克，姜 4 克，蒜 4 克，花椒油 4 克，熟豆油 400 克（耗 50 克）。

2. 制作过程

(1) 将乌鱼板由中间片开，取一片平铺案板上，把刀向里倾斜 45°，从鱼板的右上角向下片切，切的深度接近表皮

(但不能切透),刀距约为 0.5 毫米,这样一直切完。把刀直立起来,从乌鱼板的右下角开始切与前深度,宽度相同的直刀口,。再把乌鱼板改成 3 厘米宽的长方片,同开水打焯。葱、姜切片,蒜切末。

(2) 将料酒、味精、湿淀粉、鲜汤、盐放碗内,调成芡汁待用。

(3) 勺放熟豆油烧至六成熟,倒入油中爆几秒钟马上倒出,控净余油。勺内留底油,放入葱、姜、蒜末炒出香味,倒入乌鱼卷和对好的汁翻炒均匀,点花椒油即可出勺装盘。

3. 成品特点

色泽洁白,质地脆嫩,口味鲜咸。

全爆

1. 原料

(1) 主料:虾仁 50 克,鸡胗花 50 克,肚仁花 50 克,鸡丁 5 克,里脊丁 50 克,猪腰丁 50 克,熟冬笋丁 30 克。

(2) 辅料:鸡蛋清 30 克,湿淀粉 50 克,青蒜段 5 克。

(3) 调料:精盐 5 克,味精 3 克,料酒 10 克,一级酱油 5 克,米醋 3 克,鲜汤 80 克,芝麻油 10 克,葱末 5 克,姜末 5 克,蒜末 5 克,色拉油 500 克(耗 50 克)。

2. 制作过程

(1) 将虾仁、里脊丁、鸡丁分别用蛋清、盐、水淀粉喂口上浆。

(2) 将胗、肚、腰放入开水中打焯至五成熟捞出,沥干

水分。另用碗放入葱、蒜姜末、青蒜段、盐、味精、鲜汤、酱油、料酒、米醋、水淀粉，调成芡汁。

(3) 勺放色拉油烧至五成热，分别将虾仁、鸡丁、里脊投入划熟，捞出，待油烧至七成热，即倒入胗、肚、腰、冬笋丁在油中爆2秒钟即入漏勺，沥去油。原勺留底油，倒入鸡丁、里脊丁、胗、肚、腰、虾仁、笋丁迅速翻炒两下，随即倒入芡汁翻炒均匀，淋芝麻油即可出勺装盘。

3. 成品特点

肉脆嫩，味鲜香，明油亮芡。

爆鱿鱼卷

1. 原料

(1) 主料：水发鱿鱼 400 克。

(2) 辅料：淀粉 5 克。

(3) 调料：精盐 5 克，味精 3 克，料酒 10 克，葱末 3 克，姜末 3 克，蒜末 2 克，芝麻油 3 克、熟豆油 750 克（耗 75 克）。

2. 制作过程

(1) 在鱿鱼里面剖成麦穗花刀（先在原料的右上角斜刀推切，然后换个角度再直刀推切）后把鱿鱼翻过来，切成 7 厘米长、4 厘米宽的块。

(2) 用小碗加入各种调味料对成混汁。

(3) 勺放熟豆油烧至八成热，把鱿鱼下油勺中炸 2 秒钟，用漏勺捞出，去掉余油，原勺留底油，加入葱、姜、蒜末和

鲑鱼卷，倒入对好汁翻炒均匀，淋芝麻油即可出勺装盘。

3. 成品特点

形色美观，脆嫩可口。

油爆里脊丁

1. 原料

(1) 主料：猪里脊 300 克。

(2) 辅料：鸡蛋清 30 克，湿淀粉 50 克，黄瓜 50 克。

(3) 调料：精盐 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，鲜汤 30 克，蒜末 5 克，葱片 5 克，姜片 5 克，芝麻油 5 克，色拉油 400 克（耗 50 克）。

2. 制作过程

(1) 将里脊切成 1 厘米见方的丁，把里脊丁放在碗内，加入蛋清、盐、水淀粉喂口上浆。黄瓜切丁。用小碗加料酒、精盐、鲜汤，味精、水淀粉，对成芡汁。

(2) 勺里放色拉油烧至六成热，放入里脊丁，划至九成熟，倒入漏勺沥去油。勺留底油放入葱、姜、蒜片、黄瓜丁煸炒几下，倒入里脊丁，随即倒入对的芡汁，用旺火翻炒均匀即可出勺装盘。

3. 成品特点

色白肉嫩，咸鲜适口。

爆三丁

1. 原料

(1) 主料：鸡脯肉 100 克，水发海参 100 克，猪腰 100 克。

(2) 辅料：笋 10 克，香菇 10 克，青豆 10 克，蛋清 20 克，水淀粉 10 克。

(3) 调料：精盐 3 克，料酒 5 克，味精 2 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜 4 克，熟豆油 300 克（耗 40 克）。

2. 制作过程

(1) 将鸡脯肉剞成十字花刀，切成 1 厘米见方的丁，加盐、味精、蛋清、淀粉上浆喂口。猪腰片两片，除去腰臊，剞上花切成 1 厘米的丁。海参也切成 1 厘米的丁，用开水打焯。笋、香菇均切丁。葱、姜、蒜切末。用小碗加盐、鲜汤、料酒、味精、淀粉对成汁待用。

(2) 勺放油烧至四成热，将鸡丁下勺滑开滑透捞出，待油八成热，将腰丁下勺闯一下后立即倒入漏勺，控净余油，原勺放底油；放入葱、姜、蒜煸出香味，将笋丁、冬菇丁、海参下勺煸炒，再下入腰丁、鸡丁翻炒几下，倒入对好的汁翻匀即可出勺装盘。

3. 成品特点

口味咸鲜，色白，鲜香脆嫩。

桃仁爆鸡丁

1. 原料

(1) 主料：鸡脯肉 300 克。

(2) 辅料：桃仁 50 克，青豆 20 克，蛋清 40 淀克，粉 30 克。

(3) 调料：料酒 10 克，味精 2 克，盐 4 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜 4 克，色拉油 500 克（耗 50 克）。

2. 制作过程

(1) 鸡脯肉剖上花刀，切成 1 厘米的丁，加盐、味精、蛋清、淀粉喂口上浆。桃仁用开水烫后剥去外皮洗净，葱、姜、蒜切末。用小碗加鲜汤、料酒、味精、盐、淀粉对成汁待用。

(2) 勺放油烧至四成热，将鸡丁下勺用筷子滑开滑透捞出，桃仁下油中炸一下后倒入漏勺。原勺留底油，用葱、姜、蒜煸出香味，下青豆、鸡丁、桃仁翻炒几下，倒入对好的汁颠翻匀即可出勺。

3. 成品特点

色泽洁白，口味咸鲜，香鲜脆嫩。

宫保肉丁

1. 原料

(1) 主料：猪肉 250 克。

(2) 辅料：水淀粉 75 克，熟花生米 50 克。

(3) 调料：精盐 2 克，味精 1 克，酱油 20 克，9°米醋 5

克，白糖 5 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克，花椒 15 粒，干辣椒 4 只，熟豆油 500 克（耗 80 克）。

2. 制作过程

(1) 将肉洗净切成 1 厘米见方的丁，用水淀粉、盐和酱油上浆喂口。葱、姜、蒜切片，干辣椒去蒂去籽切成 1 厘米长的段。用小碗加酱油、白糖、味精、盐、水淀粉，连同蒜、葱、姜对成汁待用。

(2) 勺放油烧至七成热，先投入干辣椒、花椒炸呈棕红色时，将肉丁倒入搅炒，肉丁快熟时烹入对好的汁水，出勺前点醋，下花生米，翻匀即可出勺。

3. 成品特点

口味香辣，肉质鲜嫩。

酱爆肉条

1. 原料

(1) 主料：猪里脊 200 克。

(2) 辅料：笋 50 克，黄瓜 50 克，鸡蛋清 25 克，水淀粉 55 克。

(3) 调料：酱豆腐汁（腐乳）10 克，白糖 5 克，味精 2 克，鲜汤 25 克，芝麻油 10 克，葱丝 10 克，姜末 2 克，蒜丝 5 克，熟豆油 500 克（耗 50 克），一级酱油 10 克。

2. 制作过程

(1) 里脊肉切成 5 厘米长、0.5 厘米宽厚的肉条，加入鸡蛋清、水淀粉、盐上浆喂口。笋、黄瓜切成 4 厘米长、0.5 厘