

DVD
精选菜例
 大厨现场授艺
高清放送
 绝妙烹调技法

这样做，最好吃！
 各式烹法荟萃，鲜香味美，佐餐又营养

炒爆熘



「大厨家常菜」
大厨不传的炒爆熘
 肉茸、水产海鲜、素菜、主食……



230例



“炒”出惹火滋味，“爆”出扑鼻鲜香，
 “熘”出爽滑浓鲜！

这样做，最好吃！
各式荟萃，鲜香味美，佐餐又营养

炒爆熘



阿文 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

炒、爆、熘 / 阿文编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5464-0374-8

I. ①炒… II. ①阿… III. ①烹饪—方法—中国
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049047 号

炒、爆、熘

CHAO BAO LIU

阿文 编著

出 品 人	段后雷 罗晓
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0374-8
定 价	26.00元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

“炒”出来的精彩

炒是最基本的烹调技术，也是现在应用范围最广的烹调方法之一。而其中快速油烹也叫做爆，加淀粉急火快炒则又可称为熘。

“炒爆熘”在今天是很流行的，但在历史上比起蒸、煮、炖等烹饪方法来则较晚出现。中国在宋以前是没有炒菜的，周秦汉晋隋唐六朝的烹饪方法和现今的欧洲并没有太大差异。而在炒菜刚刚兴起的北宋，也只有当时最繁华的大都会汴京（即今天的开封）才有，并且是城中酒肆和饭馆秘不示人的揽客绝活。后来，原本只供达官贵人、富商巨贾享用的各种炒菜也如堂前燕子般飞入寻常百姓家，成为大家最为熟悉和喜爱的菜式之一。

到了明清时代，“炒”的技法已经日臻成熟。据史籍记载，明熹宗朱由校最爱吃用鱼翅、燕窝、鲜虾、蛤喇等十几种原料同做的“一品锅”，其中的“鲜虾”就是指炒鲜虾。而代表了清代最高烹饪水准的“满汉全席”中，就有很多“炒”的菜式，比如说爆炒田鸡、宫保野兔、爆炒鱿鱼、炒虾仁、炒腰花等等。

从技法上分，炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等等，每种炒法都能做出不同的味道。比如《红楼梦》中提到的野鸡瓜子，就是炒出来的珍品美味。只要方法运用得当，炒也是易学易上手的烹饪方法之一。不同的炒法会有不同的效果和口感，一般来说，生炒因为火大料鲜，出锅后菜式鲜嫩可口，比如生炒狗肉、生炒鸭丁等；而爆炒油多火猛，烹出来的菜式酥脆嫩香，比如说在国外广受欢迎的宫保鸡丁；而熘炒出来的菜式则软嫩香甜，比如醋熘鱼等。最重要的是，因为在炒菜过程中食物处在高温的时间较很多烹饪方式短，因此营养的损失也最小，是一种非常适合家常菜的做法。

这本书简单明了，图文并茂，通过形象生动的讲解将各种“炒”出来的美味一一呈现在您的面前，教您做出营养、健康而又美味的各式炒菜。书中包含了肉类、禽蛋、水产、青菜、瓜果、主食等各类常见菜肴的炒法，其中的小诀窍更是让您做起来得心应手。





第一章

Chapter One Stir-Frying Skillfully, Delicious Dishes

炒

妙手快炒，
出鲜滋味



炒

是最基本的烹调技术，是人们日常生活中最广泛使用的一种烹调方法。炒也是中国菜区别于世界其他菜系的基本特征。它是

以油为主要导热体，将小型原料在较短时间内加热成熟，调味成菜。

操作时，先将锅烧热，再下油，依次下料，一般用旺火热油，但火力大小和油温高低要根据原料而定；用手勺和铲翻拌，动作要敏捷，原则是断生即好。成菜特点是脆、鲜、嫩、滑。



第一章 妙手快炒，“炒”出鲜滋味

Chapter One Stir-Frying Skillfully, Delicious Dishes

一、炒菜方法有别，滋味各异 ---- 1

Different ways of Stir-Frying, Different Tastes

1. 生炒 2. 熟炒 3. 滑炒 4. 清炒

5. 干炒 6. 抓炒 7. 软炒

二、火候决定成菜品质 ----- 4

Heating Control Determines Quality of Dishes

1. 旺火 2. 中火 3. 小火 4. 微火

三、大厨不传的炒菜秘籍 ----- 6

Secrets of Stir-Frying that Chefs will not Tell You

1. 炒肉类菜肴 2. 炒蔬菜类菜肴

四、6个小妙招，炒菜营养不流失 --- 8

Six Tips for Keeping Nutrition from Losing

第一招：低温保存

第二招：冲洗再切

第三招：不用铜锅炒菜

第四招：炒菜时盖锅盖

第五招：旺火快炒

第六招：现炒现吃



第二章 色香诱人，美味小炒

Chapter Two Captivating Stir-Frying

一、肉茸这样炒惹味

Stir-Frying Meat with Rich Aroma

猪肉类

肉丝炒白菜 ----- 11

莴笋肉丝 ----- 11

洞庭小炒肉 ----- 11

洋葱小炒肉 ----- 12

青椒剔骨肉 ----- 12

酸菜炒肉末 ----- 12

三椒肉末 ----- 13

玉米炒肉松 ----- 13

熘肉段 ----- 13

老干妈炒回锅肉 ----- 14

西芹百合炒肉柳 ----- 14

腌猪肉炒蛋 ----- 14

小炒腊肉 ----- 15

蒜苗腊肉 ----- 15

腊肉炒藜蒿 ----- 15

苦瓜炒肥肠 ----- 16

家常猪杂 ----- 16

姜葱炒生肠 ----- 16

山梨炒猪肝 ----- 17

小炒猪肝 ----- 17

小炒猪心 ----- 17

双耳炒猪心 ----- 18

香辣跳跳骨 ----- 18

爆炒肚丝 ----- 18

小炒猪三件 ----- 19

尖椒辣肚丝 ----- 19

薯条炒爽肚 ----- 19

泡椒脆肚 ----- 20

咸菜炒猪肚 ----- 20

小炒腊肠 ----- 20

熘腰花 ----- 21

炆锅腰片 ----- 21

酸辣腰花 ----- 21

老干妈爆腰花 ----- 22

蒜薹炒腊猪耳 ----- 22

小炒猪耳 ----- 22

黑椒猪手 ----- 23

小炒蹄花 ----- 23

小炒猪手 ----- 23

牛肉类

西兰花炒牛柳 ----- 24

南瓜炒牛肉 ----- 24

花椒牛柳 ----- 24

黄豆酱炒牛肉 ----- 25

农家椒香辣牛肉 ----- 25

小炒黄牛肉 ----- 25

腰果炒牛肉 ----- 26

小炒腊牛肉	26
香菜炒牛肉	26
马蹄炒牛柳	27
青瓜炒牛肉	27
香炒牛蹄筋	27
泡椒牛肚	28
脆炒牛蹄筋	28
金牌牛蹄	28
小炒鲜牛肚	29
橙味炒腩肉	29
羊肉及其他	
椒圈炒羊肉	29
四季豆炒羊肉	30
花生仁羊肉	30
荷叶饼扣羔羊肉	30
葱爆羊肉	31
小炒羊肉	31
雪菜冬笋炒羊肉	31
韭菜炒羊肝	32
尖椒羊肠	32
生炒狗肉	32
咸菜炒脆肚	33
麻花仔兔	33
乡村炒羊颈肉	33
辣子兔丁	34
陈皮蒜辣马香肠	34
驴肉炒时蔬	34
禽蛋类	
青苹果炒鸡丁	35
白辣椒炒鸡杂	35
小炒鸡杂	35
农家小炒鸡	36
尖椒炒仔鸡	36

鸡丝炒西葫芦	36
腌辣椒炒野鸡	37
土芹蒜苗炒鸡杂	37
百合炒鸡杂	37
泡椒鸡肾	38
韭菜豆芽炒蛋	38
尖椒芽菜炒蛋	38
烧椒炒荷包蛋	39
韭黄炒鸡蛋	39
西红柿炒蛋	39
椒盐鸭下巴	40
炒血鸭	40
生炒鸭丁	40
干椒鹅肠	41
泡菜鸭血	41
炒鹌鹑	41
二、水产这样炒鲜香	
Stir-Frying Tasty Sea-Food	
鱼类	
芥蓝炒鱼片	42
家乡河干鱼	42
小炒河鱼干	42
青椒炒鳊鱼	43
农家小炒鳊鱼	43
辣子带鱼	43
爆炒石斑鱼肚	44
姜葱花生炒鱼肚	44
韭菜薹炒咸鱼	44
银鱼干炒通菜梗	45
泡椒黄花鱼	45
爆炒血鳝	45
鱼子炒鸡蛋	46
红椒鳝丝	46
黄鳝丝炒茶树菇	46

炒鳊糊	47
美味小炒皇	47
咸鲛鱼炒菜心	47
芦笋炒鱿鱼	48
干煸泥鳅	48
苦瓜炒鲜鱿	48
土鱿炒白菜	49
虾蟹类	
芒果炒虾球	49
脆皮虾炒玉米粒	49
鸳鸯大虾	50
河虾仔韭菜花炒珍菌	50
辣子虾	50
茶香大虾	51
韭菜炒虾仔	51
香葱炒蟹	51
避风塘炒蟹	52
墨鱼片炒西兰花	52
贝类	
姜葱炒花甲	52
豉椒炒花甲	53
西兰花炒带子	53
蚬子肉末炒米豆	53
莲藕炒蚬子	54
苹果雪梨炒带子	54
西兰花炒花枝片	54
炒海瓜子	55
小米椒爆双脆	55
小瓜炒北极贝	55
炒坑螺	56
腊八豆炒田螺	56
芥蓝炒螺片	56
香干炒螺片	57

紫苏田螺肉	57
酸菜肉末炒海龙筋	57

其他类

尖椒炒海参	58
泡椒海参	58
泡椒田鸡	58
酸辣海带丝	59

三、素菜这样炒爽脆

Stir-Frying Crisp Vegetarian

青菜类

清炒芥蓝	59
白菜炒木耳	60
炒有机白菜	60
果仁菠菜	60
豆豉水芹菜	61
蒜蓉菠菜	61
菠菜木耳	61
爽口西芹	62
清炒油菜	62
炒芋梗	62
清炒油麦菜	63
清炒有机花菜	63
苗家红海椒	63
盐爆青椒	64
清炒菜心	64
手撕包菜	64
青笋炒面筋	65
清炒上海青	65
炆炒四月青	65
清炒西兰花	66
西兰花笋尖	66
西兰花炒腰豆	66
清炒雪里红	67
西兰花炒虾仁	67

蒜蓉西洋菜	67
清炒茭白	68
蒜蓉红菜梗	68
蒜苗炒蕨巴	68
酒糟炒蕨菜	69

瓜果类

炒红薯粉	69
干煸四季豆	69
玉米胡萝卜	70
韭菜炒核桃仁	70
蛋黄玉米	70
酸辣藕丁	71
清炒藕片	71
番茄烩包菜	71
蒜蓉茄子	72
红椒香菜茄子	72
小炒丝瓜	72
苦瓜炒火焙鱼	73
西芹百合炒腰果	73
炒双冬	73
蒜泥笋丝	74
香菜莴笋丝	74
姜蒜莴笋丝	74
清炒莴笋	75
酸辣土豆丝	75
小炒苦瓜	75
木耳炒淮山	76
椰香木瓜炒蚬	76
什锦海皇炒鲜果	76
炒菠萝	77

豆类及制品

小炒毛豆	77
清炒豌豆苗	77

清炒油豆角	78
家常扁豆丝	78
胡萝卜炒豆腐	78
青豆角炒茄子	79
豆角茶树菇炒茄子	79
攸县香干	79
豆角肉末炒榄菜	80
西芹豆腐	80
尖椒豆腐皮	80
蚕豆瓣炒蛋	81

菌藻类

红椒炒双菇	81
炒滑子菇	81
鸡腿菇炒腐竹	82
茶树菇炒芹菜	82
炒农家四宝	82
农家干菜钵	83
清炒八宝菜	83
山椒木耳	83
小炒地木耳	84
清炒三鲜菇	84
翠绿占地菇	84
香菇炒青瓜	85
田园三宝	85
野山菌炒大白菜	85

四、主食这样炒营养

Stir-Frying Nutritious Main Food

扬州炒饭	86
海鲜炒饭	86
香椿炒饭	86
炒莜面	87
炒牛河	87
炒米粉	87



一、炒菜方法有别，滋味各异

Different ways of Stir-Frying, Different Tastes

炒菜，关键在这个“炒”字上，就是说原料入锅后，需要不断地快速翻炒。一般用小油锅，油量多少视原料而定。

依照材料、火候、油温高低的不同，炒可分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等七种。每一种炒法有各自的特色和技巧，不同的食材适合不同的炒法，即使相同的食材，在使用不同的炒法时，炒出来的口感也不尽相同。

1. 生炒

生炒又称为“火边炒”，基本特点是主料（不论植物性的还是动物性的）必须是生的，而且不挂糊也不上浆，用旺火、热锅热油。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，不易熟的配料与主料一起放入，易熟的可迟放，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩，口味咸中有鲜。

生炒类菜肴，多要求味道突出，因此烹调中用醋颇为关键。醋可以去异味，增清香，而且能促使蛋白质变性，使成菜更加鲜嫩。但用醋不能过多，以尝不到醋酸味为宜。另外加姜汁优于姜末，因为在炒的过程中，主料水分急剧蒸发，这时加入姜汁，会被原料迅速吸收，成菜味道甚佳。

2. 熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、丝、丁、条、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

熟炒的主料，片面厚，丝要粗，丁要大一些；调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。熟炒菜的特点是略带卤汁，酥脆入味。

3. 滑炒

滑炒所用的主料是生的，要求新鲜质优、精挑细选。原料要去皮、剔骨、剥壳，而且必须先经过上浆和油滑处理，然后方能与配料同炒。先将主料出骨，上浆前应先用调味品盐渍，使其入味，再用蛋清团粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。

滑炒时，油温不宜过高，锅必须干净，避免原料粘锅，下料要散，不能成堆。滑炒的特点是味以咸鲜为主，芡汁薄而多，质地松软鲜嫩，清爽利口。

4. 清炒

凡是单一原料炒成的菜肴，都可以称为清炒。清炒方法与滑炒基本相同，不同之处是不用芡汁。原料新鲜细嫩，清炒的主料一般要上浆，经滑和炒之后使其清爽利落，火候大小要适当，而且通常只用主料而无配料，但也有少数放配料的。清炒的特点是口味多咸鲜，清爽利口，不黏糊成团。

5. 干炒

干炒又称干煸、煸炒，是将原料长时间煸炒，直至水分炒干，或将原料用水氽后过油炸焦，再行烹调。原料不上浆，不挂糊，不带芡汁。干炒和生炒的相似点是原料都是生的，不上浆，但干炒的时间要长些。干炒的特点是色深红，主料干香酥脆，味麻辣或咸鲜，越嚼越香，后味颇佳。



6. 抓炒

抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。它是将主料挂糊，过油炸透或用水氽透后，再与芡汁同炒而成。油温不宜过高，以防主料卷曲成团；用汁不宜过多，否则不能突出主料，但也不能过少，否则包不住主料，达不到口味要求。抓糊的方法有两种：一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊；一种是用清水把淀粉调成粥状糊。抓炒的特点是甜酸鲜咸，质地滑软或脆嫩。



7. 软炒

软炒是将生的主料加工成泥蓉，用汤或水解成液状（有的主料本身就是液状），再用适量的热油拌炒。在调主料时不要加味，也不要用勺搅拌，以免原料变稠。加水或汤也不能过量，否则会影响炒制。在火候掌握上，将菜的主料炒成棉絮状即可，不能过分推炒，以免脱水变老。用油也要适量，但太少容易粘锅。软炒的特点是成菜松软细腻、嫩滑，味咸鲜，清爽利口，不黏糊成团，色白似雪。

Tips: 操作要点提示

1. 适用于炒的原料，多是经刀工处理的小型丁、丝、条、片、块、球等，大小、粗细要均匀。原材料以质地细嫩，无筋骨为宜。
2. 操作过程中要求火旺、油热，锅要滑，动作要迅速。
3. 炒的做法一般不用淀粉勾芡。



二、火候决定菜品品质

Heating Control Determines Quality of Dishes

苏东坡在词中写道“少着水，慢着火，火候足时它自美”，道出了制作东坡肉的秘诀，也就是烹饪技巧中最关键的一环——火候。

火候，是指菜肴烹调过程中所用的火力大小和时间长短。烹调时，一方面要从燃烧烈度鉴别火力的大小，另一方面要根据原料性质掌握时间的长短。两者统一，才能使菜肴烹调达到标准。火候的掌握对菜肴色、香、味、型的形成有着相当重要的作用。正所谓“熟物之法，最重火候”，菜肴味道的成败、营养成分的保护与丢失，以及食后摄取都取决于火候是否恰当。可以说，在炒菜时只有掌握火候，才能快速烹调出色、香、味俱全的美食。



菜肴原料多种多样，有老有嫩，有软有硬，烹调中的火候运用要根据原料性质来确定，但也不是绝对的。一般来说，软、嫩、脆的原料多用旺火速成，老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。如果在烹调前通过初步加工改变了原料的质地和特点，那么火候运用也要改变，如原料切细、走油、焯水等都能缩短烹调时间。有些菜根据烹调要求要使用两种或两种以上火力，如清炖牛肉就是先旺火，后小火；而氽鱼脯则是先小火，后中火；干烧鱼则是先旺火，再中火，后小火烧制。

原料数量的多少，也和火候大小有关。数量越少，火力相对就要减弱，时间就要缩短。原料形状与火候运用也有直接关系。一般地说，整形大块的原料在烹调中，由于受热面积小，需长时间才能完全煮熟，所以火力不宜过旺；而碎小形状的原料因其受热面积大，急火速成即可成熟。

1. 旺火

旺火又称为大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色，热度逼人；烹煮速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。

一般用旺火烹调的菜肴，主料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。但现在一般家用燃气灶都达不到旺火的要求。要利用中、小火炒出旺火烹制的菜肴，首先锅内的油量要适当加大，其次是加热时间要稍长一点，再次是投放的原料要少些，这样便可以达到较好的效果。

2. 中火

中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适合于烹煮酱汁较多的食物时使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅、逐渐加油的方法，效果较好。因为炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外焦里生；如果用小火，原料下锅后会出现脱糊现象。有的菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再移入中火炸至酥脆。

3. 小火

小火又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火光呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于慢熟或不易烂的菜，适合干炒、烧、煮等。大块原料的菜肴，也多用小火。

4. 微火

微火又称为烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗且热度低；一般适合需长时间炖煮的菜，能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。



三、大厨不传的炒菜秘籍

Secrets of Stir-Frying that Chefs will not Tell You

炒，是家常菜应用最广泛的烹调方法。一般人都能做，但要炒得鲜嫩适度、清淡爽口并不容易。



1. 炒肉类菜肴

炒肉类菜肴，要求炒得鲜嫩可口，炒菜的火候、投料的顺序都有讲究。菜肴在生炒过程中有的会产生酸味，这是生酱油在作怪。因为酱油在制作过程中，经发酵会产生乳酸等成分，致使菜肴有酸味，其解决的办法就是高温加热。

(1) 巧炒猪肉

猪肉洗净切片，炒锅上火烧热，加入底油，油热后，先将葱花与肉片一同下锅煸炒，见肉表面发白接近半熟时，先烹入少许醋拌炒，待醋味迅速蒸发，再加入姜汁搅拌入味。然后加酱油、少许水，水沸后，放入其他料，最后勾芡，淋少许明油出锅。

还有一种炒法就是将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片刚变色时 just 起水，沥出水分，然后再下锅炒，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

(2) 巧炒牛肉片

炒牛肉片之前，先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉片上，啤酒中的酶发挥作用，能使蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩程度。

(3) 巧炒猪肝

炒猪肝前，可用一点硼砂和白醋渍一下。硼砂能使猪肝爽脆，白醋能使猪肝不渗血水。

(4) 巧炒鱼片、鳝鱼片

在炒鱼片时，加些白糖，鱼皮就不易溶烂。

炒鳝鱼片时配一些香菜，可起到调味、鲜香、解腥的作用。

(5) 巧炒虾仁

将剥去皮的虾仁放入碗内，按每250克虾仁加入精盐或食用碱粉1~1.5克。用手轻轻抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水漂洗干净。这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。





2. 炒蔬菜类菜肴

炒蔬菜类菜肴，可用热锅温油，先下鲜姜末，炸出香味后，再下切好的蔬菜，迅速翻炒，待蔬菜响声已过，质地变软时，加酱油炒匀，再放入少许汤水、食盐、白糖、味精，炒匀后，勾芡并淋香油即可出锅。

不要以为炒一盘青菜是很简单的事，其实有许多技巧需要注意，否则炒出的菜不但不美观，更可能令青菜变黄。如，等油滚冒烟后才下菜，这样可避免破坏蔬菜中的维生素；如果蔬菜含有较多的水分，炒时可以不加水；当菜炒至半熟时，可盖上1~2分钟，但不可过久，否则会令菜变黄；最好是菜炒熟后上碟前才放盐，这能防止蔬菜出水。

另外，如果炆锅后即放入蔬菜，稍炒几下即放调料，成菜后往往出水过多，味道不香，其原因就是原料吸收香味不足。这时，改变烹调中放调料的程序，即可解决。

（1）巧炒藕片

将嫩藕切成薄片，入锅爆炒，颠翻几下，放入适量食盐、味精便立即出锅，这样炒出的藕片就会色白如雪，清脆多汁。如果炒藕片时越炒越黏，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。

（2）巧炒青椒

炒青椒要用急火快炒，炒时加放些许精盐、味精、醋，烹炒几下，出锅装盘即成。

（3）巧炒胡萝卜

胡萝卜素只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，炒胡萝卜时要多放些油，特别是同肉类一起炒较好。

（4）巧炒芹菜、韭菜

芹菜、韭菜若炒得不好，就质韧不好吃。如将油锅用猛火烧热，再将菜倒入锅内快炒，能使炒出来的芹菜、韭菜鲜嫩、脆滑、可口。

（5）巧炒菜花

炒菜花时，加少许牛奶，会使成品更加白嫩可口。

炒菜花之前，也可用清水洗净后再焯一遍，然后与肉片等一起下锅炒。

（6）巧炒苋菜

在冷锅冷油中放入苋菜，再用旺火炒熟，这样炒出来的苋菜色泽明亮、滑润爽口，不会有异味出现。