

小炒菜 炒出来的 好滋味

◆甘智荣◆◆ 主编



快乐就是，炒让家人馋到流口水的菜。
幸福就是，和家人一起把饭菜都吃光。



扫一扫，看看
彩椒牛肉丝怎么做



“码”上好食光

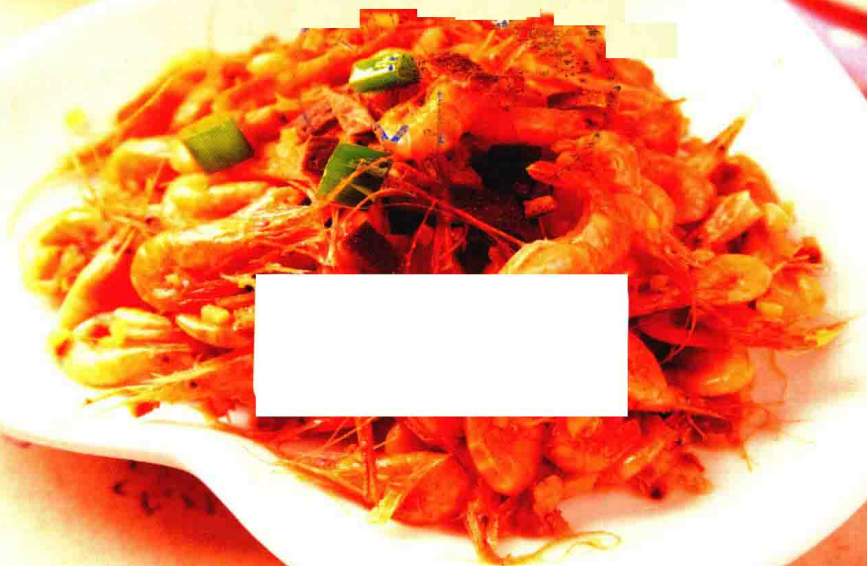
小炒菜

炒出来的

好滋味



◆甘智荣◆◆主編



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

小炒菜: 炒出来的好滋味 / 甘智荣主编. --沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2016. 7
(“码”上好食光)
ISBN 978-7-5381-9489-0

I. ①小… II. ①甘… III. ①炒菜-菜谱 IV. ①
TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272586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29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 173mm×243mm

印 张: 15

字 数: 384千字

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 王玉宝

封面设计: 闵智玺

版式设计: 伍 丽

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9489-0

定 价: 29.80元

联系电话: 024—23284360

邮购热线: 024—23284502

目录 CONTENTS



烹饪有道：

第1章

那些关于炒的秘密

- 002 增香提味有绝招，
巧用各种调味料
- 003 六大炒法，
炒出不同风味
- 006 做出可口炒菜，
掌握火候是关键
- 008 提香五法，
助你炒出好滋味

10分钟美味出炉：

第2章

零失败的快手小炒

- 010 鱼香土豆丝
- 012 蟹味菇炒小白菜
- 013 葱椒莴笋
- 014 蚝油丝瓜
- 015 丝瓜炒木耳
- 015 醋熘紫甘蓝
- 016 鱼香茄子烧四季豆
- 018 干煸四季豆
- 019 鸳鸯豆角
- 020 辣椒炒脆皮豆腐
- 020 香菜炒豆腐
- 021 酱香菜花豆角
- 022 莲藕炒秋葵
- 024 糖醋藕片
- 025 腊八豆炒空心菜
- 026 蒜蓉空心菜
- 027 油淋菠菜
- 028 地三鲜



黄金搭档：

荤素搭配的营养小炒

第3章

- | | |
|--------------|-------------|
| 030 酸辣黄瓜条 | 036 清炒西蓝花 |
| 031 清炒甜豆 | 037 胡萝卜炒香菇片 |
| 032 酱炒西葫芦 | 038 豌豆炒玉米 |
| 033 东北酱茄子 | 040 彩椒山药炒玉米 |
| 033 茄辣西 | 041 彩椒炒芦笋 |
| 034 苦瓜炒豆腐干 | 042 芦笋炒百合 |
| 035 洋葱木耳炒鸡蛋 | 042 豉香佛手瓜 |
| 036 西蓝花炒火腿 | |
| 044 培根炒菠菜 | 059 菠萝蜜炒牛肉 |
| 046 木耳黄菜花炒肉丝 | 060 牛肉炒菠菜 |
| 047 秋葵炒肉片 | 061 双椒爆牛肉 |
| 048 蒜薹木耳炒肉丝 | 062 节瓜炒花甲 |
| 049 西芹炒肉丝 | 064 苦瓜爆鱿鱼 |
| 050 刀豆炒腊肠 | 065 鲍丁小炒 |
| 052 茶树菇炒五花肉 | 066 扇贝肉炒芦笋 |
| 053 青菜豆腐炒肉末 | 067 韭黄炒腰花 |
| 054 西蓝花炒鸡脆骨 | 068 雪里蕻炒鸭胗 |
| 055 双椒鸡丝 | 069 彩椒炒猪腰 |
| 056 胡萝卜豌豆炒鸭丁 | 070 肚条烧韭菜花 |
| 058 韭菜黄豆炒牛肉 | |



下饭小炒：

好味道带来好胃口

第4章

- | | |
|-------------|-------------|
| 072 草菇炒牛肉 | 095 枸杞滑溜肉片 |
| 074 荷兰豆炒牛肉 | 096 翠衣炒鳝片 |
| 075 榛蘑辣爆鸡 | 098 茶树菇炒鳝丝 |
| 076 歌乐山辣子鸡 | 099 姜丝炒墨鱼须 |
| 077 麻辣干炒鸡 | 100 四宝鳕鱼丁 |
| 078 湘西腊肉炒蕨菜 | 101 木耳炒鱼片 |
| 080 熏腊肉炒杏鲍菇 | 102 鲜鱿鱼炒金针菇 |
| 081 萝卜干腊肠 | 104 辣椒炒螺片 |
| 082 芝麻辣味炒排骨 | 105 杏仁西芹炒虾仁 |
| 083 腊肠脆藕 | 106 韭菜花炒河虾 |
| 084 香芹炒腊鸭 | 107 鲜虾炒白菜 |
| 086 永州血鸭 | 108 豆瓣酱炒花蟹 |
| 087 鱼香马蹄鸭肝片 | 109 桂圆蟹块 |
| 088 榨菜炒鳊鱼 | 110 辣炒海瓜子 |
| 089 陈皮炒鸡蛋 | 110 香辣小海螺 |
| 089 火腿炒鸡蛋 | |
| 090 双椒炒肉片 | |
| 092 豆豉刀豆肉片 | |
| 093 蚂蚁上树 | |
| 094 小炒猪皮 | |





上得厅堂· 体面的宴客炒菜

第5章

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 112 | 韭菜花炒腊鸭腿 | 135 | 姜葱炒蛭子 |
| 114 | 酸豆角炒鸭肉 | 136 | 泰式肉末炒蛤蜊 |
| 115 | 香菜炒鸡丝 | 138 | 桂圆炒海参 |
| 116 | 花椒鸡 | 139 | 陈皮炒河虾 |
| 117 | 麻辣鸡丝 | 140 | 沙茶炒皮皮虾 |
| 117 | 酱爆鸡心 | 141 | 椒盐沙丁鱼 |
| 118 | 胡萝卜炒牛肉 | 141 | 椒盐银鱼 |
| 120 | 山楂菠萝炒牛肉 | 142 | 咸菜草鱼 |
| 121 | 西芹炒牛肚 | 144 | 菠萝炒鱼片 |
| 122 | 木耳炒百叶 | 145 | 山楂鱼块 |
| 123 | 葱香猪耳朵 | 146 | 黑蒜烧墨鱼 |
| 124 | 爆炒卤肥肠 | 147 | 芝麻带鱼 |
| 126 | 香菜炒羊肉 | 148 | 青椒兜鱼柳 |
| 127 | 尖椒炒羊肚 | 148 | 小鱼花生 |
| 128 | 韭菜炒羊肝 | | |
| 129 | 姜葱炒花螺 | | |
| 130 | 九层塔炒海瓜子 | | |
| 132 | 炒花蟹 | | |
| 133 | 酱爆海瓜子 | | |
| 134 | 酱爆血蛤 | | |





- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 150 | 韭菜花酸豆角炒鸭胗 | 173 | 圣女果芦笋鸡柳 |
| 152 | 韭菜花炒虾仁 | 174 | 辣炒乌鸡 |
| 153 | 韭菜炒牛肉 | 176 | 双菇烩鸡片 |
| 154 | 马蹄玉米炒核桃 | 177 | 猪肝炒菜花 |
| 155 | 芹菜炒香菇 | 178 | 陈皮炒猪肝 |
| 156 | 春笋叉烧肉炒蛋 | 180 | 西芹炒肚条 |
| 157 | 春笋红烧肉 | 181 | 西芹百合炒腰豆 |
| 158 | 鲜笋炒生鱼片 | 182 | 西芹藕丁炒姬松茸 |
| 159 | 茼蒿炒豆干 | 183 | 辣子猪肺 |
| 160 | 莴笋炒瘦肉 | 184 | 玉米炒虾仁 |
| 161 | 虾皮炒茼蒿 | 185 | 鲜虾炒白菜 |
| 162 | 鱿鱼须炒四季豆 | 186 | 酱爆大葱羊肉 |
| 164 | 响油鳝丝 | 188 | 金针菇炒羊肉卷 |
| 165 | 空心菜炒鸭肠 | 189 | 杨桃炒牛肉 |
| 166 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 | 190 | 韭菜炒鹌鹑蛋 |
| 167 | 滑炒鸭丝 | 191 | 鸡丝白灵菇 |
| 167 | 虾皮炒冬瓜 | 191 | 蜜橘鸡丁 |
| 168 | 黑蒜炒苦瓜 | 192 | 胡萝卜片小炒肉 |
| 170 | 番茄炒山药 | 194 | 胡萝卜炒鸡肝 |
| 171 | 茄汁生鱼片 | 195 | 香菜炒猪腰 |
| 172 | 蛤蜊炒毛豆 | 196 | 杏鲍菇炒腊肉 |
| 172 | 蛤蜊炒丝瓜 | | |



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 198 | 火龙果炒饭 | 219 | 姜汁香菇炒面 |
| 200 | XO酱广州炒饭 | 220 | 豆角鸡蛋炒面 |
| 201 | 巴西炒饭 | 220 | 番茄鸡蛋炒面 |
| 202 | 豆豉鸡肉炒饭 | 221 | 三丝培根炒面 |
| 203 | 猪肝炒饭 | 222 | 腊肠炒面 |
| 203 | 叉烧炒饭 | 224 | 秘制炒面 |
| 204 | 孜然牛肉炒饭 | 225 | 蔬菜炒面 |
| 206 | 香甜玉米蛋炒饭 | 226 | 双酱汁炒面 |
| 207 | 泡菜炒饭 | 227 | 丝瓜刀削面 |
| 208 | 金枪鱼炒饭 | 227 | 咖喱炒面 |
| 208 | 羊肉炒饭 | 228 | 肉丝小炒面 |
| 209 | 土豆炒饭 | 230 | 油菜素炒面 |
| 210 | 新疆炒米粉 | 231 | 虾仁胡萝卜炒面 |
| 212 | 台湾炒米粉 | 232 | 洋葱猪肝炒面 |
| 213 | 腊肉炒年糕 | | |
| 214 | 牛肉粒炒河粉 | | |
| 215 | 泰式炒米粉 | | |
| 216 | 干煸炒面 | | |
| 218 | 火腿炒面 | | |



第1章

烹饪有道： 那些关于炒的秘密

你想做出一桌色香味俱全的家常小炒吗？除了材料新鲜之外，其实也离不开一些烹饪技巧。比如，除了蔬菜外，其他种类的食材或多或少都是要挂糊或上浆的，这样既可以保存菜肴中的水分、风味物质，又可以使维生素C等营养成分不易丢失。



增香提味有绝招，巧用各种调味料

调味是菜肴最后成熟的关键技术之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色香形俱佳的佳肴。烹调过程中的调味，可划分为三种：

■ 加热前调味

加热前的调味又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本的味，同时减轻某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品，如食盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉浆一浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。

■ 加热中调味

加热中的调味，也叫作正式调味或定型调味。菜肴的口味正是由这一步来定型，所以是决定性调味阶段。当原料下锅后，在适宜的时机按照菜肴的烹调

要求和食者的口味，加入或咸或甜，或酸或辣，或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须事先把所需的调味品放在碗中调好，这叫作“预备调味”，也称为“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

■ 加热后调味

加热后的调味又叫做辅助调味，可增加菜肴的特定滋味。有些菜肴，虽然在第一、二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要在加热后最后定味，例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油等；有的蒸菜也要在上桌前另浇调汁；烤鸭需浇上甜面酱；炆、拌的凉菜也需浇上兑好的三合油、姜醋汁、芥末糊等等。这些都是加热后的调味，对增加菜肴的特定风味必不可少。

六大炒法， 炒出不同风味



炒是中国传统烹调方法，这种烹调法可使肉菜汁多、味美，可使蔬菜嫩又脆。炒可以从几个角度分类，按原料性质可分为生炒和熟炒，从技法上可分为煸炒、滑炒和软炒，从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒和水炒，从色泽上可分为红炒和白炒，炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本概念。下面来介绍几种常见的炒制方法。

■ 生炒

生炒又称火边炒，也叫清炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一起放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即好。生炒的基本特点是主料不论植物性的还是动物性的必须是生的，而且不挂糊和上浆。用这种方法烹制菜肴的特点是：色泽自然，油润光亮，软嫩鲜香，微有汤汁。

生炒的原则：

第一，底油的用量要适度。底油

过少，原料极易粘锅，也不易炒开；过多，则浪费原料，且成菜过于油腻。一般以菜肴吃完后盘中有层薄油为好。

第二，下锅原料数量的多少与锅中油的温度有很大关系。如将很多原料一次下锅，必然会降低锅内油的温度，因此，如下锅原料较多，那么油的温度也应略高。

第三，原料下锅前必须沥干水分。单一原料的可一次下锅，多种原料的应先将质老的下锅，后下质嫩的。原料下锅后，需用手勺反复翻炒，使其在短时间内均匀受热。

第四，要掌握好调味料的投放时间和顺序。生炒菜肴可调成咸鲜味、酸辣味、香辣味等，各种调味品的投放时间和顺序都要掌握好。

第五，炒制时火力要掌握好，一般以中旺火为宜。如火过小，原料不能及时受热，某些蔬菜还会溢出很多水分，从而失去生炒菜的特点；若火过旺，则



原料表面容易出现黑色斑点，使成菜有股“油烟味”。

第六，炒制的时间要控制好。如青椒要求色泽鲜艳，若烹制时间过长，色泽就会变黄，口感也会变得绵软；反之，则原料不熟，无法食用。

■ 软炒

软炒也称滑炒，是将生的主料加工成泥茸，经调味品拌腌，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅；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。软炒菜肴非常滑嫩，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

软炒的原则：

第一，必须将锅洗干净，烧热，并用油滑过。锅烧热，能使锅底的水分蒸发干净，用油滑过，可使锅底滑润，防止原料粘在锅底。

第二，下料时要掌控油温的变化。原料数量多，油温也要高些；原料体型较大，易碎散的，油温应低些。具体来说，容易滑散且不易断碎的原料可以在温油烧至四五成热时下锅，如牛肉片、肉丁、鸡球等；容易碎散，体型又相对较大的原料，如鱼片，则应在油温二三成热时下锅，且最好能用手抓，分散下锅；一些丝、粒状的原料，都不易滑散，有些又特别容易碎断，可以热锅冷



油下料，如鱼丝、鸡丝、芙蓉蛋液等。

第三，下料后要及时滑散原料，防止脱浆、结团。油温过低，原料在油锅中没有什么反应，这时最容易脱浆。应稍等一下，不要急于搅动，等到原料边缘冒油泡时再滑散。油温过高，则原料极易粘结成团，遇到这种情况，可以把锅端起来，或添加一些冷油。

第四，滑散的原料要马上出锅，并沥净油分。形态细小的原料不太容易沥净油分，要用勺子翻拨几次，倘若油沥不干净，很可能导致在炒拌和调味阶段勾不上芡，会影响菜的味道。

■ 煸炒

煸炒也称干煸，是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外表焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁

被主料吸收后，即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

煸炒三原则：

第一，煸炒应该选用质感鲜嫩或脆嫩的原料。素料有绿叶蔬菜，如豆苗及切成丝、片、粒状的脆性料，如青椒、莴笋等；荤料有猪牛羊肉及蟹粉等。这些原料经过短时间的加热，去除了涩味和腥味，煸炒到刚好熟时，仍保持其脆嫩或鲜嫩的口感。

第二，火要旺、锅要滑、翻拌要迅速。火大势必要求动作快，锅滑则是材料在锅中不断翻动的必要条件。尤其是一些蓬松的绿叶菜，要在很短时间内，在大火上使其每个部位都能与锅壁接触到，其翻拌的速度要求可想而知。如果动作稍慢，极有可能烧焦；若火不大，则又可能使菜发韧。

第三，不同性质的原料合炒，要分开煸炒再合炒。比如“韭菜炒肉丝”

“青椒炒肉丝”，肉丝和韭菜、青椒丝就该分开煸，调味时才合在一起。因为韭菜和青椒在大火上稍加煸炒即成，而煸炒肉丝时火不能太大，否则就会结团，倘若两种原料混合在一起煸，则会互相影响，韭菜、青椒可能太熟，失去脆嫩的口感，而肉丝还没有熟。

■ 熟炒

熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜

面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。熟炒的主料无论是片、丝、丁，其片要厚，丝要粗，丁要大一些。熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟，然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再加入辅料、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。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

■ 抓炒

抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。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。抓炒的菜肴特点是：色泽美观，入口香脆，微甜略酸，咸鲜可口。

■ 焦炒

将加工的小型原料腌渍过油，根据菜肴的不同要求，或直接炸或拍粉炸或挂糊炸再经用清汁或芡汁调味而成菜的技法。工艺流程：选料→切配→喂味→拍粉或挂糊→炸制→炒制调味→装盘，焦炒分挂糊和不挂糊，但都必须炸焦炸透，调料既可用清汁也可用芡汁，让原料充分吸收，保持菜肴味浓韧脆，焦香。



做出可口炒菜，掌握火候是关键

火候即是火力的变化情况，掌握火候就是对菜肴原料进行加热时掌握火力的大小与时间的长短，以达到烹调的要求。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来确定，但也不是绝对的。下面就来给大家介绍烹调中火候的应用。

■ 火候与原料的关系

菜肴的原料有老、嫩、硬、软、韧、脆，烹调中的火候运用要根据原料质地来确定。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。但如果在烹调前通过加工改变原料的质地和特点，那么火候的运用也要随之改变。如原料切细、走油、焯水等都能缩短烹调时间。原料数量的多少，也与火候大小有关，数量较少，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，一般来说，整形大块的原料在烹调中，由于受

热面积小，需长时间才能成熟，所以火力不宜过旺，而碎小形状的原料因其受热面积大，急火速成即可炒熟。

例如，蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间越长，维生素损失越多。因此在烹调中掌握好火候可减少营养素的破坏。

因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅、滚油、急火、快炒。做汤菜时应等到锅里的水沸后再加入菜，以缩短加热时间，减少营养素的损耗。

■ 火候与传导方式的关系

在烹调中，火力传导是使烹调原料发生质变的决定因素。传导方式是以辐射、传导、对流三种传热方式进行的。传热媒介又分无媒介传热和有媒介传热，如水、油、蒸气、盐、砂粒传热等。这些不同的传热方式直接影响着烹调中火候的运用。

■ 火候与烹调技法的关系

烹调技法与火候运用密切相关。炒、爆、烹、炸等技法多用旺火速成。烧、炖、煮、焖等技法多用小火长时间烹调。但根据菜肴的要求，每种烹调技法在火候运用上也不是一成不变的。只有在烹调中综合各种因素，才能正确地运用好火候。

下面举三种火候的实例加以说明：

① 小火烹调的菜肴

如清炖牛肉，是以小火烧煮的。烹制前先把牛肉切成方形块，用沸水焯一下，清除血沫和杂质。这时牛肉的纤维是收缩阶段，要移中火，加入辅料，烧煮片刻，再移小火上，通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。当牛肉快熟时，再放入调料炖煮至熟，这样做出来的清炖牛肉，色香味形俱佳。因此大块原料的菜肴，多用小火。

② 中火适用于炸制菜

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 旺火适用于爆、炒、涮的菜肴

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。原因在于旺火烹调的菜肴，能使主料迅速受高温，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时就脆嫩。如果不用旺火，火力不足，锅中的水沸腾不了，主料不能及时收缩，就会将主料煮老。

但现在一般家用燃气灶，只能出小、中、大火，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，再有一次投放的原料要少些，这样便可以达到较好的效果。



提香五法， 助你炒出好滋味



炒的方法是多种多样的，但基本操作方法是先将炒锅或平锅烧热后注入油烧热。先炒肉，待熟盛出。再炒蔬菜，再将炒好的肉倒入锅内，调入汁和调料，待汁收好，出锅装盘上台。炒菜中有些小技巧可以帮助你将来炒出更好的味道。

■ 借香

原料本身无香味，亦无异味，要烹制出香味，只有靠借香，如海参、鱿鱼、燕窝等诸多干货。

借的方法一般有两种：一是用具有挥发性的辛香料炆锅；二是与禽、肉类（或其鲜汤）共同加热。

■ 合香

原料本身虽有香味基质，但含量不足或单一，则与其他原料或调料合烹，此为“合香”。例如，烹制动物性原料，常加入适量的植物性原料。这样做，不仅营养互补，而且还可以使各种香味基质在加热过程中融合、洋溢，散发出更丰富的复合香味。

■ 点香

某些原料在加热过程中，虽有香气味产生，但不够“冲”，或根据菜肴的要求，还略有欠缺，此时可加入适当的

原料或调味料补缀，谓之“点香”。

烹制菜肴，在出勺之前往往要滴点香油，加些香菜、葱末、姜末、胡椒粉，或在菜肴装盘后撒椒盐、油烹姜丝等，即是运用这些具有挥发性香味原料或调味品，通过瞬时加热，使其香味基质迅速挥发、溢出，达到既调香，又调味的目的。

■ 裱香

有一些菜肴，需要特殊的浓烈香味覆盖其表，以特殊的风味引起食者的强烈食欲，这时常常用裱香这一技法。

■ 提香

通过一定的加热时间，使菜肴原料、调料中的含香基质充分溢出，可最大限度地利用香味素，产生最理想的香味效应，即谓之“提香”。

所以，菜肴的提香，应视原料和调味料的质与量来决定“提香”的时间。

