

跟着大厨，炒美味！

“炒”

出来的 下饭菜

甘智荣
主编

- 10 道——经典的下饭小炒
- 20 道——爽口的蔬菜小炒
- 31 道——喷香的肉禽小炒
- 9 道——营养的蛋类小炒
- 24 道——鲜香的水产小炒



【简单易学】
【美味下饭】

好做又好吃

饭菜全被一扫而光



扫一扫二维码
边看视频边做菜

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



“炒”

出来的
下饭菜

甘智荣
主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“炒”出来的下饭菜 / 甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5388-8824-9

I. ①炒… II. ①甘… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第148118号

“炒”出来的下饭菜

“CHAO”CHULAI DE XIAFAN CAI

主 编 甘智荣
责任编辑 王嘉英 王 研
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 160千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8824-9/TS·697
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CHAPTER 1

这样炒出来的菜最下饭

- 002 各种炒法，手到擒来
- 004 炒菜的五大关键因素
- 008 食材选购、处理和炒菜技巧
- 014 炒菜基础酱汁大集合



CHAPTER 2

下饭指数爆棚的十大炒菜

- 018 手撕包菜
- 019 干煸四季豆
- 021 京酱肉丝
- 023 鱼香肉丝
- 025 蚂蚁上树
- 027 干锅肥肠
- 029 蚝油牛肉
- 031 宫保鸡丁
- 033 茶香香酥虾
- 035 辣炒蛤蜊



CHAPTER 3

令你欲罢不能的爽口蔬炒

- 039 葱油炒豆苗
- 040 珊瑚包菜
- 041 养颜小炒
- 043 酸辣土豆丝
- 045 酱香土豆片
- 047 鱼香茄子
- 049 地三鲜
- 051 彩椒炒百合
- 053 山药炒秋葵
- 055 咖喱双椒炒南瓜
- 056 海苔小青椒
- 057 香辣藕条
- 058 核桃嫩炒莲藕
- 059 樱花豆腐
- 061 三杯豆腐
- 063 香干烩时蔬丁
- 064 蘑菇炒豌豆
- 065 盐酥杏鲍菇
- 066 金针菇鲜炒丝瓜
- 067 蒜香口蘑



CHAPTER 4

令人食指大动的喷香炒肉

- 071 双蔬炒丸子
- 073 抓炒里脊
- 075 香辣韭蒿炒肉丁
- 076 辣椒炒肉
- 077 盐煎肉
- 079 尖椒炒猪肚
- 080 罗汉笋炒猪肝
- 081 胡萝卜炒猪肝
- 082 葱香沙肝
- 083 香菜炒猪腰
- 085 蒜香秋葵炒牛肉
- 086 竹笋炒牛肉
- 087 辣炒卤牛肉





088 葱香牛柳

089 黑椒杏鲍菇牛肉粒

091 干豆角炒牛肚

093 清凉薄荷炒羊肉

094 羊肉片炒小米

095 芒果炒鸡柳

096 椰子油鸡肉

097 山药莴笋炒鸡片

098 彩椒西蓝花炒鸡片

099 青椒炒鸡肉丁

101 秘制鸡胗花

102 湘味鸡胗

103 双椒爆鸡胗

105 泡椒炒鸭肉

106 小炒腊鸭肉

107 酱香鸭翅

108 蒜苗炒鸭肠

109 老干妈炒鸭肠



CHAPTER 5

眼花缭乱的花式炒蛋

- 112 虾皮双椒鸡蛋
- 113 银鱼炒蛋
- 115 香辣金钱蛋
- 117 香菇炒鸡蛋
- 119 咸鸭蛋黄炒什锦
- 120 葱花鸭蛋
- 121 嫩姜炒鸭蛋
- 123 鹌鹑蛋烧板栗
- 125 番茄酱鹌鹑蛋





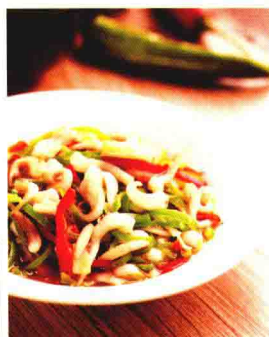
CHAPTER 6

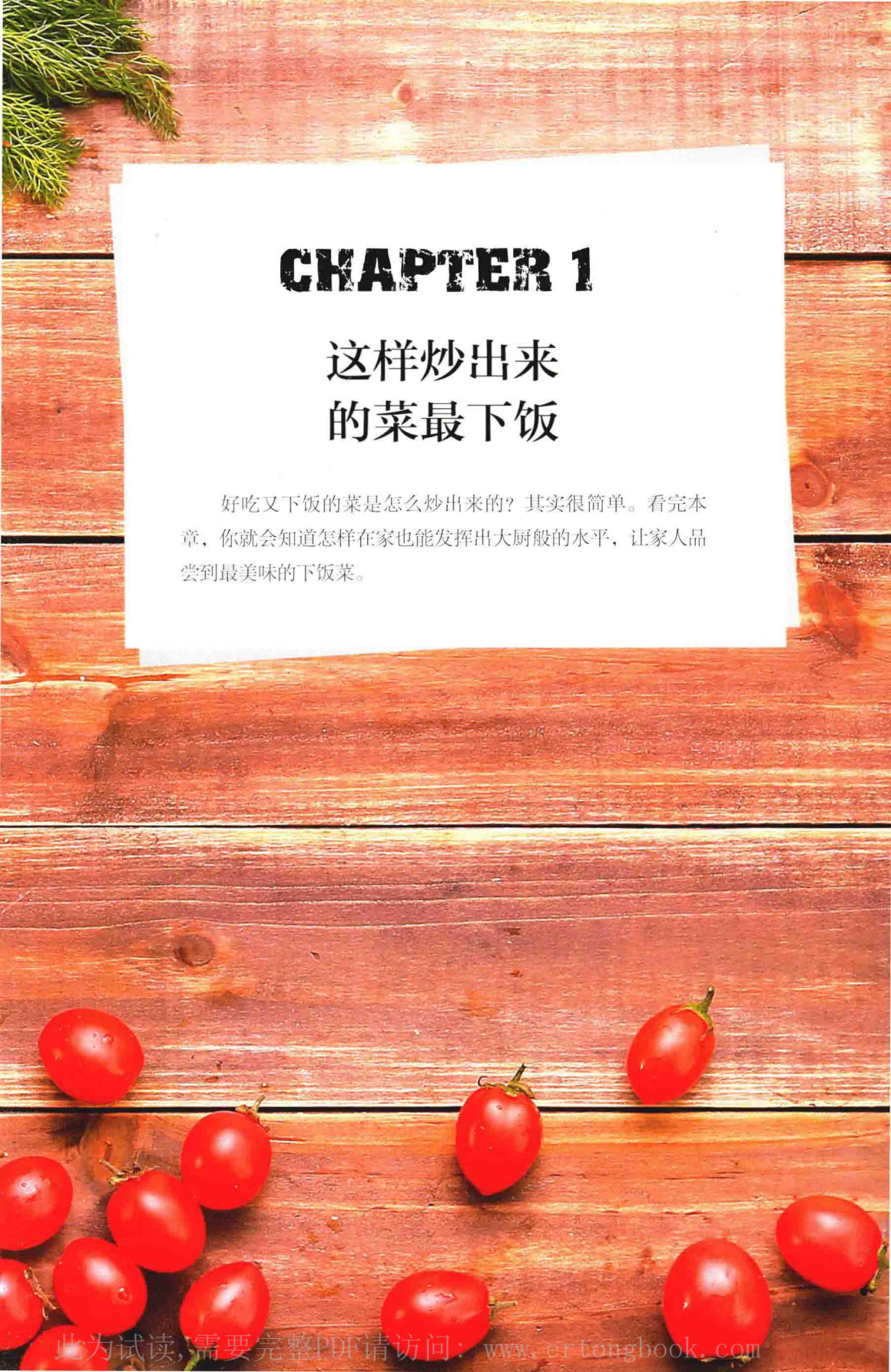
鲜香无比的水产小炒

- 129 金沙鱼条
- 131 避风塘炒鱼
- 132 木耳炒鱼片
- 133 黄金草鱼
- 134 香辣小黄鱼
- 135 响油鳝丝
- 136 甜豆荚挂花枝
- 137 青椒炒墨鱼
- 139 油爆大虾
- 140 奶油炒虾
- 141 椰香鲜虾



- 142 辣味椰子虾
- 143 椰子油炒虾
- 145 咖喱炒虾
- 147 咖喱炒蟹
- 148 辣炒蟹
- 149 蒜香炒蟹
- 151 九层塔炒海瓜子
- 152 泡菜炒花甲
- 153 土豆圣女果炒蛤仔
- 155 啤酒蛭子
- 156 滑蛋蚵仔
- 157 香芹辣椒炒扇贝
- 158 鱼饼炒蘑菇





CHAPTER 1

这样炒出来 的菜最下饭

好吃又下饭的菜是怎么炒出来的？其实很简单。看完本章，你就会知道怎样在家也能发挥出大厨般的水平，让家人品尝到最美味的下饭菜。

软炒

软炒，又叫作滑炒，是指先将主要原料处理好，加调味料拌匀，再用蛋清、淀粉上浆，然后将原料放进油锅中，炒到约有九成熟的时候将食材出锅。接着炒配料，炒至配料有八成熟时，再倒入主料同炒，最后加入适量卤汁、勾芡汁收火，起锅。

经软炒而成的菜肴一般口感都十分嫩滑，但是在炒制过程中需要注意一点，就是主要原料下锅以后，必须使其散开，防止因挂糊黏成块。

焦炒

焦炒，顾名思义，菜肴炒至焦香最好。焦炒的具体做法是将主要原料腌渍，然后根据菜肴的不同要求，用直接炸、拍粉炸或挂糊炸等不同方法烹饪后，再用芡汁调味的一种烹调方式。

焦炒的过程比较繁杂，一般需要经过选料、切配、腌渍、拍粉或挂糊、油炸、炒制、勾芡等步骤。

焦炒最大的要求就是必须炸焦炸透，这样才能够保证成品的焦香。炒制的时候，调料可以是清汁，也可以是芡汁，炒到原料充分吸收汁液后，菜肴才能够味浓韧脆。

焦炒口味一般咸鲜，采用焦熘加糖醋。焦炒的代表菜式有焦炒海鳗丝。



生炒

生炒，又叫作火边炒，是指将原料先放入沸油锅中炒至五六成熟，然后放入配料（放配料的顺序为不易熟的配料先放，易熟的配料迟放），再加入适量的调味料，迅速颠翻几下，炒至食材断生。



生炒时需要注意，如果原料是比较大块的食材，可以在烹饪的过程中加入少许汤汁，翻炒几下，使原料炒透，就可以出锅了。生炒制成的菜肴一般汤汁较少，口感十分脆嫩。

熟炒

熟炒，是指先将大块的食料加工，一般可以用煮、烧、蒸或炸熟的方式，使之半熟或全熟，再将其改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，依次加入配料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

熟炒的原料通常都是不挂糊的，起锅的时候可以用水淀粉勾薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不勾芡的。熟炒最大的特点是略带卤汁、酥脆入味。



煸炒

煸炒，我们通常称之为干煸，也叫作干炒。

煸炒，是指将不挂糊的小块原料，经过调味品的腌渍之后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，出锅即可。煸炒所成的菜肴一般口感干香、酥脆，味道略带麻辣。



水炒

水炒在日常菜肴中不常见，其口味略带小甜小酸，且独具鲜味。

水炒是将液体原料，如牛奶，掺入调料、配料拌匀，或将加工成蓉泥的原料加汤水调匀，用中小火及少量温油加热炒制而凝结成菜的烹调方法。此外，将鸡蛋打散成液态加入调料和配料拌匀，不用油而用汤水炒制凝结成菜的烹调方法，也叫作水炒。

水炒通常要经过六个步骤，即选料、切配、挂糊、炸制、调味和装盘。一般来说，水炒的原料在经过挂糊、油炸后表层变脆，而在炒制过程中又吸附了芡汁的滋味，因此会形成外焦里嫩、滋味浓郁的特色。

配菜

配菜是根据菜肴品种和各自的质量要求，把经过刀工处理后的两种或两种以上的主料和辅料适当搭配，使之成为一个（或一桌）完整的菜肴原料。配菜的恰当与否，直接关系到菜的色、香、味、形和营养价值，也决定成桌菜肴能否协调。

量的搭配：突出主料，即配制多种主辅料原料的菜肴时，应使主料在数量上占主体地位。

质的搭配：同质相配，即菜肴的主辅料应脆脆相配（如油爆双脆）、软软相配（如鲜蘑豆腐）、韧韧相配（如海带牛肉丝）等，这样搭配，能使菜肴生熟一致，口感一致；也就是说，符合烹调要求，各具特色。

味的搭配：浓淡相配，以配料味之清淡衬托主料味之浓厚。

色的搭配：菜肴主辅料的色彩搭配要求协调、美观、大方、有层次感。色彩搭配的一般原则是配料衬托主料。具体配色的方法有：顺色菜，组成菜肴的主料与辅料色泽基本一致；为了突出主料，使菜品色泽层次分明，应使主料与配料的颜色差异明显些。

形的搭配：这里所说的“形”，是指经刀工处理后的菜肴主辅料原料之形状，其搭配方法有同形搭配、异形搭配两种。同形搭配时主辅料的形态、大小等规格保持一致，丁配丁、块配块、片配片，这样可使菜品产生一种整齐的美感。异形搭配时主辅料的形状不同、大小不一，如荔枝鱿鱼卷，主料鱿鱼呈蓑衣形，配料荔枝则为圆形或半圆形，这类菜在形态上具有一种参差错落的美感。



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成熟时间的长短。两者统一，才能使菜肴烹调达到标准。

一般地说，火候要根据原料性质来确定，但也不是绝对的。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，余鱼脯则是先小火、后中火，干烧鱼则是先旺火、再中火、后小火烧制。烹调中运用和掌握好火候要注意以下因素的关系：火候与原料的关系、火候与传导方式的关系、火候与烹调技法的关系。

小火烹调的菜肴：如清炖牛肉是以小火煮制的。烹制前先把牛肉切成方形块，用沸水氽一下，撇去血沫和杂质。这时牛肉的纤维呈收缩状态，改中火，加入辅料，煮片刻，再移小火上，通过小火慢煮，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，这样烹调出来的清炖牛肉色香味形俱佳。如果用旺火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐的现象。另外，菜汤中还会有许多牛肉渣，造成肉汤浑浊，而且容易导致表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此，大块原料的菜肴多用小火烹制。

中火适用于炸制菜肴：凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅再逐渐加油的方法，效果较好。因为炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外熟里生。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，再改用中火炸至酥脆。

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、涮羊肉等。但现在一般家用燃气灶只能用小、中、大火，达不到旺火的要求。要利用中、大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，还有就是锅内投放的原料要少些，这样才可以达到较好的效果。



调味

调味是菜肴最后成败的技术关键之一。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、形俱佳的菜肴。

调味的根据大致有以下几点：

因料调味：新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，其本身具有特殊鲜味，调味不应过量，以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如不新鲜的鱼、虾、牛、羊及内脏类，调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品，诸如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等，以减恶味增鲜味。本身无特定味道的原料，如海参、鱼翅等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求增加相应的调味品。

因菜调味：每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是多味菜，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主辅调料。有的菜以酸甜为主，有的菜以鲜香为主，还有的菜上口甜、收口咸，或上口咸、收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

因时调味：人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代谢状况有关。例如在冬季，由于气候寒冷，因而喜食浓厚肥美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

因人调味：烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人调味的恰当理解。

焯水

焯水，就是将初步加工的原料放在锅中加水加热至半熟或全熟，以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜中不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

焯水的方法主要有两种：一种是开水锅焯水，另一种是冷水锅焯水。

开水锅焯水：将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短。要保持原料的色、脆、嫩，不要过火。这种方法多用于植物性原料，如芹菜、菠菜、莴笋等。焯水时要特别注意火候，时间稍长，颜色就会变淡，而且也不脆嫩。因此原料放入锅内后，水微开时即可捞出凉凉。不要用冷水冲凉冷却，以免造成新的污染。

冷水锅焯水：将原料与冷水同时倒入锅中。水要没过原料，然后待水烧开原料成熟，进行下一步加工。土豆、胡萝卜等因体积大不易煮熟，需要冷水下锅，慢慢加热煮熟，并且煮的时间要长一些。有些动物性原料，如白肉、牛百叶、牛肚领等，也是冷水下锅加热成熟后再进一步加工的。有些用于煮汤的动物性原料也要冷水下锅，在加热过程中使营养物质逐渐溢出，营养又美味，如用热水锅则会造成蛋白质凝固。

勾芡

勾芡的概念是：借助淀粉在遇热糊化的情况下，具有吸水、黏附及光滑润洁的特点，在菜肴接近成熟时，将调好的淀粉汁淋入锅内，使汤汁浓稠，增加汤汁对原料的附着力，从而增加菜肴汤汁的粉性和浓度，改善菜肴的色泽和味道。

烹调用的淀粉，主要有绿豆淀粉、马铃薯淀粉、麦类淀粉、菱藕淀粉等。淀粉不溶于水，在和水加热至60℃时，糊化成胶体溶液。勾芡就是利用淀粉这种特性。

根据烹调方法及菜肴特色，大体上有以下几种芡汁用法：

包芡：一般用于爆炒方法烹调的菜肴，粉汁最稠，其目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝、炒腰花等都是用包芡，菜吃完后，盘底基本不留汤汁。

糊芡：一般用于熘、滑、焖、烩方法烹制的菜肴，粉汁比包芡的稀，目的是把菜肴的汤汁变成糊状，达到汤菜融合、口味滑柔，如糖醋排骨等。

流芡：粉汁较稀，一般用于大型或整体的菜肴，其作用是增加菜肴的滋味和光泽。一般是在菜肴装盘后，将锅中汤汁加热勾芡，然后浇在菜肴上，一部分沾在菜上，一部分呈流动状态，食后盘内可见部分剩余汁液。

奶汤芡：是芡汁中最稀的，又称薄芡，一般用于烩烧的菜肴，如麻辣豆腐、虾仁锅巴等。目的是使菜肴汤汁加浓一点，从而达到色美味鲜的要求。

要勾好芡，需掌握几个关键问题：一是掌握好勾芡时间，一般应在菜肴九成熟时进行，过早勾芡会使汤汁发焦，过迟勾芡易使菜受热时间长，失去脆嫩的口感；二是勾芡的菜肴用油不能太多，否则汤汁不易沾在原料上，不能达到增鲜美形的目的；三是菜肴汤汁要适当，汤汁过多或过少，会造成芡汁的过稀或过稠，从而影响菜肴的质量；四是用单纯粉汁勾芡时，必须先将菜肴的口味、色泽调好，然后再淋入水淀粉勾芡，才能保证菜肴的味美色艳。

