

爱心家有 *Alvin Yang* 好吃易做家常菜

123 道人气超高的快手小炒
1000 余张细致入微的分解步骤图

果蔬、肉食、水产
一应俱全
小炒怡情，爱有温度

附赠制作精良的二维码视频

好吃易做的 快手小炒

主编 ○ 张云甫

编写 ○ 美食生活 工作室 谢宛耘



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixin Jiaoyao

好吃易做的 快手小炒

主编○张云甫

编写○ 工作室 谢宛耘

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做的快手小炒 / 张云甫主编; 美食生活工作室,
谢宛耘编写. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6461-3

I. ①好… II. ①张… ②美… ③谢… III. ①炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306566号

- 书 名 好吃易做的快手小炒
主 编 张云甫
编 写  工作室 谢宛耘
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 贺 林
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 1200幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6461-3
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到 2002 年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到 2017 年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017 年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017 版的“爱心家肴”系列，共 20 个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有 3~12 张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017 年 12 月于青岛

第一章 快手小炒 幸福上桌



- | | |
|-----------------|----|
| 1. 什么是“炒” | 6 |
| 2. 炒菜其实很简单 | 7 |
| 3. 巧手烹炒之食材预处理 | 8 |
| 4. 把握火候是关键 | 9 |
| 5. 用好你的调料库 | 10 |
| 6. 不同食材的余烫和过油技巧 | 12 |
| 7. 小窍门大作用 | 13 |

第二章 果蔬， 好清爽！



- | | | | |
|---------|----|--------|----|
| 糖醋辣白菜 | 16 | 酸菜小笋 | 35 |
| 糖醋白菜 | 17 | 南乳汁炒藕片 | 36 |
| 醋熘海米白菜 | 18 | 什锦长山药 | 37 |
| 黑椒薯角西蓝花 | 19 | 榄菜四季豆 | 38 |
| 蚝油生菜 | 20 | 荷塘素炒 | 39 |
| 手撕包菜 | 21 | 香菇炒油菜 | 40 |
| 清炒芦笋 | 22 | 观音玉白果 | 41 |
| 酱爆青椒 | 23 | 松仁玉米 | 41 |
| 大盆菜花 | 25 | 青蒜鸡蛋干 | 43 |
| 家味地三鲜 | 27 | 炸炒豆腐 | 44 |
| 三丁茄子 | 28 | 雪菜炒千张 | 45 |
| 麻辣茄段 | 29 | 芦蒿香干 | 46 |
| 干煸苦瓜 | 30 | 降压小炒 | 47 |
| 核桃三鲜 | 31 | 炒蟹粉 | 48 |
| 钵子香菇 | 31 | 干煸土豆条 | 49 |
| 彩椒炒海鲜菇 | 33 | 农家土冬瓜 | 50 |

第三章

吃肉， 真过瘾！



小炒美容蹄	52
兰度牛柳	53
蒜子薯条焗鸡翅	54
山芹五花肉土豆条	55
木耳小炒肉	56
肉末酸豆角	56
豆豉尖椒小炒肉	57
腊肉荷兰豆	59
山西过油肉	61
腊肉茭白	62
青豆腊肉炒香干	62
什锦京葱	63
焦糖果圈松阪肉	65
香干肉丝炒芹菜	67
菠萝咕咾肉	69
五色炒米线 & 老汤卤牛腱	71
回锅肉	73
榄菜肉末四季豆	75
芹菜香干炒肉	77
刀板肉煨笋尖	78
蒜香大排	79
糖醋猪软骨	81
麻香豆腐	82
干锅培根有机菜花	83
青椒炒肝尖	83
老爆三	85
农夫焦熘肠	86
冬笋炒腊肉	87
蒜苗腊肉	88
干煸肚丝杏鲍菇	89
红烧蹄筋	90
炒杂烩	91
豉椒牛肉	92
牛肉丁豆腐	93

菜椒牛肉粒	94
黑椒银芽炒牛柳	95
辣妹子炒牛柳	96
香辣牛肉粒	97
麻辣牛肉片	98
桂花羊肉	99
辣炒羊肉丝	100
辣炒羊排	101
蜀香羊肉	102
水芹炒百叶	102
泡椒鸡片	103
鸡丁腰果	105
芋儿鸡	106
蛤蜊鸡	106
菠萝鸡丁	107
五彩鸡丁	108
宫保鸡丁	109
炒辣子鸡丁	110
果味鸡丁	110
干香辣子鸡	111
豆豉香煎鸡翅	113
香椿炒鸡蛋	114
辣香芝麻鸡翅	114
干煸鸡心	115
油爆鸭丁	116
干煸豆豉鸭	117
酱爆油豆腐鸭片	118



第四章

水产， 最美味！



杏鲍菇龙利鱼丸	120
辣炒小黄鱼	121
抓炒鱼条	122
银鱼苦瓜	123
回锅鲑鱼	124
番茄鱼片	125
花生辣银鱼	126
小鱼炒豆干	127
干煸鱿鱼	128
西蓝花炒鲜鱿	129
酱爆鱿鱼	131
宫保鱿鱼卷	132
葱爆八带	133

墨鱼年糕炒白菜	134
泡椒墨鱼仔	135
韭菜炒海肠	137
小炒鲍鱼片	139
香辣钉螺	141
辣炒蛤蜊	143
麻辣鲜虾	145
芙蓉虾球	147
虾球什锦炒饭	149
苦瓜凤尾虾	150
香辣小龙虾	151
秋葵炒虾仁	153
滑蛋虾仁	154
银芽炒白虾	155
香辣干锅皮皮虾	157
螃蟹炒年糕	159
酱爆小海蟹	160

本书经典菜肴的视频二维码



家味地三鲜
(图文见 27 页)



青蒜鸡蛋干
(图文见 43 页)



宫保鸡丁
(图文见 109 页)



豆豉香煎鸡翅
(图文见 113 页)



辣炒蛤蜊
(图文见 143 页)



香辣小龙虾
(图文见 151 页)



滑蛋虾仁
(图文见 154 页)

第一章

快手小炒 幸福上桌

炒，是最家常的一种烹饪方式。

炒菜需要的时间相对较短，

非常适合快节奏的生活。

方便、快捷、好味，

简约却不简单。



1

什么是“炒”

“炒”是中国传统烹调方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟并调味成菜的一种烹调方法，在家庭厨房中被广泛使用。炒的过程中，将食物拨散，收拢，再拨散，重复不断操作，使食物总处于运动状态。这种烹调法可使炒出的肉汁多、味美，蔬菜脆嫩。炒可分为煸炒、滑炒、干炒、清炒等技法。

小炒的基本技法



⑤ 煸炒

旺火速炒，烹制时间要短。煸炒的方法适宜于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。



⑥ 滑炒

选用质嫩的动物类原料炒菜时，可使用滑炒。操作时，先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后再放配料一同翻炒，勾芡出锅。滑油时要防止原料粘连、脱浆。

滑炒的原料，一般选用去皮、拆骨、剥壳的净料，并切成丝、丁、粒或薄片状，再行滑炒。



⑦ 清炒

此法是只有主料没有配料的一种烹炒方法。操作方法与滑炒基本相似。清炒的要领：原料必须新鲜，刀工要整齐。适用于虾仁、肉丝、青菜等菜品的烹制。



⑧ 干炒

又称干煸。这种烹调方法是炒干原料水分，使主料干香、酥脆。干炒的要领：主料要切成丝状，并在炒前用调料略腌。干炒所用的锅要在炒菜前先烧热，用油涮一下，再留些底油炒。

另外，常见的技法还有抓炒、软炒等。

抓炒：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。制糊的方法有两种，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。

软炒：将生的主料加工成泥或蓉状，用汤或水泚成液状（有的主料本身就是液状），再用适量的热油拌炒，特点是成菜松软，色白似雪。

2

炒菜其实很简单

炒是最家常的一种烹饪方式。制作炒菜需要的时间较短，非常适合快节奏的生活。

炒菜时，所用原料一般改刀成片、丝、丁、条、块状。炒时要用旺火，热锅热油，所用底油多少随料而定。

学会炒菜，就看这几步

小炒的基本步骤



食材预处理。通常包括择菜，洗菜，切菜（肉切丝、片或丁）等。



准备炒锅和底油。将炒锅置火上，起火烧热，加入适量油。



加入爆香作料。锅中油加热后放入葱、姜、蒜、辣椒等爆香。



放入食材翻炒。先放入难熟的，再放入易熟的，用炒勺在锅内来回翻炒。



适时加入调料。翻炒过程或出锅前根据情况加入盐、酱油、醋及香菜等佐味调料。



关火后起锅。待食材翻炒成熟后即可关火，起锅盛入盘中即可。

炒出好味，抓住关键点

关键1：火候。炒菜时，火候要掌握好，这样能使成菜保持鲜嫩，减少原料中营养素的流失。

关键2：时间。在翻炒时，动作要快，减少菜品在锅中停留的时间。

关键3：调味。根据个人口味加入调味品。需要注意的是，鱼露、蚝油等调味品中本身含有盐分，最后调味加盐时一定要少加。



3

巧手烹炒之食材预处理



⊕ 首先要将所有的食材切细、切薄，大小尽量一致，使之受热均匀，利于同时炒熟。（图1）



○ 肉类的切法也有讲究，顺着肉纹平行切称为顺纹切，反之则称逆纹切。

⊕ 鱼、鸡肉质较嫩，煮熟后手稍用力即可撕开，适合顺纹切；猪、牛、羊肉质较粗，需逆纹切，以利于咀嚼。（图2）

○ 肉类可以先放入调料腌渍入味，一般来说鸡肉腌10分钟即可，猪肉、牛肉、羊肉等则要腌15分钟左右。



⊕ 鱼片炒制前最好加少许盐抓腌均匀，再加淀粉、蛋清抓腌，可使鱼片更加紧致、鲜嫩。（图3）

⊕ 虾仁先用蛋清抓腌一下，再加入淀粉和盐拌匀，可使虾仁口感更脆嫩。（图4）



○ 酱汁要事先调配好，待食材炒熟后马上转大火，倒入酱汁快速炒匀，起锅后即成。

如何选择炒锅？

工欲善其事，必先利其器。要想在厨房中一展身手，选择一口适合自己的炒锅至关重要。有“翻锅”习惯的人，最好选择重量较轻、有单边把手的锅。对提倡健康理念的人来说，不粘锅是不错的选择，因为不粘锅的用量通常较少。选购不粘锅时，最好选择那些经过权威机构认证的品牌，以确保品质。



新锅使用前需要注意哪些问题？

炒锅种类较多，材质差异较大，因此新锅使用之前应该先仔细阅读产品说明书。通常来说，应先用洗涤剂清洗一下，接着擦干水，然后用其烧开一锅水，周身烫一遍。如果是传统的铁锅，则需要先把空锅放在炉子上，用火将外层的胶烤掉，再在锅面上抹一层食用油。

4

把握火候是关键

火候，似乎代表了菜肴的全部：生与熟、苦与甜、咸与淡、软与硬、老与嫩、脆与韧、黏与爽……炒菜时，掌握好火候就成功了一半。

古往今来话火候

火候就是指“火力”，通常包括旺火、中火、小火，还有人将其分为急火、慢火和微火。但究竟旺火有多旺？微火有多微？只有通过经验来慢慢尝试。

火候可是一门大学问。古往今来，许多名厨大师为我们总结出许多烹饪火候的小窍门。例如熘制菜品时要“急火速成熘”；烹制菜品时要“逢烹必炸”等。可见古往今来，无论在烹饪行业内还是行业外，大家都十分重视烹饪火候。

一般来说，油温能代表一定的火候。例如《中国烹饪百科全书》将油温分为温油、热油、旺油三类。《中国烹饪词典》则将油温分为四类：三四成油温（70~100℃），五六成油温（110~170℃），七八成油温（180~220℃），九十成油温（220℃以上）。

因此，从某种意义上说，我们可以通过判断油温的变化来了解颇有点神秘的火候。



微火



中火



大火

新手如何判断油温

新手做菜，最难掌握的就是油温。如果油温太高，菜就容易糊锅；如果油温太低，又往往炒不出菜的香味。在上面介绍了工具书中对不同温度的油温的定义，但由于在烹制菜肴的过程中，不可能用温度计来测量油温，因此凭经验鉴别油温就显得很重要。那么如何鉴别油温呢？

冷油温：油温一二成热。锅中油面平静，原料下锅时无反应。在二成热时，适于做油酥花生、油酥腰果等菜肴。

低油温：油温三四成热。油面平静，面上有少许泡沫，略有响声，无青烟。四成热时适于干熘，也适于干料涨发，有保鲜嫩、除水分的作用。

中油温：油温五六成热。油面泡沫基本消失，搅动时有响声，有少量的青烟从锅四周向锅中间翻动。六成热时，适合炝锅、爆香调料和炒菜，适于炒、炝、炸等烹制方法。下料后，水分明显蒸发，蛋白质凝固加快。

高油温：油温七八成热，油面平静，搅动时有响声，冒青烟。八成热时，适合油炸或者煎肉类、鱼类，能使其外皮变得酥脆。高油温可炸出脆皮，凝结原料表面，使原料不易碎烂。



冷油温



低油温



中油温



高油温

5

用好你的调料库

炒菜时的调味至关重要。要想做出味道可口的家常菜，一定要清楚自己家的调料库里的调料品种，熟知做什么口味的菜品需要哪些“主打调料”。

不同口味用不同调料

在家里，我们做的炒菜口味主要可分为咸、鲜、酸、甜、香、辣等基本口味，在某些重要的家宴或聚会时又可做出多种复合口味的菜品。

1.咸。咸味是最家常的口味，所用的调料主要有盐、酱油、蚝油及各种酱料等。

2.鲜。常见的提鲜调料主要有味精、鸡粉及蚝油等。给大家推荐一款比鸡精还能提鲜的天然调味品——鸡肉松，其制作步骤是将煮好的鸡腿肉拆下，小火焙干后用料理机打碎，晒干后放入玻璃罐里密封保存。做菜时稍微加一些鸡肉松，比鸡精还提鲜。

3.酸。酸味调料主要有陈醋、白醋、番茄酱等，主要用于烹制水产品如鱼类等，有去除腥味、增香增鲜等作用。

4.甜。甜味永远是孩子的最爱。所用的调料为多种糖类，在南方菜品中使用较多，在烹制水产品中也较常用，能增加菜品甜度和鲜度。甜味和酸味搭配做出酸甜口味也备受欢迎。

5.香。人们通常用“吃香的”来表达人们对美好生活的向往，而“香”也成为所有好吃菜品的统称。香味所用的调料主要为香辛料，如大料（八角）、花椒、芝麻等，还包括香油等，均可增进食欲，使菜品具有各种各样的香味。

6.辣。辣味能刺激食欲，促进人体血液循环，很多嗜辣的人甚至是“无辣不欢”。辣味所用的调料主要有葱、姜、蒜、红干椒、辣椒酱等，能使菜品有独特的香辣味。



掌握要点调出好味道

1.量要适当。所用的调味品及其用量必须适当，特别是在调制复合味时，要注意到各种味道的主次。

新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，因其本身具有特殊的鲜味，调味时便不应过量，以免掩盖了鸡、鱼、虾和蔬菜的天然鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如不太新鲜的鱼、虾、牛、羊肉以及其内脏类，在调味时，应酌量多加一些能去腥、解腻的调味品，如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等，以减轻或

去除其恶味、异味，增加其鲜味。本身无特定味道的原料，如海蜇、海参等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求，施以相应的调味品。

2.“对症”调味。每一种菜，都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法确定的。因此，在投放调味品的种类和数量时，要“对症”调味。特别是对于多种味道的菜肴，必须分清楚味道的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜肴以酸甜为主，有的以鲜香为主，有的菜肴上口甜、收口咸，有的上口咸、收口甜等。这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味的技巧。

3.保持特色。烹调菜肴时，必须按照菜肴的不同味型要求进行调味，做到炒什么菜像什么菜，防止随心所欲地进行调味，把菜肴的口味混杂。

烹调菜肴时，在保持地方菜肴风味特色的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓的“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的恰当概括。调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴的风味。

4.适时变化。人们的口味随着季节的变化会有不同，如在春季，人们喜欢多食新鲜的蔬菜；天气炎热的夏季，人们喜欢口味比较清淡的菜肴；在寒冷的冬季里，又喜欢浓厚肥美的菜肴。调味时，可在保持风味特色的前提下，根据季节变化，适当灵活掌握。

把握时机调出好味道

1.放盐先后有讲究。用豆油、菜籽油做菜，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放盐；用花生油做菜，由于花生油极易被黄曲霉菌污染，故应先放盐炸锅，这样可以大大减少黄曲霉菌毒素；用荤油做菜，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留量，而后加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

2.出锅之前再放酱油。酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味，因此应在即将出锅之前放酱油。

3.炒蔬菜要先加醋。炒蔬菜时，在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

4.放盐之前加入糖。在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响口味。

5.锅中温度高时加料酒。烧制鱼、羊等荤菜时，放一些料酒可以借料酒的蒸发除去腥气。因此，加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，炒肉丝要在肉丝煸炒后加料酒；烧鱼应在煎好后加料酒；炒虾仁最好在炒熟后加料酒。

调味是烹制菜肴的技术关键之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，再与火候巧妙地结合，就能烹制出色、香、味、形俱佳的菜品来。



6

不同食材的汆烫和过油技巧

在原料的处理过程中，掌握一些小窍门或小技巧往往能起到事半功倍的效果，使烹制出来的菜品更加安全、美味。



汆烫

- ⊙ 一般汆烫的方法：锅入大量水（至少要没过食材），大火烧开，将食材入锅，在短时间内使之达到一定的成熟度，锁住颜色和美味。（图1）
- ⊙ 纤维较粗的蔬菜，如西蓝花等，应先汆一下，再快速翻炒，这样处理后，炒出的菜不仅菜色翠绿，也更容易炒透。



- ⊙ 汆烫蔬菜类的食材时，水中可加少许油、盐，这样既可以提前入味，又可保留其翠绿的颜色。（图2）
- ⊙ 瘦肉最好裹匀水淀粉后再汆烫，这样口感更鲜嫩。若肉上带有肥肉，则可省去这一步。



- ⊙ 本身有腥味的食材，最好用加有葱、姜、酒的开水汆烫，捞起沥干水后再用于烹调。（图3）
- ⊙ 本身有苦涩味的食材，如苦瓜、青木瓜等，也可以先放入开水中汆烫以去除涩味，捞起沥干水后再用于烹调。



过油

- ⊙ 过油可在极短的时间内使食材表面迅速变熟，最大程度避免食材内部的水分流失，同时也保留了食物的原味，使其表面吸附料汁的能力更佳。（图4）



- ⊙ 茄子、青椒等色泽鲜亮的蔬菜也常利用过油的方法锁色。不过需油量较大，一般要完全没过食材。（图5）



- ⊙ 牛肉片、鸡肉丁、猪肉丝下锅前可加入少许油搅拌，以避免食材下锅后相互粘连。（图6）
- ⊙ 炒菜时多加一些油，待放入肉炒至八分熟后，将油倒出，再炒其他配料。同时可起到过油的效果。倒出的油也可用来炒其他菜。

7

小窍门大作用

掌握一些小窍门，可使下厨更轻松。

选铁锅小窍门

市场上炒锅的种类繁多，笔者也曾反复尝试过一些新产品和进口高档不锈钢中式炒锅，但最终还是回到起点，选择了一款中式小铁锅。小铁锅化学性质稳定，不易发生化学反应。

用铁锅炒菜时应急火快炒，以减少食材维生素的损失。炒菜时溶解出来的少量铁元素，可被人体吸收利用，对健康有益。但是铁锅易生锈，不宜盛放食物过夜，用铁锅盛油也容易氧化变质。

选择顺手的铁锅应注意以下几点：

1. 锅面尽量平滑。由于铸造工艺所致，铁锅表面有不规则的浅纹，这不是瑕疵。
2. 检查有无疵点。疵点主要有小凸起，凸起的部分对锅的影响不大，可用砂轮磨去，以免影响铲锅。如果是小凹坑就比较复杂了，主要有三种情况，即砂眼、气眼、缩眼，购买时一定要注意。
3. 锅底部位不宜太大。因其传火慢，费火又费时。
4. 锅壁不宜太厚。锅有薄厚之分，锅壁以薄为好。购买时，可将锅底朝天，用手顶住锅的凹面中心，用硬物轻轻敲击，锅声越响且手感振动越大的越好。



炒菜少油烟小窍门

因为无法忍受油烟，所以很多人选择远离厨房。其实，我们可以找一些能有效去除油烟的方法，这样就能保证我们的健康了。下面给大家说说如何在炒菜时减少油烟：

第一，选对油。可以使用花生油、豆油和菜籽油等比较适宜炒菜的一级油。因为炒菜时温度会骤然升高，如果用精炼程度低的油炒菜，会在短时间内产生大量油烟。一级油经过几度压榨，不容易出油烟。

第二，看油温。炒菜时油温不要过高，不要等到食用油开始冒烟后才开始炒菜。

第三，洗净锅。要及时清理锅里锅外的油垢，油烟有一部分是油脂过热产生的，另一部分则是这些油垢、锅垢高温加热后产生的。因此，炒锅要及时、彻底地清洗。

第四，通风畅。不要为了节省而不安装抽油烟机。要定期对抽油烟机进行清洗维护，保证抽油烟设施的工作效率。



炒菜盖锅小窍门

很多初学炒菜的人可能会有这样的疑问，为什么用同样的作料、同样的工具，炒出来的味道却不一样呢？这可能与能否正确盖锅盖有关。

炒菜时盖锅盖，不仅能防止油滴溅出，还能捂住热气让食物熟得更快。可什么时候加盖，什么时候开盖却有讲究。

1.爆炒蔬菜不用盖锅。蔬菜最好采用爆炒的形式，因为爆炒的烹调时间短，更容易保住维生素。蔬菜中大多含有有机酸，如草酸、乙酸、氨基酸等。有些有机酸对人体无益，烹调时必须去除。用什么方法呢？其中之一就是在烹制蔬菜的时候打开锅盖，适当进行翻炒，这样有机酸便会随之挥发出去。

2.不容易烂的菜要盖锅盖。如菜花、豆角、土豆、胡萝卜等，宜采用焖的方式。盖上锅盖后，锅内温度更高，炒菜时间能大大缩短。有人做过一个试验，炒酸辣土豆丝时，开盖炒会比焖炒足足多用时1分半钟。

3.炒肉、炒鸡蛋时不宜盖锅盖。爆炒羊肉、牛肉和炒鸡蛋时，由于时间较短，还需要反复翻炒，因此不需要盖锅盖。如果盖了，可能因为锅内蒸汽多而影响肉和鸡蛋的口感。试验证实，爆炒牛肉时焖锅20秒钟，较之开盖爆炒，肉的口感就没那么鲜嫩了。

炒菜防粘锅小窍门

1.土豆、藕片先用水泡。土豆、藕片容易粘锅，主要和其含大量的淀粉有关。因此，若想让淀粉类食材不粘锅，最好的方法是翻炒前用清水泡，去除食材表面的淀粉，捞出沥干水分后再炒。此外，热锅快炒也能降低粘锅的概率。

2.煎鱼先抹点油。鱼肉细嫩，纤维组织不紧密，煎鱼时鱼皮容易粘锅。最好的办法是给鱼身抹少量油，下热油锅后改小火，这样煎出来的鱼完整、不粘锅。其原理是把鱼皮和热锅隔离。此外，煎炸前，把鱼用盐、料酒腌一下，使鱼皮和鱼身更紧密，也可使鱼皮不粘锅。

3.炒肉要热锅凉油。为使肉丝、肉片嫩滑，炒肉前需用淀粉和蛋清挂浆，此时常会出现炒肉粘锅的现象，这主要和锅内温度和油温有关。最好的解决办法是热锅凉油，先用中火将锅烧热，放油烧热后下肉煸炒，这样肉表面的蛋白质和淀粉浆逐渐受热舒展，炒肉就不会粘锅了。有时，不加淀粉的肉也会粘锅，此时可把油锅晃一下，让锅周围都沾上油再炒。

4.锅底涂一层姜汁。烹炒前，先将锅洗净、擦干、烧热，再用鲜生姜在锅底抹上一层姜汁，能在锅面形成一层保护膜，从而避免食材粘锅。