

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixinjiayao

拿手快炒123

简单3步骤，省时、省力又省钱
轻松搞定全家的胃！

〉〉〉3步骤、100道一气呵成的瞬间美味

施建发 张和锦 柯俊年 ◎ 合著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拿手快炒123 / 施建发, 张和锦, 柯俊年合著. -青岛: 青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-5761-8

I. 拿… II. ①施… ②张… ③柯… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210286号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字 15-2009-011

书 名 拿手快炒123
编 著 施建发 张和锦 柯俊年
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开 (605毫米×965毫米)
印 张 7.25
书 号 ISBN 978-7-5436-5761-8
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

拿手快炒123

施建发 · 张和锦 · 柯俊年 ◎合著



序 言



快炒的无穷魅力

要享用快捷、方便、热腾腾的美味，相信没有什么比快炒来得更实惠了。
没有时间？没关系，不用慢火熬煮就能烹制出佳肴美味。
菜价偏高？没关系，我们有办法为您变出省钱又方便的美食。

对于忙碌的现代人而言，快炒可算是必备的基本烹调技能。不过，这看似简单的烹调方法，却隐藏着许许多多只有内行人才知道的秘诀：如何将青菜炒得清脆不黄；如何将肉炒得滑嫩不老；如何将海鲜炒得鲜甜不腥等等，都是对掌勺者的功力的一次次考验。

食材的基本预处理、下锅的顺序，以及火候和油温的判定，都是决定快炒是否美味的关键。为什么有些食材要先腌渍入味，有些食材要先汆烫过凉，而有些则要先过油呢？就让名厨为您揭秘吧。

在这本书里，我们按照不同食材分为3大板块：青蔬、海鲜、肉蛋。我们选取日常应用最多的食材，以家常味为主，收录了100道最受欢迎的快炒佳肴，并邀请了业界3位名厨——施建发、张和锦、柯俊年，用简单的3个步骤，教大家最实用的快炒绝招。

为了让读者朋友尽快掌握调味的精髓，名厨们特别传授了6种最常见的热炒酱汁以及特殊酱料和汤底的调制方法。宫保鸡丁、糖醋里脊……这些经典菜肴，您都能在名厨的指导下轻松完成。

此外，书中在每道食谱后还贴心奉献“名厨快炒诀窍TIPS”，将快炒过程中经常碰到的问题一一进行解答。看过之后您会发现，只要掌握了诀窍，做菜真的可以很Easy！

好东西要亲自动手做，才真正知道好在哪里。去一趟市场，买些食材回来，跟着名厨一起做吧，相信您很快就能领略到快炒的无穷魅力。



目录 Contents

- 02 序言——快炒的无穷魅力
- 06 快炒课堂速查表
- 08 快炒三步走
- 11 热炒酱汁
- 13 特殊酱料和汤底

PART

1

青蔬快炒 有绝招

“青菜要如何炒才清脆？”

“为什么在家炒不出餐厅级的美味？”

炒菜时总会遇到各种各样的问题，

学完下面的5堂课，

在处理蔬菜时遇到再多的难题也能迎刃而解！

16 【Lesson 1】

如何轻松炒出青翠的蔬菜？

- 16 清炒时蔬
- 18 香油川七
 宫保空心菜
- 19 腊肉卷心菜
- 20 肉丝辣炒碧玉笋
- 21 金银蛋炒苋菜

22 【Lesson 2】

根茎类瓜果如何烹炒？

- 22 蟹肉丝瓜
- 24 素炒瓠瓜
- 25 肉丝炒土豆
- 26 甜汁芝麻牛蒡
 鲜笋干贝丝
- 27 松子玉米
- 28 四季豆炒豆豉
- 29 干煸四季豆

30 【Lesson 3】

如何处理有涩味或苦味的青菜？

- 30 蒜香炒芥蓝
- 32 小鱼干炒苦瓜

33 小银鱼炒山苏

34 XO酱炒芦笋

35 豆瓣竹笋

36 香煸酸豇豆

37 塔香海带丝

38 【Lesson 4】

如何炒出不变黑的茄子？

38 麻辣茄子

39 虾酱茄子煲

40 【Lesson 5】

如何炒出鲜嫩多汁的蘑菇？

40 西式炒菇

42 三杯杏鲍菇

43 香油鲜菌肉

44 味噌黑豆干

雪菜豆干

45 金银蛋豆腐

素九转肥肠

46 豆豉香辣萝卜干



PART 2

海鲜快炒 有绝招

虾、蟹、贝、墨鱼……

一直是广受人们欢迎的快炒食材，

不同季节的美味海鲜更是让人大呼过瘾！

“虾仁如何去腥、去黏、增嫩脆？”

“鱼片怎么炒才不碎散、口感才能更鲜嫩？”……

下面的5堂课，

教您轻松烹调出鲜美无腥味的海鲜菜品，为全家人带来好口福。

48 【Lesson 1】

虾仁如何烹调才软中带脆？

- 48 蜜桃鲜虾球
- 50 XO酱炒虾仁
雪花炒鲜虾
- 51 腰果虾仁
- 52 韩式辣炒海鲜
- 53 蚝油海皇豆腐
- 54 盐酥虾
蒜头泰国虾
- 55 红咖喱炒鲜虾

56 【Lesson 2】

如何让蛤蜊快速吐沙？

- 56 塔香蛤蜊
- 58 辣炒蛤蜊
- 59 番茄炒蛤仔

60 【Lesson 3】

鱼肉怎么炒才不会散？

- 60 香酥鲑鱼片
- 62 时蔬炒鱼片
- 63 爆炒鳝鱼

64 【Lesson 4】

螃蟹如何开膛去壳？

- 64 炒蟹脚
- 66 姜味柳橙蟹
肉酱旭蟹
- 67 黑胡椒花蟹

68 【Lesson 5】

如何炒出口感鲜嫩的头足类 海鲜？

- 68 火爆墨鱼片
- 70 三杯中卷
- 71 爆炒鱿鱼
- 72 芹菜炒鱿鱼
- 73 客家小炒
- 74 泰式虾酱炒鲜贝
樱花虾炒花生
- 75 塔香螺肉
蒜香蟹肉
- 76 辣炒魷仔鱼酥





PART **3** 肉蛋快炒 有绝招

鲜嫩多汁、入口滑润，是肉蛋快炒的基本要求，想要达到这个标准，其实一点儿也不难，居家做菜的您，肯定能轻松学会。
“鸡丁如何炒得鲜嫩多汁？”
“鸡蛋怎么炒才不会过老？”……
下面的6堂课，
将带给您一出手就能完美成功的秘诀。

78 【Lesson 1】

如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁？

- 78 醉仙鸡丁
- 80 辣子鸡丁
草菇滑鸡片
- 81 宫保鸡丁
- 82 番茄椰汁鸡丁
干烧鸡块
- 83 苹果鸡柳
绿咖喱椰汁鸡肉
- 84 广式腊肠鸡/三杯鸡
- 85 四季红甜桃

86 【Lesson 2】

炒肉丝如何避免黏成一团？

- 86 腌白菜炒肉丝
- 88 鱼香肉丝
- 89 老姜鸡丝

90 【Lesson 3】

牛肉为什么总是炒得又老又硬？

- 90 香芹牛肉
- 92 葱爆牛肉
芥蓝牛肉
- 93 滑蛋牛肉
- 94 鸿禧菇炒牛肉丝
- 95 炒羊肉

96 【Lesson 4】

什么肉适合生炒？

什么肉需要过油？

- 96 蒜苗五花肉
- 98 回锅肉 / 葱爆香肠
- 99 豆干菜脯
- 100 豆豉肉末
- 101 腊味鲜瓜脆
- 102 糖醋里脊肉
- 103 椒盐猪小排

104 【Lesson 5】

大肠应该如何处理？

- 104 姜丝炒大肠
- 105 四季肥肠
- 106 沙茶炒猪肝
- 107 香油腰花
- 108 豉椒炒鹅肠
- 109 香芹炒毛肚

110 【Lesson 6】

如何炒出滑嫩的蛋？

- 110 蒲烧鳗炒蛋
- 112 菌菇咖喱炒蛋
- 113 冷笋鲜贝炒蛋
- 114 懒人下饭菜
- 115 酱爆皮蛋

快炒课堂速查表



P16 → 【Lesson 1. 如何轻松炒出青翠的蔬菜?】

P22 → 【Lesson 2. 根茎类瓜果如何避免炒得黄烂?】

P30 → 【Lesson 3. 如何处理有涩味或苦味的青菜?】

P38 → 【Lesson 4. 如何炒出不变黑的茄子?】

P40 → 【Lesson 5. 如何炒出鲜嫩多汁的菇蕈?】

P48 → 【Lesson 1. 虾仁如何烹调才会软中带脆?】

P56 → 【Lesson 2. 蛤蜊如何快速吐沙?】

P60 → 【Lesson 3. 鱼肉怎么炒才不会散?】

P64 → 【Lesson 4. 螃蟹如何开膛去壳?】

P68 → 【Lesson 5. 如何炒出不老硬的头足类海鲜?】

P78 → 【Lesson 1. 如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁?】

P86 → 【Lesson 2. 炒肉丝如何避免黏成一团?】

P90 → 【Lesson 3. 炒牛肉如何避免炒得又老又硬?】

P96 → 【Lesson 4. 什么肉适合生炒?什么肉需要过油?】

P104 → 【Lesson 5. 大肠如何处理做出来才好吃?】

P110 → 【Lesson 6. 如何炒出比较滑嫩的蛋?】



本书使用的计量标准

1 杯 = 240 毫升

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升

1 茶匙 = 1 小匙 = 5 毫升



※ **量匙** = 不论是大匙还是小匙，都是一平匙。量匙边缘可稍微刮干净一点。



※ **少许** = 略加即可，如葱花、香菜末、胡椒粉等材料的添加。

※ **适量** = 视个人口味增减用量。

※ 少量食材的标示

- 蒜末 1 大匙：指蒜头切末后的量为 1 大匙。
- 柴鱼 1 杯：指用量杯量取 1 杯柴鱼。
- 葱段 1 棵：指将 1 棵青葱切成段。
- 蛋汁 1 个：指将 1 个蛋打匀成蛋汁。



快炒三步走

快炒可谓瞬间凝结的美味，要在最短的时间内快速炒出食物的精华美味，是非常考验烹调水平的技法。其实快炒类菜肴一般均可分解为三个步骤：

1 食材预处理：包括所有食材的清洗，以及肉类和海鲜类食材的腌渍（图1）。根据不同食材进行适当的清洗、腌制处理，是快炒美味的诀窍所在。

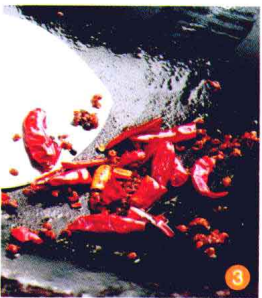
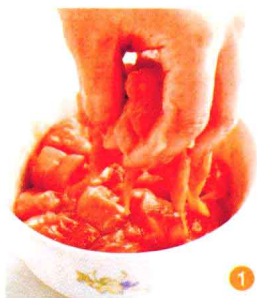
2 氽烫、蒸煮或过油处理：不容易炒熟的食材可以事先氽烫、蒸煮或油炸（图2）一下，而易熟的食材则要到最后再放进去炒。只有充分掌握每一种食材的烹调特点，才能炒出脍炙人口的美味佳肴。

3 入锅快炒：快炒的重点在于爆香（图3），要将葱、姜、蒜等爆炒至香味四溢、颜色略微呈金黄色。只要爆香这一步做好了，炒出的菜肴就一定很好吃。

最后，热炒的关键在于对火候的掌握，因为每一种食材的烹调时间不同，所以必须灵活运用温度，使炒锅受热均匀，从而轻松炒出美味的菜肴。在实际操作中，我们要把握好以下要点：

POINT A 快炒预处理

- 快炒的基本原则就是一定要将所有的食材切细、切薄，大小也要尽量一致，使之受热均匀。（图4）
- 肉类的切法也有讲究，观察肉的切割面可看出肉的纹理，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，可采用逆纹切割，以利于咀嚼。（图5）
- 肉类可以先放入调料腌渍入味，鸡肉腌约10分钟，猪、牛、羊肉腌约15分钟（图6）。
- 鱼片可先加少许盐抓腌均匀，使鱼肉紧致一些，再加入淀粉、蛋清抓腌，可使鱼片鲜嫩。
- 虾仁先用蛋清抓腌一下，搅拌至蛋清微微发泡，再加入淀粉和盐拌匀，可使虾仁吃起来较为脆嫩（图7）。盐不可过早加入，不然虾仁会发硬。
- 要事先调配好酱汁，待食材入锅炒熟后，马上转大火，倒入酱汁快速炒匀，起锅后即成鲜美佳肴。



过油和汆烫是使菜肴口感更好的重要环节，可减少食材入锅翻炒的时间，只要火候掌握得当，菜肴自然更鲜嫩。

汆烫

- 看字形即知，汆烫是“入水烫”的意思。（图8）
- 一般汆烫的方法：锅内大量水（至少要没过食材），大火烧开后，将食材入锅，在短时间内使之达到约八成熟的状态，锁住颜色和美味。
- 纤维较粗的蔬菜，如西蓝花、芥蓝等，应先烫一下再快速翻炒，这样不仅菜色翠绿，也更容易炒透。
- 汆烫蔬菜类的食材时，水中可加少许油、盐，使之增添一些味道，保留其翠绿的颜色；加醋则具有漂白的作用，适用于汆烫腰果、土豆、菜花、莲藕等食材。（图9）
- 建议将瘦肉裹上太白粉后再汆烫，这样口感更鲜嫩。若肉上带有肥肉，则可省去这一步。
- 本身有腥味的食材必须要放入加有葱、姜、酒的开水中汆烫（图10），捞起沥干水分后再用于烹调。
- 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，捞起沥干水分后再用于烹调。

POINT B

不同食材的汆烫和过油技巧





过油

- 过油可在极短的时间内使食材表面迅速变熟，从而避免食材内部的水分流失，同时也保留了食物的原味，使食材表面吸附料汁的能力更佳，此外还有助于定型。
- 茄子、青椒等蔬菜也常利用过油锁色，不过需油量较大，一般要完全没过食材。(图 11)
- 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 12)
- 炒肉菜时，如果不想过油但又菜好吃，不妨炒菜时多加一些油，放入肉炒至八分熟后，将油倒出，再炒其他配料。倒出的油也可用来炒其他菜。(图 13)

POINT C

掌握火候，判断油温

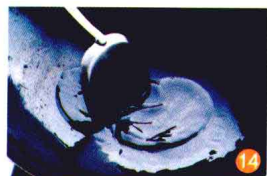
热炒是将油和水作为受热媒介使食材均匀受热，从而快速成熟的烹调方式。热炒时一般应注意以下几点：

- 先热锅——炒菜前要将炒菜锅充分烧热，烧至锅底部快冒出烟时，转中小火。
- 再润锅——为了避免粘锅，最好能先润锅。在热锅中倒入冷油，使之充分润滑整个锅面，待锅底部出现细小波纹后再放入原料开始炒，这样就不容易粘锅了。(图 14)
- 食材一入锅就要用锅铲快速拨开，再轻轻翻炒均匀——可使食材受热均匀。然后加入调料炒 3~4 分钟至入味，这样不但能保证食材鲜嫩，也能减少营养成分的流失。
- 炒菜过油时，一般可以根据油泡判断油温：
 - ◎低油温 (120℃ ~140℃)：

将筷子放入油锅中，周围基本没有泡。(图 15)
 - ◎中油温 (150℃ ~160℃)：

将筷子放入油锅中，周围会冒出少许油泡。(图 16)
 - ◎高油温 (160℃ ~180℃)：

将筷子放入油锅中，周围会快速冒出很多油泡。(图 17)



热炒酱汁

下面6种快炒基础酱汁，让你马上成为调味高手！只要将酱汁调好，入锅再与准备好的食材一起炒匀，就能轻松快速地烹制出各式热炒菜肴。

1 蚝油汁

○材料 -----

蚝油 3 大匙，米酒、酱油各 1 大匙

○制法 将所有材料入锅煮沸，晾凉即可。

○酱汁百宝箱 加入米酒及酱油可改善蚝油汁的口感，味道也不会太咸。此酱汁可用于制作蚝油牛肉、蚝油芥蓝等菜肴。

2 鱼香汁

○材料 -----

A. 米酒、糖各 2 大匙，酱油 3 大匙，白醋 1 大匙，辣椒酱 4 大匙

B. 姜末、香菜末各 1 小匙

○制法 先将材料 A 入锅中，以小火煮开，再入姜末及香菜末煮开，熄火晾凉即可。

○酱汁百宝箱 此酱汁若再加上绞肉、木耳等材料煮开，勾薄芡，即可用来制作鱼香茄子等经典家常菜。

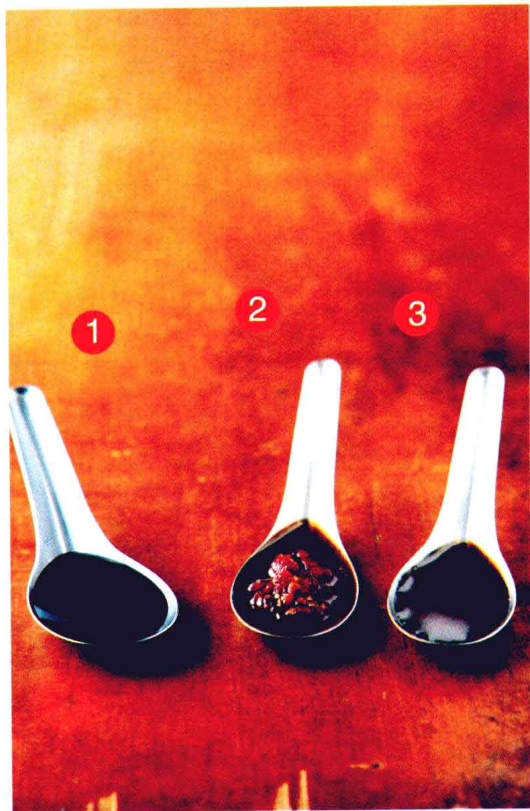
3 宫保汁

○材料 -----

酱油 3 大匙，米酒、白醋各 2 大匙，糖 1 大匙，姜末 1 小匙

○制法 将所有材料入锅中，以小火煮开，晾凉即可。

○酱汁百宝箱 此酱汁可作为宫保鸡丁、宫保鲜鱿等菜肴的基本味型。也有人在制作时会再添加约 3 大匙番茄酱，使其味道偏甜，与糖醋汁相似。



4 酱爆汁

○材料

香油、桂林辣椒酱各 1 小匙，甜面酱 2 大匙，番茄酱 4 大匙，蒜泥 1 大匙，糖 2 小匙

○制法 热锅中加入香油，再放入其他材料一同炒香至滚且冒泡即可。

○酱汁百宝箱 甜面酱即为“京酱”，是北方的传统调料之一，口感浓稠、醇厚，略带甜润的味道，加入香油及糖同炒更可提升酱爆汁的风味。此酱汁可用来制作酱爆肉丝、酱爆鸡丁等菜肴。

5 糖醋汁

○材料

番茄酱 3 大匙，白醋、糖各 2 大匙，柠檬汁 1 小匙，酸梅肉 1 粒

○制法 将所有材料入锅中以小火煮开，熄火晾凉即可。

○酱汁百宝箱 各种材料的比例可根据个人喜好略微调整。酸梅、柠檬及菠萝等酸性食材的加入，是提升其味道的关键。此酱汁可用来制作糖醋里脊、糖醋虾球等经典菜肴。

6 干烧汁

○材料

辣豆瓣、酒酿番茄酱各 2 大匙，盐 1 小匙，糖 2 小匙，酱油 1 大匙

○制法 先将辣豆瓣入热锅中炒香，再放入其他材料，以小火煮开，熄火吹凉即可。

○酱汁百宝箱 先炒辣豆瓣才会炒出香气，色泽红润，味道香浓。



特殊酱料和汤底

让自己亲手制作的酱料和汤底
为快炒菜肴增香提味吧！

1 鸡油

用鸡油拌面可是别有一番风味。其实鸡油也可以自己来做。

○**制法** 将鸡腹内脂肪洗净，擦干水分，放入炒锅以中小火炒至浓缩且呈咖啡色，捞起鸡油渣不用，再放入少许胡萝卜末炸至浮起无泡，捞起过滤，即成“鸡油”。

2 猪油

猪油用途很广，做法也很简单。自己做的猪油既卫生又干净。

○**制法** 猪油切小块，放入干锅中，以小火煮成咖啡色渣，捞起待凉，装入容器，移入冰箱冷藏。可放置保存3个月左右。

3 红葱油

自己做的红葱油要比市面上的更香醇。

○**制法** 按4:1的比例取色拉油、红葱末，放入约150℃的油锅中，以小火炸至变色，捞起红葱末不用，待油冷却后即成红葱油。保存期限约为20天。

4 干贝酥

干贝酥的香气、味道都很特别，可以一次多准备点，用于汤品、菜肴的增味。

○**制法** 将干贝洗净，浸泡冷水，取出放入碗中，加水及少许酒，移入蒸笼中蒸约10分钟，取出剥成细丝，放入140℃热油锅中炸至无泡，捞起放在吸油纸上沥干油分，即成干贝酥。



5 红葱头酥、蒜酥

红葱头酥、蒜酥的提香效果非常好，相比于现成品，自己做出来的不仅味道更香，还没有臭油味。

○**制法** 将红葱头末、蒜末放入热油锅中，用中火炸至呈咖啡色（约八成熟），捞起放在吸油纸上，用电风扇吹凉即成。

6 干豆豉前处理

豆豉有干、湿之分。湿豆豉可以直接用于烹调，不必进行前处理；而干豆豉必须加入调料蒸出味道后，才可以用于烹调。

○**制法** 取 1 大匙干豆豉、2 小匙冰糖、2 小匙色拉油，全部放入碗中，加盖保鲜膜，放入电饭锅中蒸约 20 分钟或放入微波炉以强微波加热约 5 分钟即可。处理好的干豆豉有一股浓郁的香味。

7 柴鱼高汤

柴鱼高汤是常见的火锅汤底，也常用于调味。

○**制法** 将 120 克柴鱼片加 600 克水煮沸，改小火煮约 15 分钟，过滤汤汁，即成柴鱼高汤。

8 蒜蓉辣椒酱

○**热炒法** 辣椒、大蒜切成末，放入锅中，加入 1 大匙油，用中火慢炒至出味，加入少许盐、糖，待凉后装入干净的玻璃瓶即成。

○**腌渍法** 辣椒、蒜头洗净，晾干水分，放入果汁机内打碎，或用刀剁成细末，加入少许高纯度的米酒及盐，用干净的筷子搅拌均匀，装入干净的玻璃瓶中，瓶口加盖一层保鲜膜，盖上盖子，放置在阴凉处，密封约 1 个月（中途不可以打开盖子）后即可食用。腌渍的时间越长，味道越香醇。

POINT

- ★在蒜蓉辣椒酱的制作过程中，所有材料及器具都不能有水分或油分。记得戴上手套，以免食材刺激皮肤。
- ★每次取用蒜蓉辣椒酱的器具，必须清洗干净，不能沾水或油，否则整瓶都会变质。



1

PART

青蔬快炒有绝招

“青菜要如何炒才清脆？”

“为什么在家炒不出餐厅级的美味？”

炒菜时总会遇到各种各样的问题，

学完下面的5堂课，

在处理蔬菜时遇到再多的难题也能迎刃而解！