

爱上厨房丛书IV

大厨做菜 为什么好吃

康贤书◎主编

教给您厨房里的不传之秘

让平凡的饭菜在巧手烹饪下变得有滋有味

您也可以成为做菜的“五星级”人物

传授大厨们的看家本领



爱上厨房丛书IV

大厨做菜为什么 好吃

康贤书 ◎ 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

大厨做菜为什么好吃 / 康贤书主编. — 长沙: 湖南美术出版社, 2010. 8

(爱上厨房丛书·第4辑)

ISBN 978-7-5356-3848-9

I. ①大… II. ①康… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第163197号

爱上厨房丛书·第4辑

大厨做菜为什么好吃

策 划: 金版文化

主 编: 康贤书

责任编辑: 李 松

封面设计: 朱小良

摄 影: 陈键强

菜品制作: 陈勇新 谢永华

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 24

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3848-9

定 价: 59.40元 (共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168

前言

大厨，就是厨艺高超的人物。说到大厨做菜，总让咱们普通老百姓浮想联翩：是否会像武侠剧中的高手一般绝招频出、精彩纷呈呢？

其实，大厨做菜虽然有其独特的方式和诀窍，然而倒也并不是想象中那么玄乎。只要掌握技巧，你也可以做出堪与大厨媲美的美味佳肴。

现在我们就来就为你揭露大厨做菜为什么好吃的秘诀。本书收录了多位五星大厨的私房秘籍，希望能把它们传给更多热爱生活、热爱美食，对提高厨艺充满热切渴望的人们。

本书的第一部分是文章介绍，从总体上陈述做菜秘诀。从烹饪手法中的学问和注意事项，到淘米煮粥的基本要点，再到各种调味料的使用方法，巨细无遗，详细道来，让你对做菜诀窍有一个直观的认识。

书的第二部分则是具体菜谱。菜谱部分主要是按照烹饪方法分为热炒、清蒸、烧煮、煎炸、烧烤、汤品六大类，每一类都列出数十种代表菜式，每一道菜都附有做得好吃的诀窍，从最基本的炒青菜到高级炖汤，从切菜刀工到火候调整，手把手地教会你做出好菜。一网打尽各种烹饪手法，让你一看就通、一学就会。

看完介绍你是否心动了呢？那就赶紧翻开书，学习并实践一下大厨们的不传秘籍，在家人面前露上一手，说不定你也会被封上一个“家庭大厨”的称号呢！





CONTENTS

目录

Part ① 大厨做菜绝招

大厨做菜常用小技巧	002
巧用味精、酒、姜、葱	004

Part ② 热炒

蒜蓉菠菜	008
红椒绿豆芽	009
醋熘土豆	010
干煸四季豆	011
鱼香茄子	012
麻婆豆腐	013
麻辣豆腐	014
西芹炒香干	015
小葱爆肉	016
韭菜肉末	017
莴笋肉丝	018
鱼香肉丝	019
腊肉蒜薹	020
西红柿炒蛋	021
虾仁炒蛋	022
咸蛋炒苦瓜	023
三杯鱿鱼	024
聚三鲜	025
沙茶螺肉	026
芹菜炒蛤蜊	027
扬州炒饭	028
冬菇虾米炒面	029
豆芽炒河粉	030

Part ③ 清蒸

火腿蒸白菜	032
青豆蒸豆腐	033

干贝金针菇	034
咸蛋蒸肉饼	035
肉末蒸蛋	036
梅菜五花肉	037
腐乳蒸五花肉	038
豆腐蒸腊肉	039
红薯蒸排骨	040
芋头蒸排骨	041
香菇蒸鸡	042
霸王蒸鸡	043
当归枸杞醉鸡	044
红椒葱油鸡	045
美味蒸鸡腿	046
酸菜蒸鱼	047
清蒸鱼	048
葱姜蒸带鱼	049
蒜蓉蒸开边虾	050

Part ④ 烧煮

干贝烧芥菜	052
红烧肉	053
梅菜炖五花肉	054
八角炖肉	055
蒜泥炖白肉	056
酱炖狮子头	057
汁炖排骨	058
土豆炖排骨	059
话梅炖排骨	060
可乐炖猪蹄	061
油菜炖牛腩	062
白萝卜炖牛腩	063
土豆炖牛腩	064
红酒烧牛肉	065
炖羊肉	066
小鸡炖蘑菇	067
香菇炖鸡	068

葱油鸡腿	069
美味炖双鸭	070
鸭血炖肠	071
砂锅炖鱼头	072
红烧鱼	073
清炖虾球	074

Part 5 煎炸

豆芽韭菜卷	076
椒盐鲜香菇	077
油炸藕夹	078
炸豆腐	079
煎炸酿豆腐	080
韭菜鸡蛋煎豆腐	081
豆干春卷	082
苹果夹沙	083
蜂蜜排骨	084
脆皮麦芽肠	085
炸酿大肠	086
椒麻酥炸鸡	087
酥炸鸡腿	088
香酥鸭	089
肉末烘蛋	090
竹笋煎蛋	091
香煎黄鱼	092
椒盐鱿鱼须	093
豆豉煎鳕鱼	094
麻香虾仁	095
酥炸鲜虾	096

Part 6 烧烤

双鲜烤白菜	098
香烤排骨	099

锡纸烤小排	100
沙茶烤牛肉	101
蜂蜜烤鸡	102
烧烤鸡腿	103
红酒烤翅	104
孜然烤鸡翅	105
香烤鲫鱼	106
茶叶烤鳕鱼	107
烤蛤蜊	108

Part 7 汤品

酸辣豆腐汤	110
猪血豆腐韭菜汤	111
酸笋猪肉汤	112
双色排骨汤	113
胡萝卜大骨汤	114
花生排骨汤	115
党参薏仁炖猪尾	116
牛肉西红柿汤	117
香菇枸杞鸡汤	118
火腿炖鸡汤	119
大蒜炖鸡汤	120
牛奶鲫鱼汤	121
鱼肉白菜汤	122
豆腐鱼头汤	123
冬瓜蛤蜊汤	124





Part 1

大厨做菜绝招

色香味俱全的美食，对肠胃是一种良性刺激，但在家庭烹调中，经常会碰到各种各样的难题和疑问，如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？在家也做得出五星级美味呢。大厨做菜秘籍大公开，让你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



大厨做菜常用小技巧

炒菜是一门学问，也是一门艺术，同样一个菜品，不同的人炒出来会有不同的味道。这其中有没有一些共同的技巧呢？肯定是有的。今天我们就看看大厨做家常菜都有哪些技巧。

1. “炖”的方法和窍门

(1) 不隔水炖法

不隔水炖法是将原料在沸水内烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水(加水量一般比原料稍多一些(如：500克原料加750~1000克水)，然后加盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般2~3小时。

(2) 隔水炖法

隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后放入陶制的钵内，加葱、姜、料酒等调味品与汤汁。然后用纸封口，将钵放入水锅内(锅内的水需低于钵口，以水沸腾后不浸入钵为宜)，盖紧锅盖，使之不漏气。最后用旺火烧，使锅内的水不断沸腾，3小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足、汤汁清澄。

2. “炒”的学问

“炒”是广泛使用的一种烹调方法。操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油，火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时依次下料，用手勺和铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是“断生即好”。炒菜的特点是脆、嫩、滑。具体可分生炒、熟炒、软炒、干炒四种。

(1) 生炒

生炒也叫做火边炒，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(易熟的配料可迟放，不易熟的配料可与主料一齐放入)，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，原料炒透后即行出锅。

要点：在原料本身的水分炒干后再放汤汁，才能入味。

(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)，然后切成片、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，翻炒几下即可出锅。熟炒的菜肴略带卤汁，酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用水淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

(3) 软炒

软炒又称滑炒。先将主料经调味品拌脆，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。软炒菜肴非常嫩滑，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。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，单独再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒。



(4)干炒

干炒又称干煸。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，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品(大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等)同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后即可出锅。干炒的菜肴干香、酥脆，略带麻辣。

3.怎样使油炸品外脆里嫩

人们喜欢吃外面焦脆、里面软嫩的炸制品。炸制品的这种口感形成的方法如下：先将原料加以适当的上浆处理，再高温油炸(油炸时必须用旺火)。油的沸点高，温度最高可达200℃以上。当把裹上糊料的食物生料放入油锅后，其表面骤受高热，水分即刻汽化，使表层糊料变焦，结成发脆的外壳。这时，其内部因受到外壳的保护，水分流失减少，就能达到酥熟软嫩的程度，从而形成外脆里嫩的口感效果。

4.哪些菜肴不宜勾芡

勾芡可使菜肴汤汁稠浓、作料鲜嫩，是家庭常用的烹调方法，但有些菜肴不宜勾芡。

①旺火速成，要求保持原料脆嫩的菜肴。如韭黄炒肉丝、黄瓜炒肉片、炒蒜苗等。

②原料本身是淀粉类的菜肴。如烧土豆、炒粉丝、炒粉皮等。

③要求清淡、爽口、不腻的炒菜。如炒豆芽、炒粉上等。

④干烧、干煸和无汁的菜肴。如干煸牛肉丝等。

⑤原料蛋白质丰富，加热时间长，汤汁会自然变浓的菜肴。如红烧蹄膀、红烧鲫鱼等。

⑥在烹调中要加入酱、蜜等调料的菜肴。如蜜汁肉等。

5.炒菜保持鲜绿的心得

蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保

持鲜绿色呢？

(1)适时盖锅盖可使蔬菜不变黄

如果炒菜一开始便把锅盖得严严的，蔬菜就会褪色发黄。这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一种物质——有机酸(内含氢离子)替代出来，生成一种黄绿色的物质。如果先炒或煮一下，让这种物质受热先发挥出来，再盖好锅盖，就不会使蔬菜因叶绿素受酸的作用而变黄了。

(2)小苏打或碱面能使蔬菜颜色更鲜艳

在烹调时稍加些小苏打或碱面，能使蔬菜的颜色更加鲜艳透明，且不影响菜的营养价值。

6.烹炒蔬菜怎样防止汤汁太多

烹制蔬菜类菜肴时，如不注意操作方法，锅内会出现过多的汤汁，影响菜肴的滋味。

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因，主要是原料本身水分多，洗涤时没有沥干水分，或原料在水中浸泡时间过长使原料吸水过多。也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便大量流出。调味时，加盐过早或添汤过多，自然也会使菜肴汤水过多。

防止菜肴汤汁太多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定。有的菜可在加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒；有的菜可用水焯、挤压、沥干的方法来减少原料中的部分水分。缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

巧用味精、酒、葱、姜

味精、酒、葱、姜这四种调味料，是我们每个家庭日常做菜时都会用到的，是最基础、最普通的调味料。那你在平日的烹饪中使用得正确吗？你知道应该如何使用吗？看看大厨是怎么使用这些最普通的东西，让食物添色、添味的吧！

1. 怎样用味精

味精是一种增鲜味的调料，炒菜、做馅、拌凉菜、做汤等都可使用。味精对人体没有直接的营养价值，但它能增加食品的鲜味，引起人们食欲，有助于提高人体对食物的消化率。另外，味精中的主要成分谷氨酸钠还具有改善慢性肝炎、肝昏迷、神经衰弱、癫痫病、胃酸缺乏等病的作用。

味精虽能提鲜，但如果使用方法不当，就会产生相反的效果。在烹饪时应注意味精的使用技巧。

(1) 用高汤烹制的菜肴不宜再使用味精

高汤本身具有鲜、香、清的特点，而味精则只有一种鲜味，它的鲜味和高汤的鲜味也不能等同。如再使用味精，会将高汤的本味掩盖，致使菜肴口味不伦不类。

(2) 酸性菜肴不宜使用味精

如糖醋、醋溜、醋椒类菜不宜使用味精。因为味精在酸性环境中不易溶解，酸性越大溶解度越低，鲜味的效果就越差。

(3) 拌凉菜时不宜直接使用晶体味精

拌凉菜时如果要使用晶体味精，应先用少量热水将味精化开，然后再浇到凉菜上，这样效果会较好。因为味精在45℃时才能发挥作用，如果用晶体味精直接拌凉菜，不易拌均匀，影响味精的提鲜作用。

(4) 味精在起锅时加入最好

做菜时不宜过早放味精，要在菜肴起锅时才加入。因为在高温下，味精会分解为焦谷氨

酸钠（即脱水谷氨酸钠），会产生轻微的毒素，危害人体。

(5) 味精不宜使用过多

味精并不是多多益善。它的水稀释度是3000倍，人对味精的味觉感为0.033%，在使用时，以1500倍左右为适宜。如投放量过多，会使菜中产生似成非成、似涩非涩的怪味，造成相反的效果。世界卫生组织建议：婴儿食品暂不用味精，成人每人每天味精摄入量不要超过6克。

(6) 味精在70~90℃时溶解鲜味最足

味精在70~90℃时溶解最好，鲜味最足。超过100℃时味精就会被水蒸气挥发；超过130℃时，即变质为焦谷氨酸钠，不但没有鲜味，还会产生毒性。

(7) 含有碱性的原料中不宜使用味精

味精遇碱会化合成谷氨酸二钠，产生氨水臭味。

2. 怎样用酒

烹调过程中，许多菜肴都要使用一些料酒，这是因为酒能解腥起香的缘故。要使酒起到解腥起香的作用，关键要让酒得以发挥。因此，要注意以下几点：

(1) 锅内温度最高时放酒最佳

在整个烧菜过程中，锅内温度最高的时候放酒最佳。比如煸炒肉丝，酒应当在煸炒刚完毕的时候放；又如红烧鱼，必须在鱼煎制完成后立即烹酒；再如炒虾仁，虾仁滑熟后，酒要



先于其它佐料入锅。

(2) 上浆挂糊时酒不宜放多

上浆挂糊时酒不能放多，否则酒会挥发不尽。

(3) 用酒忌溢、忌多

有的人在烹制菜肴时凡有荤料，就一定会放酒。于是“榨菜肉丝汤”之类的菜也放了酒，结果清淡的口味反被酒味所破坏，这是因为放在汤里的酒根本来不及挥发的缘故。大厨在用酒时一般都做到“一要忌溢，二要忌多”。

(4) 强调酒香味的菜肴应减少酒的挥发

例如葡汁鸡翅，鸡翅油炸后加番茄酱、糖、盐一起焖烧至翅酥，随后再加进红葡萄酒，勾芡出锅。这个菜把醇浓的葡萄酒香味作为菜肴最大的特点，酒要在出锅前放，以减少酒的挥发，使菜肴中的酒味更浓郁。

3. 怎样用葱

葱是做菜时最常用的一种调味作料，想用得到好处，还是有些不容易的。

例如“清炒鸡蛋”，将少量葱放油锅内煸炒之后，倒入调好味的蛋液翻炒几下出锅，即可收到鲜香滑嫩的效果。如果把许多葱直接放入蛋液(很多人习惯这样做)，再入油锅内翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已变老，色彩不明快，味道也欠佳。因此，以葱调味，要视菜肴的具体情况以及葱的品种合理用葱。

(1) 根据葱的特点使用葱

一般家庭常用的葱有大葱、青葱。大葱的辛辣香味较重，在菜肴中应用较广，既可作辅料又可当作调味品。把它加工成丝、末，可做凉菜的调料，增鲜之余还可起到杀菌、消毒的作用；加工成段或其他形状，经油炸后与主料同烹，葱香味与主料鲜味溶为一体，十分馋人。如“大葱扒鸡”、“葱扒海参”即是用大葱调味。青葱经油煸炒之后，能够更加突出葱的香味，是烹制水产品、动物内脏不可缺少的调味品。

可把它加工成丁、段、片、丝与主料同烹制，或拧成结与主料同炖，出锅时弃葱取其葱香味。较嫩的青葱又称香葱，经沸油炸，香味扑鼻，色泽青翠。多用于凉拌菜或加工成形撒拌在成菜上，如“葱拌豆腐”、“葱油仔鸡”等。

(2) 根据主料的形状使用葱

葱加工的形状应与主料保持一致，一般要稍小于主料，但也要视原料的烹调方法而灵活运用。例如“红烧鱼”、“干烧鱼”、“清蒸鱼”、“氽鱼丸”、“烧鱼汤”等，同是鱼肴，由于烹调方法不一样，对葱加工形状的要求也不一样。“红烧鱼”要求将葱切段与鱼同烧；“干烧鱼”要求将葱切末和配料保持一致；“清蒸鱼”只需把整葱摆在鱼上，待鱼熟拣去葱，只取葱香味；“氽鱼丸”要求把葱浸泡在水里，只取葱汁使用，以不影响鱼丸色泽；“烧鱼汤”时一般是把葱切段，油炸后与鱼同炖。

(3) 根据原料的需要使用葱

水产品、家禽、家畜的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时葱是不可少的调料；豆类制品和根茎类原料，以葱调味能去除豆腥味、土气味；单一绿色蔬菜本身含有自然芳香味，就不一定非用葱调味了。

4. 怎样用姜

烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等。姜的辛辣香味较重，在菜肴中既可作调味品，又可作菜肴的配料。新姜皮薄肉嫩，味淡薄；黄姜香辣，气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品；老姜，俗称姜母（即姜种），皮厚肉坚，味道辛辣，但香气不如黄姜；浇姜，附有姜芽，可以作菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

姜是许多菜肴中不可缺少的香辛调味品，但怎样使用，却不是人人知晓的。用得恰到好处可以使菜肴增鲜添色，反之就会弄巧成拙。我们在烹制时会经常遇到一些问题：如做鱼圆时在鱼蓉中掺加姜葱汁，再放其他调味品搅拌

上劲，挤成鱼圆，可收到鲜香滑嫩、色泽洁白的效果。若把姜剁成米粒状，拌入鱼蓉里制成的鱼圆，吃在嘴里就会塞牙辣口，且色彩发暗、味道欠佳。又如在烧鱼前，应先将姜片投入有少量油的锅中煸炒炝锅，后下鱼煎烙两面，再加水和各种调味品，将鱼与姜同烧至熟。这样用姜不仅煎鱼时不粘锅，且可去膻解腥；如果姜片与鱼同时下锅或把鱼做熟后撒下姜米，其效果欠佳。因此，在烹调中要视菜肴的具体情况，合理、巧妙地用姜。

(1) 姜丝入菜多作配料

作为配料入菜的姜，一般要切成丝，如“姜丝肉”是取新姜和青、红椒切丝，与瘦猪肉丝同炒，其味香辣可口，独具一格；“三丝鱼卷”是将桂鱼肉切成大片，卷包笋丝、火腿丝、鸡脯肉丝成圆筒形，然后配以用浇姜腌渍的酱姜丝，还有葱丝、红椒丝，加酱油、糖、醋溜制而成，其味酸甜适口，外嫩里鲜。

把新姜或黄姜加工成丝，还可做凉菜的配料，增鲜之余，兼有杀菌、消毒的作用。如淮扬传统凉拌菜“拌干丝”，它是把每块大方豆腐干切成20片左右，再细切成比火柴棒还细的干丝，用沸水浸烫3次后挤去水分，放入盘中，上面再撒放姜丝，浇上调味料而成的。这样制作的干丝绵软清淡，姜丝鲜嫩辣香。

(2) 姜块(片)入菜去腥解膻

姜加工成块或片，多数是用在火工菜中，如炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类的腥膻气味的作用。火工菜中用姜，主要是取其味（菜熟后要弃去姜），所以姜需加工成块或片，且要用刀面拍松，使其裂开，便于姜味外溢，浸入菜中。如“清炖鸡”、“珊瑚炖鸡”、“风吹牡丹”、“游龙戏凤”、“百鸟朝凤”等菜肴，在制作中都不可以姜片调味，否则就不会有鸡肉酥烂香鲜、配料细嫩、汤清味醇的特点。

姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加

热前，起浸渍调味的的作用。如“油淋鸡”、“叉烧鱼”、“炸猪排”等菜肴，烹调时姜与原料不便同时加热，但这些原料异味又难去，就必须在加热前，用姜片浸渍相当的时间，以消除其异味。浸渍时，同时加入适量的料酒、葱，效果会更好。

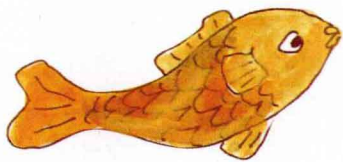
(3) 姜米入菜起香增鲜

姜米在菜肴中可与原料同煮同食，如“清炖狮子头”，猪肉细切再用刀背砸后，需加入姜米和其他调料，制成狮子头，然后再清炖。姜加工成米粒，更多的是经油煸炒后与主料同烹，姜的辣香味与主料鲜味溶于一体，十分诱人。如“炒蟹粉”、“咕咯肉”等，姜米需先经油煸炒之后，待香味四溢，然后再下入主配料同烹。姜块(片)在火工菜中起去腥解膻的作用，而姜米则多用于炸、溜、爆、炒、烹、煎等菜中，用以起香增鲜。

(4) 姜汁入菜色味双佳

姜汁是将姜块拍松，用水、葱和适量的料酒同泡一定时间而制成的。

水产品、家禽的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时姜是不可少的调料。有些菜肴可用姜丝作配料同烹；火工菜肴(行话称大菜)要用姜块(片)去腥解膻；一般炒菜、小菜用姜米起鲜，但还有一部分菜肴不便与姜同烹，如果又要去腥增香，那么用姜汁是比较适宜的。如制作鱼圆、虾圆、肉圆及将各种动物性原料用刀背砸成茸后制成的菜肴，用姜汁不仅可以去腥调味，还能保持菜的原色。





Part 2

热炒

炒是中国传统烹调方法，烹制食物时，锅内放少量的油在旺火上快速烹制，搅拌、翻锅。炒的过程中，食物总处于运动状态。将食物扒散在锅边，再收到锅中，再扒散不断重复操作。这种烹调法可使肉汁多、味美，可使蔬菜嫩又脆。





大厨教你做

蒜蓉菠菜



大厨做菜好吃的诀窍

炒青菜要有水分

洗干净青菜不要沥得太干，留有一定量的水分，然后放入冒着少量油烟的热油锅里快速翻炒，菜里原有的水分在高温下变成水蒸汽，能快速并均匀地使青菜变熟。如水分不够，在炒的中途视情况洒一点水，保持一定的湿度，这样炒出来的青菜好看，能保持翠绿色。

原料	调味料
菜500克， 大蒜10克	盐3克



做法：

1. 把菠菜清洗干净，切成均匀的小段。
2. 大蒜去皮洗净，然后拍碎，切末备用。
3. 锅中放油烧热，先爆香蒜蓉，再倒入菠菜用大火翻炒。
4. 最后加上适量的盐，炒匀装盘即可。



[1]



[2]



[3]



[4]



大厨教你做

红椒绿豆芽



大厨做菜好吃的诀窍

这样炒绿豆芽更爽口

绿豆芽性寒，烹调时应配上一点姜丝，以中和它的寒性，十分适于夏季食用。烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点，绿豆芽下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

原料

绿豆芽200克
红椒15克

调味料

盐3克，大
蒜15克，葱
15克

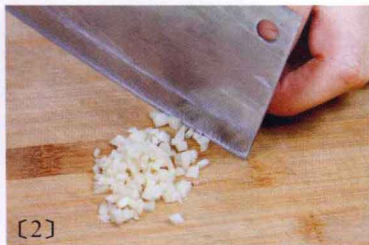


做法：

1. 把绿豆芽洗净，切去根部；红椒洗净，去子切丝；葱洗净切碎。
2. 大蒜去皮，洗净后剁成蒜蓉。
3. 炒锅入油，先放入蒜蓉爆香。
4. 再倒入绿豆芽、红椒丝翻炒，加入适量的盐，装盘后撒上葱花即可。



[1]



[2]



[3]



[4]



大厨教你做

醋溜土豆



大厨做菜好吃的诀窍

这样做土豆丝脆嫩清爽

首先切土豆丝要整齐，长短、粗细一致，要避免切而不断的连刀。其次切好的土豆丝要放在水中浸洗2~3次，直到把土豆的表面淀粉质洗净、洗白为止，这样炒时不但白嫩，而且香脆。再是火要旺，油要热，翻炒快而匀，及时出锅。

原料

土豆250克，
胡萝卜50克

调味料

盐3克，醋10克，葱15克，
花椒5克，干
椒10克



做法：

1. 土豆、胡萝卜洗净，去皮后切丝；葱洗净切碎；干椒、花椒洗净备用。
2. 锅中油烧热，放入花椒爆香。
3. 接着放入干椒一起翻炒片刻。
4. 最后放入土豆丝、胡萝卜丝同炒，调入盐、醋炒匀，熟后撒上葱花即可。



[1]



[2]



[3]



[4]



大厨教你做

干煸四季豆



大厨做菜好吃的诀窍

油炸四季豆去除毒素

炒四季豆时最好用长时间的烧制或者用较热的油炸到四季豆表面变色起皱折，这样既可以使口感干、香、酥、脆，又能防止四季豆没有熟透引起食物中毒。

原 料	调 味 料
四季豆250克，猪肉100克，虾米25克	盐3克，香油适量

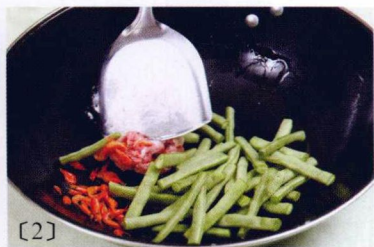


做法：

1. 把四季豆洗净去筋，切成段；肉洗净剁成肉末；虾米洗净备用。
2. 热锅，下适量的油，倒入四季豆、肉末、虾米爆炒。
3. 加入适量的盐，再翻炒片刻。
4. 接着淋上香油，炒匀至熟后，装盘即可。



〔1〕



〔2〕



〔3〕



〔4〕