

膳食养生专家

四季

SIJI
JIACHANG
XIAOCHAO

家常小炒

张恩来◎主编



吉林科学技术出版社

超值价
¥19.80

四季



家常菜炒



吉林科学技术出版社

作者简介



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com

主 编：张恩来

顾 问：张明亮

编 委：崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

四季
家常小炒

前言Foreword

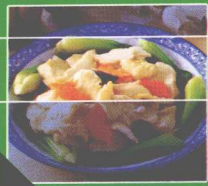
小炒，又名炒菜，最早出现的记载不可得知，至少目前为止还没有比较确凿的说法，但在北魏年间的名著《齐民要术》中已经有了“炒令其熟”的相关记载。而到了唐宋时期，菜肴的小炒之法应用的已经非常普遍，如当时的名著《中馈录》中所记载的“炒白虾、炒兔、炒白腰子、炒面”等菜肴，均为当时流行的菜式。此外，它还总结出了假炒、生炒、南炒、爆炒等多个小炒的分支。而到了明清以后，炒之技法达到了鼎盛，同时又有了酱炒、葱炒、烹炒、嫩炒等多达数十种，而且在不同菜系中也形成了独特的炒法。如鲁菜的抓炒、川菜의干炒、粤菜的生炒、苏菜的软炒等。

小炒就是选用质地新鲜的烹调原料，经过加工或采用适当的辅助措施（滑油或焯水）后，放入烧热的油锅中，用旺火或中火迅速翻炒，再加入调味料做成菜肴的烹调方法。小炒一般人人都能做，但要炒得鲜嫩适度、清淡爽口就不容易了。小炒的分支有很多，如滑炒、生炒、熟炒、煸炒、软炒、清炒、抓炒等等，每一种炒法都有其各自的特点及窍门，不但不同原料的炒法不同，即使是相同的原料，在使用不同的炒法时，也可以炒出不同的口感。

《四季家常小炒》是吉林科学技术出版社《膳食养生专家》系列丛书之一。本书以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍小炒的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭小炒，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。本书图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

张恩来

2009年5月写于厨艺斋



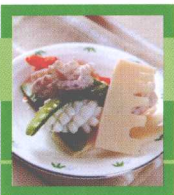
四季家常小炒



010.四季小炒有讲究 011.小炒分类全接触 012.烹调中的爆与炒 013.一步一步学小炒
015.小炒锅具大不同 016.小炒中的调味品 018.小炒油脂大不同 020.小炒秘诀大公开
022.小炒油温全掌握

PART 01

春季家常小炒



蔬菜·食用菌类

- 024 姜汁菠菜 清炒芦笋 芥蓝虾仁
- 025 鸡丝蒿子杆 腐乳炒空心菜
莲藕木耳炒牛肉
- 026 草菇爆鸡丝 芥菜炒冬笋
金菇爆肥牛 茼蒿炒肉丝
- 027 雪花茼菜 清炒茭白
蟹黄炒茭白
- 028 姜丝枸杞炒山药 蒜蓉菠菜
青豆牛肉末
- 029 蚝油芥蓝牛肉 酥豆空心菜
茭白炒双菇
- 030 肉丝炒空心菜 蒜蓉茼菜
松仁茼蒿菜
- 031 芥菜炒豆腐 雪菜毛豆鸡丁
木耳韭黄炒虾丝 韭黄炒肚丝
- 032 抓炒冬瓜 清炒平菇豌豆
韭黄肉丝

- 033 木耳爆敲虾 虾子冬笋
肉丝炒金针

畜肉类

- 034 鸡汁牛筋 火爆燎肉 葱爆肉段
- 035 炒肚丝 杭椒牛柳 辣炒肚丝
肚丝炒笋丝
- 036 红菜薹炒腊肉 青笋炒腊肉
爆炒腰丝
- 037 芽姜炒牛肉片 腊肉笋
藜蒿炒腊肉
- 038 椒香牛柳 梅菜炒牛肉
小炒牛肉 仔姜羊肉丝
- 039 豉汁青椒炒牛肉 炒金针牛肉
香辣牛肚
- 040 茭笋牛肉丝 葱爆肉丝 雪花牛肉
- 041 炒怪味牛肉 芫爆里脊丝
双椒炒猪肝
- 042 羊肝炒菠菜 青韭爆羊肝
火爆腰花
- 043 青笋炒牛肉 韭黄炒兔丝
薄脆炒羊肉片

044 豆豉牛肉 青椒炒猪心

薑菜羊肉丝

045 椒油炒腰片 鲜笋羊肉片

麻辣鸳鸯百叶

禽蛋·豆制品类

046 白条虾仁豆腐 茼蒿爆鸡丝

春虾炒豆腐

047 龙井鸡片 豆腐炒韭菜 农家豆腐

香葱爆鸡胗

048 虾酱茼蒿炒豆腐 芹菜炒豆腐

碎米鸡丁

049 鸡蓉豆腐 钱江鸡片 山茶鸡片

050 椿芽炒蛋 韭菜炒鹅脯

木耳炒鸡蛋 银芽炒鸽丝

051 炒鸡米 西芹鸡胗 肉片豆腐

052 莲子鸭丁 腰果鸡丁 炒桂花豆腐

053 黄埔炒蛋 鸡蛋炒尖椒

鸭掌炒空心菜 白米虾炒蛋

054 香干马兰头 豆干炒肉丝

银黄素翅

055 港式小豆腐 咸蛋黄爆花蟹

青菜炒豆腐皮

056 茼蒿炒鸡 粉皮炒猪肝

鸡肝油菜

057 红掌清波 腐皮鸡毛菜 酒香鸡

水产类

058 爆炒鱼仁 豆蓉鳕鱼 滑炒鱼片

059 芙蓉银鱼 椒丝炒虾 油爆青虾

竹香鳕鱼粒

060 碧螺虾仁 爆炒小河虾

碧绿鱼片

061 西芹目鱼丝 黄瓜虾片

三色龙虾

062 卷心菜炒虾蛄 韭青炒蛰子

油爆螺片 酸豇豆炒蛰子

063 辣炒蛰子 炒虾片

蛤仁菠菜炒鸡蛋

064 嫩韭炒八带 蛤仁炒茼蒿

杭椒炒虾皮

065 青韭鱿鱼丝 芹菜炒蜆皮

开洋丝瓜 蜆皮炒掐菜

066 和味炒田螺 韭黄鲍鱼仔

茼蒿梗爆墨鱼

067 爆炒鲜贝 辣炒蛤蜊 爆炒田螺

068 冬笋鸳鸯鱿 椒爆蛰头

油爆海蚌

PART 02 夏季家常小炒



蔬菜·食用菌类

070 五彩炒四季豆 素炒卷心菜

海米紫甘蓝

071 蒜蓉生菜 酸菜炒藕

西红柿炒卷心菜 蒜香空心菜

072 清炒凉瓜 青椒炒藕丝

咸蛋油香黄瓜

073 腊肉炒苦瓜 豆筋皮炒韭菜

椒丝菠菜

074 枸杞苦瓜 鸡蛋炒苦瓜

韭黄炒螺蛳肉 蚝油生菜

075 雪菜炒丝瓜 美极爆椒圈

熟炒苦瓜鳝片

076 苦瓜炒肉丝 米汤炒南瓜

芝麻芦笋

077 蒜蓉西兰花 胡萝卜炒粉丝

西蓝双花 夏果炒芥蓝

078 芦笋百合北极贝 口蘑菜心

夏果露笋鲜带子

079 豉汁肉片炒苦瓜 红袖笋丝

雪菜百叶

080 萝卜丝炒蕨根粉 西芹百合炒螺片

肉丁炒黄瓜

畜肉类

081 香橙肉片 麻辣皮丝 水菱里脊

猕猴桃炒肉丝

082 油泡肚花 家常炒猪肚 滑炒里脊

083 蛭干炒肉 熟炒肚块 木樨肉

084 蒜香肚丝 滑炒里脊 酱炒肉丝

京葱耳丝

085 爆炒白肚 香辣耳块 青椒炒猪耳

086 炒猪大肠 瓜片肥肠 腰花笋尖

087 爆炒猪肝 干炒牛肉片 沙茶牛肉

红油金钱肚

088 辣味牛百叶 三彩肚丝 青菜兔丁

089 菜心炒猪肝 炒腰丝 洋葱爆羊肉

090 仔姜牛肉 滑炒牛肉片 爆炒腰花

091 杭椒爆肥肠 生炒肚尖

麻辣猪肚片

禽蛋·豆制品类

092 鲜莲炒子鸡 菠萝鸡丁

爆炒鸡片

093 鸡藕丁 香菠鸡脯 油爆鸡丁

西蓝花炒鸡块

094 火爆鸭心 大蒜鸭胗 莲子鸡丁

095 辣炒鸭肠 腊鸭肠炒芥蓝

菊花鸭胗

096 芦笋爆鹅肠 豉椒炒鹅肠

番茄炒蛋 巧手赛螃蟹

097 三丝鸡腿 凉瓜炒蛋饼

滑炒番茄蛋

098 米花鸡丁 苦瓜鸭蛋 木樨黄花

099 蛋黄炒瓜块 鸡蛋炒蒜薹

木樨豆腐 香干药芹

100 葱花鸡蛋豆腐 松花小豆腐

豆腐干炒豇豆

101 肉片腐竹 椒香腐竹

芹菜炒豆干

水产类

102 生炒鳝丝 炒海螺片 焦炒鱼片

103 翡翠虾仁 双椒螺丁 芒果脆鳝

河蟹炒乌冬面

104 鸡丝海蜇 香葱炒螺头

炒捶虾

105 油爆大海蜇 辣炒蛭子

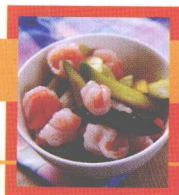
大蒜菠菜炒蛤仁

106 海米香菇炒掐菜 虾米炒茼蒿

姜汁螺片 海米爆芹菜

- 107 虾肉鲜草菇 豉油象拔蚌
香菜炒海蜇皮
- 108 茼爆乌鱼花 酒香大蛭
炒西施舌
- 109 瓜皮炒海蜇 海米菜花
海带粉丝 花卷鱿鱼
- 110 木樨蛭子 茼爆鱿鱼卷
鲜奶扇贝
- 111 淡糟香螺片 清炒八带
银芽鱿鱼丝
- 112 三皮丝 菠萝鳕鱼 炒乌鱼丝

秋季家常小炒



蔬菜·食用菌类

- 114 丝瓜鸡翼球 肉片炒菠菜
韭菜炒鳝丝
- 115 麻辣卷心菜 雪菜蚕豆酥
肉末菜豆 清爽素什锦
- 116 青椒炒蛋 蒜蓉荷兰豆
爆炒紫甘蓝
- 117 炒三丝凉瓜 蛋白炒苦瓜
鸡松炒嫩茄
- 118 火腿炒卷心菜 海苔炒青椒
南瓜炒百合 青椒炒肉丝
- 119 麻香土豆条 南瓜炒虾米
酸辣甘蓝
- 120 山药炒蚬仁 腰果西芹百合
椰香山药泥

- 121 蟹肉鲜菇 奶香花菜
豆瓣南瓜 淡菜炒笋尖
- 122 鱼香四季豆 八宝魔芋泥
莴笋炒肝片
- 123 芦笋炒虾干 榄菜四季豆
南瓜炒芦笋
- 124 芹香爆虾干 双鲜炒金菇
蟹肉菜胆
- 125 洋葱牛肉丝 芹菜炒肉丝
干炒南瓜条

畜肉类

- 126 滑炒里脊 冬菇炒肉
肉酱花生米
- 127 腰花炒梨片 鸡冠肚头
滑蛋牛肉 爆炒肠条
- 128 可乐牛排 生炒酥肚 葱香蹄筋
芥末猪肚丝
- 129 双笋肉片 炒猪肚领 菊花里脊
- 130 爆炒双脆 蛋爽蹄筋
辣子羊里脊
- 131 爆炒肉段 白果炒羊肉
清炒百叶 青红椒牛肚
- 132 三丝里脊 油泡腰花
小炒兔丁
- 133 西芹肚丝 辣子肉丁
青椒玉米爆牛柳

禽蛋·豆制品类

- 134 柳绒鸡 豆豉小葱爆鸡丁
香辣小鸡腿

- 135 双冬鸡丝 豉酱爆鸡片
咖喱鸡翅 核桃鸡丁
- 136 辣子鸡丁 沙茶炒鸡丝
桃仁鸡条
- 137 五味鸡米 花生鸡丁
蚝油鸡丁
- 138 浮油鸡片 炒全胗 翠仁菊红
胗心相伴
- 139 鸽粒双脆 香辣莴笋翅
酸辣鸡胗
- 140 芙蓉鸭舌 干炒鸭肠
鸭心炒土豆
- 141 肉丝炒蛋 鲜姜爆鸭块
贝肉冻豆腐 宫保豆腐丁
- 142 青椒炒蛋 滑炒虾皮蛋
翡翠鸭心
- 143 咸蛋黄油菜 蛋黄炒薯条
煎炒豆腐

水产类

- 144 三色鱼丝 白汁鲳鱼片
吉利鲈鱼
- 145 双白炒虾仁 银鱼炒丝瓜
西芹鳝片 粉丝炒飞蟹
- 146 葱姜炒蟹 蛋黄飞蟹
鲜果福寿龙虾
- 147 芦笋虾球 川椒蟹 煎炒大虾
- 148 爆炒海螺片 爆炒乌鱼花
香辣河蟹芸豆
- 149 冬笋螺片 奶香脆皮虾
爆脆蜆皮 双耳螺片

- 150 椰蓉炒活蟹 贡菜炒银鱼
鸳鸯鱿鱼卷
- 151 兰花鱼肚 炒鱿鱼丝 酱炒蚌粒
- 152 蟹肉炒鱼肚 夏果龙虾
珧柱虎皮椒

PART 04

冬季家常小炒



蔬菜·食用菌类

- 154 白菜炒虾仁 炒白菜三丝
醋炒白菜
- 155 芝麻菠菜 辣炒酸白菜
干煸白菜叶 香辣白菜条
- 156 芥菜香干 肉丝炒酸菜
三鲜白菜
- 157 芥菜三鲜 酸菜炒银芽
鲜蘑白菜
- 158 韭黄炒鸡蛋 泡椒四季豆
干煸四季豆 肉末炒雪里蕻
- 159 雪菜冬笋肉丝 鱼香菜心
辣炒卷心菜
- 160 双菇榨菜肉丝 火腿魔芋丝
猪肝炒菜花
- 161 肉末苦瓜 红椒炒花腩
银杏凉瓜 香干炒芹菜
- 162 醋椒土豆丝 洋葱炒豆干
青椒鳝鱼丝
- 163 海米炒双耳 菜心炒素鸡
素炒山药片

畜肉类

- 164 栗子肉丁 咸肉肚片
五彩肚丝
- 165 煎炒里脊 冬笋炒肉丝
酸萝卜肚条 回锅肉
- 166 洋葱炒猪肝 皮蛋腰花
腐乳肉片
- 167 肉皮炒韭黄 腊肉鸡蛋
冬笋炒腊肉
- 168 梅花蒜子牛鞭 葱爆羊肉片
山楂炒羊肉 鱼香腰花
- 169 香辣猪腰 京葱炒牛肉
香辣羊肉
- 170 香辣兔肉 孜然羊肉
辣子肥肠
- 171 桂花羊肉 赛狗肉 麻辣羊肉
葱爆羊肉丁
- 172 爆牛肚领 泡椒炒羊肝
云片肚片
- 173 蛋炒牛肉 炒羊肝 蛋皮兔丝

禽蛋·豆制品类

- 174 干锅虎皮凤爪 冬菇炒滑鸡
青椒炒鸭肠
- 175 花椒鸡丁 炒辣子鸡块
时蔬炒鸭肠 枸杞子炒鸡丁
- 176 火爆鹌鹑 五彩鸡条
炒鸭肠芋条
- 177 银丝鸭块 油渣炒蛋
火爆乳鸽

- 178 辣子鸡翅 咸蛋黄炒冬瓜
爆炒鸭肝 青椒炒豆腐
- 179 酱炒鹅肠 香辣鸭血
爆炒水磨豆腐
- 180 香辣乳鸽 朱砂豆腐
尖椒炒腐皮
- 181 肉丁冻豆腐 家常冻豆腐
银杏乌鸡 回锅豆腐
- 182 韭黄豆干 香干榨菜炒肉丝
红白鸡片
- 183 蛋黄松茸 甘笋腐竹蘑菇
蟹子雪菜豆腐

水产类

- 184 清炒马鞍鳝 葱辣大虾
麻辣泥鳅
- 185 山菌炒扇贝 茼爆鳝片
豆酱蛎黄 麻辣爆虾
- 186 蜆皮菜心 海带炒肉丝
五彩鱼肚
- 187 豉汁炒白鳝 菜心爆蜆丝
蒜香炒梭蟹
- 188 银丝鳊鱼 海米油菜心
干煸鳝丝
- 189 银丝海参 三丝海参 冬笋海参
- 190 香辣田鸡腿 芙蓉干贝
白虾炒百合
- 191 乌鱼炒白果 蒜香鱿鱼环
酸萝卜炒海带丝 竹网茶香蛙

四季小炒

Yinshijiankang

饮食健康

四季小炒有讲究

大自然造就了人类，人类又生活在自然环境中。一年四季气温的变化，天地运转，春作夏收，秋储冬藏，花开花落，人身也随之受到环境的影响。古有云：春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气。当夏之时，其饮食之味，宜减苦增辛，以养肺气。当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。当冬之时，其饮食之味，宜减咸而增苦，以养心气。具体的意思其实就是要根据春夏秋冬不同气候，身体的不同状况制定不同的饮食习惯，食用不同的小炒菜肴，以保证身体的健康。

春季

春季是万物复苏，阳气生发的季节，其气候特色为多雨，潮湿，细菌也开始繁殖。此时春季饮食要以养肝为先、营养平衡、多甜少酸、清淡为主。而用牛肉、鸡肉、各种春季食蔬，如菠菜、荠菜、韭菜、春笋等搭配制作而成的小炒菜肴，能够起到防止肝炎，增加免疫力等多种食疗功效。

夏季

夏天气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。多食用小炒菜肴不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消暑防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的小炒食材有鸭肉、黄瓜、苦瓜、绿豆芽、木耳、紫菜、莲子、杏仁等。

秋季

秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而养生食疗的重点为防燥养阴、养肝、少辛多酸、清润为宜。水果和蔬菜除含有各种营养素外，还有滋阴养肝、润燥生津的作用，故秋季

可适当增加蔬菜、水果的摄取量。此外乌鸡肉、鸭蛋、胡萝卜、芋头、马铃薯、菱角、芝麻、白果、芡实等也是秋季非常好的小炒食材。

冬季

冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，此时补充营养很重要，而冬季的饮食原则为增加御寒食物的摄入，增加产热食物的摄入，补充必要的蛋氨酸，多吃富含维生素食物和适量补充矿物质等。而用羊肉、狗肉、兔肉、海参、鲫鱼、海带、花椰菜、香菇、银耳、栗子、桂圆等烹调而成的小炒菜肴，可使人体得到充足的补充，起到增强人体抵抗力和净化血液的作用，能及时清除呼吸道的病毒，可有效地抵御病毒的发生。



小炒分类全接触

从一般意义上讲,小炒是将小型原料在放入少量油的热锅里,用旺火迅速翻炒、调味、勾芡,使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法,如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的分类方法很多,不同的类型有不同的标准。其主要技术特点是要求旺火速成,紧油包芡,先润饱满,清鲜软嫩。

小炒的分类有很多种,如按原料性质可分为生炒和熟炒;从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒;从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等,此外从色泽上小炒还可分为红炒与白炒。而从应用角度来讲,生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的小炒技法。

滑炒

滑炒是所有炒法中最为常见的一类,是将加工成型的小型原料先上浆,再用旺火热油滑熟,或入沸水锅内氽至断生,再放入少量油锅内,在旺火上急速翻炒,最后勾芡或烹汁的炒法。滑炒的特点是先给原料上一层糊状的薄浆再入锅中加热,将一次加热变为二次加热,即滑和炒。使成菜具有爽滑柔软,形态饱满,富有光泽,鲜嫩香咸的风味特色。

生炒

生炒技法为家庭中比较常用的方法,其选料限于畜禽鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶,还要加工成片、丁、条、丝和小块等细小形状。生炒要求把加工好的生料直接下锅,既不用事先腌制,也无需上浆挂糊,在锅内调味,用旺火沸油快速煸炒至肉类原料变色、蔬菜原料断生即出锅,成品要求汁少、入味,鲜香脆嫩。

熟炒

熟炒是先将经过初步加工的原料,经过水煮、烧、蒸、炸成半熟或全熟后,再改刀成片、丝、丁、条等形状,不腌味、不上浆,再放入烧热的油锅内,加上配料和调味料炒至成熟的一种炒法。熟炒的材料通常是不挂糊,锅离火后,可立刻勾芡,亦可不勾芡。其特色为味



美但有少许卤汁。如回锅肉就是一种比较常见的熟炒菜式。

煸炒

煸炒又称干炒,就是将切配好的原料用中火加热煸炒,使原料脱水成熟,再加入调味料等继续煸炒,使调味料充分渗入原料至见油不见汁,达到干香、酥软、化渣的一种烹制方法。煸炒与生炒以及熟炒有很多相似之处,而煸炒的关键之处可理解为“煸干”,即通过油加热的方法,原料直接加热,使其水分因受热外渗而挥发,体现“煸干”之功效,达到浓缩风味之效果,再加入调味料及配料制作而成。主料因煸干而带来风味和质地的变化,就形成了煸炒的特色。

软炒

软炒又称推炒、泡炒、湿炒等,是将原料加工成比较小的形状,放入液体原料(如牛奶、鸡蛋清等)内调匀调味后,再用中火热油匀速翻炒,使其凝结成菜的烹调方法。还有一种是将主要原料加工成泥蓉后,用汤或水调制成液态状,再放入加有少量油的锅中炒制成熟的烹调方法。软炒是所有炒法中最难掌握的一种技法,其成菜具有质嫩软滑,味道鲜美,清淡爽口的特色。

**清炒**

清炒是菜单中比较常见的菜式,是将经过初步加工的小型原料,经过腌味、油滑后,放入油锅内用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒等与其他炒法有很多相似之处,不同之处是清炒通常只有主料且量大,不加或少用配料,并且不用淀粉芡汁。

抓炒

抓炒是北方菜中比较常见的技法,是将原料挂糊,过油炸熟后,再加入调料迅速翻炒成菜的技法。成菜特点为色泽金黄,外焦内嫩,味多酸甜。历史上的“四抓”(抓炒腰花、抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒大虾)成为宫廷菜的典范。从理论上定义抓炒,实质为“脆熘”。需要指出的是,在所有的抓炒菜中,“抓炒豆腐”因原料含水量大,是唯一采用拍粉手法的菜品。

烹调中的爆与炒

在中国烹调技法中,炒菜和爆菜是应用非常广泛的技法。炒与爆在原料加工、上浆滑油、烹调成菜等多个方面有相似的地方,但也有不同之处。如炒的火候通常是较大,而爆的火候必须是特大、旺火;炒的速度比较快,但放调料可以一样一样地放,而爆的速度必须特快,加入调料(包括用碗兑芡汁)都是集中在一起,一次性下锅;口感上炒的菜主要讲究嫩,而爆的菜不仅要嫩,更要求脆。此外炒的菜大都加有配料,而爆的菜大都为独料(即一种原料)。由此看来,炒和爆还是有区别的,正是这种区别体现出两种成菜不同的风格。

一步一步学小炒

小炒选料

小炒原料的选择非常广泛，而原料选择也是制好小炒菜肴的先决条件。小炒选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜、细嫩、无骨、无筋络、去皮、去壳的动物性原料，如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性原料，应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类，如白菜、菠菜、四季豆、豇豆、茄子、茭白、香菇、冬笋、木耳等。这些原料具有新鲜、含水量少和无特殊异味的特点。对于配料的选择，应对整道小炒菜肴的色泽和口味有良好的辅助作用。因此选料时应选一些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料，如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。另外，对其他的一些原料或调味品，如油脂、淀粉等的选择要求也较严格，要求在制作时不影响成菜的色泽与质量。

刀工处理

刀工处理技术的优劣也直接关系到小炒菜肴的成败。一般而言，小炒原料是以丝、条、块、粒为主，很少直接采用原料本身所具有的自然形状。小炒菜肴的刀工处理要求以小、薄、细为主。丝要求切成0.4~0.5厘米的二粗丝，长度为7~10厘米；片一般切成3.5厘米长、



2.5厘米宽、0.3厘米厚；丁则要根据原料的质地来确定，如含水量高的鱼肉、虾肉和鸡胸肉可稍大一些，而质地相对较老的畜肉则要求切得稍小一些，一般与黄豆大小最为相宜。刀工处理小炒原料时需要注意，切好的原料规格应大致相同，以便受热均匀，成熟时间一致，切勿出现长短大小不一，乃至原料出现连刀的现象。

上浆滑制

首先，并不是所有的小炒菜肴都需要上浆和滑制，如煸炒、软炒等，但上浆和滑制是制作大部分小炒菜肴中比较重要的环节。上浆和滑制是保证小炒菜肴达到滑嫩的关键所在。

小炒菜肴的上浆可分为三个步骤，首先将切好的原料放入碗里，加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻，再沥干水分，然后加入鸡蛋或鸡蛋清调和均匀，最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀，使浆上劲，并使菜肴原料全部包裹起来即成。上浆时需要注意，由于小炒菜肴的原料一般比较细嫩，因此上浆时手法要轻，用力要小，但必须抓匀抓透。既要防止断丝、破碎，又要使原料上劲。否则在滑油时就会出水、脱浆，严重影响成菜质感。



原料滑制也是小炒菜肴中的关键。根据介质的不同,滑制可以分为水滑和油滑两大类。水滑是将切成片、丝等形状的原料经过码味上浆处理后,投入微沸的水中焯烫一下,取出即可。用水滑制作出来的菜肴口感特别细嫩,清爽不油腻,但操作难度较油滑技法要大。水滑时需要注意,水要加得宽一些,便于原料散开;水只能保持微沸,这样可避免因水剧烈沸腾,造成原料脱芡;原料抖散下入锅中后,若有个别原料相互粘连,可用筷子轻轻拨开,但切不可乱搅动,以免原料脱芡;水滑的原料最好八分熟即捞起,不可过熟(因原料还要下锅炒制)。

油滑方法是將原料加工成丁、条、丝、片、粒等形状,上浆后用温油滑熟的一种加热技法。因为用油多,加上火候比较大,所以速度快,受热也均匀,效果比较好。油滑时需要注意,油温要控制在四五成热,俗称温油锅。油温过高、过低都会导致油滑失败;油滑用的油锅事先必须滑锅,否则滑制时极易粘锅而影响菜肴的质量。此外油量的多少直接关系到油温,原料多油温应略高一些。原料少,油温应低一些;油量大油温应低一些,反之油温可高

一些。原料下锅后动作要快捷利落,用筷子由慢到快迅速将原料滑散,防止结团、脱浆,并及时出锅沥油。



炒制成菜

炒制成菜为小炒菜肴中最后的一个步骤,也是最为重要的一环。操作时要先将锅烧热,放入少许食用油,一般用旺火热油,但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。根据原料的特点而依次放入锅内,用手勺和锅铲快速翻拌均匀并加入调味料,待原料断生,不勾芡或勾芡后出锅即可。

炒制成菜的关键有很多,首先是先将炒锅烧热,避免炒制时粘锅焦糊;炒制时火力要适中,以中旺火为主,操作时还要根据情况及时调整。原料下锅炒制时翻炒动作要快速敏捷,不能迟延,原料以断生为好,保持原料特有的质感。对于需要勾芡后上桌的小炒菜肴,需要在菜肴接近成熟时快速淋入芡汁,颠翻均匀即成。小炒菜肴出锅前最好淋上少许明油,不仅可以增加菜肴的光泽,还能增加菜肴的滋味和香味,达到亮泽美观的目的。



小炒锅具大不同

市场上炒锅的种类比较多,如果按照手柄个数可分为单耳炒锅和双耳炒锅;按锅底形状可以分为平底炒锅和圆底炒锅;而最为常见的分类方法是按照炒锅的材质,可以分为铁锅、铝炒锅、不锈钢炒锅、不粘锅等等。

铁锅

铁锅虽然看上去笨重些,但它坚实、耐用、受热均匀,且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加,补充人体铁元素,对贫血等缺铁性疾病也有一定功效。

从材料上说,铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。生铁锅又称铸铁锅,是选用灰口铁熔化后用模型浇铸制成,其传热慢但均匀,锅环厚,纹路粗糙,也容易裂;熟铁锅又称精铁锅,是用黑铁皮锻压或手工锤打制成,具有锅环薄,传热快,外观精美的特点。对于一般家庭而言,使用生铁锅炒菜比较好,但熟铁锅也有优点。第一由于是精铁铸成,杂质少,因此传热比较均匀,不容易出现粘锅现象。第二由于用料好,锅可以做得很薄,锅内温度可以达到更高。第三档次高,表面光滑,容易清洗。

铝炒锅

铝炒锅的特性是热分布优良,传热效果是不锈钢锅的很多倍,且锅体较轻。但铝锅不易清洗,而且金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷,从而妨碍人体细胞的能量转换过程。

研究还发现,使用铝炒锅制作含酸或含碱的菜肴时,更容易使铝溶解于食物中,如果长期使用,会引起铝中毒,对大脑产生影响,容易造成老年人痴呆,还会影响儿童的智力发育,所以家庭尽可能少用铝炒锅,建议使用铁锅或不锈钢锅为好。

不锈钢炒锅

不锈钢炒锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的,它的金属性很好,而且比其他金属更耐锈蚀,具有外表美观、卫生耐用、可塑性强等许多优点,因此被广泛应用于高档锅具。虽然不锈钢内的金属性能稳定,但其金属元素也有游离,长期使用也会在人体中慢慢蓄积,达到一定量时就会危害人体健康,因此家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用,不要长期使用一种材质的炒锅。



不粘锅

不粘锅又名特富龙汤锅,其使用简便,易于清洗,但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工原料——全氟辛酸铵(PFOA),在高温下会裂解,并释放出两种有毒的物质,一种是氟氯碳,另一种是三氟化碳。前者对机体组织有害,而且会在体内聚集;后者有毒性,也会损伤人的身体,因此为安全起见,还是少用不粘锅为宜。