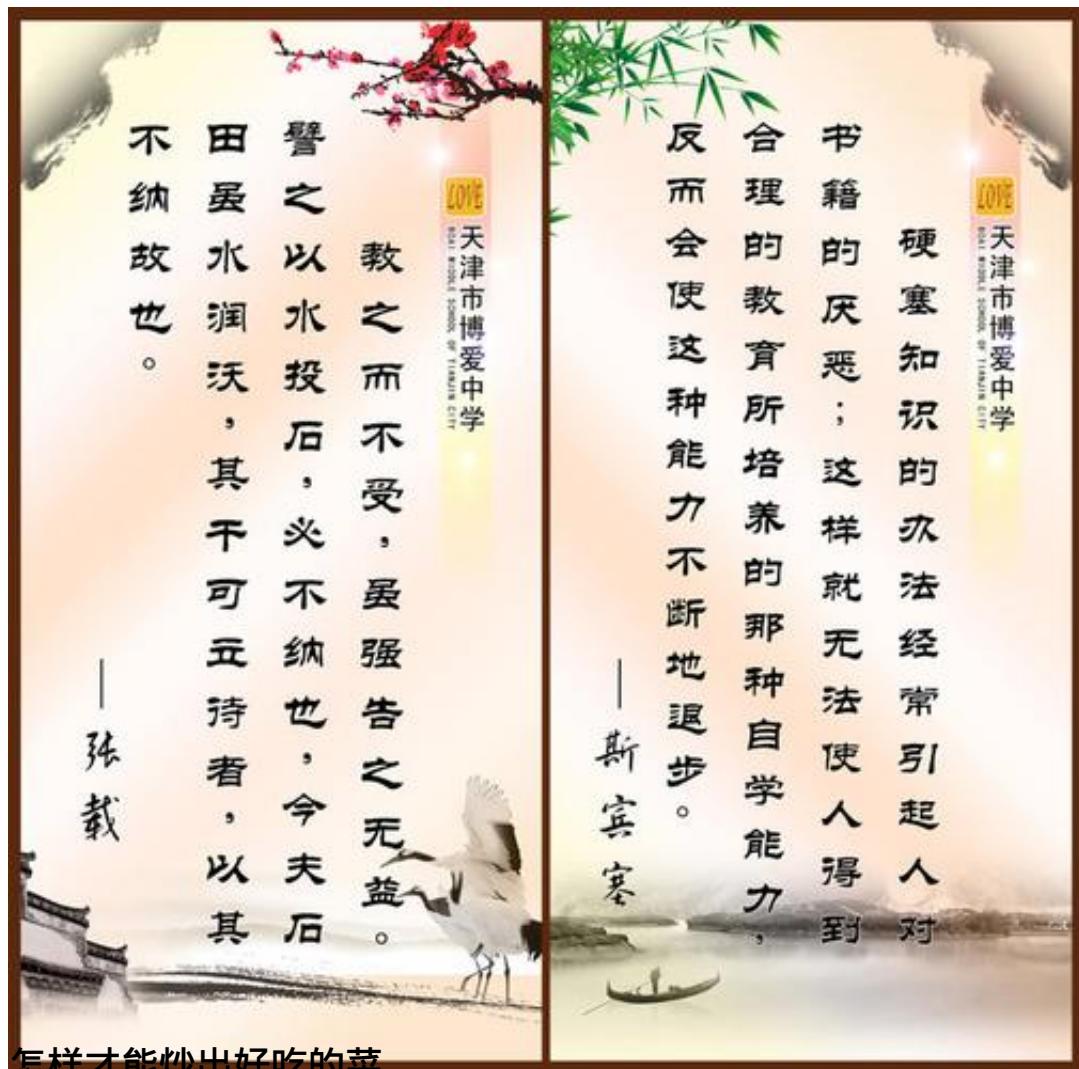


# 怎样才能炒出好吃的菜

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693938158723710.html>

范文网，为你加油喝彩！



怎样才能炒出好吃的菜

家常小菜想必大家都会做，但是要做到味美俱全，想必是有点困难，每个人的作法不同味道自然不一样，炒菜妙招绝对让你把生活中的平凡小菜炒到不平凡！简单的窍门就可以大大提高你的烹饪技巧。

没时间研究菜谱，那么，怎样炒菜好吃？

### 炒菜的窍门

- 1、蔬菜宜先洗后切。否则会使水溶性的维生素及矿物质受到损失。切菜时一般不宜太碎，能用手撕的就用手撕，尽量少用刀，因为铁会加速维生素C的氧化。
- 2、炒菜时要急火快炒。避免长时间炖煮，而且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随蒸气跑掉。
- 3、炒菜时应尽量少加水。炖菜时适当加点醋，既可调味，又可保护维生素C少受损失。做肉菜时适当加一点淀粉，既可减少营养素的流失，又可改善口感。
- 4、开水点菜。炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出的菜，质嫩色佳。若用一般水点菜，影响脆口。
- 5、炒菜巧下盐。如果你用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，也必须在放菜前下盐，这是因为花生油中可能会含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒菜可口，开始可先少放些盐，菜熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油，应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。
- 6、糖醋汁配比。不论做什么糖醋菜肴，只要按2份糖、1份醋的比例调配，便可收到甜酸适度的效果。
- 7、拔丝糖浆的熬制。在熬制拔丝菜糖浆时，每盘加入一粒米大的明矾，能延长结时间，并使糖丝拉得更长。
- 8、放醋的讲究。凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋上香味更加醇厚浓郁。
- 9、啤酒调味剂。夏季做各种凉拌菜时，加适量啤酒调拌，可提味增香。
- 10、葡萄酒做沙拉。葡萄酒开瓶后，若存放过久，就会变成“醋”，具有芳香气味，用来做沙拉非常好吃。
- 11、用盐洗菜。保洁清洗青菜时，在清水里撒一些盐，这样可把蔬菜里的虫子清洗出来。
- 12、洗切蔬菜防营养流失。菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失太多。
- 13、盐可使蔬菜黄叶返绿。菠菜等青菜的叶，如果有些（轻度）变黄，焯时放一点盐，颜色能由黄返绿。
- 14、牛奶菜花更白嫩。炒菜花时，加1匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。
- 15、凉拌西红柿宜放盐。用糖凉拌西红柿时，放少许盐会更甜，因为盐能改变西红柿的酸糖比。

16、炒辣椒减辣味法。辣椒辣味太浓，烹制时将辣椒切成细末或丁，先用油、盐煽熟，再倒入一个鲜鸡蛋液，炒成“蛋包椒丁”，辣味可大大减轻。

### 如何炒菜油不溅：

#### 1、放菜之前在油里放一点盐。

炒菜时，锅内的油常常容易溅出来，只要在热油中撒少许食盐即可防止油溅出锅外。先放盐是防止溅出油来，但是会损失盐里的营养成分。不过有个折中的办法就是先少量的放盐，然后摇匀。在炒鸡蛋的时候可以加一点面粉会好一点。

#### 2、热锅凉油。

在锅烧得很热的时候，把油倒进去，然后不等油热了，就把菜放进去，这样就不会被溅到。

### 炒菜小常识

#### 1、炒完菜不刷锅

相信很多人去饭店吃饭的时候都会看到饭店厨师炒完菜后不刷锅或者只是简单用水清洗下就继续炒菜，很多人在家做饭的时候也会这样做，觉得十分省事，而且炒完的菜还特别香，省得热锅之类的。其实这样做是非常不卫生的。

炒完菜不刷锅或者简单用水清洗下，虽然看似锅还很干净，但是锅的表面还是会残留食物残渣和油脂，当再次炒下一道菜的时候，加热锅就会产生一系列致癌物，再炒菜的时候还会发现原本锅里的剩菜由于再次加热翻炒就会烧焦，一旦这些烧焦的食物吃进体内也会存在致癌风险!而且再炒的菜也会受前一道菜残留影响，不仅影响口感，而且一些营养元素也会因此消失。所以在炒完菜后不要怕麻烦，为了吃得香，为了身体健康，还是把锅洗干净再炒下一道菜吧。

#### 2、炒完菜就关油烟机

为了防止油烟扩散，很多家庭都会买油烟机，在炒菜的时候吸走油烟，很多人炒完菜后，等到食物起锅装盘，就会把油烟机关掉，觉得这样做很节省。

但其实，在炒菜过程中，产生油烟的同时也会产生大量的有害物质，而油烟机排除废气也不是立刻进行的，也是需要一些时间的，所以炒完菜后，还是会有少量未排干净的废气残留在厨房，如果这个时候关掉油烟机，那么这些有害废气无法排出去，被人体吸进后就会损害身体健康。所以在炒完菜后，应当让抽油烟机再工作一段时间，然后再关掉，确保有害废气彻底排出。

#### 3、炒菜不关门

很多家庭在装修的时候都喜欢用开放式厨房，觉得非常美观，而且还节省空间，一些人在家做饭的时候，哪怕家里就一个人，他也不会关上厨房门。但是这样做其实危害很大。

炒菜过程中会产生油烟，这些油烟里含有大量的有害物质，如果炒菜的时候不关上房门，即使开着油烟机，还是会有一些废气会飘出房门，就算不被其他人吸入体内，也会残存在空气中。所以

说在做饭的时候，除了开着油烟机，还应该关上房门，并且打开厨房窗户，让这些废气可以排出去。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发