

炒鸡蛋：将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里。炒时往油锅里滴少许酒，这样炒出来的鸡蛋蓬松，鲜嫩可口。

炒虾仁：将虾仁放碗内，按每250克虾仁加精盐、食用面粉1克，用手轻轻抓搓一会儿后，用清水洗干净。炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。

炒腰花：腰花切好后，加少许白醋，浸水10分钟，腰花会发大、无血水，炒熟后洁白爽口。

炒猪肝：炒猪肝前，可用点硼砂和白醋渍一下，再用清水洗净，因硼砂能使猪肝脆爽，白醋能使猪肝不渗血水，炒熟后，猪肝的口感特别好。

炒猪肉片：将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片变色时就起水，沥去水分，然后再下锅炒，只需3至4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

炒牛肉片：炒牛肉片之前，先将啤酒与面粉调稀，淋在牛肉片上，搅匀后腌30分钟；啤酒能使蛋白质分解，可增加牛肉的鲜度。

炒洋葱：将切好的洋葱蘸上面粉，再入锅炒，这样炒出的洋葱色泽金黄、质地脆嫩。此外炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易将洋葱炒焦。

炒青椒：炒青椒要急火快炒。炒时加少许精盐、味精、醋，烹炒几下，出锅即成。

炒花生：冷锅冷油炒花生米，酥而不变色，不脱衣。