

炒鸡蛋 将鸡蛋磕入盆中，加入少许温水搅拌均匀，再倒入油锅。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250g虾仁加精盐、食用淀粉各1g，用手轻轻抓搓一会后，用清水洗干净。炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。

炒鲜虾 炒鲜虾前，用泡浸桂皮的沸水烫一下，这样炒出来的虾味道更鲜美。

炒腰花 腰花切好后，加少许自醋，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，待肉片变色时捞起，沥去水分，然后再下锅炒，只需3—4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

炒牛肉片 炒之前，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。

炒豆芽 豆芽鲜嫩，炒时速度要快，断生即可。但嫩豆芽往往有涩味，如果在炒时放一点醋，既能除去涩味，又能保持豆芽爽脆鲜嫩。

炒洋葱：将切好的洋葱粘上面粉，再入锅炒，这样炒出的洋葱色泽金黄、质地脆嫩、美味可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。

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。

炒藕片 将藕切成薄片，入锅，翻炒几下，放入适量食盐、味精便立即出锅，这样炒出的藕片就会色白如雪、清脆多汁。如果炒藕片时越炒越黏，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。

炒花生 冷锅冷油炒花生米，酥而不变色，不脱衣。如油炸的一样。