

炒芹菜先将油锅用大火烧热，再将菜倒入锅内快炒，能使炒出的芹菜鲜嫩，脆滑，可口。

炒苋菜在冷锅冷油中放入苋菜，再用旺火炒熟，这样炒出来的苋菜色泽明亮，滑润爽口，没有异味。

炒藕片将嫩藕切成薄片，入锅爆炒，颠翻几下，放入适量食盐、味精便立即出锅，这样炒出的藕片就会白如雪，清脆多汁。如果炒藕片时越炒越粘，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。

炒花生米用冷锅冷油炒花生米，酥而不变色，不脱衣，如油炸的一样。

炒胡萝卜，胡萝卜素只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，炒胡萝卜时要多放些油，特别是同肉类一起炒较好。