

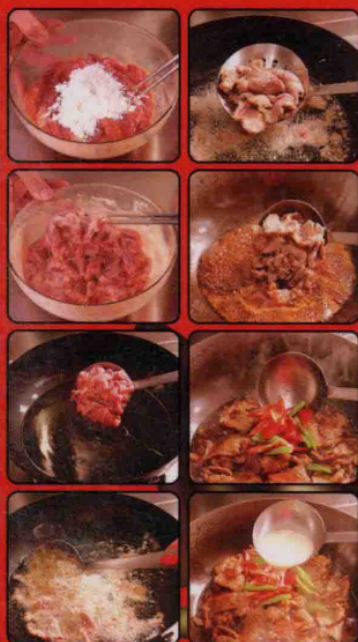
食/全/食/美

美/味/升/级



# 冬 解 牛 大 全

家常菜



饮食生活编委会◎编  
吉林科学技术出版社



# 图解 家常菜大全

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解家常菜大全 / 饮食生活编委会编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2015.10  
ISBN 978-7-5384-9890-5

I. ①图… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱—  
图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233527号



# 图解家常菜大全

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 24

印 数 1-7 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9890-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





## 目录 contents

家庭烹饪必修课 8

烹饪的初加工 14

### Part 1 蔬菜食用菌

韩国辣白菜 20

汆丸子白菜 23

农家手撕菜 24

醋熘白菜 27

萝卜丝拌海蜇丝 28

萝卜丝炒蕨根粉 31

萝卜排骨汤 32

香辣萝卜干 35

红蘑土豆片 36

麻香土豆条 39

醋烹土豆丝 40

土豆汤 43

西红柿炒鸡蛋 44

鲜蔬天妇罗 47

肉丁炒黄瓜 48

素炒黄瓜 51

南瓜炒百合 52

南瓜炒虾米 55

南瓜炒芦笋 56

巧手长寿汤 59

板栗香菇烧丝瓜 60

丝瓜鲜虾汤 63

丝瓜炒鸡蛋 64

冬瓜海鲜锅 67

冬瓜八宝汤 68

冬瓜烩羊肉丸 71

苦瓜炒肉丝 72

苦瓜煎蛋 75

Part 2 营养畜肉

|        |     |
|--------|-----|
| 茭白炒肉丝  | 78  |
| 香煎藕饼   | 81  |
| 炸藕盒    | 82  |
| 肉片烧口蘑  | 85  |
| 糖醋里脊   | 86  |
| 滑溜里脊   | 89  |
| 清汤肉丸   | 90  |
| 红烧狮子头  | 93  |
| 家常蒸五花  | 94  |
| 鱼香肉丝   | 97  |
| 回锅肉    | 98  |
| 糖醋排骨   | 101 |
| 红煨猪排   | 102 |
| 清汁排骨   | 105 |
| 麻辣拌时花  | 106 |
| 青椒炒猪耳  | 109 |
| 烟熏脆耳   | 110 |
| 黄豆猪蹄汤  | 113 |
| 红烧猪肝   | 114 |
| 红油猪肚片  | 117 |
| 火爆腰花   | 118 |
| 辣白菜炒肥肠 | 121 |
| 青椒炒猪心  | 122 |
| 大葱烧蹄筋  | 125 |
| 干煎牛排   | 126 |
| 牛肉土豆汤  | 129 |
| 客家牛肉   | 130 |
| 榨菜牛肉汤  | 133 |

Part 3 禽蛋豆制品

|         |     |
|---------|-----|
| 蘑菇炖鸡    | 136 |
| 芋头烧鸡    | 139 |
| 清蒸人参鸡   | 140 |
| 菠萝鸡丁    | 143 |
| 宫保鸡丁    | 144 |
| 鸡丝海蜇汤   | 147 |
| 滑溜鸡片    | 148 |
| 柠檬鸡球    | 151 |
| 栗子烧鸡块   | 152 |
| 黄焖鸡翅    | 155 |
| 白云凤爪    | 156 |
| 莴笋炒鸡胗   | 159 |
| 三圆炖鸭    | 160 |
| 酥香鸭块    | 163 |
| 大鹅焖土豆   | 164 |
| 锦绣蒸蛋    | 167 |
| 韭黄炒鸡蛋   | 168 |
| 什锦蛋丁汤   | 171 |
| 肉丝炒蛋    | 172 |
| 木樨蒜薹    | 175 |
| 三色蒸蛋    | 176 |
| 皮蛋豆花    | 179 |
| 香熏鹌鹑蛋   | 180 |
| 鲜虾墨鱼蒸豆腐 | 183 |
| 金箱豆腐汤   | 184 |
| 虾酱茼蒿炒豆腐 | 187 |
| 香菇木耳豆腐汤 | 188 |
| 尖椒干豆腐   | 191 |

## Part 4 鲜美水产

|         |     |
|---------|-----|
| 焦炒鱼片    | 194 |
| 花瓣鱼圆汤   | 197 |
| 烩酸辣鱼丝   | 198 |
| 氽鲫鱼汤    | 201 |
| 羊肉鲫鱼汤   | 202 |
| 鲫鱼炖豆腐   | 205 |
| 榨菜鱼片汤   | 206 |
| 竹荪玻璃鱼片  | 209 |
| 草菇炖鱼头   | 210 |
| 鱼云柳髓羹   | 213 |
| 砂锅炖鱼头   | 214 |
| 鱼腩煲     | 217 |
| 剁椒鱼头    | 218 |
| 火腿鱼头汤   | 221 |
| 大蒜烧鲑鱼   | 222 |
| 鲑鱼炖茄子   | 225 |
| 银耳鳊鱼汤   | 226 |
| 锅烧鲈鱼    | 229 |
| 黄鱼鸡汤    | 230 |
| 蛤蜊黄鱼羹   | 233 |
| 家焖黄鱼    | 234 |
| 三鲜鳔汤    | 237 |
| 红烧鳗鱼    | 238 |
| 刀鱼菜心烧豆腐 | 241 |
| 排骨焖带鱼   | 242 |
| 香葱爆炒虾   | 245 |
| 捶熘凤尾虾   | 246 |
| 香熏大海虾   | 249 |

## Part 5 粥饭面条

|         |     |
|---------|-----|
| 海参虾仁炒饭  | 252 |
| 什锦鸡肉饭   | 255 |
| 番茄牛肉丸子饭 | 256 |
| 红糟排骨盖饭  | 259 |
| 中式猪排盖饭  | 260 |
| 滑蛋虾仁烩饭  | 263 |
| 彩椒牛肉炒饭  | 264 |
| 粉蒸排骨饭   | 267 |
| 番茄虾仁炒饭  | 268 |
| 海南鸡饭    | 271 |
| 火腿青菜炒饭  | 272 |
| 番茄牛肉饭   | 275 |
| 砂锅猪手饭   | 276 |
| 素四宝烩饭   | 279 |
| 腊肉煲仔饭   | 280 |
| 家常石锅拌饭  | 283 |
| 竹筒鲜虾蒸饭  | 284 |
| 咖喱牛肉炒饭  | 287 |
| 八珍仙粥    | 288 |
| 桂圆姜汁粥   | 291 |
| 桂花糖藕粥   | 292 |
| 大枣银耳粥   | 295 |
| 菠菜猪肝粥   | 296 |
| 苦瓜皮蛋粥   | 299 |
| 砂锅鸡粥    | 300 |
| 黄花蛋粥    | 303 |
| 人参雪蛤粥   | 304 |
| 鲮鱼黄豆粥   | 307 |

## Part 6 面食

|        |     |
|--------|-----|
| 蛋皮香菇烧麦 | 310 |
| 三鲜回头   | 313 |
| 黄金汤饺   | 314 |
| 白菜猪肉水饺 | 317 |
| 笋肉馄饨   | 318 |
| 蟹黄饺    | 321 |
| 玉米面饺子  | 322 |
| 水晶蒸饺   | 325 |
| 冰花煎饺   | 326 |
| 三鲜锅烙   | 329 |
| 风味夹肉饼  | 330 |
| 冬瓜饼    | 333 |
| 葱油饼    | 334 |
| 家常油酥饼  | 337 |
| 千层酥饼   | 338 |
| 萝卜丝饼   | 341 |
| 海城馅饼   | 342 |

## Part 7 饮品

|       |     |
|-------|-----|
| 鲜芒果汁  | 346 |
| 凤梨西芹汁 | 347 |
| 香橙苹果汁 | 348 |
| 鲜猕猴桃汁 | 349 |
| 降压果蔬汁 | 350 |
| 鲜草莓汁  | 351 |
| 凤梨橙汁  | 352 |
| 雪梨生菜汁 | 353 |
| 红参凤梨汁 | 354 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鲜密瓜汁   | 355 |
| 柠檬橙汁   | 356 |
| 香橙薄荷汁  | 357 |
| 苹果西柚汁  | 358 |
| 姜味苹果汁  | 359 |
| 凤梨芒果汁  | 360 |
| 鲜西瓜汁   | 361 |
| 番茄西芹汁  | 362 |
| 草莓西瓜汁  | 363 |
| 什锦猕猴桃汁 | 364 |
| 西瓜雪梨汁  | 365 |
| 健康蔬菜汁  | 366 |
| 润肤青果汁  | 367 |
| 安神猕猴桃汁 | 368 |
| 芒果猕猴桃汁 | 369 |
| 红薯豆浆汁  | 370 |
| 橙子香蕉汁  | 371 |
| 红枣西芹汁  | 372 |
| 苦瓜蜂蜜汁  | 373 |
| 玉米苹果汁  | 374 |

## 附录

|      |     |
|------|-----|
| 家庭套餐 | 376 |
| 适宜人群 | 378 |
| 养生保健 | 380 |
| 菜肴口味 | 382 |

# 图解 家常菜大全

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社



# 使用说明

## 菜品图



22 图解家常菜大全

## 做法与时间

## 做法准备工作

## 菜品名称

### 氽丸子白菜

#### ● 做法

- ① 将粉丝用温水泡软，择水洗净，沥净水分，剪成小段。
- ② 白菜取嫩白菜帮，洗净，沥水，切成大块。
- ③ 将猪五花肉剔去筋膜，洗净，切成肉馅，放入碗中。
- ④ 加入鸡蛋清拌匀，再放入少许精盐、葱末、姜末拌匀上劲。
- ⑤ 加入水淀粉和香油，充分搅拌均匀成馅料，挤成小丸子。

#### ● 原料

- ① 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入小丸子余沸，捞出。
- ② 撇去表面浮沫和杂质，放入粉丝段和白菜块煮熟。
- ③ 淋入料酒，加入精盐、味精、米醋和胡椒粉烧至入味。
- ④ 放入余好的小丸子推匀，淋入香油，出锅装碗即可。

#### ● 原料

- ① 白菜、猪五花肉各200克
- ② 粉丝25克
- ③ 鸡蛋清1个
- ④ 葱末、姜末、精盐、味精、胡椒粉、米醋、水淀粉、香油各少许
- ⑤ 料酒1/2大匙

## 原料与调料

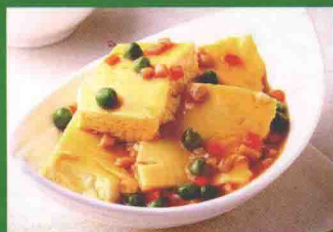
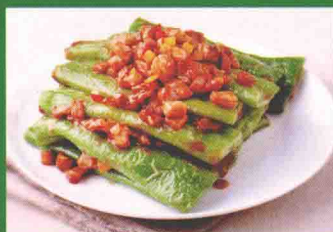


第一章 蔬菜食用菌 23

## 步骤图准备工作

## 步骤图制作过程

## 做法制作过程



# 前言

《图解家常菜大全》着重从健康和家常两方面入手，面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。本书用精准简练的文字和精美的图片，为您解读饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到快乐下厨的目的。

本书以精美的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。





## 目录 contents

|         |    |
|---------|----|
| 家庭烹饪必修课 | 8  |
| 烹饪的初加工  | 14 |

### Part 1 蔬菜食用菌

|         |    |
|---------|----|
| 韩国辣白菜   | 20 |
| 汆丸子白菜   | 23 |
| 农家手撕菜   | 24 |
| 醋熘白菜    | 27 |
| 萝卜丝拌海蜇丝 | 28 |
| 萝卜丝炒蕨根粉 | 31 |
| 萝卜排骨汤   | 32 |
| 香辣萝卜干   | 35 |
| 红蘑土豆片   | 36 |
| 麻香土豆条   | 39 |
| 醋烹土豆丝   | 40 |
| 土豆汤     | 43 |

|         |    |
|---------|----|
| 西红柿炒鸡蛋  | 44 |
| 鲜蔬天妇罗   | 47 |
| 肉丁炒黄瓜   | 48 |
| 素炒黄瓜    | 51 |
| 南瓜炒百合   | 52 |
| 南瓜炒虾米   | 55 |
| 南瓜炒芦笋   | 56 |
| 巧手长寿汤   | 59 |
| 板栗香菇烧丝瓜 | 60 |
| 丝瓜鲜虾汤   | 63 |
| 丝瓜炒鸡蛋   | 64 |
| 冬瓜海鲜锅   | 67 |
| 冬瓜八宝汤   | 68 |
| 冬瓜烩羊肉丸  | 71 |
| 苦瓜炒肉丝   | 72 |
| 苦瓜煎蛋    | 75 |

## Part 2 营养畜肉

|        |     |
|--------|-----|
| 茭白炒肉丝  | 78  |
| 香煎藕饼   | 81  |
| 炸藕盒    | 82  |
| 肉片烧口蘑  | 85  |
| 糖醋里脊   | 86  |
| 滑熘里脊   | 89  |
| 清汤肉丸   | 90  |
| 红烧狮子头  | 93  |
| 家常蒸五花  | 94  |
| 鱼香肉丝   | 97  |
| 回锅肉    | 98  |
| 糖醋排骨   | 101 |
| 红煨猪排   | 102 |
| 清汁排骨   | 105 |
| 麻辣拌时花  | 106 |
| 青椒炒猪耳  | 109 |
| 烟熏脆耳   | 110 |
| 黄豆猪蹄汤  | 113 |
| 红烧猪肝   | 114 |
| 红油猪肚片  | 117 |
| 火爆腰花   | 118 |
| 辣白菜炒肥肠 | 121 |
| 青椒炒猪心  | 122 |
| 大葱烧蹄筋  | 125 |
| 干煎牛排   | 126 |
| 牛肉土豆汤  | 129 |
| 客家牛肉   | 130 |
| 榨菜牛肉汤  | 133 |

## Part 3 禽蛋豆制品

|         |     |
|---------|-----|
| 蘑菇炖鸡    | 136 |
| 芋头烧鸡    | 139 |
| 清蒸人参鸡   | 140 |
| 菠萝鸡丁    | 143 |
| 宫保鸡丁    | 144 |
| 鸡丝海蜇汤   | 147 |
| 滑熘鸡片    | 148 |
| 柠檬鸡球    | 151 |
| 栗子烧鸡块   | 152 |
| 黄焖鸡翅    | 155 |
| 白云凤爪    | 156 |
| 莴笋炒鸡胗   | 159 |
| 三圆炖鸭    | 160 |
| 酥香鸭块    | 163 |
| 大鹅焖土豆   | 164 |
| 锦绣蒸蛋    | 167 |
| 韭黄炒鸡蛋   | 168 |
| 什锦蛋丁汤   | 171 |
| 肉丝炒蛋    | 172 |
| 木樨蒜薹    | 175 |
| 三色蒸蛋    | 176 |
| 皮蛋豆花    | 179 |
| 香熏鹌鹑蛋   | 180 |
| 鲜虾墨鱼蒸豆腐 | 183 |
| 金箱豆腐汤   | 184 |
| 虾酱茼蒿炒豆腐 | 187 |
| 香菇木耳豆腐汤 | 188 |
| 尖椒干豆腐   | 191 |



## Part 4 鲜美水产

|         |     |
|---------|-----|
| 焦炒鱼片    | 194 |
| 花瓣鱼圆汤   | 197 |
| 烩酸辣鱼丝   | 198 |
| 氽鲫鱼汤    | 201 |
| 羊肉鲫鱼汤   | 202 |
| 鲫鱼炖豆腐   | 205 |
| 榨菜鱼片汤   | 206 |
| 竹荪玻璃鱼片  | 209 |
| 草菇炖鱼头   | 210 |
| 鱼云柳髓羹   | 213 |
| 砂锅炖鱼头   | 214 |
| 鱼腩煲     | 217 |
| 剁椒鱼头    | 218 |
| 火腿鱼头汤   | 221 |
| 大蒜烧鲑鱼   | 222 |
| 鲑鱼炖茄子   | 225 |
| 银耳鳊鱼汤   | 226 |
| 锅烧鲈鱼    | 229 |
| 黄鱼鸡汤    | 230 |
| 蛤蜊黄鱼羹   | 233 |
| 家焖黄鱼    | 234 |
| 三鲜鳝汤    | 237 |
| 红烧鳗鱼    | 238 |
| 刀鱼菜心烧豆腐 | 241 |
| 排骨焖带鱼   | 242 |
| 香葱爆炒虾   | 245 |
| 捶熘凤尾虾   | 246 |
| 香熏大海虾   | 249 |

## Part 5 粥饭面条

|         |     |
|---------|-----|
| 海参虾仁炒饭  | 252 |
| 什锦鸡肉饭   | 255 |
| 番茄牛肉丸子饭 | 256 |
| 红糟排骨盖饭  | 259 |
| 中式猪排盖饭  | 260 |
| 滑蛋虾仁烩饭  | 263 |
| 彩椒牛肉炒饭  | 264 |
| 粉蒸排骨饭   | 267 |
| 番茄虾仁炒饭  | 268 |
| 海南鸡饭    | 271 |
| 火腿青菜炒饭  | 272 |
| 番茄牛肉饭   | 275 |
| 砂锅猪手饭   | 276 |
| 素四宝烩饭   | 279 |
| 腊肉煲仔饭   | 280 |
| 家常石锅拌饭  | 283 |
| 竹筒鲜虾蒸饭  | 284 |
| 咖喱牛肉炒饭  | 287 |
| 八珍仙粥    | 288 |
| 桂圆姜汁粥   | 291 |
| 桂花糖藕粥   | 292 |
| 大枣银耳粥   | 295 |
| 菠菜猪肝粥   | 296 |
| 苦瓜皮蛋粥   | 299 |
| 砂锅鸡粥    | 300 |
| 黄花蛋粥    | 303 |
| 人参雪蛤粥   | 304 |
| 鲑鱼黄豆粥   | 307 |

## Part 6 面食

|        |     |
|--------|-----|
| 蛋皮香菇烧麦 | 310 |
| 三鲜回头   | 313 |
| 黄金汤饺   | 314 |
| 白菜猪肉水饺 | 317 |
| 笋肉馄饨   | 318 |
| 蟹黄饺    | 321 |
| 玉米面饺子  | 322 |
| 水晶蒸饺   | 325 |
| 冰花煎饺   | 326 |
| 三鲜锅烙   | 329 |
| 风味夹肉饼  | 330 |
| 冬瓜饼    | 333 |
| 葱油饼    | 334 |
| 家常油酥饼  | 337 |
| 千层酥饼   | 338 |
| 萝卜丝饼   | 341 |
| 海城馅饼   | 342 |

## Part 7 饮品

|       |     |
|-------|-----|
| 鲜芒果汁  | 346 |
| 凤梨西芹汁 | 347 |
| 香橙苹果汁 | 348 |
| 鲜猕猴桃汁 | 349 |
| 降压果蔬汁 | 350 |
| 鲜草莓汁  | 351 |
| 凤梨橙汁  | 352 |
| 雪梨生菜汁 | 353 |
| 红参凤梨汁 | 354 |

|        |     |
|--------|-----|
| 鲜密瓜汁   | 355 |
| 柠檬橙汁   | 356 |
| 香橙薄荷汁  | 357 |
| 苹果西柚汁  | 358 |
| 姜味苹果汁  | 359 |
| 凤梨芒果汁  | 360 |
| 鲜西瓜汁   | 361 |
| 番茄西芹汁  | 362 |
| 草莓西瓜汁  | 363 |
| 什锦猕猴桃汁 | 364 |
| 西瓜雪梨汁  | 365 |
| 健康蔬菜汁  | 366 |
| 润肤青果汁  | 367 |
| 安神猕猴桃汁 | 368 |
| 芒果猕猴桃汁 | 369 |
| 红薯豆浆汁  | 370 |
| 橙子香蕉汁  | 371 |
| 红枣西芹汁  | 372 |
| 苦瓜蜂蜜汁  | 373 |
| 玉米苹果汁  | 374 |

## 附录

|      |     |
|------|-----|
| 家庭套餐 | 376 |
| 适宜人群 | 378 |
| 养生保健 | 380 |
| 菜肴口味 | 382 |

# 家庭烹饪必修课

烹饪是对食物的加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻。好的料理，色香味形俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

家庭烹饪中，首先我们要了解厨房的常用工具、制作菜肴的常用调味料，食材切制，以及焯水、挂糊、上浆、油温、过油、汤汁等烹饪方法，然后开始美食的制作。

## ☆ 常用工具 ☆

### 菜 板

家里的厨房砧板的选择，最好是要有两块以上，一块较厚的（如用树桩切割而成的那种）用于切菜、切生肉、杀鱼、砍骨头。



另一块较薄的轻便的（如用竹片或硬塑料压制而成）专门用于切熟食和水果。注意切食物要生熟分开，用不同的菜板和刀具。

关于砧板的质量，我觉得到

小超市买回来的砧板都很好用，如树桩的砧板，商家会在砧板的裂痕上用黑色的印章图案给掩盖，或者在裂痕外涂上和砧板颜色相近的泥胶，买砧板时注意挑选没有印章或涂泥胶的。买回来的木砧板先用水浸泡一两天后再使用。



### 厨 刀

从使用方面来说，菜刀大概分为三大类：切片刀、斩切



刀、砍骨刀，根据功能所需，来选择不同的刀。

切片刀专门用来切菜、切肉、切丝、切段等，一切可以切的东西都可以用切片刀来切，它小而精的刀体、轻巧的重量和锋利的刀口一定会让您在切食材的时候得心应手！

斩切刀是斩切两用刀。用比

较通俗的语言说，这种类型的刀既可以用来切食材又可以用来砍骨头。刀刃的前段比较薄，类似切片刀的厚度，当然在切的方面也会有不俗的表现。刀刃比较厚的后段则适合砍一些中大类的骨头，厚实的刀身和刀口在斩骨头的方面表现不错，但比起专门的砍骨刀来，仍然略有不足。

砍骨刀，是专门用来砍骨头的，再大再硬的骨头都能应付自如。

## 锅 具

铁锅是我国的传统厨具，一般不含其他化学物质。铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生绣的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂，并尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。

不宜高温煎炸。烹饪时许多菜肴都需要煎炸，油的沸点是 $320^{\circ}\text{C}$ ，在煎炸食品时，油一直是滚烫的，这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。另外，用不粘锅炒菜，不要用铁铲子，以防破坏不粘锅涂层。不粘锅不宜盛装酸性食物。

砂锅的瓷釉中含有少量铅，故新买的砂锅，最好先用食醋水浸泡煮沸。内壁有色彩的砂锅不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。

铁 锅



不粘锅



砂 锅



不锈钢锅不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等；不应用以煎熬中药。此外，勿用强碱性或强氧化性的化学药剂洗涤不锈钢厨具容器，以免对其产生腐蚀。

铝 锅



铝锅的特性是热分布优良，且锅体较轻。但使用不当时铝会大量溶出，长期食铝过多，会加速人体衰老。铝锅不宜用于高温煎炒菜，高温或者金属铲在炒菜时与铝锅碰撞、摩擦都有可能使铝成分释放出来。此外，铝锅也不能装酸性碱性的菜肴，如腌制食品。尽量不要使用铝制餐具。





## 液体调味料

**酱油** 可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

**蚝油** 蚝油本身很咸，可以用糖稍微中和其咸度。

**调和油** 常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

**香油** 菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

**料酒** 烹调鱼、肉类时添加少许的料酒，可去腥味。

**辣椒酱** 红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

**甜面酱** 本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

**豆瓣酱** 以豆瓣酱调味之菜肴，无须加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

**番茄酱** 常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。



## 固体调味料

**精盐** 烹调时最重要的调味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

**白糖** 红烧及卤菜中加入少许白糖，可增添菜肴风味及色泽。

**味精** 可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。



## 辛香料

**大葱** 常用于爆香，去腥。

**姜** 可去腥，除臭，并提高菜肴风味。

**大蒜** 常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

**花椒** 常用来红烧及卤。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用于油炸食物蘸食之用。

**胡椒** 辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

**八角** 又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

**干辣椒** 可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

**红葱头** 可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

**五香粉** 五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。



## 姜的处理

- ① 将老姜洗净，削去外皮。
- ② 先直刀顺长切成大片。
- ③ 再将姜片切细即为姜丝。
- ④ 将姜丝切碎即为姜末。
- ⑤ 如果先将姜块切成两半。