

新编

# 大众菜

张奔腾 烹饪顾问

DAZHONGCAI1388YANG

彩色菜谱修订版

超低价位

26.80元

# 13888 样

全国美食类畅销图书



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜 1388 样 / 台湾生活品味文化主编. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5384-3756-0

I. 新… II. 台… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024282 号



## 新编大众菜 1388 样

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2005-1425

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,  
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版发行。

版权所有 翻印必究

主编: 台湾生活品味文化有限公司 烹饪顾问: 张奔腾

责任编辑: 车 强 书籍装帧: 名晓设计

美术制作: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 史红斌 林 凡

发行部电话: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889 × 1194 24 开本 15 印张

2008 年 4 月第一版 2008 年 4 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3756-0

定 价: 26.80 元

# 新编 大众菜

张奔腾 / 烹饪顾问

# 1388 样

## 全国美食类畅销图书



吉林科学技术出版社



# 推荐序

自从盘古开天地，三皇五帝到如今，吃始终是老百姓生活中的头等大事。一日三餐怎样才能吃出营养，吃出健康，吃出美味，实在是一件人人都关心的事情。

本书是《大众菜1000样》的修订版，收入了近千款家庭实用菜例，图文并茂，营养健康，好吃易学。其中包括：“凉菜类”；“豆制品、蔬菜、食用菌类”；“畜肉类”；“禽蛋类”；“水产品类”；“燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参类”；“汤羹炖品类”；“主食类”等八大类美饌佳肴供您选择习做。

“烹饪之学在于变化，变化之道在于创新”。要做出好菜，其实也不难，关键是要了解其中的奥妙，掌握规律和技巧。有些人认为：炒菜嘛，有什么秘诀？不过是把食物做熟而已！岂不知从食材的选配、初加工，到刀工、火候、调料、汁芡等一系列过程的变化，都会影响菜肴制作的成功与否，稍有疏忽就可能破坏食材的营养与美味，这就是有些人感叹学做菜不易的重要原因。

本书深入浅出，依据家庭常用的原材料，如猪肉、牛肉、鸡肉、海鲜、蔬菜等，详尽阐述其加工方法和技术关键，为您打开了通向烹饪王国的捷径之门。

大众菜谱顾名思义，一定要面向大众，为老百姓着想。因此，本书还针对烹饪中常用的原料，增加了菜品原料细化索引表，并附录了食物营养小百科和实用家庭烹饪小常识共500余条，将科学饮食，健康生活融入其中，让您倍感亲切和实用。

幸福生活的源头，当然是美食与健康。愿大家能在自烹自食的乐趣中体味到人生的真谛。

中国烹饪大师

张华腾

2005年10月25日



## 02 作者简介

## 03 前言



- |             |              |
|-------------|--------------|
| 12 炒菜的基本技巧  | 20 鸡肉怎么炒最好吃  |
| 14 炒菜的美味秘诀  | 22 海鲜怎么炒最好吃  |
| 15 掌握好炒菜火候  | 24 蔬菜怎么炒最好吃  |
| 16 猪肉怎么炒最好吃 | 26 如何选购蔬菜和肉类 |
| 18 牛肉怎么炒最好吃 |              |

## 27 凉菜类

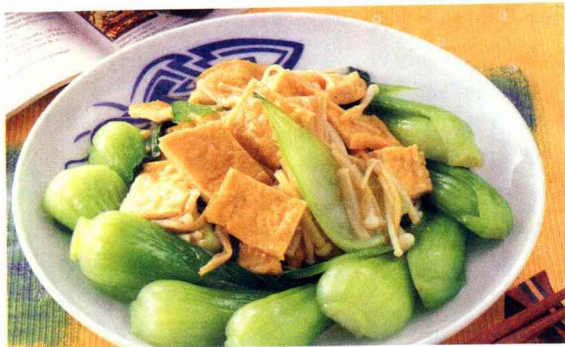
- |                       |
|-----------------------|
| 28 蒜泥苋菜 葱油鸡 韩式泡菜      |
| 29 小黄瓜拌豆干 凉拌鱼浆豆干 枸杞豆腐 |
| 30 芥末风味四季豆 酱油蛋 凤梨泡菜   |
| 31 白菜培根色拉 蚝汁拌豆苗 凉拌菜花  |
| 32 凉拌卷心菜丝 鲨鱼烟 咖喱肉酱豆腐  |
| 33 凉拌豆腐 凉拌小黄瓜 蒜香油菜    |
| 34 洋葱醋拌四季豆 蒜拌黄瓜 蒜泥鸡片  |
| 35 苹果银芽色拉 芥末章鱼 生菜珍珠色拉 |
| 36 凉拌四季豆 凉拌莲藕 皮蛋豆腐    |
| 37 番茄芦笋色拉 五味鱿鱼 和风色拉   |
| 38 芦笋色拉 醋熘苹果 椒盐五花     |
| 39 韭黄拌肚丝 凉拌苦瓜 芹菜拌干丝   |
| 40 南瓜色拉 五味花生 鲑鱼色拉蛋    |
| 41 凉拌银鱼秋葵 山楂银芽 土豆色拉   |
| 42 鸡肉冻 茄汁葱串 辣味肉皮冻     |
| 43 双脆苦瓜 芥末嫩肚丝 金菇拌鸡丝   |
| 44 色拉虾 蒜苗鸭片 叉烧肉       |
| 45 陈皮鸡爪 白斩鸡 小辣椒拌干丝    |

- |                        |
|------------------------|
| 46 凉拌鹅肠 怪味鸡 河粉凉卷       |
| 47 凉拌柴鱼菠菜 干贝色拉 菠菜拌豆腐泥  |
| 48 什锦色拉 鱼香蹄花 芥末辣花枝     |
| 49 冰醉鸡 熏鱼冷盘 豆干拌菠菜      |
| 50 五香牛筋 凉拌山药 凉拌花枝      |
| 51 凉拌鸡杂 烫芥蓝菜 麻辣双牛      |
| 52 晶肉莲子 烫空心菜 盐水鸭肫      |
| 53 盐水毛豆 芝麻拌章鱼 牛蒡色拉     |
| 54 辣拌萝卜 醋拌辣味白菜 玉米小黄瓜色拉 |
| 55 蒜香地瓜叶 凉拌蚬仔 百香木瓜     |
| 56 猪肉冻 凉拌冬粉 卤牛腱        |
| 57 红油三丝 蒜苗香肠 辣拌海蜇皮     |
| 58 凉拌菜豆 脆嫩萝卜丝 凉拌三丝     |

## 59 豆制品、蔬菜、食用菌类

- |                      |
|----------------------|
| 60 家常豆干 树子卷心菜 卷心菜虾干  |
| 61 丝瓜冬粉 甜不辣炒干丝 百页炒蚕豆 |
| 62 菜根香 腐皮芋卷 海带玉米笋    |
| 63 豆豉小鱼干丝 椰香花菜 炒卷心菜  |
| 64 西兰花珍珠贝 枸杞丝瓜 甜椒炒银芽 |





- 65 蟹丝芥菜 肉丝豆腐包 豆酱炒冬瓜  
 66 芹菜炒豆腐包 炒瓠瓜 干贝卷心菜  
 67 油豆腐粉丝 蒜香腰果 黄豆干炒蒜苗  
 68 百花油豆腐 甜椒干贝 玉米笋炒芥蓝菜  
 69 油豆腐炒青菜 菜豆炒牛肉丝 蟹肉豆腐  
 70 银杏肉片腐竹 双冬焖肉 莲雾花生  
 71 黑胡椒四季豆 黑白冻豆腐 豆苗虾仁  
 72 芥菜干贝 鸡片炒豆腐 茄争艳  
 73 黑白炒 炒空心菜 贡丸炒大黄瓜  
 74 烩大黄瓜 火腿烩油菜 火腿炒菜花  
 75 香菇烩豆腐 鱼香豆干 蒜末蒸丝瓜  
 76 炒双油 蜜汁豆干 地瓜叶炒肉丝  
 77 小龙虾炖豆腐 豌豆荚炒素腰花 彭家豆腐  
 78 咖喱豆腐 芹菜炒牛肉 香菇鸡片  
 79 青蒜沙茶豆干 干贝烩油菜 柳丁大豆干  
 80 红糟豆腐 玉米笋炒牛肉 茭白烧肉  
 81 奶油茭白笋 牛肉丸蒸豆腐 西洋菜炒肉丝  
 82 炒三丝 五彩豆腐包 酱烧茄子  
 83 黑干炒双色 翠玉肉片 酸菜炒素鸡  
 84 炸豆腐二吃 双枣元菜 甜豆鸡片  
 85 笋焖烤麸 珍珠带子 香酥素鳊  
 86 双鲜镶丝瓜 双竹炒双菇 翡翠油豆腐  
 87 八宝豆皮 九层塔炒牛肉 甜辣萝卜干  
 88 碧绿花枝 越瓜小鱼 麻油红凤菜  
 89 酸菜炒肉丝 长长久久 四季豆炒牛肉片  
 90 牛肉炒干丝 白玉金针 炸豆腐虾丸  
 91 鸳鸯冬瓜 脆皮豆腐 茄子鸡片  
 92 雪菜百页 开阳白菜 柏子仁双菇

- 93 豆干炒肉丝 莲杞烩菠菜 南瓜扣肉  
 94 油豆腐烩白菜 雪里蕻炒豆干 豆皮菜心  
 95 芥蓝白果鸡肫 奶油花菜 鱼香茄子  
 96 丝瓜虾仁 炒三菇 家常白菜  
 97 山药烩香菇 麻辣白菜 双菇西兰花  
 98 油焖双冬 鱼丝山苏 粉蒸芋球  
 99 素炒木须 炸黄金片 菠菜梗烩豆腐  
 100 虾仁豆腐 丝瓜干贝 红烧莲藕  
 101 芦笋干贝 黄瓜肉片 油焖竹笋  
 102 毛豆鸡丁 芦笋炒素鸡 鸡油炖冬菇  
 103 秋葵玉米笋 洋葱牛肉片 韭菜花炒甜不辣  
 104 空心菜炒牛肉丝 麻辣臭豆腐 卷心菜炒番茄  
 105 蛋酥大白菜 酥炸山药 箭笋炒肉丝  
 106 金针笋菇 土豆鸡丝 双鲜花菜  
 107 双色鲜笋 麻婆豆腐 苦瓜镶肉  
 108 葱爆茄香 青蒜烧豆腐 烧拌小辣椒  
 109 香辣白菜卷 苦瓜豆豉炒肉片 芦笋香菇肉片  
 110 酸菜炒木耳 麻辣毛豆仁 烩千张  
 111 家常蘑菇烩蚕豆 豆豉银鱼空心菜 脆皮豆干  
 112 千层茄子 炒素鳊 五香豆筋  
 113 韭菜炒干丝 雪菜箭笋 红油芹菜  
 114 凉拌茄子 怪味腰果 干煸苦瓜青椒

## 115 畜肉类

- 116 红烧圈子 蒜苗腊肉 京酱肉丝  
 117 腰果牛肉 酱炒牛肉 蒜香五花



- 118 葱姜排骨 牛肉空心菜 青椒糖醋里脊  
 119 狮子头炒甜豆 百页烧排骨 当归生地烧羊肉  
 120 洋芋肉丝 小黄瓜炒猪肝 木耳牛肉丝  
 121 猪肝菠菜 洋芋里脊丝 粉蒸排骨  
 122 中式牛肉派 洋葱猪排 酸菜肚丝  
 123 芥蓝牛肉片 葱爆肉片 东坡肉  
 124 台式卤肉 豌豆炒猪腰 酱肉四季豆  
 125 酱香蒸羊排 香酥排骨 酸菜炒牛肉  
 126 芋丁肉末 滑熘里脊 什锦肉片  
 127 蒜爆羊肉 干煸牛肉丝 清烹里脊  
 128 梅菜扣肉 毛豆咖喱牛肉 翡翠子排  
 129 葱油肉饼 酱炒回锅肉 油豆腐镶肉  
 130 韭黄炒肚丝 什锦烩咖喱牛肉 沙茶牛肉  
 131 咸蛋蒸肉 烤香橙牦羊排 红烧狮子头  
 132 蜜汁烤羊腰 雪芹牛肉 咖喱牛肉  
 133 烩小丸子 炒木犀肉 蜜汁排骨  
 134 雪里蕻炒肉丝 宫保腰花 芦笋炒肉丝  
 135 葱爆牛肉 菜心滑肉 陈皮牛肉  
 136 茭白笋炒肉丝 回锅肉 香烤五花  
 137 番茄烩牛肉 滑蛋牛肉 爆炒双脆  
 138 萝卜炖牛肉 红烧牛肉 翠枝炒牛肉丝  
 139 锅煽牛排 韭菜花炒猪肝 鱼香肉丝  
 140 鱼香腰花 番茄蘑菇炒肉片 铁板牛排  
 141 花菜肉丸子 黑胡椒牛柳 酱爆羊肉  
 142 辣肉片 卷心菜炒牛肉 什锦绞肉  
 143 酱肉香豆 烤黑胡椒牛肉 酸辣蹄筋  
 144 酱爆肉片 蚝油牛肉片 甜椒拌牛肉  
 145 红焖牛肉 菠萝牛柳 蚝油芥蓝牛肉  
 146 芹菜炒肉丝 川味小炒 串烧牛肉  
 147 起司猪排 五更牛腩 白菜牛肉卷  
 148 芋头肉卷 腓力牛排 双椒煎小牛排  
 149 藏式咖喱牛肉 京都排骨 烤小牛排  
 150 余烫猪舌 蚂蚁上树 香菇烧肉

## 151 禽蛋类

- 152 鸡丝粉皮 菠萝鸡丁 油豆腐鸭块  
 153 酥炸前翅 双色炒鸡丁 卤鸭翅膀

- 154 鸡肝胡萝卜丸 奶油炖鸡肉 红烧鸡翅  
 155 鸡丝绿芥凉粉 翠绿黄蛋 芹菜熘鸡片  
 156 金菇鸡丝 蛋包 香菇蒸鸡腿  
 157 白果鸡丁 椰汁鸡块 五彩鸡丝  
 158 银芽鸡柳 三色鸡条 蜜豆鸡心  
 159 银鱼煎蛋 腐乳焗鸡 生炒松花  
 160 辣子鸡柳 白菜鸡 黄瓜粉皮炒鸡块  
 161 鲜蒸滑蛋 香芋鸡排 葱爆鸡块  
 162 芥蓝炒鸭片 豌豆荚炒鸡柳 简易烤鸡  
 163 蒸蛋 咖喱鸡 莲子蒸鸡  
 164 雪菜毛豆鸡丁 三杯鸡 芥蓝鸡柳  
 165 白果蒸蛋 龙凤鸡翅 鱼香鸡爪  
 166 豆腐鸭片 红油鸡块 炸仔鸡  
 167 九层塔煎蛋 甜豆鸡片 蚝油鸡块  
 168 葱油鸡 鹅黄肉 酥烤鸡腿  
 169 辣子鸡丁 串烧凤翅 焖烧鸡块  
 170 五彩蒸蛋 酸菜炒鸭肉 糖醋鸽蛋  
 171 青椒鸡蓉 鱼香烘蛋 炒鸡杂  
 172 醋熘鸡 香糟鸡条 栗子鸡块  
 173 香辣鸡丁 生扣葵花鸡 芷姜鸭块  
 174 小黄瓜炒鸭肫 麻辣鸡串 香酥鸭子

## 175 水产品类

- 176 葱爆蟹腿 树子豆仔鱼 香酥蟹掌  
 177 小黄瓜炒花枝 快炒鱿片 姜丝焖虱目鱼  
 178 五柳花枝 花椒嘉腊鱼 香煎明虾  
 179 西芹炒鱼片 南洋咖喱鱼 清蒸鲜鱼







- 180 螃蟹粉丝煲 银鱼绣球 沙茶豆仔鱼  
 181 腐衣黄鱼卷 鲜虾玉米笋 蒜炒盐酥虾  
 182 香煎红鲑鱼肚 蛋香鲜鱿 豆香鱿丝  
 183 奶油螃蟹 水晶鱼蒸豆腐 清蒸丁香  
 184 彩色虾球 菠萝鲑鱼排 宫保鱼条  
 185 清蒸枸杞虾 四季豆炒旗鱼 麻婆鱼球  
 186 蟹肉西兰花 什锦炒虾仁 蒜香带鱼  
 187 烤红鲑鱼头 彩椒龙鳕 鳕鱼香菇丝  
 188 腰果虾仁 生炒蛤蜊 百页蒸鱼  
 189 豆皮包鲷鱼 醋熘鱼条 泡椒鲤鱼  
 190 炒三鲜 鲜菇蒸鳕鱼 五味鳗鱼块  
 191 青蒜鲨鱼 菠萝鲑鱼球 红烧黄鱼  
 192 葱爆红尼罗 栗子烧鳗 蜜汁扁鱼  
 193 五柳银鲳鱼 碧绿色鱼片 干烧鱼头  
 194 银鱼煎蛋卷 破朴子蒸鳕鱼 银芽蜆肉  
 195 文蛤蒸蛋 酥炸水晶鱼 烤鳗鱼  
 196 韭黄炒鳕鱼 腐皮鱼卷 豆豉蒸鱼  
 197 龙虾色拉 蒜炒鲨鱼 纸包鱼  
 198 翡翠虾仁 烤明虾 沙锅鱼头  
 199 麻辣带鱼 蒜煎秋刀鱼 香蒜鲜贝  
 200 凤梨虾球 干烧鱼肚 西兰花炒墨鱼  
 201 油淋马头鱼 玉米炒虾仁 葱烧鳗鱼  
 202 酱烧嘉腊鱼 糖醋鲜鱼 香炸鱼条  
 203 柠檬鱼片 韭菜花炒鱿鱼 豆酥鲳鱼  
 204 煎烧红目鲢 盐焗虾 葱焗鲫鱼  
 205 鲭鱼炸鱼块 青蒜旗鱼片 酥炸青蚶  
 206 香酥水晶鱼 蒜蓉蒸虾 烤秋刀鱼

- 207 西芹鲜贝 汤泡鱼生 川椒鳗鱼煲  
 208 清炒虾仁 花身蒸鱼 双色鱿卷  
 209 芙蓉虾 蜜豆珍珠贝 红烧下巴  
 210 三椒花枝 炒干贝蛋糕 豆豉白鲳  
 211 荷叶蒸虾 明虾蒸豆腐 炒雪螺  
 212 烧酒虾 甜豆炒墨鱼 蟹粉沙锅  
 213 锅贴干贝酥 五味九孔 虾仁生菜包  
 214 香炸牡蛎 豆豉乌鱼 炒海瓜子  
 215 蛋炒蟹 蒜苗蒸虾 酱烧赤鲷  
 216 西芹双鱿 天麻麒麟鱼 红烧滑水  
 217 泰式蒸鲈鱼 炸小卷圈 油淋旭蟹  
 218 生菜虾松 蟹肉卷 清蒸石斑鱼  
 219 茄烧红目鲢 五味鳕鱼 豆豉鲜蚶  
 220 盐水虾 家常熬红头鱼 香麻蜜汁鳗鱼  
 221 虾仁色拉 拌海蜇皮 翡翠鱼片  
 222 蟹肉炒蛋 煎红鲑鱼 宫保吴郭鱼  
 223 烫中卷 豆瓣鲤鱼 蒜蓉炒虾  
 224 什锦花枝 虾仁炒鲜奶 彩椒对月  
 225 椒盐酥虾 鱼糕筒 银鱼辣椒  
 226 葱烧黄鱼 糖醋鱼柳 虾仁酥  
 227 糖醋草鱼 蒜酥虾球 蒜香蒸海蛭  
 228 柠檬香鱼 椒麻中卷 紫苏梅蒸鱼  
 229 鱿鱼炒肉丝 柳松菇蒸石斑 豆苗虾仁  
 230 三色海鲜 海胆爆虾球 宫保鲑鱼  
 231 陈皮鳕片 葱油石斑 拌风螺  
 232 宫保虾仁 酸辣鱼 咖喱鱼片  
 233 糖醋金线鱼 海鲜色拉 红烧鱼头  
 234 咖喱明虾 雪菜马头鱼 鱼香双鱿  
 235 熏鲑鲨鱼 醋熘草鱼 酱爆蟹  
 236 拌什锦鱿鱼 辣椒刀鱼 鱼香鲜贝

## 237 燕窝、鱼翅、 鲍鱼、海参

- 238 芦笋鲍鱼色拉卷 红烧海参 家常辣味海参  
 239 海参什锦肉片 酸辣海参丝 乌参烩花菜  
 240 蹄筋烩海参 鲍鱼色拉 沙锅鸡炖大排翅  
 241 糖醋参鱿片 鸡汁官燕 凤翅扒海参  
 242 清酒炖鲍鱼 什锦海参 蹄筋鲍鱼鸡

# 243 汤羹、炖品

- 244 栗子芋头鸡汤 蹄筋猴头菇汤 潜水汤
- 245 葱烧猪蹄汤 归耆炖鸡 艾叶羊肉汤
- 246 冬瓜排骨汤 奇异果橙凤汤 酱汁鲜鱼汤
- 247 茄葱牛肉汤 山药排骨汤 养生汤
- 248 苦瓜鸡汤 银鱼蛋白羹 鲑鱼头味噌汤
- 249 苦瓜带鱼汤 紫菜嘉腊鱼汤 竹笙干贝乌骨鸡
- 250 银耳竹笙汤 麻油鸡汤 鱼肉羹
- 251 炖三参 竹笙笋鸡 蚝油鸡丁煲
- 252 苦瓜排骨汤 鱼片汤 莲藕排骨汤
- 253 黄耆冬瓜汤 精力汤 银耳汤
- 254 肉丸粉丝汤 四神汤 百页结三鲜汤
- 255 海鲜豆腐羹 大蒜鱼头煲 酸菜肚片汤
- 256 虱目鱼肚汤 麻油腰花煲 清炖牛肉汤
- 257 小鱼干油豆腐汤 翡翠松子羹 咸瓜鸭汤
- 258 山药益气汤 麻辣鱼头煲 四色豆腐汤
- 259 石狗公豆腐汤 银丝鲫鱼汤 鱼香鸡茄煲
- 260 腐竹蛤蜊汤 咖喱牛筋煲 四君子汤
- 261 排骨燕窝汤 火腿干丝汤 芋头排骨汤
- 262 半天笋排骨汤 苦瓜小鱼排骨汤 杜仲尾骨汤
- 263 八珍牛肉煲 豆腐鲜贝 花生红枣炖猪蹄
- 264 天麻黄耆鱼汤 羊肉滋补汤 余丸汤
- 265 金针鱿鱼丸 四神排骨汤 淮山乌骨鸡汤



- 266 牛蒡海带汤 四物排骨汤 鲑鱼头豆腐汤
- 267 当归虱目鱼汤 海带豆腐汤 胡萝卜炖牛腩
- 268 油条鱈鱼羹 黑木耳肉羹汤 猪肝汤
- 269 山药鸡蓉羹 鲭鱼姜片汤 石斛鸡汤
- 270 冬瓜八宝汤 萝卜枣姜汤 红枣炖猪肉
- 271 翡翠鲜鱼羹 发菜海鲜羹 西洋菜排骨汤
- 272 银鱼苋菜羹 竹笙香菇鸡汤 发菜鱼片汤
- 273 五彩虾仁 苦瓜鲈鱼汤 首乌猪肝汤
- 274 枸杞红枣鸡汤 麻油炖猪肚 瓠瓜鲜菇汤

# 275 主食类

- 276 茄汁牛肉麦片 腐皮油饭卷 阿胶枸杞粥
- 277 酸辣米线 肉汤面条 豆皮寿司
- 278 雪菜肉丝面 豆腐蛋黄粥 冰花煎饺
- 279 什锦锅巴 凉拌面 鲑鱼寿司
- 280 香炸土豆饼 肉丝炒面 香菇肉粥
- 281 关东煮 鲑鱼炒饭 春卷
- 282 益母草粥 蟹黄米糕 海鳗面线
- 283 炒米粉 萝卜葱白粥 八宝饭
- 284 香葱花卷 油饭 红豆米枣粥
- 285 菠菜牛奶粥 椒盐旋饼 家常担担面
- 286 骨汁粥 辣豆瓣鱼羹面 乌鱼面线
- 287 三色玉米 胡萝卜小鱼粥 红油抄手
- 288 山药粥 什锦炒饭 海苔寿司卷



# 289 家庭食物 营养小百科

## 五谷类

- 290 大米 糯米 玉米 小麦  
291 荞麦 大豆 绿豆 红小豆  
292 花生 芝麻

## 蔬菜类

- 292 胡萝卜  
293 菠菜 黄瓜 冬瓜  
294 苦瓜 木瓜 南瓜 菜花  
295 甜菜 竹笋 金针菜 番茄  
296 芥菜 大白菜 洋葱  
297 韭菜 茄子 辣椒 大葱  
298 大蒜 洋白菜 芥菜 生姜  
299 豆芽 萝卜 油菜 莲藕  
300 扁豆 丝瓜 香菇 蒜薹  
301 芹菜 莴笋 红薯  
302 马铃薯 山药 芋艿 黑木耳  
303 银耳

## 肉蛋类

- 303 猪肉 猪胆 猪小肚  
304 猪胰 猪血 猪蹄 猪肝 羊肉  
305 羊肾 牛肉 狗肉  
306 兔肉 鸡肉 鹌鹑 鸭肉

- 307 鸡蛋 松花蛋

## 果品类

- 307 栗子  
308 莲子 石榴 核桃  
309 椰子 橄榄 大枣 葡萄  
310 山楂 西瓜 芒果 荔枝  
311 菠萝 猕猴桃 柚子  
312 草莓 橙子 梨 桃  
313 杏 苹果 腰果 柠檬  
314 葵花子 松子

## 水产类

- 314 海参 虾  
315 甲鱼 鳝鱼 鲫鱼 花鳊  
316 鲤鱼 螃蟹 田螺 海蜇  
317 紫菜 海带

## 豆制品

- 317 豆腐 豆浆  
318 豆腐干 腐乳

## 其他

- 318 牛奶 蜂蜜  
319 田鸡

## 调味品

- 319 植物油 食盐 糖  
320 味精 醋 酱油



# 321 实用家庭 烹饪小常识

## 烹调小常识

- 322 烹调为什么要强调火候  
322 烹调的5种方式  
322 3种主要的调味方法  
323 热菜的烹调方法有哪些  
323 什么叫清炸  
323 什么叫软炸  
323 什么叫酥炸  
323 什么叫生炒  
323 什么叫熟炒  
323 什么叫软炒  
323 什么叫干炒  
323 什么叫焦熘  
324 什么叫滑熘  
324 什么叫软熘  
324 什么叫爆  
324 什么叫烹  
324 什么叫炖  
324 什么叫焖  
324 什么叫煨



- 325 什么叫烧
- 325 什么叫扒
- 325 什么叫煎

## 厨房用品的选购 与使用

- 325 怎样对厨房进行合理布局
- 325 选购厨房洗涤剂的窍门
- 326 用铁锅的禁忌
- 326 使用菜刀的窍门
- 326 正确使用电炒锅的窍门
- 326 高压锅使用的窍门
- 326 电饭锅使用 8 忌
- 327 使用微波炉的窍门
- 327 用微波炉解冻食品的窍门
- 328 多功能食品搅拌机的使用
- 328 防止陶瓷洗菜池底磕碰的窍门
- 328 巧除微波炉异味的窍门
- 328 疏通水池堵塞的窍门

## 厨房卫生与安全

- 328 厨房清洗妙法
- 328 巧除墙壁上的油污
- 328 巧除炊具油污 7 法



- 328 木砧板消毒的窍门
- 329 巧用淘米水的窍门
- 329 厨房抹布使用的窍门
- 329 煤气灶漏气鉴别的窍门
- 329 家庭厨房灭火的窍门
- 常见食品的选购**
- 329 选购鲜肉的窍门
- 329 怎样识别灌水猪肉和死猪肉
- 330 选购猪肝的窍门
- 330 根据烹调需要选购牛肉的窍门
- 330 识别光禽质量的窍门
- 330 禽老嫩肥巧鉴别
- 330 鸡蛋鲜度巧鉴别
- 331 选购咸蛋的窍门
- 331 选购皮蛋的窍门
- 331 选购豆腐的窍门
- 331 选购豆腐干的窍门
- 331 选购干豆腐的窍门
- 331 选购豆类粉皮的窍门
- 331 鲜鱼巧选购
- 331 怎样选购鲍鱼干
- 332 怎样选购涨发的鱿鱼
- 332 怎样选购鱿鱼干
- 332 怎样选购螃蟹
- 332 怎样选购海蜇

- 332 一把识别虾皮法
- 332 怎样选购海参
- 332 选购蔬菜的窍门
- 333 怎样鉴别污染蔬菜
- 333 识别大米质量的窍门
- 333 怎样选购面粉
- 333 选购食用油的窍门
- 333 如何鉴别香油是否掺假
- 333 选购海味干品的窍门
- 334 选购蘑菇的窍门
- 334 选购香菇的窍门
- 334 怎样选购黑木耳
- 334 怎样选购银耳
- 334 选购笋干的窍门
- 334 怎样选购胡椒、花椒、大料
- 334 识别燕窝等级的窍门
- 334 识别燕窝真假的窍门
- 335 怎样选购蜂蜜

## 食品的贮存与保鲜

- 335 猪肉巧贮存
- 335 鲜蛋巧贮存
- 336 保存鲜鱼的窍门
- 336 存放活鱼的窍门
- 336 贮存咸鱼、咸肉和海味的窍门
- 336 贮存大白菜的窍门
- 337 贮存萝卜的窍门
- 337 贮存土豆的窍门
- 337 贮存粮食的窍门
- 337 米面除虫的窍门
- 337 食品存放 8 忌
- 338 贮藏食用油的窍门
- 338 香菇、木耳等食品的贮存
- 338 贮存茶叶的窍门

## 食品的加工与处理

- 338 洗鲜肉的窍门
- 338 洗肠、肚的窍门
- 338 切猪肉的窍门

338 切羊肉的窍门  
 338 切牛肉的窍门  
 338 去猪毛的窍门  
 339 鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法  
 339 巧切松花蛋  
 339 洗鱼类的窍门  
 339 洗蛤蜊肉的窍门  
 340 洗鲜虾的窍门  
 340 简易杀鳖的窍门  
 340 发鲍鱼的窍门  
 340 巧发海蜇3法  
 340 巧发干贝2法  
 340 发鱼翅的窍门  
 340 巧发鱼肚2法  
 340 发海参的窍门  
 341 洗蔬菜的窍门  
 341 保护蔬菜中维生素的窍门  
 341 快速发面  
 341 拌馅不出水3窍门  
 341 使煮出的水饺不粘连4窍门  
 341 巧发燕窝2法  
 342 干货涨发的窍门  
 342 发笋干的窍门  
 342 发银耳的窍门

342 巧发木耳3法  
 342 食物解冻的方法  
**烹饪技巧**  
 342 炒肉片的技巧  
 342 炒猪肉的技巧  
 343 炖猪肉的技巧  
 343 炖牛肉的技巧  
 343 将牛肉炒得鲜嫩的技巧  
 343 煮牛肉易熟烂的技巧  
 344 去羊肉膻味的技巧  
 344 炸鸡肉的技巧  
 344 炖鸡省时间的技巧  
 344 炒鸡蛋的技巧  
 344 做荷包蛋的窍门  
 345 煮鸡蛋不破裂的技巧  
 345 煮茶蛋的技巧  
 345 去鱼腥味的技巧  
 345 防鱼肉碎的技巧  
 345 炒鱼片的技巧  
 346 炸鱼的技巧  
 346 烧鱼不粘锅的技巧  
 346 蒸鱼的技巧  
 346 炒虾仁的技巧  
 346 蒸蟹不掉脚的技巧  
 346 做菜保持菜的本色的技巧



347 防止扁豆中毒2技巧  
 347 小葱不要拌豆腐  
 347 巧煮米饭味道香  
 347 焖饭好吃的技巧  
 347 夹生米饭处理3技巧  
 347 炒米饭的技巧  
 348 热剩饭好吃的技巧  
 348 巧去米饭糊味  
 348 煮米粥质量高的技巧  
 348 煮粥不溢的技巧  
 348 熬豆粥省火的技巧  
 349 煮面条掌握火候的技巧  
 349 炸食物的技巧  
 349 使肉馅味美的窍门  
 349 炸过鱼的油去腥的技巧  
 349 家庭常用作料的使用技巧  
 350 放盐看火候的技巧  
 350 酱油在烹调中的使用技巧  
 351 醋在烹调中的使用技巧  
 351 味精在烹调中的使用技巧  
 351 酒在烹调中的使用技巧



## 352 菜品原料 细化索引表

## 炒菜的

# 基本技巧

**「炒」** 可说是一般家庭中最常使用的烹调方式，因为费时不多，制作方式又简便快速，烹调出来的菜肴不但脆嫩，且色、香、味俱全。

“炒”的技巧依食物材质、火候大小，及油温高低的不同，又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方式，且制作出来的菜色与口味亦不相同，以下我们特将这4种炒法的特色与技巧，分别加以说明。

### 生炒

生炒亦可称为生煸或煸炒，烹调的食物皆不沾表面糊、蛋汁和各种粉料；口感新鲜、爽脆。

#### ●●技巧

1. 用于生炒的材料应选择质地脆嫩易熟，且烹调前须先处理成细丝、薄片、小条或块丁状较佳。
2. 锅中的油温加热至220℃以上时，要先放入不易熟的材料，炒至5~6分熟时，再放入易熟材料，全部炒熟，即可盛出。



### 滑炒

滑炒亦可称为软炒，使用的油量较多，烹调肉类前须均匀沾表面糊或蛋汁，以保持肉质的软嫩，口感滑溜、多汁。

#### ●●技巧

1. 用于滑炒的肉类在烹调之前，必须先去除外皮、硬骨及外壳，再切成薄片、细丝、粒或未状，以便于快熟。
2. 锅中的油温加热至150℃左右时，放入肉类快炒一下，捞出，倒入漏勺中，将油沥干；锅中留适量的油再以强火烧热至190℃左右，加入调料、配菜材料及炒过的主料，全部炒匀即可盛出。

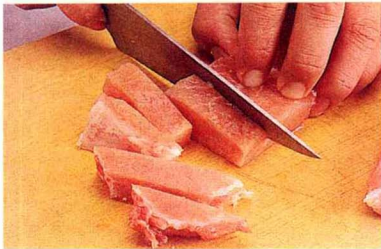


## 熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料，但对于容易因烹调而使质地变韧的材料，如猪肉里脊肉等，则须先沾裹适量的面糊再烹调；口感软嫩、多汁。

### ●●技巧

1. 熟炒的材料须先切成大块状，以煮、烧、蒸或炸的方式烹调至全熟或半熟，再切成片块。
2. 锅中的油温加热至 150℃ 时，放材料拌炒，再加入配菜材料、调料及适量的汤汁，并可加入少许水淀粉勾芡，即可盛出。



## 干炒

干炒亦可称为干熏，烹调之前须用调料腌拌一下，但不须沾裹面糊或蛋汁；口感酥脆、味重。

### ●●技巧

1. 用于干炒的材料应以外型较小，或是先将材料处理成细条状，以便于炒干水分。
2. 锅中的油温加热至 220℃ 时，放入腌好的材料不断翻炒至表面焦黄，再加入配菜材料及调料拌炒，待汤汁炒至收干时，即可盛出。



## 认识炒菜锅

常见的炒菜锅有中华锅以及平底锅，它们的功能和特性不尽相同。

### ●●中华锅

目前中华锅有不锈钢炒锅以及铁制炒锅。不锈钢锅锅身厚实，保温性特佳，食物在锅中受热均匀。但是由于锅身太厚，导热速度比较慢，因此热锅的时间必须延长，以免温度不够；而铁制炒锅特点是锅身薄而漆黑，锅子的表面较粗糙，但传热快、极耐高温，唯一的缺点在于锅子容易生锈。

### ●●平底锅

不锈钢的平底锅保温效果极佳，煎煮食物时可提早关火，利用锅子的余温继续加热至全熟，既省煤气，又能保持食物的营养和原味。选购时，应选择底层厚的锅身，传热较均匀，保温效果好。



## 炒菜的

# 美

# 味

# 秘

# 诀

**学** 炒菜首先要知道的是，如何拿捏烹调的火候，而这火候的判断，很难用三言两语说得清楚，必须靠长期的经验累积，就以炒青菜来说，单是一样青菜，从食材的挑选、清洗处理，到下锅前的准备工作，即使是重复千百遍的动作，有时也会因为菜叶的大小、纤维粗细与鲜嫩与否，造成不同的烹调口感。

### ● 热锅滑油动作不能省

炒菜的火候尤其重要，很多人在家炒青菜，最怕碰到的是锅中有一部分菜叶熟了，而另一部分却还是生生的，等到炒好盛起时，总有一些菜叶不是变黄就是变黑了，既不美观又不可口，这就是因为炒锅受热分布不匀，因此炒菜前必须先热锅、滑油，这个动作绝不能省。

“滑油”就是为干锅暖身，避免锅底热、锅身却不够热的缺点，而且让热油在锅底滑一圈，不仅能提高锅子的温度，炒起菜来也较不易粘锅，很快达到大火快炒、食物受热均匀的效果，炒出来的青菜极易快熟且颜色翠绿、营养不流失，肉类也不会粘锅底，十分好用。

此外，并不是所有的蔬菜都要用大火快炒，像卷心菜比较脆不怕久炒，所以可加水甚至盖上锅盖焖煮；而本身质地较硬的菜花、芥菜则最好先氽烫再炒，口感才会恰到好处。

如果担心家中炉具的火力不够大，无法达到“大火快炒”的效果，炒菜时不妨准备一碗

热油放在旁边，待青菜下锅炒时，淋入少许热油，也有保持锅中温度，间接补强火力的效果。

### ● 肉类腌过口感较滑嫩

肉类为避免老硬、流失原味，下锅炒之前通常要放入热油锅中滚烫一下，这叫做“过油”。但在过油之前，肉类最好先腌拌一下，如牛肉、猪肉加酱油腌拌，肉类蛋白质会分解出氨基酸，让肉质变滑嫩。鸡肉则要加盐抓拌，才能保持肉色白皙，也能达到滑嫩的效果。至于虾仁可用盐抓拌一下，促进虾肉脱水，除了调味之外，也可让虾仁口感变得较结实、有弹性。

### 【烹饪辞典】

#### 氽烫

氽烫是指将食材放入滚水中略煮一下、立即捞出的烹调做法。氽烫时间长短，应视食材所需熟度而定，目的是缩短后续的烹调时间，或是为了去除食材的腥臭味。

#### 过油

过油是将腌过的肉类放入锅中以热油滚烫一下，以封住肉汁的原味，增进滑嫩的口感。

#### 滑油

干锅倒油烧热，让热油在锅底滑一圈的动作叫做“滑油”，可使食材较不易粘锅，并具预热功能，让食材下锅后受热均匀且熟度一致。



# 炒菜火候

**火候**即旺火、中火、小火及微火。如何掌握火候，以便快速烹调出色、香、味、形俱佳的美食，相信是主妇们最了解的烹调诀窍。

## 火力的分类

- ① **旺火**：旺火又称为大火、急火或武火，火柱会伸出锅边，火焰高而安定，火色呈蓝白色、热度逼人；烹煮速度快，可保留材料的新鲜及口感的软嫩，适合生炒、滑炒、爆等烹调方法。



- ② **中火**：中火又称为文武火或慢火，火力介于旺火及小火之间，火柱稍伸出锅边，火焰较低且不安定，火光呈蓝红色，光度明亮；一般适用于烹煮酱汁较多的菜使食物入味，如熟炒、炸等均适合。

- ③ **小火**：又称为文火或温火，火柱不会伸出锅边，火焰小且时高时低，火色呈蓝橘色，光度较暗且热度较低；一般适用于不易煮烂或慢熟的菜，适合干炒、烧、煮等烹调。



- ④ **微火**：微火又称烟火，火焰微弱，火色呈蓝色，光度暗沉且热度低；一般适用于需长时间炖煮的菜，使食物有入口即化的口感，并能保留材料原有的香味，适合的烹调方法有炖、焖、煨等。