

中国人民解放军309医院 营养科主任张晔
审订推荐

悦然美食

妈妈最爱做的 经典家常菜

主编 石艳芳



化学工业出版社

妈妈最爱做的 经典家常菜

主编 / 石艳芳



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选妈妈最爱做的经典家常菜，分清新蔬果、馋嘴肉菜、鲜美水产、美味下饭菜、营养主食五大类，以精美的图片和详细的步骤介绍主料、辅料及做法，并穿插妈妈的私房妙招、尝一尝品一品、妈妈厨房小窍门、教你做出妈妈的味道，书后还附有“妈妈爱心菜单”海量食谱，帮你重温儿时妈妈常做的美妙滋味。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈最爱做的经典家常菜/石艳芳主编. —北京:

化学工业出版社, 2010. 7

(悦然美食)

ISBN 978-7-122-08545-0

I. 妈… II. 石… III. 家常菜—菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088368号

责任编辑: 温建斌 孙小芳

文字编辑: 李锦侠

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数218千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前言

让爱传递下去

印象中，小时候家里的餐桌简直就是妈妈的魔术台，而妈妈手里的勺铲就像魔术师手里的魔术棒，妈妈随意一摆弄，无数的美味都变着花样的，排着长队出来了。放学了，一路狂奔回家，因为惦记着餐桌上那些好吃的饭菜。

学成离家，工作在外，吃过许多地方的菜，最想念的还是妈妈做的醋溜土豆丝、红烧肉、黄焖鸡，还有那永远也吃不烦的葱花煎饼、豆芽卷饼、荠菜鸡蛋饺子和地瓜玉米糝粥。

结婚了，和爱人一起搭锅过日子，自己笨手笨脚学做菜，才发现做饭的功力可不是一时半会就修炼成的。记忆中，每天早上，爸爸会有一碗温润平滑的鸡蛋羹。等到我自己时，才发现这碗简单的鸡蛋羹里大有学问。不是蛋羹不成形，就是成了一碗“马蜂窝”；不是糊了边，就是还有蛋汤。打电话问问妈妈，摸清了门路，蛋液和水1比2，上锅蒸8分钟，再来尝试，大功告成。等我终于做出了一碗温润平滑的鸡蛋羹，老公开始强烈抗议了，又是鸡蛋羹，这是我连续多少天吃鸡蛋羹了？我则贤妻良母地劝导，为了以后孩子能吃上平滑的鸡蛋羹，你多吃点试验品有啥？可归根到底，当烦了“小白鼠”，是会愤怒的。于是，就经常请教妈妈烹饪经验，再加上从小在聪明能干的妈妈身边耳濡目染，做起饭菜来，居然也像模像样了，老公的抗议声也越来越弱，然后销声匿迹了。

现在，我的孩子也能吃到妈妈轻松做出的嫩嫩的鸡蛋羹了，吃着我做的葱花煎饼、豆芽卷饼，也会吃得头也不抬。在吃妈妈做的饼和汉堡之间偶尔也会高兴地选择在家吃我做的饼。也会自豪地告诉别人，妈妈做的香辣炒蟹和油焖大虾比饭店里做的还要好吃。我相信，我将妈妈的爱传递给了我的女儿。等到有一天，她也会将这爱传递给她的孩子。

因此，我们编写了《妈妈最爱做的经典家常菜》、《妈妈最爱做的经典家常小炒》、《妈妈最爱做的经典汤羹粥》三本图书，希望能将妈妈最爱做的那些经典菜肴，那些带给了我们无比欢欣喜悦的美味记录下来，让我们记住这些美味，因为这美味能将我们带回童年那灿烂温馨的旧时光中，我们绕膝欢笑的天真光景中。任何时候想起来，都很温暖。

让我们记住这美好的回忆，也留给我们的孩子关于童年的美好回忆。

谨将此书献给我们整日操劳的妈妈，也献给已为人母的我们，让我们永远感受着家的温馨，感受着荡漾在身边的爱！



- 011 家庭实用刀法演示
- 014 炒菜火候把握有讲究
- 015 炒菜调料使用有学问

PART 1 清新蔬果 ——总有一种味道 被你记得



- 018 酱萝卜
- 019 四川泡菜
- 020 蒜泥三丝
- 021 老醋花生米
- 022 桂花糯米藕
- 023 五彩菠菜
- 024 芝麻双丝海带
- 025 香椿拌豆腐
- 026 糖醋圆白菜
- 027 番茄炒菜花
- 028 炸藕盒
- 029 尖椒土豆丝
- 030 酱爆黄瓜丁

- 031 香菇油菜
- 032 豆腐酿青椒
- 033 干煸四季豆
- 034 雪菜炒黄豆
- 035 酸菜炒粉丝
- 036 蚂蚁上树
- 037 西芹百合
- 038 老油条丝瓜
- 039 海米冬瓜
- 040 番茄炒蛋
- 041 咸鸭蛋黄炒南瓜
- 042 酒香黄豆佛手茄
- 043 地三鲜
- 044 松仁玉米
- 045 酸辣汤
- 046 粉丝香菇蛋汤
- 047 奶油蘑菇汤
- 048 银耳雪梨汤



PART 2 馋嘴肉菜 ——走到哪里也忘 不了的美味



- 050 蒜泥白肉
- 051 酱牛肉
- 052 白斩鸡
- 053 泡椒凤爪
- 054 东坡肉
- 055 回锅肉
- 056 粉蒸肉
- 057 黄豆猪蹄煲
- 058 糖醋小排
- 059 排骨炖干豆角
- 060 土豆烧牛肉
- 061 萝卜牛腩煲
- 062 牛腩炖老豆腐
- 063 胡萝卜炖羊腩
- 064 酱香蒸羊排
- 065 香菇焖鸡块
- 066 姜母鸭
- 067 西湖牛肉羹
- 068 江南老鸭汤

PART 3

鲜美水产

——永远都想吃的美味



- 070 葱油海带丝
- 071 青椒鱿鱼丝
- 072 盐水虾
- 073 西湖醋鱼
- 074 清蒸草鱼
- 075 糯米蒸鲤鱼
- 076 干炸小黄鱼
- 077 红烧平鱼
- 078 蒜烧鲶鱼
- 079 松鼠鳜鱼
- 080 干煸鳝段
- 081 海米西芹
- 082 椒盐虾
- 083 葱姜炒蟹
- 084 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 085 鱼头豆腐汤
- 086 奶白鲫鱼汤

PART 4

美味下饭菜

——我要再来一碗饭



- 088 酸辣白菜
- 089 麻婆豆腐
- 090 鱼香茄子
- 091 毛血旺
- 092 香辣蹄花
- 093 火爆腰花



- 094 干锅肥肠
- 095 甜椒香肚
- 096 咖喱牛肉
- 097 苦瓜炒牛肉
- 098 葱爆羊肉
- 099 辣子鸡丁
- 100 啤酒鸭

PART 5

营养主食

——看着香，吃着美



- 104 红烧牛肉盖饭
- 105 腊肉煲仔饭
- 106 大米排骨蒸饭
- 107 豆角焖面
- 108 手擀面
- 109 臊子面
- 110 萝卜丝包
- 111 水煎包
- 112 椒盐花卷
- 113 猪肉锅贴
- 114 芹菜猪肉饺子
- 115 四喜蒸饺
- 116 韭菜盒子
- 117 摊鸡蛋煎饼
- 118 疙瘩汤
- 119 红枣粟米羹
- 120 皮蛋瘦肉粥

一 清新蔬果

——总有一种
味道被你记得

- 清爽西蓝花 >> 121
- 拍黄瓜 >> 121
- 麻酱油麦菜 >> 122
- 麻酱拌菠菜 >> 122
- 菠菜拌粉丝 >> 122
- 三丝芹菜 >> 122
- 香菜豆腐干 >> 123
- 拌果蔬三丝 >> 123
- 酸辣黄瓜 >> 123
- 拍小萝卜 >> 123
- 凉拌苦瓜 >> 124
- 酸辣瓜条 >> 124
- 蒜泥茄子 >> 124
- 芥蓝沙拉 >> 124
- 凉拌折耳根 >> 125
- 拌三丝 >> 125
- 挂霜花生仁 >> 125
- 醋黑豆 >> 125
- 红油豆腐 >> 126
- 豆芽凉拌青椒 >> 126
- 清拌金针菇 >> 126
- 蒜叶千张 >> 126
- 爆炒圆白菜 >> 127
- 糖醋海米白菜 >> 127
- 山药炒甜椒 >> 127
- 雪菜炒蚕豆 >> 127
- 菠菜炒粉丝 >> 128
- 椒油炆芹菜 >> 128
- 珊瑚菜花 >> 128

- 蚝油生菜 >> 128
- 核桃仁炒韭菜 >> 129
- 清炒油麦菜 >> 129
- 番茄炒香菇 >> 129
- 炆炒空心菜 >> 129
- 爽口茼蒿 >> 130
- 蒜香茄子 >> 130
- 素炒三丝 >> 130
- 番茄土豆鸡蛋 >> 130
- 咖喱土豆 >> 131
- 麻辣藕丁 >> 131
- 香菇烩丝瓜 >> 131
- 鱼香茄子 >> 131
- 软炸菜花 >> 132
- 洋葱炒土豆片 >> 132
- 蛋香菠菜 >> 132
- 干煸蒿子秆 >> 132
- 干炒苦瓜 >> 133
- 脆皮茄子 >> 133
- 辣味白萝卜 >> 133
- 回锅胡萝卜 >> 133
- 西红柿玉米粒 >> 134
- 酸辣洋葱圈 >> 134
- 怪味茄子 >> 134
- 脆炒南瓜丝 >> 134
- 枸杞山药 >> 135
- 三丝绿豆芽 >> 135
- 尖椒豆腐皮 >> 135
- 家常豆腐 >> 135
- 红烧日本豆腐 >> 136
- 炆腐竹鲜蘑 >> 136
- 红烧腐竹 >> 136
- 鱼香干丝 >> 136

- 油焖茭白 >> 137
- 木耳炒山药 >> 137
- 黑木耳烧豆腐 >> 137
- 豆腐干炒蒜薹 >> 137
- 油菜金针菇 >> 138
- 香菇烩山药 >> 138
- 鲜菇炒笋片 >> 138
- 滑子菇炒小白菜 >> 138
- 木樨豆腐 >> 139
- 毛豆炒蛋 >> 139
- 素什锦 >> 139
- 豆腐皮炒蚕豆 >> 139
- 胡萝卜炒苦瓜 >> 140
- 青翠藕丝 >> 140
- 清炒芹菜 >> 140
- 尖椒炒鸡蛋 >> 140
- 五色蔬菜汤 >> 141
- 番茄豆腐汤 >> 141
- 双红南瓜汤 >> 141
- 百合梨汁羹 >> 141
- 香浓玉米汤 >> 142
- 奶汤白菜 >> 142
- 枸杞冬瓜汤 >> 142
- 玉米冬瓜汤 >> 142
- 鲜蘑丝瓜汤 >> 143
- 南瓜毛豆汤 >> 143
- 冰糖莲子羹 >> 143
- 韭黄带丝汤 >> 143
- 芹菜叶粉丝汤 >> 144
- 韭菜银芽汤 >> 144
- 鲜白萝卜汤 >> 144
- 白萝卜虾皮汤 >> 144
- 腐竹韭菜皮蛋汤 >> 145

- 银耳山药蛋汤 >> 145
- 茄汁茭白汤 >> 145
- 素罗宋汤 >> 145

二 馋嘴肉菜 ——走到哪里 也忘不了的美味

- 黄瓜里脊片 >> 146
- 猪皮芝麻冻 >> 146
- 爽口毛肚 >> 146
- 红油耳片 >> 147
- 椒油拌腰花 >> 147
- 凉拌牛肉 >> 147
- 苦瓜拌牛肉 >> 147
- 盐水鸡胗 >> 148
- 鸡丝凉粉 >> 148
- 豉汁凤爪 >> 148
- 鸭丝拌韭菜 >> 149
- 芥末鸭掌 >> 149
- 花生拌鸭胗 >> 149
- 胡萝卜炒肉片 >> 150
- 萝卜干炒腊肉 >> 150
- 枸杞滑熘里脊片 >> 150
- 火腿煨肘子 >> 151
- 蜜汁叉烧 >> 151
- 兰花干烧肉 >> 151
- 香煎猪排 >> 151
- 玉米煲排骨 >> 152
- 四季豆炖猪排 >> 152
- 茭白牛肉丝 >> 152

- 家常牛肉 >> 153
- 红烧牛肉 >> 153
- 咖喱葱头牛肉 >> 153
- 韭黄炒牛肉片 >> 153
- 胡萝卜烧羊肉 >> 154
- 香辣羊肉丝 >> 154
- 子姜炒羊肉丝 >> 154
- 葱头炒羊肉 >> 154
- 番茄羊肉块 >> 155
- 芙蓉鸡片 >> 155
- 豆芽鸡丝 >> 155
- 莲子鸡丁 >> 155
- 咕鲁香鸡脯 >> 156
- 咖喱土豆鸡块 >> 156
- 咖喱鸡块 >> 156
- 蒜苗鸭丝 >> 156
- 榨菜炒鸭丝 >> 157
- 苦瓜烧鸭掌 >> 157
- 椒丝炒鸭肠 >> 157
- 番茄肉片汤 >> 158
- 菠菜猪肝汤 >> 158
- 蹄筋花生汤 >> 158
- 芋头排骨汤 >> 158
- 罗宋汤 >> 159
- 羊肉萝卜汤 >> 159
- 山药胡萝卜鸡汤 >> 159
- 红枣莲子鸡汤 >> 159

三 鲜美水产 ——永远都想 吃的美味

- 白菜心拌海蜇丝 >> 160
- 凉拌鱼片 >> 160
- 凉拌鱼皮 >> 160
- 老醋蛰头 >> 161
- 三文鱼片 >> 161
- 糟香小黄花鱼 >> 161
- 虾仁拌芹菜 >> 161
- 茭白虾冻 >> 162
- 虾皮拌香菜 >> 162
- 菠萝虾仁沙拉 >> 162
- 糖醋鱼段 >> 163
- 清蒸鲈鱼 >> 163
- 紫菜蒸茄子 >> 163
- 锅塌银鱼 >> 163
- 松仁鱼丁 >> 164
- 番茄鱼球 >> 164
- 糍粑鱼 >> 164
- 滑炒鱼片 >> 165
- 家常炖黄鱼 >> 165
- 清蒸罗非鱼 >> 165
- 清蒸武昌鱼 >> 165
- 拆烩鲢鱼头 >> 166
- 木耳蒸鳊鱼 >> 166
- 萝卜干炖带鱼 >> 166
- 豆瓣鱼 >> 166
- 鱼米香豆腐 >> 167
- 粟米鲈鱼块 >> 167
- 松仁鱼米 >> 167
- 干烧虾 >> 167
- 芹菜香菇炒墨鱼 >> 168
- 干煎蒜子大虾 >> 168
- 番茄炒虾仁 >> 168

- 豆腐鲜贝 >> 168
- 枸杞烧鲫鱼 >> 169
- 黄瓜鳝段 >> 169
- 鱼头泡饼 >> 169
- 西蓝花炒蛤蜊 >> 170
- 清蒸河蟹 >> 170
- 文蛤豆腐汤 >> 170
- 芥菜鱼片汤 >> 170
- 酸辣鱿鱼汤 >> 171
- 鱼丸翡翠汤 >> 171
- 虾皮紫菜汤 >> 171
- 鲜虾丝瓜汤 >> 171
- 鲫鱼冬瓜汤 >> 172
- 海带鲫鱼汤 >> 172
- 番茄鱼丸豆腐汤 >> 172
- 苦瓜鱼片汤 >> 172

四 美味下饭菜 ——我要再来一碗饭

- 馋嘴肉丁 >> 173
- 鱼香肉丝 >> 173
- 锅巴肉片 >> 173
- 软熘里脊 >> 174
- 洋葱爆牛柳 >> 174
- 干煸牛肉丝 >> 174
- 铁板牛肉 >> 174
- 香葱牛柳 >> 175
- 水煮牛肉 >> 175
- 炒孜然羊肉 >> 175

- 羊肉烧丝瓜 >> 175
- 酱爆鸡丁 >> 176
- 啤酒鸡块 >> 176
- 香酥鲫鱼 >> 176
- 回锅鱼片 >> 177
- 啤酒鱼 >> 177
- 肥肠鱼 >> 177
- 芹菜爆鳝丝 >> 178
- 孜然烤鲜鱿鱼 >> 178
- 洋葱炒鱿鱼 >> 178
- 鱿鱼西蓝花 >> 178
- 泡椒墨鱼仔 >> 179
- 酱爆墨鱼 >> 179
- 青红椒爆鳗鱼 >> 179
- 金沙玉米虾 >> 179
- 香辣基围虾 >> 180
- 油焖大虾 >> 180
- 姜葱螃蟹 >> 180
- 小炒蟹 >> 180

五 营养主食 ——看着香， 吃着美

- 香椿蛋炒饭 >> 181
- 南瓜百合蒸饭 >> 181
- 扬州炒饭 >> 181
- 鸡蛋肉末焖饭 >> 182
- 辣白菜炒饭 >> 182
- 大米红枣粥 >> 182
- 花生高粱米粥 >> 182
- 百合莲子绿豆粥 >> 183

- 南瓜小米粥 >> 183
- 香菇牛肉粥 >> 183
- 高粱赤豆粥 >> 183
- 酸辣粉 >> 184
- 红薯面蒸饺 >> 184
- 芸豆猪肉水饺 >> 184
- 酒酿汤圆 >> 185
- 花生馒头 >> 185
- 糜子面窝头 >> 185
- 糯米豆沙卷 >> 185
- 酸辣汤面 >> 186
- 什锦鸡蛋面 >> 186
- 家常炸酱面 >> 186
- 担担面 >> 187
- 长寿面 >> 187
- 打卤面 >> 187
- 三鲜汤面 >> 187
- 西米球 >> 188
- 上海小笼包 >> 188
- 翡翠汤包 >> 188
- 虾仁大包 >> 188
- 萝卜丝包 >> 189
- 水晶包 >> 189
- 糯米烧卖 >> 189
- 花生油酥火烧 >> 189
- 杂粮饼 >> 190
- 荷叶饼 >> 190
- 千层饼 >> 190
- 煎红薯饼 >> 190
- 烩玉米饼 >> 191
- 葱油卷 >> 191
- 枣泥山药糕 >> 191

教你做出妈妈的味道



清新蔬果

- 18 酱汤的制作方法
- 26 怎样炒出鲜脆的圆白菜
- 27 做正宗花椒水的方法
- 33 做出美味的干煸菜
- 40 炒出好吃鸡蛋的方法
- 47 怎样炒出好的面粉
- 62 如何使豆腐入味且不碎
- 97 减轻苦瓜苦味的方法



馋嘴肉菜

- 50 如何煮出鲜嫩的肉
- 51 怎样炖牛肉熟得快
- 52 怎样能去掉鸡的腥味
- 53 怎样去除鸡爪的腥味
- 54 做东坡肉时怎样掌握好火候
- 58 炸排骨怎样控制油温
- 106 怎样蒸出香滑入味的排骨
- 60 怎样把牛肉炖得清嫩可口
- 61 老牛肉如何变嫩
- 104 怎样使牛肉变嫩
- 63 羊肉巧去膻味的方法
- 64 怎样让羊排更加清香
- 65 不同种类的鸡有不同的烹饪方法
- 68 自制美味盐水鸭



鲜美水产

- 72 怎样做出美味的虾
- 74 蒸鱼时, 如何保持鱼肉鲜嫩
- 76 怎样做出美味的干炸小黄鱼
- 78 怎样去掉鲶鱼的土腥味
- 80 怎样去掉鳝鱼的土腥味
- 81 怎样将海米炒得清脆可口
- 86 鱼汤怎样煮得口味鲜美



美味下饭菜

- 88 焯好大白菜的诀窍
- 89 豆瓣酱先炒更好吃
- 91 怎样去掉猪肚的异味
- 92 怎样将猪蹄做得滑嫩不腻
- 94 怎样去除肥肠的异味
- 95 怎样炒肉菜更好吃
- 96 怎样炒牛肉鲜嫩
- 98 炒羊肉不缩水的诀窍
- 99 怎样炒出鲜嫩多汁的鸡丁
- 100 怎样去除鸭肉的腥味



营养主食

- 105 怎样做出更好吃的大米饭
- 107 怎样做出美味汤汁
- 108 怎样煮出美味的手擀面
- 111 怎样煎出美味的水煎包
- 113 煎锅贴怎样做出香脆的锅巴
- 114 饺子怎样做最好吃



清新蔬果

- 19 泡菜坛子的使用须知
- 20 蒜泥的制作方法
- 21 油炸花生米的方法
- 22 将糯米填入莲藕的方法
- 23 菠菜清洗焯水方法
- 24 炒芝麻的方法
- 25 怎样保存香椿
- 28 切合页状藕的方法
- 29 切出美观土豆丝的妙招
- 30 制作腐乳的方法
- 31 泡发干香菇的方法
- 32 怎样去除豆腐的泔水味
- 34 泡黄豆的方法
- 35 泡发粉丝方法（一）
- 46 泡发粉丝方法（二）
- 37 泡发百合的方法
- 38 丝瓜巧去涩味
- 41 巧妙处理咸鸭蛋黄
- 42 佛手花刀的切法
- 43 巧去土豆皮的方法
- 44 怎样取玉米粒
- 45 怎样做出正宗辣椒油
- 48 怎样泡发银耳
- 59 怎样自制干豆角
- 66 取姜汁的方法
- 115 怎样泡发干香菇

- 85 煮豆腐不易碎的方法

- 116 怎样去掉韭菜上的农药

- 67 取蛋清的方法



馋嘴肉菜

- 36 自己剁猪肉馅的方法
- 55 青蒜可否用其他原料替代
- 57 怎样拔掉未净的猪毛



鲜美水产

- 39 泡发海米的方法
- 70 怎样泡发海带
- 71 处理鱿鱼的小窍门
- 73 做西湖醋鱼刀工上有什么要求
- 75 煎鱼时，怎样使鱼皮不粘锅
- 77 煎鱼怎样不溅油
- 79 菱形花刀的切法
- 82 怎样保持虾身完整
- 83 怎样挑选蟹
- 84 怎样加速扇贝吐沙的速度



美味下饭菜

- 90 切好的茄子怎样防止变黑
- 93 怎样切腰花
- 101 收拾鱼时，鱼胆破了怎么办
- 102 片下鱼片的方法



营养主食

- 56 怎样做出大米粉
- 109 面条做多了怎么办
- 110 怎样防止面食发硬
- 112 怎样判断面团的发酵程度
- 117 怎样翻面不破碎
- 118 怎样搅拌面糊做成疙瘩
- 119 自己做粟米羹的方法
- 120 煮粥怎样不溢锅



一、切块法



✿ 方块（以南瓜为例）



图1: 南瓜从中间切开，去子。



图2: 取其中一半，用直刀切宽条。



图3: 取长条，切成1.5厘米宽的小正方形块。

✿ 菱形块（以白萝卜为例）

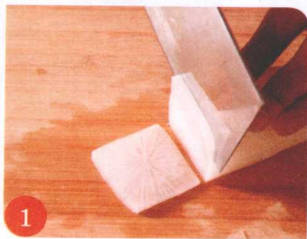


图1: 将白萝卜切成1.5厘米厚的片。

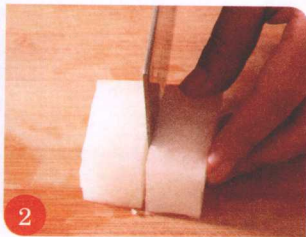


图2: 顺着边的长度将原料切成1.5厘米宽的条。

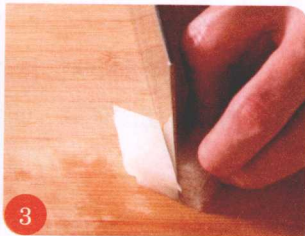


图3: 将长条状的原料切成2.5厘米厚的菱形块。

✿ 滚刀块（以丝瓜为例）

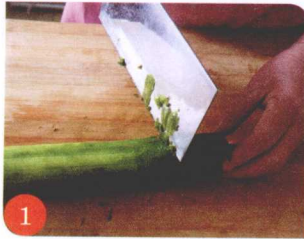


图1: 丝瓜洗净，用刀逆着刮去皮。

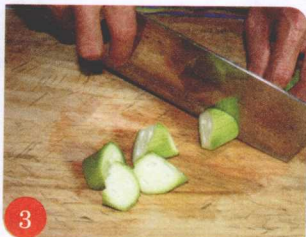


图2: 将刀与原料呈一定的角度, 切一刀。

图3: 下刀的同时转动原料, 切成长约2.5厘米, 厚约1.5厘米的不规则的但形体大小一致的三棱体。

二、切片法



✿ 方块片 (以白萝卜为例)

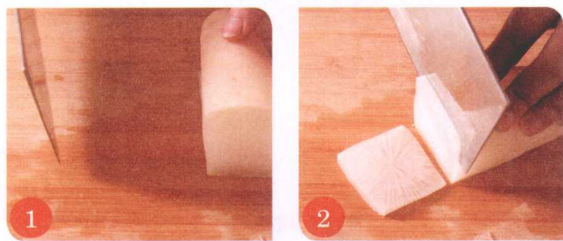


图1: 将白萝卜洗净, 切成3~4厘米的粗长条。

图2: 取其中一条, 用直刀斜切成薄片, 再接着切其他的。

✿ 菱形片 (以白萝卜为例)



图1: 和菱形块的切法基本一致, 只不过更薄些。

图2: 先将食材切成菱形块, 再切成相应大小的薄片。

✿ 月牙片 (以胡萝卜为例)

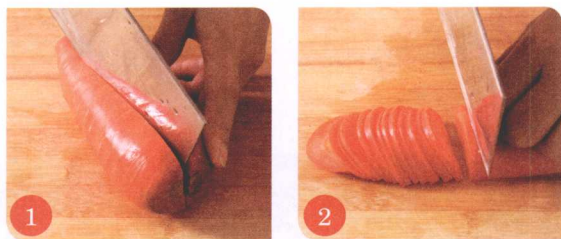


图1: 将胡萝卜横向切成两半。

图2: 顶刀切0.2~0.4厘米厚的半圆形片。

三、切丝法 (以南瓜为例)

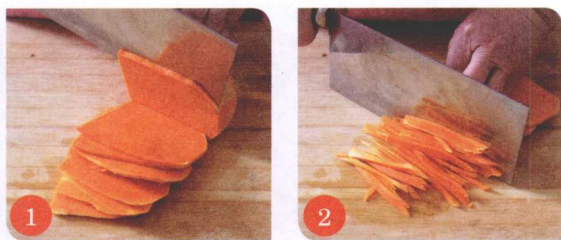


图1: 将切好的薄片用手轻轻按倒, 或将其规律地排在砧板上。

图2: 刀身垂直于材料表面, 沿着与圆片最外侧开始切丝。

小窍门: 备好的片最好切得薄一些, 落刀时需要紧紧挨着前一刀, 切得密集点, 出来的丝就会很细了。

四、切条法 (以胡萝卜为例)

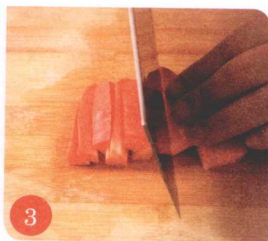
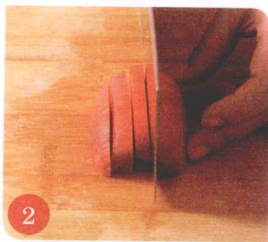
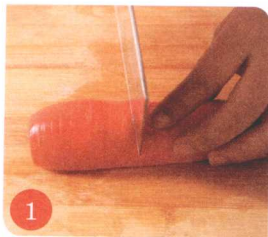


图1：将胡萝卜切成段，约和中指长短一致。

图2：从中间切成两半。

图3：沿着较长的一边，每隔1厘米下刀，切成长条。

小窍门：切圆柱形材料，可以先在材料底部切一刀，这样有利于将材料放平、放稳，接下来的操作才不易滑落。



五、切丁法 (以胡萝卜为例)

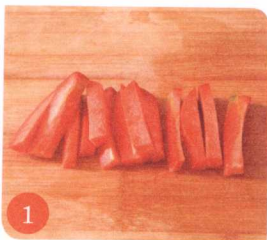


图1：将切好的长条整齐码放好。

图2：刀垂直于长条表面，每隔1厘米下刀，切成均匀的小丁。

六、切粒法 (以胡萝卜为例)

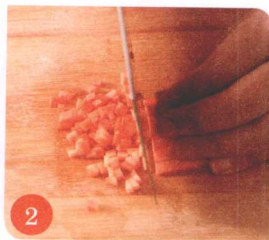
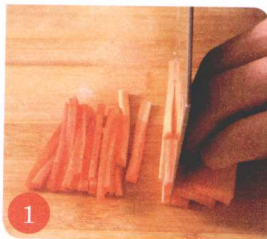


图1：将切好的细丝整齐码放好。

图2：刀垂直于细丝表面，每次下刀紧挨着前一刀的位置，就能切成细小的粒状了。

七、剁肉馅法 (以猪肉为例)



图1：将肉切成小丁。

图2：将肉丁集中起来，剁成饼状，用刀锋铲起，翻面，再剁剁就可以了。

炒菜火候把握有讲究

炒菜时，火候是极其关键的。根据不同的食材、不同的炒菜方法而选择不同的火候来烹调。食材纷繁多样，有老、有嫩、有硬、有软，切法上，有大、有小、有厚、有薄，有的要求鲜脆，有的要求鲜嫩，所以，更应该根据具体的烹调，来选择不同的火候来烧制。

✿ 炒蔬菜的火候把握

蔬菜的品种很多，做法也多，包括炒、煮、炸等，如松仁玉米、西芹百合、尖椒土豆丝、豆腐酿青椒等。蔬菜追求清淡的口感，油脂要少，更不能将其炒糊烤焦。

一般来说，绿叶蔬菜应采用大火快炒的方法，块茎类蔬菜可以在大火煮沸后，转用小火煮熟。



✿ 炒肉菜火候把握

炒猪肉、牛肉时，可以先把肉切丝、片后，加料酒、酱油等调料腌渍，再挂上淀粉，放入五成热的油锅中滑油，随即捞出。这样能保存肉中的动物性蛋白。再转用大火，用热油快速煸炒后出锅就可以了。



✿ 焦熘肉片的火候把握

在烹制焦熘肉片时，先用大火烧热锅，再倒油烧热，肉片挂糊后，放入油锅中炸一下，转用中小火炸透，捞出。

锅中倒出热油，留底油大火烧热，放入调料搅拌，待稠浓，放入炸好的肉，拌匀就行了。



✿ 腌肉、腊肉的火候把握

咸肉、腊肉、火腿等含有较多的盐分，是经过腌制的。在炒制时，火候把握更为重要。如果做法不当，会对健康十分不利。

咸肉、香肠、火腿等含有微量的亚硝酸，如果油炸、油煎后食用，会产生致癌物质，对人体极为有害。

最好的使用方法是烹煮，加点醋，能分解亚硝酸盐。



✿ 做鱼时的火候控制

煎鱼时，鱼身要干，油温要高，待鱼的一面煎成金黄色后，再动锅，翻煎另一面。

炒鳝片时，不宜爆炒。味道虽美，但鳝鱼体内的寄生虫不会被杀死，容易引起食物中毒。最好先用沸水焯熟，再炒。

油炸鱼块时，先用大火炸至表面起酥，再用小火慢慢将里面炸透，这样炸出来的鱼块味美咸香。



炒菜时，调料的作用就是调节整道菜的味道，使用合理了，既能让烹调出来的菜色香味俱全，还能保存菜中的营养。

✿ 油的使用

炒菜时，油是用得最多的。在选择时，最好选择植物油，少吃动物油，如果有些菜需要用动物油时，最好少放点，应该做到少吃油、吃健康油。

做菜时，尽量在植物油中经常替换，如花生油、玉米油、葵花子油等，或在植物油和动物油中替换。

炒菜时，一定要注意油温。不能升得太高，否则会产生有害物质，危害人体健康。热锅凉油是诀窍。有时可以不烧热锅，将冷油和食物同时炒，如油炸花生米，这样的口感更酥脆、香酥。

用芝麻油或炒热的植物油做凉拌菜时，可以在凉拌菜拌好后再加油，更清香可口。



✿ 盐的使用

饮食健康的一个重要方面就是少吃盐。居民膳食指南认为，每人每天最适宜的食盐量为6克。

放盐的时间要根据菜肴特点和风味来定，炖肉和炒含水量多的蔬菜时，应在菜八成熟时放盐，过早会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。



使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别。用植物油炒蔬菜，可以在炒好后

炒菜调料使用有学问

再放盐，能减少菜中维生素的损失。用动物油炒菜时，可以在下菜后放一半盐，等快熟出锅时，再加另一半盐。用花生油炒菜最好先放盐，能提高油温，减少油中的黄曲霉素。

✿ 味精与鸡精的使用

味精与鸡精是最后的调味品，不可多食，特别是老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压患者、肾病患者等更要少吃或禁吃。

炒菜时，对于蔬菜，最好不要加味精，而用鸡精代替。味精和鸡精最好在出锅前加，不可加得过早。



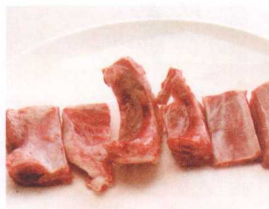
✿ 醋的使用

醋在家庭炒菜中，也经常用到，能去腥解腻，增加鲜味和香味，能在食物加热过程中使维生素C减少损失，还可使原料中的钙质溶解而有利于人体吸收，如排骨和鱼类等。

做菜时，放醋的最佳时间在这两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。

炒土豆丝：在原料入锅后加醋，能保护土豆中的维生素，吃后还能软化血管。

糖醋排骨、葱爆羊肉：最好加两次醋，原料入锅后加一次能祛膻、除腥，临出锅再加一次，能增香、调味。



✿ 酱油的使用

酱油应选择在出锅前放。烹调时，高温久煮很容易会破坏酱油的营养成分，还会失去鲜味。

在炒肉片时，可以先将肉片用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不会损失蛋白质，也会让炒出来的肉更嫩滑。



✿ 料酒的使用

料酒在烹调的时候用得也比较多，是除腥调味品之一。在烧制羊肉、鱼肉等荤菜时，放一些料酒能借料酒的蒸发去掉腥气。

料酒的添加可以在处理食材前，能腌渍去腥；也可以在炒菜过程中，当锅内温度最高的时候加入。



也有一些特殊情况：

炒肉丝，应在猪肉丝煸炒后加入；

烧鱼应在鱼煎好后加入；

炒虾仁可以在炒熟后加入。