

中国烹饪大师 陈绪荣 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家有
xinjiayao

56789

美食图书系列

巧做家常菜 999



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱

超级好用的4种检索方式

烹调方法
检索

厨房窍门
检索

食材原料
检索

地方风味
检索

高红莉 主编
青岛出版社

82-64

精选300种常用原料烹调成800道美味菜肴

- 200条超级好用的厨房小窍门
- 东西南北30种地方风味
- 炒菜/煎炸/凉拌/汤煲/炖菜/蒸煮
- 粉蒸系列/剁椒系列/腊味系列/卤酱系列



爱心家肴
Aixin Jiaoyao

感恩5年 倾情奉献

- 精选**300**种常用原料烹调成菜
- 详细讲解**6**种家庭常用烹调方法，做出**800**道美味佳肴
- 倾情推荐**200**条超级好用的厨房小窍门
- 独家奉献**50**道记忆中的乡土风味及**50**道儿时最爱的甜点、甜汤
- 东西南北**30**种地方风味一一呈现
- 最贴心的**4**大检索功能让您轻松玩转厨房，尽享美味！

拥有一套

56789

美味营养健康 常伴您左右

巧做家常菜 999

● 高红莉 主编

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介

EXPERT INTRODUCTION



中国烹饪大师 陈绪荣

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现为国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章180余篇。

中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生为其亲笔题名“乡土菜大王”，2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏（北京）私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书（1~4卷）》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

两大专家坐阵

美味、营养两不误



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

无论您是第一次翻阅此书，还是 **爱心家看** *Aixin Jia Kan* 的忠实读者，您都会发现这本书所带给您的与其他任何一本菜谱都不一样的阅读感受。对了，这是一本“非常好用的多功能菜谱”！下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书的正文页面有如下一些标记：

主料：本道菜主要用到的原材料。

人參炖乌鸡：本道菜的菜名。

辅料：本道菜需要的其他原材料。

调料：本道菜需要的调料。

广东风味：本道菜所属的地方风味。

做法：分步骤讲解本道菜的详细制作方法。



人參炖乌鸡 吉林风味

主料：乌鸡1只(重约800克)+ 人參(1支)

调料：葱片、料酒各10克，姜片8克，盐5克，胡椒粉3克

做法

1. 乌鸡宰杀后治净，剁成块，飞水。
2. 乌鸡入锅焯干表面水分，加水烧开，放葱、姜、料酒，倒入砂锅中炖30分钟，放入人參再炖15分钟，调入盐、胡椒粉即可。

提示：人參忌用铁锅煮。

党参海马炖乌鸡 广西风味

主料：乌鸡1只(重约650克)

辅料：党参15克、海马1只

调料：盐5克，胡椒粉3克，料酒、葱段各15克，姜片10克

做法

1. 乌鸡宰杀后治净，焯水，飞水后捞出控水，党参切段，姜拍破备用。
2. 锅内加水烧开，放入乌鸡、党参、海马、葱、姜、料酒烧沸，倒入砂锅中炖40分钟，用盐、胡椒粉调味，再炖10分钟即可。

提示：将乌鸡入锅炒干表面水分后再炖，味道更鲜美。

冬瓜炖鸡腿 河南风味

主料：鸡腿2只+ 冬瓜(400克)

调料：盐、胡椒粉、味精各3克，酱油、蒜瓣各8克，白糖2克，料酒、葱段各10克，八角2枚，姜片6克，高汤600克，色拉油50克

做法

1. 鸡腿切块，用清水浸透，洗净血水。冬瓜去皮，切块。
2. 锅置火上，放入鸡腿炒干表面水分。
3. 净锅上火，入油烧热，爆香葱、姜、蒜、八角，放入鸡块煸炒出香味，加高汤、料酒、酱油烧沸，放入冬瓜炖20分钟，用盐、胡椒粉、白糖、味精调味，再炖10分钟出锅即可。

提示：鸡腿要先煸炒出味，炖好后再调味才香。

凤翅煨苦瓜 广东风味

主料：鸡翅(300克)+ 苦瓜(250克)

调料：小葱2根、姜片6克、盐4克、胡椒粉3克、鸡精5克、高汤600克、料酒10克

做法

1. 鸡翅焯水，飞水备用。苦瓜洗净，切成3厘米长、1.5厘米粗的条。
2. 锅上火，投入鸡翅炒干表面水分，加高汤烧开，放料酒、葱、姜、盐，倒入砂锅中炖30分钟，放入苦瓜条，调入盐、胡椒粉、鸡精，再炖10分钟即可。

提示：苦瓜煨制时间不可过长。

竹笋煨鸡爪 江西风味

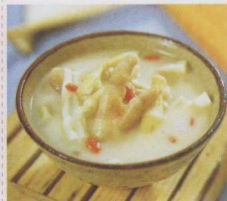
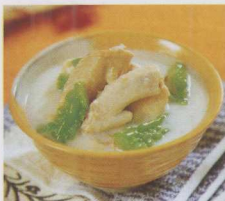
主料：鸡爪(300克)+ 竹笋(200克)

调料：盐6克、味精3克、胡椒粉3克、料酒15克、葱片10克、姜片8克、高汤600克

做法

1. 竹笋洗净切片。鸡爪去爪尖，飞水待用。
2. 锅内入高汤烧开，放入鸡爪、笋片、葱、姜、料酒，煮10分钟后打去浮沫，倒入砂锅中，改用小火炖40分钟，调入盐、胡椒粉、味精即可。

提示：鸡爪飞水和炖制时均不宜用大火，否则影响成形。



巧
做
常
菜
999

高
蛋
菜

新鲜鸡肉的鉴别

- 在保持一定水温的情况下，经过规定的烹煮时间后，见鸡肉浮起，说明鸡肉已熟。
- 将鸡捞出，用手按一下鸡腿，如果肉已变硬，且有弹性，说明鸡肉熟了。
- 用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出，说明鸡肉已熟。

清蒸鸡时，先用20%-25%的啤酒水将洗净的鸡浸泡20分钟，然后上锅蒸制，这样蒸出来的鸡味道佳，鲜嫩可口。



精美的图片展示菜肴的成品。

提示：制作本道菜需要注意的问题。

爱心家看：分类讲解各种超级好用的厨房小窍门。

爱心家看：厨房小窍门中应该注意的问题。

用详细的步骤图说明各条厨房小窍门，让您一看就懂，一学就会。

本部分菜肴的烹调方法及原材料分类。

本书由中国烹饪大师陈绪荣和知名营养专家顾奎琴担当顾问，陈绪荣先生还亲自参与菜品制作和拍摄，顾奎琴女士则对每道菜品的主辅料搭配及食用功效进行了严格的把关。总之，作者和编辑都为此书费尽了心思，就是希望读者在使用这套书时能觉得更方便、更顺手、更贴心。：)

虽然是一次创新，但一定有欠缺和不妥之处，望广大读者不吝赐教，以敦促我们不断改进，取得新的进步。谢谢！

爱心家看
Aixin Jia Kan

美食文化工作室

2007年11月

超级好用的4大检索功能

帮您轻松找到自己想做的菜!

● 功能1: 烹调方法检索

今天家里要来客人了,招待的规格是6菜一汤,加3个小凉菜。这时当然要用“烹调方法检索”了。每种烹调方法里面又按菜肴的主料进行排序,无论荤菜素菜都能轻松搞定!

快速通道

炒菜	8
煎炸	9
凉拌	9
汤煲	10
炖菜	11
蒸煮	11
最受大众喜爱的乡土风味	12



● 功能2: 厨房窍门检索

无论您是厨房老手还是新手,在下厨过程中,都会碰到许多问题。“厨房窍门检索”里推荐的小窍门都是中国烹饪大师的独门秘籍,当然好用得不得了,有问题就记得去查一查,一定会有小收获!

快速通道

食材选购	13
原料加工	13
烹调方法	13
食物保鲜	14



目录 CONTENTS

1. 炒菜



蔬菜类

- [119] 芹菜炒腐皮
- [120] 乡村风味茄丁/烧汁茄子
- [121] 脆皮青瓜圈/凉瓜肉片
- [122] 锦绣玉米粒/鱼米之乡/金龟爬手
- [123] 咸菜炒粉丝/荷藕月色
- [124] 干扁藕丝/蒜蓉炒干子/麻花炒西葫芦
- [125] 菜花炒木耳/姜末野菜丸
- [126] 芦笋烧牛蒡/胡萝卜炒肉丝/农家炒笋
- [127] 笋尖脆皮/鸡丝炆脆笋
- [128] 春笋爆豆叶

菌豆类

- [129] 杂菌菜白/白蒜肘子
- [130] 滑子菇炖鲜/豆腐烧黑木耳
- [131] 葱爆黑木耳/豆腐炒肉片/豌豆炒牛肉
- [132] 豌豆烧里脊/豌豆炒肉片
- [133] 银芽炒鸡丝/菜豆炒鸡蛋
- [134] 豆芽炒海菜/豆芽炒肉片
- [135] 豆腐三文治/豆腐炒三鲜/肉末烧豆腐
- [136] 酸辣脆皮豆腐/海带炒豆腐
- [137] 农家四合一/腐竹烧茄子

水果、其他类

- [138] 菠萝鱼片/芒果鸡丁
- [139] 荔枝玉笋/百合腰果
- [140] 年鲜炒南瓜/红豆炒年糕
- [141] 板栗肉/民间小炒肉
- [142] 山西回锅肉/银芽笋干炒肉片/青蒜炒肉片
- [143] 红薯炒肉丁/青蒜烧叉烧肉
- [144] 粽子烧排骨/西芹炒腰骨
- [145] 青蒜猪肝/煎嫩芽炒肚丝
- [146] 三豆腰花/香脆肥肠
- [147] 大碗凉皮/民间小炒肉
- [148] 煎豆腐炒肉片/皮蛋烧豆腐
- [149] 菜肉花卷/萝卜干炒牛肉
- [150] 香酥牛肉/彩椒牛肉丁
- [151] 椒盐排骨/南瓜炖肉
- [152] 葱爆羊肉/鲜芹炒羊肚
- [153] 鸡片炒牛柳/青蒜炒羊肚
- [154] 泡椒羊杂/椒盐羊杂/糯米炒兔丝

禽蛋类

- [155] 粽子烧飞龙/瓜仁鸡丁
- [156] 金汁炸排骨/馒头小炒丁/草菇鸡丁

水产类

- [157] 虎皮蒸鸡/菜白炒鸡丝
- [158] 珍珠鸡丁/开背凤爪/菜白鸡蹄
- [159] 蛋白仙掌/煎鱼新蛋
- [160] 鸭腿炒年糕/豆腐炒鸭片/菜子烧鸭翅
- [161] 脆子脆丁/滑蛋鸭肉片
- [162] 香芹脆肠/豆腐鸭掌
- [163] 百味香
- [164] 皮蛋烧肉/丰收鱼
- [165] 菊花鱼丝/香菇鱼片/脆皮鱼丁
- [166] 鱼香素菜/翡翠丸
- [167] 爆炒脆片/米线香芹滑丝
- [168] 风味鲜鱿鱼/脆皮鲜鱿鱼
- [169] 辣白干蒸鱼/菜心黑鱼/脆子炒墨鱼
- [170] 笋干脆肠/野素菜小炒
- [171] 花仁剥皮鱼/鲜虾墨鱼
- [172] 脆皮炒小虾/麻辣小龙虾
- [173] 金色脆皮/如意小炒/瓜豆脆肠
- [174] 脆皮炒小虾/瓜豆脆肠
- [175] 双色小炒/毛豆炒蚕豆
- [176] 玉米粒烧花卷/花卷炒羊排
- [177] 全家福/如意白菜
- [178] 红椒田螺/风味小炒
- [179] 韭菜炒腰肉/毛豆爆肉/老干妈炒茄子

厨房窍门检索

如何选购

- [21] 怎样挑选蔬菜类蔬菜?
- [22] 怎样挑选根茎类蔬菜?
- [23] 怎样挑选花菜和大白菜?
- [24] 笋的选购
- [25] 如何选购菌类蔬菜?



如何挑选

- [131] 如何选购茄子、刀豆和豇豆?
- [132] 如何选购毛豆、蚕豆和豌豆?
- [133] 如何挑选豆腐?
- [134] 如何选购水果?
- [141] 怎样选购菌类蔬菜?
- [142] 什么是热肉、冷冻肉和冷肉?
- [143] 如何选购不同部位的猪肉?
- [144] 如何选购猪肝、猪肺?
- [145] 如何选购火腿?
- [151] 如何选购新鲜牛肉?
- [152] 巧辨猪肉和山羊肉
- [153] 如何选购鸡?
- [154] 如何选购鸭?
- [155] 如何选购鸡蛋?
- [156] 如何选购鸭蛋?
- [157] 怎样挑选淡水鱼?
- [158] 怎样挑选海鱼?

巧选食材

- [167] 巧选鱿鱼
- [168] 如何选购河虾和海虾?
- [169] 如何选购虾米、虾皮?
- [170] 巧辨青斑和青斑
- [171] 如何挑选螃蟹?
- [172] 巧辨蟹、蟹腿
- [173] 怎样挑选田螺、螺蛳?
- [174] 鱼翅的鉴别

如何烹饪

- [183] 巧选叶类蔬菜
- [184] 巧选根茎类蔬菜 (一)
- [185] 巧选根茎类蔬菜 (二)
- [186] 怎样挑选瓜菜、茄菜类蔬菜?
- [187] 巧选蟹、羊、牛肉
- [188] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [189] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [190] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [191] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [192] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [193] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [194] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [195] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [196] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [197] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [198] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [199] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [200] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [201] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [202] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [203] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [204] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [205] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [206] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [207] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [208] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [209] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [210] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [211] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [212] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [213] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [214] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [215] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [216] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [217] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [218] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [219] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [220] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [221] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [222] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [223] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [224] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [225] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [226] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [227] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [228] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [229] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [230] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [231] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [232] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [233] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [234] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [235] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [236] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [237] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [238] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [239] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [240] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [241] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [242] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [243] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [244] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [245] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [246] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [247] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [248] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [249] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [250] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [251] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [252] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [253] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [254] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [255] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [256] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [257] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [258] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [259] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [260] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [261] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [262] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [263] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [264] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [265] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [266] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [267] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [268] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [269] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [270] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [271] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [272] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [273] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [274] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [275] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [276] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [277] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [278] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [279] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [280] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [281] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [282] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [283] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [284] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [285] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [286] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [287] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [288] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [289] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [290] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [291] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [292] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [293] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [294] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [295] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [296] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [297] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [298] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [299] 鸡、鸭、鸭、鸭
- [300] 鸡、鸭、鸭、鸭



● 功能3：食材原料检索

家里有一些现成的原料，利用“食材原料检索”功能就可以查询到相应的菜谱。“有什么菜就能做出什么菜来”，不用再为了菜谱上的原料奔波农贸市场，被菜谱牵着鼻子走了。



快速通道

蔬菜类	287
菌豆类	289
水果、其他类	290
畜肉类	291
禽蛋类	293
水产类	294

● 功能4：地方风味检索

老公提出来今天想吃东北老家的菜，儿子却想吃川菜，“地方风味检索”就派上大用场了！



快速通道

北京风味/上海风味/天津风味/吉林风味/黑龙江风味/
辽宁风味/内蒙古风味/新疆风味/青海风味……………297
甘肃风味/宁夏风味/陕西风味/河北风味/山东风味/
山西风味/河南风味/安徽风味……………298
湖北风味/云南风味/贵州风味/湖南风味……………299
四川风味/重庆风味/江苏风味/浙江风味/
江西风味/广西风味……………300
广东风味/福建风味/海南风味/香港风味/台湾风味 ……301

索引 1: 食材原料检索

蔬菜类

白菜

[113] 凉拌白菜帮

[142] 高丽菜炒香

[151] 菜心炒肉片

[160] 菜心松仁汤

[182] 白菜羊肉片

[200] 大白菜炖丸子

[201] 西红柿菜心

[260] 雪菜鲜肉卷

娃娃菜

[161] 奶汤焐娃娃菜

[201] 醋溜西芹

[236] 火腿蒸娃娃菜

蕨菜

[51] 蕨菜炒蹄筋

[151] 白菜拌蕨菜

[134] 野菜猪肚汤

[281] 野菜炒蹄筋

芥菜

[124] 黄豆炒芥菜

[201] 酸菜羊羔煲

黄花菜

[65] 金针棒鸡

[114] 黄花菜炒鸡

[152] 黄花金针菜

芹菜

[19] 芹菜炒腐皮

[38] 农家四合一

[41] 民间小炒肉

[44] 西芹炒猪肉

[66] 米香滑滑嫩皮

[68] 芹菜煮冬瓜

[114] 麻花拌芹菜

[148] 一青二白

[190] 咸肉炖水芹

[154] 海菜金针菜

荠菜

[26] 菜心炒菜花

[81] 菜肉双拼

荠菜

[26] 菜心炒菜花

[81] 菜肉双拼

油菜

[68] 素菜鱼花

[181] 翡翠松仁

[142] 鸡什芹菜汤

[160] 萝卜炖菜粒

[214] 菜心米稞

[264] 雪儿菜心

马齿苋

[84] 双色一品瓜

[241] 乡村小凉菜

萝卜

[191] 萝卜鲫鱼汤

[191] 银鱼萝卜丝

[214] 萝卜炖生肌

[226] 萝卜炖鱼丸

[233] 开胃醒脑

[270] 粉蒸萝卜丝

[282] 萝卜下炒蹄筋

胡萝卜

[24] 麻花炒西葫芦

[55] 瓜仁鸡丁

[107] 家乡煮鱼肝

[216] 萝卜炖兔肉

[230] 水晶冬瓜

茄子

[82] 乡村风味汤丁/烧汁

[82] 茄子酿

[171] 家乡菜瓜/茄子烧肉

[177] 蒜苗子/腐竹炒肉

[128] 腌竹笋条

[229] 鳊鱼炖萝卜

[262] 茄子鱼块

[282] 鲫鱼炖茄子

韭菜

[78] 韭菜炒腰肉

白萝卜

[48] 萝卜下炒牛肚

[181] 葱油萝卜丝

[178] 萝卜炖猪蹄

[200] 鸭架煲

索引 2: 地方风味检索

[illegible]

目录

CONTENTS

1. 炒菜



蔬菜类

- [19] 芹菜炒腐皮
- [20] 乡村风味茄丁 / 烧汁茄子酿
- [21] 腰果青瓜圈 / 凉瓜肉片
- [22] 锦绣玉米粒 / 鱼米之乡 / 金色魔芋
- [23] 咸菜炒藕丝 / 荷塘月色
- [24] 干煸藕丝 / 蒜薹炒干子 / 麻花炒西葫芦
- [25] 菜花炒木耳 / 菜头野菜丸
- [26] 芦笋烧牛筋 / 烟笋炒肉丝 / 农家炒笋
- [27] 笋尖脆豆腐 / 鸡丝烩脆笋
- [28] 春笋爆百叶

菌豆类

- [28] 杂菌茭白 / 白菇肘子
- [29] 滑子菇烩海鲜 / 豆泡烧黑木耳
- [30] 葱椒黑木耳 / 芸豆炒肉 / 豌豆炒牛柳
- [31] 豌豆莢烧里脊条 / 豌豆滑子菇
- [32] 蚕豆炒鸡蛋 / 银芽炒鸡丝
- [33] 豆芽炒海贝 / 豆芽炒螺肉
- [34] 豆苗三文治 / 豆腐炒三鲜 / 肉末烧豆腐
- [35] 酸辣脆皮豆腐 / 海带烧豆油皮结
- [36] 农家四合一 / 腐竹烧焖子

水果、其他类

- [37] 菠萝草鱼片 / 芒果鸡丁
- [38] 花枝玉翠 / 百合腰果
- [39] 年糕炒南瓜 / 豇豆炒年糕

畜肉类

- [40] 菱角米烧肉
- [41] 板栗烧肉 / 民间小炒肉
- [42] 山药回锅肉 / 银芽笋干炒熏肉 / 青蒜炒咸肉
- [43] 红薯炒肉丁 / 青蒜烧叉烧肉
- [44] 粽子烧排骨 / 西芹炒脆骨
- [45] 青蒜猪肝 / 刺嫩芽炒肚丝
- [46] 兰豆腰花丝 / 香椿肥肠
- [47] 大碗凉粉肥肠 / 民间小炒肠
- [48] 腊八豆炒肉皮 / 虎皮蛋烧猪尾
- [49] 茉莉花炒牛肉 / 萝卜干炒牛头肉
- [50] 香辣牛肉丝 / 彩椒牛肉丁
- [51] 蕨菜炒蹄筋 / 南瓜烩蹄筋
- [52] 葱爆羊肉 / 银针芹菜炒羊肚
- [53] 腐竹烩羊蹄筋 / 青蒜炒羊血
- [54] 泡椒羊杂 / 板栗烧羊尾 / 榨菜炒兔丝

禽蛋类

- [55] 粽子烧飞龙 / 瓜仁鸡丁
- [56] 金针棒棒鸡 / 馒头小炒丁 / 草菇鸡丁

- [57] 虎皮蛋鸡翅 / 茭白炒鸡丝
- [58] 珍珠鸡丁 / 开胃凤爪 / 芸豆鸡脆骨
- [59] 蛋白仙人掌 / 银鱼斩蛋
- [60] 鸭脯炒年糕 / 豆瓣炒鸭片 / 栗子烧鸭翅
- [61] 辣子鹅丁 / 滑蛋鹅肉片
- [62] 香芹鹅肠 / 豆泡鹅掌

水产类

- [62] 百味香
- [63] 皮蛋烧鱼块 / 丰收鱼虹
- [64] 菊花鱼丝 / 香菇鱼肉肠 / 咕咾鱼丁
- [65] 鱼肠素菜鲜 / 翡翠贡丸
- [66] 爆炒鳝片 / 米线香芹滑鳝丝
- [67] 风味鲜鱿鱼 / 鸽蛋烩鲜鱿
- [68] 津白年糕墨鱼仔 / 菜心墨鱼花 / 辣子炒墨鱼仔
- [69] 笋干泥鳅 / 野菜煮小鱼
- [70] 花仁剥皮鱼 / 鲜虾酿蜜豆
- [71] 泡菜炒小虾 / 麻辣小龙虾
- [72] 金色满堂 / 如意小炒 / 黑豆烧虾仁
- [73] 葱香虾丁 / 荔枝凤尾虾
- [74] 双色小虾米 / 毛豆煮蟹
- [75] 玉米棒烧花蟹 / 花蟹炒羊排
- [76] 全家福 / 如意北极贝
- [77] 红袍田螺 / 风味小田螺
- [78] 韭菜炒螺肉 / 毛豆爆油螺 / 老干妈炒蛭子

2.

煎炸



蔬菜类

- [81] 素炸双拼
- [82] 家乡茄盒/茄子烧肚
- [83] 脆炸双蔬/凉瓜油饼
- [84] 金秋冬瓜排/双色一品丸
- ✓[85] 山村炕土豆/脆炸山药卷
- [86] 山村红薯饼/干炸藕夹
- [87] 洪湖烹藕

菌豆类

- [87] 烧汁脆豆腐
- [88] 烤豆皮卷

水果、其他类

- [88] 拔丝马蹄

畜肉类

- [89] 锅巴酥肉
- [90] 青椒肉香/豉椒培根
- [91] 旺仔双脆/辣子板指头
- [92] 黄金蛋皮卷/葱香蒜蓉骨
- [93] 孜然羊肉串/锅巴羊排

禽蛋类

- [94] 扣凤腿/琥珀鸡片
- [95] 葱香鸡/酥炸仔鸡
- [96] 香麻凤尖/熏笋翅尖
- [97] 脆脆香/银杏鸭舌
- [98] 炸乳鸽/秘制鹌鹑

水产类

- [98] 松鼠鱼

- [99] 瓦块鱼/金秋菊花鱼
- [100] 糍粑鱼焖藕/香酥小鲫鱼
- [101] 红烧小鱼头/风沙武昌鱼
- [102] 木瓜如意带鱼/糖醋小黄鱼/烟熏鳗鱼
- [103] 秘制鳗鱼/吐司鱼排
- [104] 鲜橙银鳕鱼/椒盐墨鱼串/芝麻鳝丝
- [105] 串香沙丁鱼/金丝鱿鱼
- [106] 麻辣泥鳅/竹篙刁子鱼/豆豉火焙鱼
- [107] 家乡煎鱼饼/香炸基围虾
- [108] 旺旺虾片/鱼干琵琶虾/椒盐富贵虾
- [109] 糟醉蟹钳/椒盐河蟹
- [110] 香酥蟹钳/雀巢添新丁

3.

凉拌



蔬菜类

- [113] 凉拌白菜帮
- [114] 海米菠菜/粉丝虾米野菜/麻花拌香芹
- [115] 生菜卷/白果拌蕨菜
- [116] 黄花拌鸡丝/翡翠松仁/葱油萝卜丝
- [117] 蒜泥茄子/酱拌烧茄椒
- [118] 虾皮丝瓜/桂花凉瓜粉皮/凉瓜海蜇
- [119] 桂花藕片/民间卤藕

- [120] 蒜薹香干/香菇菜花/火腿拌鲜笋
- [121] 冰爽莴笋/红椒绿杆拌蜆头

菌豆类

- [122] 芦笋金针/凉拌野菇/蛋白拌木耳
- [123] 果蔬芸豆/开胃毛豆
- [124] 香醋毛豆/拌双丝/黄豆拌芥菜
- [125] 银丝鸭肠/蟹黄豆苗
- [126] 芥末黑豆腐/农家香菜卷/牛肉松皮蛋豆腐
- [127] 卤水豆腐/荷花响油皮

- [128] 腐竹茄条/蛋皮拌粉丝

水果、其他类

- [128] 鱼皮花生
- [129] 芦荟芝麻凉粉

特别推荐 美味沙拉6款

- [129] 水果拌
- [130] 红枣冰水果/鲜果沙拉/蜜枣瓜条
- [131] 菠萝拌青瓜/菠萝沙拉船

畜肉类

- [132] 酱油香肉
- [133] 红油白肉 / 水晶蹄膀
- [134] 卤猪脚尖 / 花生顺风 / 野菜猪板筋
- [135] 泡椒肚丝 / 腰果口条
- [136] 开胃腰条 / 豆豉肠头 / 灌肠蛋黄
- [137] 辣拌猪肺 / 皮蛋拌蛋白
- [138] 腊八豆拌肉皮 / 牛肚水果拼 / 蒜泥双丝
- [139] 民间牛蹄花 / 脆香百叶
- [140] 五香兔子 / 卤水驴肉 / 风味驴肉

- [141] 五香狗肉

禽蛋类

- [141] 蒜蓉鸡
- [142] 鸡丝拌菜心 / 高姐坛子香 / 酱板鸭
- [143] 香椿拌鸭丝 / 南京盐水鸭
- [144] 盐水鸭 / 鸭肉沙拉 / 秘制鸭头
- [145] 卤水鸭头 / 民间鸭脖
- [146] 秘制鸭脖 / 爽口鸭掌 / 芥末鸭掌
- [147] 鸭胗蚕豆米 / 手撕老鹅肉
- [148] 开胃下酒菜

水产类

- [148] 刺身三文鱼 / 一青二白
- [149] 银芽水芹鱿鱼 / 白灼鱿鱼花
- [150] 咸鱼拌水芹 / 手撕咸鱼 / 芥末鱼片
- [151] 煮花生拌鱼皮 / 菜心脆虾
- [152] 拌三鲜 / 白灼小龙虾 / 冰沙北极贝
- [153] 凉拌海鲜 / 海藻三文治
- [154] 锦绣海蜇丝 / 海蜇金针菜 / 白果海蜇

4. 汤煲



蔬菜类

- [159] 年糕菠菜汤
- [160] 菜心粉丝汤 / 菜心玉米粒 / 酸辣海鲜汤
- [161] 奶汤娃娃菜 / 酸菜鱿鱼汤
- [162] 黄瓜滑肉 / 油条丝瓜汤
- [163] 丝瓜里脊汤 / 冬瓜虾米汤
- [164] 苦瓜皮蛋 / 虾米苦瓜汤 / 双色球
- [165] 银芽鸡丝汤 / 西葫芦肉片汤
- [166] 莴笋炖干鱿鱼

菌豆类

- [166] 菌菇海鲜汤 / 杂菌汤
- [167] 金针菇鸡丝汤 / 野山菌余丸子
- [168] 木耳青豆汤 / 麻花粉丝汤 / 芝麻鲜豆羹
- [169] 海带豆腐汤 / 鱼子豆腐
- [170] 青山绿水

水果、其他类

特别推荐 甜味汤 16款

- [170] 红莲雪耳 / 荸荠青豆汤
- [171] 芦荟鱼肚 / 红苕米酒羹
- [172] 玉米雪梨汤 / 玉米雪花羹 / 银耳山楂汤
- [173] 粟米彩色羹 / 水果豆腐羹
- [174] 果味馒头汤 / 桂花水果羹 / 马蹄山楂汤
- [175] 绿豆玉米汤 / 百合蜜枣羹
- [176] 核桃鲜果汤 / 椰汁西米露 / 农家水果汤

畜肉类

- [177] 海带排骨汤
- [178] 莲藕排骨汤 / 萝卜煨筒子骨
- [179] 蛋皮肠排骨 / 苦瓜排骨煲

- [180] 粉丝猪肝汤 / 木耳双肚汤 / 雏蛋一品肚
- [181] 农家烧猪手 / 海带煲猪蹄
- [182] 鲜花牛肉羹 / 余汤羊肉丸 / 白菜羊肉丸
- [183] 羊肉玉米汤 / 鱼羊鲜
- [184] 青菜兔肉汤

禽蛋类

- [184] 鸡丝野菜汤 / 海鲜煨鸡肉
- [185] 滋补乌鸡汤 / 桂圆鸡心汤
- [186] 蛋花木耳汤 / 糖心余丸盅 / 肉末紫菜蛋花汤
- [187] 滑菇烩蛋黄 / 桂花蛋花羹
- [188] 冬瓜老鸭汤 / 鸭架煨萝卜

水产类

- [189] 馄饨鲜鱼 / 红藕焖草鱼
- [190] 萝卜鲫鱼汤 / 酸菜鱼丸

- [191] 百合鱼片汤 / 银鱼萝卜丝
[192] 什锦海味 / 银杏墨鱼花 / 民间
鱼丸汤
[193] 木瓜金钩翅 / 芒果鱼翅羹

- [194] 鲜花鱼片汤 / 荔枝烩鱼丸 / 海鲜羹
[195] 海米芥菜煲 / 元宝大花蟹
[196] 蟹棒萝卜汤 / 冬瓜粉丝
蛤蜊汤 / 蛤蜊煮毛豆

- [197] 菜心文蛤丝瓜汤 / 豆腐海鲜汤
[198] 蛭子瓠子汤 / 滋补甲鱼汤 /
板栗烧牛蛙

5. 炖菜



蔬菜类

- [200] 大白菜焖丸子
[201] 鲍汁燕 / 西红柿炖菜心
[202] 肉末煨西红柿 / 百合炖丝瓜 /
南瓜炖玉米
[203] 莲藕炖腔骨 / 笋干煨海蜇
[204] 鲜笋煲螺片 / 年糕炖冬笋

菌豆类

- [204] 绿豆炖银耳
[205] 海带炖豆腐泡 / 冻豆腐炖海鱼
[206] 什锦炖粉条

水果、其他类

- [206] 菠萝鱼肚 / 马蹄煨蜜枣
[207] 民间乱炖 / 素菜大烩炖

畜肉类

- [208] 红烧肉方
[209] 绿豆炖瘦肉 / 双喜丸子炖锅

- [210] 瘦肉炖鸽蛋 / 开胃小酥肉 /
土豆炖排骨
[211] 猴头菇炖排骨 / 芋头炖排骨
[212] 玉米炖龙骨 / 黄豆炖猪手 /
面筋炖毛肚
[213] 红枣焖肚 / 香菇红枣炖猪肚
[214] 一罐香 / 萝卜炖牛腩 / 花菇烩
牛蹄筋
[215] 鹿茸牛鞭 / 虫草炖牛鞭
[216] 土豆炖牛尾 / 炖羊蝎子 /
老南瓜炖羊排
[217] 玉米炖羊排 / 腐竹炖羊腩
[218] 内蒙古炖羊杂 / 萝卜炖兔肉 /
辣汁兔腿
[219] 香芋炖驴肉 / 火腿炖鹿鞭

禽蛋类

- [220] 竹笋炖鹿筋 / 民间炖鸡 / 野菌
炖仔鸡
[221] 莴笋炖腊鸡 / 山楂杏仁炖土鸡
[222] 人参炖乌鸡 / 党参海马炖鸡 /

水产类

- 冬瓜炖鸡腿
[223] 凤翅煨苦瓜 / 竹笋煨鸡爪
[224] 酸菜炖鸭子 / 豆腐泡炖鸭翅 /
黑豆炖鸭掌
[225] 淮山人参炖乳鸽 / 野山菌炖
仔鸽
[226] 鸽蛋炖驴肉 / 冰糖炖燕窝

水产类

- [226] 萝卜炖黄鱼
[227] 豆腐炖鱼块 / 侉炖鱼
[228] 萝卜炖鱼丸 / 薏米鲫鱼
[229] 鲑鱼炖茄子 / 皮蛋煨武昌鱼
[230] 鲜人参炖鲶鱼 / 清炖黑鱼 /
船夫炖鱼头
[231] 酸菜炖鱼头 / 木耳金针炖鱼尾
[232] 炖海鲜 / 蟹肉三鲜锅 / 雪蛤炖
雪梨
[233] 开胃螺头 / 海参烩冬笋
[234] 蜆头炖贝肉 / 滋补老乌龟 /
玉米炖牛蛙

6. 蒸菜



蔬菜类

- [236] 火腿蒸娃娃菜

- [237] 黄瓜牛肉丸 / 银鱼蒸青瓜
[238] 蒜蓉蒸丝瓜 / 珧柱丝瓜粉丝 /

水产类

- 虾米蒸冬瓜
[239] 水晶冬瓜 / 什锦蒸菜

菌豆类

- [240] 蒸一品豆腐 / 清蒸豆腐圆 / 杂酱豆花
- [241] 老家豆腐 / 乡村小蒸笼

水果、其他类

特别推荐 甜味蒸菜 5 款

- [242] 枣香老南瓜 / 桂花山药 / 红枣糯米藕
- [243] 冰糖蒸雪梨 / 碧绿芦荟卷

畜肉类

- [244] 桂圆蒸丸子
- [245] 夹馍扣肉 / 清蒸狮子头

- [246] 蒸肉糕 / 珍珠野菜圆 / 咸鱼蒸肉饼
- [247] 扣蒸圆子 / 竹筒蒸排骨
- [248] 粉丝蒸猪肝 / 蕨菜扣蹄膀 / 盐水猪蹄
- [249] 腊八豆蒸肉皮 / 糯米蒸牛肉
- [250] 红烧牛肉丸 / 农家荷叶蒸
- [251] 红枣蒸牛鞭 / 蒸三鲜
- [252] 珍珠羊肉丸子 / 金包羊肉馅
- [253] 豉汁蒸羊排 / 虎皮椒手撕兔
- [254] 蒜苗蒸腊兔

禽蛋类

- [254] 鸡蓉黄瓜盅 / 鸡块蒸猪肚
- [255] 飘香蒸鸡腿 / 荷叶蒸仔鸡
- [256] 荷包三鲜 / 当归蒸乌鸡 / 老干妈蒸鸡骨

- [257] 合蒸 / 乡村蛋黄卷
- [258] 蒸蛋卷 / 宝宝扣鸭 / 农家蒸鸭糕
- [259] 双黄鸭卷 / 开胃蒸鸭掌
- [260] 咸蛋黄鸭卷 / 泡椒蒸鸭翅 / 翡翠鹅肉卷
- [261] 鲜玉米蒸乳鸽 / 香辣酱蒸禽杂

水产类

- [262] 农家蒸带鱼 / 鲜果鸳鸯丸
- [263] 清香蒸鱼糕 / 鱼片蒸鸡蛋
- [264] 雪丸菜心 / 茄汁熏鱼
- [265] 鲫鱼蒸蛋 / 茄子蒸鱼块
- [266] 清蒸武昌鱼 / 蒸风干武昌鱼 / 老干妈蒸咸鱼
- [267] 豆豉刁子鱼 / 蒸鲜鱿鱼
- [268] 清蒸小螃蟹 / 文蛤蒸蛋 / 豉汁蒸蛭子



特别奉献：
最受大众喜爱的乡土风味

粉蒸系列

- [269] 粉蒸蒿子秆
- [270] 粉蒸萝卜丝 / 粉蒸芋头 / 粉蒸菱角米
- [271] 粉蒸排骨 / 粉蒸鸡 / 粉蒸鱼

剁椒系列

- [272] 剁椒蒸小土豆
- [273] 剁椒蒸芋头 / 剁椒拌豇豆 / 剁椒蒸猪脑
- [274] 剁椒猪脑荷包蛋 / 剁椒鸭肠 / 剁椒鱼方

- [275] 剁椒蒸小鱼头 / 剁椒蒸鱼肚 / 剁椒蒸牛蛙

腊味系列

- [276] 菜秆炒腊肉
- [277] 菜薹炒腊肉 / 黄瓜炒腊肠 / 滑子菇炒腊肉
- [278] 银芽炒腊肉 / 腊肉炖鳝片 / 茼蒿花炒腊肉丁
- [279] 豆豉蒸腊鱼 / 翠松腊肉 / 豉椒蒸腊肉
- [280] 腊味合蒸 / 腊味蒸鸡翅 / 荷叶蒸腊鸡翅

- [281] 腊肉蒸鳝鱼 / 腊肉蒸苕干 / 野菜炒腊肠
- [282] 萝卜干炒腊肠 / 家乡腊鱼 / 腊鱼焖茄子

卤酱系列

- [283] 卤水豆腐
- [284] 卤水花生米 / 东北卤猪手 / 卤水猪尾
- [285] 卤水牛展 / 卤水金钱肚 / 麻香鸡
- [286] 酱鸭舌 / 糟香小黄花鱼 / 五香酱熏鱼

厨房窍门检索



Shicai Xuanou

- [21] 怎样挑选茄果类蔬菜?
- [23] 如何选购根茎芋类蔬菜?
- [25] 如何选购花菜和大头菜?
- [27] 笋的选购
- [29] 如何选购菌类蔬菜?



- [31] 如何选购扁豆、刀豆和豇豆?
- [33] 如何选购毛豆、蚕豆和豌豆?
- [35] 如何挑选豆腐?
- [37] 如何选购水果?
- [39] 如何选购葱类蔬菜?
- [41] 怎样选购猪肉?
- [43] 什么是热气肉、冷冻肉和冷却肉?
- [45] 如何选购不同部位的猪肉?
- [47] 如何选购猪肝、猪肠?
- [49] 如何选购火腿?
- [51] 如何选购新鲜牛肉?
- [53] 巧辨绵羊肉和山羊肉
- [55] 如何选购活鸡?
- [57] 如何选购光鸡?
- [59] 如何选购鸡蛋?
- [61] 如何选购活鸭?
- [63] 怎样挑选淡水鱼?
- [65] 怎样挑选海鱼?

- [67] 巧选鱿鱼
- [69] 如何选购河虾和海虾?
- [71] 如何选购虾米、虾皮?
- [73] 巧辨养殖虾与海捕虾
- [73] 如何挑选螃蟹?
- [75] 巧辨雌、雄蟹
- [77] 怎样挑选田螺、螺蛳?
- [193] 鱼翅的鉴别



Yuanliao Jiaogong

- [83] 巧洗叶类蔬菜
- [85] 巧洗根茎类蔬菜(一)
- [87] 巧洗根茎类蔬菜(二)
- [91] 怎样洗涤瓜菜类、茄果类蔬菜?
- [93] 巧洗猪、羊、牛肉
- [95] 鸡、鸭巧宰杀
- [97] 鸡、鸭巧剖洗
- [99] 肉鸽、鹌鹑巧剖洗
- [101] 河鱼巧剖洗
- [103] 海鱼巧剖洗(一)——黄鱼
- [105] 海鱼巧剖洗(二)——带鱼
- [107] 巧洗虾
- [109] 巧洗螃蟹
- [115] 干货的涨发方法(一)
- [117] 干货的涨发方法(二)
- [119] 怎样泡发白木耳、黑木耳?
- [121] 如何泡发笋干?
- [123] 如何泡发香菇、金针菜?
- [125] 如何涨发干贝?
- [127] 如何涨发蹄筋?
- [129] 如何涨发鱿鱼干?
- [215] 牛鞭巧加工

- [219] 鹿筋巧涨发



Pengtiao Fangfa

- [15] 炒菜的4种技法/炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失? / 炒菜时要把握放盐的时机
- [16] 炒蔬菜时不可加冷水/炒菜要用净锅/炒什么菜用什么油/烹炒蔬菜要防止汤汁过多
- [17] 炒菜时如何保持蔬菜的碧绿鲜嫩? /油锅加热要控制好发烟点
- [18] 关于“煸”和“爆”
- [79] 炸的5种技法
- [80] 煎的小窍门/炸过鱼的油带有鱼腥味,应该如何去除? / 怎样使炸制品外脆里嫩? / “烤”出美味
- [111] 凉拌小菜,有益健康/凉拌的基本技法
- [112] 凉拌菜的调制要点/凉拌菜巧切配、调味
- [131] 妙法做沙拉
- [133] 常用的烹调技法有哪些?
- [135] 如何制作卤菜?
- [137] 余水和焯水
- [139] 肉冻的简易制法



[141] 哪些原料在正式烹调前需经过初步热加工?

[143] 何时用盐巧掌握

[145] 正确调放酱油

[147] 正确调放料酒

[149] 何时放醋有诀窍

[151] 烹调火候巧掌握 (一)

[153] 烹调火候巧掌握 (二)

[155] 煲汤的基本工具

[156] 煲汤“五忌”/煲汤应怎样加水? /煲汤应煲多长时间? /煲汤的炊具如何选择? /煲汤的火候如何控制?

[157] “将肉出水或飞水”是什么意思? /煲鱼汤时怎样保持鱼不破碎? /为什么煲完汤的肉很柴? /具有食疗作用的汤应该怎么喝才有效果? /汤太油腻, 怎么办? /如何煲出奶汁效果的汤?

[158] 煲汤要加哪些香料? 何时放盐? /煲汤是不是时间越久越好? /喝汤应该在饭前还是饭后? /煲过汤的肉料食之无味, 可以弃去吗? /不同的汤分别有哪些功效?

[161] 如何熬骨头汤?

[163] 巧做鱼汤

[165] 如何煨汤?

[167] 巧余肉丸子不散

[169] 如何吊制上汤?

[171] 巧去生水果涩味/巧用温水去柿子涩味

[173] 让蔫苹果更香甜/巧用橘皮为肉汤增鲜

[175] 巧用西瓜皮做菜

[179] 巧炖排骨汤

[181] 吊汤“四注意”

[183] 如何炖羊肉才易烂不膻?

[185] 巧炖鸡汤

[187] 鸡蛋巧烹调

[189] 巧去鱼腥味



[191] 巧煮鱼肉不碎

[195] 巧做鱼丸

[197] 有些菜肴不宜勾芡

[199] 如何炖菜?

[199] 如何焖菜?

[201] 巧吃西红柿

[203] 巧做藕

[205] 巧吃扁豆防中毒/巧煮海带更美味

[207] 土豆巧烹调/茄子巧烹调

[209] 巧炖猪肉

[211] 为什么烹调时要从锅边添水?

[213] 巧烹猪杂碎

[217] 巧煮玉米/巧做番茄汤不酸

[219] 兔肉巧去腥味

[221] 炖鸡小窍门

[223] 巧辨鸡肉的生熟

[225] 巧炖老鸭

[227] 鲜鱼配豆腐有益健康

[229] 怎样烹鱼才解腥又入味?

[231] 巧炖鲜鱼

[233] 巧烹虾和蟹

[235] 如何做蒸菜

[235] 哪些原料适宜清蒸?

[235] 巧制清蒸鱼

[269] 粉蒸系列

[272] 剁椒系列

[276] 腊味系列

[283] 卤酱系列



Shiwu Baoxian

[233] 泥鳅巧保鲜

[237] 保鲜膜的正确使用

[239] 不同食物的最佳保鲜温度

[241] 巧存豆腐

[243] 哪些食物不宜放入冰箱存贮? (一)

[245] 哪些食物不宜放入冰箱存贮? (二)

[247] 哪些食物不宜放在一起保存? (一)

[249] 哪些食物不宜放在一起保存? (二)

[251] 巧存鲜肉

[253] 巧存腊肉、火腿

[255] 蔬菜巧保鲜

[257] 鸡蛋巧保鲜

[259] 巧存冬瓜/巧存萝卜/巧用丝网兜存洋葱

[261] 保存茄子不能去皮/巧存茼蒿“不生锈”/巧存鲜藕

[263] 巧存活鱼/巧存鲜鱼肉

[265] 巧存竹笋/巧用苹果存土豆/巧存豆角

[267] 蘑菇巧保鲜/巧存香菇/巧存黄花菜/巧存银耳



1. 炒菜

炒菜的 4 种技法

炒是把加工成丁、丝、条、片等形状的原料投入旺火热油中颠翻，使原料成熟的一种烹调方法。炒的烹调方法在家庭厨房中广泛应用。炒的要领是：掌握火候，使成菜保持鲜嫩，并减少原料中营养的流失。炒可分为煸炒、滑炒、干炒、清炒等技法。

1. 煸炒

旺火速炒，烹制时间要短。煸炒的方法适宜于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。

2. 滑炒

选用质嫩的动物类原料炒菜时，可使用滑炒。操作时，先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后再放配料一同翻炒，勾芡出锅。滑油时要防止原料粘连、脱浆。

滑炒的原料，一般选用去皮、拆骨、剥壳的净料，并切成丝、丁、粒或薄片形状，再行滑炒。滑炒菜肴的特点是，滑嫩爽口，适用于烹制鸡丝、虾仁等菜品。



3. 清炒

此法是只有主料没有配料的一种烹炒方法。操作方法与滑炒基本相似。清炒的要领是：原料必须新鲜，刀工要整齐。适用于虾仁、肉丝、青菜等菜品的烹制。

4. 干炒

又称干煸。这种烹调方法是炒干原料水分，使主料干香、酥脆。干炒的要领是：主料要切成丝状，并在炒前用调料略腌。干炒所用的锅要在炒菜前先烧热，用油涮一下，再留些底油炒。火力要先大后小，以免把原料炒糊。

炒菜小技巧

技巧 1 炒菜时如何减少蔬菜中维生素的流失？

蔬菜中所含的维生素怕光、怕氧、怕高温，易溶于水，为减少这些营养物质的流失，烹调中应注意以下几点：

- 加热时间不宜过长，蔬菜不宜烹制过烂。
- 烹制蔬菜时要少放水，不能放碱。
- 烹调时在蔬菜中烹入少许醋，也有利于维生素的保持。

技巧 2 炒菜时要把握放盐的时机

炒菜时，放盐的时机有很大的学问。

- 如果是用花生油炒菜，那么应在放菜前下盐，因为花生油中可能含有曲霉菌，盐中的碘化物能除掉这种有害物质。
- 用动物油炒菜时也要在放菜前下盐，以减少动物油中有机氯的残留量。为使炒出的菜更加可口，可先少量放盐，待菜将熟时再调味。
- 如果是用豆油或菜油炒菜，那么就要先放菜后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的流失。