

400 道诱人家常菜，给你回家吃饭的理由



回家吃顿

中华名厨 | 曾文涛 主编
中国烹饪大师

家常便饭

私房美味
精彩超值



NLIC2970834325

健康生活书系 04

回家吃顿家常便饭

曾文涛 主编



CMS | 湖南美术出版社

做好凉拌菜的注意 事项	006
炒的分类	008
蒸菜的好处及分类	009
煮菜的种类及技巧	010
煎菜的种类	011
炸的种类	012
如何烹制美味营养汤	013

第一章

凉拌

家乡豆角	016
蒜香豆角	016
盐菜拌青豆	016
风味毛豆	017
蒜泥黄瓜段	017
醋熘西葫芦	017
老陕菜	018
泡椒藕	018
橙汁浸莲藕	018
香辣藕条	019
千层包菜	019
千层莲花菜	019
炆汁白菜	020
双椒泡菜	020
三色泡菜	020
陈醋娃娃菜	021
西北泡菜	021
农家萝卜皮	021
清爽萝卜	022
醋泡樱桃萝卜	022
泡心里美	022
鲜橙醉雪梨	023
橙香瓜条	023
辣拌土豆丝	023
八宝菜心	024
生拌油麦菜	024
雪里蕻拌椒圈	024
碧绿满口脆	025
米椒广东菜心	025

尖椒拌口蘑	025
茶树菇拌蒜薹	026
翡翠玻璃冻	026
芥兰拌腊八豆	026
美味竹笋尖	027
爽口青笋丝	027
红椒核桃仁	027
萝卜干花生米	028
辣椒圈拌花生米	028
香干花生米	028
醋泡花生米	029
麻辣豆腐皮	029
千层豆腐皮	029
酸辣蕨根粉	030
酸辣魔芋丝	030
川北凉粉	030
老醋四样	031
剁椒茄条	031
草莓酱山药	031
上元大拌菜	032
新鲜什菜沙拉	032
百合拌圣女果	032
醋泡黑木耳	033
富贵猪腰片	033
秘制嫩腰片	033
泡椒翡翠猪尾	034
太白拌肘	034
芝麻拌猪耳	034
大刀耳片	035
老干妈拌猪肝	035
老醋泡肉	035
灯影牛肉	036
红油牛肚	036
家乡辣牛肚	036
蒜味牛蹄筋	037
风味麻辣牛肉	037
榨菜拌鸭胗	037
鸡丝豆腐	038
罗汉笋红汤鸡	038
皮蛋拌鸡丝	038

第二章

炒

腊八豆油菜	040
白果扒油菜	040
腊八豆炒空心菜梗	040
芥蓝炒核桃仁	041
小炒乳黄瓜	041
养颜小炒	041
韭菜炒豆腐	042
橄榄菜滑菇熘豆腐	042
农家茶香干	042
茶树菇炒豆角	043
风味肉碎木耳	043
香炒茶树菇	043
韭黄炒咸肉	044
猫耳朵炒肉松	044
森林小炒	044
鸡蛋韭黄肉丝	045
白辣椒小炒肉	045
福建炒笋片	045
口味牛肚	046
酸辣黄喉	046
炒烤羊肉	046
小炒黑山羊	047
新派孜然羊肉	047
老干妈孜然羊腰	047
爆炒尖椒羊肚	048
干椒爆仔鸡	048
农家尖椒鸡	048
神仙馋嘴鸡	049
双菇滑鸡柳	049
双菇鸡粒烧茄子	049
川东风味鸡	050
巴蜀飘香鸡	050
小炒鸡柳	050
小炒鸡腿肉	051
芽菜碎米鸡	051
炒鸡翅	051
芹香鸭脯	052



双椒爆鸭丝.....	052
香菇鸭肉.....	052
湘西雷打鸭.....	053
葱爆鸭舌.....	053
老干妈炒鸭舌.....	053
鲜芦笋炒鸭舌.....	054
霸王鸭肠.....	054
小炒鸭肠.....	054
火爆鸭杂.....	055
XO爆鸭掌.....	055
大蒜爆鸭肠.....	055
松仁玉米炒鱼米.....	056
川香乌冬泼辣鱼.....	056
酸豇豆煸鲫鱼.....	056
滑蛋鲢鱼炒尖椒.....	057
方鱼炒芥蓝.....	057
香辣火焙鱼.....	057
荷包蛋马哈鱼烧豆腐.....	058
韭菜鸡蛋炒银鱼.....	058
鲢鱼茄子煲.....	058
银鱼肉松虎皮杭椒.....	059
茶树菇炒鳝丝.....	059
官保鳝鱼.....	059
椒香鲜鳝.....	060
辣烩鳝丝.....	060
口味鳝片.....	060
双椒盘龙鳝.....	061
蒜仔鳝鱼煲.....	061
五彩鳝丝.....	061
虾爆鳝鱼.....	062
香辣鳝丝.....	062
响油鳝糊.....	062
葱香炒鳝蛭.....	063
酱爆墨鱼仔.....	063
雪里蕻炒墨鱼丝.....	063
干煸鱿鱼须.....	064

海鲜炒满天星.....	064
酱爆八爪鱼.....	064
干贝炒鱼肚.....	065
桂花炒鱼肚.....	065
三鲜野菜鱼丸.....	065
椒盐鱼下巴.....	066
飞红脆椒鱼籽.....	066
合川鱼子.....	066
白辣椒炒鱼子.....	067
本帮油爆河虾.....	067
菠萝炒虾球.....	067
港虾炆白菜.....	068
蚝皇小炒皇.....	068
黄金白菜炒鲜虾.....	068
韭菜炒鲜虾.....	069
韭菜银芽炒河虾.....	069
橄榄菜炒虾丁.....	069
辣炒花甲.....	070
杭椒爆螺肉.....	070
双椒富贵螺.....	070

第三章

蒸、煮

蒜蓉粉丝娃娃菜.....	072
佛手芽白.....	072
芋头大白菜.....	072
白菜卷.....	073
浇汁豆腐.....	073
百花酿香菇.....	073
芳香排骨.....	074
剁椒排骨.....	074
港式蒸小排.....	074
精排小土豆.....	075
糯米蒸排骨.....	075
豉汁排骨蒸菜心.....	075
东坡肘子.....	076
开胃猪蹄.....	076
豆花腊肉.....	076
四川香肠.....	077
咸肉冬笋蒸百叶.....	077

招牌羊肉丸.....	077
清蒸香辣鱼.....	078
青柠檬蒸富贵鱼.....	078
盐菜蒸黄花鱼.....	078
川式清蒸鲜黄鱼.....	079
碧绿百合鲜鲈鱼.....	079
极品山珍鲈鱼.....	079
雪峻号子鱼.....	080
豆花剁椒蒸鱼头.....	080
金牌鱼头王.....	080
圣女鱼丸.....	081
剁椒武昌鱼.....	081
清蒸刀鱼.....	081
酱烧蒸桂鱼.....	082
清蒸鲥鱼.....	082
一品鳝丝.....	082
墨鱼蒸丝瓜.....	083
蒜蓉墨鱼仔.....	083
蒜蓉开边虾.....	083
虾仁蒸水蛋.....	084
一品大白菜.....	084
金银蒜蒸喜贝.....	084
蒜蓉粉丝月牙贝.....	085
豉汁扇贝.....	085
农家大炖菜.....	085
湘味牛腩煲.....	086
口水板栗鸭煲.....	086
十度小虾炖豆腐.....	086
湘式煮丝瓜.....	087
水豆豉冬瓜.....	087
糟醉南瓜羹.....	087
香干焖回锅肉.....	088
扬州煮干丝.....	088
东北浓汤大豆皮.....	088
臭豆腐排骨煲.....	089
黄豆猪蹄煲.....	089
花生猪尾煲.....	089
豌豆节节香.....	090
酸菜大肠煲.....	090
洋葱肥肠煲.....	090
招牌煮猪肚.....	091





钵钵羊肉肥牛.....	091
鲍汁牛柳.....	091
年糕金针菇煮牛肉.....	092
牛肉酱焖小土豆.....	092
酸菜茼蒿煮牛肉.....	092
牛筋炖土豆.....	093
香辣羊蹄.....	093
当归香口鸡.....	093
茶树菇土鸡煲.....	094
醋椒农家鸡.....	094
红焖土鸡.....	094
腊鸡白菜.....	095
农夫甜水鸡.....	095
川椒红油鸡.....	095
嘉州红焖乌鸡.....	096
香水鸡胗.....	096
酸菜水饺鸭.....	096
麻辣鸭嘴.....	097
香辣鸭掌.....	097
肺片鱼.....	097
泼辣鱼.....	098
水煮鱼.....	098
白菜水煮鱼.....	098
豆瓣鱼.....	099
金牌鱼头豆腐.....	099
小鱼黄瓜丝.....	099
酸辣水饺泥鳅.....	100
豆腐皮小河鱼.....	100
红焖小龙虾.....	100

家常鲫鱼.....	104
农家香煎鲢鱼.....	105
风味鲑鱼.....	105
干煎翘鱼.....	105
中式煎银鳕鱼.....	106
鱼香酥豌豆.....	106
金珠粒粒香.....	106
绣球芋头.....	107
洋葱里脊球.....	107
脆皮猪蹄.....	107
脆椒肥肠.....	108
老干妈串牛排.....	108
京烧羊肉.....	108
风味羊排.....	109
葱香鸭丝卷.....	109
飘香樟鸭.....	109
吐司鸭卷.....	110
蒜香带鱼头.....	110
脆皮鱼片.....	110
东坡脆皮鱼.....	111
葱酥鲫鱼.....	111
风味炸鲫鱼.....	111
串烧鲫鱼.....	112
干炸小黄鱼.....	112
海苔拖黄鱼.....	112
小黄鱼金黄饼.....	113
怪味带鱼.....	113
鸿运带鱼.....	113
脆椒花生小银鱼.....	114
干炸泥鳅.....	114
炸烹基围虾.....	114

火腿鱼头汤.....	118
土鸡煨鱼头.....	118
冬瓜鱼片汤.....	118
豆花鱼.....	119
皮蛋油菜汤.....	119
米汤青菜.....	119
上汤黄瓜.....	120
黄瓜竹荪汤.....	120
浓汤竹笋.....	120
家乡豆腐钵.....	121
上汤冻豆腐.....	121
油菜豆腐汤.....	121
酸辣豆腐汤.....	122
泡菜黄豆芽汤.....	122
红汤丸子.....	122
豌豆尖汆丸子.....	123
酸菜粉丝汤.....	123
土豆排骨汤.....	123
上汤美味绣球.....	124
肉丸粉皮汤.....	124
小白菜炖排骨.....	124
芋头排骨汤.....	125
西红柿炖棒骨.....	125
健胃肚条煲.....	125
豆花老鸡汤.....	126
客家炖鸡.....	126
冬瓜山药炖鸭.....	126
杭帮老鸭煲.....	127
老鸭汤.....	127
谭府老鸭煲.....	127
幸福圆满一品锅.....	128
白萝卜炖牛肉.....	128
红酒烩牛尾.....	128
牛尾汤.....	129
冬瓜汆羊肉丸子.....	129
白萝卜丝汆肥羊.....	129
鸭架豆腐汤.....	130
豆花鱼.....	130
川江鱼三吃.....	130
鱼吃芽.....	131
灌汤鱼片.....	131

第四章

煎、炸

鸡汁煎酿豆角.....	102
黄焖煎豆腐.....	102
阿婆煎豆腐.....	102
鱼香豆腐酿肉馅.....	103
黑椒汁煎鸭脯.....	103
风味豉香鱼.....	103
微湖武昌鱼.....	104
蛋煎黄鱼仔.....	104

第五章

汤

冬瓜鱼头汤.....	116
豆腐鱼头汤.....	116
天麻鱼头汤.....	116
山药鱼头汤.....	117
黄花菜鱼头汤.....	117
红枣鱼头汤.....	117



蘑菇鲈鱼.....	131
美容西红柿鲈鱼.....	132
锅仔煮鱼杂.....	132
红汤鳝段.....	132
羊肉丸海鲜粉丝汤.....	133
龙皇太子羹.....	133
海皇干贝羹.....	133
蛤蚧永水蛋.....	134
豆皮蛤蚧汤.....	134
甲鱼海带汤.....	134

第六章

套餐

小两口营养套餐 ..	136
------------	-----

◎春季推荐

韭香蚕豆.....	136
鲜笋小炒肉.....	136
紫菜蛋花汤.....	136

◎夏季推荐

清炒空心菜.....	137
鲜果鸡丁.....	137
丝瓜豆腐汤.....	137
◎秋季推荐	
清炒西蓝花.....	138
香芹牛肉.....	138
西红柿鸡蛋汤.....	138

◎冬季推荐

蒜苗炒白萝卜.....	139
洋葱爆羊肉.....	139
豌豆尖丸子汤.....	139
三口之家营养套餐 ..	140
◎春季推荐	
青豆滑子菇.....	140
桃仁时蔬.....	140
下饭小炒肉.....	140
金针菇瘦肉汤.....	140

◎夏季推荐

蒜蓉茼蒿.....	141
小炒茄丁.....	141

香芹炒黄牛肉.....	141
莲藕菱角排骨汤.....	141

◎秋季推荐

清炒荷兰豆.....	142
家常芋头.....	142
鱼香肉丝.....	142
小白菜鲜虾汤.....	142

◎冬季推荐

香菇炒冬笋.....	143
肉酱菠菜.....	143
香葱烤鳊鱼.....	143
胡萝卜羊肉汤.....	143

四口之家营养套餐 ..	144
-------------	-----

◎春季推荐

山药炒芦笋.....	144
清蒸娃娃菜.....	144
炆炒油菜.....	145
胡萝卜炒猪肝.....	145
小炒仔鸡.....	145
金针菇牛肉丸汤.....	145

◎夏季推荐

蘸酱黄瓜.....	146
清炒凉瓜.....	146
皮蛋扒尖椒.....	146
菠萝鸡丁.....	147
清蒸福寿鱼.....	147
苦瓜黄豆排骨汤.....	147

◎秋季推荐

家常豆腐.....	148
青椒土豆丝.....	148
松仁玉米炒山药.....	149
滑蛋虾仁.....	149
爆炒鸭丝.....	149
清肺甘蔗鸡骨汤.....	149

◎冬季推荐

栗子扒白菜.....	150
酸辣藕丁.....	150
肉末青蒜烧豆腐.....	150
年糕炒腊肉.....	151
小炒羊肉.....	151

砂锅鱼头汤.....	151
六口之家营养套餐 ..	152

◎春季推荐

韭黄炒鸡蛋.....	152
清炒南瓜丝.....	152
雪里蕻青豆瓣.....	153
上汤娃娃菜.....	153
青豆牛肉粒.....	153
酸豆角肉末.....	153
干烧鲈鱼.....	153
鸡汤双色鱼丸.....	153

◎夏季推荐

凉拌豆芽.....	154
手撕茄子.....	154
双味瓜条.....	154
西芹炒苦瓜.....	155
丝瓜百合炒鸡球.....	155
荷兰豆炒鱼片.....	155
杭椒牛柳.....	155
冬瓜瑶柱汤.....	155

◎秋季推荐

碧绿小菜.....	156
红枣百合扣南瓜.....	156
鱼香茄子煲.....	157
川东风味鸡.....	157
吉利家乡鱼.....	157
草菇虾仁.....	157
泡椒莴笋牛蛙.....	157
冬瓜老鸭汤.....	157

◎冬季推荐

鸡汁脆笋.....	158
手撕包菜.....	158
小炒茶树菇.....	159
小炒鸡胗.....	159
香辣嫩牛肉.....	159
鱼片蒸水蛋.....	159
双冬肉丝.....	159
萝卜炖大骨汤.....	159

附录：不同年龄人的饮食养生法.....	160
---------------------	-----

做好凉拌菜的注意事项

说起凉菜，可谓是最受欢迎的菜品之一。凉拌菜往往能刺激食欲，令人胃口大开，又能有效地补充微量元素，使人精力充沛。那么，凉菜要如何做、如何吃才更营养美味呢？

适宜 生吃的蔬菜

胡萝卜、白萝卜、水萝卜、西红柿、黄瓜、柿子椒、大白菜心、紫包菜等。生吃时最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括自制蔬菜汁，或将新鲜蔬菜适当加点醋、

盐、橄榄油等凉拌，切块蘸酱食用等。



需要 焯烫的蔬菜

十字花科蔬菜，如西兰花、菜花等焯过后口感更好，它们含有的丰富纤维素也更容易消化；菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜也最好焯一下，因为草酸在肠道内与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收；大头菜等芥菜类的蔬菜含有硫代葡萄糖甙，水焯一下，水解后生成挥发性芥子油，味道更好，且能促进

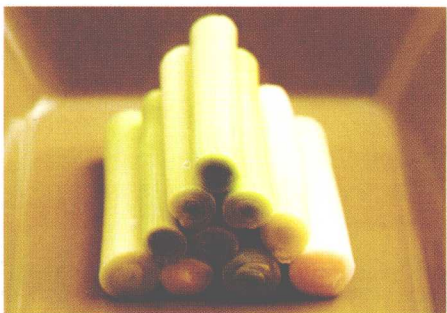
消化吸收；马齿苋等野菜焯一下能彻底去除尘土和小虫，还能防止过敏；而茼蒿、马蹄等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃。



煮熟 才能吃的蔬菜

含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化；含有大量的皂甙和血球凝集素的扁豆和四季豆，食用时一定要熟透变色，豆芽一定要煮熟吃，无论是凉拌还是烹炒；鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素千万别吃；吃干木耳时，烹调前宜用温水泡发，泡

发后仍然紧缩在一起的部分不要吃；干黄花菜用冷水发制较好。





生熟 搭配最有益

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。如萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有

些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，西红柿中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃；但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。

凉拌 菜保质期只有2小时

凉拌菜虽然美味，但是吃法也有讲究。做凉拌菜选择的蔬菜必须新鲜；用做直接生吃的黄瓜、莴笋、生菜等在使用清水洗净后，应该再用凉

开水过一下；操作时要生熟食分开，要用专用的案板与刀具；必须现做现吃，应在上桌后加调料拌均。在家里自己做的凉拌菜，卫生较为可靠。夏天凉拌菜上桌后如果2小时内还没吃完，最好就不要再食用了。

凉拌 调味料的运用

长久以来，凉拌菜在口味上一一直丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、脆、嫩、辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去掉肉类腥膻或独重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果皆不错。

(1) 食盐：能提供菜肴适当咸度，增加风味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

(2) 糖：能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。用以腌泡菜还能加速发酵。

(3) 葱、姜、蒜：味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味，并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

(4) 红辣椒：与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重大功臣。

(5) 花椒粒：腌拌后能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。

(6) 酒：通常为米酒、料酒及高粱酒，主要作用为去腥、加速发酵及杀死发酵后产生的不良菌。

(7) 白醋：能除去蔬菜根茎的天然涩味，腌泡菜时还有加速发酵的作用。

(8) 冷开水：可稀释调味及发酵后浓度，适合用于直接生食的材料，以便确保卫生。

炒的分类

炒是最广泛使用的一种烹调方法，就是炒锅烧热，加底油，用葱、姜末炝锅，再将加工成丝、片、块状的原料，直接用旺火热锅热油翻炒成熟。炒又分为生炒、熟炒、软炒、煸炒等。

生炒

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁

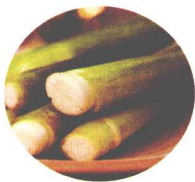
很少，清爽脆嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。



熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟

炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。



软炒（又称滑炒）

先将主料出骨，经调味品拌脆，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅；再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，

加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。



煸炒

煸炒是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅

中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。煸炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

蒸菜的好处及分类

蒸，一种看似简单的烹法，令都市人在吃过了花样百出的菜肴后，对原始而美味的蒸菜念念不忘。就烹饪而言，如果没有蒸，我们就永远尝不到由蒸变化而来的鲜、香、嫩、滑之滋味。

蒸菜的定义

蒸是一种重要的烹调方法，其原理是将原料放在容器中，以蒸汽加热，使调味好的原料成熟或酥烂入味。其特点是，保留了菜肴的原形、原汁、原味。比起炒、炸、煎等烹饪方法，能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。

合健康饮食的要求。



蒸菜的四大好处

①吃蒸菜不会上火 蒸的过程是以水渗热、阴阳共济，蒸制的菜肴吃了就不会上火。②吃蒸饭蒸菜营养好 蒸能避免受热不均和过度煎、炸造成有效成分的破坏和有害物质的产生。③蒸品最卫生 菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免二次污染。④蒸菜的味道更纯正 “蒸”是利用蒸汽

的对流作用，把热量传递给菜肴原料，使其成熟，所以蒸出来的食品清淡、自然，既能保持食物的外形，又能保持食物的风味。



蒸菜的种类

清蒸：是指单一口味（咸鲜味）原料直接调味蒸制。

粉蒸：是指腌味的原料上浆后，粘上一层熟玉粉蒸制成菜的方法。

糟蒸：是在蒸菜的调料中加糟卤或糟油，使成品菜有特殊的糟香味的蒸法。

上浆蒸：是鲜嫩原料用蛋清淀粉上浆后再蒸的方法。

扣蒸：就是将原料经过改刀处理按一定顺序放入碗中，上笼蒸熟的方法。



煮菜的种类及技巧

煮是将处理好的原料放入足量汤水，用不同的加热时间进行加热，待原料成熟时，即可出锅的技法。一般是将食物及其他原料一起放在多量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火煮熟。煮的种类常见的有油水煮、白煮这两种。

油 水煮

原料经多种方式的初步熟处理，包括炒、煎、炸、滑油、焯烫等预制成为半成品，放入锅内加适量汤汁和调味料，用旺火烧开后，改用中火加热成菜的技法。

(1) 制作流程：选料→切配→焯烫等预处理→入锅加汤调味→煮制→装盘。

热菜煮法以最大限度地抑制原料鲜味流失为目的。所以加热时间不能太长，防止原料过度软散失味。

(2) 特点：菜肴质感大多以鲜嫩

为主，也有软嫩为主，也有软嫩和酥嫩，都带有一定汤液，大多不勾芡，少数品种勾芡稀薄以增加汤汁黏性。

(3) 技巧：油水煮法所用的原料，一般为纤维短，质细嫩，异味小的鲜活原料。菜肴均带有较多的汤汁，是一种半汤菜。



白 煮

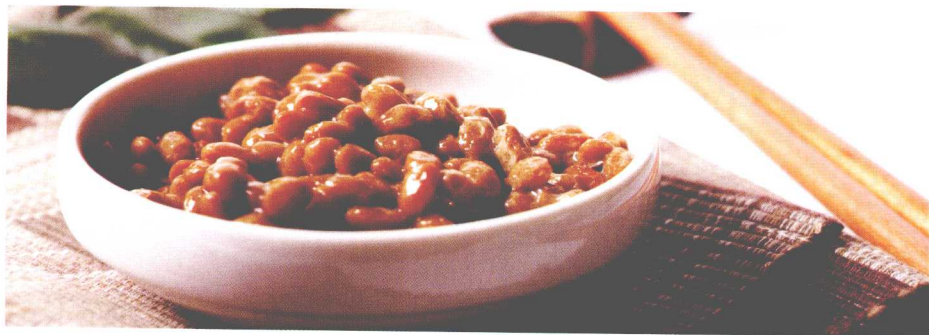
将加工整理的生料放入清水中，烧开后改用中小火长时间加热成熟，冷却切配装盘，配调味料（拌食或蘸食）成菜的冷菜技法。

(1) 制作流程：选料→加工整理

→入锅煮制→切配装盘→佐以调料。

(2) 特点：肥而不腻，瘦而不柴，清香酥嫩，蘸佐料食用味美异常。

(3) 技巧：白煮的选料严；白煮的原料加工精细；白煮的水质要净；白煮的加热火候要适当。



煎菜的种类

一般日常所说的“煎”，是指用锅把少量的油加热，再把食物放进去使其熟透，表面会金黄色乃至微糊。煎的种类有很多种，有干煎、酥煎、湿煎、煎炒、香煎等，下面我们就介绍一些常见的。

干煎

干煎是一种比较常用的煎制菜肴方法。可将小型原料腌渍后拍上面粉直接煎制成菜；或者将原料切成段或扁平的片后，油炸至八成熟或断生定型，再在煎锅中加入调好的水淀粉芡汁煎至芡汁收干、原料入味。



酥煎

酥煎是将原料腌渍入味，挂酥皮糊后再入存底油锅中煎制熟的烹调方法。



湿煎

湿煎是对原料进行初步刀工处理成型，加入调料调至入味，用淀粉上浆或拍上干淀粉，用中火煎至定型，再用小火煎熟，以适合的调味汁收汁入味的烹调方法。



煎炒

煎炒是将原料刀工处理后，腌渍入味上浆或拍粉，用小火或中火进行煎制，再烹炒调味至熟的烹调方法。



香煎

将原料改刀成形后腌渍入味煎熟成菜，起锅前淋入洋酒，如干红白兰地等，成菜香气四溢。



炸的种类

炸是油锅加热后，放入原料，以食油为介质，使其成熟的一种烹调方法。采用这种方法加热的原料，一般要间隔炸两次才能炸得酥脆。家庭厨房常用的炸的方法有清炸、干炸、软炸等多种。

清炸

原料不经过挂糊上浆，用调料拌好后即投入油锅旺火炸制。清炸主料外面没有保护层，必须根据原料的老嫩、大小来决定油温高低。主料质嫩或形状较小的，在油温五成热时下锅，炸的时间要短，炸至约八成熟时捞出，待炸料冷却后再下锅复炸一次即成。如果用较长时间在油中一次炸成，就会损失炸料中的水分，使之变得干枯，不能达到外脆里嫩的效果。

主料块头较大、质地较老的，则应在油温七成热时下锅，炸的时间可长一些，中间改用温油反复炸几次，使油温逐渐传导到原料的内部，炸熟即可。



干炸

干炸也是先把原料用调料腌渍再炸。所不同的是，干炸的原料下锅前还要拍粉或挂糊。干炸时间要稍长一些，开始用旺火热油，中途改用温油小火，把原料炸至外皮焦脆即可。干炸菜肴的特点是原料失去水分较多，成菜外酥香、里软嫩。



软炸

原料腌渍后挂一层鸡蛋糊，再投入油锅炸制。软炸的油温控制在五成热为宜，炸到原料断生、外表发硬时即可捞出。然后把油温烧到七八成热，再把已断生的炸料下锅炸一次即成。这种炸法时间短，成菜外脆里嫩。



如何烹制美味营养汤

我国汤菜的种类很多，制作方法有煲、炖、煮、余、煨等几种，所使用的原料包罗万象，水陆杂陈，荤素兼备。那么我们要怎么样才能做出美味又可口的汤菜呢？这就需要掌握一些制作汤菜的技巧，下面就来一一告诉大家。

煲汤 前原料的处理方法

煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不能顺手拿来使用。为了保证煲出来的汤干净卫生，色、香、味俱全，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理，以下介绍几种简单的处理方法。

(1) 宰杀：家禽、野味、水产等原料煲汤前均须宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。现在的超市、菜场一般都有这一服务，可请档主代劳。

(2) 洗净：所有煲汤用的原材料均须彻底洗净，以保证汤的洁净、卫生及饮用者的身体健康。瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经注水、挤压，洗至血水消失、猪肺变白为宜。又如猪肚、牛肚、猪小肚(膀胱)，因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量淀粉、盐等反复擦洗，以去除黏液和异味。

(3) 浸泡：煲汤用的原料有很大一部分是干料，即经过晒干或烘干等脱水步骤干制而成的原料。如银耳、菜干、腐竹、淮山等。要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡的时间视不同原料而定，干菜类或中药的花草类浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、海带、夏枯草等；坚果、豆类或中药根茎类的浸泡时间应稍长，可浸泡1小时以上，如冬菇、蚝豉、淮山、莲子、芡实等。季节不同，浸泡时间也不同，夏季气温较高，干料易于吸水膨胀，浸泡时间可短；冬季气温较低，干料吸水膨胀需时较长，因而浸泡时间可稍长。

(4) 余水：将经过宰杀和斩件、洗净的原料放入沸水中，稍煮即捞起，用冷水洗净的过程称为余水。余水的主要目的在于去除原料的异味、血水、碎骨，使汤清味纯。余水多用于肉类及家禽等原料。





汤的烹制方法

汤的烹制方法主要有煲、滚、炖等，其中以煲和滚较为常用。

(1) 煲：是以汤为主的烹制方法。它的特点主要是通过煲的过程，使原料和配料的味和营养成分溶于汤水中，使汤香浓美味。煲汤用的动植物原料应先加工洗净，并通过氽水、煎、爆炒等方法去除腥、膻、污物及异味，使汤清味纯。煲汤以沸水下料为佳，如果冷水下料，从下料到煲滚会经过一段较长的时间，原料在锅底停留时间过长容易造成粘底。

(2) 滚：是一种方便快捷的煮食方法，也是烹制靓汤的常用方法。其

方法是沸水下料，待原料滚熟即可。滚汤省时方便，汤清味鲜，原料嫩滑可口。

(3) 炖：是一种间接加热的处理方法。它通过炖盅外的高温和蒸汽，使盅内的汤水温度升至沸点，使原料的精华均溶于汤内。由于要加盖或用玉扣纸密封来炖，汤中有效成分可得到较好的保存，故炖品多原汁原味，营养价值高。



汤的烹制技巧

(1) 做汤的用水量：煲汤时由于水分蒸发较多，因而煲汤的用水量可多些，其比例大概为1:2，也就是说要得到1碗汤，就要放2碗水去煲。炖汤时，由于要加盖隔水而炖，水分蒸发较少，故需要多少汤就用多少水即可。滚汤用水量要视生滚和煎滚的不同而定，生滚由于需时较短，将原料滚熟即可，耗水量少，故汤量可等于用水量；煎滚所需时间稍长，耗水量稍多些，在所需汤量上多加1~2碗水便可。

(2) 做汤的火候：滚汤一般用武火，待汤将要煲好，下肉料后，可

将火调小，用慢火滚至肉熟，这样可使肉料保持嫩滑之口感，如果火力太猛，会使肉料过熟而变老。煲汤和炖汤均宜先用武火煲滚，再用文火去煲和炖。

(3) 做汤的时间：民间有“煲三炖四滚熟”的习惯说法。也就是说，煲汤要用3小时，炖汤要用4小时，滚汤滚至原料熟即可。其实，煲、炖汤的时间要视具体情况而定。若煲、炖瓜、果、菜类的汤，时间可稍短，2小时左右即可；若煲、炖根茎类的药材或甲壳类动物的汤，煲的时间可稍长，一般是3小时左右。滚汤通常是将原料滚熟即可。



第一章 凉拌

没有油烟，不用热汗淋漓，三两下就可以搞定，用最简单的方法、最快的速度、最简单的原料，突出最纯粹的本味——这就是凉拌菜。凉拌菜简单易做，可以开胃消食、减肥养颜又美容。现今，除了各大菜系、各家小菜，凉拌也荣登大雅之堂。山珍海味不费烹调之工，只要烫烫切切拌拌，淋上特制调味料，就是一桌好菜。





家乡豆角



专家点评

增强免疫力

适合人群

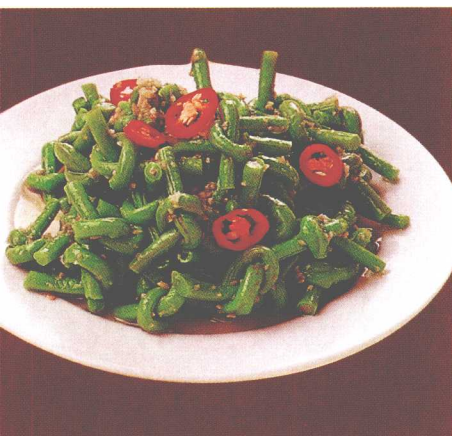
一般人都可食用，尤其适合男性食用。

原料 豆角180克**调料** 红椒5克，盐3克，味精2克，酱油、红油各10毫升

做法 ①豆角去筋，洗净，切成小段，放入开水中烫熟，沥干水分，装盘。②红椒洗净，切成丝，放入水中焯一下，放在豆角上。③将盐、味精、酱油、红油调匀，淋在豆角上即可。

大厨献招 豆角最好切成长短一致。

蒜香豆角



专家点评

降低血糖

适合人群

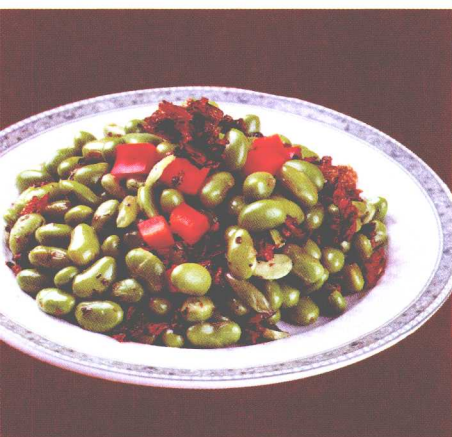
一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

原料 豆角500克，蒜30克，红辣椒30克**调料** 香油10克，盐3克，味精3克

做法 ①豆角洗净，切成长段，打结，放开水中焯至断生，捞起沥干水，装盘。②蒜去衣，剁成蒜泥；红辣椒洗净，切成椒圈。③锅烧热下油，放红辣椒、蒜泥，炝香，盛出，与其他调味料拌匀，淋在豆角上即可。

大厨献招 豆角打结的时候，不要打得太紧了，否则容易断。

盐菜拌青豆



专家点评

排毒瘦身

适合人群

一般人都可食用，尤其适合女性食用。

原料 盐菜100克，青豆300克，红椒30克**调料** 盐3克，酱油2克

做法 ①盐菜剁碎；青豆洗净，沥干；红椒洗净切块。②锅中注水烧开，加盐和青豆煮熟，捞出沥干。③将盐菜和青豆、红椒放入盘中，倒上酱油拌匀即可。

大厨献招 青豆表皮的一层薄膜要剥除再烹饪。**食用禁忌** 消化不良的人不宜食用。