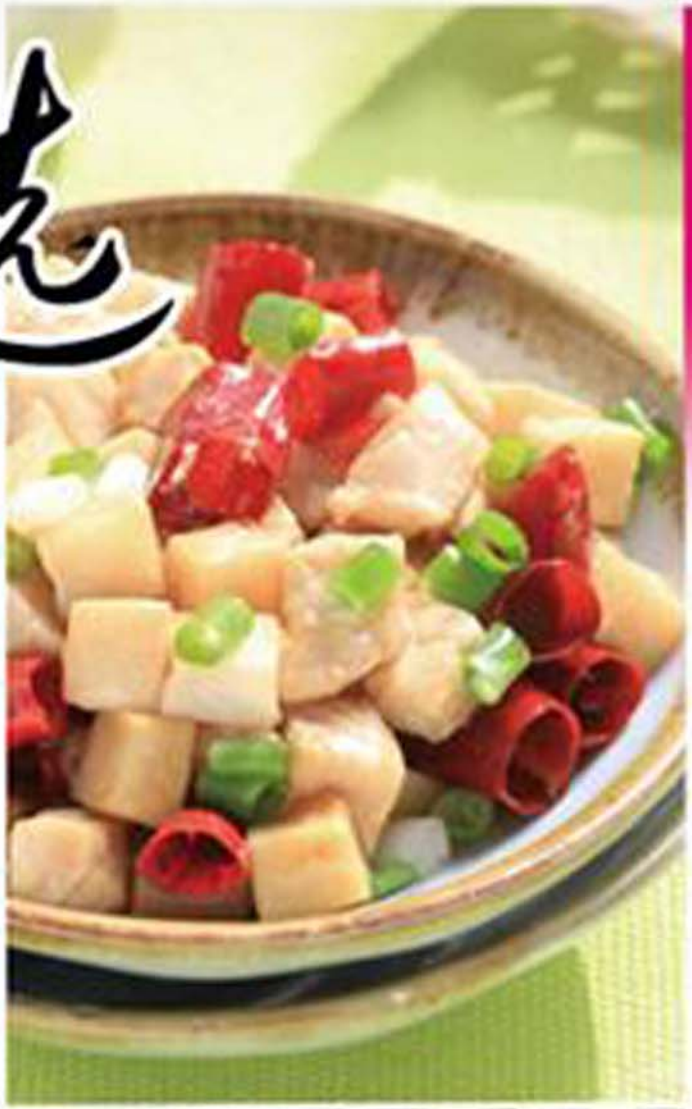
精选

家常菜分步图解

最常见的食材 最家常的做法
精选好学易做的经典美食
健康美味 百吃不厌！！





- 超实用美食主题烹饪情景串联
- 烹饪技法 厨事窍门 营养知识
- 手把手 一步一图教你做

随书附赠电子菜谱书

阿朵 编著

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

精选家常菜分步图解

阿朵　**编著**

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

精选家常菜分步图解 / 阿朵编著. —北京：
中国轻工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-5019-8499-2

Ⅰ. ①精… Ⅱ. ①阿… 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（2011）第215527号

责任编辑：翟　燕　　责任终审：劳国强　　封面设计：伍毓泉　王超男
策划编辑：翟　燕　　责任监印：马金路　　版式设计：锋尚设计

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：　　印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2012年1月第1版第1次印刷
开　　本：720×1000　1/16　印张：18
字　　数：300千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-8499-2　定价：29.80元
邮购电话：010-65241695　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
110666S1X101ZBW

CONTENTS

目录

做好家常菜

关于调料.....8
关于油温.....9
关于刀工.....9
蔬菜的科学加工.....10
豆制品的食用规则.....11
学会吃肉.....11
海鲜烹制有讲究.....12
各类食材的营养价值.....12
常见刀法.....13
常见原料形状.....14
部分调料分量图片演示.....16

PART 1 凉菜






素凉菜

日式芥末墩.....17
爽口油菜.....18
杂拌油菜.....19
菠菜双丝.....20
蜜酿菠菜墩.....21
双酱菜心.....22
甜酱油麦菜.....23
鲜香芹菜叶.....24
腐竹拌芹菜.....25
芥末西芹.....25
蒜蓉黄瓜.....26
红油黄瓜卷.....27
香橙蜜瓜.....28
甜美萝卜.....29
爽脆双丝.....30
珊瑚藕片.....31
蒜泥西葫芦.....32
奶香芋泥.....33
糖水山药.....34
蓝莓蜜山药.....35
新味花生.....36
卤味花生米.....37
果醋魔芋.....38
蜜汁红枣.....39
青苹脆双丝.....40
豆豉柚子皮.....41
清新火龙果船.....42
缤纷鲜果优格汇.....43
川辣海带.....44
椒油四脆.....45
青芥爽口鲜蔬.....46
三色爽口菜.....47
美味杂锦菜.....48
橄榄油健康沙拉.....49
皮蛋豆腐.....50

凉拌豆皮.....51
茼蒿拌豆干.....52
阳光腐竹丝.....53
锦丝包菜卷.....54

荤凉菜

橙香蒜泥白肉.....55
剔透肉皮冻.....56
秘制腰花.....57
红油肚丝.....58
香薯丸子.....59
鸡丝大拉皮.....60
手撕香辣鸡.....61
卤水鸡肝.....62
酱香鸡脖.....63
油麦菜蛋卷.....64
五香茶叶蛋.....65
姜汁皮蛋.....66
秦淮盐水鸭.....67
芥香海蜇丝.....68
老醋蜇头.....69
蟹子拌海鲜.....70

PART 2 热菜






素热菜

醋熘白菜.....71
白灼菜心.....72
冬季素三宝.....73
酸菜炖粉丝.....74
手撕圆白菜.....75
酱香圆白菜.....76
火腿煲娃娃菜.....77
上汤娃娃菜.....78
碧绿嫩菠菜.....79
香菇菜心.....80
菜心炒双耳.....81
蚝油生菜.....82
茼蒿养生小炒.....83
韩式酱茼蒿.....84
香芹炒熏干.....85
荷塘小炒.....86
腰果西芹.....87
腰果全素.....88
清爽西葫芦.....89
椒盐玉米.....90
金玉满堂.....91
豆香圣女果.....92
番茄炒蛋.....93
蟹腿菇冬瓜.....94
海米冬瓜.....95
红烧茄子.....96
蒜蓉西蓝花.....97
上汤浸时蔬.....98
番茄菜花.....99
香菇烧菜花.....100
姜香双花.....101
尖椒土豆丝.....102
咖喱土豆.....103
麻辣土豆.....104
地三鲜.....105
什锦藕丁.....106
糖醋藕片.....107
糖醋山药.....108
豉香莴笋.....109

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蒜香荷兰豆 110
干煸豆角 111
海带小炒 112
蒜香彩椒金针菇 113
蚝油鲜菇 114
蟹味金菇碧绿卷 115
蘑菇小炒 116
三鲜蒸豆腐 117
熊掌豆腐 118
麻婆豆腐 119
脆皮豆腐 120
豆腐炖土豆 121
红烧豆腐 122
碧绿炒干丝 123
雪菜焖金豆 124

荤热菜

肉末土豆 125
肉片蒜薹 126
木樨肉 127
京酱肉丝 128
鱼香肉丝 129
盐爆里脊 130
柚汁酸甜里脊 131
农家小炒皇 132
五花肉小炒 133
新派回锅肉 134
东北乱炖 135
腐乳焖烧肉 136
奶香薯肉卷 137
秘烧丸子 138
糖醋小排 139
蒜蓉酿排骨 140
橙香排骨 141
冰糖原汁猪蹄 142
红枣百合炖猪蹄 143
火爆腰花 144
香芒虾蓉酿火腿 145
嫩姜青椒牛肉丝 146
香芹牛肉 147
黑椒牛柳 148
蚝油牛肉 149
香豉牛肉 150
新派干煸牛肉 151
葱爆羊肉 152
孜然羊肉 152
宫保鸡丁 153
鸡丁辣黄瓜 154
嫩炒鸡片 155
酱爆鸡肉 156
蘑菇炖鸡 157
酸甜鸡肉 158
可乐鸡 159
重庆辣子鸡 160
芙蓉鸡片 160
酱香琵琶腿 161
菠菜炒鸡肝 162
田园滑蛋奶 163
菜叶蛋饼 164
三鲜蒸蛋羹 165
金银饼 166
时蔬蛋卷 167
鸭蛋烩三丁 168
滑熘鱼片 169
酸菜鱼头 170
红烧带鱼 171
糖醋焖鲫鱼 172
韩式辣炒鱿鱼 173
红酒酱香鱿鱼圈 174
韭香墨鱼仔 175
三鲜烩海参 176
翡翠虾仁 177
清炒虾仁 178
龙井虾仁 179
柠檬凤尾虾 180
日式白灼虾 181
虾天妇罗 182
火红香辣虾 183
油焖大虾 184

PART 3 主食






健康杂粮饭 185
田园炒饭..... 186
香橙饭 187
韩式香辣烩饭..... 188
港式煲仔饭 189
腊味青豆饭 190
葱爆牛肉饭 191
扬州炒饭..... 192
广州炒饭..... 192
宫保鸡丁饭 193
咖喱盖浇饭 194
照烧鸡肉饭 195
蛋炒饭 196
茄汁蛋包饭 197
蟹味滑蛋饭 198
海鲜菠萝船 199
虾仁包菜饭 200
酱香凉拌面 201
葱油凉面.....202
肉臊面 203
家常炒面..... 204
榨菜肉糜面 205
炸酱面 206
四色炒面.....207
意大利肉酱面..... 208
清汤牛肉面 209
茄汁牛腩面 210
鸡丝凉面.....211
劲辣鸡丝面 212
牛肉胡萝卜水饺 213
三鲜水饺..... 214
猪肉白菜饺子.....215
鲜虾馄饨..... 216

PART 4 汤粥






汤

清汤翡翠粉丝.....217
萝卜顺气汤 218
海米萝卜汤 219
珍菌红枣羹 220
淮山瘦肉煲 221
榨菜肉丝汤 222
莲藕玉米排骨汤 222
海带排骨汤 223
当归红枣排骨汤 224
排骨明目汤 225
滋补生乳排骨汤 226
木瓜大骨煲花生 227
排骨薏米汤 228

火腿翡翠羹 229
猪肝薏米汤 230
茄汁牛肉汤 231
鸡肉土豆汤 232
清炖乌鸡汤 233
滋补养胃乌鸡汤 234
薏米老鸭汤 235
鸡蓉玉米羹 236
醋椒汤 237
鱼丸翡翠汤 238
鱼头豆腐汤 239
紫菜海味汤 240

粥

红豆薏米粥 241
薏米绿豆莲子粥 242
淮山双莲白米粥 243
当归枸杞粥 244
秋季养生粥 245
菊花紫菜粥 246
淮山黑米红枣粥 247
私家南瓜粥 248
红薯玉米甜粥 249
枸杞莲子雪耳粥 250
双黑补益粥 251
香蕉橙皮粥 252
五彩谷物滋补粥 253
香浓八宝粥 254
家常鲜肉粥 255
皮蛋瘦肉粥 256
状元及第粥 256
家常猪肝粥 257
当归生姜羊肉粥 258

PART 5 甜品

甜品

银耳雪梨糖水 259
当归姜枣红糖水 260
山楂雪耳羹 261
雪耳木瓜羹 262
三红炖桂圆 263
淮山黑芝麻糊 264
燕麦香奶糊 265
缤纷雪山 266
芒果酸奶 267
蜜酿相思豆 268

PART 6 饮品

饮品

香芹果蔬汁 269
胡萝卜果蔬汁 270
红绿果蔬汁 271
木瓜牛奶养颜饮 272
山楂柠檬特饮 273
虞美人养颜饮 274
火龙蜜奶饮 275
清香水果茶 276
韩式柚子茶 277
洛神花伯爵红茶 278
勿忘我茶饮 279
枸杞甜叶菊饮 280
米润豆浆 281
香浓纯豆浆 282
蜂蜜杏仁豆浆 283
养血补钙上品豆浆 284
燕麦高纤豆浆 285
清润豆浆 286
蓝色夏威夷 287
自由古巴 288

注：本书标注的“准备时间”、“操作时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，需要事先用大量时间泡发的食材，没有算在“准备时间”及“操作时间”中。

做好家常菜

关于调料

1. 盐　除了最常见的用来增加咸味，还可以调成淡盐水浸泡蔬菜水果，起到杀菌、保鲜、防腐等作用。

2. 糖　用来增加甜味，常用的有白糖、红糖、冰糖等。白糖质地绵软、细腻，可以用于各种菜肴中，少量添加还可替代味精，起到提鲜的作用；红糖甜度、杂质和水分都比白糖高，具有补血、破淤等功效，特别适合产妇、儿童及贫血者使用；冰糖有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的作用，多用于汤粥或饮品中。

3. 食用油　是在制作食品过程中使用的，分为动物性和植物性两类。动物性食用油有黄油、猪油等；植物性食用油有花生油、玉米胚芽油、葵花子油、大豆油、菜子油和橄榄油等。日常烹饪时常用的是植物性食用油，应在避光、密封、低温、防水的环境中储存。

4. 酱油　用来增加咸味和颜色。因着色不同，分为生抽和老抽。生抽颜色较淡，味道较咸，一般用于凉菜或炒菜；老抽是加入了焦糖色，呈棕褐色并带有光泽，味道浓郁，一般用于给菜品上色。

5. 醋　用来增加酸味，常用的有陈醋、白醋和米醋等。陈醋是酿成后存放较久的醋，醋味醇厚；白醋酸味较重，可制作需要酸味重且保持淡雅色泽的菜品。

6. 味精、鸡精　用来增鲜。味精主要成分为谷氨酸钠，凉菜、炒菜、做馅、做汤等都可使用。鸡精则是一种复合调味品，它是在味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成的。

7. 料酒　用来去腥除腻和增加鲜味。在制作肉类菜品时，用料酒腌制一会儿，可起到去腥入味的效果；而在烹制过程中加入，同样有去腥提香作用。红酒、啤酒等其他酒类调料，具体用法在文中详细说明。

8. 酱类　甜面酱是用面粉、水和盐为原料制成的，可直接蘸食，也可作为调味料。豆瓣酱是用蚕豆、盐和辣椒等原料酿制而成的，口味咸香。番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，用来添酸、增色、助鲜、加香，一般不直接入口。番茄沙司是番茄酱加糖、盐在色拉油里炒熟而成的，可以直接加在菜品中食用。芝麻酱是把芝麻磨成粉末调制而成的，可以直接食用或者作为凉拌调料。沙拉酱是植物油、蛋黄和醋，再加上调味料和香辛料等调制而成的，有千岛酱、蛋黄酱、沙拉酱和沙拉汁等多个品种。此外，还有花生酱、蒜蓉辣酱、黄辣酱、香辣酱、韩国辣酱、韩国大酱、味噌酱等，具体用法在文中详细说明。

9. 香料类　花椒用来增加麻味和香味。八角，又名大料，有添香去腥等作用。胡椒用来去腥解膻，还有开胃增食的功效。干红辣椒是红辣椒经过干制而成的，用来增加辣味和香味。桂皮、香叶、孜然、椒盐等，具体用法在文中详细说明。

10. 淀粉　又名团粉，主要有玉米淀粉、绿豆淀粉、木薯淀粉、红薯淀粉、土豆淀粉等。主要用法包括挂糊、上浆和勾芡。挂糊是指下锅前在原料上加干淀粉；上浆是指下锅前在原料上加水淀粉；勾芡就是在起锅前加水淀粉使菜肴的汤变稠。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

关于油温

1. 如何判断油温

三四成热	五六成热	七八成热	九到十成热
油温在 100 ℃左右，油的表面比较稳定，无烟、无响声，原料入锅后有少量气泡	油温在 150 ℃左右，油面四周向中间翻动，并冒出少量的烟，原料入锅后气泡较多并伴有嗞嗞声	油温在 200 ℃左右，油面的翻动转向平静，有大量烟气，用勺搅动有声响，原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的声响	油温在 300 ℃左右，即将到燃点，油烟密而急，有灼人的热气，原料入锅后大泡翻腾并伴有很大声音

2. 如何掌握油温

一般要看火力的大小、原料投放的多少以及原料的性质而定。如大火，下料又少，则油温掌握稍低一些；在小火时，油温掌握要稍高一些，不然烹制肉类和虾类的菜肴，就会造成原料脱浆、脱糊。如烹制的菜肴，原料很多，油温掌握要略高些。此外，还要根据原料质地的老嫩和形状的大小来灵活调整油温。

关于刀工

刀工，是按食用和烹调需要使用不同的刀具运用不同的刀法操作，将烹饪原料或半成品切割成不同形状的操作技术。其作用是便于烹调、方便食用和美化食物。

常见刀具

片刀



刀呈长方形，重约 500 克，长约 30 厘米、宽约 7 厘米。其特点是刀轻而体薄，刀刃锋利，使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片，也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料，如丝、丁、片、条等形状的刀工。但是不可切带骨的或坚硬的原料，否则易伤刀口

切刀



刀呈长方形，重约 600 克，长约 26 厘米、宽约 12 厘米。其特点是：刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料，也可切开“片”，制片时效果不如片刀好

砍刀



这种刀大多数呈长方形，也有刀跟是圆弧形的，重约 1 千克，长约 20 厘米、宽约 12 厘米。其特点是刀身宽厚，体重，刀刃不够锋利，适用于砍切带骨和质地坚硬的原料

专用刀具



主要是针对某种或某一类形状的原料加工，这类刀的种类很多，常见的有镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等

蔬菜的科学加工

由于蔬菜中富含维生素C、胡萝卜素和矿物质，所以加热、浸泡、切碎、加碱，以及炊具使用不当等，都会使蔬菜中的营养物质大量流失。在加工烹调蔬菜时请注意以下几点:

尽量选择新鲜蔬菜、应季蔬菜，能够连皮一起吃的，尽量不要去皮。

蔬菜宜先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时其营养素会损失严重。

能切块的，最好不切丝，因为切片、切丝营养素的损失要比块多。

蔬菜宜大火快炒。维生素C在60~80℃时最易氧化，大火快炒可以使维生素的损失降到最低。

多数蔬菜不要焯后再炒。焯后再炒会严重流失维生素和矿物质。不过，炒菠菜之前先焯一下，是为了去除大部分的草酸。

炒菜时不要加太多水。加水多了不仅会影响菜的颜色，还会损失营养成分，菜汤不要倒掉，因为有不少营养都在汤中，不妨喝掉，注意炒菜时少放一些盐，免得汤太咸，这样也更易于健康。

炒菜宜用铁锅。用铁锅不但色、香、味都好，还可以增加铁的供给，有预防缺铁性贫血的作用。

现吃现做。菜炒好后应该立即食用，菜放置的时间越久，其维生素损失越大。忌反复加热。

蔬菜存放时间不宜太久，也不要在烈日下暴晒。



豆制品的食用规则

- 豆制品虽然营养丰富，但也并非人人皆宜，有些疾病患者应当忌食或少食。比如，患有消化性溃疡、胃炎、肾脏疾病、急性胰腺炎等病症患者食用过多豆制品，会不同程度地引起腹胀、腹泻、腹痛，使相关病情加重或恶化。
- 大豆含有的抗胰蛋白酶、胀气因子等，会影响机体对营养素的吸收，只有将其彻底加热后，这些物质才能被破坏掉。因此，豆制品一般需要充分加热后食用，不宜生食。
- 豆腐适合与海带、鱼等一起烹调，这样更利于钙和维生素D的吸收利用。
- 豆浆一般不宜与红糖、某些药物同饮，以免使蛋白质变性沉淀，影响吸收；另外，豆浆不宜空腹饮用，一次也不能喝得太多，以免引起消化不良。



学会吃肉

从营养角度出发，吃肉的主要目的是让人摄入优质蛋白质。那么怎样才能很好地达到这个目的呢？学会吃肉就是关键。

1. 尽量选择新鲜肉类食用

与火腿肠、罐头等加工肉制品相比，新鲜肉类更营养。火腿肠、罐头等肉类食品中往往添加了防腐剂、着色剂、增味剂等食品添加剂，这些物质一旦超标，会对人体健康造成或多或少的伤害。

2. 肉类不宜生吃

一些国家有生吃肉类的习惯，比如说欧美国家的人吃半熟牛排、日本人吃生鱼片等。目前，生吃肉类在我国也慢慢流行。生吃肉类最大的问题就是可能因为肉品中沾染的寄生虫、病菌等未经加热杀菌，食用后易导致食物中毒。

3. 烧烤肉品要少吃

由于肉类在高温碳烧下容易产生一种叫苯并芘的强致癌物，经常食用烤肉串、烤鱼、烤鸡翅等烧烤食品，会对身体健康造成危害。

4. 畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉

营养学家们建议，吃肉时应遵循一条重要原则：吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉。肉类食品中，畜肉蛋白质含量相对较低，脂肪含量最高，即使是瘦肉，其隐性脂肪也占28%左右。因此，高脂血症、肥胖病患者，少吃为好。

禽肉是高蛋白低脂肪的食物，特别是鸡肉，其赖氨酸含量比猪肉高13%。而鹅肉和鸭肉不仅脂肪含量低，所含脂肪的化学结构与猪肉也不同，更接近橄榄油，能起到保护心脏的作用。

鱼肉是肉类食品中最好的一种。它肉质细嫩，比畜肉、禽肉更易消化吸收，对儿童和老人尤为适宜。此外，鱼肉的脂肪含量很低，却富含DHA、EPA等不饱和脂肪酸以及卵磷脂等有益成分，对防治心血管疾病、活化大脑神经细胞、增强记忆力大有裨益。

5. 肉类虽好，不宜多吃

调查研究发现，目前中国人吃肉太多。猪、牛、羊等红肉中脂肪含量高，肉类中还含有嘌呤碱，这类物质在体内会代谢成尿酸。尿酸大量堆积，会破坏肾毛细血管的渗透性，引起痛风、尿路结石等疾病。最新研究还表明，过量吃肉还会降低机体免疫力。因此，肉类食品应该摄食有度。

海鲜烹制有讲究

1. 需高温加热　海产品容易沾染致病菌，而细菌大都怕热，所以烹制海鲜时，一般宜用大火高温加热，使其中可能残存的致病物质被彻底破坏掉，这样才能放心食用。而对于螃蟹、贝类等壳较厚的海鲜，则必须彻底加热。

2. 宜与姜、蒜、醋同食　海产品大都性味寒凉，姜性热，与海产品同食可中和寒性，以防身体出现不适。而蒜、醋本身有很好的杀菌作用，对海产品中一些残留的有害细菌可起到一定的杀除作用。

3. 可挂糊酥制　将鱼、虾酥制后，鱼骨、鱼刺、虾壳可连同肉一起食用，不仅味道鲜美，还可提高营养物质的吸收利用。因为骨、壳中的钙、磷等矿物质含量更丰富，这样可以减少营养素的浪费。

各类食材的营养价值

蔬菜的营养价值：蔬菜主要为人体提供维生素C、胡萝卜素、矿物质、膳食纤维，提供具有食疗和保健作用的生理活性物质，属于碱性食物。

豆类、豆腐的营养价值：豆类分大豆类和其他豆类两大类。大豆类包括黄豆、黑豆、青豆等，其他豆类包括蚕豆、豌豆、绿豆等。豆类是我国膳食中蛋白质的重要来源，特别是大豆中所含的大豆蛋白质是完全蛋白。豆腐中的蛋白质含量比大豆高，而且属于完全蛋白。豆腐不但含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要。此外，豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。豆腐还不含胆固醇，其所含的豆固醇具有抑制人体血管吸收动物性食品所含胆固醇的作用，有助于预防心血管系统疾病。

畜、禽、鱼类的营养价值：畜、禽、鱼类的肌肉普遍含有蛋白质、脂肪和矿物质、维生素。它们不仅味道鲜美，而且营养价值高，是优质蛋白质的重要来源。动物的肌肉组织是B族维生素的极好来源，瘦猪肉中维生素B_1含量最高，鱼肝中的维生素A和维生素D最丰富。

常见刀法

刀法，就是使用不同的刀具将原料加工成一定形状时采用的各种不同的运刀技法。刀法的种类很多，家庭烹饪操作常用的有以下几种(见表1)。

表 1 常见刀法及运用

刀法	运刀方法	适合原料	运刀要求	注意事项
	刀垂直下刀，不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直切下去	嫩脆性植物原料	持刀稳，手腕灵活，运用腕力	先稳、后好、再快。原料不可堆码太高
	刀的前端进料，向前推进，刀的中部或后部切断料	细嫩有韧性的原料	小臂和手腕用力，一刀到底	进刀轻柔有力，下切刚劲，断料干脆利落
	运刀方向前后来回推拉	较厚而带有韧性的原料，或质地松软的原料	落刀要慢，用力轻轻地、缓缓地拉锯下切	刀身垂直，来回推拉，下刀宜缓不能过快
	两刀保持一定的距离，垂直向下运刀将原料剁碎	用于制馅和肉丸子等	运用腕力和小臂力量，用力大小适度	用力不能太大，防止碎末飞溅
	刀身与菜墩表面平行，刀刃由原料一侧片到另一侧，没有前后移动的一种片刀法	细嫩的原料	刀身放平，紧贴在菜墩表面，刀的后部略为提高，一刀片到底	根据原料的厚薄形状，决定原料从底部或上部起片

续表

刀法	运刀方法	适合原料	运刀要求	注意事项
 推拉刀片	运刀过程中前后来回推拉的一种片刀法	体大、韧性强、筋多或脆硬的原料	持刀要稳，刀要端平，刀始终与原料平行或接近平行	上片进刀靠左手指尖与刀刃接触感觉来决定原料的厚薄
 正斜刀法	刀身倾斜，刀背向外，刀刃向内，刀与菜墩面成较小的锐角，切时刀向左下方运动	韧性无骨、体形较小的原料	左手按稳原料，右手执刀，倾斜刀身向左下方运刀	双手配合，根据目测观察及控制刀的斜度来掌握片的厚薄和大小
 反斜刀法	刀身略斜，刀背向内，刀刃向外，呈一定斜度落刀，片进原料后，由内向外运动	片体薄、韧性强的原料	每次落刀后，左手即向后移动，刀距相等，使被片的原料形状、厚薄一致	按料的手指不能弯曲弓得太高，以免影响刀的倾斜程度

常见原料形状

原料成形，就是指通过刀工处理，使原料成为各种不同的形状。家常菜原料的常见形态有丝、丁、片、块、条、粒、末等（见表2）。

表 2 常见原料形状、规格及运用

菱形块（土豆块）	
成形规格（厘米）	4×2.5×2
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



滚料块（胡萝卜块）	
成形规格	多面体
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



续表

柳叶片（猪肝片）	
成形规格（厘米）	6×0.3
运用	炒、爆、熘、煮、拌



骨牌片（玉兰片）	
成形规格（厘米）	6×2×0.4
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



指甲片（蒜片）	
成形规格（厘米）	1.2×1.2×0.2
运用	炒、爆、熘、煮



菱形片（莴笋片）	
成形规格（厘米）	5×2.5×0.2
运用	炒、爆、熘、煮、拌



一字条（胡萝卜条）	
成形规格（厘米）	5×1×1
运用	炒、爆、熘、烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



筷子条（莴笋条）	
成形规格（厘米）	4×0.6×0.6
运用	炒、爆、熘、煮、炸、拌



二粗丝（肉丝）	
成形规格（厘米）	10×0.3×0.3
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌



细丝（大头菜丝）	
成形规格（厘米）	10×0.2×0.2
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌



续表

小丁（肉丁）	
成形规格（厘米）	1.2×1.2
运用	炒、爆、熘、煮、蒸、炸



米粒状（姜米、蒜米）	
成形规格（厘米）	形如米粒
运用	炒、熘和调味原料



末（姜末）	
成形规格	形如菜子
运用	调味原料



泥（蒜泥）	
成形规格	细如泥浆
运用	各种糁菜和泥类菜



部分调料分量图片演示



















注：图中小碟直径约6.7厘米，硬币为5分面值，以便于读者参考器皿大小。

需要全本请访问 www.ertongbook.com