

家常

小炒 图分 解步

一步一图

跟着做美味家常小炒·
超级制作秘诀大公开·

举一反三学做菜·

!



YZLI0890146249

高杰 编著

慧眼选购 巧手保鲜
搭配宜忌全知道
食材处理全攻略

家常

小炒

图分 解步

J I A C H A N G X I A O C H A O F E N B U J I E



高杰 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小炒分步图解 / 高杰编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8461-9

I. ①家… II. ①高… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198803号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕

封面设计: 伍毓泉 王超男

责任终审: 孟寿萱

版式设计: 水长流文化

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

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: 16

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-8461-9

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

110668S1X101ZBW

前言

FOREWORD

“炒”是烹制菜肴最常用的方法，蕴涵着中华饮食文化的精髓。简单开胃的醋熘土豆丝、滑嫩诱人的鱼香茄子、刺激爽口的麻婆豆腐、酸酸甜甜的糖醋里脊……这些美味可口、别具特色的小炒更是国人餐桌上必备的菜肴。

您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？爽口的青菜怎样炒才能既美味又漂亮？畜肉、禽肉怎样炒才能更加诱人可口？各种海味如何炒制才更加鲜美营养……

打开本书，您可以学到家庭最常见的50余种食材的家常小炒做法，包括蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产，应有尽有。每种食材都详细解析了营养功效、饮食宜忌、预处理技巧，并提供3~5道不同口味的家常小炒。精彩的美味点评，让您还没吃就先勾起了食欲；举一反三，只是简单地换下食材或调料，就能轻松变成另一道美味。最重要的是，本书中的每道小炒都是一步一图，步步详解，让您一看就懂，一做就会。此外，本书还附赠数十道精品凉菜、经典主食、营养汤粥菜谱，与小炒搭配在一起，为餐桌增加一道靓丽的色彩。

本书贴心、周到地提供给您丰富多样的小炒菜式，让您天天都有拿手菜上桌，轻松成为小炒高手。让每一餐都成为全家人尽享美食的味蕾之旅，您和家人时时都能感受到其乐融融的温馨和快乐。



目录



炒前准备一点通

- 做好采购计划省时间 9
- 慧眼巧选购，巧手来保鲜 10
- 怎样处理好食材 16
- 详解10种家常食材切菜法 17
- 不可或缺的调味料 19

PART 1

清新时蔬篇



茎叶类

白菜

- 醋熘白菜 23
- 金边白菜 24
- 草菇炒白菜 25

油菜

- 酱汁油菜 27
- 香菇油菜 28
- 火腿炒油菜 29

菠菜

- 蒜蓉菠菜 31
- 鱼香菠菜 32
- 三彩菠菜 33

空心菜

- 蒜蓉空心菜 35

- 辣炒空心菜 36
- 腐乳空心菜 37

油麦菜

- 清炒油麦菜 39
- 椒麻油麦菜 40
- 豆豉鲮鱼油麦菜 41

菜花/西蓝花

- 辣炒菜花 43
- 肉片炒菜花 44
- 蒜蓉西蓝花 45

芹菜

- 香干炒芹菜 47
- 鱿鱼头须炒西芹 48
- 西芹百合 49

根菜类

白萝卜

- 素炒萝卜丝 51
- 蛋香萝卜丝 52
- 酸辣萝卜 53

胡萝卜

- 糖醋胡萝卜丁 55
- 肉炒胡萝卜丝 56
- 莴笋炒胡萝卜 57

土豆

- 醋熘土豆丝 59
- 酸辣土豆丝 60
- 蒜香番茄炒土豆片 61



山药

番茄炒山药	63
家常炒山药	64
虾仁山药	65

瓜茄、鲜豆类

黄瓜

小炒黄瓜片	67
酱爆黄瓜丁	68
海米炒黄瓜	69

冬瓜

蒜末冬瓜	71
海米冬瓜	72
番茄炒冬瓜	73

苦瓜

蒜蓉苦瓜	75
青椒炒苦瓜	76
剁椒鸡蛋炒苦瓜	77

番茄

番茄炒蛋	79
洋葱炒番茄	80
草菇炒番茄	81

茄子

家常茄子	83
辣炒茄子	84
地三鲜	85

青椒/彩椒

糖醋彩椒	87
------------	----

豆豉炒青椒	88
山药炒青椒	89

豆角

干煸豆角	91
竹笋炒豆角	92
金钩炒嫩豆角	93

葱蒜类

洋葱

炒洋葱	95
翠丝同心圆	96
酸甜洋葱	97

韭菜/韭黄

鸡蛋炒韭菜	99
核桃仁炒韭菜	100
麻辣韭菜	101

水生蔬菜类

莲藕

炒藕片	103
麻辣藕丁	104
糖醋藕片	105

茭白

香辣茭白	107
茄汁菠萝茭白	108
虾仁炒茭白	109

PART2

营养菌豆篇



香菇

- 油辣香菇 113
- 板栗炒香菇 114
- 肉片炒香菇 115

平菇

- 素炒平菇 117
- 蛋炒平菇 118
- 肉片炒平菇 119

金针菇

- 翡翠金针菇 121
- 油菜金针菇 122
- 蒜香杭椒金针菇 123

木耳

- 小炒木耳 125
- 葱烧木耳 126
- 青椒炒木耳 127

豆腐

- 麻婆豆腐 129
- 家常豆腐 130
- 滑炒豆腐 131

豆腐干

- 香辣豆腐干 133
- 韭菜虾皮炒豆干 134
- 菠菜炒豆腐干 135

腐竹

- 香芹腐竹 137
- 牛肉炒腐竹 138
- 虾皮腐竹 139

PART3

浓香畜肉篇



猪瘦肉

- 葱香肉片 143
- 鱼香肉丝 144
- 芫爆里脊 145
- 京酱肉丝 146
- 木樨肉 147

猪五花肉

- 农家小炒肉 149
- 回锅肉 150
- 圆白菜炒五花肉 151

猪肝

- 油爆猪肝 153
- 菠菜炒猪肝 154
- 芹菜炒猪肝 155

猪腰

- 火爆腰花 157
- 熘腰花 158
- 韭菜炒猪腰 159

腊肉

- 尖椒腊肉 161
- 香葱炒腊肉 162
- 荷兰豆炒腊肉 163

牛肉

- 黑胡椒牛柳 165
- 香辣牛肉 166
- 杭椒牛柳 167
- 干煸牛肉丝 168
- 辣子牛肉丁 169



羊肉

- 孜然羊肉 171
- 酱爆羊肉 172
- 尖椒羊肉 173

动物血

- 香菜炒猪血 175
- 青椒炒猪血 176
- 芹菜炒鸭血 177

鸡蛋

- 蟹味炒蛋 199
- 尖椒炒鸡蛋 200
- 枸杞虾皮炒鸡蛋 201

皮蛋

- 青椒炒皮蛋 203
- 黄瓜炒皮蛋 204
- 山药炒皮蛋 205

PART4

醇香禽蛋篇



鸡肉

- 红火麻辣鸡 181
- 宫保鸡丁 182
- 竹笋炒鸡丝 183

鸡翅

- 蒜香鸡翅 185
- 咖喱鸡翅 186
- 红酒醉翅中 187

鸡杂

- 爆炒鸡胗 189
- 鲜辣孜然鸡胗 190
- 洋葱芦笋爆鸡心 191
- 青椒炒鸡肝 192
- 泡椒鸡杂 193

鸭肉

- 青椒炒鸭片 195
- 榨菜炒鸭丝 196
- 姜爆鸭丝 197

PART5

鲜美水产篇



鲤鱼

- 回锅鱼片 209
- 四彩鱼米 210
- 熘鱼片 211

草鱼

- 辣味鱼丝 213
- 滑炒鱼片 214
- 家常鱼块 215

鱿鱼

- 辣炒鱿鱼丝 217
- 火爆鱿鱼卷 218
- 老干妈炒鱿鱼 219

鳝鱼

- 干煸鳝段 221
- 清炒鳝糊 222
- 红辣椒爆炒鳝段 223

虾

- 水晶虾仁 225



香辣基围虾.....	226
宫保虾仁.....	227

螃蟹

香辣炒蟹.....	229
洋葱炒河蟹.....	230
粉丝炒飞蟹.....	231

贝类

腰果鲜贝.....	233
韭香蛤蜊.....	234
香辣文蛤.....	235

海参

五色烩海参.....	237
葱烧海参.....	238
鸡片炒海参.....	239

附录



爽口凉菜

素凉类

麻酱油麦菜.....	240
生拌紫甘蓝.....	240
大拌菜.....	240
花生菠菜.....	241
什锦芹菜.....	241
麻辣海带.....	241
蒜泥茄子.....	242
豆芽椒丝.....	242
香椿拌豆腐.....	242
桂花糖藕.....	243
木耳刺身.....	243
老醋苦菊.....	243

荤凉类

麻辣鸡丝.....	244
白斩鸡.....	244
老醋拌鸭掌.....	244
葱拌猪头肉.....	245
香卤猪耳.....	245
糟卤翅尖.....	245
泡椒凤爪.....	246
蒜泥白肉.....	246

夫妻肺片.....	246
五香牛肉.....	247
红油肚丝.....	247
盐水虾.....	247

营养主食

米饭类

虾仁炒饭.....	248
番茄牛肉炒饭.....	248
扬州炒饭.....	248
腊味煲仔饭.....	249
香菇肉丝盖浇饭.....	249
咖喱牛肉盖浇饭.....	249

面食类

家常烩面.....	250
家常手擀面.....	250
臊子面.....	250
肉丝芥末凉面.....	251
四川担担面.....	251
肉丁炸酱面.....	251

滋补汤粥

快汤类

酸辣汤.....	252
西湖牛肉羹.....	252
榨菜肉丝汤.....	252

煲汤类

红枣莲子鸡汤.....	253
莲藕玉米排骨汤.....	253
冬笋雪菜黄鱼汤.....	253

甜粥类

山药糯米粥.....	254
紫米红豆桂花粥.....	254
百合莲子绿豆粥.....	254
黑芝麻燕麦糊.....	255
栗子红薯粥.....	255
川贝雪梨粥.....	255

咸粥类

皮蛋瘦肉粥.....	256
滑鸡粥.....	256
状元及第粥.....	256

炒前准备一点通

做好采购计划省时间

想要快捷地做出美味小炒，准备工作就要做得充分，需要的食材事先都已采购好了，就可以大大节省小炒的烹调时间。趁着周六、周日休息的时候，列一个采购清单，早早准备好一周的食物，到做饭的时候抬手即来，真是省时又方便。

采购之前要做好适量购买的计划。有

的食物只能保存一两天，而有的食物则可以保存一周都水灵新鲜。所以，既要购买一定的只能短期保存的食物，也要买一些可以长期保存的食物，这样，从周一到周日，每天的餐桌上都会有新鲜的食物。

按照食物的保存期长短，现将市场上常见的食物分成四类。



保存期限为一两天的食物

叶类蔬菜：菠菜、空心菜、油麦菜、小白菜、芥蓝、豌豆苗等；市场上为销售方便而切口散卖的蔬菜，比如切片的冬瓜等；鱼、贝类如果买的是活的，也应该在一两天内食用；螃蟹、鳝鱼由于死后食用有毒，所以最好尽快食用。

保存期限为3~5天的食物

大部分的茄果类、豆类、茎类蔬菜放入保鲜袋中于冰箱冷藏保鲜，都可以保存3~5天。比如扁豆、豇豆、荷兰豆、黄瓜、番茄、青椒、丝瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、莴笋、西蓝花、韭菜等。还有新鲜的肉类，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉等，但不要保存太久，这样营养流失得少。



保存期可以达到六七天的食物

很多根类蔬菜的保鲜期都比较长，比如莲藕、西葫芦、胡萝卜、萝卜、竹笋、茭白、土豆等。

可以长期保存的食物

常见的是干品，如干木耳、干香菇、干海参、鱿鱼干、腐竹等可以保存数月之久。

去一次超市，买回足够一周吃的食物，就是要根据食物保存期限的不同来合理采购。保存期越短的食物要买得越少，可以适当多买可保存六七天的食物，可长期保存的食物就看个人喜好了，喜欢的话就多买一些，想什么时候吃都可以。



慧眼巧选购，巧手来保鲜

食材	慧眼选购	巧手保鲜
白菜 	大白菜宜选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的	保留白菜外面的部分残叶，这些残叶可以自然风干，成为保护白菜里面水分的一层“保护膜”。宜放在阴凉通风的地方
油菜 	应选购颜色鲜绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜	拿用水润湿的纸巾或棉布将油菜包起来，放进冰箱，注意别让纸或布干燥，能使油菜保鲜三四天
菠菜 	菠菜要选择根部新鲜水灵、叶片颜色深绿而有光泽、叶片充分舒展的	菠菜存放前应去除烂叶，不要用水清洗，然后用保鲜膜或保鲜袋装好放在冰箱里，可以保鲜2天
空心菜 	要选择叶片翠绿完整、叶梗质地脆嫩、茎秆翠绿、不过长或过粗的，这样的空心菜味道会较鲜甜	空心菜容易腐烂，存放时间仅一两天，以报纸包裹冷藏，可延长1天
油麦菜 	菜色青绿、茎部带白、叶大而短身的油麦菜比较好吃	擦干叶片上的水分，包裹上保鲜膜后冷藏
菜花 	菜花以鲜脆、花朵结实紧密、无虫咬、颜色亮丽者为佳	报纸包裹冷藏保存，可存放一两周。由于菜花所含的维生素C容易被破坏、流失，所以最好尽快食用完，才能完整地摄取营养素
芹菜 	质量好的芹菜菜叶翠绿，菜梗粗壮，梗长25~35厘米	将新鲜的芹菜用食品保鲜膜包裹住茎和叶，将根部朝下竖直放入清水中，水以没过芹菜根部3~5厘米为宜，这样保存芹菜一周内不黄不蔫

白萝卜



白萝卜应选大小均匀，无病变，无损伤，萝卜皮细腻光滑的。另外，用手指弹其中段，声音沉重的不糠心

去掉萝卜缨，然后将白萝卜装进食品保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉的地方存放或送入冰箱冷藏。这样可使白萝卜保鲜7天左右，而且不糠心

胡萝卜



质量好的胡萝卜色泽鲜艳，匀称直顺，掐上去水分多

胡萝卜不宜与苹果存放在一起，因为苹果所散发的果香会使胡萝卜吃起来有苦涩味

土豆



优质土豆质地坚硬，表皮光滑且不厚，无损伤、糙皮、病虫害、冻伤

存放土豆时可以同时放几个苹果，苹果散发出的果香味可抑制土豆发芽

山药



新鲜山药以不干枯、无须根、表面光滑完整、颜色均匀者为佳

买回整根山药时，放在阴凉处保存，可存放一两周。如果已经切块处理过，可用保鲜膜包裹起来，再包一层报纸，冷藏保存

黄瓜



黄瓜应选带刺、挂白霜的，这样的比较新鲜。另外，应选粗细均匀的，太粗的容易有子，太细的一般没有熟，味道不好且容易有苦味

保存黄瓜要先将其表面的水分擦干，放入密封的保鲜袋中，封好袋口冷藏即可

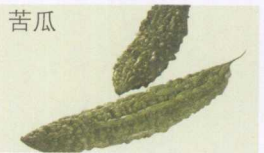
冬瓜



黑皮冬瓜肉厚，瓤少，可食率高；白皮冬瓜肉薄，质松，易入味；青皮冬瓜则介于两者之间。选购以黑皮冬瓜为佳。宜选瓜条匀称、无斑的

冬瓜水分多，如果买回来不马上烹调，不要先去皮处理，可用保鲜膜包裹或放入塑料袋中，再放进冰箱，约可保存1个星期，这样可避免营养大量流失

苦瓜



苦瓜要挑果瘤大、果形直立、颜色翠绿的，另外，重量在200克左右的最好，太轻或者太重都不太好

把苦瓜用盐水洗一下，然后沥干水分，用软一些的纸包好，放入冰箱冷藏，能保鲜4天左右

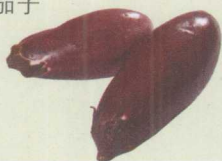
番茄



番茄要选自然成熟的。自然成熟的番茄外观圆滑，捏起来较软，子粒为土黄色，肉红、沙瓤、多汁；催熟的番茄通体全红，手感很硬，外观呈多面体，子呈绿色或未长子，瓤内无汁

把番茄放入保鲜袋中于冰箱冷藏，每隔一天打开口袋透透气，擦干水珠后再重复操作，可保鲜3~5天

茄子



嫩茄子颜色发黑，皮薄肉松，重量小，子嫩味甜，子肉不易分离，花萼下部有一片绿白色的皮；老茄子颜色光亮，重量大

保存茄子不要用水洗，应放在阴凉通风处存放

辣椒



辣椒应选择外形饱满、有光泽、肉质细嫩、无虫眼的

把未经水洗的辣椒装入塑料袋中，放入冰箱保存，每天更换干燥的塑料袋，或将塑料袋壁内的水滴擦掉，这样能使辣椒保鲜1周左右

洋葱



优质洋葱外观完整，表皮光滑，无裂口或腐损

将网兜或废旧的尼龙袜洗净晾干，把洋葱装入其中，用绳扎紧口，悬挂在阴暗通风处，可防潮、防腐，使洋葱保鲜1个月左右

韭菜



韭菜要选鲜嫩翠绿且叶窄、叶直的

抖掉韭菜根部的泥土，用带帮的大白菜叶将韭菜包住并用细绳捆扎好，放在阴凉、通风的地方，能保鲜3~5天

莲藕



新鲜未经漂白的莲藕表面干燥，表皮微微发黄，断口的地方会闻到一股清香味，吃起来带有甜味

将莲藕洗净，浸没在清水中，每隔一两天换1次水，可使莲藕保鲜1个月

茭白



质量好的茭白，体形匀称，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心；反之，质量就差

将茭白装进食品保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉的地方存放或放入冰箱冷藏

豆角



以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、子粒饱满的为佳，而有裂口、皮皱的、条过细无子、表皮有虫痕的豆角则不宜购买

放在阴凉通风的地方，能保存3~5天

香菇



好的香菇色泽黄褐，体圆齐正，菌伞肥厚，盖面平滑，质干不碎；菌伞下面的褶皱要紧密细白，菌柄要短而粗壮

鲜香菇择洗干净后用沸水焯烫，捞出，沥干水分，装入保鲜袋中，放入冰箱冷冻，随用随取，可保鲜1个月左右，而且不失原味

平菇



应选择水分少，外形整齐完整，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正、清香，无杂味的鲜平菇

将鲜平菇放入6%的盐水中浸数分钟，捞出沥干，装在保鲜袋里，可保鲜3~5天

金针菇



金针菇应选未开伞、菇体洁白如玉、菌柄挺直、均匀整齐、无褐根、基部少粘连的

放入保鲜袋中，存放在2℃~4℃的环境条件下

木耳



优质干木耳朵大适度，朵面乌黑无光泽，朵背略呈灰白色

存放在干燥避光处

豆腐



应选择有弹性、颜色不太白、无酸味和无杂质的

豆腐制品买回来后，可以分小包装，放入冷藏室可保存2天；冷冻室则为半个月

豆腐干



优质豆腐干为乳白或淡黄色，稍有光泽；外观形状整齐，有弹性，细嫩，挤压后无液体渗出；有清香味

将豆腐干泡在清水中，放在阴凉处，冬季每两三天换一次水，夏季要半天，最多不能超过一天换一次水，可保存7~10天

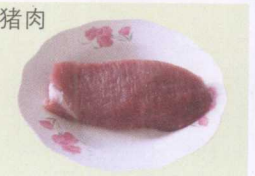
腐竹



优质腐竹为淡黄色，有光泽，枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，有清香味

存放在干燥避光处

猪肉



新鲜猪肉的表面不发黏，肌肉细密而有弹性，呈红色，用手指压后不留指印，纤维细软，有一股清淡的自然肉香味

夏天气温高，鲜猪肉最易变质，可将米醋浸没一块干净的白纱布，然后用白纱布将鲜肉包起来，这种方法可使鲜肉保鲜24小时

猪肝



新鲜的猪肝，颜色呈褐色或紫色，有光泽，其表面或切面没有水泡。如果猪肝的颜色暗淡，没有光泽，其表面起皱、萎缩，闻起来有异味，则是不新鲜的

在生猪肝表面涂抹上适量植物油，然后放入密闭盛器中送入冰箱冷藏，能保鲜两三天

猪腰



新鲜的猪腰呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润且有弹性。不新鲜的猪腰带有青色，质地松软，并有异味

表面抹些盐，放在冷藏室，更有利于保鲜。注意不要冷冻

腊肉



优质的腊肉肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪无色或呈乳白色，肉质干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕，具有其固有的香味

放在阴凉通风处可保存两三个星期。如果放冰箱可保存数月之久

牛肉



牛肉应挑选色泽鲜红、湿润有弹性、脂肪为白色或奶油色的，闻起来要有鲜肉味儿

切成适当大小，为防止牛肉结霜、脱水及氧化，需密封放入冷冻室

羊肉



新鲜的羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味。不新鲜的羊肉肉色深暗，脂肪呈黄绿色，外表黏手，肉质松弛无弹性，略有酸味

买回的新鲜羊肉要及时进行冷却或冷藏，使肉温降到5℃以下，以便减少细菌污染，并可延长保鲜期

动物血



以色正新鲜、无杂质、质地柔软的为优

撒些盐存放在冰箱中，不要冷冻，可保存1周左右

鸡肉



新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并具有光泽和张力。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉

鸡肉容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸡肉煮熟保存，而不要生着保存

鸭肉



鸭肉应选肉质饱满且光滑平整，按压有弹性的

保存鸭肉的较好方法除了置于冷冻室外，还可以在肉的表面涂上一层啤酒或白酒，然后置于密闭容器里，放进冰箱冷藏，能保鲜3天左右

鸡蛋



鲜蛋的蛋壳上附着一层霜状粉末，蛋壳颜色鲜明，气孔明显，用手轻轻摇动没有水声，放入冷水中会下沉；反之，则为陈蛋

鸡蛋最好在冰箱内保存，最适当的温度在5℃~7℃，放的时候，要把鸡蛋的大头朝上小头朝下，可以延长鸡蛋的保存期

皮蛋



蛋壳颜色为灰白或铁青色，轻轻抛掂有沉重感为佳

用袋子装好放冰箱的冷冻层，吃的时候只要解冻即可

鲤鱼



上等的鲤鱼色泽鲜艳，两腮鲜红

鲤鱼买回家后可放到清水中养上两三天，这样不但能使鲤鱼保鲜，而且还能去掉鲤鱼的土腥味

草鱼



购买草鱼，看鱼眼，饱满凸出、角膜透明清亮的是新鲜鱼；眼球不凸出，眼角膜起皱或眼内有淤血的不新鲜

在活草鱼的鼻孔里滴一两滴白酒，再放入冰箱冷藏，可使草鱼保鲜两三天

鱿鱼



优质鱿鱼体形完整坚实，体表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。劣质鱿鱼体形瘦小残缺，表面白霜过厚，背部呈黑红色或霉红色

干鱿鱼可以直接放入冰箱，鲜鱿鱼则要尽快吃完

鳝鱼



新鲜的鳝鱼，浑身黏液丰富，色黄褐而发亮，并不停游动。死鳝鱼不能食用

如果不能一时吃完，可放入水缸内养几天，水质最好用井水及河水。若天气热，应换水勤些

虾



新鲜的虾色泽正常，体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色。虾壳与虾肉紧贴。当用手触摸时，感觉硬而有弹性

将加了酒和盐的大虾煮沸，再剥掉头和虾壳，凉了之后将水分沥干，放入冷冻室，可延长保存时间

螃蟹



宜选老蟹弃嫩蟹，老蟹黑里透青带光，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮呈铁斑色，蟹脚坚硬；如肚皮发亮，就是嫩蟹。把蟹身翻倒，肚皮朝天，能敏捷翻转的是好蟹

可将芝麻炒熟冷却后喂食螃蟹，然后将螃蟹紧密地装入透气的包装物内，让其没有活动空间，减缓体力消耗，可延长螃蟹的存活时间

蛤蜊



以外壳具有光泽感，边缘也较为光滑的为佳

以淡盐水泡蛤蜊使其吐沙，再放进冰箱冷藏，并经常更换盐水且勿冰过头，这样可保鲜两三天

海参



鲜货要查看海参的外观是否完整，表皮有无损坏的迹象。干货以体型完整、干燥、结实有光泽、外形均匀、内腹无沙的为佳

将鲜海参内脏清除干净后，用盐卤一下，然后用水煮1小时左右，冷却后，用保鲜袋装好冷冻起来，可保存2周左右

怎样处理好食材

焯水

焯水是将原料置于开水或冷水锅中进行初步熟处理的一种方法。

冷水锅

冷水锅是将原料和冷水同时下锅加热至一定熟度。涩味或体积较大的蔬菜，如笋、茭白、山药适合冷水下锅；腥、膻、臊等异味较重、血污较多的动物性原料，如牛肉、羊肉、大肠、肚、心脏等，也需要冷水下锅。

焯水须知

水量要没过原料；加热时，不要翻动，使各部分受热均匀。

沸水锅

沸水锅是将锅中的水加热至滚沸，再放入原料加热至一定熟度。叶类蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜等，以及腥、膻、臊等异味较小的肉类适合沸水锅。

焯水须知

焯蔬菜时，水量要大，火要旺，焯水时间要短，这样能保持蔬菜的色泽和鲜味。焯肉类时，原料要清洗干净，稍焯一下即可捞出，时间不能过长，以免损失原料的鲜味。

上浆

用淀粉、鸡蛋、盐等与原料一起调拌，使原料外层裹上一层薄薄浆液的工艺。这样可以避免热油直接与原料接触，可以防止原料汁液渗出，使菜肴软嫩鲜美，外形美观。

上浆须知

1. 上浆前，先将原料腌入少许底味，以避免原料内部口味清淡。
2. 上浆时，要掌握好浆的薄厚。
3. 上浆后，原料要静置两小时，效果会更好。

过油

有的原料在正式炒之前，要先过油炸或滑油处理，称过油。过油能使原料具有酥、脆、嫩的特点。可以分为滑油和油炸两种方法。

滑油

滑油是将原料放入中等油量和油温的锅中滑散成半成品的一种熟处理方法。

滑油须知

滑油时，原料要上浆，使水分不易溢出，从而保持原料鲜香、细嫩。

油炸

油炸是用大油量、热油锅，将原料炸成半成品的一种方法。因油的温度较高，能迅速蒸发原料表面或内部的水分，达到色美、酥脆或外酥里嫩的效果。

油炸须知

油炸时，油要没过原料，让原料能自由滚动，使其受热均匀。油温应掌握在五至八成热。

勾芡

在烹饪过程中向锅中加入淀粉水溶液，使菜肴汤汁具有一定浓稠度的工艺。按勾芡的浓度可分为浓芡和薄芡。

浓芡

指勾芡后菜的汤汁比较稠，多用于汤汁较少的菜，如爆炒腰花等。

薄芡

指勾芡后菜的汤汁较为稀薄，一般用于汤汁较多的烩菜类菜肴，如熘鱼片等。

勾芡须知

勾芡一定要在最后进行，因为勾芡之后就不能再加调味品了。旺火勾芡，水淀粉要多；慢火勾芡，水淀粉要少。