

烹饪教程真人秀  
SHOW

哪里有饭桌，哪里便有香气诱人的小炒

# 下厨必备的 家常小炒

甘智荣——主编



## 分步图解



### Step 01

洗净的胡萝卜、莲藕、彩椒、秋葵切片



### Step 02

锅中注水烧开，加入油、盐，拌匀



### Step 03

倒入胡萝卜、莲藕，拌匀



### Step 04

放入彩椒、秋葵，拌匀



玩转厨房，让小炒的美味发挥到极致

新花样 新惊喜



“码”上扫一扫  
体验烹饪真人秀

{ 百道小炒任您选，  
{ 营养美味添动力！



素菜小炒 / 肉蛋小炒 / 水产小炒 / 特色小炒

别犹豫了，您想要找的就是这本书！



烹饪教程真人秀



# 下厨必备的 家常小炒分步图解

甘智荣 主编



## 图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的家常小炒分步图解 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7  
(烹饪教程真人秀)  
ISBN 978-7-5384-9531-7

I. ①下… II. ①甘… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165842 号

## 下厨必备的家常小炒分步图解

Xiachu Bibei De Jiachang Xiaochao Fenbu Tujie

主 编 甘智荣  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 李红梅  
策划编辑 黄 佳  
封面设计 郑欣媚  
版式设计 谢丹丹  
开 本 723mm×1020mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 16  
印 数 10000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

.....  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-9531-7  
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



# 目录

## CONTENTS

### PART 1 小炒常识

小炒食材选取原则 .....	002	小炒的常用调料 .....	011
小炒食材洗切技巧 .....	006	小炒的注意事项 .....	012
小炒的常用方法 .....	009		

### PART 2 菌蔬小炒

#### ◎白菜

青椒炒白菜 .....	015
口蘑烧白菜 .....	016
醋熘白菜 .....	017

#### ◎空心菜

腰果炒空心菜 .....	019
腊八豆炒空心菜 .....	020
蒜蓉空心菜 .....	021

#### ◎菠菜

胡萝卜炒菠菜 .....	023
素鸡炒菠菜 .....	024
菠菜炒香菇 .....	025

#### ◎韭菜

虾米韭菜炒香干 .....	027
韭菜炒卤藕 .....	028
韭菜炒西葫芦丝 .....	029

#### ◎芹菜

慈姑炒芹菜 .....	031
杏鲍菇炒芹菜 .....	032
核桃仁芹菜炒香干 .....	033

#### ◎包菜

豆腐皮枸杞炒包菜 .....	035
西红柿炒包菜 .....	036
胡萝卜丝炒包菜 .....	037

## ◎菜心

- 远志炒菜心 .....039  
菌菇烧菜心 .....040  
菜心炒鱼片 .....041

## ◎白萝卜

- 榨菜炒白萝卜丝 .....043  
白萝卜丝炒黄豆芽 .....044  
红烧白萝卜 .....045

## ◎胡萝卜

- 胡萝卜炒杏鲍菇 .....047  
胡萝卜炒玉米笋 .....048  
黄油豌豆炒胡萝卜 .....049

## ◎黄豆芽

- 素炒黄豆芽 .....051  
小白菜炒黄豆芽 .....052  
醋香黄豆芽 .....053

## ◎绿豆芽

- 甜椒炒绿豆芽 .....055  
山楂银芽 .....056  
韭菜银芽炒木耳 .....057

## ◎黄瓜

- 家常小炒黄瓜 .....059  
开心果西红柿炒黄瓜 .....060  
清炒黄瓜片 .....061

## ◎丝瓜

- 西红柿炒丝瓜 .....063  
松子炒丝瓜 .....064

蚝油丝瓜 .....065

## ◎苦瓜

- 豆腐干炒苦瓜 .....067  
苦瓜炒马蹄 .....068  
双菇炒苦瓜 .....069

## ◎冬瓜

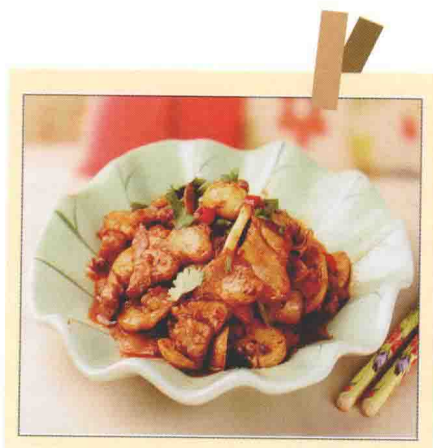
- 虾皮炒冬瓜 .....071  
芥蓝炒冬瓜 .....072  
豆腐泡烧冬瓜 .....073

## ◎土豆

- 土豆烧苦瓜 .....075  
黄瓜炒土豆丝 .....076  
鱼香土豆丝 .....077

## ◎茭白

- 茄汁茭白 .....079  
小白菜炒茭白 .....080  
虫草花炒茭白 .....081



## ◎西红柿

- 西红柿炒口蘑 .....083  
荔枝西红柿炒丝瓜 .....084  
西红柿炒冻豆腐 .....085

## ◎洋葱

- 洋葱炒豆皮 .....087  
炸洋葱圈 .....088  
西红柿炒洋葱 .....089

## ◎茄子

- 青椒炒茄子 .....091  
青豆烧茄子 .....092  
西红柿青椒炒茄子 .....093

## ◎四季豆

- 虾仁四季豆 .....095  
椒麻四季豆 .....096  
鱿鱼须炒四季豆 .....097

## ◎莴笋

- 腐竹香干炒莴笋 .....099  
青椒炒莴笋 .....100  
蒜苗炒莴笋 .....101

## ◎芦笋

- 芦笋煨冬瓜 .....103  
芦笋炒莲藕 .....104  
芦笋炒百合 .....105

## ◎莲藕

- 酱爆藕丁 .....107  
莲藕炒秋葵 .....108

- 糖醋菠萝藕丁 .....109

## ◎山药

- 彩椒玉米炒山药 .....111  
西红柿炒山药 .....112  
豉香山药条 .....113

## ◎南瓜

- 醋熘南瓜片 .....115  
南瓜炒牛肉 .....116  
咖喱南瓜炒鸡丁 .....117

## ◎西葫芦

- 虾米豆豉炒西葫芦 .....119  
西葫芦炒鸡蛋 .....120  
酱香西葫芦 .....121

## ◎马蹄

- 马蹄炒荷兰豆 .....123  
马蹄炒豌豆苗 .....124  
青椒木耳炒马蹄 .....125



## ◎香菇

- 明笋香菇 ..... 127  
冬瓜烧香菇 ..... 128  
栗子焖香菇 ..... 129

## ◎草菇

- 草菇扒芥菜 ..... 131  
草菇烩芦笋 ..... 132  
草菇花菜炒肉丝 ..... 133

## ◎口蘑

- 蒜苗炒口蘑 ..... 135  
蚝油口蘑荷兰豆 ..... 136  
湘煎口蘑 ..... 137

## ◎豆腐

- 樱桃豆腐 ..... 139  
香菜炒豆腐 ..... 140

## PART 3 肉蛋小炒

### ◎猪肉

- 笋尖西芹炒肉片 ..... 143  
茶树菇炒五花肉 ..... 144  
白菜粉丝炒五花肉 ..... 145  
酱炒肉丝 ..... 146



- 青菜豆腐炒肉末 ..... 147

### ◎牛肉

- 牛肉苹果丝 ..... 149  
黄瓜炒牛肉 ..... 150  
山楂菠萝炒牛肉 ..... 151  
韭菜黄豆炒牛肉 ..... 152  
双椒孜然爆牛肉 ..... 153

### ◎羊肉

- 山楂马蹄炒羊肉 ..... 155  
葱爆羊肉片 ..... 156  
香菜炒羊肉 ..... 157

### ◎猪肝

- 枸杞炒猪肝 ..... 159  
酱爆猪肝 ..... 160



猪肝炒木耳 ..... 161

### ◎猪肚

爆炒猪肚 ..... 163

腰果炒猪肚 ..... 164

荷兰豆炒猪肚 ..... 165

### ◎鸡肉

五彩鸡米花 ..... 167

歌乐山辣子鸡 ..... 168

鸡丁炒鲜贝 ..... 169

油爆人参鸡脯 ..... 170

虫草花炒鸡胸肉 ..... 171

### ◎鸭肉

彩椒黄瓜炒鸭肉 ..... 173

泡椒炒鸭肉 ..... 174

鸭肉炒菌菇 ..... 175

胡萝卜豌豆炒鸭丁 ..... 176

菠萝炒鸭丁 ..... 177

### ◎鸡蛋

鸡蛋炒豆渣 ..... 179

陈皮炒鸡蛋 ..... 180

萝卜干肉末炒鸡蛋 ..... 181

### ◎鸭蛋

嫩姜炒鸭蛋 ..... 183

茭白木耳炒鸭蛋 ..... 184

鸭蛋炒洋葱 ..... 185

### ◎鹌鹑蛋

肉末炸鹌鹑蛋 ..... 187

鹌鹑蛋烧板栗 ..... 188

## PART 4 水产小炒

### ◎草鱼

菠萝炒鱼片 ..... 191

木耳炒鱼片 ..... 192

菊花草鱼 ..... 193

### ◎鳝鱼

绿豆芽炒鳝丝 ..... 195

茶树菇炒鳝丝 ..... 196

竹笋炒鳝段 ..... 197

### ◎墨鱼

姜丝炒墨鱼须 ..... 199

芦笋腰果炒墨鱼 ..... 200

黑蒜烧墨鱼 ..... 201

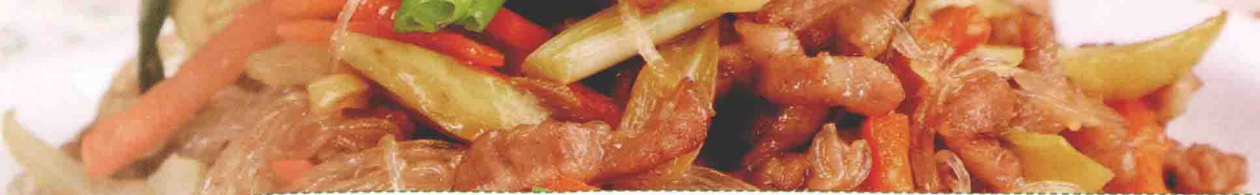
### ◎鳕鱼

四宝鳕鱼丁 ..... 203

茄汁鳕鱼 ..... 204

辣酱焖豆腐鳕鱼 ..... 205





### ◎ 鱿鱼

- 干煸鱿鱼丝 ..... 207
- 酱爆鱿鱼圈 ..... 208
- 蚝油酱爆鱿鱼 ..... 209

### ◎ 虾

- 白果桂圆炒虾仁 ..... 211
- 软熘虾仁腰花 ..... 212

- 炒虾肝 ..... 213
- 苦瓜黑椒炒虾球 ..... 214
- 猕猴桃炒虾球 ..... 215

### ◎ 蛤蜊

- 老黄瓜炒蛤蜊 ..... 217
- 泰式肉末炒蛤蜊 ..... 218

## PART 5 特色小炒

### ◎ 炒饭

- 豆豉鸡肉炒饭 ..... 220
- 海鲜咖喱炒饭 ..... 221
- 黄金炒饭 ..... 222
- 咸鱼鸡丁蛋炒饭 ..... 223
- 胡萝卜豌豆炒饭 ..... 224
- 老干妈炒饭 ..... 225
- 巴西炒饭 ..... 226
- 木耳鸡蛋炒饭 ..... 227
- 菠菜猪肝炒饭 ..... 228
- 印尼炒饭 ..... 229

### ◎ 炒面

- 葱油肉片炒面 ..... 230
- 豆角炒面 ..... 231
- 黄瓜胡萝卜素炒面 ..... 232
- 海鲜炒面 ..... 233

- 西红柿鸡蛋炒面 ..... 234
- 秘制炒面 ..... 235
- 虾干炒面 ..... 236
- 日式咖喱炒面 ..... 237

### ◎ 炒粉

- 咖喱炒米粉 ..... 238
- 台湾炒米粉 ..... 239
- 新疆炒米粉 ..... 240
- 腊肉炒粉条 ..... 241
- 牛肉粒炒河粉 ..... 242
- 什锦蔬菜炒河粉 ..... 243
- 肉末炒粉皮 ..... 244
- 青蒜豆芽炒粉丝 ..... 245
- 酸菜炒粉丝 ..... 246
- 缤纷彩丝炒米粉 ..... 247
- 酸辣炒粉丝 ..... 248



# PART 1

# 小炒

# 常识

酥香菠菜、糖醋藕片、肉末炒豌豆……这些小炒是不是听起来就特别诱人？小炒即是用大火快速将食材炒熟的加工方法，其加工时间短，火力十足，既能保留食材的脆嫩，又能在高温的烹饪之下散发出诱人的香味。对于工作繁忙的上班一族，每天的空闲时间可能会比较少，花大量时间去炖一碗浓汤或自己蒸出一盘香喷喷的包子那简直是一种奢望。所以，快、简、香的小炒就是不二之选了。那么，关于小炒的基本知识你又知道多少呢？下面让我们一起共同学习吧！

# 小炒食材选取原则

对于小炒来说，食材的选取尤其重要。只有选购新鲜、优质的食材，才能做出美味健康的小炒菜。下面，就介绍一下怎样选取各种食材。

**白菜：**白菜宜选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的。

**油菜：**应选购颜色鲜绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜。

**菠菜：**菠菜以色泽浓绿，根为红色，茎叶不老，没有抽苔开花现象，不带黄烂叶者为佳。

**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，这样的空心菜味道比较鲜甜。

**油麦菜：**菜色青绿、茎部带白、叶大而短身的油麦菜比较好吃。

**菜花：**菜花以鲜脆、花朵结实紧密、无虫咬、颜色亮丽者为佳。

**生菜：**挑选球生菜时，要选大小适中的；买散叶生菜时，要大小适中、叶片肥厚适中。另外看根部，如中间有突起的苔，说明生菜老了。叶绿、叶质鲜嫩、梗白且无蔫叶的生菜较好。另外，选购生菜应挑身轻的，这样的生菜才够嫩；如果沉重而结实，则是生长期过长，这样的生菜质粗糙，吃起来还有苦味。

**芹菜：**以大小整齐，不带老梗、黄叶和泥土，叶柄无锈斑，虫伤、色泽鲜绿或洁白，叶柄充实肥嫩者为佳。挑选时掐一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。

**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。

**胡萝卜：**质量好的胡萝卜色泽鲜艳，匀称直顺，掐上去水分多。

**土豆：**土豆以体大，形正并整齐均匀的为佳。皮面光滑而不过厚，芽眼较浅而便于削皮；肉质细密，味道纯正；炒吃时脆，油炸的片条不碎断。

**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。

**冬瓜：**除早采的嫩瓜要求鲜嫩以外，一般晚采的老冬瓜则要求发育充分、老熟，肉质结实、肉厚、心室小；皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点 and 外伤。



**苦瓜：**苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断苦瓜好坏的特征。颗粒愈大愈饱满，表示瓜肉愈厚；颗粒愈小，瓜肉相对较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、果行直立的，还要洁白漂亮，因为如果苦瓜出现黄化，就代表已经过熟，果肉柔软不够脆，失去苦瓜应有的口感。

**西红柿：**西红柿一定要选自然成熟的。自然成熟的西红柿外观圆滑，捏起来比较软，籽粒为土黄色，肉红、沙瓤、多汁；如果是催熟的西红柿，则看起来通体全红，手感也会很硬，外观呈多面体，籽呈绿色或未长籽，瓤内没有汁水。

**茄子：**嫩茄子颜色发黑，皮薄肉松，重量轻，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，皮厚，不宜购买。

**洋葱：**以葱头肥大，外皮光泽，不烂，无机械伤和泥土，鲜葱头不带叶；经贮藏后，不松软，不抽苔，鳞片紧密，含水量少，辛辣和甜味浓的洋葱质量最好。

**韭菜：**根部粗壮，截口较平整，韭菜叶直，颜色鲜嫩翠绿的韭菜营养价值比较高。拿着韭菜根部叶子能够直立，如果叶子松垮下垂，说明不新鲜。

**莲藕：**以藕身肥大，肉质脆嫩，水分多而甜，带有清香者为佳。同时，藕身应无伤、不烂、不变色、无锈斑、不干缩、不断节。

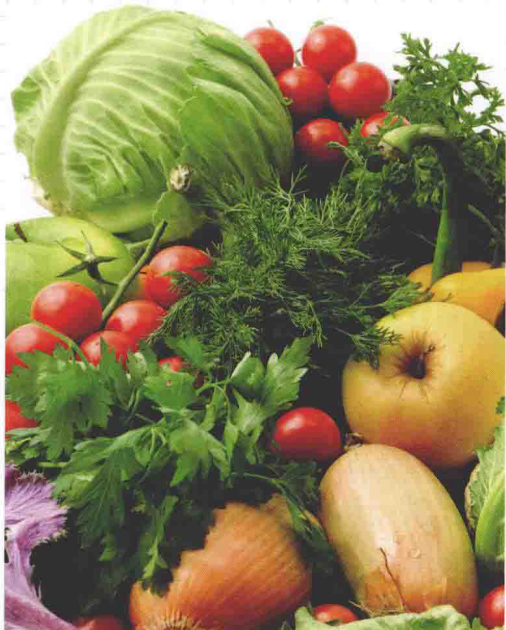
**茭白：**质量好的茭白，体型匀称，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心；反之，质量较差。

**豆角：**以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、籽粒饱满的为佳，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。

**山药：**同一品种的山药，须毛越多的越好，因为须毛越多的山药口感越面，含山药多糖越多，营养也更好。山药的横切面肉质应呈雪白色，这说明是新鲜的，若呈黄色似铁锈的切勿购买。表面有异常斑点的山药绝对不能买，因为这可能已经感染过病害。大小相同的山药，较重的更好。

**芋头：**购买芋头时应挑选个头端正，表皮没有斑点、干枯、收缩、硬化及有霉变腐烂的。同样大小的芋头，两手掂量下，比较轻的那个会粉些；而“太重”的芋头则可能肉质不粉，口感不好。观察芋头底部的横切面透露出的纤维组织，或者看商家切半卖的大个芋头，切面紫红色的点和丝越多越密，纹理越细腻，则说明芋头的口感越粉。

**香菇：**好的香菇黄褐色，体圆齐整，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。

**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。

**莴笋：**莴笋一般应以粗短条顺，不弯曲，大小整齐；皮薄，质脆，水分充足，笋条不蔫萎，不空心，表面没有锈斑；不带黄叶、烂叶、不老、不抽苔；整修洁净，无泥土者品质最佳。

**腐竹：**优质腐竹为淡黄色，具有光泽，呈枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，闻起来有清香味。

**豆腐：**豆腐应选择有弹性、颜色不太白、无酸味和无杂质的。

**芦笋：**芦笋以鲜嫩整条，长12~16厘米，粗1.2~3.8厘米，呈白色，尖端紧密，无空心、无开裂、无泥沙者质佳。

**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。

**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。

**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。

**牛肉：**新鲜的牛肉富有光泽，红色均匀，稍微发暗，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，有鲜肉味。老牛肉色深红，质粗；嫩牛肉色浅红，质坚而细，富有弹性。

**羊肉：**新鲜的羊肉有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味。

**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。

**鸭肉：**鸭肉应选肉质饱满且光滑平整，按压有弹性的。

**鸡蛋：**鲜的鸡蛋外表看起来要粗糙无光泽，仔细看还有好多的小细孔，拿起来晃一晃，好像里面没有东西滚来滚去的感觉，就像是实心的一样。

**皮蛋：**选购皮蛋时，可手执皮蛋在耳边摇动，品质好的没有响声，品质差的则有响声，声音越大品质越差；用灯光透视，若蛋内大部分呈黑色或者深褐色，小部分呈黄色或浅红色为优



质松花蛋，若大部分呈黄褐色，则为未成熟皮蛋。

**鲤鱼：**优质的鲤鱼，眼球突出，角膜透明，鱼鳃色泽鲜红，腮丝清晰，鳞片完整有光泽，不易脱落，鱼肉坚实、有弹性。

**鲫鱼：**新鲜鲫鱼眼睛略凸，眼球黑白分明，不新鲜的则是眼睛凹陷，眼球浑浊。身体扁平、色泽偏白的，肉质比较鲜嫩。不宜买体型过大，颜色发黑的。

**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瘀血的不新鲜。

**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。劣质鱿鱼体型瘦小残缺，表面白霜过厚，背部呈黑红色或霜红色。

**鳝鱼：**新鲜的鳝鱼，浑身黏液丰富，黄褐色而发亮，并不停游动。尤其需要注意的是，死鳝鱼不能食用。

**泥鳅：**口鳃紧闭，鳃片呈鲜红色或红色，鱼皮上有透明黏液，且呈现出光泽，活动能力强的活泥鳅最好。

**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。

**螃蟹：**宜选老蟹，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。

**蛤蜊：**蛤蜊宜选择壳光滑、有光泽的，外形相对扁一点的。一定要买活的，用手触碰外壳，能马上紧闭的，就是新鲜的，活的。不会闭壳，或壳一直打开的，都是死蛤。

**墨鱼：**品质优良的鲜墨鱼，身上有很多小斑点，并隐约有闪闪的光泽。肉身挺硬、透明。鲜墨鱼身体后端应当略带黄色或红色，像是被火烧焦的样子。按压一下鱼身上的膜，鲜墨鱼的膜紧实、有弹性。还可扯一下鱼头，鲜墨鱼的头与身体连接紧密，不易扯断。



# 小炒食材洗切技巧

食材买回来之后，首先就要进行洗切处理。下面就为大家介绍一下，各种食材的洗切技巧和注意事项。

## ◎食材的清洗技巧

有人洗菜喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，其实这是不科学的。

蔬菜切碎后与水的直接接触面积增大很多倍，会使蔬菜中的水溶性维生素如维生素B族、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类会溶解在水里而流失。同时，蔬菜切碎后，还会增大被蔬菜表面细菌污染的机会，留下健康隐患。

因此，蔬果类我们建议先洗后切。由于现在蔬果大多使用农药，所以在清洗前先浸泡5~10分钟，然后进行清洗，洗完后再冲洗一遍。如果习惯使用蔬果清洁剂，请清洗完后一定保证冲洗干净。如果担心蔬菜叶上有蚜虫，可将其放入淡盐水中浸泡3~5分钟，然后用清水漂洗，很容易洗干净。

包菜和莴苣类蔬菜最外层要清除，叶菜类食物建议烹饪前放在开水中焯一下，土豆等根茎类蔬菜要去皮，可以不用去皮的有黄瓜，西红柿等。干香菇洗干净比较困难，可先将香菇放入盆内，用60℃左右的温水浸泡一小时。然后朝一个方向搅转，使香菇伞褶慢慢张开，沙粒会随之徐徐落入盆底。然后轻轻捞出香菇，用清水冲洗，再缓缓挤出水分即可烹调。木耳烹饪前要用冷水涨发，加一点醋在水中，然后轻轻搓洗，很快就能除去沙土。

很多人洗肉的时候喜欢用热水泡上一会儿，觉得这样能起到清洁的作用。但是实际上，用温水或热水洗肉，不但容易变质、腐败，做出来的肉口感也会受影响。最重要的是，会加速肉中蛋白质和B族维生素的流失。所以请记住，肉一定要用冷水清洗。

内脏类食材建议烹饪前余水，去除杂质更彻底。切忌生肉和熟食放在一起。海鲜类最好有专门的洗具，不要用洗过海鲜的东西去盛装熟食。虾类要去头，用针挑的方法清洗脊线，鱼类腮部和内脏一定要去除，贝类吐沙后用流水清洗。

在清理鱼时，应该先剖鱼肚再刮鱼鳞，如果先刮鱼鳞，就会压破苦胆，使鱼肉吃起来很苦，刮鱼鳞时用香蜡先擦一遍，就能轻易去除鱼鳞。鱼身上有黏液，且易沾脏东西，用盐将鱼抹一遍，不仅能去除黏液，还能洗得很干净。如果在剖鱼时把鱼胆弄破，就把少量白酒或苏打粉涂在有胆汁的鱼肉上，让胆汁溶解后再用清水冲洗，就可以去除苦味。或者撒点酒，再用水洗净也可去掉苦味。

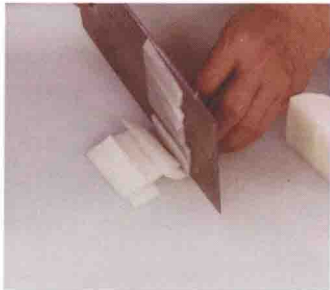
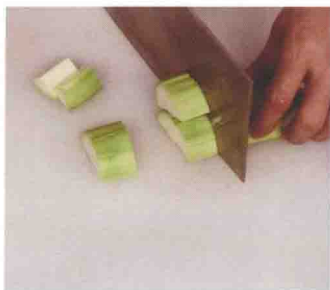


## ◎ 食材的切制技巧

**切块：**块有各种形状，如菱形块、长方形块、三角形块、排骨形块、方形块、滚刀块等。常用于肉类以及根茎类植物，如萝卜、山药、土豆、鸡肉、鸭肉、鹅肉等。

**切片：**常用的有柳叶片、月牙片、菱形片、梳子片等。常用于猪肉、牛肉、胡萝卜、辣椒、洋葱等。如黄瓜切成两半，挖去中间的瓤，横切成片，即为月牙片；梳子片指在片的一边切丝，像梳齿，一边不切断，似梳背。切片时注意厚薄要均匀。

**切丝：**切丝时一般要先把原料切成片，再加工为丝。一般来说，坚硬或韧性强的原料可切细一些；脆、软的原料易破碎，可切粗些。常用于黄瓜、萝卜、土豆、鸡肉、牛肉等。



**切条：**是在厚片的基础上切出来的，条的长短根据菜的制作需要而定。常用于萝卜、竹笋、土豆等。

**切丁：**是由厚片改切成条之后切成的，其大小根据烹调方法的需要和原料性质、形状而定。常用于香菇、瘦肉、根茎类食物等。

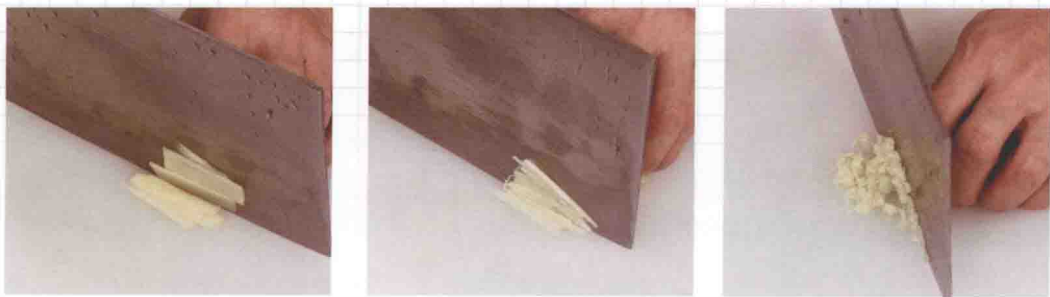
**切段：**一般为长条形，大小与长短没有什么限制，可根据烹制菜肴的需要来定。常用于条状食材，如豆角、辣椒等。



**切粒：**粒是在丝的基础上切成的，比丁小，一般如米粒、绿豆大小。在菜肴中，粒状原料多用作配料。粒也叫米，如红椒米、姜米等。



**切末：**末比粒更小，通常是切成粒之后再剁碎。有些菜肴调料形状要求微小，必须剁成末。如蒜末、火腿末等。



**切蓉：**是用剁、研、压等方法，将原料制作成泥膏状。制作方法根据原料而定，如芋泥、莲子泥是蒸、煮熟后，在砧板上用刀面碾压而成；用鱼、虾剁成的蓉成为鱼胶、虾胶；用猪肉、牛肉制作的蓉称为肉蓉；用鸡肉剁成的叫鸡蓉。



**切花刀块：**常见的有麦穗形花刀块、球形花刀块、梳子形花刀块。麦穗形花刀块要求一般是深浅一致，距离相同，整齐匀称。球形花刀块是为使烹制出的菜肴卷曲成球状而使用的方法，如炒鸡球、炖脆球。梳子形俗称马齿形，炒菜常用的原料是墨斗鱼和猪腰。运刀方法是先将原料片为长方形片状，然后用直刀在一长边密密切下，另一边不能切断，保留0.2~0.3厘米不断，使梳齿相连即可。

