

Tasty Food
食在好吃

点菜率最高的 家常快炒

杨桃美食编辑部 主编

肉类、海鲜、蔬菜、炒饭、炒面一应俱全，分分钟上菜！
家常小炒，一本就够！



Tasty Food
食在好吃

点菜率最高的 家常快炒

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

点菜率最高的家常快炒 / 杨桃美食编辑部主编. --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4299-1

I . ①点… II . ①杨… III . ①家常菜肴 - 菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065589 号

点菜率最高的家常快炒

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4299-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

- 8 切肉秘诀大公开
- 9 腌肉秘诀大公开
- 10 海鲜挑选秘诀
- 11 食材挑选秘诀

第一章 肉类

- 14 客家小炒
- 14 回锅肉
- 15 干锅排骨
- 15 葱爆肉丝
- 16 橙汁排骨
- 16 豆干炒肉丝
- 17 韭黄炒肉丝

- 17 京酱肉丝
- 18 豆酱炒五花肉
- 18 香辣肉丁
- 19 糖醋里脊
- 19 咕咾肉
- 20 酸菜炒五花肉
- 20 泡菜炒肉片
- 21 黑木耳炒肉片
- 21 打抛猪肉
- 22 香蒜干煸肉
- 23 芹菜炒肉片
- 23 香油炒肉片
- 24 粉丝炒肉末
- 24 蒜苗炒咸猪肉
- 25 酸菜炒咸猪肉

- 25 香肠炒小黄瓜
- 26 香肠炒蒜苗
- 26 腊肠炒年糕
- 27 生炒猪心
- 27 姜丝炒猪大肠
- 28 苦瓜炒猪大肠
- 28 韭菜炒猪血
- 29 韭菜炒猪肝
- 29 酸菜炒猪肚丝
- 30 蒜苗炒猪肚
- 30 蒜香炒猪皮
- 31 香油炒猪腰
- 31 酱爆牛腱
- 32 苦瓜炒牛肉
- 32 酸姜牛肉丝
- 33 泡菜炒牛肉
- 33 莼菜炒牛肉
- 34 牛肉炒山苏
- 34 蒜苗炒牛绞肉
- 35 青椒炒牛肉片
- 35 韭黄炒牛肉丝
- 36 酱爆牛肉
- 37 韭黄炒牛肚丝
- 37 牛肉炒芹菜
- 38 牛肉杏鲍菇
- 38 蟹味菇炒牛肉
- 39 干锅猪大肠
- 39 滑蛋牛肉
- 40 葱爆牛肉
- 40 椒盐小牛排
- 41 菠萝炒牛肉
- 41 西芹炒牛柳
- 42 孜然牛肉
- 42 双椒炒牛肉丝
- 43 三杯羊肉
- 43 苦瓜羊肉片
- 44 咖喱羊肉
- 44 芥蓝炒羊肉

45	油菜炒羊肉片	64	西芹炒鱼块	75	丝瓜炒虾仁
45	姜丝炒羊肉片	65	椒盐炒鱼柳	76	锅巴虾仁
46	菠菜炒羊肉	65	生炒鳝鱼	76	豆苗炒虾仁
46	双椒炒羊肉	66	酸豆角炒鱼丁	77	皇帝豆炒鲜虾
47	蘑菇炒羊肉	66	醋熘鱼片	77	香辣樱花虾
47	西芹炒羊排	67	蒜苗炒鱼片	78	胡椒虾
48	三杯鸡	67	酸菜炒鱼肚	78	干炒大明虾
49	羊肉炒粉丝	68	宫保鱼片	79	香菇炒蟹肉
49	泰式炒鸡柳	69	西芹炒银鱼	79	罗勒炒蟹螯
50	双椒炒鸡腿肉	69	花生炒丁香鱼	80	泡菜炒蟹脚
50	芹菜炒鸡肉片	70	茶香香酥虾	80	椒盐花蟹
51	姜葱鸡腿肉	70	咸酥虾	81	沙茶酱鱿鱼
51	泰式酸辣鸡翅	71	酱爆虾	81	芹菜炒墨鱼
52	酸菜炒鸡杂	71	咸酥溪虾	82	椒盐鱿鱼
53	洋葱炒鸡肉	72	酒香草虾	82	蒜苗炒墨鱼
53	黑木耳炒鸡心	72	西红柿虾仁	83	芹菜炒鱿鱼
54	蒜香炒鸭赏	73	滑蛋虾仁	83	红椒炒炸鱿鱼
54	客家炒鸭肠	73	宫保虾仁	84	西芹炒墨鱼
55	韭菜炒鸭肠	74	奶油草虾	84	韭菜花炒鱿鱼
55	酸菜炒鸭肠	74	酸甜虾仁	85	甜豆荚炒墨鱼
56	紫苏鸭肉	75	腰果虾仁	85	葱爆鱿鱼小卷
56	酱姜鸭肉				

第二章 海鲜类

58	辣椒酱炒鱼片
59	蒜香鱼片
59	豆酥炒鱼片
60	罗勒橙汁鱼片
60	避风塘炒鱼
61	三杯炒旗鱼
61	香炒炸鱼柳
62	豆酱鱼片
62	金沙鱼柳
63	香菜炒丁香鱼
63	韭黄鳝糊
64	蒜苗炒鲷鱼





- 86 酱炒蛤蜊
- 86 热炒蛤蜊
- 87 香啤蛤蜊
- 87 罗勒蛤蜊
- 88 豆酥蛤蜊
- 88 豆豉牡蛎
- 89 圣女果炒蛤蜊
- 89 罗勒蚬子
- 90 丝瓜炒蛤蜊
- 90 罗勒螺肉
- 91 西红柿炒蛤蜊
- 91 牡蛎豆腐
- 92 罗勒凤螺
- 92 滑蛋牡蛎
- 93 椒盐鱿鱼嘴
- 93 宫保鱿鱼
- 94 干炒螃蟹
- 95 酸辣鱿鱼
- 95 鸡蛋炒蟹
- 96 金沙软壳蟹
- 96 蘑菇炒虾仁
- 97 大白菜炒虾仁
- 97 芦笋炒虾仁
- 98 菠萝虾仁
- 98 蛋酥草虾

第三章 蔬菜类

- 100 冬瓜炒粉丝
- 101 罗勒茄子
- 101 肉末四季豆
- 102 清炒菠菜
- 102 椒香四季豆
- 103 腊肉炒荷兰豆
- 103 酸辣大白菜
- 104 姜丝炒海龙筋
- 104 咸蛋炒苦瓜
- 105 虾酱空心菜
- 105 培根炒卷心菜
- 106 虾炒卷心菜
- 106 豆豉苦瓜
- 107 蛤蜊丝瓜
- 107 虾米炒丝瓜
- 108 热炒生菜
- 108 炒青金针菜
- 109 豆豉山苏
- 109 皮蛋红薯叶
- 110 干煸茭白
- 110 滑蛋蕨菜

- 111 山药炒秋葵
- 111 虾米炒瓢瓜
- 112 香菇炒莼菜
- 112 醋炒莲藕片
- 113 甜椒炒百合
- 113 肉末炒韭菜花
- 114 双椒炒南瓜
- 115 韭香皮蛋
- 115 葱油炒豆苗
- 116 香菇大白菜
- 116 清炒娃娃菜心
- 117 双蛋苋菜
- 117 菠菜炒金针菇
- 118 香菇炒芦笋
- 118 樱花虾炒芦笋
- 119 炒箭笋
- 119 清炒时蔬
- 120 炒红薯叶
- 120 辣炒脆土豆丝
- 121 咸鱼炒西兰花
- 121 咸蛋炒上海青
- 122 西红柿炒茄子
- 122 西芹炒莲藕丝
- 123 芝麻炒牛蒡丝
- 123 枸杞子炒山药
- 124 麻婆豆腐
- 124 金沙豆腐
- 125 肉酱炒油豆腐
- 125 茄子豆腐
- 126 葱香鱼豆腐
- 127 三杯豆腐
- 127 豆酱豆腐
- 128 姜烧香菇
- 128 杏鲍菇炒肉
- 129 黑木耳炒鲍菇
- 129 玉米笋炒鲜菇
- 130 炒鲜香菇
- 130 双菇炒芦笋

131 咸蛋炒杏鲍菇
131 葱爆香菇
132 酱炒白灵菇
132 咖喱炒秀珍菇
133 金针菇炒黄瓜
133 香辣金针菇
134 泡菜炒双菇
134 香蒜黑珍珠菇
135 蚝油炒双菇
135 蟹味菇炒芦笋
136 糖醋金针菇
136 芦笋炒珊瑚菇
137 芥蓝秀珍菇
137 酱爆白灵菇
138 大头菜炒双菇
138 豌豆荚炒蘑菇
139 香菜炒草菇
139 黑椒鲜菇
140 椒盐香菇片
141 香辣双菇

141 香蒜奶油蘑菇
142 甜椒炒蘑菇
142 洋葱炒蘑菇
143 花椒双菇
143 法式炒蘑菇
144 咸蛋炒南瓜
144 西红柿豆腐蛋

第四章 面饭类

146 金黄蛋炒饭
146 蒜酥香肠炒饭
147 扬州炒饭
147 咸鱼鸡肉炒饭
148 樱花虾炒饭
149 肉丝炒饭
149 肉末蛋炒饭
150 韩式泡菜炒饭

150 青椒牛肉炒饭
151 夏威夷炒饭
151 姜黄牛肉炒饭
152 酸辣蛋炒饭
153 三文鱼炒饭
153 虾仁蛋炒饭
154 香椿蘑菇炒饭
154 翡翠炒饭
155 咖喱肉末炒饭
155 西芹牛肉炒饭
156 酸辣鸡肉炒饭
156 什锦炒面
157 肉丝炒面
157 洋葱肉丝炒面
158 日式炒乌冬面
159 罗汉斋炒面
159 五丝炒面
160 罗勒肉末炒面
160 泡菜炒面



Tasty Food
食在好吃

点菜率最高的 家常快炒

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

点菜率最高的家常快炒 / 杨桃美食编辑部主编. --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4299-1

I . ①点… II . ①杨… III . ①家常菜肴 - 菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065589 号

点菜率最高的家常快炒

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-4299-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 Preface

随着生活节奏的不断加快，人们越来越频繁地在快餐店就餐，但等待时间长以及卫生环境差等问题也令一些人萌发了自己在家制作简单菜肴的想法。而最简单的家常菜，莫过于用一只炒锅就可以解决的家常快炒了。快炒不仅简单快速，口感也非常好，但是要想掌握既快速便捷，又美味营养的快炒方法似乎不是那么容易的。那么究竟怎样才能学到家常快炒的魔术奇招呢？

其实，成功做出美味的家常快炒，还是有许多小秘诀的，例如：肉类事先过油可以保持肉质鲜嫩多汁；加入蒜，不仅可以解腥、去异味，还可以增强营养功效；炒制水产海鲜时，加入适量葱，不仅可去腥，还可提味；此外，鱼片在炒之前先腌过会更加软嫩；而蔬菜类则要注意不要先切后洗，炒制时要用大火快炒，才能既留住营养，又不失美味。此外，调料也是一门学问，例如用淀粉勾芡，这样做既能使汤汁浓厚，又可以起到保护维生素 C 的作用；再者，有些香辛料要先爆香，才能使快炒更加美味；炒菜时放的调料比例以及放盐的时间等也是需要注意的。看似微不足道的小细节，若没有注意，很容易变成烹饪失败的关键。

本书内容丰富，图文并茂，以食材购买方便、做法简单易学为原则，精心选取了 274 道家常快炒，且肉类、海鲜、蔬菜、炒饭、炒面一应俱全。具体分为四章：第一章肉类，精选 82 道家常快炒；第二章海鲜类，精选 79 道家常快炒；第三章蔬菜类，精选 86 道家常快炒；第四章面饭类，精选 27 道家常快炒。你可以根据个人爱好，自行搭配，每天都可以更换佳肴，既能吃得营养丰盛，同时也能享受烹饪的乐趣。

除此之外，本书中的每一道家常快炒都针对材料、调料、腌料、做法等做了详细的介绍，除了收录有餐厅大厨烹饪配方外，还有许多烹饪小诀窍，不论是厨房新手还是喜爱烹饪的你，都能一学就会、简单上手、轻松制作。

如果你还在为吃不到快速、美味、营养的食物发愁，那么本书将会完美解决你的问题。相信本书一定能成为你最得力的美食顾问及生活中的好帮手！





目录 Contents

- 8 切肉秘诀大公开
- 9 腌肉秘诀大公开
- 10 海鲜挑选秘诀
- 11 食材挑选秘诀

第一章 肉类

- 14 客家小炒
- 14 回锅肉
- 15 干锅排骨
- 15 葱爆肉丝
- 16 橙汁排骨
- 16 豆干炒肉丝
- 17 韭黄炒肉丝

- 17 京酱肉丝
- 18 豆酱炒五花肉
- 18 香辣肉丁
- 19 糖醋里脊
- 19 咕咾肉
- 20 酸菜炒五花肉
- 20 泡菜炒肉片
- 21 黑木耳炒肉片
- 21 打抛猪肉
- 22 香蒜干煸肉
- 23 芹菜炒肉片
- 23 香油炒肉片
- 24 粉丝炒肉末
- 24 蒜苗炒咸猪肉
- 25 酸菜炒咸猪肉

- 25 香肠炒小黄瓜
- 26 香肠炒蒜苗
- 26 腊肠炒年糕
- 27 生炒猪心
- 27 姜丝炒猪大肠
- 28 苦瓜炒猪大肠
- 28 韭菜炒猪血
- 29 韭菜炒猪肝
- 29 酸菜炒猪肚丝
- 30 蒜苗炒猪肚
- 30 蒜香炒猪皮
- 31 香油炒猪腰
- 31 酱爆牛腱
- 32 苦瓜炒牛肉
- 32 酸姜牛肉丝
- 33 泡菜炒牛肉
- 33 莼菜炒牛肉
- 34 牛肉炒山苏
- 34 蒜苗炒牛绞肉
- 35 青椒炒牛肉片
- 35 韭黄炒牛肉丝
- 36 酱爆牛肉
- 37 韭黄炒牛肚丝
- 37 牛肉炒芹菜
- 38 牛肉杏鲍菇
- 38 蟹味菇炒牛肉
- 39 干锅猪大肠
- 39 滑蛋牛肉
- 40 葱爆牛肉
- 40 椒盐牛小排
- 41 菠萝炒牛肉
- 41 西芹炒牛柳
- 42 孜然牛肉
- 42 双椒炒牛肉丝
- 43 三杯羊肉
- 43 苦瓜羊肉片
- 44 咖喱羊肉
- 44 芥蓝炒羊肉

45	油菜炒羊肉片	64	西芹炒鱼块	75	丝瓜炒虾仁
45	姜丝炒羊肉片	65	椒盐炒鱼柳	76	锅巴虾仁
46	菠菜炒羊肉	65	生炒鳝鱼	76	豆苗炒虾仁
46	双椒炒羊肉	66	酸豆角炒鱼丁	77	皇帝豆炒鲜虾
47	蘑菇炒羊肉	66	醋熘鱼片	77	香辣樱花虾
47	西芹炒羊排	67	蒜苗炒鱼片	78	胡椒虾
48	三杯鸡	67	酸菜炒鱼肚	78	干炒大明虾
49	羊肉炒粉丝	68	宫保鱼片	79	香菇炒蟹肉
49	泰式炒鸡柳	69	西芹炒银鱼	79	罗勒炒蟹螯
50	双椒炒鸡腿肉	69	花生炒丁香鱼	80	泡菜炒蟹脚
50	芹菜炒鸡肉片	70	茶香香酥虾	80	椒盐花蟹
51	姜葱鸡腿肉	70	咸酥虾	81	沙茶酱鱿鱼
51	泰式酸辣鸡翅	71	酱爆虾	81	芹菜炒墨鱼
52	酸菜炒鸡杂	71	咸酥溪虾	82	椒盐鱿鱼
53	洋葱炒鸡肉	72	酒香草虾	82	蒜苗炒墨鱼
53	黑木耳炒鸡心	72	西红柿虾仁	83	芹菜炒鱿鱼
54	蒜香炒鸭赏	73	滑蛋虾仁	83	红椒炒炸鱿鱼
54	客家炒鸭肠	73	宫保虾仁	84	西芹炒墨鱼
55	韭菜炒鸭肠	74	奶油草虾	84	韭菜花炒鱿鱼
55	酸菜炒鸭肠	74	酸甜虾仁	85	甜豆荚炒墨鱼
56	紫苏鸭肉	75	腰果虾仁	85	葱爆鱿鱼小卷
56	酱姜鸭肉				

第二章 海鲜类

58	辣椒酱炒鱼片
59	蒜香鱼片
59	豆酥炒鱼片
60	罗勒橙汁鱼片
60	避风塘炒鱼
61	三杯炒旗鱼
61	香炒炸鱼柳
62	豆酱鱼片
62	金沙鱼柳
63	香菜炒丁香鱼
63	韭黄鳝糊
64	蒜苗炒鲷鱼





第三章 蔬菜类

- 86 酱炒蛤蜊
- 86 热炒蛤蜊
- 87 香啤蛤蜊
- 87 罗勒蛤蜊
- 88 豆酥蛤蜊
- 88 豆豉牡蛎
- 89 圣女果炒蛤蜊
- 89 罗勒蚬子
- 90 丝瓜炒蛤蜊
- 90 罗勒螺肉
- 91 西红柿炒蛤蜊
- 91 牡蛎豆腐
- 92 罗勒凤螺
- 92 滑蛋牡蛎
- 93 椒盐鱿鱼嘴
- 93 宫保鱿鱼
- 94 干炒螃蟹
- 95 酸辣鱿鱼
- 95 鸡蛋炒蟹
- 96 金沙软壳蟹
- 96 蘑菇炒虾仁
- 97 大白菜炒虾仁
- 97 芦笋炒虾仁
- 98 菠萝虾仁
- 98 蛋酥草虾

- 100 冬瓜炒粉丝
- 101 罗勒茄子
- 101 肉末四季豆
- 102 清炒菠菜
- 102 椒香四季豆
- 103 腊肉炒荷兰豆
- 103 酸辣大白菜
- 104 姜丝炒海龙筋
- 104 咸蛋炒苦瓜
- 105 虾酱空心菜
- 105 培根炒卷心菜
- 106 虾炒卷心菜
- 106 豆豉苦瓜
- 107 蛤蜊丝瓜
- 107 虾米炒丝瓜
- 108 热炒生菜
- 108 炒青金针菜
- 109 豆豉山苏
- 109 皮蛋红薯叶
- 110 干煸茭白
- 110 滑蛋蕨菜

- 111 山药炒秋葵
- 111 虾米炒瓢瓜
- 112 香菇炒莼菜
- 112 醋炒莲藕片
- 113 甜椒炒百合
- 113 肉末炒韭菜花
- 114 双椒炒南瓜
- 115 韭香皮蛋
- 115 葱油炒豆苗
- 116 香菇大白菜
- 116 清炒娃娃菜心
- 117 双蛋苋菜
- 117 菠菜炒金针菇
- 118 香菇炒芦笋
- 118 樱花虾炒芦笋
- 119 炒箭笋
- 119 清炒时蔬
- 120 炒红薯叶
- 120 辣炒脆土豆丝
- 121 咸鱼炒西蓝花
- 121 咸蛋炒上海青
- 122 西红柿炒茄子
- 122 西芹炒莲藕丝
- 123 芝麻炒牛蒡丝
- 123 枸杞子炒山药
- 124 麻婆豆腐
- 124 金沙豆腐
- 125 肉酱炒油豆腐
- 125 茄子豆腐
- 126 葱香鱼豆腐
- 127 三杯豆腐
- 127 豆酱豆腐
- 128 姜烧香菇
- 128 杏鲍菇炒肉
- 129 黑木耳炒鲍菇
- 129 玉米笋炒鲜菇
- 130 炒鲜香菇
- 130 双菇炒芦笋

131 咸蛋炒杏鲍菇
131 葱爆香菇
132 酱炒白灵菇
132 咖喱炒秀珍菇
133 金针菇炒黄瓜
133 香辣金针菇
134 泡菜炒双菇
134 香蒜黑珍珠菇
135 蚝油炒双菇
135 蟹味菇炒芦笋
136 糖醋金针菇
136 芦笋炒珊瑚菇
137 芥蓝秀珍菇
137 酱爆白灵菇
138 大头菜炒双菇
138 豌豆荚炒蘑菇
139 香菜炒草菇
139 黑椒鲜菇
140 椒盐香菇片
141 香辣双菇

141 香蒜奶油蘑菇
142 甜椒炒蘑菇
142 洋葱炒蘑菇
143 花椒双菇
143 法式炒蘑菇
144 咸蛋炒南瓜
144 西红柿豆腐蛋

第四章 面饭类

146 金黄蛋炒饭
146 蒜酥香肠炒饭
147 扬州炒饭
147 咸鱼鸡肉炒饭
148 樱花虾炒饭
149 肉丝炒饭
149 肉末蛋炒饭
150 韩式泡菜炒饭

150 青椒牛肉炒饭
151 夏威夷炒饭
151 姜黄牛肉炒饭
152 酸辣蛋炒饭
153 三文鱼炒饭
153 虾仁蛋炒饭
154 香椿蘑菇炒饭
154 翡翠炒饭
155 咖喱肉末炒饭
155 西芹牛肉炒饭
156 酸辣鸡肉炒饭
156 什锦炒面
157 肉丝炒面
157 洋葱肉丝炒面
158 日式炒乌冬面
159 罗汉斋炒面
159 五丝炒面
160 罗勒肉末炒面
160 泡菜炒面



切肉秘诀大公开



切片 / 逆纹切



切丝 / 顺纹切



切条 / 顺纹切



切块 / 滚刀块

切片 / 逆纹切

想要切肉片来制作成菜肴，切的时候就要沿着肉的横纹来切，也就是所谓的逆着肉纹切。这样顺着排列的肌纤维就会被切断，烹调的时候肉就不会因高温而紧缩变小。

切丝、切条 / 顺纹切

想要将肉切成肉丝或肉条时，切的时候就要沿着肉的直纹来切取，也就是所谓的顺着肉纹切。这样的切法刚好是和切片的手法相反；沿着肉的直纹切成丝或条，会因为将肉原本顺着排列的肌纤维，以顺向的方式分离成一丝一

丝的细纹丝，以致肉中原有的组织形式并未被破坏掉，因此烹调的时候，这些细纹丝就不会因加热而改变原来的方向，也就不会造成肉丝或肉条的断裂。

切块 / 滚刀块

肉类除了可切片、切丝或切条之外，较为常见的就是切块。要将肉类切成块状，首先肉块不能过小，否则容易在烹调的时候发生肉汁流失或肉质松散；而过大的肉块也要花费更长的时间来烹煮。因此切成的肉块，最好是以 4 厘米见方大小的块状较为合适。

腌肉秘诀大公开

湿腌法

利用水分较多的酱汁将味道渗透到肉的纤维中，腌制出够味又鲜嫩多汁的口感。

保存方法：腌料拌匀在一起即成为腌酱汁，通常用于腌肉或是鲜鱼，之后可存放在冰箱的冷藏室中保存。如果食材都烹煮完的话，酱汁最好就不要了，因为通常腌的大多是生鲜的食材，考虑到卫生，在食材烹煮完毕后即需丢掉。



干腌法

干腌法通常以干粉、香辛料以及调料来混合，加上些许水分，腌好的肉类够味又不会抢走食材本身的滋味。

保存方法：干腌法中所调匀出来的腌料，大多量少也比较干，通常在烹调时就使用完毕，但若有食材已沾了腌料而烹煮不完的话，那么最好以干净的袋子或是盘子密封好，放入冰箱冷藏室保存，并且尽快烹煮完毕。



酱腌法

酱腌的方式，除了能保存食材的美味外，还能利用酱腌的香味提升食材的美味。

保存方法：酱腌的盐分是相当足够的，通常食材均匀涂上腌酱后，放入密封盒中密封，置入冰箱的冷藏室，保存时间就可以比较久。但是最好尽快烹调完，如腌酱未使用完毕也没接触水，就可再放入食材继续腌渍。



本书单位换算

液体类

1小匙≈5毫升

1大匙≈15毫升

固体类 / 油脂类

1大匙≈15克

1小匙≈5克

小贴士

由于腌酱的盐分含量过多，在给儿童及老年人食用时，要注意控制腌酱的用量。

海鲜挑选秘诀

贝类的新鲜分辨法

1. 观察贝类在水中的样子，如果壳微开，且会冒出气泡，再拿出水面，壳就会立刻紧闭就是很新鲜的状态；不新鲜的贝类，放在水中会没有气泡，且拿出水面时壳会无法闭合。

2. 观察外壳是否有裂痕、破损，新鲜贝类的外壳应该是完整的。

3. 拿两个贝壳互相轻敲，新鲜的应该呈现清脆的声音；若声音闷沉就表示已经不新鲜了，不要买。

螃蟹的挑选秘诀

1. 因为螃蟹腐坏的速度非常快，建议最好选购活的螃蟹。首先观察其眼睛是否明亮，如果是活的，眼睛会正常转动，若是购买冷冻的，也应选择眼睛颜色明亮有光泽的。

2. 观察蟹螯、蟹脚是否健全，若已经断落或是松脱残缺，表示螃蟹已经不新鲜了；另外，螃蟹背部的壳外观是否完整，也是判断其新鲜与否的依据。



3. 若是海蟹可以翻过来，观察腹部是否洁白，而河蟹跟海蟹都可以按压其腹部，按压新鲜螃蟹时会有饱满扎实的触感。

鲜虾的新鲜规则

1. 先看虾头，若是购买活虾，头应该完整，而已经冷藏或冷冻过的虾，头部应与身体紧连。此外，如果虾头顶呈现黑点，就表示已经不新鲜了。

2. 再来看壳，新鲜的虾壳应该有光泽且与虾肉紧连，若壳肉分离或是虾壳软化，那都是不新鲜的虾。

3. 轻轻触摸虾身，新鲜虾身不黏滑、按压时会有弹性，且虾壳完整没有残破。

鱼类外表观察原则

1. 从鱼的外观上看，首先可以观察其眼睛，眼睛清亮且黑白分明的话，表示这条鱼相当新鲜；但是如果眼睛变成混浊雾状时，表示这条鱼已经不新鲜了。

2. 观察鱼身是否有光泽度，若没有自然光泽且鱼鳞不完整，表示这条鱼就已经不新鲜了。

3. 别忘了观察鱼鳃，这可是鱼在水中时氧气供给的部位，分布了许多的血管，所以鳃一

