



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

家常菜

会说话的菜谱书
会动的家常美味



扫一扫，看视频
学做“红烧家常豆腐”



开胃凉菜、香浓热菜、
美味汤煲、花样主食，
一一解析，精彩呈现

甘智荣◎主编

家常食材一手掌握，烹饪秘诀独家放送
一菜一码一视频，用料精准
步步详解看得懂，做得出，吃得香
既经典又全面的家常美味集锦
舌尖上的极致诱惑，吃货们的美味生活

山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做家常菜

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做家常菜 / 甘智荣主编. — 济南 : 山东
电子音像出版社, 2015. 4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-029-0

I. ①看… II. ①甘… 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 059791 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做家常菜
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-029-0
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 细数家常菜烹饪常识

烹饪常用的原料 002

概说烹饪原料 002

烹饪常用的原料分类 002

烹饪原料的营养价值 002

烹饪常用的调料 003

日常生活中常用的烹饪调料 003

妙用家常调味料 003

火候与美味佳肴 005

掌握好火候的作用 005

火候与营养 005

火候与“色、香、味” 006

如何留住食材营养 007

蔬菜类 007

肉类 007

蛋类 009

厨房烹饪小妙招 010

美味小炒有妙招 010

牛、羊、鱼肉去腥味妙招 010

调味料使用妙招 011

家常菜烹饪禁忌 012

烧肉不宜过早放入盐 012

未煮透的黄豆不宜食用 012

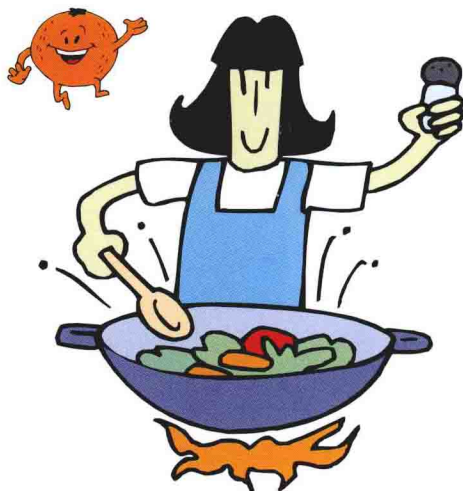
炖肉不宜中途加冷水 012

反复炸过的油不宜食用 012

食用茄子不宜去皮 012

铝、铁炊具不宜混合使用 012

油锅不宜烧得过旺 012





Part 2

2 开胃凉菜，清新爽口

◎素凉菜

菠菜拌金针菇	014
凉拌嫩芹菜	015
凉拌莴笋	015
辣拌卷心菜	016
紫甘蓝拌豆腐皮	017
菠菜拌胡萝卜	017
黄瓜拌玉米笋	018
蜜汁苦瓜	019
木耳拌豆角	019
西瓜翠衣拌胡萝卜	020
凉拌黄花菜	021
醋拌莴笋萝卜丝	021
白菜梗拌胡萝卜丝	022
老醋土豆丝	023
凉拌莲藕	023
红油香菇	024
清拌金针菇	025
蒜泥黑木耳	025
口蘑拌蚕豆	026
冬笋拌豆芽	027
凉拌黄豆芽	027

小葱拌豆腐	028
芹菜拌豆腐干	029
黄瓜拌豆皮	029
彩椒拌腐竹	030
炆拌手撕蒜薹	031
橄榄油芹菜拌白萝卜	031
甜椒紫甘蓝拌木耳	032
豆芽拌粉条	033
胡萝卜丝拌香菜	033

◎荤凉菜

香辣五花肉	034
蒜泥白肉	035
黄瓜拌猪耳	035
“老干妈”拌猪肝	036
香芹拌肚丝	037
香葱红油拌肚条	037
醋香牛肉	038
米椒拌牛肚	039
凉拌牛肚	039
黄瓜拌虾肉	040
辣拌羊肉	041



葱拌羊肚.....	041	姜汁皮蛋.....	046
棒棒鸡.....	042	皮蛋拌魔芋.....	047
苦瓜拌鸡片.....	043	红油皮蛋拌豆腐.....	047
西芹拌鸡胗.....	043	扇贝拌菠菜.....	048
红油鸭块.....	044	蒜薹拌鱿鱼.....	049
香芹拌鸭肠.....	045	醋拌墨鱼卷.....	049
泡椒拌鸭胗.....	045	蒜香拌蛤蜊.....	050

Part 2

3 香浓热菜，下饭增香

◎ 蔬菜类

醋熘黄瓜.....	052	芥蓝炒冬瓜.....	061
黄瓜蒜片.....	053	丝瓜炒山药.....	061
鱼香土豆丝.....	053	蒜泥蒸茄子.....	062
炆炒生菜.....	054	青椒炒茄子.....	063
香菇扒生菜.....	055	蒜片苦瓜.....	063
蒜蓉菠菜.....	055	西红柿炒洋葱.....	064
酱焖茄子.....	056	糖醋菜花.....	065
蒜苗炒莴笋.....	057	西兰花炒什蔬.....	065
土豆炖油豆角.....	057	榨菜炒白萝卜丝.....	066
红烧白萝卜.....	058	蒜香蒸南瓜.....	067
莲子松仁玉米.....	059	葱椒莴笋.....	067
豌豆炒玉米.....	059	酸辣藕丁.....	068
西红柿炒卷心菜.....	060	胡萝卜凉薯片.....	069
		彩椒炒丝瓜.....	069
		糖醋藕片.....	070



椒油笋丁 071

拔丝红薯莲子 071

◎菌豆类

杏鲍菇扣西兰花 072

草菇烩芦笋 073

豆腐干炒苦瓜 073

胡萝卜炒香菇片 074

豌豆炒口蘑 075

酱爆茶树菇 075

冬瓜烧香菇 076

胡萝卜炒木耳 077

鱼香金针菇 077

丝瓜烧豆腐 078

扁豆丝炒豆腐干 079

松子豌豆炒干丁 079

香菇炒冬笋 080

香菇豌豆炒笋丁 081

鸳鸯豆角 081

荷兰豆炒胡萝卜 082

清炒青豆 083

蒜香荷兰豆 083

红烧紫菜豆腐 084

奶香口蘑烧菜花 085

西红柿炒扁豆 085

草菇扒茼蒿 086

彩蔬烩草菇 087

黄瓜炒木耳 087

丝瓜焖黄豆 088

蚝油青豆杏鲍菇 089

笋菇菜心 089

◎畜肉类

卷心菜炒肉丝 090

糖醋里脊 091

青椒肉丝 091

蒜薹木耳炒肉丝 092

胡萝卜片小炒肉 093

白菜木耳炒肉丝 093

椒香肉片 094

火腿菜花 095

香菜炒羊肉 095

糖醋排骨 096

干煸麻辣排骨 097

蒜香椒盐排骨 097

干煸肥肠 098

黄豆芽炒猪皮 099

木耳炒腰花 099

香菇炖猪蹄 100

红烧猪蹄 101

腰果炒猪肚 101

彩椒炒猪腰 102

酱爆猪肝 103

洋葱炒猪肝 103

酱烧牛肉 104

杭椒牛柳 105



土豆炖牛腩	105
油菜炒牛肉	106
芥蓝金针菇蒸肥牛片	107
红烧牛肚	107

◎禽蛋类

干煸麻辣鸡丝	108
竹笋炒鸡丝	109
茶树菇腐竹炖鸡肉	109
宫保鸡丁	110
三味南瓜鸡	111
辣子鸡	111
滑嫩蒸鸡翅	112
香辣鸡脆骨	113
酱汁鸡翅	113
栗子枸杞炒鸡翼	114
尖椒炒鸡心	115
小炒鸡爪	115
滑炒鸭丝	116
莴笋玉米鸭丁	117
酸辣魔芋烧鸭	117
泡椒炒鸭肉	118
胡萝卜豌豆炒鸭丁	119
香芹炒腊鸭	119
彩椒炒鸭肠	120
辣炒鸭舌	121
葱爆鸭心	121
洋葱炒鸭胗	122

麻辣鸭血	123
五彩鸽丝	123
圆椒炒鸡蛋	124
西红柿炒蛋	125
萝卜干肉末炒鸡蛋	125
鸭蛋炒洋葱	126
鹌鹑蛋烧板栗	127
韭菜炒鹌鹑蛋	127

◎水产类

蒜烧黄鱼	128
糖醋黄鱼	129
紫苏烧鲤鱼	129
红烧草鱼段	130
酱烧鲳鱼	131
白萝卜烧鲳鱼	131
红烧鲫鱼	132
豉香乌头鱼	133
鲜笋炒生鱼片	133
清蒸开屏鲈鱼	134
豉油清蒸武昌鱼	135
剁椒武昌鱼	135
干煸鱿鱼丝	136
糖醋鱿鱼	137
芝麻带鱼	137
姜丝炒墨鱼须	138
爆炒鳝鱼	139
酱炖泥鳅鱼	139



虾菇油菜心	140	美味酱爆蟹	143
鲜菇蒸虾盏	141	豉椒墨鱼	144
姜葱生蚝	141	葱爆海参	145
西兰花腰果炒虾仁	142	豉香花甲	145
姜葱炒花蟹	143	鲜鱿鱼炒金针菇	146

Part 2

4 美味汤煲，滋补养生

◎快汤

虾米白菜豆腐汤	148
白菜冬瓜汤	149
香菇白菜黄豆汤	149
三丝紫菜汤	150
丝瓜蛋花汤	151
枸杞叶瘦肉汤	151
西红柿紫菜蛋花汤	152
冬瓜火腿片汤	153
丝瓜虾皮猪肝汤	153
芸豆平菇牛肉汤	154
丝瓜蛤蜊豆腐汤	155
芹菜叶粉丝汤	155
淡菜海带冬瓜汤	156
金针菇蔬菜汤	157
香菇腐竹豆腐汤	157
裙带菜鸭血汤	158

黄豆芽猪血汤	159
双菇粉丝肉片汤	159
萝卜鱼丸汤	160
双菇玉米菠菜汤	161
白菜豆腐肉丸汤	161
香菇丝瓜汤	162
香菇白萝卜汤	163
玉米番茄杂蔬汤	163
鲜味冬瓜花蟹汤	164
银耳山药甜汤	165
枇杷银耳汤	165

◎煲汤

红薯炖猪排	166
瓦罐莲藕汤	167
苦瓜黄豆排骨汤	167
葛根猪骨汤	168
萝卜排骨汤	169



莲藕花生鸡爪排骨汤	169	清炖牛肉汤	179
党参猪肚汤	170	雪梨无花果鹌鹑汤	179
清炖猪腰汤	171	海带黄豆猪蹄汤	180
白术党参猪肘汤	171	鲜奶猪蹄汤	181
雪梨茅根煲猪肺	172	山药红枣猪蹄汤	181
猪肺冬瓜汤	173	香菇鸡腿汤	182
莲藕红豆瘦肉汤	173	冬瓜鲜菇鸡汤	183
清炖羊肉汤	174	银耳鸭汤	183
山药羊肉汤	175	海带黄豆鱼头汤	184
莲藕萝卜排骨汤	175	冬瓜陈皮海带汤	185
胡萝卜红枣枸杞鸡汤	176	鲜虾豆腐煲	185
黄豆荸荠鸭肉汤	177	灵芝淮山生鱼汤	186
冬瓜薏米煲水鸭	177	红参淮杞甲鱼汤	187
黄花菜炖乳鸽	178	萝卜丝煲鲫鱼汤	187
		淡菜萝卜豆腐汤	188

Part 2

5 花样主食，软糯鲜香

◎米饭

山楂黄精糙米饭	190	西兰花胡萝卜腊肉饭	193
红薯糙米饭	191	茼蒿饭	194
大麦杂粮饭	191	南瓜香香饭	195
红豆薏米饭	192	麻婆茄子饭	195
腊味蛋包饭	193	香菇肉糜饭	196
		排骨腊味煲仔饭	197
		砂锅饭	197



什锦煨饭.....	198
海鲜炖饭.....	199
牛肉白菜汤饭.....	199
培根炒软饭.....	200
腊肉炒秋葵饭.....	201
泡菜拌饭.....	201
五彩果醋蛋饭.....	202
彩色饭团.....	203
胡萝卜青菜饭卷.....	203

◎粥

奶香燕麦粥.....	204
糯米红薯粥.....	205
玉米南瓜大麦粥.....	205
鱼肉海苔粥.....	206
白果莲子乌鸡粥.....	207
丝瓜排骨粥.....	207
香菇薏米粥.....	208
莲子薏米粥.....	209
豌豆绿豆粥.....	209
肉末豆角粥.....	210
芦笋虾仁粥.....	211
马齿苋瘦肉粥.....	211
腰豆红豆枸杞粥.....	212
双米银耳粥.....	213
红豆麦粥.....	213
腊八粥.....	214

杂菇小米粥.....	215
小米黄豆粥.....	215
什锦菜粥.....	216
果蔬粥.....	217
香蕉玉米豌豆粥.....	217

◎面食

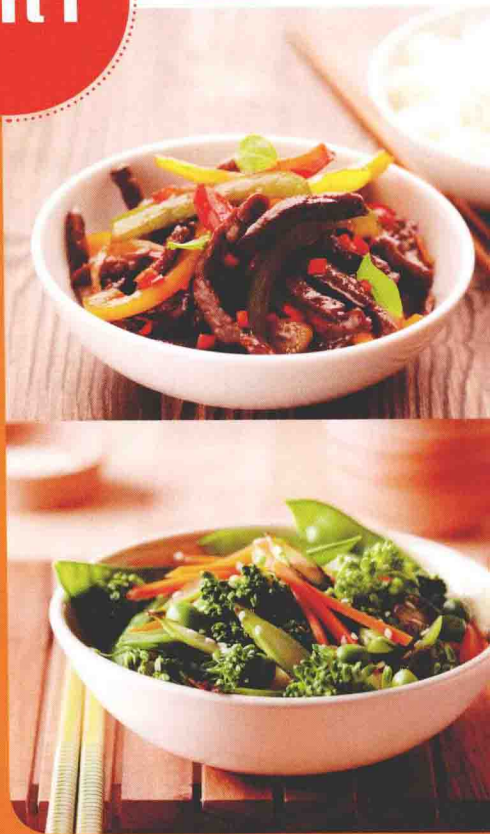
刺猬包.....	218
玉米洋葱煎包.....	219
寿桃包.....	219
荞麦馒头.....	220
南瓜馒头.....	221
双色馒头.....	221
腊肠卷.....	222
双色卷.....	223
葱花肉卷.....	223
荞麦猫耳面.....	224
西红柿鸡蛋打卤面.....	225
黑蒜香菇肉丝面.....	225
韭菜饺.....	226
菠汁白菜肉饺子.....	227
白菜香菇饺子.....	227
紫菜馄饨.....	228
猪肉馄饨.....	229
虾仁馄饨.....	229
紫甘蓝萝卜丝饼.....	230

Part 1

细数家常菜烹饪常识

俗话说“山珍海味干般好，不及家常日日鲜”，“好菜来自民间，好吃不过家常”，可见家常菜的美味很早就获得了人们的认可。每天我们回到家中，吃着家人或自己做的寻常菜肴，品味着那一份醇美，那一缕温暖，幸福是否在不知不觉中就萦绕心头呢？

然而，菜肴，越是家常，越难做出新滋味。要做出多种多样的美味家常菜，就得下一番功夫，好好研究一下家常菜里面的乾坤了。



烹饪常用的原料

正所谓“巧妇难为无米之炊”，中国美食闻名世界，也是因为中国地大物博，为人们烹饪美食提供了丰富的原料物质。学做美食，得从烹饪原料开始了解。

概说烹饪原料

烹饪原料，指的是符合饮食要求、能够满足人体的营养需要，并可通过烹饪手段制作成各种食品的可食性原材料。通俗点说，就是可以用来做菜、食用的材料。这些烹饪原料，不仅是我们的果腹的食物，还是我们享受的美味，更是维持我们身体运行的营养。

烹饪常用的原料分类

对于原料的分类，根据不同的标准和依据，有不同的分类方法。

按照性质分类，可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料。

按照烹饪加工程度分类，可分为鲜质原料、干货原料、复制品原料。

按照商品种类分类，可分为蔬菜、果品、肉类、肉制品、蛋奶、水产品、干货等。

按照烹饪运用分类，可分为主料、辅料、调料。

按照日常生活中的分类习惯，可将常见的烹饪原料分为蔬菜类、菌菇类、畜肉类、禽蛋类、水产类等。

烹饪原料的营养价值

烹饪原料里有着各种营养素，下面就列举五种。

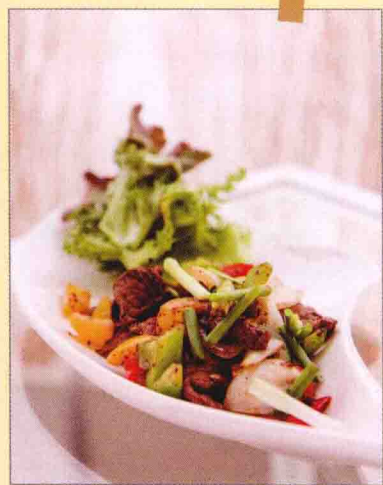
①碳水化合物：有葡萄糖、果糖、半乳糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉等，一般谷物、蔬菜、水果内的含量较多。

②脂肪：脂肪分饱和与不饱和两种，动物脂肪以含饱和脂肪酸为多，植物油则含不饱和脂肪酸较多，脂肪能为人体提供热能、保护内脏、维持体温等。

③蛋白质：蛋白质由氨基酸组成，在细胞和生物体的生命过程中起着十分重要的作用，以肉类原料、蛋奶类原料、豆类原料含量较多，蔬菜类原料也含有植物蛋白，但品质不如动物蛋白。

④维生素：维生素是维持机体生长和正常代谢所不可缺少的营养素，分为脂溶性维生素和水溶性维生素。蔬菜瓜果内多含有丰富的维生素。

⑤无机盐：人体所必需的无机盐约有铁、锌、铜等14种，广泛存在于动、植物性原料中。动物性原料中主要有钙、磷、镁等，植物性原料中的无机盐种类较多而且齐全。



烹饪常用的调料

一道美食，选择好的原料是关键，但调料也非常重要。原料与调料的完美配合，加上适当的火候，才能烹饪出美味的食物。哪些原料应该搭配哪些调料，都是有讲究的，要熟悉调料的味道、作用，才能搭配得好。下面带大家了解一下我们日常生活中烹饪常用的调料。



日常生活中常用的烹饪调料

①食盐：起调味作用，是咸味的主载体。优质食盐色泽洁白、结晶小、疏松而不结块，无苦涩味，有咸味调制、突出鲜味、解腻、杀菌防腐等作用。

②酱油：咸味为主，有红酱油、白酱油、生抽、老抽之分，可增味生鲜、添香润色，以色泽红褐、鲜艳透明、香气浓郁为佳。

③醋：由粮食发酵而成，有增酸、提鲜、解腻、去腥、除异味等作用，还可抑菌杀菌，以醋味醇正、色泽鲜明、香味浓郁为佳。

④味精：主要是用于为味淡清寡的菜肴增鲜提味，以咸鲜味为主，但是用量要适当，多了会掩盖菜肴原有的主味。

⑤食用油：也称为“食油”，是指在制作食品过程中使用的，有花生油、橄榄油、棕榈油、大豆油、芝麻油等多种，能改善菜肴风味，提高菜肴质量。

⑥糖：有白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖之分，可使菜肴更加鲜甜，使成品加热后呈金黄色，表面光滑，也可用于甜味菜肴或甜汤，以色白、味甜、无杂质为佳。

除了以上几个常见调料外，较为常见的调料还有蜂蜜、番茄酱、鸡精、五香粉、花椒粉、孜然粉、辣椒粉、黑胡椒粉、吉士粉、面粉、辣椒酱、沙拉酱、豆瓣酱、鲍汁、料酒、白酒、葱油、辣椒油、蒜油等。

妙用家常调味料

做菜什么时候放调料好？放什么调料既能保持菜的色香味，又能保持菜中的营养素

最大限度地不被破坏？这的确是一门大学问，下面为你介绍许多炒菜的小窍门，不仅能更好地保留菜的营养，而且对提高烹饪水平有很大的帮助。

如何正确用酱油：酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味。因此，烧菜应在即将出锅之前再放酱油。

特别提示：服用治疗心血管疾病、胃肠道疾病以及抗结核药品的患者不宜过多食用酱油。

如何正确用食用油：炒菜油温高达200℃以上，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体。因此，炒菜用八成热的油较好。

特别提示：缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，若大量食用油脂食物，会降低药效。

如何正确用盐：用豆油、菜籽油炒菜时，应炒过菜后再放盐；用花生油炒菜时，应先放盐；用荤油炒菜时，可先放一半盐，然后再加入另一半盐；做肉类菜肴时，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：每日每人盐摄入量少于5克为宜。

如何正确用酒：加酒的最佳时间，应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒。

特别提示：放酒烹制食物，应把握适量的原则。

如何正确用味精：当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

特别提示：老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压、肾病患者要禁吃或少吃味精。

如何正确用糖：在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，造成外甜里淡，影响其味美。

特别提示：糖不宜与中药汤剂同时服用，否则易使药效降低。

如何正确用醋：烧菜时，如果在蔬菜下锅后加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

特别提示：醋不宜与磺胺类药物同服，因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药时，醋会使药效减弱。



火候与美味佳肴

我们称赞一个厨师厨艺高超，常会说他炒菜的手法、时间及火候都拿捏得非常精确。可见，火候在炒菜中的重要性不容忽视。掌握好火候，才能烹调出色、香、味俱全的美食。

掌握好火候的作用

火候对菜肴的质量、营养都有很大的影响，因此，要烹饪一道高质量的菜肴必须把握好火候。

①可避免夹生与过火：准确把握烹饪菜肴的火力大小与时间长短，使原料的成熟度恰到好处。

②可减少其营养成分的丢失：一般的菜肴原料经加热之后部分营养成分就会分解。

③有杀菌消毒的作用：火候不够，菜肴加热达不到需要的温度，就没法完全杀灭原料中的细菌。

④提升菜品色、香、味、形之美：中国菜十分讲究色、香、味、形，准确把握火候，使调味品能渗入菜中，菜肴就会嫩滑鲜美，色泽、形状也能符合要求。

火候与营养

火力可分为大火、中火、小火、微火四种。各种烹饪方式需要的火力是不同的，一般来说，炒适合用大火。但是根据食材的不同，在炒的时候也要掌握好不同的火候。

蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。蔬菜加热时间越长，维生素损失愈多。据测定，新鲜蔬菜以旺火快炒，维生素C可保留60%~70%，维生素B₂和胡萝卜素可保留76%~94%；如果用温火、文火长时间慢炒，维生素的损失要高得多。因此，炒蔬菜的时候掌握好火候可减少营养素的损失。所以，我们要尽量做到热锅、滚油、急火、快炒。

当然，我们也可以先把蔬菜在水里焯一下快速捞起，炒的时候就可以缩短加热时间，减少营养素的损耗。

肉类烹调时火候的把握也十分重要，火候把握不好，就会影响其营养，甚至还会产生对身体有毒害的物质。

烹调火候对肉类中的维生素A、B族维生素有很大影响。长时间高温会使维生素A的损失显著增加。维生素B₁（硫胺素）和维生素B₁₂（钴胺素）在高温条件下容易被破坏。因此，猪肉若急火快炒，维生素B₁就会损失较少，通常为13%左右。

为了减少营养的损失，炒猪肉、牛肉时，可以切成丝、片后，加料酒、酱油等调料腌渍，再加淀粉挂糊。然后放入四五成热的油中滑一下油，随即捞出，这样，肉里的动物

性蛋白就不会被破坏。最后改用旺火、热油、快速炒熟后出锅。

肉类的蛋白质含量比较丰富。在高温的条件下，氨基酸上的氨基会氧化产生亚硝酸、丙烯酰胺等致癌物，尤其是烧焦的部分，致癌物的含量更高。因此，炒菜时要把握好火候，肉类食品不能炒糊，而且炒糊的部分绝对不能吃。

对于鱼类产品而言，烹饪方式多是煎或煮，用炒的方式比较少。如果需要炒的话也是先把鱼煎或炸一下再炒。炒的时候更是要注意火候，要急火快炒，如果出锅迟了鱼肉就老了，活肉变成了死肉，味道大打折扣了。

特别要提醒的一点是，在炒鳝鱼时，却不宜爆炒。爆炒烹调的鳝鱼，味道虽美，但不健康。据检验，鳝鱼体内有一种叫口线虫的囊蚴寄生虫。鳝鱼片如果炒得半生不熟，这种寄生虫未死，进入人体内后，会引起人体感染。患者会突然体温升高、厌食，同时在颈部、腋下及腹部皮下会出现疙瘩，所以爆炒鳝鱼前应焯水或滑油，以杀灭寄生虫。

火候与“色、香、味”

色、香、味俱全是中国饮食文化的主要内涵，许多菜肴都十分讲究这一点。而火候功力如何，对菜肴的色、香、味更是有直接的影响。

“色”的好坏，对人的心理与食欲，都能产生影响。美丽鲜艳的颜色，不仅令人赏心悦目，更能刺激人的食欲。而特别要以自然色为美，绿色的新鲜菜肴要保持绿色，不能过火，火力太猛或时间掌握不好，绿色变成褐色，就逊色了。有些蔬菜在被切开后，久置于空气中，食材很快会被氧化变色。比如，特别常见的茄子，在洗净切开后就必须要进行合理的处理。茄子中存在酚氧化酶，这种酚氧化酶遇到氧气之后，会促使茄子中丰富的酚类物质和氧气发生反应，产生有色物质。在空气中反应的时间越长，其表面的颜色会越深，口感也会越差。

“香”有清香、浓香、醇香等多种。只有火候适宜的菜肴，才有纯正的香味。不论是大火快炒，还是小火慢炒，首先需要掌握的就是火候的稳定，两种火候最好不要在短时间内反复转换。其次，还要注意一些小细节，比如烹饪前，一般是先热锅再倒油，待油烧至合适温度时，再倒入菜进行翻炒。

“味”与火候关系甚大。不够火不出味，过火则走味。此外，食物味道好不好也与调味料有莫大关系，一定要注意调味料的比例，切不可盲目乱下调味料。比如海鲜类、鸡蛋、新鲜菌菇等，无论用于哪种烹饪，最好不要加入味精，否则会在很大程度上影响它们的味道。

