



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学

食材处理

会说话的菜谱书
会动的刀工第一书



扫一扫，看视频
学习“乌头鱼切十字花刀”



①



②



③



④

⑤



蔬菜、菌豆、肉禽蛋、河海鲜、水果
食材处理——呈现

甘智荣◎主编

网罗各种食材，清洗与刀工尽数收纳
最全的食材，最优的刀工，全部独家放送
迈出绝佳料理第一步

蔬菜、菌豆、肉禽蛋、河海鲜、水果全都有
只有你想不到的，没有处理不了的

山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学食材处理

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

看视频学食材处理 / 甘智荣主编. — 济南: 山东
电子音像出版社, 2015. 4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-031-3

I. ①看… II. ①甘… III. ①烹饪—原料—加工—图
解 IV. ①TS972.111-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059839 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学食材处理
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 978-7-83012-031-3
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 蔬菜篇



白菜.....	002
圆白菜.....	006
菠菜.....	008
空心菜.....	010
芹菜.....	012
菜花.....	014
辣椒.....	016
南瓜.....	020
冬瓜.....	022
西葫芦.....	026
丝瓜.....	030
苦瓜.....	032
黄瓜.....	036
西红柿.....	040
茄子.....	042
白萝卜.....	044

胡萝卜.....	046
莴笋.....	050
芦笋.....	052
土豆.....	054
洋葱.....	056
莲藕.....	058
茭白.....	060
山药.....	062





Part 2

2 菌豆篇



扁豆.....	066	草菇.....	084
豇豆.....	068	平菇.....	086
荷兰豆.....	070	金针菇.....	088
豆腐.....	072	口蘑.....	090
香干.....	076	杏鲍菇.....	092
木耳.....	078	鸡腿菇.....	094
香菇.....	080		

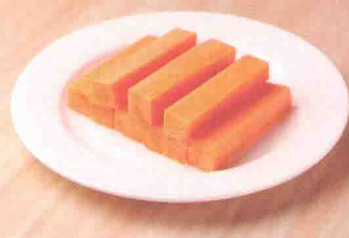
Part 3

3 肉、禽、蛋篇



猪肉.....	098
猪排骨.....	102
猪肘.....	104
猪血.....	106
猪肚.....	108
猪肠.....	110
猪肝.....	112





猪腰.....	114	鸭蛋.....	136
火腿肠.....	116	鹌鹑蛋.....	138
香肠.....	119	鸡肉.....	140
腊肉.....	121	鸡爪.....	144
牛肉.....	123	鸡翅.....	146
牛肚.....	126	鸡心.....	148
羊肉.....	128	鸽肉.....	150
羊肝.....	130	鸭肉.....	152
狗肉.....	132	鸭肠.....	155
鸡蛋.....	134		

Part 2

4 水产篇



鲫鱼.....	158
鲤鱼.....	160
黑鱼.....	163
草鱼.....	167
泥鳅.....	171
黄鳝.....	173
带鱼.....	176





墨鱼.....	192
虾.....	195
蟹.....	198
扇贝.....	200
海带.....	202

5 水果篇



菠萝.....230

哈密瓜.....233



Part 1

蔬菜篇

蔬菜食用范围广，既能做主料，也能做配料，是日常生活中不可缺少的食材。蔬菜含有多种营养成分，不仅能增食欲，助消化，还可杀菌。

大多数蔬菜在烹饪之前，都要进行刀工处理，以便于烹饪和食用，本章将就蔬菜的常见刀工处理进行详细讲述。



归经

性味

别名

归肠、胃经

性平，味苦、辛、甘

大白菜、黄芽菜、黄矮菜

白菜

小百科

白菜为十字花科植物，是我国北方冬季的主要大众蔬菜，又名结球白菜、黄芽菜、菘、黄矮菜。大白菜是市场上最常见的、最主要的蔬菜种类，有“菜中之王”的美称。



扫一扫二维码，
观看白菜的140种做法



营养成分

YING YANG CHENG FEN

含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。



营养功效

YING YANG GONG XIAO

1. 增强免疫力：白菜中所含的粗纤维非常丰富，不仅能促进肠壁蠕动，稀释肠道毒素，常食还可以增强人体抗病能力，并且还可以降低胆固醇。

2. 护肤养颜：白菜含有丰富的维生素C，常食可以起到很好的护肤养颜的效果。



选购

XUAN GOU

1. 观外形：选购白菜的时候，要看根部切口是否新鲜水嫩。

2. 看颜色：颜色以翠绿色的最好，越黄、越白的白菜越老。

3. 掂重量：整棵购买时要选择卷叶坚实，有重量感的，同样大小的应选重量更重的。



保存

BAO CUN

如果温度在0℃以上，可在白菜上套上塑料袋，口不用扎，或者从白菜根部套上去，把上口扎好，根朝下竖着放即可。



食材清洗

SHI CAI QING XI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

食盐清洗法



1 取一盆清水，加入适量的食盐，搅匀。



2 将白菜放入盐水中，浸泡15分钟左右。



3 将白菜用清水冲洗干净，沥干水分即可。

刀工处理

DAO GONG CHU LI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

切丝



1 取洗净的白菜梗，用刀将白菜梗的根部切除。



2 用刀将白菜梗上的叶子切除。



3 用刀横向将白菜梗一切为二。



4 取一截白菜梗，用刀按适当宽度切丝。



5 依次切均匀的丝状。

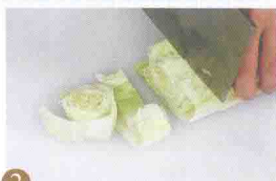


6 将所有的白菜梗都切成均匀的丝状即可。

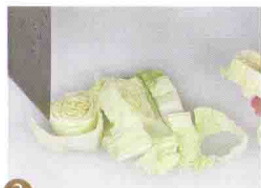
切 块



1 取洗净的白菜，按适当宽度切块。



2 将白菜依次切成均匀的卷状。



3 将白菜卷打散。



4 将稍大的菜卷切成两半。



5 把菜卷切开。



6 把菜卷切成大小均匀的块状即可。

切 条



1 取洗净的白菜，将根部切除。



2 直刀纵向将白菜对半切开。



3 取一半白菜，用刀将拦腰切成两段。



4 将白菜段切成条。



5 将所有的段状切成均匀的条状即可。



6 将所有的段状切成均匀的条状即可。

切汤匙形



1 取一棵洗净的白菜，把叶子逐个掰下来。



2 将白菜的根部切除。



3 用刀将白菜梗两边残叶切除，切成汤匙形。



1 取洗净的白菜，将两边的白菜叶切去。



2 将白菜一端切平整。



3 将白菜梗依次切成均匀的菱形块即可。

切菱形块



切末



1 取洗净的白菜，将白菜从中间切开。



2 将切成两半的白菜堆叠起来，切成细条。



3 再将白菜条切成细碎的末即可。

归经

性味

别名

归脾、
胃经性平、
味甘包菜、卷心菜、
结球甘蓝

圆白菜

小百科

圆白菜来自欧洲地中海地区，也叫包菜、洋白菜或卷心菜，学名是“结球甘蓝”。圆白菜在西方是最为重要的蔬菜之一，和大白菜一样产量高、耐储藏，是四季的佳蔬。



扫一扫二维码，
观看圆白菜的35种做法



营养成分

YING YANG CHENG FEN

含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素C等。



营养功效

YING YANG GONG XIAO

- 1. 补血养颜：**圆白菜富含叶酸，而叶酸属于B族维生素的复合体，它对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用。
- 2. 排毒瘦身：**圆白菜含有的热量和脂肪很低，但是维生素、膳食纤维的含量却很高，能促进肠胃的蠕动，排出毒素。



选购

XUAN GOU

购买圆白菜时，可根据外形、颜色等来判断圆白菜的品质优劣。优质圆白菜应该是结球坚实、包裹紧密、质地脆嫩的，有虫咬、黄叶、开裂和腐烂等情况的圆白菜最好不要购买。



保存

BAO CUN

圆白菜如果存放在常温状态下就不能储存很久，为了更好地保存，可将圆白菜放在通风处，避免太阳直射，尤其在寒冷的冬天，可储存较长的时间。



食材清洗

SHI CAI QING XI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

食盐清洗法



1 在清水中加适量盐，做成淡盐水。



2 将圆白菜切开，放进盐水中浸泡15分钟。



3 再把圆白菜冲洗干净，捞起沥干水分即可。

刀工处理

DAO GONG CHU LI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

切方块



1 取一块洗净的圆白菜，在嫩心处切一刀。



2 将嫩心切除干净。



将圆白菜的边缘切掉，修切整齐。



4 把圆白菜切成粗条状。



5 将菜条放整齐，切小方块。



6 把所有菜条切小方块即可。

归经

性味

别名

归肠、胃经

性凉，味甘、辛

根菜、鸚鵡菜、波斯菜、菠棱菜

菠菜

小百科

菠菜为藜科植物，原产于伊朗，我国各地普遍栽培，为常见的绿叶蔬菜之一，别名菠棱、赤根菜、波斯草、鸚鵡菜，以叶片及嫩茎供食用，是绿叶蔬菜中的佼佼者。



扫一扫二维码，
观看菠菜的109种做法



营养成分

YING YANG CHENG FEN

含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、铁、钾、胡萝卜素、叶酸、草酸、磷脂等。



营养功效

YING YANG GONG XIAO

- 1.增强免疫力：**菠菜中所含的胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A，不仅能维护正常视力和上皮细胞的健康，还能增强预防传染病的能力，促进儿童生长发育。
- 2.通肠通便：**菠菜含有大量粗纤维，能使肠道蠕动，利于排便，且能促进胰腺分泌，有助消化。



选购

XUAN GOU

购买菠菜时，可根据外形、颜色来判断其质量优劣。菠菜要选叶嫩小棵的，且保留菠菜根。挑选菠菜以菜梗红短，叶子伸张良好，且叶面宽、叶柄短的为好。



保存

BAO CUN

菠菜如果长时间存放在常温状态下，会造成部分营养的流失，为了更好地保存，用保鲜膜包好放在冰箱里，一般在2天之内食用可以保证菠菜的新鲜。



食材清洗

SHI CAI QING XI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

食盐清洗法



1 用菜刀把菠菜根切下来，不要扔掉。



2 将菠菜叶放入盆里，倒入清水、食盐拌匀，浸泡。



3 把菠菜根放进大碗里，倒入清水、少许食盐浸泡。



4 用剪刀将根须剪掉，再把水倒掉。



5 倒入清水，搓洗菠菜根。



6 将泡好的菠菜叶捞出，冲洗干净，沥干水分即可。

刀工处理

DAO GONG CHU LI



扫一扫二维码，
同步视频马上看

切长段



1 将菠菜放在砧板上，摆放整齐。



2 把根部切除。



3 将菠菜切成5-6厘米的长段。

归经

性味

别名

归肝、心、大肠、小肠经

性寒，味甘

藤藤菜、通心菜、竹叶菜

空心菜

小百科

空心菜为旋花科植物，是夏秋季节主要绿叶菜之一，又名无心菜、瓮菜、通心菜、藤藤菜、竹叶菜。其食用部位为幼嫩的茎叶，可炒食或凉拌、做汤。



扫一扫二维码，
观看空心菜的19种做法



营养成分

YING YANG CHENG FEN

含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、蛋白质、胡萝卜素、脂肪、糖类、无机盐、菸酸等。



选购

XUAN GOU

要选择水分充足的新鲜空心菜。挑选空心菜，要买那些梗比较细小的，吃起来嫩一些，以挑选无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为宜。选购时，最好先闻一下，若气味太重，大多是刚喷药不久上市的，不宜购买。



营养功效

YING YANG GONG XIAO

1. **清热解毒**：空心菜中的粗纤维有助于排除毒素。
2. **瘦身减肥**：空心菜中含有大量的纤维素，可以增进肠道蠕动，加速排便。



保存

BAO CUN

空心菜不耐久放，若想保存较长的时间，可选购带根的空心菜，用保鲜膜封好置于冰箱中，可保存1周左右。

