



细节 出 美食

刘自华等
编著

——大厨点拨家庭厨艺



农村读物出版社



细节出美食

刘自华等
编著

——大厨点拨家庭厨艺

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

细节出美食：大厨点拨家庭厨艺/刘自华等编著
—北京：农村读物出版社，2012.11
ISBN 978-7-5048-5616-6

I. ①细… II. ①刘… III. ①烹饪—基本知识 IV.
①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 249617 号

编著：刘自华 解丽娟 解晓芳
解立新 刘 然 齐 皓
王志军 齐宝立 张紫英

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 6.75

字 数 130 千

版 次 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月北京第 1 次印刷

定 价 15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

写在前面



作为人类赖以生存的第一大要素，吃一直伴随着社会的发展和历史的变迁。时至今日，人们追求的是吃得有营养，吃得有品位。

何谓菜肴之品位？讲得通俗一些，就是值得“一吃”，就是菜肴要有色、香、味，并且还要有营养。

而要想做到这一点，不要说是家庭主妇，即使是专业厨师也不是那么容易的。

笔者结合数十年的厨艺实践，倾全部经验与学做川菜之体会，编写了这本以川菜烹饪为主体内容的图书，理论联系实际，以一点带整体，一味带多味，以一菜带多菜，内容广泛，实用性强，希望能对专业厨师和家庭主妇有所启发。

刘自华

2013年春于北京

目 录



写在前面

常 识 篇

1. 怎样选菜谱/1
2. 怎样照菜谱做菜/2
3. 怎样合理用火/2
4. 怎样合理选锅/3
5. 锅为什么要预热/4
6. 调料怎样摆放才合适/4
7. 炒菜为什么要一气呵成/5
8. 烧菜的火力为什么要适中/5
9. 怎样合理用盐/6
10. 怎样合理用油/7
11. 鲜蔬加热时间为什么不宜过长/8
12. 黄酒（料酒）为什么要烹入锅中/8
13. 家庭炒菜为什么一锅不宜量过大/8
14. 炒菜为什么要抱汁亮油/9
15. 荤食原料为什么要上浆以后再炒/9
16. 烧菜为什么要收稠汤汁/10
17. 热菜为什么要做好即食/10
18. 做酸辣汤时，葱花、醋、胡椒粉、香油为什么要直接放入碗中/11
19. 酱油为什么要热锅烹放/11
20. 炒菜为什么要先对汁/12
21. 什么叫“生葱熟蒜”/13
22. 郫县豆瓣酱为什么更适宜做烧菜、蒸菜/14

23. 泡辣椒为什么适宜炒莱/14
24. 为什么肥猪的瘦肉更好吃/15
25. 海鳗与河鳗有什么区别/15
26. 吃黑鱼会犯病吗/16
27. 带鱼表面为什么会发黄/17
28. 烹制带鱼时为什么不宜刮鳞/17
29. 鳊鱼为什么要带血入莱/18
30. 什么鱼适宜做鱼片/18
31. 什么鱼适宜做鱼丸/19
32. 什么鱼适宜做汤/19
33. 什么鱼适宜清蒸/19
34. 什么鱼适合做炸鱼/20
35. 虾皮是虾的皮吗/20
36. 虾油是虾的油吗/20
37. 怎样发海参/20
38. 怎样发鱿鱼干/21
39. 怎样发鱼肚/21
40. 怎样发响皮/22
41. 怎样烹制干贝/22
42. 怎样烹制海白菜/23
43. 怎样烹制淡菜/23
44. 怎样烹制蛏干/23
45. 蚝和蚝油是什么/24
46. 怎样使海带口感柔软/24
47. 郫县豆瓣酱有什么特点/24
48. 味精和味素是一种东西吗/25
49. 怎样合理使用味精/25
50. 豆豉有哪些品种/25
51. 怎样使用嫩肉粉/26
52. 水面筋和油面筋有什么不同? 如何烹制/26
53. 怎样烹制蕨根粉/27
54. 怎样巧发香菇/27
55. 蘑菇有哪些品种/28
56. 怎样烹制玉兰片/28
57. 怎样烹制梅干菜/28
58. 怎样烹制川冬菜、川芽菜/29
59. 怎样烹制发菜/29
60. 怎样烹制莼菜/29
61. 怎样巧切肉丝/30
62. 怎样巧切鳊鱼丝/30
63. 切鸡丁、肉丁时为什么要剖花刀/30

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 64. 煮皮冻时肉皮上的肥油为什么要刮净/31 | 过以后再入菜/33 |
| 65. 煮皮冻时为什么要一次加够水/31 | 73. 哪些蔬菜更喜油荤/34 |
| 66. 煮皮冻时为什么要最后调味/31 | 74. 葱花为什么只能切不能剁/34 |
| 67. 炸鱼时, 鱼为什么要热油下锅/32 | 75. 通脊肉为什么不如其他部位的瘦肉口感嫩/34 |
| 68. 炸鱼时, 为什么要用手勺以头带身/32 | 76. 为什么要顶切牛羊顺切猪/35 |
| 69. 炸豆腐时, 为什么要热油下锅/32 | 77. 做丸子用的肉为什么要肥三瘦七/35 |
| 70. 荤食原料焯水时, 为什么要凉水下锅/33 | 78. 芹菜叶、青笋叶为什么不该丢弃/35 |
| 71. 鲜蔬焯水时为什么要开水下锅/33 | 79. 吃茄子为什么不要去皮/36 |
| 72. 豆腐为什么要用开水烫 | 80. 菠菜为什么要烫过以后再入菜/36 |
| | 81. 推荐家庭烹调七秘诀/36 |

调 味 篇

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 怎样调好葱味汁/39 | 8. 怎样调好青蒜味汁/45 |
| 2. 怎样调好姜味汁/40 | 9. 怎样调好香菜味汁/46 |
| 3. 怎样调好蒜味汁/41 | 10. 怎样调好三油味汁/46 |
| 4. 怎样调好芥末汁/42 | 11. 怎样调好糖醋汁/47 |
| 5. 怎样调好椒蓉汁/43 | 12. 怎样调好糊辣姜汁/47 |
| 6. 怎样调好山椒汁/43 | 13. 怎样调好花椒油味汁/48 |
| 7. 怎样调好泡椒汁/44 | 14. 怎样调好干椒味汁/49 |

- | | |
|----------------|----------------|
| 15. 怎样调好麻酱汁/50 | 21. 怎样制作糊辣椒/54 |
| 16. 怎样调好红油汁/50 | 22. 怎样做花椒粉/55 |
| 17. 怎样调好椒麻汁/51 | 23. 怎样调椒盐/56 |
| 18. 怎样调好怪味汁/52 | 24. 怎样炸花椒油/56 |
| 19. 怎样做泡辣椒/53 | 25. 怎样制陈皮油/57 |
| 20. 怎样调辣椒油/54 | |

烹 制 篇

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 怎样做鱼香肉丝/58 | 19. 怎样做魔芋煮鲜鲫/71 |
| 2. 怎样做鱼香炒肝片/59 | 20. 怎样做干煸牛肉丝/71 |
| 3. 怎样做鱼香碎米鸡/59 | 21. 怎样做家常海参/72 |
| 4. 怎样做鱼香脆皮鱼/60 | 22. 怎样做灯笼鸭子/73 |
| 5. 怎样做鱼香熘虾仁/61 | 23. 怎样做双椒煨全鸡/73 |
| 6. 怎样做鱼香油焖虾/62 | 24. 怎样做陈皮牛肉/74 |
| 7. 怎样做鱼香油菜心/62 | 25. 怎样做陈皮烧黄鳝/75 |
| 8. 怎样做鱼香熘茄花/63 | 26. 怎样做小笼蒸牛肉/75 |
| 9. 怎样做鱼香炒干丝/64 | 27. 怎样做川椒炆黄瓜/76 |
| 10. 怎样做宫保鸡丁/64 | 28. 怎样做干烧鲢鱼/77 |
| 11. 怎样做宫保腰花/65 | 29. 怎样做干烧虾仁/77 |
| 12. 怎样做麻婆豆腐/66 | 30. 怎样做大蒜烧黄鳝/78 |
| 13. 怎样做家常豆腐/67 | 31. 怎样做家常豆腐鱼/79 |
| 14. 怎样做川味辣豆花/67 | 32. 怎样做糊辣姜汁鱼/79 |
| 15. 怎样做回锅肉/68 | 33. 怎样做怪味仔鸡/80 |
| 16. 怎样做蒜泥白肉/69 | 34. 怎样做麻辣酥泥鳅/81 |
| 17. 怎样做盐煎肉/69 | 35. 怎样做夫妻肺片/81 |
| 18. 怎样做水煮牛肉/70 | 36. 怎样做红油牛肚梁/82 |

37. 怎样做家常牛筋/83
38. 怎样做家常烧鱿鱼/83
39. 怎样做家常黄酒鸭/84
40. 怎样做毛肚火锅/85
41. 怎样做红油水饺/85
42. 怎样做担担面/86
43. 怎样做四川凉面/86
44. 怎样做宋嫂鱼羹面/87
45. 怎样做牛肉芹黄臊子面/88
46. 怎样做牛肉焦饼/89
47. 怎样做豆瓣鱼/90
48. 怎样做豆瓣东坡肘/90
49. 怎样做豆瓣烧牛尾/91
50. 怎样做辣味烧狗肉/92
51. 怎样做川椒红烧肉/92
52. 怎样做魔芋烧鸭/93
53. 怎样做豆瓣焖羊排/94
54. 怎样做香辣煨羊腩/94
55. 怎样做香辣炸小排/95
56. 怎样做参枣煨猪手/95
57. 怎样做肥肠煮血旺/96
58. 怎样做家常烧海鲈/97
59. 怎样做山椒烧鲑鱼/97
60. 怎样做酸辣土豆丝/98
61. 怎样做家常烧丝瓜/99
62. 怎样做麻辣萝卜丝/99
63. 怎样做川椒炆泡菜/100
64. 怎样做川椒酸豆角/101
65. 怎样做川北凉粉/101
66. 怎样做家常三文鱼头/
102
67. 怎样做川椒炒文蛤/102
68. 怎样做多味爆海蛰/103
69. 怎样做麻辣爆中虾/104
70. 怎样做蚂蚁上树/104
71. 怎样做双椒炆西芹/105
72. 怎样做麻辣酱凤爪/106
73. 怎样做豆瓣黄酒鸭掌/
106
74. 怎样做麻辣牛百叶/107
75. 怎样做汤爆牛百叶/108
76. 怎样做酸辣红苕粉/108
77. 怎样做香辣鲜鱿卷/109
78. 怎样做豆瓣烧鱼子/110
79. 怎样做麻辣拌鱼皮/110
80. 怎样做鱼香熘海蛰/111
81. 怎样做香辣炒肉蟹/111
82. 怎样做切蟹香辣锅/112
83. 怎样做多味炒花螺/113
84. 怎样做香辣蒸河鳗/113
85. 怎样做川椒炆莲白/114

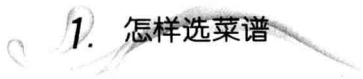
86. 怎样做红油鲜蚕豆/115
87. 怎样做山椒泡凤爪/115
88. 怎样做豆花水煮鱼/116
89. 怎样做双椒爆牛蛙/117
90. 怎样做剁椒蒸鱼头/117
91. 怎样做香辣炸鸡翅/118
92. 怎样做粉皮麻辣鱼/119
93. 怎样做重庆辣子鸡/119
94. 怎样做水煮黄秧白/120
95. 怎样做炸蚕蛹/121
96. 怎样做查椒荷蒸肉/121
97. 怎样做剁椒煨猪手/122
98. 怎样做醋熘辣白菜/123
99. 怎样做鱼香墨鱼仔/123
100. 怎样做陈皮烧血旺/124
101. 怎样做陈皮烧鱼皮/125
102. 怎样做香辣红白豆腐/125
103. 怎样做鱼香炒肚丝/126
104. 怎样做陈皮烧小排/126
105. 怎样做锅巴海参/127
106. 怎样做川味酱爆肉/128
107. 怎样做京酱肉丝/128
108. 怎样做白灼基围虾/129
109. 怎样做茄汁油焖虾/130
110. 怎样做茄汁熘虾仁/130
111. 怎样做菜头连锅汤/131
112. 怎样做姜汁蒸鲩鱼/131
113. 怎样做芥末蒸鲜鲫/132
114. 怎样做糖醋瓦块鱼/132
115. 怎样做桔香烧带鱼/133
116. 怎样做醋焖酥鲫鱼/134
117. 怎样做黄焖豆腐鱼/134
118. 怎样做红汁焖鱼头/135
119. 怎样做白汁烧鱼肚/136
120. 怎样做参杞炖鱼肚/136
121. 怎样做蚝汁烧鱼子/137
122. 怎样做豉椒烧鱼皮/137
123. 怎样做醋椒余白鲢/138
124. 怎样做姜汁焖海蛭/138
125. 怎样做蒜蓉蒸文蛤/139
126. 怎样做豉汁蒸带子/140
127. 怎样做葱姜蒸糕蟹/140
128. 怎样做葱姜炒肉蟹/141
129. 怎样做豉椒青口贝/142
130. 怎样做五香炒田螺/142
131. 怎样做香韭炒贝尖/143
132. 怎样做蒜瓣烧黄鳝/143
133. 怎样做板栗黄秧白/144
134. 怎样做板栗红烧肉/145
135. 怎样做黄焖栗子鸡/145
136. 怎样做豉汁蒸鲑鱼/146

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 137. 怎样做豆豉烧河鳗/146 | 163. 怎样做参杞炖乌鸡/163 |
| 138. 怎样做茄汁熘白菜/147 | 164. 怎样做拔丝红苕/164 |
| 139. 怎样做臊子烧豆腐/147 | 165. 怎样做蜜桃糯米饭/165 |
| 140. 怎样做熊掌豆腐/148 | 166. 怎样做香菜炒百叶/165 |
| 141. 怎样做蚝油生菜/149 | 167. 怎样做虎皮尖椒/166 |
| 142. 怎样做芥末萝卜丝/150 | 168. 怎样做填肉虎皮椒/167 |
| 143. 怎样做枸杞熘豌豆/150 | 169. 怎样做当归煨牛腩/167 |
| 144. 怎样做茄汁溜茄饼/151 | 170. 怎样做鲜橘粉蒸肉/168 |
| 145. 怎样做炒腰花/152 | 171. 怎样做尖椒干豆腐/169 |
| 146. 怎样做五香猪肝/152 | 172. 怎样做板栗红苕圆/169 |
| 147. 怎样做酱汁烧茄花/153 | 173. 怎样做枸杞玉米羹/170 |
| 148. 怎样做干煸四季豆/154 | 174. 怎样做杞米南瓜羹/170 |
| 149. 怎样做东坡臊子鱼/154 | 175. 怎样做萝卜余花鲢/171 |
| 150. 怎样做东坡肘子/155 | 176. 怎样做姜汁煨仔鸡/172 |
| 151. 怎样做红汁煨牛尾/155 | 177. 怎样做麻酱炸汤圆/172 |
| 152. 怎样做糖醋五柳鱼/156 | 178. 怎样做八宝蒸芋泥/173 |
| 153. 怎样做红枣煨牛腩/157 | 179. 怎样做荷叶八宝饭/173 |
| 154. 怎样做酸辣臊子牛筋/157 | 180. 怎样做怪味花生米/174 |
| 155. 怎样做面包炒虾仁/158 | 181. 怎样做酸辣蛋花汤/175 |
| 156. 怎样做冬菜碎米鸡/159 | 182. 怎样做酸菜肉豆花/175 |
| 157. 怎样做蚝汁猴头蘑/159 | 183. 怎样做豆沙甜烧白/176 |
| 158. 怎样做豆沙南瓜饼/160 | 184. 怎样做软炸鲜虾仁/176 |
| 159. 怎样做珍珠圆子/161 | 185. 怎样做椒盐竹节虾/177 |
| 160. 怎样做蒜蓉蒸茄花/161 | 186. 怎样做蒜蓉竹节虾/177 |
| 161. 怎样做姜汁菠菜/162 | 187. 怎样做香煎鲜虾饼/178 |
| 162. 怎样做黄酒煨湖鸭/163 | 188. 怎样做清炒虾仁/178 |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 189. 怎样做豉汁鳝段/179 | 205. 怎样做红苕粉蒸鸡/189 |
| 190. 怎样做盐水煮鲜虾/180 | 206. 怎样做红烧狮子头/190 |
| 191. 怎样做尖椒拌皮蛋/180 | 207. 怎样做芹黄炒鳝丝/191 |
| 192. 怎样做冬菜小尖椒/181 | 208. 怎样做大蒜烧白鲢/192 |
| 193. 怎样做豉汁蒸嘎鱼/182 | 209. 怎样做泡菜烧鲫鱼/192 |
| 194. 怎样做雪菜扣白肉/182 | 210. 怎样做白灼鲜鱿卷/193 |
| 195. 怎样做菊花熘鱼丝/183 | 211. 怎样做干豆角炒腊肉/193 |
| 196. 怎样做茄汁八块鸡/184 | 212. 怎样做什锦火锅/194 |
| 197. 怎样做虾干烧萝卜/184 | 213. 怎样做雪菜烧鲜鲤/195 |
| 198. 怎样做红枣煨兔块/185 | 214. 怎样做芙蓉炒鲜奶/195 |
| 199. 怎样做尖椒爆笋鸡/186 | 215. 怎样做姜汁冻花蟹/196 |
| 200. 怎样做葱烧海参/186 | 216. 怎样做盐水笋鸡/196 |
| 201. 怎样做蒜瓣烧牛蛙/187 | 217. 怎样做四川泡菜/197 |
| 202. 怎样做酱汁烧湖鸭/188 | 218. 怎样做开水白菜/198 |
| 203. 怎样做豉汁爆牛蛙/188 | 219. 怎样做芙蓉鸡豆花/198 |
| 204. 怎样做榨菜炒肉丝/189 | 220. 怎样做东坡肘子/199 |



常识篇



1. 怎样选菜谱

面对书架上那琳琅满目、种类繁多的菜谱书，如何选择适合自己的呢？

首先应该对自己已有的菜肴制作技术水平有一个正确评价，换句话讲就是，购买菜谱的目的是什么，如果是完全没有菜肴制作之经历（初学者），打算从头开始学做菜，那些技术含量一般的纯家常菜谱较为适合，仿制起来不太难，容易产生成就感，更易激发下厨做菜之激情。反之，如果一开始就学做那些程序复杂、制作难度大的菜肴，肯定是开始效果不会太理想，说不定就会大大挫伤你对做菜的积极性。

如果自己已有相当水平的厨艺，能做出为人们所喜食而称道的菜肴的话，那么，选择菜谱的目的就是提高和丰富自己的厨艺水平了。如果是这样的话，笔者建议你买那些带有“风味性”的菜谱，如“四川风味家常菜”和“广东风味家常菜”等，这样的菜谱会满足你对菜肴制作的求知欲。

选菜谱时，切不要被“书名”所惑，先要打开目录通览一遍，如果认为有可读之处，那么，还要选择一两段正

文内容来读一读，如果与您所需相吻即可购买。

2. 怎样照菜谱做菜

每个人的厨艺水平参差不齐，而且饮食习惯又不尽相同，讲得明白一些就是人们对于菜肴质量的判断带有非常明显的个人好恶，正是因为这个原因，就不可避免地出现了多么好的菜肴也有人说不好，多么不好吃的菜肴也有人爱吃的现象。

我们在照菜谱做菜时，切切不要忘了食者对于所做菜品的口味口感之需求，菜谱中所写的菜肴再好，但也不一定完全符合自己的口味，家庭所做菜肴是给自己和家人吃的，如果死板地依菜谱而做菜，那么，说不定菜做完后连自己都不爱吃！

所以，菜谱上的理论与家常菜的具体制作，其实是有距离的。厨师的兼顾此时显得尤为重要。只有菜肴被食者快乐地食用，其菜肴的价值才充分得到体现。

3. 怎样合理用火

中餐做菜讲究火候，火候是原料成菜的两大要素之一（火候与口味），在家庭制菜中同样不能忽视，而且，与专业厨师做菜相比，家常菜炒制时其火候反倒是更难把握。

家庭厨房的火力不大，一般只有两个火眼，家庭做菜本来就很集中，主食、菜肴同时做，两个火眼同时打开，

一个做主食，而另一个用来做菜。如果是烧菜、炖菜、烩菜问题还不算大，但如果是炒菜问题就来了。因为炒菜是最为要火的，火力一定要旺，家庭制菜质量不高的主要原因就是火力不够。所以炒菜时，应先关掉一个火眼，从而使火力合二为一。

如果是较为讲究的烧菜，要先用旺火然后改用小火（东坡肘子、酸菜煨小排），此时同样要先关掉一个火眼，否则烧菜是做不好的。

家庭做菜合理用火，从理论上很好理解，但在实际运用中并不简单，笔者建议，在一餐中不管做几个菜，将炒菜放在最后来做，因为此时的主食、汤菜及其他菜肴都已做好，关闭火眼已是自然。

4. 怎样合理选锅

依不同的用途，锅分为汤锅、烧锅、炒锅，炒锅是最难用好的，因为和汤锅、烧锅相比，炒锅不仅要洁净，而且还要有“油气”，严格来讲，炒锅都是不着水的，即使是在炒完一个菜的“刷锅”程序中也是不用水而只是用油刷子来掸刷的，这样做的目的就是原料在受热时，不至粘锅。

家庭厨房不必苛求汤锅、烧锅、炒锅都具备，通常都是一锅多用。

汤菜烧菜用锅无所谓，但炒菜时要格外注意，应先把锅彻底刷干净，旺火把锅烧热（有灼手感），放入约 100

克烹调油，在锅中涮几遍，倒出来，锅上火再烧热，就可以放油炒菜了，这样放入原料不易粘锅，旺火可抱汁，快炒更亮油。

5. 锅为什么要预热

这句话实际上是针对“炒锅”而言，是炒菜过程中必不可少之程序，其目的也还同样是要尽可能避免原料粘锅。原料下锅以前，提前一两分钟先烧热锅，用油反复涮两次，这样可使本来较为干涩的锅底在烹调油的滋润下更光滑，也就是平常常讲的有“油气”，实践表明，只有这样的锅才不会使烹饪原料粘在上面。要知道，尤其是上过浆的荤食原料在炒制时是极易粘锅的，且一旦出现粘锅现象，菜肴是无论如何也炒不好的，家庭做菜这个特点更为明显。

6. 调料怎样摆放才合适

你去过饭店的厨房吗？在那里，用于菜肴调味的所有调料都是罐装，整齐地摆放在一起。这样做的目的只有一个，可以保障菜肴的制作在准确的火候中进行和完成。调料先后下锅也是需要一定时间的，如果是调料取用不方便，必然会使厨师手忙脚乱，菜肴的质量就不易保证。

家庭厨房常用的调料，一般都盛装在瓶里、袋里或包里，取用时不太方便。家庭不可能做到如饭店厨房那样将调料完全明摆，但是也要做到起码把一餐所做全部菜肴的

调料都取出来，集中摆放一处，瓶盖打开，袋口剪开，包解开。这样对于菜肴的制作来讲至少有两方面好处：①顺手方便。其位置应放在拿手勺这一侧，如果用左手端锅，右手执勺，那么，调味品就应该放在右侧，这样在取用调料时就比较顺手。②用量准确。调料取用方便，不仅可以缩短时间，更为重要的是因为从容可使取用量准确，中餐调味是相当注重调料用量的，用多了不行，用少了也不行，而调料的方便取用是用量准确的保障。

7. 炒菜为什么要一气呵成

“一气呵成”是用来描述菜肴制作的行业用语，确切来讲，是针对“炒菜”而言。下过厨的人都知道，炒菜多则两三分钟左右，少则数十秒，只要火一打开，锅一上火，原料一下锅，一步接一步，一环扣一环。比如在制作“川椒炆黄瓜”时，调料刚放完，黄瓜的受热火候也恰到好处，稍有怠慢，此菜的口感就失去脆嫩了。

炒菜务必以“一气呵成”为原则，之前要做好所有准备工作，一旦原料下锅，要火旺，锅热（因菜而异），味汁对好，三下五除二完成菜肴制作的所有程序，这是保证菜品鲜香的重要条件之一。

8. 烧菜的火力为什么要适中

炒菜需要火力旺，时间短，而烧菜则与其相反，火力