MODERN PEOPLE
现代人

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选
简易家常菜
1488例

410道开胃热菜 150款爽口凉菜
346个主食小吃 582种营养功效

超值价
19.90元

中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE
现代人

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣　主编

精选
简易家常菜
1488例

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选简易家常菜1488例/甘智荣主编. —北京：中国轻工业出版社，2009.5
ISBN 978-7-5019-6804-6

Ⅰ. 精… Ⅱ. 甘… Ⅲ. 菜谱 Ⅳ. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第204032号

责任编辑：龙志丹 高惠京 瞿燕 张弘 付佳　　责任终审：李克力
策划制作：深圳市金版文化发展有限公司

出版发行：中国轻工业出版社 （北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京京都六环印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2009年5月第1版第2次印刷
开　　本：711×1016　1/16　印张：16
字　　数：300千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-6804-6　定价：19.90元
读者服务部邮购热线电话：010-65241695　85111729　传真：85111730
发行电话：010-85119845　65128898　传真：85113293
网址：http://www.chlip.com.cn
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
90266S1C102ZBW

Contents
Contents
Contents

目录 Contents

摄影：陈键强

014 厨房必备的工具及其用法
015 刀具的选购及保养
016 厨房常用刀工技法

017 Part1 美味热菜

018 芝麻圆白菜
洋葱炒圆白菜
辣炒圆白菜

019 芝麻炒小白菜
炝炒白菜
海米白菜

020 板栗煨白菜
葱酱白菜
蛋香菠菜
菠菜炒萝卜

021 菠菜炒鸡蛋
彩椒酿韭菜虾皮
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒蚕豆

022 核桃拌韭菜
油菜香菇
蒜蓉木耳菜
蒜蓉油麦菜
芹菜炒蘑菇
芹菜炒香干

023 香芹炖板栗
番茄彩椒
番茄盅
咸蛋番茄
番茄炒蛋
洋葱炒番茄

024 番茄玉米
清炒花菜
花菜番茄

025 咖哩炒双花
辣炒西兰花
炒绿豆芽

026 辣炒豆芽
木耳炒豆芽
红椒刀豆
清炒刀豆

027 清炒荷兰豆
美味荷兰豆
椒盐土豆丝
土豆炒雪菜

028 核桃土豆
海米丝瓜
蒜蓉蒸丝瓜
丝瓜烧香菇
麻辣酸黄瓜
辣黄瓜炒皮蛋

029 黄瓜炒草菇
黄瓜炒木耳
海米冬瓜
杭椒冬瓜
香菇冬瓜
豉汁苦瓜

030 蒜蓉苦瓜
清炒苦瓜
银杏苦瓜

031 椒烧南瓜
鹌鹑蛋烧南瓜
南瓜炒洋葱

032 咸蛋南瓜
糖醋萝卜
酸辣萝卜
鸡蛋萝卜丝

033 葱香萝卜丝
糖醋胡萝卜
盖浇茄子
彩椒茄丁

034 鱼香茄子
小炒茄子
酱烧茄子
辣烧茄子
清炒莴笋
莴笋蒜苗

035 莴笋蘑菇
火腿芦笋
芦笋百合
玉米芦笋
酱烧春笋
油焖春笋

目录 Contents Contents Contents

036 醋熘藕片
啤酒藕
干煸茭白

037 辣炒茭白
香辣茭白
拔丝山药

038 山药炒皮蛋
山药炒甜椒
清炒西葫芦
百合西葫芦

039 银耳西芹百合
酸辣芹菜百合
洋葱圈
雪菜炒粉皮

040 木耳炒黄花
香菇炒蕨菜
姜丝红薯
芝麻红薯
薯丁玉米
蜜四果

041 炒雪菜
五彩菠萝
素炒五仁
虎皮核桃
素烧三圆
炒五蔬

042 青椒西瓜皮
素什锦
爆什锦

043 素三丝
炒仙人掌
红酒炖橙梨

044 蒜薹炒肉
鱼香肉丝
榨菜肉丝

045 白菜红椒焖肉
西瓜皮炒肉
蕨菜肉丝

046 豉椒炒肉
雪菜冬笋炒肉
什锦肉丁
酱烧肉丁

047 辣炒肉丁
牛肝菌炒肉片
冬笋肉丁
银杏肉丁

048 山楂烧肉
麻辣肉丁
毛豆炒肉
葱爆里脊
黄瓜炒肉
青椒肉片

049 蘑菇肉片

菜心炒肉
百合香芹肉片
芝麻肉片
香菇炒肉
菊花炒肉

050 菠菜面筋肉片
胡萝卜豆干炒肉丁
扁豆焖肉

051 肉片豆腐卷
农家小炒肉
酿菇盒

052 蚂蚁上树
肉末豆腐
雪菜肉末
酸菜肉末

053 客家酿苦瓜
榄菜豆角炒肉末
泡菜五花肉
圆白菜肉卷

054 木樨肉
回锅肉
咕咾肉
叉烧肉
东坡肉
粉蒸肉

055 酒烧肉
豆腐烧肉
香槽猪腿肉
梅菜扣肉
腐乳烧肉
芽菜烧肉

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

056 樱桃肉
家常红烧肉
苏式红烧肉

057 毛家红烧肉
咖喱猪肉
蒜香骨

058 丝瓜蒸排骨
咖喱猪扒
冰糖肘子
烧猪蹄

059 猪蹄锅
红烧蹄筋
熘肝片
烧猪肠

060 萝卜干腊肉
大葱牛肉
扒牛肉
泡椒烧牛肉
水煮牛肉
红烧牛肉

061 红枣牛肉
焖牛肉
焖烧牛肉
扣烧牛肉
清蒸牛肉
农家大片牛肉

062 泡菜牛肉
双花牛肉
苦瓜牛肉

063 干煸牛肉
土豆牛腩
啤酒牛肉

064 番茄牛肉
莴笋烧牛肉
粉蒸牛肉
红汤牛肉

065 韭黄牛肉
牛肉粉丝
辣椒香干牛肉
豌豆炒牛肉

066 咖喱牛肉
嫩牛柳
黑椒牛柳
蒜香牛柳
洋葱牛柳
豆豉牛柳

067 芫爆牛百叶
橙汁牛排
红烧羊肉
鸡蛋烩羊肉
羊肉扣油菜
手抓羊羔肉

068 烩羊肉
羊肉煲
炖羊肉

069 萝卜烧羊肉
蒜香羊肉
口蘑羊腿

070 芦笋烧鸡
豌豆烧鸡
木瓜烧鸡
宫保鸡丁

071 多彩鸡丝
柚皮鸡丝
鸡块冬笋
火腿鸡片

072 鸭梨炒鸡丁
鸡肉卷
香蕉滑鸡
油淋鸡

073 芝麻鸡
重庆辣子鸡
竹笋烧鸡
葱烧鸡翅

074 蜜汁鸡翅
辣烧鸡翅
干豇豆鸡杂

075 火腿鸡肝
酸辣鸡杂
银耳鸡胗

076 鸭肉扣芋头
酸菜蒸鸭
浑汤鸭肠

目录 Contents

077 子姜爆鸭
核桃鸭
香酥鸭

078 鱼香蒸蛋
牛奶蒸蛋
太极鸳鸯蛋

079 节瓜粉丝蒸水蛋
银鱼煎蛋
韭菜煎鸡蛋

080 芦笋煎鸡蛋
玉米炒蛋
缤纷炒蛋
香椿煎蛋

081 四季豆炒鸡蛋
果蕊蛋卷
卤味鹌鹑蛋
人参鹌鹑蛋

082 皮蛋炒鱼丁
枸杞马蹄鹌鹑蛋
皮蛋豆花

083 尖椒皮蛋
辣炒皮蛋
番茄酱鹌鹑蛋

084 葱油草鱼
啤酒草鱼
水煮草鱼

085 菊花草鱼
酸菜草鱼
秘制风味鱼

086 西湖草鱼
肉粽酿草鱼
豆瓣鲤鱼
炝锅鲤鱼

087 糖醋鲤鱼
芪烧鲤鱼
红烧鲤鱼块
豉油鲤鱼段

088 酥鲫鱼
家常烧鲫鱼
焖鲫鱼
炸小鲫鱼

089 油浸鲈鱼
松鼠鳜鱼
葡萄鱼
剁椒鱼头

090 干烧黄颡鱼
豆瓣乌江鱼
蒜烧鲶鱼

091 干炸带鱼
萝卜干炖带鱼
酒烧平鱼

092 干烧平鱼
雪里蕻平鱼
红烧平鱼
鳕鱼排

093 蒜香鳕鱼
腐皮鳕鱼
豉辣三文鱼
炖黄鱼

094 焦熘黄鱼
家常黄鱼
豆豉沙丁鱼
韭黄鳝丝
芹香鳝丝
黄瓜烧鳝段

095 粉蒸鳝鱼
豉汁蒸鳝
葱烧虾
鸡蛋烩虾仁
炸基围虾
油焖虾

096 番茄焖虾
油爆大虾
醪糟炒大虾

097 蒜香虾
龙井虾
煎蒜子虾

098 侧耳根烩醉虾
椒盐赖尿虾
香辣虾
白灼虾

099 蒜香赖尿虾
豌豆虾仁

清炒虾仁
甜豆虾仁

100 西兰花虾仁
火龙果烩虾仁
生菜虾仁
虾胶酿兰花
豆腐麻辣虾
面粉裹蟹

101 油焗蟹
清蒸螃蟹
香辣蟹
酱蒸肉蟹
避风塘炒蟹
辣炒鱿鱼

102 干煸鱿鱼丝
洋葱炒鱿鱼
双鲜墨鱼仔

103 青椒炒墨鱼
韭菜墨鱼
辣炒田螺

104 炒螺片
泡椒螺肉
豆豉蒸带子
芒果带子

105 葱烧海参
鱼肚烩虾仁
青红椒烩蛤蜊
生炒牡蛎肉

106 姜汁牡蛎
番茄烩鲜贝
瓜皮炒鲜贝

107 香辣牛蛙
清蒸鱼丸
西兰花烩海鲜

108 煎豆腐
香煎豆腐
家常豆腐

109 葱香豆腐
萝卜辣豆腐
海带豆腐

110 芹菜豆腐
百合豆腐
五丁豆腐干
青椒酿豆腐

111 椒盐豆腐
雪里蕻豆腐
白菜炖豆腐
番茄豆腐

112 素炒豆腐丝
家常香干
韭菜炒香干
雪里蕻香干

113 黄瓜炒香干
鲜蘑腐竹
雪里蕻黄豆
白菜炖黄豆

114 萝卜干炒青豆
糖醋青豆
玉米笋炒青豆

115 冬笋番茄烩豌豆
冬笋炒冬菇
蒸三素

116 白菜烩三菇
苦瓜三菇
西兰花双菇
炸香菇

117 笋炒香菇
油焖香菇
三鲜鱼肚
番茄口蘑

118 口蘑草菇
口蘑面筋
双冬油面筋
菜花蘑菇
双菇菜心
猴头菇炒菜心

目录 Contents Contents Contents

119 Part2 爽口凉菜

120 拌藕片
桂花甜藕
香脆土豆

121 裹衣黄瓜
辣瓜皮
黄瓜炝双耳

122 竹笋拌黄瓜
黄瓜番茄
香辣苦瓜
酱拌丝瓜

123 凉拌木瓜
香芹豆芽
芥末西芹
提子拌芹菜

124 桃仁拌芹菜
木耳马蹄
拌瓜丝木耳
珊瑚菜花
油菜叶拌豆丝
拌金针菇

125 凉拌韭菜
广东泡菜
凉拌青红椒丝
香油贡菜
蒜蓉拌荷兰豆
双椒拌蕨菜

126 泡菜萝卜
韩国泡菜
蒜泥菠菜

127 菠菜粉丝
拍小萝卜
甜酸萝卜条

128 虾干拌萝卜
蘸酱菜
拌心里美萝卜
芥末拌蔬菜

129 冻时蔬
泡西兰花
菊花萝卜
老醋花生

130 挂霜花生
五香花生米
凉拌老虎菜
梅子拌山药
酸甜莴笋
蒜香茄子

131 凉拌三丝
葱白双耳
洋葱番茄拌辣椒
双笋茼蒿
凉拌侧耳根
炝仙人掌

132 洋葱拌松花蛋
麻油腐丝
拌神仙豆腐

133 炝腐竹
洋葱番茄沙拉
土豆泥沙拉

134 小葱拌豆腐
皮蛋豆腐
双菇拌豆腐

135 白菜拌豆腐丝
咸蛋黄拌豆腐
兰花香干

136 黄瓜豆芽拌腐竹
芹菜萝卜拌腐竹
卤腐皮
素烧豆腐皮

137 什锦腐竹
鲜蘑菇拌腐竹
酿面筋
豆芽拌蛋皮

138 鸡蛋三丁
焖黄豆
茴香豆
酒酿黄豆

139 五香大黄豆
枸杞拌青豆
蒜泥青豆
芝麻酱拌豆角

140 白煮肉
番茄酱拌肉
蒜泥白肉

141 风干猪肉
盐水猪肝
香辣肚丝

142 红油猪耳
美味腰花

猪腰拌生菜
香辣蹄花

143 辣猪蹄
香卤猪蹄
五彩拉皮
粉皮拌肉丝

144 凉拌牛百叶
白切大靓鸡
葱油莴笋鸡
鸡丝粉皮
拌鸡肫
盐水鸡肝

145 鸡蛋肉卷
泡椒鸡肠
卤凤爪
木瓜拌凤爪
川椒鸭
辣拌烤鸭片

146 海蜇鸭下巴
豆瓣拌鸭肠
卤水掌翼

147 白糖醋三丝
芥末鸭掌
水晶羊肉

148 猕猴桃三文鱼
炸黄鱼
鱼子海鲜

149 香酥鲫鱼
凉拌鱼皮
红油海带

150 蟹肉菠菜
鲜贝虾仁
韭菜拌虾仁

151 芝麻拌海带
凉拌海带
海带三丝

152 拌虾米
水晶虾仁
老醋蜇头

153 蜇头拌白菜
酸辣鱿鱼卷
三色鱼条

154 糖拌草莓黄瓜
黄瓜柠檬
山楂梨

155 水果泡菜
番茄鸭梨
芝麻拌蜜枣

156 拌粉丝
五彩鸭梨
水果西瓜盅
麻仁鸽蛋

157 冰糖核桃仁
红豆山楂
拌桔梗
蜜瓜橘子水沙拉

158 草莓沙拉
水果沙拉
什锦沙拉

玉米沙拉
虾仁菠萝沙拉
花生黄瓜沙拉

159 Part3 主食、小吃

160 八宝饭
香芋饭
南瓜饭

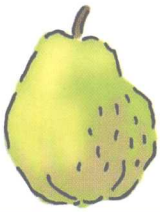
161 扬州炒饭
西湖炒饭
印尼炒饭

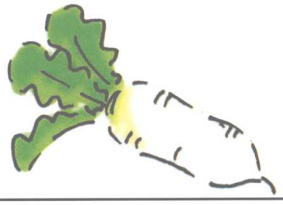
162 西式炒饭
鱼丁炒饭
香芹炒饭
干贝蛋炒饭

163 紫米菜饭
蔬菜饭团
石锅拌饭
竹叶菜饭

164 什锦炊饭
双枣八宝饭

目录 Contents





萝卜干玉米饭
豉汁排骨煲仔饭
八宝高纤饭
蜜汁叉烧饭

165 里脊片盖饭
爽口糙米饭
西兰花斑块饭
澳门烧肉饭
尖椒回锅肉饭
焗菠菜肉酱饭

166 排骨煲仔饭
冬菇猪蹄饭
咸菜猪肚饭

167 姜葱猪杂饭
台湾卤肉饭
原盅腊味饭

168 腊味煲仔饭
叉烧油鸡饭
洋葱牛肉盖饭
咖喱牛腩饭

169 九州牛肉饭
窝蛋牛肉煲仔饭
黑椒汁牛扒饭
海南鸡饭

170 酱汁鸡丝饭
白切鸡饭
芙蓉煎蛋饭
平菇鸡肾饭
粟米粒鸡扒饭
澳门白切鸡饭

171 油鸡腿饭
澳门烧鹅饭
明炉烧鸭饭
虾饭
奶汁鲑鱼炖饭
蒲烧鳗鱼饭

172 豉椒鲜鱿饭
豉椒黄鳝饭
豉椒牛蛙饭

173 鲔鱼盖饭
蛤蜊牛奶饭
鳕鱼蛋包饭

174 三文鱼紫菜炒饭
芥蓝生鱼片饭
鱼丁花生糙米饭
泰皇炒饭

175 烧味三拼饭
贝母蒸梨饭
墨鱼饭
三鲜烩饭

176 酸辣粉
三丝炒意粉
客家蒸米粉

177 三丝炒米粉
泰式炒河粉
蒜香腌肉螺丝粉

178 凉米线
三鲜米线
新疆凉粉

大虾拌意大利粉

179 香煎带子拌菠菜粉
排骨汤煮通心粉
麻辣川北凉粉
牛肉河粉

180 黑椒牛柳丝炒意粉
西芹炒蛋面
南瓜炒米粉
三丝炒面

181 肉丝炒面
黄花鲜菇河粉
豉油皇炒面
什锦菠菜面

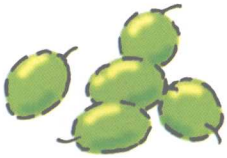
182 凉拌面
鸡丝凉面
芥末凉面
牛肉凉面
韩式冷面
炸酱凉面

183 真味凉卤面
真味荞麦凉面
虾爆鳝面
蚝仔意大利面
茯苓家常面
猪蹄拉面

184 真味炸酱拉面
卤猪肝龙须面
红烧肉兰州拉面

185 真味臊子拉面

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



真味荞麦面
家常杂酱面

186 北京炸酱面
真味招牌拉面
陕西面皮
鲜虾云吞面

187 南乳猪蹄捞面
开洋葱油拌面
炸酱刀削面
热干面

188 麻辣面
新疆拌面
面条炒烤肉
肉片炒素面
青蔬油豆腐汤面
当归面线

189 鲜笋面
咖喱烩面
清炖牛肉面
炒酸枣仁面
番茄肉酱面
排毒鲜蔬炒面

190 蔬菜面
鸡肉西兰花面线
肉羹面线

191 上汤鸡丝蛋面
卤水素鸡炒菠汁面
豆芽冬菇炒蛋面

192 牛扒炒鸡蛋面
红烧牛腩面
老乡炒莜面
蛤蜊意大利面

193 酸菜肉丝面
鲑鱼意大利面
驰名牛杂捞面
番茄意大利青蔬面

194 韭菜水饺
番茄饺
茼蒿饺

195 金针菇饺
油条饺
白菜猪肉饺

196 胡萝卜牛肉饺
羊肉玉米饺
圆白菜水饺
菠菜水饺

197 翠绿水饺
韭菜蒸饺
大白菜蒸饺
牛肉大葱蒸饺

198 韭黄鸡蛋馄饨
虾米馄饨
梅菜猪肉馄饨

199 菜肉馄饨汤
鱼肉馄饨
双色馄饨

200 白菜包
豆沙包
素斋包

201 芋泥包
豌豆包
冬蓉包

202 麻蓉包
鸡肉包
相思红豆包
蛋黄莲蓉包

203 韭菜肉包
青椒猪肉包
香芹猪肉包
四季豆猪肉包

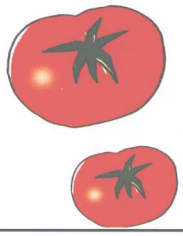
204 五香卤肉包
孜然牛肉包
鲜虾菜肉包
生煎葱花包
冬菜鲜肉煎包
上海生煎包

205 杭州小笼包
南翔小笼包
家常三丁包
三角糖包
糯米包
京葱煲仔包

206 秋叶包
火腿卷
圆花卷

207 腊肠卷

目录 Contents Contents Contents



川味花卷
葱花卷

208 菠菜香葱卷
白雪银丝卷
双色花卷

209 双色馒头
豆沙双色馒头
金银馒头

210 香酥饼
芹菜馅饼
烙葱花饼

211 东北春饼
锅巴藕饼
葱油大饼

212 金牌南瓜饼
黄金油饭饼
火腿玉米饼
羊肉馅饼

213 河套蒸饼
莲蓉酥饼
香葱煎饼
紫薇煎饼

214 牛肉飞饼
西北煎饼卷菜
红薯豆沙煎饼
黄金牛肉夹饼
鸡肉大葱窝饼
燕麦蔬菜饼

215 土豆可乐饼
萝卜干煎蛋饼
红豆酥饼
火腿萝卜丝酥饼
家乡萝卜糕
叉烧萝卜糕

216 蜂蜜桂花糕
香煎芋头糕
芝麻糯米糕

217 芋头西米糕
清香绿茶糕
蜂巢糕

218 羊肉夹馍
火腿蛋卷
蛋塔

219 法式吐司
芋头吐司卷
花生酥

220 金银丝卷
糯米卷
巧克力曲奇
如意蛋黄卷

221 灌汤藕丝丸
绿茶布丁
葡萄干牛奶米布丁
柠檬小蛋糕

222 花生豆花
起酥苹果派
火腿青蔬比萨

223 橙片全麦三明治
酢炸芝麻汤圆
手指饼干

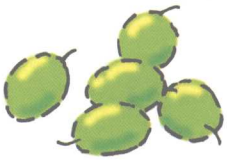
224 腊肠卷
腊味薄撑
雪衣豆沙
烧肉粽

225 鸳鸯玉米粑粑
红糖汤圆
陕西面皮
荷花羊肉盏

226 肉火烧
韭菜合子
潮州蒸粉果
芝麻汤圆

227 莲蓉汤圆
空心煎堆仔
叶儿粑
炸茨球

228 三丝炸春卷
胡萝卜蛋糕
玫瑰洋葱圈
奶油小泡芙



229 面包条
锅贴火腿
核桃枸杞蒸糕
大油馕

230 润肤粥
竹叶沙参粥
芝麻花生杏仁粥
石膏退热粥

231 神曲粥
独活当归粥
川乌粥
决明降脂粥

232 枸杞薏米粥
小米眉豆粥
银杏莲枣粥
核桃芝麻粥

233 蛋花麦片粥
龙荚鹌鹑蛋粥
淡菜皮蛋粥
麦片蛋花粥

234 猪肠参耳粥
萝卜干肉末粥
排骨粥
香菇鸡翅粥

235 Part4 营养汤煲

236 炒蛋花汤
柿饼蛋包汤
枸杞叶滚咸蛋汤

237 海带绿豆汤
葱姜紫菜汤
首乌肝片汤

238 山珍杂菌汤
瓜粒汤
冬瓜老姜汤
鲜百合桂圆瘦肉汤

239 花生生蚝瘦肉汤
番茄猪肝玉米粒汤
丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤
香菇木耳淡菜汤

240 山药瘦肉汤
蜜梨猪肉汤
四果瘦肉汤

241 土豆黄芪炖瘦肉
冬瓜皮青豆瘦肉汤
银耳蜜梨炖瘦肉

242 胡萝卜豆腐猪骨汤
药膳猪心汤
银耳煲猪腱
桂圆猪皮汤

243 海参羊肉汤
桑枝煲老母鸡汤
远志菖蒲鸡心汤
猴头菇黄芪炖鸡汤

244 茯苓水鸭汤
柿饼鹌鹑蛋百合汤
枸杞菟丝鹌鹑蛋汤
当归白芷枸杞鲤鱼汤
芡实枸杞龟苓汤
桂圆枸杞炖甲鱼

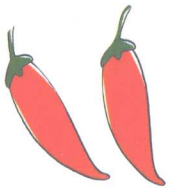
245 黄花菜炖甲鱼汤
淡豆豉粉葛鲫鱼汤
节瓜薏米鳝鱼汤
番茄豆腐鱼丸汤
海带胡萝卜海蜇汤
粉葛银鱼汤

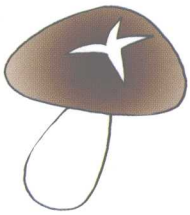
246 茯苓炖水蛇
冬瓜炖鲤鱼
皮蛋豆腐鱼片汤
花生牡蛎汤

247 川贝炖豆腐
人参莲子汤
莲子百合麦冬汤
莲子山药银耳甜汤

248 附录

248 平衡膳食，健康的保证
252 厨房小窍门





厨房必备的工具及其用法

砧板

应准备三块砧板，一块切生食，一块切熟食，一块切水果与不再加热的食材（如生菜沙拉），以避免食物细菌交叉污染。不同材质的砧板各有优缺点，可依不同的需求选用。

木制砧板：较重，切、斩、剁均可，但是容易藏污且刀痕会产生木屑。

塑料砧板：较轻，可切，但不适合斩、剁，容易变黑。

陶瓷砧板：较轻，可切并可隔热，但决不能用来斩、剁食材。

每次使用砧板后都应该彻底清洗、擦干，收存在通风较好的地方。

片刀

又称薄刀，刀锋较薄且利，重量轻，主要用来切割不带骨及不太坚硬的材料，切片、块、丁、丝和末等均可，但不能用来剁骨，以免刀锋产生缺口。

剁刀

又称斩刀或骨刀，重量为片刀的1～2倍，刀口专切带骨类食材，刀背则可以用来剁蓉，刀身可用来拍碎食材。

水果刀

刀身呈长三角形，西式料理多用它来分切，适合以拉刀法切食材。

小尖刀

刀身呈三角形且小，前段尖锐，可用于小食材的切割，取骨边肉或细微部分都可用此刀。

刨刀

专门用于削去蔬果的外皮。

剪刀

可用于修剪鱼鳃、虾须及虾脚等。

鱼鳞刀

专门用于去除鱼鳞。

刨丝刀

专门用于刨丝，有不同的网眼大小可供选择。

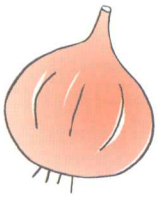
磨刀棒

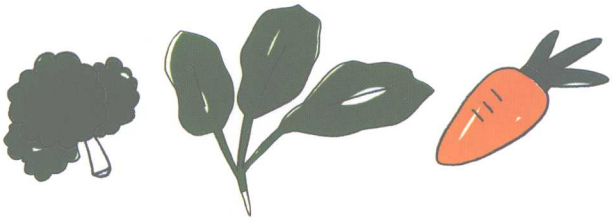
起保养刀刃的作用，用于修磨刀刃。每次使用刀具后将磨刀棒在刀刃两面各打磨10次以上，可以更好地保持刀刃的锋利性。

使用方法：左手拿着磨刀棒的手柄，右手拿刀，刀锋正反两面顺着磨刀棒用力来回推拉，注意安全。磨刀棒要拿紧，刀往外斜推时，刀锋向内；往内斜拉时，刀锋向外。

磨刀器

也是用来磨刀的工具。只要把刀放在磨刀器上磨，只需几秒钟即可把任何刀具磨得锋利无比，即使没有开刃的刀也只需半分钟即可磨





完。适用于菜刀、水果刀、剪刀、镰刀等刀具。

使用方法：先用手握住磨刀器手指凹形位置，将磨刀器放置在台面上，保证磨刀器与台面可靠接触，不会滑动，然后将刀具用较小的力向后拉，反复几次即可。

磨刀石

是用来磨刀的石头。任何沙岩石都可磨刀——灰色粘质沙岩石最好。理想的磨刀石一面光滑一面粗糙，平时可装在刀鞘正面的小口袋里，用粗糙面打磨刀的卷口，用光滑面使之锋利。关键在于磨出的刀刃必须锐利而且耐用，并不易产生缺刻。

使用方法：磨刀时右手握紧刀柄，左手手指轻稳压住刀面，上下推动，磨刀石表面应保持湿润。刀面与磨刀石表面应保持一个稳定不变的角度，刀面上的石屑会提示你相应的角度。刀面回拽时左手手指不要加力，那样易造成反口。

刀具的选购及保养

刀是厨房的必备工具，可按照用途来挑选，以切、批为主的宜选购薄型的片刀；斩、切熟食以不锈钢刀为好；斩骨头宜选购斩骨刀。家庭厨房以一把片刀、一把斩刀分工使用比较合理。

以刀具的制造原材料和生产加工工艺分为：

纯钢质刀具：以不锈钢为主要原料，生产工艺为冲压成型，宜切不宜斩。

嵌钢质刀具：如传统碳钢、复合钢刀具，生产工艺为锻压成型，宜切、宜斩，但易生锈。

选购方法：

看刀具的两个面：平整光洁，无锻压凹痕。

看选刀刃：厚薄均称，露钢适度，直而不扭曲，直视刀口成一条黑色直线，无“白刃口”。

刀背、刀头、刀跟磨削平整，“不露黑”、无毛刺、不拉手。

刀柄安装平直、牢固，刀箍不松动。

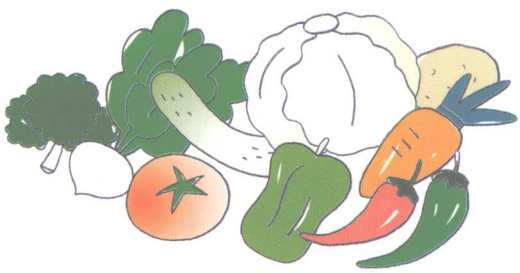
使用保养：

斩骨、切肉请按不同用途使用不同的刀，刀具不宜切、削金属、木材等硬物。

斩骨时宜用刀刃的跟部接触骨头，垂直落刀。如果骨头咬住刀刃时，不宜左右摇晃设法拔出刀刃口。正确的方法是将骨头与刀具一起举起再砍，直至骨断，否则会造成刀刃口断钢成弧型缺口。

刀具每次用后需洗净、擦干、抹上熟的食用油，放置在通风、干燥、远离水源和燃气灶具的地方，以防生锈。不锈钢刀具接触到一氧化碳气体会产生黄斑，宜注意。

刀具的防锈方法是将碳钢刀经常用淘米泔水浸泡，不但可从除锈，还可以防锈。



厨房常用刀工技法

刀工技法亦称刀法，是将烹饪原料加工成不同形状的行刀技法。可根据刀刃与原料接触的形态分为直刀法、平刀法、斜刀法、其他刀法四种。

直刀法

直刀法是指刀与原料成直角的刀法，可分为劈、斩、切三种：

劈：劈也称砍，可分为直刀劈、跟刀劈和拍刀劈三种。

斩：斩也称为剁。是将原料制成蓉末状的刀法，适用于无骨的原料。

切：分直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚切。

直切：将刀垂直切下，适用于脆性原料，如蔬菜等。

推切：将刀由后向前一刀推到底，这种方法适用于薄、小、韧的原料，如豆腐干、嫩肉等。

拉切：与推切的方向相反，将刀由前至后一拉到底，这种方法适用于韧性强、有筋的原料，如拉肉丝等。

锯切：刀对准原料垂直切下，先推后拉，似拉锯式，此刀法适用于较厚、较硬的无骨韧性原料或松散易碎原料，如酱牛肉、面包等。

铡切：右手持刀、左手按住刀背前端，抬起刀柄，压低刀尖，双手同时用力对准原料铡切，这种方法适用于带壳、带细小硬骨或软骨、易跳动的原料，如蟹、花椒、花生等。

滚切：将原料不停地向前滚动，同时刀身直下，这种刀法适用于圆形或椭圆形脆性原料，如茄子、黄瓜、山药、萝卜等。

平刀法

平刀法也称批刀法，是刀与砧板呈平行状态的一种操作方法，把原料批成薄而齐的片状，适用于无骨的韧性或软质原料。平刀法又分为平批、推批、拉批、抖批。

平批：将刀身放平，使刀与砧板平行，批时一刀到底，此法适用于无骨软性原料，如豆腐干、肉冻等。

推批：将刀身放平，批进原料后向前推移，这一方法多用于煮熟回软的脆性原料，如玉兰片、熟笋。

拉批：将刀身放平，批进原料后向里拉动，此法适用于韧性原料，如各种肉类。

抖批：将刀身放平，批进原料后从右至左移动，移动时上下抖动，而且要抖得均匀，批成锯齿状。抖批多用于美化原料的形状，多用于软性原料，如皮冻、皮蛋。

斜刀法

斜刀法也称坡刀法，也是批刀法的一种，操作时刀与原料或砧板成斜角。斜刀法还可分为正刀批和反刀批两种。

正刀批：操作时刀身倾斜，刀背向外，刀刃向里，刀与砧板成较小的锐角，批时刀由外向里移动，此法适用于无骨韧性原料。

反刀批：刀背向里，刀刃向外，刀身略偏斜，刀批进原料后由里向外移动，此法适用于脆性或易滑原料，如鱿鱼、莴笋等。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com