

跟星级大厨学做

跟星级大厨学烹饪

经典家常菜

简单易学、丰富多变的星级家常菜全集

42道开胃凉菜 + 65道飘香热菜

42道暖心汤 + 49道可口主食

吃出幸福如此简单

198道

老少皆宜 家常菜

营养、美味100%

甘智荣 主编



扫一扫二维码
跟视频做美食

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



跟星级大厨学做



经典家常菜

甘智荣 ◎ 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

跟星级大厨学做经典家常菜 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6646-8

I. ①跟… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150450 号

跟 星 级 大 厨 学 做 经 典 家 常 菜

GEN XINGJI DACHU XUEZUO JINGDIAN JIACHANGCAI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 左丽皮亚
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号
电 话 0991-2824446
邮 编 830004
网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开
印 张 13
字 数 220 千字
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PART 1

打好扎实基本功，料理效果上层楼

- 010 各式锅具的烹饪方式、选购与使用原则
- 012 下厨一定要有的调味料
- 014 经典调味酱的使用方法
- 015 提高料理效率的四大诀窍
- 016 猪、牛各部位的最佳烹饪方式
- 018 常见禽肉与畜肉的选购与储存
- 020 食用海鲜的注意事项
- 021 蔬菜类食材的选购参考
- 022 常见食材的预处理



PART 2

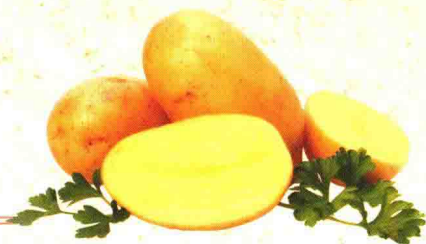
妙手凉菜，碟碟都是胃的休憩

- | | |
|---------------|--------------|
| 030 素凉菜 | 046 荤凉菜 |
| 031 胡萝卜拌莴笋 | 047 卤猪头肉 |
| 032 东北大拌菜 | 048 卤猪肚 |
| 033 法式拌杂蔬 | 049 香葱辣椒油拌肚条 |
| 033 爽口酸辣瓜条 | 049 豆腐皮拌牛腱 |
| 034 黄瓜拌土豆丝 | 050 芝麻酱拌牛肚 |
| 035 芝麻菠菜 | 051 棒棒鸡 |
| 035 炆拌手撕蒜薹 | 052 香辣鸡丝豆腐 |
| 036 玉米芥蓝拌巴旦木仁 | 053 凉拌手撕鸡 |
| 037 芝麻牛蒡丝 | 053 傣味凉鸡 |
| 038 香菜拌黄豆 | 054 鸡肉拌黄瓜 |
| 039 冬笋拌豆芽 | 055 鸡丝海蜇 |
| 039 豆芽拌粉条 | 056 鸡丝拌豆腐皮 |
| 040 豆皮拌豆腐 | 057 卤鸭腿 |
| 041 玉米拌洋葱 | 058 卤水鸭胗 |
| 042 辣椒油拌秀珍菇 | 058 辣椒油皮蛋拌豆腐 |
| 043 金针菇拌豆干 | 059 乡巴佬卤蛋 |
| 044 橄榄油蒜香蟹味菇 | 059 啤酒卤蛋 |
| 045 凉拌粉丝 | 060 蛋丝拌韭菜 |
| | 061 豉汁鱿鱼筒 |

- 062 油醋风味鲜虾杂蔬
063 苦瓜海带拌虾仁

- 064 甜辣酱拌海蜇
065 辣拌蛤蜊

PART 3



家常热菜，口口皆是家的温暖

- | | |
|-------------|--------------|
| 068 田园风光 | 090 干煸麻辣排骨 |
| 069 蟹味菇炒小白菜 | 091 香橙排骨 |
| 070 蒜蓉炒芥蓝 | 092 肉末尖椒烩猪血 |
| 071 远志炒菜心 | 093 小炒猪皮 |
| 071 豉油蒸菜心 | 093 胡萝卜炒猪肝 |
| 072 手撕包菜 | 094 草菇炒牛肉 |
| 072 蒜汁蒸白菜 | 095 葱香牛柳 |
| 073 粉蒸芹菜叶 | 096 笋干烧牛肉 |
| 073 炒西蓝花 | 097 黄瓜炒牛肉 |
| 074 糖熘土豆丸 | 098 葱爆羊肉卷 |
| 075 糖醋土豆丝 | 099 清凉薄荷炒羊肉 |
| 075 粉蒸四季豆 | 100 尖椒炒羊肚 |
| 076 花生芝麻蒸茄子 | 101 鸡丝白菜炒白灵菇 |
| 077 腰果炒玉米粒 | 102 葱油白切鸡 |
| 077 莲藕炒秋葵 | 103 绍兴鸡 |
| 078 草菇扒芥菜 | 103 水蒸鸡全翅 |
| 079 红烧白灵菇 | 104 胡萝卜鸡肉茄丁 |
| 080 蒜苗炒口蘑 | 105 山药莴笋炒鸡片 |
| 081 盐酥杏鲍菇 | 106 粉蒸鸡块 |
| 082 三杯豆腐 | 107 西蓝花炒鸡脆骨 |
| 083 香干烩时蔬丁 | 108 柚皮炆鸭 |
| | 109 玉米炒鸭丁 |
| 084 禽畜盛宴 | |
| 085 东北锅包肉 | 110 水产派对 |
| 086 东北红烧肉 | 111 酸甜鱼片 |
| 087 乾坤肉丸 | 112 酱烧啤酒鱼 |
| 087 湖南夫子肉 | 113 满堂彩蒸鲈鱼 |
| 088 豆豉刀豆肉片 | 114 豉油清蒸武昌鱼 |
| 089 蒸糯米肉丸 | 114 番茄酱烧鱼块 |

- 115 香煎马头鱼
115 干煎鱼
116 鱿鱼须炒四季豆
117 葱香蒸鲜鱿
117 奶油炒虾
118 香酥虾排
119 上海油爆虾

- 120 豆瓣酱炒花蟹
121 鲜香蒸扇贝
121 蛤蜊炒丝瓜
122 土豆圣女果炒蛤仔
123 辣椒炒螺片

PART 4



营养汤品，满满全是爱的关怀

- 126 蔬香弥漫汤
127 黄瓜腐竹汤
128 南瓜圣女果排毒汤
129 茯苓百合养胃汤
130 怡红绿玉汤
131 花生腐竹汤
132 姬松茸竹笋汤
133 金针菇蔬菜汤
134 双菇玉米菠菜汤
135 黄蘑鲜汤
135 丝瓜豆腐汤

- 136 滑嫩禽畜汤
137 腊鸭萝卜汤
138 韭菜鸭血汤
139 鸡肉西红柿汤
139 西洋参麦冬鲜鸡汤
140 苹果鸡腿汤
141 猪血山药汤
141 大蒜猪肚汤
142 山药西红柿煲排骨
143 桔梗牛肚汤
144 南瓜豌豆牛肉汤
145 白萝卜羊脊骨汤

- 146 鲜美水产汤
147 桂圆核桃鱼头汤
148 清炖鱼汤
149 小墨鱼豆腐汤
150 芥菜胡椒淡菜汤
151 海苔鲜贝汤
151 白萝卜蛭子汤
152 双菇蛤蜊汤
153 豆腐蛤蜊汤
154 娃娃菜鲜虾粉丝汤
155 冬瓜虾仁汤
156 西红柿菌菇蟹汤
157 干贝花蟹白菜汤

- 158 甜蜜甜品汤
159 椰奶花生汤
160 牛奶杏仁露
161 冰糖雪梨
161 蛋清糖水
162 雪蛤养颜丰胸汤
163 芋头西米露
164 木瓜银耳汤
165 木瓜牛奶
165 香蕉蜂蜜牛奶



PART 5

花样主食，份份均是“心”的动力

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 168 | 一饭千金 | 188 | 菠菜银耳粥 |
| 169 | 莴苣叶炒饭 | 189 | 瘦肉猪肝粥 |
| 170 | 鳕鱼炒饭 | 189 | 肉末蔬菜粥 |
| 171 | 三文鱼炒饭 | 190 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 171 | 小鱼干蔬菜炒饭 | 191 | 萝卜干肉末粥 |
| 172 | 美式海鲜炒饭 | 191 | 鸡肝粥 |
| 173 | 泰式虾仁炒饭 | 192 | 竹荚鱼拌菇粥 |
| 173 | 鸭肉炒饭 | 193 | 潮汕砂锅粥 |
| 174 | 牛肉瓜皮炒饭 | 194 | 鲜虾粥 |
| 175 | 回锅肉炒饭 | 195 | 海鲜粥 |
| 175 | 排骨汤土豆焖饭 | | |
| 176 | 培根土豆焖饭 | 196 | 面面俱到 |
| 177 | 腊味香菇南瓜焖饭 | 197 | 阳春面 |
| 177 | 三文鱼蒸饭 | 198 | 西红柿鸡蛋热汤面 |
| 178 | 土豆蒸饭 | 199 | 大排面 |
| 179 | 木瓜蔬果蒸饭 | 200 | 蛤蜊牛蒡拉面 |
| 180 | 洋葱牛肉盖饭 | 201 | 云吞面 |
| 181 | 咖喱牛肉盖饭 | 201 | 鲜笋魔芋面 |
| 182 | 排骨腊味煲仔饭 | 202 | 菠菜炒面 |
| 183 | 广式腊味煲仔饭 | 203 | 蔬菜炒面 |
| | | 204 | 西红柿鸡蛋炒面 |
| 184 | 粥淡情浓 | 204 | 黄瓜胡萝卜素炒面 |
| 185 | 紫薯甜粥 | 205 | 香菇培根炒面 |
| 186 | 香蕉粥 | 205 | 火腿蛋炒面 |
| 186 | 红枣桂圆粥 | 206 | 豆角拌面 |
| 187 | 锅巴莲子粥 | 207 | 玉米肉末拌面 |
| 187 | 小米鸡蛋粥 | 208 | 榨菜芝麻酱干拌面 |



跟星级大厨学做



经典家常菜

甘智荣 ◎ 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟星级大厨学做经典家常菜 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5372-6646-8

I. ①跟… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150450 号

跟星级大厨学做经典家常菜

GEN XINGJI DACHU XUEZUO JINGDIAN JIACHANGCAI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 左丽皮亚

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市彩美印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开

印张 13

字数 220 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

家，是每个人心中最柔软的存在。当我们在社会的熙熙攘攘中生存时，最渴望的是：回到家里，会有最爱的人笑着为我们盛上一碗香喷喷的米饭，并且准备了一桌子热腾腾的家常菜。此时，我们似乎能够感受到身上积存的劳累都渐渐消退，只余下满嘴的美味及被满足喂饱的肚子。

柴米油盐酱醋茶，恰恰是人生中最简单的幸福：厨房中袅袅升起的烟火，令整个家的空气中都流动着美味的小分子，为我们诉说幸福的味道。人常言，与人分享幸福，自己便会得到双倍的幸福。因此，编者编著《跟星级大厨学做经典家常菜》，希望每一个小家庭，都能与我一般，跟家人享受这平淡的小幸福。

编者深以为，家常菜的重点不在于繁琐，而讲究其简单、快速、变化多。如此，才能帮助大家用最少的时间，为家人料理出花样百变的美味。因此，《跟星级大厨学做经典家常菜》旨在为大家讲解最简单快速的料理知识，并且以百余道耗时短、上手快、变化多的料理为引子，传授烹饪家常菜的不败圣经。

家常菜，主要分有凉菜、热菜、汤品与主食。因此，本书加上第一章的入门知识篇，一共分为五章。第二至五章都有编者及团队共同仔细挑选的几十道菜例，再结合介绍其烹饪重点的章前文字，意在带领大家领略每一种家常菜的精髓所在。

本书第一章为大家讲解做好家常菜的基本功。如果说料理是一座富丽堂皇的皇宫，那么扎实的基本功就是那稳固的地基，有了它，才能让皇宫屹立不倒。本章除了介绍常见食材的选购储存，还罗列出提高料理效率的四大诀窍等相应知识。

第二章为大家奉上妙手凉菜，让胃在油腻中寻求清爽的休憩。本章的凉菜琳琅满目，既有清脆可口的素凉菜，也有极具口感的荤凉菜，不仅能在夏日里为你带来一阵清风，也能在“红炉小火泥”里成为你最佳的下酒菜。

第三章是每一口都令人感到温暖无比的热菜，既有蔬果菌菇的田园风光，也有猪牛羊、鸡鸭鹅的禽畜盛宴，更有鱼虾蟹的水产派对。多种料理，绝对能帮助你每天为最爱的家人从中挑选几道最适合的料理。

第四章是充满爱心的滋补汤品，不仅有着满满的营养，更是携着煲汤者浓浓的爱的关怀而来，可谓深得人心。本章以营养汤品为主角，既有舒爽的蔬菜汤、香浓的禽畜汤，也有鲜甜的水产汤以及清润的甜品汤，多样食材，多番口味，供口感独特的你挑选，分类清晰，一目了然。

第五章介绍花样主食，首先是米饭变身记，褪去一身米白，换来鲜亮外衣；其次是清粥的逆袭，撇去寡淡无味，迎来软糯香甜；再者是面条翻身挑大梁，色味俱佳以俘获味蕾。遍观所有，总有你钟爱的那一款。

编者深深希望，《跟星级大厨学做经典家常菜》能够帮助诸位在忙碌而又平凡的日子里，与家人一起共享这最寻常的幸福滋味。

PART 1

打好扎实基本功，料理效果上层楼

- 010 各式锅具的烹饪方式、选购与使用原则
- 012 下厨一定要有的调味料
- 014 经典调味酱的使用方法
- 015 提高料理效率的四大诀窍
- 016 猪、牛各部位的最佳烹饪方式
- 018 常见禽肉与畜肉的选购与储存
- 020 食用海鲜的注意事项
- 021 蔬菜类食材的选购参考
- 022 常见食材的预处理



PART 2

妙手凉菜，碟碟都是胃的休憩

- | | |
|---------------|--------------|
| 030 素凉菜 | 046 荤凉菜 |
| 031 胡萝卜拌莴笋 | 047 卤猪头肉 |
| 032 东北大拌菜 | 048 卤猪肚 |
| 033 法式拌杂蔬 | 049 香葱辣椒油拌肚条 |
| 033 爽口酸辣瓜条 | 049 豆腐皮拌牛腱 |
| 034 黄瓜拌土豆丝 | 050 芝麻酱拌牛肚 |
| 035 芝麻菠菜 | 051 棒棒鸡 |
| 035 炝拌手撕蒜薹 | 052 香辣鸡丝豆腐 |
| 036 玉米芥蓝拌巴旦木仁 | 053 凉拌手撕鸡 |
| 037 芝麻牛蒡丝 | 053 傣味凉鸡 |
| 038 香菜拌黄豆 | 054 鸡肉拌黄瓜 |
| 039 冬笋拌豆芽 | 055 鸡丝海蜇 |
| 039 豆芽拌粉条 | 056 鸡丝拌豆腐皮 |
| 040 豆皮拌豆苗 | 057 卤鸭腿 |
| 041 凉拌油豆腐 | 058 卤水鸭胗 |
| 041 玉米拌洋葱 | 058 辣椒油皮蛋拌豆腐 |
| 042 辣椒油拌秀珍菇 | 059 乡巴佬卤蛋 |
| 043 金针菇拌豆干 | 059 啤酒卤蛋 |
| 044 橄榄油蒜香蟹味菇 | 060 蛋丝拌韭菜 |
| 045 凉拌粉丝 | 061 豉汁鱿鱼筒 |

062 油醋风味鲜虾杂蔬

063 苦瓜海带拌虾仁

064 甜辣酱拌海蜇

065 辣拌蛤蜊

PART 3



家常热菜，口口皆是家的温暖

068 田园风光

069 蟹味菇炒小白菜

070 蒜蓉炒芥蓝

071 远志炒菜心

071 豉油蒸菜心

072 手撕包菜

072 蒜汁蒸白菜

073 粉蒸芹菜叶

073 炒西蓝花

074 糖熘土豆丸

075 糖醋土豆丝

075 粉蒸四季豆

076 花生芝麻蒸茄子

077 腰果炒玉米粒

077 莲藕炒秋葵

078 草菇扒芥菜

079 红烧白灵菇

080 蒜苗炒口蘑

081 盐酥杏鲍菇

082 三杯豆腐

083 香干烩时蔬丁

084 禽畜盛宴

085 东北锅包肉

086 东北红烧肉

087 乾坤肉丸

087 湖南夫子肉

088 豆豉刀豆肉片

089 蒸糯米肉丸

090 干煸麻辣排骨

091 香橙排骨

092 肉末尖椒烩猪血

093 小炒猪皮

093 胡萝卜炒猪肝

094 草菇炒牛肉

095 葱香牛柳

096 笋干烧牛肉

097 黄瓜炒牛肉

098 葱爆羊肉卷

099 清凉薄荷炒羊肉

100 尖椒炒羊肚

101 鸡丝白菜炒白灵菇

102 葱油白切鸡

103 绍兴鸡

103 水蒸鸡全翅

104 胡萝卜鸡肉茄丁

105 山药莴笋炒鸡片

106 粉蒸鸡块

107 西蓝花炒鸡脆骨

108 柚皮炆鸭

109 玉米炒鸭丁

110 水产派对

111 酸甜鱼片

112 酱烧啤酒鱼

113 满堂彩蒸鲈鱼

114 豉油清蒸武昌鱼

114 番茄酱烧鱼块

- 115 香煎马头鱼
- 115 干煎鱼
- 116 鱿鱼须炒四季豆
- 117 葱香蒸鲜鱿
- 117 奶油炒虾
- 118 香酥虾排
- 119 上海油爆虾

- 120 豆瓣酱炒花蟹
- 121 鲜香蒸扇贝
- 121 蛤蜊炒丝瓜
- 122 土豆圣女果炒蛤仔
- 123 辣椒炒螺片



PART 4

营养汤品，满满全是爱的关怀

- 126 蔬香弥漫汤
- 127 黄瓜腐竹汤
- 128 南瓜圣女果排毒汤
- 129 茯苓百合养胃汤
- 130 怡红绿玉汤
- 131 花生腐竹汤
- 132 姬松茸竹笋汤
- 133 金针菇蔬菜汤
- 134 双菇玉米菠菜汤
- 135 黄蘑鲜汤
- 135 丝瓜豆腐汤

- 136 滑嫩禽畜汤
- 137 腊鸭萝卜汤
- 138 韭菜鸭血汤
- 139 鸡肉西红柿汤
- 139 西洋参麦冬鲜鸡汤
- 140 苹果鸡腿汤
- 141 猪血山药汤
- 141 大蒜猪肚汤
- 142 山药西红柿煲排骨
- 143 桔梗牛肚汤
- 144 南瓜豌豆牛肉汤
- 145 白萝卜羊脊骨汤

- 146 鲜美水产汤
- 147 桂圆核桃鱼头汤
- 148 清炖鱼汤
- 149 小墨鱼豆腐汤
- 150 芥菜胡椒淡菜汤
- 151 海苔鲜贝汤
- 151 白萝卜蛭子汤
- 152 双菇蛤蜊汤
- 153 豆腐蛤蜊汤
- 154 娃娃菜鲜虾粉丝汤
- 155 冬瓜虾仁汤
- 156 西红柿菌菇蟹汤
- 157 干贝花蟹白菜汤

- 158 甜蜜甜品汤
- 159 椰奶花生汤
- 160 牛奶杏仁露
- 161 冰糖雪梨
- 161 蛋清糖水
- 162 雪蛤养颜丰胸汤
- 163 芋头西米露
- 164 木瓜银耳汤
- 165 木瓜牛奶
- 165 香蕉蜂蜜牛奶



PART 5

花样主食，份份均是“心”的动力

- | | | | |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 168 | 一饭千金 | 188 | 菠菜银耳粥 |
| 169 | 茼蒿叶炒饭 | 189 | 瘦肉猪肝粥 |
| 170 | 鳕鱼炒饭 | 189 | 肉末蔬菜粥 |
| 171 | 三文鱼炒饭 | 190 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 171 | 小鱼干蔬菜炒饭 | 191 | 萝卜干肉末粥 |
| 172 | 美式海鲜炒饭 | 191 | 鸡肝粥 |
| 173 | 泰式虾仁炒饭 | 192 | 竹荚鱼拌菇粥 |
| 173 | 鸭肉炒饭 | 193 | 潮汕砂锅粥 |
| 174 | 牛肉瓜皮炒饭 | 194 | 鲜虾粥 |
| 175 | 回锅肉炒饭 | 195 | 海鲜粥 |
| 175 | 排骨汤土豆焖饭 | | |
| 176 | 培根土豆焖饭 | 196 | 面面俱到 |
| 177 | 腊味香菇南瓜焖饭 | 197 | 阳春面 |
| 177 | 三文鱼蒸饭 | 198 | 西红柿鸡蛋热汤面 |
| 178 | 土豆蒸饭 | 199 | 大排面 |
| 179 | 木瓜蔬果蒸饭 | 200 | 蛤蜊牛蒡拉面 |
| 180 | 洋葱牛肉盖饭 | 201 | 云吞面 |
| 181 | 咖喱牛肉盖饭 | 201 | 鲜笋魔芋面 |
| 182 | 排骨腊味煲仔饭 | 202 | 菠菜炒面 |
| 183 | 广式腊味煲仔饭 | 203 | 蔬菜炒面 |
| | | 204 | 西红柿鸡蛋炒面 |
| 184 | 粥淡情浓 | 204 | 黄瓜胡萝卜素炒面 |
| 185 | 紫薯甜粥 | 205 | 香菇培根炒面 |
| 186 | 香蕉粥 | 205 | 火腿蛋炒面 |
| 186 | 红枣桂圆粥 | 206 | 豆角拌面 |
| 187 | 锅巴莲子粥 | 207 | 玉米肉末拌面 |
| 187 | 小米鸡蛋粥 | 208 | 榨菜芝麻酱干拌面 |



Life Cooking

下厨一定要有的调味料

提高料理效率的四大诀窍

猪、牛各部位的最佳烹饪方式

常见禽肉与畜肉的选购与储存

食用海鲜的注意事项

蔬菜类食材的选购参考

目录

P021

P020

P018-019

P016-017

P015

P012-013



PART 1

打好扎实基本功， 料理效果上层楼

扎实的基本功就是料理时坚强的后盾，
只有当我们认真掌握了这些基本功，
才能帮助我们的料理实力更进一步。
从烹饪的锅具选择，到食材的处理和选购、储存，
还有各种烹饪的小贴士，本章都有囊括。



各式锅具的烹饪方式、 选购与使用原则

“工欲善其事，必先利其器”，想要做出好的料理，还需要挑选对的锅具。但是厨房中的锅具种类繁多，若没有相关知识，的确很难为自己选出最合适的锅具。

本节为大家介绍5种不同锅具，包括它们的最佳烹饪方式、选购技巧与使用原则，希望能帮助大家赢在料理的起跑线上。

❖ 铁锅 Iron pan

最佳烹饪方式：炒

选购：

1.锅面：好的铁锅锅面光滑，表面有不规则的浅纹。如果锅面有密密麻麻的深纹，则表示为次品。

2.锅点：铁锅会有部分的小突起与小凹点，突起的部分多为铁，对铁锅的使用影响不大。但凹点部分则比较复杂，可能是砂眼、气眼、缩眼，会影响铁锅的正常使用。有的商家会用石墨填住这些凹点，因此当我们在使用之前，可以事先用小刷子稍微清洁一遍。

3.厚薄：锅有厚薄之分，越薄的导热性相对越好。有的铁锅一边厚一边薄，容易导致受热不均匀。因此挑选铁锅时，要选择厚度较薄且均匀的。

使用原则：

1.不要使用铁锅盛菜过夜，这样易使铁锅中的铁元素在酸性条件下溶出，破坏菜品中的维生素C。

2.每次炒完菜后，必须将铁锅的内壁洗干净并且擦干，否则易使铁锅生锈，产生不利于人体健康的氧化铁。

3.铁锅尽量不要使用洗涤剂清洗，可以用醋来去除锈迹。



❖ 平底锅 Pan

最佳烹饪方式：煎

选购：

1.大小：平底锅的大小并非越大或者越小越好，而是要根据自己的需求。在购买平底锅的时候，不仅要考虑自己的视觉感受和手感、使用习惯等，还要看它的大小是否能契合自家煤气炉或者电磁炉的条件。

2.平滑：选购平底锅的时候要注意锅底是否平滑，越平滑的锅底越佳。有的平底锅在超市中被不小心损坏，留下了划痕，这些都会影响平底锅的使用情况。

3.厚薄：平底锅的锅底若是太薄，会引起受热不均匀，容易导致食物糊掉。因此，挑选平底锅的时候，厚一点的平底锅相对来说受热比较稳定。

使用原则：

1.清洗平底锅时，应该选择海绵等柔软的清洗工具，避免钢丝球之类的容易划伤平底锅的洁具。

2.为了防止平底锅的锅面被刮伤，配套使用的锅铲应该选择木铲或者硅胶铲。

3.在烹饪过程中，如果想要降低粘锅的可能性，应当将油烧热一点儿后再开始料理。

