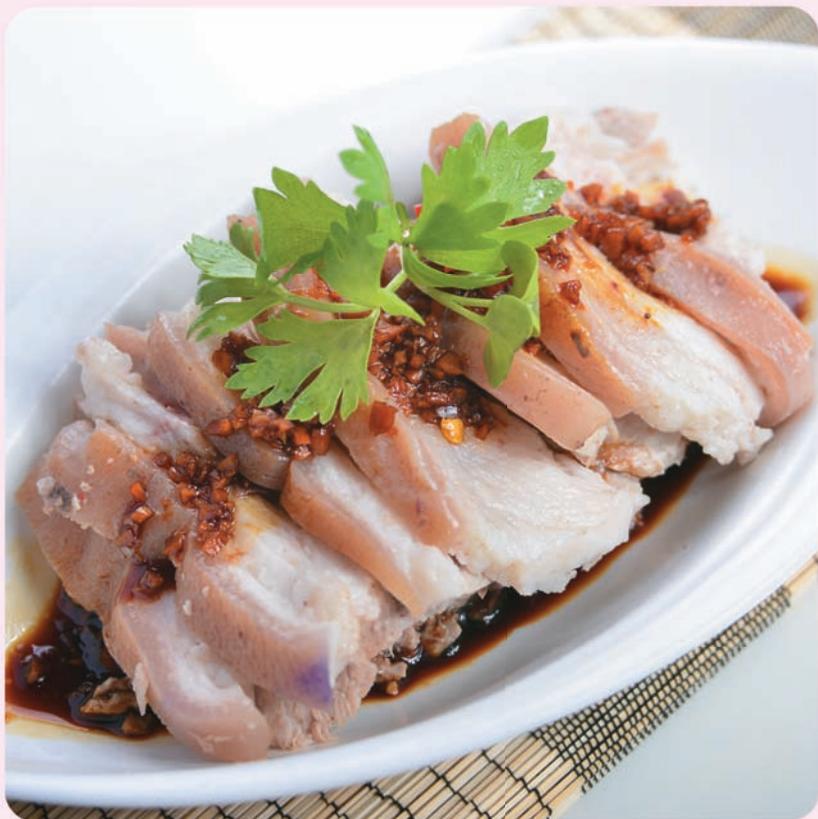


好吃易做 家常菜

李光健◎编著



吉林科学技术出版社



李光健 中国注册烹饪大师，国际烹饪艺术大师，国家一级评委，国际餐饮专家评委，国家职业技能竞赛裁判员，国家中式烹调高级技师，国家公共高级营养师高级技师，国际餐饮协会（IFBA）专家评委，中国烹饪协会理事，名厨委员会委员。获第六届全国烹饪技能大赛团体金奖、个人金奖，第三届全国技能创新大赛特金奖，首届国际中青年争霸赛金奖，第26届中国厨师节“中国名厨

新锐奖”，2015年年度中国最受瞩目的“青年烹饪艺术家”，2014年中国青年烹饪艺术家。第七届全国烹饪技能大赛评委，2017年央视《回家吃饭》栏目组特邀嘉宾。出版《家常菜 烘焙 主食 饮品大全》《超简单米饭面条》《美味家常炒菜》《中国名厨技艺博览》《青年烹饪艺术家作品集》《国际名厨宝典》等书。

编委会（排名不分先后）

李光健	兰晓波	葛国金	耿志胜	王国彪	王旭	黄丽波
李光明	李东阳	乔洪岩	闫洪毅	刘梦宇	朱宝良	苑立梅
苑福生	袁德勇	王立宝	张金刚	邵雷	李索城	孙铁柱
李雪峰	崔殿利	周勇	于金水	于瑞强	王立志	徐涛
田雨	王健	于海伟	何友安	王元浩	彭国辉	王洋
曹永昊	王文涛	柳庆	陈永吉	韩伟光	焦帅	封立超
吕林义	杨春龙	关永富	李洪庆	刘春辉	王立辉	王振秋
孙鹏	王宇	袁德日	王金玲	董丽艳	孔庆伟	

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做家常菜 / 李光健编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5578-3377-0

I. ①好… II. ①李… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第244926号

好吃易做家常菜

Haochi Yizuo Jiachangcai

编 著 李光健
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1-6 000册
版 次 2017年10月第1版
印 次 2017年10月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-3377-0
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



家常菜 我们是认真的

目录/contents



家庭烹饪技法篇····· 8

Part 01

腌拌熏酱菜

什锦捞汁	20
拌松仁油菜	21
老虎菜	22
炆拌苦瓜	23
农家茄子酱	24
香辣甘蓝丝	25
美奶滋沙拉	26
五彩金针菇	27
蒜泥肘子	28
肉丝青红椒	29

如意蛋卷	30
舌条蒜薹	31
肉皮冻	32
葱油羊腰片	33
西红柿汁拌肥牛	34
兔肉芦笋丝	35
葱油鸡	36
醉腌三黄鸡	37
巧拌鸭胗	38
家常酱鸭	39
红油鸭掌	40
虎皮鹌鹑蛋	41
香熏鸽蛋	42
烟熏素鹅	43
巧拌鱼丝	44
什锦鳝丝	45
菠萝沙拉拌鲜贝	46
五香鱿鱼条	47
海蜇皮拌白菜心	48
麻辣蜇皮	49
剁椒苦瓜拌虾仁	50
葱油海螺	51

Part 02

煎炸熘炒菜

- 西芹腰果 54
- 家常素丸子 55
- 青椒炒土豆丝 56
- 土豆丝蛋饼 57
- 虾油粉丝包菜 58
- 八宝炒酱瓜 59
- 香芋地瓜丸 60
- 香煎茄盒 61
- 西蓝花彩蔬小炒 62
- 干煸腊肉杏鲍菇 63
- 香辣肉丝 64
- 金针木须肉 65
- 蒜薹小炒肉 66
- 茭白回锅肉 67
- 金沙蒜香骨 68
- 爆炒月牙骨 69
- 苦瓜炒牛肉 70
- 黑椒肥牛鸡腿菇 71
- 香煎羊肉豆皮卷 72
- 芝麻小羊肉 73
- 黄油灌汤鸡肉丸 74
- 橙香鸡卷 75
- 香辣蒜味鸡 76
- 黄金鸡米花 77
- 香菇豆豉酱爆鸡丁 78
- 农家小炒鸡 79
- 酥炸脆豆腐 80



- 吉利豆腐丸子 81
- 鱼香皮蛋 82
- 肉末炒拉皮 83
- 香炸鳕鱼块 84
- 川香菌味象拔蚌 85
- 芙蓉虾仁 86
- 蒜蓉炒虾仁 87
- 酱瓜虾仁 88
- 油爆河虾 89
- 炸烹虾 90
- 焦熘口袋虾 91
- 奇妙墨鱼串 92
- 芦蒿豆干鱿鱼丝 93

Part 03

蒸焖烧烩菜

- 腊肉茄子煲 96
- 茄子焖花卷 97
- 盘龙茄子 98
- 两煨一蒸 99
- 土豆丸子地三鲜 100
- 八宝山药 101

素海参烧茄子	102
牛肉末烧小萝卜	103
虎皮冬瓜虾仁	104
油焖春笋	105
四喜元宝狮子头	106
香辣粉蒸肉	107
双冬烧排骨	108
傻小子排骨	109
蒜香小排	110
话梅排骨	111
黄豆笋衣炖排骨	112
鹌鹑蛋烧猪蹄	113
粉蒸牛肉	114



茶香栗子炖牛腩	115
牛肉粉丝煲	116
韩式泡菜肥牛锅	117
烧鸡公	118
栗子焖鸡	119
三汁焖鸡翅	120
醪糟腐乳翅	121
腐乳烧鸭	122
梅干菜烧鸭腿	123
红烧日本豆腐	124

培根回锅豆腐	125
剁椒百花豆腐	126
蚝油豆腐	127
龙池荷包鲫鱼	128
酒醉咸鱼	129
大展宏图油焖虾	130
茄汁焖大虾	131
泰式咖喱虾	132
豉椒粉丝蒸扇贝	133
桂圆鱼头猪骨煲	134
海带焖松肉	135

Part 04

炖煮汤羹菜

奶油番茄汤	138
菜叶海米汤	139
双色如意鸳鸯羹	140
土豆菠菜汤	141
酸辣魔芋丝	142
芥菜咸蛋汤	143
奶油时蔬火锅	144
蛋卷时蔬汤	145





氽白肉	146
粟米炖排骨	147
山药排骨煲	148
泡萝卜炖猪蹄	149
牛肉汤锅	150
红汤牛肉	151
酸菜羊肉丸子	152
羊肉炖茄子	153
青木瓜炖鸡	154
虫草炖乳鸽	155
蛋黄豆腐	156
豆腐炖排骨	157
豆腐松茸汤	158
虾仁豆腐	159
雪菜肉末蒸蛋羹	160
豆泡白菜汤	161
面氽鱼	162
鲇鱼炖茄子	163
酸辣墨鱼豆腐煲	164
鱼面筋炖冬瓜	165
麻辣水煮虾	166
泰式海鲜酸辣汤	167
蛋黄文蛤水晶粉	168
海鲜草菇汤	169

Part 05

烘焙与饮品

复活节面包	172
草莓丹麦包	173
提拉米苏	174
大理石蛋糕	175
角瓜松饼	176
香橙巧克力松饼	177
花生松饼	178
英吉利松饼	179
雪梨杏仁派	180
南瓜派	181
六角星饼干	182
双色饼干	183
姜味苹果汁	184
玉米苹果汁	185
雪梨生菜汁	186
凤梨橙汁	187
菠菜雪梨汁	188
苦瓜蜂蜜汁	189
芒果猕猴桃汁	190
柠檬草莓汁	191





家庭烹饪技法篇



看似简单的家常菜，其中包含了很多东西，而要想烹调出美味的家常菜，除了需要了解一些烹调的基础知识外，掌握好各种烹调技法，也是制作美味家常菜的关键。

烹调技法是指把经过初步加工的烹饪原料，运用切配、加热、调味等手段，制作出不同风味特色菜肴的方法。由于烹饪原料的性能、质地、形态各异，因此，菜肴在色、香、味、形、质等方面的要求也各不一样因而，菜肴制作过程中的加热方法、上浆、挂糊、芡汁和火候的运用也不尽相同，这样也就形成了多种的烹调技法。

烹调技法是菜肴火候和调味两道工序的唯一载体，火候和调味也是每一种烹调技法的重要组成部分，烹中有调，调中有烹，相得益彰。此外，烹调是菜肴制作的最后一道工序，对菜品的色、香、味、形、质等起着决定性作用，是菜肴品质好坏的关键因素。掌握一些烹调技法的定义、特点、种类、基本口味、工艺流程、传热介质等，对制作出可口的家常菜是非常必要的。

目前，中式菜肴烹调技法的分类比较繁琐，也各有其特点。其中，比较常用的是按传热介质分类和按冷热菜式分类。其中按传热介质的不同，烹调技法可分为油烹法、水烹法、汽烹法、固体烹法、电磁波烹法及其他烹法。

而我们家庭最为常见的是按照冷热菜式分类，烹调技法可划分为冷菜烹调技法和热菜烹调技法。冷菜烹调技法是指菜肴在食用时，成品菜肴的温度接近或低于人的体温的一类

菜肴，用于此类菜肴制作的烹调方法即为冷菜烹调技法。冷菜烹调技法又分为热制冷吃技法和冷制冷吃技法两种。其中，我们家庭中比较常见的冷菜烹调方法有卤、酱、拌、炆、冻、腌等。



热菜烹调技法是指菜肴在食用时具有明显高于人体温度的菜肴，用于此类菜肴制作的烹调方法即为热菜烹调技法。这类烹调技法包括了除冷菜烹调技法之外所有的烹调方法，比较常见的为炒、熘、烧、焖、烩、煮、煎、炸等。

拌菜是冷菜的一种烹调方法，是将各种生料或熟料，经刀工加工成为丁、丝、片、块、条或特殊形状，加入各种调味品拌制而成。

拌菜还有多种分类，可以细分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炆拌等。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点，为家庭中比较常见的烹调技法之一。

拌菜 Bancai

TIPS

●拌菜在刀工处理上要求整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同，这样既能便于入味，又能令人望而生津，增进食欲。

●拌菜要避免菜色单一，缺乏香气。如黄瓜丝拌海蜇，加点海米，使绿、黄、红三色相间，甚是好看；小葱拌豆腐看上去清淡素雅，淋上少许香油，更可以色香俱佳。

●制作拌菜所用的厨具要严格消毒，菜刀、菜板、抹布要生熟分开，而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗，以消除细菌。

●醋是拌菜中的常用调味品，由于醋酸的作用，过早加入醋会使鲜绿蔬菜变成黄色，所以在凉拌蔬菜时最好在上桌时再加上醋。



腌菜是将原料浸入调味的卤汁中，或用调味品涂抹均匀，以排出原料内部的水分，使其入味的方法。腌的方法同拌菜有些相似，但又不完全相同。腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味的大块状；而拌菜多是现吃现拌。腌菜一般适用于肉类和蔬菜类原料，有鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌菜 Yancai

TIPS

●腌菜要注意使用合适的工具，特别是容器的选择尤为重要，它关系到腌菜的质量。选择腌菜容器时，如果腌制的数量大，保存时间长，一般选用缸。如果腌制半干咸菜，如香辣萝卜干、大头菜等，一般用坛，因坛子肚大口小，便于密封。对于腌制数量少、时间短的腌菜，也可用小盆、盖碗等。腌菜容器的选择还需要注意，一般用陶瓮器皿为好，切忌使用金属容器。

●腌菜的食用直接影响到人体的健康，因此必须注意和保持腌菜的清洁卫生。腌菜的主要原料蔬菜，本身有一些对人体有害的细菌和有毒的残留农药。所以腌制前一定要把蔬菜彻底清洗干净，有些蔬菜洗净后还需要经过晾晒工序，利用紫外线杀死蔬菜的各种有害菌。



炆菜 Qiangcai

炆菜是家庭制作冷菜时常用的烹调技法之一，是将加工成丝、片、条的生料，经过焯水或过油后捞出，用挥发性的调味品（如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等）调制菜肴，使其入味的方法。炆菜与拌菜不同，拌菜用料广泛，多用酱油、米醋、辣椒油等与熟料凉拌而成；炆菜选材比较精细，多用花椒油、葱姜等调料与熟料热炆而成。

TIPS

●制作炆菜要讲究刀工，除了通常采用的丝、条、片、丁、块等形状外，还可以采用刮、刻、剝等刀法，使菜形呈丰富多样的花色，以增加食欲。

●炆菜的调味料多用花椒油、辣椒、精盐、味精等，在炆制时需要注意，锅置火上要先烧热，倒入植物油（或其他油脂）烧至八九成热，快速出锅，趁热淋在原料上，这样炆出的味道才能进入原料内部。另外，为使炆菜入味，炆入佐料后要稍闷一下，不易跑味。



●在制作部分炆拌蔬菜时，比如小黄瓜、胡萝卜、莲藕等，要先用精盐把蔬菜腌渍一下，再挤出适量水分（或用清水冲去盐分），沥干后再加入其他材料一起炆拌成菜，这样不仅口感较好，调味也会较均匀。

熏菜 Xunca

熏菜是将熏味料（如白糖、茶叶、松柏等）放入锅内，放上铁箅子，摆入加工好的原料，盖上锅盖，置火上加热几分钟，待浓烟冒出时，将锅离火，再稍闷几分钟，拿下锅盖，让烟冒尽，把熏过的原料取出，表面刷上香油（以防风干）即成熏菜成品。熏菜具有色泽美观、口味浓香、风味独特的特色。

TIPS

●熏的原料在放入锅内熏制时，不能有水分，如有水分，色泽不好上，也上不均匀，熏锅更不好刷。因此要把原料上的水分擦净，再摆放在铁箅子上熏制。



●熏料中糖是关键之一，糖的投放量一定要恰到好处。糖放多了，色重，存放后发黑、口感会发苦；糖少了，色泽不好看，口味也没有烟熏的香味。

●熏菜所使用的原料必须是浅色的。因为熏的特点就是色美，如果原料带有较重的颜色，熏制后成品就会发黑；此外熏制时色泽也不要过重，如果过重，存放后会发黑，熏时颜色稍浅一些，冷却后会变得正好。

卤菜是最为常见的菜式之一，也是家庭以及餐饮行业使用最为广泛的烹调方法之一。卤菜是指将加工处理的大块或整形原料，放入烧煮好的卤汁锅内，加热煮熟或煮烂，使卤汁的鲜香滋味渗透入原料内部的一种烹调方法。卤菜一般凉凉后食用，但也可热吃，成菜具有清香味美、风味独特等特点。

卤菜 Lucai

TIPS

●家庭在卤制菜肴时，卤水汁要淹没原料为好，使原料全部浸泡在卤水内煮制，并要勤翻动，以使原料受热均匀。

●在制作卤禽肝、卤畜肝时，为了防止原料风干，一般都浸泡在卤水汁中，随食随捞。需要注意的是，卤好的原料最好放在另外的容器内，加入卤水汁，并且要根据卤水汁的咸淡，加入适量冷开水把卤水汁冲淡，这样就不会因浸泡的时间长，而使原料口味过重。

●卤水汁口味的咸淡，是以盐的投放多少而定。在盐的投放中，力争恰到好处，过多或过少都会影响成品风味。从季节讲，夏季口味偏重一些，有利于存放和进食；冬季口味偏轻一些，春秋应该口味适中。



酱是冷菜制作中使用较为广泛的一种烹调方法，也是冷菜中不可缺少的制作方法之一。酱的方法最早是指用酱腌渍原料，为腌制方法的一种，现在的酱法多样，除了普遍的把各种香料、酱油、精盐、料酒、五香料等放入锅内煮制成酱汁后，放入原料进行酱制外，酱菜还有一些比较特殊的酱制方法，如酱汁酱法、蜜汁酱法、糖醋酱法等。

酱菜 Jiangcai

TIPS

●酱制前要对原料进行预处理，如焯水和初步加工等，以免影响酱汁的色泽及成品的色泽、美观及口味。

●酱制菜肴时要根据原料的多少，增添一些清水、精盐、酱油和更换新的药料。餐饮业有一句俗语，为“缺什么补什么，缺多少补多少”，意思是说汁少加水、口淡加盐、色淡加酱油（或老抽、糖色、红曲米等）、香味差更换新的药料。

●在酱制过程中，要注意酱汁中残留的血污及浮沫等应及时撇净，酱完后锅底有残渣、杂物也要及时过滤，以保持酱汁的清澈。



炒菜 Chaocai

炒菜是将原料放入少许油的热锅里，以旺火迅速翻拌，调味后使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的分类方法很多，如清炒、爆炒、软炒、滑炒、熟炒等，其主要技术特点要求旺火速成、紧油包芡、光润饱满、清鲜软嫩。

TIPS

●入锅炒制的原料，不论是切丝、切丁或切块，都要切得大小一样，才能使原料在短时间内均匀炒熟。

●炒制时需要把不易熟的原料先入锅，稍加煸炒后，再把容易炒熟的原料下入锅内，一起均匀炒至熟，调味后出锅即可，可以保证原料成熟一致。



●维生素C一般怕热、怕煮。据测定旺火快炒的菜肴，其维生素C损失仅17%；若用小火炒，菜里的维生素C将损失50%。所以炒菜最好用旺火，这样炒出来的菜肴不仅色美、味好，而且菜里的营养损失也少。

●炒菜时为了防止溅到油，还要注意的原则为热锅凉油。就是说在锅烧热的时候，把油倒进去，然后不等油热了，就放入原料进行炒制，这样就不会被溅到油。

溜菜 Liucai

溜菜是将烹制好的溜汁浇淋在加工成熟的原料上，或把原料投入溜汁中，快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作溜菜的主料常用过油、蒸煮、焯水等方法做熟处理，烹调时多用旺火加热，以保持食物的焦脆和鲜嫩，一般溜汁比较宽，而炒菜不带或带有很少的汤汁，这也是溜与炒的主要区别。

TIPS

●溜菜时要记住先放糖后加盐，否则精盐的“脱水”作用会妨碍糖渗透到菜里，从而影响菜品的口味，使它变得外甜里淡。另外一般溜炒菜肴中糖不宜过量（糖溜菜肴除外），可以避免过多地摄入糖类，对健康不利。尤其是老年人和患有某些疾病，需要控制糖量摄入者，在这方面应尤其注意。



●溜炒畜肉类菜肴，尤其是丝、片类等，如果需要成菜保持滑嫩爽口的特色，必须注意烹调方法，较为合理的烹制方法是先把原料经过油滑后再溜炒。因为畜肉原料含有大量蛋白质，上浆滑油后可以使畜肉中的蛋白质凝固，外形略为收缩，避免了直接溜炒时畜肉会煸碎炒老的毛病，且能去除异味，成菜也鲜嫩好吃。

炸菜是以多量食用油用旺火加热使原料成熟的烹调方法。炸的原料要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。用这种方法加热的原料，大部分要间炸两次，以保证成菜酥脆的口感。另外炸的原料加热前一般需要调味或加热后带调味品（如椒盐、番茄沙司、辣酱油等）一起上桌。

炸菜 Zhacai

TIPS

●炸制好的菜肴需要立即捞出、沥净油，快速装盘上桌，以保证菜肴的质感和食用效果。

●在调制各种粉糊时，需要让淀粉、面粉、鸡蛋、植物油等充分溶解，糊中杜绝有干粉球，以防入油锅炸制时溅油伤人。

●炸制时油的用量要多一些，一般要达到原料的3~4倍。油多热量大，能使原料受热均匀，色泽一致，并能平衡原料的温度，投料后油温不至于急剧下降，菜肴也可以达到最佳的食用效果。

●投料时一般需要逐块、逐片并且分散的放入油锅内，并要不断地推动，可有效地预防原料互相粘连的情况。



煎菜是将原料先经过初步加工成扁平形，再把扁平状原料平铺入锅内，加入少许植物油，用中小火加热，先煎一面，再把原料翻面煎制，也可以两面反复交替煎，油量以不浸没原料为宜，待两面煎成金黄色且酥脆时，调味（或不调味），出锅装盘即可。煎菜具有色泽金黄、香脆酥松、软香嫩滑、原汁原味、油而不腻、诱人食欲等特点。

煎菜 Jiancai

TIPS

●制作煎菜时，腌渍入味这一环节很重要。原料成形后要用精盐、料酒、味精、葱姜汁等将其腌渍10分钟。这里需要注意腌渍时应将味调准，如果太咸，不利于最后调味；太淡又可能使成菜底味不足。

●煎制菜肴的原料，不管是块、片还是条，刀工处理时都必须要求形状统一，且大小一致，以便烹制时受热均匀，成菜形态美观。

●煎制菜肴的上粉或挂浆也决定菜肴的成败。可先粘上淀粉或面粉，再挂匀鸡蛋液；也可直接挂匀蛋粉糊或面粉糊。但无论采用哪种方法，都要挂均匀，以保证菜肴的色泽均匀，口感一致。

●煎菜的时间也是关键之一，煎制的时间不能过短，以免出现成品外焦里不熟的现象。



蒸菜 Zhengcai

我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸又称屉蒸或锅蒸，为家庭中常见的烹调方法之一。蒸菜是将生料经过初步加工，加入各种调味料调好口味，再用蒸汽加热至成熟和酥烂，原汁原味，味鲜汤纯的一种烹调方法。蒸菜比煮菜的时间要短、速度快，可以避免可溶性维生素和鲜味的流失，保持菜肴的营养和口味。

TIPS

●蒸菜要根据烹调要求和食材老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸适用于质嫩的食材，如鱼类、蔬菜类等，要蒸熟不要蒸烂。对质地粗老，要求蒸得酥烂的食材，应采用旺火沸水长时间蒸。食材鲜嫩的菜肴，如蛋类等采用中火或小火慢慢蒸制。

●家庭在蒸制多种食材时一定要注意，要把不易成熟的食材放在下面，易于成熟的码放在上层，以使它们同时成熟；有色食材放在下层，无色的食材放在上层，以防止串色。

●对于整只或质地坚韧的食材，需要采用原气蒸。原气蒸即在蒸制的时候用中火、沸水、足气，上笼后盖严锅盖，如果盖不严实的，要用洁布围边塞紧以防跑气，在整个蒸制过程中不能掀盖，直至蒸熟嫩。



焖菜 Mencai

焖菜是由烧、煮、炖、煨演变而来，是我们经常使用到的烹饪方法之一。焖是将经过炸、煮等初步熟处理的原料放入锅内，加入适量汤汁和调味品，先用旺火烧沸，再转中小火长时间加热，待原料酥熟入味，带有适量汤汁的一种操作方法。焖菜具有形态完整、汁浓味醇、软嫩鲜香的特点。

TIPS

●焖菜要根据原料的不同质地和菜肴的要求，采用不同的熟处理方法。如蔬菜类原料中的竹笋、萝卜等，要采用焯水的方法；而对于一些肉类原料，则多采用过油的方法进行熟处理。

●制作肉类焖菜时，肉块要切得大一些。因为肉类中含有可溶于水的呈鲜含氮物质，焖肉的时候释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡。因此，肉块切得要适当大点，以减少肉块中的呈鲜物质外逸，这样肉味可比小块肉鲜美。



●家庭在制作焖菜时需要注意，不要一直用旺火焖煮。因为原料遇到急剧的高热，肌纤维变硬，原料，尤其是肉类原料不易煮烂，如果一直用旺火焖制，反而不能保证成品软嫩、清香、味美的口感。

烧菜是家庭中使用较多的烹调方法，是将经过炸、煎、煮或蒸的原料，放入烹制好的汤汁锅里，用旺火烧沸，再转中小火烧至入味，最后用旺火收浓汤汁或用水淀粉勾芡而成。烧是各种烹调技法中最复杂的一种，也是最讲究火候的，其运用火候的技巧也是最为精湛的，成品具有质地软嫩，口味浓郁的特点。

烧菜 Shaocai

TIPS

- 带皮的原料，如猪肘、五花肉、羊腿等，在初步熟处理前，要先将表面的残毛和污物处理干净，并用清水浸泡，再烧制成菜肴食用。

- 烧菜一般需要将原料进行初步熟处理，其方法有焯、煮、炸等，家庭要根据菜肴成品的要求，选用一种合适的初步熟处理方法。

- 将初步熟处理的原料放入锅中，汤汁和调味品要一次加足，加热过程中不宜再加入汤汁，以免影响口味。

- 火候是制作烧菜的关键之一，在烧制过程中先要用旺火烧沸，再改用小火烧煮并保持微沸的状态。



烹调方法之烩菜又称捞菜、红烩等，是各大菜系中常用的烹调技法之一。烩菜是将加工成片、丝、条、丁、块等形状的各种生料，或者经过初步熟处理的原料一起放入汤锅内，加入调料，用旺火或中火制成半汤半菜的菜肴。烩菜中大部分需要用水淀粉勾芡，具有汤宽味醇，半汤半菜，口味鲜浓的特点。

烩菜 Huicai

TIPS

- 家庭制作烩菜时要掌握好各种原料入锅的先后顺序，对于耐热的原料，可以先放入锅内，而脆嫩的原料需要最后放入。

- 制作烩菜时，在加热过程中一般先用中火或旺火烧沸，再转小火慢慢加热至成熟，以保持汤汁与原料的口味。

- 对于有些本身无鲜味或有异味的原料，可先用鲜汤煨煮一下，可以去异、增鲜。而对于有些不宜长时间加热的原料，可在烩制的后期或出锅前加入，以保证成菜的口味。另外烩菜的制作时间一般要比烧、焖、煮等菜肴的时间短，以便保持原料的香嫩及汤汁的鲜味。



炖菜 Duncai

炖菜是将原料放入锅内，加上汤水和调味品，先用旺火烧沸，再转中小火长时间烧煮成菜的烹调方法。炖菜大部分主料带骨、带皮，是制作火功菜的技法之一。炖菜是由煮菜演变而来，也是家庭中使用较为广泛的烹调方法之一，其又分为不隔水炖菜和隔水炖菜两种；还有清炖和侷炖之说，具有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。

TIPS

● 炖菜应选用畜类、禽类、水产以及部分蔬菜等为主料，加工成大块或整块，不宜切小、切细，但对于肉类原料，也可以加工成蓉泥，制成丸子状，再制作成菜。

● 无论是畜肉类原料，还是蔬菜、豆制品等，制作炖菜时都必须经过焯水等初步熟处理，以清除原料中的血污浮沫和异味，保证成品的口味。

● 原料在开始炖制时，可根据情况，加入葱姜和料酒之类的调料，目的是可以除腥、增香。大多数炖菜不能先加入咸味调味品，特别是不能加盐，如果盐放早了，由于盐的渗透作用，会严重影响原料的酥烂，延长成熟时间。因此，只能在食材炖熟出锅前，才能加入咸味调味品调味（但炖丸子除外）。



煮菜 Zhucai

煮是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入适量汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再转中、小火煮熟的一种烹调方法。煮的方法应用相当广泛，既可独立用于制作菜肴，又可与其它烹调方法配合制作菜肴，还常用于制作和提取鲜汤面点制作等，因其加工、食用等方法的不同，其成品的特点各异。

TIPS

● 煮肉类时块宜大不宜小。肉块切得过小，肉中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤中，使肉的营养和鲜味大减。



● 煮骨头汤时，在水沸后加入少许醋，可使骨头里的磷、钙等营养素溶解在汤内，这样煮而成的汤既味道鲜美，又便于肠胃吸收。

● 煮制菜肴时不宜长时间用旺火，一般先用旺火烧沸汤汁，再转小火或微火慢慢煮制，这样煮出的菜肴熟烂味美。

● 老鸡、老鸭如果用旺火煮，肉硬不好吃，家庭中可以先将食材加上冷水和米醋浸泡2小时，再用小火慢煮，食材就会变得香嫩可口。