

色香味

步步进阶

学做家常菜

绝色百味 家常菜

郑伟乾 / 编著 郭 刚 / 摄影 无极文化 / 策划

100种科学搭配的健康食材
170道鲜香美味的绝色佳肴
200张诱人食欲的美食图片
100项家常菜烹饪基础知识

家常·可口·经典·美味
花样·健康·简单·易做

重庆出版集团 重庆出版社

步步进阶

学做家常菜

绝色百味 家常菜

郑伟乾/编著 郭 刚/摄影 无极文化/策划

100种科学搭配的健康食材

170道鲜香美味的绝色佳肴

200张诱人食欲的美食图片

100项家常菜烹饪基础知识

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝色百味家常菜 / 郑伟乾编著; 郭刚摄影. — 重庆: 重庆出版社, 2014.8

ISBN 978-7-229-07694-8

I. ①绝… II. ①郑… ②郭… III. ①家常菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 040755 号

绝色百味家常菜

JUESE BAIWEI JIACHANGCAI

郑伟乾 编著

郭 刚 摄影

出 版 人: 罗小卫

策 划: 无极文化

责任编辑: 王 梅 刘 喆

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 陈晓乐 吴晓良

责任校对: 李小君

美术编辑: 无极文化·刘 玲

封面设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳舜美彩印有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 11

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07694-8

定价: 28.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



目 录

第一章 妙手烹佳肴

家常菜的色彩之道·····	6
常见食材的处理与保存·····	8
家常菜的食材搭配·····	10
下厨必学的刀法·····	11
家常菜的烹饪技法·····	15
选对烹饪用油更健康·····	19
家常做菜调味有方·····	20
怎样掌握好火候·····	21
厨房里的小窍门·····	22
常见家用厨具介绍·····	24
常见调料介绍·····	26

第二章 猪肉

酸萝卜炒肉·····	28
酸豆角肉末·····	29
酸菜小笋炒肉末·····	30
肉丁焖青豆·····	31
鸡蛋干炒肉片·····	32
西芹香干炒肉片·····	33
肉末茄子·····	34
茶树菇肉丝·····	35
五彩炒肉丝·····	36
小炒五花肉·····	36
菜把白肉·····	37
玫瑰扣肉夹馍·····	38
山药养生骨·····	39

酸甜排骨·····	40
脆皮骨·····	41
元宝香干烧仔排·····	42
香辣脆骨·····	43
刀板肉蒸娃娃菜·····	44
花菜炒腊肉·····	45
一碗香·····	45
韭菜花爆酱肉·····	46
砂锅腊香老豆腐·····	47
荷兰豆腊味·····	48
山椒猪蹄·····	49
清炖肘子·····	50
黄豆焖蹄花·····	50
贵妃猪手·····	51
酸菜炒猪肚·····	52
胡椒浸猪肚·····	53
韭香脆肠·····	54
爆炒肥肠·····	54
三杯大肠·····	55
姜葱猪舌·····	56

第三章 牛肉 羊肉 兔肉 驴肉

盖浇牛肉·····	58
葱香爆牛肉·····	59
什菇炒牛肉·····	60
滑介牛肉·····	61
芥兰牛肉·····	61
番茄牛肉·····	62

豆汤肥牛·····	62
韭香肥牛·····	63
萝卜牛腩煲·····	64
板栗烧牛腩·····	65
黑椒炒牛仔骨·····	66
香栗蹄筋·····	67
茶树菇焗蹄筋·····	68
家常毛血旺·····	69
水煮毛肚·····	70
韭菜花爆黄喉·····	71
香栗肉丸·····	72
回锅羊肉·····	73
土豆包菜羊肉·····	74
萝卜焖羊排·····	75
爆炒羊肚·····	76
泉水兔·····	77
酸菜尖椒驴板肠·····	78

第四章 鸡鸭鹅

香芋烧腊鸡·····	80
生炒子姜文昌鸡·····	81
新派韭花鸡·····	81
棒棒鸡·····	82
椒香田螺鸡·····	83
香酥鸡中翅·····	84
丝瓜鸡什·····	85
酸辣鸡杂·····	86
旺旺鸡杂·····	87
开胃鸡杂·····	88
风味鸭血·····	88
苦瓜烧鸭·····	89
美味滋补鸭·····	90
啤酒鸭·····	91

田螺毛血旺·····	92
青椒煎蛋·····	93
素椒炒鸡蛋·····	94

第五章 水产

鱼米之乡·····	96
鲢鱼炒苦瓜·····	97
丝瓜木耳鱼片·····	98
豉香带鱼·····	99
家乡口味鱼·····	100
家乡糍粑鱼·····	101
铁板面鳝鱼·····	102
香芹腰果炒河鱼干仔·····	103
云吞鲈鱼·····	104
秘制鲈鱼·····	105
家常鲫鱼·····	106
村姑鲫鱼·····	107
家乡焖黄花鱼·····	108
银杏百合虾仁·····	109
碧海龙舟·····	110
鲜虾娃娃菜·····	111
滑蛋炒虾仁·····	112
泰汁焗大虾·····	113
田螺香辣蟹·····	114
西蓝花鲜鱿·····	115
小炒皇·····	116
荷兰豆炒双鱿·····	117
番茄煮鲍鱼仔·····	118
豉汁炒花甲·····	119
酸辣海蜇·····	120
双椒炒田鸡·····	121
跳水田鸡·····	121
芋儿烧水鱼·····	122

第 六 章 蔬 菜

鲍汁西兰花·····	124
尖椒长豆角·····	125
蒜香长豆角·····	126
家乡凉豆角·····	127
健康双炒·····	128
韭菜炒豆芽·····	129
铁板韭菜·····	130
素炒三鲜·····	130
大盘冬瓜·····	131
酒糟冬瓜·····	132
百合南瓜·····	133
砂锅小瓜·····	134
美极浸小瓜·····	135
紫苏煎黄瓜·····	136
青椒煎苦瓜·····	137
人生四味·····	138
香汁茄子·····	139
避风塘茄子·····	139
泰汁让茄子·····	140
大盘莲藕·····	141
桂花蜜汁藕·····	142
藕然巧合·····	143
煎炆莲藕盒·····	144
芙蓉芦笋·····	145
鸡汁脆笋·····	146
毛芹土豆丝·····	147
鸡汁萝卜片·····	148
油淋美人椒·····	149
休闲红酒圣女果·····	150
锅仔嫩蚕豆·····	151
蚕豆炒韭菜·····	151
百合鲜豆·····	152

青豆茄丁·····	153
五谷养生膳·····	154
剁椒芋头仔·····	155
酸辣魔芋·····	156
家常红薯粉·····	156

第 七 章 菌 菇

美味金针菇·····	158
霸劲双娇·····	159
杏鲍菇炒甜玉米·····	160
葱油杏鲍菇·····	161
干锅咸肉杏鲍菇·····	162
清炒茶树菇·····	162
茶树菇熘丝瓜·····	163
双椒牛肝菌·····	164
巧拌虫草花·····	165
双椒野生木耳·····	166

第 八 章 豆 制 品

豆腐西施·····	168
麻婆豆腐·····	169
雪菜老豆腐·····	169
蟹黄豆腐·····	170
小炒千页豆腐·····	170
油渣焖豆腐·····	171
青岩豆腐·····	172
韭香豆干塔·····	173
芹菜炒香干·····	174
红烧腐竹·····	174

前言

俗话说：

最甜还是家常菜，

最美还是粗布衣。

所谓家常菜，

就是普通百姓家日常生活中常见、常做和常吃的一种菜肴，

它所折射出的是家庭生活的简单与幸福。

人们总以“妈妈的味道”或“外婆的味道”来形容它带来的

轻松、舒适的味觉感受。

吃，是一门大学问，与人类健康息息相关。随着人们生活水平的不断提高，大家也越来越在意自己的饮食了。当然，因为口味有所差别，各家的家常菜自然也各有不同。但不管平常日子里是吃哪一种家常菜，希望吃下的菜既能填饱肚子又能保证身体健康，是每个人共同的愿望。

本书精选各地广泛流传的家常菜，在按照主要原材料划分为蔬菜类、菌菇类、豆制品类、猪肉类、牛肉类、羊肉兔肉类、禽肉类、蛋类、鱼虾蟹类等几大部分的同时，还按照菜品的味型、风格特色进行分类，让读者重新找回“家的感觉”。此外，作为一本针对居家使用的菜谱书，我们所选的食材均本着购买方便、过程操作简易的原则来挑选，都是买得到的材料，都是学得会的方法。这样的组合搭配，才能真正让做菜变得简单，变成幸福的体验。

书中详细介绍了各款佳肴的原材料、调味料和制作步骤，还有与每道菜相搭的实用烹饪技巧、现代家庭厨房用具介绍和贴心健康常识。同时，每款佳肴都配有精美的图片——图文并茂、简单易学，将是您幸福生活不可或缺的好帮手。

烹饪是一个创作的过程，在厨房里花费或长或短的时间，就可以将购买的一大堆食材变成属于自己的独特美味，成就感也会油然而生！

您是否总是怀念小时候饭桌上的味道，但却复制不成功呢？您是否为每天做什么菜而烦恼呢？您是否为不知如何搭配才营养而困惑呢？……请打开此书吧，它将带着您来一场味蕾上的旅行，引导您为您和您的家人、朋友精心烹制出美味、健康的爱心大餐，让浓浓的感情在餐桌上蔓延，让满满的爱在舌尖跳跃，尽情享受令人沉醉的幸福吧！



目 录

第一章 妙手烹佳肴

家常菜的色彩之道·····	6
常见食材的处理与保存·····	8
家常菜的食材搭配·····	10
下厨必学的刀法·····	11
家常菜的烹饪技法·····	15
选对烹饪用油更健康·····	19
家常做菜调味有方·····	20
怎样掌握好火候·····	21
厨房里的小窍门·····	22
常见家用厨具介绍·····	24
常见调料介绍·····	26

第二章 猪肉

酸萝卜炒肉·····	28
酸豆角肉末·····	29
酸菜小笋炒肉末·····	30
肉丁焖青豆·····	31
鸡蛋干炒肉片·····	32
西芹香干炒肉片·····	33
肉末茄子·····	34
茶树菇肉丝·····	35
五彩炒肉丝·····	36
小炒五花肉·····	36
菜把白肉·····	37
玫瑰扣肉夹馍·····	38
山药养生骨·····	39

酸甜排骨·····	40
脆皮骨·····	41
元宝香干烧仔排·····	42
香辣脆骨·····	43
刀板肉蒸娃娃菜·····	44
花菜炒腊肉·····	45
一碗香·····	45
韭菜花爆酱肉·····	46
砂锅腊香老豆腐·····	47
荷兰豆腊味·····	48
山椒猪蹄·····	49
清炖肘子·····	50
黄豆焖蹄花·····	50
贵妃猪手·····	51
酸菜炒猪肚·····	52
胡椒浸猪肚·····	53
韭香脆肠·····	54
爆炒肥肠·····	54
三杯大肠·····	55
姜葱猪舌·····	56

第三章 牛肉 羊肉 兔肉 驴肉

盖浇牛肉·····	58
葱香爆牛肉·····	59
什菇炒牛肉·····	60
滑介牛肉·····	61
芥兰牛肉·····	61
番茄牛肉·····	62

豆汤肥牛·····	62
韭香肥牛·····	63
萝卜牛腩煲·····	64
板栗烧牛腩·····	65
黑椒炒牛仔骨·····	66
香栗蹄筋·····	67
茶树菇焗蹄筋·····	68
家常毛血旺·····	69
水煮毛肚·····	70
韭菜花爆黄喉·····	71
香栗肉丸·····	72
回锅羊肉·····	73
土豆包菜羊肉·····	74
萝卜焖羊排·····	75
爆炒羊肚·····	76
泉水兔·····	77
酸菜尖椒驴板肠·····	78

第四章 鸡鸭鹅

香芋烧腊鸡·····	80
生炒子姜文昌鸡·····	81
新派韭花鸡·····	81
棒棒鸡·····	82
椒香田螺鸡·····	83
香酥鸡中翅·····	84
丝瓜鸡什·····	85
酸辣鸡杂·····	86
旺旺鸡杂·····	87
开胃鸡杂·····	88
风味鸭血·····	88
苦瓜烧鸭·····	89
美味滋补鸭·····	90
啤酒鸭·····	91

田螺毛血旺·····	92
青椒煎蛋·····	93
素椒炒鸡蛋·····	94

第五章 水产

鱼米之乡·····	96
鲢鱼炒苦瓜·····	97
丝瓜木耳鱼片·····	98
豉香带鱼·····	99
家乡口味鱼·····	100
家乡糍粑鱼·····	101
铁板面鳝鱼·····	102
香芹腰果炒河鱼干仔·····	103
云吞鲈鱼·····	104
秘制鲈鱼·····	105
家常鲫鱼·····	106
村姑鲫鱼·····	107
家乡焖黄花鱼·····	108
银杏百合虾仁·····	109
碧海龙舟·····	110
鲜虾娃娃菜·····	111
滑蛋炒虾仁·····	112
泰汁焗大虾·····	113
田螺香辣蟹·····	114
西蓝花鲜鱿·····	115
小炒皇·····	116
荷兰豆炒双鱿·····	117
番茄煮鲍鱼仔·····	118
豉汁炒花甲·····	119
酸辣海蜇·····	120
双椒炒田鸡·····	121
跳水田鸡·····	121
芋儿烧水鱼·····	122

第 六 章 蔬 菜

鲍汁西蓝花·····	124
尖椒长豆角·····	125
蒜香长豆角·····	126
家乡凉豆角·····	127
健康双炒·····	128
韭菜炒豆芽·····	129
铁板韭菜·····	130
素炒三鲜·····	130
大盘冬瓜·····	131
酒糟冬瓜·····	132
百合南瓜·····	133
砂锅小瓜·····	134
美极浸小瓜·····	135
紫苏煎黄瓜·····	136
青椒煎苦瓜·····	137
人生四味·····	138
香汁茄子·····	139
避风塘茄子·····	139
泰汁让茄子·····	140
大盘莲藕·····	141
桂花蜜汁藕·····	142
藕然巧合·····	143
煎炆莲藕盒·····	144
芙蓉芦笋·····	145
鸡汁脆笋·····	146
毛芹土豆丝·····	147
鸡汁萝卜片·····	148
油淋美人椒·····	149
休闲红酒圣女果·····	150
锅仔嫩蚕豆·····	151
蚕豆炒韭菜·····	151
百合鲜豆·····	152

青豆茄丁·····	153
五谷养生膳·····	154
剁椒芋头仔·····	155
酸辣魔芋·····	156
家常红薯粉·····	156

第 七 章 菌 菇

美味金针菇·····	158
霸劲双娇·····	159
杏鲍菇炒甜玉米·····	160
葱油杏鲍菇·····	161
干锅咸肉杏鲍菇·····	162
清炒茶树菇·····	162
茶树菇熘丝瓜·····	163
双椒牛肝菌·····	164
巧拌虫草花·····	165
双椒野生木耳·····	166

第 八 章 豆 制 品

豆腐西施·····	168
麻婆豆腐·····	169
雪菜老豆腐·····	169
蟹黄豆腐·····	170
小炒干页豆腐·····	170
油渣焖豆腐·····	171
青岩豆腐·····	172
韭香豆干塔·····	173
芹菜炒香干·····	174
红烧腐竹·····	174



— 第 一 章 —

妙手烹佳肴

味道也是有记忆的，酸、甜、苦、辣、咸……年幼时吃到的第一口土豆泥，软腻香滑；某个加班的深夜，妈妈为自己悉心炖制了白果鸡，味美营养；逢年过节，最喜欢外婆亲手做的水煮肉片，麻辣香嫩。妈妈的体恤，外婆的慈爱，早已于无声无息中融入到五味俱全的家常菜肴之中……

家常菜的色彩之道

简单的一桌家常菜，虽然比不上高级餐厅、饭馆的菜肴那样精致，可看起来就是很有食欲。白花花的萝卜、黑黝黝的木耳、绿油油的青菜、黄澄澄的玉米、红彤彤的番茄，不同颜色的食材搭配在一起，不仅好看，而且营养加倍，吃起来，更有妈妈的味道。

白色食物

主要是指蔬果中的瓜类、果实、笋类及米、奶等。

白色食物含有丰富的淀粉、糖类、蛋白质等，它们能够为身体提供很多必需的营养物质，有助于提高机体的免疫力。此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量比红肉低得多，高血压、心脏病等患者食用白色食物会更好。

白色食物包括：

蔬菜：冬瓜、山药、金针菇、白萝卜、

竹笋、茭白等。

水果：梨子、椰子、火龙果等。

肉类：鸡肉、鱼肉等。

其他：大米、牛奶、白糖、面粉等。



黑色食物

是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。一般具有保健功效，以黑色的菌菇、海菜为主。

黑色食物不但营养丰富，而且多有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容等独特功效。黑色食物可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血的功能。黑色食物还含有大量的维生素，对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。

黑色食物包括：

蔬菜：茄子、发菜等。

肉类：乌鸡、甲鱼、墨鱼等。

其他：黑米、黑芝麻、海苔、豆豉、香菇、黑木耳等。

绿色食物

绿色食物是指绿色的新鲜蔬菜、水果。

绿色食物品种最多，在生活中也最常食用。

绿色食物是提供人体所需维生素、矿物质和矿物质等营养素的食物，以深绿色的叶菜最佳。绿色食物中含有的纤维素能清理肠胃，防止便秘，减少直肠癌的发病，而其富含的叶黄素能维护视网膜健康。另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

绿色食物包括：

蔬菜：菠菜、芹菜、生菜、西蓝花、

空心菜、芥蓝、苦瓜、黄瓜等。

水果：橄榄、猕猴桃、香瓜、番石榴等。

其他：豌豆、绿茶、绿豆等。



黄色食物

主要是指黄豆等豆类和豆制品，还有黄色的蔬菜、水果和蛋类等。

黄色食物中维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾病发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋。黄色食物也含丰富的维生素C和胡萝卜素，是很好的抗氧化食物。

黄色食物包括：

蔬菜：玉米、莲藕、韭黄、黄豆芽、

黄花菜、南瓜等。

水果：香蕉、橙子、木瓜、橘子等。

其他：黄豆、豆制品、燕麦、糙米等。

红色食物

红色食物是指偏红色、橙红色的新鲜蔬果及肉类、脏器等。

红色食物富含番茄红素。研究表明，番茄红素可保护细胞膜，减少自由基的侵害，具有一定的延缓衰老作用。红色食物还具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有消炎作用，还能为人提供蛋白质、矿物质、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。

红色食物包括：

蔬菜：番茄、红辣椒、红苋菜、老南瓜、红薯等。

水果：西瓜、草莓、山楂、红枣、红苹果、柿子、樱桃等。

肉类：牛肉、猪肉、

羊肉、肝脏等。

其他：红酒、红米、

红豆、红糖等。





蔬菜

一般人都知道，选购蔬菜要挑新鲜且外观少刮伤或受损者较佳，却很少有人注意到，正确的清洗和保存方式可避免营养流失。一般来说，清洗蔬菜有三个步骤：

- 1.冲洗：先用自来水大量冲洗表面的泥沙、灰尘和汽油烟味等。
- 2.泡：用过滤水充分浸泡，中途要换水再续泡。
- 3.滤干：将多余的水分滤干再进冰箱保存。



新鲜肉块

用海盐与柠檬皮轻搓再用过滤水洗，可杀菌去腥又清香。滤干后，用纸巾吸干再依量分装，或依需要处理成配菜的形状，如绞肉、肉丝、肉片；也可在购买当时就请肉贩帮你清洗完，顺便切成你想要的形状，回家后，用封口塑料袋依每次的用量分装并摊平，再放入冰箱保鲜。

菌菇类

如生香菇、蘑菇、金针菇等宜选肥厚干爽且以自然原色为佳，特别是蘑菇乃高核酸食材，可防止老化，亦是抗癌性佳的食物，每星期最少食用一次。由于菇类不需靠农药驱虫，故不用也不宜泡水过久。最好是用过滤水冲洗菌褶内的木屑或沙粒后马上滤干以干布或纸巾吸水，放在保鲜盒中进冰箱冷藏，可保存较久且不易变色。



鸡蛋

在放的时候要大头朝上，小头朝下，这样可使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也有利于保证蛋品质量。另外，鸡蛋不可和五香粉、葱、姜、辣椒等含挥发性物质的调料放在一起，其强烈气味会通过蛋壳上的气孔渗入鸡蛋中，加速鸡蛋变质。



鸡鸭肉

如鸡肉，除非是全鸡食用者，宜现买现宰并马上烹调较佳，其他可买腿肉（有些去骨，有些不用去骨），以柠檬皮加盐逆向搓洗表皮，用清水冲洗滤干后再用葱姜蒜酒汁腌渍（不用放盐巴）后，就可直接放入保鲜盒存放冰箱。



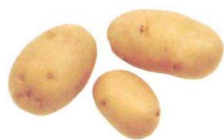
鲜 鱼

用刀子刮净鱼背、鱼鳍、鱼尾，并用水冲洗干净（千万不要泡水，甜分会流失），滤干后就可放冰箱。若要马上食用，与虾子的处理方式相同（海鲜类的储存最好用保鲜盒，就不会有腥味或污染冰箱）。



鲜 虾

用盐加冰块、过滤水，以筷子（避免刺到手指）同一方向搅动，有助于去沙及吐脏水；并以剪刀除去脚须，再用牙签挑泥肠后滤干，放在保鲜盒冷藏更容易保存虾的鲜味与脆感。若当日马上要烹调，处理干净后就不需放冰箱，直接用葱姜蒜酒汁腌渍后放在有盖的不锈钢锅或容器内保鲜，也不会出现黑水。



土 豆

储存土豆最关键的是要控制温度。土豆必须放在背阴的地方，切忌放在塑料袋里保存，因为捂出的热气容易让土豆发芽、变质。不用塑料袋保存的土豆，即使发芽也长得特别慢。土豆也可以放在冰箱里，但这种方法得不偿失，不但占空间，而且买土豆的钱往往还抵不上所耗的电费。



葱、姜、蒜

大蒜变空、大葱变干、姜长绿毛，一直是厨房中的难题。最佳对策是：保存前，将锡纸剪成大小合适的尺寸，紧紧包裹住未清洗的葱、姜、蒜，这样至少能将其保质期延长至一个月以上。

葱可先切段、切葱花后，用保鲜盒装好后直接放入冰箱；蒜中所含大蒜素有杀菌功能，不易腐坏，所以建议整头存放。

家常菜的食材搭配

在外面的时间长了，经常会想念妈妈做的菜。特别是每天在外面吃快餐时，边吃边发愁，这些菜真不如妈妈做的菜好吃。为什么？因为妈妈做的菜总是搭配得恰到好处，有荤有素，鲜香可口。那么，想要搭配出既有利于营养，又可诱人食欲的菜肴，需掌握哪些要素呢？



量的搭配

盘菜的量要按一定的比例配制。主、辅料搭配，要突出主料；主料由几种原料构成的，各种原料量要基本相等；单一原料的，要按单位定额配菜，一般小盘纯料为150~200克，大盘纯料为300~400克。

质的搭配

主、辅料在质地上的配合应脆配脆、嫩配嫩。

营养成分的搭配

各种菜肴都有不同的营养成分，配菜时要注意原料的相互补充，特别是动物性原料，应适当配些果蔬原料，以补其维生素的不足。

色泽搭配

主料、辅料在颜色上的配合，一般是辅料衬托主料。

味道搭配

包括原料加热前后，调味前后的变化，应突出主料的香味，并以辅料的香味补主料的不足。如主料的香味过浓或过于油腻，应配以香味清淡的辅料，进行适当调和冲淡，使主料味道适中。

形状搭配

辅料必须服从主料，即片配片，丝配丝，丁配丁。不论何种形状，辅料大小都必须略小于主料。

下厨必学的刀法

小时候放学一回到家，就能听到从厨房传来的“咚咚咚”的切菜声。各种食材在妈妈的菜刀下变成各种形状，锅铲一炒，简简单单的一桌家常菜既好看又好吃。居家料理达人们一定要练就一手好刀法，才能做到“上得厅堂，下得厨房”。



切法是做菜时切制食材最常用的刀法，切是刀身与原料呈垂直，有节奏地进刀，使原料均等断开的方法。

在制作菜肴的切制中，根据原料的性质和烹调要求，可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切。

1. 直切

一般为左手按稳原料，右手操刀。

切时，刀垂向下，既不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去。

直切时要求：第一，左右手要有节奏地配合；第二，左手中指关节抵住刀身向后移动，移动时要保持同等距离，不要忽快忽慢、偏宽偏窄，要使切出的原料形状均匀、整齐；第三，右手操刀运用腕力，落刀要垂直，不偏里偏外；第四，右手操刀时，左手要按稳原料。

采用直刀切法的一般为脆性原料，如：青笋、鲜藕、萝卜、黄瓜、白菜、土豆等。

2. 推切

推切的刀法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一切推到底，不再向后回拉。推切主要用于质地较松散、用直刀切容易破裂或散开的原

料，如：叉烧肉、熟鸡蛋等。

3. 拉切

这种刀法也是在施刀时，刀与原料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如：千张、海带、鲜肉等。

4. 锯切

也称推拉切，是推切和拉切刀法的结合，锯切是比较难掌握的一种刀法。锯切刀法是刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉，这样一推一拉像拉锯一样向下把原料切断。

锯切时要求：第一，刀运行的速度要慢，着力小而匀；第二，前后推拉刀面要笔直，不能偏里或偏外；第三，切时左手将原料按稳，不能移动，否则会大小厚薄不匀；第四，要用腕力和左手中指合作，以控制原料形状和厚薄。