



Delicious

新编

分步图解 *Process Diagram*

# 实用家常菜

夏金龙 © 主编



味道更鲜美 操作更简单  
使用更方便 内容更详尽

家常美味

NEW

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

分步  
图解

新编

夏金龙 © 主编

# 实用家常菜



图书在版编目(CIP)数据

新编实用家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10  
ISBN 978-7-5384-6293-7

I. ①新… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239331号



*Fenbu xiangjie*  
分步详解   
**新编实用家常菜**

主 编 夏金龙  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 黄 达  
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 710mm×1000mm 1/16  
字 数 320千字  
印 张 20  
版 次 2012年11月第1版  
印 次 2012年11月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
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 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 延边新华印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6293-7

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

## 作者简介 Author



**夏金龙** 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好容易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	编 委	夏金龙	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		高树亮	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
摄 影		贾艳华	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
		姜喜丰	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	
		张明亮	杨跃祥	王大龙	万晓杰	王雨香	王珂昭	谭 静
		刘书岑						任 弘



# 前言

随着人们生活水平的不断提高，人们的饮食结构也发生了很大的变化，家庭对于一日三餐的饮食要求也在不断提高着，从简单的吃饱，到现在的吃好，从简单粗做到精制细作，从多多益善到注意营养和健康。

夏金龙大师根据全国各地物产资源、生活习惯和饮食爱好的不同，编写了这本《新编实用家常菜》依照分步图解的形式，精选了300余道家常菜品，按照蔬菜食用菌、营养畜肉、禽蛋豆制品、鲜香水产、家常主食分为5个类别，菜品中所使用的原料涵盖了地处南方、北方的各种常见食材，能够使您在选购、处理各种食材时可以得心应手，轻松的搞定各种新颖的菜肴。

本书中每道菜都配有详细入微的图解步骤，可以更好的指导您一步一步地完成菜品的制作。本书的“下厨小百科”对于入厨时的各种细节事项加以详解，分别描述了烹饪时的火候、原料的处理，以及烹饪的技法等下厨常识，即使是对厨房完全陌生的新手，也能轻易上手，快速成为厨房中的成手。

《新编实用家常菜》的推出，必将成为您家庭生活中的好帮手，让您在制作各种家常美味菜肴的同时，轻松享受到由烹饪所带来的种种乐趣。



## 目录

新编实用家常菜

## 下厨

## 小百科

不同人群的饮食健康	10
家庭配菜小方法	12
家庭常见原料形状	13
烹调的火候	14
家庭烹调之焯水	14
烹调过油与油温识别	15
家常菜巧勾芡	16
菜肴的调味	16
成菜的装盘	17
脆嫩爽口之拌	18
淡雅清香之卤	18
味香醇厚之酱	19
鲜香爽滑之炒	20
外酥里嫩之炸	21
软嫩浓厚之烧	21
清香鲜嫩之蒸	22
原汁原味之煮	22
口味独特之熏	23
浓香适口之烤	24

## Part 1



## 蔬菜食用菌

四川泡菜	26
猪肝拌菠菜	27

鲜蔬天妇罗	28
蒸酿苦瓜	29
什锦蒸南瓜	30
肉丝拌苦苣	31
辣味茄丝	32
香炸土豆饼	33
三彩瓜烙	34
银耳煮菠菜	35
杭椒炒虾皮	36
青菜煮咸肉	37
南瓜炒虾米	38
蒜泥茄子	39
麻辣卷心菜	40
鸡丝茼蒿杆	41
肉丝炒酸菜	42
炸藕盒	43
醋熘白菜	44
甜酱茄子	45
咸蛋黄玉米	46
素杨梅团	47
香辣萝卜干	48
西红柿炒鸡蛋	49
肉丁炒黄瓜	50
萝卜丝炒蕨根粉	51
红蘑土豆片	52



南瓜炒芦笋	53
苦瓜炒肉丝	54
木耳韭黄炒虾丝	55
虾酱炒四季豆	56
南瓜炒百合	57
葱油拌苦瓜	58
芥菜心炒素鸡	59
西红柿炒卷心菜	60
榄菜四季豆	61
青笋炒腊肉	62
芙蓉发菜汤	63
田园菜头汤	64
巧手长寿汤	65
萝卜狗肉汤	66
上汤芥蓝	67
冬笋炒腊肉	68
黄金白玉汤	69
滋补野山菌汤	70
肉丝酸菜粉汤	71
草菇木耳汤	72
香酥鲜菇	73
辣白菜炒肥肠	74



榨菜牛肉汤	75
冬菜炒芦笋	76
韩国辣白菜	77
茶树菇炖乳鸽	78
农家手撕菜	79
开阳芹菜	80
素炒黄瓜	81
翡翠松子羹	82
姜汁豇豆	83
青笋炒肝片	84

## Part 2



### 营养畜肉

麻辣拌肘花	86
京葱拌耳丝	87
葱爆肉丝	88
椒油拌腰片	89
熘腰花	90
滑蛋牛肉	91
酸辣牛肉汤	92
蕨菜羊肉丝	93
软炸里脊条	94
醋椒丸子汤	95
青笋烧牛肉	96
南瓜扣肉	97
红油猪舌	98
炝拌牛百叶	99
香辣牛尾	100
黄焖牛肉	101
菠萝咕噜肉	102
肉末花生米	103



萝卜烧羊肉	104	红烧狮子头	127
干煎牛排	105	泡椒炒羊肝	128
东坡肉	106	糖醋排骨	129
蒜泥白肉	107	红烧牛蹄筋	130
清炒牛肚片	108	熘肉段	131
回锅肉	109	烧蒸扣肉	132
红油猪肚片	110	红焖羊肉	133
萝卜排骨汤	111	肉片烧口蘑	134
卤菜卷	112	茶树菇肉丸汤	135
韭黄炒兔丝	113	青椒玉米爆牛肉	136
洋葱牛肉丝	114	卤水金钱肚	137
青椒炒肉丝	115	螺丝肉	138
红烧牛肉	116	千层羊肉	139
客家牛肉	117	酱焖牛蹄筋	140
排骨黄芽汤	118	软炸千子	141
烟熏脆耳	119	红油牛蹄筋	142
锅烧肘子	120		
木樨肉	121		
九转大肠	122		
发财猪手	123		
蚝油牛肉	124		
金菇肥牛汤	125		
香辣羊肉	126		

## Part 3



### 禽蛋豆制品

葱爆羊肉	143
酱香仔排	144
芥末鸭掌	146
香葱拌鸡胗	147
粉皮拌鸡丝	148
老坛香	149
清蒸人参鸡	150
酱鸡腿	151
香酥鸡翅	152
三圆炖鸭	153
酸辣豆腐羹	154
大蒜烧鸡胗	155
宫保鸡丁	156

滑溜鸡片	157
口水鸡	158
辣子鸡丁	159
松子鸭羹	160
棒棒鸡丝	161
杏仁鸡蛋羹	162
柠檬鸡球	163
鸡脯松花卷	164
盐水鸭肝	165
葱爆鸭块	166
酱爆鹅肠	167
焦炸鸡腿	168
丝瓜炒鸡蛋	169
青椒炒豆腐	170
豆筋肥肠煲	171
芋头烧鸡	172
苦瓜煎蛋	173
炒鸡米	174
爆炒鸡杂	175
豉酱炒鸡片	176
莴笋炒鸡胗	177
港式小豆腐	178
虾酱茼蒿炒豆腐	179
蛋黄炒豆腐	180
家常豆腐	181
青菜炒干豆腐	182
竹荪氽鸡片	183
寿字鸭羹	184
三色蒸蛋	185
菠菜鸡煲	186
香熏鹌鹑蛋	187

蘑菇炖鸡	188
菠萝鸡丁	189
红烧凤翅	190
白云凤爪	191
锦绣蒸蛋	192
酥香鸭块	193
柴把鸭	194
大鹅焖土豆	195
青椒炒鸭肠	196
炒鸭肝	197



火爆乳鸽	198
芦笋仔鸡	199
老鸭炖鞭花	200
蛋黄鸭腿	201
溜炒豆腐	202
香干炒芹菜	203
沙茶酱炒鸡丝	204

## Part 4



### 鲜香水产

滑溜鱼片	206
糖醋瓦块鱼	207
腌拌海螺	208
川椒蟹	209
萝卜丝拌海蜇丝	210



百合芦笋炒虾球	211	榨菜鱼片汤	234
冬瓜海鲜锅	212	萝卜丝鲫鱼汤	235
木樨鲜贝	213	砂锅炖鱼头	236
丝瓜鲜虾汤	214	大蒜烧鲈鱼	237
冬瓜八宝汤	215	锅烧鲈鱼	238
陈醋螺头拌菠菜	216	银耳鳊鱼汤	239
冬瓜烩羊肉丸	217	黄鱼鸡汤	240
海蜇鸡柳	218	刀鱼菜心烧豆腐	241
西芹百合炒螺片	219	排骨焖带鱼	242
粉丝炒梭蟹	220	家焖黄鱼	243
捶熘凤尾虾	221	香葱爆炒虾	244
滑炒鱼丁	222	酱焖泥鳅	245
清炒虾仁	223	芫爆鱿鱼卷	246
油爆鱼仁	224	香薰大海虾	247
清炒墨鱼片	225	蛋黄炒梭蟹	248
芦笋炒海红	226	酥炸虾段	249
蛤蜊炒韭香	227	豆酱烧牡蛎	250
锦绣响螺片	228	水煮牛蛙	251
葱烧海参	229	笼蒸螃蟹	252
鲫鱼炖豆腐	230	剁椒鱼头	253
烩酸辣鱼丝	231	酒醉河蟹	254
茶香墨鱼丸	232	鲈鱼炖茄子	255
焦炒鱼片	233	蚬子干烧肉	256
		鲤鱼炖冬瓜	257
		蒜香蒸海蛭	258
		淮山百合鲫鱼汤	259
		生卤鲜虾	260
		氽鲫鱼汤	261
		煎蒸黄花鱼	262
		鲜虾烩豆腐	263
		温拌鱼丝	264

## Part 5



### 家常主食

金豆糕	266	家常石锅拌饭	295
茄汁牛肉面	267	红糟排骨盖饭	296
砂锅排骨粥	268	中式猪排盖饭	297
什锦鸡肉饭	269	三鲜回头	298
三鲜锅贴	270	水煎包	299
南瓜饼	271	椰味小汤圆	300
家常筋饼	272	素馅包子	301
口蘑香菇粥	273	粘豆包	302
肉丝香菇面	274	胡萝卜牛肉水饺	303
素四宝烩饭	275	番茄虾仁炒饭	304
皮蛋瘦肉粥	276	麻团	305
腊肉煲仔饭	277	山西肉夹馍	306
风味腊肠卷	278	京都肉饼	307
盘丝饼	279	蛤蜊疙瘩汤	308
小笼灌汤包	280	海城馅饼	309
扬州什锦炒饭	281	笋肉馄饨	310
五丁包子	282	叉烧包	311
猪肝菠菜面	283	特色豆沙包	312
竹筒鲜虾蒸饭	284	牛肉火勺	313
风味夹肉饼	285	如意卷	314
金银馒头	286	小米饭焖鹿肉	315
水晶蒸饺	287	黄花蛋粥	316
大枣银耳粥	288	肉末打卤面	317
烟肉白菜粥	289	萝卜丝饼	318
苦瓜皮蛋粥	290	南瓜百合粥	319
全家福汤面	291		
炒河粉	292		
四川豆花面	293		
彩椒牛肉炒饭	294		





## 不同人群的饮食健康

### 幼儿前期的饮食健康

幼儿前期指1~3周岁的儿童，这期间正处在生长发育的旺盛阶段，但速度比婴儿期慢。在幼儿前期，幼儿已经断乳，辅助食品逐渐代替母乳转为主食。因此，家长应从此时期开始根据幼儿的生理特点，给予合理的膳食，培养良好的饮食习惯，并注意调理幼儿的消化吸收能力。

幼儿前期的饮食变化基本上就是逐渐从乳类过渡到粮食、肉类、鱼类、蛋类和蔬菜水果等综合性食物的过程。另外，饮食要求少而精，粗细粮搭配、荤素搭配、干稀搭配、软硬适当。并且要少吃零食，养成定时、定量进食的好习惯。

### 幼儿期的饮食健康

幼儿期也是学龄前期，一般指3~6岁儿童。此期儿童生长发育仍较快，语言、动作能力增强，身体骨骼、牙齿、肌肉等均衡生长。因此，营养需求量较大，必须有足够的热能、蛋白质、维生素、矿物质等以供生长发育之需。

幼儿期由于消化系统尚未完善，消化能力弱，故在饮食安排上要遵循质优、量足、营养平衡、易于消化的原则。幼儿期每天以进餐4次为宜，在食物量的分配上，早餐为20%~25%；午餐为30%~35%；晚餐为25%~30%。此外，幼儿期的食品要细、软，避免食用质地粗硬的食物和有刺激性及油腻的食品。

### 学龄儿童期的饮食健康

学龄儿童期指年龄为7~12岁的儿童，此阶段处于迅速生长发育期，是第二个生长发育的高峰期。学龄儿童期营养供给是否全面充足、比例适宜，不仅关系到生长发育和身体健康，而且对儿童智力发育、提高学习成绩有密切的关系。此期儿童不仅热量需求增加，而且对各种营养素也比幼儿期需求量更大，其中对钙、铁、锌和碘的需求量增加明显。

学龄儿童期要合理安排饮食结构，既要量足，又要营养均衡；品种要多样，搭配要合理，以保证营养全面，比例适当。据研究发现，不吃早餐或早餐质量不好的学生，容易出现精力不集中和疲劳的现象，还会影响消化系统的功能。

### 青春期的饮食健康

青春期是儿童进入成年的过渡期，一般指12~18岁。青春期是长身体、长体力、长知识和机体各种生理功能逐渐成熟，身体全面发展的重要时期。通常男子为15~16岁，女子为13~14岁。

青春期要有足够的的热量供给。粮食是我国膳食中主要的热量来源，因此，从青年人开始就要养成吃五谷杂粮的好习惯。要粗细搭配、品种多样，不要单纯追求精细（精面、精米）而不愿意吃粗粮、杂粮的状况。青春期青年要补充足够的各种维生素，如维生素A、维生素B、维生素C和维生素D等。青年人要吃含维生

素丰富的食物，如粗糙谷物、猪肝、鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果。其中，一般绿色或橙黄色蔬菜水果中含有的维生素等营养物质更适合青年食用。

### 青年期的饮食健康

青年期是指18~25岁，此阶段是人一生中身心发育的重要时期。青年期的人们多在学习时期，也有走上工作岗位的。此期间人体生长发育相对稳定，身体状况正经历从旺盛到稳定的过程。青年期一般体力、脑力劳动较多，每天消耗的能量大，如果膳食安排不妥当，营养供给不足，就会影响工作和学习，对身体造成伤害。

青年期在饮食上要保证足够的热能供给，还需要摄取充足的碳水化合物和维生素，以保证机体的需要。另外，要少吃甜食，糖虽然是人体必需的营养物质，但如果食用过量，会导致体内缺乏维生素B1，影响大脑高级神经中枢的功能，引起头晕、乏力、失眠等现象，影响身体健康。一般青年人食糖不要超过10克/天。

### 妊娠妇女的饮食健康

妇女受孕后体内的物质代谢和各器官的功能都将发生一系列的改变，母体不仅要满足自身的营养需要，而且还要满足胎儿生长发育的需要。妊娠妇女营养的好坏，直接关系到胎儿的营养，与胎儿的体质、智力发育有着密切关系。为满足胎儿迅速发育的需要，妊娠妇女应合理地、科学地摄入各种营养素，不是摄取的营养素越多越好。如摄入的营养素过多，会使胎儿发育过大，分娩困难。同时也会使妊娠妇女的体重增加，容易在妊娠晚期引起高血压、糖尿病等妊娠并发症。

妊娠妇女要多吃富含蛋白质的食品，如瘦肉、鲜鱼、蛋奶和豆制品等，蛋白质是保证妊娠妇女和胎儿健康最重要的营养素之一。妊娠妇女对脂肪的摄入量不要过多限制，也需要注意各种维生素和矿物质的补充。

### 中年期的饮食健康

人到中年，机体各系统功能正处于逐渐由盛转衰的趋势，新陈代谢缓慢，脂肪易于堆积，造成体重增加。中年期是人生的多事之秋，此期人的免疫能力逐渐降低、记忆力逐渐减退、消化功能逐渐减弱，甚至出现早衰的现象。可是中年期又是人生中事业的鼎盛期，正是才华横溢的黄金时期。

中年期人们往往忽视了饮食营养的合理供给，不考虑健康养生，造成饮食不合理，饮食习惯不科学，导致患上肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。因此，中年期要讲究饮食科学，善于饮食保养，保持旺盛充沛的体力和精力，延缓人体老化速度，少生疾病，这是非常重要的。

### 老年期的饮食健康

人进入老年后，体内的营养消化、吸收功能及机体代谢功能均逐渐减退，从而导致机体各系统组织的功能引起一系列的变化，发生不同程度的衰老和退化。在人的生命旅途中，40岁为一分界线，40岁以前为发育成熟期，身体和精力都日趋旺盛；从40~50岁阶段，机体的形态和功能逐渐出现衰老现象；在60岁以后，衰老现象逐渐明显，主要表现为器官组织逐渐改变，消化吸收功能减退，新陈代谢减慢，内分泌功能衰退，机体免疫抵抗力降低，伴随而来的就是一系列老年性疾病。

老年期的饮食要求结构多样化，一般应包括五谷杂粮、豆类、鱼类、肉类、蛋奶、海产品和蔬菜、水果等。在品种搭配上，既要保持各种营养素的平衡，又要注意适合老年人的消化功能，使其易于消化吸收，形成适合老年人的科学合理的饮食结构。此外，在饮食上要粗细搭配、荤素搭配，注意节制饮食，并要力求清、淡、鲜，忌肥甘厚味。

配菜也叫配料，是根据菜肴的质量要求和实际需要，将经过刀功和热处理的原料进行合理搭配，使其成为完整的菜肴原料。配菜是烹调前的一道重要工序，其可以决定菜肴的质和量，基本确定菜肴的色、形、味，确定菜肴的营养价值、决定菜肴的档次等，还影响菜肴的成本。配菜的方法主要有数量的配合、色泽的配合、口味的配合、形状的配合和质地的配合。

### 数量的配合

根据菜肴主料和辅料的配菜情况，菜肴数量的配合可分为3种：一种是只有一种原料组成的菜肴，如清炒虾仁等，这样的菜肴在配菜时不用考虑主辅料的比例，只考虑每份菜应用的原料数量即可。另外一种情况是以一种原料为主的菜肴，如干煸牛肉丝等，这类菜肴在配菜时要突出主料，辅料数量不宜过多，以免喧宾夺主。还有一种配菜是以几种原料为主的菜肴，如烧三冬、炒什锦等，在配菜时要求各种原料所占比例基本相同。



### 色泽的配合

菜肴配色的原则，一般要突出主料，辅料起衬托作用。色泽的配合主要有单色配、双色配和花色配3种形式。单色配又称顺色配，即菜肴的主辅料都是一种颜色，如银芽炒鸡丝等，此种配色方法主要用于浅色原料，特点为颜色爽洁、素雅。双色配即主辅料由两种不同颜色组成，如尖椒土豆丝等，特点是色调有别、对比鲜明。花色配的原料由3种或3种以上的色泽组成，如木须肉等，这种配色法的特点是色彩丰富、美观悦目，但在配色时一般不要超过3种，否则会使菜肴显得零乱不雅，给人一种生拼硬凑的感觉。

### 口味的配合

口味是菜肴的核心，菜肴的口味不仅由调料来确定，其大部分来源于原料本身的味道。在配菜时一般要遵循“清淡而不失芳香，油腻而不失素雅”的原则。口味的配合主要有以下3种：一种是以主料味为主，辅料要服从主料的味并起衬托作用，使主料的味更加突出，如鸡、鱼等，其本身的味都比较好，故在配菜时应选一些味很轻的辅料，如冬笋、豆芽等。第二种是以辅料的味来弥补主料味的不足，如海参、鱼翅、燕窝等，其本身的味不突出，应配一些火腿、蟹黄、鲜汤等味较好的原料，以补充主料的不足。另外，还有一种是用辅料冲淡主料过浓的异味，如羊肉、牛肉的膻味较重，可配上一些味比较浓的原料，如芹菜、蒜苗、萝卜等来冲淡这些膻味。

### 形状的配合

原料经刀工处理后成为形状及大小不同的物料，适当的配菜，可使菜肴的外观美观、适宜烹调。一般形状的配合原则为“相似相配”，即丝配丝、条配条、片配片、丁配丁。为了突出主料，一般情况下辅料要略小于主料，但对某些用整料如整鱼、整鸡等的菜肴，辅料的形状和大小可视具体情况而定。

### 质地的配合

质地相配是配菜的一条重要原则，不可忽视。在烹调中常会出现以下3种形式：软配软，即主辅料质地都是软的，如土豆炖茄子、蛋白炒虾仁等；硬配硬，主辅料质地都是硬的，如油爆双脆、爆双花等；软配硬，即主料是软的，辅料是硬的，或主料是硬的，辅料是软的，如油爆双鱿、鲜仁炒鸡胗等。

## 家庭常见原料形状

### 直刀片

运用直刀法在宽条状原料上切下的片称直刀片。一般适用于具有良好固体性质的脆性或酥烂原料。常见的片形有月牙形片、菱形片、夹刀片等。月牙形片是先将圆形的原料切成两半，再顶刀切成半圆形的片，如莲藕、黄瓜等。菱形片是先把原料切成菱形条或块状，再顶刀直切成片，如茭白、莴笋等。

### 斜刀片

用斜刀法加工成形的片统称斜刀片，主要有柳叶片、长条片、玉兰片等。柳叶片的形状为两头微尖、中间略宽、薄而窄长，形似柳叶。主要适于猪肉、鸡胸肉等。长条片形状长而窄，片体较厚，主要适宜鱼肚、熟猪肚等。

### 粒和末

从丝状原料上切下的正方体叫粒。粒的加工方法与丁基本相似，是由片改刀成丝，再由丝改刀成粒。末比粒更细小，形状略小于米粒，多用于馅心和配料的料形，如肉馅、葱末、姜末、蒜末等。

### 条

一般将宽于0.5厘米以上的细长料形称为条，其加工方法是将原料先批成或切成厚片，再改刀成条状。条的粗细取决于片的厚薄及顶刀切时的刀距。条的长短取决于厚片的宽度。一般的条粗约1厘米，长4~6厘米。



### 丁

是将原料先切成厚片，再把厚片切成条，然后顶刀切成丁。丁可分为大（1.2厘米）、中（1厘米）、小（0.5厘米）3个规格，要根据烹调菜肴的特点，灵活加工成形。一般说来，用于配料的丁要小一些，充当主料的丁要大一些；韧性原料的丁可稍小些，脆嫩性原料的丁可稍大些；在烹调方法上，爆、炒的丁可小些；烧、烩的丁可大一些。

### 丝

先将原料切片，再将片整齐地叠起来，切成丝状。加工后的丝要求粗细均匀、长短一致、不连刀。丝的长度一般为5厘米，并有粗、细之分，一般来说，质坚韧的原料，如肉类、鱼类等，可切得细一些；质地松软的原料，如豆腐、蛋皮等，就需要切得稍粗一些。

### 块

块的种类有多种，其中较常见的有方块、菱形块、排骨块、滚刀块等。方块四边边长均等，呈正方体，通常3厘米见方以上的块称为大方块，小于3厘米见方的块称为小方块。菱形块的边长相等，形状如图案中的菱形，一般为边长2.5厘米、厚1厘米左右，适用于形状比较规则、平整，不易变形的原料。排骨块是指把原料切成长约3.3厘米，类似猪肋骨形状的块。滚刀块是用滚动的刀法加工成形的块，成形后一般大小不超过3厘米。

## ★ 烹调的火候

火候是指做菜加热时，掌握火力的大小和时间的长短。由于原料的质地有老嫩、软硬，形状有大小、厚薄等之分，要求的口味也各有差异，如何采用最佳的火力和加热时间，就叫做掌握火候。要掌握好火候，首先必须懂得火力的鉴别，然后才能根据不同的加热原料应用不同的火力。火力大小难以用定量的方法划分界限，但在具体操作时，可根据火焰的高低、火光的颜色和明暗程度以及热气的强弱等来鉴别。一般来说，火候大体上可分为大火、中火、小火、微火等。

### 大火

也称旺火、武火、急火。其火焰高而急，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。多用于质地嫩、形状小的原料及素菜的快速烹调，一般加热时间较短，菜肴成品鲜嫩，清香可口。主要适宜用炒、爆、烹、炸、蒸等烹调方法。

### 中火

也称文武火，在家庭烹调中，用途最为广泛。其火焰低而摇晃，呈红色，光度较大火暗，辐射热较强。多用于一些形体略大的原料和制汤，加热时间较长，适宜用烧、煮、蒸、烩、扒等烹调方法。

### 小火

也称文火、慢火。其火焰低而小，呈青绿色，光度较暗，辐射热弱。适用于质地老硬或形状大，且需要较长时间加热的原料，菜肴一般先用大火烧开后再转用小火烧至入味或煮至熟透，适宜用煎、贴、熘、焗等烹调方法。

### 微火

也称绿豆火、弱火，是一种最小的火力。其看不到火焰，色呈暗红，供热微弱，适用于某些特殊的烹调方法，如煨、炖等，或者用于菜肴的保温。

## ★ 家庭烹调之焯水

焯水也称出水、飞水等，可以起到去味除污、增色保鲜、杀菌消毒的作用。焯水就是将经过初加工的原料，放入沸水锅中略加热成半熟或刚熟的半成品，以便进一步切配成形或烹调菜肴。烹调中需要焯水的原料比较广泛，大部分蔬菜和一些有血污或腥膻异味的肉类原料，都应进行焯水处理。

焯水分为冷水焯和沸水焯两种。冷水焯是把锅中加入冷水，放入原料后烧沸，根据原料和烹调要求焯后捞出，另行处理或直接烹调。冷水焯多适用于腥、膻等异味较重、血污较多的原料，如羊肉、牛肉、猪大肠、猪肚和内脏等。沸水焯是把锅中加入清水烧沸，再放入原料，根据原料性质和烹调要求浸烫到一定程度捞出，另行处理或直接烹调。沸水焯多适用于需要保持色泽新鲜、味美鲜嫩的蔬菜等以及腥、膻异味小的肉类原料，如鸡肉、鸭肉、蹄筋等。



## 焯水的注意事项

- 焯水时水量要没过原料，在焯水过程中要不时翻动原料，使原料各部分受热均匀。
- 蔬菜类的原料在焯水时，必须做到沸水下锅，火要旺，焯水时间要短，这样才能保持蔬菜原料的色泽、质感、营养和鲜味。
- 鸡肉、鸭肉、蹄膀、方肉等原料，在焯水前必须洗净，投入沸水锅中焯一下即可捞出，时间不要过长，以免损失原料的鲜味。
- 各种原料均有大小、粗细、厚薄之分；有老嫩、软硬之别，在焯水时应区别对待，控制好焯水的时间。
- 对有特殊气味的原料应分开焯水，如韭菜、芹菜、牛羊肉、猪肚等，以免各原料之间吸附和渗透异味，影响原料的口味和质地。
- 深色原料和浅色原料要分开焯水，以免浅色的原料染上深色。

## 烹调过油与油温识别

过油是把加工成形的原料在油锅内加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油有缩短烹调时间、或多或少地改变原料的形状、色泽、气味、质地等，使菜肴富有特色。过油后的原料有滑、嫩、脆、鲜、香的特点，并保持一定的色泽。在家庭烹调中，过油对调节饮食内容，丰富菜肴风味等都有一定的益处。

过油的技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。

### 油温的识别

- **温油锅** 即油锅烧至三四成热，油温为 $90^{\circ}\text{C}\sim 130^{\circ}\text{C}$ ；油面无青烟、无响声，原料下锅后周围出现少量气泡。
- **热油锅** 即油锅烧至五六成热，油温为 $130^{\circ}\text{C}\sim 170^{\circ}\text{C}$ ；油面微有青烟，油从四周向中间翻动，原料下锅后周围出现大量气泡。
- **旺油锅** 即油锅烧至七八成热，油温为 $170^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ ；油面有青烟，用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围出现大量气泡并有轻微的爆炸声。

### 油温的掌握

- **看火力大小** 一般旺火时，油温上升快，下料时油温可低一些；中火时油温上升慢，下料时油温可高一些。
- **看下料多少** 下料多时，油温应高一些；下料少时，油温应低一些。原料形大质老，油温可高一些；原料形小质嫩，油温要低一些。
- **看烹调要求** 要求外表香脆的菜肴，如外表粘上了芝麻、面包屑等，油温可低一些；要求外脆里嫩或进行炸熘的菜肴，要先用温油炸至定型且熟，再用旺油复炸至酥脆。

## 过油的窍门

- 带皮原料过油时应皮面朝下，肉面朝上，因为皮组织紧密不易炸透，要延长炸制时间。
- 挂糊原料过油时，要逐片抖散放入锅内，并不停地搅动，以保证原料不粘连，成熟均匀。
- 若在一个油锅中连续过油很多原料，造成沉渣较多时，必须清除干净，否则不仅影响过油原料的色泽，而且影响过油的速度。
- 如油锅内炸过鱼、肠、肚等异味较大的原料，那么其油就应该单独存放起来，再做类似菜肴时使用，切忌与干净的油混在一起，防止异味串入其他菜肴之中。
- 含水量大的原料过油时，水分因急剧受热而汽化，带着爆声将油溅出，容易发生烫伤事故。所以，要在原料下锅之后，尽快用遮挡物挡住溅出的油滴，保证操作安全。