



本书特点

步步图解
操作易

9大索引
功能多

海量菜品
涵盖全

营养知识
范围广

速查易学
耗时少

多功能 家常菜谱

Duogongneng jiachangcaipu



饮食生活编委会◎编

功能菜单



家庭套餐
夏金龙



适宜人群
张奔腾



养生保健
吴莹



食疗养生
夏金龙



烹饪技法
张奔腾



菜肴口味
韩密和



地方特色
高玉才



网络人气
豆果网

食材速查



猪肉



鸡蛋



蔬菜



豆腐



米面杂粮

← 第一本多功能组合菜谱

5位专家与专业网站联手打造

📖 第一本菜单式菜谱

1本当10本用的菜谱书

↑ 按需选菜, 查找快速、便捷

厨房必备的家常菜谱

↓ 菜例最丰富的全分解菜谱

步步图解, 一看就会

图解示例

食材处理



准备工作



重点步骤





家庭套餐 适宜人群 养生保健 食疗养生 烹饪技法 菜肴口味 地方特色 网络人气

多功能 家常菜谱

饮食生活编委会◎编

 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

多功能家常菜谱 / 饮食生活编委会主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5384-7316-2

I. ①多… II. ①饮… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308521号

多功能 家常菜谱



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
责任编辑 张伟泽 胡昕彤
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 500千字
印 张 33
印 数 1—20 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1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 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7316-2

定 价 39.90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

Foreword 前言

厨房必备的家常菜典

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。本书根据现代人的饮食习惯和需求，从近20000款菜例中精挑细选近1000款菜肴，均是百姓餐桌上最具人气的、最受人们喜爱的家常菜。

本书按原料分为畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌、主食六大类，精美的图片配以浅显易懂的讲解文字，以文导视，按图操作，让读者能够轻松学会各种家常美味菜肴的制作。本书共有以下几大特点：

- ① 书中的菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。
- ② 家常菜烹饪必修课，如火候和油温的鉴别与应用，焯水、上浆、挂糊等烹饪技法，均采用分步图解方式呈现给广大读者，一目了然。
- ③ 不同原料的选购与储藏诀窍，以及同类食材的初加工和烹饪窍门，让您轻松做到举一反三。
- ④ 九大功能分类检索方式，按需选菜。根据自己和家人的实际需求选择家常菜肴。

这是第一本多功能家常菜谱，也是一本菜例最丰富的全分解菜谱。步步图解，一看就会。

这是1本当10本用的菜谱书，有了这本书，轻松搞定家常菜，绝对是家中厨房必备的一本菜谱书。



本书使用说明



本书九大功能索引

目录 Contents	
一、家庭养生套餐	1-10
二、家常小炒	11-20
三、家常汤羹	21-30
四、家常点心	31-40
五、家常甜品	41-50
六、家常饮品	51-60
七、家常零食	61-70
八、家常腌渍	71-80
九、家常酱料	81-90
十、家常干货	91-100

索引 Index	
一、家庭套餐 (2人) Dinner	1-10
二、家常小炒	11-20
三、家常汤羹	21-30
四、家常点心	31-40
五、家常甜品	41-50
六、家常饮品	51-60
七、家常零食	61-70
八、家常腌渍	71-80
九、家常酱料	81-90
十、家常干货	91-100

索引 Index	
一、老人养生菜	1-10
二、女人润肤养颜菜	11-20
三、孕产妇营养餐	21-30
四、男人强身壮阳菜	31-40
五、儿童益智成长菜	41-50

功能1 食材分类

- ▲ 畜肉
- ▲ 水产
- ▲ 豆腐
- ▲ 禽蛋
- ▲ 蔬菜
- ▲ 米面杂粮

功能2 家庭套餐

- ▲ 简易餐桌3人
- ▲ 幸福全家餐5人
- ▲ 亲友聚会餐 (2-3套)
- ▲ 宴请亲朋餐 (2-3套)

功能3 适宜人群

- ▲ 老人养生菜
- ▲ 女人润肤养颜菜
- ▲ 孕产妇营养餐
- ▲ 男人强身壮阳菜
- ▲ 儿童益智成长菜



功能4 养生保健

- 补气补血
- 健脾开胃
- 美容养颜
- 清热去火
- 延缓衰老
- 养肝明目
- 滋阴润燥
- 失眠健忘
- 乌发丰胸
- 活血化痰
- 产后调理
- 壮腰健肾
- 补虚养身

功能5 食疗养生

- 前列腺疾病菜单
- 糖尿病菜单
- 高血压菜单
- 高脂血症菜单
- 冠心病菜单
- 肠炎菜单
- 痛风菜单
- 贫血菜单
- 支气管炎菜单
- 骨质疏松菜单
- 耳鸣菜单
- 咽炎菜单
- 关节炎菜单

功能6 烹饪技法

- 拌
- 炖
- 炒
- 煲
- 蒸
- 炸
- 煮



功能7 菜肴口味

- 清淡
- 蒜香
- 麻辣
- 五香
- 酸辣
- 奶香
- 香辣
- 酸甜
- 鱼香

功能8 地方特色

- 最受大众欢迎的20道川味家常菜
- 最受大众欢迎的家常湘菜
- 最受大众欢迎的家常粤菜
- 最受大众欢迎的淮扬菜
- 最受大众欢迎的东北菜

功能9 网络人气菜

- 网络人气最高的家常菜
- 网络人气最高的炒菜
- 网络人气最高的汤煲
- 网络人气最高的主食
- 上班族必吃的20道家常菜
- 舒缓压力的20道家常菜

目录

▶ 本书使用说明 [p5]

▶ 家庭烹饪必修课[p12]

食材分类

▲ 畜肉 [p22]

▲ 禽蛋 [p132]

▲ 水产 [p210]

▲ 蔬菜 [p318]

▲ 豆菌 [p410]

▲ 米面杂粮 [p444]

▶ 索引1[p512]

家庭套餐 夏金龙

▶ 索引2[p514]

适宜人群 张奔腾

▶ 索引3[p516]

养生保健 吴莹

▶ 索引4[p518]

食疗养生 夏金龙

▶ 索引5[p520]

烹饪技法 张奔腾

▶ 索引6[p522]

菜肴口味 韩密和

▶ 索引7[p524]

地方特色 高玉才

▶ 索引8[p526]

网络人气菜 豆果网

家庭烹饪必修课

▲ 常用工具 14 / 常用调料 16 / 刀工处理 18

▲ 火候 19 / 油温 19 / 焯水 20 / 过油 20 / 挂糊 21 / 上浆 21

Part 1 畜肉

▶ 猪肉

▶ 牛肉

▶ 羊肉

▶ 狗肉

猪肉 | zhurou ▼

糖醋排骨----- 26

红煨猪排----- 27

盐水排骨----- 28

清汁排骨----- 29

蒜香排骨----- 30

软炸里脊条----- 31

清炒里脊----- 32

糖醋里脊----- 33

葱爆肉丝----- 34

芜湖爆里脊丝----- 35

辣子肉丁----- 36

雪耳肉片汤----- 37

鱼香肉丝----- 38

猕猴桃炒肉丝----- 39

东坡肉----- 40

罐焖肉----- 41

南瓜扣肉----- 42

红烧狮子头----- 43

家常扒五花----- 44

油炸响铃----- 45

锅烧肘子----- 46

火腿炖肘子----- 47

麻辣拌肘花----- 48

烧元蹄----- 49

香糟肘子----- 50

猪蹄瓜菇汤----- 51

黄豆猪蹄汤----- 52

香熏猪手----- 53

大葱烧蹄筋----- 54

红油猪蹄筋----- 55

奶汤蹄筋----- 56

京葱拌猪耳----- 57

老坛香----- 58

猪耳冻----- 59

烟熏猪耳----- 60

熘三样----- 61

爆炒猪肝----- 62

红烧猪肝----- 63

熘肝尖----- 64

洋葱炒猪肝----- 65

熘白肚----- 66



生炒酥肚-----	67
红油猪肚片-----	68
炒猪肚领-----	69
韭黄炒肚丝-----	70
生炒肚尖-----	71
火爆腰花-----	72
爆腰丝-----	73
椒油拌腰片-----	74
鱼香腰花-----	75
青椒炒猪心-----	76
脆皮大肠-----	77
葱烧大肠-----	78
酱香大肠-----	79
辣子肥肠-----	80
辣白菜炒肥肠-----	81

牛肉 | niurou ▾

青椒炒牛肉-----	82
杭椒牛柳-----	83
蚝油牛肉-----	84
豆豉牛肉-----	85
牛肉土豆汤-----	86
酱爆牛肉-----	87
小炒牛肉-----	88
干炸肉段-----	89
滑蛋牛肉-----	90
西红柿炖牛腩-----	91
黄焖牛肉-----	92
酸辣牛肉汤-----	93
胡萝卜烧牛肉-----	94
土豆煲牛腩-----	95
豆酱焖牛腩-----	96

啤酒炖牛肉-----	97
熘肉片-----	98
青笋烧牛肉-----	99
红烧牛肉-----	100
红烧牛蹄筋-----	101
红焖牛蹄筋-----	102
卤水金钱肚-----	103
一品烧肚仁-----	104
爆牛肚领-----	105



清炒牛肚片-----	106
枸杞炖牛鞭-----	107
清炖牛尾-----	108
五香牛尾煲-----	109
香辣牛尾-----	110
番茄胡萝卜炖牛尾-----	111
软炸羊肉-----	112
羊肉 yangrou ▾	
萝卜烧羊肉-----	113
蕨菜羊肉丝-----	114

洋葱爆羊肉-----	115
酱爆里脊丁-----	116
辣子羊里脊-----	117
黄焖羊肉-----	118
清汤羊肉丸-----	119
子姜羊肉丝-----	120
蒜泥羊排-----	121
酱香蒸羊排-----	122
香辣羊肉-----	123

冬瓜炖羊肉-----	124
手把羊肉-----	125
泡椒炒羊肝-----	126
羊肝炒菠菜-----	127
青韭爆羊肝-----	128
狗肉 qita ▾	
狗肉炒黄豆芽-----	129
滋补狗肉汤-----	130
狗肉猪肚汤-----	131

Part 2 禽蛋

▶ 鸡

▶ 鸭

▶ 鹅/鸽/鹌鹑

▶ 蛋

鸡 | ji ▾

口水童子鸡-----136

清蒸人参鸡-----137

白果蒸鸡-----138

香脆炸鸡-----139

蘑菇炖鸡-----140

芋头烧鸡-----141

柠檬鸡球-----142

松花熏鸡腿-----143

蒜香炸仔鸡-----144

酱鸡腿-----145

栗子烧鸡块-----146

贵妃鸡翅-----147

风味炸鸡翅-----148

香酥鸡翅-----149

红烧鸡翅-----150

黄焖鸡翅-----151

平菇凤翅汤-----152

宫保鸡丁-----153

莲子炒仔鸡-----154

辣子鸡丁-----155

炒鸡米-----156

滑溜鸡片-----157

豉酱炒鸡片-----158

棒棒鸡丝-----159

蚝油鸡脯-----160

香菇鸡脚汤-----161

花生眉豆煲鸡爪-----162

五香凤爪-----163

白云凤爪-----164

花生凤爪汤-----165

大蒜烧鸡胗-----166

莴笋炒鸡胗-----167

香葱拌鸡胗-----168

人参乌鸡汤-----169

白果莲子乌鸡汤-----170

乌鸡当归汤-----171

鸭 | ya ▾

虫草鸭子-----172

三圆炖鸭-----173

壮阳靓汤-----174

酥香鸭块-----175

笋干老鸭煲-----176

柴把鸭-----177

松子鸭羹-----178

葱爆鸭块-----179

寿字鸭羹-----180

竹笋烧鸭-----181

蛋黄鸭卷-----182

熏拌鸭肠-----183

青椒炒鸭肠-----184

养心鸭血羹-----185

火爆鸭心-----186

炒鸭肝-----187

盐水鸭肝-----188

芥末鸭掌-----189

魔芋烧鸭-----190

酒酿清蒸鸭子-----191

鹅/鸽/鹌鹑 | e/ge/anchun ▾

砂锅酸菜鹅-----192

大鹅焖土豆-----193

酱爆鹅肠-----194

火爆乳鸽-----195

茶树菇炖乳鸽-----196

笋干香鹌煲-----197

蛋 | dan ▾

鹌蛋桂耳汤-----198

杏仁鸡蛋羹-----199



肉丝炒蛋-----200
 锦绣蒸蛋-----201
 干贝无黄蛋汤-----202
 韭黄炒鸡蛋-----203

三色蒸蛋-----204
 椿芽焖蛋-----205
 什锦蛋丁汤-----206
 皮蛋豆花-----207

香辣皮蛋-----208
 香熏鹌鹑蛋-----209

Part 3 水产

▶ 鱼

▶ 虾

▶ 蟹

▶ 贝

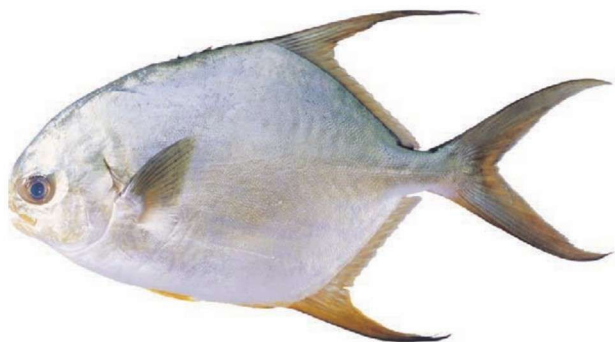
▶ 其他

鱼 | yu ▾

鲤鱼炖冬瓜-----214
 萝卜丝头尾汤-----215
 焦炒鱼片-----216
 凤凰鱼蓉羹-----217
 草菇鱼头汤-----218
 榨菜鱼片汤-----219
 鲫鱼豆芽汤-----220
 淮山百合鲫鱼汤-----221
 鲫鱼炖豆腐-----222
 汆鲫鱼汤-----223
 鲑鱼汤-----224
 鲑鱼炖茄子-----225
 大蒜烧鲑鱼-----226
 烩酸辣鱼丝-----227
 莼菜汆鱼片-----228
 剁椒鱼头-----229
 火腿鱼头汤-----230
 鱼腩煲-----231
 菠菜黄鱼羹-----232
 家焖黄鱼-----233
 酸辣黄鱼羹-----234
 鱼肉羹-----235

玫瑰百合鱼片汤-----236
 浓汁鳕鱼烩松茸-----237
 银鱼豆腐羹-----238
 银鱼木樨汤-----239
 红烧带鱼段-----240
 刀鱼炖豆腐-----241
 干炸带鱼-----242
 生熏带鱼-----243
 排骨焖带鱼-----244
 果脆鳎-----245
 韭黄烩黄鳝-----246
 三鲜鳎汤-----247
 鳎背牛肉煲-----248
 生爆鳎丝-----249

翡翠鱼圆汤-----250
 七星鱼圆汤-----251
 三鱼汤-----252
 锅烧鲈鱼-----253
 红烧头尾-----254
 清蒸鲈鱼-----255
 滑溜鱼片-----256
 菊花鲈鱼-----257
 银耳鳊鱼汤-----258
 人参鳊鱼-----259
 银针鸡汁鱼片-----260
 酱焖泥鳅-----261
 鳊鱼豆腐汤-----262
 干煎大虾-----263



虾 | xia ▾



盐水蒸虾-----	264
炸芝麻虾排-----	265
虾球炒时蔬-----	266
红烧大虾-----	267
龙井捶敲虾-----	268
鸡皮虾丸汤-----	269
清炒虾仁-----	270
三鲜虾仁汤-----	271
南烧虾丁-----	272
腰果虾仁-----	273
虾仁炒鲜奶-----	274
酥炸虾段-----	275
生卤青虾-----	276
盐卤虾爬子-----	277
虾肉烩豆腐-----	278
卷心菜炒虾蛄-----	279

蟹 | xie ▾

清蒸大蟹-----	280
花蟹炖豆腐-----	281
川椒蟹-----	282
酒醉河蟹-----	283
椰蓉炒活蟹-----	284
蟹肉炒鱼肚-----	285

贝 | bei ▾

双耳炒螺片-----	286
锦绣响螺片-----	287
双椒拌螺丁-----	288
菠菜海螺汤-----	289
腌拌海螺-----	290
酱汁海螺-----	291
木樨鲜贝-----	292
豉椒蒸扇贝-----	293
蛤蜊黄鱼羹-----	294
辣炒蛤蜊-----	295
蛤蜊豆苗汤-----	296
蛤蜊瘦肉海带汤-----	297
蛤蜊炒韭香-----	298

辣炒蛏子-----	299
蛏子鹌蛋竹荪汤-----	300
蒜香蒸海蛏-----	301
蛋煎蛎黄-----	302
脆炸生蚝-----	303

其他 | qita ▾

酱爆墨鱼-----	304
炒墨鱼片-----	305
炸墨鱼丸-----	306
清汤墨鱼圆-----	307
茶香墨鱼丸-----	308
炒鱿鱼丝-----	309
肉末烩鱿鱼-----	310
木瓜炒鱿鱼-----	311
玻璃鲜鱿卷-----	312
酥炸鲜鱿球-----	313
芙蓉海底松-----	314
海蜇蚬尖汤-----	315
三丝炒蜇皮-----	316
酱煨海参-----	317



Part 4 蔬菜

► 叶菜类 ► 果蔬类 ► 根茎类

叶菜类 | yecailai ▼

农家手撕菜-----	322
韩国辣白菜-----	323
醋熘白菜-----	324
香辣白菜条-----	325
四川泡菜-----	326
大蒜菠菜拌蛤仁-----	327
猪肝菠菜汤-----	328
肉末焖菠菜-----	329
陈醋螺头拌菠菜-----	330
芥末拌合菜-----	331
芥末粉丝菜-----	332
虾干炒油菜-----	333
腐乳炒空心菜-----	334
肉丝炒空心菜-----	335
家居番茄汤-----	336
麻辣卷心菜-----	337
西红柿炒卷心菜-----	338
卤菜卷-----	339
鸡丝茼蒿杆-----	340
五丝酸辣汤-----	341
肉丝酸菜粉汤-----	342
酸菜炒银芽-----	343
肉丝炒酸菜-----	344
西红柿鸡蓉汤-----	345
鲜蔬天妇罗-----	346
西红柿炒鸡蛋-----	347

果蔬类 | guoshulei ▼

素炒黄瓜-----	348
肉丁炒黄瓜-----	349
青椒炒蛋-----	350
杭椒炒虾皮-----	351
青椒鳝鱼丝-----	352
炸青椒盒-----	353
青椒炒肉丝-----	354



辣味茄丝-----	355
甜酱焖茄子-----	356
蒜泥茄子-----	357
鲜肉茄饼-----	358
茄丁炒咸鱼-----	359
蒜蓉西蓝花-----	360
猪肝炒菜花-----	361
西蓝花炒鸡块-----	362
翡翠松子羹-----	363
海带丝瓜汤-----	364
丝瓜鲜虾汤-----	365

丝瓜炒鸡蛋-----	366
南瓜炒虾米-----	367
黄金白玉汤-----	368
南瓜炒百合-----	369
什锦酿南瓜-----	370
南瓜炒芦笋-----	371
冬瓜烩羊肉丸-----	372

冬瓜八宝汤-----	373
三鲜冬瓜汤-----	374
冬瓜海鲜锅-----	375
榄菜四季豆-----	376
虾酱炒四季豆-----	377
青豆牛肉末-----	378
麻酱素什锦-----	379
萝卜丝拌海蜇丝-----	380
萝卜丝炒蕨根粉-----	381
香辣萝卜干-----	382

根茎类 | genjinglei ▼

萝卜排骨汤-----383	百合芦笋虾球-----392	茭白炒双菇-----401
香干炒芹菜-----384	芦笋百合北极贝-----393	茭白炒肉丝-----402
西芹炒百合-----385	麻香土豆条-----394	虾干炒莴笋-----403
芹菜炒肉丝-----386	醋烹土豆丝-----395	青笋炒牛肉-----404
开阳芹菜-----387	红蘑土豆片-----396	冬菜炒莴笋-----405
西芹炒鲜鱿-----388	土豆汤-----397	青笋炒腊肉-----406
洋葱牛肉丝-----389	山药炒蚬仁-----398	炸藕盒-----407
洋葱炒豆干-----390	三鲜炖山药-----399	香煎藕饼-----408
芦笋炒虾干-----391	山药烩香菇-----400	姜汁豇豆-----409

Part 5 豆菌

▶ 豆制品

▶ 食用菌

豆制品 | douzhipin ▼

咸鱼焖豆腐-----412
家常豆腐-----413
金箱豆腐-----414
宫保豆腐丁-----415
豆筋皮炒韭菜-----416
豆腐干炒豇豆-----417
香干榨菜炒肉丝-----418

食用菌 | shiyongjun ▼

虾球腐竹炒时蔬-----419
腐竹烧肚片-----420
肉片烧腐竹-----421
肉丝拉皮-----422
粉皮拌鸡丝-----423
酱煨香菇-----424
益寿香菇汤-----425

香酥鲜菇-----426
草菇爆鸡丝-----427
草菇木耳汤-----428
滋补野山菌汤-----429
肉丝炒平菇-----430
金针菇炒鸡丝-----431
金针肥牛汤-----432
青笋金针汤-----433
双耳爆敲虾-----434
葱油拌双耳-----435
珍珠银耳汤-----436
菠菜银耳羹-----437
银耳鹌蛋汤-----438
蟹肉烧蘑菇-----439
口蘑竹荪汤-----440
肉片烧口蘑-----441
口蘑汤-----442
木耳黄花汤-----443



Part 6 主食

▶ 米

▶ 面

▶ 杂粮

米 | mi ▾

羊肝胡萝卜粥-----448

大枣银耳粥-----449

红薯香粥-----450

南瓜百合粥-----451

砂锅排骨粥-----452

黄花蛋粥-----453

虾仁菠菜粥-----454

大枣山药粥-----455

香葱鸡粒粥-----456

玉米瘦肉粥-----457

彩椒牛肉炒饭-----458

家常石锅拌饭-----459

咖喱牛肉炒饭-----460

红糟排骨盖饭-----461

竹筒鲜虾蒸饭-----462

粉蒸排骨饭-----463

扬州什锦炒饭-----464

素四宝烩饭-----465

生炒糯米饭-----466

滑蛋虾仁烩饭-----467

什锦鸡肉饭-----468

荷香卤肉饭-----469

番茄牛肉丸子饭-----470

面 | mian ▾

珍珠面-----471

蛤蜊疙瘩汤-----472

茄汁牛肉面-----473

猪肝菠菜面-----474

文蛤海鲜面-----475

肉末打卤面-----476

四川担担面-----477

全家福汤面-----478

兰州抻面-----479

牛肉灌汤蒸饺-----480

虾肉烧卖-----481

冰花煎饺-----482

上汤珍珠饺-----483

碧绿蒸饺-----484

鸡汁锅贴饺-----485

白菜猪肉水饺-----486

驴肉馅水饺-----487

素馅包子-----488

五丁包子-----489

蟹肉小笼包-----490

南瓜包-----491

三鲜锅烙-----492

水煎包-----493

叉烧包-----494

特色豆沙包-----495

萝卜丝饼-----496

特色糖饼-----497

葱油饼-----498

千层酥饼-----499

熏肉大饼-----500

金丝饼-----501

家常油酥饼-----502

香煎鸡蛋饼-----503

海城馅饼-----504

麻香煎饼-----505

香葱花卷-----506

杂粮 | zaliang ▾

如意卷-----507

鲜肉麻球-----508

花生蜜饯汤圆-----509

金豆糕-----510

小米饭焖鹿肉-----511





家庭烹饪必修课

烹饪是对食物加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻。好的料理，色香味形俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

家庭烹饪中我们首先要了解厨房的常用工具、制作菜肴的常用调味料和食材切制，以及焯水、挂糊、上浆、油温、过油、汤汁等烹饪方法，然后开始美食的制作。

常用工具

菜板

家里的厨房砧板的选择，最好是要有两块以上，一块较厚的（如用树桩切割而成那种）用于切菜、切生肉、杀鱼、砍骨头。

另一块较薄的轻便的（如用竹片或硬塑料压制而成）专门用于切熟食和水果。注意对食物要生熟分开，刀具的使用也一样。



关于砧板的质量，我觉得到小超市买回来的砧板都很好用，如树桩的砧板，商家会在砧板的裂痕上用黑色的印章图案给掩盖，或者在裂痕外涂上和砧板颜色相近的泥胶，买砧板时注意挑选没有印章或涂泥胶的。买回来的木砧板先用水浸泡一两天后再使用。

厨刀

从使用方面来说，菜刀大概分为三大类：切片刀、斩切刀、砍骨刀，根据功能所需，来选择不同的刀。

切片刀是专门用来切菜、切肉、切丝、切段等，一切可以切的东西都可以用切片刀来切，它小而精的身材、轻巧的重量和锋利的刀口一定会让您在切东西的时候得心应手！

斩切刀是斩切两用刀。用比较通俗的语言说就是，这种类型的刀既可以用来切食物又可以用来砍骨头。刀刃的前段比较薄，类似切片刀的厚度，当然在切的方面也会有不俗的表现。刀刃比较厚的后段则适合砍一些中大类的骨头，厚实的刀身和刃口在斩骨头的方面表现不错，但比起专门的砍骨刀来，仍然略有不足。

砍骨刀，是专门用来砍骨头的，再大再硬的骨头都应付自如。



锅具

铁锅

铁锅是我国的传统厨具，一般不含其他化学物质，不会氧化。铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂，并尽量将锅内的水擦净。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。



不粘锅

不宜高温煎炸。烹饪时许多菜肴都需要煎炸，油的沸点是 320°C ，在煎炸食品时，油一直是滚烫的，这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。另外，用不粘锅炒菜，不要用铁铲子，以防破坏不粘涂层。



砂锅

不宜盛装酸性食物。砂锅的瓷釉中含有少量铅，故新买的砂锅，最好先用食醋水浸泡煮沸。砂锅内壁有色彩的、不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。



不锈钢锅

不锈钢厨具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等；不应用以煎熬中药。此外，勿用强碱性或强氧化性的化学药剂洗涤不锈钢厨具容器，以免对产品产生腐蚀。



铝锅

铝锅的特性是热分布优良，且锅体较轻。但使用不当铝会大量溶出，长期食铝过多，会加速人体衰老。铝锅不宜用于高温煎炒菜，高温或者金属铲在炒菜时与铝锅碰撞、摩擦都有可能使铝成分释放出来。此外，铝锅也不能装强酸强碱的菜肴，如腌制食品。尽量不要使用铝制餐具。



液体味料

酱油 可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油 蚝油本身很咸，可以用糖稍微中和其咸度。

沙拉油 常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

香油 菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

料酒 烹调鱼、肉类时添加少许的酒，可去腥味。

辣椒酱 红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱 本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

豆瓣酱 以豆瓣酱调味之菜肴，无须加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

番茄酱 常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。



固体味料

精盐 烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

白糖 红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精 可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。



辛香料

大葱 常用于爆香、去腥。

姜 可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

大蒜 常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒 常用来红烧及卤。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用于油炸食物蘸食之用。

胡椒 辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角 又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒 可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头 可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉 五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

