

舌尖上的



家常菜

夏金龙 © 主编



舌尖上的 家常菜

夏金龙 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5384-6163-3

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

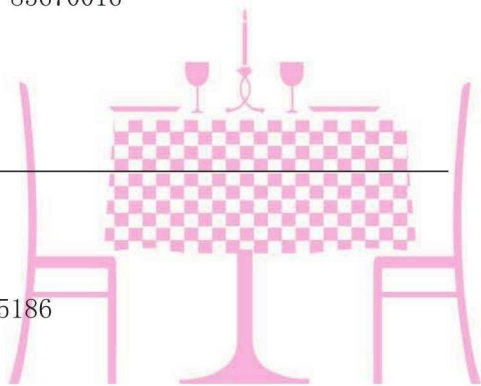
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167680号

舌尖上的家常菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
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 720mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 18
印 数 1—20 000册
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9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 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6163-3
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





AUTHOR 作者简介



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的青年厨师, 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“总统御厨第三十三届年会”。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》《好学易做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	夏金龙							
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	
	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义		

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



Foreword

前言

我们留恋着街头巷陌的各色小吃，品尝着宾馆酒店的山珍海味，但这一切都抵不过日复一日年复一年翻滚在舌尖上的家常菜，它平凡简单，却饱蘸着父母亲人的爱，滋养着我们长大成人，温暖着我们漫长艰难的人生之路。

我们从大自然中获取所需的食材，再走进厨房，端上餐桌，从各种食材的选择上，再到食材的初步加工，然后到五味的调和，每一样都有着自己的妙用。看着饭桌上鲜嫩脆绿的蔬菜，香浓可口的畜肉，香滑软嫩的禽蛋，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。

本书在菜品的选取上采用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图，并加以步步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜。

多少年过去了，岁月改变了我们的容颜，但这些家常的味道总是会出现在我们记忆的味蕾中，舌尖上的感觉是那么的真切，并伴随我们一生。



2012年7月

Contents 目录



舌尖上的家常菜

大自然的馈赠	13
厨房的秘密	20
1. 食材的初加工	20
2. 火候&油温的鉴别	29
3. 家常菜烹调基础常识	30
五味的调和	34
常用调味品的应用	34

Part 1 开胃小菜

西芹拌香干	38
拌三丝	39
椒麻扁豆	39
香葱炆木耳	39
甜杏仁菠菜	40
酱泡青豌豆	40
芥末甘蓝丝	40
什锦白菜丝	41
姜汁拌空心菜	41
芹菜拌土豆丝	42
莲藕拌蕨菜	42
黄瓜拌豆芽	42



四川泡菜	43
炆拌荷兰豆	44
香菇拌荷兰豆	44
红油猪肉皮	45
酱卤猪肝	45
麻酱拌菠菜	45
葱油拌苦瓜	46
黄瓜拌肘花	47
川味卤肘子	47
山楂淋菜花	47
五彩鱼皮	48
葱油羊腰片	48
辣甘蓝	48
蛋黄拌瓜条	49
麻辣牛筋	49
麻辣干笋丝	50
酸辣毛肚	50
海米拌雪菜	50
蒜泥茄子	51
凉拌牛肉	52
木耳拌双丝	52
香卤鸡肝	53
美极椒盐鸭舌	53
酱油泡萝卜皮	53
姜汁豇豆	54
香芹拌墨斗	55
泡菜拌豆腐	55
蒜泥羊肚	55
凉拌菠菜	56
卤虾片	56
青笋拌鲜鱿	56
虾油冬笋拌芥蓝	57



凉粉拌鳝丝	57
葱香笋叶	58
拌菜生鱼	58
泡椒鸭掌	58
京葱拌耳丝	59
泡红椒海带	60
萝卜干拌兔丁	60
两味醉虾	61
椒麻鱿鱼花	61
剁椒炆拌三丝	61
农家手撕菜	62
麻辣蜇皮	63
柠檬姜丝白菜丝	63
卤味鲜鱿	63
夫妻肺片	64
芥末拌菜花	64
炆拌芥蓝	64
海参拌韭菜	65
火腿拌菠菜	65
蒜蓉凤爪	66
什锦土豆丝	66
甜椒鸭丝	66
麻辣肘花	67
温拌脆鳝	68
翡翠拌腰花	68
橄榄菜拌鳝丝	69
冬笋拌荷兰豆	69
椒麻卤鹅	69
香卤牛腱子	70
鸡丝海蜇	71
水晶松花蛋	71

菊花鸡胗	71
炆拌三彩腐竹	72
怪味鸡	72
什锦拌肚丝	72
腰果鹅肝	73
菜薹炆皮蛋	73
爽口瓜条	74
椒麻蕨菜鸡	74
麻辣牛肉	74
烟熏脆耳	75
凉粉拌肚丝	76
葱油茭白	76
辣拌牛板筋	77
盐水鸡片	77
香菜拌牛肚丝	77
蒜泥腰片	78
麻酱拌茼蒿	78
牛肉丝拌芹菜	78



Part 2

浓情小炒

芦笋百合北极贝	80
鳊鱼丝炒油菜	81
素炒鲜芦笋	81
清炒四角豆	81
西芹百合炒螺片	82
香炒青笋条	82
虾爬肉炒时蔬	82
牛肉炒茼蒿	83
银杏百合炒芦笋	83





什锦豌豆粒	84
腊肠炒双笋	84
蒜薹炒腊肉	84
鸡丝茼蒿杆	85
夏威夷小炒	86
酱爆鸭块	86
香辣白菜条	87
干煸土豆片	87
豌豆炒腊肉	87
南瓜炒芦笋	88
家常春笋	89
麻花炒青笋	89
香辣肉丝	89
干煸四季豆	90
滑菇小白菜	90
小炒黄花草	90
熘肥肠	91
豆豉鲮鱼油麦菜	91
葱香豆豉鸡	92
豇豆炒牛肉	92
脆香鸭舌	92
肉丝炒空心菜	93
芥菜炒里脊丝	94
熟炒牛肚丝	94
油泼羊肉	95
冬笋熘肉丝	95
川香回锅肉	95
榄菜四季豆	96
芥蓝牛肉	97
尖椒炒猪心	97
咖喱鸡块	97

鸡蛋炒苦瓜	98
仔姜羊肉丝	98
东安仔鸡	98
杭椒牛柳	99
熘肝尖	99
尖椒干豆腐	100
降脂六荤素	100
酱爆墨鱼卷	100
山药炒蚬仁	101
爆炒鱼片	102
双椒爆炒腰花	102
回锅鱼片	103
韭菜炒羊肝	103
清炒鱿鱼丝	103
糖醋里脊	104
韭菜薹炒扇贝	105
宫保大虾	105
彩椒鲜虾仁	105
白炒刀鱼丝	106
雪菜炒黄鱼	106
辣炒蛰子	106
葱爆羊肉	107
鲜贝丁炒雪里蕻	107
香辣蟹	108
高山茶香虾	108
什锦鳕鱼丁	108
莴笋炒肝片	109
回锅鸭肉	110
沙茶牛肉	110
麻婆豆腐	111
葱香豆腐	111
韭黄炒鳝鱼	111
爆炒猪肝	112
双椒鸭掌	113
香辣陈皮鸭	113
椒盐三文鱼	113
黄豆芽炒榨菜	114
鸡丝炒蕨菜	114
珊瑚西蓝花	114
猪肝炒菠菜	115

木耳炒鸡块	115
黄瓜炒虾仁	116
辣子肥肠	116
渍菜粉	116
鱼香肉丝	117
葱爆肉片	118
腰果鸡丁	118
爆炒排骨	119
回锅肘片	119
干煸冬笋	119
韭黄炒肚丝	120
猕猴桃炒肉丝	121
冬笋炒牛肉	121
宫保鱼丁	121
麻辣小龙虾	122
芦笋炒三菇	122
麻辣黄鳝	122
生炒鸡丝	123
树椒土豆丝	123
辣炒田螺	124
酸菜炒银芽	124
辣子鱼块	124
素炒鳝鱼丝	125
麻香土豆条	126
家味宫保鸡球	126
芦笋炒里脊	127
三丁炒茄子	127
椒爆鱿鱼丁	127
泡椒鱼丁	128
白菜炒虾仁	128
宫保鱿鱼卷	128



Part 3



心意靓汤

上汤芥蓝	130
健康蔬果汤	131
银杏蔬菜汤	131
梅干菜番茄猪肉汤	131
东北汆白肉	132
冬蓉鱼片汤	132
土豆菠菜汤	132
大虾炖白菜	133
榨菜肉片酸菜汤	133
酸菜五花肉汤	134
五色蔬菜汤	134
金玉南瓜露	134
冬瓜八宝汤	135
猪肚莲藕汤	136
骨头白菜煲	136
烧汁鸽蛋牛肉汤	137
红枣莲藕猪蹄汤	137
藕片汤	137
草菇木耳汤	138
猪蹄花生汤	139
当归生姜炖羊肉	139
干豆角炖排骨	139
山珍什菌汤	140
芥蓝排骨汤	140
豆腐松茸汤	140
蔬菜牛肉汤	141
牛肉番茄汤	141
酸辣豆皮汤	142
酸辣鸡蛋汤	142
飞蟹粉丝煲	142
滋补野山菌汤	143
人参乌鸡汤	144
慈姑排骨汤	144
栗子煲鸡汤	145
笋干老鸭煲	145
腐竹羊肉煲	145

金菇肥牛汤	146
桂圆山药炖大鹅	147
香菇时蔬炖豆腐	147
当归炖猪腰	147
泡萝卜炖猪蹄	148
牡蛎白菜年糕汤	148
牛蹄筋炖萝卜	148
牛肉杂菜汤	149
银鳕鱼木瓜汤	149
莴笋海鲜汤	150
番茄柠檬炖鲫鱼	150
豆腐草菇鲫鱼汤	150
青笋金针汤	151
蛤蜊瘦肉海带汤	152
海参排骨煲	152
豆腐芥菜鱼头汤	153
素烩山药	153
土豆胡萝卜汤	153
五香牛尾煲	154
肉渣熬白菜	155
海参汤	155
北芪鲫鱼汤	155
牛尾萝卜汤	156
白肉血肠	156
素菜汤	156
丝瓜牛筋煲	157
山药翅根汤	157
浓汤裙菜煮鲈鱼	158
清炖兔肉块	158
白菜老鸭汤	158
绣球燕菜汤	159



三七母鸡汤	160
赤豆炖鲤鱼	160
银鱼豆腐羹	161
虫草红枣炖甲鱼	161
莼菜鱼片汤	161
莲藕黄豆排骨汤	162
油菜玉米汤	163
芥菜山药汤	163
羊肉冬瓜汤	163
人参枸杞煲乳鸽	164
毛豆莲藕汤	164
草菇海鲜汤	164
枸杞猪肝汤	165
干贝油菜汤	165
虫草炖乳鸽	166
荸荠冬瓜汤	166
淮杞煲牛尾	166
羊肉鲫鱼汤	167
西梅番茄汤	168
五珍养生鸡	168
松花蛋蓝花汤	169
地瓜荷兰豆汤	169
白果腐竹炖乌鸡	169
清炖狮子头	170
火腿白菜汤	170
八宝老鸡煲精肉	170



Part 4

♥ 营养主食 ♥

蔬菜油条粥	172
百合三鲜粥	173
八宝粥	173
大枣山药粥	173
干贝鸡粥	174
生鱼片粥	174
雪蛤杞子黑米粥	174
雪梨青瓜粥	175
羊腩苦瓜粥	175
煲羊腩粥	176



豌豆鸡肉饭	176
时蔬鸡蛋炒饭	176
素四宝烩饭	177
番茄牛肉饭	178
金银鸭粥	178
茄子肉酱饭	179
玉米火腿饭	179
飘香八珍饭	179
南瓜百合粥	180
茄香羊肉蛋炒饭	181
蔬菜牛腩烩饭	181
猪肉豆干炒饭	181
蘑菇焖饭	182
牛肉萝卜饭	182
红酒鸡肉盖饭	182
腊肉煲仔饭	183
醋熘丸子盖饭	183
扬州炒饭	184
牛肉滑蛋饭	184
火腿青菜炒饭	184
荷香卤肉饭	185
鸡蛋肉丁饭	186
叉烧什锦炒饭	186
泡椒鸡丁炒饭	187
阳姜豆豉炒饭	187
蒸鸡四喜饭	187
彩椒牛肉炒饭	188
辣味茄丝炒面	189
蛋酥炒面	189
鳝鱼丝汤面	189
豆腐炸酱面	190

酸辣凉捞面	190
鲜虾云吞面	190
麻香什锦拌面	191
肉丝干拌面	191
牛肉炒面	192
蟹肉炒面	192
排骨汤面	192
茄汁牛肉面	193
冬菇炒面	194
三色鱼丸面	194
三鲜家常面	195
回勺面	195
羊肉烩面	195
红焖排骨面	196
什锦面	197
福州干面	197
鸡丝香酥面	197
朝鲜冷面	198
生炆海鲜面	198
黑米面馒头	198
蛋肉麦饼	199
香葱花卷	199
香煎肉饼	200
潮式黄金饼	200
葡萄干蒸糕	200
豆面小窝头	201
红豆凉糕	202
驴肉汤包	202
炸桂花年糕	203
冬菜鸭肉包	203
枣泥山药饼	203





金豆糕	204
菠菜饼	205
菜肉暄饼	205
豆面糕	205
猪肉炒饼	206
猪肉白菜水饺	206
三鲜烩饼	206
四喜鱼蓉蒸饺	207
韭菜盒子	207
牛肉萝卜蒸饺	208
荞面灌汤包	208
麻香馅饼	208
蟹肉小笼包	209
凤菇包	210
三色糕	210
猪肉蒸饺	211
特色葱油饼	211
椒香花卷	211
海鲜包子	212
蹄花卷	212
鲜汤羊肉包	212

Part 5 **♥ 妙趣烘焙 ♥**

玉米月牙饼干	214
牛眼酥	215
蓝莓夹心饼	215
香草杏仁饼	215
夏威夷果饼干	216
燕麦片饼干	216

松子饼干	216
巧克力燕麦饼干	217
杂果皮饼干	217
巧克力核桃饼干	218
香草棒	218
巧克力曲奇饼干	218
蜂蜜夹心饼	219
椰子球酥	220
奶香甜面包	220
杏仁包	221
苹果面包	221
美国提子饼干	221
草莓巧克力夹心饼	222
椰香奶包	223
多纳圈	223
柠檬瓦夫饼	223
杏仁薄脆片	224
福满蛋糕	224
金橘干饼干	224
螺旋餐包	225
果酱蛋糕	225
西瓜面包	226
可可蛋糕卷	226
豆沙芝麻面包	226
黑白双色饼干	227
奶油果酱卷	228
复活节十字面包	228
戚风蛋糕	229
橄榄蛋糕	229
黑芝麻面包	229
杏仁饼干	230
小圆面包	231
芒果布丁	231
玉米面包	231
卡布基诺芝士蛋糕	232
朗姆提子派	232
全麦吐司	232
核桃面包	233
三文鱼派	233
橙味芝士蛋糕	234

南瓜派	234
迷你芝士塔	234
辣味酥条	235
帕玛森芝士派	236
奶茶巧克力慕斯杯	236
果酱饼干	237
酥香蛋挞	237
胡萝卜蛋糕	237
蜜饯饼干	238
草莓慕斯	239
巧克力糕饼	239
红豆枸杞蛋糕	239
樱桃布丁	240
果酱圈蛋糕	240
鲜水果派	240
苹果酥粒派	241
葡萄干糕块	241
什锦果仁派	242
肉松火腿包	242
秘制陈皮派	242
乡村面包条	243
油皮面包	244
香草慕斯核桃派	244
玉米火腿堡	245
提子面包	245
香肠面包	245
小法包	246
肉松蛋糕卷	247
提子蛋糕卷	247
水果蛋糕	247
红枣蛋糕	248



哈密瓜卷	248
草莓梵娜考特	248
草莓拿破仑蛋糕	249
米老鼠蛋糕	249
柠檬慕斯蛋糕	250
樱桃慕斯蛋糕	250
橙味杏仁饼干	250
士多伦面包	251
果仁棒饼干	252
杏仁香草蛋糕	252
绿茶曲奇条	253
马赛克饼	253
娃娃饼	253
杏仁派	254
六角星饼干	254
爱尔兰香橙蛋糕	254



Part 6



♥ 简易西餐 ♥

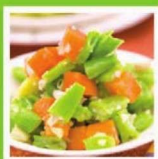
挪威烟熏三文鱼	256
意式香梨拌鹅肝	257
意式什锦海鲜头盆	257
法式鸡蛋酿鱼子酱	257
红菜头拌脐橙	258
法式美味头盆	258
意式番茄奶酪	258
法式鲜虾咯嗲	259
法式洋葱牛丸汤	259
海鳗鱼汤	260
西蓝花忌廉汤	260



蟹肉青苹果冻汤	260
法式鹅肝批	261
香草奶油杂菌汤	262
意大利牛尾浓汤	262
五彩沙拉	263
泰式柚子虾沙律	263
藏红花风味海鲜汤	263
芦笋拌鲜贝	264
蒜蓉牛油焗青口	265
水煮三文鱼拌日月贝	265
海鲜周打汤	265
吞拿鱼沙律	266
比基达猪排	266
蟹肉芒果色拉	266
烧烤牛肉生菜沙拉	267
烤培根鸡胸肉	267
伊甸园蔬菜沙律	268
意式香草酱面条	268
炸鸡蓝莓沙拉	268
高拔牛清汤	269
牛肉盖饭	270
香瓜火腿沙拉	270
木瓜芒果沙拉	271
奶油白汤焗生蚝	271
扒安格斯眼肉	271
法式洋葱汤	272
BBQ牛仔骨	273
椰菜卷	273
金甲黄金蟹	273
香煎日本神户牛肉	274
煎小牛排	274

西班牙海鲜饭	274
黑椒牛柳丝炒意粉	275
烤迷迭香羊排	275
虾仁罗勒意大利面	276
扒羊颈排	276
碳烤牛肩峰	276
法式煎鹅肝	277
白汁烩兔肉	278
海鲜色拉	278
扒春鸡	279
烤原条牛柳	279
香草鸭胸色拉	279
意大利蔬菜浓汤	280
坚果饭	281
千层酥牛柳	281
酸甜鲷鱼沙拉	281
匈牙利牛肉汤	282
帕尔玛火腿密瓜	282
香煎银鳕鱼	282
芝士焗龙虾仔	283
BBQ鸡翅	283
橙味鸭胸	284
孜然辣烤羊腿	284
意大利肉酱意粉	284
意大利凯撒沙律	285
素菜泥汤	286
普罗旺斯西红柿面	286
烤蒜马铃薯蓉	287
尼斯牛肉沙拉	287
鲜虾带子开胃盘	287





Natural Presents

★大自然的馈赠★



萝卜

采购原则 挑选外形肥大，握在手中沉甸甸感，以手指轻弹声音较清脆者，水分最多，最新鲜。

烹饪技法 萝卜“助味而不抢味，吸味而不乱味”，可生食、可做菜，还可腌制泡菜、酱菜。



土豆

采购原则 表皮平滑、没有肉芽、根部肥大、外观呈椭圆型，握在手中感觉重量沉甸甸较佳。

烹饪技法 既可煎、炒、烹、炸，又可烧、煮、炖、扒，还可“强化”和“膨化”。



莲藕

采购原则 选粗细均匀，正直不弯曲，表皮呈黄棕色或灰棕色，藕孔大、无刮痕者较佳。

烹饪技法 可用来炒、煮、炖、炸、凉拌，还可制作多种小吃和点心。煮莲藕时忌用铁器。



大白菜

采购原则 菜身干洁、菜心结实、老帮少、根子少、形状圆整、菜头包紧者为上品。

烹饪技法 可凉拌生食或炒、熘、煨等熟食，还可加工成菜干、泡菜、风味菜及腌制品。



卷心菜

采购原则 卷心菜在采买时宜选菜叶包卷紧密，色泽青绿，没有变黄及腐烂情形者较佳。

烹饪技法 卷心菜可用于凉拌生食或炒、蒸、做汤等熟食，还可加工成腌制品。



菠菜

采购原则 宜选叶片宽大，根部有红头，茎干长短适中，无开花现象者为佳。

烹饪技法 可凉拌、炒食、做汤等。菠菜含有草酸，所以烹煮前宜用开水略烫。



油菜

采购原则 宜选整株看起来水分饱满，叶片光滑，无发黄、枯萎的一类。

烹饪技法 油菜可炒、蒸、做汤或配菜。油菜食用时要现做现切，并用旺火爆炒。



芹菜

采购原则 挑选叶柄细长，根茎饱满，摸起来质地脆嫩，光滑无斑点者较佳。

烹饪技法 芹菜既可热炒，又能凉拌、做汤、制馅。



芥蓝

采购原则 芥蓝宜选整株翠绿，无发黄、腐烂情形者。

烹饪技法 最好采用炒、炆的方法，不要烹制过熟，才能保持其质脆、色美、味浓的特点。



西兰花

采购原则 应选花球紧密，整株翠绿，无虫蛀情形者。

烹饪技法 西兰花主要以凉拌、清炒为主，也可以蒸食、做汤或制作素什锦。



西红柿

采购原则 宜选颜色鲜艳、果实丰满且富有弹性，表面无虫蛀、腐烂和斑痕的较好。

烹饪技法 西红柿常作为水果食用。在菜肴中，可煲汤、炒食或做成冷盘。



黄瓜

采购原则 宜选外皮鲜绿，瓜身直长，尾端微弯，摸起来感觉刺刺的，有花蕾残存的为好。

烹饪技法 黄瓜多以生食为主，也可热炒、做汤、酱菜，还可以做馅食用。

 冬瓜 采购原则 外型呈长椭圆形或短圆形，皮薄肉厚、重量较重，表皮光滑，摸起来有点粉粉的感觉，便是新鲜成熟的冬瓜。 烹饪技法 以炒食和做汤为主，也可以加工成冬瓜粥和冬瓜汁。	 南瓜 采购原则 宜选外观完整，果肉呈金黄色，托在手上感觉分量较重，无虫蛀及损伤情形者较佳。 烹饪技法 南瓜不可生食，一般去皮、去瓤后用来蒸食或煮食。	 苦瓜 采购原则 宜选外表光亮淡绿，表面凸起的颗粒看起来结实、硕大，没有凹陷及松软的较好。 烹饪技法 一般以炒食为主，也可煮食、蒸食、焖食、烧汤、凉拌，还可加工成泡菜、腌渍菜。
 茄子 采购原则 宜选表皮深紫色，有明亮光泽，蒂头部位摸起来较粗糙者。 烹饪技法 既可炒、烧、蒸、煮，又可油炸、凉拌、做汤。茄子切开后易氧化，要现做现切。	 洋葱 采购原则 宜选外表看起来干燥光滑、无斑点，肉质紧密而葱头没有生芽者较好。 烹饪技法 以炒食为主，也可凉拌、做汤。洋葱最好放在水中切制，以免辣味刺激眼睛。	 尖椒 采购原则 宜选表皮光滑，色泽鲜艳，挺阔坚实，无虫伤，用手轻压可弹回原状者较佳。 烹饪技法 尖椒可生食、凉拌、炒食、做馅，也可以制作泡菜或腌渍品。
 绿豆芽 采购原则 选芽体粗壮、弯曲，颜色洁白，无黑斑者较佳。 烹饪技法 绿豆芽可焯后凉拌，也可炒食、做汤。烹调绿豆芽时不宜放过多的油盐，并且要旺火速成。	 豇豆 采购原则 宜选豆荚粗圆，颜色青翠，长度适中，表皮无豆粒凸出和虫蛀斑点者较佳。 烹饪技法 一般以炒食为主，也可焯后凉拌或做馅，还可加工成腌渍品或罐头食用。	 芦笋 采购原则 宜选外形较粗、花苞紧密，以手轻捏能轻易折断者，鲜度最佳，味道最好。 烹饪技法 可炒食或凉拌。芦笋的营养多半储存在笋尖处，炒煮时应避免笋尖过热。
 香菇 采购原则 鲜香菇要选菇伞鲜嫩，色泽呈原木色，伞肉摸起来有弹性，且伞背的皱纹处有一层白膜者较佳。 烹饪技法 可炒、烧、焖、煮、蒸，也可做汤食用。	 金针菇 采购原则 以未开伞、鲜嫩、菌柄在15厘米左右，均匀整齐，茎部少粘连者为佳品。 烹饪技法 金针菇以焯后凉拌为主，也可炒食或做汤。	 猴头菇 采购原则 宜选表面长满肉刺，远看像猴头形，整齐无缺，茸毛均匀，体大干燥，色泽金黄者。 烹饪技法 多用来烧、煮，也可做汤。市售猴头菇多为干制品，需洗涤、涨发、漂洗和烹制4个过程。
 口蘑 采购原则 口蘑有很多品种，但以白蘑品质最好。购买时以选菌盖洁白、肉厚、柄短的为佳。 烹饪技法 可用来炒食、凉拌、清炖、红烧，也可以做汤食用。	 银耳 采购原则 宜选耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无杂质的较好。 烹饪技法 主要用来煲汤，也可做粥或凉拌。	 黑木耳 采购原则 新鲜黑木耳的耳型大，肉质薄，表面平滑、有弹性，颜色呈红褐色者为佳。 烹饪技法 一般用来炒食或凉拌，也可做汤食用。



猪五花肉

采购原则 优质的五花肉略有黏手的感觉，肉上无血，肥肉、瘦肉红白分明，色泽鲜艳。

烹饪技法 可炒食、清炖、椒盐、红烧、酱卤，也可用于做馅食用。



猪里脊肉

采购原则 宜选颜色淡红，肌肉有光泽，外表微干、不黏手，肉质有弹性者为好。

烹饪技法 适合用炸、熘、炒、爆、酱、熏等方式烹调。



猪排骨

采购原则 选购排骨以小排最佳，肉质也最嫩，而大小也适中，烹煮时容易熟透和入味。

烹饪技法 可清炖、红烧、椒盐、蒸煮、熏酱，也可用于煲汤。炖煮排骨时放点醋，利于吸收。



猪肘子

采购原则 宜选前肘，个体较小，容易入味。

烹饪技法 一般用来清炖、凉拌、红烧、椒盐、扒煨、酱卤，也可煲汤食用。



猪心

采购原则 鲜猪心呈淡红色，脂肪乳白或微带红色，组织结实，具有韧性和弹性，气味正常。

烹饪技法 适合用卤、酱、炒、烧、烤等方式烹调。



猪肚

采购原则 新鲜的猪肚呈乳白色或黄褐色，组织紧密，无异味。

烹饪技法 可用来凉拌、炒食或做汤。洗猪肚时，用面粉加酒搓揉。煮猪肚时不要先放盐，煮熟后再放盐，否则猪肚不易烧烂。



猪耳朵

采购原则 宜选肉质肥厚适中，颜色呈粉红色，没有溃烂、异味者为好。

烹饪技法 适合用酱、卤、熏、炒、拌、烧、烤等方式烹调。



猪蹄

采购原则 选择脂肪洁白，肉色红润，肌肉有弹性，无异味的鲜猪蹄(尽量选择前蹄)。

烹饪技法 一般用来红烧、酱卤、烧烤，也可煲汤食用。作为通乳食疗时，应少放盐、不放味精。



猪肝

采购原则 新鲜的猪肝，颜色呈褐色或紫色，有光泽，其表面或切面没有水泡，用手接触可感到很有弹性。

烹饪技法 适宜爆炒、酱卤或做汤食用。



猪舌

采购原则 新鲜的猪舌呈条形，灰白色，包膜平滑，无异物和肿块，舌体柔软有弹性。

烹饪技法 适合用酱、煮、卤、炒、烩、红烧等方式烹调。



猪腰子

采购原则 新鲜的猪腰子，颜色呈淡褐色，组织结构紧密，略有弹性。

烹饪技法 可用炒、爆、氽等方式烹调。烹调前，剔去内部的白色腰臊，彻底清洗干净。



猪蹄筋

采购原则 水发猪蹄筋宜选色泽透明，软硬适度，且没有硬块和异味者为好。

烹饪技法 适合红烧、炖煮，也可煲汤食用。干制猪蹄筋可用水发或油发。



牛腩肉

采购原则 优质的牛腩色泽红润且均匀，肌肉有弹性，脂肪组织较多，外表微干、不黏手，有清香的肉味。

烹饪技法 适合用红烧、炖煮等方式烹调，也可煲汤食用。



牛里脊肉

采购原则 新鲜的牛里脊肉色泽红润，肉质有弹性，表面微干，断面稍湿润、不黏手。

烹饪技法 适合用炸、熘、炒、爆、氽等方式烹调。



牛胸口肉

采购原则 新鲜的牛胸口肉脂肪洁白且有层次，肉质虽粗但纹理清晰、鲜嫩，瘦肉富有弹性，表面微干、不黏手。

烹饪技法 适合用熘、扒、烧、炖等方式烹调，也可制成馅料。