

TUSHUO XILIE CAIPU 图说菜谱系列

一看就会的 家常菜

详步图解版

夏金龙◎主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常菜/夏金龙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4557-2

I. 一… II. 夏… III. 菜谱-中国 IV. TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第232643号



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 车 强 郝沛龙
封面设计 张 跃
摄影指导 杨跃祥
制 版 董芳芳 张 跃 张 丛 周鸿雁 汪 润 李 雷 范俊松 王 静
史红斌 林 凡 赵 冲 张 虎 齐海红 韩 磊 郭久隆 韩 荣
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 550千字
印 张 30
印 数 35001—43000册
版 次 2010年2月第1版
印 次 2010年10月第4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 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4557-2
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: 0431-85635185



Author-----

作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；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。曾编著出版饮食类图书80余本。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	张延成	曹清春	高 波	刘亚轩	范春雨	孙学富	吕春雨	刘云峰
	郭建武	贾艳华	贾美玲	任玉华	李 野	韩光绪	刘 刚	曲镇东
	任玉珊	韩忠权	李成国	张艳锋	高树亮	王 成	李 越	李云龙
	王明海	鲁亚亮	班兆金	唐世伦	赵 斌	盛 强	陈 元	孙继伟
	宋 鹏	万晓松	万晓雷	崔晓冬	蒋志进			

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
 王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
 张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
 张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 马 骥 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟
 李德富 咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆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



Preface 推荐序

家常菜是中国菜的源头，是人们日常饮食中的一个重要组成部分，与人们的生活息息相关。家常菜的种类非常繁多，而且口味也有多种变化。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《一看就会的家常菜》一书，目的就是让大家看了一目了然，一学就会。

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，家庭中对一日三餐的饮食要求也在不断提高，从简单的吃饱到现在的吃好，从简单粗作到精制细作，从多多益善到注重营养和健康……。

为了满足人们日常饮食生活的需要，《一看就会的家常菜》一书从全国各地上万种菜品中，精心挑选了450道具有代表性、操作简便、营养均衡、适宜家庭烹制的美味佳肴，介绍给喜爱美食的朋友们。

《一看就会的家常菜》一书面向家庭，按照家庭中常用的烹调技法，分为腌拌菜、熏酱菜、熘炒菜、煎炸菜、蒸煮菜、焖炖菜、烧烩菜、汤煲羹、主食九大部分。书中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片加以说明，让您更直观地理解和掌握。另外，此书还在每道菜肴中附加了操作时间、口味特点，让您心中有数，有针对性地选择习作，烹调出满足全家人口味的健康佳肴，真正达到一学就会的目的。

《一看就会的家常菜》一书的推出，必将成为您家庭生活中的好帮手，让您在制作各种家庭健康美味菜肴的同时，轻轻松松地享受到烹饪带来的乐趣。

吉林省人力资源和社会保障厅副厅长
吉林省人力资源和社会保障协会会长
吉林省社会学会副会长

崔力夫

2009年12月18日

Contents 目录

家庭烹调之基础篇

刀工的种类	12
原料的形状	12
烹调的火候	13
烹调中的焯水	13
挂糊与上浆	14
过油与油温	14
勾芡的常识	15

家庭烹调之营养篇

营养均衡益健康	17
不健康的饮食习惯	18

家庭烹调之技法篇

清香脆嫩之拌	20
淡雅清香之卤	21
味香醇厚之酱	21
鲜香爽滑之炒	22
外酥里嫩之炸	22
软嫩浓厚之烧	23
清香鲜嫩之蒸	23
原汁原味之煮	24
口味独特之熏	24
浓香适口之烤	25

家庭烹调之原料篇

原料如何分类	26
蔬菜烹调小秘笈	26
禽类·豆制品的营养	27
禽蛋煮制小秘笈	28
水产选购小秘笈	28
清蒸鱼小秘笈	28
选购大米小秘笈	29
发面小秘笈	29

PART

01



腌拌菜

YANBANCAI

泡菜	30
糖蒜	31
韩国辣白菜	32
老坛香	33
西芹拌香干	34
萝卜丝拌海蜇丝	35
蒜泥茄子	36
葱油拌苦瓜	37
陈醋螺头拌菠菜	38
姜汁豇豆	39
芥末粉丝菜	40
肉丝拌苦苣	41
猪肝拌菠菜	42
农家手撕菜	43

肉丝拉皮	44
葱油拌双耳	45
芥末猪肚丝	46
椒油拌腰片	47
麻辣拌肘花	48
红油猪肚片	49
炝拌牛百叶	50
香葱拌鸡胗	51
皮蛋豆花	52
口水童子鸡	53
凉拌海带	54
双椒拌螺丁	55
香葱拌毛蚶	56
大蒜菠菜拌蛤仁	57
拌海螺	58
拌鱼丝	59

PART
02



熏酱菜

XUNJIANGCAI

糖熏兔肉	60	红蘑土豆片	91
烟熏脆耳	61	冬菜炒莴笋	92
香熏猪手	62	西红柿炒鸡蛋	93
松花熏鸡腿	63	醋熘白菜	94
香熏鹌鹑蛋	64	肉丁炒黄瓜	95
熏拌鸭肠	65	肉丝炒空心菜	96
香熏大海虾	66	苦瓜炒肉丝	97
生熏带鱼	67	青椒炒肉丝	98
卤菜卷	68	鸡丝茼蒿杆	99
卤水金钱肚	69	南瓜炒百合	100
香糟猪肘	70	酸菜炒银芽	101
卤牛腱	71	西芹爆虾干	102
盐水鸭肝	72	芹菜炒肉丝	103
白云凤爪	73	洋葱牛肉丝	104
酒醉河蟹	74	芥菜心炒素鸡	105
盐卤虾爬子	75	咸蛋黄炒玉米	106
生卤青虾	76	芦笋百合北极贝	107
酱汁海螺	77	虾皮鸡蛋炒菠菜	108
家常酱牛腱	78	芦笋炒虾干	109
酱香腰豆	79	鸡蛋炒苦瓜	110
酱香大肠	80	草菇爆鸡丝	111
酱煨香菇	81	百合芦笋虾球	112
酱鸡腿	82	豆筋皮炒韭菜	113
五香凤爪	83	青笋炒腊肉	114
豉椒酱甲鱼	84	虾酱炒四季豆	115
酱煨海参	85	西芹炒百合	116
		杭椒炒虾皮	117
		蒜蓉西蓝花	118
		肉末炒雪里蕻	119
		萝卜丝炒蕨根粉	120
		豆角丝炒肉	121

PART
03



熘炒菜

LIUCHAOCAI

山药炒蚬仁	86
青椒炒蛋	87
南瓜炒芦笋	88
豆腐干炒豇豆	89
香辣萝卜干	90





榄菜四季豆	122	熘肉段	153
糖醋里脊	123	菠萝咕嚕肉	154
清炒牛肚片	124	木樨肉	155
鱼香肉丝	125	回锅肉	156
香辣羊肉	126	糖醋排骨	157
青椒炒猪耳	127	熘肝尖	158
泡椒炒羊肝	128	熘三样	159
爆腰丝	129	火爆腰花	160
小炒兔丁	130	杭椒牛柳	161
青椒炒猪心	131	葱爆羊肉	162
酸辣兔肉	132	豉酱炒鸡片	163
菜心炒猪肝	133	碎米鸡丁	164
尖椒炒狗杂	134	辣子鸡丁	165
辣白菜炒肥肠	135	柠檬鸡球	166
狗肉炒黄豆芽	136	香辣莴笋翅	167
酱爆牛肉	137	炒鸡件	168
熘腰花	138	火爆鸭心	169
青椒玉米爆牛肉	139	木樨蒜薹	170
油爆百叶	140	素炒辣豆丁	171
苹果炒牛肉片	141	香干榨菜炒肉丝	172
山楂炒羊肉	142	蛋黄炒豆腐	173
熘肉片	143	家常豆腐	174
洋葱炒猪肝	144	尖椒干豆腐	175
韭黄炒肚丝	145	滑熘鸡片	176
葱爆肉丝	146	西蓝花炒鸡块	177
焦熘里脊条	147	宫保豆腐丁	178
鱼香腰花	148	火爆乳鸽	179
炒猪肚领	149	宫保鸡丁	180
辣子肥肠	150	葱爆鸭块	181
西芹炒猪肝	151	捶熘凤尾虾	182
羊肝炒菠菜	152	生爆鳝丝	183

腰果虾仁	184
锦绣响螺片	185
辣炒蛤蜊	186
芫爆鱿鱼卷	187
西芹炒鲜鱿	188
爆炒墨鱼仔	189
蛤蜊炒韭香	190
八爪鱼炒菜心	191
三丝炒蜇皮	192
芦笋炒海红	193
滑溜鱼片	194
爆炒咸鱼黄豆芽	195
糖醋瓦块鱼	196
粉丝炒梭蟹	197
蛋黄炒梭蟹	198
辣炒蛭子	199
辣炒田螺	200
西芹百合炒螺片	201
木樨鲜贝	202
川椒蟹	203
板栗蘑菇炒螺花	204
清炒虾仁	205

PART
04



煎炸菜

JIANZHACAI

苦瓜煎蛋	206
南煎豆腐	207
煎串肉	208
干煎大虾	209
炸藕盒	210
炸土豆肉饼	211
香酥鲜菇	212
炸青椒盒	213
拔丝苹果	214
麻香土豆条	215
鲜蔬天妇罗	216

炸千子	217
芝麻牛排	218
软炸羊肉	219
蒜香排骨	220
软炸里脊条	221
油炸响铃	222
脆皮大肠	223
蛋煎蛎黄	224
焦炸鸡腿	225
蒜香炸子鸡	226
酥香鸭块	227
酥炸鲜鱿球	228
干炸带鱼	229
炸芝麻虾排	230
酥炸虾段	231
菊花鲈鱼	232
炸墨鱼丸	233

PART
05



蒸煮菜

ZHENGZHUCAI

什锦酿南瓜	234
酿苦瓜	235
螺丝肉	236
发财猪手	237
腐乳肉	238
南瓜扣肉	239
千层羊肉	240
酱香蒸羊排	241





家常扒五花	242	冬瓜炖羊肉	267
清蒸人参鸡	243	香酥焖肉	268
三色蒸蛋	244	红焖牛蹄筋	269
酒酿清蒸鸭子	245	豆酱焖牛腩	270
蛋黄鸭卷	246	黄焖牛肉	271
锦绣蒸蛋	247	罐焖肉	272
四喜豆腐盒	248	杞子炖牛鞭	273
干蒸芦笋鸡	249	番茄胡萝卜炖牛尾	274
柴把鸭	250	火腿炖肘子	275
鲜虾墨鱼蒸豆腐	251	啤酒炖牛肉	276
清蒸扇贝	252	红焖羊肉	277
笼蒸螃蟹	253	黄焖鸡翅	278
清蒸鲈鱼	254	咸鱼焖豆腐	279
盐水蒸虾	255	油焖豆腐	280
水蛋蒸海参	256	三圆炖鸭	281
清蒸甲鱼	257	蘑菇炖鸡	282
剁椒鱼头	258	家常焖冻豆腐	283
沙锅酸菜鹅	259	大鹅焖土豆	284
氽丸子白菜	260	雪里蕻炖豆腐	285
蒜泥羊排	261	排骨焖带鱼	286
盐水排骨	262	花蟹炖豆腐	287
手把羊肉	263	鲤鱼炖冬瓜	288
水煮牛蛙	264	沙锅炖鱼头	289
口水鸡	265	萝卜丝炖大虾	290
		鲇鱼炖茄子	291
		鲫鱼炖豆腐	292
		酱焖泥鳅	293
		鱼子焖豆腐	294
		家焖黄鱼	295

PART

06



焖炖菜

MENG DUN CAI

肉末焖菠菜 266

PART
07



烧烩菜

SHAOHUICAI

板栗香菇烧丝瓜	296
蟹肉烧蘑菇	297
冬瓜烩羊肉丸	298
山药烩香菇	299
肉片烧口蘑	300
鲜贝烧冬瓜	301
葱烧大肠	302
红烧牛肉	303
烩丸子	304
红烧猪肝	305
萝卜烧羊肉	306
锅烧肘子	307
腐竹烧肚片	308
蚬子干烧肉	309
红烧肚片	310
红煨猪排	311
烧元蹄	312
九转大肠	313
胡萝卜烧兔肉	314
肉片烧腐竹	315
大葱烧蹄筋	316
东坡肉	317
胡萝卜烧牛肉	318
红烧狮子头	319
一品烧肚仁	320
红烧猪蹄	321
红烧凤翅	322
芋头烧鸡	323
肉片烧豆腐	324
大蒜烧鸡胗	325
豌豆烩鸡粒	326
南烧虾丁	327
栗子烧鸡块	328

海米烧豆腐	329
豆酱烧牡蛎	330
肉末烩鱿鱼	331
烩酸辣鱼丝	332
刀鱼菜心烧豆腐	333
虾肉烩豆腐	334
红烧大虾	335

PART
08



汤煲羹

TANGBAOGENG

田园菜头汤	336
上汤芥蓝	337
翡翠松子羹	338
菠菜银耳羹	339
银耳鹌蛋汤	340
草菇木耳汤	341
西红柿鸡蓉汤	342
口蘑锅巴汤	343
芙蓉发菜汤	344
竹荪氽鸡片	345
滋补野山菌汤	346
黄金白玉汤	347
口蘑汤	348
家居番茄汤	349
肉丝酸菜粉汤	350
木耳黄花汤	351
丝瓜鲜虾汤	352
口蘑竹荪汤	353





补身汤·····	354	什锦豆腐羹·····	385
金菇肥牛汤·····	355	干贝无黄蛋汤·····	386
豆腐丸子汤·····	356	海带鸭舌汤·····	387
香芋牛肉羹·····	357	什锦豆腐煲·····	388
什锦年糕汤·····	358	干贝豆腐煲·····	389
牛尾药膳煲·····	359	平菇凤翅汤·····	390
滋补狗肉汤·····	360	乌鸡当归汤·····	391
羊肉鲫鱼汤·····	361	香菇鸡脚汤·····	392
排骨黄芽汤·····	362	三鲜蒸蛋羹·····	393
莲藕黄豆排骨汤·····	363	人参乌鸡汤·····	394
清汤肉丸·····	364	松子鸭羹·····	395
醋椒丸子汤·····	365	香菇甲鱼汤·····	396
猪蹄瓜菇汤·····	366	清汤墨鱼圆·····	397
酸辣牛肉汤·····	367	鳊鱼豆腐汤·····	398
羊肉萝卜汤·····	368	笋干老鸭煲·····	399
蒜香牛肉汤·····	369	龙井捶虾汤·····	400
三鲜冬瓜汤·····	370	菠菜黄鱼羹·····	401
菠菜丸子汤·····	371	芙蓉海底松·····	402
猪肝菠菜汤·····	372	灌蟹鱼圆·····	403
土豆煲牛腩·····	373	蛤蜊蛋汤·····	404
三鲜排骨汤·····	374	八爪鱼煲·····	405
清汤羊肉丸·····	375	冬笋香菇鱼丸汤·····	406
鸡丝蜇头汤·····	376	虾枣汤·····	407
珍珠豆腐羹·····	377	鱼丸菠菜汤·····	408
杏仁鸡蛋羹·····	378	清汤鲍鱼丸·····	409
珍珠银耳汤·····	379	酿鲫鱼豆腐汤·····	410
香菇木耳豆腐汤·····	380	鲜菇虾丸汤·····	411
奶汤鸡脯·····	381	鱼尾汤·····	412
鸡皮香菇汤·····	382	福州鱼丸汤·····	413
豆腐海参汤·····	383	火腿鱼头汤·····	414
什锦蛋丁汤·····	384	菠菜海螺汤·····	415

草菇鱼头汤	416	红焖排骨面	449
汆鲫鱼汤	417	沙锅面	450
旺旺牛蛙煲	418	滑牛肉炒米粉	451
清汤鱼圆	419	什锦鸡蛋面	452
鲇鱼汤	420	肉末打卤面	453
五色紫菜汤	421	家常炸酱面	454
龟羊汤	422	肉丝香菇面	455
玫瑰百合鱼片汤	423	水煎包	456
蛤蜊瘦肉海带汤	424	叉烧包	457
火腿鱼片汤	425	山东包子	458

PART
09



主食

ZHUSHI

沙锅鸡粥	426	三鲜锅烙	459
雪菜肉末粥	427	素馅包子	460
猪腰薏米粥	428	驴肉馅水饺	461
玉米瘦肉粥	429	白菜猪肉水饺	462
南瓜百合粥	430	韭菜盒子	463
桂花黑米粥	431	虾肉烧卖	464
蔬菜油条粥	432	小笼灌汤包	465
香葱鸡粒粥	433	关东肉火勺	466
菠菜猪肝粥	434	千层酥饼	467
沙锅排骨粥	435	风味小黏饼	468
荷香卤肉饭	436	牛肉馅饼	469
彩椒牛肉炒饭	437	萝卜丝饼	470
素四宝烩饭	438	冬瓜饼	471
中式猪排盖饭	439	红豆沙包	472
火腿青菜炒饭	440	山西肉夹馍	473
海参虾仁炒饭	441	风味腊肠卷	474
扬州什锦炒饭	442	肉丁馒头	475
什锦鸡肉饭	443	香葱花卷	476
咖喱牛肉炒饭	444	豆面小窝头	477
番茄牛肉饭	445	腰果麻球	478
四川担担面	446	赖汤圆	479
茄汁牛肉面	447		
珍珠面	448		





家庭烹调之基础篇

我们在烹调菜肴前,常常遇到一些比较基础的问题。如原料如何切制、火候如何掌握、为什么需要焯水、挂糊或上浆、上浆与挂糊的区别、原料过油需要注意的事项、勾芡的作用和方法、菜肴如何装盘才美观等等。针对此类问题,我们会为您做有针对性的解答。



刀工的种类

DAOGONGDEZHONGLEI



刀工是根据烹调 and 食用的需要,将各种烹饪原料加工成一定形状的操作过程,其直接关系到菜肴的质量、美观和做菜速度,所以刀工是烹调技术的一个重要组成部分。刀工的种类很多,各地的刀工、名称和操作方法也有一定的区别,但一般是从刀刃与菜板或原料接触的角度上,将刀工分为直刀法、平刀法、斜刀法等。

直刀法在用刀时,刀面与案板始终保持垂直,包括切、剁、劈、砍等。平刀法又称批,刀面要和案面保持平行,一般适合于无骨的原料。平刀法又分为推刀片、拉刀片和抖刀片等。斜刀法用刀时,刀面与案面既不垂直,也不平行,其主要用于片,可分为斜刀正片和斜刀反片。



原料的形状

YUANLIAODEXINGZHUANG

丁是将原料加工成厚片,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)三个规格,要根据烹调和菜肴的特点,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;对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。

片可以分为直刀片和斜刀片。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。用斜刀法加工成形的片统称斜刀片。

丝是先将原料切成片,再将片排成瓦楞形或整齐地叠起来,然后切成丝状。加工后的丝要求粗细均匀、长短一致、不连刀、切面光滑。丝的长度一般为5厘米,并且有粗、细之分。一般来说,质坚性韧的原料可切得细一些;质地松软的原料就需要切得稍粗一些。

条一般是将宽于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,再改刀切成条状。因此条的粗细取决于片的厚薄以及顶刀切时的刀距;条的长短取决于厚片的宽度大小。一般的条粗约1厘米,长为4厘米~6厘米。

块 家庭中常见的有方块、菱形块、排骨块、滚刀块等。方块四边边长均等，呈正方体。菱形块的边长相等，形状如图案中的菱形。排骨块是指切成长约3.3厘米，类似猪肋骨形状的块。滚刀块是用滚动的刀法，每切一刀将原料滚动一次，成形后一般大小不超过3厘米。

粒·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。通常粒的规格约为0.3厘米，形如绿豆大小。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、菜馅、葱末、姜末、蒜末等。



烹调的火候

PENGTIAODEHUOHOU



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、急火等。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取羹，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、慢火等。其火焰低而小，呈青绿色，光度较暗，辐射热弱。适用于质老或形大，且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，适宜用煎、贴、熘、焗等烹调方法。

微火

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



烹调中的焯水

PENGTIAOZHONGDECHAOSHUI

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，放入沸水锅内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。

焯水注意事项 Tips

- 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。
- 鸡鸭肉、蹄膀、方肉等原料，在焯水前必须洗净，投入沸水锅内焯一下即可捞出，时间不要过长，以免损失原料中的鲜味。
- 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、猪肠、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。





挂糊，就是将经过初加工的烹调原料，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

上浆就是在经过刀工处理的原料上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。上浆的作用主要是便于入味和使菜肴滑嫩的效果。

挂糊·上浆的技巧 Tips



●原料挂糊的厚度与其形状的大小成正比。如果原料形状较大，如大块、大片或整条鱼等，挂糊要略厚一些；如果原料形状较小，如小片、丁、小块等，挂糊可略薄一些。

●无论厚糊还是薄糊，当原料挂好糊后，表面可适当放点植物油再抓匀，这样处理炸制后可使成品光滑、油润。

●挂糊的技术关键在于糊的稀稠程度不太容易掌握，如果操作不当会影响菜肴的质量。正确的方法是在我们调好糊后，可插入一根筷子，再提起时若筷子上沾有一薄层的糊料，且不会快速滴落，即为比较合适。

●糊料的稀稠还与原料的性质有关，对较嫩且水分多的原料，糊宜稠些；原料老且干，糊就要稀些。此外如挂糊后立即烹制，糊可稠些，反之则应稀些。

●如用水淀粉挂糊，挂糊后可直接过油；如用干淀粉现制糊现挂糊，原料应停放一段时间再过油，以防产生气泡、热油飞溅烫伤人。

●挂糊的原料底味不要过足，特别是挂糊、过

油后再另行加工入味的菜肴更不能使底味过足，如“底味”过足，再烹调入味时，成品菜肴只咸不淡，难保质量。

●浆必须要事先调匀，不要把各种上浆的原料直接倒入被上浆的原料之中，应边调浆边上浆，以免抓碎原料。

●对色泽洁白的菜肴，必要时可将原料刀工后放入清水中浸出血污，上浆后再制出的菜肴色泽会更加洁白。

●原料不可过量地上浆，只要浆液在原料表面不流淌下来即可。若原料上浆过度，滑油时容易出现絮状，既影响菜肴的形状美观，也会使菜肴的质量下降。

●凡是上浆的原料，大多用四五成温热油滑散，断生后捞出，再另行烹调入味，不要放入七八成热的油锅内滑油，以防原料炸焦而使菜肴失去鲜嫩软滑的特点。

●原料在经过上浆、滑油后，最好直接烹调入味，以防止因存放时间过长而影响成品质量。



过油与油温

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，使菜肴富有特点。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作用。

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 Tips

- 温油锅：即油锅烧至三四成热，油温为90℃~130℃；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℃~170℃；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℃~200℃；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。

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，要尽量延长炸制时间。
- 挂糊原料过油时，要一块一块或逐片放入锅内，并要不停地用手勺搅动，以保证原料不粘连，成熟均匀。
- 上浆原料在过油时，应抖开并撒入热油锅内，并立即用铁筷子搅散划开，防止原料粘连。
- 若在一个油锅中连续过油很多原料，势必造成沉渣较多，这时必须彻底清除干净，否则不仅影响过油原料的色泽，而且会影响过油的速度。
- 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，切忌与好油混在一起，以防止异味串入其

油温的掌握 Tips

- 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。如原料形大质老，油温可高一些；对形小质嫩的原料，油温要低一些。
- 看烹调要求：要求外表香脆的菜肴，如外表沾上了芝麻、面包屑等，油温可低一些；要求外脆里嫩或进行炸熇的菜肴，要先用温油炸定型至熟，再用旺油炸至酥脆。

他菜肴之中。

- 在将含水量大的原料过油时，原料中的水分因急剧受热而汽化，带着爆声将油溅出，很容易发生烫伤事故。所以要在原料下锅之后，尽快用遮挡物挡住溅出的油滴，以保证操作安全。



勾芡的常识

GOUQIANDECHANGSHI

勾芡也称埋芡、着芡、勾汁、拢芡等，是指在菜肴即将出锅时，将调好的水淀粉淋入锅内，利用水淀粉受热后膨胀而具有黏性的糊化特点，使菜肴的汤汁达到一定的稠度，提高菜肴的质量。

勾芡可以增加汤汁黏稠度，使菜肴色泽鲜明、增加菜肴的滋味，使汤汁与菜融合并且可以保持菜肴中营养不流失。

油温的识别 Tips

- 勾芡粉汁的原料品种比较多，其中以绿豆淀粉、土豆淀粉黏性大、色泽白，质量好；而红薯淀粉、小麦淀粉质量较差。
- 对原料中含水多或原料遇热容易出水而稀释的菜肴，应在菜肴表面勾芡浓些，否则菜肴的质量会下降。
- 对于原料挂糊、过油后，另入锅烹调放入调味品的菜肴，由于原料在过油前不入味，加上又挂层厚糊，所以将芡勾得浓些为宜。

- 对上浆、过油后，另起锅烹制的菜肴，其菜肴特点多为滑嫩鲜香，故勾芡要薄一些。
- 如果烹调时间允许，勾芡数量宁少勿多，如一次勾芡过浓，会影响菜肴的质量；勾芡少些，可采用补勾的办法加以弥补。
- 无论哪种菜肴，凡是涉及到勾芡的，就必须淋一点明油，使菜肴显得芡汁光亮，易引起食欲。



家庭烹调之营养篇

各种食物经过消化、吸收，不断供给人体必需的物质，以保证机体的正常生长发育、供给能量、维持健康和弥补损失等，这些作用的总和称为“营养”。在各种食物里所含的能够供给人体“营养”的有效成分，叫做“营养素”。在此“营养”理解为一种行为，而“营养素”则是一类物质，两者概念是完全不相同的。

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可自身合成、制造。但无法自行合成、制造，必须由外界摄取的约有40余种。经细分之后，可概括为七大营养素，分别为蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水、维生素和矿物质。

蛋白质是人体的必需营养素，具有构成和修复组织、调节生理功能、担当代谢物质和营养素的载体以及提供能量等作用。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的，其中有些氨基酸是体内需要的，但人体不能合成，必须由食物中的蛋白质来供给，这类氨基酸称为“必需氨基酸”；另一类氨基酸也是体内需要但能在体内合成，不一定通过食物供给，称为“非必需氨基酸”。“必需氨基酸”与“非必需氨基酸”同等重要，缺少一种就不能形成所需蛋白质。

脂肪是人体必需营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素，为构成人体细胞和组织的重要组成部分，是一种富含热能的营养素。脂肪具有供给能量、构成身体成分、供给必需脂肪酸、保护脏器、维持体温等多种功效。

除食用油脂含约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食品为动物性食物和坚果类。动物性食物以畜肉类含量最丰富，且多为饱和脂肪酸。禽肉一般含量较低，多数在10%以下。鱼类含量基本在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多，所以老年人宜多吃鱼少吃肉。

碳水化合物是自然界中最为丰富的有机化合物，是绿色植物经过光合作用的产物。碳水化合物主要以各种不同的淀粉、糖和纤维素的形式存在于谷物、粮食、豆类、蔬菜和水果中，在动物性食物中很少。碳水化合物是人体热能的主要来源，并且是构成各种组织的重要成分。碳水化合物和蛋白质生成的糖蛋白是构成软骨组织、骨骼和眼球角膜的组成部分。此外人体的神经组织、结缔组织等都是碳水化合物为主要成分。

膳食纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质，被称为七大营养素之一。以前人们认为膳食纤维对人体不具有营养作用，甚至吃多了还会影响人体对食物中营养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利。此后通过一系列的调查研究，特别是近年来人们发现并认识到那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，却与人体健康密切相关，而且在预防人体某些疾病方面起着重要作用。膳食纤维有数百种之多，具有预防胃肠道疾病、减少有害物质的吸收、控制体重、避免血糖急剧上升和防癌等多种功效。