

我爱家常菜
Wo Ai Jiachangcai

10分钟

5分钟

15分钟

20分钟

25分钟

简易 家庭菜谱

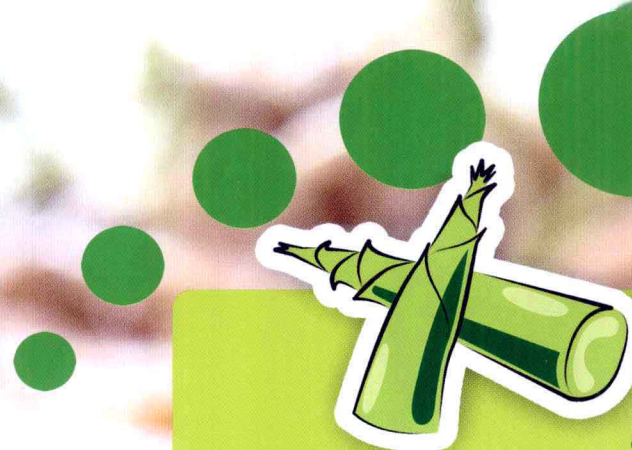
张明亮◎主编



最适宜的大众口味

最合理的营养搭配

最经典的家常菜例



简易 家庭菜谱

张明亮 © 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

简易家庭菜谱 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5397-3

I. ①简… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142146号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
选题策划	车 强
责任编辑	郝沛龙 张恩来
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	精彩图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	300千字
印 张	20
印 数	1—15000册
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8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	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5397-3
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: 0431-85635185



前言

Foreword

家常菜是中国饮食文化中不可或缺的组成部分，其烹饪过程更是丰富家庭生活、改善生活节奏的一种良好方式。美味可口的家常菜不仅可以提供人们日常所需的能量和营养，而且对人们的身体健康起着至关重要的作用。

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养，来维持身体的正常运转和保持健康。几千年前，我们的祖先就已经认识到合理的饮食对于身体健康的重要性，并提出了“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”也就是说，日常生活的基础是来自于饮食，而不知道科学、合理的饮食搭配就无法正常地生活。但是究竟该吃什么？怎么吃？如何搭配？仍然是困扰绝大多数现代人的一个问题。

家常菜的种类非常繁多，但其核心是实用、方便和普及。随着人们生活水平的不断提高，家庭对一日三餐的饮食要求也在不断提升。但是由于生活节奏的加快，工作压力的增大，使我们用于饮食的时间越来越少，致使身体所摄取的营养素越来越不均衡。为了追求快速、简捷，我们不得不去吃快餐，长此以往就会出现营养不均衡所引起的身体不适。于是我们盲目地选择补品，而效果却又不明显有时甚至适得其反。科学地摄取营养是需要从合理的饮食中获得，卫生、营养、健康的菜品源于每个家庭的厨房和细心的烹调，让我们学会用自己精心烹制的家常菜来保证全家人的健康。

为了满足众多家庭对家常饮食方面不断增长的需求，我们精心编写了这套《我爱家常菜》系列丛书。本套丛书共分四册：《简易家庭菜谱》《巧手家庭菜谱》《特色家庭菜谱》《金典家庭菜谱》，是献给广大家庭的一份厚礼。本套丛书在汇集众多饮食搭配、烹调技法的前提下，还有容量大、内容全等特点，相信书中详尽的讲解和精美的图片会带给读者最大程度的帮助。

本套丛书根据家常菜的特点，在每本书的菜品选取上依据原料易购、操作简便、营养合理的三大原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，还对一些操作相对繁琐的菜肴配以制作分解图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，快速掌握精髓，在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜，达到一学就会的实用目的。

愿《我爱家常菜》系列丛书能够成为读者饮食方面的好助手、好参谋，使读者在掌握制作各种美味菜肴的同时，还能轻松享受到烹饪带来的乐趣。

张明亮

2011年7月



目录

Contents



★ 简易家庭菜谱 ★

P12 省时省力的简易菜

简易烹调之食材	12	简易烹调之火候·过油	16
简易烹调之营养素	13	简易烹调之焯水·走红	17
简易烹调之刀工	14	简易烹调之挂糊·上浆	18
简易烹调之配菜	15	简易烹调之勾芡	19

PART 01 5分钟迅捷菜

蒜蓉西蓝花	22	香椿拌蚕豆	35
酥炸鲜蘑	23	炆锅腰片	35
玛瑙拌豆腐	23	鸡蛋炒蒜苗	36
麻酱拌扁豆	23	双椒拌松花	36
木樨瓜片	24	香葱螺头	36
菜薹炒腊肉	24	鸡油娃娃菜	36
冰镇芥蓝	25	丝瓜炒鸡蛋	37
凉拌马齿苋	25	醋烹土豆丝	38
菠菜银耳羹	25	蛋白苦瓜	39
油香椿	25	麻辣卷心菜	39
芥末金针菇	26	糖醋藕片	39
辣炒肚丝	26	蒜蓉荷兰豆	40
油炆茭白	26	香干药芹	40
葱拌八带	27	泡椒四季豆	41
椿芽焖蛋	27	蒜香地瓜叶	41
姜汁松花蛋	28	爽脆心里美	41
小葱拌豆腐	28	白油青丸	41
花仁贡菜	28	木樨豆腐	42
葱花鸡蛋豆腐	28	麻酱豆腐	42
皮蛋豆花	29	百合甜蜜豆	42
西红柿炒鸡蛋	30	三美豆腐	43
蒜泥蘑菇	31	椒油拌腰片	43
素炒黄瓜	31	水炒鸡蛋	44
皮蛋黄瓜	31	咸蛋黄炒冬瓜	44
茭白拌海蜇	32	蚝汁拌豆苗	44
拌菜生鱼	32	芦笋沙拉	44
姜汁菠菜	33	葱油拌苦瓜	45
黄瓜炒蛋	33	西红柿炒卷心菜	46
香葱拌蚕豆	33	相思苦苣	47
海米爆苦瓜	33	炆炒芥蓝	47
农家小豆腐	34	香葱拌毛蚶	47
泉水豆花	34	荠菜拌香干	48
刨花青笋	34	口蘑小白菜	48
		拌红薯叶	49
		蔬菜沙拉	49
		拌墨斗鱼	49

金针蘑拌黄瓜	49
芥末牛百叶	50
西芹夏果	50
青瓜老虎菜	50
椒油豆芽菜	51
酸辣四季豆	51
生拌萝卜皮	52
老家拌茼蒿	52
清炒豆苗	52
炆炒水晶菜	52
香干炒芹菜	53
青椒炒蛋	54
芝麻芦笋	55
豉油炆豆苗	55
白灼芥蓝	55
青花椒牛柳	56
鲜香小萝卜	56
酥炸腰果	57
芝麻酱拌木耳菜	57
蒜蓉生菜	57
蚝油生菜	57
白灼牛百叶	58
炸藿香	58
韭黄炒掐菜	58
香椿嫩芽	59
鸡刨豆腐	59
拌生菜	60
蒜泥花生仁	60
溜莲花白	60
辣芥菜心	60
姜汁豇豆	61
西芹炒百合	62
银杏苦瓜	63
酸辣银丝	63
芝麻菠菜	63
生焯茼蒿	64
香脆银鱼	64
拌嫩香椿芽	65
麻酱拌白菜	65



青韭鱿鱼丝	65
蒜蓉苋菜	65
爽口山野菜	66
生煨豆苗菜	66
蕨菜墨鱼丝	66
生拌牛肉	67
素炒山药片	67

PART 02 10分钟下酒菜

葱烧海参	70
盐爆花生	71
回锅香肠	71
辣炒毛蚶	71
白菜豆腐汤	72
五彩汆骨髓	72
肉炒青笋	73
五彩疙瘩丝	73
肉片白蘑	73
甜酱烧肥肠	73
炒羊肝	74
什锦凉粉	74
三鲜肉丝	74
双冬炒虾段	75
油爆大海蜇	75
山药炒腊肉	76
葱油香干	76
松子豆腐	76
茭白炒虾仁	76
木樨鲜贝	77
青菜炒干豆腐	78
榨菜炒肉丝	79
夏果炒芥蓝	79
青蒜爆炒鸡胗	79
辣炒花蚬子	80
麻辣虾串	80
香菇银杏	81
翠带虾仁	81
辣子河虾	81
海带炒莴笋	81
双白炒虾仁	82
莴笋炒腊肉	82
炒虾仁	82
孜然烤鲜鱿	83
拔丝莲子	83
葱烧豆干	84
醉虾	84
枸杞鸡丁	84
琥珀芝麻虾	84
家常豆腐	85

肉丝炒蛋	86
干煸鱿鱼丝	87
锅巴肉片	87
银芽兔丝	87
清炒凉瓜	88
生汆鱼片	88
酸菜炒藕	89
鸡汁娃娃菜	89
枸杞苦瓜	89
香葱螺头	89
茼蒿墨鱼花	90
蟹黄鱼丸	90
椒盐玉米粒	90
桃仁莴笋	91
扒素肠	91
苏叶子卷木耳	92
南瓜炒芦笋	92
清炒八带	92
南瓜炒百合	92
滑溜鸡片	93
葱爆羊肉	94
爆炒紫甘蓝	95
鲜蛭爆韭黄	95
肉炒鸡腿菇	95
炸洋葱	96
海米烧豆腐	96
糖醋辣萝卜丁	97
山芋片汤	97
蒜泥莴笋	97
煎土豆饼	97
蓝花冬笋	98
老家豆腐	98
干煸土豆丝	98
炸烹肥肠	99
茶树菇炒三丝	99
韭菜炒虾仁	100
鸡肝糊	100
盐水小管	100
炸芝麻大虾	100
滑蛋牛肉	101



爆腰丝	102
油爆鸡丁	103
鸡蛋炒苦瓜	103
肉丁炒黄瓜	103
温拌毛蚶	104
青椒炒鸡肠	104
金沙冬瓜	105
白灼象拔蚌	105
山椒兔腰	105
炒西施舌	105
麻辣鸡串	106
相思笋	106
龙井鸡片汤	106
芦笋扒香菇	107
特色炒瓜片	107
豆腐烩菜心	108
金菇肉丝	108
杞子炒时蔬	108
麻辣鸳鸯百叶	108
溜白肚	109
木樨肉	110
炸腰穗	111
虾皮蛋炒菠菜	111
桂花豆腐	111
苦瓜炒鸡丝	112
浓香娃娃菜	112
海带粉丝	113
怪味花生	113
鱼露芥蓝	113
酸辣甘蓝	113
什锦土豆丝	114
酸辣海参	114
葱姜海瓜子	114
炒鸡片	115
栗子烧白菜	115
番茄炒虾仁	116
豆豉炒莴笋	116
杭椒牛柳	116
姜葱牛百叶	116
茭白炒肉丝	117
榄菜四季豆	118
鱼香豆腐干	119
龙井虾仁	119
泡椒目鱼仔	119
油辣冬笋尖	120
素蹄筋	120
辣子羊里脊	121
宫保虾仁	121
豉椒蒸夏贝	121
什锦烧肚仁	121
泡椒肉片	122

清炒三虾	122	果汁鱼块	143
闽煎豆腐	122	靓丽三宝蔬	144
雪耳生鱼片	123	红烧二冬	144
油爆鱼仁	123	干炸香藕	145

PART 03 15分钟简易菜

水蛋蒸海参	126	回锅豆腐	146
干煸鳝丝	127	蒜香鱿鱼环	146
琥珀花生	127	鲜虾火龙沙拉	146
蚝油芥蓝牛肉	127	蚝油茭白	147
香辣大虾	128	皮蛋腰花	147
炒山芋泥	128	腐皮韭黄卷	148
炸豆腐丸子	129	豌豆牛肉粒	148
过江乌鱼	129	炸板肉	148
椰丝灌汤虾球	129	双椒螺丁	148
蟹黄芦笋	129	芫爆鸡丝	149
鱼香碎滑鸡	130	葱爆兔肉片	150
怪味蚕豆	130	桃仁鸡条	151
肉炒黄花菜	130	冷却生鸡丝	151
芝麻香鱼扇	131	五香干子	151
油焖大虾	131	豇豆炒蛭子	152
玉兰爆双脆	132	竹香鳊鱼粒	152
炸灌汤丸子	132	干贝烩豆腐	153
三鲜仙人掌	132	汆鱼脯丸子	153
六珍豆花	132	龙井鸡片	153
笼蒸螃蟹	133	菠萝鸡丁	153
素炒辣豆丁	134	双椒田鸡腿	154
芥蓝虾仁	135	清炒百叶	154
鸡丝蒿子杆	135	豉酱爆鸡片	154
肉丝炒空心菜	135	薄脆羊肉片	155
枸杞炒山药	136	鱼香四季豆	155
木耳韭黄虾	136	火爆燎肉	156
爆炒腰丝	137	葱爆肉段	156
茄汁南瓜饼	137	花生鸡丁	156
荤酱丁	137	豆豉爆鸡丁	156
金饼肥牛	137	泡椒炒羊肝	157
金菇爆肥牛	138	豆豉牛肉	158
抓炒冬瓜	138	芦笋鲜带子	159
蛤仁炒茼蒿	138	脆皮炸鲜奶	159
美味鲜虾碌	139	咸蛋黄瓜菜	159
酱爆兔肉丁	139	虾酱豆腐	160
青椒炒肉丝	140	双椒炒猪肝	160
爆炒肠条	140	椰蓉炒活蟹	161
酥炸香肉片	140	鲜蘑白菜	161
黑胡椒豇豆	140	山茶鸡片	161
焦炒鱼片	141	炒金针牛肉	161
宫保鸡丁	142	生菜扒牛百叶	162
雪花苋菜	143	香煎豆腐卷	162
西芹炒鲜鱿	143	韭黄肉丝	162
		鲜笋羊肉片	163

肉片豆腐	163	橘汁鱼卷	185
炒墨鱼丝	164	椒香海参	185
莴笋炒肝片	164	软炒鳝鱼脊	185
草菇拌丝瓜	164	挂炉金钱里脊	185
豆干炒豇豆	164	鲜虾烧海参	186
鱼香肉丝	165	时菜牛肉球	186
猕猴桃炒肉丝	166	蟹粉扒笋尖	186
兰花大虾	167	翻砂花生	187
风味羊里脊	167	蜜蜡银杏	187
菊花鲢鱼	167	冰汁龙眼	188
肉丝雪菜笋	168	油浸鲈鱼	188
双笋肉片	168	干煸鳝鱼	188
菠萝咕嚕肉	169	冬菜玉兰豆腐	188
爆炒海螺片	169	酥炸虾段	189
爆炒鲜贝	169	肉片烧腐竹	190
青红椒蛰头	169	滑炒兔丁	191
苦瓜肉丝粉	170	茼蒿梗爆墨鱼	191
麻香土豆条	170	糖醋肥肠	191
爆炒双脆	170	小炒羊肉	192
爆炒白肚	171	香麻藕条	192
青菜兔丁	171	香油蜆头	193
		咖喱鸡翅	193
		鸡丝海蜇	193
		豆酱蛎黄	193
		干炒南瓜条	194
		双冬鸡丝	194
		椒米爆牛柳	194
		蜜汁大枣	195
		清蒸大白菜	195
		三色鱼丝	196
		麻辣牛筋	196
		红烧鸽蛋	196
		生煎肉	196
		滑溜鱼片	197
		狗肉炒黄豆芽	198
		红粉伴佳人	199
		无锡脆鳝	199
		烤鹿肉串	199
		蒜薹爆羊肚	200
		花卷鱿鱼	200
		芙蓉蟹斗	201
		茄香争艳	201
		茭笋牛肉丝	201
		葱爆肉丝	201
		海胆爆虾球	202
		火爆海肠	202
		鲜奶扇贝	202
		鲜鱿蟹黄丸	203
		飘香馋嘴贝	203
		两味鸡丝	204
		山药炒蜆仁	204

PART 04 20分钟便捷菜

南烧虾丁	174
京包里脊	175
鱼香茄饼	175
鸡蓉玉米笋	175
酸辣黄瓜	176
米椒鸡脆骨	176
翡翠虾仁	177
麻花泥鳅	177
荷叶飘香蟹	177
肉渣熬白菜	177
烤网油签	178
三鲜鳝汤	178
煎蛋蓉豆腐	178
辣子野山兔	179
芥末虾仁	179
碎肉香芋丝	180
花蟹粉丝煲	180
葱姜炒蟹	180
脆皮炸肠头	180
香煎大虾	181
糖醋瓦块鱼	182
开边酸辣虾	183
泡豇豆鳝段	183
香辣鸡中翅	183
酸辣八带鱼	184
茄汁鹌鹑蛋	184

熏鸽蛋	204
鸡髓笋	204
竹荪玻璃鱼片	205
爆炒墨鱼仔	206
炒捶虾	207
白菜炒虾仁	207
炸排肉	207
米汤炒南瓜	208
椒香腐竹	208
荷塘肥鱼	209
碧玉金砖	209
蜜浸枇杷	209
糖醋酥鱼	209
蓝花肾球	210
芥蓝爆双脆	210
荷塘月色	210
沙茶牛肉	211
苦瓜鳝片	211
干炸蟹枣	212
香麻豆腐	212
酥脆串虾	212
酸辣鱿鱼须	212
火爆腰花	213
子姜羊肉丝	214
金龙戏珠	215
汤爆肚头	215
干煸茶树菇	215
鲜姜爆鸭块	216
酱炒蚌粒	216
茄汁腐皮卷	217
莼菜氽鱼片	217
锅巴鱿鱼片	217
酸甜裹肉	217
扫把鱿鱼	218
白菜扣虾	218
干锅飘香笋	218
菠萝牛肉条	219
蛤仁菠菜炒蛋	219
五香腐皮卷	220
五味鸡丁	220
三色鱼丸	220
玉棍鸡	220
四喜豆腐煲	221
酱爆鹅肠	222
生炒鳝丝	223
银丝海参	223
滑炒里脊	223
花椒鹅块	224
腐皮三鲜	224
茶树菇爆鸭丝	225
麻辣小龙虾	225

黄葱烧蹄筋	225
三色鱼卷	225
白鸽归巢	226
鸡蓉彩蛋	226
什锦虾仁	226
双果山药	227
三色龙虾	227

PART 05 25分钟巧手菜

蛤蜊豆苗汤	230
三椒多宝鱼	231
天麻神仙蟹	231
炆锅鱼	231
绣球肉丸子	232
三鲜豆腐	232
醋椒青鱼	233
蜜汁焗龙雪	233
生焖鸡块	233
鲫鱼烧水蛋	233
两吃虾	234
粉皮辣鱼	234
杨梅丸子	234
布袋豆腐	235
鱿鱼煨笋	235
鸡汁滚绣球	236
肉珠豌豆	236
双冬菜心	236
香辣鹅肉串	236
豆酱烧牡蛎	237
卷心菜炒虾蛄	238
菠萝鳕鱼球	239
汤泡子鸡	239
木瓜浸鳊鱼	239
银杏烩三菌	240
烩鸡腰	240
梅菜炒牛肉	241
南肉春笋	241



绣球鸡胗	282	梅子蒸排骨	303
清鲜蹄筋	282	酥烤泥鳅	303
香酥鹅翅	282	香炸面包猪排	303
板栗蘑菇炒螺花	283	枸杞牛鞭汤	303
什锦酸辣汤	284	鸡脯冬瓜盅	304
芦笋扒鱼尾	285	霸王兔肘	304
西瓜冻	285	洋葱咖喱鸡	304
干锅野兔	285	竹筒香菇鸡	305
三丝鸡腿	286	酸菜鱼	305
烧卖海参	286	烩鸭四宝	306
芦笋扒鲍片	287	小笼蒸鱼脸	306
回锅肉	287	土豆烧牛肉	306
大酱鲤鱼	287	生地烧羊肉	306
家常熬黄鱼	287	烩丸子	307
百叶烧排骨	288	酸辣兔肉	308
桃仁肥鸭	288	鱼香子排	309
蟹黄橄榄鱼	288	锅烧鲈鱼	309
橙汁小牛排	289	明虾球炒鹅肝	309
双色鸡	289	干锅牛肉	310
蟹黄烧鱼唇	290	炸五香	310
豆豉鲰鱼	290	玉带肉	311
羊肉焖栗子	290	老烧鱼	311
脆皮乳鸽	290	农家酱肉茄子	311
什锦豆腐煲	291	大葱烧猪蹄筋	311
火爆乳鸽	292	辣子鸡块	312
香辣鲫鱼	293	莲藕焖玉兔	312
香菇焗肥鸡	293	火腿鱼头汤	312
陈皮狗肉	293	鸡腿排骨	313
金虾银丝球	294	干锅肥肠	313
香辣小鸡腿	294	笋干腊肉汤	314
酥炸翅尖	295	捆子肉	314
原盅醉花菇	295	麒麟鱼	314
金菇螺片汤	295	补身汤	314
淮杞炖鹌鹑	295	荷花鱼肚	315
吉列蒲棒鸡	296	大蒜烧鲑鱼	316
麻辣手撕鸡	296	香橙目鱼	317
香菇蒸滑鸡	296	干锅子鸡	317
带汤家常鳊鱼	297	怪味牛肉	317
黄焖鸡孚	297	鱼鳞茄子	318
酒香鸡	298	笋尖煨腐竹	318
雪菜蚕豆酥	298	响铃肉	319
花旗参气锅鸡	298	家常鳊片	319
五香驴肉	298	松茸鹅肉块	319
清汤鲍鱼丸	299	煨羊腩	319
刀鱼烧豆腐	300		
竹筒排骨	301		
古香茄子	301		
栗子烧鸡块	301		
干锅槟榔鸭	302		
干锅乳羊	302		

本书计量使用单位:

1大匙=15克

1小匙=5克

1杯=240毫升

省时省力的简易菜

讲究营养和健康是当今的饮食潮流,享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中,工作占据了太多时间,但在紧张工作之余,我们也不妨暂且放松心情,走进家庭厨房的小天地,用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等,烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴,与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣,让生活变得更加丰富多彩。

要想制作简易的菜肴,我们需要事先了解和掌握家庭菜肴的一些基础性知识。基础性知识主要包括原料的常识、烹调的基础、营养的搭配以及厨房中的小窍门等等。如原料的分类、菜肴原料和调料如何搭配、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、厨房中的窍门等。只有掌握了这些基础的东西,我们才能在制作菜肴时做到心里有数,不仅可以成为烹调快手,也会变身厨房高手。

简易烹调之食材

简易菜

食材又称原料、原材料等,是供给人类通过烹饪手段制作出可以满足人们食品需要的物质材料,这些材料包括天然材料和经过加工的材料,是人们通过膳食为人体提供必需营养成分的主要物质来源。

我国烹饪食材品种繁多,而食材的开发和运用有着悠久的历史。考古资料表明,距今50余万年前,北京猿人已经掌握了把生料加工成熟食的技术,那些生料即变成食材。在以后漫长的发展历程中,不断发现和引进新品种,培育出新良种,加工出新制品。经过不断的筛选,发展至今,食材已经积累了相当的数量。

食材的分类是从一定的角度、按一定的标准和依据,将各种各样的食材品种加以归类,通过对食材的分类,能使各种食材得以归纳成类,使我们系统地认识食材的有关知识以及食材与烹饪技术内在的联系,进一步促进对食材的开发和运用,促进烹饪技术水平的不断提高。此外,通过对食材的分类,还可以使我们在学习过程中比较系统而有条理地了解各种食材的性质和特点,指导我们对食材的选择、检验、保存,提高对食材的合理加工。

食材的分类方法有很多种,其中按原料性质可分为动物性食材、植物性食材和人工合成食材三大类;按原料加工与否分为鲜活食材、干货食材、复制品食材三类;按食材在菜肴生产中的地位可分为主料、配料、调料三类等。

而在我们家庭烹调中,最为常见的是按食材的商品种类加以分类。如粮食类,包括米、面、杂粮、豆类等;蔬菜类,包括叶菜、根茎菜、蔬果菜、菌藻等;畜肉类,包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉以及内脏等;禽蛋类,包括鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑以及各种蛋;豆制品类,包括豆腐以及腐竹、香干等豆制品;水产品类,包括鱼、虾、蟹、贝等。



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。

营养素的种类

★ Jian Yi Cai

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

蛋白质是人的必需营养素，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功效。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，必需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”。

● 脂肪

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、保护脏器和维持体温、节约蛋白质等多种功效。

● 碳水化合物

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，几乎人体的神经组织、结缔组织、肝等都是碳水化合物为主要成分。

● 膳食纤维

膳食纤维是一种特殊的营养素，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的营养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利，一直未被重视。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



体健康密切有关，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。

● 维生素

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，但不是构成各种组织的主要原料，也不是人体内能量的来源，其主要作用是调节人体的物质代谢。人体对各种维生素的需求量虽然不多，但由于多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍然不能满足人体需要，故必须从食物中摄取，否则会导致新陈代谢某些环节的障碍，影响正常的生理功能，甚至引起各种维生素缺乏症。

● 矿物质

矿物质在人体内的需要量虽然不像蛋白质、脂肪那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。矿物质的主要功能有以下几个方面：构成骨骼和牙齿的主要成分；调节生理功能；构成软组织的重要成分；参与免疫功能的形成；保护人体细胞不发生癌变；延缓机体衰老过程等。

刀工是根据烹调 and 食用的需要，将各种烹饪食材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。而在家庭烹调中，我们没有必要知道如此多专业刀法，但是我们必需要了解原料切制后的一些基本形状，并可以快速运用到实际操作中。

食材的形状

★ Jian Yi Cai

● 丁

是将原料先加工成厚片，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 and 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。

● 片

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。常见的片形有月牙形、菱形片、夹刀片等。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。

● 丝

是先将原料切成片，再将片排成瓦楞形或整齐地叠起来，再切成丝状。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，如肉类、鱼类、海蜇等，可切得细一些；质地松软的原料，如豆腐、蛋皮、鸡血等，就需要切得稍粗一些。

● 条

我们一般将宽于0.5厘米以上的细长料形称为条，其加工方法是先将原料批成（或切成）厚片，再改刀成长条状。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。一般的条粗为1厘米左右，长为4~6厘米。

● 块

块的种类有多种，其中，家庭中比较常见的有方块、菱形块、排骨块、滚刀块等。方块是

其四边边长均等，呈正方体。通常把3厘米以上见方的块称为大方块；小于3厘米见方的块称为小方块。菱形块的边长相等，形状如菱形。规格一般为边长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。滚刀块是用滚动的刀法加工成形的块，刀工处理时每切一刀，将原料滚动一次，成形后一般大小不超过3厘米，适用于土豆、茄子、莴笋、山药等。

● 粒和末

从丝状原料上切下的正方体被称为粒。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。

● 蓉（泥）

在基本料形中，蓉（泥）是料形的最小形式，习惯上把动物性原料加工至最细状态称蓉，如鸡蓉、肉蓉、虾蓉、鱼蓉等；将植物性原料加工至最细状称泥，如土豆泥、山药泥、豌豆泥、红豆泥等。加工处理动物性原料时，要去皮、去骨、去筋膜，切碎后再斩成蓉；含淀粉高的植物性原料要先煮熟去皮，再用刀按压成泥状。



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，使其成为一盘完整的菜肴原料。

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，还可决定菜肴的成本。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。

配菜的方法

★ Jian Yi Cai

● 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，可使菜肴的外形美观、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

质地的配合是配菜的一条重要原则，不可忽视。在烹调中常会出现以下三种形式：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（脆）配硬（脆），主辅料质地都是硬（脆）的，如油爆双脆、爆双花等。软配硬（脆），即主料是软的，辅料是硬（脆）的，或主料是硬（脆）的，辅料是软的，如油爆双鱿、鲜仁炒鸡胗等。

● 色泽的配合

色泽的配合是菜肴配菜的重要方面，它直



接影响着菜肴的美观。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、双色配和花色配三种形式。

● 口味的配合

口味是菜肴的核心，而菜肴的口味不仅仅是由各种调味料或辛香料来决定的，而其中大部分来源于原料本身的味道。要想制作出可口的菜肴，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。

配菜窍门

★ Jian Yi Cai

● 辅料要服从主料

配菜时辅料对菜肴主要起到衬托的效果，因此，在配菜时，主辅料要有主次之分，如虾仁炒豌豆，虾仁是主料，豌豆只要二十多粒就够了，不要喧宾夺主。

● 合理搭配口味

配菜时需要注意，合理搭配菜肴的口味。配料的味道要与主料相适应，尽量不要用浓厚配料与清淡主料相配，如芹菜、洋葱等本身有较浓厚的味道，与鲜贝、虾仁等味道清新的原料相配就不太适合。

● 配菜预先放盘内

烹调前需要把加工好的主料以及辅料放

在同一盘内或紧靠一起，以防烹制时手忙脚乱，影响成菜的质量。

● 灵活善变

配菜时要做到灵活善变。根据季节和市场供应情况，配料除特殊菜肴要求外，一般菜肴的配料可灵活掌握，以显示家常风味的多样性，也可以丰富菜肴的口味和色泽等。

● 富于创新意识

配菜时还需要我们富于创新意识，不但要扎实掌握传统菜肴的配料方法、标准和要求，而且还要不断地拓宽自己的视野，提高自己的审美意识，富于创新，将烹调技术进一步提高。

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、软硬之分,形状有大小、厚薄之分,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。

过油是把加工成形的原料放入油锅中加热至熟或炸制成半成品的处理方法。过油可缩短烹调的时间,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帮助。

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。

火候油温一点通

★ Jian Yi Cai

● 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。主要适于炒、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,适于烧、煮、焖等方法。

● 小火

也称慢火。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,且长时间加热的原料,菜肴一般先用大火烧开后,再转小火烧至入味或煮熟,适于煎、贴等烹调方法。

● 微火

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

● 温油锅

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

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

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

一看火力大小:用旺火时油温上升快,下料时油温可低一些;用中火时油温上升慢,下料时油温可高一些。

二看下料多少:下料多时,油温应高一些;下料少时,油温应低一些。此外,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。

三看烹调要求: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熘的菜肴,要先用温油炸定型至熟,再用热油复炸至酥脆。