

爱心家肴 *Aixinjiayao* 用爱做好菜 用心烹佳肴

COOKING

巧厨娘

家常

编著 圆猪猪

组织编写 美生活 *meishilife.com* 工作室

菜

WWW.MEISHILIFE.COM

· 道道让你流口水的家常美味 ·

用料精准 · 步步详解 · 新手必胜

送给父母、孩子、爱人、朋友和自己的爱心佳肴



特别
赠送

150分钟

超大容量

DVD
VIDEO

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE 国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

巧厨娘家常菜 / 圆猪猪编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5436-7004-4

I. 巧… II. 圆… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第026679号

巧厨娘家常菜

- 组织编写  工作室
编 著 圆猪猪
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-80998664
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 田 磊
装帧设计 周雅榕 赵艳新
光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2011年5月第1版 2011年8月第2次印刷
开 本 16开 (720毫米 × 1020毫米)
印 张 17
书 号 ISBN 978-7-5436-7004-4
定 价 29.80元 (附赠150分钟超大容量DVD光盘)
-

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

巧厨娘

家常菜

JIA CHANG
CAI

圆猪猪★编著



★组织编写



巧厨娘爱心下厨

道道让你流口水的家常美味

送给父母、孩子、爱人、朋友和自己…



青島出版社 | 国家一级出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

Preface 厨房是我最爱的地方

一日三餐是人的基本生活需求，也是让许多现代生活主妇颇为烦恼的事情。2006年，初为人妇的我，每次下厨房都感觉像是在“打仗”，常常是手忙脚乱，搞得厨房里一片狼藉……面对遇到的各种各样的难题和疑惑，都让我觉得无处下手，更不知该如何应对。

看着一筹莫展的我，老公一边安慰我，一边鼓励我上网搜索菜谱。就这样，我进入了“搜狐美食厨房”，在那里我学会了很烹饪技巧，结识了很多志同道合的朋友。她们有的是家庭主妇，有的是职业女性，有的是职业厨师。在那片小天地里，每个人都无私地分享出自己的烹调经验。在她们的影响下，我的厨艺也一天比一天进步，渐渐地由厌恶发展到喜爱，对于烹饪知识的求知欲也越来越强烈。读烹饪书籍，看厨艺电视节目，参加厨艺交流活动，向会做饭的婆婆、妈妈请教等，成了我业余生活的全部，只要和厨艺有关，我都会乐此不疲地参与。现在的我，早已经不再为家人的一日三餐而烦恼，厨房已成为我最喜爱、最留恋的地方。

2007年7月，我在搜狐开设了“圆猪猪的小厨房”博客，以此来记录我的美食历程，有幸得到众多博友的支持和鼓励。这期间收到很多博友的留言，希望我能将博文印刷成书，以方便阅读。经过反复讨论及研究，花费了近两年时间，终于完成了这本书稿的编写。这本书收录了我博客中大部分最受欢迎的菜，针对家里的老人、孩子、爱人、自己以及朋友，量身定制了不同的菜品。同时也应博友的要求，特别收编了一部分做法超级简单的菜肴，让那些年轻的，零厨艺、零基础的读者也可以轻轻松松烹制出一桌既营养又美味的菜。为了家人的幸福健康，让我们油盐酱醋来调配生活，做一个快乐的厨房主妇，为您和您所爱的人烹制出精致、美味、健康的爱心大餐。

在此，我要衷心感谢一路支持我的广大博友们，感谢你们给我的鼓励和支持，感谢你们给我提出的宝贵意见和建议。同时，我也要感谢在背后一直默默支持我的家人们，谢谢你们！



圆猪猪



编者注: 本书分为6个篇章, 包括烹饪基础知识及适合老人、孩子、女性、男性、宴客等不同人群和场合的180余款经典家常菜, 以及它们的详细做法。为了方便您的阅读, 现将本书使用要点详解如下:

菜品名称 制作菜品的时间和难度等级 制作菜品所需的原料、调料及准备工作 本菜有视频演示 菜品的制作步骤图片及文字说明

酸菜鱼

30分钟
中级

原料 新鲜草鱼1条(约750克)、酸菜1把、泡椒6个、干红椒5个
A: 盐1/2小匙、鸡精1小匙、料酒1大匙、水淀粉(玉米淀粉2小匙+清水3大匙)
B: 鸡精1.5小匙、花椒1/2小匙、蒜蓉、姜蓉各1小匙、白胡椒粉、盐各1/4小匙、色拉油5大匙

大厨贴士

① 酸菜鱼和水煮鱼不同, 酸菜鱼除了可以吃鱼肉, 酸菜、汤也是可以喝的; 而水煮鱼的汤油腻, 辛辣, 不能喝。只要掌握了以下4个要点: 鱼片不散, 鱼肉滑嫩, 鱼油鲜美, 酸菜爽脆, 这道菜就成功了。

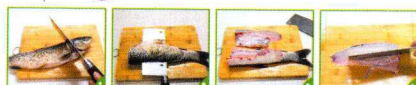


258

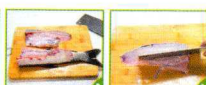
菜品制作过程中的心得体会及经验分享

精美的菜品图片

制作·过·档·了 DVD



草鱼剖肚, 去内脏、鳃, 刮净鱼鳞, 洗净, 斩下鱼头。



用刀从鱼尾靠近主骨处剖开鱼腹, 洗净, 再把另一片鱼肉也片下来。



再侧刀将鱼肉片成约3毫米厚的鱼片。



将鱼分成鱼头、鱼尾、鱼骨、鱼腩(肚)、鱼片5部分。



酸菜洗净, 切成段。



锅入2大匙油烧热, 放入姜蓉、蒜蓉爆香后, 下入泡椒、酸菜炒出香味。



再放入鱼头、鱼尾及炒好的酸菜, 调入盐、鸡精、白胡椒粉。



煮好后, 将鱼头、鱼骨、鱼腩、鱼尾捞出, 放入碗内, 再放入鱼片煮至变色, 倒入碗内。

259

259

★本·书·看·点★

★**角度新颖:** 这本书突破了传统美食图书按食材种类、烹饪方法、保健功效等类型的分类方法, 从关爱家人的角度, 以老人、孩子、女性、男性、宴客为分类对象, 是一本充满爱心的家庭必备美食书。

★**品种齐全:** 本书分为6个篇章, 分别是烹饪基础知识和适合老人、孩子、女性、男性、宴客的菜品, 收录180余道经典家常菜的制作, 道道经典、美味, 让人垂涎。

★**直观明了:** 每一款菜品都标明了原料、调料的精确用量, 并配有4~16张制作过程的示范图片, 有些经典的家常菜还配有制作过程的视频, 让您一目了然, 轻松上手。

来吧, 让我们一起, 为您和您所爱的家人、朋友精心烹制出精致、美味、健康的爱心大餐!

Contents 目录

Chapter 1

下厨必备的 ——烹饪常识



- 10 常用食材的选购、保存及预处理
- 10 常见蔬菜的选购及注意事项
- 12 辛香类蔬菜的选购及注意事项
- 13 常用猪肉的分档取料及选购
- 15 鸡的种类及选购
- 15 鱼的种类及选购
- 15 常见豆制品的选购与保存
- 16 常用干货的选购及预处理

- 18 新手下厨 你问我答

- 24 美味的秘密——如何调味?
- 24 常用粉类调味品
- 25 常用香料及其他调味品
- 26 常用液体及酱料调味品

Chapter 2

爸爸妈妈辛苦了 ——老人养生菜

- 31 凉拌香脆豆腐（凉菜）
- 33 飘香嫩豆腐（凉菜）
- 34 蒜泥茄子（凉菜）
- 35 韭香豆干（热菜）
- 36 白菜猪肉炒木耳（热菜）
- 37 酱香茄扣（热菜）
- 38 干煸四季豆（热菜）
- 39 如意香干（热菜）
- 40 海米烧丝瓜（热菜）
- 41 姜汁铁板豆腐（热菜）
- 43 客家煎酿豆腐（热菜）
-  44 红烧锅塌豆腐（热菜）
- 45 京酱肉丝（热菜）
- 47 清蒸狮子头（热菜）
- 48 无锡酱排骨（热菜）
-  49 东北酱排骨（热菜）
- 50 豉椒蒸排骨（热菜）
- 51 韩式泡菜锅（热菜）



编者注：标记  的菜品种有更详细的视频演示，快打开光盘去看看！

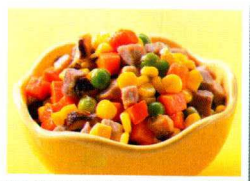
Contents 目录

Chapter 3

亲亲我的小宝贝 ——聪明宝贝菜

- 52 塔香三杯鸡 (热菜)
- 53 香菇腊肠蒸鸡 (热菜)
- 54 金针木耳蒸鸡 (热菜)
- 55 红烧鱼头豆腐 (热菜)
- 56 蒜子焖鲑鱼 (热菜)
- 57 红烧黄花鱼 (热菜)
- 58 老干妈豆豉蒸鱼 (热菜)
- 59 黄豆酱蒸鱼 (热菜)
- 61 八爪鱼爆蘑菇 (热菜)
- 62 蒜蓉粉丝蒸虾 (热菜)
- 63 茶树菇煲鸡汤 (汤煲)
- 64 猴头菇煲鸡 (汤煲)
- 65 八珍炖乌鸡 (汤煲)
- 66 鲜肉馄饨 (主食)
- 69 台湾担担面 (主食)
- 71 老北京炸酱面 (主食)
- 73 照烧鸡腿饭 (主食)
- 74 梅菜蒸猪肉 (主食)

-  76 日式土豆沙拉 (凉菜)
- 77 凉拌干丝 (凉菜)
- 78 芹菜火腿拌香干 (凉菜)
- 79 五彩玉米粒 (热菜)
- 80 西芹百合炒腰果 (热菜)
- 81 菜脯煎蛋 (热菜)
- 82 豆豉烧冬瓜 (热菜)
- 83 韩式辣炒年糕 (热菜)
- 84 肉末雪豆炒香干 (热菜)
-  85 酸甜里脊 (热菜)
- 86 老妈糖醋排骨 (热菜)
-  89 酸甜排骨 (热菜)
- 90 叉烧排骨 (热菜)
- 91 五香回锅鸡 (热菜)
- 92 腰果鸡丁 (热菜)
- 93 彩椒三文鱼串 (热菜)
- 94 奶油玉米浓汤 (汤煲)
- 95 玉米脊骨汤 (汤煲)
-  96 胡萝卜薯仔煲脊骨 (汤煲)
-  97 番茄意大利面 (主食)
- 98 扬州炒饭 (主食)
- 100 泰式菠萝炒饭 (主食)
- 102 新疆手抓饭 (主食)
- 103 南瓜腊味饭 (主食)
- 104 蘑菇鸡肉焗饭 (主食)
- 106 京味鸡肉卷 (主食)
-  109 台湾饭团 (主食)
- 111 台湾炒米粉 (主食)
- 112 肉松蛋饼 (主食)
- 114 平底锅做比萨 (主食)
- 116 珍珠糯米丸 (主食)



Contents 目录

Chapter 4

送给最爱的她 ——女性健康菜

- | | |
|-------------------|--|
| 118 金针拌香干 (凉菜) | 137 酸辣炒鸡胗 (热菜) |
| 119 凉拌什锦粉丝 (凉菜) | 138 香辣豉椒鸡块 (热菜) |
| 120 凉拌四季豆 (凉菜) |  139 土豆焖鸡块 (热菜) |
| 121 凉拌海带丝 (凉菜) |  140 干豆角炒鸡 (热菜) |
| 122 凉拌黄瓜 (凉菜) |  141 宫保鸡丁 (热菜) |
| 123 珊瑚藕片 (凉菜) | 142 虎皮凤爪 (热菜) |
| 124 西蓝花拌黑木耳 (凉菜) | 144 鱼香凤爪 (热菜) |
| 125 清炒三丝 (热菜) | 145 油豆腐煮鱼 (热菜) |
| 127 湖南腊肉炒萝卜干 (热菜) | 146 香辣虾 (热菜) |
| 128 酱爆肉丁 (热菜) | 147 韩式铁板鱿鱼 (热菜) |
| 129 农家小炒肉 (热菜) | 148 宫保鱿鱼 (热菜) |
| 130 四川回锅肉 (热菜) | 149 海带豆腐瘦肉汤 (汤煲) |
| 131 草菇滑牛肉 (热菜) | 150 益气补血汤 (汤煲) |
| 132 干煸牛肉丝 (热菜) | 151 杂蔬炒饭 (主食) |
| 133 柱侯鸡 (热菜) | 152 腊味煲仔饭 (主食) |
| 134 干煸鸡块 (热菜) | 153 开胃酸辣凉面 (主食) |
| 135 特色蒜焖鸡 (热菜) | 154 生炒糯米饭 (主食) |
| 136 四川棒棒鸡 (凉菜) | |



Contents 目录

Chapter 5

送给最爱的他 ——男性强身菜

- | | |
|---|---|
| 156 鱼香菠菜 (凉菜) | 181 重庆麻辣烤鱼 (热菜) |
| 157 白灼芥兰 (凉菜) |  182 香煎带鱼 (热菜) |
| 159 酸辣土豆丝 (热菜) | 183 红烧带鱼 (热菜) |
| 160 鱼香嫩豆腐 (热菜) | 184 四川水煮鱼 (热菜) |
| 161 麻婆豆腐 (热菜) | 187 猪肉炖粉条 (热菜) |
| 163 鱼香肉丝 (热菜) | 188 酸辣汤 (汤煲) |
| 164 豆豉炒肉丁 (热菜) | 189 俄式罗宋汤 (汤煲) |
| 165 酸笋炒肉 (热菜) | 190 芋头排骨酥汤 (汤煲) |
| 166 土豆烧肉 (热菜) | 191 莲藕煲脊骨 (汤煲) |
|  167 台湾卤猪脚 (热菜) | 192 照烧牛肉饭 (主食) |
|  169 东坡羊肉 (热菜) | 193 台湾卤肉饭 (主食) |
| 171 红油牛肚丝 (凉菜) | 194 台湾油饭 (主食) |
| 172 凉拌鸡胗 (凉菜) | 197 韩式烧肉拌饭 (主食) |
| 173 香辣手撕鸡 (凉菜) |  198 咖喱鸡饭 (主食) |
|  174 重庆辣子鸡 (热菜) | 199 三丝炒面 (主食) |
|  175 麻辣鸡翅 (热菜) | 201 鸡丝凉面 (主食) |
| 176 香辣啤酒鸭 (热菜) | 203 黑椒猪肉炒乌冬面 (主食) |
|  177 五味鸭 (热菜) | 204 京都肉饼 (主食) |
| 179 阳朔啤酒鱼 (热菜) | 206 重庆酸辣粉 (主食) |



Contents 目录

Chapter 6

今天我请客 ——经典宴客菜

- | | | |
|---|-----------------|--|
| 208 香辣皮蛋拌豆腐 (凉菜) | 231 麻辣顺风耳 (热菜) |  258 酸菜鱼 (热菜) |
| 209 金沙南瓜 (热菜) | 232 香辣美容蹄 (热菜) | 260 湖南剁椒鱼头 (热菜) |
| 210 麻辣豆腐锅 (热菜) | 234 秘制酱肘子 (凉菜) | 261 四川豆瓣鱼 (热菜) |
| 211 蚂蚁上树 (热菜) | 236 京都排骨 (热菜) | 263 奇香瓦块鱼 (热菜) |
| 213 干锅娃娃菜 (热菜) | 237 美式酱烤肋排 (热菜) |  264 清蒸鲈鱼 (热菜) |
| 215 菜心两吃—白灼菜叶&
腊肠炒菜心 (热菜) | 238 五香酱牛肉 (凉菜) | 265 秘制锡纸鲈鱼 (热菜) |
| 216 鱼香茄子煲 (热菜) | 240 西汁焗排骨 (热菜) |  266 蒜蓉粉丝蒸带子 (热菜) |
| 217 酱爆茄子 (热菜) | 241 番茄炖牛腩 (热菜) | 267 美极虾 (热菜) |
| 219 东北地三鲜 (热菜) | 242 铁板黑椒牛柳 (热菜) | 268 台湾盐酥虾 (热菜) |
| 221 台湾客家小炒 (热菜) | 244 微波炉烤鸡 (热菜) |  269 粤式白灼虾 (热菜) |
|  222 美味红烧肉 (热菜) | 245 豉油皇鸡 (热菜) | 271 香辣豉香花蛤 (热菜) |
| 223 猪手焖莲藕 (热菜) | 247 湖南左宗棠鸡 (热菜) | |
| 224 菠萝咕咾肉 (热菜) | 249 新疆大盘鸡 (热菜) | |
| 225 东北锅包肉 (热菜) | 250 红油口水鸡 (凉菜) | |
| 227 梅干菜扣肉 (热菜) | 252 茶香薰鸡 (热菜) | |
| 228 焦熘丸子 (热菜) | 253 重庆小煎鸡 (热菜) | |
|  230 红烧狮子头 (热菜) | 255 香芋焖鸭 (热菜) | |
| | 257 江西土匪鸭 (热菜) | |





CHAPTER

1

下厨必备的 ——烹饪常识

Pengren Changshi

新手进入厨房,最重要的就是要“注意安全”。厨房里锋利的刀具容易割伤手,煮食、油炸时的所产生的高温很容易造成烫伤。所以在操作时要小心谨慎,时刻留意炉火的状况。更不要让小朋友随意进出厨房,要保护好自己和家人。接下来,我们从认识各种原材料、调味料开始,学习一些烹饪常识,为您真正下厨打好基础。

1

常用食材的选购、保存及预处理

★新手学下厨，应该先从食材的选购开始，下面介绍几类常见、常用的食材，教大家如何选购保存新鲜、优质的食材。好料做好菜，这可是做出美味家肴的第一步哦！

1. 常见蔬菜的选购及注意事项

➤ **白菜**：北方俗称大白菜，南方俗称黄芽菜，素有“菜中之王”的美称。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E及粗纤维，多吃白菜，可以起到很好的护肤、养颜、减肥效果。选购时以外形饱满、用手掂着沉重的为佳。

Tips

忌食隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜。

大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

➤ **娃娃菜**：又称微型大白菜，娃娃菜的体型是大白菜的1/4，细嫩微甜。它是大白菜成熟收割后，用土把菜根埋住，之后根部发芽，这个由新芽长成的菜便是娃娃菜。市场上常见的假冒娃娃菜主要是由不成熟的普通白菜扒心而成。娃娃菜与普通白菜的区别主要从两个方面辨别：1. 娃娃菜颜色微黄，帮薄，细褶；大白菜颜色发绿，帮大。2. 娃娃菜口感微甜，味道无生味；大白菜有生味。



白菜



娃娃菜

➤ **圆白菜**：也叫包菜、卷心菜。圆球形的叶片比较硬；扁圆形的叶片偏软，口感较甜。圆白菜的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素C的含量甚至还要高出大白菜一倍。此外，圆白菜富含叶酸，怀孕的妇女、贫血患者应当多吃圆白菜。选购时以同样体积，重量最重的为佳，最好表面有几片绿色叶子，食用时要把绿叶剥去。

➤ **菜心**：又名菜薹。质地柔嫩，富含绿叶素、钙质及维生素C。购买时以叶子碧绿、根茎细小、用手撕开表皮不会拉得太长的为佳；根茎粗大、表皮厚、叶片宽大的为老菜心，口感不佳。

Tips

菜心容易招虫，常施农药，食用前要用淡盐水浸泡15分钟，再反复冲洗方可食用。



圆白菜



菜心

➤ **菠菜**：菠菜含有大量的β-胡萝卜素、铁，也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源。具有抗衰老、促进细胞生长、改善贫血等功效。选购时以菜梗红短、叶色嫩绿、新鲜者为佳。

Tips

生菠菜不宜与豆腐共煮，以碍消化影响吸收，将其用沸水焯烫后方可与豆腐共煮。

➤ **西兰花**：西兰花富含蛋白质及维生素C，有防癌抗癌、增强肝脏解毒能力的功效。选购时以颜色墨绿、花苞紧闭者为佳；色泽泛黄、花苞开放的表示存放过久，已失去营养价值。

Tips

西兰花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫。所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡15分钟，既可驱除菜虫，又有助于去掉残留农药。



菠菜



西兰花

➔ **黄瓜**：又称胡瓜、青瓜，富含维生素C、维生素E、葡萄糖甙、果糖等，具有美白、减肥、抗肿瘤、抗衰老、降血糖的功效。生食或煮食前，要将黄瓜用牙刷对着流水刷洗干净。选购时以色泽青绿、身形细长、表面带刺的为佳。

Tips

黄瓜不宜与菜花、小白菜、柑橘、番茄同食。

➔ **胡萝卜**：含有大量胡萝卜素及维生素A，具有益肝明目、增强免疫功能、降血、降压的功效。购买时以根茎细小、表皮光滑、富含水分的为佳；表皮开裂、干燥的为不新鲜。食用前要用刀削去皮。

Tips

胡萝卜与酒不宜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，从而在肝脏中产生毒素，导致肝病。白萝卜主泻，胡萝卜为补，所以二者也不宜同食。



黄瓜



胡萝卜

➔ **玉米**：俗称玉蜀黍、包谷、苞米、棒子，粤语称为粟米。在所有蔬菜中，玉米的营养价值和保健作用是最高的，可预防心脏病和癌症，做菜时多用甜玉米。选购时以色泽呈金黄色、颗粒饱满、捏破后有玉米汁流出的最佳。

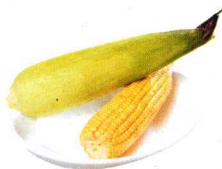
Tips

玉米发霉后能产生致癌物质，所以发霉的玉米绝对不能食用。

➔ **番茄**：又名西红柿。番茄含有丰富的维生素、蛋白质、糖类、有机酸、纤维素。每天坚持吃50~100克鲜番茄，即可满足每日维生素、矿物质的需要。选购时以果形周正，色泽红亮有光泽，表皮无裂口、无虫咬者为佳。

Tips

未成熟的青色番茄含有毒物质龙葵碱，不宜食用。



玉米



番茄

➔ **茄子**：粤语称矮瓜，富含维生素P、维生素E，具有保护心血管及抗癌、抗衰老的功效。茄子属于寒凉性质的食物，夏天食用有助于清热解暑。北方多见圆茄子，南方多见长茄子。选购时以表皮色泽泛紫、身形细长、手压有弹性的为佳。如上部细、下部粗，表示已熟过，中心会有茄籽，口感不佳。

Tips

茄子性凉，脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。

➔ **辣椒**：其所含维生素C居蔬菜榜首，有驱寒、止痢、杀虫、增强食欲、促进消化的功效。辣椒的种类有很多：一头尖一头宽、红绿两色的称为尖椒，较辣，适合做湖南菜、四川菜等；外形呈圆形如灯笼般，有红、黄、绿三色的称为彩椒，不辣并带有微甜，适合做西餐或不辣的餐点。选购时以表皮光泽发亮、蒂把完整、手捏硬实者为新鲜。色泽深的比较辣，色泽浅的较不辣。

Tips

辣椒食用过多易造成阴阳失调，产生疾病。



茄子



辣椒

② **黄豆芽**：黄豆芽由黄豆浸水发芽而成，具有清热明目、补气养血、减少心血管硬化及降低胆固醇等功效。黄豆的维生素C属于水溶性，烹调时要迅速，或用大火急速快炒，或用沸水略焯后取出调味食用。豆芽的风味主要在于它脆嫩的口感，煮、炒得太过熟烂，营养和风味尽失。选购时以根茎粗壮，豆瓣呈黄色、饱满无黑点的为佳。

Tips

黄豆芽性寒，慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食。

③ **绿豆芽**：由绿豆浸水发芽而成，根茎较黄豆芽细小。绿豆芽含有丰富的维生素C，有清热解毒的功效。选购时以根茎粗壮、豆瓣饱满无黑点的为佳。

Tips

豆芽性寒，适于夏季食用。烹调时应配上一点姜丝，以中和它的寒性。



黄豆芽



绿豆芽

④ **土豆**：又称马铃薯、薯仔。马铃薯具有很高的营养价值和药用价值，除能供给人体大量的热能外，还富含多种蛋白质、矿物质及维生素等，被称为“十全十美的食物”。选购时以表皮完整、不翻皮、手感沉重、无绿色芽眼的为佳。

Tips

发芽的土豆会产生毒素龙葵素，不宜食用。

⑤ **槟榔芋**：也叫荔浦芋，主产于广西、福建等沿海地区。富含粗蛋白、淀粉、维生素、无机盐等多种成分，具有补气养肾、健脾胃之功效。槟榔芋口感粉糯，香气浓郁。选购时以质量较重，表皮无明显黑斑、凹坑，纹路密集的最佳。芋头内部容易发烂，购买时要注意。表皮有黑斑说明里面已经烂心了，不宜购买。

Tips

芋头含有的草酸钙晶体会使皮肤过敏，因此在给芋头削皮时要戴上手套操作。



土豆



槟榔芋

⑥ **芋艿**：又称小芋头，营养成分与槟榔芋相同。口感较细腻，香味较淡。多用来做焖煮菜，如芋艿焖生蚝、芋艿焖黄腊丁等。选购时以个头圆，表皮纹路清晰、密集的为佳。

⑦ **马蹄**：又称荸荠，是一种生长在水田中的多年生草本植物，我们食用的是其地下茎。芋头有清热润肺、生津消滞、舒肝明目的功效。加入菜肴中可增加爽脆、清甜的口感。选购时以个头大、皮薄肉嫩、水分充足、清甜无渣的最佳。



芋艿



马蹄

2. 辛香类蔬菜的选购及注意事项

生姜、大蒜、洋葱、蒜苗、葱等辛香类蔬菜多用来做配菜，以增加菜肴的香味，同时也具有去腥、去寒的作用。这类菜要先经过冷油爆香，才能真正散发出其本身的香味。需注意的是，这些蔬菜都属于性温食物，吃多了容易上火，所以在用量上一定要控制好。

⑧ **大葱**：叶形呈圆管状，葱白较长。性微温，具有发表通阳、解毒调味的作用。选购时以枝杆挺直、叶片翠绿、葱白表皮薄的为佳。过于粗大、葱白表皮厚的代表已老，不宜选购。

Tips

患有胃肠道疾病，特别是胃溃疡病的人不宜多食。

➤ **香葱**：又名小葱，叶形呈圆管状，葱白部分较短，体型较大葱细小。葱白部分可以爆香，葱绿部分多切碎，撒在成品菜或汤羹上。选购时以枝杆挺直、细小、叶片翠绿无腐烂者为佳。



大葱



香葱

➤ **生姜**：性温，具有解毒、去寒、去腥的功效。在做肉类、鱼类及寒凉蔬菜类时需要放姜。选购时以外形饱满、无腐烂、无起皱皮、质量较重的为佳。

Tips

腐烂的生姜会产生毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，诱发肝癌、食道癌等，所以不宜食用。

➤ **大蒜**：性温，具有杀菌抗癌、降血糖、降血压的功效。做菜时可以给菜肴增加特殊的香味。大蒜按皮色不同分为紫皮、白皮两种，其中紫皮蒜的气味较白皮蒜的更浓。选购时以蒜瓣饱满、外皮完整、无黑色斑块、手感沉重的为佳。

Tips

大蒜性温，阴虚火旺及慢性胃炎、溃疡病患者慎食。



生姜



大蒜

➤ **蒜苗**：又名青蒜，叶形呈扁平状，是大蒜的叶苗。性微温，有辛辣味。选购时以枝杆挺直、细小，叶片翠绿无腐烂的为宜。

Tips

蒜苗不可过量食用，否则可能造成肝功能障碍，还会影响视力；消化功能不佳者和眼病患者应少食或不食。

➤ **洋葱**：又名葱头、圆葱，性温，有强烈的辛辣味，有杀菌抗癌、降血糖、降血压的功效。洋葱分白皮洋葱和紫皮洋葱两种，其中紫皮洋葱辛辣味较重，适合做爆香的配菜；白皮洋葱辣味较小，适合做汤菜及主菜。选购时以光泽发亮、实体圆润、手感重者为佳。

Tips

洋葱一次不宜食用过多，否则容易引起目糊和发热。



蒜苗



洋葱

3. 常用猪肉的分档取料及选购

新鲜的猪肉脂肪部分呈白色，瘦肉部分呈淡红色；富有弹性，软中带硬，用手指压后，会很快恢复原状；无颗粒，无血斑，无砂粒状脂肪；肥瘦肉之间联结紧密，不易分离。

➤ **五花肉**：也称腩肉，是猪肚腩下方的肉。从侧面看，脂肪和瘦肉分层交叠，其脂肪含量是猪肉中最高。五花肉适合制作卤肉、红烧肉、东坡肉、回锅肉等菜肴，选购时以层次多者为佳。

➤ **上肉**：猪前腿与里脊间的肉，做绞肉时常用此部位。选购时以表皮脂肪偏少，瘦肉间夹有细细的脂肪者为佳。

➤ **猪瘦肉**：常见于后腿肉，无脂肪，肉纹分布均匀，含有丰富的蛋白质，适合煎、炒类菜肴。选购时以色泽呈粉红色、组织细密的为佳。

➤ **猪里脊肉**：猪胸部及腰部的肌肉，呈椭圆形，单面有一层薄筋，制作时要将薄筋切除。猪里脊肉肉质细嫩、软滑，是做炸猪排、酸甜里脊的最佳原料。

➤ **猪绞肉**：常用五花肉或夹心肉制作。使用机器或剃刀，将肉绞成或剁成肉末，再依料理所需，做成丸子或肉馅。

➤ **排骨**：猪胸骨至猪腰椎部的骨架，选购时以骨架细小、肉多并带少许脂肪的为佳。常用来做糖醋排骨、无锡酱排骨、红烧排骨等。

➤ **大骨**：也称筒子骨，是猪的肩胛骨或臀骨等大块骨头。大骨是熬煮高汤时不可或缺的主材料，煲出的汤较浓浊、呈奶白色、有浮油。因骨质坚硬，购买时请店主斩件。

➤ **猪脊骨**：猪背部的骨头，常用来煲汤，较猪大骨煲出的汤清淡。因骨质坚硬，购买时请店主斩件。

➤ **猪脚**：也称猪蹄。其中猪后脚比猪前脚的脂肪含量多两倍以上，以炖煮方式最能呈现汁多味鲜的好口味，如台湾卤猪脚、香辣美容蹄等。猪前脚肉少，用来做烤制，味道较香醇，如脆皮猪脚。因骨质坚硬，购买时请店主斩件。

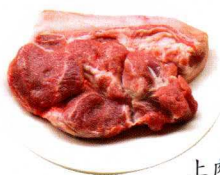
➤ **猪心**：新鲜猪心表面光滑，呈浅红色，无红色斑点，平滑无硬块，可明显看到上部的血管。

➤ **猪肝**：新鲜猪肝外形饱满，呈暗红色，表面光滑，无肿块及白斑，表面组织细致，质地柔软。

➤ **猪肚**：新鲜猪肚肥厚光滑，色泽明亮，表皮白里透红，油脂呈白色，无黑灰色斑点，表面光滑不粘手。



五花肉



上肉



猪瘦肉



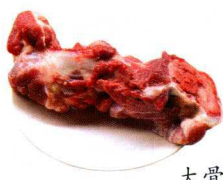
猪里脊肉



猪绞肉



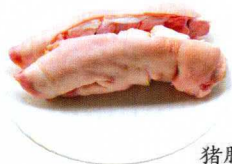
排骨



大骨



猪脊骨



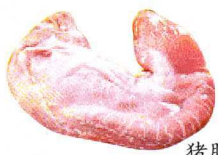
猪脚



猪心



猪肝



猪肚

4. 鸡的种类及选购

➤ **鸡的种类**：鸡的种类有很多。通常脂肪肥厚的鸡，如三黄鸡，多用来做烧、炒等菜肴，并加以其他配菜以去除部分油脂，如干豆角炒鸡、土豆烧鸡等。肉质细嫩、油脂偏少的鸡，如清远鸡，多用来做白切鸡、豉油鸡、口水鸡等菜肴，或用来炖制鸡汤等。有特殊营养价值的鸡，如乌骨鸡，多用来炖汤、煲汤等。

➤ **鸡的选购**：新鲜的鸡，无异常腥味，皮肤白里透红，有光泽，富有弹性；外表微湿，不粘手；眼球饱满，呈黑色；用手拍打肌肉，无水声；身上无肿块，无血块，无斑点。不新鲜的鸡，有腥味，皮肤呈暗黄色或暗灰色；外表粘手，用手按下鸡肉不回弹。



5. 鱼的种类及选购

➤ **鱼的种类**：鱼分淡水鱼和海水鱼两种。其中，海水鱼腥味较重，肉质较紧实，适合做干煎、红烧、快炒类菜肴，如香煎带鱼、红烧黄花鱼等。淡水鱼肉质较嫩，腥味较淡，多用来做清蒸、红烧、快炒类菜肴，如清蒸鲈鱼、蒜子焖鲑鱼、糖醋鲤鱼等。骨刺较少的鱼有黄鱼、鲈鱼、鲑鱼、带鱼、非洲鲫鱼、草鱼等。

➤ **鱼的选购**：新鲜的鱼，眼球饱满，眼珠呈黑色、光洁明亮；蒸煮熟后，眼球会凸出眼框；鱼鳞完整无缺，手触表面光滑不粘手；鱼肉紧实，手按下去能马上回弹，有微腥味。不新鲜的鱼，眼珠呈淡白色；表皮鱼鳞脱落，表面有黏液；鱼肉松弛，用手按下不回弹，有腥味。



6. 常见豆制品的选购与保存

豆制品是用黄豆磨制成豆浆再加工而成的食品，不但蛋白质含量高而且口感丰富。豆制品因含高蛋白，夏天容易腐坏，所以要尽量购买当天生产的。购买后尽快密封放冰箱冷藏保存，并在两天内吃完。



➤ **北豆腐**：又称老豆腐，因黄豆含量高，质地较硬，内部组织会有小洞。多用来做需要成形的豆腐菜肴，如麻婆豆腐、宫保豆腐等。选购时以外形完整，用手轻压会回弹，没有异味的最佳。



➤ **南豆腐**：又称嫩豆腐，水分含量高，质地较软，容易破碎，内部组织光滑，多用来做汤羹类菜肴。选购时以外形完整，组织细腻，无异味的为佳，购买后放冰箱密封冷藏保存。



➤ **日式豆腐**：又称鸡蛋豆腐，由鸡蛋、豆浆等合制而成。色泽呈淡黄色，质地较软，容易破碎。这种豆腐都有独立外包装，选购时只需注意有效日期即可，购买后立即放冰箱冷藏保存。