

精选

家常菜 分步图解

● 资深美食主妇倾情奉献
● 烹饪技法 厨事窍门 营养知识
● 手把手 一步一图教你做

最常见的食材 最家常的做法
精选好容易做的经典美食
健康美味 百吃不厌



随书附赠
电子菜谱书
光盘

阿朵 编著

中国轻工业出版社

美食达人

家常菜 图分步 解

随书附赠
电子菜谱书
光盘

阿朵 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜分步图解 / 阿朵编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8499-2

I. ①精… II. ①阿… III. ①家常菜肴-菜谱-图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第215527号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 伍毓泉 王超男
策划编辑: 翟 燕 责任监印: 马金路 版式设计: 锋尚设计

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8499-2 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110666S1X101ZBW

做好家常菜

关于调料.....	8	海鲜烹制有讲究.....	12
关于油温.....	9	各类食材的营养价值.....	12
关于刀工.....	9	常见刀法.....	13
蔬菜的科学加工.....	10	常见原料形状.....	14
豆制品的食用规则.....	11	部分调料分量图片演示.....	16
学会吃肉.....	11		

PART 1 凉菜



素凉菜

日式芥末墩.....	17	奶香芋泥.....	33
爽口油菜.....	18	糖水山药.....	34
杂拌油菜.....	19	蓝莓蜜山药.....	35
菠菜双丝.....	20	新味花生.....	36
蜜酿菠菜墩.....	21	卤味花生米.....	37
双酱菜心.....	22	果醋魔芋.....	38
甜酱油麦菜.....	23	蜜汁红枣.....	39
鲜香芹菜叶.....	24	青苹脆双丝.....	40
腐竹拌芹菜.....	25	豆豉柚子皮.....	41
芥末西芹.....	25	清新火龙果船.....	42
蒜蓉黄瓜.....	26	缤纷鲜果优格汇.....	43
红油黄瓜卷.....	27	川辣海带.....	44
香橙蜜瓜.....	28	椒油四脆.....	45
甜美萝卜.....	29	青芥爽口鲜蔬.....	46
爽脆双丝.....	30	三色爽口菜.....	47
珊瑚藕片.....	31	美味杂锦菜.....	48
蒜泥西葫芦.....	32	橄榄油健康沙拉.....	49
		皮蛋豆腐.....	50

凉拌豆皮.....	51	鸡丝大拉皮.....	60
茼蒿拌豆干.....	52	手撕香辣鸡.....	61
阳光腐竹丝.....	53	卤水鸡肝.....	62
锦丝包菜卷.....	54	酱香鸡脖.....	63
荤凉菜		油麦菜蛋卷.....	64
橙香蒜泥白肉.....	55	五香茶叶蛋.....	65
剔透肉皮冻.....	56	姜汁皮蛋.....	66
秘制腰花.....	57	秦淮盐水鸭.....	67
红油肚丝.....	58	芥香海蜇丝.....	68
香薯丸子.....	59	老醋蜆头.....	69
		蟹子拌海鲜.....	70

PART 2 | 热菜

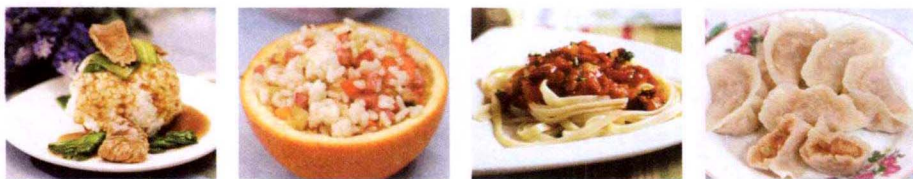


素热菜

醋熘白菜.....	71	椒盐玉米.....	90
白灼菜心.....	72	金玉满堂.....	91
冬季素三宝.....	73	豆香圣女果.....	92
酸菜炖粉丝.....	74	番茄炒蛋.....	93
手撕圆白菜.....	75	蟹腿菇冬瓜.....	94
酱香圆白菜.....	76	海米冬瓜.....	95
火腿煲娃娃菜.....	77	红烧茄子.....	96
上汤娃娃菜.....	78	蒜蓉西兰花.....	97
碧绿嫩菠菜.....	79	上汤浸时蔬.....	98
香菇菜心.....	80	番茄菜花.....	99
菜心炒双耳.....	81	香菇烧菜花.....	100
蚝油生菜.....	82	姜香双花.....	101
茼蒿养生小炒.....	83	尖椒土豆丝.....	102
韩式酱茼蒿.....	84	咖喱土豆.....	103
香芹炒熏干.....	85	麻辣土豆.....	104
荷塘小炒.....	86	地三鲜.....	105
腰果西芹.....	87	什锦藕丁.....	106
腰果全素.....	88	糖醋藕片.....	107
清爽西葫芦.....	89	糖醋山药.....	108
		豉香莴笋.....	109

蒜香荷兰豆	110	黑椒牛柳.....	148
干煸豆角.....	111	蚝油牛肉.....	149
海带小炒.....	112	香豉牛肉.....	150
蒜香彩椒金针菇	113	新派干煸牛肉.....	151
蚝油鲜菇.....	114	葱爆羊肉.....	152
蟹味金菇碧绿卷	115	孜然羊肉.....	152
蘑菇小炒.....	116	宫保鸡丁.....	153
三鲜蒸豆腐	117	鸡丁辣黄瓜	154
熊掌豆腐.....	118	嫩炒鸡片.....	155
麻婆豆腐.....	119	酱爆鸡肉.....	156
脆皮豆腐.....	120	蘑菇炖鸡.....	157
豆腐炖土豆	121	酸甜鸡肉.....	158
红烧豆腐.....	122	可乐鸡	159
碧绿炒干丝	123	重庆辣子鸡	160
雪菜焖金豆	124	芙蓉鸡片.....	160
荤热菜		酱香琵琶腿	161
肉末土豆.....	125	菠菜炒鸡肝	162
肉片蒜薹.....	126	田园滑蛋奶	163
木樨肉	127	菜叶蛋饼.....	164
京酱肉丝.....	128	三鲜蒸蛋羹	165
鱼香肉丝.....	129	金银饼	166
盐爆里脊.....	130	时蔬蛋卷.....	167
柚汁酸甜里脊.....	131	鸭蛋烩三丁	168
农家小炒皇	132	滑熘鱼片.....	169
五花肉小炒	133	酸菜鱼头.....	170
新派回锅肉	134	红烧带鱼.....	171
东北乱炖.....	135	糖醋焖鲫鱼	172
腐乳焖烧肉	136	韩式辣炒鱿鱼.....	173
奶香薯肉卷	137	红酒酱香鱿鱼圈	174
秘烧丸子.....	138	韭香墨鱼仔	175
糖醋小排.....	139	三鲜烩海参	176
蒜蓉酿排骨	140	翡翠虾仁.....	177
橙香排骨.....	141	清炒虾仁.....	178
冰糖原汁猪蹄.....	142	龙井虾仁.....	179
红枣百合炖猪蹄	143	柠檬凤尾虾	180
火爆腰花.....	144	日式白灼虾	181
香芒虾蓉酿火腿	145	虾天妇罗.....	182
嫩姜青椒牛肉丝	146	火红香辣虾	183
香芹牛肉.....	147	油焖大虾.....	184

PART 3 主食



健康杂粮饭	185	酱香凉拌面	201
田园炒饭	186	葱油凉面	202
香橙饭	187	肉臊面	203
韩式香辣烩饭	188	家常炒面	204
港式煲仔饭	189	榨菜肉糜面	205
腊味青豆饭	190	炸酱面	206
葱爆牛肉饭	191	四色炒面	207
扬州炒饭	192	意大利肉酱面	208
广州炒饭	192	清汤牛肉面	209
宫保鸡丁饭	193	茄汁牛腩面	210
咖喱盖浇饭	194	鸡丝凉面	211
照烧鸡肉饭	195	劲辣鸡丝面	212
蛋炒饭	196	牛肉胡萝卜水饺	213
茄汁蛋包饭	197	三鲜水饺	214
蟹味滑蛋饭	198	猪肉白菜饺子	215
海鲜菠萝船	199	鲜虾馄饨	216
虾仁包菜饭	200		

PART 4 汤粥



汤		莲藕玉米排骨汤	222
清汤翡翠粉丝	217	海带排骨汤	223
萝卜顺气汤	218	当归红枣排骨汤	224
海米萝卜汤	219	排骨明目汤	225
珍菌红枣羹	220	滋补生乳排骨汤	226
淮山瘦肉煲	221	木瓜大骨煲花生	227
榨菜肉丝汤	222	排骨薏米汤	228

火腿翡翠羹	229
猪肝薏米汤	230
茄汁牛肉汤	231
鸡肉土豆汤	232
清炖乌鸡汤	233
滋补养胃乌鸡汤	234
薏米老鸭汤	235
鸡蓉玉米羹	236
醋椒汤	237
鱼丸翡翠汤	238
鱼头豆腐汤	239
紫菜海味汤	240

粥

红豆薏米粥	241
薏米绿豆莲子粥	242
淮山双莲白米粥	243

当归枸杞粥	244
秋季养生粥	245
菊花紫菜粥	246
淮山黑米红枣粥	247
私家南瓜粥	248
红薯玉米甜粥	249
枸杞莲子雪耳粥	250
双黑补益粥	251
香蕉橙皮粥	252
五彩谷物滋补粥	253
香浓八宝粥	254
家常鲜肉粥	255
皮蛋瘦肉粥	256
状元及第粥	256
家常猪肝粥	257
当归生姜羊肉粥	258

PART 5 甜品

甜品

银耳雪梨糖水	259	三红炖桂圆	263
当归姜枣红糖水	260	淮山黑芝麻糊	264
山楂雪耳羹	261	燕麦香奶糊	265
雪耳木瓜羹	262	缤纷雪山	266
		芒果酸奶	267
		蜜酿相思豆	268

PART 6 饮品

饮品

香芹果蔬汁	269	勿忘我茶饮	279
胡萝卜果蔬汁	270	枸杞甜叶菊饮	280
红绿果蔬汁	271	米润豆浆	281
木瓜牛奶养颜饮	272	香浓纯豆浆	282
山楂柠檬特饮	273	蜂蜜杏仁豆浆	283
虞美人养颜饮	274	养血补钙上品豆浆	284
火龙蜜奶饮	275	燕麦高纤豆浆	285
清香水果茶	276	清润豆浆	286
韩式柚子茶	277	蓝色夏威夷	287
洛神花伯爵红茶	278	自由古巴	288

注：本书标注的“准备时间”、“操作时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，需要事先用大量时间泡发的食材，没有算在“准备时间”及“操作时间”中。

美食达人

家常菜 图分步 解

随书附赠
电子菜谱书
光盘

阿朵 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常菜分步图解 / 阿朵编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8499-2

I. ①精… II. ①阿… III. ①家常菜肴-菜谱-图解
IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第215527号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 伍毓泉 王超男
策划编辑: 翟 燕 责任监印: 马金路 版式设计: 锋尚设计

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8499-2 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110666S1X101ZBW

做好家常菜

关于调料.....	8	海鲜烹制有讲究.....	12
关于油温.....	9	各类食材的营养价值.....	12
关于刀工.....	9	常见刀法.....	13
蔬菜的科学加工.....	10	常见原料形状.....	14
豆制品的食用规则.....	11	部分调料分量图片演示.....	16
学会吃肉.....	11		

PART 1 凉菜



素凉菜

日式芥末墩.....	17	奶香芋泥.....	33
爽口油菜.....	18	糖水山药.....	34
杂拌油菜.....	19	蓝莓蜜山药.....	35
菠菜双丝.....	20	新味花生.....	36
蜜酿菠菜墩.....	21	卤味花生米.....	37
双酱菜心.....	22	果醋魔芋.....	38
甜酱油麦菜.....	23	蜜汁红枣.....	39
鲜香芹菜叶.....	24	青苻脆双丝.....	40
腐竹拌芹菜.....	25	豆豉柚子皮.....	41
芥末西芹.....	25	清新火龙果船.....	42
蒜蓉黄瓜.....	26	缤纷鲜果优格汇.....	43
红油黄瓜卷.....	27	川辣海带.....	44
香橙蜜瓜.....	28	椒油四脆.....	45
甜美萝卜.....	29	青芥爽口鲜蔬.....	46
爽脆双丝.....	30	三色爽口菜.....	47
珊瑚藕片.....	31	美味杂锦菜.....	48
蒜泥西葫芦.....	32	橄榄油健康沙拉.....	49
		皮蛋豆腐.....	50

凉拌豆皮.....	51
茼蒿拌豆干.....	52
阳光腐竹丝.....	53
锦丝包菜卷.....	54

荤凉菜

橙香蒜泥白肉.....	55
剔透肉皮冻.....	56
秘制腰花.....	57
红油肚丝.....	58
香薯丸子.....	59

鸡丝大拉皮.....	60
手撕香辣鸡.....	61
卤水鸡肝.....	62
酱香鸡脖.....	63
油麦菜蛋卷.....	64
五香茶叶蛋.....	65
姜汁皮蛋.....	66
秦淮盐水鸭.....	67
芥香海蜇丝.....	68
老醋蜆头.....	69
蟹子拌海鲜.....	70

PART 2 热菜



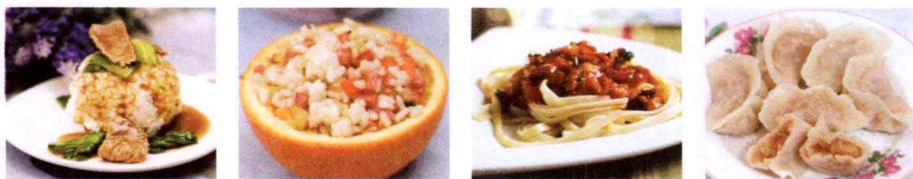
素热菜

醋熘白菜.....	71
白灼菜心.....	72
冬季素三宝.....	73
酸菜炖粉丝.....	74
手撕圆白菜.....	75
酱香圆白菜.....	76
火腿煲娃娃菜.....	77
上汤娃娃菜.....	78
碧绿嫩菠菜.....	79
香菇菜心.....	80
菜心炒双耳.....	81
蚝油生菜.....	82
茼蒿养生小炒.....	83
韩式酱茼蒿.....	84
香芹炒熏干.....	85
荷塘小炒.....	86
腰果西芹.....	87
腰果全素.....	88
清爽西葫芦.....	89

椒盐玉米.....	90
金玉满堂.....	91
豆香圣女果.....	92
番茄炒蛋.....	93
蟹腿菇冬瓜.....	94
海米冬瓜.....	95
红烧茄子.....	96
蒜蓉西兰花.....	97
上汤浸时蔬.....	98
番茄菜花.....	99
香菇烧菜花.....	100
姜香双花.....	101
尖椒土豆丝.....	102
咖喱土豆.....	103
麻辣土豆.....	104
地三鲜.....	105
什锦藕丁.....	106
糖醋藕片.....	107
糖醋山药.....	108
豉香莴笋.....	109

蒜香荷兰豆	110	黑椒牛柳	148
干煸豆角	111	蚝油牛肉	149
海带小炒	112	香豉牛肉	150
蒜香彩椒金针菇	113	新派干煸牛肉	151
蚝油鲜菇	114	葱爆羊肉	152
蟹味金菇碧绿卷	115	孜然羊肉	152
蘑菇小炒	116	宫保鸡丁	153
三鲜蒸豆腐	117	鸡丁辣黄瓜	154
熊掌豆腐	118	嫩炒鸡片	155
麻婆豆腐	119	酱爆鸡肉	156
脆皮豆腐	120	蘑菇炖鸡	157
豆腐炖土豆	121	酸甜鸡肉	158
红烧豆腐	122	可乐鸡	159
碧绿炒干丝	123	重庆辣子鸡	160
雪菜焖金豆	124	芙蓉鸡片	160
		酱香琵琶腿	161
		菠菜炒鸡肝	162
		田园滑蛋奶	163
		菜叶蛋饼	164
		三鲜蒸蛋羹	165
		金银饼	166
		时蔬蛋卷	167
		鸭蛋烩三丁	168
		滑熘鱼片	169
		酸菜鱼头	170
		红烧带鱼	171
		糖醋焖鲫鱼	172
		韩式辣炒鱿鱼	173
		红酒酱香鱿鱼圈	174
		韭香墨鱼仔	175
		三鲜烩海参	176
		翡翠虾仁	177
		清炒虾仁	178
		龙井虾仁	179
		柠檬凤尾虾	180
		日式白灼虾	181
		虾天妇罗	182
		火红香辣虾	183
		油焖大虾	184
荤热菜			
肉末土豆	125		
肉片蒜薹	126		
木樨肉	127		
京酱肉丝	128		
鱼香肉丝	129		
盐爆里脊	130		
柚汁酸甜里脊	131		
农家小炒皇	132		
五花肉小炒	133		
新派回锅肉	134		
东北乱炖	135		
腐乳焖烧肉	136		
奶香薯肉卷	137		
秘烧丸子	138		
糖醋小排	139		
蒜蓉酿排骨	140		
橙香排骨	141		
冰糖原汁猪蹄	142		
红枣百合炖猪蹄	143		
火爆腰花	144		
香芒虾蓉酿火腿	145		
嫩姜青椒牛肉丝	146		
香芹牛肉	147		

PART 3 主食



健康杂粮饭	185	酱香凉拌面	201
田园炒饭	186	葱油凉面	202
香橙饭	187	肉臊面	203
韩式香辣烩饭	188	家常炒面	204
港式煲仔饭	189	榨菜肉糜面	205
腊味青豆饭	190	炸酱面	206
葱爆牛肉饭	191	四色炒面	207
扬州炒饭	192	意大利肉酱面	208
广州炒饭	192	清汤牛肉面	209
宫保鸡丁饭	193	茄汁牛腩面	210
咖喱盖浇饭	194	鸡丝凉面	211
照烧鸡肉饭	195	劲辣鸡丝面	212
蛋炒饭	196	牛肉胡萝卜水饺	213
茄汁蛋包饭	197	三鲜水饺	214
蟹味滑蛋饭	198	猪肉白菜饺子	215
海鲜菠萝船	199	鲜虾馄饨	216
虾仁包菜饭	200		

PART 4 汤粥



汤

清汤翡翠粉丝	217	莲藕玉米排骨汤	222
萝卜顺气汤	218	海带排骨汤	223
海米萝卜汤	219	当归红枣排骨汤	224
珍菌红枣羹	220	排骨明目汤	225
淮山瘦肉煲	221	滋补生乳排骨汤	226
榨菜肉丝汤	222	木瓜大骨煲花生	227
		排骨薏米汤	228

火腿翡翠羹	229
猪肝薏米汤	230
茄汁牛肉汤	231
鸡肉土豆汤	232
清炖乌鸡汤	233
滋补养胃乌鸡汤	234
薏米老鸭汤	235
鸡蓉玉米羹	236
醋椒汤	237
鱼丸翡翠汤	238
鱼头豆腐汤	239
紫菜海味汤	240

粥

红豆薏米粥	241
薏米绿豆莲子粥	242
淮山双莲白米粥	243

当归枸杞粥	244
秋季养生粥	245
菊花紫菜粥	246
淮山黑米红枣粥	247
私家南瓜粥	248
红薯玉米甜粥	249
枸杞莲子雪耳粥	250
双黑补益粥	251
香蕉橙皮粥	252
五彩谷物滋补粥	253
香浓八宝粥	254
家常鲜肉粥	255
皮蛋瘦肉粥	256
状元及第粥	256
家常猪肝粥	257
当归生姜羊肉粥	258

PART 5 甜品

甜品

银耳雪梨糖水	259	三红炖桂圆	263
当归姜枣红糖水	260	淮山黑芝麻糊	264
山楂雪耳羹	261	燕麦香奶糊	265
雪耳木瓜羹	262	缤纷雪山	266
		芒果酸奶	267
		蜜酿相思豆	268

PART 6 饮品

饮品

香芹果蔬汁	269	勿忘我茶饮	279
胡萝卜果蔬汁	270	枸杞甜叶菊饮	280
红绿果蔬汁	271	米润豆浆	281
木瓜牛奶养颜饮	272	香浓纯豆浆	282
山楂柠檬特饮	273	蜂蜜杏仁豆浆	283
虞美人养颜饮	274	养血补钙上品豆浆	284
火龙蜜奶饮	275	燕麦高纤豆浆	285
清香水果茶	276	清润豆浆	286
韩式柚子茶	277	蓝色夏威夷	287
洛神花伯爵红茶	278	自由古巴	288

注：本书标注的“准备时间”、“操作时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，需要事先用大量时间泡发的食材，没有算在“准备时间”及“操作时间”中。

做好家常菜

关于调料

1. 盐 除了最常见的用来增加咸味，还可以调成淡盐水浸泡蔬菜水果，起到杀菌、保鲜、防腐等作用。

2. 糖 用来增加甜味，常用的有白糖、红糖、冰糖等。白糖质地绵软、细腻，可以用于各种菜肴中，少量添加还可替代味精，起到提鲜的作用；红糖甜度、杂质和水分都比白糖高，具有补血、破淤等功效，特别适合产妇、儿童及贫血者使用；冰糖有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的作用，多用于汤粥或饮品中。

3. 食用油 是在制作食品过程中使用的，分为动物性和植物性两类。动物性食用油有黄油、猪油等；植物性食用油有花生油、玉米胚芽油、葵花子油、大豆油、菜子油和橄榄油等。日常烹饪时常用的是植物性食用油，应在避光、密封、低温、防水的环境中储存。

4. 酱油 用来增加咸味和颜色。因着色不同，分为生抽和老抽。生抽颜色较淡，味道较咸，一般用于凉菜或炒菜；老抽是加入了焦糖色，呈棕褐色并带有光泽，味道浓郁，一般用于给菜品上色。

5. 醋 用来增加酸味，常用的有陈醋、白醋和米醋等。陈醋是酿成后存放较久的醋，醋味醇厚；白醋酸味较重，可制作需要酸味重且保持淡雅色泽的菜品。

6. 味精、鸡精 用来增鲜。味精主要成分为谷氨酸钠，凉菜、炒菜、做馅、做汤等都可使用。鸡精则是一种复合调味品，它是在味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成的。

7. 料酒 用来去腥除腻和增加鲜味。在制作肉类菜品时，用料酒腌制一会儿，可起到去腥入味的效果；而在烹制过程中加入，同样有去腥提香作用。红酒、啤酒等其他酒类调料，具体用法在文中详细说明。

8. 酱类 甜面酱是用面粉、水和盐为原料制成的，可直接蘸食，也可作为调味料。豆瓣酱是用蚕豆、盐和辣椒等原料酿制而成的，口味咸香。番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，用来添酸、增色、助鲜、加香，一般不直接入口。番茄沙司是番茄酱加糖、盐在色拉油里炒熟而成的，可以直接加在菜品中食用。芝麻酱是把芝麻磨成粉末调制而成的，可以直接食用或者作为凉拌调料。沙拉酱是植物油、蛋黄和醋，再加上调味料和香辛料等调制而成的，有千岛酱、蛋黄酱、沙拉酱和沙拉汁等多个品种。此外，还有花生酱、蒜蓉辣酱、黄辣酱、香辣酱、韩国辣酱、韩国大酱、味噌酱等，具体用法在文中详细说明。

9. 香料类 花椒用来增加麻味和香味。八角，又名大料，有添香去腥等作用。胡椒用来去腥解膻，还有开胃增食的功效。干红辣椒是红辣椒经过干制而成的，用来增加辣味和香味。桂皮、香叶、孜然、椒盐等，具体用法在文中详细说明。

10. 淀粉 又名团粉，主要有玉米淀粉、绿豆淀粉、木薯淀粉、红薯淀粉、土豆淀粉等。主要用法包括挂糊、上浆和勾芡。挂糊是指下锅前在原料上加干淀粉；上浆是指下锅前在原料上加水淀粉；勾芡就是在起锅前加水淀粉使菜肴的汤变稠。

关于油温

1. 如何判断油温

三四成热	五六成热	七八成热	九到十成热
油温在 100℃ 左右, 油的表面比较稳定, 无烟、无响声, 原料入锅后有少量气泡	油温在 150℃ 左右, 油面四周向中间翻动, 并冒出少量的烟, 原料入锅后气泡较多并伴有滋滋声	油温在 200℃ 左右, 油面的翻动转向平静, 有大量烟气, 用勺搅动有声响, 原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的声响	油温在 300℃ 左右, 即将到燃点, 油烟密而急, 有灼人的热气, 原料入锅后大泡翻腾并伴有很大声音

2. 如何掌握油温

一般要看火力的大小、原料投放的多少以及原料的性质而定。如大火, 下料又少, 则油温掌握稍低一些; 在小火时, 油温掌握要稍高一些, 不然烹制肉类和虾类的菜肴, 就会造成原料脱浆、脱糊。如烹制的菜肴, 原料很多, 油温掌握要略高些。此外, 还要根据原料质地的老嫩和形状的大小来灵活调整油温。

关于刀工

刀工, 是按食用和烹调需要使用不同的刀具运用不同的刀法操作, 将烹饪原料或半成品切割成不同形状的操作技术。其作用是便于烹调、方便食用和美化食物。

常见刀具

片刀



刀呈长方形, 重约 500 克, 长约 30 厘米、宽约 7 厘米。其特点是刀轻而体薄, 刀刃锋利, 使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片, 也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料, 如丝、丁、片、条等形状的刀工。但是不可切带骨的或坚硬的原料, 否则易伤刀口

切刀



刀呈长方形, 重约 600 克, 长约 26 厘米、宽约 12 厘米。其特点是: 刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料, 也可切开“片”, 制片时效果不如片刀好

砍刀



这种刀大多数呈长方形, 也有刀跟是圆弧形的, 重约 1 千克, 长约 20 厘米、宽约 12 厘米。其特点是刀身宽厚, 体重, 刀刃不够锋利, 适用于砍切带骨和质地坚硬的原料

专用刀具



主要是针对某种或某一类形状的原料加工, 这类刀的种类很多, 常见的有镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等