

时尚新厨房

厨艺高手 速成宝典

3天学会美味家常菜

独家、超值赠送
最实用双拉页

★拉页1: 超方便全家点菜单
★拉页2: 厨房宝典388例

超详细
10步图解版

- 近 2000 张高清精美图片，超详细图解一学就会。
- 近 200 道美味家常菜，营养均衡，口感多样。
- 近 400 个 0 失败巧招 & 特别提示，确保您烹饪 0 失败。

双福 朱太治 等编著



全国百佳图书出版单位



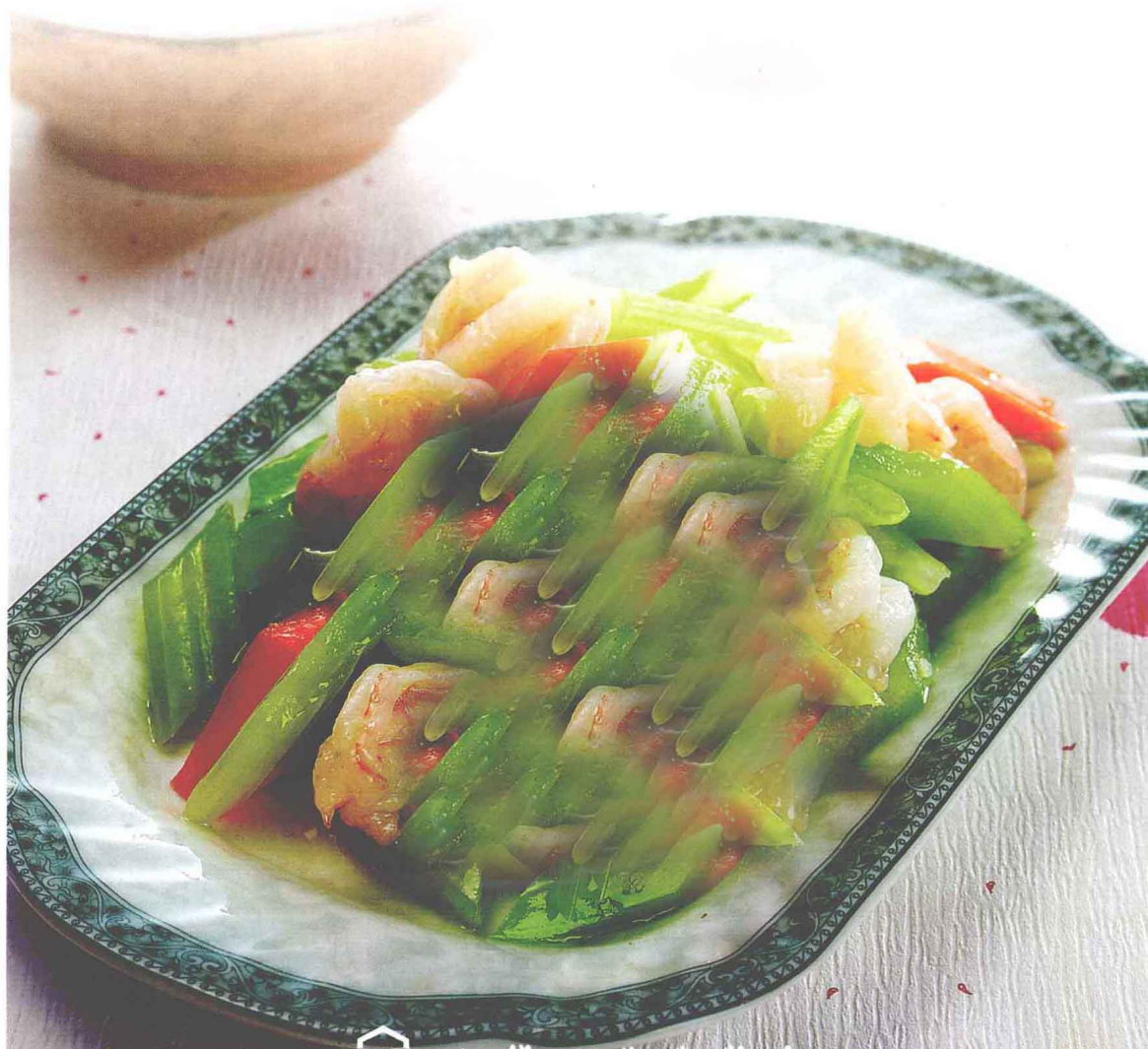
化学工业出版社

3天学会美味家常菜

时尚新厨房

超详细
10步图解版

双福 朱太治 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选全家人都爱吃的经典美味家常菜，按照蔬菜类、菌菇类、豆类、畜肉类、禽肉类、海鲜类、蛋奶类细分类别，内部更以常见食材划分，特别加入烹饪方式索引、人群索引，选菜经典、方便实用。

菜品制作过程全程展示，十步详解，每步均搭配详细步骤图，更有精美成品图展示，让读者轻松易学。每道菜特别提示口味、操作时间、难易度等，便于读者量身使用。

书中特别加入烹饪技巧、烹饪术语、刀工技法等基础烹饪知识，尤其适合零基础者入门学习。每道菜品均有“零失败巧招”和“特别提示”的介绍，超级实用，让您足不出户就能做出天下美食，3天成为美食高手。

贴心赠送精美“点菜单”及厨房宝典大拉页。

图书在版编目（CIP）数据

3天学会美味家常菜 / 双福，朱太治等编著.

— 北京：化学工业出版社，2012.9

（时尚新厨房）

ISBN 978-7-122-15106-3

I. ①3… II. ①双… ②朱… 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（2012）第193093号



责任编辑：李娜 马冰初

统筹：

责任校对：宋夏

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 400 千字

2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录

Contents



Part 1 新手入门

一 烹饪常识和实用技巧

- 家常菜必备食材的选购和处理 1
- “基本刀工技法”和
- “烹饪秘籍”的实用详解 5
- 做什么, 什么就好吃的“调味秘诀” 8

Part 2 蔬菜类

· 白 菜 ·

- 家常炖白菜 11
- 珊瑚白菜 12
- 老厨白菜 14
- 玻璃白菜 16

· 菠 菜 ·

- 肉酱菠菜 17
- 多宝菠菜 18
- 菠菜肉丸 19
- 金银蛋浸菠菜 20

· 黄 瓜 ·

- 双耳拌黄瓜 21
- 蒜泥海米黄瓜 22
- 鱼香黄瓜丁 23
- 玉兰黄瓜熘肉片 24

· 卷 心 菜 ·

- 糖醋卷心菜 26
- 爽口小炒 28
- 香脆五丝 30

· 芹 菜 ·

- 西芹花生米 31
- 西芹炒腰果 32
- 西芹鲜百合 34
- 西芹虾球 36

· 藕 ·

- 珊瑚藕片 37
- 姜丝炒鲜藕 38
- 番茄糖藕 39
- 莲藕烧肉皮 40

· 笋 ·

- 莴笋烩香菇 42
- 干烧笋尖 44
- 冬笋炒黄瓜 46
- 油辣冬笋尖 47

· 苦 瓜 ·

- 冰爽蜜汁苦瓜 48
- 苦瓜丝拌熏干 49
- 苦瓜酿肉柱 50
- 鱼香苦瓜丝 52

· 丝 瓜 ·

- 嫩烧丝瓜排 53
- 辣烧丝瓜羊肉 54
- 香菇烩丝瓜 56



· 南 瓜 ·

蜜汁南瓜	57
百合南瓜	58
腐乳南瓜	59
米汤南瓜	60

· 山 药 ·

甜酸山药条	62
番茄炒山药	63
蛋黄焗山药	64

· 土 豆 ·

辣烧土豆条	66
土豆烧排骨	67
醋熘三丝	68
炆拌土豆丝	69

· 洋 葱 ·

洋葱蚝油牛肉	70
洋葱拌番茄	71

· 青 椒 ·

虎皮酿椒	72
椒拌虾皮	74

· 胡 萝 卜 ·

油焗胡萝卜	75
芙蓉三丝	76

· 茄 子 ·

蒸茄拌肉酱	78
鱼香茄子	79
金沙茄条	80
酱扒茄子	82
油焖三鲜	84

· 茼 蒿 ·

辣炒茼蒿肉丝	86
茼蒿芝麻豆干	87
茼蒿嫩豆腐	88

· 韭 菜 ·

韭香银芽里脊丝	90
韭菜炒鸭血	91
炒合菜	92

· 百 合 ·

杂烩鲜百合	94
百合炒芦笋	96

· 西 兰 花 ·

香菇西兰花	97
-------	----

· 菜 花 ·

干锅菜花	98
------	----



· 草 菇 ·

草菇菜心	100
蒜香鲜草菇	102
草菇炖豆腐	104

· 香 菇 ·

蚝油双菇	105
松仁香菇	106
香菇鹌鹑蛋	107
香菇鱼块	108

· 木 耳 ·

菠萝炒木耳	110
大葱肉末木耳	111
木耳豆腐	112

· 金 针 菇 ·

芥油金针菇	113
-------	-----

· 平 菇 ·

肉末烧蘑菇	114
-------	-----



Part 4 豆类

· 豆 ·

香肠腊味荷兰豆	115
金钩荷兰豆	116
干煸四季豆	117
虾酱肉末芸豆	118
羊肉炖芸豆	120
花肉芸豆炖粉条	122

· 豆 腐 ·

五彩豆腐	123
火腿虾粒香豆腐	124
麻婆豆腐	126
虾仁炖豆腐	127
家常豆腐	128

· 豆 制 品 ·

素鸡炒蒜薹	130
腐皮卷素菜	132

Part 5 畜肉类

· 猪 肉 ·

蒜泥白肉	134
蒜香回锅肉	135
榨菜肉丝	136

京酱肉丝	138
腊肉炒苋菜	139
鱼香排骨	140
神仙骨	141
醪糟红烧肉	142
鱼香肉丝	144
梅菜扣肉	145
水煮肉片	146
南瓜蒸肉	147
花生猪蹄	148
木樨肉	150
糖醋排骨	151
香辣美容蹄	152
东坡肘子	154
锅包肉	156

· 牛 肉 ·

卤牛肉	158
红油牛百叶	159
干拌牛肉	160
飘香嫩牛肉	161
红烧牛肉	162
麦仁小牛肉	164
麻辣牛肉条	166
清炖牛肉	167
酱牛肉	168
番茄炖牛腩	169

· 羊 肉 ·

桂花羊肉	170
韭味羊肝	172
香辣羊肉丝	174
山药炖羊肉	176
葱爆羊肉	177

· 猪 杂 货 ·

毛血旺	178
麻辣猪肝	180

Part 6 禽肉类

· 鸡 肉 ·

白斩鸡	181
川椒辣子鸡	182
芝麻炸鸡肝	183
山椒泡凤爪	184
土豆咖喱鸡块	186
番茄焖鸡块	188
可乐鸡翅	190
宫保鸡丁	192

· 鸭 肉 ·

葱姜鸭	194
香辣鸭掌	196

Part 7 海鲜类

· 鱼 ·

枸杞炖鲫鱼	198
芹酥鲫鱼	200
银鱼炒蛋	202
豆腐鲤鱼	204
番茄鱼片	206
清蒸鲈鱼	208
煎蒸带鱼	210
韭菜鲫鱼羹	212
鲫鱼炖羊肉	214
笋香豆腐鲫鱼	216
鲫鱼豆腐	218
剁椒鱼头	219
清蒸过江鱼	220
干炸小黄花	221
干烧小黄花	222
水煮鱼	224
红烧鳝段	225

酸菜鱼	226
干炸带鱼	228

· 虾 ·

油菜拌海米	229
干烧大虾	230
炸凤尾虾	232
粉丝烧明虾	233
萝卜丝炖青虾	234
银丝顺风虾	236
白灼虾	237
虾仁雪花豆腐羹	238
海米冬瓜	240
油焖虾	242
香辣虾	243

· 小 海 鲜 类 ·

豉汁扇贝	244
小米海参	246
香辣蟹	248
辣烧梭蟹	249

· 软 体 海 鲜 类 ·

椒油鱿鱼卷	250
韭菜拌海肠	252
韭菜炒鱿鱼	254
海蜇皮炒豆苗	255

Part 8 蛋奶类

· 蛋 ·

鱼肉煎蛋	256
香菜鸡蛋羹	258
猪肉蛋羹	260
水果奶蛋羹	262

· 奶 ·

蛋奶菜心	264
牛奶煮蛋	266

Part 1 新手入门——烹饪常识和实用技巧

家常菜必备食材的选购和处理

“巧妇难为无米之炊”。作为刚接触烹饪的新手，初次下厨，必然要从食材的选购开始，只有选对了食材，处理得当，才能迈出制作美味佳肴的第一步！

蔬菜类的选购与处理

白菜



【挑选】

优质白菜包心结实，无黄叶，无老帮，无灰心，无夹叶菜，无虫蛀，根削平，棵头均匀。

【清洗】

白菜应除去外围的叶片，再单片冲洗，放入清水中浸泡两个小时，再用清水冲洗，以去除残留农药。

【烹饪】

切白菜时，宜顺丝切，这样可使白菜易熟。白菜焯烫时间不可过长。煮白菜时，在菜汤里加点醋；不要用热水洗白菜或用搪瓷器皿猛火烧，这样都可使白菜保持鲜嫩碧绿。

【储存】

储存时，白菜菜根朝里，菜叶朝外，适宜温度为 1 ~ 2℃，注意通风。

芹菜



【挑选】

新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜，叶子尖端就会翘起，叶子变软，甚至发黄起锈斑。

【烹饪】

芹菜焯水后，马上过凉，除了可以使成菜颜色翠绿外，还可以减少炒菜的时间，去除 90% 的残留农药。

【储存】

芹菜择去叶子，包住根部，置于冰箱中，可以存放 4 ~ 5 天。

黄瓜



【挑选】

挑选黄瓜时应挑硬黄瓜，因为黄瓜的含水量高达 96.2%，它只有失水后才会变软，所以软黄瓜必定不新鲜。

【清洗】

黄瓜应先放在水盆中泡洗，再在水龙头下冲洗，也可用软毛刷刷洗。

【烹饪】

黄瓜可生吃，也可用来炒菜，生吃时不宜过多。

【储存】

将黄瓜放入保鲜袋中，封好袋口后冷藏即可。

胡萝卜



【挑选】

优质的胡萝卜表皮光滑，色泽橙黄且鲜艳，形状粗细整齐，不分叉，不开裂，中心柱细小。

【清洗】

胡萝卜应先放在水盆中泡洗，再在水龙头下冲洗干净。

【烹饪】

胡萝卜用油炒熟或者和肉类一起煮炖后再食用更有营养。烹调胡萝卜时，不要加醋，以免损失胡萝卜素。

【储存】

储存胡萝卜时，把头端绿色的叶子除去，再用塑料袋包好后放进冷藏柜即可。

茄子



【挑选】

在茄子绿色萼片与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，这条带越宽、越明显，说明茄子越鲜嫩。

【烹饪】

茄子适用于烧、焖、蒸、炸、拌等烹调方式。油炸茄子会造成维生素P大量流失，挂糊上浆后炸制能减少这种流失。

茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白色变成褐色。如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡，待做菜时再捞起沥干，就可避免茄子变色。

【储存】

茄子的皮如果完好可以在常温下保存约3天，如果置于冷藏柜中可保存约1周。

菠菜



【挑选】

优质菠菜色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽薹开花，不带黄烂叶。

【清洗】

洗菠菜时，应仔细清洗根部和菜叶，先放在水盆中泡洗，再在水龙头下冲洗，可洗净残留农药。

【烹饪】

在焯菠菜时，加入色拉油、盐，可使其颜色翠绿。

【储存】

菠菜是一种极易腐烂的蔬菜，储存温度要在冰点以上（接近0℃），温度愈低，储存期限愈长，接近0℃储存，约可存放3周。

菌菇类的选购与处理

木耳



【挑选】

优质木耳乌黑光润，背面呈灰色；手摸干燥，分量轻；嗅之有清香味；吸水膨胀性好。

【清洗】

将木耳放入温水中，加两勺淀粉后搅拌，可清洗得更干净。用淘米水泡发，不但肥大、松软，味道也鲜美。

香菇



【挑选】

优质鲜香菇菇形圆整，菌盖下卷，菌肉肥厚，菌褶呈白色，整齐，干净干爽。菌盖上有裂开花纹的营养价值更高。

【清洗】

泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中。如果香菇比较干净，则只要用清水冲净即可，这样可以保存香菇的鲜味。

草菇



【挑选】

草菇的菌蕾越大，肉质越实越好，优质的草菇呈灰色，味浓香，表面光滑。

【烹饪】

草菇浸泡时间不宜过长；焯水时，清水里最好加入少许的盐和色拉油以便入味和增加口感。

【储存】

草菇不易长期保鲜存放，一般在16℃的气温下能存放两天左右，不能在5℃左右的冰箱内保鲜，否则会很快失水。

肉类的选购与处理

猪肉



【注意】

健康猪肉的肉，肌肉有光泽，红色均匀，脂肪呈乳白色；外观微干或湿润，不粘手；纤维清晰，有韧性，指压后凹陷处能立即恢复；具有鲜猪肉固有的气味，无异味。

健康冻猪肉呈均匀红色，解冻后，肌肉有光泽，脂肪呈白色，肉质紧密，有韧性，外表湿润，不粘手。

用热淘米水清洗，脏物较易清除掉。

猪肉宜斜切，可使其不破碎，吃起来又不塞牙。炖肉时，在锅里加上几块橘皮，可除异味和油腻并能增加汤的鲜味。

猪肝



【注意】

新鲜猪肝表面有光泽，呈褐色或紫色，用手轻压表面弹性足，表面和切面均无水泡，无异味。刚买回来的猪肝要放在流动的水下反复冲洗，冲洗间隙不时用手轻轻揉搓猪肝表面，挤出里面的血水。炒猪肝时油量适当多一点，要急火快炒，炒出的猪肝口感嫩。

猪肚



【注意】

新鲜猪肚的颜色是乳白色或淡黄褐色，黏膜清晰，有较强的韧性，以肉质肥厚、正常肉色、没有异味及异物者为佳；处理猪肚时，应去除表面肥油，翻出后加面粉、盐抓洗，再用开水氽烫，最后冲洗干净即可；猪肚适宜炒、蒸、焖、煲，煮猪肚时，千万不能先放盐，等煮熟后要吃时再放盐，否则猪肚就会缩得像牛筋一样硬。

鸡肉



【注意】

炖鸡不宜放盐过早，以免影响营养向汤内的溶解，且煮熟后的鸡肉趋向硬、老，口感粗糙。

炖鸡时，在锅内加20~30颗黄豆同炖，可使鸡肉熟得快且味道鲜。

鸭肉



【注意】

优质的鸭肉体表光滑，呈乳白色，形体一般为扁圆形，腿部的肌肉摸上去结实，有凸起的胸肉。

将鸭肉下入加葱、姜的温水锅中煮约7~8分钟，不但可以去掉其生腥味，更可以使鸭肉清香。

羊肉

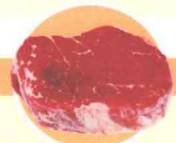


【注意】

新鲜羊肉的肉色红而均匀，有光泽；肉质细嫩，有弹性，外表微干，不粘手；气味新鲜，无异味。

羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉膜很硬，吃起来难以下咽。

牛肉



【注意】

新鲜牛肉呈均匀红色，有光泽，触摸时不粘手，弹性好。

牛肉应整块冲洗，去掉表面浮着的脏物后，再浸泡在清水中约半小时，以去除污血及杂质。

炖牛肉时放一个山楂、一块橘皮或一点儿茶叶，牛肉易烂。

海鲜类的选购与处理

鱼



【挑选】

新鲜鱼的眼睛澄清而透明，很完整，向外稍有凸出，眼球饱满呈黑色，周围无充血及发红现象；鱼鳃颜色鲜红或粉红，鳃盖紧闭，黏液较少且呈透明状，无异味；鱼鳞紧密、完整而有光亮，手触表面光滑不粘手。

【清洗】

处理鱼时要先去鱼鳞，再破膛，去内脏、鱼鳃的根部和腹内黑膜，然后将其置于清水中洗净。去除鱼鳞时，可用刀背在鱼身上轻刮，注意不要让鱼鳞沾到手上。

【烹饪】

鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些料酒，就能除去鱼的腥味，并能使鱼滋味鲜美。

鱿鱼



【挑选】

鲜鱿鱼眼睛明亮，外皮鲜艳、有光泽，挺直有力；以手触摸，感觉光滑、细致，以肉质厚实、有弹性者较佳；优质干鱿鱼身干，坚实，肉肥厚，呈鲜艳的浅粉色。

【烹饪】

干鱿鱼发好后可以在炭火上烤后直接食用，也可氽汤、炒食。

鱿鱼需煮熟透后再食用，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠运动失调。

【储存】

干鱿鱼应置于阴凉、干燥、通风处保存，注意防潮。

虾



【挑选】

选购虾时应尽量挑选鲜活的，特征是体型均匀，呈半透明，虾须硬。如果虾壳已经发红，头身破碎，说明它已经很不新鲜了，最好不要购买。

【清洗】

烹调虾之前，先用泡桂皮的沸水把虾冲烫一下，味道会更鲜美。虾背上的虾线应挑去不吃。

【烹饪】

烹制虾时不用放味精，因为它们本身就具有很好的鲜味。

螃蟹



【挑选】

新鲜的螃蟹口中含有泡沫，步足和躯体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛、下垂；鳃洁净、鳃丝清晰，呈白色或稍带黄褐色；新鲜蟹类，大小相当者，应挑选重量较重的，其肉质会较饱满、鲜美。

【清洗】

螃蟹食用前应清洗外壳，切块烹饪时，应先宰杀，再除去鳃、沙包、内脏等。

【烹饪】

存放过久的熟蟹不宜食用。

螃蟹的鳃、沙包、内脏中含有大量细菌和毒素，吃时一定要去掉。

【储存】

不能食用死蟹，因为死蟹体内含有大量细菌和分解产生的有害物质，会引起过敏性食物中毒。

“基本刀工技法”和“烹饪秘籍”的实用详解

“工欲善其事，必先利其器”。新手在学会了基本的食材鉴别选购等知识以后，就要正式进入厨房了。这时候，新手们面对司空见惯的菜刀等厨具，会不会感到并不是那么得心应手？烹饪时是不是很容易就一把火烧到底？面对菜谱中那些未曾接触过的烹饪术语，会不会感到不知所云……

面对这些问题，我们就需要学习一些基本的技法和知识。

学厨先学刀

刀工是厨师根据菜肴制作的要求，运用各种刀法，将原料加工成为一定规格形状的操作技艺。由于菜品的原料复杂多样，烹调方法也不尽相同，对原料的形状和规格都有严格的要求，因此需经过刀工处理。因此，我们要做出美味可口的家常菜，必须要掌握基础的刀工和技法。

刀工的作用 ❀❀❀

菜肴的烹制要求，是根据原料的选择及加工、火候的掌握和烹调方法使用来实现的，刀工处理是解决原料的加工问题的重要方面。

菜肴的调味，既根据原料的性质和烹制的需要，也根据原料大小厚薄。原料经刀工处理成丁、丝、片、条、块和在原料表面刻上花纹可大大缩短味料进入原料内部时间。

刀工的基本要求 ❀❀❀

大小相同，长短一样，厚薄均匀。这样，使菜肴入味均衡。

原料性质不同，纹路不同，即使同一原料，也有老嫩之别，故改刀必先视料。如鸡肉应顺纹切，牛肉则需横纹切。若采取相反方法，牛肉难以嚼烂，鸡肉烹制时易断碎。

刀工处理必须服从菜肴烹制所采用的烹调方法、使用的火候及调味的需要。如炒、爆使用猛火，时间短，入味快，故原料要切得小、薄。炖、焖使用火力较慢，时间较长，原料可切得大和厚些。

掌握刀工操作的基本要领 ❀❀❀

站案：应是两脚自然分立，重心稳定；上身向前略倾，胸稍挺，不能弯腰曲背；双肩要平，不可一肩高一肩低；目光注视两手操作的部位，身体自然放松，和菜墩保持一定距离，菜墩的高度应便于操作。

操刀：一般是右手握刀，拇指与食指捏紧刀箍处，其余三指、手掌和手的力量握住刀柄，握刀时手腕灵活而有力量。



运刀：主要用臂力和腕力，左手持料要稳，右手落刀要准。两手紧密而有节奏地配合，动作准确、连贯、巧妙。

手法：强调干净、快捷、利落的操作手法，刀、菜墩和菜墩周围的原料、物品，都要保持清洁整齐，有条不紊，不能杂乱无章，拖泥带水。



常见运刀技法：

直切：直切又叫直刀切，适用于脆性的植物原料。直切的刀技是运刀笔直，故称直切。如切青红萝卜丝、白菜丝等。



锯切：锯切是推拉切的综合刀技，用于切厚大而有韧性的原料。运刀方法是，切料时用力较小，落刀慢，推拉结合的



刀工技法，如拉锯一样，故称“锯切”。如切白肉片、涮羊肉片、面包片等都用锯切刀技。

推切：推切刀技适用于切无骨薄小的原料，运刀方法是由内向左前方推动做功，故称“推切”。



拉切：拉切刀技适用于韧性较强的无骨动物性原料，因韧性强的原料筋腱较多，用直切或推切法均不易切断，所以用拉切刀技处理。这种刀技将刀对准被切的原料上由左前方向右后方拉刀，故称“拉切”。



直刀劈：直刀劈是开片刀工技术的施刀方法，右手握刀，对准要劈开的原料，用力劈断，这种刀法称为直刀劈。它使用



于体大，带骨的原料。如带骨的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等。

抖切：抖切是一种特殊的刀工技术，施刀方法是在切各种冻制菜肴时有节奏地抖动刀具，故称“抖刀”。这种刀技能使改刀后的菜肴呈波浪形状。



拍刀劈：拍刀劈是右手持刀，架在原料要劈开的部位上，然后用左手掌在刀背猛拍下去，将原料劈开的一种刀法。它适用于圆形或椭圆形、体小而滑的原料，如鸡头、鸭头、熟蛋、蒜瓣等。



铡切：铡切刀技是仿效铡刀做功的刀法，专用于改切带壳原料的刀技。方法有两种：一是右手握刀柄，左手握刀背前端，先把刀尖对准物体要切的部位按住，勿使刀滑动，再用右手向下按刀柄，将被切物铡断；另一种铡切是将刀跟按在原料要切的部位上，右手握住刀柄、左手按刀背前端，两手同时或交替往下按，铡断被切物，故称“铡切”。



跟刀劈：跟刀劈是刀刃嵌在原料要劈的部位上，刀与原料同时起落的一种刀法。它适用于一次不易劈断，需要连劈两三次才能劈断的原料，如猪肘子、猪头等。



斜刀片：斜刀片也称坡刀法，是片法的一种。操作时，刀身与原料成斜角进行，因此，这种刀技称为“斜刀片”。



拍刀技：拍刀技属于平刀法之一，施刀方法是刀身放平，轻轻地将被切原料拍松，使其更好地吸收调味，它是配合改切猪、牛肉排、肉丁和爆鸡、鸭丁的刀技方法。



滚料切：在改刀小而脆的圆形或椭圆形的蔬菜原料块时，必须将原料边切边滚动，故称“滚料切”。



认识和掌握火候

根据火焰高低、火光明暗、火色不同和热度大小等大体上分为旺火、中火、小火和微火四种火力。



旺火：火焰高而稳定，蹿出炉口散发出色热逼人的热气；火光明亮、耀眼；火色黄白。

炒菜时要用大火（即旺火），尤其是在炒青菜、海鲜类时，更应大火快炒，以免蔬菜、海鲜出水。蒸制菜品时也要用大火，大火才能产生充足的蒸汽，让食物快速成熟（但面食不宜用大火）。煮制食物时先用大火将水烧开，再转小火焖煮。油炸体积较小的食物用大火，才能保持外酥内嫩的口感。

中火：火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，尚有一定的热力。

油炸体积较大的食物时需用中火，才能把食物内部炸熟。煮浓汤时用中火，才能煮出奶白色的靓汤。

小火：火焰较小，火苗在炉口与燃料层间时起时伏，火光较旺，火暗淡，火色发红，火力偏弱。

焖煮食物时用小火，小火会让食物缓慢地浸入味道，且能减缓水分的快速流失。炖制清汤时用小火，只有小火才能让食材不散烂，且能将味道慢慢溶入汤中。煎制食物时用小火，才会把食物内部煎熟、外部煎酥脆。炸果仁，如核桃仁、花生、腰果等时，用小火、冷油，只有小火才能将果仁内部炸熟而不至于炸焦。

微火：火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小。

挂糊：***

挂糊是在原料外面裹上一层淀粉用来炸制，分为淀粉糊和加入鸡蛋的淀粉糊等。



温馨提示

挂糊制作的菜肴可以外焦里嫩，酥脆可口，也可保持营养。

淀粉中加入清水，用纯淀粉调糊，适宜做“炸丸子”等。

用蛋清和淀粉挂糊，成品洁白，适宜做“蛋白虾”等。

糊不要太稀，以免挂不上。

温馨提示

虾在挂糊时，要保证挂糊均匀，全身挂到。

淀粉糊里加面包糠等调和，可以做“面包里脊”“面包虾”等。

加面包糠挂糊，成品会更加酥脆。面包糠挂糊也要均匀。

勾芡：***

勾芡是将水和淀粉调和在一起，淋在菜肴上，目的是改善菜肴的色、形、味。分烹芡、淋芡、勾芡等。

在锅内加淀粉水，不断搅动，熟后浇在菜上，可以提升菜肴色、香、味。



温馨提示

勾芡时需要不断搅动，使之受热均匀。芡汁淋在菜肴上时，要求均匀美观。

做什么，什么就好吃的“调味秘诀”

调味，简单地说就是调和滋味，具体地说，就是在菜肴制作的同时或其前后，投入适量的调味品，与原料发生种种化学变化，以除去恶味、增进美味、确定口味、丰富色彩的一种技法。

调味品的作用

调味品的特殊成分，能在烹调中除去主料的腥臊异味，突出原料的口味，还能改变菜品的外观形态，增加菜品的色泽光彩，促进食欲。如葱、姜、酒、醋、糖、味精、盐及一些香料，都能有效地起到除异味、增滋味、提香味的作用。

调味品还含有人体必需的营养物质。如酱油、盐等含有人体需要的氯化钠等矿物质，醋、味精等含有不同种类的多种蛋白质、氨基酸及糖类，油脂更是人体所需脂肪的重要来源。某些调味品还有增强人体生理机能的功效。

家庭常用调味品大全

必备粉末类调味品：☆☆☆

盐：盐是烹制菜肴最基本的调味品，不仅能增加菜肴的滋味，还能促进消化液的分泌、增进食欲。盐晶粒较大、整齐而规则者，质量较优。适宜存放于带盖、密闭性较好的容器中，以减少与空气的接触，避免受潮。

糖：糖是重要的调味品，是用甘蔗、甜菜制成的，能增加菜肴的甜味及鲜味，其中白糖是食糖中质量最好的一种，颜色洁白，甜味醇正，烹调中常用。存放糖应选择干燥、通风较好的地方，注意不要和水分较大的或有异味的原料一起存放。

味精：味精是由蛋白质分解出来的氨基酸，它能为人体直接吸收。烹调中切忌在高温时加味精，一般应在菜肴成熟出锅时加入为宜。温度过高，味精会变成焦谷氨酸钠，不但没有鲜味，还会产生轻微的毒素。拌凉菜时不宜直接加味精，因为温度低，味精很难溶解，可用热水化开，晾凉后浇入凉菜中。

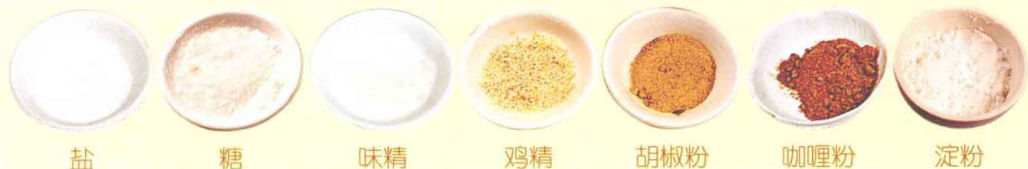
鸡精：鸡精是味精的一种，其主要成分是由谷氨酸钠发展而来，因鸡精中含有增鲜剂——鲜味核苷酸，具有更好的增鲜作用。

味精、鸡精应存放在塑料袋内或玻璃瓶内，使用后随即加盖、封口，并放在阴凉干燥处。

胡椒粉：胡椒粉是用干胡椒碾压而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。胡椒味辛辣、芳香，性热，除可去腥增香外，还有除寒气、消积食的效用。

咖喱粉：咖喱粉是以姜黄粉为主，颜色姜黄，味辣而香。咖喱粉的使用较广，是西餐中重要的调味品。用咖喱粉调味的菜肴在色、香、味方面都富有特色。咖喱粉加油熬制即成咖喱油。

淀粉：淀粉是烹调中进行挂糊、上浆、勾芡的主要原料，使用广泛。它可以改善菜肴的品相，保持菜肴的鲜嫩，提高菜肴的滋味。



盐

糖

味精

鸡精

胡椒粉

咖喱粉

淀粉

必备液体类调味品：***

酱油：酱油能增加和改善菜肴的口味，还能增添或改变菜肴色泽。保存酱油时，应注意防止生水进入，并注意保持盛装的容器干净。

醋：醋以酸味为主，且有芳香味，能去腥解腻，增加鲜味和香味。醋还能在食物加热过程中减少维生素 C 的损失，使烹饪原料中钙质溶解而利于人体吸收。醋保存时应注意防止进生水，并置于阴凉干燥处保存。

色拉油：色拉油色泽澄清透亮，气味新鲜清淡，加热时不变色，无泡沫，很少有油烟，并且不含黄曲霉素和胆固醇。色拉油应置于阴凉处贮藏。

香油：香油又叫麻油，是从芝麻中提炼出来的，香气浓郁。常用的为小磨香油，具有浓厚的特殊香味，呈红褐色。香油的耐贮性较其他油强。

蚝油：蚝油是用蚝（牡蛎）熬制而成。蚝油味道咸鲜、蚝香浓郁、黏稠适度、营养价值高，使用时要适当减少用盐量。

料酒：料酒的作用主要是去除鱼、肉类的腥膻味，增加菜肴的香气，有利于咸甜各味充分渗入菜肴中。料酒应存放于阴凉通风处，用后应随时盖好。



必备香料类调味品：***

花椒：花椒是花椒树的果实，分大椒和小椒两种，可以调味，也可以榨油。花椒以籽小、壳浅紫色的为好，存放时注意防潮。

八角：八角又名大茴香、大料，是我国的特产，颜色紫褐，呈八角，形状似星，有甜味和强烈的芳香气味。

桂皮：桂皮气味芳香，作用与茴香相似，常用于烹调腥臊味较重的食材，是五香粉的主要原料。



必备酱料类调味品：***



豆瓣酱：豆瓣酱主要原料是大豆，常用于烧菜、炒菜。

黄豆酱：黄豆酱的主要原料是黄豆、面粉、盐，经发酵制成，呈棕色，质地细腻，味甜。

甜面酱：甜面酱颜色红黄，有光亮，味香甜，由面粉和盐经发酵制成。

芝麻酱：芝麻酱是把芝麻炒熟后磨制而成的，味香，颜色深褐，可以拌面、拌菜。

番茄酱：番茄酱是由成熟番茄去皮、去籽磨制而成，可分为两种：一种颜色鲜红，有酸味；另一种是由番茄酱进一步加工制成的番茄沙司，为甜酸味，颜色暗红。番茄酱可用于炒菜调味，番茄沙司可以用于蘸食。