

双福
朱太治
等编著

新编 百姓最爱 家常菜

赠送
超长120分钟
VCD光盘

2888例

- 🍴 2888例超细致步骤图!
- 🍽️ 360个吃不够的美味家常菜!
- 👩🍳 360个不失败的厨艺巧招!
- 🍲 家常菜、汤煲、主食



化学工业出版社

新编百姓最爱
家常菜
2888例

双福
朱太治
等编著



化学工业出版社

·北京·

2888张超细致步骤图! 360个吃不够的美味家常菜! 360个不失败的厨艺妙招! 20种常用食材、16大刀工、4大火候、21种常用调味料解析, 拥有本书, 轻松变大厨!

本书精选百姓最爱吃的美味家常菜、滋补汤煲、花样家常主食, 每道菜均配精美成品大图, 配以步骤图详解, 详细介绍每道家常菜的具体做法, 并对每个菜的口味、烹饪难度、操作时间进行贴心提示。全书按照蔬菜类、菌菇类、豆类及豆制品、肉类、海鲜类、蛋奶类分类排序, 方便读者使用检索。

随书赠送超长120分钟VCD光盘, 看大厨演绎美味佳肴!

图书在版编目(CIP)数据

新编百姓最爱家常菜2888例/双福, 朱太治等编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-122-21793-6

I. ①新… II. ①双… ②朱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207569号

责任编辑: 李娜 王丹娜 马冰初
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 水长流文化

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张23 字数450千字 2015年1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: 39.80元

版权所有 违者必究

上篇 美味家常菜



Part 1 厨艺入门 烹饪常识和实用技巧

20种家常必备食材的选购和处理	1
16大刀工技巧	5
4大火候全图解	7
2大常用基本功：挂糊和勾芡	8
21种家庭常用调味品大全	9

Part 2 蔬菜类

白菜

家常炖白菜	11
珊瑚白菜	12
老厨白菜	13
玻璃白菜	14

菠菜

肉酱菠菜	15
多宝菠菜	16
菠菜肉丸	17
金银蛋浸菠菜	18

黄瓜

双耳拌黄瓜	19
蒜泥海米黄瓜	20
鱼香黄瓜丁	21
玉兰黄瓜熘肉片	22

卷心菜

糖醋卷心菜	23
爽口小炒	24
香脆五丝	25

芹菜

西芹花生米	26
西芹炒腰果	27
西芹鲜百合	28
西芹虾球	29

藕

珊瑚藕片	30
姜丝炒鲜藕	31
番茄糖藕	32
莲藕烧肉皮	33



笋

- 莴笋烩香菇.....34
干烧笋尖.....35
冬笋炒黄瓜.....36
油辣冬笋尖.....37

苦瓜

- 冰爽蜜汁苦瓜.....38
苦瓜丝拌熏干.....39
苦瓜酿肉柱.....40
鱼香苦瓜丝.....41

丝瓜

- 嫩烧丝瓜排.....42
辣烧丝瓜羊肉.....43
香菇烩丝瓜.....44

南瓜

- 蜜汁南瓜.....45
百合南瓜.....46
腐乳南瓜.....47
米汤南瓜.....48

山药

- 甜酸山药条.....49
番茄炒山药.....50
蛋黄焗山药.....51

土豆

- 辣烧土豆条.....52
土豆烧排骨.....53
醋熘三丝.....54
炆拌土豆丝.....55

洋葱

- 洋葱蚝油牛肉.....56
洋葱拌番茄.....57

青椒

- 虎皮酿椒.....58
椒拌虾皮.....59

胡萝卜

- 油焗胡萝卜.....60
芙蓉三丝.....61

茄子

- 蒸茄拌肉酱.....62

- 鱼香茄子.....63
金沙茄条.....64
酱扒茄子.....65
油焖三鲜.....66

茼蒿

- 辣炒茼蒿肉丝.....67
茼蒿芝麻豆干.....68
茼蒿嫩豆腐.....69

韭菜

- 韭香银芽里脊丝.....70
韭菜炒鸭血.....71
炒合菜.....72

百合

- 杂烩鲜百合.....73
百合炒芦笋.....74

西蓝花

- 香菇西蓝花.....75

菜花

- 干锅菜花.....76

Part 3 菌菇类

草菇

- 草菇菜心.....77
蒜香鲜草菇.....78
草菇炖豆腐.....79

香菇

- 蚝油双菇.....80

- 松仁香菇.....81
香菇鹌鹑蛋.....82
香菇鱼块.....83

木耳

- 菠萝炒木耳.....84
大葱肉末木耳.....85

- 木耳豆腐.....86

金针菇

- 芥油金针菇.....87

平菇

- 肉末烧蘑菇.....88

Part 4 豆类及豆制品

豆

- 香肠腊味荷兰豆.....89
金钩荷兰豆.....90
干煸四季豆.....91
虾酱肉末四季豆.....92
羊肉炖四季豆.....93

- 花肉四季豆炖粉条.....94

豆腐

- 五彩豆腐.....95
火腿虾粒香豆腐.....96
麻婆豆腐.....97
虾仁炖豆腐.....98

- 家常豆腐.....99

豆制品

- 素鸡炒蒜薹.....100
腐皮卷素菜.....101

Part 5 畜肉类

猪肉

蒜泥白肉	102
蒜香回锅肉	103
榨菜肉丝	104
京酱肉丝	105
腊肉炒苋菜	106
鱼香排骨	107
神仙骨	108
醪糟红烧肉	109
鱼香肉丝	110
梅菜扣肉	111
水煮肉片	112
南瓜蒸肉	113

花生猪蹄	114
木须肉	115
糖醋排骨	116
香辣美容蹄	117
东坡肘子	118
锅包肉	119

牛肉

卤牛肉	120
红油牛百叶	121
干拌牛肉	122
飘香嫩牛肉	123
红烧牛肉	124
麦仁小牛肉	125

麻辣牛肉条	126
清炖牛肉	127
酱牛肉	128
番茄炖牛腩	129

羊肉

桂花羊肉	130
韭味羊肝	131
香辣羊肉丝	132
山药炖羊肉	133
葱爆羊肉	134

猪杂

毛血旺	135
麻辣猪肝	136

Part 6 禽肉类

鸡肉

白斩鸡	137
川椒辣子鸡	138
芝麻炸鸡肝	139

山椒泡凤爪	140
土豆咖喱鸡块	141
番茄焖鸡块	142
可乐鸡翅	143

宫保鸡丁	144
------------	-----

鸭肉

葱姜鸭	145
香辣鸭掌	146



Part 7 海鲜类

鱼

枸杞子炖鲫鱼.....	147
芹酥鲫鱼.....	148
银鱼炒蛋.....	149
豆腐鲤鱼.....	150
番茄鱼片.....	151
清蒸鲈鱼.....	152
煎蒸带鱼.....	153
韭菜鲫鱼羹.....	154
鲫鱼炖羊肉.....	155
笋香豆腐鲫鱼.....	156
鲫鱼豆腐.....	157
剁椒鱼头.....	158
清蒸过江鱼.....	159

干炸小黄鱼.....	160
干烧小黄鱼.....	161
水煮鱼.....	162
红烧鳝段.....	163
酸菜鱼.....	164
干炸带鱼.....	165

虾

油菜拌海米.....	166
干烧大虾.....	167
炸凤尾虾.....	168
粉丝烧明虾.....	169
萝卜丝炖青虾.....	170
银丝顺风虾.....	171
白灼虾.....	172

虾仁雪花豆腐羹.....	173
海米冬瓜.....	174
油焖虾.....	175
香辣虾.....	176

小海鲜类

豉汁扇贝.....	177
小米海参.....	178
香辣蟹.....	179
辣烧梭蟹.....	180

软体海鲜类

椒油鱿鱼卷.....	181
韭菜拌海肠.....	182
韭菜炒鱿鱼.....	183
海蜇皮炒豆苗.....	184



Part 8 蛋奶类

蛋

鱼肉煎蛋.....	185
香菜鸡蛋羹.....	186

猪肉蛋羹.....	187
水果奶蛋羹.....	188

奶

蛋奶菜心.....	189
牛奶煮蛋.....	190

中篇 滋补汤煲

Part 1 蔬菌类

冬瓜

- 鲜蘑冬瓜汤..... 191
香菇冬瓜汤..... 192
冬瓜枸杞子汤..... 193
火夹冬瓜汤..... 194

苦瓜

- 三鲜苦瓜汤..... 195
苦瓜排骨汤..... 196
苦瓜消暑汤..... 197

南瓜

- 魔芋南瓜汤..... 198
南瓜甜椒汤..... 199
润燥南瓜汤..... 200

丝瓜

- 栗香丝瓜汤..... 201
丝瓜芦笋汤..... 202
丝瓜玉米汤..... 203

豆腐

- 酸辣汤..... 204
文思豆腐..... 205
什锦豆腐汤..... 206
豆腐海带汤..... 207

生菜

- 时蔬浓汤..... 208

番茄

- 西式番茄红薯汤 209
奶香番茄汤..... 210

银耳

- 银耳冬瓜汤..... 211
银耳红枣汤..... 212

紫菜

- 砂锅紫菜汤..... 213
紫菜蛋花汤..... 214

菠菜

- 菠菜豆花汤..... 215
菠菜甜椒汤..... 216
菠菜汤..... 217
海米菠菜粉丝汤 ... 218

榨菜

- 榨菜豆腐汤..... 219
榨菜丝蛋花汤..... 220

菜花

- 蔬菜浓汤..... 221
粟米菜花汤..... 222

白萝卜

- 虾皮白萝卜汤..... 223
白萝卜粉丝汤..... 224
海米白萝卜汤..... 225

胡萝卜

- 法式胡萝卜汤..... 226

莲子

- 山药莲子汤..... 227
莲子安神汤..... 228
莲蓉奶羹..... 229

藕

- 百合草莓白藕汤 230
鲜藕小麦红枣汤 ... 231

香菇

- 冬笋香菇汤..... 232
香菇豆腐汤..... 233
丝瓜香菇汤..... 234

蘑菇

- 黄豆芽蘑菇汤..... 235
蘑菇豆苗汤..... 236
口蘑豆腐汤..... 237

木耳

- 木耳蛋花汤..... 238

芋头

- 桂花芋头汤..... 239

土豆

- 蔬菜大酱汤..... 240





Part 2 畜肉类

猪肉

- 山药排骨汤.....241
- 猪蹄煮丝瓜豆腐242
- 冬瓜瘦肉汤.....243
- 茭白猪蹄汤.....244
- 萝卜排骨汤.....245
- 莲藕黄豆排骨汤246
- 蘑菇瘦肉汤.....247
- 肉丝豆芽汤.....248
- 肉丸冬瓜汤.....249
- 番茄肉丝汤.....250
- 西芹茄子瘦肉汤251
- 排骨南瓜汤.....252
- 花生猪蹄汤.....253
- 双红排骨汤.....254

- 黄豆芽排骨豆腐汤.255
- 黄花木耳猪蹄汤256
- 卷心菜瘦肉汤257
- 葱姜猪蹄豆腐汤258
- 海带排骨汤.....259
- 黄豆猪蹄汤.....260
- 白菜猪肉煲排骨汤.261
- 眉豆煲猪蹄汤262
- 香莱黄豆排骨汤263
- 木瓜花生排骨汤264
- 枸杞子银耳瘦肉汤.265
- 牛肉**
- 清炖牛肉266
- 番茄土豆牛尾汤267
- 萝卜牛腱汤.....268

羊肉

- 冬瓜羊肉汤.....269
- 羊蹄萝卜汤.....270
- 粉丝羊排汤.....271
- 马蹄萝卜羊肉汤272

猪杂

- 玉兰片猪肝汤.....273
- 猪肚黄芪汤.....274
- 腰花核桃仁汤.....275
- 番茄猪肝猪肉汤276
- 猪心滋补汤.....277
- 杏仁猪肺汤.....278
- 猪肝大枣汤.....279

Part 3 水产类

鱼

- 雪菜黄鱼汤.....280
- 草鱼苹果瘦肉汤281
- 苦瓜鲫鱼汤.....282

- 蛤蜊鲫鱼汤.....283
- 陈皮黄鱼汤.....284
- 鲫鱼赤小豆汤285
- 芦笋西瓜皮鲤鱼汤.286

- 萝卜丝鲫鱼汤287
- 油菜鱼头汤.....288
- 蒜味豆腐鱼头汤289
- 葱豉豆腐鱼头汤290

黄花鱼瘦肉汤.....291	蒜香鳊鱼汤.....296	虾皮白菜汤.....300
清汤鱼丸.....292	虾	紫菜虾皮汤.....301
鲢鱼丝瓜汤.....293	海鲜汤.....297	萝卜丝虾汤.....302
菜心鱼片汤.....294	海米冬瓜汤.....298	
三色鱼丸汤.....295	虾仁三鲜汤.....299	

Part 4 禽蛋类

鸡

金针菇鸡丝汤.....303
双菇辣汤鸡.....304
小鸡炖蘑菇.....305
栗香鸡汤.....306
香菇凤爪汤.....307
小麦白果竹丝鸡汤.....308
墨鱼炖鸡汤.....309
鸡爪猪骨奶白汤.....310
黄芪莲子鸡汤.....311
枣杏煲鸡汤.....312
清鸡汤.....313

鸭

醋椒鸭汤.....314
鸭血豆腐汤.....315
青萝卜煲鸭汤.....316
桂圆煲鸭汤.....317
萝卜鸭胗汤.....318
鸭架汤泡肚.....319
山药老鸭汤.....320
爽口马蹄鸭汤.....321
玉竹沙参老鸭汤.....322

鸽

排骨乳鸽汤.....323
枸杞子炖乳鸽.....324
椰子银耳煲鸽汤.....325
莲藕乳鸽汤.....326

蛋

萝卜蛋花汤.....327
丝瓜蛋汤.....328
松花蛋淡菜汤.....329
韭菜咸蛋肉片汤.....330



下篇 花样家常主食

Part 1 米香醉人

米饭

- 什锦炒饭 331
- 大虾炒饭 331
- 鸡丝蛋炒饭 332
- 盖浇饭 333
- 酸辣橙子饭 333
- 扬州炒饭 334
- 香菇糯米饭 334
- 青椒醋油饭 335
- 茄汁肉丁盖浇饭 336
- 香菇薏米饭 337

Part 2 面面俱到

包子

- 洋葱牛肉包 338
- 牛肉芹菜包 339
- 冬瓜肉包 340
- 香菇油菜包 341

饺子

- 三鲜蒸饺 342
- 香菇冬瓜蒸饺 342
- 白萝卜水饺 343
- 荸荠鸡肉饺 343
- 素馅锅贴 344
- 猪肉锅贴 345

馄饨

- 京味馄饨 346
- 荠菜馄饨 347

面条

- 炸酱面 348

- 肉丝荞麦面 348
- 杂菜拌荞麦面 349
- 清炖牛腩面 350
- 三鲜面 350
- 翡翠凉面 351
- 四川冷面 352
- 四季豆打卤面 352
- 鸡汤面条 353
- 担担面 353

面饼

- 椒盐家常饼 354
- 萝卜丝酥饼 354
- 椒盐饼 355
- 葱油饼 355



Part 3 粥氏家族

咸粥

- 山药鸡蓉粥 356
- 清汤鲈鱼粥 357
- 香菇牛肉粥 357
- 皮蛋瘦肉粥 358

20种家常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，再用塑胶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。

草菇



挑选 草菇的菌萼越大，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 草菇不宜长期保鲜存放，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。

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。

肉类的选购与处理

猪肉 ·



挑选 健康猪肉，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。

优质冻猪肉呈均匀红色，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。

清洗 用热淘米水清洗，脏物较易清除掉。

烹饪 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，可去除异味和油腻并能增加汤的鲜味。

猪肝 ·



挑选 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。

清洗 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。

烹饪 炒猪肝时油量适当多一点，要急火快炒，这样炒出的猪肝口感嫩。

猪肚 ·



挑选 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。

清洗 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，最后冲洗净即可。

烹饪 猪肚适宜炒、蒸、焖、煲，煮猪肚时，千万不能先放盐，要等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚就会缩得像牛筋一样硬。

鸡肉 ·



烹饪 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 ·



挑选 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。

烹饪 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 ·



挑选 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。

烹饪 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 ·



挑选 新鲜牛肉呈均匀红色，有光泽，触摸时不粘手，弹性好。

清洗 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。

烹饪 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。

16大刀工技巧

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。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、块和在原料表面上花纹可大大缩短调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，鸡肉烹制时易破碎。

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”。

