

会说话的名厨宝典 ●●●

甘智荣

主编

最诱人的 家常菜的 烹饪宝典

荤素菜肴、主食小吃之经典，集酸辣咸鲜、简易家常之绝味
居家必备的家常菜圣经，让你恋上最纯正的家常好滋味

巧搭食材，易学易做，海量美食让您自由发挥
图文并茂，一目了然，教你轻松变身烹饪大师

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做豆瓣酱焖鲤鱼

最诱人的家常菜 烹饪宝典

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

最诱人的家常菜烹饪宝典 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8700-8

I. ①最… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302044 号

最诱人的家常菜烹饪宝典

Zuiyouren De Jiachangcai Pengren Baodian

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

.....
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-8700-8
定 价 29.80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: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

言道“最甜还是家常菜，最美还是粗布衣”，简简单单的一句话，道出了许多人的心声。其实，我们孜孜以求的幸福就蕴藏在平凡的柴米油盐中，幸福就是那盘看似平常但却无比诱人的家常滋味。

所谓家常菜，指的是人们平日常用的饮馔品种。我们的日常饮食，多是以家庭为单位，家常菜的原料也不会是什么山珍海味，大多是就地取材，平淡无奇，多为常见的干鲜果蔬、禽畜肉蛋、鱼虾蟹贝，但所制作出来的却是诸如酸辣土豆丝、西红柿炒鸡蛋，这些很好吃、很诱人的菜式，这种享受所带来的不仅是味蕾的享受，还是家庭亲情的升华，更是万家灯火的幸福安康。

现在，很多人认为食材越贵，营养越丰富，其实这种“只求最贵不求最好”的饮食观念是不正确的。须知食物的价值不在于贵贱，关键要看营养高不高。家常菜的食材虽然平常，但是它的营养价值却不逊很多山珍海味。韭菜炒猪肝、蘑菇番茄汤这种平民菜肴，只要烹饪得当，原料搭配科学，照样有不俗的养生作用。

当然，“家常”还有着不拘一格、灵活多变的特点，讲究吃的人通常不会让菜式早晚相同，日日不变。在简而不奢的生活原则下，既要顾到家人的口味，又要考虑到菜品的搭配、菜式的变化，的确不是一件容易的事情。

本书就是一本为现代家庭量身定做的家常菜谱，让您在家即可享受美味佳肴。本书涵盖了包括蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产在内的多种家常菜肴，每个部分都向大家介绍一些烹饪小知识或小窍门，内容深入浅出，菜例制作详略得当，烹饪技法易于掌握，让您无需多花时间，便可迅速将美味菜式摆上自家餐桌。

更值得一提的是，每一道菜都附有二维码，通过扫描二维码可以直接观赏做菜视频，真正做到全程手把手教学，让你把家常菜做得诱人，吃得健康。

全书以简洁明了的编排模式，为我们带来实用易学的烹饪技巧，还带来了全新的视觉享受。编者衷心希望，本书能教给读者全面而实用的家常菜烹饪知识和技能。另外，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

Part
1

家常菜烹饪常识

家常调料使用误区.....	002	切肉的技巧.....	007
油.....	002	不可不知的家常菜烹饪禁忌.....	008
盐.....	002	盐不宜过早放入.....	008
家常烹调蔬菜怎样更养生.....	003	炖肉不宜中途加冷水.....	008
蔬菜应现处理现炒.....	003	未煮透的黄豆不宜吃.....	008
蔬菜不要先切后洗.....	003	炒鸡蛋不宜放味精.....	008
蔬菜切大块营养保存最好.....	003	反复炸过的油不宜食用.....	008
烧好的菜应马上吃.....	003	铝、铁炊具不宜混合.....	008
锁住肉类营养，烹调时有秘诀.....	004	家常菜安全吃.....	009
肉块要切得大些.....	004	挑选环节.....	009
不要用旺火猛煮.....	004	烹前环节.....	009
肉类焖吃营养最高.....	004	厨房环节.....	010
肉类食品和蒜一起烹饪更有营养.....	004	烹饪环节.....	010
食用海鲜的注意事项.....	005		
海鲜不能与哪些食物同食.....	005		
哪些人不宜吃海鲜.....	005		
家常菜的烹饪技巧.....	006		
青菜保持嫩绿的诀窍.....	006		
轻松玩转鸡蛋的各类做法.....	006		
把肉烹煮得更鲜嫩的方法.....	006		
做鱼技巧三则.....	007		



Part
2

清新爽口的蔬菜佳肴

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 醋熘白菜 | 012 | 红烧白萝卜 | 032 |
| 糖醋辣白菜 | 013 | 川味烧萝卜 | 033 |
| 金钩白菜 | 013 | 白菜梗拌胡萝卜丝 | 034 |
| 豆腐皮枸杞炒包菜 | 014 | 胡萝卜凉薯片 | 035 |
| 炆拌包菜 | 014 | 胡萝卜炒杏鲍菇 | 035 |
| 胡萝卜丝炒包菜 | 015 | 西红柿炒扁豆 | 036 |
| 醋熘紫甘蓝 | 016 | 西红柿烧茄子 | 037 |
| 香菇扒生菜 | 017 | 酸辣炒土豆丝 | 038 |
| 上海青扒鲜蘑 | 018 | 干煸土豆条 | 039 |
| 木耳炒上海青 | 018 | 青椒炒土豆丝 | 039 |
| 腰果炒空心菜 | 019 | 豉香山药条 | 040 |
| 蒜蓉菠菜 | 020 | 番茄炒山药 | 041 |
| 胡萝卜炒菠菜 | 021 | 茄汁香芋 | 042 |
| 辣拌芹菜 | 022 | 麻辣小芋头 | 042 |
| 芹菜香干 | 022 | 粉蒸芋头 | 043 |
| 醋拌芹菜 | 023 | 豌豆炒玉米 | 044 |
| 蒜苗炒口蘑 | 024 | 莲子松仁玉米 | 045 |
| 南瓜香菇炒韭菜 | 025 | 辣油藕片 | 046 |
| 椰香西兰花 | 026 | 干煸藕条 | 046 |
| 干煸花菜 | 026 | 糖醋藕片 | 047 |
| 糖醋花菜 | 027 | 洋葱炒豆腐皮 | 048 |
| 清炒椒丝 | 028 | 红酒焖洋葱 | 049 |
| 擂辣椒 | 029 | 剁椒冬笋 | 050 |
| 豆瓣茄子 | 030 | 香菇炒冬笋 | 050 |
| 彩椒茄子 | 030 | 油辣冬笋尖 | 051 |
| 蒜泥蒸茄子 | 031 | 葱椒莴笋 | 052 |

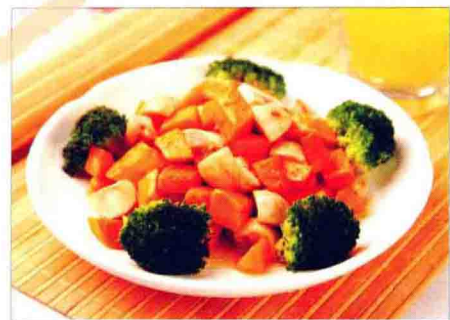
凉拌莴笋	053
丝瓜烧花菜	054
湘味蒸丝瓜	055
醋熘黄瓜	056
川辣黄瓜	056
黄瓜蒜片	057

西红柿炒冬瓜	058
冬瓜烧香菇	059
蜜枣蒸南瓜	060
土豆炖南瓜	060
蒜香蒸南瓜	061
豆豉炒苦瓜	062

Part 3

营养美味的菌豆佳肴

红薯烧口蘑	064
菠菜炒香菇	065
香菇豌豆炒笋丁	066
栗焖香菇	066
枸杞芹菜炒香菇	067
鱼香金针菇	068
菠菜拌金针菇	069
平菇炒荷兰豆	070
草菇扒芥菜	071
胡萝卜炒木耳	072
小炒黑木耳丝	073
芝麻拌黑木耳	073



芹菜炒黄豆	074
豌豆炒口蘑	075
干煸豆角	076
川香豆角	077
豆角烧茄子	077
酱焖四季豆	078
椒麻四季豆	079
胡萝卜炒豆芽	080
甜椒炒绿豆芽	081
醋香黄豆芽	081
姜汁芥蓝烧豆腐	082
口蘑焖豆腐	083
家常豆豉烧豆腐	084
宫保豆腐	085
可乐豆腐	085
扁豆丝炒豆腐干	086
豆腐干炒苦瓜	087
红油腐竹	088
豉汁蒸腐竹	088

彩椒拌腐竹.....089

凉拌卤豆腐皮.....090

豌豆苗炒豆皮丝.....091

黄瓜拌豆皮.....092

Part 4 唇齿留香的畜肉佳肴

白菜梗炒猪头肉.....094

肉末干煸四季豆.....095

酱汁狮子头.....095

莲藕海带烧肉.....096

梅干菜卤肉.....097

肉末豆角.....098

南瓜炒卤肉.....099

香芋粉蒸肉.....099

手撕包菜腊肉.....100

葱爆肉片.....101

黄瓜炒腊肠.....102

咸鱼红烧肉.....103

干煸芹菜肉丝.....103

腊肉炒葱椒.....104

酱爆肉丁.....105

可乐排骨.....106

南瓜烧排骨.....107

海带冬瓜烧排骨.....107

干煸麻辣排骨.....108

豆瓣酱蒸排骨.....109

豆瓣排骨.....110

双椒排骨.....111

玉米烧排骨.....111

芝麻辣味炒排骨.....112

番茄烧排骨.....113

可乐猪蹄.....114

香菇炖猪蹄.....114

酱烧猪蹄.....115

花生煲猪尾.....116

红烧猪尾.....117

葱香猪耳朵.....118

酸豆角炒猪耳.....119

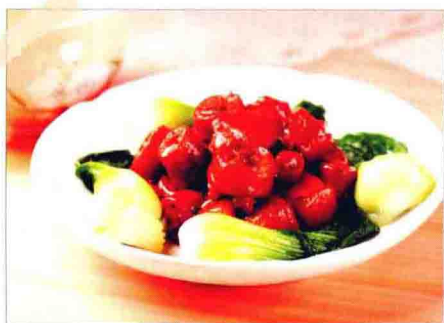
泡椒爆猪肝.....120

酱爆猪肝.....120

菠菜炒猪肝.....121

香菜炒猪腰.....122

彩椒炒猪腰.....123





荷兰豆炒猪肚	124
凉拌猪肚丝	124
爆炒猪肚	125
干煸肥肠	126
焦炸肥肠	127
西红柿土豆炖牛肉	128
西蓝花炒牛肉	128
萝卜炖牛肉	129
川辣红烧牛肉	130
粉蒸牛肉	131

牛肉炒鸡蛋	132
彩椒牛肉丝	133
干煸牛肉丝	133
米椒拌牛肚	134
红烧牛肚	135
家常牛肚	136
香干炒牛肚	137
凉拌牛百叶	137
烤麻辣牛筋	138
回锅牛筋	139
姜汁羊肉	140
松仁炒羊肉	141
红酒炖羊排	141
烤羊肉串	142
香菜炒羊肉	143
红焖兔肉	144

Part 5

诱人滋补的禽蛋佳肴

东安子鸡	146
蒜香鸡块	147
歌乐山辣子鸡	147
茄汁莲藕炒鸡丁	148
酱爆鸡丁	149
五彩鸡肉粒	150
爽口鸡肉	151

茄汁鸡肉丸	151
彩椒木耳炒鸡肉	152
青豆烧鸡块	153
麻辣干炒鸡	154
土豆烧鸡块	155
香菜炒鸡丝	155
板栗烧鸡翅	156

滑嫩蒸鸡翅	156	红豆花生乳鸽汤	178
香辣鸡翅	157	香菇蒸鸽子	179
栗子枸杞炒鸡翅	158	红烧鹌鹑	180
酱汁鸡翅	159	白萝卜炖鹌鹑	181
麻辣鸡爪	160	茭白炒鸡蛋	182
小炒鸡爪	161	佛手瓜炒鸡蛋	182
酱鸡爪	161	圆椒炒鸡蛋	183
山楂蒸鸡肝	162	萝卜干肉末炒鸡蛋	184
胡萝卜炒鸡肝	163	彩椒玉米炒鸡蛋	185
卤水鸡胗	164	火腿炒鸡蛋	186
爽脆鸡胗	165	西葫芦炒鸡蛋	186
西芹拌鸡胗	165	菠菜炒鸡蛋	187
泡椒炒鸭肉	166	葱花鸭蛋	188
蒜薹炒鸭片	167	鸭蛋炒洋葱	189
茭白烧鸭块	168	叉烧鹌鹑蛋	190
莴笋玉米鸭丁	169	鹌鹑蛋烧板栗	190
小炒腊鸭肉	169	韭菜炒鹌鹑蛋	191
彩椒黄瓜炒鸭肉	170	咸蛋肉碎蒸娃娃菜	192
胡萝卜豌豆炒鸭丁	171	咸蛋黄炒黄瓜	193
粉蒸鸭肉	172	红油皮蛋拌豆腐	194
小米椒炒腊鸭	173		
酸豆角炒鸭肉	173		
炆拌鸭肝双花	174		
鱼香荸荠鸭肝片	175		
荷兰豆炒鸭胗	176		
蒜薹炒鸭珍	177		
洋葱炒鸭胗	177		



Part
6

味香肉嫩的水产佳肴

- | | | | |
|---------|-----|--------|-----|
| 山药蒸鲫鱼 | 196 | 姜丝炒墨鱼须 | 216 |
| 酱焖鲫鱼 | 197 | 沙茶墨鱼片 | 217 |
| 葱油鲫鱼 | 197 | 醋香黄鱼块 | 218 |
| 蒜苗烧草鱼 | 198 | 蒜烧黄鱼 | 219 |
| 清蒸草鱼段 | 199 | 莴笋烧泥鳅 | 220 |
| 咸菜草鱼 | 200 | 蒜苗炒泥鳅 | 221 |
| 浇汁草鱼片 | 201 | 生蒸鳝鱼段 | 222 |
| 菊花草鱼 | 201 | 竹笋炒鳝段 | 223 |
| 豆瓣酱烧鲤鱼 | 202 | 洋葱炒鳝鱼 | 223 |
| 糖醋鲤鱼 | 203 | 酱爆虾仁 | 224 |
| 酸菜炖鲈鱼 | 204 | 蒜香大虾 | 224 |
| 鲈鱼炖菠菜 | 205 | 干焖大虾 | 225 |
| 红烧鲈鱼 | 205 | 美味酱爆蟹 | 226 |
| 鲜笋炒生鱼片 | 206 | 丝瓜炒蛤蜊 | 227 |
| 清蒸冬瓜生鱼片 | 207 | 姜葱生蚝 | 228 |
| 清蒸开屏鲈鱼 | 208 | 口味螺肉 | 228 |
| 豆腐烧鲈鱼 | 209 | 姜葱炒蛭子 | 229 |
| 豉汁蒸鲈鱼 | 209 | 山药甲鱼汤 | 230 |
| 豆瓣酱烧带鱼 | 210 | | |
| 五香烧带鱼 | 211 | | |
| 干煸鱿鱼丝 | 212 | | |
| 蒜薹拌鱿鱼 | 212 | | |
| 炸鱿鱼圈 | 213 | | |
| 辣味芹菜鱿鱼须 | 214 | | |
| 剁椒鱿鱼丝 | 215 | | |
| 豉椒墨鱼 | 216 | | |



Part 1

家常菜烹饪常识



一日三餐中，最为常见的菜肴就是家常菜了。蔬菜、菌豆、畜肉、禽蛋、水产等食材只要经过最普通的烹饪，便能成为饭桌上那一道诱人可口的佳肴。要想将这类食材成功地烹饪成一道合格的家常菜，首先就需要了解一些基本的家常菜烹饪常识。还等什么，一起来学习吧！

家常调料使用误区



在日常饮食中，油、盐是最重要的厨房调料，它们能够起到增鲜、提味的重要作用，因其方便实用，就成为了厨房的必备品。但在烹饪食物时，很多朋友“误入歧途”而不知。下面列举出一些常见的例子，供大家参考。

〔油〕

常见的食用油有很多种，然而很多人都不能做到“炒什么菜用什么油”。其实，几种油交替搭配食用，或一段时间用一种油，这样更有利于饮食健康，因为任何一种食用油都不能完全代替另一种的营养价值。一些朋友出于健康的考虑，长期只吃植物油。事实上，长期不摄入动物油的话，就会造成体内维生素及必需脂肪酸的缺乏，影响人体的健康。在一定的用量下，动物油对人体是有益的、必须的。

很多人炒菜时，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，其实高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。正确方法是先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟。

〔盐〕

有些家庭习惯一次性买很多包盐存着，加上往年被人为制造出的“盐荒”，让很多人有了囤盐的习惯。其实这样做并不科学。研究表明，碘盐中的碘在高温、潮湿环境下，或遇到食醋等酸性物质时，很容易挥发掉，所以，市民应该购买小包装碘盐，随吃随买，切忌存放太久，否则一次买多了容易造成浪费。有很多人认为塑料材质的容器轻便又耐用，所以不少家庭的调料罐都采用这种。然而，碘有一定的特性，碘盐最好装在有盖的棕色玻璃瓶或者瓷缸内，并存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方，才能保证碘盐的营养不流失。

有些朋友做菜放盐不看时间，或者一律在食材下锅的时候就放盐。这样做，一来容易重复放盐，二来不能很好地把握放盐的量。另外，这样做还会造成看不见的损失。研究表明，炒菜爆锅时放碘盐，碘的食用率仅为10%；炒菜过程中放碘盐，碘的食用率可达60%；出锅时放碘盐，碘的食用率可达90%。特别是用油炒盐，也不利于健康。由此可见，放盐太早会造成碘的浪费，菜品快要出锅时加盐才是正确做法。

家常烹调蔬菜怎样更养生



蔬菜中含有许多易溶于水的营养成分，如B族维生素、维生素C及微量元素等。烹调新鲜蔬菜的第一步，就是要考虑到留住这些营养物质，不让它们随水流失。

〔蔬菜应现处理现炒〕

许多人都有一个习惯：把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才烹饪。事实上包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的菜都是鲜活的，它们的营养物质在整理前仍然在向食用部分传输，让它们保持新鲜，有利于保存蔬菜的营养物质。把蔬菜整理以后，营养物质容易丢失，烹饪出的菜品质自然下降。

〔蔬菜不要先切后洗〕

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗。其实，这样做是非常不科学的，因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%；如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。所以正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切好，随即下锅烹炒。

〔蔬菜切大块营养保存最好〕

蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素C仅保留18.4%；蔬菜切成小块，过1小时后维生素C则会损失20%。所以蔬菜切得稍大块，最有利于保存其中的营养素。有些蔬菜若可用手撕断，就尽量少用刀切。

〔烧好的菜应马上吃〕

有些人为了节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐后再吃，或者下一顿热着吃。但是蔬菜中的维生素B₁在烧好后温热的过程中，会损失25%。而蔬菜中的维生素C在烹调过程中会损失20%，溶解在菜汤中则损失25%，如果再上火温热15分钟会再损失20%，共计65%。那么我们从蔬菜中得到的维生素C就所剩不多了。

锁住肉类营养，烹调时有秘诀



肉类具有营养丰富和味道鲜美的特点，它能直接为人体补充养分，而且易于人体吸收。下面就来介绍几点，烹饪出美味肉类并留住其营养的诀窍。

〔肉块要切得大些〕

肉类内含有可溶于水的含氮物质，炖猪肉时释放出越多，肉汤的味道就越浓，而肉块的香味则会相对减淡。因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内含氮物质的外溢，这样肉味可比小块肉鲜美。

〔不要用旺火猛煮〕

不要用旺火猛煮肉。一是肉块遇到急剧的高热时肌纤维会变硬，肉块就不易煮烂；二是肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。

〔肉类焖吃营养最高〕

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质，在炸的过程中损失可达8%~12%，煮和焖则损耗较少；B族维生素，在炸的过程中损失45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制损失营养最少。另外，如果把肉剁成肉泥，与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失更是比直接炸或煮减少一半。

〔肉类食品和蒜一起烹饪更有营养〕

动物食品中含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，在人体内停留的时间较短，还会随尿液大量排出。而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，肉中的维生素B₁和蒜素结合能生成稳定的蒜硫胺素，从而提高肉中维生素B₁的含量。不仅如此，蒜硫胺素还能延长维生素B₁在人体内的停留时间，提高其在胃肠中的吸收率和人体内的利用率。所以，吃肉时应适量吃一些蒜，既可解腥去异味，又能达到事半功倍的营养效果。

食用海鲜的注意事项



海鲜营养丰富，且有鲜美的味道和滑嫩的口感。不过，海产品内往往含有毒素和有害物质，若食用方法不当，重者还会发生食物中毒。所以，食用海产品应注意以下几点。

〔海鲜不能与哪些食物同食〕

①海鲜不能与大量维生素C同食。

虾、蟹等甲壳类海鲜品中含有一定的高浓度“五价砷”，其本身对人体无害，但在吃海鲜的同时服用大量维生素C，“五价砷”就会转化成“三价砷”，导致急性砷中毒。

②海鲜不能与寒凉食物同食。

海鲜本性寒凉，最好避免与一些寒凉的食物同食，以免导致身体不适。

③海鲜不能与啤酒搭配食用。

食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，从而引发痛风。

④海鲜不能与红葡萄酒搭配食用。

红葡萄酒与某些海鲜相搭配时，高含量的单宁会严重破坏海鲜的口味。

⑤海鲜不能与某些水果同食。

海鲜含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果同吃，就会降低蛋白质的营养价值。而且水果中的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形成一种新的不容易消化的物质。这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，海鲜与这些水果同吃，至少应间隔2小时。

〔哪些人不宜吃海鲜〕

①胆固醇和血脂偏高的人不宜多吃海鲜。因为很多海鲜的内脏都含有大量胆固醇。

②患有痛风、关节炎和高尿酸血症的病人应少吃海鲜。因为海鲜中嘌呤含量较高，人吃了以后容易在体内形成尿酸结晶，加重病情。

③凝血功能障碍者不易多吃海鲜。海鲜含有较多不饱和脂肪酸——二十碳五烯酸，其代谢产物为前列腺环素，具有抑制血小板凝血和止血的作用。

家常菜的烹饪技巧



在烹制家常菜的时候，掌握一些必要的技巧，操作起来会格外得心应手，还会收获更多的美味享受。

〔青菜保持嫩绿的诀窍〕

①炒青菜的油用量，稍微比其他烹饪方式多些。没有油分滋润的青菜，就像我们没有护肤品滋润的皮肤一样，没有水盈盈的感觉。

②炒青菜的火候，基本以旺火快炒为主，千万不要用中小火慢慢煮。因为小火煮食青菜会使其中的维生素大量流失。

③炒菜时，放盐很关键。有些青菜本身水分已经很足，就一定要在炒到八成熟的时候再放盐，如果早放盐，就会炒出很多水，还影响菜的颜色；有些青菜水分并不多，最好先放盐，这样在炒的过程中，会逼出青菜中的一小部分水分，更好地保护此类青菜的翠色。

〔轻松玩转鸡蛋的各类做法〕

①煎荷包蛋时，在蛋黄即将凝固时浇一点冷开水，会使蛋又黄又嫩。

②炒鸡蛋时加入几滴醋，炒出的蛋松软味香。

③煮鸡蛋时，煮5分钟后立即关火并把蛋投入凉水，这样的鸡蛋刚刚成熟，口感嫩。而等鸡蛋彻底变凉，剥皮之前一直浸泡在水中，这样更容易剥壳。

④要想做出的蒸蛋美味可口，要记准此四忌：一忌加生水和热开水；二忌猛搅蛋液；三忌蒸前加入调味品；四忌蒸制时间过长，蒸气太大。

⑤煮鸡蛋前用冷水泡一会儿，再放入冷水锅中煮沸就不易破裂。

〔把肉烹煮得更鲜嫩的方法〕

①食用油法：炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好调料，再加适量花生油（或豆油、棉油）拌匀，腌渍半小时后下锅，炒出的肉片金黄玉润，肉质细嫩。

②小苏打法：切好的牛肉片（丝），放入小苏打水溶液中浸一下再炒，能让肉片的纤