

爱心家肴 *Aixinjiayao* 好吃易做家常菜

124 道适合新手制作的家常菜
1000 余张细致入微的分解步骤图
100分钟制作精良的二维码视频
基础班、提高班，步步进阶
下厨做菜，如此有趣！

好吃易做的 新手家常菜

主编○张云甫

编写○ 工作室 蜜糖

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

好吃易做的 新手家常菜

主编○张云甫

编写○ 工作室 蜜糖

图书在版编目（CIP）数据

好吃易做的新手家常菜 / 张云甫主编 ; 美食生活工作室, 蜜糖编写. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6464-4

I. ①好… II. ①张… ②美… ③蜜… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312427号

- 书 名** 好吃易做的新手家常菜
- 主 编** 张云甫
- 编 写**  工作室 蜜 糖
- 出版发行** 青岛出版社
- 社 址** 青岛市海尔路182号 (266061)
- 本社网址** <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话** 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026
- 选题策划** 刘海波 周鸿媛
- 责任编辑** 贺 林
- 封面设计** 丁文娟 叶德勇
- 制 版** 青岛帝骄文化传播有限公司
- 印 刷** 青岛新华印刷有限公司
- 出版日期** 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
- 开 本** 16开 (787毫米×1092毫米)
- 印 张** 10
- 字 数** 200千
- 图 数** 1200幅
- 印 数** 1-8000
- 书 号** ISBN 978-7-5552-6464-4
- 定 价** 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话：4006532017
0532-68068638

建议陈列类别：生活类 美食类

第一章 第一次下厨房



1. 认识这些原料 6
2. 备好常用工具 11
3. 学一些基本烹调技法 13

第二章

爽口凉菜



基础班，从零开始

- | | |
|-------|----|
| 海米拌菠菜 | 18 |
| 生拌菜篮子 | 19 |
| 冰镇芥蓝 | 20 |
| 海米黄瓜 | 21 |
| 凉拌什锦 | 21 |
| 糖醋萝卜丝 | 22 |
| 老醋木耳 | 22 |
| 葱拌牛肉 | 23 |
| 姜汁松花 | 23 |

提高班，牛刀小试

- | | |
|-------|----|
| 芥末金针菇 | 24 |
| 爽口金针菇 | 25 |
| 椒香土豆丝 | 26 |
| 一清二白 | 26 |

- | | |
|--------|----|
| 四川泡菜 | 27 |
| 皮蛋豆腐 | 29 |
| 香菜拌羊杂 | 30 |
| 红油肚丝 | 31 |
| 口水鸡 | 32 |
| 棒棒鸡 | 33 |
| 香椿芽拌烧鸡 | 34 |
| 鱿鱼拌豆腐皮 | 35 |
| 川式墨斗鱼 | 36 |
| 葱拌八带 | 37 |
| 家常拌鲍鱼 | 38 |
| 蛤蜊拌黄瓜 | 39 |
| 椒蓉螺片 | 40 |
| 香菜毛蛤蜊 | 40 |
| 糖渍金橘 | 41 |
| 虾仁拌苦瓜 | 42 |
| 芹菜拌蛭肉 | 43 |

“秀”技能，压轴好菜

- | | |
|--------|----|
| 小主厨沙拉 | 45 |
| 农家拌三鲜 | 47 |
| 木耳炆拌芦笋 | 49 |
| 泡椒什锦菜 | 51 |
| 香辣豆腐干 | 53 |

- | | |
|---------|----|
| 菠菜炆豆腐干 | 54 |
| 炆拌金针腐竹丝 | 55 |
| 新式蒜泥白肉 | 56 |
| 羊肉拌香菜 | 57 |
| 大头菜拌牛肚 | 59 |
| 鸡腿肉拌苦菊 | 61 |
| 木耳腐竹拌鸡丝 | 62 |

第三章

可口热菜



基础班，从零开始

- | | |
|---------|----|
| 醋熘白菜 | 64 |
| 炒卷心菜 | 65 |
| 清炒山药 | 66 |
| 番茄炒山药 | 67 |
| 韭香肉丝扒蘑菇 | 68 |
| 茄子炒肉丁 | 69 |

西芹腊肉	70	京酱肉丝	87	家常烧小黄花	103
番茄炒蛋	71	香菠咕咾肉	88	香辣小龙虾	104
清蒸芦笋	72	糖醋排骨	89	盐焗虾	105
海米冬瓜	73	福禄肘子	90	辣炒蛤蜊	107
水炒蛤蜊鸡蛋	74	麻辣猪手	91	“秀”技能，压轴好菜	
农家蒸带鱼	75	胡萝卜炒猪肝	92	红烧鲤鱼	108
提高班，牛刀小试		野山椒炒腰花	93	葱爆里脊片	109
酱爆茄子	77	葱爆羊肉	94	商芝肉	111
干煸芸豆	79	菠萝鸡丁	95	四喜丸子	113
麻婆豆腐	80	宫保鸡丁	96	剁椒鱼头	114
回锅肉	81	歌乐山辣子鸡	97	酸菜鱼	115
木须肉	82	贵妃鸡翅	98	香煎鱼薯饼	117
茼蒿炒腊肉	83	香辣蟹	99	虾球什锦炒饭	119
简易红烧肉	84	炸炒刀鱼	100	彩蔬鸡汤猫耳面	121
干菜焖肉	85	油泼鲈鱼	101	日式煎饺	123
鱼香肉丝	86	干烧鲳鱼	102	照烧鸡腿饭	125
				咖喱牛肉	126

第四章

营养汤煲



基础班，从零开始

雪梨银耳百合汤	128
冰糖炖木瓜	129
清炖土豆	129
番茄蛋汤	130
红白豆腐汤	131
五彩紫菜汤	132

海米紫菜蛋汤	133	马蹄玉米煲老鸭	147
酸菜炖排骨	135	白菜大虾煲	148
酸辣丸子汤	136	清汤鱼丸	149
茄汁黄豆牛腩	137	香菇海参汤	150
提高班 生刀小试		牡蛎鸡蛋汤	151

提高班，牛刀小试

香菇山药素汤	138	“秀”技能，压轴好菜	
金针炖猪蹄	139	百合煮香芋	152
白菜红枣烧肉煲	140	酸辣粉	153
番茄牛腩煲	141	虾鲜猪肉小馄饨	155
羊肉丸子萝卜汤	143	山药羊肉汤	157
银耳猪肝汤	144	水煮牛肉	159
胡萝卜炖牛肉	145	老板鱼炖豆腐	160
荠菜鸡丸	146		

本书经典菜肴的视频二维码



葱拌八带
(图文见 37 页)



水炒蛤蜊鸡蛋
(图文见 74 页)



宫保鸡丁
(图文见 96 页)



家常烧小黄花
(图文见 103 页)



香辣小龙虾
(图文见 104 页)



盐焗虾
(图文见 105 页)



辣炒蛤蜊
(图文见 107 页)



虾球什锦炒饭
(图文见 119 页)



日式煎饺
(图文见 123 页)



照烧鸡腿饭
(图文见 125 页)



虾笋鲜肉小馄饨
(图文见 155 页)



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到 2002 年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到 2017 年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017 年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017 版的“爱心家肴”系列，共 20 个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有 3~12 张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017 年 12 月于青岛

第一章 第一次下厨房



1. 认识这些原料 6
2. 备好常用工具 11
3. 学一些基本烹调技法 13

第二章

爽口凉菜



基础班，从零开始

- | | |
|-------|----|
| 海米拌菠菜 | 18 |
| 生拌菜篮子 | 19 |
| 冰镇芥蓝 | 20 |
| 海米黄瓜 | 21 |
| 凉拌什锦 | 21 |
| 糖醋萝卜丝 | 22 |
| 老醋木耳 | 22 |
| 葱拌牛肉 | 23 |
| 姜汁松花 | 23 |

提高班，牛刀小试

- | | |
|-------|----|
| 芥末金针菇 | 24 |
| 爽口金针菇 | 25 |
| 椒香土豆丝 | 26 |
| 一清二白 | 26 |

- | | |
|--------|----|
| 四川泡菜 | 27 |
| 皮蛋豆腐 | 29 |
| 香菜拌羊杂 | 30 |
| 红油肚丝 | 31 |
| 口水鸡 | 32 |
| 棒棒鸡 | 33 |
| 香椿芽拌烧鸡 | 34 |
| 鱿鱼拌豆腐皮 | 35 |
| 川式墨斗鱼 | 36 |
| 葱拌八带 | 37 |
| 家常拌鲍鱼 | 38 |
| 蛤蜊拌黄瓜 | 39 |
| 椒蓉螺片 | 40 |
| 香菜毛蛤蜊 | 40 |
| 糖渍金橘 | 41 |
| 虾仁拌苦瓜 | 42 |
| 芹菜拌蛭肉 | 43 |

“秀”技能，压轴好菜

- | | |
|--------|----|
| 小主厨沙拉 | 45 |
| 农家拌三鲜 | 47 |
| 木耳炆拌芦笋 | 49 |
| 泡椒什锦菜 | 51 |
| 香辣豆腐干 | 53 |

- | | |
|---------|----|
| 菠菜炆豆腐干 | 54 |
| 炆拌金针腐竹丝 | 55 |
| 新式蒜泥白肉 | 56 |
| 羊肉拌香菜 | 57 |
| 大头菜拌牛肚 | 59 |
| 鸡腿肉拌苦菊 | 61 |
| 木耳腐竹拌鸡丝 | 62 |

第三章

可口热菜



基础班，从零开始

- | | |
|---------|----|
| 醋熘白菜 | 64 |
| 炒卷心菜 | 65 |
| 清炒山药 | 66 |
| 番茄炒山药 | 67 |
| 韭香肉丝扒蘑菇 | 68 |
| 茄子炒肉丁 | 69 |

西芹腊肉	70	京酱肉丝	87	家常烧小黄花	103
番茄炒蛋	71	香菠咕佬肉	88	香辣小龙虾	104
清蒸芦笋	72	糖醋排骨	89	盐焗虾	105
海米冬瓜	73	福禄肘子	90	辣炒蛤蜊	107
水炒蛤蜊鸡蛋	74	麻辣猪手	91	“秀”技能，压轴好菜	
农家蒸带鱼	75	胡萝卜炒猪肝	92	红烧鲤鱼	108
提高班，牛刀小试		野山椒炒腰花	93	葱爆里脊片	109
酱爆茄子	77	葱爆羊肉	94	商芝肉	111
干煸芸豆	79	菠萝鸡丁	95	四喜丸子	113
麻婆豆腐	80	宫保鸡丁	96	剁椒鱼头	114
回锅肉	81	歌乐山辣子鸡	97	酸菜鱼	115
木须肉	82	贵妃鸡翅	98	香煎鱼薯饼	117
茼蒿炒腊肉	83	香辣蟹	99	虾球什锦炒饭	119
简易红烧肉	84	炸炒刀鱼	100	彩蔬鸡汤猫耳面	121
干菜焖肉	85	油泼鲈鱼	101	日式煎饺	123
鱼香肉丝	86	干烧鲳鱼	102	照烧鸡腿饭	125
				咖喱牛肉	126

第四章

营养汤煲



基础班，从零开始

雪梨银耳百合汤	128
冰糖炖木瓜	129
清炖土豆	129
番茄蛋汤	130
红白豆腐汤	131
五彩紫菜汤	132

海米紫菜蛋汤	133
酸菜炖排骨	135
酸辣丸子汤	136
茄汁黄豆牛腩	137

提高班，牛刀小试

香菇山药素汤	138
金针炖猪蹄	139
白菜红枣烧肉煲	140
番茄牛腩煲	141
羊肉丸子萝卜汤	143
银耳猪肝汤	144
胡萝卜炖牛肉	145
荠菜鸡丸	146

马蹄玉米煲老鸭	147
白菜大虾煲	148
清汤鱼丸	149
香菇海参汤	150
牡蛎鸡蛋汤	151

“秀”技能，压轴好菜

百合煮香芋	152
酸辣粉	153
虾笋鲜肉小馄饨	155
山药羊肉汤	157
水煮牛肉	159
老板鱼炖豆腐	160

本书经典菜肴的视频二维码



葱拌八带
(图文见 37 页)



水炒蛤蜊鸡蛋
(图文见 74 页)



宫保鸡丁
(图文见 96 页)



家常烧小黄花
(图文见 103 页)



香辣小龙虾
(图文见 104 页)



盐焗虾
(图文见 105 页)



辣炒蛤蜊
(图文见 107 页)



虾球什锦炒饭
(图文见 119 页)



日式煎饺
(图文见 123 页)



照烧鸡腿饭
(图文见 125 页)



虾笋鲜肉小馄饨
(图文见 155 页)

第一章

第一次下厨房

第一次下厨房。
是不是有不知从何下手的茫然无助感？

本篇为您开了三节速成课：
首先，要认识一些基本的食材和调料，
其次，准备并熟悉常用的烹饪工具，
再次，要掌握一些最基础的烹饪方法。

厨房，是充满了无限可能性的神奇所在。



1

认识这些原料

烹饪常用的原料

常用的烹饪原料可以分为四大类：植物类原料、动物类原料、水产类原料和干货类原料。各类原料又可以分为许多小类。

常用的植物类原料有哪些？

绿叶菜类：有大白菜、小白菜、娃娃菜、卷心菜、鸡毛菜、菠菜、油菜、油麦菜、生菜、空心菜、茼蒿、芹菜、韭菜、苋菜、芥菜等。

块茎类：有萝卜、胡萝卜、竹荪、芦笋、百合、土豆、山药、芋艿、荸荠、莲藕、番薯、洋葱等。

瓜果茄豆类：有冬瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西葫芦、佛手瓜、茄子、番茄、辣椒、蚕豆、豌豆、扁豆、荷兰豆、刀豆、豇豆、毛豆等。

其他类：有水果类、干果类、食用菌类、野菜类等。

绿叶菜类



白菜



小白菜



生菜



空心菜

块茎类



萝卜



胡萝卜



土豆



山药

瓜果茄豆类



西葫芦



南瓜



苦瓜



冬瓜

如何挑选新鲜的蔬菜？

1. 看颜色

蔬菜品种繁多，营养价值各有千秋。按照颜色可以分为两大类：深绿色叶菜，如菠菜、苋菜等，这些蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、维生素B₂和多种矿物质；浅色蔬菜，如大白菜、生菜

等，这些蔬菜富含维生素C，但胡萝卜素和矿物质的含量较低。

有的蔬菜颜色不正常，如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，可能是它们在采收前被喷洒或浸泡过农药，不宜选购。

2.看形状

形状正常的蔬菜，一般是常规栽培、未用激素等化学品处理过的，可以放心食用。形状“异常”的蔬菜则可能用激素处理过，如韭菜，当它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜要宽近1倍时，就可能在栽培过程中用过激素。未用过激素的韭菜叶较窄，吃起来香味浓郁。

3.如何分辨“多药蔬菜”

许多人认为，蔬菜叶子虫洞较多，表明没打过药，吃这种菜安全。其实，这是靠不住的。蔬菜是否容易遭受虫害是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。有的蔬菜特别为害虫所青睐，比如青菜、大白菜、卷心菜、花菜等，需经常喷

药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。各种蔬菜施用化肥的量也不一样。氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。通过市场上蔬菜抽检发现，硝酸盐含量由强到弱的排列：根茎类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果、种子。

这个规律可以指导我们正确消费蔬菜，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等，因为它们受农药影响相对较小。

如何贮存新鲜的蔬菜？

蔬菜买回来适合竖着放而不是平放，竖着放的蔬菜生命力强，叶绿素、含水量、维生素等比平放保存得更好。蔬菜也不宜切开存放，蔬菜切开后，营养素会快速流失，还会容易氧化、变质腐烂。

把不同蔬菜存放在冰箱内，这种做法不妥。每种蔬菜对温度、湿度要求各不相同。如黄瓜、苦瓜、豇豆、南瓜等喜湿蔬菜，适宜存放在10℃左右的环境中，但不能低于8℃；绝大部分叶菜

喜凉，适宜存放在0~5℃的环境中，但不能低于0℃。蔬菜适宜存放的湿度为85%左右。大蒜、大葱和洋葱等蔬菜则应选择湿度较低的干燥环境存放。存放蔬菜时，可选择较薄的保鲜袋，将新鲜完好的蔬菜放入保鲜袋，并用针在袋上扎几个小洞，然后将塑料袋封口，放在冰箱内用适宜的温度存放。一定要记住，买来的菜要装进无毒无害的食品袋。

常用的动物类原料有哪些以及如何鉴别贮存？

家畜类：猪肉、牛肉、羊肉、兔肉及其内脏等。

禽蛋类：鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑及鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。

鉴别：选购肉类时，以表面不发黏，肌肉细密而有弹性，呈红色，用手指压后留指印，纤维细软，有一股清淡的自然肉香味的为宜。

肉色暗红、无光泽，表面潮湿、无弹性，切面呈绿色、灰色、暗红色，都是不新鲜的肉。如表层有臭味，肉含有氨味和酸味，则表明已腐败，不能食用。

贮存：可将鲜肉洗净，用保鲜薄膜袋包好，入冰箱冷藏柜保存。一时吃不了的鲜肉，可切成大块，放在盛器内。将酱油烧开，待凉后浇在肉上，以淹没猪肉为宜，然后加盖。用这种方法保存鲜肉，一般可存放两三个月且味道好。夏天气温高，鲜肉最易变质。可用米醋浸没一块干净的白纱布，然后用白纱布将鲜肉包起来。这种方法可使鲜肉保鲜12小时。



常用的水产类原料有哪些？

常用的水产原料包含鱼、虾、蟹、贝类等。鱼类有淡水鱼、海鱼、洄游鱼的区别；虾有河虾和海虾之分；蟹有河蟹和海蟹之分。常见的淡水鱼有鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、青鱼、草鱼、黑鱼、黄鳝、泥鳅等，海鱼有黄鱼、鲈鱼、带鱼、鲳鱼、海鳗、比目鱼、老板鱼、鲨鱼等，

洄游鱼有鲥鱼、凤尾鱼、银鱼、大马哈鱼等。河虾一般有河虾、白米虾，海虾有对虾、龙虾、条虾、基围虾、白虾等。河蟹有大闸蟹，海蟹有梭子蟹、青蟹等。贝类有田螺、河蚌、蛤蜊、鲜贝、蛏子、牡蛎、海瓜子等。



常用的干货类原料有哪些？

动物性干货：鱼翅、鱼肚、海参、干贝、鱿鱼干、海米、海蜇等。

植物性干货：紫菜、海带、黑木耳、黄花菜、口蘑、香菇、草菇等。

烹饪常用的调料

常用的烹饪调料可以分为四大类：粉类调料、香味调料、液体调料和酱类调料等，各类调料又可以分为许多小类。

常用的粉类调料有哪些？

盐：分粗盐、细盐两种。其中粗盐多用来腌渍食物，细盐常用来烹制菜肴。

砂糖：增加甜味及鲜味，多用来做酸甜菜或红烧菜。

冰糖：常用来做糖色，比砂糖耐煮。

花椒粉：由花椒研磨而成，味道香麻，多用来做麻辣菜。

鸡精：起增鲜的效果。

黑胡椒粉：比白胡椒粉辣，香味也更浓烈，多用来炒菜、炖肉。

辣椒粉：由于红椒磨制而成。

味精：主要作用是增加食品的鲜味。

五香粉：主要成分是花椒、肉桂、八角、丁香、小茴香籽，大多用于炖肉。



常用的香味调料有哪些？



桂皮：加在猪肉、羊肉、牛肉、肝脏类等菜肴中，可提香去腥。

香叶：又名香艾，适合在烹调肉类菜肴或是调制肉类蘸酱时使用。

八角：香味非常强烈，适合煮有腥味的肉类，多用来做红烧菜及卤菜。

小茴香：常用于肉类、海鲜及烧饼等面食的烹调中，可除异味，增加香味。

草果：微辣，具有独特的香味。常用来卤制菜肴，每次只放一颗即可。

陈皮：既可调味又可去除异味。炖肉时加些

陈皮，不仅解腻除腥，还可使肉有果香味。

花椒：具有香味和麻味，除了给菜肴增香外，还可去除鱼、肉的腥味。

丁香：做卤菜不可少的一种辛香料，要注意的是分量不能放太多。

豆豉：由蒸熟的大豆加酱油发酵而成，有酱油和酱的浓烈香味，常用来做鱼、肉、蔬菜类菜肴的调味品。

泡椒：具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，有独特的酸辣味，是做鱼香菜不可缺少的材料之一。

常用的液体及酱类调料有哪些？

料酒：炒菜时使用适量料酒，不但可以给肉类、鱼类去腥，也可以增加菜肴的香味。

生抽：颜色比较淡，呈红褐色，味道比较咸，通常用来做不需上色的凉拌或炒制类菜肴。

老抽：味道较淡，一般用来给食品着色。

蚝油：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。

陈醋：呈深褐色，液态清亮，味道香醇，多用来做凉拌、糖醋类菜肴。

芝麻香油：营养价值较高，通常用以增香。

番茄酱：常用于鱼、肉等食物的烹饪作料，因味道微酸，在烹饪时要适当加糖调节一下。

柱侯酱：给菜肴上色，还能增加咸鲜味。

叉烧酱：色泽红亮，味道偏甜。



2

备好常用工具

刀具

选购刀具时，只要刀刃锋利、可砍可切即可。白铁刀材质较为坚硬，不易磨损，是较好的选择。一般家庭只要准备一把水果刀和一把万用刀就足够了。

如何挑选刀具？

万用刀：刀身较重，可砍可切。



水果刀：刀身轻短，使用灵活快速。



鱼刀：刀身短薄，适合切薄片。



肉刀：刀刃锋利，切割快速，与万用刀相比刀身较薄。

刨刀：可用来去除蔬菜外皮，如胡萝卜皮、丝瓜皮等。



剪刀：可用来剪虾须、鱼鳃、蟹脚、米粉等；有些剪刀还可以用来开罐及剖坚果壳。



如何灵活运用菜刀？

刀眼：可用来挖除土豆、芋头等根茎类蔬菜的芽眼。

刀刃：可用来切断食材。

刀面：将蒜瓣放在刀面下，用力往下压，可去掉蒜皮。

刀背：剁肉馅时，可用刀背代替肉锤，由上往下轻剁，使肉质充分松弛延展。

刀尖：可用于挖取蔬菜心、去除鱼内脏、挑出肉筋等。

