



名师文化生活编委会◎编著



我的厨房我做主

十种常用厨艺家常菜



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我的厨房我做主：十种常用厨艺家常菜/名师文化生活编委会编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5381-6804-4

I. ①我… II. ①名… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第249063号

我的厨房我做主：十种常用厨艺家常菜

名师文化生活编委会◎编著

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：14

字 数：120千字

出版时间：2011年4月第1版

印刷时间：2011年4月第1次印刷

策划制作：名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话：020-61990629)

责任编辑：卢山秀 名 实

文字编辑：夏 琦

封面设计：❶ 刘誉

版式设计：林 希

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-6804-4

定 价：23.80元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6804

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

法律声明：

本书版权所有，严禁转载、摘录，侵权必究！

本书独立授权：



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

MS
名师

名师文化生活编委会◎编著



我的厨房我做主

十种常用厨艺家常菜



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

我的厨房我做主

十种常用厨艺家常菜

很多人忙碌了一天，回到家中进入厨房，常会绞尽脑汁去想该做些什么美食来犒赏自己和家人。本书将教您用不同的方法烹制出各种佳肴，从中感受到生活的幸福和甜蜜，让您做自己厨房的“主人”。

《我的厨房我做主：十种常用厨艺家常菜》共有十一章，第一章介绍了有关厨房烹调的一些小知识，后面十章分别介绍了炒、蒸、烧、拌、煎、炸、炖、煮、焖、扒等十种常用厨艺的家常菜。每道菜都是根据现代人的饮食结构和营养需要精心调配而成，并加入了相应的小贴士。为读者精心设计的菜谱营养丰富，口味鲜美、独特，令人食欲大增，且做法简便，容易操作。

本书的菜谱全部是由专业厨师专门制作，并聘请专业摄影师拍摄图片。全书内容科学实用，图片精美，风格时尚，装帧设计精良，适合初学下厨者、一般家庭主妇、所有喜爱美食和健康生活方式的人阅读。让您在满足自己味蕾和学习、提高厨艺的同时，充分享受到美食为生活所带来的无穷乐趣！

编者

于广州



第一章

做厨房的主人

- 10 巧洗蔬菜更健康
- 11 烹饪美食的加工刀法
- 13 菜肴鲜香有诀窍
- 14 家庭常用烹调方法
- 16 烹调时掌握好火候
- 18 做菜时把握放调料的时机



第二章

轻快炒一炒

- 20 “炒”的心得
- 22 炒菜食谱推荐
- 22 胡萝卜炒豌豆荚
- 22 胡萝卜豌豆炒玉米
- 23 胡萝卜炒芦笋
- 23 海带玉米笋炒鸡丝

- 24 三鲜炒百合
- 24 清炒百合黄瓜
- 25 口蘑炒草菇
- 25 芥蓝腰果炒香菇
- 26 鲜蘑素虾仁
- 26 青蒜炒卷心菜
- 27 茄子炒土豆
- 27 黄瓜炒蛋
- 28 西红柿炒三色蛋
- 28 木耳肉片炒蛋
- 29 瓠瓜炒肉片
- 29 藕片炒肉片
- 30 里脊丝炒双椒
- 30 番薯叶炒肉丝
- 31 洋葱炒猪肝
- 31 可口脆肚
- 32 荷兰豆炒牛肉片
- 32 空心菜炒牛肉
- 33 干煸牛肉丝
- 33 莴笋炒牛肉丝
- 34 辣炒牛蹄筋
- 34 葱白炒兔肉
- 35 豆芽炒鸭丝
- 35 蕨菜炒鸡丝
- 36 双色炒鸡片

- 36 榛子炒鸡丁
- 37 核桃豌豆炒鸡丁
- 37 双椒炒鸡肫
- 38 香辣双丝
- 38 双辣鱼条
- 39 百合炒鱼片
- 39 葱香鱼片
- 40 草菇豌豆炒鱼丁
- 40 爆炒鱿鱼丝
- 41 双椒鳝片
- 41 三鲜炒鳝丝
- 42 冬笋香菇炒蚌肉
- 42 核桃韭菜炒虾仁



第三章

健康蒸一蒸

- 44 “蒸”的心得
- 46 蒸菜食谱推荐
- 46 蒸芋头
- 46 百丝白菜卷
- 47 山药蒸黄瓜
- 47 蒸蛋皮双耳

48 玉米球蒸蛋
48 菌香蒸蛋
49 鱼片蒸蛋
49 鹌鹑蛋糯米丸子
50 剁椒蒸豆干
50 西兰花蒸酿豆腐
51 牛肉丸蒸豆腐
51 肉饼太阳蛋
52 蒸香辣菜肉卷
52 千层肉末白菜
53 苦瓜蒸肉丸
53 香蒸酿苦瓜
54 黄瓜酿肉
54 蟹黄虾蓉蒸丝瓜
55 香糯蒸排骨
55 原笼香排
56 姜葱蒸牛肉
56 龙井蒸牛肉
57 香蒸蛋包鸽丁
57 鸭肉冬瓜盅
58 糯米蒸鸡
58 腊肉蒸鸡
59 胡萝卜鸡肝丸
59 鲜蒸鸡肫
60 荷香鳊鱼鸡丝

60 三药蒸鳝鱼
61 粉蒸辣鲫鱼
61 滑蛋蒸鲫鱼
62 香蒸鲇鱼
62 豆豉蒸平鱼
63 火腿丝蒸鲈鱼
63 清蒸黄鱼
64 梅菜蒸鱼尾
64 双椒鱼头
65 蒜蓉文蛤
65 蒜蓉粉丝蒸扇贝
66 清蒸甲鱼
66 肉末酿田螺



第四章 香浓烧一烧

68 “烧”的心得
69 烧菜食谱推荐
69 松仁烧香菇
69 红烧猴头蘑
70 红烧土豆丸
70 香菇烧芋丸

71 红烧莲藕丸
71 丝瓜烧毛豆
72 虾仁烧冬瓜
72 鸡汤豆酱烧冬瓜
73 奶香烧菜花
73 鲜蘑腐竹
74 青蒜烧豆腐
74 肉末烧豆腐
75 五彩豆腐包
75 家常烧面筋
76 板栗红烧肉
76 洋葱烧猪扒
77 莴笋烧排骨
77 红烧猪尾
78 酱猪蹄
78 萝卜烧三肉
79 白萝卜烧牛腩
79 西红柿烧牛肉
80 黄瓜洋葱烧牛丸
80 豆豉香菇烧兔肉
81 西红柿烧鸡块
81 土豆烧鸡块
82 三鲜烧鸡丁
82 豌豆烧鸡翅
83 可乐鸡翅

- 83 红烧鹅肉
- 84 松仁鸽肉
- 84 洋葱咖喱虾
- 85 枸杞烧鲫鱼
- 85 肉丝烧鱼
- 86 芹菜烧鱼条
- 86 红烧滑水
- 87 特色茄香鱼卷
- 87 香汁烧鱼皮
- 88 茄汁带鱼
- 88 家常烧带鱼
- 89 湘味烧鳊鱼
- 89 干烧鲳鱼
- 90 蒜香烧黄鱼
- 90 笋烧海参



第五章

清爽拌一拌

- 92 “拌”的心得
- 93 凉拌菜食谱推荐
- 93 鲜拌土豆丝
- 93 拌山药双鲜

- 94 凉拌菜花
- 94 蒜香四季豆
- 95 蒜香空心菜
- 95 芝麻青椒丝
- 96 鱼腥草拌莴笋
- 96 香菇拌豆角
- 97 拌双冬
- 97 拌双丝
- 98 香拌芹菜核桃仁
- 98 爽口拌菜
- 99 香拌五鲜
- 99 香拌六鲜菜
- 100 香芋土豆火腿沙拉
- 100 菠萝苹果火腿沙拉
- 101 什锦芒果沙拉
- 101 五彩腐竹
- 102 黄瓜花生拌腐竹
- 102 菠菜拌豆腐泥
- 103 松花拌豆腐
- 103 双鲜豆干
- 104 小黄瓜拌豆干
- 104 坚果拌三鲜
- 105 蒜香拌双皮
- 105 巧拌菜
- 106 麻辣三丝

- 106 香麻拌六鲜
- 107 韭黄拌肚丝
- 107 凉拌肚丝粉丝
- 108 莴笋拌猪肝
- 108 花生拌牛肉
- 109 口水鸡
- 109 黄瓜鸡丝
- 110 四鲜拌鸡丝
- 110 黄瓜拌海螺
- 111 虾仁小白菜
- 111 凉拌鱿鱼
- 112 芹菜拌墨鱼
- 112 胡萝卜丝拌海蜇



第六章

鲜香煎一煎

- 114 “煎”的心得
- 115 香煎食谱推荐
- 115 煎丝瓜
- 116 铁板香辣茄
- 116 香煎夹心茄
- 117 肉片蔬菜卷

117 荷兰豆煎藕饼

118 煎酿双色椒

118 煎酿豆腐

119 香菇豆腐饼

119 川味煎豆卷

120 煎什锦豆皮

120 煎笋丝蛋卷

121 蛋包西红柿

121 双鲜煎蛋包

122 毛豆五鲜蛋饼

122 三丝煎蛋

123 葱香银鱼煎蛋

123 煎海鲜蛋

124 煎苦瓜鸡粒饼

124 煎酿百花掌

125 荷叶香煎鸭

125 煎紫菜卷

126 椒盐芝麻虾

126 豉汁煎虾

127 煎黄鱼

127 香煎秋刀鱼

128 香煎平鱼

128 香麻煎带鱼

129 腐皮包鲫鱼

129 香辣煎多宝鱼

130 香蕉薄饼

130 香麻翡翠饼



第七章 香脆炸一炸

132 “炸”的心得

133 香炸食谱推荐

133 软炸鸡腿菇

133 香炸莴笋

134 麻香核桃仁

134 蛋酥花生仁

135 炸金丝

135 炸黄金片

136 炸萝卜丸子

136 软炸菜花

137 酥炸山药

137 酥炸茄饼

138 夹心土豆

138 芋头肉卷

139 炸干子

139 干炸丸子

140 油炸排骨

140 焦炸肥肠

141 芝麻牛肉条

141 香炸麻辣牛肉

142 柠香牛肉串

142 菠萝牛肉夹

143 炸腿翅

143 酥炸嫩鸡

144 珍珠酥皮鸡

144 炸乳鸽

145 脆爆海带

145 香炸牡蛎

146 酥炸牛蛙腿

146 脆炸田鸡

147 串炸香辣虾

147 鲜果香炸凤尾虾

148 麻辣酥鲫鱼

148 豆豉鱼

149 炸芝麻鱼片

149 蛋香鱿鱼

150 麻香炸鳝条

150 焦炸泥鳅



第八章 营养炖一炖

152 “炖”的心得

153 炖菜食谱推荐

153 杏仁雪耳炖木瓜

153 木瓜炖三鲜

154 冬瓜燕

154 排骨炖山药

155 猪骨炖莲藕

155 萝卜鱼丸炖排骨

156 苦瓜黄豆炖排骨

156 炖酥肉

157 河蚌炖猪蹄

157 东坡肘子

158 猪蹄炖丝瓜

158 清炖牛肉汤

159 土豆四季豆炖牛肉

159 香炖牛蹄筋

160 兔肉炖萝卜

160 鲜藕天门冬炖兔肉

161 枸杞萝卜炖羊肉

161 小鸡炖蘑菇

162 桂圆瘦肉炖鸡

162 胡萝卜山药炖鸡腿

163 凤爪炖三鲜

163 鸭块炖藕丸

164 黄芪枸杞炖乳鸽

164 麻辣豆腐鱼

165 鲫鱼炖双色豆腐

165 蛋香虾仁炖豆腐

166 酸菜炖鲇鱼

166 干锅黄颡鱼

167 鲜椒炖泥鳅

167 补血鲤鱼汤

168 麻辣炖鲤鱼

168 冬瓜炖鱼头汤

169 花生炖鱼头

169 三菇炖鱼头

170 红枣海参炖蛋

170 虫草红枣炖甲鱼汤



第九章

用心煮一煮

172 “煮”的心得

173 煮菜食谱推荐

173 上汤菠菜

173 草菇丝瓜汤

174 板栗煮南瓜

174 香芋鲜汤煮蛋角

175 奶油菜花

175 沙锅豇豆

176 黄花菜煮粉丝

176 银白芽丝汤

177 韭香蛋菇汤

177 牛奶煮荷包蛋

178 木瓜猪肉汤

178 胡萝卜排骨汤

179 黄豆芽排骨西红柿汤

179 鸡血草菇煮肉丸

180 水煮猪杂

180 水煮牛肉

181 毛血旺

181 锅仔飘香鸡

182 双色鸡肉丸

182 三色干贝汤

183 萝卜煮花甲

183 豆腐鱼片煮菜心

184 西红柿煮鱼片

184 水煮鱼片

185 川菜酸菜鱼

185 麻香煮鱼片

186 木瓜煮鱼尾

186 冬瓜田鸡汤

187 四鲜煮鲑鱼

187 瘦肉黄瓜煮鳝鱼

188 水煮鳝丝

188 鸭血煮鳝鱼

189 五彩黄鱼羹

- 189 酸辣海鲜汤
190 泥鳅煮荷包蛋
190 枣芪泥鳅汤



第十章 香烂焖一焖

- 192 “焖”的心得
193 焖菜食谱推荐
193 油焖青椒
193 油焖春笋
194 瑶柱焖冬瓜
194 油焖芦笋
195 煎焖香干块
195 韭菜焖双色豆腐
196 虎皮鹌鹑蛋
196 奶香薯焖肉
197 栗子焖排骨
197 黄花菜银耳焖肉排
198 土豆焖排骨
198 四季豆焖排骨
199 辣椒焖猪蹄
199 冬笋焖牛肉丸
200 豇豆啤酒焖牛肉

- 200 腐竹焖羊腩
201 萝卜焖羊肉
201 焖羊肉
202 栗子萝卜焖羊肉
202 莲藕焖兔肉
203 红枣花生焖兔肉
203 茶树菇焖土鸡
204 香焖鸡中翅
204 苦瓜焖鸡翅
205 陈皮芋头鸭
205 黄焖鹅肉
206 苦瓜焖鹅脚
206 香焖乳鸽
207 栗子冬菇焖鸽
207 茄汁焖虾
208 红焖鱼块
208 家常焖鲳鱼



第十一章 清香扒一扒

- 210 “扒”的心得
211 扒菜食谱推荐
211 咖喱扒双花

- 211 鲍汁扒猴头菇
212 香菇扒奶白菜
212 扒盒菜
213 扒白菜卷
213 肉丸扒菜胆
214 丸子扒黄瓜
214 鱼丸扒菜心
215 大葱扒牛肉
215 菠萝扒猪扒
216 香扒猪蹄
216 松仁扒肉
217 扒猪舌
217 扒肥肠
218 红扒牛蹄筋
218 扒豆皮松肉
219 鸡脯扒小白菜
219 京葱扒鸡翅
220 柠檬扒鸭
220 扒紫苏鸭
221 虾仁扒豆腐
221 海鲜扒豆腐
222 干贝扒芥胆
222 口蘑扒鱼脯
223 鱼条扒黄瓜
223 烧汁扒鲈鱼

第一章



做厨房 的主人

巧洗蔬菜更健康

很多人在洗蔬菜时，会先将菜切成块然后再洗，认为这样洗得更干净，其实这种做法不科学。蔬菜切碎后与水的直接接触面积会增大很多倍，使蔬菜中的水溶性维生素，如B族维生素、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类因溶解在水里而损失掉。另外，蔬菜切碎后会增大被蔬菜表面细菌污染的机会，留下健康隐患。所以，蔬菜不要切完后再洗，应该洗完再切。

清洗蔬菜要掌握正确的方法，现简单介绍几种以供参考：

1.用淡盐水浸泡

一般的蔬菜先用清水冲洗3~6遍，然后泡入淡盐水中浸泡1个小时，再用清水冲洗一下。如果是包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2个小时，再用清水冲洗，以清除残留的农药。

2.用碱洗

清洗蔬菜时，先在水中放一小撮碱粉（碳酸钠）搅匀后放入蔬菜浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净。碱也可以用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间至15分钟。

3.用开水泡烫

制作蔬菜，如青椒、菜花、豆角、

芹菜等食物时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。

4.用日照消毒

经阳光照射的蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据有关测定，蔬菜或水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜可以在室温下放2天，残留的化学农药平均消失率为5%。

5.用淘米水洗

淘米水属于酸性，有机磷农药遇到酸性物质就会失去毒性。将蔬菜放在淘米水中浸泡10分钟，然后再用清水洗干净，这样能使蔬菜残留的农药成分减少。



烹饪美食的加工刀法

在厨房制作美食，基本的加工刀法是必须要掌握的，根据烹调与食用的需要，运用不同的刀法将各种各样的原料加工成大小一致、厚薄均匀的各种形状，使之便于烹调和食用。刀工会影响成菜的颜色、味、形、质地，是烹调技术的重要组成部分。

1. 切块

块是用切、剁、砍等方法形成。块的形状有菱形块、长方形块、三角形块、排骨形块、梳子形块、方形块、滚块等。块的形状、大小和烹调方法、火候、饮食习惯有很大关系。

2. 切片

片是菜肴中广泛应用的一种形状。除叶菜外，各种脆性或韧性原料都可以加工成片。其中瓜果类、蔬菜类可采用直切；韧性原料可采用推切、拉切或锯切等；薄而扁平的原料可采用片的刀法。片的形状多种多样，常见的有：柳叶片，形薄细长，似柳叶，用直刀切或斜刀片；月牙片，是将圆形原料一剖两瓣，再切成片；菱形片，两头有尖，形似菱形，用直刀、平刀都可；抹刀片，形状美观，用得较多，一般多用斜刀或反刀片；夹刀片，是一刀切断，一刀不断，所以为夹刀。此



外，还有瓦楞片、韭叶片、棋子片、骨牌片、滚刀片等。按照烹调的要求，炸、炒的片和质地松软易碎的鱼片、豆腐片，要稍厚一些；质地坚硬、韧性和脆性原料，如肉片、鸡片、笋片或汆汤用的片，可稍薄一些。

3. 切丝

切丝要先将原料切成片状，然后再切成丝。切丝时应将若干片叠合，以加快速度，均匀地切成。丝的粗细取决于原料的性质和烹调的需要，一般是坚硬或韧性强的可切细一点，脆的、软的较易断碎的可切粗一点。

4. 切条

切条是在厚片的基础上加工而成。条的长短大小是按菜肴的制作需要来定。

5. 切丁

丁是在厚片改条之后再切成的。丁有多种形状，一般是方块状，大小根据烹调方法的需要和原料性质、形状而定。主要用于炒丁粒、做鱼羹或做沙律，拌食物等。

6. 切段

段是用比较整齐的原料改刀而成。段的长度一般约为3厘米长，每一种段的切法要求根据原料的性质和烹调需要来定。可用作炒西芹等烹调所用。

7. 切粒

粒比丁要小，如米粒、绿豆粒般大小，或者更小一点，这是根据原料的性质和烹调需要而定。切粒是在切丝的基础上加工而成。烹调食物时，粒状原料主要用作配料。粒又叫米，如姜米、红椒米等。

8. 切末

末比粒要小，是在切粒后加工而成。有的菜肴辅料形状要求极小，必须为末。

9. 剁蓉

剁蓉是将原料制作成泥膏状，看不见粒。潮州菜因菜肴的原料和性质不同，对蓉的叫法也不一样，一般甜品类的叫“泥”，如芋泥、马蹄泥、冬瓜泥等；用鱼、虾剁成的蓉，称为鱼胶、虾胶；用以制作猪、牛肉丸的蓉，称为肉浆；用鸡肉剁的叫鸡蓉。

10. 切花刀块

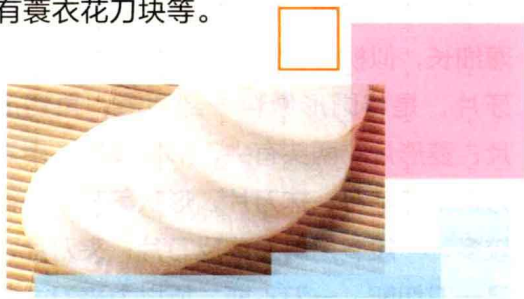
花刀块是指烹调时在原料上使用花刀放纹，主要作用是造型美观，容易入味，易熟而能保持原料的鲜嫩。主要用于炒腰花，做八宝菜等，分为麦穗形花刀块、球形花刀块、梳子形花刀块。

麦穗形花刀块：放花刀的要求一般是深浅一致，距离相同，整齐匀称。因原料不同，形成麦穗形的放花刀方法也各不相同。

球形花刀块：球形花刀块主要是为了使烹制出的菜肴卷曲成球状而使用的刀法，如炒鸡球、炒肫球。运刀方法是先把原料片开，然后用花刀横直放纹，原料受热后呈球状。

梳子形花刀块：梳子形俗称马齿形，潮州菜常用的原料是墨斗鱼和猪腰。运刀方法是先将原料片为长方形片状，然后用直刀在一长边密密切下，另一边不能切断，保留0.2~0.3厘米不断使梳齿相连。

花刀块除了上述几种常见形状之外，还有将原料镡成十字花刀的菊花花刀块；把原料用直刀顺切一遍，再用横斜刀片成两刀一断的双片的鱼鳃形花刀块；还有蓑衣花刀块等。



菜肴鲜香有诀窍

制作菜肴，如何让成菜更鲜香，其实这是有诀窍的，下面介绍几种让菜肴更鲜香的常见方法。

1. 借香

原料本身没有香味，也没有异味，要烹制出香味，只有靠借香。如海参、鱿鱼、燕窝等诸多干货，在初加工时，要经过油发、水煮、反复漂洗，虽然本身营养丰富，但所具有的挥发性香味基质甚微，

故均寡而无味。菜肴的香味便只有从其他原料或调味香料中去借。

借香的方法主要有两种：一是用具有挥发性的辛香料炆锅；二是与禽、肉类（或其鲜汤）共同加热。具体操作时，烹调者常将两种方法结合起来使用，可使香味更加浓郁。

2. 合香

原料本身虽有香味基质，但含量不足或单一，则可与其他原料或调料合烹，此为“合香”。如烹制动物性原料，常要加入适量的植物性原料。这样不仅在营养互补方面很有益处，而且还可以使各种香味基质在加热过程中融溶、扬溢，散发出更丰富的复合香味。动物性原料中的肉鲜味挥发基质肌苷酸、谷氨酸等与植物性原料中的鲜味主体谷氨酸等，在加热时一齐迅速分解，在挥发中产生凝集，形成具有复合香味的聚合团，也就是合香混合体。

3. 点香

某些原料在加热过程中，虽有香气产生，但味道不够“浓”；或根据菜肴的要求，还略有欠缺，此时可加入适当的原料或调味料补缀，此之“点香”。烹制菜肴，在出勺之前往往要淋点香油，加些香



菜、葱末、姜末、胡椒粉，或在菜肴装盘后撒上椒盐、油烹姜丝等，即运用这些具有挥发性香味原料或调味品，通过加热使其香味基质迅速挥发、溢出，达到既调“香”，又调味的目的。

4. 裱香

有一些菜肴需要特殊的浓烈香味覆盖其表，以特殊的风味引起人的强烈食欲。这时最适合裱香这一技法。

熏肉、熏鸡、熏鱼等食品制作，运用不同的加热手段和熏料（也称裱香料）制作而成。常用的熏料：锯末（红松）、白糖、茶叶、大米、松柏枝、香樟树叶，在加热时产生大量的烟气。这些烟气中含有不同的香味挥发基质，如酚类、醇类、有机酸、羰基化合物等。它们不仅能为食品带来独特的风味，而且还具有抑菌、抗氧化作用，使食品得以久存。

5. 提香

提香是通过一定的加热时间，使菜肴原料、调料中的含香基质充分溢出，可最大限度地利用香味素，产生最理想的香味效应。

一般速成菜，由于原料和香辛调味的加热时间短，再加上原料托糊、上浆等原因，原料内部的香味素并未充分溢出。而烧、焖、扒、炖、熬等需较长时间加热的菜肴，则为充分利用香味素提供了条件。实践证明，肉类及部分香辛料，如花椒、大料、丁香、桂皮等调味料的加热时间，应控制在3小时以内。因为在这个时间内，各种香味物质随着加热时间延长而溢出量增加，香味也更加浓郁，但超过3小时以后，其呈味、呈香物质的挥发会逐渐减弱。所以，菜肴的提香应根据原料和调味料的质与量来决定提香的时间。

家庭常用烹调方法

烹调方法在世界各国的饮食文化中有着重要地位。由于烹调原料和菜肴种类的不同，长期形成了各种各样的烹调方法。基本烹调方法为烧、扒、焖、烩、氽、煮、炖、煨、炒、爆、煎、炸、油浸、溜、烹、拔丝、贴、蒸、蜜汁、烤、盐焗等20余种。

1. 以水为导热体的烹调方法

烧：以水为主要导热体，先经旺火煮沸汤汁，然后用中小火成熟、入味，再用旺火勾芡3个加热阶段，成菜具有软熟嫩的质感。

扒：强调原料入锅整齐，加热烹制时不乱，勾芡翻锅后仍保持整齐形态的一



种烹调方法。

焖：原料以水为主要导热体，先经旺火烧沸汤汁，然后长时间小火烧酥软入味，再用旺火加热稠浓卤汁，成菜酥烂软糯，汁浓味厚。

烩：小型或较细碎的原料入水，经旺火、中火较短时间加热后勾薄芡，成品半汤半菜。

氽：细薄易熟的原料入沸水，经大火短时间加热，投料后一滚即成，成菜汤多于原料几倍。

煮：原料入水，旺火烧开后用中火、小火作较长时间的加热，成菜汤汁浓醇。

炖：将原料放入陶器中，加水或好汤和调味料，旺火烧开后持续用小火加热至原料酥烂而汤汁清澈醇厚。

煨：将经过表层处理或焯水的原料

放入陶制器皿内，加调味品和汤汁，用旺火烧开，微火、小火长时间加热的一种烹调方法。煨与炖很相似，区别在于煨菜加热时间更长，汤汁浓，原料比炖菜少。

2.以油为导热体的烹调方法

炒：以油或油与金属为主要导热体，将小型原料用中火、旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹调方法。

爆：将脆性动物原料投入旺火高油温锅中，原料在极短时间内调味成菜的烹调方法。

煎：以油与金属锅作为导热体，用中火或小火将扁平状原料两面加热至金黄色，成菜鲜香脆嫩或软嫩的烹调方法。

炸：以油为导热体，用油量大，大部分必须经中高油温加热，成菜具有香、酥、脆、嫩、松等特点。

油浸：将原料投入大油量锅中，随即熄火加热至原料成熟，再浇淋调味汁。

3.以汁或挂浆为导热体的烹调方法

溜：原料成熟后包裹或浇淋上较多卤汁的烹调方法。

烹：原料经炸或煎成熟之后再喷入已经调好的调味清汁的方法。

拔丝：将经油炸的小型原料，挂上熬制的糖浆，食用时能拔出丝来的烹调方法。

贴：是烹调前的制作过程，指将几层原料相叠，粘合在一起。贴好后的原料用煎的方法烹调。