

Betty's Kitchen
贝太厨房

北斗
DIPPER



赠送
超值光盘
★★★★★

家常
食材

家常菜

详解**100**多种家常食材，精选**300**多道经典大菜
最全面的**烹饪手法**、最详细的**步骤解析**
最贴心的**秘籍指导**

中国大百科全书出版社

贝太厨房

家常食材 家常菜



中国大百科全书出版社

策 划 周 鼎 陈 雅
主 编 任芸丽
执行主编 王继惠
编 辑 汪 芸 刘 蓓
责任编辑 赵新宇 许丽君 代凯军
责任印制 乌 灵 周丽英 扈志国
手绘插图 陶勇利
市场总监 陈新华
装帧设计 孟 明
摄 影 马 俨 喻 彬 老 虎 秦 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食材家常菜 / 《贝太厨房》工作室编著.
--北京: 中国大百科全书出版社, 2010.9
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-8402-0

I. ①家… II. ①贝… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第172550号

书 名 家常食材家常菜
出版发行 中国大百科全书出版社
地 址 北京阜成门北大街17号
邮政编码 100037
电 话 88390695
<http://www.ecph.com.cn>
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/12
印 张 22
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
印 数 00001—22000
定 价 49.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010—83531193

海誓山盟，情比金坚。伴随铮铮誓言的是亲人和朋友们无尽的祝福，喧嚣过后，带着满满的温馨，回转自己的小家，开始经营一份属于你和他（她）的温暖。哪怕是第一次进菜市场，哪怕只认识萝卜白菜——只因为身边有他（她）携手，你都有勇气和动力把这些家常食材带回家。

柴米油盐酱醋茶——开门这七件事，任七仙女和董郎在世，也绕不开这些瓶瓶罐罐。把自己的一生绕三尺灶台的纯“煮”妇们早已幻化成一个伟大的传说，新时代的人们对烹饪总有更高更远的追求。但无论如何，即使成就可堪伟人以供后人瞻仰，总有一缕幽香萦绕，每当它轻飘飘划过，或者它的名称在眼际出现，心就跟着抖了那么一下，它的名字叫“家常菜”。便有了此次这册《家常食材家常菜》，也因了这个朴素的有些粗糙的名字，我们对家乡如天际的风筝，就有了一些若即若离的牵挂和联系，对和自己组成这个小家的那个人，便有了嘴角的那一丝浅笑，家常菜，一个温暖的称呼。

一起走过需要勇气和毅力，需要感恩的心和充分的信赖。真高兴，《贝太厨房》品牌迄今已和大家一起走过第8个年头，我们的杂志、图书、网站、视频节目等等与烹饪相关的作品也得到了越来越多热爱生活的人们的喜爱。事实上，我们从未奢望过能被这么多朋友们不离不弃的陪伴这么久。每天面对那些滚烫的热情、中肯的指正、善意的批评，当然更多的是朋友间才会有的温情携手，是我和我们整个《贝太厨房》8年来在面对困难时最强的动力源泉所在，我们不曾有过海誓山盟，没有可供炫耀的情比金坚，更多的是亲人间于无声处的爱意流淌，润物细无声的默默相互关心和扶持，我想，这是我们的庆幸，《贝太厨房》品牌全体同仁的庆幸。

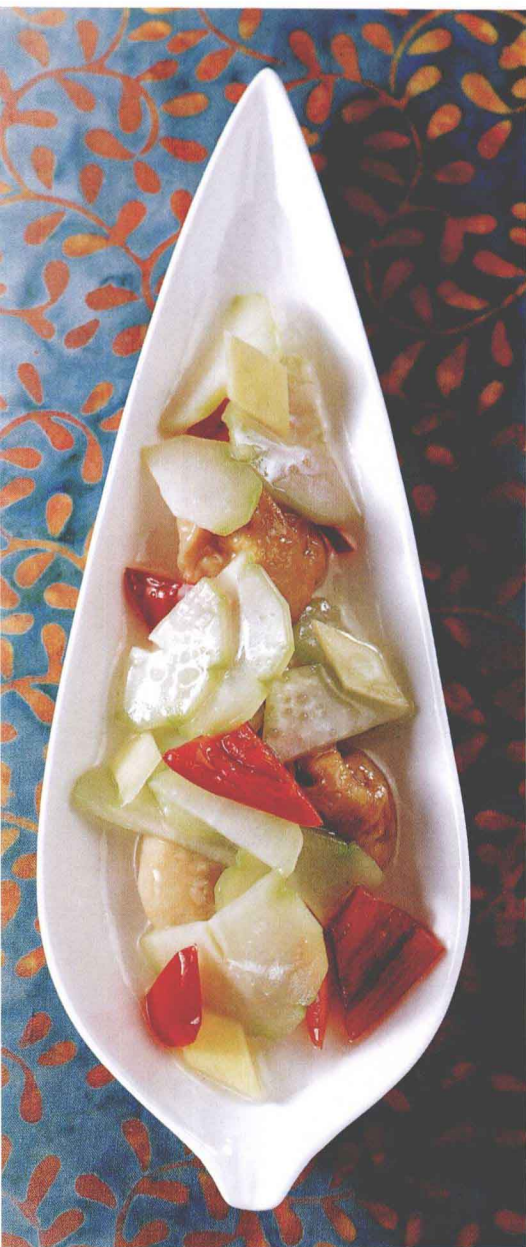
遥想当初，第一本《贝太厨房》杂志面世，北方话讲叫很轴的一种想法，生怕读者朋友嫌出手寒酸，48页的初刊本竟然包含40道菜的系统做法，端的是薄皮大陷，每每回忆起，总想笑出声来，憋是憋了点，可那种诚心诚意的善8年来一直未曾走开，它从一开始就深深的埋进《贝太厨房》品牌全线产品的血液当中。君若仁，斯仁至矣，所幸，我们的这份善被大家读懂，我们被蜂拥而至的热烈回应淹没，那种感觉，除了用幸福两个字以外，都很苍白。

8年来，《贝太厨房》和大家一起共同成长，懵懂少女走过青春，洁白婚纱掩映下依偎在那宽大的肩膀上说我愿意，青涩少年褪去轻狂，起誓给自己白雪公主一个温暖的港湾，我们都在成长，不变的只有心中的那份爱，总有那份爱想要爱的那人知道，我们明白，我们的生活就是由这些简单但不平凡的日子串成，其中那闪闪发亮的丝线就是我们的爱意绵绵。

“做出生活好味道”——这是《贝太厨房》的口号和心声，是你们，我心爱的朋友，给我们勇气和力量，我们有理由相信在未来的8年，乃至更多的8年，我们一定还能够在一起，分享心底的那一坛蜜。



任芸茹
《贝太厨房》主编



目录

原料

- 11 粉丝
- 13 辣椒
- 15 蒜
- 16 各种原料的单品

调料

- 19 12种入厨必备基本调味料
- 24 14种特色调味料
- 28 醋
- 29 酱油
- 30 辣椒酱
- 32 香料
- 34 中式烹调酒

绿叶菜

- 37 常见绿叶菜种类
- 39 黄芽菜烂糊肉丝
- 40 香菇扒菜胆 / 上汤苋菜
- 41 泡椒牛肉炒盖菜 / 腐乳空心菜
- 42 芥末墩 / 老虎菜
- 43 太婆韭菜 / 油泼菠菜

苗芽菜

- 45 常见苗芽菜种类
- 47 自己动手发绿豆芽
- 48 黄豆芽如意卷
- 49 蛋丝豌豆苗
- 50 银芽炒虾仁 / 枸杞银芽鸡丝

- 51 四宝香椿 / 鸡丝豆苗
- 52 韭香银芽鳝丝 / 泡椒火爆银芽
- 53 海带豆苗里脊丝 / 如意豆干

瓜

- 55 常见瓜种类
- 56 金瓜海蜇丝
- 57 瑶柱淡菜焖节瓜 / 客家酿苦瓜
- 58 佛手烩面筋 / 三丝冬瓜蓉
- 59 南瓜小饼 / 丝瓜面筋
- 60 剁椒蒸丝瓜 / 蓑衣黄瓜
- 61 豆豉生爆苦瓜 / 凉拌瓜皮

萝卜

- 63 常见萝卜种类
- 65 萝卜糕 / 萝卜连锅汤
- 66 焦溜素萝卜丝丸子 / 芝麻时蔬
- 67 蜜汁樱桃小萝卜 / 胡萝卜牛肉丝
- 68 酸爽脆萝卜 / 鸡汤萝卜丝
- 69 炒红果拌萝卜丝 / 腌萝卜

茄子

- 71 常见茄子种类
- 72 鱼香茄子
- 73 避风塘茄夹
- 74 鲶鱼炖茄子
- 75 鱼香茄子煲 / 黄豆烧茄子
- 76 地三鲜 / 椒盐茄盒
- 77 蒜烤茄子 / 剁椒蒸茄条

笋

- 79 常见笋种类
- 81 干锅竹笋鸡 / 酱爆春笋
- 82 春笋煲鸡汤 / 鳕鱼酿春笋
- 83 韭菜笋丝 / 椒麻双笋
- 84 剁椒春笋 / 油焖笋
- 85 酱笋条 / 笋干红烧肉

水生蔬菜

- 87 常见水生蔬菜种类
- 89 香酥藕盒 / 面筋塞马蹄
- 90 莲藕排骨汤 / 香麻藕片
- 91 茨菰红烧肉 / 双色元宝
- 92 银鱼莼菜羹 / 西洋菜煲猪骨
- 93 西湖莼菜羹 / 韭菜花炒藕丝

根茎

- 95 常见根茎种类
- 97 山药烩鱼头 / 香芋扣肉
- 98 干煸土豆条 / 奉化芋头
- 99 烤红薯 / 粉葛煲生鱼
- 100 炆炒双芋丝 / 梅干菜烧芋儿
- 101 牛筋牛蒡汤 / 老鸭芋艿煲

畜肉类

- 103 常见畜肉种类
- 105 胡辣汤
- 106 黑椒牛柳
- 107 西湖牛肉羹

- 108 香芹泡椒牛肉丝 / 牛肉汤锅
- 109 砂锅牛尾 / 鲍菇炖牛腩
- 110 水煮牛肉 / 香芋牛肉煲
- 111 麻香牛柳 / 菠菜牛肉粥
- 112 土豆烧牛肉 / 宫保蹄筋
- 113 啤酒牛腱 / 牛肉酿番茄
- 114 淮杞羊肉汤 / 当归生姜羊肉汤
- 115 京味烧羊腿 / 红焖羊肉
- 116 羊腩煲 / 烤羊肉串
- 117 羊肉炉 / 萝卜羊肉
- 118 葱爆平锅羊柳 / 牙签肉
- 119 小炒肉
- 120 无锡小排骨
- 121 鱼香肉丝
- 122 糖醋里脊
- 123 梅干菜扣肉
- 124 木须肉 / 火爆腰花
- 125 可乐蹄膀 / 四喜丸子
- 126 回锅肉 / 锡纸包排骨
- 127 火爆猪肝 / 东坡肉

禽肉类

- 129 常见禽肉种类
- 131 干锅手撕鸡
- 132 上海醉鸡
- 133 大盘鸡 / 宫保鸡丁
- 134 香辣鸡翅 / 支竹凤爪煲
- 135 蒜香炸鸡翅 / 贵州辣子鸡
- 136 脆辣鸡胗 / 客家咸鸡
- 137 栗子鸡 / 酸菜烧鸡
- 138 老鸭煲
- 139 毛血旺

- 140 梅子炆鸭
- 141 杭式卤鸭
- 142 红油莴笋鸭 / 啤酒鸭
- 143 香烤鸭腿 / 栗子脆皮鸭
- 144 鸭血粉丝汤 / 茶干炒鸭肫
- 145 紫苏鸭 / 五味姜母鸭

腊味

- 147 常见腊味种类
- 149 折根炒腊肉 / 腊肉脆笋丝
- 150 酒酿蒸腊鱼 / 熏干腊肉
- 151 莲藕煲腊鸭 / 干锅青笋腊肉
- 152 腊味白菜卷 / 荷香腊鸡
- 153 腊肉竹荪 / 香芋腊肉煲

鱼

- 155 常见淡水鱼种类
- 158 常见海鱼种类
- 161 松鼠鳜鱼
- 162 水煮鱼
- 163 糖醋带鱼 / 花雕熏鱼
- 164 白汤鲫鱼 / 辣烤鲶鱼
- 165 蘸水鱼 / 酸汤一锅鱼
- 166 西湖醋鱼 / 干煸剁椒胖鱼头
- 167 五香酥鱼 / 蒜煎平鱼

虾

- 169 常见虾种类
- 171 八宝虾仁辣酱
- 172 腰果虾仁

- 173 油爆小河虾 / 松香小笼虾
- 174 酱油青虾 / 避风塘茶香虾
- 175 红椒鲜虾饼 / 黑白甜虾
- 176 鲜虾日本豆腐 / 椒麻皮皮虾
- 177 椒盐濠尿虾 / 酸辣莴笋虾

蟹

- 179 常见蟹种类
- 183 面拖蟹
- 184 蟹白豆腐汤 / 水蟹榨菜汤
- 185 蟹肉冬瓜羹 / 苦瓜炆花蟹
- 186 毛蟹炒年糕 / 葱姜炒肉蟹
- 187 清蒸闸蟹 / 豆腐煮膏蟹

贝壳

- 189 常见贝壳种类
- 190 节瓜煮花甲 / 银丝扇贝
- 191 蛤蜊氽鲫鱼 / 豆豉煎蚶
- 192 炭烧生蚝 / 文蛤一品煲
- 193 丝瓜炒花蛤 / 青韭炒蛏子

蛋

- 195 常见蛋类种类
- 197 葱香鸡蛋卷
- 198 狮子头裹蛋
- 199 薯丁培根炒蛋 / 蛋裹鱿鱼圈
- 200 醉蛋 / 红枣鸡蛋茶
- 201 家庭蒸蛋 / 春笋叉烧炒蛋
- 202 虎皮卤蛋 / 皮蛋焙尖椒
- 203 皮蛋瘦肉粥 / 咸蛋黄拌豆腐

菌菇

- 205 常见菌菇种类
- 207 菌菇鸟巢盛会
- 208 什菌拌支竹
- 209 小鸡炖蘑菇 / 红油杂菌
- 210 鲜菌骨汤
- 211 蚝油双菇双素 / 金针银芽
- 212 菌菇面筋煲 / 剁椒拌黑木耳
- 213 四季烤麸 / 珊瑚金针

豆子

- 215 常见豆子种类
- 217 老北京豆酱
- 218 红豆糯米圆子粥 / 冰糖莲子绿豆沙
- 219 酥皮芸豆 / 黄豆炖猪手
- 220 桂花红豆沙 / 黄豆肉皮冻
- 221 五香菜豆 / 火腿芸豆

荚豆

- 223 常见荚豆种类
- 226 泡豇豆酸菜煸鲫鱼
- 227 粉蒸四季豆 / 蒜茸双丁
- 228 荷兰豆鸡丝 / 肉皮炖干豇豆
- 229 雪菜毛豆炒百叶 / 酸豇豆煸排骨
- 230 豌豆牛肉粒 / 姜汁豇豆
- 231 干煸扁豆 / 咸水杂豆

豆腐

- 233 常见豆腐种类
- 235 麻婆豆腐
- 236 八珍豆腐煲
- 237 锅塌豆腐
- 238 虾皮干丝
- 239 川香豆花 / 沙茶豆干
- 240 鸡火煮干丝 / 松仁豆腐羹
- 241 豆腐烩虾仁 / 海米炒豆皮

谷物

- 243 常见米种类
- 245 常见面粉种类
- 247 常见面条种类
- 249 锅巴里脊
- 250 门钉肉饼
- 251 扬州炒饭
- 252 牛肉锅贴
- 253 素馅蒸饺
- 254 四喜烧卖
- 255 韭菜玉米饼 / 椒盐花卷
- 256 武汉热干面 / 八宝饭
- 257 小锅米线 / 肉粽

盘饰

- 259 盘饰
- 262 《贝太厨房》已出版图书介绍

炒

- 41 泡椒牛肉炒盖菜 / 腐乳空心菜
- 43 太婆韭菜 / 油泼菠菜
- 49 蛋丝豌豆苗
- 50 银芽炒虾仁 / 枸杞银芽鸡丝
- 51 鸡丝豆苗
- 52 韭香银芽鳝丝 / 泡椒火爆银芽
- 53 海带豆苗里脊丝 / 如意豆干
- 59 丝瓜面筋
- 61 豆豉生爆苦瓜
- 67 胡萝卜牛肉丝
- 68 酸爽脆萝卜
- 72 鱼香茄子
- 75 鱼香茄子煲
- 76 地三鲜
- 81 干锅竹笋鸡 / 酱爆春笋
- 83 韭菜笋丝 / 椒麻双笋
- 84 剁椒春笋 / 油焖笋
- 89 面筋塞马蹄
- 93 韭菜花炒藕丝
- 98 干煸土豆条
- 100 炅炒双芋丝
- 106 黑椒牛柳
- 108 香芹泡椒牛肉丝
- 112 宫保蹄筋
- 118 葱爆平锅羊柳 / 牙签肉
- 119 小炒肉
- 120 无锡小排骨
- 121 鱼香肉丝
- 124 木须肉 / 火爆腰花
- 126 回锅肉
- 127 火爆猪肝
- 131 干锅手撕鸡
- 134 支竹凤爪煲
- 135 贵州辣子鸡
- 136 脆辣鸡胗
- 142 红油莴笋鸭 / 啤酒鸭
- 143 栗子脆皮鸭
- 144 茶干炒鸭肫
- 145 紫苏鸭
- 149 折根炒腊肉 / 腊肉脆笋丝
- 150 熏干腊肉
- 151 干锅青笋腊肉
- 153 腊肉竹荪
- 166 干煸剁椒胖鱼头
- 172 腰果虾仁
- 173 油爆小河虾
- 174 酱油青虾
- 175 黑白甜虾
- 176 椒麻皮皮虾
- 177 椒盐濠尿虾 / 酸辣莴笋虾
- 185 苦瓜炆花蟹
- 186 毛蟹炒年糕 / 葱姜炒肉蟹
- 191 豆豉煎蚬
- 193 丝瓜炒花蛤 / 青韭炒蛭子
- 199 薯丁培根炒蛋
- 201 春笋叉烧炒蛋
- 202 虎皮卤蛋
- 207 菌菇鸟巢盛会
- 208 什菌拌支竹
- 211 蚝油双菇双素 / 金针银芽
- 213 四季烤麸
- 226 泡豇豆酸菜煸鲫鱼
- 227 蒜茸双丁
- 228 荷兰豆鸡丝

- 231 干煸扁豆
- 239 沙茶豆干
- 241 海米炒豆皮
- 251 扬州炒饭

蒸

- 60 剁椒蒸丝瓜
- 65 萝卜糕
- 68 鸡汤萝卜丝
- 77 剁椒蒸茄条
- 82 鳊鱼酿春笋
- 97 香芋扣肉
- 98 奉化芋头
- 123 梅干菜扣肉
- 125 四喜丸子
- 150 酒酿蒸腊鱼
- 153 腊味白菜卷 / 荷香腊鸡
- 173 松香小笼虾
- 175 红椒鲜虾饼
- 176 鲜虾日本豆腐
- 187 清蒸闸蟹
- 190 银丝扇贝
- 197 葱香鸡蛋卷
- 201 家庭蒸蛋
- 227 粉蒸四季豆
- 253 素馅蒸饺
- 254 四喜烧卖
- 255 椒盐花卷
- 256 八宝饭
- 257 肉粽

索引

煮

- 39 黄芽菜烂糊肉丝
- 40 上汤苋菜
- 58 三丝冬瓜蓉
- 65 萝卜连锅汤
- 69 炒红果拌萝卜丝
- 99 粉葛煲生鱼
- 105 胡辣汤
- 107 西湖牛肉羹
- 110 水煮牛肉 / 香芋牛肉煲
- 111 菠菜牛肉粥
- 117 萝卜羊肉
- 127 东坡肉
- 132 上海醉鸡
- 133 大盘鸡 / 宫保鸡丁
- 138 老鸭煲
- 139 毛血旺
- 141 杭式卤鸭
- 144 鸭血粉丝汤
- 162 水煮鱼
- 164 白汤鲫鱼
- 165 蘸水鱼 / 酸汤一锅鱼
- 184 蟹白豆腐汤 / 水蟹榨菜汤
- 185 蟹肉冬瓜羹
- 187 豆腐煮膏蟹
- 190 节瓜煮花甲
- 191 蛤蜊余鲫鱼
- 192 文蛤一品煲
- 200 醉蛋 / 红枣鸡蛋茶
- 203 皮蛋瘦肉粥
- 209 红油杂菌
- 218 红豆糯米圆子粥 / 冰糖莲子绿豆沙

- 220 桂花红豆沙 / 黄豆肉皮冻
- 221 五香菜豆 / 火腿芸豆
- 231 咸水杂豆
- 235 麻婆豆腐
- 236 八珍豆腐煲
- 239 川香豆花
- 240 鸡火煮干丝 / 松仁豆腐羹
- 256 武汉热干面
- 257 小锅米线

炸

- 59 南瓜小饼
- 66 芝麻时蔬
- 73 避风塘茄夹
- 76 椒盐茄盒
- 89 香酥藕盒
- 111 麻香牛柳
- 122 糖醋里脊
- 135 蒜香炸鸡翅
- 167 五香酥鱼
- 177 避风塘茶香虾
- 199 蛋裹鱿鱼圈
- 213 珊瑚金针
- 219 酥皮芸豆

炖

- 74 鲢鱼炖茄子
- 82 春笋煲鸡汤
- 85 笋干红烧肉
- 90 莲藕排骨汤
- 92 银鱼莼菜羹 / 西洋菜煲猪骨

- 93 西湖莼菜羹
- 101 牛筋牛蒡汤 / 老鸭芋艿煲
- 108 牛肉汤锅
- 109 鲍菇炖牛腩
- 113 啤酒牛腱
- 114 淮杞羊肉汤 / 当归生姜羊肉汤
- 117 羊肉炉
- 125 可乐蹄膀
- 145 五味姜母鸭
- 151 莲藕煲腊鸭
- 153 香芋腊肉煲
- 198 狮子头裹蛋
- 209 小鸡炖蘑菇
- 210 鲜菌骨汤
- 219 黄豆炖猪手
- 228 肉皮炖干豇豆
- 229 雪菜毛豆炒百叶 / 酸豇豆煸排骨
- 230 豌豆牛肉粒
- 237 锅塌豆腐

烧

- 66 焦溜素萝卜丝丸子
- 75 黄豆烧茄子
- 91 茭菰红烧肉 / 双色元宝
- 100 梅干菜烧芋儿
- 109 砂锅牛尾
- 112 土豆烧牛肉
- 115 京味烧羊腿
- 116 羊腩煲
- 137 栗子鸡 / 酸菜烧鸡
- 140 梅子炆鸭
- 161 松鼠鳜鱼

Index

- 163 糖醋带鱼 / 花雕熏鱼
- 166 西湖醋鱼
- 171 八宝虾仁辣酱
- 212 菌菇面筋煲
- 249 锅巴里脊

扒

- 40 香菇扒菜胆

焖

- 57 瑶柱淡菜焖节瓜
- 115 红焖羊肉
- 136 客家咸鸡

煎

- 134 香辣鸡翅
- 167 蒜煎平鱼
- 250 门钉肉饼
- 252 牛肉锅贴
- 255 韭菜玉米饼

烤

- 77 蒜烤茄子
- 99 烤红薯
- 116 烤羊肉串
- 126 锡纸包排骨
- 143 香烤鸭腿
- 164 辣烤鲑鱼
- 192 炭烧生蚝

烩

- 58 佛手烩面筋
- 97 山药烩鱼头
- 113 牛肉酿番茄
- 241 豆腐烩虾仁

凉拌

- 42 芥末墩 / 老虎菜
- 48 黄豆芽如意卷
- 51 四宝香椿
- 56 金瓜海蜇丝
- 60 蓑衣黄瓜
- 61 凉拌瓜皮
- 67 蜜汁樱桃小萝卜
- 68 酸爽脆萝卜
- 69 腌萝卜
- 85 酱笋条
- 90 香麻藕片
- 202 皮蛋焙尖椒
- 203 咸蛋黄拌豆腐
- 212 剁椒拌黑木耳
- 217 老北京豆酱
- 230 姜汁豇豆
- 238 虾皮干丝



原料



粉丝

粉丝在日语中被称为“春雨”，那是因为，粉丝正是春日天空的泪水落到地面被收集起来制成的美味。春雨丝丝，润人心田；美味绕舌，遐想联翩。

粉丝和粉条是常见的食材，无论形态如何，它们都是由不同植物提取的淀粉制成的，所以大多数粉丝都具有淀粉制品的特性，含有大量膳食纤维和碳水化合物。不过某些特殊品种的粉丝也含有不同的营养成分，甚至具有特殊的保健功效。

如何挑选

挑选粉丝首先要看颜色，优质粉丝和粉条颜色应具有一定的透明度，色泽均匀、光泽度好的为上品。其次要观察粉丝中有没有夹杂异物，因为再美味的佳肴也能让粉丝中的小泥沙毁于一旦。由于是淀粉制品，因此可以闻到其淀粉制品特殊的气味，而不应该有异味，存放过久的粉丝时常会有潮湿的霉味，所以可以通过闻嗅来判断粉丝和粉条的质量。如果允许，最好用手指掐一段粉丝，借此判断粉丝或粉条的韧性、弹性是否够好，非常松脆的粉丝煮熟后很容易断，也容易糊成一团。对于密封袋装者，可以看看包装袋中是否有很多断裂的碎屑、并丝、粘连，借此判断粉丝是否够韧。

如何储存

粉丝和粉条是干货类食材，买回的粉丝和粉条一次吃不完，可以放入袋中，封好封口，然后放在阴凉通风的地方，或者放入干燥的橱柜中常温储存。粉丝和粉条在储存的时候应该尽量避免潮湿，以免产生霉菌。

如何准备

粉丝和粉条在烹调前都需要事先泡发。粉丝的泡发可以使用冷水，将粉丝放入足够多的冷水中浸泡20分

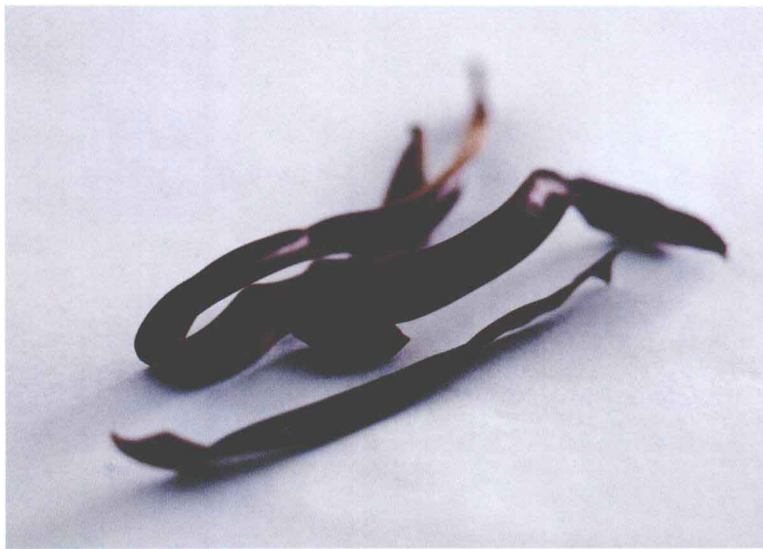
钟至回软即可烹调。较粗的粉条在烹调前可以用温水泡发，浸透到全部粉条已经回软即可入锅烹调。浸泡粉丝最好不用开水，因为用开水泡发的粉丝口感会比较软烂，烹调的时候也更容易碎，影响成菜效果。

如何烹调

粉丝和粉条适用范围很广，凉拌、热炒、炖菜和火锅中都少不了它的影子。

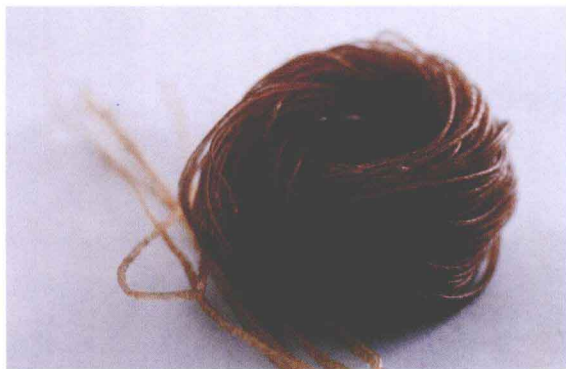
根粉

蕨菜被称为山菜之王，蕨根粉由蕨菜根部提取的优质淀粉制成，颜色呈深褐色，口感爽滑，较筋道。蕨根粉营养价值很高，含有丰富的微量元素矿物质，氨基酸的含量也非常高。由于蕨菜具有一定的抗癌功效，因此蕨根粉也成为近来健康餐桌上的必备菜。蕨根粉可以煮熟后过凉，加入调味料制成凉拌菜。



红薯粉丝

红薯粉丝由红薯淀粉制成，颜色黄褐色到深褐色均常见。优质的红薯粉呈半透明状，口感爽滑，非常筋道，适合长时间炖煮。红薯粉丝含有丰富的膳食纤维、矿物质和维生素，赖氨酸的含量比其他粉丝高出很多，这种物质可以帮助血管保持弹性，对预防习惯性便秘很有效。红薯粉丝可以事先泡软，然后放入炖肉或炖菜中烹调。红薯粉丝与动物性脂肪成分搭配可以激发出更鲜美的味道。



土豆宽粉

土豆宽粉由土豆淀粉制成，色泽洁白呈半透明状。口感筋道有弹性，爽滑并且充满韧劲，非常适合烹调火锅和炖菜，煮的时间稍长也不影响口感。涮火锅的时候建议最后下宽粉，因为土豆宽粉在煮熟过程中会有少许淀粉析出，使汤变得浓稠，并且在涮宽粉的时候要不时地搅拌一下，防止糊锅。



绿豆粉丝

我们通常所说的粉丝，其实指的就是绿豆粉丝。绿豆粉丝由绿豆淀粉制成，色泽洁白，柔韧有弹性。绿豆粉丝富含膳食纤维、碳水化合物、蛋白质和微量元素。由于粉丝具有很好的吸附性，可以吸收汤汁中的鲜美味道，所以非常适合煮汤和涮食，也可以泡发后炒食，制作酸菜粉丝和蚂蚁上树等菜肴。



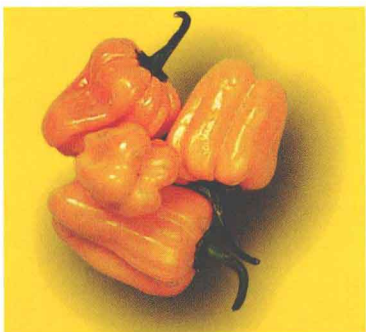
辣椒

有的辣椒体态丰满圆润，有的辣椒身材修长婀娜，在这光鲜外表的修饰下，蕴藏着辣椒那火爆热烈的本味。从甜而不辣到热辣至极，不同的辣椒有着不同的脾气秉性。

黄辣椒

又称黄帝椒，是海南特有的辣椒品种，在海南栽培和食用已有悠久历史。黄辣椒形似灯笼，色泽金黄，辣度极高，并具有特殊芳香味。

黄辣椒含有丰富的蛋白质、碳水化合物、辣椒素和维生素C，且食后不会像其他的辣椒一样上火。适合制成辣椒酱，搭配饭菜食用。



小米辣

又名小米椒，是云南和四川地区特有的辣椒品种，野生的小米辣辣味极强，外形如米粒大小，因此而得名小米辣。如今市场上的小米辣都是人工栽培的，因

此大小与辣度都有变化。绿黄色的小米辣辣味最强，成熟后的小米辣会变成深红色。适合制作蘸水或腌泡菜肴。



美人椒

美人椒有红与绿两种颜色，肉质紧密厚实，外形细长，长约20cm，外表颜色鲜艳而有光泽。美人椒味道辛辣，一般不能当作普通蔬菜食用。适合腌渍成泡辣椒，或入菜用于调味。



羊角椒

色泽鲜艳、光滑、细长，尖端带有弯钩，因形似羊角而得名羊角椒。羊角椒肉厚籽香、辛辣适中，可直接当作蔬菜食用。羊角椒中的辣椒素和维生素C含

量丰富，享有“菜中维C之王”的美誉。适合制成凉拌菜生食，或热食烹炒，如：辣椒炒鸡蛋等热菜。



朝天椒

又称指天椒、天鹰椒、小尖椒，因其在生长时辣椒尖向上生长而得名。朝天椒长约5cm，颜色火红，味道非常辛辣，是最辣的辣椒品种之一，多用于配菜调味。适合晒干后作为调料，或搭配肉类烹炒调味。



杭椒

最初出于杭州，所以得名“杭椒”。杭椒以不辣而闻名，味道微甜而脆嫩。杭椒一般呈淡绿色，长约12cm，横径约1.5cm，比朝天椒



略大。适合搭配肉类炒食，例如杭椒牛柳、杭椒肉片。

菜椒

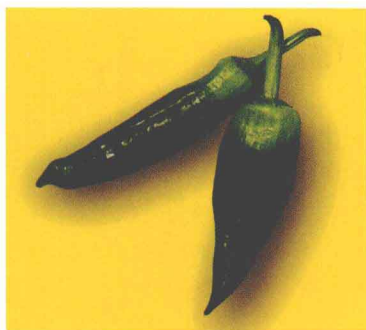
又称柿子椒、灯笼椒、甜椒、大椒。菜椒的颜色最常见的是红、黄、绿三种颜色，另外还有紫色、白色、橙色等少见的品种。菜椒除颜色



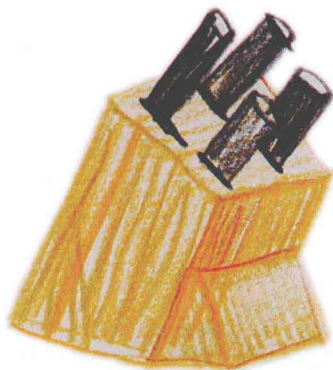
差异外，味道和外形上并没有太多不同。菜椒肉质厚，个头比较硕大、粗壮，外表平滑周正。味道微甜，水分较多，无辣味。适合生食、拌制凉菜或用于热炒肉类菜肴的配色。

秋葵椒

外表带有棱角，与秋葵的颜色与外形很相似，因此而得名秋葵椒。这种辣椒靠近底柄的部分为浅绿色，而其他部分全部为深绿色，颜色分



明很是好看。秋葵椒的肉质较薄，口感清脆，辣度适中，适宜当作蔬菜食用。适合制成凉拌菜生食，或用于热食烹炒。



蒜

蒜的神奇之处在于，它的“一生”各个生长阶段，皆可被人们拿来食用或入菜烹调，用法多样而又味道迥异。物尽其用的法则在蒜的身上得到了最大限度的体现。

新蒜

新蒜即是新鲜尚未晾干外皮的大蒜，一般每年在4月底至5月初上市，此时的新蒜外皮完整、湿润。其中的蒜瓣嫩白、辛辣味清淡，水分充足。北方地区一般将新蒜带皮加糖和白醋腌制成糖蒜，在冬季涮食火锅时配食，可以很好地去除腥膻化解油腻。适合腌渍成糖蒜或配面条生食。



蒜黄

蒜黄是在一定的温度和湿度环境中，在没有阳光直射的条件下，用单瓣的大蒜栽培出来的。因没有光合作用的介入，蒜黄中缺乏叶绿素，所以色泽嫩黄、质地柔嫩、纤维质少。蒜黄中的维生素B含量超过大蒜本身一倍以上，且辛辣味较淡，更多清新蒜香。适合烹炒米粉或制成蒜黄炒肉丝。



青蒜

又称蒜苗、大蒜。是在有光的条件下，单瓣大蒜幼苗发育到一定时期的青苗，外形很像小一点的大葱，但靠近根部的茎呈圆球状稍稍突起。青蒜具有蒜的香辣味，但刺激性比蒜小很多，多当作配菜烹制。购买时应尽量挑选较细的青蒜，最好茎部还有一层紫色外皮包裹，这样的青蒜口感最为细嫩。适合制成四川的回锅肉或搭配腊肉烹炒。



大蒜

又称胡蒜、大蒜头等。大蒜是日常烹调中必不可少的一种调味料，南方地区一般剥去外皮后整瓣使用，而北方地区一般去皮后切碎或切片使用。大蒜中的大蒜素具有强烈的刺激性气味，直接生食味道辛辣，可以起到消炎杀菌的作用。但患有消化道疾病、肝病和眼病的人群应尽量少食。适合腌制成腊八蒜、拌制凉菜、配炒蔬菜或做成烤大蒜食用。



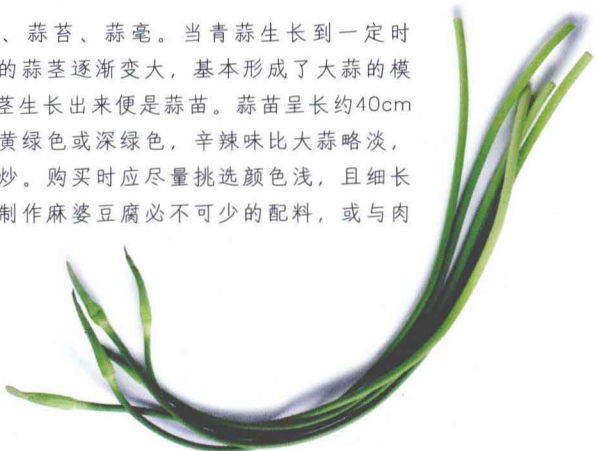
独头蒜

普通的1头大蒜都是由许多小瓣组成的，但独头蒜1头却是近似球形的一整瓣。独头蒜的味道要比普通的大蒜更加辛辣，所以蒜香味也更加浓郁，外形也更美观，且易剥皮。独头蒜的外层干皮分白皮与紫皮两种，通常紫皮独头蒜比白皮独头蒜味道更加浓烈。适合拌制凉菜、配炒蔬菜或生食。

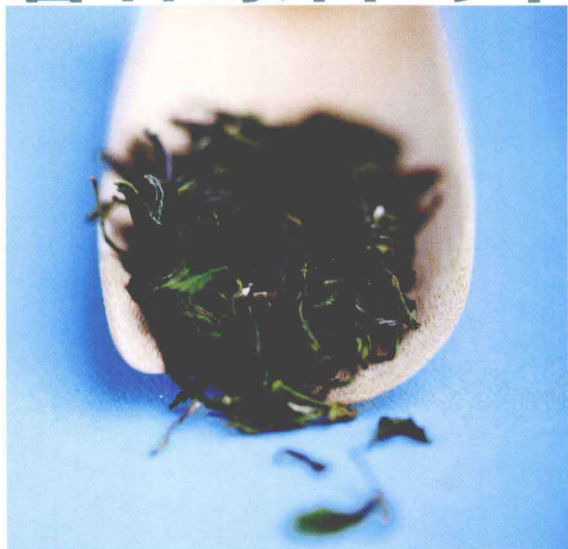


蒜苗

又称蒜薹、蒜苔、蒜毫。当青蒜生长到一定时期，靠近根部的蒜茎逐渐变大，基本形成了大蒜的模样，中间的花茎生长出来便是蒜苗。蒜苗呈长约40cm的细圆柱状，黄绿色或深绿色，辛辣味比大蒜略淡，常作为蔬菜烹炒。购买时应尽量挑选颜色浅，且细长的蒜苗。适合制作麻婆豆腐必不可少的配料，或与肉丝搭配炒制。



各种原料的单品

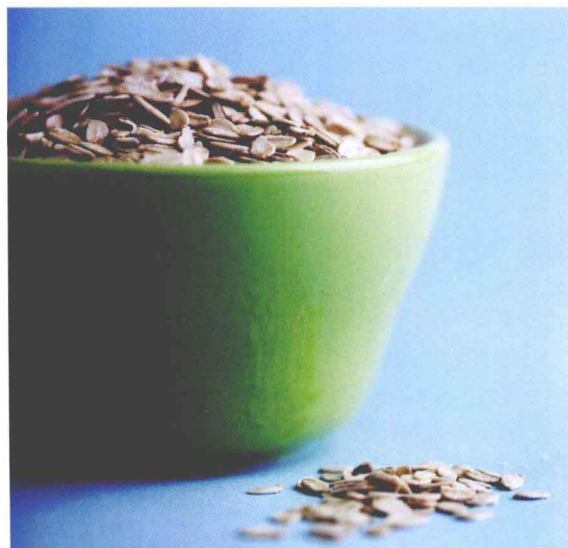


绿茶

营养成分极其丰富，其中最值得一提的是茶多酚。研究发现，茶多酚可以降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，具有预防动脉硬化、降低血压和血脂、防治血栓等作用。由于茶多酚不耐高温，不可用沸水冲泡，温水冲泡更能发挥其保健功能。

燕麦

含有丰富的亚油酸和B族维生素，可以防止动脉硬化的粥样斑块形成。此外，由于燕麦中含有大量的水溶性纤维素，能降低血液中胆固醇含量，因此经常食用燕麦，可以平衡膳食、均衡营养、预防高血压和心脑血管病。燕麦可用水或牛奶来煮，还可加入果仁或新鲜水果，既营养又美味。此外，食用全麦面包也有同样的功效。



黑芝麻

含有丰富的维生素E，对维持血管壁的弹性作用巨大。另外，其中含有丰富的 α -亚麻酸，也能起到降低血压、防止血栓形成的作用。由于黑芝麻的营养成分藏在种子里，因此必须破壳吃才有效。建议先炒一下，使其爆开，或是将黑芝麻打磨成粉食用。

