

详步图解版
XiangBuTuJieBan



家常菜

小秘笈

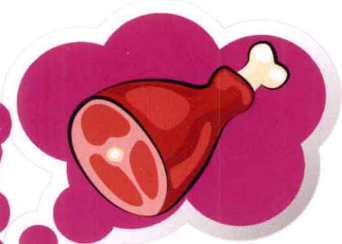
张明亮 © 主编



超值¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

家常菜



小秘笈

张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜小秘笈 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5266-2

I. ①家… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048415号

家常菜 小秘笈

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5266-2

定 价 19.90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: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

家常菜小秘笈

家庭常用的十种烹调技法	8	烹调技法之焗	12
烹调技法的分类	8	烹调技法之蒸	13
烹调技法之拌	9	烹调技法之煮	13
烹调技法之腌	9	烹调技法之煎	14
烹调技法之卤	10	烹调技法之炸	14
烹调技法之酱	10	烹调技法之焖	15
烹调技法之熏	11	烹调技法之炖	15
烹调技法之炆	11	烹调技法之烧	16
烹调技法之炒	12	烹调技法之烩	16

腌拌菜

PART 1



陈醋螺头拌菠菜	18
醋香山药	19
芦笋拌鹅肠	19
红酒螺片	20
腌泡凤爪	20
双椒拌螺丁	21
香葱拌毛蚶	22
薯丝拌海参	23
香葱拌蚕豆	23
生拌萝卜	24
凉拌豆腐	24
肉丝拌苦苣	25
芥末拌合菜	26
双椒拌皮蛋	27
蔬菜丝沙拉	27
麻汁豆角	28
辣酱手撕鸡	28
芥末猪肚丝	29
椒油拌腰片	30
拌菜生鱼	31

腌拌桔梗	31
橙汁南瓜	32
鸡丝拌海蜇	32
京葱拌耳丝	33
大蒜菠菜拌蛤仁	34
葱油豆腐	35
花仁卷心菜	35
海带粉丝	36
冻粉拌羊里脊	36
萝卜丝拌海蜇丝	37
凉拌鲜菇	38
香干药芹	38

卤酱菜

PART 2



酱味香菇	40
兰花豆腐干	41
老卤鸭脯	41
五香豆腐皮	42
卤水鹅掌翅	42
酒醉河蟹	43
盐卤虾爬子	44
香卤鸭舌	45

蛋黄猪肚	45	脆梅熏河鳗	71
油辣佛手笋	46	五香熏驴肉	72
酱萝卜条	46	熏烤兔	72
酱鸡腿	47	糖熏兔肉	73
酱香腰豆	48	香熏大海虾	74
酒醉排骨	49	红油笋丝	75
五味黄瓜	49	金针磨炆瓜丝	75
生卤海螺	50	烟熏鲳鱼	76
酱汁海螺	50	三色椒油萝卜丝	76
家常酱牛腱	51	炆拌牛百叶	77
卤牛腱	52	烟熏脆耳	78
黄酱肉皮	53	生熏大黄鱼	79
酱卤猪蹄	53	熏子鸡	79
红曲酱鸭	54	香熏偏口鱼	80
酱香鸡肉卷	54	生熏花蛤	80
红油猪舌	55	香熏猪手	81
卤水金钱肚	56	海米炆苦瓜	82
酸辣萝卜卷	57	樟茶鸭	82
蛋黄鸡腿卷	57		
五香酱肉	58		
雪菜嫩豆瓣	58		
卤菜卷	59		
酱卤鸭	60		
酱汁牛腿肉	60		

熏炆菜

PART 3



生熏带鱼	62	肉末炒雪里蕻	84
油泼豆芽	63	山药炒蚬仁	85
炆拌黄喉	63	虾酱茼蒿炒豆腐	85
香熏鸡胗	64	豆腐炒韭菜	86
茶叶熏鸡	64	猕猴桃炒肉丝	86
芥末粉丝菜	65	熘肉段	87
姜汁豇豆	66	狗肉河虾炒韭菜	88
香熏鸭肠	67	腊肉炒苦瓜	89
香薰寸骨	67	洋葱爆羊肉	89
熏烤羊腿	68	青椒炒蛋	90
黄瓜炆螺片	68	杭椒炒虾皮	90
松花熏鸡腿	69	芦笋百合北极贝	91
熏拌鸭肠	70	子姜羊肉丝	92
椒香茼笋丝	71	丝瓜炒鸡蛋	93
		雪菜毛豆鸡丁	93
		五彩炒四季豆	94
		狗肉丁炒黄豆芽	94
		西芹炒鲜鱿	95
		木樨肉	96
		莲藕木耳炒牛肉	97

PART 4

熘炒菜



小炒牛肉	97
梅菜炒牛肉	98
豉椒炒鹅肠	98
木耳韭黄炒虾丝	99
豆腐干炒豇豆	100
雪菜炒丝瓜	101
青豆牛肉末	101
香辣田鸡腿	102
河蟹炒乌冬面	102
南瓜炒百合	103
肉丁炒黄瓜	104
韭菜炒鹅脯	105
鸡蛋炒尖椒	105
芦笋虾球	106
桂花炒豆腐	106

金菇肥牛汤	123
益寿香菇汤	124
香粉双蒸	125
梅子蒸鲈鱼	125
蒸浸鸡腿	126
清蒸鸭舌掌	126
什锦酿南瓜	127
酸菜蒸大肠	128
清蒸萝卜丸	128

PART 5 蒸煮菜



蒜香蒸海蛭	108
爽珠蒸鳗鱼	109
粽香糯米翅	109
冬菜蒸鳊鱼	110
原盅鸡爪翅	110
红豆肉汤	111
清蒸人参鸡	112
蒸四季豆丸子	113
清蒸活鲍鱼	113
杏仁蒸蛋	114
水蛋蒸海参	114
酸菜蒸肉	115
盐水蒸虾	116
鳊鱼蒸水蛋	117
芙蓉菊蟹	117
蒸糟鱼	118
青豆粉蒸肉	118
清汤螃蟹蛋	119
竹荪肝膏汤	120
竹叶蒸子排	121
百合煮香芋	121
金银蒜蒸南瓜	122
海鲜蒸蛋	122

PART 6 煎炸菜



南煎豆腐	130
炸菠菜脯	131
煎凤肝卷	131
芝麻薯条	132
煎土豆饼	132
干煎大虾	133
蛋煎蚬黄	134
粉糖酥肉	135
眉炸梅卷	135
炸椿头丸子	136
油煎茄片	136
香酥鲜菇	137
香脆炸鸡	138
鲜奶炸柿排	139
煎酿丝瓜	139
生煎番茄饼	140
炸金钩棒	140
干炸肉段	141
芝麻牛排	142



炸鹌鹑	143	茄子焖烧鱼	169
腐皮韭黄卷	143	白蘑炖野鸡	169
炸洋葱	144	丝瓜焖腊肉	170
干炸鱼条	144	山药焖牛肉	170
炸土豆肉饼	145	肉末焖菠菜	171
油炸响铃	146	黄焖栗子鸡	172
生煎里脊	147	人参炖土鸡	172
脆皮炸肠头	147		
酥炸牛肉卷	148		
萝卜肉	148		
苦瓜煎蛋	149		
煎红鲑鱼	150		
酥炸西湖鱼	150		

PART 7 焖炖菜



茶树菇炖乳鸽	152
羊杂炖豆腐皮	153
啤酒炖牛肉	153
花旗参炖甲鱼	154
黄豆炖猪蹄	154
鲤鱼炖冬瓜	155
杞子炖牛鞭	156
铁观音炖子鸡	157
杂鱼牛腩炖豆腐	157
莲藕焖玉兔	158
百叶炖凤鹅	158
番茄胡萝卜炖牛尾	159
黄焖牛肉	160
腊肉炖河蚌	161
花生红枣炖猪蹄	161
人参木瓜炖猪排	162
虫草炖老鸭	162
西红柿炖牛腩	163
莲藕黄豆排骨汤	164
三鲜焖白菜	165
鲜虾干贝炖白菜	165
人参枸杞炖鳗鱼	166
白萝卜炖牛肉	166
罐焖肉	167
三鲜炖山药	168

PART 8 烧烩菜



山药烩香菇	174
葫芦烧豆腐	175
奶汤烩芦笋	175
酸萝卜烧肚条	176
鲜笋烧排骨	176
韭黄烩黄鳝	177
红烧狮子头	178
烩什锦鳕鱼	179
红烧鸡胗	179
烩鸭掌	180
菱角烧牛蛙	180
板栗香菇烧丝瓜	181
肉丝烧金针	182
糟烧鱼块	183
三丝烩凉瓜	183
红烧鳔鱼头	184
葱烧羊蹄	184
豌豆烩鸡粒	185
芋头烧鸡	186
鲜蘑烧白菜	187
奶汤干贝烧菜花	187
灵菇烩鱼翅	188
玉竹烧猪心	188
鲜贝烧冬瓜	189
冬瓜烩羊肉丸	190
蘑菇烩腐竹	191
白玉干贝	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



烹调技法是指把经过初步加工和切制成形的烹饪原料，综合运用加热、调制等手段制成不同风味菜肴特色的方法。

由于烹饪原料的性能、质地、形态各异，因此，菜肴在色、香、味、形、质诸要素等方面的要求也各不一样，因而菜肴制作过程中的加热途径、糊浆、芡汁和火候运用也不尽相同，这样也就衍生形成了多种多样的烹调技法。

烹调技法是菜肴“火候”和“调味”两道工序的唯一载体。“火候”和“调味”也是每一种烹调技法的重要组成部分，烹中有调，调中有烹，相得益彰。有些烹调技法如油爆，其火候要求旺火速成，急火快炒，只有这样才能保持菜品质地脆嫩，不失油爆技法之特性；有些烹调技法如糟熘，在加热过程中调入糟类调味料，成品之味糟香浓郁。

此外，烹调是菜肴制作的最后一道工序，对菜品的色、香、味、形、质等起着决定性作用，是菜肴品质好坏的关键因素。熟知一些烹调技法的定义、特点、种类、基本口味、工艺流程、传热介质等基本特征，对制作出美味可口的家常菜，也是非常有必要的。

烹调技法的分类

目前，中式菜肴烹调技法的分类比较繁琐，也各有其特点，其中比较常用的是按传热介质分类和按冷热菜式分类。

按传热介质的不同，烹调技法可分为油烹法、水烹法、汽烹法和固体烹法。油烹法是指通过油脂把热能以热对流的方式传递给原料，将烹饪原料制成菜肴的烹调方法。水烹法是指通过水将热能以热对流的方式传递给烹饪原料，其菜肴主要成熟过程是以水作为传热介质的烹调方法。汽烹法是指通过水蒸气将热能以热对流的方式传递给烹饪原料，其菜肴主要成熟过程是以水蒸气作为传热介质的烹调方法。固体烹法是指通过盐或砂粒等固体物质将热能以热传导的方式传递给烹饪原料，其菜肴主要成熟过程是以固体物质作为传热介质的烹调方法。

按冷热菜式分类，烹调技法又可划分为

冷菜烹调技法和热菜烹调技法。冷菜烹调技法是指冷菜食用时，成品菜肴的温度接近或低于人的体温的一类菜肴，用于此类菜肴制作的烹调方法即为冷菜烹调技法。热菜烹调技法是指热菜食用时具有明显高于人体温度的菜肴，用于此类菜肴制作的烹调方法即为热菜烹调技法。这类烹调技法包括了除冷菜烹调技法之外所有的烹调方法。



烹调技法之拌

拌菜是冷菜的一种烹调方法,是将生料或熟料经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状,用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛,制作精细,味型多样,品种丰富,开胃爽口,增进食欲等作用,为家庭中比较常见的烹调技法之一。

拌菜具有清爽、鲜脆、清香、鲜醇等特点,其分类的方法有很多,一般可简单分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炆拌等。

拌菜小秘诀

- 拌菜在刀工处理上要整齐美观,如切条时长短大体要一致;切片时厚薄要均匀;切丝时粗细要相同。
- 生拌凉菜必须十分注意卫生。因为蔬菜在生长过程中,常常沾有农药等物质。所以应冲洗干净,必要时要用开水和高锰酸钾水溶液冲洗。此外,还可用醋、蒜等杀菌调料。如系荤料,更应注意排除寄生虫的存在可能。
- 制作拌菜所用的厨具要严格消毒,菜刀、菜板、擦布要生熟分开,不得混用。而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗,以消除细菌。
- 调味是拌菜的关键,也是形成菜肴鲜美味

道的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等要求,正确选择调味品,并且按照各种调料的特性,酌量、适时的使用调料,否则将达不到理想的要求。



烹调技法之腌

腌菜是将原料浸入调味的卤汁中,或以调味品涂抹、拌匀,以排除原料内部的水分,使其入味的方法。腌的方法同拌菜有些相似,但又不完全相同,腌制菜肴的制作时间较长,所用原料一般为不易入味或大块状的,而拌菜多是现吃现拌。腌菜一般适用于肉类和蔬菜类原料,其成品有风味独特,鲜嫩清脆,食之利口,口味浓郁等特点。

腌菜小秘诀

- 腌菜要注意使用合适的工具,特别是容器的选择尤为重要,它关系到腌菜的质量。腌菜容器的选择还需要注意,一般用陶瓷器皿为好,切忌使用金属制品。
- 盐是腌菜的基本辅助原料,而盐的用量是否合适,是能否按标准腌成各种口味腌菜的关键。腌菜用盐量的基本标准是最高不能超过原料的25%。此外,腌制果菜、根茎菜,用盐量一般高于腌制叶菜的用量。
- 腌菜的温度一般不能超过20℃,否则会很快腐烂变质。在冬季要保持一定的温度,一

般不得低于-5℃,最好在2℃~3℃为宜。温度过低腌菜受冻,也会变质、变味。

● 食用腌菜将直接影响到人体的健康。因此,必须注意和保持腌菜的清洁卫生。腌菜的器具要干净,一般家庭腌菜的缸、坛等,多是半年用半年闲,腌菜前一定要刷洗干净。洗过的器具最好放在阳光下晒半天,以防止细菌的繁殖,影响腌菜的质量。

● 刚腌制不久的蔬菜,亚硝酸盐含量上升,经过一段时间,又下降至原来水平。所以,腌菜一般应在腌制20天后食用。

烹调技法之卤

卤是家庭以及餐饮行业使用最为广泛的烹调方法之一，是指将加工处理的大块或整形原料放入卤汁内，加热煮熟或煮烂，使卤汁的鲜香滋味渗透入原料内部的一种烹调方法。卤菜是由各种香味调料煮成的卤液加工制成的，卤液中的香味调料经过煮制后会产生一种特殊的香味，而且随着时间的推移、香味调料的增多，卤过的原料越广，卤液的香味就会越浓厚，成品的口味就越好。这也是卤菜香气浓郁，诱人食欲的主要原因。

卤菜小秘诀

- 卤制菜肴时，卤液以淹没原料为好，使原料全部浸泡在卤液内煮制，并要勤翻动，以使原料受热均匀。
- 卤制的原料很多，任何一种原料收拾不好，就会给卤液带来影响，特别是动物性原料，在入锅前的初步加工是不能马虎的。卤制的原料该洗净的要洗净，该切除的要切除，该焯水的要焯水，一定要把动物性原料中的血污、杂物彻底清除，确保卤味菜肴的特点。
- 每次卤制原料后，特别是荤料，不免有血污、浮沫和油污等，都需要用勺把这些杂物

撇净，否则下次再使用，卤液不清，容易上色，夏天卤液还容易变坏。每次卤制原料会有一些沉淀物，也应及时过滤，以保持卤液的清激透明。

- 卤菜的口味是根据原料在卤液中煮制的时间长短来加盐调口味，如牛肉、猪肚在卤液中煮制的时间较长，盐放的要少一点，卤液的口味需要淡些。再如卤鸡、鸭的内脏，时间比较短，盐就要多放一些，即卤液需要咸一点，这样才能把口味找准，不能千篇一律，否则就会出现咸的咸、淡的淡的现象。

烹调技法之酱

酱是冷菜制作中使用较广泛的一种烹调方法，也是冷菜中不可缺少的制作方法。酱的方法最早是指用酱腌渍原料，为腌制方法的一种，后来酱的方法逐渐演变，成为现行的酱法。

除了普遍的把各种香料、酱油、精盐、料酒等放入锅内煮制成酱汁后，放入原料进行酱制外，酱菜还有些比较特殊的酱制方法，如酱汁酱法、蜜汁酱法、糖醋酱法等。

酱菜小秘诀

- 要根据原料的多少，增添适量清水、精盐、酱油和更换新的药料。“缺什么补什么，缺多少补多少”，意思就是说汁少加水、口淡加盐、色淡加酱油、香味差更换新的药料。
- 在酱制过程中，要注意血污及浮沫等，应及时撇净，酱完后锅底有沉渣、杂物，也要及时过滤，以保持酱汁的清激。
- 酱制后如发现酱汁表面有浮油，应用手勺撇去。否则下次再用，开锅后酱汁会变得浑浊不清，酱汁也容易变臭。
- 酱锅要经常烧沸，一般春秋季节每隔1~2天烧沸1次；夏季1天烧沸1次；冬季2~3天烧

沸1次，以确保酱汁常用不坏。

- 由于各种原因，发现酱汁发霉、变质、发臭、发酸等，证明酱汁已坏，不能继续使用，应该把酱汁全部倒掉，重新制作酱汁。



烹调技法之熏

熏是冷菜制作中不可缺少的一种烹调方法，也是餐饮业冷菜制作最常用的三大烹调方法之一（即酱、熏、卤）。在饮食行业，熏可以因熏制设备不同，分为缸熏（敞炉熏）、锅熏（封闭熏）、室熏（房熏）；按原料生熟不同，有生熏和熟熏两种。生熏是以生原料熏制，熏后有少数可以直接食用，但大部分生熏原料，需要用其他方法再进一步加工熟制；熟熏是经过初步熟处理的原料进行熏制，成品直接食用，为熏制的主要方法。

熏菜小秘诀

- 熏菜必须先入味而后熏，其主要特点是改变原料的色泽和特有的香味，一般没有口味和鲜味的变化，所以熏的原料应该在熏制前做到原料熟、有口味、无色或浅色。
- 熏菜原料必须是无色或本色的，因为熏的特点就是色美，如果原料带有比较重的颜色进行熏制，成品就会发黑。此外，熏制时色泽也不要过重，如果过重，存放后会发黑，熏时颜色稍浅一些，冷却后会变得正好。

- 熏制前一定要根据炉火来用锅，如果是明火，摆完被熏原料后端到火上；如果是煤气灶，锅可直接放灶上，摆完被熏原料后开火。
- 熏的原料在放入锅内熏时，不能有水分，如有水分，不好上色且不均匀，更不好刷锅。应把原料的水分擦掉，再摆放在铁笊子上熏。
- 熏料中糖的投放量一定要恰到好处，糖放多了，色重，存放后发黑、口感发苦；糖放少了，色泽不好看，口味也没有烟熏的香味。

烹调技法之炆

炆是制作冷菜时常用的烹调技法之一，是把加工成丝、片、条的生料，焯水或过油后捞出，用挥发性的调味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴，使其入味的方法。炆菜具有操作简便，清淡爽口，风味独特等特点。

炆菜与拌菜不同，拌菜用料广泛，多用酱油、醋、辣椒油等与熟料凉拌而成；炆菜选料比较精细，多用花椒油、葱、姜等调料与熟料热炆而成。此外，炆菜最好在食用前半小时炆出来，使味汁浸入原料内部，达到清香麻鲜的效果；而拌菜最好现食现拌，味在表面，不入其里。炆的原料一般为鲜活的动物性原料或时蔬，成菜特点为鲜香脆嫩、清利爽口。炆主要有水炆、油炆等。

炆菜小秘诀

- 在炆制蔬菜、瓜果类原料时，先把原料用沸水烫至断生，捞出投凉，沥水后放入容器中，将热油倒入拌匀炆制。其可除去原料中部分水分，利于调味，同时成菜鲜艳清爽，入口不腻。
- 对于动物性原料，如鸡丝、肉丝等，可用滑炆的方法，即将原料上浆后，用温油滑熟晾凉，再用炸制的花椒油炆制。原料油滑后除去了异味，一经滑炆菜肴色泽洁白，质地嫩软，提高了成菜品质。
- 制作炆菜要讲究刀工，除了通常采用的丝、

条、片、丁、块等形状外，还可以采用刮、刻、剁等刀法，使菜形呈丰富多样的花色，增加了食欲。

- 炆菜的调味料多用花椒油、辣椒、精盐、味精等，在炆制时油温要高一些，趁热淋在原料上，这样烹出的味道才能进入原料内部。

- 有些原料要先用盐腌一下再制作成炆菜，如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，挤出水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他调料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

烹调技法之炒

炒是将小型原料放入加有少量油的热锅里，用旺火迅速翻拌、调味、勾芡，使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等，并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的主要技术特点是要求旺火速成、紧油包芡、光润饱满、清鲜软嫩。炒的分类有很多种，而从应用角度来讲，生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的分类方法。

炒菜小秘诀

- 蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？在炒蔬菜时注意要用旺火热油快炒，并且不要盖锅盖。这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，若加热时间过长，叶绿素变成脱镁叶绿素，呈黄褐色，吃起来既不脆嫩可口，维生素也会损失很多。
- 维生素C、维生素B₁等都怕热、怕煮。据测定，大火快炒的菜，维生素的损失比用小火炒菜损失的少。所以，炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且营养损失也少。
- 生炒类菜肴，多要求味道突出，因此，烹调中用醋颇为关键。醋可以去异味，增清香，而且能促使蛋白质变性，使成菜更加鲜嫩。但用醋不能过多，以尝不到醋酸味为宜。
- 颠锅可使锅内菜肴全部翻身或连续翻动移位，使受热和裹汁均匀。颠锅时以腕力为关键，先用拇指发力将锅略往怀里拉动，然后用其余四指将锅略向前送，边送边顺手向上一扬，锅内的菜肴便离锅翻身，以锅寻菜，将锅向上一接，便完成全套动作。

烹调技法之熘

熘是将烹制好的熘汁浇在加工成熟的原料上，或把原料投入熘汁中，快速翻拌均匀的烹调方法。制作熘菜的主料常用过油、蒸煮等方法作熟处理，烹调时多用旺火加热，以保持食物的焦脆和鲜嫩。一般熘汁比较宽，而炒菜不带或带有少量的汤汁，这是熘与炒的主要区别。

熘菜小秘诀

- 熘菜时要记住先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会妨碍糖渗透到菜里，从而影响菜的口味，使成菜变得外甜里淡。另外，一般熘菜中糖不宜过量（糖熘除外），可以避免过多地摄入糖类，对健康不利。尤其是老年人和患有某些疾病，需要控制能量摄入的人，在这方面应尤其注意。
- 熘菜用油多，不仅会影响菜的滋味，而且有损健康。前者因为油过多，其他调味品不易渗入原料内部，影响菜的滋味；后者因为食物外部包了一层油脂，食后在胃肠里消化液不能充分同食物接触，影响消化吸收，容易引起腹泻。常吃油多的熘炒菜，还会促使胆汁和胰液大量分泌，容易诱发胆囊炎、胰腺炎。所以，熘炒菜用油不宜过多。
- 熘炒畜肉类菜肴，尤其是丝、片等，如果需要成菜保持滑嫩爽口的特色，必须注意烹调方法。较合理的方法是先把原料过油后再熘炒。因为畜肉原料含有很多蛋白质，上浆滑油后可以使畜肉中的蛋白质凝固，外形略为收缩，避免了直接熘炒时畜肉会散碎，且能去除异味，成菜也比较鲜嫩好吃。



烹调技法之蒸

蒸是一种重要的烹调方法，我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸又称屉蒸或锅蒸，为家庭中最为常见的烹调方法之一。蒸是把生料经过初步加工，加入各种佐料调味，再用蒸汽加热至成熟和酥烂，原汁原味，味鲜汤纯的一种烹调方法。蒸比煮的时间短，速度快，并能使菜肴的质地更为酥烂，而且可以避免可溶性维生素和鲜味的损失，保持菜肴的营养和口味，因其操作简便，容易掌握，使用非常广泛。

蒸菜小秘诀

- 蒸菜要根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，要蒸熟不要蒸烂；对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等；原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中火、小火慢慢蒸制。
- 在蒸制多种原料时需要注意，要把不易成熟的放下面，易于成熟的放上层，以使它们同时成熟；有色的原料放下层，无色的原料放上层，以防止串色；无汤汁的菜肴放上面蒸，有汤汁的放下面，以防止汤汁溢出。
- 对于整只或质地坚韧的原料，需要采用原气蒸。原气蒸即在蒸制的时候用中火、沸水、足气，上笼加盖盖严，盖不严的，要用洁布围边塞紧以防跑气，在整个蒸制过程中不能掀

盖，直至蒸熟。

- 对于花色蒸的菜肴要放气蒸。由于花色蒸菜大都是原料细碎，质地鲜嫩，在烹调过程中极易损坏。放气蒸就是蒸制时加盖但不盖严，留有一条缝隙，当笼屉内气量过足过猛、冲击菜形时，部分蒸气就会从缝隙中逸出散发，减少了对菜形的冲击，避免破坏菜形。



烹调技法之煮

煮是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中小火煮熟的一种烹调方法，常见的煮法主要有水煮和汤煮等。

煮的方法应用相当广泛，既可独立用于制作菜肴，又可与其他烹调法配合制作菜肴，还常用于制作和提取鲜汤，又用于面点制作等，因其加工、食用等方法的不同，其成品特点各异。

煮菜小秘诀

- 煮肉类时块宜大不宜小，肉块切得过小，肉中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤内，使肉的营养和鲜味大减。
- 煮骨头汤时，在水沸后加入少许醋，可使骨头里的磷、钙等营养素溶解在汤内，这样煮制而成的汤既味道鲜美，又便于肠胃吸收。
- 煮制菜肴时不宜用旺火煮，一般要先用旺火烧沸汤汁，再改用小火或微火慢慢煮制，

这样煮的菜香味美又烂。

- 煮牛羊肉时，可在前一天晚上将肉涂上一层芥末，第二天洗净后加入少许醋，或用纱布包一小撮茶叶与肉同煮，可使其易熟又烂。
- 煮菜质感大多以鲜嫩为主，也有软嫩为主的，都带有一定量的汤液，但大多不勾芡，少数品种勾芡要勾薄一些，只是增加汤汁黏性，与烧菜比较，煮菜的汤汁稍宽，属于半汤半菜。

烹调技法之煎

“煎炒烹炸”，“煎”处首位，可见其在所有烹饪技法中的重要性。煎是将原料先经过初步加工成形后，把扁平状原料平铺入锅，加入少量油用中小火加热，先煎一面，再把原料翻面煎，也可以两面反复交替煎，油量以不浸没原料为宜，待两面煎至金黄色且酥脆时，调味或不调味的一种烹调方法。煎菜具有色泽金黄，香脆酥松，软香嫩滑等特点。

煎菜小秘诀

- 煎制菜肴的腌渍环节很重要。原料成形后要用精盐、绍酒、味精、葱姜水等将其腌渍约10分钟。腌渍时应将味调准，如果太咸，不利于最后调味；太淡又可能使成菜底味不足。
- 煎制菜肴的原料，不管是块、片还是何种形状，刀工处理时都必须形状统一，且大小一致，以便烹制时受热均匀，成菜形态美观。
- 煎制菜肴的上粉或挂浆也决定菜肴的成败。可先沾上生粉或面粉，再挂匀蛋液，也可直接挂匀蛋粉糊或面粉糊。采用哪种方法都要挂匀，以保证菜肴色泽均匀，口感一致。
- 煎制菜肴的时间也是整个菜肴制作的关键之一，煎制的时间不能过短，不热，以免出现成品外焦里不熟的现象。

- 制好煎菜的关键是掌握火候。煎菜时要用慢火，这是因为原料表面水分较多或稠黏，如果火旺锅热，菜肴会粘锅糊底，破坏形体，色泽也不美观。慢火煎制时锅内温度低，能使菜肴外香内嫩，清淡不腻，原味不变，色泽美观；同时还能保持菜肴中的营养素少受损失或不被破坏。



烹调技法之炸

炸为常见的烹调方法之一，是用以多量食油旺火加热使原料成熟的烹调方法。炸的原料要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。用这种方法加热的原料，大部分要炸两次。另外，炸的原料加热前一般需要调味或加热后带调味品（如椒盐、番茄沙司、辣酱油等）一起上桌。

炸菜小秘诀

- 对于需要事先码味的原料，其调味品用量要适当，既要保证菜肴的基本味道，又要让菜肴的色泽鲜艳亮丽。
- 大多数炸菜都需要炸两次，原料第一次入锅的油温在六成热，第二次入锅的温度在九成热。第一次炸是为了固定原料的形状，使热量逐步透入内部，不会出现外糊里生的现象；而第二次炸制，可使原料易于成熟，且能防止菜肴互相粘连，达到外酥脆、里软嫩的风味特色。

- 在调制各种粉糊时，需要让淀粉、面粉、鸡蛋、色拉油等充分溶解，糊中杜绝有干粉球，以防入油锅中炸飞伤人。
- 炸制时油的用量要多一下，一般要达到原料的3~4倍。油多热量大，能使原料受热均匀，色泽一致，并能平衡原料的温度，投料后油温不致于急剧下降，菜肴也可达到最佳的效果。
- 投料时一般需要逐块、逐片地分散放入锅内，速度均衡，并要不断地推动，可有效地防止原料互相粘连的情况。

烹调技法之焖

焖是我们经常使用到的烹饪方法之一，是将经过炸、煮等初步熟处理的原料，加入锅内，加入适量的汤汁和调味品，用旺火烧沸，改用中小火进行长时间的加热，使原料酥软入味，带少量汁芡的一种操作方法，具有形态完整、汁浓味醇、软嫩鲜香的特点。

● 焖菜小秘诀

- 要根据原料的不同质地和菜肴的要求，采用不同的熟处理方法。如蔬菜类原料要采用焯水的方法；而对于一些肉类原料，则多采用过油的方法进行熟处理。
- 原料初步熟处理时，还要掌握上色的深浅或保色的效果。一般黄焖菜肴以醇厚香鲜的咸鲜味为主；红焖菜肴以浓厚微辣的家常味为主；而油焖菜肴以色泽油亮、清香、鲜美的咸鲜味为主。
- 制作肉类焖菜时，肉块要切得稍大。因为肉类含有可溶于水的呈鲜含氮物质，焖肉时释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡。因此，肉块切得要大点，以减少肉内呈鲜物质的外逸，这样肉味可比小块肉鲜美。
- 不要一直用旺火焖煮。一是因为原料遇到急剧的高热，肌纤维会变硬，原料，尤其是肉类原料不易煮烂，另外，一直用旺火焖制，也不能保证成品有软嫩、清香、味美的口感。

烹调技法之炖

炖是将原料加入汤水和调味品，用旺火烧沸后，转中小火长时间烧煮成菜的烹调方法。炖菜大部分主料带骨、带皮，是制作火功菜的技法之一。炖菜有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。炖是家庭中使用较为广泛的烹调方法之一，分为不隔水炖和隔水炖两种。

● 炖菜小秘诀

- 炖菜选用畜类、禽类、水产以及部分蔬菜等为主料，加工成大块或整块，不宜切小切细，但对于肉类原料，可以加工成蓉泥，制成丸子状，再制作成菜。
- 无论是畜肉类原料，还是蔬菜、豆制品类，制作炖菜时都必须经过焯水等初步熟处理，以清除原料中的血污浮沫和异味，以保证成品的口味。
- 为了使牛肉炖得快，炖得烂，往牛肉锅中放点茶叶，很快就可以把牛肉煮烂。茶叶约为泡一壶茶的量，用纱布包好，放入炖锅中和牛肉同煮。
- 在炖煮猪肉时，不宜用旺火煮，盐也不宜放得过早，不要在中途加水。用小火炖猪肉时，放入几颗山楂，不仅猪肉烂得快，而且还能增鲜。
- 原料在炖制开始时，可根据情况，加入葱、姜和料酒之类的调料，主要目的是可以除腥增香。大多不能先放咸味调味品，特别是不能先放盐，如果盐放早了，由于盐的渗透作用，会严重影响原料的酥烂，延长成熟时间。因此，只能炖熟出锅时，才能调味(但炖丸子除外)。
- 不隔水炖法切忌用旺火久烧，只要水一烧开，就要转入小火炖，否则汤色就会变白，失去菜汤清的特色。



烹调技法之烧

烧是将经过炸、煎、煮或蒸的原料，放入烹制好的汤汁锅中，用旺火烧沸，转中小火烧透入味，最后用旺火收稠汤汁或勾少许芡的一种烹调方法。烧是各种烹调技法中最复杂的一种，也是最讲究火候的，其运用火候的技巧也是最为精湛的。俗语道：“干烧万炖”，说明烧的方法是最需要火候的烹调方法之一，其用于初步熟处理的方法也是多样的，如走红、过油、焯水等，成品特点是质地软嫩，口味浓郁。

烧菜小秘诀

- 带皮的原料，如猪肘、带皮五花肉、带皮羊腿等，在初步熟处理前，应把表面的残毛和污物处理干净，并用清水浸泡，再烧制成菜。
- 烧菜一般需要先将原料进行初步熟处理，其方法有焯、煮、炸等，家庭中要根据菜肴的需要适当选用一种初步熟处理的方法。
- 把初步熟处理的原料放入锅中，汤汁和调味品要一次加足，加热过程中不宜再加入汤汁，以免影响口味。
- 火候是制作烧菜的关键之一，在烧制过程中要先用旺火烧沸，再改用小火烧煮并保持微沸的状态。
- 对于一些需要勾芡的烧菜，若汤中的油脂太多，可先把油脂撇出再勾芡，可增加成菜软嫩鲜香的特点。
- 烹制好的烧菜需要立即出锅，且不能长时间存放。若长时间存放，达不到菜肴要求的色泽，口味也会受影响。

烹调技法之烩

烹调方法之烩，俗称“捞”、“红烩”等，是各大菜系中常用的烹调技法之一。其是将加工成片、丝、条、丁、块等形状的各种生料（一般有3种或3种以上），或者经过初步熟处理的原料，一起放入汤锅中，加入多种调味料，用旺火或中火制成半汤半菜的菜肴。根据成品菜肴的具体要求，烩菜中大部分需要勾芡，少量的不需要勾芡。

烩菜小秘诀

- 制作烩菜时要掌握好各种原料入锅的先后顺序，耐热的原料先放，而脆嫩的原料需要后放。
- 制作烩菜时，在加热过程中一般先用中火烧开，再改用小火慢慢加热成熟，保持汤汁与原料的融洽。
- 对有些本身无鲜味和有异味的原料，可先用鲜汤煨制一下，以便于去异增鲜，而对于有些不宜过分加热的原料，可在烩制的后期或出锅前加入，以保证成菜的口味。
- 烩制时间一般要比烧、焖、煮等菜肴的时间要短，以便保持原料的鲜嫩及汤汁的鲜味。
- 无论是畜肉类原料，还是蔬菜、豆制品类，制作烩菜时都必须经过焯水等初步熟处理，以清除原料中的血污浮沫和异味，以保证成品的口味。
- 原料在烩制开始时，可根据情况，加入大葱、老姜和绍酒之类的调料，目的主要是可以除腥增香。

