



经典家常菜全图解

200道美味佳肴 款款经典
详细的步骤分解
不会让你错过任何一道美食

经典家常菜 分步图解

JINGDIAN JIACHANGCAI FENBU TUJIE

董国成◎主编



中国纺织出版社



经典家常菜全图解

经典家常菜 分步图解

JINGDIAN JIACHANGCAI FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成

参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇
宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利
刘少华 周凤派 刘彦红 刘红林 张海元
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博 党正同
李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海 于亚翠
孔祥涛 (排名不分先后)

菜 例 制 作：王德朋 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄玉女

协 助 拍 摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎 力 支 持：FS星月摄影基地



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常菜分步图解 / 董国成主编. —北京: 中国纺织出版社, 2013.11

(经典家常菜全图解系列)

ISBN 978-7-5064-9953-8

I. ①经… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第196309号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 何艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年11月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 14
字数: 100千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS

家常菜食材的选购与初加工	8
家常菜食材的常见切法	9
家常菜更美味有重点	10



PART 1 凉菜篇

001 蒜泥拌菠菜	12	019 炆拌笋丝	31
002 生拌蒿子杆	13	020 老醋木耳	32
003 炆拌油菜	14	021 辣根木耳	33
004 凉拌白菜心	15	022 老醋花生米	34
005 花生拌芹菜	16	023 皮蛋花生	35
006 糖醋萝卜	17	024 辣椒拌皮蛋	36
007 炆拌土豆丝	18	025 尖椒虾皮	37
008 凉拌宝塔菜	19	026 凉拌莲藕	38
009 凉拌黄瓜	20	027 花生拌莲藕	39
010 小葱拌豆腐	21	028 蒜泥白肉	41
011 皮蛋豆腐	22	029 白肉拌黄瓜	42
012 拌豆腐皮	23	030 炆拌腰片	43
013 葱拌豆干	24	031 辣椒拌腰花	44
014 辣拌绿豆芽	25	032 葱拌猪耳	45
015 肉丝拉皮	27	033 猪耳拌黄瓜	46
016 家常大拌菜	28	034 黄瓜拌海蜇	47
017 小拌西蓝花	29	035 菜心拌海蜇	48
018 糖拌西红柿	30		



PART 2 热菜篇

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 036 酸菜粉条炒肉..... | 50 | 060 粉条包菜炒青椒..... | 74 |
| 037 辣炒酸菜..... | 51 | 061 肉炒胡萝卜..... | 75 |
| 038 肉酱炒菠菜..... | 52 | 062 炸胡萝卜盒..... | 76 |
| 039 山鸡蛋炒菠菜..... | 53 | 063 肉酱炒粉丝..... | 77 |
| 040 蒜蓉茼蒿..... | 54 | 064 香辣粉丝..... | 78 |
| 041 虾皮爆茼蒿..... | 55 | 065 尖椒肉丝..... | 79 |
| 042 蒜香油菜..... | 56 | 066 尖椒炒鸡蛋..... | 80 |
| 043 香菇扒油菜..... | 57 | 067 蒜蓉西蓝花..... | 81 |
| 044 醋熘白菜..... | 58 | 068 家常西蓝花..... | 82 |
| 045 香辣白菜..... | 59 | 069 醋烹莲藕..... | 83 |
| 046 芹菜炒肉..... | 60 | 070 莲藕炒肉..... | 84 |
| 047 清炒芹菜..... | 61 | 071 鸡蛋炒莴笋..... | 85 |
| 048 辣炒土豆丝..... | 62 | 072 笋片炒肉..... | 86 |
| 049 醋熘土豆丝..... | 63 | 073 冬笋炒腊肉..... | 87 |
| 050 蒜蓉宝塔菜..... | 64 | 074 红烧冬笋..... | 89 |
| 051 黄金宝塔菜..... | 65 | 075 肉烧豆角..... | 90 |
| 052 干煸包菜..... | 66 | 076 豆角烧粉条..... | 91 |
| 053 爆炒包菜丝..... | 67 | 077 香辣冻豆腐..... | 92 |
| 054 包菜炒肉丝..... | 68 | 078 葱烧豆腐..... | 93 |
| 055 苕蓐蛋..... | 69 | 079 韭香豆腐皮..... | 94 |
| 056 黄瓜炒肉片..... | 70 | 080 香辣豆腐皮..... | 95 |
| 057 西红柿海米炒鸡蛋..... | 71 | 081 豆干炒韭菜..... | 96 |
| 058 土豆炒西红柿..... | 72 | 082 葱爆豆干..... | 97 |
| 059 青椒肉片..... | 73 | 083 腐竹炒肉..... | 98 |





- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 084 芹菜炒腐竹 | 99 | 112 羊肉焖萝卜 | 128 |
| 085 醋熘绿豆芽 | 100 | 113 辣烧羊肉 | 129 |
| 086 豆腐皮辣炒绿豆芽 ... | 101 | 114 红烧羊蹄 | 130 |
| 087 清炒豆苗 | 102 | 115 辣焖羊蹄 | 131 |
| 088 肉丝炒豆苗 | 103 | 116 辣爆腰花 | 132 |
| 089 木耳炒茶树菇 | 104 | 117 干煸腰条 | 133 |
| 090 香炸茶树菇 | 105 | 118 干烧鸭肉 | 134 |
| 091 木耳炒肉 | 106 | 119 香辣鸭片 | 135 |
| 092 蒜香木耳 | 107 | 120 爆炒鸭肠 | 136 |
| 093 干炸鸡柳 | 108 | 121 香芹爆炒鸭肠 | 137 |
| 094 干炸里脊 | 109 | 122 鸭肝炒洋葱 | 138 |
| 095 糖醋鸡片 | 111 | 123 湘式鸭肝 | 139 |
| 096 香炸五花肉 | 112 | 124 绿豆芽炒海蜇 | 140 |
| 097 糖醋里脊 | 113 | 125 蜇皮肉丝 | 141 |
| 098 红烧排骨 | 114 | 126 辣炒花蛤 | 142 |
| 099 排骨焖茶树菇 | 115 | 127 小白菜煨蛤蜊肉 | 143 |
| 100 蒜仔大肠 | 116 | 128 西葫芦爆海米 | 144 |
| 101 红烧大肠 | 117 | 129 海米烧木耳 | 145 |
| 102 猪心扒菜心 | 118 | 130 辣炒海带 | 146 |
| 103 香熘猪心 | 119 | 131 海带炒肉 | 147 |
| 104 香辣猪肚 | 120 | 132 腰果虾仁 | 148 |
| 105 肚片炒三样 | 121 | 133 香炸虾仁 | 149 |
| 106 红烧牛肉 | 122 | 134 小炒虾仁 | 151 |
| 107 香辣牛肉丝 | 123 | 135 黄瓜爆螺片 | 152 |
| 108 泡椒炒毛肚 | 124 | 136 香辣螺片 | 153 |
| 109 家常毛肚 | 125 | 137 油泼海螺 | 154 |
| 110 香辣羊百叶 | 126 | 138 清蒸鲍鱼 | 155 |
| 111 脆芹爆百叶 | 127 | 139 红烧鲍鱼 | 156 |



140 蒜香鲍鱼片	157	151 辣烧墨鱼	168
141 炸带鱼	158	152 酱爆小鲜鱼	169
142 红烧带鱼	159	153 辣烧小鲜鱼	170
143 葱姜炒蟹	160	154 滑炒鱼片	171
144 油焖蟹	161	155 红烧鱼块	173
145 爆炒鱿鱼	162	156 酱焖鱼块	174
146 香辣鱿鱼丝	163	157 清蒸鲤鱼	175
147 浇汁鲜鱿	164	158 油泼鲤鱼	176
148 油泼扇贝	165	159 酱焖鲫鱼	177
149 辣炒扇贝	166	160 家常烧鲫鱼	178
150 葱爆墨鱼	167		



PART 3 汤煲篇

161 菠菜肉丝汤	180	176 瓜片蛋花汤	197	191 冬瓜鸭肉煲	215
162 菠菜蛋花汤	181	177 豆腐酸辣汤	198	192 肉块海带汤	216
163 肉片茼蒿豆腐汤	183	178 辣味豆腐汤	199	193 海带排骨煲	217
164 白菜五花肉炖豆腐	184	179 腐竹木耳番茄汤	200	194 蛤蜊疙瘩汤	218
165 白菜素汤	185	180 肉块腐竹煲	201	195 豆腐蛤蜊煲	219
166 萝卜虾皮肉丝汤	186	181 黄豆芽排骨煲	203	196 菜心蛤蜊鸡蛋汤	220
167 萝卜排骨煲	187	182 排骨胡萝卜煲	204	197 冬瓜海米汤	221
168 土豆炖排骨	189	183 鹌鹑蛋菜花汤	205	198 滋补鲍鱼汤	222
169 豆角土豆猪肉煲	190	184 菜花肉块煲	206	199 翅丝鲍鱼汤	223
170 牛肉土豆煲	191	185 排骨莲藕煲	207	200 扇贝豆腐汤	224
171 酸豆角炖牛肉	192	186 莲藕胡萝卜肉块煲	208		
172 西红柿牛肉煲	193	187 鸡块香菇冬瓜煲	209		
173 土豆西红柿卤蛋煲	194	188 粉皮鸡块汤	211		
174 西红柿蛋花汤	195	189 滋补猪肉汤	212		
175 瓜片腐竹木耳汤	196	190 鸭肉萝卜汤	213		





经典家常菜全图解

经典家常菜 分步图解

JINGDIAN JIACHANGCAI FENBU TUJIE

董国成◎主编



主 编：董国成

参 编 人 员：张美花 黄玉女 唐荣臻 王德朋 魏洪勇
宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝 齐俊利
刘少华 周凤派 刘彦红 刘红林 张海元
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博 党正同
李彦荣 宋朋朋 肖善亮 赵贵海 于亚翠
孔祥涛 (排名不分先后)

菜 例 制 作：王德朋 朱 岗

摄影总监制：董国成 黄玉女

协 助 拍 摄：FS月光海派厨艺文化工作室

鼎 力 支 持：FS星月摄影基地



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜分步图解 / 董国成主编. —北京: 中国纺织出版社, 2013.11

(经典家常菜全图解系列)

ISBN 978-7-5064-9953-8

I. ①经… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196309号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 何艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 100千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 PREFACE



热爱生活令越来越多的人喜欢亲自下厨烹制菜肴，但对于新手来说可能不是一件容易的事。市面上各种各样的美食书籍让读者朋友们眼花缭乱，难以选择。其实抓住两点即可轻而易举地选到适合自己的菜谱书：一是要讲解细致、菜例分类清楚且菜品范围广；二是操作流程图清晰直观、菜品图片食材清晰可见。因此我们精心编写了经典家常菜全图解系列丛书，共分为四册：《经典家常菜分步图解》、《经典家常小炒分步图解》、《经典川菜分步图解》、《精选家常主食分步图解》，共计800道日常餐桌上较为常见的菜例，配以详细的分步图解，以便于读者朋友较快掌握，烹饪美味菜肴。参照本系列丛书，即使您是第一次下厨，也能轻而易举地烹制出美味的菜肴，尽情享受美味带来的乐趣。

在紧张的编写、制作和拍摄过程中，可能存在不足，还请广大读者朋友及下厨高手多多批评指正，多提宝贵建议，我们将感激不尽。

最后感谢参编人员的艰辛付出，感谢出版社领导及编辑的指点与帮助，我们衷心地道一声：“一路走来，感谢您的信任与支持，在未来的日子里我们会努力做得更好。”

主编 董国成



目录 CONTENTS

家常菜食材的选购与初加工	8
家常菜食材的常见切法	9
家常菜更美味有重点	10



PART

1 凉菜篇

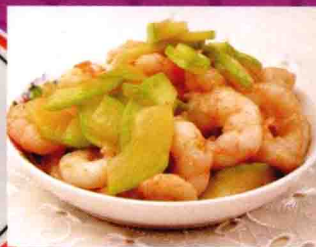
001 蒜泥拌菠菜	12	019 炆拌笋丝	31
002 生拌蒿子杆	13	020 老醋木耳	32
003 炆拌油菜	14	021 辣根木耳	33
004 凉拌白菜心	15	022 老醋花生米	34
005 花生拌芹菜	16	023 皮蛋花生	35
006 糖醋萝卜	17	024 辣椒拌皮蛋	36
007 炆拌土豆丝	18	025 尖椒虾皮	37
008 凉拌宝塔菜	19	026 凉拌莲藕	38
009 凉拌黄瓜	20	027 花生拌莲藕	39
010 小葱拌豆腐	21	028 蒜泥白肉	41
011 皮蛋豆腐	22	029 白肉拌黄瓜	42
012 拌豆腐皮	23	030 炆拌腰片	43
013 葱拌豆干	24	031 辣椒拌腰花	44
014 辣拌绿豆芽	25	032 葱拌猪耳	45
015 肉丝拉皮	27	033 猪耳拌黄瓜	46
016 家常大拌菜	28	034 黄瓜拌海蜇	47
017 小拌西蓝花	29	035 菜心拌海蜇	48
018 糖拌西红柿	30		



PART 2 热菜篇

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 036 酸菜粉条炒肉..... | 50 | 060 粉条包菜炒青椒..... | 74 |
| 037 辣炒酸菜..... | 51 | 061 肉炒胡萝卜..... | 75 |
| 038 肉酱炒菠菜..... | 52 | 062 炸胡萝卜盒..... | 76 |
| 039 山鸡蛋炒菠菜..... | 53 | 063 肉酱炒粉丝..... | 77 |
| 040 蒜蓉茼蒿..... | 54 | 064 香辣粉丝..... | 78 |
| 041 虾皮爆茼蒿..... | 55 | 065 尖椒肉丝..... | 79 |
| 042 蒜香油菜..... | 56 | 066 尖椒炒鸡蛋..... | 80 |
| 043 香菇扒油菜..... | 57 | 067 蒜蓉西蓝花..... | 81 |
| 044 醋熘白菜..... | 58 | 068 家常西蓝花..... | 82 |
| 045 香辣白菜..... | 59 | 069 醋烹莲藕..... | 83 |
| 046 芹菜炒肉..... | 60 | 070 莲藕炒肉..... | 84 |
| 047 清炒芹菜..... | 61 | 071 鸡蛋炒莴笋..... | 85 |
| 048 辣炒土豆丝..... | 62 | 072 笋片炒肉..... | 86 |
| 049 醋熘土豆丝..... | 63 | 073 冬笋炒腊肉..... | 87 |
| 050 蒜蓉宝塔菜..... | 64 | 074 红烧冬笋..... | 89 |
| 051 黄金宝塔菜..... | 65 | 075 肉烧豆角..... | 90 |
| 052 干煸包菜..... | 66 | 076 豆角烧粉条..... | 91 |
| 053 爆炒包菜丝..... | 67 | 077 香辣冻豆腐..... | 92 |
| 054 包菜炒肉丝..... | 68 | 078 葱烧豆腐..... | 93 |
| 055 苕蕨蛋..... | 69 | 079 韭香豆腐皮..... | 94 |
| 056 黄瓜炒肉片..... | 70 | 080 香辣豆腐皮..... | 95 |
| 057 西红柿海米炒鸡蛋..... | 71 | 081 豆干炒韭菜..... | 96 |
| 058 土豆炒西红柿..... | 72 | 082 葱爆豆干..... | 97 |
| 059 青椒肉片..... | 73 | 083 腐竹炒肉..... | 98 |





- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 084 芹菜炒腐竹 | 99 | 112 羊肉焖萝卜 | 128 |
| 085 醋熘绿豆芽 | 100 | 113 辣烧羊肉 | 129 |
| 086 豆腐皮辣炒绿豆芽 | 101 | 114 红烧羊蹄 | 130 |
| 087 清炒豆苗 | 102 | 115 辣焖羊蹄 | 131 |
| 088 肉丝炒豆苗 | 103 | 116 辣爆腰花 | 132 |
| 089 木耳炒茶树菇 | 104 | 117 干煸腰条 | 133 |
| 090 香炸茶树菇 | 105 | 118 干烧鸭肉 | 134 |
| 091 木耳炒肉 | 106 | 119 香辣鸭片 | 135 |
| 092 蒜香木耳 | 107 | 120 爆炒鸭肠 | 136 |
| 093 干炸鸡柳 | 108 | 121 香芹爆炒鸭肠 | 137 |
| 094 干炸里脊 | 109 | 122 鸭肝炒洋葱 | 138 |
| 095 糖醋鸡片 | 111 | 123 湘式鸭肝 | 139 |
| 096 香炸五花肉 | 112 | 124 绿豆芽炒海蜇 | 140 |
| 097 糖醋里脊 | 113 | 125 蜇皮肉丝 | 141 |
| 098 红烧排骨 | 114 | 126 辣炒花蛤 | 142 |
| 099 排骨焖茶树菇 | 115 | 127 小白菜煨蛤蜊肉 | 143 |
| 100 蒜仔大肠 | 116 | 128 西葫芦爆海米 | 144 |
| 101 红烧大肠 | 117 | 129 海米烧木耳 | 145 |
| 102 猪心扒菜心 | 118 | 130 辣炒海带 | 146 |
| 103 香熘猪心 | 119 | 131 海带炒肉 | 147 |
| 104 香辣猪肚 | 120 | 132 腰果虾仁 | 148 |
| 105 肚片炒三样 | 121 | 133 香炸虾仁 | 149 |
| 106 红烧牛肉 | 122 | 134 小炒虾仁 | 151 |
| 107 香辣牛肉丝 | 123 | 135 黄瓜爆螺片 | 152 |
| 108 泡椒炒毛肚 | 124 | 136 香辣螺片 | 153 |
| 109 家常毛肚 | 125 | 137 油泼海螺 | 154 |
| 110 香辣羊百叶 | 126 | 138 清蒸鲍鱼 | 155 |
| 111 脆芹爆百叶 | 127 | 139 红烧鲍鱼 | 156 |



140 蒜香鲍鱼片	157	151 辣烧墨鱼	168
141 炸带鱼	158	152 酱爆小鲜鱼	169
142 红烧带鱼	159	153 辣烧小鲜鱼	170
143 葱姜炒蟹	160	154 滑炒鱼片	171
144 油焖蟹	161	155 红烧鱼块	173
145 爆炒鱿鱼	162	156 酱焖鱼块	174
146 香辣鱿鱼丝	163	157 清蒸鲤鱼	175
147 浇汁鲜鱿	164	158 油泼鲤鱼	176
148 油泼扇贝	165	159 酱焖鲫鱼	177
149 辣炒扇贝	166	160 家常烧鲫鱼	178
150 葱爆墨鱼	167		



PART 3 汤煲篇

161 菠菜肉丝汤	180	176 瓜片蛋花汤	197	191 冬瓜鸭肉煲	215
162 菠菜蛋花汤	181	177 豆腐酸辣汤	198	192 肉块海带汤	216
163 肉片茼蒿豆腐汤	183	178 辣味豆腐汤	199	193 海带排骨煲	217
164 白菜五花肉炖豆腐	184	179 腐竹木耳番茄汤	200	194 蛤蜊疙瘩汤	218
165 白菜素汤	185	180 肉块腐竹煲	201	195 豆腐蛤蜊煲	219
166 萝卜虾皮肉丝汤	186	181 黄豆芽排骨煲	203	196 菜心蛤蜊鸡蛋汤	220
167 萝卜排骨煲	187	182 排骨胡萝卜煲	204	197 冬瓜海米汤	221
168 土豆炖排骨	189	183 鹌鹑蛋菜花汤	205	198 滋补鲍鱼汤	222
169 豆角土豆猪肉煲	190	184 菜花肉块煲	206	199 翅丝鲍鱼汤	223
170 牛肉土豆煲	191	185 排骨莲藕煲	207	200 扇贝豆腐汤	224
171 酸豆角炖牛肉	192	186 莲藕胡萝卜肉块煲	208		
172 西红柿牛肉煲	193	187 鸡块香菇冬瓜煲	209		
173 土豆西红柿卤蛋煲	194	188 粉皮鸡块汤	211		
174 西红柿蛋花汤	195	189 滋补猪肉汤	212		
175 瓜片腐竹木耳汤	196	190 鸭肉萝卜汤	213		



家常食材的 选购与初加工

1. 蔬菜品种的选择与初加工

选购蔬菜时，要观其色、闻其味、触其度。观其色即是用眼睛看蔬菜的色泽是否纯正；闻气味是指在选购时闻一下味道，一般来讲无论什么样的蔬菜都会有自身的味道存在，是否清香扑鼻，而没有其他的味道混杂。触其度就是用手轻轻捏一下是否有一定的坚韧度。新鲜的蔬菜都会符合以上几点。

带叶蔬菜的初加工一定要本着先洗后切的原则，在清洗的时候不要揉搓，要选用浸泡淘洗的方法，才能保证蔬菜的完整及色泽，烹制后的菜肴，才能保证其口感、色泽、营养及原有的味道。如果是需要去皮的蔬菜要先清洗再去皮，最后进行切配，否则不但营养流失，而且细菌会浸入食材中。

2. 豆制品、蛋类的选择与初加工

豆制品、蛋类的选择也是我们需要了解和学习的重要部分。对于豆制品的选择首先要看色泽是否新鲜，如豆腐的表面有光泽且水分适中，表皮没有风干的现象，另外表面也不能有发黏的感觉。清洗豆制品时要先用水浸泡一会儿，再用流动水冲洗即可切配烹制。

蛋类的选择比较简单，蛋皮表面不能有光亮的现象，蛋皮粗糙完整且带有少许粪便无碍，可放心选择。蛋类选购回来后在烹制前要先将其清洗干净，防止粪便等杂质掉入蛋液中，造成因不卫生食用而产生不必要的病变。

3. 家禽、畜肉类的选择及初加工

家禽、畜肉类的选择主要看其血色是否正常，水分是否充足，是否有弹性以及是否带有异味等方面。新鲜的肉类水分适中，色泽淡红，富有弹性，会有粘刀的现象，没有异味。选购回来后要清洗彻底，最好用温水搓洗数遍才能很好地去掉表面看不见的杂质，再进行切配、烹制菜肴。



家常菜食材的 常见切法



1. 块

块在制作家常菜中是比较常见的一种切法，适用切块的食材主要有豆腐、山药、大头菜等，其方法是把所需要烹制的食材清洗干净放置在案板上以斜刀或者滚刀、直刀等切成块的方法。主要适用于烧菜、炖菜、油焖等烹制方法。其要领是大小尽量均匀，这样才能更好使其入味及美观。

2. 片

片适用的食材主要有黄瓜、胡萝卜、莲藕等，其方法为将洗净的食材放在案板上，以直刀或者斜刀切到底的一种方法。主要适用于小炒、凉拌等烹制方法。其要领是下刀要准，持物要稳，厚薄均匀，不然烹制成熟后味道不统一，参差不齐也会影响菜肴美观。

3. 丝

丝适用的食材主要有土豆、莴笋、肉类等，其方法是把清洗干净的食材放在案板上先以直刀或者斜刀切成薄片，然后再切成丝的一种方法。主要适用于爆炒、凉拌、炆炒等烹制方法。其要领是丝的粗细是由片的厚薄而决定的，所以片一定要均匀，才能达到美观的效果。

4. 丁或粒

粒适用的食材面比较广泛，可以说一般食材均可，其方法是把洗净的食材放在案板上，先切成片再切成粗丝，而后再切成粒的一种方法(也可以运用此刀法切成末)。主要适用于椒盐、烹炒或者点缀等烹制方法。其要领是丝一定要稍微粗些，这样才会切成粒。

5. 条

条适用的食材主要有豆腐、萝卜、里脊肉等，其方法是把清洗的食材放在案板上，先切成厚片再切成条的一种方法。主要适用于熘、烧、焖等烹制方法。其要领为片要稍微厚些，条的宽窄要一致才会更加美观。

6. 段

段适合的食材主要有芹菜、豆角、茼蒿、韭菜等，其方法是把食材清洗干净放在案板上，直接切成长短一致的段即可的一种方法。主要适用于一般小炒或者辣爆的烹制方法。其要领为刀要锋利，并且一刀切到底，保持长段一致。

家常菜更美味有重点

做好家常菜其实很简单，经过总结只要灵活掌握以下几点，做出美味的家常菜并非难事。

1 食材的切配要根据食材的性质进行灵活运用。比如，质地坚硬的食材较难入味，那么就要尽量运用切成薄片或者丝等刀法，这样才能在短时间内让食材迅速成熟，使其更加美味。

2 带叶的青菜在烹制的时候要尽量用大火快炒的方法，中途不要加水，防止成熟后水分过大，使菜肴淡而无味。对于水分过大的带叶蔬菜要先经过焯水控干的前期处理，而后再下入油锅，迅速加入调味料炒匀及时出锅，才能更好地保证其色泽及口感。

3 在烹制蛋类的时候，要先在蛋液内调入少许盐，炒的时候炒锅要先用油滑透，也就是说，热锅先放入油热一下并让油均匀粘满锅内壁，然后倒入蛋液，如此才不会粘锅或者成熟后里面没有味道。

4 烹制肉类的时候要根据其自身因素进行判断是否进行上浆滑油等烹饪工序，比如牛肉直接炒制口感会很老难以食用，那么就要先上浆滑油处理一下，再进行烹制，成熟后口感才会滑嫩香美。

5 烹制水产品是相对简单的。若是运用油炸的烹饪技法，那么就要先进行腌制，才能保证菜品有滋有味。在烧或者煲水产品的时候，除了要焯水，有时先煎一会儿再进行烹制，不但可以使成熟的水产品鲜味更足，而且不会异味过大。

