

最爱

养生

家常菜

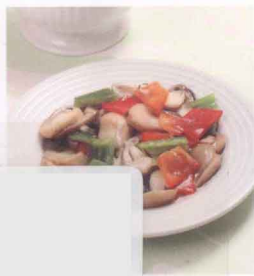
营养专家力荐全家都爱的养生家常菜

给父母、孩子、爱人和自己的至爱家常菜

滋补身体 养生祛病 提高免疫力 尽享口福

主
编

高杰 中餐高级技师、西餐高级技师



 悦享美味

最爱

养生

家常菜

主
编

高杰

中餐高级技师、西餐高级技师

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

最爱家常菜 / 高杰主编. —北京：电子工业出版社，2014.1
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21411-0

I. ①最… II. ①高… 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 210926 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180 千字

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

P R E F A C E

处在追求效率和速度时代的人们，享用到既美味又健康的家常菜的机会是少之又少了。快节奏的现代生活，让人们不得已而远离了厨房，似乎也让人在无形中远离了家，以及那份在家独有的快乐和温馨。

在外面吃饭总是刚开始让人感觉新鲜美味，到后来就会有油腻、过咸、味重等问题。吃来吃去，最爱的仍是家常菜，百吃不厌，百吃不腻。

家常菜，顾名思义，就是用家常的食材做出家常的菜。谈到家常菜，我们想到的是既便宜又美味，既温馨又营养，既简单普通又变化无穷。大厨经常讲：越是简单的食材、调料和做法，就越能考验一个人的厨艺。那么，如何做出全家人都爱吃的家常菜？

为此，我们精选了近 200 道最经典、最诱人、且是营养专家力荐的养生家常菜，用最天然的养生之道、最均衡的饮食方式、最健康的烹调方法，让家常菜成为全家人的最爱，吃出全家人的健康。

本书从一道抢手好菜的诞生开始，详解了原料的选择、调料的使用、炒菜前的食材预热、举一反三做好菜等学菜的必修课程。随后讲述了可以传家的经典菜式、老妈最拿手的下饭荤菜、老爸最喜欢的惹味下酒菜、好吃易做的时兴素菜、永远吃不腻的家常蒸菜和从小爱吃的美味汤菜，详细介绍了工艺、步骤、烹饪时间、好菜秘招等要点，道道经典又美味。

一书在手，各种家常美味佳肴从此想做就做，既能让每一个家人大饱口福，又能让家人养生祛病、滋养身体。

目录

C O N T E N T S

PART

1

一道抢手好菜的诞生

原料的选择 / 8

蔬菜购买诀窍 / 8

肉类购买诀窍 / 10

水产品购买诀窍 / 11

调料的使用 / 12

炒菜前的食材预热 / 14

焯水 / 14

挂糊 / 14

勾芡 / 14

上浆 / 14

炆锅 / 14

举一反三做好菜 / 15

热菜制作常用烹饪技法 / 15

凉菜制作常用烹饪技法 / 15

切菜常用技法 / 16

PART

2

可以传家的经典菜式

醉虾 / 18

麻辣小龙虾 / 18

油焖大虾 / 19

家常红烧肉 / 19

香辣蟹 / 20

麻辣牛肉干 / 21

东坡肉 / 22

东坡肘子 / 23

火爆腰花 / 23

糖醋排骨 / 24

虎皮尖椒 / 24

四喜丸子 / 25

辣子鸡 / 25

红酒醉翅中 / 26

麻辣香锅 / 26

毛血旺 / 27

土豆烧牛肉 / 27

风味烤全鱼 / 28

番茄炖牛腩 / 28

鸳鸯火锅 / 29

水煮牛肉 / 30

干锅茶树菇 / 31

人参炖全鸡 / 31

萝卜丝鲫鱼汤 / 32

桂花糯米藕 / 32

PART

3

老妈最拿手的下饭荤菜

肉末酸豆角 / 34

青蒜回锅肉 / 34

茄夹子 / 35

炸藕盒 / 35

香煎带鱼 / 36

熘肝尖 / 36

红烧平鱼 / 37

红烧带鱼 / 37

香辣基围虾 / 38

大蒜烧鳊鱼 / 38

酸菜鱼 / 39

蒜烧鲢鱼 / 39

西湖醋鱼 / 40

肉丝拉皮 / 40

葱爆蛰子 / 41

鳊鱼粉丝 / 41

葱烧海参 / 42

川香辣酱烧黄辣丁 / 42

干煸鳝段 / 43

火爆田螺 / 43

腰果虾仁 / 44

韭菜炒河虾 / 44
鱿鱼炒韭菜 / 45
辣炒文蛤 / 45
剁椒鱼头 / 46
可乐鸡翅 / 47
家常红烧鸡翅 / 47
板栗烧鸡 / 48
宫保鸡丁 / 48

香菇焖鸡块 / 49
啤酒鸭 / 49
姜母鸭 / 50
芋头烧鸭 / 50
农家小炒肉 / 51
糖醋里脊 / 51
火腿冬瓜夹 / 52
腊肉荷兰豆 / 52

香酥鸡腿 / 53
葱爆羊肉 / 53
黑椒牛柳 / 54
锅巴肉片 / 55
萝卜干炒腊肉 / 56
抓炒里脊 / 56

PART

4

老爸最喜欢的惹味下酒菜

皮蛋豆腐 / 58
五香豆腐干 / 58
茴香豆 / 59
芥末菠菜 / 59
酸辣瓜条 / 60
酸辣蕨根粉 / 60
老醋花生米 / 61
姜汁豇豆 / 61
蒜泥茄子 / 62
四川泡菜 / 62
泡椒凤爪 / 63
葱油海带丝 / 63
红油三丝 / 64
红油肚丝 / 64

红油百叶 / 65
夫妻肺片 / 65
蒜泥白肉 / 66
葱拌猪头肉 / 66
麻辣鸡丝 / 67
酱牛肉 / 67
五香牛肉 / 68
白斩鸡 / 68
盐水虾 / 69
香酥小黄鱼 / 69
卤水猪舌 / 70
香卤猪耳 / 70
卤水鸡肫 / 71
糟卤翅尖 / 71

川味卤鸡爪 / 72
干拌牛肚 / 73
家常卤鸡脖 / 74
老醋蜇头 / 74
大蒜肚条 / 75
麻辣鸭脖 / 75
芥末鸭掌 / 76
五香鸭肝 / 76
酥炸小河虾 / 77
香辣手撕鸡 / 77
麻辣海带 / 78
卤猪尾 / 78

PART

5

好吃易做的时兴素菜

鸡蛋炒菠菜 / 80
干煸豆角 / 80
蚝油生菜 / 81
清炒荷兰豆 / 81

蒜蓉空心菜 / 82
金沙玉米 / 82
鱼香茄子 / 83
香菇油菜 / 83

蒜蓉西蓝花 / 84
西芹百合 / 84
海米冬瓜 / 85
老油条丝瓜 / 86

醋熘白菜 / 87

雪菜炒黄豆 / 87

剁椒芋头 / 88

韭菜摊鸡蛋 / 88

核桃仁炒韭菜 / 89

番茄炒山药 / 89

香干炒韭菜 / 90

酸菜炒粉丝 / 90

清炒茼蒿 / 91

炆炒小白菜 / 91

咸蛋黄焗南瓜 / 92

清炒苦瓜 / 92

干烧草菇 / 93

草菇烩豆腐 / 93

口袋豆腐 / 94

麻婆豆腐 / 95

锅贴豆腐 / 95

家常豆腐 / 96

麻辣藕丁 / 96

干烧冬笋 / 97

地三鲜 / 97

香辣土豆丝 / 98

番茄烧茄子 / 98

PART

6

永远吃不腻的家常蒸菜

牛奶蒸蛋 / 100

蛤蜊蒸蛋 / 100

肉末蒸蛋 / 101

鱼片蒸水蛋 / 101

蒜蓉蒸丝瓜 / 102

粉蒸四季豆 / 102

粉丝蒸白菜 / 103

蒸三素 / 103

肉末蒸圆白菜 / 104

蔬菜粉蒸牛肉 / 104

清蒸狮子头 / 105

蒸鱼冻 / 105

清蒸鲈鱼 / 106

咸梅蒸鱼 / 106

清蒸三文鱼 / 107

清蒸武昌鱼 / 107

清蒸带鱼 / 108

清蒸草鱼 / 108

粉蒸鲢鱼 / 109

糯米蒸鲤鱼 / 109

清蒸大闸蟹 / 110

粉丝蒸扇贝 / 110

粉蒸羊肉 / 111

糯米粉蒸翅 / 112

糟蒸鸭翅 / 112

豆豉蒸排骨 / 113

粉蒸肥肠 / 113

梅菜扣肉 / 114

香菇蒸鸡 / 114

酱香蒸羊排 / 115

豉汁蒸排骨 / 115

枸杞子蒸猪肚 / 116

粉蒸肉 / 116

PART

7

从小爱吃的美味汤菜

排骨炖干豆角 / 118

鲢鱼炖豆腐 / 118

番茄炖豆腐 / 119

猪肉炖粉条 / 119

萝卜炖牛肉 / 120

花生炖猪蹄 / 120

什锦素菜煲 / 121

萝卜牛腩煲 / 121

姜母老鸭煲 / 122

羊肉胡萝卜煲 / 122

草鱼烧豆腐 / 123

酸汤浇鱼片 / 124

奶油鳕鱼汤 / 124

米汤芥菜 / 125

冬瓜肉丸汤 / 125

乌鸡枸杞汤 / 126

江南老鸭汤 / 126

榨菜肉丝汤 / 127

西湖牛肉羹 / 127

莲藕排骨汤 / 128

银耳雪梨汤 / 128

 悦享美味

最爱

养生

家常菜

主编

高杰

中餐高级技师、西餐高级技师

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

最爱家常菜 / 高杰主编. —北京：电子工业出版社，2014.1

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21411-0

I. ①最… II. ①高… 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 210926 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180 千字

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

P R E F A C E

处在追求效率和速度时代的人们，享用到既美味又健康的家常菜的机会是少之又少了。快节奏的现代生活，让人们不得已而远离了厨房，似乎也让人在无形中远离了家，以及那份在家独有的快乐和温馨。

在外面吃饭总是刚开始让人感觉新鲜美味，到后来就会有油腻、过咸、味重等问题。吃来吃去，最爱的仍是家常菜，百吃不厌，百吃不腻。

家常菜，顾名思义，就是用家常的食材做出家常的菜。谈到家常菜，我们想到的是既便宜又美味，既温馨又营养，既简单普通又变化无穷。大厨经常讲：越是简单的食材、调料和做法，就越能考验一个人的厨艺。那么，如何做出全家人都爱吃的家常菜？

为此，我们精选了近 200 道最经典、最诱人、且是营养专家力荐的养生家常菜，用最天然的养生之道、最均衡的饮食方式、最健康的烹调方法，让家常菜成为全家人的最爱，吃出全家人的健康。

本书从一道抢手好菜的诞生开始，详解了原料的选择、调料的使用、炒菜前的食材预热、举一反三做好菜等学菜的必修课程。随后讲述了可以传家的经典菜式、老妈最拿手的下饭荤菜、老爸最喜欢的惹味下酒菜、好吃易做的时兴素菜、永远吃不腻的家常蒸菜和从小爱吃的美味汤菜，详细介绍了工艺、步骤、烹饪时间、好菜秘招等要点，道道经典又美味。

一书在手，各种家常美味佳肴从此想做就做，既能让每一个家人大饱口福，又能让家人养生祛病、滋养身体。

目录

C O N T E N T S

PART

1

一道抢手好菜的诞生

原料的选择 / 8

蔬菜购买诀窍 / 8

肉类购买诀窍 / 10

水产品购买诀窍 / 11

调料的使用 / 12

炒菜前的食材预热 / 14

焯水 / 14

挂糊 / 14

勾芡 / 14

上浆 / 14

炆锅 / 14

举一反三做好菜 / 15

热菜制作常用烹饪技法 / 15

凉菜制作常用烹饪技法 / 15

切菜常用技法 / 16

PART

2

可以传家的经典菜式

醉虾 / 18

麻辣小龙虾 / 18

油焖大虾 / 19

家常红烧肉 / 19

香辣蟹 / 20

麻辣牛肉干 / 21

东坡肉 / 22

东坡肘子 / 23

火爆腰花 / 23

糖醋排骨 / 24

虎皮尖椒 / 24

四喜丸子 / 25

辣子鸡 / 25

红酒醉翅中 / 26

麻辣香锅 / 26

毛血旺 / 27

土豆烧牛肉 / 27

风味烤全鱼 / 28

番茄炖牛腩 / 28

鸳鸯火锅 / 29

水煮牛肉 / 30

干锅茶树菇 / 31

人参炖全鸡 / 31

萝卜丝鲫鱼汤 / 32

桂花糯米藕 / 32

PART

3

老妈最拿手的下饭荤菜

肉末酸豆角 / 34

青蒜回锅肉 / 34

茄夹子 / 35

炸藕盒 / 35

香煎带鱼 / 36

溜肝尖 / 36

红烧平鱼 / 37

红烧带鱼 / 37

香辣基围虾 / 38

大蒜烧鳊鱼 / 38

酸菜鱼 / 39

蒜烧鲢鱼 / 39

西湖醋鱼 / 40

肉丝拉皮 / 40

葱爆蛰子 / 41

鳊鱼粉丝 / 41

葱烧海参 / 42

川香辣酱烧黄辣丁 / 42

干煸鳊段 / 43

火爆田螺 / 43

腰果虾仁 / 44

韭菜炒河虾 / 44
鱿鱼炒韭菜 / 45
辣炒文蛤 / 45
剁椒鱼头 / 46
可乐鸡翅 / 47
家常红烧鸡翅 / 47
板栗烧鸡 / 48
宫保鸡丁 / 48

香菇焖鸡块 / 49
啤酒鸭 / 49
姜母鸭 / 50
芋头烧鸭 / 50
农家小炒肉 / 51
糖醋里脊 / 51
火腿冬瓜夹 / 52
腊肉荷兰豆 / 52

香酥鸡腿 / 53
葱爆羊肉 / 53
黑椒牛柳 / 54
锅巴肉片 / 55
萝卜干炒腊肉 / 56
抓炒里脊 / 56

PART

4

老爸最喜欢的惹味下酒菜

皮蛋豆腐 / 58
五香豆腐干 / 58
茴香豆 / 59
芥末菠菜 / 59
酸辣瓜条 / 60
酸辣蕨根粉 / 60
老醋花生米 / 61
姜汁豇豆 / 61
蒜泥茄子 / 62
四川泡菜 / 62
泡椒凤爪 / 63
葱油海带丝 / 63
红油三丝 / 64
红油肚丝 / 64

红油百叶 / 65
夫妻肺片 / 65
蒜泥白肉 / 66
葱拌猪头肉 / 66
麻辣鸡丝 / 67
酱牛肉 / 67
五香牛肉 / 68
白斩鸡 / 68
盐水虾 / 69
香酥小黄鱼 / 69
卤水猪舌 / 70
香卤猪耳 / 70
卤水鸡肫 / 71
糟卤翅尖 / 71

川味卤鸡爪 / 72
干拌牛肚 / 73
家常卤鸡脖 / 74
老醋蜇头 / 74
大蒜肚条 / 75
麻辣鸭脖 / 75
芥末鸭掌 / 76
五香鸭肝 / 76
酥炸小河虾 / 77
香辣手撕鸡 / 77
麻辣海带 / 78
卤猪尾 / 78

PART

5

好吃易做的时兴素菜

鸡蛋炒菠菜 / 80
干煸豆角 / 80
蚝油生菜 / 81
清炒荷兰豆 / 81

蒜蓉空心菜 / 82
金沙玉米 / 82
鱼香茄子 / 83
香菇油菜 / 83

蒜蓉西蓝花 / 84
西芹百合 / 84
海米冬瓜 / 85
老油条丝瓜 / 86

醋熘白菜 / 87
雪菜炒黄豆 / 87
剁椒芋头 / 88
韭菜摊鸡蛋 / 88
核桃仁炒韭菜 / 89
番茄炒山药 / 89
香干炒韭菜 / 90
酸菜炒粉丝 / 90

清炒茼蒿 / 91
炆炒小白菜 / 91
咸蛋黄焗南瓜 / 92
清炒苦瓜 / 92
干烧草菇 / 93
草菇烩豆腐 / 93
口袋豆腐 / 94
麻婆豆腐 / 95

锅贴豆腐 / 95
家常豆腐 / 96
麻辣藕丁 / 96
干烧冬笋 / 97
地三鲜 / 97
香辣土豆丝 / 98
番茄烧茄子 / 98

PART

6

永远吃不腻的家常蒸菜

牛奶蒸蛋 / 100
蛤蜊蒸蛋 / 100
肉末蒸蛋 / 101
鱼片蒸水蛋 / 101
蒜蓉蒸丝瓜 / 102
粉蒸四季豆 / 102
粉丝蒸白菜 / 103
蒸三素 / 103
肉末蒸圆白菜 / 104
蔬菜粉蒸牛肉 / 104
清蒸狮子头 / 105

蒸鱼冻 / 105
清蒸鲈鱼 / 106
咸梅蒸鱼 / 106
清蒸三文鱼 / 107
清蒸武昌鱼 / 107
清蒸带鱼 / 108
清蒸草鱼 / 108
粉蒸鲢鱼 / 109
糯米蒸鲤鱼 / 109
清蒸大闸蟹 / 110
粉丝蒸扇贝 / 110

粉蒸羊肉 / 111
糯米粉蒸翅 / 112
糟蒸鸭翅 / 112
豆豉蒸排骨 / 113
粉蒸肥肠 / 113
梅菜扣肉 / 114
香菇蒸鸡 / 114
酱香蒸羊排 / 115
豉汁蒸排骨 / 115
枸杞子蒸猪肚 / 116
粉蒸肉 / 116

PART

7

从小爱吃的美味汤菜

排骨炖干豆角 / 118
鲢鱼炖豆腐 / 118
番茄炖豆腐 / 119
猪肉炖粉条 / 119
萝卜炖牛肉 / 120
花生炖猪蹄 / 120
什锦素菜煲 / 121

萝卜牛腩煲 / 121
姜母老鸭煲 / 122
羊肉胡萝卜煲 / 122
草鱼烧豆腐 / 123
酸汤浇鱼片 / 124
奶油鳕鱼汤 / 124
米汤芥菜 / 125

冬瓜肉丸汤 / 125
乌鸡枸杞汤 / 126
江南老鸭汤 / 126
榨菜肉丝汤 / 127
西湖牛肉羹 / 127
莲藕排骨汤 / 128
银耳雪梨汤 / 128

PART 1



一道抢手 好菜的诞生

原料的选择

蔬菜购买诀窍

(1) 颜色异常的蔬菜不能买。新鲜蔬菜并不是颜色越鲜艳越浓就越好,如购买萝卜时要检查萝卜是否掉色,发现干豆角的颜色异常鲜艳时也要慎选。

(2) 形状异常的蔬菜不能买。不新鲜的蔬菜有萎蔫、干枯、损伤、扭曲、病变等异常形态,有的蔬菜由于使用了激素物质,会长成畸形,都不宜选购。

(3) 气味异常的蔬菜不能买。不法商贩为了使蔬菜更好看,用化学药剂进行浸泡,这些物质有刺鼻的异味,而且不容易被冲洗掉,所以千万不能选购。

食材	选购诀窍	食材	选购诀窍
白菜	宜选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的。	菜花	以鲜脆、花朵结实紧密、无虫咬、颜色鲜亮者为佳。
油菜	应选购颜色鲜绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的。	芹菜	质量好的芹菜菜叶翠绿,菜梗粗壮,梗长25~35厘米。
菠菜	要选择根部新鲜水灵、叶片充分舒展、颜色深绿而有光泽的。	白萝卜	应选大小均匀、无病变、无损伤、萝卜皮细腻光滑的。另外,用手指弹白萝卜的中段,声音沉重的不糠心。
空心菜	要选择叶片翠绿完整、茎秆翠绿、质地脆嫩、不过长或过粗的。	胡萝卜	质量好的胡萝卜色泽鲜艳,外形匀称直顺,掐上去水分多。
油麦菜	菜色青绿、茎部带白、叶大而茎短的油麦菜比较好吃。	土豆	优质土豆质地坚硬,表皮光滑且不厚,无损伤、病虫害和冻伤。

食材	选购诀窍	食材	选购诀窍
山药 	新鲜山药以不干枯、无须根、表面光滑完整、颜色均匀者为佳。	茄子 	嫩茄子颜色发黑，皮薄肉松，较轻，子嫩味甜，子肉不易分离；老茄子颜色光亮，较重。
黄瓜 	应选带刺、挂白霜的，这样的比较新鲜。另外，应选粗细均匀的，太粗的容易有子，太细的一般没有熟，味道不好且可能有苦味。	辣椒 	应选择外形饱满、有光泽、肉质细嫩、无虫眼的。
冬瓜 	黑皮冬瓜肉厚瓢少，可食率高；白皮冬瓜肉薄质松，易入味；青皮冬瓜则介于两者之间。选购时以黑皮冬瓜为佳。	洋葱 	优质洋葱外观完整，表皮光滑，无裂口或腐损。
苦瓜 	要挑果瘤大、果形顺直、颜色翠绿的，重量在200克左右的最好，太轻或者太重的都不好。	韭菜 	要选鲜嫩翠绿且叶窄而直的。
番茄 	要选自然成熟的。自然成熟的番茄圆滑，捏起来较软，子为土黄色，肉红，瓢沙，多汁；催熟的番茄通体呈红色，手感很硬，外观呈多面体，子呈绿色或未长子，瓢内无汁。	莲藕 	新鲜未经漂白的莲藕表面干燥，表皮微微发黄，断口的地方会散发出清香，味道甜。

肉类购买诀窍

- (1) 看：新鲜的肉有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明。
- (2) 摸：新鲜的肉肉质紧密，富有弹性，手按后能较快恢复原状。
- (3) 闻：新鲜的肉有一种特殊的鲜味，没有酸气和霉臭气。
- (4) 敲：敲开骨头，新鲜的肉骨腔内充满骨髓，无异味。

食材	选购诀窍	食材	选购诀窍
猪肝 	新鲜的猪肝呈褐色或紫色，有光泽，其表面或切面没有水泡。如果猪肝的颜色暗淡，没有光泽，其表面起皱、萎缩，有异味，则不新鲜。	鸡肉 	新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并具有光泽和张力。不要挑选肉和皮的表面比较干或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。
猪腰 	新鲜的猪腰呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润且有弹性。不新鲜的猪腰带有青色，质地松软，并有异味。	动物血 	以色正、新鲜、无杂质、质地柔软的为优。
腊肉 	优质的腊肉瘦肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉质干爽、结实，富有弹性，指压后无明显凹痕，具有其特有的香味。	鸭肉 	应选择肉质饱满、光滑平整、按压有弹性的。
牛肉 	应挑选色泽鲜红、湿润有弹性、脂肪为白色或奶油色的，闻起来要有鲜肉味儿。	皮蛋 	以蛋壳颜色为灰白或铁青色、轻轻抛掂有沉重感者为佳。