



舌尖上的诱惑

家常
食材

新鲜自然食指大动

花样
小炒

少油旺火幻化美味

高杰◎主编

诱人

家常小炒大全



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

舌尖上的诱惑

诱人

高杰◎主编

家常小炒 大全



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

诱人家常小炒大全 / 高杰主编. —北京: 电子工业出版社, 2012. 10
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18053-8

I. ①诱… 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 (2012) 第201337号

责任编辑: 项 红

文字编辑: 周 林 于剑侠

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 10 字数: 240千字

印 次: 2012年10月第1次印刷

定 价: 35.80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。



炒，总是给人以锅铲飞舞的热闹印象，是中国饮食文化中最有烟火气的一种烹饪方法。

在记忆中，总是难以忘怀妈妈做的一道道虽不十分精致却美味可口的诱人热炒。比起那些偶尔享用的山珍海味，这些自家餐桌上的滋味小炒更让人惦记。

如何能炒得好吃，自是别有秘诀的。同样是日常的那些普通食材，但是不同的搭配、不同的调味方法以及各种让菜肴的美味扩大到极致的小秘籍都能让普通的小炒散发出浓浓的香味。

本书汇聚了200多道极富代表性的美味小炒，揭示了炒出好滋味的秘密，详细描述了从选材备料、刀工技法到调味乃至火候的要点。健康清爽的田园鲜蔬小炒，风味营养的菌豆小炒，越嚼越香的畜肉小炒，鲜美诱人的水产小炒，香气扑鼻的禽蛋小炒，甚至油亮可口的炒饭炒面……每一道都让人直淌口水，有一种大快朵颐的冲动。另外，本书还给出了许多让小炒更诱人、更可口、更精致的小贴士，让你能轻松上手、活学活用。

阅读本书，你就掌握了玩转厨房重地、烹饪美味小炒的法宝。快让你的餐桌和生活都活色生香、有滋有味吧！



目录

CONTENTS

美味小炒必修课

精打细算巧妙选购	10
食材选购有诀窍	11
食材巧处理	16



1

健康蔬菜小炒

白菜 抗癌、降血压、清热利尿	18	空心菜 通便、抗癌、预防心血管疾病	26
醋熘白菜 / 鲜辣香脆	18	蒜蓉空心菜 / 有蒜蓉特有的香辣味	26
金边白菜 / 香辣适口	19	空心菜炆玉米 / 口味咸鲜	27
草菇炒白菜 / 鲜美润滑	19	腐乳空心菜 / 鲜爽中透着腐乳香	27
圆白菜 促进肠胃蠕动、预防贫血与感冒	20	油麦菜 降低胆固醇、清燥润肺、化痰止咳	28
糖醋圆白菜 / 酸辣	20	炆油麦菜 / 脆爽适口	28
圆白菜炒粉丝 / 咸酸可口	21	清炒油麦菜 / 清爽适口	29
爆炒圆白菜 / 微辣	21	豆豉鲛鱼油麦菜 / 咸鲜微甜	29
油菜 养颜美容、润肠通便	22	菜花/西兰花 护肤、抗癌、消除疲劳	30
香菇油菜 / 清淡爽口	22	珊瑚菜花 / 酸甜	30
酱汁油菜 / 酱香浓郁	23	蒜蓉西兰花 / 清新味美	31
火腿炒油菜 / 味道鲜美、口感丰富	23	西兰花炒牛肉 / 鲜美滑润	31
菠菜 助消化、防贫血、抗衰老	24	芹菜 抗癌、通便、防治高血压、降血脂	32
鸡油炒菠菜 / 清香爽口	24	鱿鱼须炒芹菜 / 味道鲜美	32
蒜蓉菠菜 / 蒜香浓郁、咸鲜适中	25	芹菜炒土豆片 / 清香适口	33
三彩菠菜 / 清淡可口	25	西芹百合 / 清淡爽口	33

茼蒿/蒿子秆 养心安神、开胃消食	34	苦瓜 护肤、开胃、降血糖、抗癌	48
蒜蓉茼蒿 / 蒜香浓郁	34	干煸苦瓜 / 微辣适中	48
茼蒿炒肉丝 / 咸鲜	35	青椒炒苦瓜 / 咸鲜略苦	49
虾皮蒿子秆 / 咸淡适中	35	肉丝炒苦瓜 / 略带辣味	49
白萝卜 杀菌、防癌、助消化、 提高食欲	36	番茄 祛斑护肤、防癌抗癌、降脂降压	50
素炒萝卜丝 / 脆爽可口	36	番茄炒鸡蛋 / 口味宜人	50
酸辣萝卜 / 咸酸可口	37	番茄炒豆腐 / 细嫩爽滑	51
蛋香萝卜丝 / 萝卜脆嫩、鸡蛋香浓	37	洋葱炒番茄 / 略带酸酸的香味	51
胡萝卜 护肤、护眼、抗衰老、抗癌、 降血压	38	茄子 保护血管、增强记忆力、防治癌症	52
炒胡萝卜丝 / 口感软嫩	38	肉丝茄子 / 鲜香味美	52
胡萝卜炒木耳 / 鲜香适口	39	家常茄子 / 软烂适口	53
胡萝卜炒猪肝 / 咸鲜不腻	39	番茄炒茄子 / 酸咸可口	53
土豆 助消化、降压利水	40	青椒/彩椒 预防感冒、强身健体、 减肥瘦身	54
醋熘土豆丝 / 咸中带酸、口感脆爽	40	青椒炒干丝 / 清香	54
洋葱炒土豆片 / 清香扑鼻	41	山药炒青椒 / 清淡爽口	55
蒜香番茄炒土豆片 / 软烂酥脆	41	糖醋彩椒 / 酸甜可口	55
山药 减肥、助消化、抗癌、 防治糖尿病及动脉硬化	42	豆角 降血压、清热利尿	56
家常炒山药 / 口感清爽	42	干煸豆角 / 干香质酥	56
番茄炒山药 / 清淡爽口	43	竹笋炒豆角 / 香辣嫩滑	57
虾仁山药 / 鲜嫩味美	43	肉末酸豆角 / 酸香下饭	57
黄瓜 美容养颜、清热利尿	44		
黄瓜炒彩椒 / 咸鲜微脆	44		
黄瓜片炒猪肝 / 脆嫩鲜香	45		
黄瓜炒虾仁 / 咸鲜适口	45		
冬瓜 助消化、养颜美容、通便、 利水消肿	46		
蒜末冬瓜 / 蒜香宜人	46		
番茄炒冬瓜 / 酸咸适中	47		
虾仁冬瓜 / 汁浓味鲜	47		



洋葱 防癌、抗衰老、防治骨质疏松
与糖尿病

酸甜洋葱 / 酸甜可口

洋葱炒鸡蛋 / 咸香味美

猪肝炒洋葱 / 葱香味浓

韭菜/韭黄 提高食欲、通便、杀菌、
降血脂、补肾温阳

韭菜炒绿豆芽 / 清香味美

韭菜炒虾仁 / 韭香扑鼻

58

58

59

59

60

60

-61

韭黄炒豆腐 / 咸香味美

61

莲藕 生食能凉血止血，熟食能
健脾开胃、补五脏

炒藕片 / 鲜香味辣

糖醋藕片 / 酸甜脆嫩

麻辣藕丁 / 麻辣香浓

62

62

63

63

茭白 帮助消化、预防便秘、清热解毒

香辣茭白 / 香辣宜人

64

64

2

风味菌豆小炒

香菇 健骨、抗癌、预防心血管疾病

香菇炒大白菜 / 浓香扑鼻

香菇芹菜 / 芹香菇鲜

香菇西兰花 / 清淡利口

66

66

67

67

平菇 帮助消化、预防便秘、清热解毒

平菇炒鸡蛋 / 菇香鲜美

平菇炒豌豆 / 清香、清新、清爽

肉片炒平菇 / 柔嫩爽滑、咸鲜适口

68

68

69

69

黑木耳 排毒、养颜美容、预防贫血

黑木耳炒莴笋 / 清新宜人

黑木耳炒黄瓜 / 鲜美适口

木须肉 / 滋味香浓

70

70

71

71

豆腐 降低胆固醇、抗氧化、
预防老年痴呆

麻婆豆腐 / 麻辣鲜香

家常豆腐 / 咸鲜适口

滑炒豆腐 / 清爽鲜香

72

72

73

73

豆腐干 降低胆固醇、延缓衰老

韭菜炒豆腐干 / 韭香浓郁

熏豆腐干炒青蒜 / 鲜香咸嫩

香辣豆腐干 / 香辣可口

74

74

75

75

腐竹 抗癌、降血压、清热利尿

牛肉炒腐竹 / 咸鲜入味

腐竹炒黄豆芽 / 有豆芽的清香

腐竹炒青椒 / 味美爽口

油焖腐竹 / 咸鲜香美

虾皮腐竹 / 鲜咸香浓

76

76

77

77

78

78



3

滋养畜肉小炒

猪瘦肉 补肝肾、益气血

鱼香肉丝 / 香浓微辣

京酱肉丝 / 酱香、葱香四溢

蒜薹炒肉丝 / 咸鲜清新

榨菜炒肉丝 / 咸香爽口

葱香肉片 / 咸香

青椒炒肉片 / 咸鲜滑嫩

茭白炒肉片 / 鲜美

猪五花肉 补虚强身、滋阴润燥

蒜薹炒五花肉 / 香浓下饭

五花肉炒白菜 / 咸香味美

农家小炒肉 / 鲜辣香浓

回锅肉 / 微辣、肥而不腻

圆白菜炒五花肉 / 香辣可口

干豆角烧五花肉 / 五香味浓

家常红烧肉 / 香美、肥而不腻

猪肝 补肝明目、养血安神

油爆猪肝 / 外脆里嫩

菠菜炒猪肝 / 口感软嫩、咸鲜适口

芹菜炒猪肝 / 脆嫩咸香

猪腰 补肾壮阳、利水消肿

火爆腰花 / 质地细嫩、咸鲜醇厚

韭菜炒猪腰 / 香嫩味美

木耳炒腰花 / 口味嫩爽

腊肉 健脾开胃、生津益血、滋肾填精 92

尖椒腊肉 / 咸鲜、有烟熏味 92

西芹炒腊肉 / 清香润滑 93

香葱炒腊肉 / 烟香味美 93

牛肉 滋养脾胃、益气血、强筋骨、抗癌 94

南瓜牛肉丁 / 咸嫩香辣 94

80 干煸牛肉丝 / 辣咸香麻 95

80 芫爆牛肉丝 / 肉质滑嫩 95

81 芹菜炒牛肉丝 / 咸嫩 96

81 香辣牛肉 / 味辣香浓 96

82 杭椒牛柳 / 杭椒香辣、牛柳鲜嫩 97

82 洋葱炒牛肉 / 葱香滑嫩 97

83

83 **羊肉** 益气血、补虚损、温元阳 98

香菜羊肉丝 / 芫香味浓 98

84 孜然羊肉 / 孜然味浓郁 99

84 酱爆羊肉 / 鲜香诱人 99

85 尖椒炒羊肉 / 口感香辣 100

85 葱爆羊肉 / 葱香四溢 100

86

86 **动物血** 预防贫血、消除疲劳 101

87 韭菜炒猪血 / 浓香醇厚 101

87 青椒炒猪血 / 香辣宜人 102

芹菜炒鸭血 / 咸鲜爽口 102



4

清香禽蛋小炒

- | | | | |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| 鸡肉 益五脏、补虚损、健脾胃 | 104 | 鸭肉 滋阴养血、利水消肿 | 113 |
| 宫保鸡丁 / 香翠鲜嫩 | 104 | 蒜薹炒鸭丝 / 肉质细嫩 | 113 |
| 葱爆鸡丁 / 葱香味浓 | 105 | 姜爆鸭丝 / 香而不腻 | 114 |
| 辣子鸡丁 / 鲜嫩香辣 | 105 | 榨菜炒鸭丝 / 榨菜味浓 | 114 |
| 三彩鸡丝 / 咸鲜味美 | 106 | 青椒炒鸭片 / 香嫩 | 115 |
| 竹笋炒鸡丝 / 清香嫩滑 | 106 | 韭菜炒鸭肝 / 韭香诱人、胡椒香浓 | 115 |
| 蒜薹炒鸡丝 / 清新适口 | 107 | | |
| 红火麻辣鸡 / 麻辣鲜香 | 107 | 鸡蛋 补充气血、强化体质、促进发育 | 116 |
| | | 青红椒炒鸡蛋 / 微辣清香 | 116 |
| 鸡翅 温中益气、益胃生津 | 108 | 韭菜炒鸡蛋 / 鲜香可口 | 117 |
| 红酒醉翅中 / 红酒味浓 | 108 | 香椿炒鸡蛋 / 香椿味浓 | 117 |
| 咖喱鸡翅 / 咖喱味厚 | 109 | 鸡蛋炒黄花菜 / 咸鲜味美 | 118 |
| 蒜香鸡翅 / 蒜香味浓 | 109 | 枸杞虾皮炒鸡蛋 / 清淡鲜美 | 118 |
| | | | |
| 鸡杂 抗癌、降血压、清热利尿 | 110 | 皮蛋 醒酒、帮助消化 | 119 |
| 爆炒鸡胗 / 口感脆嫩、口味咸鲜 | 110 | 菠菜炒皮蛋 / 特有皮蛋香 | 119 |
| 孜然鸡胗 / 孜然味浓 | 111 | 黄瓜炒皮蛋 / 清香味浓 | 120 |
| 辣炒鸡心 / 香辣下饭 | 111 | 山药炒皮蛋 / 质地细腻、味道香甜 | 120 |
| 柏子仁炒鸡心 / 咸鲜香美 | 112 | | |
| 蒜薹鸡胗 / 咸鲜可口 | 112 | | |

5

鲜嫩水产小炒

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------------|-----|
| 鲤鱼 健胃补虚、利水消肿 | 122 | 草鱼炒豆腐 / 滑嫩鲜美 | 126 |
| 四彩鱼米 / 口感独特诱人 | 122 | 蒜薹炒鱼片 / 清香软糯 | 126 |
| 熘鱼片 / 鲜香 | 123 | | |
| 回锅鱼片 / 微辣鲜香 | 123 | 鱿鱼 促进骨骼生长、预防贫血、抗癌 | 127 |
| | | 辣炒鱿鱼丝 / 鲜中稍带辣 | 127 |
| 草鱼 暖胃、补虚、抗衰老 | 124 | 火爆鱿鱼卷 / 香辣鲜美 | 128 |
| 辣味鱼丝 / 鲜美中带点辣味 | 124 | 老干妈炒鱿鱼 / 红辣诱人 | 128 |
| 小炒鱼 / 鲜香诱人 | 125 | 鱿鱼炒韭菜 / 喷香开胃 | 129 |
| 家常鱼块 / 微辣鲜香 | 125 | 洋葱炒鱿鱼 / 鲜美微辣 | 129 |

鳝鱼 预防心血管疾病、抗癌、

调节血糖

130

干煸鳝段 / 干香

130

香菇炒鳝鱼丝 / 香嫩

131

韭菜炒鳝鱼丝 / 鲜美

131

清炒鳝糊 / 香嫩鲜美

132

红辣椒爆炒鳝段 / 嫩香可口

132

虾 增强体力、提高免疫力、

预防骨质疏松

133

葱花姜丝虾 / 脆嫩爽滑

133

香辣基围虾 / 鲜香微辣

134

水晶虾仁 / 脆嫩爽滑

134

韭菜炒虾仁 / 韭香浓郁、鲜滑

135

芹菜炒虾仁 / 鲜美滑爽

135

西蓝花炒虾仁 / 肉质松软

136

豌豆苗炒虾仁 / 鲜香

136

螃蟹 保护肝脏、促进血液循环、

促进发育

137

香辣炒蟹 / 香中带辣

137

洋葱炒河蟹 / 鲜美可口

138

粉丝炒飞蟹 / 香美

138

贝类 降低胆固醇、保护视力及肝脏

139

油爆鲜贝 / 滑嫩味美

139

辣子田螺 / 鲜中带辣

140

腰果鲜贝 / 十分鲜美

140

小番茄炒扇贝 / 清鲜宜人

141

韭香蛤蜊 / 韭香浓郁

141

芹菜炒蛤蜊肉 / 鲜香味美

142

香辣文蛤 / 辣味香浓

142

海参 养颜、抗衰老、补肾、催乳

143

葱烧海参 / 葱香浓郁、鲜美异常

143

鸡片炒海参 / 滑嫩香鲜

144

五色烩海参 / 清鲜脆嫩

144

6

百变主食小炒

大米 促进消化、补脾、清肺、消炎

146

鸡蛋炒饭 / 鲜香味美

146

鲜蚕豆炒饭 / 带蚕豆清香

147

扬州炒饭 / 鲜韧爽滑

147

酱油炒饭 / 香润可口

148

印尼炒饭 / 咖喱味浓

148

什锦炒饭 / 内容丰富、鲜香味美

149

番茄咖喱炒饭 / 有咖喱香

149

雪里红玉米粒炒饭 / 咸香适口

150

菠萝火腿炒饭 / 菠萝味浓

150

香菇炒饭 / 滋味香浓

151

辣鸡肉烩饭 / 肉质细嫩、香辣爽口

151

腊味糯米饭 / 咸香味浓

152

番茄牛肉炒饭 / 咸香适口

152

虾仁火腿炒饭 / 味道鲜香

153

泰式炒饭 / 酸辣咸香

153

咸鱼炒饭 / 鲜香味美

154

咖喱海鲜炒饭 / 鲜中带咖喱味

154

牛肉丝炒粉 / 咸香微辣

155

香菇炒粉 / 菌香浓郁

155

小麦 养颜、抗衰老、催乳

156

家常炒面 / 咸香筋道

156

炒焦面 / 焦香适口

157

牛肉炒面 / 咸香软滑

157

干炒面 / 油香味浓

158

绿豆芽肉丝炒面 / 筋道

158

家常炒饼 / 清爽味美

159

肉丝炒饼 / 味道鲜美

159



美味小炒必修课

精打细算巧妙选购

想要快捷地做出美味小炒，准备工作就要做得充分，需要的食材都应事先采购好。大家可趁着周六、周日休息列一个采购清单，早早准备好一周的食物，以便做饭时随用随取，既省时又方便。

采购之前做详细的购买计划时，一定要考虑到食物的保质期。有的食物只能保存一两天，有的食物则保存一周都没有问题。所以，既要购买一定量只能短期保存的食物，也要购买一些可以长期保存的食物，这样，从周一到周日，每天的餐桌上都会有新鲜的食物。

现按照食物保存期的长短，将市场上常见的食物分成四类。

☆☆ 保存期为一两天的食物

叶类蔬菜，如菠菜、空心菜、油麦菜、小白菜、芥蓝、豌豆苗等；市场上为销售方便而切开散卖的蔬菜，如切片的冬瓜等；新鲜的肉类，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉等，在冰箱冷藏室保存时，应尽快食用；鱼、贝类如果买的是活的，应该在一两天内食用；螃蟹、鳝鱼由于死后会产生毒素，所以一定要买鲜活的，并尽快食用。

☆☆ 保存期为3~5天的食物

大部分的果实类、茎类蔬菜，如扁豆、豇豆、荷兰豆、黄瓜、番茄、青椒、丝瓜、苦瓜、芦笋、莴笋等，放入保鲜袋在冰箱中冷藏，都可以保存3~5天。

☆☆ 保存期为六七天的食物

很多根茎类蔬菜和部分果实类蔬菜的保存期都可以达到六七天，如莲藕、西葫芦、胡萝卜、白萝卜、茭白、土豆等。

☆☆ 保存期较长的食物

主要有干品，如干木耳、干香菇、干海参、鱿鱼干、腐竹等；粮食，如大米、面粉等；肉类放入-18℃的冰箱冷冻室，可以保存3个月左右。

保存期越短的食物越要少买，保存期稍长的食物可适量买，保存期较长的食物就看个人的喜好了，喜欢的话可以稍多买一些，以便随时取用。

食材选购有诀窍

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，这样的空心菜味道会较鲜甜	胡萝卜	质量好的胡萝卜色泽鲜艳，匀称直顺，掐上去水分多
油麦菜	菜色青绿、茎部带白、叶大而身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，重量轻，子嫩味甜，子肉不易分离；老茄子颜色光亮，重量重
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太好	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

食材	选购诀窍	食材	选购诀窍
茭白	 质量好的茭白体形匀称，色泽洁白，质地脆嫩，无灰心	黑木耳	 优质干黑木耳朵大适度，朵面乌黑无光泽，朵背略呈灰白色
豆角	 以粗细均匀、色泽鲜艳、子粒饱满者为佳，而有裂口、皮皱、条过细无子、表皮有虫痕的豆角则不宜购买	豆腐	 应选择有弹性、颜色不太白、无酸味、无杂质的
香菇	 好的香菇色泽黄褐，体圆齐正，菌伞肥厚，盖面平滑，质干不碎，菌伞下面的褶皱紧密细白，菌柄短而粗壮	豆腐干	 优质豆腐干为乳白或淡黄色，稍有光泽；外形整齐，有弹性，细嫩，挤压后无液体渗出，有清香味
平菇	 应选择水分少、外形整齐完整、质地鲜嫩而肥厚、气味纯正清香的鲜平菇	腐竹	 优质腐竹为淡黄色，有光泽，呈枝条状或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，有清香味
金针菇	 应选未开伞、菇体洁白如玉、菌柄挺直、均匀整齐、无褐根、基部少粘连的	猪肉	 新鲜猪肉表面不发黏，肉质细密而有弹性，用手指压在瘦肉上的凹陷能立即恢复，纤维细软，瘦肉呈淡红色，有一股清淡的自然肉香味

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、轻轻掂掂有沉重感者为佳
羊肉	新鲜的羊肉肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉质细密，有弹性，外表略干，不粘手，气味新鲜，无其他异味。不新鲜的羊肉肉色深暗，脂肪呈黄绿色，摸起来粘手，肉质松弛无弹性，略有酸味	鸡蛋	新鲜的鸡蛋蛋壳完整，无光泽，表面会附着一层霜状粉末，气孔明显。用手轻轻摇动没有水声，放入冷水中会下沉

食材	选购诀窍	食材	选购诀窍
鲤鱼 	优质鲤鱼色泽鲜艳，两鳃鲜红	虾 	新鲜的虾体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色，虾壳与虾肉紧贴。当用手触摸时，感觉硬而有弹性
草鱼 	购买草鱼看鱼眼，眼球饱满凸出、角膜透明清亮的鱼是新鲜的，眼球不凸出、角膜起皱或眼内有淤血的鱼是不新鲜的	螃蟹 	宜选老蟹弃嫩蟹。老蟹黑里透青带光，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮呈铁斑色，蟹脚坚硬。如果肚皮发亮，就是嫩蟹。把蟹身翻倒，肚皮朝天，能敏捷翻转的是好蟹
鱿鱼 	优质鱿鱼体形完整坚实，表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。劣质鱿鱼体形瘦小残缺，表面白霜过厚，背部呈黑红色或霉红色	蛤蜊 	以外壳具有光泽、边缘较为光滑者为佳
鳝鱼 	新鲜的鳝鱼浑身黏液丰富，色黄褐而发亮，并不停地游动。死鳝鱼不能食用	海参 	鲜货要查看海参的外观是否完整，表皮有无损坏。干货以体形完整、干燥、结实、有光泽、外形均匀、内腹无沙者为佳

食材巧处理

焯水

焯水是将原料置于沸水或冷水锅中进行初步熟处理的一种方法。

冷水下锅焯水

冷水下锅焯水就是将原料和冷水同时下锅加热至一定熟度。味涩或体积较大的蔬菜，如笋、茭白、山药等，适合冷水下锅；异味（腥、膻、臊等）较重或血污较多的动物性原料，如牛肉、羊肉、大肠、肚、心脏等，也需要冷水下锅。

焯水须知

水量要没过原料。加热时，适当翻动，以使原料各部分受热均匀。

沸水下锅焯水

沸水下锅焯水是将锅中的水加热至滚沸，再放入原料加热至一定熟度。叶类蔬菜（如菠菜、油菜、芹菜等）以及异味较小的肉类适合沸水下锅。

焯水须知

焯蔬菜时，水量要大，火要旺，焯水时间要短，这样能保持蔬菜的色泽和鲜味。焯肉类时，原料要清洗干净，稍焯一下即可捞出，时间不能过长，以免损失原料的鲜味。

上浆

是一种用淀粉、鸡蛋、盐等与原料一起调拌，使原料外层裹上一层薄薄浆液的工艺。这样可以避免热油直接与原料接触，防止原料汁液渗出，使菜肴软嫩鲜美，外形美观。

上浆须知

1. 上浆前，先将原料腌渍一下，以避免原料内部口味清淡。
2. 上浆时，要掌握好浆的薄厚。
3. 上浆后，将原料静置30分钟左右，效果会更好。

过油

有的原料在正式炒之前，要先经过油炸或滑油处理，这称为过油。过油能使原料具有酥、脆、嫩的特点。

滑油

滑油是在中等油量和油温的锅中将原料滑散成半成品的一种熟处理方法。

滑油须知

滑油时，原料要上浆，使水分不易溢出，从而保持原料鲜香、细嫩。

油炸

油炸是在油量大的热油锅中将原料炸成半成品的一种方法。因油的温度较高，能迅速蒸发原料表面或内部的水分，达到色美、酥脆或外酥里嫩的效果。

油炸须知

油炸时，油要没过原料，让原料能自由滚动，使其受热均匀。油温应在五至八成热。

勾芡

是一种在烹饪过程中向锅中加入淀粉水溶液，使菜肴汤汁具有一定浓稠度的工艺。按勾芡的浓度可分为浓芡和薄芡。

浓芡

指勾芡后菜的汤汁比较稠，多用于汤汁较少的菜，如爆炒腰花等。

薄芡

指勾芡后菜的汤汁较为稀薄，一般用于汤汁较多的菜，如熘鱼片等。

勾芡须知

勾芡一定要在最后进行，因为勾芡之后就不能再加调味品了。旺火勾芡，水淀粉要多；慢火勾芡，水淀粉要少。