

食材

前期处理指南

甘智荣 主编

尊重食材 了解食材
才能做出让人珍惜的美味

我们将食材处理与料理技法相结合，
从理论到实践，
带给您全方位的美味料理指南。

甘智荣 主编

食材

前期处理指南



 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食材前期处理指南 / 甘智荣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2020. 3
ISBN 978-7-5578-5188-0

I. ①食… II. ①甘… III. ①食品—原料②食谱
IV. ①TS202②TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第257549号

食材前期处理指南

SHICAI QIANQI CHULI ZHINAN

主 编 甘智荣
出 版 人 宛 霞
责任编辑 宿迪超
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
制 版 深圳市金版文化发展股份有限公司
幅面尺寸 170 mm × 240 mm
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-6000册
版 次 2020年3月第1版
印 次 2020年3月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 吉林省长春市福祉大路5788号
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629517
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-5188-0
定 价 45.80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:0431-81629509



我们都知道，美味的菜品在下锅之前，都需要经过洗、切等前期处理工作。美味并不是唾手可得的，要经过“千锤百炼”才能让你感受到它的魅力所在。

洗、切等前期处理工作看起来简单，操作起来却讲究多多。许多踏足厨房多年的人，也不一定了解每一种食材的正确处理方法。然而，一道菜肴的美味与否和它的前期处理工作息息相关，食材处理得好，做出来的菜品才会更美味。

生活中最常见的食材——蔬菜、畜肉、禽肉、蛋和水产，它们的前期处理方式虽然都是洗和切，但是在细节上却又大有不同。

例如蔬菜，它又分为根茎类、瓜果类、叶菜类等，因为形态的不同，它们的清洗方式和刀工处理方式也会有所区别，如白菜只需要清洗干净菜叶，再将菜叶切成块或丝即可；莴笋则需要先削了皮再清洗，然后切片或切丝。

肉类就更讲究了，有些还得拆掉骨头，在刀工方面更费力气和时间。

对于水产类来说，鱼是最常见的，处理过程也相对复杂，需要去鳞、鳃，还要将鱼





肚里的内脏和杂质去掉；虾则要去除虾线，再根据烹饪方法选择刀工方式。

针对这些内容，我们将本书也按照蔬菜篇、畜禽蛋篇和水产篇分为三部分，围绕生活中最常见的食材，详细介绍它们的清洗方法及刀工技巧，图文结合，简单易学。书中还列举了食材的性味、营养成分、功效、选购方法及保存方法，让大家吃得明白，吃得放心！

除此之外，每种食材后面还配有一道相应的菜谱，让你学以致用。不用绞尽脑汁去想这种食材该怎么做，有现成的美味等着你。

本书内容丰富，讲解细致，图文并茂，有很强的实用性。非常适合广大想要学习做饭的读者阅读，真正地起到帮助零基础读者独立完成菜肴的作用。





Part

1

蔬菜篇



002 | • 白菜

002 | 白菜食盐清洗法

002 | 白菜切丝

003 | 香辣肉丝白菜

004 | • 韭菜

004 | 韭菜食盐清洗法

004 | 韭菜切小段

005 | 韭菜炒鸡肉

006 | • 芹菜

006 | 芹菜食盐清洗法

006 | 芹菜切条

007 | 醋拌芹菜

008 | • 生菜

008 | 生菜食盐清洗法

009 | 香菇扒生菜

010 | • 菠菜

010 | 菠菜食盐清洗法

011 | 菠菜切段

011 | 牛油果菠菜沙拉

012 | • 青椒

012 | 青椒食盐清洗法

012 | 青椒切小块

013 | 青椒洋葱炒鳝鱼

014 | • 冬瓜

014 | 冬瓜清洗法

014 | 冬瓜切圆片

015 | 白菜冬瓜汤





016 | • 南瓜

016 | 南瓜清洗法

017 | 南瓜切丁

017 | 椰汁南瓜芋头煲

018 | • 苦瓜

018 | 苦瓜食盐清洗法

019 | 苦瓜切菱形块

019 | 咸蛋黄焗苦瓜

020 | • 丝瓜

020 | 丝瓜淘米水清洗法

020 | 丝瓜切块

021 | 肉末蒸丝瓜

022 | • 西红柿

022 | 西红柿食盐清洗法

022 | 西红柿切片

023 | 西红柿猕猴桃沙拉

024 | • 黄瓜

024 | 黄瓜食盐清洗法

024 | 黄瓜切菱形块

025 | 黄瓜沙拉



026 | • 白萝卜

026 | 白萝卜食盐清洗法

026 | 白萝卜切片

027 | 蜜蒸白萝卜

028 | • 胡萝卜

028 | 胡萝卜食盐清洗法

028 | 胡萝卜切滚刀块

029 | 胡萝卜牛尾汤

030 | • 红薯

030 | 红薯清洗法

030 | 红薯切条

031 | 胡萝卜红薯条

032 | • 洋葱

032 | 洋葱食盐清洗法

033 | 洋葱切块

033 | 洋葱腊肠炒蛋

034 | • 莴笋

034 | 莴笋食盐清洗法

034 | 莴笋切丝

035 | 凉拌莴笋

036 | • 土豆

036 | 土豆食盐清洗法

037 | 土豆切丝

037 | 糖醋土豆丝



038 | • 芋头

038 | 芋头食盐清洗法

038 | 芋头切菱形块

039 | 桂花芋头汤

040 | • 山药

040 | 山药食盐清洗法

040 | 山药切段

041 | 蛋黄焗山药

042 | • 凉薯

042 | 凉薯食盐清洗法

043 | 凉薯切片

043 | 胡萝卜凉薯片

044 | • 芦笋

044 | 芦笋清洗法

044 | 芦笋切段

045 | 柠檬牡蛎芦笋汤

046 | • 茭白

046 | 茭白剥壳清洗

046 | 茭白切滚刀块

047 | 香菇炒茭白

048 | • 竹笋

048 | 竹笋清洗法

048 | 竹笋切粒

049 | 凉拌彩椒竹笋

050 | • 莲藕

050 | 莲藕清洗法

051 | 莲藕切小块

051 | 莲藕排骨汤

052 | • 花菜

052 | 花菜食盐清洗法

052 | 花菜切朵

053 | 双色花菜

054 | • 西蓝花

054 | 西蓝花食用油清洗

054 | 西蓝花切朵

055 | 西蓝花沙拉

056 | • 芥蓝

056 | 芥蓝食盐清洗法

056 | 芥蓝切段

057 | 蒜蓉芥蓝片

058 | • 黄花菜

058 | 干黄花菜清洗法

058 | 干黄花菜切段

059 | 黄花菜鸡蛋汤





060 | **• 豇豆**

060 | 豇豆清洗法

060 | 豇豆斜切段

061 | 金枪鱼豇豆沙拉

062 | **• 四季豆**

062 | 四季豆食盐清洗法

062 | 四季豆切段

063 | 芝士四季豆

064 | **• 豆芽**

064 | 豆芽白醋清洗法

065 | 豆芽切除根部

065 | 清炒绿豆芽

066 | **• 黑木耳**

066 | 黑木耳淀粉清洗法

067 | 黑木耳切丝

067 | 黑木耳蛋卷

068 | **• 草菇**

068 | 草菇清洗法

068 | 草菇切片

069 | 草菇西蓝花

070 | **• 香菇**

070 | 香菇清洗法

070 | 香菇切片

071 | 香菇蒸蛋

072 | **• 金针菇**

072 | 金针菇食盐清洗法

072 | 金针菇切段

073 | 湘味金针菇

074 | **• 猴头菇**

074 | 猴头菇清洗法

074 | 猴头菇切块

075 | 猴头菇鸡汤

076 | **• 平菇**

076 | 平菇食盐清洗法

077 | 平菇切块

077 | 莴笋炒平菇

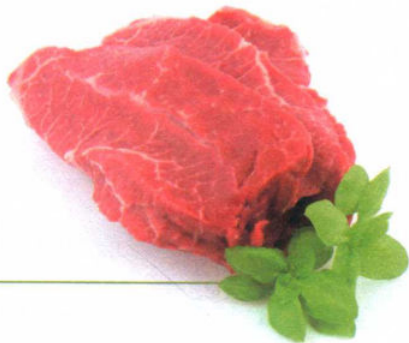
078 | **• 茶树菇**

078 | 茶树菇食盐清洗法

078 | 茶树菇切段

079 | 茶树菇草鱼汤





Part 2 畜禽蛋篇

082 | • 猪肉

082 | 猪肉淘米水清洗法

082 | 猪肉切丁

083 | 山楂炒肉丁

084 | • 猪排骨

084 | 猪排骨淘米水清洗法

084 | 猪排骨切长段

085 | 玉米排骨鲜汤

086 | • 猪肘

086 | 猪肘氽烫清洗法

087 | 卤猪肘

088 | • 猪蹄

088 | 猪蹄燎刮清洗法

088 | 猪蹄斩块

089 | 红枣花生米焖猪蹄

090 | • 猪尾

090 | 猪尾燎刮清洗法

090 | 猪尾切段

091 | 尖椒烧猪尾

092 | • 猪皮

092 | 猪皮食盐清洗法

093 | 猪皮切小三角块

093 | 凉拌猪皮

094 | • 猪血

094 | 猪血清洗法

094 | 猪血切块

095 | 猪血山药汤

096 | • 猪舌

096 | 猪舌清洗法

097 | 猪舌切片

097 | 卤猪舌

098 | • 猪肚

098 | 猪肚清洗法

099 | 猪肚切丝

099 | 腰果炒猪肚

100 | • 猪肝

100 | 猪肝浸泡清洗法

100 | 猪肝切条

101 | 猪肝熘丝瓜





102 | **• 猪肺**

102 | 猪肺清洗法

103 | 猪肺切片

103 | 罗汉果杏仁猪肺汤

104 | **• 猪腰**

104 | 猪腰食盐清洗法

105 | 猪腰切条

105 | 猪腰炒芹菜

106 | **• 猪心**

106 | 猪心面粉清洗法

107 | 猪心切丁

107 | 包菜炒猪心

108 | **• 猪大肠**

108 | 猪大肠清洗法

109 | 猪大肠切段

109 | 酸萝卜肥肠煲

110 | **• 牛肉**

110 | 牛肉淘米水清洗法

110 | 牛肉切丁

111 | 海带牛肉汤



112 | **• 牛肚**

112 | 牛肚淘米水清洗法

112 | 牛肚切片

113 | 生姜炖牛肚

114 | **• 羊肉**

114 | 羊肉白醋清洗法

115 | 羊肉切片

115 | 汤

116 | **• 羊排**

116 | 羊排氽烫清洗法

116 | 羊排斩块

117 | 法式烤羊排

118 | **• 羊肚**

118 | 羊肚清洗法

119 | 羊肚切丝

119 | 香辣羊肚

120 | **• 鸡肉**

120 | 鸡肉氽烫清洗法

120 | 鸡腿肉脱骨

121 | 黄豆焖鸡肉

122 | **• 鸡爪**

122 | 鸡爪碱粉清洗法

123 | 鸡爪整只分割

123 | 茼蒿苹果鸡爪汤

124 | • 鸡翅

124 | 鸡翅汆烫清洗法

124 | 鸡翅脱骨

125 | 葱香鸡翅

126 | • 鸭肉

126 | 鸭肉清洗法

126 | 鸭肉切块

127 | 香煎鸭腿



128 | • 鹅肉

128 | 鹅肉啤酒清洗法

128 | 鹅肉切片

129 | 白斩鹅肉

130 | • 鸡蛋

130 | 银鱼炒蛋

131 | • 鸭蛋

131 | 嫩姜炒鸭蛋

132 | • 鹌鹑蛋

132 | 鹌鹑蛋烧腐竹

133 | • 鹅蛋

133 | 香菇肉末蒸鹅蛋

Part 3 水产篇



136 | • 草鱼

136 | 草鱼开背清洗法

136 | 草鱼切大翻刀纹

137 | 茄汁草鱼

138 | • 鲢鱼

138 | 鲢鱼剖腹清洗法

139 | 鲢鱼打十字刀花

139 | 清蒸鲢鱼



140 | **• 鲫鱼**

140 | 鲫鱼剖腹清洗法

141 | 鲫鱼切柳叶刀纹

141 | 牛奶鲫鱼汤

142 | **• 鲤鱼**

142 | 鲤鱼剖腹清洗法

143 | 鲤鱼切花刀纹

143 | 木瓜鲤鱼汤

144 | **• 鳊鱼**

144 | 鳊鱼剖腹清洗法

145 | 鳊鱼切网格形花刀纹

145 | 油煎鳊鱼

146 | **• 黄鱼**

146 | 黄鱼清洗法

146 | 黄鱼切一字刀纹

147 | 干烧小黄鱼

148 | **• 鲳鱼**

148 | 鲳鱼剖腹清洗法

148 | 鲳鱼切麒麟蒸刀纹

149 | 清蒸菠萝鲳鱼

150 | **• 鲅鱼**

150 | 鲅鱼清洗法

151 | 鲅鱼切片

151 | 香煎鲅鱼

152 | **• 带鱼**

152 | 带鱼冷热水清洗法

153 | 带鱼切长段

153 | 豆瓣酱烧带鱼

154 | **• 鲈鱼**

154 | 鲈鱼夹鳃清洗法

155 | 鲈鱼切瓦块

155 | 豆腐烧鲈鱼

156 | **• 秋刀鱼**

156 | 秋刀鱼剖腹清洗法

157 | 秋刀鱼斜切一字刀纹

157 | 盐烤秋刀鱼

158 | **• 虾**

158 | 虾牙签去肠清洗法

159 | 切凤尾虾

159 | 开胃鲜虾





160 | **· 蟹**

160 | 蟹开壳清洗法

161 | 香辣蟹

162 | **· 鲍鱼**

162 | 鲍鱼食盐清洗法

163 | 鲍鱼切网格花刀纹

163 | 清蒸鲜鲍鱼

164 | **· 扇贝**

164 | 扇贝开壳清洗法

165 | 扇贝切十字花刀

165 | 金菇扇贝

166 | **· 墨鱼**

166 | 墨鱼淀粉清洗法

167 | 墨鱼切条

167 | 墨鱼炒西蓝花

168 | **· 鱿鱼**

168 | 鱿鱼清水清洗法

169 | 切鱿鱼圈

169 | 辣烤鱿鱼

170 | **· 海参**

170 | 海参白醋清洗法

171 | 海参切丝

171 | 小米海参

172 | **· 海蜇**

172 | 海蜇食盐清洗法

173 | 海蜇切片

173 | 海蜇皮炒豆苗

174 | **· 甲鱼**

174 | 甲鱼汆烫清洗法

174 | 甲鱼整只分割

175 | 清炖甲鱼

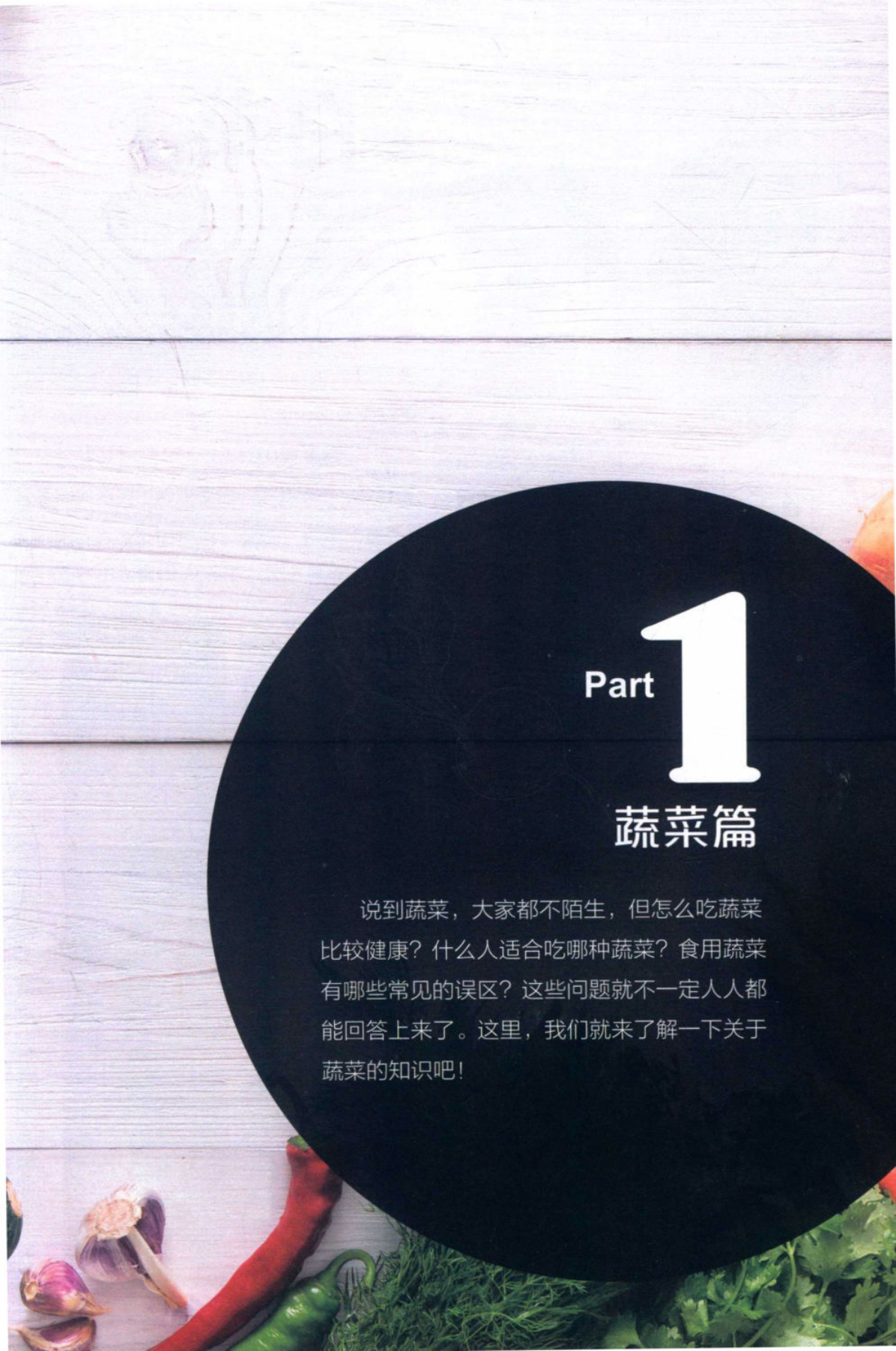
176 | **· 牛蛙**

176 | 牛蛙斩头清洗法

176 | 牛蛙切块

177 | 苦瓜牛蛙汤





Part 1

蔬菜篇

说到蔬菜，大家都不陌生，但怎么吃蔬菜比较健康？什么人适合吃哪种蔬菜？食用蔬菜有哪些常见的误区？这些问题就不一定人人都能回答上来了。这里，我们就来了解一下关于蔬菜的知识吧！



白菜

性味 ▶ 性平，味甘。

营养成分 ▶ 含水分、蛋白质、多种维生素、脂肪、膳食纤维、钙、磷、铁、锌等。

选购 ▶ 要看白菜根部切口是否新鲜水嫩；购买整棵白菜时要选择卷叶坚实的，同样大小的白菜应选较重的。

保存 ▶ 温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，不用扎口，白菜根朝下竖着放即可。

白菜食盐清洗法

1 将食盐放入装有清水的盆中。



2 将对半切好的白菜放入食盐水中浸泡。



3 捞出白菜，用清水冲洗干净。



白菜切丝

1 将洗净的白菜切去叶子部分及根部。



2 将切好的白菜帮修成长方形。



3 将白菜帮切成大小均匀的丝状。

