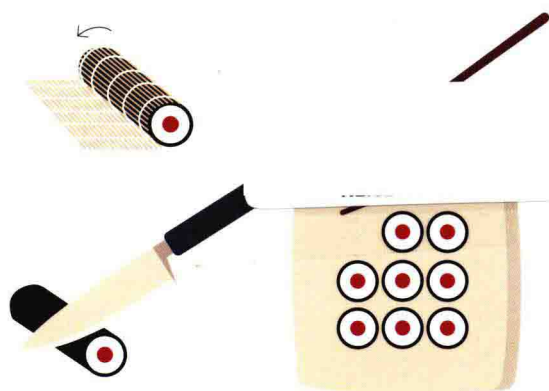


我的时尚

厨房

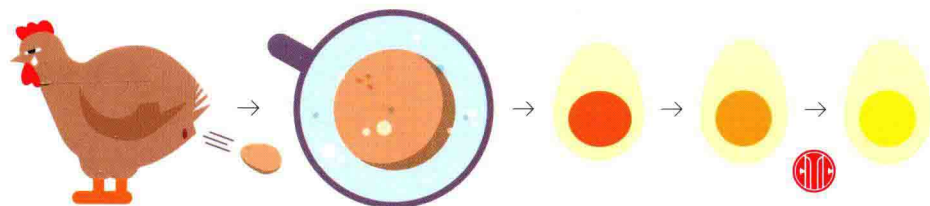


Eat! The

QUICK-LOOK COOKBOOK

[澳] 加布里埃拉·斯科利克 著 吕文静 译

可以不下厨房 不能不懂生活



我的时尚



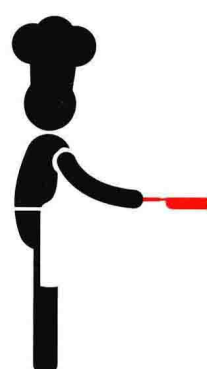
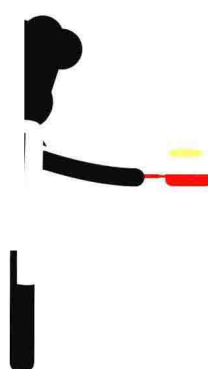
厨房



Eat! The

QUICK-LOOK COOKBOOK

[澳] 加布里埃拉·斯科利克 著 吕文静 译



图书在版编目 (CIP) 数据

我的时尚厨房 / (澳) 斯科利克著 ; 吕文静译. —
北京 : 中信出版社, 2016.3
书名原文: Eat!The quick-look cookbook
ISBN 978-7-5086-5857-5

I. ①我… II. ①斯… ②吕… III. ①烹饪—基本知识
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第020449号

Copyright © 2014 Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

我的时尚厨房

著 者: [澳] 加布里埃拉·斯科利克
译 者: 吕文静
策划推广: 北京全景地理书业有限公司
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承印者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司
制 版: 北京美光设计制版有限公司

开 本: 700mm×950mm 1/12 印 张: 21.5 字 数: 94千字
版 次: 2016年3月第1版 印 次: 2016年3月第1次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-5857-5/G·1307
定 价: 88.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

001 如何使用本书

需要 need

- 002 选择基本的烹饪设备
- 003 选择基本的烘焙设备
- 004 选择基本的电动工具和设备
- 005 厨房里的节能操作

- 006 选择厨房小帮手
- 007 选择厨具
- 008 选择刀具
- 009 餐具套装

- 010 为婴幼儿选择餐具
- 011 使用正确的玻璃杯
- 012 布置一张完美的餐桌
- 013 为餐桌选择标配的瓷器

了解 know

- 014 挑选应季食材
- 015 食材保鲜
- 016 了解卡路里的摄入量
- 017 选择一项活动燃烧掉卡路里
- 018 全世界都在吃什么
- 019 了解你所需要的维生素
- 020 食物的颜色
- 021 食材搭配
- 022 香辛料的运用

- 023 香草入馔
- 024 读懂椒类辣度的史高维尔指数（辣度指数）
- 025 不同国家牛肉切割方法及各部位名称
- 026 不同国家猪肉切割方法及各部位名称
- 027 哪些鱼类可以吃
- 028 挑选意面
- 029 咖啡速成
- 030 饮料中的咖啡因含量
- 031 使用筷子的方法

- 032 铁锅除锈
- 033 制作一支不粘手的擀面杖
- 034 如何让孩子吃蔬菜
- 035 隔水炖锅的使用
- 036 蒸锅的使用
- 037 如何用不同的语言敬酒
- 038 向全世界说“吃好喝好！”

准备 prepare

- 039 切洋葱
- 040 用热油去蒜皮
- 041 把酸黄瓜切成扇形片
- 042 切丝和切丁
- 043 剁碎香草
- 044 蔬菜切片
- 045 辣椒切末
- 046 柿子椒去皮
- 047 切香葱
- 048 制作一束混合香料
- 049 剁姜末
- 050 番茄去皮
- 051 雕一朵萝卜花
- 052 做一朵番茄花

- 053 修整洋葱
- 054 拆石榴
- 055 牛油果取肉
- 056 芒果切丁
- 057 拆椰子
- 058 切凤梨
- 059 擦柠檬皮屑
- 060 柠檬草的料理方法
- 061 剥虾去沙线
- 062 撬牡蛎
- 063 制作鲜花冰块
- 064 冻存香草
- 065 制作意面团

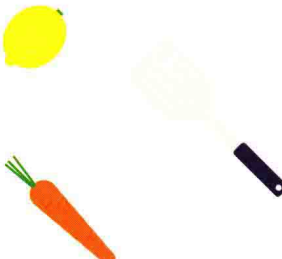
- 066 切制意大利宽面
- 067 包意式饺子
- 068 分离蛋液
- 069 制作面包面团
- 070 准备比萨面团
- 071 制作酵母面团
- 072 辫子面包的造型
- 073 制作泡芙酥皮
- 074 制作甜味起酥面团
- 075 制作咸味起酥面团
- 076 准备蛋糕面糊
- 077 制作海绵蛋糕面糊
- 078 编乡村格子派

不开火的烹饪 cook without heat

- | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 079 制作调味黄油 | 099 制作牡丹虾黄瓜汤 | 119 制作意面沙拉 |
| 080 制作蛋黄酱 | 100 制作意大利牛肉薄片配凤尾鱼汁 | 120 制作黎巴嫩塔布勒沙拉 |
| 081 制作蛋黄酱鸡蛋 | 101 制作意大利番茄罗勒水牛奶酪冷盘 | 121 制作鸡蛋沙拉 |
| 082 制作格莫拉塔 | 102 制作经典油醋汁 | 122 制作蔬菜鸡蛋沙拉 |
| 083 制作蒜香蛋黄酱 | 103 准备酪乳酱(牛奶酱) | 123 制作菜丝沙拉 |
| 084 制作塔塔酱 | 104 制作柠檬油醋汁 | 124 制作恺撒沙拉 |
| 085 准备牛油果酱 | 105 制作酸奶调味酱 | 125 制作华尔道夫沙拉 |
| 086 制作青瓜乳酸酪酱 | 106 准备黑醋调味汁 | 126 准备黄油酱 |
| 087 制作意大利青酱 | 107 制作香草调味汁 | 127 准备巧克力黄油酱 |
| 088 准备烧烤酱 | 108 准备恺撒沙拉调味酱 | 128 准备巧克力慕斯 |
| 089 制作奶酪火腿吐司 | 109 制作培根、面包丁、苦苣沙拉 | 129 制作提拉米苏 |
| 090 制作萨拉米三明治 | 110 制作番茄沙拉 | 130 准备糖霜 |
| 091 制作奶酪三明治 | 111 制作青菜沙拉 | 131 准备巧克力糖霜 |
| 092 制作寿司卷 | 112 制作蘑菇沙拉 | 132 完美平滑地给蛋糕抹上糖霜 |
| 093 制作寿司手卷 | 113 制作松子菠菜沙拉 | 133 制作巧克力薄荷叶 |
| 094 制作刺身玫瑰花 | 114 制作番茄夏南瓜沙拉 | 134 制作巧克力蕾丝花边 |
| 095 用青柠制作秘鲁酸橘汁腌鱼 | 115 制作面包沙拉 | 135 用模具做糖印花 |
| 096 用酱油和焦化奶油烹制三文鱼 | 116 用石榴配比比利时菊苣沙拉 | 136 准备水果沙拉 |
| 097 制作甜菜黄瓜冷汤 | 117 制作蔬菜沙拉 | 137 果昔冰棒 |
| 098 制作西班牙番茄冷汤 | 118 制作火腿卷 | |

煮 cook

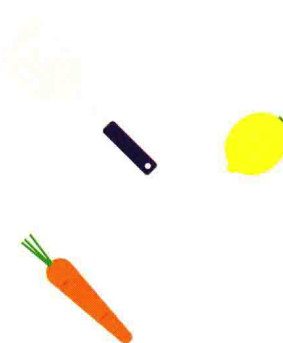
- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| 138 水煮蛋 | 149 制作柠檬酱汁 | 160 制作菠菜鸡肉意面汤 |
| 139 水波蛋 | 150 准备奶酪酱汁 | 161 烹制帕玛森奶酪汤 |
| 140 制作本尼迪克蛋 | 151 准备白汁意面 | 162 准备奶油南瓜汤 |
| 141 烹制夏南瓜“意面” | 152 意面搭配酱汁 | 163 制作韭葱土豆汤 |
| 142 烹制胡萝卜“意面” | 153 熬牛肉高汤 | 164 制作奶油西兰花汤 |
| 143 烹制玉米糊 | 154 熬小牛肉高汤 | 165 制作姜味胡萝卜汤 |
| 144 准备玉米糊切条 | 155 制作牛肉意面汤 | 166 烹制辣椒红色小扁豆汤 |
| 145 煮意面 | 156 制作高汤水波蛋 | 167 烹制熏鱼番茄汤 |
| 146 制作番茄酱汁 | 157 熬蔬菜高汤 | 168 制作青酱蔬菜汤 |
| 147 准备波伦亚酱汁 | 158 做鱼汤 | 169 制作法式洋葱汤 |
| 148 烹制辣番茄酱汁 | 159 炖鸡肉高汤 | 170 料理托斯卡纳面包蔬菜汤 |

- 
- 171 制作味噌汤
 - 172 制作豆腐味噌汤
 - 173 制作比目鱼味噌汤
 - 174 制作米粉味噌汤
 - 175 烹制法式杂烩
 - 176 烹制意式杂烩
 - 177 煮米饭
 - 178 烹制藏红花肉饭
 - 179 米饭配鸡肉豌豆汤
 - 180 制作寿司米饭
 - 181 制作意式烩饭
 - 182 制作米兰烩饭
 - 183 制作香檳意式烩饭
 - 184 制作红酒意式烩饭
 - 185 制作芦笋意式烩饭
 - 186 煮土豆
 - 187 煮咸味黄油土豆
 - 188 煮咸味土豆

- 189 制作土豆沙拉
- 190 制作蛋黄酱土豆沙拉
- 191 制作土豆泥
- 192 制作韭葱土豆泥
- 193 用块根芹烹制土豆泥
- 194 加橄榄的土豆泥
- 195 准备荷兰酱
- 196 烹制贝尔内酱
- 197 制作贝夏梅尔白汁
- 198 制作奶酪贝夏梅尔白汁
- 199 煮中东小米饭
- 200 中东小米饭配蔬菜
- 201 中东小米饭配羊肉
- 202 中东小米饭配鸡肉串
- 203 炖咖喱小扁豆
- 204 制作泰式绿咖喱鸡肉
- 205 制作泰式红咖喱虾
- 206 烹制印度鹰嘴豆咖喱

- 
- 207 煮芦笋
 - 208 制作奶油菠菜
 - 209 嫩炒四季豆
 - 210 制作鼠尾草白芸豆
 - 211 制作蒜香西兰花
 - 212 焗菜花配奶酪贝夏梅尔酱
 - 213 水煮三文鱼
 - 214 煮芝麻甜豆
 - 215 做热狗
 - 216 准备水果酱
 - 217 制作巧克力酱
 - 218 准备云呢拿酱
 - 219 制作焦糖酱
 - 220 制作巧克力布丁
 - 221 准备云呢拿布丁
 - 222 制作意式奶冻
 - 223 米布丁
 - 224 红色水果冻

烤 roast

- 
- 225 烤鸡
 - 226 烤填馅鸡胸
 - 227 烤鸡翅
 - 228 烤火鸡
 - 229 烤牛肉
 - 230 烤招牌牛腰肉
 - 231 烤羊排
 - 232 锡纸包小牛肉
 - 233 烤猪排
 - 234 韭葱番茄烤鳕鱼
 - 235 烤蔬菜盅

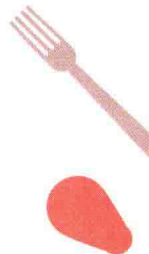
- 236 肉馅蔬菜盅
- 237 米饭蔬菜盅
- 238 意式烤面包配番茄
- 239 制作甜薯条
- 240 用烤箱烹制孢子甘蓝
- 241 意式烘蛋
- 242 烤番茄
- 243 烤蔬菜
- 244 烤箱烤南瓜
- 245 烤箱烤菜花
- 246 制作酸甜洋葱

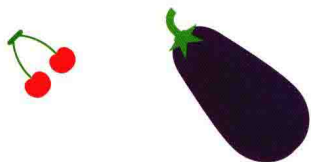
炖 stew

- | | | |
|--------------|----------------|-------------|
| 247 塔吉锅炖鸡 | 255 红烧羊肩配地中海蔬菜 | 263 牛肝菌烧鸡腿肉 |
| 248 塔吉锅炖羊肉 | 256 红烧羊排配柑橘 | 264 橄榄油煮雏鸡 |
| 249 塔吉锅炖小牛肉 | 257 红烧小牛肉 | 265 日式照烧三文鱼 |
| 250 红烧牛肉 | 258 法式卡酥莱什锦砂锅 | 266 普罗旺斯杂烩 |
| 251 勃艮第炖牛肉 | 259 意大利炖牛膝 | 267 什锦蔬菜杂烩 |
| 252 芜菁炖牛肉 | 260 啤酒炖羊肉 | |
| 253 制作墨西哥辣肉酱 | 261 法式红酒炖鸡 | |
| 254 红烧羊肩 | 262 烹制猪肉卷心菜卷 | |

炒和煎炸 fry and deep-fry

- | | | |
|--------------|----------------------|------------------|
| 268 煎蛋 | 282 鸡肉蔬菜炒饭 | 305 摊荞麦饼 |
| 269 摊蛋饼 | 283 煎土豆片 | 306 摊咸味松饼 |
| 270 摊火腿蛋饼 | 284 制作三文鱼土豆饼 | 307 摊香草荞麦饼 |
| 271 摊奶酪蛋饼 | 285 炸薯条 | 308 制作菠菜馅料 |
| 272 摊香草蛋饼 | 286 法式薯丝 | 309 做肉馅 |
| 273 炒蛋 | 287 炸甜薯条 | 310 炸蔬菜天妇罗 |
| 274 煎火腿蛋 | 288 炸土豆片 | 311 炸大虾天妇罗 |
| 275 煎法式吐司 | 289 炸蔬菜脆片 | 312 春菜炒豆腐 |
| 276 煎甜味法式吐司 | 290 炸玉米片 | 313 炒什蔬 |
| 277 泰式炒河粉 | 291 煎牛臀肉 | 314 炸洋葱 |
| 278 素食炒河粉 | 292 煎索尔斯伯里肉饼 | 315 姜味煎豆腐 |
| 279 制作西班牙海鲜饭 | 293 做肉丸 | 316 蒜香大虾 |
| 280 印尼炒饭 | 294 做美式肉丸 | 317 小蟹肉蛋糕 |
| 281 蔬菜炒饭 | 295 做德式肉丸 | 318 炒鱿鱼 |
| | 296 做瑞典肉丸 | 319 煎比目鱼柳配柠檬水瓜柳酱 |
| | 297 做土耳其肉丸 | 320 意式炸什锦海鲜 |
| | 298 做意大利肉丸 | 321 炸苹果圈 |
| | 299 做西班牙肉丸 | 322 甜甜圈 |
| | 300 煎饺 | 323 甜甜圈配酪乳 |
| | 301 维也纳煎肉排 | 324 摊可丽饼 |
| | 302 经典炸鸡 | 325 摊巧克力可丽饼 |
| | 303 意式煎小牛肉卷 | |
| | 304 卷法式荞麦饼、松饼和可丽饼的技巧 | |



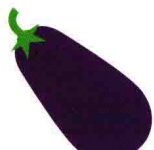


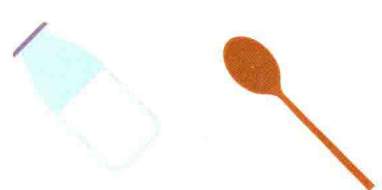
烧烤 grill

- | | |
|------------|--------------|
| 326 啤酒罐烤鸡 | 336 雪松木板烤三文鱼 |
| 327 烤羊肉串 | 337 锡纸烤奶酪 |
| 328 烤多汁肋排 | 338 锡纸烤鳟鱼 |
| 329 烤香肠 | 339 烤大虾串 |
| 330 烤铁板牛扒 | 340 意式烧烤头盘 |
| 331 烤金枪鱼排 | 341 香葱欧芹烤韭葱 |
| 332 迷迭香烤猪排 | 342 烤玉米 |
| 333 烤腌渍羊排 | 343 烤土豆 |
| 334 美味扒肉饼 | 344 锡纸烤蔬菜 |
| 335 各种汉堡组合 | 345 烤水果串 |

烘焙 bake

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| 346 锡纸烤土豆 | 362 烤四种乳酪披萨 | 382 烤无淀粉的巧克力蛋糕 |
| 347 烤土豆配蘸酱 | 363 烤佛卡夏 | 383 烤布朗尼 |
| 348 烤土豆配炒蛋 | 364 烤面包 | 384 烤麦芬 |
| 349 烤土豆配大虾 | 365 烤玉米面包 | 385 烤蓝莓麦芬 |
| 350 烤土豆配芝士酱 | 366 烤甜玉米面包 | 386 烤巧克力麦芬 |
| 351 奶酪焗土豆 | 367 烤洛林乳蛋糕 | 387 烤巧克力豆麦芬 |
| 352 奶酪焗土豆配韭葱 | 368 烤菠菜乳蛋糕 | 388 烤夏南瓜麦芬 |
| 353 千层面 | 369 烤韭葱乳蛋糕 | 389 烤纸杯蛋糕 |
| 354 穆萨卡 | 370 烤蔬菜挞 | 390 烤巧克力纸杯蛋糕 |
| 355 烤茄子配帕玛森奶酪 | 371 焗蔬菜意面 | 391 烤司康 |
| 356 烤披萨 | 372 烤奶酪松饼卷 | 392 制作巧克力泡芙 |
| 357 烤拿波里披萨 | 373 烤牧羊人派 | 393 烤姜饼 |
| 358 烤番茄水牛奶酪披萨 | 374 烤胡萝卜蛋糕 | 394 烤姜饼曲奇 |
| 359 烤红衣主教披萨 | 375 制作海绵蛋糕卷 | 395 烤蛋白 |
| 360 烤洋葱橄榄披萨 | 376 烤大理石蛋糕 | 396 覆盆子烤蛋白 |
| 361 烤白汁披萨 | 377 烤杏子蛋糕 | 397 烤肉桂卷 |
| | 378 烤李子蛋糕 | 398 烤苹果奶酥派 |
| | 379 烤樱桃蛋糕 | 399 烤梨子奶酥派 |
| | 380 烤奶酪蛋糕 | 400 烤混合水果派 |
| | 381 烤柠檬挞 | |

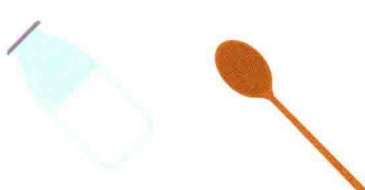




预制保存 preserve

- | | |
|-----------------|-------------|
| 401 冰镇腌黄瓜 | 415 制作杏酱 |
| 402 腌制香菇 | 416 制作覆盆子酱 |
| 403 腌制番茄 | 417 制作混合浆果酱 |
| 404 制作烧烤酱 | 418 制作黑莓啫喱 |
| 405 制作番茄沙司 | 419 制作红醋栗啫喱 |
| 406 制作英格兰泡菜 | 420 制作葡萄啫喱 |
| 407 制作印度口味水果酸辣酱 | 421 制作柠檬啫喱 |
| 408 制作印度杏子酸辣酱 | 422 烹制橙子酱 |
| 409 制作印度桃子酸辣酱 | 423 保存苹果泥 |
| 410 制作印度李子酸辣酱 | 424 制作糖渍苹果 |
| 411 制作印度芒果酸辣酱 | 425 制作糖渍梨 |
| 412 制作盐渍柠檬 | 426 制作糖渍樱桃 |
| 413 制作柠檬冻 | 427 制作糖渍李子 |
| 414 制作草莓果酱 | |
- 
- 

酒水 drink

- | | | |
|------------|-----------------|------------------|
| 428 香槟和配菜 | 435 去除酒瓶中的橡木塞残渣 | 452 调制尼克罗尼 |
| 429 灰皮诺和配菜 | 436 如何品酒 | 453 享用一杯长岛冰茶 |
| 430 霞多丽和配菜 | 437 啤酒大世界 | 454 调制蓝色火焰 |
| 431 黑皮诺和配菜 | 438 给酒杯上糖花或盐花 | 455 找一款解宿醉的配方 |
| 432 梅乐和配菜 | 439 制作一杯经典马提尼 | 456 煮一壶养生茶 |
| 433 赤霞珠和配菜 | 440 制作一些花式马提尼 | 457 煮一壶女王级的好茶 |
| 434 开红酒 | 441 享用一杯自由古巴 | 458 用沙莫瓦煮一壶俄罗斯茶 |
| | 442 呈现一杯完美的椰林飘香 | 459 调制泰式冰茶 |
| | 443 调制草莓玛格丽塔 | 460 摇一杯希腊沙冰 |
| | 444 制作曼哈顿 | 461 制作一杯新奥尔良冰咖啡 |
| | 445 制作莫吉多 | 462 打一杯土耳其咖啡 |
| | 446 享用一杯卡普丽娜 | 463 制作一杯完美的意式浓咖啡 |
| | 447 调制白俄罗斯 | 464 制作拉花拿铁 |
| | 448 调制经典龙舌兰日出 | 465 享用一杯爱尔兰咖啡 |
| | 449 调制汤姆·柯林斯 | 466 混合一杯水果果昔 |
| | 450 调制一杯科德角 | 467 混合一杯蔬菜果昔 |
| | 451 享用一杯跨斗儿 | 468 果味冰激凌漂浮苏打 |
- 
- 





我的时尚



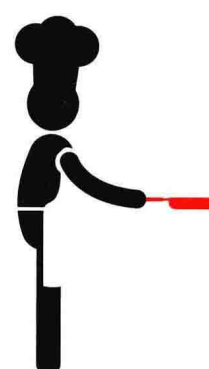
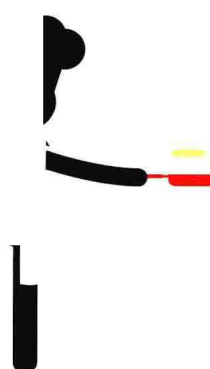
厨房



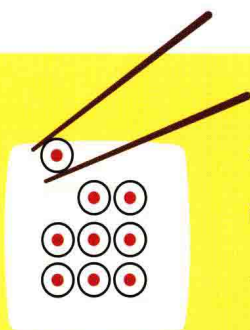
Eat! The

QUICK-LOOK COOKBOOK

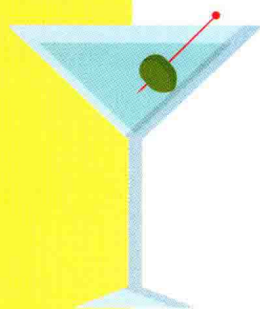
[澳] 加布里埃拉·斯科利克 著 吕文静 译



欢迎打开《我的时尚厨房》！



很高兴你能加入我们的烹饪旅程，在后面的内容里，我们将向你提供你所需要的，有关厨房、厨艺的一切知识。热菜、冷盘，慢炖的、烘焙的、煎炸的、进烤箱的、用平底锅的、上烤架的……这里有五花八门的厨房技巧，可以帮助你烹制出你能想到的那些色香味俱全的美味佳肴。



你是否曾经站在冰箱前，面对琳琅满目的食材却又完全不知道该做什么？

又是否曾经特别想做一道菜却无从下手？

也许您想举办个家庭聚会，用精湛的厨艺惊艳全场？

忙碌了一天一身疲惫地回到家中却无暇下厨？

受够了微波速食？

总想知道怎么调制祖母级的私房高汤？

憧憬能像日料大厨一样制作寿司卷？

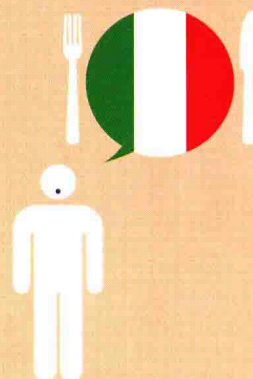
或者像女王一样享用完美的下午茶？

像詹姆斯·邦德那样调制一杯完美的马提尼？

这本书将帮助您找到这些问题的答案。

简单的说明，精准的图解，指导你完成每一道菜。当然了，只要按照指导来，我们保证你不会烧糊任何东西。尽管厨房里总是有各种失败和麻烦，但你将在本书中得到无数的指导和窍门，让你在棘手的情况下忙而不乱，安然突围。谁都不想一个完美的聚会被红酒里漂着的橡木塞碎渣扫兴吧？

好了，理论说得够多了，现在就让我们冲进厨房吧！祝你旗开得胜，大显身手，最重要的是：享受好胃口！



本书的内容依照烹饪方法，而非菜品不同而划分。每个章节告诉我们的不是“要做什么”，而是“该如何操作”。因此我们会发现，有时，甜味的菜和咸味的菜会出现在同一章里。当然，你可以随性决定让餐桌上呈现哪道佳肴。



需要

P014

在这部分内容中，你将了解到最重要的厨房设备——锅、刀具、杯具等等。



了解

P022

和烹饪相关的有趣又娱乐的内容。



准备

P048

你在这里将发现重要的操作技巧和基础配方：如何切菜、切水果，如何剥虾去沙线，以及如何制作比萨面团。



不开火的烹饪

P064

冷餐配方：做青酱、冷汤、沙拉或巧克力慕斯。



煮

P088

从熬制意面酱、吊汤，煮咖喱、土豆泥到香草米布丁……包罗万象。



烤

P126

用烤箱烤制肉类和蔬菜：烤鸡、烤牛肉、烤南瓜等等。



炖

P138

需要长时间烹饪且味道浓郁的菜肴：如烩牛肉、肉馅菜卷、普罗旺斯杂烩。



炒和煎炸

P154

平底锅出品菜系：煎蛋饼、泰式炒河粉、炸薯条、咸味松饼、甜味松饼、炸苹果圈。



烧烤

P180

室内外炭火烤制：猪肋排、汉堡、烤水果。



烘焙

P192

烘焙制作的甜味和咸味菜肴：千层面、比萨、蛋糕、麦芬。



预制保存

P218

水果和蔬菜的保存方式：杧果酱、橘子酱、果冻。



酒水

P230

关于饮品超级便利的知识和配方：葡萄酒、鸡尾酒、果昔、浓咖啡。干杯啦！

目录

001 如何使用本书

需要 need

- 002 选择基本的烹饪设备
- 003 选择基本的烘焙设备
- 004 选择基本的电动工具和设备
- 005 厨房里的节能操作

- 006 选择厨房小帮手
- 007 选择厨具
- 008 选择刀具
- 009 餐具套装

- 010 为婴幼儿选择餐具
- 011 使用正确的玻璃杯
- 012 布置一张完美的餐桌
- 013 为餐桌选择标配的瓷器

了解 know

- 014 挑选应季食材
- 015 食材保鲜
- 016 了解卡路里的摄入量
- 017 选择一项活动燃烧掉卡路里
- 018 全世界都在吃什么
- 019 了解你所需要的维生素
- 020 食物的颜色
- 021 食材搭配
- 022 香辛料的运用

- 023 香草入馔
- 024 读懂椒类辣度的史高维尔指数（辣度指数）
- 025 不同国家牛肉切割方法及各部位名称
- 026 不同国家猪肉切割方法及各部位名称
- 027 哪些鱼类可以吃
- 028 挑选意面
- 029 咖啡速成
- 030 饮料中的咖啡因含量
- 031 使用筷子的方法

- 032 铁锅除锈
- 033 制作一支不粘手的擀面杖
- 034 如何让孩子吃蔬菜
- 035 隔水炖锅的使用
- 036 蒸锅的使用
- 037 如何用不同的语言敬酒
- 038 向全世界说“吃好喝好！”

准备 prepare

- 039 切洋葱
- 040 用热油去蒜皮
- 041 把酸黄瓜切成扇形片
- 042 切丝和切丁
- 043 剁碎香草
- 044 蔬菜切片
- 045 辣椒切末
- 046 柿子椒去皮
- 047 切香葱
- 048 制作一束混合香料
- 049 剁姜末
- 050 番茄去皮
- 051 雕一朵萝卜花
- 052 做一朵番茄花

- 053 修整洋葱
- 054 拆石榴
- 055 牛油果取肉
- 056 芒果切丁
- 057 拆椰子
- 058 切凤梨
- 059 擦柠檬皮屑
- 060 柠檬草的料理方法
- 061 剥虾去沙线
- 062 撬牡蛎
- 063 制作鲜花冰块
- 064 冻存香草
- 065 制作意面团

- 066 切制意大利宽面
- 067 包意式饺子
- 068 分离蛋液
- 069 制作面包面团
- 070 准备比萨面团
- 071 制作酵母面团
- 072 辫子面包的造型
- 073 制作泡芙酥皮
- 074 制作甜味起酥面团
- 075 制作咸味起酥面团
- 076 准备蛋糕面糊
- 077 制作海绵蛋糕面糊
- 078 编乡村格子派

不开火的烹饪 cook without heat

- | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 079 制作调味黄油 | 099 制作牡丹虾黄瓜汤 | 119 制作意面沙拉 |
| 080 制作蛋黄酱 | 100 制作意大利牛肉薄片配凤尾鱼汁 | 120 制作黎巴嫩塔布勒沙拉 |
| 081 制作蛋黄酱鸡蛋 | 101 制作意大利番茄罗勒水牛奶酪冷盘 | 121 制作鸡蛋沙拉 |
| 082 制作格莫拉塔 | 102 制作经典油醋汁 | 122 制作蔬菜鸡蛋沙拉 |
| 083 制作蒜香蛋黄酱 | 103 准备酪乳酱（牛奶酱） | 123 制作菜丝沙拉 |
| 084 制作塔塔酱 | 104 制作柠檬油醋汁 | 124 制作恺撒沙拉 |
| 085 准备牛油果酱 | 105 制作酸奶调味酱 | 125 制作华尔道夫沙拉 |
| 086 制作青瓜酸乳酪酱 | 106 准备黑醋调味汁 | 126 准备黄油酱 |
| 087 制作意大利青酱 | 107 制作香草调味汁 | 127 准备巧克力黄油酱 |
| 088 准备烧烤酱 | 108 准备恺撒沙拉调味酱 | 128 准备巧克力慕斯 |
| 089 制作奶酪火腿吐司 | 109 制作培根、面包丁、苦苣沙拉 | 129 制作提拉米苏 |
| 090 制作萨拉米三明治 | 110 制作番茄沙拉 | 130 准备糖霜 |
| 091 制作奶酪三明治 | 111 制作青菜沙拉 | 131 准备巧克力糖霜 |
| 092 制作寿司卷 | 112 制作蘑菇沙拉 | 132 完美平滑地给蛋糕抹上糖霜 |
| 093 制作寿司手卷 | 113 制作松子菠菜沙拉 | 133 制作巧克力薄荷叶 |
| 094 制作刺身玫瑰花 | 114 制作番茄夏南瓜沙拉 | 134 制作巧克力蕾丝花边 |
| 095 用青柠制作秘鲁酸橘汁腌鱼 | 115 制作面包沙拉 | 135 用模具做糖印花 |
| 096 用酱油和焦化奶油烹制三文鱼 | 116 用石榴配比比利时菊苣沙拉 | 136 准备水果沙拉 |
| 097 制作甜菜黄瓜冷汤 | 117 制作蔬菜沙拉 | 137 果昔冰棒 |
| 098 制作西班牙番茄冷汤 | 118 制作火腿卷 | |

煮 cook

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| 138 水煮蛋 | 149 制作柠檬酱汁 | 160 制作菠菜鸡肉意面汤 |
| 139 水波蛋 | 150 准备奶酪酱汁 | 161 烹制帕玛森奶酪汤 |
| 140 制作本尼迪克蛋 | 151 准备白汁意面 | 162 准备奶油南瓜汤 |
| 141 烹制夏南瓜“意面” | 152 意面搭配酱汁 | 163 制作韭葱土豆汤 |
| 142 烹制胡萝卜“意面” | 153 熬牛肉高汤 | 164 制作奶油西兰花汤 |
| 143 烹制玉米糊 | 154 熬小牛肉高汤 | 165 制作姜味胡萝卜汤 |
| 144 准备玉米糊切条 | 155 制作牛肉意面汤 | 166 烹制辣椒红色小扁豆汤 |
| 145 煮意面 | 156 制作高汤水波蛋 | 167 烹制熏鱼番茄汤 |
| 146 制作番茄酱汁 | 157 熬蔬菜高汤 | 168 制作青酱蔬菜汤 |
| 147 准备波伦亚酱汁 | 158 做鱼汤 | 169 制作法式洋葱汤 |
| 148 烹制辣番茄酱汁 | 159 炖鸡肉高汤 | 170 料理托斯卡纳面包蔬菜汤 |

171 制作味噌汤
172 制作豆腐味噌汤
173 制作比目鱼味噌汤
174 制作米粉味噌汤
175 烹制法式杂烩
176 烹制意式杂烩
177 煮米饭
178 烹制藏红花肉饭
179 米饭配鸡肉豌豆汤
180 制作寿司米饭
181 制作意式烩饭
182 制作米兰烩饭
183 制作香檳意式烩饭
184 制作红酒意式烩饭
185 制作芦笋意式烩饭
186 煮土豆
187 煮咸味黄油土豆
188 煮咸味土豆

189 制作土豆沙拉
190 制作蛋黄酱土豆沙拉
191 制作土豆泥
192 制作韭葱土豆泥
193 用块根芹烹制土豆泥
194 加橄榄的土豆泥
195 准备荷兰酱
196 烹制贝尔内酱
197 制作贝夏梅尔白汁
198 制作奶酪贝夏梅尔白汁
199 煮中东小米饭
200 中东小米饭配蔬菜
201 中东小米饭配羊肉
202 中东小米饭配鸡肉串
203 炖咖喱小扁豆
204 制作泰式绿咖喱鸡肉
205 制作泰式红咖喱虾
206 烹制印度鹰嘴豆咖喱

207 煮芦笋
208 制作奶油菠菜
209 嫩炒四季豆
210 制作鼠尾草白芸豆
211 制作蒜香西兰花
212 焗菜花配奶酪贝夏梅尔酱
213 水煮三文鱼
214 煮芝麻甜豆
215 做热狗
216 准备水果酱
217 制作巧克力酱
218 准备云呢拿酱
219 制作焦糖酱
220 制作巧克力布丁
221 准备云呢拿布丁
222 制作意式奶冻
223 米布丁
224 红色水果冻

烤 roast

225 烤鸡
226 烤填馅鸡胸
227 烤鸡翅
228 烤火鸡
229 烤牛肉
230 烤招牌牛腰肉
231 烤羊排
232 锡纸包小牛肉
233 烤猪排
234 韭葱番茄烤鳕鱼
235 烤蔬菜盅

236 肉馅蔬菜盅
237 米饭蔬菜盅
238 意式烤面包配番茄
239 制作甜薯条
240 用烤箱烹制孢子甘蓝
241 意式烘蛋
242 烤番茄
243 烤蔬菜
244 烤箱烤南瓜
245 烤箱烤菜花
246 制作酸甜洋葱