

家庭厨艺一点通

ZUIHAODE CHUSHISHI ZIJI

畅销书

最好的厨师 是自己

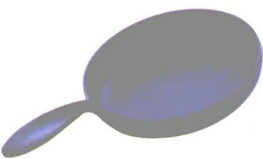


王茂山 綦翠华 主编
党红星 汤卫东



每个家庭主妇都希望能够烹调出适合家人口味的美味佳肴，然而做饭看似简单，其中却大有学问。为什么一样的原料，不同的人做，就会有不同的口味？答案就在书中！

原料知识 + 刀工 + 勺功 + 原料成形 + 调味品 + 烹调技术 = 美味佳肴



山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

家庭厨艺一点通

最好的厨师

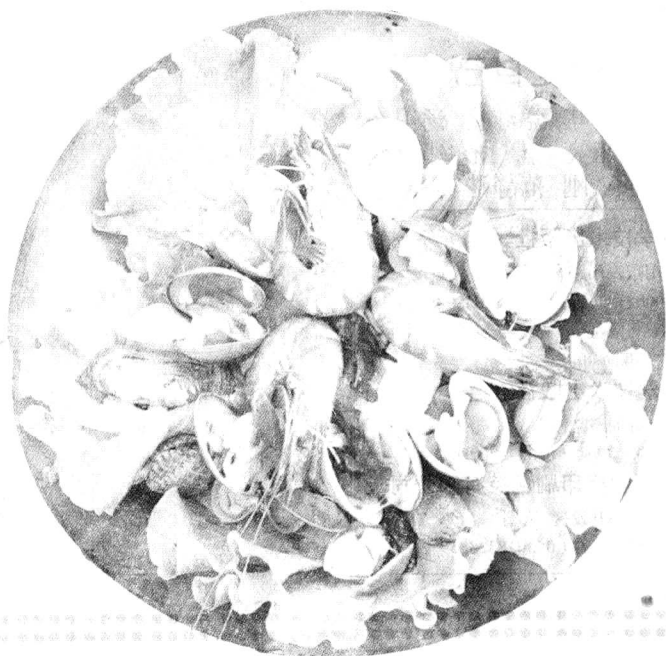
ZUIHAODE CHUSHISHI ZIJI

是自己



王茂山 綦翠华
党红星 汤卫东

主编



山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

最好的厨师是自己 / 王茂山等主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008

(家庭厨艺一点通)

ISBN 978-7-5331-4981-9

I. 最… II. 王… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083798号

家庭厨艺一点通

最好的厨师是自己

主 编: 王茂山 綦翠华 党红星 汤卫东
编著者: 贾吉京 屈玉亮 李 彬 邓 建
尹 川 于 刚 范静浩

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 潍坊彩源国标印刷包装有限公司

地址: 潍坊经济开发区

邮编: 261057 电话: (0536)8323859

开本: 720 mm × 1020 mm 1/16

印张: 19

版次: 2008年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4981-9

定价: 25.00 元



前言

每个家庭主妇都希望能够烹调出既适合家人口味、又符合人体健康需要的美味佳肴，这看似简单，其中却大有学问。

本书是专门为老百姓编写的一本关于原料知识和烹饪技术的书。在原料知识中着重介绍了原料的质量鉴别、营养价值、功效、烹调应用等；在烹调技术中，详细介绍了家庭常用的烹调方法及典型菜例。书中还对烹饪原料的加工方法、调味知识和面点制作做了详细的介绍。为了方便广大读者学以致用，作者精选了 400 余道制作简单、既有营养又味道鲜美的家常菜介绍给读者，希望能够满足广大读者的日常之需。

本书可谓是家庭主妇学烹饪的“教科书”。由于烹饪所涉及的知识太多，加之作者水平有限，书中难免有不尽如人意的地方，敬请读者批评指正，以期再版时改正。

编 者



第一章 原料知识

- 一、粮食类 /1
- 二、蔬(野)菜 /13
- 三、果品类 /47
- 四、畜禽类 /63
- 五、水产类 /78

第三章 烹调技术

- 一、勺功 /119
- 二、烹饪原料的初步熟 /120
- 三、上浆、挂糊 /123
- 四、勾芡 /124
- 五、炸 /125
- 六、熘 /128
- 七、爆 /129
- 八、炒 /130
- 九、烹 /131
- 十、烩 /132
- 十一、烧 /132
- 十二、扒 /134
- 十三、煎 /134
- 十四、锅塌 /134
- 十五、炖 /135
- 十六、焖 /136
- 十七、氽 /136
- 十八、煮 /137
- 十九、蒸 /137
- 二十、涮 /138
- 二十一、拔丝 /139
- 二十二、制汤 /139
- 二十三、凉菜制作 /140

第二章 原料加工

- 一、刀工 /105
- 二、原料成形 /112
- 三、干货原料的涨发 /115

第四章 调味品

- 一、调味的分类 /143
- 二、调味方法和原则 /145
- 三、调味品 /147
- 四、调味实例 /152

第五章 面点制作

- 一、面点的制作 /161
- 二、馅心的制作 /162
- 三、熟制 /167

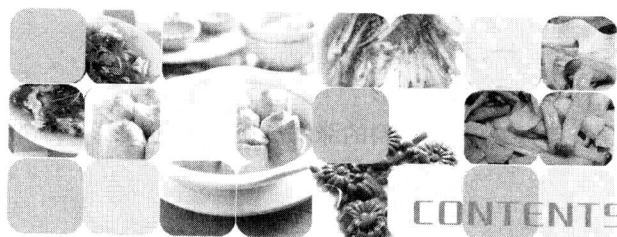


第六章 家庭常用菜谱

- 一、蔬菜、水果类 /169
- 二、畜肉类 /194
- 三、水产、海鲜类 /219
- 四、禽蛋类 /243
- 五、菌藻类 /253
- 六、豆制品类 /268

附录

- 一、家宴常识 /277
- 二、常用名词解释 /278
- 三、食物搭配禁忌 /280
- 四、健康食物的选择 /282
- 五、烹调小窍门 /283



CONTENTS

目录



第一章 原料知识

一、粮食类

大米	2
面粉	3
玉米	4
小米	5
燕麦	5
薏米	6
地瓜	6
花生	7
芝麻	8
大豆	8
红小豆	9
绿豆	10
蚕豆	10
豆腐	11
表 1-1 粮食类食物营养成分一览表	12

二、蔬(野)菜

蔬菜	
大白菜	13
菠菜	14
卷心菜	14
韭菜	15
油菜	16
生菜	16
绿豆芽	17
芹菜	18
蕹菜	18
木耳菜	19



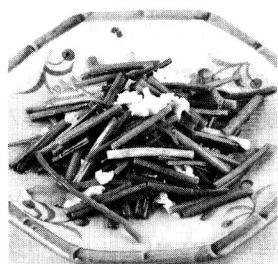
茼蒿	20
百合	20
芦笋	21
莴苣	21
茼蒿	22
香椿芽	23
黄花菜	23
菜花	24
西兰花	24
萝卜	25
胡萝卜	26
山药	26
芋头	27
藕	28
土豆	28
西红柿	29
茄子	30
芸豆	31

辣椒	31
冬瓜	32
黄瓜	32
丝瓜	33
苦瓜	34
南瓜	34
洋葱	35
葱	35
姜	36
蒜	37
竹笋	37
蘑菇	38
香菇	39
金针菇	39
竹荪	40
银耳	40
黑木耳	41

野菜

荠菜	42
苦菜	42
蒲公英	43
茵陈蒿	43
马齿苋	43
藜香	44
蕨菜	44
发菜	44

表 1-2 蔬(野)菜类食物营养成分一览表 ... 45



三、果品类

苹果	47
梨	48
香蕉	49
桃	49
西瓜	50
甜瓜	50
橙子	51
樱桃	51
杏	52
山楂	52
猕猴桃	53
李子	53
桂圆	54
荔枝	54
枣	55
石榴	55
菠萝	55
草莓	56
芒果	57
椰子	57
葡萄	58
无花果	58
莲子	59
核桃	59
板栗	60
松子	60
白果	61

表 1-3 水果类食物营养成分一览表 ... 61

四、畜禽类

猪肉	63
牛肉	65
羊肉	67
狗肉	69
驴肉	70
兔肉	71
鸡肉	71
鸭肉	72
鹅肉	73
鸽肉	74
鹌鹑肉	74
鸡蛋	75
牛奶	76

表 1-4 畜禽类食物营养成分一览表 ... 77



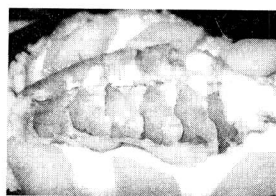
五、水产类

鲤鱼	78
草鱼	79
鲫鱼	80
鲢鱼	81
黑鱼	81
桂鱼	82
罗非鱼	82

鲈鱼	82
黄鳝	83
泥鳅	84
鳗鱼	84
鲑鱼	85
蛇肉	85
甲鱼	86
大黄鱼	87



带鱼	88
鲳鱼	89
鲮鱼	89
加吉鱼	90
乌贼	90
对虾	91
基围虾	91
龙虾	92
海蟹	93
河蟹	94
鲍鱼	94
扇贝	95
海参	95
海蜇	96



文蛤	97
牡蛎	98
紫菜	98
海带	99
燕窝	100
鱼翅	101
鱼肚	101
表 1-5 水产类食物营养成分一览表	102



第二章 原料加工

一、刀工

刀法种类	105
整鱼花刀	110

二、原料成形

片	112
丝	112
条	113
段	113
块	114
丁、粒、末	114
茸泥	114

三、干货原料的涨发

木耳、银耳	115
香菇	115
口蘑	115
猴头蘑	115
银杏	115
海带	116
腐竹	116



发菜	116
竹荪	116
百合	116
干肉皮和猪、牛蹄筋	116
海蜇	116
海参	117
鱿鱼	117
干贝	117
鲍鱼	117
燕窝	118
鱼翅	118
鱼肚	118



第三章 烹调技术

一、勺功

勺功的概念 119

勺功的分类 119

二、烹饪原料的初步熟处理

焯水 120

过油 121



三、上浆、挂糊

上浆 123

挂糊 123

四、勾芡

芡汁的种类 124

勾芡的方法 124

五、炸

挂糊炸 125

1. 干炸 125

典型菜例: 干炸黄花鱼

2. 软炸 125

典型菜例: 软炸蘑菇

3. 松炸 126

典型菜例: 雪丽香蕉

4. 酥炸 126

典型菜例: 酥炸羊排

5. 板炸 126

典型菜例: 炸板肉

6. 卷包炸 127

典型菜例: 纸包鸡

清炸 127

典型菜例: 油炸鲜鱿鱼串

六、熘

炸熘 128

典型菜例: 糖醋鲤鱼

滑熘 128

典型菜例: 滑熘鱼片

软熘 129

典型菜例: 葱油鲤鱼

七、爆 129

典型菜例: 爆炒腰花

八、炒

滑炒 130

典型菜例: 炒肉丝

生炒 130

典型菜例: 炒合菜

熟炒 131

典型菜例: 香菜炒肚丝

九、烹 131

典型菜例: 醋烹虾段

十、烩 132

典型菜例: 烩什锦丁

十一、烧

红烧 132

典型菜例: 红烧凤翅

干烧 133

典型菜例: 干烧鲳鱼

葱烧 133

典型菜例: 葱烧海参

十二、扒 134

典型菜例: 海米扒油菜





十三、煎134

典型菜例：煎虾饼

十四、锅煽134

典型菜例：锅煽豆腐

十五、炖135

典型菜例：清炖甲鱼

十六、焖136

典型菜例：黄焖鸡块

十七、氽136

典型菜例：清氽丸子

十八、煮137

典型菜例：冰糖百合

十九、蒸

清蒸 137

典型菜例：清蒸鲤鱼

粉蒸 138

典型菜例：粉蒸肉

二十、涮138

二十一、拔丝 139

典型菜例：拔丝苹果

二十二、制汤 139

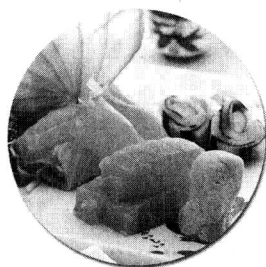
二十三、凉菜制作

凉菜的制作方法

拌 140

炆 141

腌 141



第四章 调味品

一、调味的分类

基本味 143

复合味 144

二、调味方法和原则

调味的方法 145

调味的基本原则 145

三、调味品

食用烹调油 147

酱油 148

醋 148

黄酒 149

酱品 149

豆豉 150

蚝油 150

虾油 150

番茄酱 150

海胆酱 151

虾酱 151

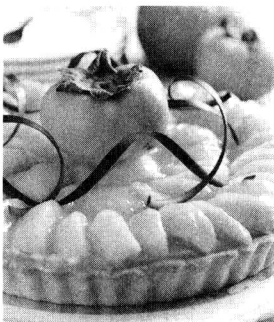
沙茶酱 151

隐汁 151

沙嗲酱 151

沙律酱 151

番茄沙司 151



海鲜酱	151
OK 汁	152
咖喱粉(酱)	152
千岛汁	152



鱼露	152
----------	-----

四、调味实例

红油味	152
姜汁味	153
蒜泥味	153
椒麻味	153
怪味	154
麻酱味	154
鱼香味	155

糖醋味	155
荔枝味	156
麻辣味	156
咖喱味	156
家常味	157
酸辣味	157
表 4-1 凉菜复合味味型	
表	158
表 4-2 热菜复合味味型	
表	159



第五章 面点制作

一、面点的制作

水调面团	161
膨松面团	162
油酥面团	162

二、馅心的制作

肉馅	162
素馅	165
甜馅	166

三、熟制

蒸	167
煮	167
烤	168

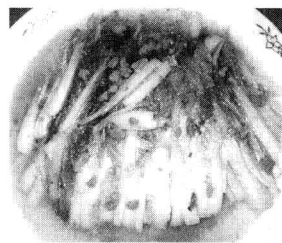


第六章 家庭常用菜谱

蔬菜、水果类

拌合菜	169
麻酥藕	169
姜拌藕	169
桂花糯米藕	170

姜汁芸豆	170
海米炆芹菜	170
蒜泥莴苣	171
凉拌茼蒿	171
炆土豆丝	171
芥末金针	171



蒜拌油麦菜	172
豆豉鲮鱼油麦菜	172
老醋白菜	172
胶东手掰菜	173
白菜心拌蜇皮	173
新老虎菜	173
大白菜粉皮炖豆腐	173
干煸藕条	174
菜根香	174
皮蛋豆腐	174
川北凉粉	174
麻汁豆角	175
四川泡菜	175
拌芥根丝	175
水果沙拉	175
老醋花生	176
蒸拌咸菜丝	176
干煸芸豆	176
虾酱芸豆	176
蚝油生菜	177
香椿三鲜	177
醋熘山药	177
蒜茸青笋	177
酸辣土豆丝	178
骨汤炖豆腐	178
雪菜烩粉皮	178
田园小炒	178
啤酒腊肉烧豆角	179
爽口西芹	179



百合西芹	179
虾米炒黄瓜	179
剔骨肉拌黄瓜	180
炆拌黄瓜	180
蒜泥黄瓜	180
辣油瓜皮	180
老妈咸菜丝	181
煎萝卜饼	181
凉拌萝卜皮	181
凉拌萝卜丝	182
潍县萝卜丸子	182
三色萝卜丝	182
菠菜丸子	182
清炒苦瓜	183



清炒菠菜	183
蒜茸菠菜	183
珊瑚白菜	183
扒白菜卷	184
上汤娃娃菜	184
卷心菜炒粉丝	184
虾皮炒包菜	185
炆炒莲白	185
香菇扒油菜	185
虾干菜心	185
干贝菜心	186
扒芦笋菜心	186
蜜汁山药墩	186
炸藕盒	187
咸蛋黄焗南瓜	187

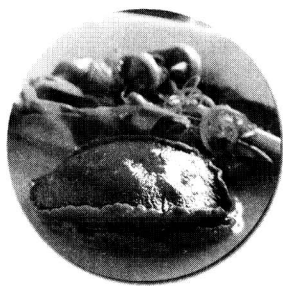


松仁玉米	188
香煎玉米饼	188
蛋花玉米羹	188
腰果瓜条	188
奶汤蒲菜	188
家常黄豆芽	189
火腿豆蔻	189
麻汁茄子	189
避风塘茄子	190
鱼香茄子	190
地三鲜	190
老醋茄子	191
千层茄子	191
红烧茄子	191
海米烧冬瓜	192
干贝冬瓜	192
酱爆辣椒	192
拔丝西瓜	193
蜜汁贡枣	193
蜜汁梨球	193
蒸拌野菜	193

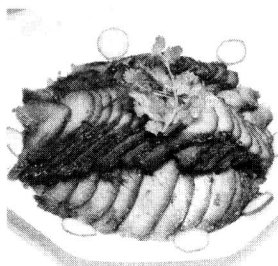
畜肉类

什锦拉皮	194
夫妻肺片	194
红油百叶	195
酱牛腱子	195
红油牛蹄筋	195

黄瓜拌猪脸	195
红油鸭肠	195
白椒鸭肠	196
蒜泥白肉	196
五香肉	196
苕蕬肉	197
葱爆肉	197
滑炒里脊丝	197
腊蒜爆三样	198
茶树菇炒咸肉 ...	198
茼蒿爆双丝	198
香菜梗炒肉丝 ...	199
泡菜肉丝	199
本地芹菜炒肉 ...	199
京酱肉丝	199
鱼香肉丝	200
锅巴里脊片	200
爆炒肉片	201
黄瓜汆里脊片 ...	201

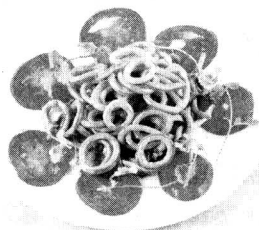


回锅肉	201
老干妈回锅肉 ...	202
干豆角炒五花肉	202
爆三样	202
干炸里脊	203
炸芝麻板肉	203
糖醋咕嚕肉	203
小饼五花	204



家乡脆卤肉.....	204
醋爆双脆.....	204
烩松肉.....	205
滑溜里脊.....	205
冰糖肘子.....	205
粉蒸肉.....	206
排骨炖面筋.....	206
手抓肘子骨.....	206
萝卜干炒腊肉.....	207
面筋炖肉.....	207
把子肉.....	207
坛子肉.....	208
珍珠丸子.....	208
沙锅丸子.....	209
红烧丸子.....	209
糖醋排骨.....	209
排骨炖白菜.....	210
榨菜肉丝汤.....	210
爆炒肝尖.....	210
芥末肚.....	211
溜肝尖.....	211
沙锅榨菜猪肚.....	211
山菌金钱肚.....	212
爆炒肚片.....	212
蜀香肥肠.....	212
香辣肥肠煲.....	212
辣炒猪大肠.....	213
干煸牛肉丝.....	213

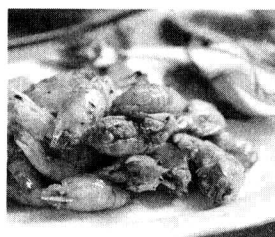
杭椒牛柳.....	213
毛血旺.....	214
干笋烧牛腩.....	214
蚝油牛肉.....	214
黄瓜香菇牛柳.....	215
水煮牛肉.....	215
咖喱牛肉.....	215
孜然羊肉.....	216
红焖羊肉.....	216
蒜爆羊肉.....	216
芝麻牛排.....	217
沙锅牛肉.....	217
芥末蹄筋.....	217
白扒蹄筋.....	218
羊血爆肉.....	218



水产、海鲜类

白菜心拌海蜇.....	219
老醋蜆头.....	219
腰花爆蜆头.....	219
合味蜆头.....	220
荷香酥鱼.....	220
五香熏鱼.....	220
酸辣鱼汤.....	221
红烧鱼.....	221
红烧划水.....	221
酸菜鱼.....	222
糖醋棒子鱼.....	222

萝卜丝炖鲫鱼	222
五香鱼	223
清炖加吉鱼	223
清蒸桂鱼	223
豆花鱼片	224
芝麻鱼排	224
醋烹刀鱼	225
黄鱼羹	225
烹带鱼	225
干烧草鱼	226
沙锅鲈鱼头	226
胶东焖鱼	227
家常焖刀鱼	227
醋烹鲫鱼	227
椒盐带鱼	227
萝卜煲鲑鱼	228
番茄鱼	228
松仁鱼米	228
碧绿山椒桂鱼	229
沸腾鱼	229
煎蒸黄花鱼	230
香辣鱿鱼头	230
蛋黄焗鲜鱿	230
椒盐鱿鱼圈	230
韭香乌鱼	231
蚝油鲍鱼	231
家常海参	231



肉末海参	232
蹄筋烧海参	232
白扒鱼肚	232
姜葱焗大蟹	233
盐水大虾	233
大白菜炒鲜虾	233
香辣对虾	234
煎饼小河虾	234
苜蓿爬虾肉	234
金沙玉米脆皮虾	234
干炸沙丁鱼	235
煎烹对虾	235
白灼基围虾	235
锅巴虾仁	235
翡翠虾仁	236
青瓜虾仁	236
清炒虾仁	236
腰果虾仁	237
温拌蜆头	237
拌海螺	238
辣炒文蛤	238
芫爆蛤肉	238
胶东巧媳妇	238
风味鱼渣	239
风味海肠	239
花蛤蒸水蛋	239
原汁花蛤	239
醋椒鱼片	240
拌海肠	240

韭香海肠	240
油爆鲜贝	241
西红柿鱼丸	241
蛤蜊海草烙	241
渔村小炒	241
泡椒牛蛙	242
麻辣馋嘴蛙	242
三鲜汤	242
全家福	243
海鲜疙瘩汤	243

禽蛋类

麻辣鸡块	243
盐水胗肝	244
板栗烧鸡	244
口水鸡	244
金陵盐水鸭	245



蛋黄鸭卷	245
山椒凤爪	245
蒜拌土鸡蛋	246
怪味鸡	246
宫爆鸡丁	246
小鸡炖蘑菇	246
炒辣子鸡	247
咖喱鸡片	247
葱爆鸡片	247
黄焖栗子鸡	248
香椿煲鸭胗	248





鲜果鸡沙律	248
乡村大碗鸡	249
松菇炖鸡	249
土匪鸡	250
南山炒鸡	250
酱爆鸭丁	250
芥蓝乳鸽	250
芙蓉蛋	251
泡椒鸭血	251
蒜子焖鸡翼	251
香辣鸡翅	252
三鲜蒸蛋羹	252
荷叶粉蒸鸡	252
清汆鸡丸	253

菌藻类

冰镇木耳	253
凉拌木耳	253
肉末木耳	254
老醋木耳	254
木耳山药	254
什锦炒木耳	254
木耳烧腐竹	255
木耳肉片炒粉丝	255
木耳炒百合	255
木耳肉汤	255

冰糖银耳	256	虾子蚝油鲜草菇	264
莲子银耳羹	256	草菇煨鸡块	264
西米银耳羹	256	蟹柳草菇	265
油焖香菇	257	草菇丝瓜	265
香菇烧面筋	257	鸡汁鲜草菇	265
酥海带	257	口蘑炖肉	265
鸡丝紫菜汤	258	口蘑扒鱼脯	266
竹荪银耳汤	258	口蘑烧茭白	266
明月竹荪	258	口蘑烧冬瓜	266
竹荪汆鸡片	258	口蘑汆双脆	267
竹荪鱼肚汤	259	口蘑烧菜心	267
五丝竹荪卷	259	干锅茶树菇	267
竹荪鸽蛋	260	鲍汁鸡腿菇	267
竹荪三鲜汤	260		
奶汤鲜口蘑	260		



鲜蘑烩鸡片	260
芥末金针菇	261
双鲜金针菇	261
金针菇拌肚丝	261
金针菇黄瓜鱼片汤	262
牛肉金针菇卷	262
西洋参炖花菇	262
双金油面筋	262
花菇炖竹笙	263
平菇炒肉片	263
平菇蛋花汤	263
奶汁猴头菇	263
猴头菇烧五花肉	264
麻婆豆腐	268
家常豆腐	268
沙锅豆腐	269
葱烧豆腐	269
牛肉豆腐羹	269
炒豆腐脑	269
豆腐皮炒肉丝	270
臊子炒豆瓣	270
辣炒老家豆瓣	270
金玉满堂	271
鸡肉豆腐	271
三鲜豆腐	271



野山椒炒豆腐 ...	271	雪里蕻烧豆腐 ...	274
豆腐鸭血汤	272	火腿烧老豆腐 ...	274
腐竹炆青椒	272	虾籽烧豆腐	275
香菜豆干	272	脆皮炸豆腐	275
银芽炒里脊丝 ...	273	果仁豆腐	275
韭菜炒银芽	273	橙汁豆腐	276
蚕豆烩虾仁	273	虾仁日本豆腐 ...	276
海米炖冻豆腐 ...	274		



附录

一、家宴常识	277
二、常用名词解释	278
三、食物搭配禁忌	280
四、健康食物的选择	282
五、烹调小窍门	283

炒菜小技巧	284
怎样做好凉拌菜	284
做好肉菜的小窍门	285



调味料投放的最佳时间	285
味精用法七忌 ...	286
香料不能加多 ...	286
怎样炆好锅	287
如何煮好粥	287
肉丝、鸡丝怎样上浆	287
鲤鱼怎样做才不腥	287
鲥鱼为什么不去鳞	287

第一章 原料知识

一、粮食类

为什么要把粮食作为主食

“民以食为天”，不同地区人们的膳食习惯也不一样，但都是以谷物为主食，比如米饭、馒头、面包等，原因很简单，谷类是身体热能的一个主要来源。谷类的主要成分是淀粉，它的营养成分是碳水化合物，也就是糖类。糖类是最经济、也是产热最快的热能来源，它在体内分解、耗氧少，最容易被消化吸收，为人体各种生理活动提供了大约 70% 的能量，大脑组织耗热的主要来源就是糖。

谷物的异同

虽然不同谷物颗粒的形貌、大小存在着差别，但是其结构却是相似的。颗粒的外层是谷皮，里面是糊粉层，再里面则是胚乳，另一端是胚芽。不同的部分，其化学组成也有着差别。在所有的谷物中，小麦占有非常重要的地位。在小麦中，糊粉层大约占 4.5%，含有纤维、蛋白质、B 族维生素；胚乳大约是谷粒的 83%，主要成分是淀粉，还有蛋白质，其他的物质比较少；而胚芽大约是 2.5%，含有蛋白质、维生素等。

错误的认识

对很多人来说，似乎精面粉才是最好的，其实，这种认识是错误的，因为精面粉的营养比较差，长期食用会引起一些因营养素、尤其是维生素 B₁ 缺乏所导致的疾病。

谷物中含有的膳食纤维，是细胞壁的组成部分，食用时不能被人体消化，所以长期以来一直被认为是一种食品废物。但是自 20 世纪 70 年代以来，人们开始认识到它的重要性，膳食纤维的吸水性非常强，可以达到本身重量的 5~10 倍，这样可以大大促进肠道的蠕动，让排便更加通顺，有清洗肠道的作用。如果食品中含有毒性物质，就会随粪便快速排出，减少了有害物质的影响。此外，膳食纤维对心血管病、糖尿病、结肠癌等疾病也都具有一定的预防作用。