



新世纪 厨房必备

陈忠明 李年春 薛党辰 编著
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪厨房必备/陈忠明等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2004.10

ISBN 7-5345-4361-4

I. 新... II. 陈... III. 烹饪—基本知识
IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086840 号

新世纪厨房必备

编 著 陈忠明 李年春 薛党辰
责任编辑 钱路生

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京京新印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 9.625
字 数 240 000
版 次 2004 年 8 月第 1 版
印 次 2004 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4361-4/Z · 594
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

其他参编人员：胡国建 徐兴斌 张 宇
谢海华 施尧平 吕伟成
钱 锋 李锡来 潘安全
宋国宾 曹寿兵 王 奇

目 录

A 篇 厨房设置

一、厨房布置与装修	1
(一) 厨房装修材质	1
(二) 厨房装修最新流行动向	3
(三) 厨房装修注意事项	4
(四) 厨房装修要注意细节	6
(五) 厨房装修要讲究实用	6
(六) 厨房装修设计要领	7
(七) 厨房的色彩应用	8
二、厨具的选用	8
(一) 灶具	8
(二) 锅	10
(三) 刀具	10
(四) 漏勺	10
(五) 锅铲	11
(六) 砧板	11
(七) 汤勺	11
(八) 筷子	11
(九) 盘碗碟	11
(十) 调味架碟	12
三、厨房小家电	12
(一) 电饭煲	12



目 录

(二) 电磁灶	13
(三) 微波炉	15
(四) 磨浆机	16
(五) 搅拌、碾磨机	17
(六) 榨蔗汁机	18
(七) 分渣压榨机	18
(八) 电子炖盅	18
(九) 电子沙锅	20
(十) 家用电煎锅	22
(十一) 电热杯	25
(十二) 电水壶	27
(十三) 全自动洗碗机	29

B 篇 厨房常备原料

一、主粮	32
(一) 粳米	32
(二) 籼米	32
(三) 糯米	32
二、副食	33
(一) 玉米	33
(二) 高粱	33
(三) 小米	33
(四) 荞麦	34
(五) 薏米	34
(六) 黑米	35
(七) 黄豆	35
(八) 绿豆	35
(九) 赤豆	35



(十) 芸豆	36
(十一) 白扁豆	36
(十二) 黑豆	36
(十三) 豌豆	37
(十四) 蚕豆	37
(十五) 花生米	37
(十六) 栗子	37
(十七) 芝麻	38
(十八) 番薯	38
(十九) 山药	38
(二十) 大麦	38
(二十一) 莜麦	39
三、调味品	39
(一) 咸味调味品	39
(二) 甜味调味品	40
(三) 酸味调味品	42
(四) 麻辣调味品	42
(五) 香味调味品	43
(六) 鲜味及其他调味品	46

C 篇 厨房烹调知识

一、刀工知识	48
(一) 刀工	48
(二) 刀工的美化	54
(三) 整条鱼类的剖法	56
(四) 刀工操作注意事项	57
二、烹饪原料初加工知识	58
(一) 原料初步加工及其要求	58



目 录

(二) 植物性原料的初步加工	59
(三) 动物性原料的初步加工	60
三、干货原料涨发知识	63
(一) 水发	64
(二) 油发	65
(三) 几种干货原料涨发举例	65
四、配菜知识	66
(一) 配菜的意义和要求	66
(二) 配菜的重要性	67
五、烹调方法	68
(一) 挂糊、上浆	68
(二) 勾芡	70
(三) 常用烹调方法	71

D 篇 厨房原料选购知识

一、家畜类	75
(一) 猪肉	75
(二) 猪肝	77
(三) 猪肚	77
(四) 猪腰	77
(五) 牛肉	78
(六) 羊肉	79
二、家禽类	80
(一) 鸡	80
(二) 鸭	84
(三) 鹅	85
(四) 鹌鹑	85
三、鱼类	86



(一) 活鱼	86
(二) 新鲜鱼	87
(三) 冻鱼	87
(四) 厨房常用鱼类	88
四、虾蟹类	98
(一) 虾	98
(二) 蟹	100
五、软体动物类	103
(一) 泥螺	103
(二) 螺蛳	104
(三) 田螺	105
(四) 蛏子	105
六、植物性原料	106
七、简易西餐原料	107
(一) 西芹	107
(二) 生菜	107
(三) 西兰花	108
(四) 红菜头	108
(五) 洋葱	109
(六) 柠檬	109
(七) 火鸡	110
(八) 鹅肥肝	110
(九) 黑鱼籽	111
(十) 黄油	111
(十一) 奶酪	111
(十二) 蛋黄酱	112
(十三) 卡夫奇妙酱	113
(十四) 苜蓿籽	113



(十五) 结力粉	113
----------------	-----

E 篇 药膳与食疗

一、慢性腹泻与饮食	114
(一) 慢性腹泻的原因和饮食调理措施	114
(二) 慢性腹泻患者的食谱	116
(三) 药膳食疗方举例	116
(四) 其他宜食物品	117
(五) 忌食物品	117
二、高血压与饮食	117
(一) 高血压患者的饮食要求	118
(二) 高血压患者的食谱	119
(三) 药膳食疗方举例	119
(四) 其他宜食物品	120
(五) 忌食物品	120
三、心脏病与饮食	121
(一) 心脏病患者的饮食要求	121
(二) 心脏病患者的食谱	122
(三) 药膳食疗方举例	122
(四) 其他宜食物品	123
(五) 忌食物品	124
四、肝脏病与饮食	124
(一) 肝炎	124
(二) 肝硬化	125
(三) 脂肪肝	127
(四) 肝昏迷	128
五、胃溃疡和十二指肠溃疡病与饮食	129
(一) 胃溃疡和十二指肠溃疡患者的饮食要求	129



(二) 胃溃疡和十二指肠溃疡病患者食谱	130
六、慢性便秘与饮食	130
(一) 饮食性原因	130
(二) 肠功能原因	131
七、胆囊炎和胆石症与饮食	132
(一) 胆囊炎和胆石症饮食治疗方法	132
(二) 无油流食食谱	133
(三) 少油半流体食食谱	133
(四) 少油软食食谱	133
(五) 其他宜食物品	134
(六) 忌食物品	134
八、痢疾与饮食	134
(一) 急性痢疾患者的饮食治疗方法	134
(二) 宜食物品	135
(三) 忌食物品	135
(四) 药膳食疗方举例	135
九、肾脏病与饮食	136
(一) 慢性肾炎患者的饮食	136
(二) 急性肾炎患者的饮食要求	137
十、老年慢性支气管炎与饮食	138
(一) 慢性支气管炎患者的饮食要求	138
(二) 药膳食疗方举例	139
(三) 其他宜食物品	140
(四) 忌食物品	140
十一、肺结核与饮食	140
(一) 肺结核患者的饮食要求	140
(二) 药膳食疗方举例	141
(三) 其他宜食物品	141



目 录

(四) 忌食物品	141
十二、糖尿病与饮食	142
(一) 糖尿病患者的饮食要求	142
(二) 药膳食疗方举例	142
(三) 其他宜食物品	143
(四) 忌食物品	143
十三、甲状腺与饮食	143
(一) 甲状腺功能亢进症	143
(二) 甲状腺功能减退症	144
十四、麻疹与饮食	145
(一) 麻疹患者的饮食要求	145
(二) 药膳食疗方举例	145
十五、孕妇与饮食	146
(一) 妊娠恶阻	146
(二) 胎漏下血	146
(三) 妊娠浮肿	147
(四) 孕妇每日较理想的膳食组成	147
(五) 孕妇膳食(怀孕5个月后)	147
(六) 乳母每日较理想的膳食组成	148
十六、儿童与饮食	149
(一) 学龄前儿童的饮食	149
(二) 每日膳食组成	151
十七、中老年人与饮食	151
(一) 中老年人的膳食要求	151
(二) 老年人的膳食组成	152
十八、美容与饮食	152
(一) 美容对饮食的要求	152
(二) 美容食物	153



(三) 美容药膳举例	154
------------------	-----

F 篇 食物的药用

G 篇 季节与进补

一、春季进补	166
(一) 春季特点	166
(二) 进补方	167
二、夏季进补	168
(一) 夏季特点	168
(二) 进补方	170
三、秋季进补	171
(一) 秋季特点	171
(二) 进补方	172
四、冬季进补	173
(一) 冬季特点	173
(二) 进补方	175
五、进补注意事项	176
(一) 进补与年龄	176
(二) 进补与饮食	177
(三) 进补方法的选择	178
(四) 进补与情志	178
(五) 进补后不良反应的调整	179

H 篇 家庭常用菜谱

一、冷菜类(20个)	180
(一) 蒜泥腰丝	180
(二) 凉拌酥腰	180

目 录

(三) 清滋排骨	181
(四) 麻辣肚丝	181
(五) 白斩鸡	182
(六) 脆鳝	182
(七) 熏鱼	183
(八) 盐水虾	183
(九) 五香牛肉	183
(十) 葱油海蜇	184
(十一) 手撕鱼	184
(十二) 菠菜松	185
(十三) 辣白菜	185
(十四) 天香藕	185
(十五) 糖醋杨花萝卜	185
(十六) 开洋芹菜	186
(十七) 盐新鲜花生	186
(十八) 炸慈姑片	186
(十九) 小葱拌豆腐	187
(二十) 马兰拌香干	187
二、炒菜类(20个)	187
(一) 虾仁涨蛋	187
(二) 清炒虾仁	188
(三) 软兜长鱼	188
(四) 滑炒凤尾虾	189
(五) 金丝鱼片	189
(六) 酱爆牛蛙	190
(七) 炒塘鳢鱼片	190
(八) 青椒肉片	191
(九) 炸猪排	191



(十) 咕老肉	192
(十一) 水芹炒肉丝	192
(十二) 雪冬肉丝	193
(十三) 苦瓜炒肉	193
(十四) 宫保鸡丁	193
(十四) 西芹鸡丝	194
(十五) 炸鸡肉串	194
(十六) 螺蛳炒韭菜	195
(十七) 炸茄盒	195
(十九) 炒双菇	196
(二十) 豆瓣雪菜	196
三、烧菜类(20个)	197
(一) 土豆烧牛肉	197
(二) 牛肉粉丝	197
(三) 干咸菜烧肉	197
(四) 栗子烧肉	198
(五) 马齿苋烧肉	198
(六) 淡菜炖酥腰	199
(七) 冰糖扒蹄	199
(八) 清炖蟹粉狮子头	200
(九) 蘑菇炖鸡	201
(十) 烧风鹅	201
(十一) 红烧鲫鱼	201
(十二) 清蒸鳊鱼	201
(十三) 红烧小黄鱼	202
(十四) 清炖甲鱼	202
(十五) 芙蓉鲫鱼	202
(十六) 虾仁豆腐	203



目 录

(十七) 冬瓜咸肉	203
(十八) 沙锅菜心	204
(十九) 鱼香茄子	204
(二十) 虾仁煮干丝	204
四、汤菜类(10个)	205
(一) 咸肉冬瓜汤	205
(二) 莲藕排骨汤	205
(三) 清炖老鸭	206
(四) 萝卜丝氽鲫鱼	206
(五) 沙锅大鱼头	206
(六) 雪菜肉丝汤	207
(七) 沙锅猪蹄汤	207
(八) 香菇凤足汤	208
(九) 咸菜豆瓣花	208
(十) 芥菜豆腐羹	209
五、甜菜类(10个)	209
(一) 蜜汁银杏	209
(二) 蜜饯捶藕	210
(三) 芋艿羹	210
(四) 山药羹	211
(五) 焖钵莲子	211
(六) 桂花栗子羹	211
(七) 酒酿玉米羹	212
(八) 翡翠蚕豆羹	212
(九) 炒南瓜泥	212
(十) 西米银耳羹	213
六、家庭面点类(10种)	213
(一) 月牙蒸饺	213



(二) 糯米烧卖	214
(三) 糖三角	214
(四) 萝卜丝包子	215
(五) 鲜肉馄饨	215
(六) 凉拌面	216
(七) 鲜肉锅贴	216
(八) 春卷	217
(九) 鲜肉汤圆	217
(十) 八宝粥	218
七、简易西餐制作	218
(一) 西餐的概念	218
(二) 西餐的种类	219
(三) 西餐冷菜	219
(四) 西餐汤菜	222
(五) 西餐热菜	224
八、各地风味菜介绍	227
(一) 四川菜	227
(二) 山东菜	229
(三) 广东菜	230
(四) 江苏菜	231
(五) 浙江菜	234
(六) 福建菜	236
(七) 安徽菜	237
(八) 湖南菜	238

I 篇 调酒知识

一、洋酒知识	240
(一) 威士忌 (Whiskey)	240

(二) 白兰地(Brandy)	241
(三) 兰姆酒(Rum)	242
(四) 金酒(Cin)	242
(五) 香槟酒(Champagne)	243
(六) 伏特加酒(Vodka)	243
(七) 利口酒(Liqueur)	243
(八) 味美思(Vermouth)	244
(九) 金鸡纳霜酒(Quinined Wine)	244
(十) 苦味酒(Bitter)	244
(十一) 龙胆酒(Gentian)	244
(十二) 大茴香烈酒(Aniseed Spirituous)	244
二、鸡尾酒	244
三、调酒用具及酒杯	245
(一) 调酒用具	245
(二) 酒杯	246
四、基酒挑选与酒质鉴别	247
(一) 基酒挑选	247
(二) 酒质的鉴别	248
五、鸡尾酒常用配料	249
(一) 汽水类	249
(二) 果汁类	249
(三) 果子类	249
(四) 调味料	249
(五) 点缀物	249
(六) 其他	249
六、鸡尾酒的调配及注意事项	250
(一) 鸡尾酒调配手法	250
(二) 调酒注意事项	250

