

新编 家庭烹调大全

xinbian jiating pengtia

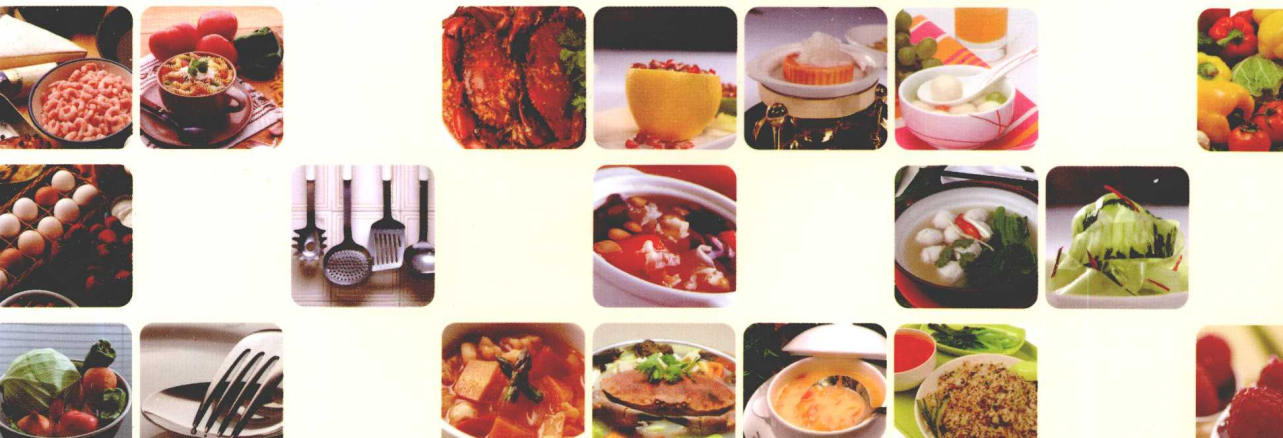
daguan

牛国平 牛翔 编著



80后**小厨师**的滋味生活

农村读物出版社



新编家庭烹调 大全

牛国平 牛 翔 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家庭烹调大全/牛国平, 牛翔编著. —北京:
农村读物出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5048 - 5326 - 4

I. ①新… II. ①牛…②牛… III. ①烹饪—方法②
菜谱 IV. ①TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039510 号

责任编辑 张丽四

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京三木印刷有限公司

开本 700mm×1000mm 1/16

印张 18

字数 326 千

版次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 写 人 员

主 编：牛国平 牛 翔

参编人员：杜建英 牛国强

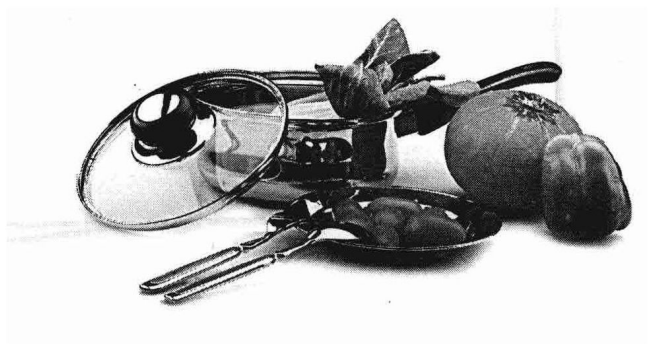
仇金刚 杜新刚

郭全中 杨姣连

杜东亮 牛全书

郭大伟 王书菊

杜白则 牛 肸



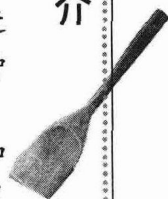
本书分三篇组成：即原料选购篇、原料加工篇和烹调技法篇。

原料选购篇。不仅介绍了常用蔬菜、水产品、干鲜果、禽畜类、调味品、油料类及其他近200种烹调原料的选购诀窍，还对每种原料饮食营养方面的功效做了介绍。

原料加工篇。对常用原料的初步加工，刀工处理的方法及成形效果、干货涨发等都做了剖析，还对刀工好的原料怎样才能搭配出既营养又形色美观的菜品做了叙述。

烹调技法篇。作者根据实际操作体会和总结前辈师傅们的经验，从火候的掌握到烹调前对原料的处理、正式烹调方法和操作关键都做了详细的介绍。大家可以举一反三，做出多种美味佳肴。

这是一本实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书，即便您没有一点烹调知识，从头到尾读完此书，也一定会受益匪浅，能为家人和宾朋做出既可口又营养的菜肴。



目 录

.....
□□□□□□□□□□□□□□□□□□

原料选购篇

四季蔬菜 2

一、叶菜类 3

1. 韭菜 3
2. 香菜 3
3. 空心菜 3
4. 菠菜 3
5. 卷心菜 4
6. 大白菜 4
7. 油菜 4
8. 油麦菜 5
9. 茼蒿 5
10. 生菜 5
11. 豆瓣菜 5
12. 芥蓝 6
13. 木耳菜 6
14. 豌豆苗 6
15. 香椿 7
16. 芦荟 7
17. 仙人掌 7
18. 苋菜 8

二、根菜类 8

1. 白萝卜 8
2. 胡萝卜 8

3. 莲藕 9
4. 魔芋 9
5. 牛蒡 9
6. 竹笋 10
7. 山药 10
8. 芋头 10

三、茎菜类 11

1. 芹菜 11
2. 蒜薹 11
3. 百合 11
4. 蒜苗 12
5. 茭白 12
6. 荸荠 12
7. 甘薯 13
8. 马铃薯 13
9. 莴笋 13
10. 洋葱 14
11. 黄豆芽 14
12. 绿豆芽 14
13. 芦笋 14

四、果菜类 15

1. 佛手瓜 15
2. 黄瓜 15
3. 苦瓜 16
4. 冬瓜 16



5. 丝瓜	16	7. 鲫鱼	27
6. 南瓜	17	8. 鲤鱼	28
7. 西葫芦	17	9. 黑鱼	28
8. 木瓜	17	10. 武昌鱼	28
9. 番茄	18	11. 甲鱼	29
10. 青椒	18	12. 鲢鱼	29
11. 尖椒	18	13. 银鳕鱼	29
12. 茄子	19	14. 黄鱼	30
13. 四季豆	19	15. 鳊鱼	30
14. 豇豆角	19	16. 鳙鱼	30
15. 四楞豆	20	17. 鲇鱼	31
五、花菜类	20	18. 白鱼	31
1. 西兰花	20	19. 泥鳅	31
2. 菜花	20	20. 三文鱼	32
3. 黄花菜	21	21. 腊鱼	32
六、食用菌类	21	二、虾、蟹、贝及其他类	32
1. 竹荪	21	1. 虾类	32
2. 草菇	21	2. 螃蟹	34
3. 黑木耳	22	3. 田螺	34
4. 银耳	22	4. 鲍仔	35
5. 香菇	23	5. 牡蛎	35
6. 松乳菇	23	6. 蚶子	35
7. 猴头菇	23	7. 蛏子	36
8. 白灵菇	24	8. 蛤蜊	36
9. 金针菇	24	9. 带子	36
10. 鸡枞菌	24	10. 墨鱼	37
11. 平菇	25	11. 鱿鱼	37
12. 蘑菇	25	12. 章鱼	38
水产品	25	13. 海参	38
一、鱼类	25	14. 海蜇	39
1. 鲈鱼	25	15. 海茸	39
2. 带鱼	26	16. 海带	39
3. 鲢鱼	26	17. 紫菜	40
4. 鳊鱼	26	食类（蛋品）、畜类	
5. 草鱼	27	及内脏	40
6. 银鱼	27	一、禽类（蛋品）及内脏	40
		1. 鸡肉	40

2. 活鸡	40
3. 光鸡	41
4. 散养鸡	41
5. 烧鸡	41
6. 鸭肉	41
7. 活鸭	42
8. 光鸭	42
9. 鸭掌	42
10. 板鸭	42
11. 腊鸭	42
12. 鸡蛋	43
13. 皮蛋	43
14. 咸蛋	43

二、畜类及内脏

1. 鲜猪肉	44
2. 冻猪肉	44
3. 猪肉馅	44
4. 咸肉	45
5. 鲜猪肚	45
6. 鲜猪腰	45
7. 鲜猪心	45
8. 鲜猪肝	45
9. 鲜猪肠	46
10. 鲜猪蹄	46
11. 腊肠	46
12. 腊肉	46
13. 牛肉	47
14. 牛肚	47
15. 牛肝	47
16. 鲜羊肉	47
17. 兔肉	48
18. 狗肉	48

果品类

一、鲜果品类

1. 香蕉	48
2. 苹果	49

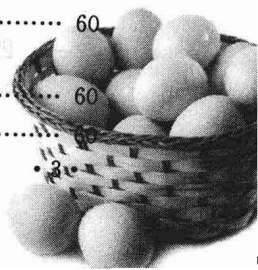
3. 雪梨	49
4. 鲜桃	49
5. 龙眼	50
6. 葡萄	50
7. 西瓜	50
8. 山楂	51
9. 柚子	51
10. 草莓	52
11. 荔枝	52
12. 哈蜜瓜	52
13. 橙子	53
14. 猕猴桃	53
15. 芒果	53
16. 枇杷	54
17. 杨梅	54
18. 樱桃	54
19. 菠萝	55
20. 山竹	55
21. 石榴	55

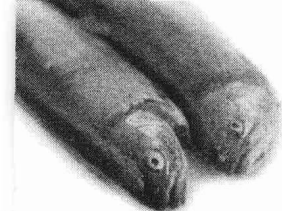
二、干果品类

1. 松子仁	55
2. 腰果仁	56
3. 杏仁	56
4. 花生仁	56
5. 核桃仁	57
6. 栗子	57
7. 白果	57
8. 柿饼	58
9. 莲子	58
10. 红枣	59
11. 葵花子仁	59
12. 开心果	59
13. 芝麻	59

调味品类

1. 番茄酱	60
2. 花生酱	60





3. 沙茶酱	60
4. 豆瓣酱	61
5. 甜面酱	61
6. 芝麻酱	61
7. 虾酱	61
8. 豆豉	62
9. 豆腐乳	62
10. 食糖	62
11. 蜂蜜	63
12. 蚝油	63
13. 酱油	63
14. 食醋	64
15. 食盐	64
16. 味精	64
17. 鸡精	65
18. 料酒	65
19. 鱼露	65
20. 辣椒粉	66
21. 姜粉	66
22. 胡椒、胡椒粉	66
23. 孜然、孜然粉	67
24. 花椒、花椒粉	67
25. 肉豆蔻	67
26. 桂皮	67
27. 陈皮	68
28. 八角	68
29. 葱	68
30. 生姜	68

31. 大蒜	69
--------------	----

食用油类

1. 香油	69
2. 花生油	69
3. 大豆油	70
4. 玉米油	70
5. 葵花子油	70
6. 菜子油	70
7. 橄榄油	71
8. 猪油	71
9. 牛油	71
10. 羊油	71
11. 鸡油	71

豆制品及其他

1. 豆腐	72
2. 豆腐干	72
3. 素鸡	72
4. 腐竹、腐皮	73
5. 粉丝	73
6. 粉皮	73
7. 凉粉	74
8. 面筋	74
9. 嫩玉米	74

原料加工篇



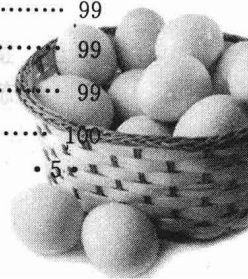
原料的初步加工

一、四季蔬菜	76
(一) 蔬菜初步加工, 四项 要求记清	76

(二) 蔬菜加工方法, 经过 两个步骤	76
------------------------------	----

(三) 蔬菜初步加工的 具体应用	76
1. 叶菜类	76
2. 根菜类	77

3. 茎菜类	77	1. 鲜果品的正确洗涤法	86
4. 果菜类	78	2. 几种鲜果品的去皮法	86
5. 花菜类	78	3. 几种干果品的去皮、 去壳妙法	86
6. 鲜食用菌类	78	五、干货原料的发制	87
二、水产品	79	1. 海参	87
(一) 鱼类	79	2. 鱿鱼干	88
1. 刮鳞破腹取脏法	79	3. 鱼肚	89
2. 刮鳞不破腹法	79	4. 鱼骨	89
3. 不刮鳞破腹法	79	5. 鱼皮	90
4. 剥皮破腹法	79	6. 鱼翅	91
5. 剔取鱼肉法	79	7. 猪皮丝	92
6. 巧去苦胆味	80	8. 鸡筋	93
7. 巧抽鲤鱼筋	80	9. 合成鱼翅	93
8. 鱈鱼	80	10. 猪蹄筋	93
9. 甲鱼	80	11. 猪皮	94
10. 鳗鱼	81	12. 蛭肉干	95
(二) 虾、蟹、贝及其他	81	13. 干贝	95
1. 虾	81	14. 香菇	95
2. 螃蟹	82	15. 木耳	96
3. 蚶子	82	16. 银耳	96
4. 海螺	82	17. 猴头蘑	96
5. 鲜活鲍仔	83	18. 金针菜	97
6. 鲜蛭	83	19. 玉兰片	97
7. 鲜活牡蛎	83	20. 海带	97
8. 鲜活蚌仔	83	21. 腐竹	97
9. 鲜鱿鱼	83	22. 粉丝	98
10. 鲜墨鱼	83	23. 粉皮	98
11. 鲜章鱼	84	原料的正式刀工处理	99
12. 海蜇	84	一、刀工的作用	99
13. 鲜活海参	84	1. 便于烹调	99
14. 水发海参去涩的方法	84	2. 便于入味	99
三、禽类、畜类及内脏	84	3. 便于食用	99
1. 活鸡的初步加工	84	4. 整齐美观	99
2. 鸭掌的初步加工	85	二、刀工的基本要求	99
3. 鲜猪肉的清洗	85	三、刀法的种类	100
4. 咸肉的清洗	85		
5. 家畜内脏的清洗	85		
四、果品类	86		



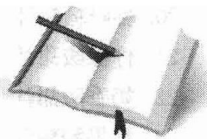


(一) 直刀法	100	2. 柳叶花刀	109
1. 切	100	3. 棋盘花刀	109
2. 砍	101	4. 月牙花刀	110
3. 剁	102	5. 让指花刀	110
(二) 平刀法	102	6. 兰草花刀	110
1. 平刀片	102	7. 人字花刀	111
2. 推刀片	102	六、刀工的具体应用诀窍	111
3. 拉刀片	102	1. 肉片余薄，爆炒肉片厚	111
4. 推拉片	102	2. 不论肉老嫩，切片要顶丝	112
5. 抖刀片	103	3. 牛肉和羊肉，切丝斜纹行	112
(三) 斜刀法	103	4. 猪肝软嫩滑，最好用锯切	112
1. 正刀片	103	5. 腰花斜直刀，深度不一样	112
2. 反刀片	103	6. 猪排和牛排，切片后再拍	112
(四) 花刀法	103	7. 清炖狮子头，细切又粗斩	113
1. 麦穗花刀	103	8. 鸡腿和猪肘，皮面留长点	113
2. 菊花花刀	104	9. 巧断大棒骨，竖着刀背敲	113
3. 荔枝花刀	104	10. 剁肉馅粘刀，三招可避免	113
4. 灯笼花刀	104	11. 猪手皮骨多，不能盲目剁	113
5. 蓑衣花刀	104	12. 带骨大肋排，下刀稳准狠	113
6. 蜈蚣花刀	104	13. 带皮鸡鸭肉，切时皮朝上	114
7. 麻花花刀	104	14. 整鱼分段烧，要用坡刀切	114
8. 梳子花刀	104	15. 批量红烧鱼，刀口有变化	114
9. 竹节花刀	104	16. 刀切鱼肉丝，不宜过于细	114
10. 球形花刀	104	17. 鱼肉质松软，下刀顺丝切	114
(五) 其他刀法	105	18. 带皮切鱼肉，最好皮朝下	114
四、刀工处理后的形状	105	19. 西湖醋草鱼，刀口不能错	115
1. 片	105	20. 鲜鱿体表滑，制糝宜机搅	115
2. 丝	106	21. 虾排片好后，还需刀尖戳	115
3. 块	106	22. 虾肉剁茸时，不要太细腻	115
4. 条	107	23. 西芹切菱形，根短梢部长	115
5. 段	107	24. 青椒切丝时，光面需朝下	115
6. 丁	107	水浸处理	115
7. 粒、末	107	营养配菜	116
8. 茸、泥	108	1. 分量的配合	117
9. 丸、球	108		
五、整鱼常用的七种			
剖花刀法	108		
1. 牡丹花刀	108		

2. 颜色的配合·····	117
3. 形状的配合·····	117
4. 质地的配合·····	117

5. 香和味的配合·····	117
6. 营养的配合·····	118

烹调技法篇



火候掌握 ····· 120

1. 火力的鉴别·····	120
2. 火候的运用·····	120

制汤诀窍 ····· 120

焯水秘籍 ····· 121

1. 焯水的作用·····	121
2. 焯水的分类·····	122
3. 焯水的具体作用·····	122
4. 焯水的操作关键·····	123

水煮之道 ····· 124

调味有方 ····· 125

一、调味的作用·····	125
二、基本味道的种类·····	125
三、正确使用调味品·····	126
1. 正确使用味精·····	126
2. 正确使用料酒·····	127
3. 正确使用精盐·····	128
4. 正确使用食醋·····	128
5. 正确使用白糖·····	129
6. 正确使用葱、姜、蒜·····	130
四、调味步骤和原则·····	131

1. 调味步骤·····	131
--------------	-----

2. 调味原则·····	132
--------------	-----

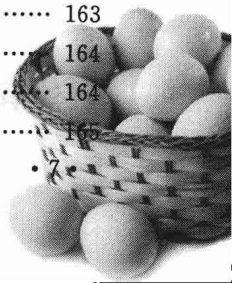
五、10种常用味型的调配····· 133

1. 酸辣味型·····	133
2. 鱼香味型·····	137
3. 麻辣味型·····	139
4. 酸甜味型·····	143
5. 咸酸味型·····	146
6. 怪味味型·····	148
7. 香辣味型·····	149
8. 纯甜味型·····	153
9. 咸鲜味型·····	155
10. 咸麻味型·····	157

六、30种新潮复合酱料的

调制·····	158
---------	-----

1. 老虎芥酱·····	158
2. 豉椒香蕉酱·····	159
3. 枣香葡萄酱·····	159
4. 酸甜草莓酱·····	160
5. 酒香芒果酱·····	160
6. 海味鱼香酱·····	160
7. 苹果豆豉酱·····	161
8. 香辣菇酱·····	161
9. 泡椒麻酱·····	162
10. 南瓜甜酱·····	162
11. 新味鱼香酱·····	162
12. 胡萝卜咖喱酱·····	163
13. 韩式辣面酱·····	163
14. 咸菜酸莓酱·····	164
15. 菊香梨汁·····	164
16. 哈葡吉祥汁·····	165





17. 猕猴桃汁	165		
18. 柚子辣醋汁	165	油煎技巧	180
19. 柠檬葡萄酒汁	166		
20. 咖啡糖醋汁	166		
21. 柠檬酸甜汁	167	煸炒绝招	181
22. 奶香酸甜汁	167		
23. 红果酸辣汁	167		
24. 蛋黄芥酱汁	168	合理勾芡	182
25. 招牌盐焗鸡汁	168	一、勾芡的作用	182
26. 酸辣芥末汁	168	二、勾芡所用的淀粉种类和	
27. 葱香藤椒油汁	169	水淀粉的调制	183
28. 柠檬米椒汁	169	1. 勾芡所用的淀粉种类	183
29. 辣鲜味汁	170	2. 水淀粉的调制	183
30. 西式蒜香粉	170	三、勾芡的分类和方法	184
		1. 勾芡的分类	184
原料挂糊	170	2. 勾芡的方法	184
一、挂糊的作用	171	四、勾芡的注意事项	185
二、糊的种类、调法、调制			
关键及运用	171	巧放明油	185
三、挂糊的具体方法	175	一、投放明油的作用	186
四、挂糊的注意事项	175	二、投放明油的方法	186
原料上浆	176	三、投放明油的注意事项	187
一、上浆与挂糊的区别	176	四、几种常用明油的制法	187
二、上浆的作用	176	1. 花椒油	188
三、浆的种类及调法	177	2. 葱油	188
1. 蛋清浆	177	3. 蒜味油	188
2. 蛋黄浆	177	4. 红辣椒油	188
3. 全蛋浆	177	5. 芝麻油	188
四、上浆的方法及注意事项	178	6. 五香油	188
1. 原料上浆的方法	178	7. 橙香蛋黄油	189
2. 注意事项	178	8. 桂花油	189
		9. 香辣油	189
过油有方	178	10. 咖喱油	189
		11. 豆瓣油	189
		12. 素鸡油	190

13. 火锅调味油	190
-----------------	-----

烹调方法、菜例及

操作关键	190
------------	-----

一、热菜

(一) 炒

1. 滑炒	190
2. 生炒	192
3. 熟炒	193
4. 干炒	194
5. 爆炒	195
6. 抓炒	196
7. 软炒	197
8. 水炒	198

(二) 爆

1. 油爆	199
2. 酱爆	200
3. 汤爆	201
4. 芫爆	202
5. 葱爆	203

(三) 炸

1. 酥炸	203
2. 松炸	204
3. 香炸	205
4. 干炸	206
5. 软炸	208
6. 脆皮炸	209
7. 清炸	210

(四) 蒸

1. 清蒸	211
2. 粉蒸	212
3. 膏蒸	213
4. 滑蒸	214
5. 扣蒸	215

(五) 烧

1. 红烧	217
2. 白烧	218

3. 干烧	219
-------------	-----

(六) 炖

1. 红炖	220
2. 清炖	222
3. 侑炖	223

(七) 煨

1. 焦煨	224
2. 滑煨	225
3. 软煨	227

(八) 煎

1. 干煎	228
2. 蛋煎	229
3. 清煎	230

(九) 焖

1. 红焖	232
2. 黄焖	233
3. 油焖	234
4. 干焖	235

(十) 烤

1. 生烤	236
2. 熟烤	238

(十一) 余

(十二) 煮

(十三) 烩

(十四) 熬

(十五) 浸

1. 油浸	244
2. 水浸	245
3. 酒浸	246
4. 汤浸	246

(十六) 塌

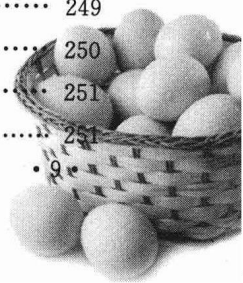
(十七) 蜜汁

1. 蜜蒸	248
2. 蜜炖	249

(十八) 拔丝

二、冷菜

(一) 拌菜

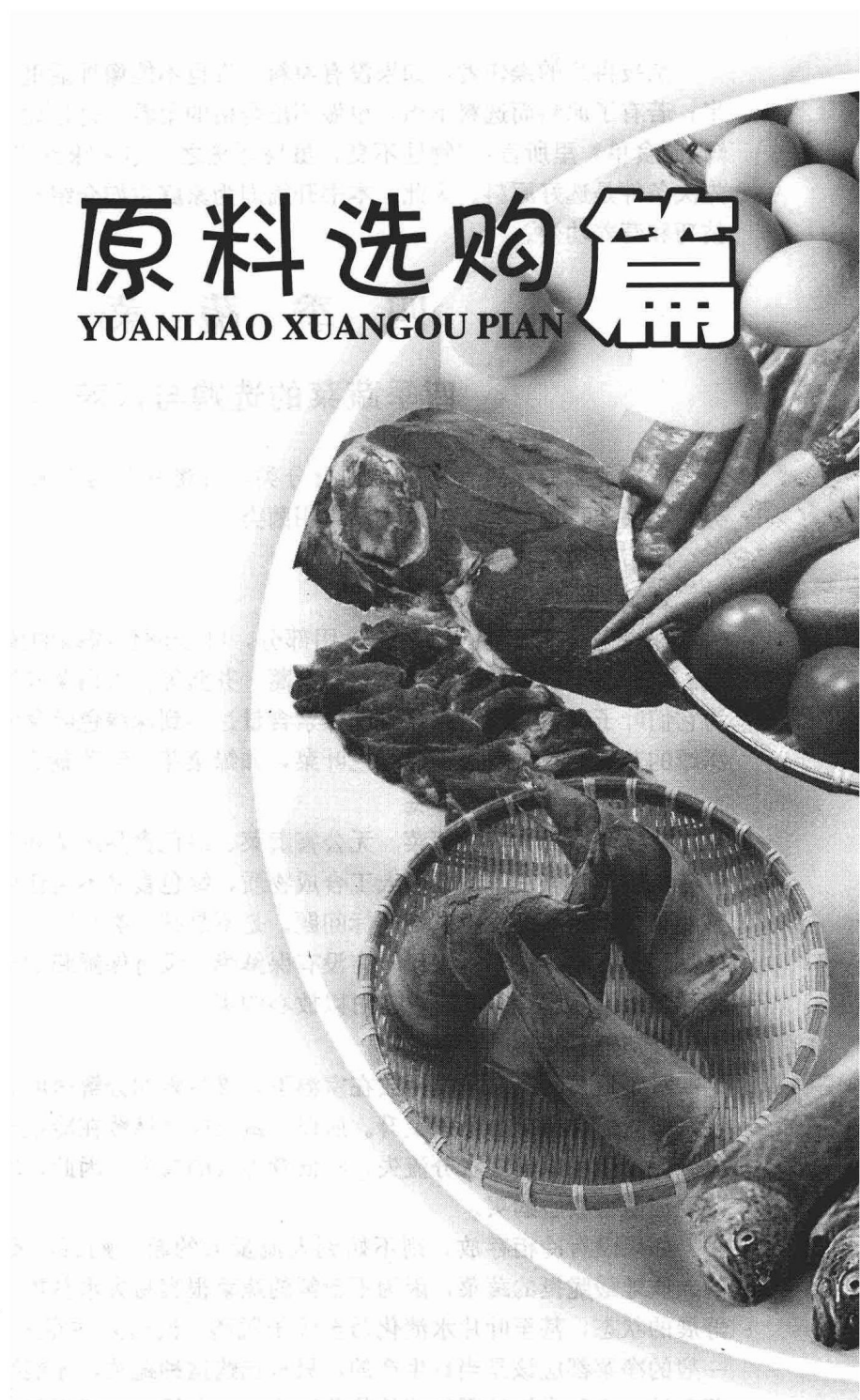




1. 生拌.....	251	(九) 浸.....	263
2. 熟拌.....	252	(十) 酥.....	265
3. 生熟混拌.....	252	1. 软酥.....	265
(二) 炆.....	253	2. 硬酥.....	266
1. 滑炆.....	254	(十一) 熏.....	267
2. 普通炆.....	254	(十二) 糟.....	269
3. 特殊炆.....	255	(十三) 挂霜.....	270
(三) 卤.....	256		
(四) 酱.....	257	出锅装盘	271
(五) 冻.....	258	(一) 装盘的方法.....	271
(六) 盐水煮.....	260	(二) 装盘的要求.....	273
(七) 泡.....	261		
(八) 炸收.....	262		

原料选购篇

YUANLIAO XUANGOU PIAN



烹技再高的操作者，如果没有原料，谁也不能像神话里一样变出一桌菜肴来；若有了原料而选料不当，也做不出合格的菜肴。这正如清代美食家袁枚在《随园食单》里所言：“物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。”可见做好菜肴的先决条件是选好原料。为此，本书开篇即为家庭主妇介绍常用烹调原料的选购技巧和营养功效。

四季蔬菜

◆ 四季蔬菜的选购与营养 ◆

根据蔬菜的主要食用部位进行分类，可将其分为六大类：叶菜类、根菜类、茎菜类、花菜类、果菜类及食用菌类。

超市选购蔬菜须知：

须知一：认识深绿色叶菜

深绿色叶菜以茎叶为主要食用部分，叶子颜色深绿的蔬菜，营养价值最高。比如菠菜、小油菜、小白菜、茼蒿、芥蓝等。大白菜和圆白菜都不算，因为它们叶子颜色太浅，意味着营养素含量达不到深绿色叶菜的标准。一些颜色深绿的花茎类蔬菜也属于深绿色叶菜，如绿菜花、油菜薹等。

须知二：认识食品标签

蔬菜可以分为普通蔬菜、无公害蔬菜、绿色食品蔬菜和有机蔬菜四类。其中有机蔬菜栽培中不用任何人工合成物质，绿色食品不用任何高毒物质，无公害蔬菜则承诺不会发生农药超标问题。是不是某一类蔬菜，要看有没有相应的产品质量标签，而不是仅仅看有没有保鲜膜。没有保鲜膜的蔬菜，如果知道品牌和产地，看起来很新鲜，也可以放心购买。

须知三：冷柜卖菜更放心

蔬菜贵在新鲜。采收后放在室温下，维生素的分解速度非常快，有毒物质亚硝酸盐的含量却会迅速上升。所以，蔬菜应当储藏在冷柜当中而不是露天存放。保鲜膜可以延缓水分流失，降低营养素的损失。因此，冷柜中加保鲜膜的菜更加值得放心购买。

如果没有冷柜存放，则不妨到客流量大的超市购买，要选择样子最新鲜的、质地最脆挺的蔬菜，因为不新鲜的蔬菜很容易失水萎蔫，叶片或茎部失去舒展的状态，甚至叶片水渍化乃至叶子脱落。同时要注意蔬菜包装上的日期，一般的净菜都应该是当日生产的，只有选购这种蔬菜，才能真正保证安全性和营养性。不要常被处理的“特价菜”所吸引，风味、口感和营养都变差了，是不值得购买的。