

COOKING
巧厨娘



新手

组织编写 · 美好生活工作室

爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixinjiayao

家常菜

WWW.MEISHILIFE.COM

素菜·肉菜·海鲜 手把手教你选购、保存、预处理

凉菜·热菜·汤煲 步步详解 分级进阶 一学就会



YZLI0890121682

超值回馈
19.80元

青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

QIAOCHUNIANG
XINSHOUJIACHANGCAI

巧厨娘

新手家常菜

巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水



工作室 组织编写



YZL10890121682



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位


图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘新手家常菜 / 美食生活工作室编. - 青岛: 青岛出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5436-7852-1

I. ①巧… II. ①美… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263771号

- 书 名 巧厨娘新手家常菜
组织编写  美食生活工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 田 磊
设计制作 周雅榕 宋修仪 孙 娜
菜品制作 惠学波
摄 影 高玉德
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 13
书 号 ISBN 978-7-5436-7852-1
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督服务电话

4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



2011年5月,《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,贴近读者之所想,才是我们为之不断努力的目标,也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路的人们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

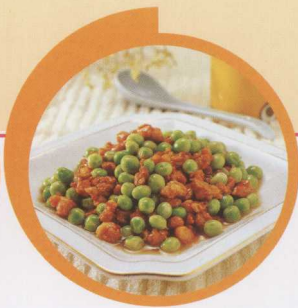
其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟,汤煲的滋味是多么的醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关爱,那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,版式上我们更加追求时尚大方,图片上我们更加要求精益求精,表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简。相信这一系列能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘新手家常菜》是一本针对新手下厨的烹饪美食书,所选菜品分凉菜、热菜、汤羹3个部分。收录了日常生活中最常见、最好吃的菜品,并按难度等级进行划分,每道菜均配有详细完整的分步详解图,教您一步步完成菜肴的制作。所有的美食都能在简单的几步之内轻松完成。即使是新手,只要翻开本书也能轻松上手,步步进阶,做出一桌让全家人胃口大开的美味菜肴。

在新的一年里即将到来之际,这一承载着更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”来到您的身边,希望能给更多的厨娘指导和帮助,也希望能给您的生活带来温暖和幸福。

目录 contents



PART 01

新手下厨 先上一课

8	第1课：认识这些原料	13	锅具
8	烹饪常用的原料	13	勺子、锅铲
10	烹饪常用的调料	14	实战课：学一些基本烹调技法
12	第2课：备好常用工具	14	火候
12	刀具	14	油温
12	砧板	15	烹调预热处理

PART 02

爽口凉菜

(注：★为难度标注，新手可以根据难度标注步步进阶)

新手上路 难易度：★

拌 18	清拌黄瓜
19	海米黄瓜
19	凉拌什锦
20	生拌菜篮子
21	椒油芹菜
22	糖醋彩椒
23	拌洋葱圈
23	清拌莲藕
24	糖醋萝卜丝
24	老醋木耳
25	海米拌菠菜
26	虾皮拌香菜
26	尖椒虾皮
27	葱拌牛肉
27	姜汁松花

新手进阶 难易度：★★★

拌 28	西芹拌百合	35	川式墨斗鱼
28	芥末金针菇	36	家常拌鲍鱼
29	椒香土豆丝	37	椒蓉螺片
29	一清二白	37	香菜毛蛤蜊
30	猪耳拌黄瓜	腌 38	四川泡菜
30	红油腰片	卤 39	卤水牛展
31	红油肚丝	39	怪味牛肉
32	口水鸡	40	酱凤爪
33	怪味鸡	41	卤水鸡胗
34	鱿鱼拌豆腐皮		

新手亮招 难易度：★★★★

拌 42	新式蒜泥白肉	45	棒棒鸡
43	美极肉干	卤 46	糟香小黄花鱼
44	羊肉拌香菜		

PART
03

可口热菜

新手上路 难度度：★

- | | | | | | |
|------|-------|----|---------|------|-------|
| 炒 48 | 酸辣白菜 | 56 | 蒜蓉凉瓜 | 焖 64 | 油焖大虾 |
| 49 | 醋溜白菜 | 57 | 蒜蓉西葫芦 | 烧 65 | 海米冬瓜 |
| 50 | 麻辣娃娃菜 | 58 | 茄子炒肉丁 | 炸 66 | 椒盐排骨 |
| 51 | 木耳白菜 | 59 | 三鲜蘑菇 | 67 | 软炸虾仁 |
| 52 | 炒卷心菜 | 60 | 韭香肉丝扒蘑菇 | 烤 68 | 烤香菇 |
| 53 | 韭菜炒豆腐 | 61 | 西芹腊肉 | 蒸 69 | 清蒸芦笋 |
| 54 | 清炒山药 | 62 | 番茄炒蛋 | 70 | 农家蒸带鱼 |
| 55 | 长寿菜 | 63 | 菠菜炒鸡蛋 | | |

新手进阶 难度度：★★

- | | | | | | |
|------|--------|-------|---------|-------|-------|
| 炒 71 | 松仁玉米 | 92 | 家常炒羊肉 | 115 | 酱爆鸡丁 |
| 72 | 芦荟炒马蹄 | 93 | 新疆炒羊排 | 116 | 杭椒爆鸡胗 |
| 73 | 皮蛋炒山药 | 94 | 菠萝鸡丁 | 117 | 生爆鳝片 |
| 74 | 山药炒番茄 | 95 | 宫保鸡丁 | 118 | 油爆海螺 |
| 75 | 素小炒 | 96 | 滑炒鸡丝 | 焖 119 | 干菜焖肉 |
| 76 | 海带豆腐 | 97 | 歌乐山辣子鸡 | 烧 120 | 红烧茄子 |
| 76 | 豆腐干炒蒜薹 | 98 | 腰果鸭丁 | 121 | 家常豆腐 |
| 77 | 风味五花肉 | 99 | 辣炒乳鸽 | 122 | 麻婆豆腐 |
| 77 | 湖南小炒肉 | 100 | 春满桃花 | 123 | 回锅甘笋 |
| 78 | 回锅肉 | 101 | 芥末鱼尾 | 124 | 臊子豌豆 |
| 79 | 木须肉 | 102 | 豆豉鲑鱼油麦菜 | 125 | 简易红烧肉 |
| 80 | 鱼香肉丝 | 103 | 炸炒刀鱼 | 126 | 腐乳肉 |
| 81 | 京酱肉丝 | 104 | 炒虾仁 | 127 | 糖醋排骨 |
| 82 | 冬笋肉丝 | 105 | 翡翠虾仁 | 128 | 无锡肉骨头 |
| 83 | 香菠咕咾肉 | 106 | 香辣基围虾 | 129 | 红烧猪蹄 |
| 84 | 豌豆炒肉末 | 107 | 葱姜焗蟹 | 130 | 贵妃鸡翅 |
| 85 | 蚂蚁上树 | 108 | 香辣蟹 | 131 | 太白凤翅 |
| 86 | 麻辣猪手 | 109 | 蛤蜊炒豆腐 | 煎 132 | 港式煎藕合 |
| 87 | 胡萝卜炒猪肝 | 110 | 五花肉炒花蛤 | 133 | 木瓜煎带鱼 |
| 88 | 香辣大肠 | 111 | 鸡蛋炒蛎子 | 134 | 银鱼煎蛋 |
| 89 | 野山椒炒腰花 | 爆 112 | 酱爆平菇 | 炸 135 | 桂花豆沙卷 |
| 90 | 香葱牛柳 | 113 | 酱爆里脊丝 | 136 | 土豆香蕉卷 |
| 91 | 风味羊肉 | 114 | 葱爆羊肉 | 137 | 香脆银鱼 |

138	椒盐带鱼	144	珍珠米圆	150	八宝豆腐
139	炸黄花鱼	145	纸包带鱼	151	豆腐烩大肠
140	炸虾仁	146	清蒸加吉鱼	152	干煸芸豆
141	青瓜苹果烙	147	油泼鲈鱼	153	干煸牛肉丝
142	香甜芋泥	148	蒜泥老板鱼		
143	福祿肘子	149	清蒸大闸蟹		

新手亮招 难度度: ★★★

154	广式叉烧骨	161	家常烧鲑鱼	169	柠汁可乐煎鸭脯
155	炸炒大肠	162	糖醋鲤鱼	170	葱爆里脊片
156	红烧肉	164	红烧鲤鱼	171	商芝肉
157	咖喱牛肉	165	滑溜三鲜	172	四喜丸子(一)
158	五香熏鱼	166	广式酥肉	173	四喜丸子(二)
159	干烧鲳鱼	167	脆椒羊排	174	粉蒸排骨
160	蒜子烧鳝鱼	168	橘味鲳鱼	175	剁椒鱼头
				176	新式煸五花

PART 04

营养汤羹

新手上路 难度度: ★

178	蘑菇炖豆腐	183	水氽肉丸	188	鸡肝汤
179	雪梨银耳百合汤	184	番茄蛋汤	189	笋干鸭
180	冰糖炖木瓜	185	瓜丝金针汤	190	红白豆腐汤
180	清炖土豆	185	酸辣丸子汤	191	五彩紫菜汤
181	茄汁黄豆牛腩	186	白菜红枣烧肉煲	192	海米紫菜蛋汤
182	清汤萝卜煲牛腩	187	莲藕排骨汤		

新手进阶 难度度: ★★

193	丸子黄瓜汤	198	番茄牛腩煲	203	酸辣粉
194	山药素汤	199	马蹄玉米煲老鸭	204	百合煮香芋
195	羊肉丸子萝卜汤	199	白菜大虾煲	205	水煮牛肉
196	翠玉鸡丝汤	200	沙锅鱼头豆腐	206	毛血旺
197	酸菜鱼	201	氽鱼丸	207	鱼片香汤
198	清汤鱼丸	202	瓦罐鸡汤	208	老板鱼炖豆腐

新手亮招 难度度: ★★★



新手下厨 先上一课

XinShouXiaChu XianShangYiKe

PART
01



亲，您是厨房新手吗？

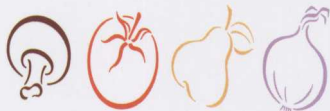
亲，您是不是为面对一大堆食材不知如何选购而不知所措呢？

亲，您知道厨房常用的工具有哪些吗？

亲，烹饪常用的技法有哪些您了解吗？

亲，您想不想由厨房新手进阶为烹饪新锐进而升级为烹饪高手呢？

亲，那就赶紧翻开这一章吧！



第1课：认识这些原料

烹饪常用的原料

常用的烹饪原料可以分为四大类，即植物类原料、动物类原料、水产类原料和干货类原料。各类原料又可以分为许多小类。

常用的植物类原料有哪些？

► **绿叶菜类**：有大白菜、小白菜、娃娃菜、卷心菜、鸡毛菜、菠菜、油菜、油麦菜、生菜、空心菜、茼蒿、芹菜、韭菜、苋菜、芥菜等。

► **块茎类**：有萝卜、胡萝卜、竹荪、芦笋、百合、土豆、山药、芋艿、荸荠、莲藕、番薯、洋葱等。

► **瓜果茄豆类**：有冬瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西葫芦、佛手瓜、茄子、番茄、辣椒、蚕豆、豌豆、扁豆、荷兰豆、刀豆、豇豆、毛豆等。

► **其他类**：有水果类、干果类、食用菌类、野菜类等。

绿叶菜类



白菜

小白菜



生菜



空心菜

块茎类



萝卜

胡萝卜



土豆



山药

瓜果茄豆类



西葫芦

南瓜



苦瓜



冬瓜

如何挑选新鲜的蔬菜？

1. 看颜色

蔬菜品种繁多，营养价值各有千秋。按照颜色可以分为两大类：深绿色叶菜，如菠菜、苋菜等，这些蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、维生素B₂和多种矿物质；浅色蔬菜，如大白菜、生菜等，这些蔬菜富含维生素C，胡萝卜素和矿物质的含量较低。

有的蔬菜颜色不正常，如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药，不宜选购。

2. 看形状

形状正常的蔬菜，一般是常规栽培、未用激素等化学品处理过的，可以放心地食用。形状“异常”的蔬菜则可能用激素处理过，如韭菜，当它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜要宽近1倍时，就可能在栽培过程中用过激素。未用过激素的韭菜叶较窄，吃起来香味浓郁。

3. 如何分辨“多药蔬菜”

许多人认为，蔬菜叶子虫洞较多，表明没打过药，吃这种菜安全。其实，这是靠不住的。蔬菜是否容易遭受虫害是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。有的蔬菜特别为害虫所青睐，出名的有青菜、大白菜、卷心菜、花菜等。不得不经常喷药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。各种蔬菜施用化肥的量也不一样。氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较

严重。通过市场上蔬菜抽检后发现，硝酸盐含量由强到弱的排列是：根茎类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。其规律是蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果、种子。

这个规律可以指导我们正确消费蔬菜，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等，因为它们受农药影响相对较小。

蔬菜如何保存？

蔬菜买回来适合竖着放而不是平放，竖着放的蔬菜生命力强，叶绿素、含水量、维生素等比平放保存得更好。蔬菜也不宜切开存放，蔬菜切开后，营养素会快速流失，还会容易氧化、变质腐烂。

把不同蔬菜存放在冰箱内，这种做法不妥。因每种蔬菜对温度、湿度要求各不相同。如黄瓜、苦瓜、豇豆、南瓜等喜湿蔬菜，适宜存放在10℃左右的环境中，但不能低于8℃；绝大部分叶菜喜凉，

适宜存放在0℃~5℃的环境中，但不能低于0℃。蔬菜适宜存放的湿度为85%左右。大蒜、大葱和洋葱等蔬菜则应选择湿度较低的干燥环境存放。存放蔬菜时，可选择较薄的保鲜袋，将新鲜完好的蔬菜放入保鲜袋，并用针在袋上扎几个小洞，然后将塑料袋封口，放在冰箱内用适宜的温度存放。一定要记住，买来的菜要装进无毒无害的食品袋。

常用的动物类原料有哪些以及如何鉴别和贮存？

► **家畜类**：有猪肉、牛肉、羊肉、兔肉及其内脏等。

► **禽蛋类**：有鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑以及鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。

► **鉴别**：选购肉类时，以表面不发粘，肌肉细密而有弹性，呈红色，用手指压后留指印，纤维细软，有一股清淡的自然肉香味的为宜。

肉色暗红、无光泽，表面潮湿、无弹性、粘手，切面呈绿色、灰色、暗红色，都是不新鲜的肉。如表层有臭味，肉含有氨味和酸味，则表明已腐败，不能食用。

► **贮存**：可将鲜肉洗净，用保鲜薄膜袋包好，贮入冰箱冷藏柜保存。一时吃不了的鲜肉，可切成大块，放在盛器内。然后将酱油烧开，待凉后浇在肉上，数量以淹没猪肉为宜，然后加盖。用这种方法保存鲜肉，一般可存放两三个月，而且味道好。夏天气温高，鲜肉最易变质。可将米醋浸没一块干净的白纱布，然后用白纱布将鲜肉包起。这种方法可使鲜肉保鲜12小时。



常用的水产类原料有哪些?

有鱼、虾、蟹、贝类等。鱼类有淡水鱼、海鱼、洄游鱼的区别；虾有河虾和海虾之分；蟹有河蟹和海蟹之分。常见的淡水鱼有鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、青鱼、草鱼、黑鱼、黄鳝、泥鳅等，海鱼有黄鱼、鲈鱼、带鱼、鲳鱼、海鳗、比目鱼、老板

鱼、鲨鱼等，洄游鱼有鲟鱼、凤尾鱼、银鱼、大马哈鱼等。河虾一般有河虾、白米虾，海虾有对虾、龙虾、条虾、基围虾、白虾等。河蟹有大闸蟹，海蟹有梭子蟹、青蟹等。贝类有田螺、河蚌、蛤蜊、鲜贝、蛏子、牡蛎、海瓜子等。



鲫鱼



鲈鱼



河虾



海蟹



牡蛎



海参

常用的干货类原料有哪些?

▶ **动物性干货**：有鱼翅、鱼肚、海参、干贝、鱿鱼干、海米、海蜇等。

▶ **植物性干货**：有紫菜、海带、黑木耳、黄花菜、口蘑、香菇、草菇等。

烹饪常用的调料

常用的烹饪调料可以分为四大类，即粉类调料、香味调料、液体调料和酱类调料等，各类调料又可以分为许多小类。

常用的粉类调料有哪些?



盐



砂糖



冰糖



花椒粉



鸡精



黑胡椒粉



辣椒粉



味精



五香粉

▶ **盐**：盐分粗盐、细盐两种。其中粗盐多用来腌渍食物，细盐常用来烹制菜肴。

▶ **砂糖**：增加甜味及鲜味，多用来做酸甜点或是红烧菜。

▶ **冰糖**：常用来做糖色，比砂糖耐煮。

▶ **花椒粉**：由花椒研磨而成，味道香麻，多用来做麻辣菜。

▶ **鸡精**：起增鲜的效果。

▶ **黑胡椒粉**：黑胡椒粉比白胡椒粉辣，香味也更强烈，多用来炒菜、炖肉。

▶ **辣椒粉**：由干红椒磨制而成。

▶ **味精**：主要作用是增加食品的鲜味。

▶ **五香粉**：主要成分是花椒、肉桂、八角、丁香、小茴香籽，大多用于炖肉。

常用的香味调料有哪些?



桂皮



香叶



八角



小茴香



草果



陈皮



花椒



丁香



豆豉



泡椒

► **桂皮**：加在猪肉、羊肉、牛肉、肝脏类等菜肴中，可提香去腥。

► **香叶**：又名香艾，适合在烹调肉类菜肴或是调制肉类蘸酱时使用。

► **八角**：香味非常强烈，适合煮有腥味的肉类，多用来做红烧菜及卤菜。

► **小茴香**：常用于肉类、海鲜及烧饼等面食的烹调中，它能除异味，增加香味。

► **草果**：微辣，具有独特的香味。常用来卤制菜肴，每次只放一颗即可。

► **陈皮**：既可调味，又可去除异味。炖肉时加些

陈皮，不仅解腻除腥，还可使肉有果香味。

► **花椒**：具有香味和麻味，除了给菜肴增香外，还可去除鱼、肉的腥味。

► **丁香**：做卤菜不可少的一种辛香料，要注意的是分量不能放太多。

► **豆豉**：由蒸熟的大豆加酱油发酵而成，有酱油和酱的浓烈香味，常用来做鱼、肉、蔬菜类菜肴的调味品。

► **泡椒**：具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，有独特的酸辣味，是做鱼香菜不可缺少的材料之一。

常用的液体及酱类调料有哪些?

► **料酒**：炒菜时使用适量料酒，不但可以给肉类、鱼类去腥，也可以增加菜肴的香味。

► **生抽**：颜色比较淡，呈红褐色，味道比较咸，通常用来做不需上色的凉拌或炒制类菜肴。

► **老抽**：味道较淡，一般用来给食品着色。

► **蚝油**：蚝油是用蚝（牡蛎）熬制而成。蚝油味道咸鲜，蚝香浓郁，黏稠适度，营养价值高。

► **陈醋**：呈深褐色，液态清亮，

味道香醇，多用来做凉拌、糖醋类菜肴。

► **芝麻香油**：营养价值较高，通常用以增香。

► **番茄酱**：常用于鱼、肉等食物的烹饪作料，因味道微酸，在烹饪时要适当加糖调节一下。

► **柱侯酱**：给菜肴上色，还能增加咸鲜味。

► **叉烧酱**：色泽红亮，味道偏甜。



第2课：备好常用工具



刀具

选购刀具时，只要刀刃锋利、可砍可切即可。白铁刀材质较为坚硬，不易磨损，是较好的选择。一般家庭只要准备一把水果刀和一把万用刀就足够了。

如何挑选刀具？



▶水果刀：刀身轻短，使用灵活快速。



▶鱼刀：刀身短薄，适合切薄片。



▶肉刀：刀刃锋利，切割快速，与万用刀相比刀身较薄。



▶刨刀：可用来去除蔬菜外皮，如胡萝卜皮、丝瓜皮等。



▶剪刀：可用来剪虾须、鱼鳃、蟹脚、米粉等；有些剪刀还可以用来开罐及剖坚果壳。



▶万用刀：刀身较重，可砍可切。

如何灵活运用菜刀？

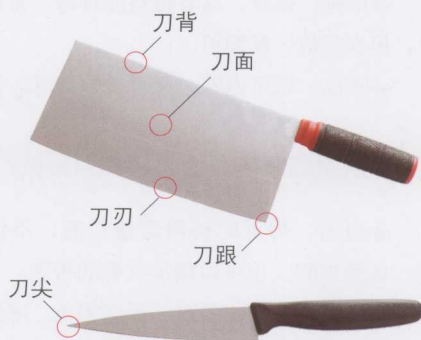
▶刀跟：可用来挖除土豆、芋头等根茎类蔬菜的芽眼。

▶刀刃：可用来切断食材。

▶刀面：将蒜瓣放在刀面下，用力往下压，可去掉蒜皮。

▶刀背：剁肉馅时，可用刀背代替肉锤，由上往下轻剁，使肉质充分松弛延展。

▶刀尖：可用于挖取蔬菜心、去除鱼内脏、挑出肉筋等。



砧板

砧板是捶、切、剁、砸东西时垫在底下的器物。

如何选择砧板？



1. 木质砧板比较重，质地软，表面粗糙，使用时不容易滑动，但是容易留下刀痕，藏污纳垢，刷洗起来比较费事。木质砧板适合用来切鱼、肉等生鲜食材。

2. 塑料砧板质地较硬，重量轻，一旦工作台表面潮湿有水，就会容易滑动，故刷洗时需用力。塑料砧板适合用来切蔬菜水果。

锅具

锅具按功能分，有压力锅、煎锅、炒锅、汤锅、蒸锅、奶锅、电饭锅、多功能锅等；按材质分，有不锈钢锅、铁锅、铝锅、沙锅、铜锅、搪瓷锅、不粘锅、复合材质锅等；按手柄个数分，有单耳锅和双耳锅等；按锅底形状分，有平底锅和圆底锅等。

居家常备的锅具有哪些？



► **炒锅**：根据自己的使用习惯确定选择哪一种炒锅。有“翻炒”习惯的人，最好选择轻一点、有单边把手的锅。注重耐用程度的人，可以选择重一点，但使用寿命比较长的不锈钢锅。对健康理念十分在意的人，可以选择不粘锅。

► **汤锅**：经常用来炖煮，因此容量就显得很重要，一般是以盛下一只重约1200克的鸡为标准，再加上水，购买3升容量的汤锅最合适。选择不锈钢材质的汤锅比较好。



► **沙锅**：挑选沙锅的时候先摸摸锅子表面，毛细孔小一点的比较好。另外，应选择锅盖凸起来的沙锅，这样的沙锅蒸的效果比较好。

► **电饭锅**：是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是比较常用的。



勺子、锅铲

勺子是用来炒菜、喝汤、盛食物用的工具，主要有炒勺、饭勺、漏勺等。



► **汤勺**：盛汤用的带柄的工具。多为不锈钢制品，也有用其他金属制成的。外形为球冠形，有手柄，便于盛汤。

► **漏勺**：呈勺子形状，中间有很多小孔，常用来捞东西，一般为铝制品。



► **锅铲**：铁制或其他金属制品，炒菜时使用。铲子最好用铁质的，因为炒菜时在铲子跟锅的摩擦过程中会极少部分的铁融入菜中，可以补充人体对铁的需要。

实战课：学一些基本烹调技法



火候

大家都知道，下厨烹调时，火候的掌握很重要。火候掌握得好，菜肴便很容易烹调成功，火候过头或不足，则成菜的质量会大打折扣。

怎么辨别火候？

文火和小火

用炖、焖、烩等方法烹制菜肴，应使用小火和文火。如炖鸡、炖鸭、炖蹄膀，都需要用小火长时间加热，才能肉酥汤浓。焖煮食物时用小火，小火会让食物慢慢入味，又不至于让水分快速流失。煎制食物时用小火，才会把食物内部煎熟、外部煎酥脆。炸果仁，如花生、腰果等，用小火冷油，只有小火才能将果仁内部炸熟而不至于炸焦。

中火

凡是用煎、煮、烧等方法烹制菜肴，以使用中火为好。油炸体积较大的食物时也要用中火，中火才能把食物内部炸熟。

大火

炒菜时要用大火，尤其是在炒青菜、海鲜类时，更应大火快炒，以免蔬菜、海鲜出水。蒸制菜肴时也要用大火，用大火才能使蒸汽充足，让食物快速成熟。



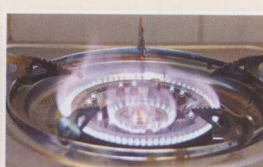
文火



小火



中火



大火

油温

所谓油温，是锅中的油经加热后达到的温度。我们常看到“将油烧至几成热”的说法，如何正确把握油温呢？我们可以通过一些现象去判断。这里就教大家一个辨别油温的小窍门。

如何辨别油温？

►三四成热 温油锅，油温在120~140℃之间。表现为无青烟、无响声、油面平静，手放在油面上方能感到微微的热气。将筷子放入油锅中，筷子周围基本上不起油泡。

►五六成热 热油锅，油温在150~160℃之间。表现为微有青烟，油从四周往中间翻动，手放在油面上方能感到明显的热气。将筷子放入油锅中，筷子周围开始冒出少许油泡。

►七八成热 旺油锅，油温在160~180℃之间。表现为有大量青烟上升，并伴有强烈的油烟味，油面较为平静。将筷子放入油锅中，筷子周围会快速冒出很多的油泡。



烹调预处理

有些原料经过选择、整理、洗涤、改刀等加工后，不能马上进行烹调，还须经过焯水、过油等初步热处理才能进一步烹制。

为什么预处理?

植物类原料，如芹菜、芥菜、花菜等蔬菜在进行正式烹调前，要先进行焯水。这是因为焯水可以去掉这些蔬菜中的苦涩味，且能保持其本来的色泽和质感。在焯水时，可以在水中放一点盐和色拉油，可保持蔬菜鲜嫩的色泽。

肉类原料，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、猪肉、牛肉

等经过初步热处理可以解除腥臊气味。对那些要求迅速烹制成菜的原料，经过预处理后再用于正式烹调就能很快成菜。

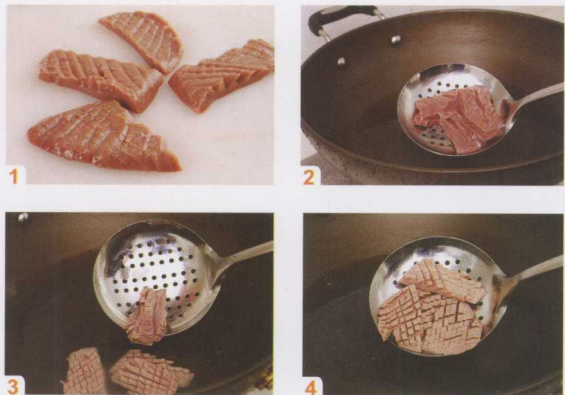
需要注意的是，有些原料做预处理时时间不宜过久，否则原料的质感会起变化，营养成分也易流失。

常见的预处理的方式有哪些?

焯水

焯水，即把生的原料放入水锅内加热烫一下，使其达到烹调要求的成熟程度。焯水能去除动物类原料的血污和腥味，去除植物类原料的苦涩味，使其质地脆嫩，便于原料的去皮和切配，缩短烹调的时间。焯水的方法有冷水锅焯和沸水锅焯两种。

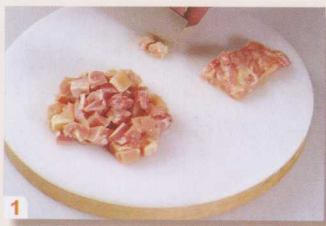
(右图是猪腰的焯水过程)



腌制

腌制是指将新鲜肉类或鱼类用盐、酱油、糖、玉米淀粉、色拉油、清水等调料拌匀，静置20~60分钟或更长时间，使食材充分吸收调料味。腌制的时间

越长，食材入味的效果越佳。夏季如腌制时间超过30分钟，请移入冰箱冷藏腌制，以防变质。(如下图，为鸡肉丁的腌制过程)



将鸡肉洗净，切成小丁。



将鸡肉丁放入碗中，磕入鸡蛋，调入盐、生抽、白糖、淀粉、色拉油，倒入清水，搅拌均匀，静置20分钟即成。

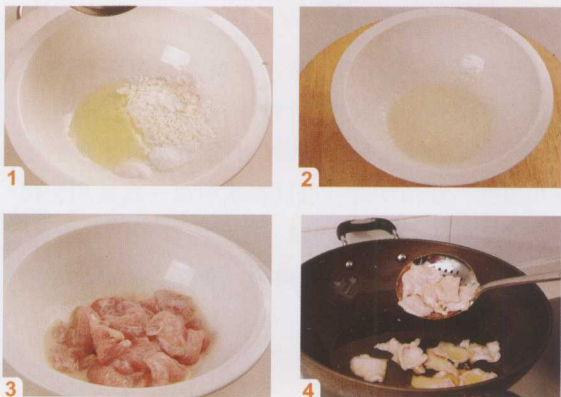
► 上浆和挂糊

上浆，就是将调味品（盐、料酒、葱姜水）和淀粉、鸡蛋清等直接加入肉类原料中，拌合均匀成浆流物质，加热后使原料表面形成浆膜的一种烹调辅助手段。上浆是炒、滑、熘、炸等烹调方法常

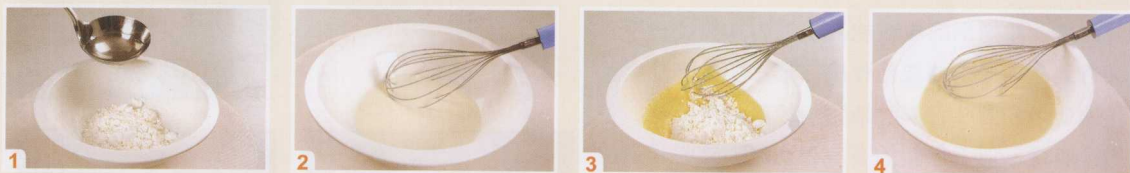
用的预处理技法，适合于质嫩、形小、易成熟的原料。其中，以苏打粉浆最为实用，主要用于动物性原料的上浆。

苏打粉上浆的方法

- ◎ **原料：**蛋清50克、淀粉50克、苏打粉10克、盐10克、白糖7克、水150毫升
- ◎ **做法：**将原料中的各种粉料搅拌均匀。加主料500克，拌匀即成。
- ◎ **提示：**上浆后的原料入油锅前，应先加少许油拌匀，下入热油锅后，要用勺迅速滑散开，使其均匀受热，成熟后将更为滑嫩爽口。



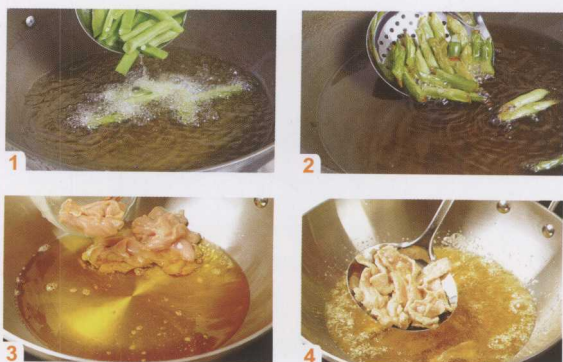
挂糊，就是把经过初步加工的烹调原料，在正式烹制前挂上一层薄糊。常用的有水粉糊和全蛋糊。



水粉糊 (图1、图2)	用水淀粉加水搅拌而成，投料比例为80克淀粉加60毫升水	炸、熘菜肴
全蛋糊 (图3、图4)	将全蛋搅打出泡，再加淀粉调制而成	炸、熘菜肴

► 过油

有的原料在正式烹调前，要先经过油炸或滑油处理，称作过油。过油能使原料具有酥、脆、嫩的特点。过油有油炸和滑油两种。



油炸大多采用大油量，即原料要全部浸没在油中炸制，炸过的原料是半成品。如右图1、2，为干煸芸豆的预处理——将芸豆过油炸制。

滑油即把处理好的原料上浆后，放入油锅中滑散至断生的方法，一般用中等油量和三四成热的油温。如右图3、4，为滑炆鸡片的预处理——将上浆的鸡片滑油至变色。