

饮食生活编委会



大众菜

¥19.90

轻松学做菜 升级版



本书特点

用料精准

步步图解

新手必备



大众最喜爱的家常菜



语言精炼



易学耗时少



烹饪基本功



油温鉴别



分步图解



拌、炒



蒸、炖



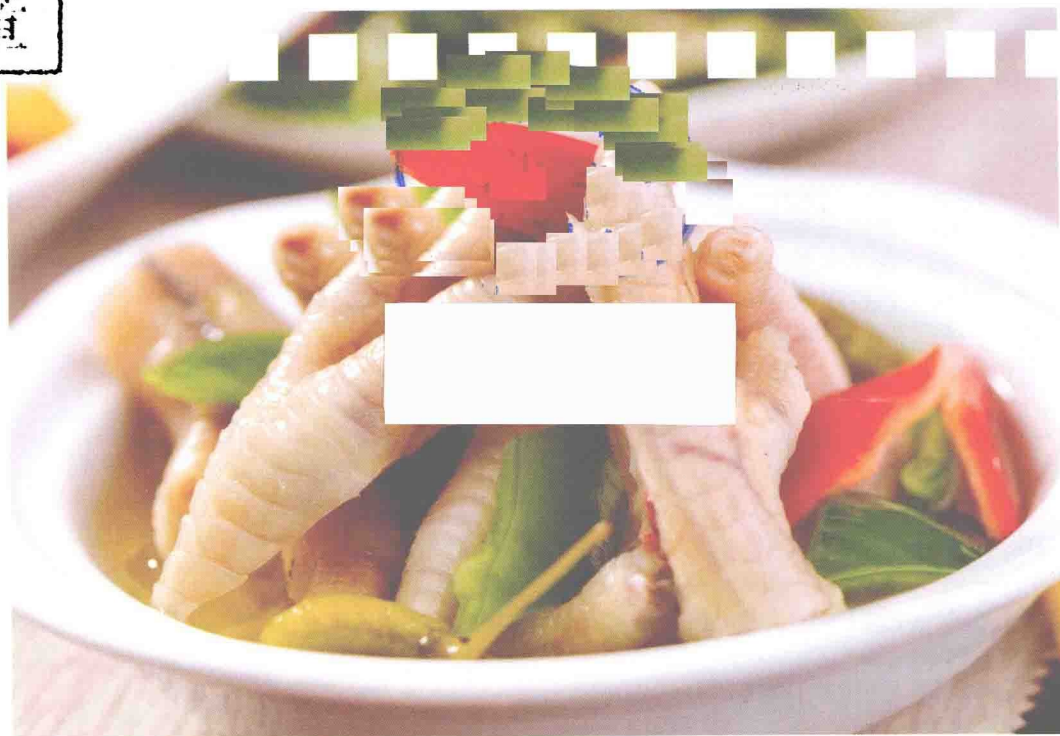
营养保健菜单

轻松学做菜升级版

大众菜

饮食生活编委会◎编

图书馆
章



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 12

(轻松学做菜系列. 第2辑)

ISBN 978-7-5384-7412-1

I. ①大… II. ①饮… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308464号



大众菜

主 编 饮食生活编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220千字

印 张 12

印 数 1—10 000册

版 次 2014年3月第1版

印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7412-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

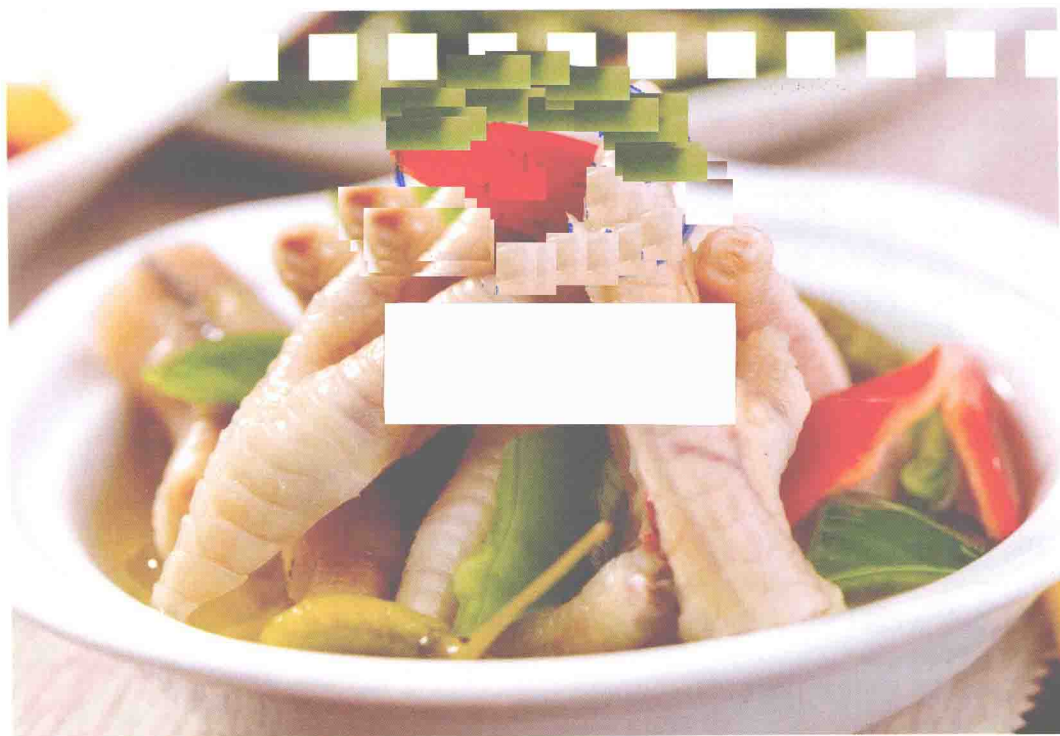
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



轻松学做菜升级版

大众菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7412-1

I. ①大… II. ①饮… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308464号



大众菜

主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7412-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

做菜掌握要领，轻松做到举一反三。

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。轻松学做菜升级版系列图书根据现代人的饮食习惯和需求，为读者精挑细选了老百姓口口相传的、最受人们喜爱的、最具人气的、最常见的家常菜。

此系列图书共分为《家常菜》《大众菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》《养生家常菜》八本，每本图书收录约150道菜例，用料精准，步步图解。让您轻松学会畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌等食材的家常菜做法，有以下几个特点：

1. 书中菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。

2. 学做家常菜，一定要知道的！火候的鉴别、油温的判断、调味料的应用、基本烹饪术语图解。

3. 每本书均配有相应的功能性索引，一本菜谱顶两本用。

老人们常说，“会者不难，难者不会”。其实，做菜不一定要学很多菜，只要掌握要领就可以举一反三喽！

希望“妈妈的手——轻松学做菜”升级版系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



目录

▶ 家庭烹饪必修课[p11]

▼ 技法分类检索

▲ 凉拌 [p13]

▲ 炒菜 [p39]

▲ 蒸菜 [p77]

▲ 炖煮 [p97]

▲ 焖烧 [p123]

▲ 煎炸 [p153]

▲ 腌卤 [p179]

▶ 索引[p190]

营养保健菜单

家庭套餐

家庭烹饪必修课

▲ 焯水 7 / 挂糊 8 / 上浆 9 / 火候、油温的鉴别 10

▲ 过油 11 / 走红 11 / 炒菜汤汁 12

Part 1 凉拌

▶ 清香脆嫩之拌菜

▶ 拌菜的特色

▶ 拌菜分类全接触

拌鱼丝-----	16	大蒜菠菜拌蛤仁-----	27
凉拌海带-----	17	蒜泥茄子-----	28
熏拌鸭肠-----	18	香葱拌毛蚶-----	29
陈醋螺头拌菠菜-----	19	粉皮拌鸡丝-----	30
芥末拌合菜-----	20	猪肝拌菠菜-----	32
炝拌牛百叶-----	21	肉丝拌苦苣-----	33
香葱拌鸡胗-----	22	西芹拌香干-----	34
葱油拌双耳-----	24	京葱拌耳丝-----	35
棒棒鸡丝-----	25	双椒拌螺丁-----	36
椒油拌腰片-----	26	麻辣拌肘花-----	38

Part 2 炒菜

▶ 炒的种类

八爪鱼炒菜心-----	42	菜心炒猪肝-----	46
白炒虾-----	43	豉酱炒鸡片-----	47
爆炒墨鱼仔-----	44	板栗蘑菇炒螺花-----	48
爆炒鸡杂-----	45	冬笋炒腊肉-----	49
		狗肉炒黄豆芽-----	50
		爆炒猪肝-----	51
		粉丝炒梭蟹-----	52
		炒鸭肝-----	53
		炒鳊鱼舌-----	54
		炒鸡米-----	56
		炒鸡件-----	57
		炒羊肝-----	58



炒墨鱼片-----	59	炒猪肚领-----	65	香辣萝卜干-----	72
炒虾片-----	60	蛤蜊炒韭香-----	66	双耳爆敲虾-----	73
炒猪大肠-----	61	豆角丝炒肉-----	68	虾干炒莴笋-----	74
炒鱿鱼丝-----	62	洋葱炒豆干-----	69	醋烹土豆丝-----	76
爆炒咸鱼黄豆芽-----	63	茭白炒肉丝-----	70		
豆腐干炒豇豆-----	64	萝卜丝炒蕨根粉-----	71		

Part 3 蒸菜

► 清鲜鲜嫩之蒸

► 蒸菜的种类

► 巧蒸鸡蛋羹

白果蒸鸡-----	80	盐水蒸虾-----	86	蒜香蒸海蛰-----	93
干蒸芦笋鸡-----	81	清蒸甲鱼-----	88	清蒸鲈鱼-----	94
三色蒸蛋-----	82	三鲜蒸蛋羹-----	89	鲜虾墨鱼蒸豆腐-----	96
豉椒蒸扇贝-----	83	清蒸人参鸡-----	90		
水蛋蒸海参-----	84	清蒸扇贝-----	91		
酒酿清蒸鸭子-----	85	清蒸大蟹-----	92		

Part 4 炖煮

► 清鲜味醇之炖

► 炖的种类

► 煮菜小秘笈

茶树菇炖乳鸽-----	100	砂锅炖鱼头-----	115	鲇鱼炖茄子-----	119
番茄胡萝卜炖牛尾-----	101	三圆炖鸭-----	116	水煮牛蛙-----	120
啤酒炖牛肉-----	102	杞子炖牛鞭-----	117	蘑菇炖鸡-----	122
花蟹炖豆腐-----	103	莲藕黄豆排骨汤-----	118		
冬瓜炖羊肉-----	104				
牛肉炖干豆角-----	105				
鲤鱼炖冬瓜-----	106				
清炖牛尾-----	108				
鲫鱼炖豆腐-----	109				
萝卜丝炖大虾-----	110				
西红柿炖牛腩-----	112				
火腿炖肘子-----	113				
三鲜炖山药-----	114				



Part 5 焖烧

► 焖菜的种类

► 烧菜的种类

大鹅焖土豆-----126	红焖牛蹄筋-----135	板栗香菇烧丝瓜-----145
豆酱焖牛腩-----127	葱烧海参-----136	豆酱烧牡蛎-----146
罐焖肉-----128	锅烧肘子-----137	黄焖甲鱼-----147
葱烧大肠-----129	黄焖羊肉-----138	大蒜烧鸡胗-----148
黄焖鸡翅-----130	大蒜烧鲇鱼-----140	腐竹烧肚片-----149
红焖羊肉-----131	扒烧牛蹄筋-----141	青笋烧牛肉-----150
黄焖牛肉-----132	海米烧豆腐-----142	大葱烧蹄筋-----152
酱焖泥鳅-----133	刀鱼菜心烧豆腐-----143	
家焖黄鱼-----134	椿芽焖蛋-----144	

Part 6 煎炸

► 煎的种类

► 炸的种类

蛋煎蛎黄-----156	香煎藕饼-----163	香煎鸡蛋饼-----171
香脆炸鸡-----157	风味炸鸡翅-----164	炸蛋皮肉卷-----172
香炸土豆饼-----158	香煎大虾-----165	南煎豆腐-----174
干煎牛排-----159	软炸里脊条-----166	干炸肉段-----175
干煎大虾-----160	煎串肉-----168	酥炸鲜鱿球-----176
脆炸生蚝-----161	干炸带鱼-----169	焦炸鸡腿-----178
苦瓜煎蛋-----162	软炸羊肉-----170	

Part 7 腌卤

► 佐粥下饭之腌菜

► 腌菜种类

► 卤的烹调技法

卤菜卷-----182
卤牛腱-----183
卤水金钱肚-----184
生卤青虾-----185
腌拌海螺-----186
盐卤虾爬子-----187
韩国辣白菜-----188





家庭烹饪必修课

Jiating pengren bixiuke

在我们翻阅菜谱书时，总是发现一些比较专业性的用语，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温六成热、旺火、清汤、奶汤等。而这些相对专业的用语，对于成菜的色泽、口感、营养等方面都有重要的作用。

因此，家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识方面的认知，并且需要掌握，才能在制作菜肴时真正做到心中有数。

焯 水

焯水又称出水、冒水、飞水等，是指将经过初加工的烹饪食材，根据用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调的初步热处理。

焯水是较常用的一种初步热处理方法。需要焯水的烹饪食材比较广泛，大部分植物性烹饪食材及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪食材，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水锅焯水和沸水锅焯水两种方法。

◀ 方法一：冷水锅焯水 ▶

冷水锅焯水是将食材与冷水同时入锅加热焯烫，主要适用于异味较重的动物性烹饪食材，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

①将需要加工整理的烹饪食材洗净。

②放入锅中，加入适量的冷水，上火烧热。

③翻动食材且控制加热时间，捞出沥干即可。



方法二：沸水锅焯水

沸水锅焯水是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹饪食材，加热至一定程度后捞出。沸水锅焯水主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩的植物性烹饪食材，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。这些食材体积小、含水量多、叶绿素丰富，易于成熟，但是焯好的蔬菜类食材要迅速用冷水过凉，以免变色。



将食材用清水洗净。



放入沸水锅中焯烫。



翻动并迅速烫好。



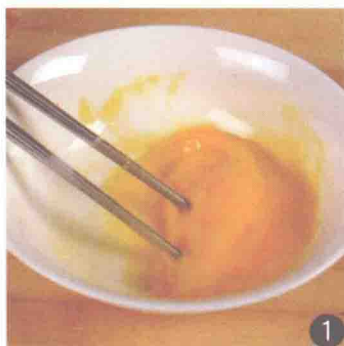
捞出后用冷水过凉。

挂糊

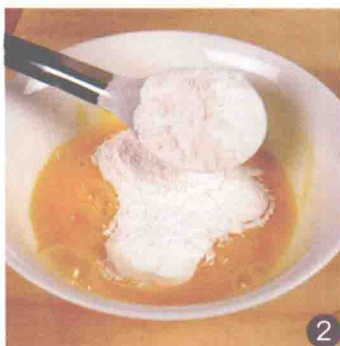
挂糊，就是将经过初加工的烹饪食材，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

在此要说明的是挂糊和上浆是有区别的，在烹调的具体过程中，浆是浆，糊是糊，上浆和挂糊是一个操作范畴的两个概念。挂糊的种类较多，一般有如下几种。

蛋黄糊的调制



蛋黄放入小碗中搅拌均匀。



再加入适量的淀粉调匀。



然后放入少许植物油。



充分搅拌均匀即可。

全蛋糊的调制



鸡蛋磕入碗中，打散成蛋液。



再加入淀粉、面粉调拌均匀。



然后放入植物油搅匀即可。

发粉糊的调制



发酵粉用清水调匀。



面粉、发酵粉水放入碗中搅匀。



再加入冷水，静置20分钟即可。

蛋泡糊的调制



鸡蛋清放入大碗中。



用打蛋器顺着一个方向连续抽打。



至均匀呈泡沫状。



再拌入淀粉，轻轻搅匀即可。

上 浆

上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。通过上浆食材可以保持嫩度，美化形态，保持和增加菜肴的营养成分，还可以保留菜肴的鲜美滋味。依上浆用料组合形式的不同，可把浆分成如下几种。

1. 鸡蛋清粉浆的处理

- ①食材洗净、擦干，放入碗中。
- ②加入适量的鸡蛋清。
- ③再放入少许淀粉。
- ④充分抓拌均匀即可。

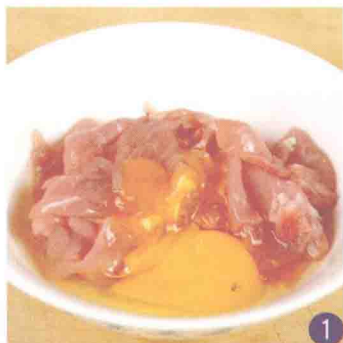


2. 水粉浆的处理

- ①将淀粉和适量清水放入碗中调成水粉浆。
- ②再将食材(鸡肉)洗净，切成细丝，放入小碗中。
- ③加入适量的水粉浆拌匀上浆即可。



3. 全蛋粉浆的处理



1 食材(里脊片)洗净, 放入碗中, 磕入整个鸡蛋。



2 先用手(或筷子)轻轻抓拌均匀。



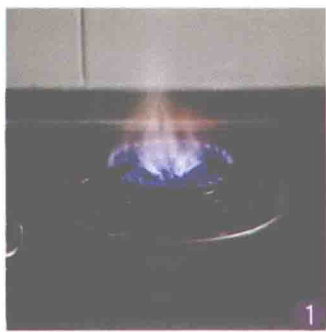
3 再放入适量的淀粉搅匀。



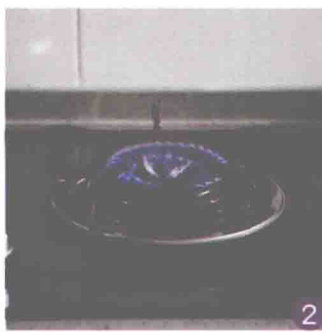
4 然后加入少许植物油拌匀即可。

火候、油温的鉴别

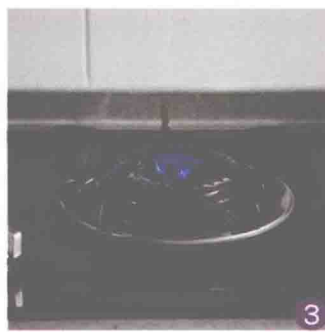
火力大小



1 大火(或称武火)。



2 中火。



3 小火(或称文火)。

低油温

即是三四成热, 其温度在 $90^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$, 直观特征为无青烟, 油面平静, 当浸滑食材时, 食材周围无明显气泡生成。



中油温

即是五六成热, 油温在 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$, 直观特征为油面有少许青烟生成, 油从四周向锅的中间徐徐翻动, 浸炸食材时食材周围出现少量气泡。



高油温

为七八成热, 其油温在 $200^{\circ}\text{C}\sim 240^{\circ}\text{C}$, 直观特征为油面有青烟升起, 油从中间往上翻动, 用手勺搅动时有响声, 浸炸食材时食材周围出现大量气泡翻滚, 并伴有爆裂声。



过 油

过油是将加工成形的食材在油锅中加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油可缩短烹调时间,或多或少改变食材的形状、色泽、气味、质地,使菜肴富有特点。过油后的食材有滑、嫩、脆、鲜、香的特点,并保持一定的艳丽色泽。在家庭烹调中,过油对调节饮食内容,丰富菜肴风味等都有一定的益处。

过油要求的技术性比较强,其中油温的高低、食材处理情况、火力大小的运用、过油时间的长短、食材与油的比例关系等都要掌握得恰到好处,否则就会影响菜肴的质量。过油主要分为滑油和炸油两种。

方法一：滑油处理

滑油又称拉油,是将细嫩无骨或质地脆韧的食材改切成较小的丁、丝、条、片等,上浆后放入四五成热油中滑散,断生后捞出。滑油要求操作速度快,尽量使食材少失水分。成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



方法二：炸油处理



炸油又称走油,是将改刀的食材挂糊后放入七八成热的油锅中炸至一定程度的过程。炸油操作速度的快慢、使用的油温高低要根据食材或品种而定。一般来说,若食材形状较小,多数要炸至熟透;若食材形状较大,多数不用炸熟,只要表面炸上颜色即可。

走 红

走红又称酱锅、红锅,是一些动物性食材如家畜、家禽等,经过焯水、过油等初步加工后,实行上色、调味等进一步热加工的方法。

走红不仅能使食材上色、定形、入味,还能去除有些食材的腥膻气味,缩短烹调时间。按传热媒介的不同,走红主要分为水走红、油走红和糖走红三种。

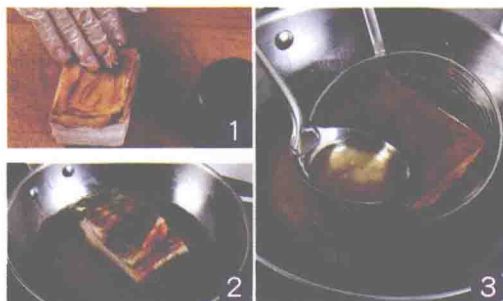
方法一：糖走红

糖走红是将白糖(或红糖)放入净锅中,上火烧至熔化,再经水稀释或直接将食材放入炒煮至上色。糖走红的操作简单方便,用途比较广泛,很适于家常菜肴的烹制。

①净锅置火上,加入适量白糖,用中小火熬至白糖熔化。

②再加入适量清水烧煮至沸。

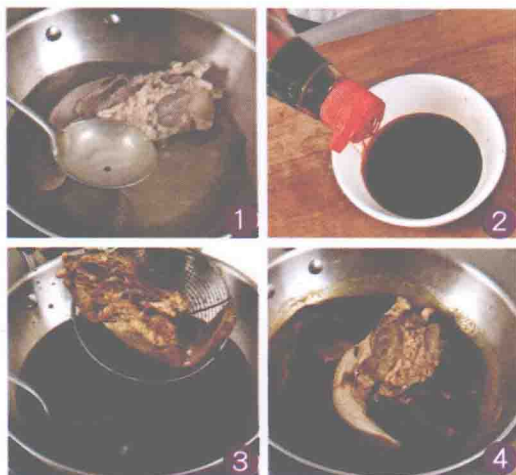
③然后放入食材(大肠)煮至上色即可。



方法二：水走红

水走红是将经过焯水或过油的食材放入由调料(酱油、料酒、白糖、红曲米、清水)熬煮成的汤汁中，用小火加热使食材鲜艳上色，一般适用于小型食材，以着色为目的。

- ①将食材(猪舌)洗涤整理干净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出冲净，沥干水分。
- ②将酱油、料酒、红曲米、白糖和适量清水放入碗中调成酱汁。
- ③再将调好的酱汁倒入清水锅中烧沸。
- ④放入焯好的食材(猪舌)煮至上色即可。



方法三：油走红

油走红是先在食材表面涂抹上一层有色或加热后可生成红润色泽的调料(如酱油、甜面酱、糖色、蜂蜜、饴糖等)，经油煎或油炸后使食材上色的一种方法。

- ①将食材(带皮猪五花肉)的肉皮上涂抹上酱油。
- ②净锅置火上，加油烧热，将五花肉的肉皮朝下放入油锅中。
- ③待猪肉皮炸至上色，捞出沥油即可。



炒菜汤汁

茼蒿汤的制作



鸡骨架收拾干净，剁成块。

放清水中漂洗干净，捞出。

再入清水锅中煮开，捞出。

然后换清水煮沸。

撇去浮沫，盖盖继续加热。

汤汁呈乳白色时，过滤。



Part 1

凉拌





凉拌 炒菜 蒸菜 炖煮 焖烧 煎炸 腌卤

凉拌

liangban>>

► 清香脆嫩之拌菜

► 拌菜的特色

► 拌菜分类全接触

概述: 拌菜是冷菜的一种,是将生料或熟料,加工成较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状,用调味品拌制而成,为家庭中比较常见的烹调技法之一。

清香脆嫩之拌菜

拌菜是冷菜的一种,是将生料或熟料,加工成较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状,用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点,为家庭中比较常见的烹调技法之一。

炎热的夏季,家庭制作一些美味可口的拌菜,不仅入口清凉,而且回味悠长。而对于冬季,很多人以为拌菜不适合,寒冷的天气再食用一些拌菜,会让人感到发怵。其实拌菜不仅适宜夏秋季节,冬季食用些拌菜,可促进新陈代谢,迫使身体自我取暖,这会消耗一些脂肪,调动免疫系统,有利于保健,也可以达到减肥的目的。

拌菜的特色

拌菜具有清香鲜醇的特色,与热菜的清香有很大不同。热菜的清香味是随着热气扩散在空气中,为人所感知的,而拌菜中的清香则必须在咀嚼时才为人所感觉,正所谓“越嚼越香”。所以在制作拌菜时,可以使用一些香气浓郁的调味料,如调味汁中可以加入花椒、八角之类的香料,有的要用姜丝、葱花和醋来增香,有的要以蒜泥、麻酱、芥末等拌和,有的用花椒油、芝麻油等,使菜肴香味增强。

嫩是拌菜的特色之一,也是制作拌菜的关键所在。拌菜中的嫩有脆嫩、柔嫩、酥嫩、熟嫩等几种。脆嫩主要是些植物性原料,能给人以爽口不腻,清香淡远之感;柔嫩常与疏松连在一起,入口咀嚼毫无阻力,是一种特殊的口感,原料主要是素料;酥嫩的质感较耐咀嚼,

主要是些较为老韧的原料,于反复的咀嚼中体味原料的本味与渗入的调味料混合后的特殊美味;熟嫩是在加工中断生即起的原料质感,这些原料都比较嫩,加热时间又不长,故成熟之后原料内仍含有较多水分,咀嚼之中有阻力却不大,而且调料与原料结合不紧密,所以更能体味原料的本味。

此外,拌菜还有许多其他特点,如拌菜中具有无汁、入味、不腻等特点,也是区别于热菜的一个很明显的标志。另外,拌菜直接拌制不勾芡,装盘之后基本不带卤汁,对形体小的原料在烹调中周身着味即行,而形体大的原料就必须掌握好火候,采取必要手段令原料入味。