

小日子

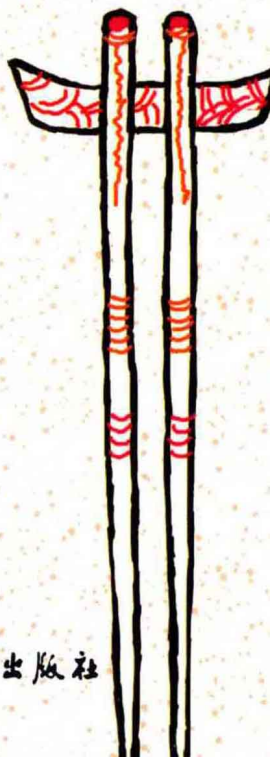
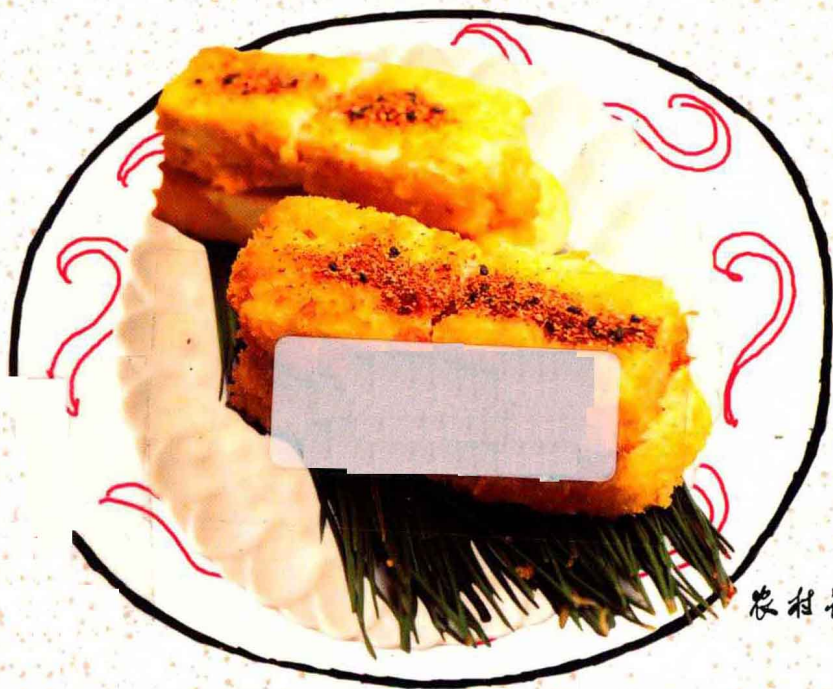
# 零基础学做菜

新手厨艺修炼必读。

从零开始。

一周玩转厨房十八般武艺。

李挚 主编

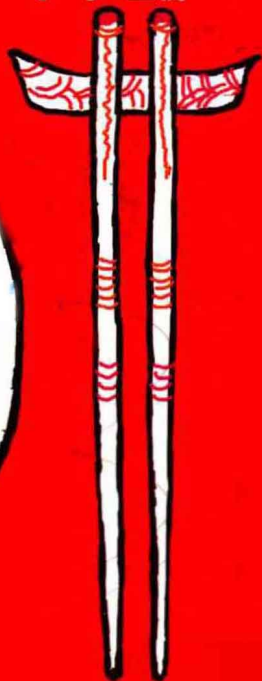


农村读物出版社

小子

# 零基础学做菜

李 挚 主 编



农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

零基础学做菜 / 李挚主编. — 北京: 农村读物出版社, 2011. 8

(小日子)

ISBN 978-7-5048-5502-2

I. ①零… II. ①李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139559号

---

策划编辑 黄曦

责任编辑 黄曦

设计制作 北京朗威图书设计

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京三益印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/24

印张 5

字数 120千


版次 2011年8月第1版 2011年8月北京第1次印刷

定价 26.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)





## 新手厨房开学致辞

还记得第一次做菜的场景吗？还记得那个手足无措地站在冒着青烟的油锅前，慌乱的大脑一片空白的我们吗？那时，我们才知道，每日吃的美味佳肴，是通过多少的“努力”才搬到我们面前的，只有自己试过，才知道这平凡的一日三餐是多么不容易操持。然后，对每日做饭的亲人们生出很多敬意。

可我们总要长大，当年为我们端上美味的亲人们，渐渐会老去。在他们羽翼下的我们，终于要开始自己飞行了，独立了。当我们开始有了自己的小家，我们理所当然就成了自己厨房的主人。

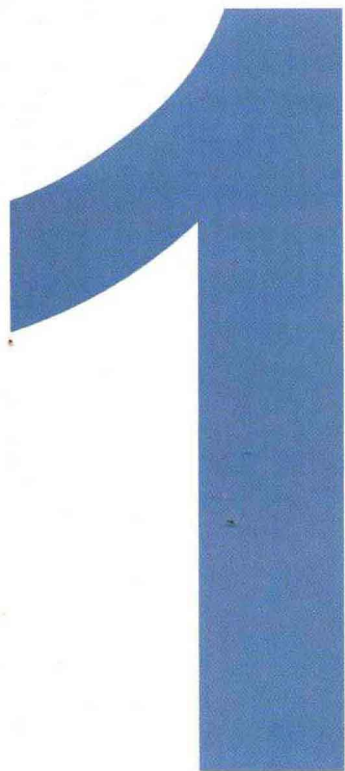
没有人可依靠的时候，拿出勇气来吧！那么难处理的工作状况我们都处理得有条不紊，小小的厨房，难道能难住我们？

很好，先在心理上做好准备。不排斥厨房，你才能走近它。想想我们的童年吧，那五彩的梦中，是否都有一座属于自己的游乐场呢？里面所有的东西都是按照自己的意愿来安排的，那样的游乐场多好吗！

做菜这件事也是一样的，你可以把厨房想象成你的一座专属游乐场。只要不违反游乐场里的安全注意事项，你可以尽情地欢乐，其实这件事真的没有看上去那么难。

闭上眼睛，回想童年时在游乐场的种种美好回忆，今天我们也打造自己的专属游乐场，这件事，很简单。

# contents 目录



新手厨房开学致辞

真正零基础——  
新手厨房筹备

新手耍大刀——

10 厨具基本配置

10 锅

12 刀具

13 案板

14 烤箱

新手玩调料——

15 柴米油盐酱醋茶





## 不能光说不练—— 新手操练全接触

新手热身——

### 18 食物基础烹饪大法

18 新手制胜之独家秘籍——腌

19 新手制胜之独家武器——剪刀

19 新手制胜之DIY工具——随手做模具

20 健康便捷的烹饪方式——蒸

21 不急，耐心再等一会——炖与烧

22 轻声慢语，小火伺候——煎



快速晋级——

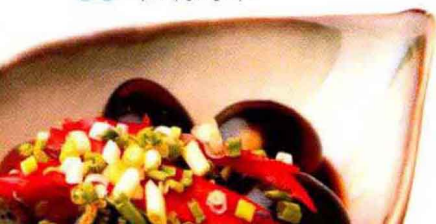
## 23 零基础也能做好菜

### 拌 呛

- 24 醋拌皮蛋
- 25 菊花拌木耳
- 26 冷蘑菇
- 27 金蛋豆腐
- 28 凉拌石花菜
- 29 凉拌海蜇
- 30 阳光蜜柚
- 31 桂花山药
- 32 辣白菜土豆泥
- 33 芽菜拌黄豆
- 34 海苔野菜卷
- 36 姜汁三笋
- 38 秘制海带

### 蒸 煮

- 39 三色蛋
- 40 清蒸花蟹
- 42 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 44 酸豆角蒸虾
- 45 清蒸平菇
- 46 杂鱼牛奶蒸水蛋
- 47 豉汁排骨
- 48 木瓜蒸牛肉
- 49 沙茶牛肉
- 50 培根蒸茶树菇
- 52 香菇蒸鸡腿
- 54 丁香鱼金蒜蒸菜心
- 56 白灼虾





## 煎炸

- 57 锅贴豆腐
- 58 煎口蘑
- 59 果仁炸鸡条
- 60 煎三文鱼
- 61 银鱼煎蛋
- 62 韭菜鸡蛋饼

## 炒

- 63 蜜豆炒百合
- 64 芦笋炒鸡丁
- 66 蒜蓉西兰花
- 67 豆豉鲛鱼油麦菜
- 68 金针菇炒鸡丝

- 
- 69 韭黄炒鸡杂
  - 70 墨鱼茶树菇
  - 71 泡菜炒肉丝
  - 72 青豆炒牛肉
  - 73 辣酱炒花螺
  - 74 芹菜炒墨鱼【墨鱼预处理】
  - 76 沙茶炒海瓜子(蚬子)
  - 77 松仁鸭胸
  - 78 酸豆角炒肉末
  - 79 彩椒炒牛肉
  - 80 蒜苗炒腊肉
  - 81 橙香油爆虾
  - 82 香叶炒蛭子
  - 83 泡菜炒鱼米
  - 84 酱爆鱿鱼
  - 85 咖喱鱿鱼圈【鱿鱼预处理】
  - 88 奇妙炒虾
- 



## 焗 烤

- 89 花雕焗鸡
- 90 焗饺子
- 91 芝士烤金瓜
- 92 烤小土豆
- 93 迷迭香烤猪里脊
- 94 锡纸烤带鱼
- 96 培根卷
- 98 烤多春鱼
- 99 盐焗虾
- 100 蒜蓉面包

## 烧 炖

- 102 泡菜鲈鱼锅
- 103 栗子烧双菇
- 104 面酱烧茄子
- 105 咖喱烧鸡翅
- 106 年糕娃娃菜

- 107 干贝炖时蔬
- 108 花蛤烧丝瓜
- 109 怪味花蛤
- 110 腐竹烧牛肉

## 汤 羹

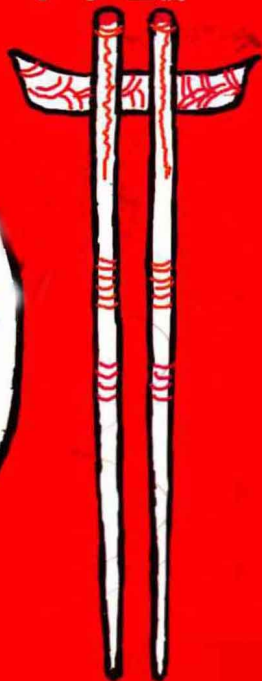
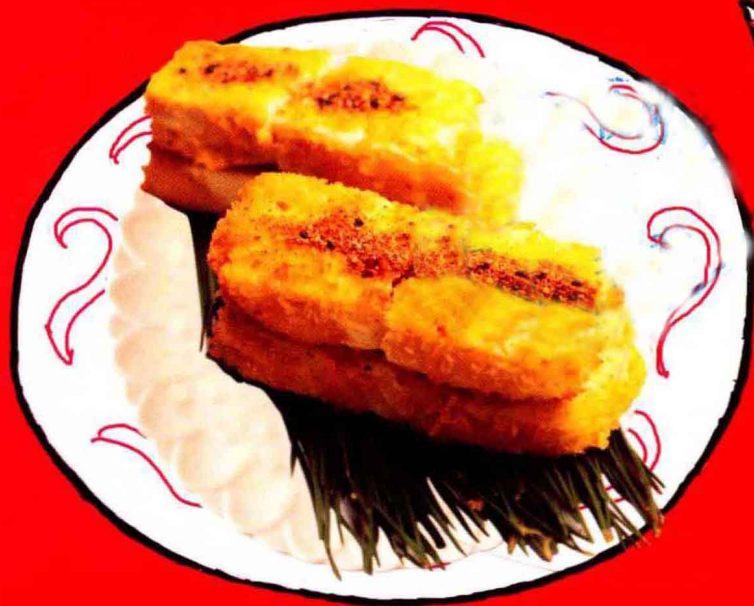
- 112 米汤煮玉米
- 114 蟹粉豆腐
- 115 冬瓜蛤蜊汤
- 116 干菜河虾汤
- 117 蟹肉浓汤
- 118 金瓜汤
- 120 酸奶南瓜盅



小子

# 零基础学做菜

李 挚 主 编



农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

零基础学做菜 / 李挚主编. — 北京: 农村读物出版社, 2011. 8

(小日子)

ISBN 978-7-5048-5502-2

I. ①零… II. ①李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139559号

---

策划编辑 黄曦

责任编辑 黄曦

设计制作 北京朗威图书设计

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京三益印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/24

印张 5

字数 120千


版次 2011年8月第1版 2011年8月北京第1次印刷

定价 26.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)





## 新手厨房开学致辞

还记得第一次做菜的场景吗？还记得那个手足无措地站在冒着青烟的油锅前，慌乱的大脑一片空白的我们吗？那时，我们才知道，每日吃的美味佳肴，是通过多少的“努力”才搬到我们面前的，只有自己试过，才知道这平凡的一日三餐是多么不容易操持。然后，对每日做饭的亲人们生出很多敬意。

可我们总要长大，当年为我们端上美味的亲人们，渐渐会老去。在他们羽翼下的我们，终于要开始自己飞行了，独立了。当我们开始有了自己的小家，我们理所当然就成了自己厨房的主人。

没有人可依靠的时候，拿出勇气来吧！那么难处理的工作状况我们都处理得有条不紊，小小的厨房，难道能难住我们？

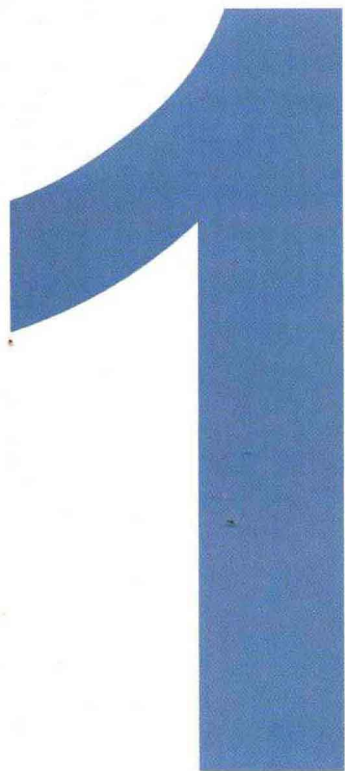
很好，先在心理上做好准备。不排斥厨房，你才能走近它。想想我们的童年吧，那五彩的梦中，是否都有一座属于自己的游乐场呢？里面所有的东西都是按照自己的意愿来安排的，那样的游乐场多好吗！

做菜这件事也是一样的，你可以把厨房想象成你的一座专属游乐场。只要不违反游乐场里的安全注意事项，你可以尽情地欢乐，其实这件事真的没有看上去那么难。

闭上眼睛，回想童年时在游乐场的种种美好回忆，今天我们也打造自己的专属游乐场，这件事，很简单。



# contents 目录



新手厨房开学致辞

真正零基础——  
新手厨房筹备

新手耍大刀——

10 厨具基本配置

10 锅

12 刀具

13 案板

14 烤箱

新手玩调料——

15 柴米油盐酱醋茶





## 不能光说不练—— 新手操练全接触

新手热身——

### 18 食物基础烹饪大法

18 新手制胜之独家秘籍——腌

19 新手制胜之独家武器——剪刀

19 新手制胜之DIY工具——随手做模具

20 健康便捷的烹饪方式——蒸

21 不急，耐心再等一会——炖与烧

22 轻声慢语，小火伺候——煎

快速晋级——

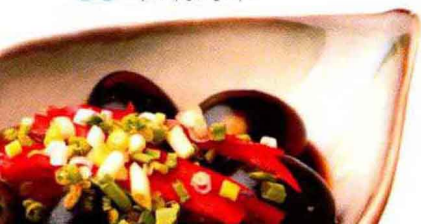
## 23 零基础也能做好菜

### 拌 呛

- 24 醋拌皮蛋
- 25 菊花拌木耳
- 26 冷蘑菇
- 27 金蛋豆腐
- 28 凉拌石花菜
- 29 凉拌海蜇
- 30 阳光蜜柚
- 31 桂花山药
- 32 辣白菜土豆泥
- 33 芽菜拌黄豆
- 34 海苔野菜卷
- 36 姜汁三笋
- 38 秘制海带

### 蒸 煮

- 39 三色蛋
- 40 清蒸花蟹
- 42 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 44 酸豆角蒸虾
- 45 清蒸平菇
- 46 杂鱼牛奶蒸水蛋
- 47 豉汁排骨
- 48 木瓜蒸牛肉
- 49 沙茶牛肉
- 50 培根蒸茶树菇
- 52 香菇蒸鸡腿
- 54 丁香鱼金蒜蒸菜心
- 56 白灼虾





## 煎炸

- 57 锅贴豆腐
- 58 煎口蘑
- 59 果仁炸鸡条
- 60 煎三文鱼
- 61 银鱼煎蛋
- 62 韭菜鸡蛋饼

## 炒

- 63 蜜豆炒百合
- 64 芦笋炒鸡丁
- 66 蒜蓉西兰花
- 67 豆豉鲛鱼油麦菜
- 68 金针菇炒鸡丝

- 
- 69 韭黄炒鸡杂
  - 70 墨鱼茶树菇
  - 71 泡菜炒肉丝
  - 72 青豆炒牛肉
  - 73 辣酱炒花螺
  - 74 芹菜炒墨鱼【墨鱼预处理】
  - 76 沙茶炒海瓜子(蚬子)
  - 77 松仁鸭胸
  - 78 酸豆角炒肉末
  - 79 彩椒炒牛肉
  - 80 蒜苗炒腊肉
  - 81 橙香油爆虾
  - 82 香叶炒蛭子
  - 83 泡菜炒鱼米
  - 84 酱爆鱿鱼
  - 85 咖喱鱿鱼圈【鱿鱼预处理】
  - 88 奇妙炒虾
- 



## 焗 烤

- 89 花雕焗鸡
- 90 焗饺子
- 91 芝士烤金瓜
- 92 烤小土豆
- 93 迷迭香烤猪里脊
- 94 锡纸烤带鱼
- 96 培根卷
- 98 烤多春鱼
- 99 盐焗虾
- 100 蒜蓉面包

## 烧 炖

- 102 泡菜鲈鱼锅
- 103 栗子烧双菇
- 104 面酱烧茄子
- 105 咖喱烧鸡翅
- 106 年糕娃娃菜

- 107 干贝炖时蔬
- 108 花蛤烧丝瓜
- 109 怪味花蛤
- 110 腐竹烧牛肉

## 汤 羹

- 112 米汤煮玉米
- 114 蟹粉豆腐
- 115 冬瓜蛤蜊汤
- 116 干菜河虾汤
- 117 蟹肉浓汤
- 118 金瓜汤
- 120 酸奶南瓜盅

