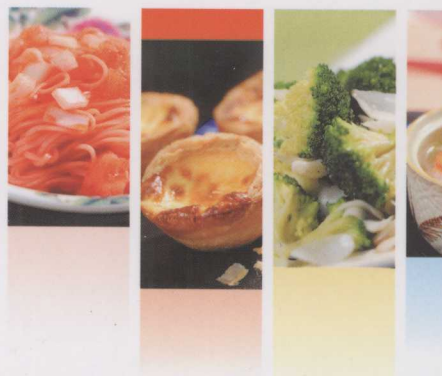


时尚新主妇
上岗必备书

SHISHANG XINZHUFU SHANGGANG BIBEISHU



源自我心我手的美食“煮意”

让全家共享“食尚”的味道

新主妇

赠 送
“下厨第一步”
VCD

烹饪宝典

邬旭 主编



化学工业出版社

时尚新主妇上岗必备书

XINZHUFU

PENGRÉN BAODIAN

新主妇 烹饪宝典



邬旭 主编



化学工业出版社

·北京·

本书针对刚刚结婚的新主妇学习烹饪的需求而编写，精心选择了难度从低级到中级的25道蔬菜、35道肉菜、25道汤粥、20道主食、10道西餐，简单易学、品种精炼，使得读者可以很快找到烹饪的快乐感觉。特别设计的烹饪点睛、美食点评等小专栏，使读者迅速掌握菜品制作要点和营养特色；每一道菜品搭配一款“升级创意菜”，能让你的菜单更为丰富多变。

对于有心亲手调制美味给老公、父母的主妇们，这是一本再好不过的必备宝典。

图书在版编目 (CIP) 数据

新主妇烹饪宝典 / 郭旭主编. —北京: 化学工业出版社,
2009.4

(时尚新主妇上岗必备书)

ISBN 978-7-122-04918-6

I. 新… II. 郭… III. 烹饪-方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第027128号

责任编辑: 孟 嘉 蔡 红

装帧设计: 晴朗设计工作室

责任校对: 吴 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 字数 152 千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前言 *Preface*

自从结婚之后，新主妇的书架上除了每月必买的时尚杂志外，还要增添几本独具特色的烹饪书籍。在这里，你学到的不仅仅是一道菜，而是一门烹饪技艺，更是对新生活的一种态度，对生命的一种热爱。但是，多数新主妇对烹饪技术可以说是一窍不通。本书可以说是你的良师益友，只要持有她——为你度身定做的烹饪宝典，就能领略浪漫的美食“煮意”，更会恋上“食尚”的味道。

本书第一亮点就是针对新主妇的烹饪空白，手把手地教你烹饪厨艺，“五堂烹饪必修课”就是我们为你精心打造的厨艺秘籍，对照实践，很快你就可以从一无所知的“厨盲”，进阶成为可圈可点的“厨艺达人”。

人吃五谷杂粮，一日三餐不能少。本书的第二亮点就是从多姿多彩的健康食物中为你“开列”菜单，清爽素菜、馋嘴肉菜、私房汤粥、百变主食、情调西餐可以满足你的不同需求。值得一提的是，每道菜谱还配有编辑独具匠心的烹饪指南，如『美食点评』是你把握健康饮食的金钥匙，『升级创意菜』是你展露厨艺的拿手好戏，『烹饪点睛』是帮你避开失败的宝贵真经。给全家人带来健康关怀和融融爱意，原来在家就能全部搞定。

以前的煮饭手艺都是家传的，妈妈传给女儿，女儿再传给女儿的女儿。本书的第三亮点就是在附录中为了展现出这样的传承，让你带着浓浓的家的味道学习烹饪。什么食物才是健康的，花样繁多的海鲜该如何烹制，有哪些居家过日子的小妙招，看到这些你是不是会想起妈妈曾经的“絮叨”，母女俩在厨房的窃窃私语，这时你会惊奇地发现，原来自己学到的第一道菜，竟是如此的温馨和甜美。

目录 *Content*



五堂烹饪必修课

1

第一堂课 煮妇装备	2	第四堂课 识别油温	5
第二堂课 刀工入门基本功	3	第五堂课 调味料使用技能	5
第三堂课 基本烹调方法	4		



营养健康的 25 道清爽素菜

7

★麻酱油麦菜	8	★蚝油生菜	21
★西芹拌腐竹	9	★鱼香菜心	22
★香椿拌豆腐	10	★炒西葫芦	23
★凉拌金针菇	11	★番茄炒双花	24
★拌土豆青椒丝	12	★百合炒西兰花	25
★东北拉皮	13	★炒鲜黄花菜	26
★素炒紫甘蓝	14	★海米冬瓜	27
★松仁玉米	15	★脆炒南瓜丝	28
★★菊花茄子	16	★红烧日本豆腐	29
★五彩笋丝	17	★酥糊四季豆	30
★栗子炒白菜	18	★番茄炒玉米粒	31
★木耳烧白菜	19	★韭菜炒鸡蛋	32
★鲜蘑圆白菜	20		

宝典第一招：上班族如何选择最适合你的食物 33



美味全家的 35 道馋嘴肉菜

34

★★夫妻肺片	35	★★板栗烧鸡	53
★★棒棒鸡丝	36	★★土豆烧鸡块	54
★★酱牛肉	37	★★黑椒牛柳	55
★★鱼香肉丝	38	★★啤酒烩牛肉	56
★★狮子头	39	★★葱爆羊肉	57
★蚂蚁上树	40	★★板栗烧羊肉	58
★★软炸里脊条	41	★★姜爆子鸭	59
★★回锅肉	42	★★★★毛血旺	60
★★东坡肉	43	★★★★水煮鱼	61
★木耳炒肉片	44	★★干煎黄花鱼	62
★★柠檬鸡片	45	★★糖醋带鱼	63
★★火爆腰花	46	★★清炖鲤鱼	64
★★洋葱炒猪肝	47	★★洋葱炒鳝鱼	65
★★★★红焖肘子	48	★★★★砂锅鱿鱼	66
★★酱排骨	49	★★宫保虾仁	67
★★小鸡炖蘑菇	50	★★红烧大虾	68
★果酱鸡翅	51	★★银丝大闸蟹	69
★★辣子鸡丁	52		

宝典第二招：生鲜解冻巧处理 70



食尚保健的 25 道私房汤粥

71

★西兰花浓汤	72	★杏仁红枣桂圆汤	81
★冬瓜薏米汤	73	★★胡椒海参汤	82
★豆腐番茄汤	74	★百合红枣汤	83
★双菇豆腐汤	75	★大米芝麻粥	84
★栗子莲藕汤	76	★西米椰浆木瓜粥	85
★番茄猪肝汤	77	★椰汁黑糯米粥	86
★★玉竹凤爪汤	78	★紫米花生粥	87
★酸菜鸡丝汤	79	★南瓜燕麦粥	88
★★山楂鲤鱼汤	80	★芹菜豆腐粥	89

- ★生菜香肠粥 90
- ★皮蛋瘦肉粥 91
- ★★奶香鸡肉粥 92
- ★菠菜海米粥 93

- ★银耳莲子粥 94
- ★黑芝麻甜奶粥 95
- ★薄荷粳米粥 96

宝典第三招：汤粥营养升级的秘籍

97



好吃易学的 20 道百变主食

98

- ★★双菇炒饭 99
- ★★腊肉多味蒸饭 100
- ★★牛肉洋葱盖浇饭 101
- ★山药八宝饭 102
- ★家常炸酱面 103
- ★香椿凉面 104
- ★葱油拌面 105
- ★★酸辣汤面 106
- ★★杂菜拌荞麦面 107
- ★香香骨汤面 108
- ★★香菇鸡丝汤面 109

- ★豆角焖面 110
- ★★香葱花卷 111
- ★玉米面饼 112
- ★★牛肉馅饼 113
- ★★猪肉酸菜水饺 114
- ★★黑米面粗粮包子 115
- ★★三鲜烧卖 116
- ★★羊肉萝卜锅贴 117
- ★★猪肉馄饨 118

宝典第四招：不可不知的主食制作要领 119



在家就能做的 10 道情调西餐

120

- ★玉米蔬菜沙拉 121
- ★★芝士薯条 122
- ★★法式牛排 123
- ★★奶酪炒蛋 124
- ★意大利面 125
- ★法式洋葱汤 126

- ★奶油蘑菇鸡蓉汤 127
- ★★美味蛋挞 128
- ★肉松三明治 129
- ★★香煎小土豆饼 130

宝典第五招：美味西餐少不了的调味料 131

附录

132

- 1. 常见畜肉各部分名称、选购与烹饪技法 132
- 2. 大厨支招教你做海鲜 134
- 3. 厨房节能省时的妙招 136



五堂烹饪 必修课





第一堂课 煮妇装备

烹制一道美味可口的美食，少不了厨具的帮忙，看看你的厨房装备清单吧。

刀 具

刀具种类很多，按材料分有碳钢、不锈钢、高碳不锈钢刀等种类。现在许多品牌刀具都是成套的，这种成套的刀具还包括磨刀棒和刀架。这些组合刀具足够满足家庭烹饪的需要。

1. **砍刀**：用来砍骨；
2. **片刀**：用于食物的切片；
3. **蔬菜刀**：切削蔬菜瓜果；
4. **刨皮刀**：用于刨削蔬菜瓜果的表皮；
5. **火腿刀**：切割火腿等肉食；
6. **番茄刀**：切割番茄等有皮多汁的水果；
7. **西瓜刀**：切割果皮较厚、果实较大的瓜果；
8. **面包刀**：切割有较硬表皮的松软食物。



选择刀具时应挑选表面光滑；刀刃锋利、平直、无缺口；手握舒适；刀柄有防滑设计的。

锅 具

锅具是烹饪技艺的重中之重，这里为你盘点几种可供选择的各类锅具。

1. **不粘锅**：用油少又不粘底的不粘锅近年来大受欢迎。使用前先用少量食油用干布反复擦拭，放置40分钟后再冲净。用不粘锅炒菜，不要用铁铲，最好用木铲，并且不要用冷水清洗热锅，否则会加快不粘涂层的破坏。
2. **砂锅**：砂锅用来熬汤、炖肉，但不宜盛装酸性食物。宜选购表面光滑平整、搪瓷均匀、色泽光亮的。新买的砂锅，最好先熬粥，以堵塞砂锅的微细孔隙，防渗水。
3. **电饭锅**：焖饭、煮粥最常用。清洁时，锅具内、外部都要用干布擦拭干净，锅底也应清洁干净，否则影响通电发热。
4. **高压锅**：可以煮稀饭、煲骨头汤，火候一定要控制好，火力不宜太大。从安全角度看，平时要经常检查限压筏、防堵罩、排气孔等安全装置，以免造成危险。
5. **不锈钢锅**：不应长时间盛放盐、酱油、菜汤，还不可用于煎熬中药。烹制时不能干烧、



空烧，否则会使锅底变色。一旦锅底发生变色不可直接用冷水冲洗，而要用中性洗涤液清洗。

6. 铁锅：铁锅炒菜、煮食时，不会有溶出物，即使有铁物质溶出，人体吸收也是有好处的。但铁锅不宜用来煮汤。购买时选择锅耳为木头等不耐热材料包裹的锅具。刷完铁锅后，需尽量将锅内的水擦净，以防生锈。尽量少用洗涤剂，以防保护层被刷尽。

7. 双层蒸锅：用于食物的蒸、煮、炖，如蒸馒头、包子、花卷等。

其他必备辅助工具

1. 洗菜工具：至少需要一个洗菜盘和一个漏网，用来洗菜和沥水。

2. 洗碗工具：手套、洗洁精、洗碗海绵、擦碗布。

3. 食物加工工具：用来将食物加工成不同形状的擦子；切生食、切熟食、切水果的多个菜板；开启啤酒瓶的开瓶器；开启罐头的开罐器以及擀面杖等。

4. 保鲜用具：各种规格的保鲜盒、大小不一的保鲜袋和保鲜膜。

5. 去污必备工具：油烟机去污液、去污粉、去污擦巾和消毒液。

此外，色彩缤纷、造型别致的厨房情趣用品，也能让厨房和餐厅充满乐趣。比如精致的保鲜盒，造型独特的调味瓶等等，可以给略显枯燥平淡的烹饪，陡然增添许多生活乐趣。

第二堂课 刀工入门基本功

原料的刀工成形是炒制佳肴的前提，下面为你介绍几种基本刀功。

食材成块 以鸡肉为例，先将鸡肉平放于案板，刀垂直鸡肉，切口与肉的纤维垂直下刀。然后根据炒制的方法和火候，将鸡肉切为边长为 1~3 厘米的块状。

食材成丁 以面包为例，先将面包片切为截面为 1 厘米左右的条状，然后将方条切为 1 厘米左右的方丁状。

食材成段 以芹菜为例，先将芹菜平放于案板，切口与芹菜纤维垂直将芹菜切为长约 1~3 厘米的段。

食材成末 以火腿为例，先将火腿斜切为片，再将火腿片切为细丝，然后将火腿丝切粒后剁碎为末。

食材成茸 以蒜为例，将蒜直接用刀面拍碎后，研压成泥状，或者也可先将蒜切片，继而切丝、切粒，最后将蒜粒剁碎。



麦穗形花刀块 以鱿鱼为例，先将鱿鱼片为大片，用直刀在鱿鱼片上从头至尾放纹，深度约为鱿鱼片的 $\frac{3}{4}$ ，刀距为 0.2~0.3 厘米。然后，斜刀从鱿鱼片的右上角开始片纹，刀距为 1 厘米左右。片纹后，将鱿鱼片用刀尖从两侧划为三角状即可。

球形花刀块 以鸡肉为例，根据烹制要求将鸡肉切为 0.2~1 厘米厚的片状。然后将鸡片平放于案板，花刀横直放纹即可，鸡片受热后会自然卷为球形。

第三堂课 基本烹调方法

如何做出让人垂涎欲滴的美味佳肴，烹调方法自然是首先要掌握的，下面介绍的几种烹饪技艺可供参考。

1. 炖：将食物在沸水锅内焯去血污和腥味，然后放入炖锅内，加入生姜、葱、胡椒及适量清水，用武火煮沸，撇去浮沫，再改文火炖至熟烂。一般掌握在 2 ~ 3 小时。

2. 焖：将原料冲洗干净，切小块，热锅倒油烧至油温适度，下入食物油炆之后，加入调料、汤汁；盖紧锅盖，用文火焖熟。

3. 煨：将食物和药物经腌制后，置于锅中，加入调料和适量水上火慢慢将其煨至软烂。

4. 蒸：将食物加工后置于容器内，加好调味品，汤汁或清水，待水沸后上笼蒸熟。一般蒸熟不烂的食品可用武火，具有一定形状要求的则可用中火徐徐蒸制，以保持形状和色泽美观。常用的蒸法有粉蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、清蒸及汽锅蒸六种。

5. 煮：将食物加工后，放置在锅中，加入调料，注入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，改文火煮至熟。适用于体小、质软类的食材。

6. 熬：将原料用水涨发后，捡去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料用武火烧沸，撇净浮沫，改文火熬至汁稠味浓。熬的时间一般在 3 小时以上，多适用于烹制富含胶质的食材。

7. 炒：烧热锅，用油滑锅后，再注入适量的油，油烧热后下入原料用手勺或铲翻炒，动作要敏捷，断生即好，有些直接可以食用的味美色鲜的药物也可以同食物一起炒成。炒的方法一般分为四种，即生炒、熟炒、滑炒、干炒。

8. 卤：将经过初加工后的食物，放入卤汁中用中火逐步加热烹制，使其卤汁渗透其中，



直至成熟。本法所制食品味厚气香。如玉竹猪心、陈皮油烫鸡等的制法。

9. 炸：将食物下入油锅内炸透至熟。要求武火、油热，原料下锅时有爆炸声，掌握火候，防止过热烧焦。根据食物的特点分为清炸、干炸、软炸及酥炸等法。

10. 烧：将食物经过煸、煎、炸的处理后，进行调味调色，然后再加入汤或清水，武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓即可。本法应注意汤或清水要一次加足量，避免烧干或汁多。

第四堂课 识别油温

烹制菜肴时，掌握好油温的火候非常重要。菜谱中常有对油温有“几成热”的描述，每成热约为 35°C 左右。油的温度习惯上分为温油、热油、旺油及烈油，其各自的油温及油面状况如下表。

油锅	成度	油温 ($^{\circ}\text{C}$)	油面状况	油锅声响	原料入锅现象	最佳烹调方法	代表菜肴
温油锅	三四成	$85\sim130$	油面平静	无青烟、无声响	有少量气泡、有沙沙声	适用于清炒	清炒虾仁、尖椒牛柳
热油锅	五六成	$140\sim180$	油面向四周翻动	略有青烟	气泡较多、有哗哗声	适用于煎、软炸	拔丝山药、辣子鸡丁
旺油锅	七八成	$190\sim240$	油面平静	青烟向上冲、勺搅动有声响	有大量气泡、有噼啪的爆破声	适用于炸、烹、炒、氽	干炸黄鱼、红焖肘子
烈油锅	九十成	250 以上	油面平静	油烟密而急、有灼人的热气	大泡翻腾、有爆炸声	仅适用于爆炒	葱爆羊肉、爆炒虾仁

第五堂课 调味料使用技能

调味是菜肴最后成熟的关键技术之一，看似简单，却关系到佳肴的色、香、形，活用这些规律与方法你也可以成为烹饪大厨。

调味的基本原则

1. 因料而变：食材各异，所需调味品也不同。如蔬菜、鸡、鱼和虾等食物，本身就有特殊鲜味，调味时不应过量使用调味品。牛、羊肉及动物内脏腥膻味较重，需用料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等调味品来增加菜品鲜味。

2. 因菜而变：每道菜都有自己特定的口味，尤其是在烹制多味菜时，更要分清味的主次。有的菜以鲜香味为主，有的以酸甜味为主，有的菜上口咸收口甜或上口甜收口咸，对于这种一菜数味的调味需区别对待。

3. 因人而变：人与人的味蕾发育不相同。烹调菜肴时，除保留一定的地方菜肴的风味特点外，还需依个人口味选择不同的调味料。

4. 因时而变：人的口味也会随季节变化而变化，如炎热的夏季喜食清淡爽口的菜肴；寒冷的冬季喜食浓厚肥美的菜肴。

调味料的技术要领

1. 加热前调味：这时调味可使食材在烹制前有一个基本的味，还能消减某些原料的腥膻味。先将原料用调味品浸一下，或是浸渍后用鸡蛋、淀粉浆一下，使原料初步入味，再进行后面的烹调。通常，像鸡、鸭、鱼、肉类等菜肴多需要做加热前调味的处理。

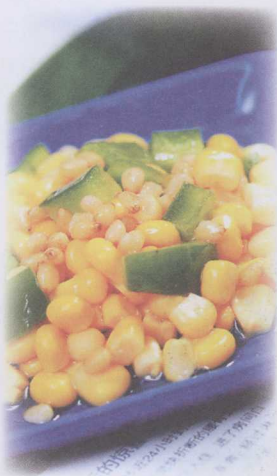
2. 加热中调味：多数菜肴的口味要在加热中来定型。当原料下锅后，需在恰当的时候适时添加调味品。而大火急成的菜，更需事先把所需的调味品“对汁”。

3. 加热后调味：这时的调味属于辅助性调味，以增加菜肴的特定滋味。像炸制菜品、涮品等菜肴，食用时需蘸上调味料；蒸菜也要在上桌前另浇调味汁；烩制的菜出锅时需要往汤中加拌醋；炆、拌的凉菜需浇入事前对好的姜醋汁、芥末糊等。





营养健康的 25道清爽素菜





MINZHUFU PENGREN BAODIAN

麻酱油麦菜

菜品难度：★



材料：油麦菜 250 克。

调料：白芝麻、麻酱、盐、味精各适量。

做法：

1. 油麦菜洗净，冷开水过洗，沥干。
2. 将白芝麻小火煸炒出香味，盛出备用。
3. 将麻酱中加入盐、味精和适量清水搅拌均匀，对成麻酱汁。
4. 油麦菜修切整齐，浇上麻酱汁，撒上白芝麻即可。

美食点评

油麦菜是一种低热量、高营养的蔬菜。一般人群均可食用，但生吃性质寒凉，尿频、胃寒的人应少吃。

升级创意菜——清炒油麦菜

清炒油麦菜，将适量大蒜拍碎；然后锅中放油烧热，下入大蒜煸香，再下入油麦菜，迅速翻炒一会儿，加入盐、鸡精，翻炒均匀即可。

烹饪点睛

对麻酱汁时，水要适量，且一定要多搅拌一会儿，否则麻酱汁不黏稠，吃起来口感不佳。



西芹拌腐竹

菜品难度：★

材料：腐竹、西芹各 200 克。

调料：辣椒油、味精、盐、酱油、醋、白糖各适量。

做法：

1. 将腐竹用温水泡发，捞出沥干水分，切成段，放入盘中。
2. 西芹洗净、切段，放入开水锅中焯一下，入冷水中浸泡，捞出沥干水分，放入盘中。
3. 放入辣椒油、味精、盐、酱油、醋、白糖拌匀即可食用。

美食点评

腐竹中含有丰富的蛋白质，具有较高的营养价值。腐竹中还含有多种矿物质，可补充钙、铁等微量元素。

烹饪点睛

这里加酱油是为了提鲜，千万不可放多了，否则黑乎乎的就影响菜品的色泽了。



升级创意菜——西芹海米拌腐竹

本菜还可以加些泡软的海米，撒在西芹段上即可。



香椿拌豆腐

菜品难度：★



材料：豆腐 300 克、鲜嫩香椿头 50 克。

调料：香油、盐、味精各适量。

做法：

1. 将豆腐洗净切丁，用开水煮沸，捞出沥干水分，放入盆内，加入盐、味精，稍腌待用。
2. 将香椿头洗净，放入开水氽烫一下捞出，沥干水分切成末。
3. 将香椿末撒在豆腐丁上面，淋上香油，加入盐、味精拌匀即可装盘。

美食点评

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁多种微量元素；香椿含有丰富的维生素 C、胡萝卜素等物质，是保健美容的好食物。

升级创意菜——菜碎拌豆腐

豆腐凉拌的吃法有很多，还可以用卷心菜和胡萝卜作配料。将适量卷心菜和胡萝卜洗净，切碎，然后将煮好的豆腐晾凉，捣碎，与碎菜拌在一起，再加入盐、香油、味精即可。

烹饪点睛

煮豆腐的时间应掌握好，一般以 2 分钟左右为宜，这个时间既可以去除石膏味，又不至于将豆腐煮烂。