



家庭厨事

ABC

我爱我家系列



(日) 池田书店编辑部 编
灵思泉 译

掌握烹调的窍门，美味佳肴轻松搞定！
让厨房里的那些事儿变得简单又快乐！



TITLE: [わたしの暮らし手帳 料理のきほん]

by: [池田書店編集部]

Copyright © K.K.Ikeda Shoten 2007

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社池田书店授权河南科学技术出版社在世界范围独家出版发行本书
简体中文版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—16

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭厨房ABC / (日) 池田书店编辑部编; 灵思泉译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5349-4114-6

I. 家… II. ①池… ②灵… III. 厨房—烹饪—食物 IV. TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第195892号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

设计制作: 孙磊

封面设计: 孙磊

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 刘欣 张培

责任校对: 柯姣

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm 印张: 9 字数: 300千字

版次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 28.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

家庭厨事

ABC

(日) 池田书店编辑部 编译
灵思泉 译



河南科学技术出版社
· 郑州 ·







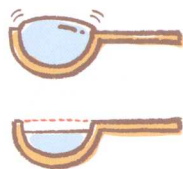
让烹饪变得更加有趣、更易上手的

7个基础知识

1

厨具的正确使用方法

“1大勺水应该是多少？”“使用保鲜膜时，应该是蓬松的，还是紧绷绷的？”即使是你已经用惯了的厨具，也会有很多出乎你意料的事情。如果能够熟练地使用厨具，菜肴的味道、外观以及做菜的速度都会大大提升。



2

每个烹调的窍门都是有道理的

食物的口感和入味程度会因食材切法的不同而发生变化。并且，水量的增减和火候的大小有时也不能完全按照菜谱去做。这种情况下，如果你知道“为什么会出现这种情况”，就能够应对自如了。



3

按照季节、新鲜程度选择食材

食材不好，便无法做出好吃的菜肴。应季的、新鲜的材料不仅营养价值高，而且味道好。如果你能够练出一双能够辨别好食材的眼睛，掌握各种材料的最佳烹饪方法，再调好味道就可以了。



4

调味料的使用方法

除了调味的作用之外，调味料还有许多其他功能。例如，析出材料中的水分，提升香味，去除腥味……根据调味料的不同，其效果也多种多样。如果能够最大限度地发挥调味料的这些特征，做出的菜肴也会更加可口。



5

基本的菜谱中暗含着许多窍门



凉拌青菜、蛋卷等菜肴，是基础菜肴中的基础。但是，是不是有人还是觉得自己做的不够可口呢？我们总会认为这些菜肴已经做了很多遍了，应该已经熟练掌握了吧？但是需要我们重新审视的正是这些菜肴的做法。这些菜肴中应该暗含着我们没有注意到的窍门。

您可以在很短的时间内变得很专业！
盛盘的方法

虽然无法做得像考究的饭馆那样，但是仅利用很短的时间，你还是可以将菜肴摆得很漂亮。要做一桌完美并且搭配合理的菜肴非常困难，但仅仅是色香俱全这一点，我们还是可以做到的，不是吗？在平日里有意识地注意一些规矩，在紧要关头，我们就可以不慌不忙地做出令人称赞的菜肴来。

6



7

流畅的操作步骤可以使菜肴更加可口

一旦开始烹饪，正确的步骤就是成功的关键所在了。先定下菜谱，这样可以确保估量调味料时的准确性，也可以避免出现调味汁做好了但还没准备好主菜的情况。当你能够将所有的菜肴都做得很可口时，你就是一位烹调高手了。



目录 Contents



插画：我想知道烹调高手的秘诀！……………2
让烹饪变得更加有趣、更易上手的
7个基础知识……………4

PART 1

基本工具

烹饪工具的选择方法

菜刀……………	10
菜板……………	11
锅……………	12
量具……………	14
厨房用具……………	16
电器……………	18

PART 2

基本烹调方法

菜刀的使用方法

基本使用方法……………	22
各种食材的切法……………	23
基本切法……………	24

水量加减与火力调整

水量加减……………	28
火力调整……………	29

加热烹饪

种类与特征……………	30
煮……………	31
炖……………	32
蒸……………	34
烤……………	35
炒……………	36
炸……………	37

粉类的巧妙用法

淀粉……………	38
面粉/面包屑……………	39

PART 3

食材的基本知识

蔬菜

关于蔬菜的基础知识……………	42
青菜……………	44
薯类……………	45
菌类……………	46
根菜类……………	47
葱类……………	48
西兰花、花菜……………	49
豆类……………	50
芦笋/南瓜……………	51
秋葵/圆白菜……………	52
黄瓜/芹菜……………	53
竹笋/洋葱……………	54
玉米/番茄……………	55
茄子/韭菜……………	56
白菜/青椒、小辣椒……………	57
豆芽/生菜……………	58
用来做佐料的蔬菜……………	59

肉类

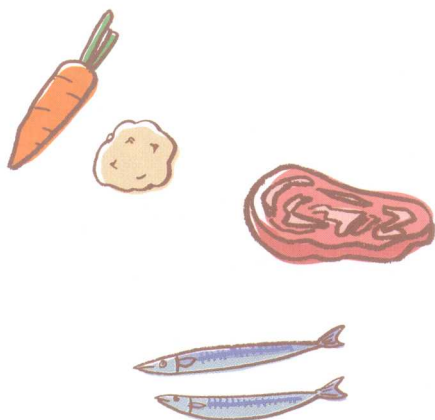
关于肉的基础知识……………	62
猪肉……………	64
牛肉……………	65
鸡肉……………	66
肉馅/肝……………	67

鱼贝类

关于鱼贝类的基础知识	68
鱼块	70
整条鱼	72
虾	74
鱿鱼	75
章鱼	76
蛤蜊、蚬贝/牡蛎	77

其他食材

鸡蛋	78
肉、鱼肉加工制品/魔芋	80
豆腐/油炸食品	81
大米	82
杂粮	83
面食	84
乌冬面、荞麦面	85
干菜	86



PART 4

调味的基础知识

基本调味料

品种与分类	92
加入顺序	93
糖	94

盐	95
醋	96
酱油	97

其他调味料

酒/甜料酒	98
汤汁调味素/亚洲调味料	99
油	100
调味料与香料	102

味觉与嗅觉

味觉	104
香味与嗅觉	105

PART 5

基本食谱

饭、汤、面

饭	108
汤	110
面	112

基本的家常菜

蒜蓉茄子	114
麻婆豆腐	115
土豆炖牛肉	116
回锅肉	117
农家小炒肉	118



PART 6

食谱、盛盘与酒水饮料

食谱与盛盘

制定食谱的步骤.....120

营造协调的进餐气氛

饭菜的搭配.....122

酒水饮料

葡萄酒.....124

咖啡.....125

红茶.....126

茶.....127

PART 7

烹调的步骤与清洁

烹调的步骤

烹调的流程.....130

采购的准备工作.....131

提高效率的方法.....132

收拾得干净整洁的方法

洗涤剂/清洁工具.....134

餐具.....135

烹调工具.....136

水池/灶台.....137

厨房的收纳方法.....138



专栏

选择食物保存容器的方法.....20

关于电磁炉的知识.....40

在超市买东西时需要注意的事项.....60

人们关心的食品安全问题.....90

基本调味汁的制作.....106

菜肴与配色.....128

冷冻食材的基本知识.....140



PART 1

基本工具



选择菜刀、菜板、锅等工具时，是有要点的。买到好的工具并按照正确的方法使用它，烹调工具的使用寿命就会更长。

烹饪工具的选择方法

菜刀

我们应该选用什么样的菜刀呢？

菜刀的種類很多，按刀的用途可分为劈刀、斩刀及前劈后斩刀三种；按刀的形态来分，也可以分为圆头刀、方刀和马头刀三种。家用菜刀一般为直板型，比较锋利，适合切菜切片，叫做切刀；另一种是弧型，弧型的刀比较重，没切刀锋利，适合砍骨，又叫砍刀。家用菜刀以圆头的前劈后斩刀为宜。此种刀的优点是头圆体轻，使用方便，适用范围广。



挑选菜刀时的要点

选购菜刀时，首先注意刀口是否正直、均匀，夹钢有无裂痕；其次看刀身是否粗细平光，有无虚泡；最后再看刀把是否装牢以及木柄是否粗细适中。

实际握一下试试

挑选的时候，我们可以握一下试试，以确认这把刀是否灵活。我们也要确认一下刀刃与刀柄之间的接缝处会不会晃动。



选择贵一点的刀

非常便宜的刀其刀刃材质不好，也容易变钝。一般来说，价格高的刀质量更好一些，也能够使用更长时间。

保养刀的基础知识

菜刀用后必须用清洁抹布擦干水分，特别是切咸味或带黏性的原料后，更需用水洗净后擦干，否则刀面会生锈发黑。菜刀使用后须放在刀架上，防止硬的东西碰坏刀口。刀用钝了，要在磨石上蘸水研磨，不要在缸沿等瓦陶器上蹭，以免蹭坏刀口。



金属材质的钢丝球有时会伤到刀刃，所以不要用来擦拭刀。



把刀刃朝下，刀柄上的水分流下，干透。

不可以这样！菜刀的NG情况



直接用火烤

如果用炉火等火烤刀，刀刃会受到损伤，或者是硬度下降，从而变钝。如果想将刀加热一下以便切菜的话，可以用热水来加热。



在刀没有擦拭干净时就收起来

我们用过菜刀后，要将其洗涤干净，并用干的擦碗布擦拭干净后再收起来。如果在刀尚未干的情况下收起来，就会产生脏污、难闻的气味。

菜板

我们应该选用什么样的菜板呢？

菜板的材质分为木材质地和塑料质地两种。木制的菜板对菜刀刀刃的冲击感较小。但是，细菌容易从木制菜板表面进入并繁殖，所以要定期将它放在户外晾干。

而塑料质地的菜板对菜刀刀刃的冲击感较大，但是它洗涤过后容易干燥，也可以用漂白剂等清洁剂洗涤，比较卫生。我们也可以使用清洗餐具用的干燥机来干燥它。



木制菜板

对刀刃的冲击感较小。



塑料材质的菜板

对刀刃的冲击感较大。

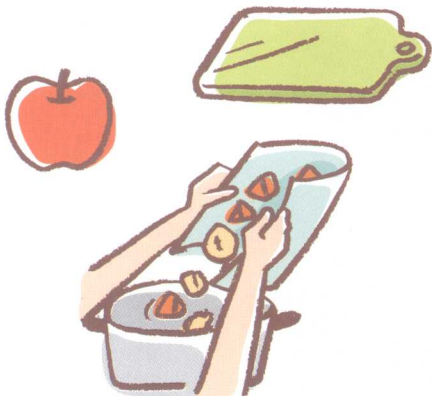
这两种菜板各有特色。你可以根据自己的喜好和生活习惯来选择。



巧用小型菜板的方法

切水果、少量的佐料等东西时，小型的菜板使用起来非常方便。

如果你要切胡萝卜等颜色较深的食物，建议你使用塑料质地的菜板，这种菜板的表面不易着色。



如果是比较轻薄的菜板，在将切完的东西送入锅中时，我们可以将刀板一起拿起来。

使用菜板的注意事项

木制的菜板要在润湿后使用

为了防止食物的颜色、味道渗入菜板，或者是细菌进入菜板，我们一定要将木制的菜板润湿后再使用。

塑料质地的菜板也要在润湿后使用，这样会比较好。



一定要润湿！



使用完毕后立刻清洗

即使是在烹调的过程中，我们也要认真地擦洗菜板。特别是在切完肉或鱼之后，一定要立刻用洗洁剂清洗，再进行下面的步骤。建议大家准备一个肉、鱼专用的菜板。

我要干净的菜板！



锅

需要准备什么样的锅？

烹调时经常用到的锅有炒菜锅、蒸锅、高压锅、电饭煲和砂锅等，需要做什么菜，使用相应的锅即可。



平底锅



奶锅

特别提醒：

许多人家中备有不粘锅，虽然很方便，但要注意不粘锅不宜高温煎炸。在煎炸食品时，油一直是滚烫的，这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。另外，用不粘锅炒菜，不要用铁铲子，以防破坏不粘涂层。

若家里有这种锅，使用起来会非常方便

如果你经常做需要充分炖熟的菜肴，建议你使用保温性能好的较厚的双耳锅。如果你选择的是修饰得非常漂亮的锅，也可以直接将它端上饭桌。此外，做火锅用的砂锅等使用起来也非常方便。



砂锅



较厚的双耳锅

1~2人用的小砂锅在市场上也有卖哦。



锅在第一次使用时的注意事项

砂锅

在砂锅中装满淘米水，开火，待水沸腾后，将火调小，持续煮20分钟左右，然后关火，待其自然冷却之后，将砂锅用洗涤餐具的洗涤剂清洗干净。



如果在砂锅底还湿润时就放到火上，砂锅会裂开，所以要认真擦拭，待其干后再使用。

在砂锅还较热的情况下用水冲，或者用其他方法使其快速冷却的话，砂锅就会裂开。

铝锅

将淘米水放入锅中，占到八成左右，开火使其沸腾，并用小火持续煮10~15分钟。然后用海绵刷碗布较硬的一面用力刷洗。



这样一来，锅的表面就会形成一层氧化膜，防止锅发黑。

铁制平底锅

将平底锅放在火上用大火烤，锅的边缘也要烤一下。待平底锅不再冒烟，锅变成灰色时就可以了。待平底锅自然冷却后，用洗涤餐具的洗涤剂清洗，然后炒一些蔬菜，使其与油融合。



这样做的目的是除去防锈涂层，使锅的表面产生一层油膜，从而使锅不易烧焦。

不同材质的锅的保养方法

不粘锅

将洗涤餐具用的洗涤剂滴在海绵上，用海绵清洗锅。不要用钢丝球清洗，否则会划伤锅的表面。清洗完毕之后，不要将其放在火上干燥。如果锅烧焦了，我们可以将水和洗涤剂放进锅中煮沸，然后用海绵擦洗。

不锈钢锅

将洗涤餐具用的洗涤剂滴在海绵上，用海绵清洗锅。如果锅的外侧带有油腻或是发黄，而且这些脏污很难去除的话，可以将保鲜膜卷起来，放上不锈钢专用的清洁剂擦拭。然后，用洗涤餐具用的洗涤剂清洗锅，并使其干燥。

铝锅

将洗涤餐具用的洗涤剂滴在海绵上，用海绵清洗锅。如果发现锅的颜色变得发黑，可以将水和柠檬或者是苹果皮放入锅中煮沸，然后用小火煮一会儿。关掉火后，要立刻将锅中的东西倒掉，并用海绵刷碗布较硬的一面或其他东西用力地擦洗锅。

砂锅

将洗涤餐具用的洗涤剂滴在海绵上，用海绵清洗锅。清洗时不要使用钢丝球，否则会划伤锅。如果锅烧焦了，我们可以加入水和少量的小苏打，用小火煮沸。然后关掉火，待烧焦的东西浮起后用海绵刷洗。

铁锅

我们可以用水或者是温水、海绵、钢丝球等东西刷洗铁锅，但不要使用洗涤剂类的东西刷洗铁锅。擦干锅上的水分后，我们还要进一步将锅放在火上，使其完全干燥。为了防止生锈，我们可以在铁锅的表面涂上一层薄薄的油，然后保存起来。



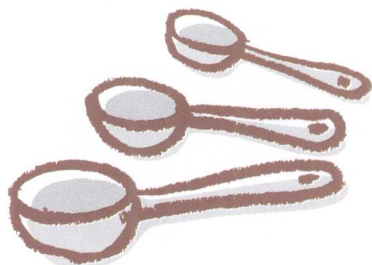
量

具

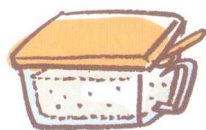
量勺

一般情况下，我们将容积为15mL的勺子称为大勺，将容积为5mL的勺子称为小勺。除大勺和小勺外，还有容积为2.5mL的勺子。使用时，我们一定要确认好勺子的容量（ $\text{mL}=\text{cc}$ ）。

在量取粉末状食物时，可以用刮平器具来作辅助，会非常方便。



一套3个的量勺

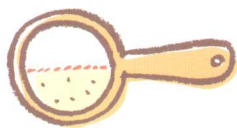


在测量粉末状物品的时候



1勺

在测量粉末状物品的时候，我们可以多放一些，然后用刮平器具将上部刮平。



1/2勺

在测量相当于勺子容量1/2的粉末状物品时，用刮平器具测量好1勺后，再用刮平器具画一道线，将不需要的部分倒掉。



在测量液体的时候



1勺

由于液体表面有一定的张力，会膨胀起来，所以要将勺子盛得满满的。



1/2勺

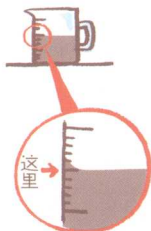
勺子的底部越往下越窄，所以在测量相当于勺子容量1/2的液体时，液面达到勺子深度的七成左右就可以了。

1/2勺的液体深度不是勺子深度的一半，这一点请注意！



量杯

一般情况下，1个量杯的容量为200mL。透明玻璃材质的或者是塑料材质的量杯比较容易读取刻度，使用起来很方便。



从正面读取刻度

使用量杯时，一定要将其放在平坦的地方，并从正面平视的角度读取刻度。



除去粉类物质中的空气

在测量粉类物质的时候，我们要轻轻地摇晃量杯，除去里面的空气，并将表面基本弄平，然后再读取刻度。

使用量具的禁止事项

量取粉末状物品时不要硬往里塞

测量粉末状物品的时候，不要用力敲打量杯的底部，也不要用力将粉末状物品塞进量勺或量杯中。



“手量法”与“目测法”

所谓的“手量法”、“目测法”，就是指用手抓握一下，或者使用眼睛看一看，从而判断食品量的方法。在做饭的时候，或者是买东西的时候，这种方法非常实用、方便。使用这种方法，即使不用量具，我们也可以大概估计食物的重量。

粉末类



约为2大勺
用整个手
握住。



约为1大勺
用大拇指、食
指、中指以及手来
抓握。



约为小勺的1/3
用大拇指、食
指、中指3根手指
的指尖去捏。



约为小勺的1/5
用大拇指、食
指的指尖去捏。

蔬菜



约100g
将切好的蔬菜放在一只
手上，堆成像小山一样。

酱



约为1大勺
大拇指与食指围成的圈
的量约为1大勺。

马铃薯（中等大小）1个	150g
洋葱（中等大小）1个	250g
黄瓜（中等大小）1根	100g
萝卜（中等大小/根部）1根	800g
胡萝卜（中等大小）1根	120g
菠菜 1把	250g
韭菜 1把	100g

调味料和粉类的重量标准

（单位：g）

调味料	1小勺	1大勺	1杯	调味料	1小勺	1大勺	1杯
酒、醋	5	15	200	蛋黄酱	4	12	190
酱油、甜料酒	6	18	230	番茄酱	5	15	230
盐	6	18	240	辣酱油	6	18	240
上等白糖	3	9	130	咖喱粉	2	6	80
细糖	4	12	180	面粉	3	9	110
酱	6	18	230	淀粉	3	9	130
芝麻	3	9	120	优质米粉	3	9	130
蜂蜜	7	21	280	玉米淀粉	2	6	100
油、黄油	4	12	180	面包屑	1	3	40

