

为什么患者最爱吃的是炒面。

为什么时空穿越者的秘密武器是石锅拌饭？

为什么茶室总是开在闹市区的十字路口？

为什么小时候觉得西红柿和黄瓜是“宝”？

为什么小时候觉得西红柿和黄瓜是“宝”？



辽宁人民出版社

林欣浩 著

一个人也得下厨房

一个人也得下厨房



- 从来没进厨房做过饭？
 - 恭喜！
 - 因为翻开这本书后，
 - 你会惊奇地发现，自己被隐藏许久的超强烹饪能力！
-
- › 厨房里的十万个无厘头“为什么”，
 - › 让你在好奇中成长为低调的料理高手！
 - › 每一道熟悉的菜，都会给你不同的感受，
 - › 每一道陌生的菜，保证你看了就会做！

上架建议：饮食 / 菜谱

ISBN 978-7-205-06520-1



9 787205 065201 >

定价：22.00元

一个人也得下厨房

林欣浩◎著



辽宁人民出版社

© 林欣浩 2009

图书在版编目(CIP)数据

一个人也得下厨房 / 林欣浩著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-205-06520-1

I. 一… II. 林… III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010693 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 三河市鑫利来印装有限公司

幅面尺寸: 889mm×1194mm

印 张: 7

字 数: 149 千字

出版时间: 2009 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 艾明秋 姜 瓠

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 高 萍

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-06520-1

定 价: 22.00 元

目录

引言：做饭这件事儿 \001

一 让你的厨房变成美食工厂 \003

检阅你的厨房设备 \004

食物的采购 \006

食物的储备 \008

养成良好的做饭习惯 \009

二 刀俎生花 \011

厨房刀法 \012

1. 有本事你把这菜做坏——凉拌黄瓜 \014

2. 酒桌不倒的法宝——醋拌木耳 \018

3. 大战故障光环——凉拌西红柿等 \022

4. 以德鉴人，以貌论菜——凉拌沙拉 \026

凉拌菜的简单规律 \030

三 汤底捞月 \031

5. 享受不起的贵族待遇——煮汤基础 \032

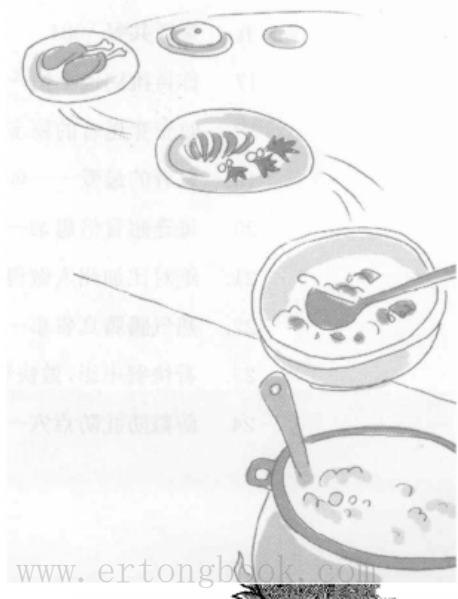
6. 菜小学问深哦——西红柿鸡蛋汤 \036

7. 我要大泡泡！——奶油玉米浓汤 \040

8. 厨间找乐，菜里寻欢——疙瘩汤 \044

9. 今天好运气，老狼请吃鸡——炖鸡 \047

10. 喝了不用娶媳妇——苦瓜绿豆汤 \051



目 录



四 炒锅翻腾 \055

炒菜基础 \056

11. 做个乐观主义者嘛——炒鸡蛋 \058
12. 刚者易折柔难摧——虾米炒芹菜 \062

肉类的处理 \066

13. 老百姓的乐儿——鱼香肉丝 \068
14. 做好拿去馋老外——宫保鸡丁 \072
15. 菜里英雄——清炒虾仁 \076
16. 非主流奇菜——香菇炒芦荟 \080

五 菜饭共餐 \084

17. 你再挑剔也不怕——百变炒饭 \085
18. 时空穿越者的秘宝——石锅拌饭 \089
19. 忍者的最爱——炒面 \093
20. 每逢感冒倍思亲——鸡蛋挂面汤 \096
21. 绝对比加州人做得更好吃——牛肉面 \100
22. 热气腾腾真省事——自制涮火锅 \104
23. 看快餐电影,做快餐食品——微波炉比萨 \108
24. 防戳防扎防点穴——三明治 \112

六 蒸汽朦胧 \116

25. 看似好做其实难——鸡蛋羹 \117
26. 送给理科生——香芋蒸火腿 \121
27. 学好麻烦学坏易——口蘑水蒸鸡 \125
28. “喂，是李婶儿吗？”——清蒸鱼 \128
29. 男人就该无所不知——酒酿清蒸鸭子 \132

七 炖煮流香 \136

炖煮基础 \137

30. 智商测试的标杆——可乐鸡翅 \138
31. 别跑！炖的就是你——炖田鸡 \142
32. 忙里抽闲省时间——家常炖肉 \145
33. 待他自熟莫催他，火候足时他自美——红烧肉 \149
34. 有些事，情何以堪——啤酒牛肉 \153
35. 勿以相貌论英雄——土豆炖牛肉 \157
36. 肉嫩味美，巧舌如簧——栗子黄焖鸡 \161
37. 爱如骄阳情似火——水煮鱼 \165
38. 群众纷纷表示用来相亲效果良好——家常熬鱼 \169

目
录



目录

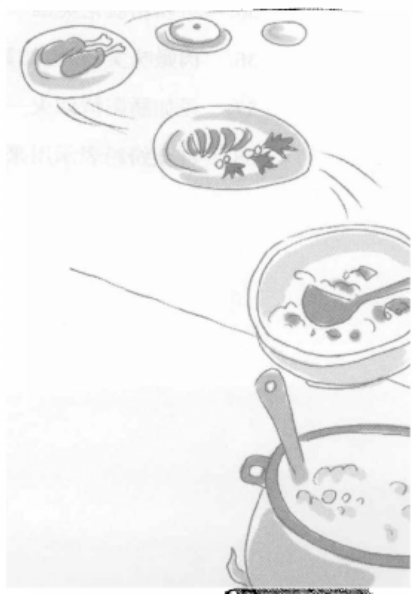
八 脂肪当道 \173

煎炸基础 \174

- 39. 做给青春里的她——街边烧烤 \175
- 40. 一般人猜不出做法——炸苹果圈 \178
- 41. 送给标题党们——油豆皮素鸭 \181
- 42. 安慰怕胖的你——蔬菜天妇罗 \185

九 烘焙情调 \188

- 43. 游戏党们的美味西餐——啤酒烧猪排 \189
 - 44. 倍儿、倍儿有格调！——普罗旺斯鹅肝硬饼 \193
 - 45. 女孩儿要用话来哄——柠檬茶香骨 \198
 - 46. 非常好用的 Sorry——微波炉蛋糕 \201
 - 47. 投币式傻瓜甜品——双皮奶 \205
 - 48. 人人都爱哆啦 A 梦——铜锣烧 \209
 - 49. 平凡的浪漫——山寨法国大餐 \213
- #### 十 结语 \217



引言：做饭这件事儿



Ayawawa 说：“比我聪明的没我漂亮，比我漂亮的没我聪明。”

George Carlin 说：“开车比我慢的都是白痴，开车比我快的都是疯子。”

我的朋友 ibaby 说：“做饭，我不行。吃饭，你不行。”

看来我们很有共同点嘛。

对于很多人来说，做饭是一件辛苦事，要不饭店的厨师怎么还能领薪水，应该让他们倒贴钱才对。但是，也的确有很多人喜欢上了烹饪，把它当做了生活的一种乐趣。在我们枯燥无聊的生活里，做饭可是个充满了创造性和成就感的活动呢。

但是有好多刚刚脱离父母或者学校的单身汉，不会这么认为。做饭这件事本来是人越多越有兴头的。吃的人多并不会多花多少时间，做出来的菜却能有更多的人欣赏。一个人独居呢，填饱肚子就行，能省事就省事，总惦记着去外面买现成的，或者煮方便面之类的快捷食品。一个人生活，有必要自己做饭吗？

和外出吃饭相比，自己做饭能省出大量的钱。就算是买昂贵的原材料，自己做饭的成本，也只能是饭馆菜价的几分之一。并且外面的饭



菜大都油大盐多,有些为了省钱省事,饭菜还不卫生,甚至有毒。自己做饭能保证吃到的是最高级的原料,到了外面饭馆的手里,除了味道之外,就没什么能保证的了。

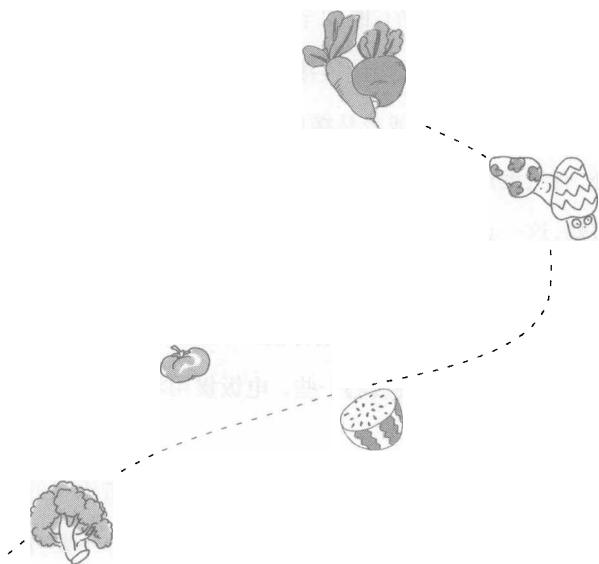
作为普通老百姓,做饭也是一个必备的技能。在找到异性伴侣,乃至共同生活的时候,总会有要为全家做饭的时候。与其那时拿全家的胃口开练,还不如自己先冒着吃恐怖食物的风险偷偷把厨艺练好。再者,虽然厨艺没有相貌财产那么吸引人,但是能把厨房打理得井井有条的人,肯定能给异性乃至他(她)留下个勤快手巧的好印象。更重要的是,相貌财产并不是说有就有,而厨艺花一点时间就能够掌握。

不要害怕一个人做饭会给自己带来多大的麻烦。有的菜肴制作过程烦琐,但也有很多步骤简单,制作一次可以存起来吃上好几顿的美食。本书中介绍的不少菜谱都简单易做,做起来一点也不麻烦。

也不用担心你从来没学习过做饭的技巧。就像吃饭是人的基本技能一样,把食物弄熟也是每个人都可以具备的能力,只要稍加练习,你就能掌握大部分的家常菜。本书的菜谱按照不同类别的技巧循序渐进地安排,在一开始,您只要会切菜,就可以做出好吃的菜肴来了。

一 让你的厨房变成美食工厂

在正式开始做饭之前，你的厨房需要准备一些基本的设备，绝大部分都可以在超市里买得到。我们需要的东西都是厨房最基本的设备，如果你已经有了一个不错的厨房和基本的调料，这一章可以先跳过去不看啦。



检阅你的厨房设备

在开始做饭之前,首要的事情是熟悉您的工作环境,查看一下厨房里都有哪些设备。

最基本的,一般的厨房都会配备一套煤气灶和抽油烟机。而且新一点的灶台都是自动打火的,既安全又方便。用煤气灶只需要注意一点,就是煤气灶和煤气管道之间连接的那个胶皮管用一两年就需要更换,注意胶皮管老化破裂,或者是接口处松动。您可以化一些肥皂水抹在接口处,有气泡产生就是漏气了,要立刻关上煤气的总阀门,自己更换或者报修,这一点万万马虎不得。

如果有的厨房没有煤气灶,那么买一个电磁炉也完全胜任各种菜肴的烹制。电磁炉携带和使用都很方便,又没有漏气的危险。可以买个价钱比较贵的名牌,用起来放心一些。电饭煲用着是很方便,不要犹豫了,买一个吧。

锅碗瓢盆之类的厨具,购买的准则是,尽量不买带涂料的。锅就是纯铁的,不要不粘锅。碗碟就是瓷的,接触食物的部分不要有绘制的花纹。所有的器具都不要用铝的,这些都是为了保证食物的安全。如果是刚学做饭的话,只买一个带盖的炒锅就足够了。这个锅可以炒菜、可以

煎炸、可以烤、可以煮，买一个配套的铁架子放锅里还能蒸，基本上能满足所有烹饪的需要。

你还需要购买两个切菜板和两把菜刀。这两套要做上标记，一套用来处理生食，一套处理熟食，不能混合使用，避免生熟食之间互相污染。

你还需要买一大桶油，放在避光干燥的地方保存。买一个小油壶，一次倒一些来用。

调料里，有一些是你肯定要用上的。盐、糖、醋、酱油、麻油（香油）、生粉（团粉），这些在做饭前都应该买好。还有一些则是根据自己的口味酌情购买，比如胡椒粉、孜然、花椒、八角（大料）之类。去超市的调味品区慢慢浏览，可以想起好多来的。

这么一套设备就算全部添置，其实也花不了多少钱。外面饭菜的价格那么昂贵，做几顿饭，这钱就挣回来了。





食物的采购

食物采购的原则，基本上是越天然的越好，新鲜的比冷冻的好，更比袋装的好。原料比半成品好，更比可以直接吃的熟食好。如果非要选择袋装食品，那就尽量选保质期短的。除了用保鲜膜包装的无公害蔬菜外，无论是超市还是农贸市场，蔬菜的价格都不是很贵。去摊贩上买菜的时候，不要买街边的，而是买市场里面的，一般里面的都比较物美价廉——地利不好，只能靠物美价廉来吸引顾客了。想买便宜货的话，很多超市有打折活动，有的超市早晨起来的菜很便宜，不过我估计你不会愿意为了省几毛线和一群奶奶们抢菜。在晚饭后，农贸市场里也会有一些摊贩卖便宜菜。他们急着回家，买菜的也都是时间充足的中老年人，而不是急着买去做饭不在乎菜价的年轻人。因而这时候的蔬菜常常很便宜，有时是论堆论把卖的。

肉类没有别的推荐，去大品牌的连锁店或大超市买吧。这个东西一定要保证来源安全。鸡肉可以考虑直接买鸡大胸。虽然鸡小胸更好吃，但是鸡大胸价格便宜，也没有骨头。一块鸡大胸可以做一到两个菜。买海鲜最好不要选择摊贩，据说为了保证水产新鲜，有的不良商贩会放添加剂。我想还是超市里放心一点吧。

买各种经过加工的食品的时候，个人觉得，越简单越原始的越好。

有很多加工食品为了吸引顾客,强调它的营养功效。比如挂面就有蔬菜挂面之类,乍一看这产品挺好,绿绿的很好看,味道不同了还有营养功效,蔬菜多有营养啊。但转念一想,那么一大把挂面,充其量含有多少蔬菜?还不如你吃饭的时候多吃几口青菜营养来的多吧?价格却要贵很多。再者这些功能性产品增加了食物加工的难度,使用稳定剂等添加剂的可能性更大,实在是得不偿失。网上有一个介绍保健品的帖子很有趣,说某提取自西红柿的营养品本身工艺那是没的说,在工厂里,西红柿的皮和肉被严格地剥离开,皮上不带一点肉,肉上也不带一点皮,然后分别从皮和肉里提取营养素,做成了不同的营养品,定上高价卖给你。然后该公司的专业营养师会建议你一起服用,效果更佳。于是恭喜你,“你花几百块,让失散了多年的果皮和果肉团聚在一起”。个人看来,很多所谓有特殊功效的产品,如果是取材于日常食物,不如直接去买该食物吃,效果也许会更好。

其实一些传统观念里的名贵食品也一样。比如燕窝鱼翅熊掌人参之类,这类食品名贵的直接原因肯定是因为它们不容易获取。然而越不容易获取的东西它的营养价值就越高吗?那这样的话还不如去吃钻石。难不成人类进化了这么多年,在大自然出产的那么多食物里,偏偏是平时吃不到的东西才对身体最好吗?就算从概率上说,咱们平时吃到的食物里,也应该有很多不比那些名贵食品差才对。



食物的储备

很少有年轻人能每天买菜现做。为了方便，一般人都是一次买很多的菜肉，储存起来。

叶子类的蔬菜，放到冰箱的蔬菜盒里就行。但存放时间也不应该超过一个礼拜。胡萝卜、土豆这样块茎类的蔬菜，放在干燥避光的阴凉处就可以。

鸡蛋放在冰箱的冷藏室里就行。

肉类买回来后，按照每顿吃的量切成小块，用保鲜膜放在冰盒里，吃的时候拿一个出来化冻。如果想加快化冻的速度，可以泡在清水里，或者用微波炉的化冻功能。保存肉馅的时候，可以把包好的肉馅压成肉饼再放到冰盒里。这样化冻的时候，肉馅和外界的接触面比较大。如果是一团的话，外面的化了里面的还冻着。

有一些干燥的食物，只要注意密封，可以储存很长时间。可以多买一些这样的食物留着，比如干木耳、干香菇、虾米（海米）、粉丝。这些菜在制作前大都需要浸泡，变软了才可以吃。

养成良好的做饭习惯

在整个做饭期间要注意的就是，所有的器具都要生熟分开。为此您最少需要准备两个菜板和两把菜刀，并把它们分开存放。切生食用的菜刀和案板要和餐具分开，最好每次使用过后都用清洁剂清洗。这样做是避免生食中的细菌污染熟食餐具。不用担心这会给你带来多少麻烦，只要头几次注意，很快就可以养成习惯的。

有一些炖煮菜需要在火上烧很长时间，当然不能一直守着了，这时可以去做别的事情。但是千万不要把这事儿忘了，隔三差五地要去查看一下，看看是不是干锅，或者有别的问题。如果怕自己忘了，可以定一个闹钟提醒自己。

合理地安排步骤，可以节约很多时间。比如为了去除蔬菜表面的农药，我们在做菜之前，可以把蔬菜放到盐水里浸泡一段时间。很多肉类在制作前也需要腌制一会。我们在做饭的时候就可以先把这些需要浸泡腌制的食物泡上，再去做别的工作。等到别的工作做好了，菜也浸泡好了。

做饭常常会把厨房搞得一团乱，到处是水和食物的碎屑。如果你想让自己拥有一个良好的工作环境，或者给别人留下干净利落的印

