



每道菜，每个步骤，都有诀窍！

做好一道菜

罗生堂 / 著



/ 不只学会 100 道经典家常菜，还有厨艺飞跃！ /

/ 原五星酒店大厨 25 年掌勺心得 倾囊以授 /

/ 新浪博客 17,000,000 点击量人气见证 /

以前只是做出一道菜，现在才懂做好一道菜！

• 有原理 烹饪的技法 / 油温的观测 / 调味的原则 • 有诀窍 油温几成 / 油量如何 / 何时调整火力 / 调料几克 / 先放后放

北京科学技术出版社

做好一道菜



罗生堂 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

做好一道菜 / 罗生堂著. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.11(2018.6重印)
ISBN 978-7-5304-9121-8

I. ①做… II. ①罗… III. ①菜谱—中国 IV. ① TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 156562 号

做好一道菜

作 者: 罗生堂

图片摄影: 罗生堂

策划编辑: 李雪晖

责任编辑: 周 珊

图文制作: 天露霖

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2018年6月第3次印刷

ISBN 978-7-5304-9121-8/T·925

定价: 59.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



罗
生
堂

热衷于传统菜的传承和推广，
沉醉于拍摄美食的瞬间，
立志让更多的朋友一起做出最适合家人的美食。

★于一个偶然的的机会，抄起了锅铲，从此饭来张口的日子一去不返。自此一发而不可收，不顾父母的反对，毅然决然地走上了烹饪的专业道路。厨师科班毕业后，在北京某五星酒店做粤菜厨师，但是对川菜的热情更甚。随后不务正业辞职瞎奔，家里蹲过，办过公司，开过饭馆。

★写美食书是靠十六七年前的那点过时的底子撑着，属于典型的半吊子。但是对于中餐的挚爱一直丝毫未减，在很长一段时间里，一天中待得最多的地方除了床上就是厨房。研究着上古的菜谱，品味着江湖一般的厨房乐趣，实在是人生之快事。

★2012年6月开始在新浪写美食博客“罗生堂的小筑”，意取生活中的宁静之隅。截至2017年10月，点击量超过1,700万。

欢迎来这里找我

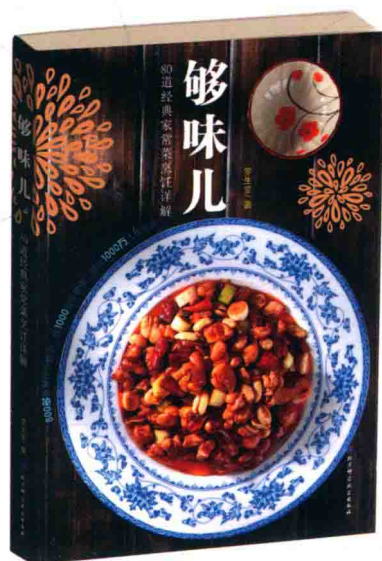


微信公众号：罗生堂



{ 罗氏美食 }

更多经典家常好菜



责任编辑：周 珊
策划编辑：李雪晖
封面设计：荆棘设计
版式设计：荆棘调儿工作室
QQ191303290





前言

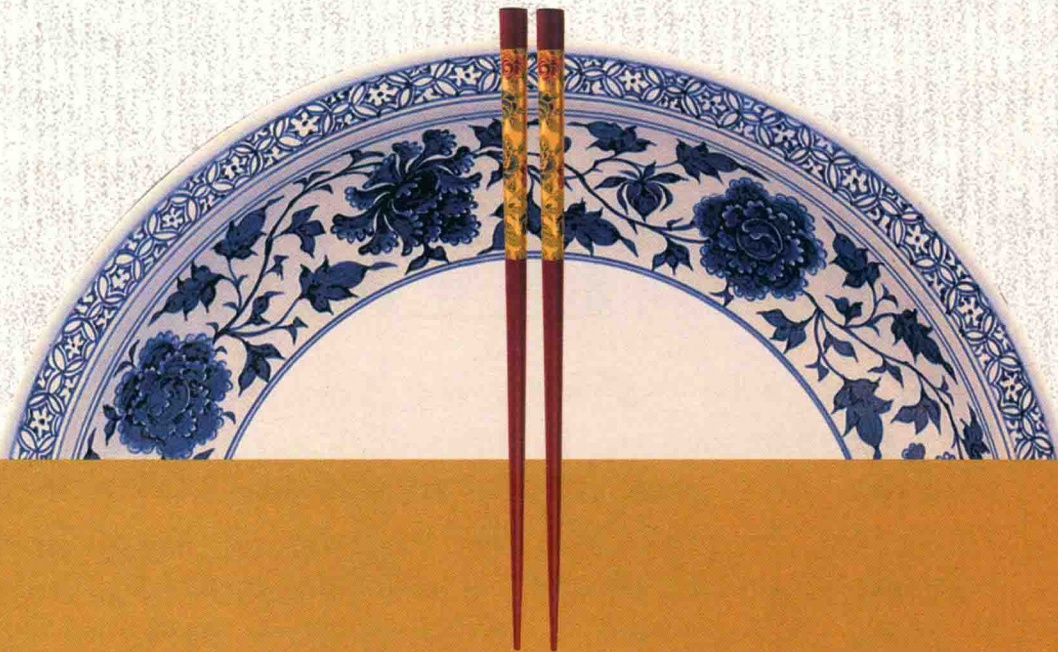
把一道菜做好吃是每一个整日在厨房里“拼杀”的人都渴求的事情，专业的厨师也不例外。但是专业的厨房如流水线一般，每个厨师都有自己的分工，一道菜上桌不是一个厨师的功劳，而是若干厨师的工作集成！我们在家里却是从采购到做菜都是一个人，强度远胜于厨师，十分考验耐心。那么，如何才能专心地做出一道好菜呢？好菜的标准又是什么呢？先不说色香味俱全那些俗套，首先要做的是精心选出好的食材，这是做好一道菜的第一步，也是最关键的一步。清代袁枚的《随园食单·须知单》中有“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四”，阐明了食材的重要性，只有挑选到合适的优质食材，才能做出一道好菜。选好了食材，接下来要做的是“刀工火影”中见真功。在切配和烹调的过程中，还有很多不为人知的小技巧或者是小原理，比如，食材的搭配、火力的运用、油温的掌握、调味的顺序等等，很多朋友不得其法，一挫再挫，以至于对做菜失去信心！对于做菜，相信许多人都有过这样的体验，当做出一道十分满意的菜品，尤其是一败再败、总结教训后做出一道好菜，那种欣喜的心情真的是无法用言语表达，我也是这样一步一步走过来的，因此特别理解。

这本书用最通俗的语言讲解基本的烹饪理论，简洁明了，从食材的选择开始，接着是刀工的切配、火候的掌握、烹制的时间等，带着你一步步做下去。每道菜都有一些平时根本不会注意到的小细节，有时候一些看似不起眼的操作就会毁了一道菜，很多人却找不到原因，本书也将这些小细节囊括其中，其实这就是一层窗户纸，捅破便是晴朗天空，捅不破便是日日煎熬！

掌握了烹饪的基本功，之后才是追求色香味俱全。在烹饪过程中，菜的颜色变化可以体现菜的味道，如红烧的菜颜色就很重要；气味的变化也可以体现菜的味道，如在做菜过程中气味很香，那么菜品的味道一定不会差，最后味蕾的接触只不过是检验前两个环节的结果。所以，我们要运用自己知道的做菜知识来把控每一个烹饪的环节，不求完美，但求尽善，如此，最终的结果一定是美好的！

罗生堂





CONTENTS

目录

第一章 | 美 | 味 | 有 | 章 | 法 |

一、烹饪的技法

/13 七大烹饪技法之一：炒（爆炒）

/15 七大烹饪技法之二：熘

/15 七大烹饪技法之三：炸

△勾芡 Q&A

/17 七大烹饪技法之四：烧

/17 七大烹饪技法之五：炖

△炖一碗好汤

/19 七大烹饪技法之六：蒸

/19 七大烹饪技法之七：凉拌

/10 预处理之一：焯水

/11 预处理之二：滑油

二、调味的诀窍

/13 如何利用菜谱中给出的分量

/13 怎样做到不咸不淡

/14 不用味精和鸡精，怎么提鲜

△提鲜妙方：自制高汤

/15 香料基础知识

△自制麻辣炒料专用香料粉



第二章 | 猪 | 肉 | 香 |

· 猪里脊的做法 ·

- /20 糖醋里脊
△生肉怎么保鲜最好

- /24 软炸里脊
/26 黑椒焗小里脊

· 梅花肉的做法 ·

- /28 叉烧肉
/30 豆花水煮肉
/32 鱼香小滑肉

· 猪后腿肉、前臀尖的做法 ·

- /34 盐煎肉
/36 干炸小丸子
/38 家常炖丸子

· 五花肉、肘子的做法 ·

- /40 焦蒜红烧肉
42 泡椒姜汁肘子

· 猪排骨的做法 ·

- /44 椒盐排骨
/46 豉汁蒸排骨
/48 话梅小排



· 猪内脏的做法 ·

- /50 熘三样
/52 酱猪货
/55 农家一锅炖
/57 红油花仁肚丁



第三章 | 牛 | 羊 | 鲜 |

· 牛腩的做法 ·

- /60 番茄炖牛腩
/62 红烧萝卜牛腩煲
/64 清汤萝卜牛腩

· 牛腿肉及牛里脊的做法 ·

- /66 粉蒸牛肉
/68 焦熘牛肉片
/70 炸松肉

· 羊蝎子及羊排的做法 ·

- /72 老汤羊蝎子
/74 孜然烤羊排



第四章 | 鸡 | 鸭 | 嫩 |

· 鸡蛋的做法 ·

- /78 蒸水蛋
- /80 紫菜蛋花汤
- /82 家常赛螃蟹

· 鸡肉的做法 ·

- /84 酱爆鸡丁
- /86 鲜椒辣子鸡丁
- /88 荷香糯米鸡
- /90 小煎仔鸡
- /92 啫啫滑鸡煲
- /94 盐酥鸡
- /96 荷香叫花鸡

· 鸡翅的做法 ·

- /98 蜂蜜麻香烤翅
- /100 避风塘鸡翅
- /102 香酥炸鸡锤

· 鸡杂及鸡爪的做法 ·

- /104 香辣泡菜鸡杂
- /106 家常酱凤爪

· 鸭腿的做法 ·

- /108 双椒酱焖鸭条
- /110 香酥鸭腿
- /112 生菜片鸭松



第五章 | 鱼 | 虾 | 美 |

· 整鱼的做法 ·

- /116 豆瓣鱼
- /118 罗氏麻辣烤鱼
- △烤箱的另一个用途
- /122 姜汁浸鳊鱼

· 鱼片及鱼头的做法 ·

- /124 糟熘鱼片
- /126 酸菜鱼
- /128 鱼头泡饼

· 整虾的做法 ·

- /130 油焖大虾
- △带壳整虾的处理和虾仁脆弹的秘诀
- /134 两吃大虾(黄金虾和沙拉虾)
- /136 焗烤咖喱北极虾

· 虾仁的做法 ·

- /138 宫保虾仁
- /140 茄汁荔枝虾仁
- /143 酸辣虾仁鸡丝拌菜

· 其他海河鲜的做法 ·

- /144 姜葱焗肉蟹
- /146 铁板鱿鱼
- /148 蒜蓉蒸鲜鲍



第六章 | 蔬 | 菜 | 怡 | 情 |

· 青菜的做法 ·

- /152 春饼卷合菜
- /154 醋熘白菜
- /155 醋烹洋白菜
- /157 鲜菇扒时蔬
- /159 焦蒜皮蛋浸菠菜
- /161 果仁菠菜

· 根茎菜的做法 ·

- /163 红烧小萝卜
 - /164 竹香糯米藕
- △怎么切滚刀块

· 豆类菜的做法 ·

- /167 干煸四季豆
- /169 酱焖豆角
- /171 清炒荷兰豆
- /172 酱烧双鲜豆腐

· 瓜类菜的做法 ·

- /175 炆黄瓜条
 - /176 蓑衣黄瓜
- △蓑衣黄瓜的切法
- /178 铁板煎酿凉瓜
 - /180 虾皮酱焖西葫芦
 - /181 瓜皮三丝卷
 - /182 咸蛋黄焗南瓜

· 茄子的做法 ·

- /185 地三鲜
- /187 腊肉烧茄子
- /189 西红柿烩茄丝
- /190 鱼香鲜虾茄盒
- /192 拌茄泥
- /193 芫爆茄丝

· 荤素搭配的做法 ·

- /195 尖椒炒肉
- /196 蒜薹炒肉
- /198 腐竹烧肉片
- /200 蚂蚁上树

· 其他素菜的做法 ·

- /202 酱爆鲜菇
- /203 冰爽椒香菜花
- /205 素什锦



第七章 | 五 | 谷 | 养 | 人 |

· 米饭的做法 ·

- /208 黄焖鸡米饭
- /210 台式卤肉饭

· 面条的做法 ·

- /213 尖椒茄丁面
- /215 热汤面
- /216 家常酸汤面
- /218 麻辣凉面

· 其他面食的做法 ·

- /220 麻酱烧饼
 - /222 烫面蒸饺
 - /224 羊肉大包
 - /226 羊肉泡馍
- 附录：下厨好伴侣

锅具 / 刀具 / 餐具 / 摆盘 / 拍照

后记

第一章

美味有章法

有没有什么技巧是制作所有菜肴共通的？

有没有什么烹饪知识知道与否大有不同？

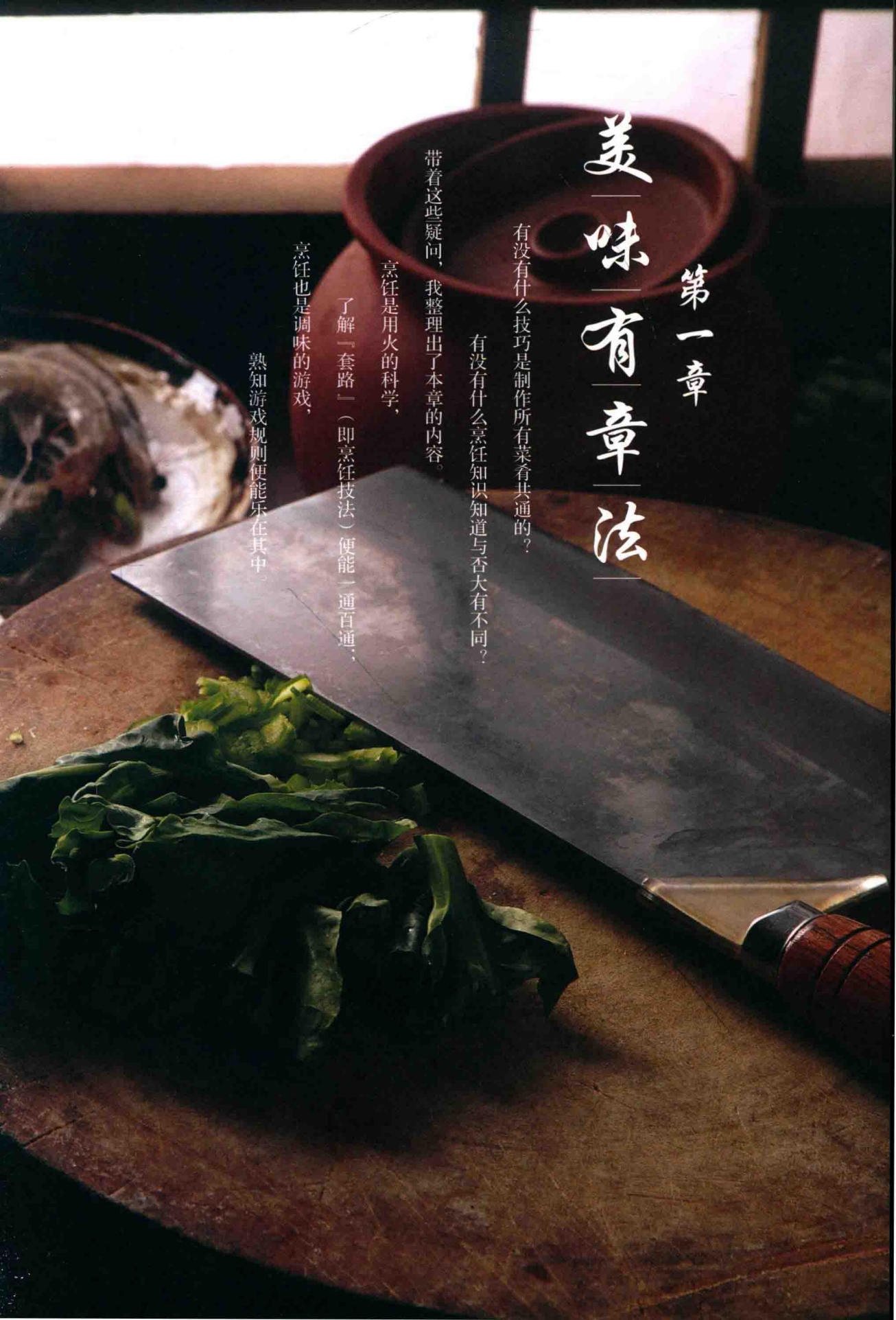
带着这些疑问，我整理出了本章的内容。

烹饪是用火的科学，

了解「套路」（即烹饪技法）便能一通百通，

烹饪也是调味的游戏，

熟知游戏规则便能乐在其中。





一、烹饪的技法

不管做什么菜，万变不离其宗。这个“宗”即烹饪的技法。

刚学做菜时往往分不清炒、熘、煸这些做法，不都是往油里一放，到底有什么区别？

不妨把这些烹饪技法理解为做菜的“套路”，它们是老祖宗在实践中不断总结出来的，让食材达到某种特定口味、口感的最有效的方法。食材虽多，但方法有限，据统计，中国菜有 30 多种烹饪技法，而家常用的不过 7 种。只要理解了这常用的 7 种技法，光看菜名而不看菜谱就能做出一道菜肴。掌握这些技法，可以说是做出好菜的一大捷径！

这 7 种技法可以分为 3 类。

第一类，靠油来加热——炒、熘、炸。

油的沸点高，食材熟得快，口感脆嫩。但因为烹饪时间短，这类技法要求事先把食材切成小块。

第二类，靠水及水蒸气来加热——烧、炖、蒸。

水的沸点不及油高，食材熟得慢，但相对来说更易入味，口感软嫩。

第三类，不加热——凉拌。

此外，为了在正式烹饪时一气呵成，或者为了去除食材中的异味，常常要对食材进行预处理。常用的预处理方法有两种：靠水加热的叫焯水，靠油加热的叫滑油。这一章中，也会对这两种预处理的技法进行详细的解说。



chǎo

炒



七大烹饪技法之一：炒（爆炒）

爆炒是中餐里最常见、最重要的一种烹饪方式。

火力：🔥🔥🔥🔥（最大火）

口感：脆嫩

适合食材：脆嫩的原料

重点与诀窍 1

开大火，但不仅是开大火

为什么饭店的菜吃着就是比家中的香？不是因为饭店的厨房比你家的大，而是因为饭店的火比你家的大。为了弥补这种差距，一定要做好以下3点。

- ①家中火力较小，一般要把火力开到最大。
- ②锅的储热能力一定要强，可以选择厚底的铁锅。
- ③炒菜的量不能太大。

原来如此

- ①菜若炒得好，是有“锅气”的。“锅气”是一种看不到、摸不着，只能用鼻子和舌头来感觉的虚无缥缈的东西。同样一盘炒土豆丝，有“锅气”的闻起来香、吃起来美味，而不带“锅气”的闻着呛鼻、吃着无味。我认为，“锅气”其实是一种焦香之气，虽然菜并没有焦，但由于以猛火热锅进行烹制，菜品表面形成了肉眼看不到的焦粒，就会出现焦香之气，因此闻着、吃着就很香！“锅气”能否形成跟火力大小关系最为密切。

重点与诀窍 2

把握放调料的时机

我们在炒菜的过程中常会放酱油、醋等调料，为了达到最好的调味效果，调料什么时候放、怎么放也是有讲究的。

- ①趁着高温放调料。
- ②从锅的四周倒入调料。
- ③炒一些素菜时，先爆香调料再放菜。

原来如此

- ①酱油等调料的香气需要高温来激发。
- ②为什么要从锅的四周倒入调料呢？首先，我们要知道食材放入锅里后，锅的什么部位是最热的。锅干烧不放食材的时候肯定是锅底最热，但菜放入锅里后，锅底首先接触食材，温度就会迅速下降，这时候最热的部位反倒是锅的四周。所以，放酱油、醋等调料的时候，要尽量一点点地往锅的四周慢慢地倒，让它们自然地流下去。如此激发出的香气与食材融合在一起，味道就会不一样了。
- ③炒素菜往往调味简单，但特别需要香味，如果是需要放酱油或醋的菜，最好先用热油把酱油等爆一下，等香味出来了再放菜，保证最大限度地释放出调料的香气。

马上试一试！

酱爆鲜菇（见本书第202页）

爆香酱油，令整道菜酱香十足

蘑菇表面裹着一层酱汁



盘子中没有一点汁

重点与诀窍 3

先焯再快炒

清炒是蔬菜最基本但也是最重要的烹饪方法，因为青菜大都比较脆嫩，只有清炒的方法能保持它原本的风味和口感。但大部分朋友都喜欢吃肉，如果饭桌上蔬菜炒得不好吃，那么肯定无人问津。怎么才能把蔬菜炒得既漂亮又好吃呢？

- ①先用水焯烫，然后再炒。注意将水焯干净。如果是根茎菜，稍微焯一下便可；如果是叶菜，那么需要稍稍挤一下，把多余水分挤出来。
- ②锅烧热，放少许油，把菜放下去快速炒几下。
- ③用少许盐、糖加冷水和少量淀粉制成芡汁，芡汁中也可以加点蒜蓉。
- ④倒入调好的芡汁快速翻炒，待蔬菜表面变得鲜亮就出锅。

原来如此

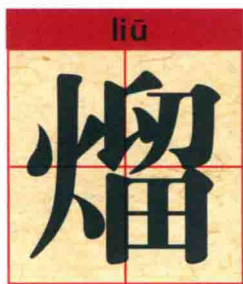
- ❶蔬菜如果未经处理就下锅炒，水分就会流失较多，导致口感变老，更重要的是色泽很差。勾芡可以通过菜汁将味道包裹在食材上，这样烹制出来的蔬菜看上去清脆鲜亮，吃起来脆嫩爽口。因为蔬菜不像肉需要入味，只需让表面有味道便可，所以芡汁的用量很小。
- ❷整个炒菜过程不要超过半分钟，尽可能用锅的热量把菜炒完。争取边倒芡汁边炒菜，因为芡汁很少，如果倒下去之后多耽误一会儿，芡汁会立刻凝结，这样就炒不均匀了。饭店里清炒蔬菜的时候往往是一边翻锅一边倒汁，只有这样，才能让蔬菜表面明亮艳丽，同时味道均匀。

马上试一试！ 清炒荷兰豆（见本书第 171 页）



Q: 焗与炒的不同是什么？

A: 焗的目的是使食材脱水，让食物变得干香。与急火速成的炒不同，焗需要用小火慢慢地加热。不仅干煸类菜肴需要焗（如干煸牛肉丝），酱料也常常是焗制而成。如烹调豆瓣鱼（见本书第 116 页）时，就要先将豆瓣酱焗出香味。



七大烹饪技法之二：熘

事先配好一份调味汁，倒进锅中用大火烧开，随后放入提前处理好的食材，用大火炒匀就出锅，这种方法叫熘。

火力：🔥🔥🔥🔥 (大火)

口感：软嫩

适合食材：软嫩的原料

重点与诀窍

熘与炒一样需要大火。熘的注意点如下。

- ①大部分食材都要事先过油，有的是滑油后再熘，如滑熘里脊；还有的是先炸酥再熘，如焦熘鱼片。
- ②先将调味汁调好。调味汁中要加入适量淀粉，让汤汁变得黏稠，从而能够挂在食材上。
- ③为了制造滑嫩的口感，成品中应有少许汤汁，即所谓的宽汁，而不是像爆炒那样无汁。



马上试一试！

熘三样

(见本书第 50 页)

腰子、猪肝、里脊的口感都十分滑嫩

汤汁挂在食材上

盘中留有少许汤汁



七大烹饪技法之三：炸

将预先处理好的食材放入大量热油中加热制熟，这种方法叫炸。虽然不够健康，但是为了满足口感，这种烹调方法还是经久不衰地流传至今。

火力：🔥🔥🔥 (中大火)

口感：外酥里嫩

适合食材：比较广泛，几乎所有肉类、大部分素菜都可以

重点与诀窍

炸制的菜都讲究外酥里嫩，因此，如何掌握平衡就很重要。

- ①大部分食材需要先裹一层面糊做的“外衣”，面糊用鸡蛋、面粉、淀粉和水等调制。“外衣”最重要的作用是保持水分不流失，还能让表面焦酥。不过，也有一些特殊菜品不用为食材挂糊可直接炸制，如干炸小丸子、椒盐虾等。
- ②炸制菜品的油温很关键：油温太低，食材表面容易吸油，油过多吃起来口感很腻；油温太高，容易表面熟而内部还是生的。一般炸制食材的油温不能低于五成热。在保证成菜品质的前提下，食材炸好即将出锅的时候最好转成大火，这样可以使食材表面吐出多余的油，从而使成品达到干松清爽的口感。



马上试一试！

干炸小丸子

(见本书第 36 页)

外皮焦香、酥脆

内馅软嫩

Q: 怎么才能不费油?

A: 最好用圆底锅，如果用平底锅，就需要更多的油才能浸过食材。

勾芡 Q&A

炒菜、熘菜等烹饪过程中必不可少的芡汁，可以说是体现中餐之精妙的代表。虽然芡汁的最佳浓度和分量都无法量化，但也并非无迹可寻。知道了勾芡的原理和规律，再加上一点窍门，调制出恰到好处的芡汁并非难事。

Q: 什么是勾芡？有什么用？

A: 所谓的芡汁就是淀粉水。勾芡的目的是让汤汁变稠，以便裹在菜上。

Q: 勾芡用凉水还是热水？

A: 如果想捏面人儿，那么请用热水勾芡；如果是炒菜勾芡，那么请用冷水。

Q: 淀粉和水的比例是多少？

A: 先来理解一下淀粉和水的作用。让汤汁变稠主要靠淀粉的糊化作用，但如果把干淀粉直接撒在锅里勾芡，将形成一个个的小淀粉疙瘩，既不均匀，又不美观。所以要先用水把干淀粉调开，使芡汁变得均匀。调制芡汁不必苛求比例，加入的水足够把干淀粉调开就可以了。

Q: 怎么判断芡汁浓度是否合适？

A: 如果出现小淀粉疙瘩，说明水少了，不足以稀释淀粉；如果装盘后发现锅中还剩很多汤汁，说明芡汁太稀，没能使淀粉完全包裹住食材，下次再做同样的菜时便要适当减少水的分量。

Q: 淀粉可以分几次放吗？

A: 烧菜（“烧”的详细介绍见本书第7页）可以分几次放，比如麻婆豆腐，但需要急火速成的炒菜就不行。

Q: 道理我都懂了，但怎么才能尽快掌握呢？

A: 没有别的捷径，只能靠摸索。像清炒荷兰豆等清炒菜因为成本相对低廉，很适合练手。如果一定要说有诀窍，那就是别换锅、菜的量也尽量一致、使用同一种品牌的淀粉，这样实践个两三回，就能摸出规律了。

Q: 挑选淀粉有什么建议？

A: 品质好的淀粉不仅效果好，而且实际上更划算。大胆地去挑最贵的淀粉吧！