



什么值得吃 什么值得做

马达
什么值得吃
著

和你一起轻松成为
厨房高手

30 道人气料理全解析

43 道衍生食谱大公开

5 大料理必备知识

20 个厨房高手私藏秘诀

450 余张精美详情实拍图

中信出版集团

什么值得

吃，

什么值得

做

和你一起轻松
成为厨房高手



马达
什么值得吃
著

图书在版编目 (CIP) 数据

什么值得吃, 什么值得做 / 马达, 什么值得吃著

北京: 中信出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5086-9771-0

I. ①什... II. ①马... ②什... III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 270824 号

什么值得吃, 什么值得做

著 者: 马达 什么值得吃

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 256 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-9771-0

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

定 价: 68.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

什么值得

什么值得

吃，做

目录

第一章

进入厨房前 你需要知道的几件事

新手知识一
术语篇

002

新手知识二
厨具篇

008

新手知识三
刀法篇

015

新手知识四
调料篇

022

新手知识五
烘焙篇

039

第二章

最常见的家常菜， 如何做出惊艳众人的味道



番茄炒鸡蛋：

到底哪个流派最好吃？ 054

补充知识 一枚蛋的学问 059

衍生食谱 鸡蛋料理 063

- ① 你真的会煮鸡蛋吗？ 063
- ② 两种流心鸡蛋的做法 064
 - 太阳蛋 064
 - 水波蛋 065
- ③ 鸡蛋的华丽变身 066
 - 日式厚蛋烧 066
 - 英式炒鸡蛋 067



糖醋排骨：

所有“硬菜”中最易上手的一道 068

补充知识 猪肉常见部位区分及做法 073

红烧肉：

集百家之长的做法 076

麻婆豆腐：

下饭最秀法宝 082

衍生食谱 “千娇百媚”的豆腐料理 087

轻盈爽口的皮蛋豆腐 087

温暖饱腹的韩式大酱汤 088

唇齿留香的豆花牛肉 089



葱炮羊肉：

快手午餐错不了 090

补充知识 羊肉常见部位区分及做法 094

萝卜炖羊肉：

一个人的晚餐，也要暖暖的 098

衍生食谱 荤素搭配的中式汤 103

玉米排骨汤 103

番茄牛腩汤 104

黄豆猪蹄汤 105



酸菜鱼：

家庭聚餐热门菜 106

补充知识 常见水产品 112

衍生食谱 家常极鲜鱼料理 120

清蒸鲈鱼 120

鲫鱼炖豆腐 121



宫保鸡丁：

据说花生比鸡丁好吃 122

补充知识 鸡肉常见部位区分及做法 127



鸡丝凉面：

四季皆宜的清爽面食 130

衍生食谱 面条料理 134

炒方便面：健康少油版街头美食 134

葱油拌面：刺激食欲的简单料理 135

海鲜乌冬面：日式高汤的智慧 136

冷面：夏日解暑必备 137



青菜丸子汤：

秋冬时节的一大碗酣畅淋漓 138

衍生食谱 肉馅的花样料理 143

炸茄盒：外焦里嫩的“懒人菜” 143

尖椒酿肉：把肉香酿入蔬菜中 144

黑三剁：云南特色下饭菜 145



酥炸蘑菇：

既是小菜，也是零食 146

补充知识 常见菌菇 151

衍生食谱 轻量级炸物 154

炸洋葱圈：看剧休闲好伴侣 154

日式炸虾：更清爽的炸虾做法 155

炸香蕉：水果炸完，别具风味 156

炸酥肉：可小食，也可涮肉 157



油焖大虾：

用吮指的方式摄入蛋白质 158

衍生食谱 好吃不贵的海鲜料理 163

爆炒花蛤：夜宵最爱 163

香辣蟹：平价中的“贵族” 164

干贝冬瓜汤：一碗汤里烹小鲜 165

**南瓜浓汤：**

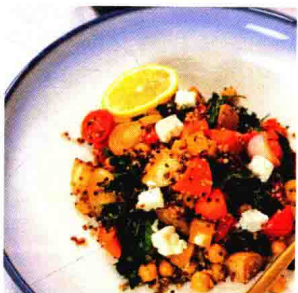
可以直接喝的蔬菜 168

衍生食谱 浓汤晚餐 173

玉米浓汤 173

豌豆浓汤 174

土豆浓汤 175

**烤蔬菜藜麦沙拉：**

低脂健康轻食，也能超好吃 176

衍生食谱 自制健康沙拉酱 182

百搭万能的凯撒酱 182

日式风情和风酱 183

健康天然的牛油果酱 184

人人都爱大拌菜汁 185

**烤猪肋排：**

肉食爱好者大满足的吃法 186

勃艮第红酒炖牛肉：

以酒入肉，醇香不醉人 190

补充知识 牛肉常见部位区分 195**奶油意面：**

奶油和意面才是绝配 198

衍生食谱 两种意面酱 202

青酱 202

红酱 203

补充知识 番茄制品区分 204**常备菜便当：**

解决边角料的健康方式 210

大展身手 ——让人忍不住“哇”出来的轰趴菜



人手一只，便于分食的独立料理

越南春卷：

颜值极高的开胃菜 226

三文鱼牛油果塔可饼：

把墨西哥风情带回家 230



聊天、备餐两不误，把烹饪交给烤箱

洛林乳蛋饼：

法国东北地区的传统美食 234

美式比萨：

简单发酵的自制面团，比连锁店好吃 240

补充知识 奶酪和奶酪制品 246



小聚会必备料理

西班牙海鲜饭：

做法比你想象的要简单 256

衍生食谱 米饭料理 261

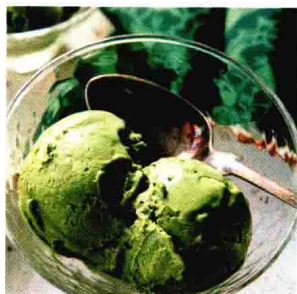
- ① 剩饭的华丽变身 261
 - 酱油炒饭 261
 - 鸡肉菠萝焗饭 262
- ② 中西合璧的米饭料理 263
 - 意大利烩饭 263
 - 中式土豆腊肠焖饭 264
 - 日式饭团 265



日式寿喜锅：

咕嘟咕嘟的幸福感 266

补充知识 家常高汤做法 270



没有烤箱同样能玩转甜品

蓝莓果酱：

佐面包、吐司必备抹酱 276

衍生食谱 3 种超市罕见的果酱 281

百香果果酱 281

樱桃果酱 282

桃子果酱 283



抹茶冰激凌：

完爆市售冰激凌的制作秘方 284

意式百香果奶冻：

只需 5 种食材，打造果香甜食 288



来一场英式、法式下午茶

英式司康：

经典茶点的改良方案 292

法式甜奶酱巧克力慕斯：

把法式餐厅甜点搬上自家餐桌 298

椰子黑莓生蛋糕：

形似蛋糕，胜似蛋糕 302



番外篇：升级为厨房高手的 20 个秘诀 306



第一章



进入厨房前

你需要知道的几件事

新手知识一

术语篇

下厨前查阅食谱时，总能看到一些约定俗成的“术语”，比如，“油温六成热”“收汁至浓稠”等。这些语句到底是什么意思？本篇力图在你开始烹饪前，让你能了解这些术语的基本含义。

水量



第二章第2节“糖醋排骨”中加水没过排骨

水量的控制是根据锅中食物的量来衡量的，有“加少量水”“没过食材”“加足量水”这样的表述。加少量水用于易熟的食物，加水是为了保持食物有一定湿度、避免糊锅，并通过水的热传导加速烹饪进程。没过食材、加足量水则用于炖肉。

火候



第二章第6节“萝卜炖羊肉”中小火慢炖

火候分为“大火”“中火”“小火”，这直接影响烹饪时加热的进度。大火用于加速汤汁和水沸腾，以及快速爆炒（尤其是青菜，要避免烹饪过久变黄）；小火用于长时间慢煮；中火介于两者之间。判断大中小火，除了通过刻度调整，还可以直接观察火焰。大火会蔓延到锅的边缘，小火保持在锅的中央小圈内。

油温



第二章第11节“酥炸蘑菇”中初炸蘑菇

油温多指炸食物时的温度，一般的说法有五六成热、七八成热，分别用于初炸、复炸。初炸用来炸熟，复炸用于让食物上色

且更酥脆。五六成热时，油温在 $150^{\circ}\text{C} \sim 160^{\circ}\text{C}$ ，食物放到锅里后会先沉下去几秒再浮上来；七八成热时油温在 $180^{\circ}\text{C} \sim 200^{\circ}\text{C}$ ，食物放入不会下沉，复炸几秒就要尽快取出。

新手往往害怕油炸，怕油从锅中溅出伤到自己。但其实只有在油直接接触到水分高的东西的时候才会有溅油的危险，比如油炸青菜（炒青菜也是一个道理），但大部分炸物都是裹浆或裹干料之后再炸，只要确保面糊的稠度合适，能完全包裹住食材，基本不会有危险。另外需要注意的是，在超市购买的冷冻类油炸半成品，反而比新鲜的食材更危险，因为在运输过程中可能会出现解冻后再冷冻的情况，导致食材的表面形成小冰块，下锅后，油可能会溅出来，比较危险。

焯水



第二章第 11 节“酥炸蘑菇”中焯水逼出蘑菇水分

焯水又称“飞水”，是食材预处理的主要方式之一。蔬菜、菌类、豆类和肉类食材都适用于焯水。叶类青菜焯水后会更青翠，苦瓜可以去涩，北豆腐焯水可以去豆腥味，肉类可去血污。蔬菜在沸水中焯水，可达到全熟或断生的状态，然后就可以再直接凉拌或是进一步加工。焯水后的食材应过凉水或暂时存放在冰水里，将加热过程停止，避免加热过度。肉类应冷水下锅慢煮焯水，避免蛋白质凝固。

收汁



第二章第 12 节“油焖大虾”中最后一步的收汁

如何判断“收汁至浓稠”？炖煮的时候用小火，是为了肉能充分炖至软烂；收尾时以大火收汁，是为了锁住味道，并将不必要的水分蒸发掉，让成色更好。判断汤汁达到理想状态的方法是：轻轻摆动炒锅，汤汁能紧紧地跟着肉流动。也可以时而将锅离火，让表面的泡泡消掉，肉眼判断汤汁浓缩的程度。

腌制



第二章第 8 节“宫保鸡丁”中抓匀腌制鸡丁

腌制是对食材风味的预调理，腌制的调料可根据菜肴口味调整。加料以后要抓匀静置一段时间，像鸡翅、虾仁这样容易入味

上劲

的食材，腌制 5~10 分钟即可，排骨、鸡腿等肉类大概需要腌制半小时，也可在食材上切开小口便于入味。



第二章第 10 节“青菜丸子汤”中给猪肉馅上劲

制作肉馅和肉丸时，都有一个“上劲”的步骤，以求让食材起黏性，更鲜嫩多汁。操作方法是沿着一个方向（顺时针或逆时针）持续搅拌，搅拌过程中如果肉太干可加少量水，直到肉馅起了黏性、感觉搅拌起来有了阻力即可。

勾水芡



第二章第 4 节“麻婆豆腐”中添加芡汁

说到勾水芡，和调水淀粉（芡汁）分不开。水淀粉就是1份的淀粉加3~4份的水，混合均匀成清糊状，加入菜中，能为成菜增加稠度。



第三章第3节“烤猪肋排”中给排骨翻面重新刷酱

食物送入烤箱前，要先预热好烤箱。烤蔬菜和肉类时，尽量都放在锡纸上，减少清理烤盘的麻烦。另要注意锡纸的亚光面用于接触食物。

新手知识二

厨具篇

厨具，指烹饪中会用到的工具、锅具，本篇分而述之。

关于工具

对做菜频率较低的新手来说，厨房工具必需少之又少，一般只备厨刀、砧板、锅铲即可（烘焙工具将在《烘焙篇》介绍）。

（1）厨刀和砧板

厨刀大体上可以分为中式、西式、日式三类。西式厨刀分工明确，各司其职，有条有理；中式厨刀物美价廉，一把菜刀加一把砍骨刀，就能万用；日式厨刀锋利异常，切面利落。对新手来说，重要的是自己用着趁手，入门阶段用一把菜刀或是西式主厨刀足矣。

其实，与其花费精力选刀，不如花时间养护。就算花上万元买了一把顶级的德国或者日本刀，使用几个月之后还是会有卷刃和变钝的情况。所以平时用刀时要注意使用方法，遵循说明书上的注意事项，尽量做到“不毁刀”。

好厨配好刀，更需要磨刀。对于大部分的中低档厨刀，我们可以自备一根磨刀棒，在家养成随手磨两下的好习惯，能大大延缓变钝的速度。而对于高档厨刀，建议直接找专业人士保养。一把磨过的便宜刀，效果好过许久不磨的高端刀。

磨刀有一个例外，就是陶瓷刀。陶瓷刀锋利好用，切蔬菜水果很顺手，外观也好看，但陶瓷刀材质脆，是不能磨的，也不适合处理鱼、肉类食材。