

**图书在版编目(CIP)数据**

教你学做饭/于如龙编著. —北京:中国少年儿童出版社,  
1998. 8

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4274-6

I. 教… II. 于… III. 烹饪-方法-少年读物 N. TS972.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 15959 号

封面设计:宁 斌

插图:姚 璐

责任编辑:张继凌

**教你学做饭**

\*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京市友谊印刷经营公司印刷 新华书店经销

\*

787×1092 1/32 3.125 印张 2 插页 47 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数 11,000 册(9000 套盒装) 定价 4.20 元

ISBN 7-5007-4274-6/G · 3041

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

## 目 录

一、吃的重要性 .....	(1)
“吃”是人生头等重要的问题 .....	(2)
“吃”也是文化 .....	(3)
“吃”是生活乐趣 .....	(5)
会吃是一种艺术才能 .....	(7)
烧菜做饭显示自立精神和生活能力 .....	(8)
二、先解决“饿不着”的问题 .....	(12)
安全用火和用刀 .....	(12)
熬一碗粥 .....	(16)
摊一个小饼 .....	(19)
煮面条 .....	(21)
拌一个菜 .....	(21)
鸡蛋的几种做法(白煮鸡蛋、摊鸡蛋、炒鸡蛋、煎鸡 蛋、蒸蛋羹、荷包蛋、鸡蛋汤) .....	(22)
什么叫“少许” .....	(29)

做一锅米饭 .....	(31)
怎样炒米饭 .....	(33)
豆腐的几种做法(豆腐汤、拌豆腐、烧豆腐、炖豆腐).....	(35)
学做几个家常素菜(醋熘白菜、烧萝卜、焖扁豆、炒圆白菜、炒土豆丝、炒油菜).....	(41)
炒蔬菜的要点 .....	(48)
说一说“葱蘸酱” .....	(49)
做一些应急的小菜(煮花生米、煮茶叶蛋、凉拌菜、酱油黄豆).....	(51)
三、学做“馆子菜” .....	(54)
学做几个馆子菜(黄瓜熘肉片、氽丸子、鱼香肉丝、清蒸鱼).....	(54)
下手操作最重要 .....	(62)
虚心学习事半功倍 .....	(63)
动脑子,发挥想像力和创造力.....	(64)
四、“开洋荤” .....	(65)
“开洋荤”(荤素沙拉、炸猪排、罗宋汤、火焰薯片).....	(65)
五、主办小家宴 .....	(72)
主办小家宴 .....	(72)
小家宴菜谱 .....	(73)

第一组 .....	(73)
第二组 .....	(73)
第三组(拌茄泥、炸羊肉串儿、家常炖鱼、椒醋鱼头 汤).....	(74)
六、包饺子 .....	(78)
七、要注意的问题.....	(83)
1. 营养第一 .....	(83)
2. 讲究卫生 .....	(86)
3. 注意安全 .....	(89)
4. 勇于尝试 .....	(89)
作者附言 .....	(93)

## 一、吃的重要性

现在,爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、叔叔、舅舅、姑姑、阿姨……一般都希望我们,尽早在课外增加一些学习。学什么呢?内容可多了,例如:电脑、外语、钢琴、小提琴、电子琴……这是一方面。

另一方面,平常我们在家里,早、中、晚三顿饭,都是大人做。我们从学校回来,放下书包,洗洗手,坐下来就吃。即便有时回到家里,没有现成的热菜热饭,但也有不少可以吃的东西,至少有几袋方便面,打开包装袋,放在碗里,开水一泡,就能吃了。如果家里经济条件好,不屑吃方便面,那就上街去买,什么好吃就买什么。

在这种情况下,有谁还想到过需要学习烧菜做饭呢?谁还能把“我会烧菜做饭”当作值得一提的事情,甚至为之自豪呢?

这真是一个值得讨论的问题。

如果开展辩论,要分正方、反方,我首先选择正方,并且要郑重其事地向同学们发出呼吁:

大家学一学烧菜做饭吧！不管你已经有多少多么重要的事儿要学要做，不管你将来会成为多么了不起的重要人物，你都要认真学一学烧菜做饭，先解决一下自做自吃的问题。

为什么呢？

下面举出几点理由，看你是不是同意。

“吃”是人生头等重要的问题

“吃”对人生来说，是很重要的。可是，你知道吗？在你还没有出生以前，有那么一段时间，不能公开谈论“吃”。谁谈论“吃”，谁就是有“资产阶级思想”，像有了罪过似的。其实，这很滑稽。不管什么人，男女老少，中国人、外国人、工农兵、学生、教授、老百姓、总统……都得吃。是人就得吃。这难道还用得着怀疑吗？

当然，现在人们说起“吃”来，不再有什么顾虑了。还常常引用一些古人的话，如“民以食为天”等等，来证明吃有多么重要。其实，说“吃”重要，也不一定要引经据典。只要想一想，一年365天，天天都得吃，而且每天都要吃三顿，甚至更多次。即使病了，吃不了了，人们也要用打针、点滴、鼻饲等各种办法，千方百计帮助你“吃”。

总之，人人离不开吃。正如老百姓常说的一句通

俗的大实话：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。不吃就没法儿活，要活着就得吃。这是一个非常简单而又非常生动的事实。谁能对他说“不”呢？

当然，也不能只从“活命”这一点去对待“吃”。“吃”还有更深层的意义。让我们接着来探讨。

“吃”也是  
文化

人类不断发展进步。人们在吃的方面，也是不断发展进步的。

原始人类还不懂“钻木取火”的时候，只能连毛带血，生吃兽禽。这叫做“茹毛饮血”。到了后来，经验多了，就知道烧熟的比生的好吃。再进一步发展，人们把东西弄熟的办法多了起来，蒸、煮、余、焖、煎、炸、烧、烤……名堂繁杂，人们吃东西，就“不厌其精”了。

因此，我们完全可以说，在人类的进化历史中，也包含着“食文化”的进化。

世界上各个国家民族，都有它独具特色的食文化。而有着5千年文明史的中国，其食文化的特色更加鲜明，内涵更丰富多彩。过去积累的成果很多，今后的发展前景更好，有句话“食在中国”，已是世界公认。说中国的吃“誉满全球”，也不为过。

不过，对中国的食文化，一般人并不怎么了解，不光外国人莫名其妙，就连我们自己也说不太清楚。甚

至还有误解。比如有人以为中国菜不过是用酱油而已。有位外国朋友在家里请中国人吃饭,在所有菜里都倒酱油,都是一种酱红颜色,都有一股子清酱味道,



令人哭笑不得。酱油是中国人独创的调味品,已经沿用了上千年,用它来烧菜调味,佐餐下饭,比单纯的咸盐好多了,而做“红烧鱼”“红烧肉”“红焖羊肉”“酱肘子”“酱排骨”一类的“红”菜、酱货以及拌饺子馅、包子馅等等,都离不开酱油。从单纯用盐到会用粮食的发酵制品酱油是长期的积累和进步,体现了中国食文化



的特色。不过，中国食文化的特色绝不仅仅是酱油。除了酱油，还有许多非常精彩的食文化成果。比如黄酒，黄酒既能饮用，又能烧菜，用来烧菜，它既能去腥，又能提鲜，是一种无可代替的非常独特的上佳调味品。又比如醋、香油、各种酱以及经过长期筛选最后保留下来的葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、花椒、桂皮、茴香、甘草、丁香、八角……等等各种辛辣和芳香的调味品。甚至连为保持菜料鲜嫩，使成品色泽明亮的添加剂淀粉，也有着不少的学问在里头。

总之，中国人祖祖辈辈经过尝试、积累，留传至今的中国食文化内容非常丰富，它生动地说明，把“吃”与文化发展联系起来，绝不是空谈。不要小看了“吃”啊。

“吃”是生活乐趣

一年 365 天，天天要吃，顿顿要吃，难道不烦吗？

对吃感到厌烦的人不是没有，但这种人太少了。因为，吃，不仅能维持

人的生命，而且还有很大的乐趣呢。人从小就爱吃。幼年时期，两只眼睛关注最多的是食物，一看到自己喜欢的糖果、甜点等诱人的食物，就瞪大眼睛，连眼珠也不转动了，当喜欢的食物进了口，就会乐得笑出声来。再长大些，就会自己搜寻好吃的，并且常常主动向妈妈提出要求“我要吃……”。当妈妈答应以后，就会乐起

来,感到极大的满足。再长大,到成年,以至老年,人都会对“食”永无休止地时时表现出很大的兴趣。到了周末,爸爸妈妈就会想到带上孩子去奶奶或姥姥家团聚一下,而团聚的主要活动之一就是吃一顿好吃的。逢年过节,人们都忘不了准备专为那个节日安排的独特食品,比如,大年初一吃饺子,正月十五吃元宵,立春吃春饼,端午吃粽子,中秋节吃月饼,重阳吃甜糕,……人们都爱过节,而且越是穷困地区,越讲究过节,不光过人的节,甚至过鬼节,灶王爷爷上天的节……过那么多节干什么?过节有许多好吃的,趁过节,改善一下生活。

如今生产发展了,人们生活水平提高了,不需要等到过节才吃好的,而在平常日子,人们就讲究起吃喝来,今天吃涮锅子,明天吃烤鸭,还不时地下馆子,甚至还开洋荤,品尝一下美式炸鸡、汉堡包、比萨饼什么的,来一顿法式或俄式大餐……如果家里有人过生日,有什么喜事如提薪、升级、结婚或亲朋好友自远方来……更会大摆宴席,猛“撮”一顿了。

可见,吃是人们的一大生活乐趣,人们除了生病,一般都会对吃表现出永无倦意的兴趣。不仅会留恋已经熟悉了的美味,而且还会喜欢去“尝新”,就是去品尝未曾接触过的新鲜食品。

说吃是一种生活乐趣，有谁会怀疑呢？

会吃是一种  
艺术才能

饭来张口，只要张口就能吃，  
这谁不会呢？

不对，这里说的“会吃”是指会  
做，就是会烹调，会烧菜做饭。

“烹”就是加热，“调”就是调味，“烹调”二字包含了一切烧菜做饭的学问，它不止是一般的才能，而且是一种艺术才能。因为，其中既有技术操作经验，也有艺术的内涵。

先以“烹”字来说，它的内容就包含着水煮、水炖、氽、涮、熬、烩、蒸、油炸、油煎、火烤、烟薰、砂炒、盐焗、泥烤，等等。用火又有旺火、温火、微火等的区别。烧菜做饭，掌握温度火候就很有学问。更不用说后来出现的高压锅、电锅、微波炉了。

再说“调”字。调就是调制，主要是调味，这里面的内容和学问就更加丰富了。中国菜的味道，早已不是简单的咸、甜、酸、辣了，而是有着各式各样的复合味，如咸甜、酸甜、麻辣、香辣、酸辣、苦香、咸甜酸、鱼香、怪味等等。而且中国菜不光讲究味道，对菜的色泽、形状以及盛放的器皿，也都有很多讲究，称做“色、香、味、形、器”。

只要你留心注意，就会发现中国的每一道菜都像

是一幅画，一件雕塑艺术品；而在一桌菜当中，又很讲究“搭配”：颜色要搭配（红、黄、棕、黑、白、绿各种颜色相间，互相辉映衬托）；做法要搭配（拌、炆、蒸、煮、炸、熘、煎、炒，互不重复）；味道要搭配（咸、甜、酸、辣……各种味道俱全）；形状也要搭配（有整料，有大块，有丝，有片……具体到一盘菜，还要注意丁配丁，块配块，丝配丝，片配片……）。可见，烹调这件事，如果认真对待，真可以当作是一种艺术创作，很需要一些艺术才能，很需要发挥一些想像力和创造力呢。

中国地域辽阔，地理环境、气候条件、资源品种、传统习俗等差别很大，长期演变，形成了风格不同的许多著名的菜系，如鲁菜、沪菜、淮扬菜、粤菜、川菜等等，而且这些菜系还在不断演变发展。因此，要精通烧菜做饭这门“烹调学”也是很不容易的。

烧菜做饭显示自立精神和生活能力

又是艺术才能，又是想像力和创造力，太难了！我不学烧菜做饭，照样有的吃。

一个人如果只想“饭来张口”也是能够如愿的。在家靠父母，出门靠朋友，到处都有会做饭的，特别是当今的社会，第三产业日益发展，社会化服务越来越完善，能直接吃的熟食制品到处可见，馒头、烧饼、糕点、方便面、各种冷

冻制品、各种饮料、各种快餐、小吃……品种繁多，供应充足，只要有钱，是渴不着，饿不着的。



但是，这里还有一个更为重要的问题。人都应该有自立的精神和生活自理的能力，在任何情况下，都能靠自己的努力得以生存和发展。只要不是婴幼儿或老弱病残，应该都能做到生活自理。生活能力是一个现代人所必不可少的。

中国民间有一个故事，说一个人好吃懒做。他的妻子要回娘家，怕他饿死，就烙了一张中间有空心的大

饼,套在他的脖子上,可是,等妻子回来时,发现他早已经饿死了。原来他只把靠近嘴边的大饼咬了几口,其他部分他懒得去转着吃,所以最后还是饿死了。

这个故事显然太夸张了,太可笑了,但它对一个生活能力极度低下的懒人做出的辛辣尖刻的嘲讽,却很有警世的作用。

美国有一本获“纽伯瑞儿童文学奖”的小说,写一个十岁出头的小女孩,在失去父亲,母亲又病危入院的情况下,带着弟弟、妹妹一起投奔到姥姥家。姐妹弟兄共四个人,最小的只有两三岁。她们虽然都很小,但都有很强的自立精神。她们并不认为应该完全依赖姥姥,所以都尽自己的力量,帮助姥姥料理家务。没有零花钱,小姐姐就去一家杂货店打零工每个月挣7元,给弟、妹和自己共四个人每人1元,剩下3元都交给姥姥,补贴开支。这样,他们在姥姥家就过得心安理得,同时也更加赢得了姥姥的疼爱。

上面两个故事所说的人物性格反差太强烈了。

我们当然觉得那个脖子上套个大饼还饿死的懒人,万分可笑。

我们当然也会非常欣赏那个打工挣钱的小姐姐,她不仅通过打工给弟弟妹妹们解决了零花钱,还能助姥姥一臂之力。她的身上体现出了一种多么宝贵、多

么美好的自立精神啊！

因此,尽管你的家里,父母、爷爷奶奶、姥姥姥爷都健在,都能照顾你的生活;尽管社会上各种食品供应丰富而又充足;尽管你家里相当富裕,你自己也有足够的零花钱,想吃什么就能买什么……但是,你还是应该要求自己具备自立的精神和生活自理的能力,要求自己能够动手解决遇到的各种问题,其中也包括要求自己学会烧菜做饭。

你应该设想:万一家里人都外出,只留下你一个人单独在家;或者你一个人单独外出工作或学习;或者你单独置身于野外环境或其他意想不到的情景……你都能够设法让自己饿不着,渴不着,甚至吃好喝好;不仅能解决自己的问题,还能伸手援助别的陷入相同困境的人,施展你的动手能力。

## 二、先解决“饿不着”的问题

如果你已经有了学习烧菜做饭的兴趣,就让我们一起切磋琢磨,动手操练吧。

先练什么呢?

大处着眼,小处着手。让我们从最简单的、最基本的一些事情(如熬一碗粥,摊一个小饼,拌一个青菜,炒个鸡蛋,煮碗面条……)练起,先解决“饿不着”的问题。

不过,在动手学烧菜做饭之前,先要说说厨房安全的问题。

安全用火  
和用刀

烧菜做饭,安全也很重要。特别是少年儿童,年纪小,经验少,个子矮,力气不大,因此要特别注意安全。

第一要注意安全用火。

要烧菜做饭,就一定要用火。我们现在用的火(也就是热源)种类很多。有烧柴的,有烧草的,有烧煤的(煤也不一样,有干煤、湿煤、煤块、煤末、煤球、蜂窝煤……)。在城市里,又有用电的,用煤气的,用液化石油气的,用天然气的……实在很复杂。不仅如此,使用的



灶具也是五花八门，品种、规格很不一致。具体到一家，用的是什么热源，什么灶具，都不一样。

因此，如何用火，书面文字很难一一说清楚。你一定要请家里的大人亲自教你，按照他们的讲解和示范动作去做。

如果用的是煤球炉或蜂窝煤炉，一定要请他们教会如何生火，如何添煤，如何清灰渣，如何把火烧旺，如何控制炉温，如何封火，等等。如果是用煤气（煤气罐或管道煤气）或天然气，更得请他们仔细说清楚，并且手把手地教会你如何点火，如何控制用气量，如何关闭阀门防止漏气等。

在使用各种燃气时，要特别注意点火的动作一定要严格按下列顺序操作：①先开排气扇或抽油烟机，或打开窗户；②打开总阀门；③点火；④再打开灶具上的出气阀门。任何时候都按这个顺序操作，不能马虎大意。

另外，只要是打开了出气阀，点着了火，人就要守在厨房，防止因锅内汤水溢出熄灭了火焰，或因火焰过小被风吹灭了造成煤气泄漏，引发意外灾害。

厨房要注意通风，保证有足够的新鲜空气进来，让有害气体排出去。

总之，不论使用什么热源、什么灶具，烧菜做饭时，防火，防爆炸，防煤气中毒，是丝毫也不能马虎大意的。