



傅培梅
FU PEI MEI'S

烹饪入门

基础常识篇

- ◇ 厨具的介绍
- ◇ 主食与副食的认识
- ◇ 干货的发泡
- ◇ 菜肴准备流程



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪入门《基础常识篇》/付培梅著. —南昌: 江西科学技术出版社
ISBN 7-5390-2050-4

I. 烹… II. 付… III. 烹饪 - 基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077962 号

国际互联网 (Internet) 地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同审核登记赣字第 358 号

本书由橘子出版社委任贸腾发卖股份有限公司授权独家出版发行

烹饪入门《基础常识篇》

付培梅著

出 版	江西科学技术出版社
发 行	
社 址	南昌市新魏路 17 号
邮 编	330002
电 话	(0791)8513294 8513098
印 刷	广州培基印刷锚射分色有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
字 数	39 千字
印 张	1.625
版 次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5390-2050-4/TS·90
定 价	20.00 元 (含 VCD)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

烹饪入门

基础常识篇

傅培梅 著

江西科学技术出版社



序 言

时光飞逝如梭，屈指算来，从事烹饪教学已达四十年了，历年来所编的培梅食谱十数本，包括大宴、小酌与点心等等，不胜枚举，但仍常常遇到有读者问起我许多有关烹饪方面的问题。这些问题往往并不是那一道菜或那一种点心的做法，而是做菜的一般基本常识和原则，例如材料如何处理才能做得像餐馆一样好吃？或是某种干货该怎么发泡？长年面对这些问题，酝酿出我多年来一直想要完成的心愿，就是做一套完整又正确的“中菜烹饪入门”的教学片，把累积多年的做菜经验和教学心得，系统地整理出来，从最基本的烹调常识开始，到利用刀工，活用火候，再到菜单的安排，教您如何从容做出一道道美味的佳肴。

“中菜烹饪入门”教学片分为三集：第一集介绍各类主食及肉类、家禽类、海鲜类、蔬菜和各种干货的发泡法与菜肴制作的准备流程。第二集介绍各式调味料、酱料、复合式调味料，包括官保、麻辣、鱼香、酸辣、糖醋、五味、三合油等，以及刀工的各种切法及花刀的应用。第三集介绍常用的中国菜烹调法，火候知识及要领的掌握，包括煎、炸、炒、爆、溜、烹、烫、氽、煮、卤、烩、烧、蒸、炖、烤、熏等及菜单的拟定原则。

初入厨房者，面对着锋利的刀、滚烫的油，总有着无从下手的恐惧感。为了让您了解并活用这些烹饪技巧，本教学片有详尽的说明，只要看完这三集教学片，您便能有一个完整的烹调概念。掌握了诀窍后，再常加练习，大胆而细心地去做，必能成为厨房高手！





目 录

序言

厨具介绍 · 4

主食与副食的认识 · 7

主食 · 7

副食 · 8

干货的发泡 · 23

小干货的发泡法 · 23

大干货的发泡法 · 27

冰糖燕窝 · 37

三丝鱼翅 · 39

蚝油扒鲍鱼 · 41

葱烧海参 · 43

绍子蹄筋 · 45

金钩鱿鱼丝 · 47

中药材的介绍 · 48

菜肴准备流程介绍 · 50



厨具介绍

厨房中有一些不可或缺的厨具，可以按各个家庭的人口多寡，生活习惯而决定要选购的种类，基本上应具备以下几类。

一 流理台

流理台的式样很多，可以按照厨房的空间并配合个人经济情况来作选择。基本上流理台应包括料理平台、洗槽和煤气灶台。高级一些的还包括有抽油烟机、烤箱、微波炉、烘碗机甚至冰箱、贮藏柜等，均为同系列、十分完整的一套，原则上按照自己的需要来选择购即可。

二 灶具

目前多以煤气灶为主要烹调灶具，火力大小容易控制。煤气灶构造因使用天然气或桶装煤气而有所不同。购买时应注意火力的强弱，一般有单口、双口之分，有的与烤箱连在一起，上面有三口或四口的，品牌很多。另外有一种喷气式煤气灶，其火力旺，如果家中人口众多，又喜爱大火快炒的菜肴，可以选择搭配一台喷气灶来用。桌上型的煤气灶在冬天时吃火锅或外出时使用甚为方便。

电磁炉安全性高，放在电磁炉上的锅子，可按各厂牌不同的使用说明来选用，使用后应保持清洁以延长使用寿命。

微波炉具有节省时间又不起油烟的优点，虽然较难达到中国菜色香味俱全的标准，但对忙碌的职业妇女而言，仍不失为备餐时的帮手。





烤箱原属西式的烹调工具，因为无油烟而烤出的食物具有特殊的香气、色泽，目前已广泛地为中国家庭接受。小烤箱如果没有上下火的区分，在烤不易熟的肉类，如鸡腿、排骨时，可以在表面上覆盖一张锡箔纸，烤到快熟时再拿掉，以免表面很快变焦。为了便于清洗，烤盘上最好也铺上锡箔纸。

烤箱

·
·
·
·
·
·

三 锅子

锅子的种类林林总总，可按不同的功能、质材及形状来分。一般家庭中必备的有炒菜锅、汤锅和电锅，另外平底锅、砂锅、蒸锅(笼)也是常常需要用到的。至于快锅、炖锅、压力锅等等的需要则因人而异了。

炒菜锅先前以铁锅最多，铝锅次之。现在有许多锅子的锅面及锅底都经过特殊加工处理，以使锅面不粘，传热迅速且均匀。除特别说明应注意事项的炒锅外，新的铁锅买回来后，应先加热至最高温，使表面的涂料熔化(冒烟)，倒入一碗油再烧热至沸滚并转动锅子，尽量使锅面的每一个地方都经过烧热而除掉生铁的气味。倒掉油，再用纸巾擦干净。铁锅用后应尽量烘干，以免生锈。炒菜锅有单柄及双耳的两种，按个人习惯选用即可。炒菜锅需配有锅盖，锅盖直径要比锅子小，有的和锅子为一套，通常是另外配置的。

炒菜锅

·
·
·
·
·
·
·
·
·
·
·
·



5

平底锅是西餐中常用的锅子，有铁制、铜制和特福隆不沾锅等多种。现在中国家庭也普遍在使用，用途以煎的菜式最多，锅子有不同的尺寸，可按需要决定购买的大小。

平底锅

·
·
·
·
·
·

汤锅以不锈钢和铝制为多，主要以表面光滑易清洗、锅盖密合不易透气者为佳。有各种型式和不同大小，用来炖汤、红烧、煮、焖都十分适合。

汤锅

·
·
·
·



电锅

电锅有传统型电锅和电子锅之分，传统电锅因多一层内锅，故兼具有蒸锅的功效，煮饭、蒸菜、煮汤等均适用。新型电子锅则有预约、定时等新功能，亦十分方便。

蒸笼

传统竹制蒸笼除有竹之清香气外，且能使所产生的蒸气被竹子吸收，不会回滴到笼中之食物上，如面点可以蒸发得松软而菜肴中也不会聚积水汽，使菜味变淡。但竹蒸笼价格昂贵又不普遍，且会因气候潮湿常会生霉，保存不易，所以现在蒸笼多为铝制或不锈钢制的。长时间蒸炖的菜式，尤其加入药材的进补食品，均应加盖或以保鲜膜密封，以防水汽滴入。如蒸少量或单品，可用蒸板架在炒菜锅中或电锅内来蒸，惟电锅的火力不易控制，容器需高而深者较好。

四 厨房中的小帮手

厨房中另有许多小用具，有的是传统型的，也有的是新发明。常常逛百货公司，看到精细的厨房用具真是爱不释手，不知不觉的就买了不少，其实基本上具有一些基本的小用具，做起菜来应该就能省去不少麻烦了。其中砧板(切菜板)，应该备有两块，一块切生的材料，一块是切煮熟的或是不用再烹煮的材料。木质菜板清洗后应放在通风处吹干，以防细菌滋生。量匙是4只一套，有1大匙，1茶匙， $\frac{1}{2}$ 茶匙和 $\frac{1}{4}$ 茶匙。1大匙是15毫升约等于喝汤的1汤匙，1茶匙是5毫升。量杯是世界标准，236毫升为1杯，约为九分满的饭碗1碗。

厨房用具以清洁卫生为首要条件。

主要的厨房用具依次为：漏勺，夹子，炒菜铲，汤勺，小筛网，木制砧板及塑胶制砧板，开罐器，量匙，量杯，削皮刀，擦丝板，磨姜板。

主食与副食的认识

主食

台湾在早期是以在来米(籼稻)为主,后来引进蓬莱米种(粳稻),蓬莱米和在来米就成为日常主要的米食了。近年来农业技术进步,蓬莱米又有许多新品种、新品牌。胚芽米及糙米营养丰富,有益健康,日常亦宜多加食用。另外常见的还有糯米,糯米多用来做点心,有长糯米和圆糯米两种,长糯米多用在咸点心,圆糯米则做甜点心。中国的米食种类特别多,将在来米或蓬莱米磨成粉,再制成糕点或米粿类。尤其是在过年、过节时还会有许多应节的糕点,而各个不同省份又有各地特有的一些米制糕点,林林总总,多得不胜枚举。

面粉由小麦磨制成。面粉分为高筋、中筋和低筋,当面粉是干的粉状时,不容易看出它们之间的差别,但是在加了水调匀之后,就可以用手摸出它的黏性(也就是筋力)有所不同了。所谓的“筋”就是面粉中粗蛋白的含量多寡,含的多的筋力就高。有一种完全没有筋的面粉叫“澄粉”,广东饮茶点心中虾饺的皮子,就是用澄粉加开水烫过后做的。

一般我们是依照所要做的面食种类来决定用哪一种面粉。高筋面粉筋力强,可做油条、春卷皮、面条、土司面包。低筋面粉筋力低,在外国称为cake flour,做出来的糕点松软,另外叉烧包也是用低筋面粉做外皮的。中筋面粉用途最广,一般的水饺、包子、银丝卷、锅贴、馒头、葱油饼等面食均可用中筋面粉制作。

另外面筋是将面团在水中搓洗,除去其中的淀粉,最后剩下有弹性的一块。面筋可油炸成油面筋,另外素肠、烤麸均是面筋制品。

米

面



7

副食

常食用的副食品可分家禽类、家畜类、海鲜类和蔬菜类。采购时如何判断新鲜与否是很重要的，如何以适当的方法来烹煮也不可不知。

家禽类：

最常吃的家禽就是鸡，其次还有鸭、鹅、鸽子也可拿来做菜，另外鹌鹑、火鸡也有人喜爱。

鸡

鸡肉纤维细，容易消化，且是最普遍可得的。鸡的品种非常多，按用途可分为肉用的和生蛋用的。肉用的现在台湾有洋鸡和土鸡，土鸡又有纯土鸡、放山鸡和半土鸡之分。洋鸡体形较大，爪为白色，肉质嫩，适合烤、炸、煎、红烧，炒鸡丝或鸡片时也都要选洋鸡。土鸡和放山鸡的肉质结实、鲜美，适于炖汤，做白切鸡、盐水鸡、熏鸡。半土鸡介于两者之间，用途很广，可以红烧、烤、炖汤，做熏鸡、醉鸡或三杯鸡等菜式均很适宜。

鸡常用来做菜的部分有鸡腿、鸡翅、鸡胸和内脏中的肝、肫，现在市场上常常分割来卖，可按需要分别购买。新鲜的鸡鸡皮干燥，紧缩而又有光泽。同时肉是否有弹性也是很重要的。由鸡皮上的毛孔可知鸡的老嫩，另外鸡爪上的第五趾如果已长出，就是老鸡了。



洋鸡



半土鸡



鸭的菜式也很多。鸭的挑选也和鸡相似，以毛孔粗细和鸭体型的大小来看鸭的老嫩与否。鹅近年也很流行，但多半是熟的，有盐水和熏的两种口味。

鸭

·
·
·
·
·
·
·



鸡、鸭蛋的用途也很广。挑选时蛋壳较粗糙的较新鲜，壳光滑的反而不好。如果买煮熟的蛋如卤蛋，则要两头都圆的才好。有气室的一头缺口越大的越不新鲜。鹌鹑蛋也是同样的挑选法。

蛋

·
·
·
·
·
·
·



9

家畜类：

家畜类以猪、牛、羊为主。

猪是中国主要的食用家畜，猪肉因部位不同，老、嫩、肥、瘦及营养也各有不同。新鲜的猪肉瘦肉应有光泽而鲜红，肥肉要亮而白，外表微湿而不沾手，同时有弹性。通常是按照要做的菜式来决定买什么部位，大致猪肉可分为以下几种：



前后脚各2只，前脚瘦而细，后脚粗而短，脚上面有蹄膀。前面两只较小，后腿上的较大，火腿即是用后腿加工而制成。

猪脚

·
·
·
·
·
·
·



夹心肉

前脚以上的前腿肉部分称为夹心肉。瘦肉中夹有花纹般肥的部分，肉质嫩。中间有一块长形的梅花肉，肉嫩而不油，可以红烧，整块白煮或卤，再切片。火锅肉片也以这部分最好吃。用夹心肉绞出的绞肉也比后腿肉嫩（图为前脚整只连至前腿夹心肉）。



蹄膀

在脚的上面，成圆形，又称“圆蹄”，请客时整个来红烧，十分好看。同时有皮，有筋，又有腱子般带筋的瘦肉，适合不同人的喜好。后腿开出的蹄膀较大，适合做酱肘子，炖一品锅（图中为后腿的蹄膀）。



后腿肉

在后腿蹄膀上面，较瘦，也比前腿肉老一些，但瘦肉连着肥肉较完整，不会裂开，做腊肉、回锅肉都用这一部分，也可绞成绞肉。



五花肉

五花肉即猪胸部的肉，又称“三层肉”，肥肉和瘦肉相间隔，因靠近肥肉，所以这部分的瘦肉最嫩。五花肉习惯上是带皮红烧，肉皮中的胶质会使汤汁浓稠光亮。五花肉因不似全瘦肉般干涩，许多人喜爱，用途很广。



五花肉上相连的排骨，夹有一层肥肉层，比较厚，可红烧也可以烤。



子排

.....

靠猪背上面的这一部分，有两条，可依着骨头的空隙分割成一片片，每片均带骨，炸排骨就是用这一部分。也可以分开成大排肉、小排骨和脊椎三部分，分别来利用。



大排

.....

大排骨剔去骨头，称大排肉，是一长条形。靠头这端较花，有深浅两色相交，较嫩，宜炸、煎，其余的均可切肉片和肉丝来用。大排肉下有一层白筋，要剔除再来切片或切丝，较易下刀。



大排肉

.....

小排骨带的肉比子排薄，可以剁成小块来炸小排，淋上糖醋汁做糖醋排骨，红烧也很好吃。



小排骨

.....



小里脊

小里脊肉质细，成细长条型，可以切肉丝肉片来炒或炸里脊。



汤排骨

汤排骨许多部分都可以来煮汤，有夹心排、关节骨、脊椎骨等不同部位。



另外还有猪耳朵和猪尾，用途较少。内脏也广为中国人喜爱，常用的有猪肝、猪肚、猪腰、猪肠，尤其肝和腰子被认为是有营养的补品。

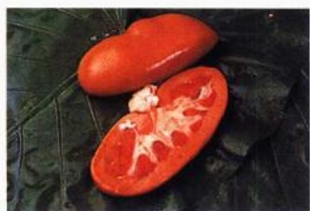
猪肝

猪肝要有光泽弹性。所谓的粉肝是黄中带有红点，比较嫩，猪肝可炒、可卤、可烫、可做汤，富含铁质。





猪腰要有弹性，饱满光滑，颜色是红色中带有一点黄，称为粉腰。猪腰是猪的肾脏，所以买新鲜的回来还要会处理，才会好吃。先从



横面剖开后，剔除中间白色的和深红色部分，再切成腰片或腰花泡在水中，并换3~5次水，以除去腥骚之味，烫水后来炒、来拌或做汤均可。

猪腰

·
·
·
·
·
·
·
·
·
·

猪肚即猪的胃，是内脏中较贵的部分。外表附着着黏液，可以用油和面粉抓洗，或用盐、小苏打均可，再翻面剪除里面的油，洗净后还要烫水，再用小刀刮去黄色的皮。猪肚有些许腥臭味，且不容易烂，因此可以用



冷水、葱、姜、八角和酒先煮到四五分烂，再来红烧、卤或烧汤。如果要凉拌或炒，则煮烂再切丝。为防止猪肚缩小，可在猪肚内塞一个平碟子，用牙签封住口再去煮。

猪肚

·
·
·
·
·
·
·
·
·
·

猪大肠也要抓洗、去油再来煮，因和猪肚一样有些腥臭味，所以先烫煮至半烂，再来烹调，可以卤，可以红烧，肠旺和麻辣火锅都少不了它！



猪大肠

·
·
·
·
·
·
·
·
·
·





另外内脏中的肺、白管、猪舌，都有人喜爱，甚至包裹内脏的网油都拿来应用呢！

牛：牛的体积甚大，因此也都是分割成不同的部位来卖，按所要做的菜肴来挑选购买，大致可分为以下数个部位。

菲力

牛的里脊肉，肉质细，是最嫩的部分，做牛排或切片炒。因为量少，所以价格较高。



全瘦腿肉纹路细的比较嫩。牛肉新鲜时肉色鲜红且干爽，摸上去没有水分。可切片或切丝，炒蚝油牛肉，滑蛋牛肉，各种炒的菜式都可以用这个部位。餐馆中为了使牛肉吃起来嫩，腌泡时还加放小苏打，但小苏打会破坏营养成分，家中做菜，不宜常放，可用嫩精（松肉粉）代替。

全瘦腿肉



肋条

瘦肉中带有脂肪层及筋，相当于猪的五花肉部分，一般用来煮汤、红烧、清蒸或炖，都很适宜，煮烂后肉质因有筋和油，所以很香且嫩。



牛腩为两层白筋中间带有扁平而薄的瘦肉，又叫胸肉，适合煮汤、炖和红烧。



牛腩

腱子为牛腿上的肌肉，中间有多根白色的筋，因此用来红烧或、或做汤，肉不会干涩。



腱子

牛尾因常活动，所以肉很嫩，又有很多筋和皮，一般拿来烧汤。牛尾切块烫过后要将细毛去除干净，油的部分也要剪除。也有煮至八分烂后再以红烩的口味做成“红烩牛尾”。



牛尾

牛小排是外国的切割法，因此多为冷冻进口的。牛小排也带筋和油，所以肉质也很嫩。近几年很流行煎好后佐以黑胡椒或沙茶酱口味，也有用炭烤的，烤时火候很重要，太久就会过老了。



牛小排