

首创「最方便查阅浏览」的料理秘诀

100种食材 & 新手做菜入门教材

首度公开「不懂却又不好意思问」的烹调问题

# 厨房新手 做菜秘籍

海歌（台湾） 编著

采购！学做菜一定要会的基本常识！

食材不一样，调味料下锅时间差很多？

本书将教您煎鱼不粘锅、切肉片不粘刀

蔬果切丝、选料熬汤真轻松！



湖北科学技术出版社

# 厨房新手 做菜秘籍

海歌(台湾)编著



湖北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

厨房新手做菜秘籍/海歌(台湾)编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2007.12  
ISBN 978-7-5352-3896-2

I. 厨… II. 海… III. 菜谱 IV. TS972.12  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172185 号

本书由台湾广厦有声图书有限公司授权,在中国大陆独家出版中文简体字版本。版权所有,翻印必究。

厨房新手做菜秘籍

© 海歌(台湾) 编著

策 划:袁玉琦  
责任编辑:曾 素、唐一洁

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社  
地 址:武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-13 层 邮编:430070

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司  
邮 编:430071

889 毫米×1194 毫米 24 开 8 印张 150 千字  
2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

## EDITOR 编辑序



料理讲究秘诀,烹调没有疑问!

没有正式学过做菜,我的做法正确吗?

鱼怎么煎才不会破皮?如何煎出漂亮的荷包蛋?为什么我的菜老是炒太咸?盐放太多时,我又该怎么补救……

小编相信厨房新手都会有这样的困扰,

因为做菜对你我来说,

本来就是一件艰难的任务!

每次兴致勃勃地做菜,却老是搞得“人仰马翻”、大家避之唯恐不及……

不过没关系,大家可别就此灰心喔!

因为这些容易出错的地方,

其实是大家都会犯的错误,

绝对不是单为你一人而设的陷阱咧!

因此只要充分了解本书所教您的做法与诀窍,

您会发现做菜一点都不难,

因为只要掌握住那一点小知识,

您也可以晋身料理达人,并在厨房度过与家人最欢乐的时光……



### 做菜——赏心悦目的人生乐事……

厨房之所以带有凝聚家人感情的神奇魔法,无非因为它是孕育一道道佳肴的地方;而这些菜肴本身除了色、香、味的吸引力之外,营造的是更多的创意与对家人的关爱。

厨房的新手在学做菜之前,一定都有一大堆问题想要去问、去了解,毕竟对这些有心人来说,做菜就像是新生儿学走路甚至学说话一样,需要技巧与媒介,因为有好的指导者,才能达到事半功倍的效果。就拿调味料来说吧,份量或许就只是那小小的一瓢,但却在料理中成为不可或缺的“关键少数”;因为它不仅左右菜肴整体的风味,更能让平凡的菜式,摇身一变成为人间美味……

随著职业妇女的增加,这个世界增加了好多所谓的快速料理,虽说便于烹调及进食,却也让大家逐渐忘记了与“食材”接近时,所能带来的极大乐趣!其实烹调就是厨师与食材的一场对话,从材料的选购、处理以及烹调,只有彻底认识它,您才能真正去掌握并进而驾驭它,做出来的菜肴也才能称得上是美味!

这就是编纂这本书的初衷,希望能将多年来的烹调心得,透过最简单的文字叙述,让再青涩的新手也能轻松做一手好菜。多年来,我总是不厌其烦地说:“做菜可是会上瘾的!”,因为能够为心爱的家人烹调一桌桌美味又营养的佳肴可说是一种幸福。所以不要再视做菜为畏途,因为只要观念正确、掌握技巧并用对方法,其实您也可以是一位料理达人!

衷心希望这本书的出版,能够为有心学做好菜的您和我,带来更多的幸福、美满和健康……

海歌

(海歌,O型,天蝎座,已有数十年做菜经验的居家男。热爱美食烹调,闲来无事,以收集世界各国出版的食谱为乐,认为烹调美食,可说是世界上,最赏心悦目的LOHAS事……)

009 编辑序

010 作者序

## 001 酱汁·调味料

### 002 调味料的选购&使用

002 使用调味料

004 砂糖：菜炒太咸时，怎么办？

007 食盐

009 酱油

013 食用醋

### 016 食用油的选购&保存

016 油的选购：家里最好准备几种食用油？

018 油的保存

020 油的烹调

### 022 食用油的使用方法

022 油的回收：如何让油炸过的油变清澈？

023 食材过油的技巧

### 024 各式粉料的选购&使用

024 粉料的用途：菜肴勾芡后，别再调味！

025 粉料的保存

026 粉料的种类

026 红薯淀粉

026 玉米粉

027 面包粉

## 028 葱、姜、蒜的选购&使用

028 葱：姜需要削皮才能使用吗？

030 姜

031 蒜

032 咖喱、胡椒：如何让咖喱味道更香浓？

034 辣椒

## 035 饭粥篇

### 036 米的选购&使用

036 米的挑选：如何让硬饭变软，软饭变硬？

037 米的保存

### 038 煮饭&炒饭

038 煮饭：如何炒出好吃的蛋炒饭？

041 炒饭

### 042 熬粥的秘诀

042 熬粥：如何确保熬粥时，不溢汤汁？

042 配料

## 043 蔬果篇

### 044 叶菜类的选购&烹调

- 044 叶菜类的烹调：如何避免炒空心菜变黑？
- 048 包菜、大白菜：教您轻松切出包菜丝？
- 050 芦笋、香菜：如何让芦笋颜色保持鲜绿？
- 052 韭菜、其他叶菜类：如何避免茼蒿叶片变黑？
- 054 芹菜、花菜：芹菜如何轻松去老茎？

### 056 根茎类的选购&烹调

- 056 白萝卜：冻坏的白萝卜，怎么回鲜？
- 058 胡萝卜：为什么胡萝卜吃多了，脸色会变黄？
- 060 竹笋：味道不苦的竹笋怎么选？
- 062 马铃薯：如何预防马铃薯发芽？
- 064 洋葱：如何确保切洋葱不流泪？
- 066 山药、芋头、莲藕、红薯：如何避免根茎类食材氧化、变黑？

### 070 豆类类的选购&烹调

- 070 豌豆：如何让豌豆常保翠绿？
- 071 四季豆&豆芽菜：口感爽脆的四季豆怎么炒？
- 074 绿豆&红豆：好喝的红豆汤怎么煮？
- 076 蚕豆&花生：如何煮出香浓的花生汤？



## 078 瓜果类的选购&烹调

- 078 西红柿：好吃的西红柿炒蛋怎么做？
- 080 小黄瓜&大黄瓜&瓠瓜：如何保持小黄瓜不变黄？
- 084 苦瓜：如何煮苦瓜不会苦？
- 086 丝瓜&冬瓜：加醋清炒，丝瓜保证不变黑？
- 088 南瓜：怎么炒才能让南瓜更快熟？
- 090 茄子：如何让炒过的茄子不变黑？
- 092 青椒：如何避免青椒炒过变黑？

## 094 水果类的选购

- 094 选购水果：水果怎么挑才会好吃？
- 098 水果的烹调&食用：哪些水果与食材，不能混食？

# 103 肉类篇

## 104 牛肉的选购&烹调

- > 104 选购&处理牛肉：如何确定霜降牛肉的真假？

## 108 羊肉的选购&烹调

- 108 选购&处理羊肉：如何有效去除羊膻味？

## 112 猪肉的选购&处理

- 112 选购猪肉：猪肉怎么切，口感才会更好吃？

### 116 猪肉的烹调

116 烹调猪肉：浆过的肉片，怎么炒才不黏锅？

### 118 猪肉内脏的选购&处理

118 选购内脏：猪腰该如何去腥味？

### 120 鸡肉的选购&处理

120 鸡肉的选购、处理：好吃的鸡柳，该要怎么切？

### 124 鸡肉的烹调技巧

124 烹调鸡肉：如何让炖鸡的肉质不变老？

### 126 鸡蛋的选购&烹调

126 鸡蛋的选购&处理：怎么知道我买的鸡蛋够新鲜？

### 129 鸡蛋的烹调技巧

129 烹调鸡蛋

### 132 咸蛋、皮蛋的选购&烹调

132 咸蛋、皮蛋：如何一眼看穿皮蛋有毒？

### 134 鱼类的选购&处理

134 鱼类：如何煎鱼不黏锅、不破皮？

## 137 熬汤篇

138 炖汤的材料

138 爆汤材料选购&处理：如何让汤汁不浑浊？

140 炖汤的技巧

140 煲汤技法：炖汤记得大火煮沸、小火慢煨！

## 145 素食篇

146 豆制品的选购&烹调

146 豆腐：如何炸出外酥内嫩的黄金豆腐？

149 豆腐干、干丝

150 菇类的选购&烹调

150 菇类的选购技巧：如何挑选（干）香菇？

151 冬菇

152 黑木耳

153 银耳

153 竹荪

### 154 山产干货的选购&烹调

154 山产干货的选购技巧：山产干货该如何泡发？

155 红枣

155 栗子

156 核桃

157 松子

157 白果

157 百合

158 莲子

### 159 厨房收纳

#### 160 厨具的选购&使用

160 锅具：如何挑选最实用的锅具？

164 炉具：如何轻松清洗微波炉？

169 刀具：如何选购适用的菜刀？

171 餐具：如何清洗油腻的餐具？

174 冰箱：如何有效做好冰箱收纳？

#### 176 厨具的清洁&维护

176 去异味：如何选购&维护厨具？

178 去油污

180 去霉斑、污渍

Part 1

# 酱汁·调味料： 料理前一定要懂的常识

001~034

调味料与酱汁对一道佳肴能起多大的作用？足以让原本平淡无奇的食材，就此变得丰富、有趣起来！这其中的奥妙之处，就在于如何驯服味蕾的刁蛮任性。想尝一尝您的味蕾“被征服”的滋味吗？不妨接着往下看吧！



## 菜炒太咸时，怎么办？

一般新手在做菜时最容易碰到的，就是突然摆下太多的盐，以致炒出来的青菜味道太咸，此时可以打一只鸡蛋进去，咸味就会减轻了。另外还可加一些食醋或是砂糖来补救，也可解掉食盐的咸味喔！

# 01

### 调味料的选购 & 使用



#### 使用调味料

调味料是从渗透性弱的开始添加，调味顺序则为糖→盐→醋→酱。

#### ← 调味料的添加，从渗透性弱的开始

调味料的添加，一定要从渗透性弱的开始，例如炒菜时先放糖，再放盐、醋、酱油等，否则蛋白质凝固后，就会使糖很难渗入食材中。而有香气的调味料，因为也受不了高温的烹煮，因此不要过早投放，以免香气逸失。

#### ← 菜肴过咸或太辣，怎么补救

煮汤时若多放了盐，可以用干净的布包些面粉或是马铃薯片，放到汤里面一起煮一下，汤中盐分就会被吸收，汤就不会那么咸了！另外，炒菜太辣，可以打一只鸡蛋或是加一些豆豉下去拌炒，辣味也会减轻一些。

#### ← 材料的搭配有诀窍

在量的调配上，应主料多而配料少，切勿喧宾夺主；质的搭配上，则是同性质的材料要配在一起，如质软的材料就配一样是质软的材料，否

则火候很难掌控。而在颜色上,颜色相近的材料搭在一起比较恰当。

至于味道的搭配上,就要把握两项原则,一是尽量保持或突显主料的味道,例如主料味道清淡,那配料就选鲜美些的;但是若主料味道比较鲜美,那配料就尽量挑清淡些的来陪衬。第二项原则是材料须对味,味道浓且较油腻的材料,就要挑清淡新鲜的材料互相搭配,才能相得益彰。

## ← 一定要知道的调味原则

在炖煮食物时,记得要在食物将熟之际再加入调味料;而若是煸炒食物,则要快速调味,例如粉料直接撒在食材上,酱油或醋则从锅边淋下去。调味料最好能加一点液体,像是水或高汤来混合,比较容易使材料均匀入味;而醋渍食物或浸泡过的料理,则最好在吃之前再拌入调味料,以免调味太早会使食物出水。

## ← 料理时要添加多少水才恰当

其实在烹调食物时,或多或少都得添加一点清水,而水量的多寡如何掌握,以下三个方向可供大家参考。

### ● 酌量:

其实指的就是水量比食材少一点,加入的水量大约是加到可让食材的顶部冒出一点点的程度,因为这样不仅食材不会在锅里跳动,也不会煮到中途食材就破碎。

### ● 淹到食材:

指的是水要加到淹过食材,顶部不能露出,最常使用在炖煮干货时。

### ● 足量:

要加入大量的清水,让食材沉入锅底的程度,一般用在小火慢炖的烹调情况。



### 基本调味顺序：糖、盐、醋、酱。

其实这种调味顺序是有科学根据的，不仅能让菜肴风味更佳，在食材的口感上也会更显细致。一开始加糖是为了让食材软化，由于糖不易渗入食材中，所以可以优先加入。相反的若是一开始就先放盐，反而会使食材的组织凝结，口感变差，因此建议在食物的汤汁煮沸后再放盐。

而料理时若一开始就添醋，会使菜肴产生醋酸味，酱油或是其他酱料亦然，都会让食材的风味尽失。基本上，在烹调的过程中，只要掌握以上原则添加调味料，应该就不会出错了。



### 砂糖

砂糖的渗透性弱，加上有助软化食材，所以调味顺序摆第一。

#### ← 糖铺锅底，煎鱼不粘锅

在油烧开前放进适量的糖，再把鱼放上去煎，就能保证鱼皮不粘锅底，煎出来的鱼完整又漂亮哟！另外在做鱼丸或炒鱼片时加一点糖，也能保持鱼体的完整，不碎散。

#### ← 炒菜时加糖，去除蔬菜酸味

炒菜时往往会添加一些酱油调味，但是酱油中的糖分会挥发，菜便会显得有点酸味，这时可以再添加一点砂糖，菜就不会再冒酸味了。

#### ← 炒菜时被辣椒呛到，喝点温糖水就 OK

若是在煮菜时被辣椒呛到，赶紧冲一杯糖水徐徐服下，即可缓解因辛辣产生的种种不适哟！



## ← 红糖&白砂糖的不同之处

基本上都是同一种原材料加工而成的,差别主要在“糖蜜”的含量和加工精制的程度不同,例如白糖比红糖更加纯化,也就是蔗糖含量高;而红糖因为仍含有少量矿物质及有机物,所以营养价值比白砂糖高。

至于目前市面上号称所谓的“粗糖”或“未精制糖”,其实就是分蜜糖,这是红糖经过蒸汽清洗、再结晶、离心分蜜两次得到的淡褐色糖晶。

## ← 哪一种糖的甜度最高

含有杂质的红糖口感较甜,而纯度高的白糖,甜度反而没有这么高,所以白糖及冰糖最适合加在咖啡或红茶中调味,而红糖则有其特殊的风味,煮红豆汤、调豆沙、蒸甜年糕等都可以使用,可让甜味及香气皆有很好的发挥。

## ← 红糖、砂糖、方糖、冰糖,差别在哪

其差别在于这几种糖的精緻度及加工程度的不同。冰糖及白糖的蔗糖纯度最高,纯度可达99.6%以上,冰糖更超过99.9%。一般的砂糖则含有少量矿物质及有机物,因此带有颜色。至于红糖,精緻程度不高,因此蔗糖含量较低,颜色很深,但也因此含有较多的维生素及矿物质。

## ← 什么是白棉糖

白棉糖其性质与白砂糖差不多,由于是粉末状,易粘结成块,故红案做菜使用较少,而白案制作面点馅心时使用较多。其黏性较强,故作为点心的糖粉比白砂糖好。白棉糖极易溶于水,因而也适宜做拔丝菜。

### 百合巧饮

(1人份)

#### 材料

百合、决明子各2大匙;水500毫升;冰糖1小匙。

#### 做法

1. 百合泡温水约30分钟,捞起、沥干水分备用。
2. 用纱布袋将泡好的百合及决明子包起来,加入适量清水,放入电饭锅煮熟。
3. 食用时捞出布包、加入冰糖调味即可。