

用科学方法做好 74 道中西经典名菜

你不会 做菜

[澳] 河水洋洋 / 著

炒糖色、滑油……巧妙化解一个个烹饪难题，这次一定能做好！

把菜做好

不必靠经验
关键在科学

你不会 做菜



[澳] 河水洋洋 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

你不会做菜 / (澳) 河水洋洋著. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5304-8773-0

I. ①你… II. ①河… III. ①菜谱—中国 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 000333 号

你不会做菜

作 者: [澳] 河水洋洋

策划编辑: 宋 晶

责任编辑: 原 娟

图文制作: 天露霖文化

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: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2017年3月第1版

印 次: 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8773-0/T · 910

定价: 49.80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。

目 录

Chapter 1

君子吃肉 烹之有道

红烧肉	3
东坡肉	5
蒜香排骨	8
蚂蚁上树	10
烹饪诀窍 ❶	12
红烧狮子头	13
清炖狮子头	16
回锅肉	18
脆皮烤肉	21
生爆盐煎肉	23
猪肉炖粉条	24
五香卤牛肉	26
蚝油牛肉	29
红酒烩牛肉	31
烹饪诀窍 ❷	33
纽约牛排	34
烹饪诀窍 ❸	36
肋眼牛排	37
葱爆羊肉	41
孜然羊肉	43
新疆羊肉串	45

Chapter 2

鸡鸭成群 富足安康

台湾三杯鸡	49
港式豉油鸡	50

香橙烤鸡	52
金牌醉鸡	55
烹饪诀窍 ❹	57
板栗烧鸡	59
香酥鸡	60
葡萄酒烩鸡	62
烹饪诀窍 ❺	64
脆皮烤鸭	65
脆皮康妃鸭	69
烹饪诀窍 ❻	71

Chapter 3

鱼跃龙腾 海阔天空

法式芝士焗龙虾	74
烹饪诀窍 ❶	77
玻璃大虾球	79
避风塘炒虾	81
脆皮黄金虾	85
蒜蓉大虾	87
黑椒蟹	89
蒸烤鲷鱼	92
原壳切片鲍鱼	94
白葡萄酒蒸贻贝	96
蒜蓉粉丝蒸扇贝	98

Chapter 4

食得菜根 百事可为

避风塘茄子	102
蚝油生菜	105

烹饪诀窍 ⑧	106
地三鲜	107
干锅杏鲍菇	111
响油芦笋	113
榄菜肉末四季豆	115
黄金薯片	117
鸭油小土豆	119

Chapter 5

厨下汤羹 五味调和

咖喱牛肉线粉汤	123
西湖牛肉羹	125
古拉什牛肉汤	126
奶油蘑菇汤	128
马佳丽番茄浓汤	130
番茄蛋汤	133

Chapter 6

面面俱到 完美人生

热干面	137
烹饪诀窍 ⑨	139
鸡丝凉面	141
老北京炸酱面	143
烹饪诀窍 ⑩	146
新疆拉条子	147
番茄牛肉面	151
襄阳牛肉面	153
意大利肉酱面	155
榨菜肉丝面	159

烹饪诀窍 ⑪	160
油泼扯面	161

Chapter 7

风味小吃 魅力无限

上海小笼包	166
葱油饼	169
褡裢火烧	171
羊肉泡馍	173
台湾卤肉饭	176
腊汁肉夹馍	178
烹饪诀窍 ⑫	181
门钉肉饼	183
老边饺子	185
李连贵熏肉大饼	188
利津水煎包	191
水晶虾饺	195
韩风泡菜锅贴	197
新疆羊肉抓饭	200
腊味煲仔饭	202

计量单位换算

1 小勺 = 1teaspoon = 5 毫升

1 大勺 = 1tablespoon = 15 毫升

C O N T E N T S





Chapter 1

君子吃肉 烹之有道

从经典红烧肉到完美牛排，
从淮扬美味到川菜明星，
从家常小炒到星级大菜，
这是嗜肉一族的饕餮盛宴。



把握细节、铸就完美

红烧肉

原料清单

主料：带皮五花肉500克

调料：白糖30克，小葱25克，生姜15克，八角4个，桂皮1块（2厘米长），干红辣椒1个，老抽20克，绍兴黄酒20克，盐3克

其他：葡萄籽油10克

❖ 五花肉的层次越多越好，猪肋骨外侧的“上五花”脂肪层次很多，每层脂肪都比较薄。

❖ 桂皮不要用肉桂粉代替，肉桂粉在烹饪过程中容易变黑。

制作过程

一、处理原料

小葱切成5~6厘米长的段，生姜切片，五花肉切成3~4厘米见方的块。

二、煎肉

准备一口直径24厘米的厚底平底锅，大火预热90秒，把五花肉块平铺在锅底（图①），将肉块的侧面都煎成金黄色（图②），顶面的猪皮和底面的瘦肉不用煎。



注意 一定要选用锅盖密封性好、锅底比较厚、导热均匀的锅。如果红烧肉的瘦肉部分较柴，很可能是锅没选好。

煎五花肉可以去除部分油脂，还可以去腥，表面被煎成金黄色的那一层会在炖的过程中融入汤汁里，使这道菜味道更好。

三、炒糖色

往一口直径16厘米、深一点儿的厚底锅里倒入葡萄籽油，放入白糖。

大火加热，糖会渐渐熔化，变成金黄色（图③），这时要把锅从炉灶上移开，余温会使糖浆的颜色变得和红茶一样。



注意 白糖加热到170℃时会变成焦糖，红烧肉的“红”其实就是焦糖的颜色。炒糖色需注意火候，糖浆变成金黄色就要把锅端下来，余温会使糖变成红棕色。火候把握不准的时候宁欠勿过，火候稍欠只会令菜品色泽不够红亮，但火候过了会令其又苦又涩。

四、烧肉

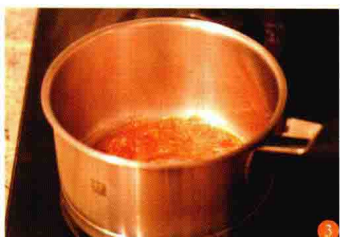
用筷子将五花肉逐一夹入炒糖色的锅中，用锅铲轻轻翻动一下，让糖浆均匀地裹在肉块表面，然后将锅放回炉灶上（图④）。



注意 将煎好的肉放入炒糖色的锅中时，不要一次性倒入，否则，肉里渗出的汁水跟滚烫的糖浆混合后会四处飞溅。

往锅里放入葱段、姜片、八角、桂皮、干红辣椒、老抽和绍兴黄酒，翻动一下，让调料和五花肉混合均匀。

贴着锅边倒入沸水（图⑤），不要把水直接浇在肉上，水能将肉淹没4/5即可。加入盐，翻



动一下，让盐溶解。大火煮沸后，立刻调至小火，炖90分钟左右。

五、收汁

把锅里的汤汁倒出，过滤出八角、桂皮等香料(图6)，撇去表面的油脂(图7)。将五花肉留在锅中，盖紧锅盖放在一边备用。



汤汁表面的浮油既不健康也不好吃，收汁之前一定它撇去，让菜品口感更加清爽。

把汤汁倒入煎肉的厚底平底锅中，大火加热，直到汤汁呈糖浆状。此时用硅胶铲或木铲在锅底划一下，可以清晰地看到锅底(图8)。



汤汁里含有肉皮里的大量胶质，随着水分的蒸发，汤汁会变得越来越黏稠，直到成糖浆状。

关火，把五花肉放入平底锅，稍稍翻动一下，使其表面裹上一层汤汁(图9)。



洋洋说菜



红烧肉许多人都爱，大概只有圣人才能抵挡住它的诱惑。红烧肉的烹饪过程并不复杂，我们甚至可以将原料简化为五花肉、糖和酱油这三种。但是，要想做出让人拍案叫绝的红烧肉绝非一件容易的事情，所以从古至今有很多人研究做红烧肉的秘诀，并有不少体会。苏东坡曾经专门写过一首《猪肉颂》，描述了他所推崇的做红烧肉的秘诀：“洗净铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”其大意是炖肉的锅要洗干净，锅里的水要尽量少，炖肉的火一定要小，炖肉时一定要要有耐心，不要操之过急。

诗情画意

东坡肉

原料清单

主料：带皮五花肉1块（1000克）

调料：盐75克，红糖75克，冰糖50克，花雕酒400克，老抽130克，小葱30克，生姜20克，八角3个，桂皮1块（1厘米长），香叶4片，草果1个

其他：葡萄籽油10克，水2100克

❖ 桂皮不要用肉桂粉代替，肉桂粉在烹饪过程中容易变黑。

❖ 直径28厘米的锅才能容纳1000克肉，如果锅比较小，需要按比例减少肉和其他原料的用量。

制作过程

一、处理原料

小葱切成5~6厘米长的段，生姜切成片。

二、腌肉

将一口直径28厘米的锅放在炉灶上，倒入1500克水，放入盐和红糖，小火加热，同时不断搅拌，待盐和糖溶解后关火，静置冷却。将五花肉浸入其中腌2小时（图①）。



注意 做东坡肉的最大挑战是保证瘦肉不变干变柴。提前腌五花肉非常重要，因为盐会改变肌纤维中蛋白质的特性，使受热后的五花肉依然保留较多的水分。

三、炒糖色

往一口直径20厘米的平底锅中放入冰糖和葡萄籽油，中小火加热，不断用筷子搅动，直到糖浆变成金色（图②）。



注意 冰糖受热后会慢慢碎成小块并渐渐熔化，温度超过170℃后颜色开始变成金色。

等糖浆的颜色和较浓的红茶一样时，把锅迅速放入冷水中（图③），使其快速降温，避免把糖烧焦导致变苦。

往锅中倒200克水，小火加热，不断搅拌，让焦糖完全溶解，糖色就炒好了（图④）。

四、炖肉

把腌五花肉的液体倒掉，取出五花肉，倒入糖色，加入400克水、花雕酒、老抽、葱段、姜片、八角、桂皮、香叶和草果。

大火煮沸后调至小火，放入五花肉，让肉皮向下（图⑤），盖上锅盖炖3小时，然后将肉翻过来再炖1小时。



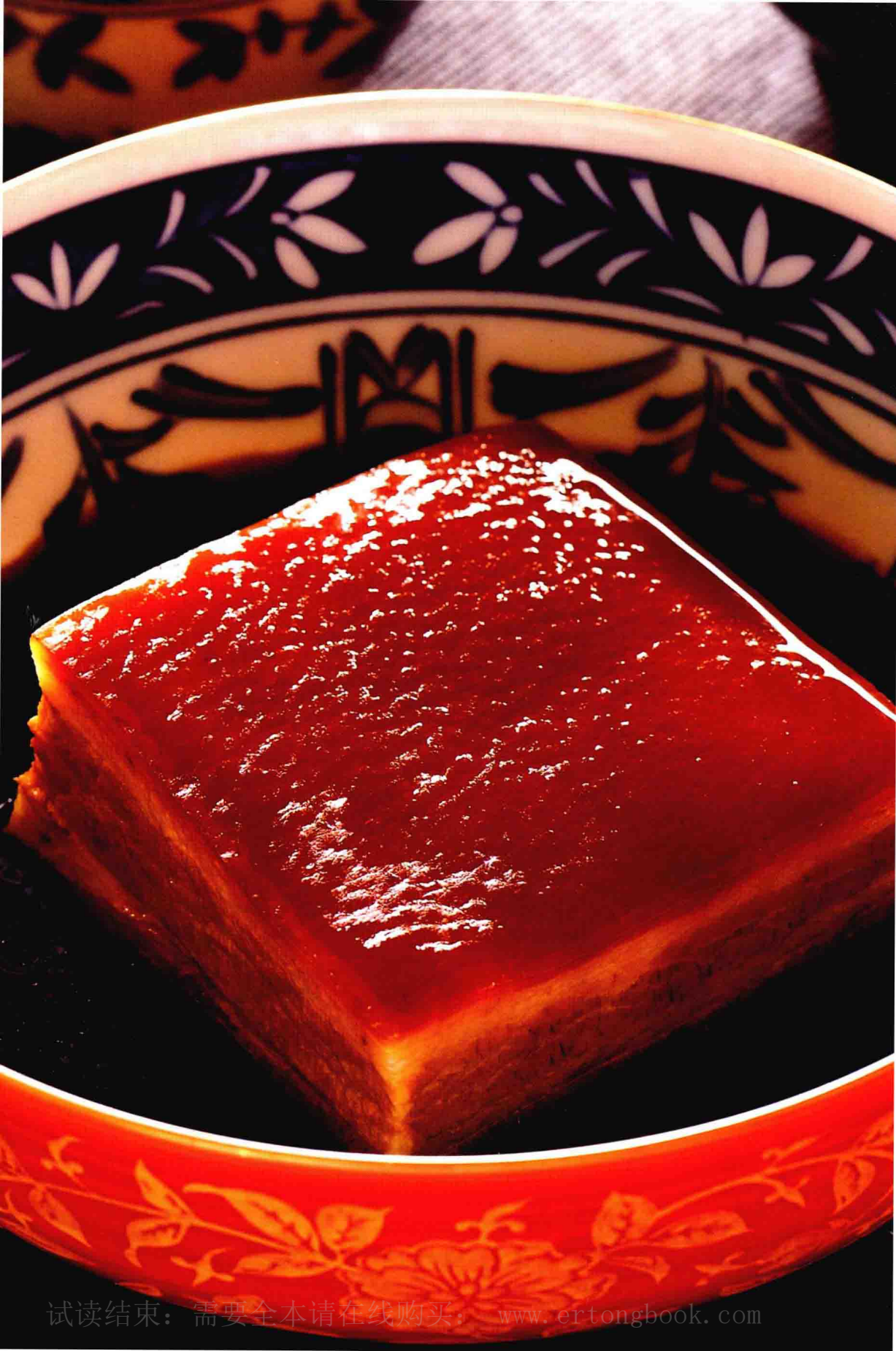
注意 炖肉时控制好火力非常重要，水温应控制在95℃左右。温度太高，汤汁容易沸腾，会让肉质变硬；温度太低，很难软化肉皮和肥肉中的结缔组织，导致菜品口感油腻厚重。

用钝头筷子轻轻戳一下肉皮，如果能够顺利戳进去，就说明火候已经到了；如果感到明显的阻力，就要再炖一段时间。



注意 炖肉时还要掌握好火候，火候不足，肉皮会发硬，肥肉部分会油腻，用筷子戳肉皮可以帮你检查火候。





五. 给肉整形并切块

五花肉炖好后，滤掉汤汁中的葱、姜等香料。把锅洗净，在锅底铺一层烘焙纸，将五花肉肉皮向下放在上面（图⑥）。把汤汁倒回锅里，在五花肉上放一口盛满水的小号平底锅（图⑦），将它们一起放入冰箱冷藏一夜，第二天取出，将肉切成规整的方块。



注意 炖好的五花肉会有些变形，在肉上放一口盛满水的锅是为了将其压平。锅可能较重，要先确认冰箱搁板的承重能力。

六. 东坡肉回温

准备一口直径 20 厘米的汤锅，倒入足量的炖肉汤汁（图⑧），使其几乎淹没东坡肉，仅有肉皮露在外面。小火加热到 60°C（超过这个温度

东坡肉会继续收缩变形，导致瘦肉变干变硬），再加热 30 分钟，通过控制火力使温度保持在 60°C，让东坡肉充分回温。



注意 由于做东坡肉耗时较长，洋洋建议一次多炖一些，将肉切成小块放入容器，蒙上保鲜膜放入冰箱冷藏保存，吃的时候再回温。东坡肉放入冰箱冷藏可以保存 3 天左右。

七. 做酱汁

另取 300 克炖肉汤汁，倒入一口直径 18 厘米的汤锅中（图⑨），大火加热，汤汁收干到 100 克时关火，酱汁就做好了。

八. 完成

把已回温的东坡肉放在碗里，浇上酱汁即可。



洋洋说菜



东坡肉与红烧肉做法很相似，最大的区别就是东坡肉更软糯。在炖肉的过程中，肉块与汤汁接触的表面会不可避免地变干变硬，提升口感唯一的办法就是缩小肉块的表面积，即将肉块切得更大一些，所以东坡肉做成大块并不是为了摆样子，而是为了保持这道名菜的独特风味和软糯口感。此处洋洋先将整块猪肉炖好，切块后低温加热 30 分钟，这样既可以保证肥肉不腻、瘦肉不柴，又可以让肉块更好地着色入味。

鲜嫩多汁、回味无穷

蒜香排骨

原料清单

主料：猪肋排500克

调料：大蒜1瓣（10克），盐5克，现磨黑胡椒1/4小勺，香叶碎1/8小勺，多香果粉1/8小勺

装饰：新鲜红辣椒1个，小葱葱叶2根

其他：葡萄籽油15克，黄油15克

❖ 要选颗粒比较粗的盐，因为烹饪之前要把多余的盐擦掉，细盐很难擦掉。

❖ 香叶的用量大致相当于半片。

❖ 多香果又叫牙买加胡椒，味道就像胡椒、肉桂和丁香的组合，这也是它名字的由来。多香果可以用等量的五香粉代替。



制作过程

一、处理原料

红辣椒切片，小葱葱叶切成细丝，大蒜捣成蒜泥。

二、腌排骨

将蒜泥、盐、黑胡椒、香叶碎和多香果粉混合均匀做成腌料，抹在排骨表面（图①）。将排骨放进大碗里，蒙上保鲜膜，放入冰箱腌2小时。

排骨腌好之后，用厨房纸巾擦掉表面残留的腌料（图②），一根根切开。



注意 一定要把排骨表面的腌料擦净，否则残留的腌料在煎烤时容易烧焦变黑。

三、煎排骨

烤箱预热到160℃。

准备一口直径20厘米的带盖厚底锅，大火预热1分钟后倒入葡萄籽油，放入排骨（图③），把表面煎成金黄色。

取出排骨，放入黄油（图④）。等黄油熔化后，把排骨放回锅中，小火加热，同时用刷子把黄油

涂抹在排骨表面（图⑤），盖上锅盖，将黄油和排骨加热到滋滋作响即可。



注意 排骨应平铺在锅底，不要叠放，煎好一批再煎一批。不要把所有的排骨一次性放入锅中，否则温度会很快下降，排骨会出水，煎排骨很快就会变成煮排骨。

四、烤排骨

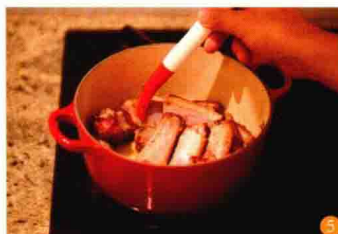
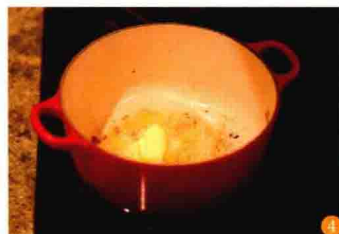
将锅连同锅盖一起放入烤箱，烤30分钟左右，中间需要将排骨翻面两次，同时把烤出的油脂刷在排骨上（图⑥），这样既可以使排骨入味，又可以保留排骨中的水分。



注意 将锅放入烤箱前应该调整一下烤架的高度，将烤架放在烤箱的下1/3处，确保锅盖和烤箱顶部的发热管之间有足够的距离。

五、完成

将排骨装盘，撒上红辣椒片和葱丝作为装饰就可以享用了。



洋洋说菜



蒜香排骨最常见的做法是将排骨放在油锅里炸，这样做出来的排骨虽然有“蒜香”，但经常又干又硬。这里介绍的其实是法式菜的做法：将排骨煎至表面金黄，抹上熔化的黄油后盖上锅盖，放入烤箱烤熟。锅盖挡住了来自烤箱发热管的直接辐射，又维持了锅内的高温蒸汽环境，能尽量留住排骨里的水分。同时，烤排骨时渗出的水分能够快速蒸发，这样做能使排骨香嫩可口、蒜香怡人。

蚂蚁上树

原料清单

主料：绿豆粉丝125克，去皮五花肉150克

调料：郫县豆瓣酱10克，小葱葱白8克，生姜8克，大蒜2瓣（20克），老抽30克，绍兴黄酒10克，白糖5克，鸡高汤200克

装饰：小葱10克，新鲜红辣椒1/2个

其他：葡萄籽油10克

❖ 做蚂蚁上树一般使用猪肉末，它腥味较重，需要炒得久一些，这会导致口感较硬。这里我们使用的是五花肉丁，这样可以缩短烹饪时间，并且使成品更有弹性。

❖ 郫县豆瓣酱的用量多少取决于个人喜好，如果特别喜欢它的味道可以多放一些。

❖ 鸡高汤的做法见第12页。鸡高汤也可以用等量的清水代替，但成品味道会稍逊一筹。

制作过程

一、处理原料

豆瓣酱剁碎，葱白剁碎，生姜切末，大蒜切末。装饰用的小葱切碎，红辣椒切薄片。

粉丝用冷水泡软后捞出，沥干备用；五花肉放入冰箱冻硬后切丁（图①）。



注意 泡粉丝的时间不要太长，否则粉丝吸附汤汁的能力会下降。

二、炒肉丁

准备一口直径24厘米的厚底不粘锅，大火预热2分钟后倒入葡萄籽油，放入肉丁迅速翻炒，直至绝大多数肉丁的表面变成灰白色。

将肉丁拨到锅边，放入豆瓣酱（图②），不断翻炒，直到炒出红油。加入葱白、姜末和蒜末，快速翻炒，直至炒出香味。

三、加入粉丝

加入老抽、绍兴黄酒和糖，翻炒均匀，倒入鸡高汤（图③），煮沸。放入粉丝，用筷子不断搅拌（图④），不时尝一尝，粉丝软硬合适后关火。



注意 粉丝入锅后要用筷子不断搅拌，让其与汤汁充分接触。如果发现汤汁收干了但粉丝还比较硬，可以再加些水。

四、完成

准备一口浅砂锅，放在炉灶上（或烤箱里）小火预热，把蚂蚁上树放在里面，加上小葱和红辣椒作为装饰（图⑤），就可以享用了。

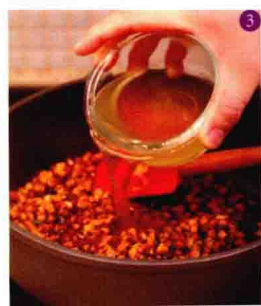
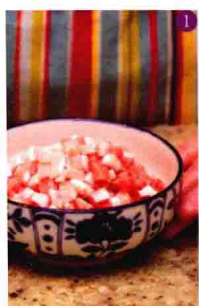


注意 最好把蚂蚁上树盛到预热过的浅砂锅里。再好吃的菜，凉了的话味道都会大打折扣。

洋洋说菜



蚂蚁上树说白了就是肉末粉丝，传统的做法是先把干粉丝放在热油里炸，粉丝里的水分在高温下迅速汽化，粉丝就会膨胀。接着将肉丁和调料一起炒，再放入粉丝，让它吸收汤汁的味道，然后就可以装盘享用了。炸粉丝是一个相当令人头疼的环节，所以在家做这道菜时一般先把粉丝用冷水泡软，再把它放在用调料炒过的肉丁中，这样做出的蚂蚁上树和用传统方法做的一样鲜美，而粉丝爽滑柔韧的口感能够提升这道菜的品质。



烹饪诀窍 ①

鸡高汤的做法

鸡高汤的用途非常广泛，很多汤羹的底味和口感都来自鸡高汤。换句话说，如果鸡高汤本身味道很好，那么用它做出来的汤肯定好喝；如果鸡高汤味道寡淡，那么用它做出来的汤也强不到哪里去。

原料

鸡翅尖和鸡翅根 750 克，小葱 30 克，生姜 15 克，黑胡椒 8 粒，丁香 1 个，香叶 1 片，盐 3 克

做法

1. 小葱切成 10 厘米长的段，姜切成薄片。
2. 准备一口直径 22 厘米的汤锅，放入鸡翅，加入冷水，高出鸡翅 5 厘米即可。中火加热，撇去浮沫。加热要缓慢一些，以便水溶性的蛋白质充分溶解。因为泡沫会不断浮现，所以必须不断地撇掉，这个过程要持续 10 分钟左右。
3. 加入葱段、姜片、黑胡椒、丁香和香叶。将锅盖半盖，留出宽 2 厘米左右的缝隙，让蒸汽散出去而不至于形成冷凝水。调至小火加热 4~5 小时。
4. 在高汤中加入盐调味。因为高汤只是半成品，所以味道稍淡一些也不要紧。
5. 滤掉鸡肉和香料，将高汤盛入容器内冷藏保存，可以保存 3 天。如果需要保存更长时间，可以冷冻。冷冻时最好将高汤分装在较小的容器内，这样解冻比较方便。

Tips

- ❖ 高汤的味道和口感大部分来自肉类中的胶原蛋白，动物的骨头、关节、韧带和皮这些平时很难入菜的部位反而是做高汤的最佳原料。
- ❖ 加热时要严格控制火候。小火加热才能保证高汤清澈；如果用大火加热，鸡肉中的油脂就会使高汤变得浑浊不堪。因为加热时间比较长，所以中间可以暂停，稍后继续加热即可。若有需要，中途可以加一些沸水，但绝对不要加冷水。
- ❖ 做某些菜（比如川菜中的开水白菜）时要求高汤不能含有油脂。撇除油脂最省事的办法是把盛有高汤的碗（不要覆盖任何东西，以免产生冷凝水）放入冰箱冷藏一晚，这样动物脂肪会凝结在汤汁表面，很容易用调羹撇去。
- ❖ 无论是中式高汤还是西式高汤，都不应带有明显的香料味。如果做好的高汤中某种香料的味道特别突出，就说明其用量过大。