

课外活动丛书

自己动手饭菜香

KEWAIHUODONGCONGSHU

小厨师

潘蕾 编著

明天出版社



KE WAI HUO DONG CONG SHU

主编 马光复



自己动手饭菜香

——小厨师

潘 蕾 编著

明天出版社

1997年·济南



编者的话

自己动手做菜肴

少年朋友们：你们好！

上了一天课，脑子挺累的。打球去！

还做什么呢？

每周休息两天，很好。可是光傻玩，一点意思也没有！

“要是能做架小飞机让它满天飞该多好！我做梦都梦见开飞机！”

“都说我的嗓子好，要是有个歌咏队，说不定能练成个花腔高音！”

“爷爷从五台山带回一对小松鼠，活泼可爱，可我不知道怎样饲养。”



“妈妈不在家，我总是吃不上饭。要是我会做饭菜才好呢！”

.....

如何度过课余时间，也是一门学问。要过得有趣味，过得有意义，过得高雅。通过一些趣味活动，增长知识，学会生存的本领，提高自己各方面的素质。

本丛书就是教给同学们怎样度过休闲时间的。按照兴趣爱好自愿组合成各种活动小组，充分发挥你们的才能。说不准，这些兴趣活动能使你们成为未来的飞机设计师，歌唱家，提琴家，表演艺术家，考古学家，书法家，画家……

祝少年朋友们梦想成真！



目 录

自己动手做菜肴

写在前面的话	1
第一章 走进中华美食博览城	3
一 “八大菜系”的由来	3
二 中国历史上的美食家	10
三 中餐西餐——饭桌上的对话	14
第二章 学点烹饪基本功	17
基本功之一：锅碗瓢盆总动员 ——准备炊具和餐具	17
基本功之二：叮叮当当练手艺 ——学习切菜	18
基本功之三：走访小精灵家族 ——认识调味品	24



基本功之四：掌握烹饪金钥匙

——学习烹调法

..... 28

基本功之五：烹饪操作安全

——最重要的基本功

..... 42

第三章 大家都来做烹饪小能手 45

一 学做主食 46

(一) 米食 48

(二) 面食 60

(三) 杂粮 67

二 学做凉菜 71

(一) 凉菜与卫生 71

(二) 制作美丽的凉菜拼盘 73

(三) 打开凉菜小菜谱 79

(四) 学做西餐凉菜 103

三 学做热菜 114

(一) 热菜与火候 114

(二) 巧吃鸡蛋 115

(三) 青菜豆腐保平安 121

(四) 好吃最是家常菜 129

(五) 鸡鸭鱼肉——能量加油站

..... 153



四	学做汤菜	166
五	学做野菜	177
第四章	加入欢乐的聚餐	187
一	班级聚餐	187
二	生日聚餐	196
(一)	学做长寿面	196
(二)	学做生日蛋糕	200
三	野餐和野炊	202



写在前面的话

少年朋友们：

这是一本向你们讲述烹饪基础知识和简单操作的小册子。换句话说，就是教你们学会做些简单的饭菜。可别小看了做菜做饭，我国古代有“民以食为天”的说法，可见对此是多么重视。做菜做饭是一个人生存的技能，也是一门深奥的学问。我国在世界上就享有烹饪大国的美誉，产生了众多的美食家，创造了闻名遐迩的“八大菜系”。如果我们能从祖国源远流长的饮食文化中汲取营养，学点基本的烹饪技能，抽空帮助父母做做饭，同学聚餐时露几手，那该有多好啊！

怎奈学校里不设烹饪这门技能课，课外小



组以前也没有这个项目，在家里，一日三餐父母亲全包了。一旦父母亲因故不能做饭，多数孩子空对着生米、面、肉、蛋、鱼、蔬菜，却不能为自己做一顿充饥的饭菜！现在，少年朋友不用再发愁了，你手中的这本小书能够帮助你，它从做饭做菜的基本功开始教你，直到你能学会几样饭菜的做法。

书中所选的内容，充分考虑到了你们的年龄特点，尽量做到简明实用、安全易行、详细准确。少年朋友可以边看书，边实践。年龄稍小一点的，可在家长的帮助下，制作简单的菜肴。相信通过自己的不懈努力，用不了多长时间，少年朋友就会成为令人羡慕的烹饪小能手了！

衷心希望这本小书能把你们带进烹饪王国里……



第一章 走进中华美食博览城

少年朋友们，你们都知道我们国家是一个历史悠久、幅员辽阔的多民族国家，各地的气候、物产和风俗习惯存在着很大的差别。单从饭桌上吃的饭菜来看，就有千差万别。不夸张地讲，一个地方，就有一个地方的风味饮食，而这些各具特色、琳琅满目的地方风味美食，又都是中华美食大家庭里的一员。用“吃在中国”来概括中华美食的博大精深，是再恰当不过的了。少年朋友们，想不想深入了解一下中华烹饪艺术的精华呢？那么，就随我们一同走进中华美食博览城……

一 “八大菜系”的由来

中国那么大，到底有多少种地方菜呢？

这里，我们把一种地方菜称为一个菜系。关于有多

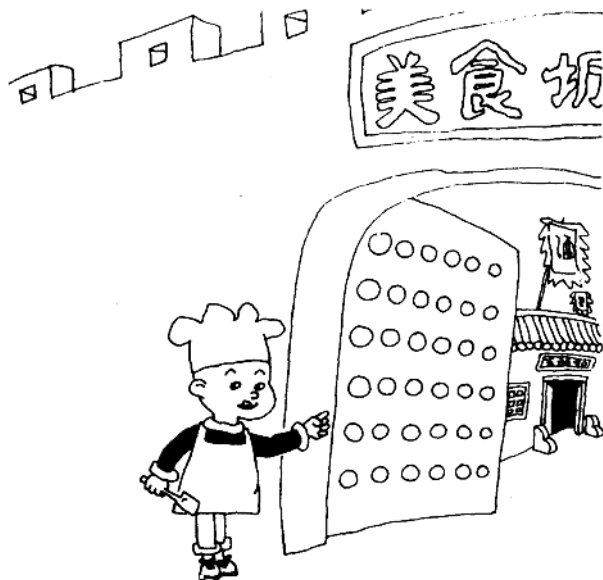
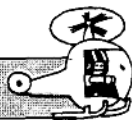


图 1

少个菜系，有好多种说法。有人说：一个省可以算一个菜系，比如四川省的地方菜叫川菜；有人说一个省可以分几个菜系，比如安徽就有长江以北以南，淮河两岸几个菜系之分；有人说中国有八大菜系；有人说中国有十大菜系，八大菜系之外再加北京、上海……等等。不过，最出名的、被大家公认的、最能够代表我国饮食辉煌成就的，要数“八大菜系”了。它们是：山东菜、四川菜、广东菜、江苏菜、浙江菜、安徽菜、福建菜、湖



南菜。

说起这八大地方菜系的形成，还要从历史上讲起。古代山东，齐鲁大地是我中华民族灿烂文化的发祥地之一，鲁国保存了一整套商周时代的饮食礼节，齐国在春秋时国力强盛，号称“五霸之首”，人烟稠密，饮食文



图 2

化得以繁荣。当时有记载“齐王好食鸡趾，一食数十”。鸡趾，就是鸡爪子。齐王为何如此喜欢吃鸡爪子？据说是因为厨师庖制得十分可口。再看四川，得天独厚，江河纵横，气候湿润。先有李冰父子兴修都江堰，后有武侯诸葛亮号召人民屯田，把四川治理得有“天府之国”



的美誉，为川菜的形成奠定了基础。同样，广东，位于我国南部沿海，四季常青，物产丰富，盛产十大名鲜，其中有对虾、石斑鱼、尤利鱼、鲟龙鱼、鲈鱼等，为菜肴的制作提供了丰富的原料。又加上广州对外通商较早，与海外交往密切，有机会吸收西餐的长处，所以在近百年间又有“食在广州”的赞词。

另外，地方风味菜系的形成，与历史上的饮食交流是分不开的。据说明太祖在安徽一带起义，到元至正十七年，其部将缪大亨打下扬州，朱元璋在南京登基，宫廷多用扬州的厨师，扬州风味在南京发扬广大。后来的明成祖，又把扬州的厨师带到北京，于是扬州菜与北方菜结合，登上了“大雅之堂”。历史上像这样饮食“搬家”的例子，并不少见。

少年朋友们，想不到吧，小小的菜肴竟包含了这么多的历史、地理、人文的知识。平时，由于受你们各自居住环境的制约，对其他地方菜知之甚少，更没有亲口尝过，的确是一件遗憾的事情。看来，真有必要学习做一些饭菜，使我们在家里就能品尝到全国各地的美味，这该是一件多么美妙的事情啊！

看！大名鼎鼎的“八大菜系”已经排好队，等待着少年朋友检阅了。

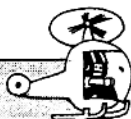
四川菜，简称川菜，喜欢用辣椒、花椒、胡椒、香醋、豆瓣酱等调料。它的口味可多了，有酸辣、麻辣、



怪味等。以樟茶鸭子、香酥鸡、怪味鸡、回锅肉、鱼香肉丝、麻婆豆腐等菜肴驰名。



图 3



山东菜，简称鲁菜，有“北方代表菜”的桂冠。山东菜馆遍布华北和东北。吃起来有很鲜的味道。代表菜



图 4



有红烧海螺、烧蛎黄、烤大虾、锅烧肘子、清汤燕窝、奶汤鸡脯等。山东人家好客，如果你有机会到山东人家作客，一定会大饱口福。

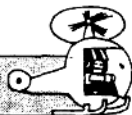
广东菜，简称粤菜，它的菜肴品种多极了，不管是鸟兽虫蛇，广东人都可以把它做得清淡、生脆、爽口。代表菜肴有竹丝鸡、烩五蛇、烤乳猪、脆皮鸡、冬瓜盅等。

安徽菜，简称徽菜，是由省内沿江、沿淮、徽州三个地区的地方菜发展而成。与众不同的是菜肴色泽红润，保持原汁原味。其中，火腿炖甲鱼、无为熏鸭、符离集烧鸡、奶汁肥五鱼等菜肴，可算是美味中的美味。

湖南菜，简称湘菜，它的老家在湘江流域、洞庭湖区和湘西山区。吃到嘴里辣酸，让人回味无穷。代表菜肴麻辣子鸡、冰糖湘莲、金钱鱼等，名不虚传。

江苏菜，简称苏菜，它的老家在扬州、苏州、南京三个地方，而这三个地方与外界的联系较多，形成的菜肴口味就具有清淡适口，甜咸适中，南北皆宜的特点。代表菜肴有鸡汤煮干丝、野鸭菜饭、百花酒焖肉、清炖蟹粉狮子头等。

浙江菜，简称浙菜，大本营在杭州、宁波、绍兴等地。它的特点清鲜、细嫩、制作精细。代表性的菜肴有叫化鸡、龙井虾仁、干炸响铃、东坡焖肉等，单听菜名就已经叫人馋涎欲滴了，更别说亲口吃了。



福建菜，简称闽菜，它扎根在福州、泉州、厦门等地方菜的深厚土壤中，烹调出来的味道偏重甜、酸和清淡、清鲜，是制作精细、色调美观的佳肴。闻名的菜肴有小长春、烧片糟鸭、太极明虾、清汤鱼丸等。

你们检阅了八大菜系的风采，徜徉在五光十色的中华美食博览城里，是否有这样的感觉：循着祖国饮食文化这条长长的金线，你会发现，扑面而来的是一簇簇散发着浓郁地方风情、民族芬芳的饮食奇葩。这些奇葩遍及祖国的大江南北，构成了绚丽多彩的中华饮食百花园，使每一个炎黄子孙深深地陶醉其中。随着改革开放，各地的饮食交流更加频繁。不管你是在祖国的东南西北，都可以享受到各地的美味佳肴。

二 中国历史上的美食家

少年朋友们，是先有美食还是先有美食家？

这是个有趣的问题。让我们先来认识 12 位中国历史上著名的美食家吧！他们是苏轼、陆游、黄庭坚、郑樵，李渔、曹雪芹、袁枚、韩奕、贾思勰、李化南、施宏缘、韦巨源。

他们之所以被尊称为美食家，是由于他们个人都曾经为饮食文化作出了杰出贡献。有的还为后人留下了一批具有宝贵价值的烹饪专著。《齐民要术》是一千四百