

《家家有本难念的经》丛书

赵绣雪 著



夫妻共做 拿手好菜



中国物资出版社

目 录

一、烹饪的技巧	(1)
食物的贮存	(3)
原料的鉴别	(5)
原料的初加工	(7)
烹调的基本技法	(10)
凉拌菜的制作	(12)
熟食	(18)
二、吃的学问	(21)
食补	(21)
食疗	(28)
食忌	(35)
三、中国菜与八大菜系	(39)
川菜	(41)
鲁菜	(45)
粤菜	(51)
徽菜	(58)
湘菜	(63)
苏菜	(68)
浙菜	(72)
闽菜	(77)

四、家庭小宴.....	(83)
经济实惠型(家常型)	(85)
中高档型.....	(92)
五、名人与名菜	(101)
名人的拿手菜.....	(103)
普通人的拿手菜.....	(113)
名人爱吃的菜.....	(115)
六、酒的学问.....	(119)
酒的种类.....	(119)
酒与菜.....	(131)
酒的妙用.....	(139)
七、西式菜点.....	(142)
西餐的基本常识.....	(142)
西方菜肴选例.....	(147)
外国的饮食习惯与特点.....	(162)

一、烹饪的技巧

我国的烹饪源远流长，是民族文化宝库中的重要一员。它与法国烹饪、土耳其烹饪齐名，并称为世界烹饪的三大风味体系。

烹饪的诞生，以用火来熟食为标志。一直到陶器发明以前约50余万年间，相当于旧石器时期的中后期，称为火烹时期，是我国烹饪的萌芽时期。在距今1.1万余年时，出现了陶器。在这一时期，相继诞生了农业、畜牧业，并创制了灶具、杵臼和磨盘等，后期有了“煮海为盐”的人工咸味调味料。煮、蒸等烹调法相继出现，这一时期称为烹调的形成期，又称陶烹时期。在距今约4千年左右有了铜制炊具。烹饪原料包括了粮食、蔬菜、果品等植物性原料以及畜兽、禽鸟、水产等动物性原料。调味料也已达到了酸、辣、甘、咸、苦五味，并开始应用桂、椒、白芷等香料，炖煮、油炸和炮制等技法逐渐形成，且有了酒、茶和其他饮料，这一时期烹饪技术发展到了一个新的历史阶段，又称为铜烹时期。

我国烹饪真正的繁荣时期开始于西汉，是以铁锅的出现为起点的，它带来了快速加热成熟的炒法。钢刀的使用，使刀工加工愈来愈精细，烹饪工艺日趋完善。作为烹饪繁荣的一个重要标志就是大量的烹饪专著陆续问世。最早的有《老子食禁经》、崔氏《食经》和刘休的《食方》等。进入唐朝后，

随着生产力的迅速发展，国家的强盛，各种造型精美的工艺花色菜点迅速发展。清代满族入主中原，满汉饮食大交流，使烹饪出现了新的发展高潮。出现了宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺院菜、民族菜和民间菜全面发展的局面。有许多名菜就是从清代流传下来的，如麻婆豆腐、宫保鸡丁、佛跳墙、叫化鸡、三套鸭等。许多烹饪名著相继问世，如《闲情偶寄》、《随园食单》、《调鼎集》、《粥谱》、《素食说略》等。

近代的烹饪发展，其特点是各种新的烹饪原料不断出现，如1925年我国成功地用小麦麸皮制成了味精，此后又引进了各种食用香精和糖精，还有咖喱、番茄酱、苏打等。各种野生动物的驯化，也大大丰富了人们的食物来源。许多现代化的灶具、食品加工机械使烹饪技术的发展如虎添翼，如切肉机、和面机、包饺子机和磨豆浆机等。许多新的著名美食不断出现，如鲍肺汤、天下第一菜、樟茶鸭子、蛋烧卖等。

我国烹饪的特色可以概括为六个字：色、形、香、味、滋（食品的质感）、养（食品的营养）。六者相辅相成，使人所得到视觉、嗅觉、触觉和味觉的综合享受。但总的来说又以味的享受为核心，以养的享受为目的。

如今，烹饪已从当初人类仅仅为生存需要而产生的基本活动逐步发展成为一门具有科学性、艺术性、技术性，包含物理、化学、营养卫生、美术等方面内容的完整的专业学科了。

不过，今天我们在这里不是要跟您高谈阔论烹饪及烹饪的科学性，因为做为一般家庭来说，需要的是与“家庭烹饪”有关的实实在在的烹饪技巧和菜肴搭配，是要学马上可以致用的。

家庭烹饪是日常家庭生活中不可缺少，不可避免的一个方面。如何正确对待家庭烹饪，是一个家庭能否幸福、和睦、安定的因素之一。吃饭穿衣是人类的最基本的需求，但饭菜不会从天上掉下来，总得有人踏踏实实、辛辛苦苦去做。就我所知，幸福的家庭一定是能很好安排家庭烹饪的，或是妻子大包大揽，或是丈夫勇挑重担，但我们认为最满意的，应该是夫妻双双入厨房，共同制作家庭拿手好菜。

在这里，我们将为您及您的家庭提供一些帮助，介绍一些最基本的烹饪知识和技巧，保证您看完之后，略加“操练”，一定会成为未来的“家庭烹饪”之星！

1. 食物的贮存

在日常生活中，由于冰箱的普及使用，许多人都习惯将吃剩的食品及备用食品贮存在冰箱里，希望能延长食品保鲜的时间。许多夫妇都知道贮存的麻烦，不可否认，贮存也是大有学问的。

首先是不同的水果蔬菜适宜保存的温度不同。如人们常吃的黄瓜、茄子、西红柿、柿子椒适宜保存的温度在 -2°C — -10°C 之间；白菜、茼蒿、菠菜、芹菜、花菜、洋葱、卷心菜、胡萝卜、桃子、葡萄、苹果、草莓等则宜在 0°C 左右保存。其他大部分水果、蔬菜的贮存温度都在 0°C 以上。但是香蕉、柠檬、南瓜适宜的温度是 12°C — 15°C 左右，因此不宜放入冰箱，否则不仅达不到保鲜的目的，还会被“冻伤”。还有马铃薯也不宜在冰箱内存放，因为温度太低，它的淀粉质会转变成糖，吃起来太甜，马铃薯适宜的温度为 7°C — 10°C ，

最好是存放在干燥、黑暗、透气的地方，存放之前不要洗，洗了容易腐烂。

香菜也称为芫荽，如想短期保鲜，可将香菜洗净后晾干，装入塑料袋内封好，放入冰箱内冷藏，可以保鲜一个星期左右。如果想存放更长的时间，可选用带根的香菜，洗净后逐棵挂在尼龙绳上晾干，然后装在容器内贮藏，只要保持干燥，可以贮存很长时间。食用时，用温开水浸泡一会儿，香菜就依然保持绿色，其味如初。

生姜是烹调中最常用的调味品，贮存生姜可以用花盆装上半湿的沙子，然后将鲜姜埋在沙中，经常在沙上洒点水，保持潮湿，这样可使生姜保鲜几个月以上。必须小心的是沙子不可太干也不可太湿，沙太干会使姜干瘪，沙太湿，生姜则要发芽。

鲜蘑菇含有较多的水分，组织柔软，容易变质。一般家庭可采用这样一种办法来保鲜：将蘑菇放入0.6%的盐水中浸泡约10分钟，捞出沥干，然后封装在塑料袋里，可以保鲜3—5天。

香菇，是一种高等食用菌，营养丰富。但香菇易生虫，保管不慎，就会全部被虫蛀空。所以要存放香菇，应先将香菇晒至干透，然后装入塑料袋内，喷几口白酒或酒精，扎紧袋口，这样可保证香菇几年不生虫，随吃随取，效果良好。

花生米，是家庭中常备的食品，但保存不善，易生虫、发霉。在存放花生米前，一定要将其先晒干，去掉杂质，然后用密封的塑料食品袋装起来（或其他密封容器），密封前放入几片干辣椒（或一小包花椒），封好后放在干燥、避光的地方。这种方法可使花生米一年内不坏，达到防潮、防霉、防虫蛀的目的。

最后，值得一提的是，蔬菜在冰箱中保存，最好用报纸包装，它既吸湿又防抽干变瘪，比之塑料袋效果好，塑料袋不透气，如黄瓜之类的蔬菜用此包装易变黄、腐烂。而如切开的瓜果或蔬菜应用保鲜膜包装。

2. 原料的鉴别

如何挑选和鉴别原料质量是很重要的，否则，劣质的原料是无论做不出质高味美的菜肴的。下面介绍一些常用原料的鉴别方法：

① 内脏质量的鉴别

肝：新鲜的肝呈褐色或紫色，用手触摸，坚实有弹性，不新鲜的肝颜色暗淡、无光泽，有软皱萎缩现象，并有异味。

腰子：新鲜的腰子，呈浅红色，表面有一层薄膜，光泽柔润，并富有弹性。不新鲜的腰子，呈浅青色、水泡过的腰子，体积涨大，呈白色，质地松软，有异味。

心：新鲜的心，用手挤压时，有鲜红的血液流出，组织坚实，富有弹性。不新鲜的心刚好相反，并有粘液和异味。

肚：新鲜的肚，有弹性和光泽，白色中略带些浅黄色，粘液多，质地坚而厚实。不新鲜的肚，白中带青，无弹性和光泽，粘液少，肉质松软。如将肚翻开，内部有硬的小疙瘩，则系病症，不宜食用。

肠：新鲜的肠，色泽白，粘液多。不新鲜的肠色泽有青有白，粘液少，腐臭味较重，容易碰破。

② 鉴别活鸡的老嫩

鉴别鸡的老嫩通常有两种方法：一是看后蹬，后蹬大而

坚硬，是老鸡。其次看刀骨，刀骨尖软的是嫩鸡。胸脯丰满的是肥鸡。

③ 鉴别螃蟹、虾、鱼的方法

首先看蟹的脐部是否饱满，饱满的蟹为鲜蟹，特点是腿足完整，肉质坚实、肥壮，用手捏有坚硬感，腹部灰白，壳呈青色，肥壮鲜蟹体重，肉质鲜嫩。不新鲜的蟹，腿肉空松，壳呈暗红色，体重较轻，肉质松软，味不鲜。

新鲜的虾，虾体完整，有一定的弯曲度，呈青白色或青绿色，肉质坚实，细嫩有弹性。不新鲜的虾，虾尾脱落，或易脱开，虾体伸直，虾壳发暗，肉质松弛，有异味。

鉴别鱼的品质好坏，主要通过感官来鉴别。先看眼睛，鲜鱼的眼睛凸起，澄清有光泽，不新鲜的鱼眼睛凹陷，色泽混浊不清，用手触摸时粘手。其次看鳃，鲜鱼的鳃盖紧闭，鳃片呈潮红色或红色，不新鲜的鱼，鳃发暗，呈灰红或灰紫色，并有污垢。再看体形，鲜鱼形体直，鱼肚充实完整，头尾不弯曲。不新鲜的鱼，体形弯曲，肚大，有粘液，鱼鳞片松弛无光泽并有脱落现象。

④ 鲜蛋与松花蛋的鉴别

新鲜的蛋，蛋壳比较毛糙，壳上封有一层雾状的粉末，色泽鲜明清洁，摇晃无声音。陈蛋由于保存时间长，蛋壳表面光滑，颜色发暗，摇动有声音，这种蛋尚未变质，可以食用，但不宜继续存放。

松花蛋又称皮蛋。鉴别其好坏首先看皮色，蛋色灰白，无黑斑，蛋壳完整无裂纹者为佳。其次将蛋放在手心轻掂，质量好的颤动大，无颤动的质差。将蛋放在耳边摇动，好蛋无声，次蛋有声。最近，市场上有售无铅松花蛋。

⑤ 冬菇的鉴别

冬菇分香菇、花菇、厚菇三种，香菇以体圆质脆，整齐者为上品。花菇和厚菇的形状基本相同，但花菇带花纹，厚菇板平，肉薄片大，呈茶黄色，厚菇的质量次于前二种。

总的来说冬菇以形态饱满、整齐(片径约3.3厘米)、香味较浓者为好。

⑥ 如何挑选烧鸡

要鉴别熟鸡是不是病鸡，从外部色泽已看不出来，这时主要看鸡的眼睛，如果双眼是半睁半闭状况，则不是病鸡。如果鸡的眼睛是全部闭着的，同时眼眶下陷，鸡冠显得十分干巴，则证明这是只病死的鸡。无病的鸡烧制后眼眶饱满，有的鸡虽然眼睛稍闭，但眼球仍明亮、鸡冠湿润，血线匀细、清晰。

3. 原料的初加工

干菜泡发

干菜是指经过脱水干制而成的烹调原料。它的最大特点是重量轻、体积小，易于贮存且能最大限度地保持原有鲜货的风味，干菜类的品种很多，用途广，可以制作各种风味的菜肴，但在食用各种干菜前，须采用各种不同的方法使其膨胀吸水，回软至最大限度。这个过程也叫作干菜的泡发。

泡发干菜的方法有5种，根据不同的原料采用水发、油发、碱发、火发和盐发。其中水发是最基本、最常用的一种泡发方法，适用于泡发鱼翅、鱼皮、海参、鲍鱼、干贝、燕窝、银耳等。即使是水发也分成了冷水发、温水发和沸水发

三种。下面将分别介绍。

水发

冷水发主要适用于体小质嫩的原料，其方法就是将干货原料放入冷水中，经过浸泡，使其自然吸收水分，逐渐恢复新鲜时的松软的状态，适用于泡发冻粉、银耳和木耳等。

温水泡发是为了促使原料加速吸收水分，成为松、软、嫩、滑的半成品，适用于泡发口蘑、香菇等，这些菌类干料均含有较浓的菌香味，凉水发不透，沸水则会破坏菌香味。

沸水发则适用于泡发元蘑、棒蘑、黄蘑和粉丝等，将这些原料整理好装盆，加入足量的沸水泡透即可。

碱发

在日常生活中，除水发干菜外，采用较多的还有碱发，也就是把干货用清水浸泡，再放入碱溶液里浸泡，一般用含碱5%左右的碱水，利用碱的特性使干货原料回软。这种方法通常用来泡发鱿鱼和乌鱼干。这两种海产动物，经脱水干制后，体表有一层特殊的坚硬而细密的动物薄膜，抗渗透力强，加入碱或氧化钙后利用其腐蚀性，破坏鱿鱼的表面组织，使其松软、吸水、涨大，达到泡发的目的。具体做法如下：

首先兑制碱水，将食用碱和石灰按5:1.5的比例置于盆内，加入温水搅拌，待溶解后再掺入1倍以上的冷水，待其冷却沉淀，去掉沉淀物备用。其次把干鱿鱼放入冷水中浸泡回软，然后取出放在制好的碱水内，水必须没过鱿鱼，可适当加清水调合碱水的浓度，其浓度可根据气候和鱿鱼的老嫩来决定，鱿鱼越老、天气越冷，碱水越要浓些。反之可淡些。鱿鱼在碱水中浸泡4小时左右，即可涨大。发好后将鱿鱼在清水中反复浸漂，将吸进鱿鱼体内的碱水全部漂出，而后放

在清水中备用。

油发

油发就是将干原料放入油内，通过油的高温作用，使原料膨胀起来的方法，油发后通常还要通过水浸和漂洗两道工序。肉皮、鱼肚、蹄筋等都适合油发。

泡发肉皮时，应先将干肉皮倒入温油锅内，火力再逐渐加大，但不宜过旺，当皮面呈小白泡状时取出冷却，然后再放入锅内涨发，当肉皮膨起时，用铁钩将卷起的肉皮拉开，浸在油中余透，直到肉皮不再卷曲。此时用铁钩敲声音清脆，用手掰即断，说明已经发透，取出用热水或热碱水浸泡几小时，再用清水反复漂洗几次，即可使用。

盐发

盐发通常用来代替油发而节约用油，其方法是将干货放在盐锅中，经炒、焖加热使干货回软膨胀。用盐发肉皮时，先将大粒盐下锅炒干水分，然后倒入肉皮埋严，待发出膨炸声翻炒，再把肉皮埋在盐中焖十分钟，再翻炒，见肉皮回软卷缩时，改文火把肉皮用盐埋好焖透，视不再卷缩时即已发好。使用时先用沸水浸泡，后用碱水洗出油分，再用温水漂净盐质，即可备用。

盐发不仅可节约食油，还可保持原料的营养成分，易漂洗。肉皮、蹄筋、鱼肚等均可用盐发。但一般家庭用此方法的较少。

4. 烹调的基本技法

热菜的烹调方法有很多种，通常分为27大类共100余种做法。其中主要的有炒、溜、炸、烧、爆、煎、焖、扒、蒸、浆、余、炖、烩、煮、涮等。这些方法在我们的日常生活中都经常使用，只是有些方法掌握的并不准确。下面就将简单介绍几种最常用的烹调方法。

炒：

炒是最常用的方法之一，其特点是：料要小(易熟)，火要旺，油要热，手要快。通常是将无骨质嫩的动植物原料，经过初加工切成片、丁、条、丝等，锅内放油用旺火烧热(烧至油冒烟时)，再下原料快速翻炒，使之受热均匀，并快速成熟，这种方法就叫做炒。炒时一般先放葱姜等佐料，再下主料。也可两者同时下锅。炒菜的特点是脆、嫩、滑。其实单就炒而言，还可分为生炒、熟炒、滑炒、水炒、爆炒、干炒等多种炒法。这里就不再详细介绍。

爆：

爆的烹调方法是将质地细嫩的原料(如鸡、鸭、通脊、牛羊肉等)，切成细小均匀的片、丁、丝等形状，上浆后用热油炸或沸水烫熟，然后用旺火热油，辅以预先调好的调味汁，快速颠翻急炒而成。爆的时间很短，其特点是脆嫩爽口。由于使用原料的性质不同，爆又可分为油爆、酱爆、葱爆等多种方法。

溜：

溜也是一种用旺火速成的烹调方法，原料的初加工与爆、

炒相同，具体方法是先将原料经过油炸、氽、煮、蒸等方法加工熟，然后起油锅，加入葱、姜、蒜炆锅，放入主料，倒入事先调好的芡汁，炒匀即可。因为主料挂有一层淀粉芡，吃起来口感滑腻，所以称这种烹调方法为“溜”。溜实际上也可细分为焦溜、滑溜、醋溜、脆溜等多种做法。

煎：

煎是一种慢火和旺火相结合的烹调方法，主料经过加工改刀后，可上浆或拖全蛋粉糊。锅中加少量油烧热，然后放入主料煎制，将主料的两面都煎成金黄或老红色。然后加入各种调味料和少许鲜汤，烧开后用慢火煮熟。这种方法就称为煎。

烧：

这是一种比较精细的烹调技术。通常是先将主料加工成块或条等，然后根据原料的不同采取油炸、煎、煮等方法进行第一次加热。另起油锅加葱、姜烧出香味后添汤，放入主料和各种调料，用大火烧开，再改用小火煨透，使汤汁渗入主料内，最后再改用大火调油芡，使汤汁浓稠即成。我们平时所说的红烧，就是烧的一种常用方法。只因为使用了酱油（或黄酱、甜面酱、酱豆腐），使原料上色，汤汁变红，取名为红烧。

焖：

焖就是在烹调过程中盖严锅盖，不得跑气，使原汁很少蒸发，直到主料酥烂为止。焖有两种，一是红焖，二是黄焖。

红焖是大众做法，一般是将主料切成大段，然后根据料的不同先进行炒、炸、煮等第一次加热，再加入酱油、盐、料酒等调料，添汤调好味，放入葱段、姜块、花椒、大料等，

盖好盖用慢火烧至酥烂即可。

黄焖则是先将主料挂全蛋糊，最后再炸，然后再放入锅内加调料及汤，盖严用小火焖到烂为止起锅。由于这样做出的菜呈浅黄色，所以称为黄焖。

炖：

炖主要用来烹制鸡和鱼。具体做法是先用葱、姜炅锅，然后加入清水，水开后放入主料以及料酒、盐等调味品，用大火烧开后，撇去浮沫加上盖，改小火将主料烹制软烂入味。炖菜最好用沙锅来作，一般情况下都加酱油，不加酱油则称为清炖。

5. 凉拌菜的制作

凉菜具有清爽可口、开胃解腻、制作方法简单易行、原料来源广泛等特点。因此凉菜的制作和食用，在人们的日常生活中，占有重要的地位。

一、凉拌黄瓜

黄瓜是制作凉菜的重要原料之一。用黄瓜可以制作各种风味不同的凉菜，其中较为典型的有以下几种：

① 腌酸黄瓜

选用新鲜的小黄瓜1000克，芹菜、茴香各50克，干辣椒、香叶、胡椒和蒜各少许，精盐50克、开水1000克。

将黄瓜洗净，茴香、芹菜去老片，洗净，切成段，大蒜洗净，从中间切开，然后将黄瓜、茴香、芹菜及各种配料混和装入缸中。

将精盐用开水化开，待盐水冷却到65℃左右时，倒入黄瓜缸内，用重物将黄瓜压紧，缸口加盖。然后放在35℃左右的地方发酵，约3天左右，当黄瓜汤起白沫和发出香味时，用漏勺滤掉白沫，将其移至0℃左右的冷藏室内保存，随用随取。如用冷水发酵，时间要延长1至2天。

这道菜的特点是菜质嫩脆，味酸香而稍带咸辣，解油腻。

② 酸辣黄瓜

黄瓜1000克，干辣椒适量，细姜丝5克，白糖150克，白醋75克，精盐4克，香油30克。

将黄瓜洗净，切成2寸长、3分宽的条，放入容器内，加入精盐2.5克拌匀，腌1小时左右，控干水。

将干净的干辣椒去掉子、蒂，切成小段，和细姜丝一起放入碗内，将香油加热至8成热后，倒入盛有辣椒和姜丝的碗内，晾凉待用。

将控干水的黄瓜条放入容器内，加入白糖、精盐(1.5克)、白醋，再倒入碗内的辣椒油拌匀即成。

这道菜的特点是质地鲜脆，色泽碧绿，酸辣味浓。

③ 姜汁黄瓜

选用嫩黄瓜500克，精盐、白糖各5克，味精2克，姜块50克，香油15克。

将黄瓜洗净，切去两端，顺长切成4瓣，再斜刀切成8分宽的梳子形状，放入盆内，加入精盐(3克)拌匀腌20分钟，用冷开水洗去咸味，挤干水分，放入盘中。

把姜块去皮，洗净切片，放入碗内，加少许冷开水，用木棍捣烂，挤出姜汁，并加入白糖、精盐(2克)、味精、香油拌和，浇在盘中的黄瓜块上，拌匀即成。

这道菜的特点是鲜、嫩、脆、辣。

④ 拍黄瓜

鲜嫩黄瓜250克，精盐1克，酱油15克，芝麻酱10克，蒜泥10克。

先将黄瓜洗净，从中间一剖为二，用刀平拍，再斜刀切成寸长，码在盘内。然后在拍好的黄瓜上，均匀地撒上蒜泥，淋入调好的“三合油”（香油、酱油、醋），浇上用盐、水调好的芝麻酱即可食用。

这道菜的特点是清凉适口，开胃解暑。

二、凉拌豆腐

豆腐是我国的传统食品，不仅营养丰富，而且吃法极多，既可当主料，做出各具特色的豆腐席，又可做辅料，为各种美味佳肴增色添彩。除了热炒、油炸、制汤等吃法外，豆腐在凉拌菜中也占有极重要的地位。

在市场上我们可以买到各式各样的凉拌豆制品，但大多用的是经过加工的豆腐，如熏干、豆腐干，豆腐丝和油炸豆腐。下面再介绍几种用嫩豆腐制作凉菜的方法：

1. 酱油豆腐：将豆腐放入沸水中烫约三分钟左右捞出，豆腐的大小没有严格的要求，以操作方便，装盘美观为好。将烫过的豆腐装盘，浇上酱油、麻油后即可食用。这种吃法的最大特点是操作简便，豆腐的独特风味得到充分的体现。在民间广为流传。

2. 咸蛋拌豆腐：将豆腐切成丁，用开水浸泡约十分钟，然后沥去水分装盘，咸蛋去壳后用刀切碎，装盘，再加入味精、麻油调匀即成（喜欢吃大蒜的，可加入少量蒜泥，味道