

新手入厨

从零开始学厨艺

Xinshouruchu

食品选购、贮存、烹饪秘籍
厨房器具选购、养护、清洁窍门
实用操作妙招，帮你轻松搞定厨房事宜！

超值附赠

112道美味家常食谱

最贴心的万能厨经

第一次下厨就能轻松上手



韩光明

董书山

双福

等著

农村读物出版社

新手入厨

韩光明
董书山 等 编著
双 福



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手入厨/韩光明等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.6

ISBN 978-7-5048-4981-6

I. 新… II. 韩… III. ①厨房—基本知识②烹饪—基本
知识 IV. TS972.26 TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第075142号

策 划 小 雅
编 著 王 薇 杨 志 董晓涛 韩光明 董书山 朱太治 俞继臣 周学武 双 福
菜品制作 刘彦新 王锡芬 骆贤文 王 磊 阴法宏
青岛王姐烘焙家常菜馆 青岛酒店管理学院
摄 影
设 计 双福工作室

设计

设计

设计

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/24

印 张 4 $\frac{2}{3}$

插 页 28

字 数 186千

版 次 2007年9月第1版 2007年9月北京第1次印刷

印 数 1 ~ 6 000册

定 价 19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序

居家过日子，每天都要和吃饭打交道。许多从未下过厨的朋友对我说，面对下厨总是有些慌张，有很多疑问，比如选购什么样的器具最方便实用呢？如何买到最新鲜好吃的食材呢？所有的食材都可以堆放在电冰箱中保存吗？这么多大刀、小刀，用哪一把处理食材最好呢？

其实，下厨是有窍门可循的，烹制出美味的家常饭菜也不必大费周折。我们特别编撰了《新手入厨》一书，针对厨房各种问题，为下厨的新手们提供最全面的操作实用巧招，轻松搞定厨房事宜！

全书分为4大部分：“Part1 厨房电器、用具篇”，详述了电烤箱、电饭煲、高压锅、菜刀等厨房常用电器、用具的选购与使用；“Part2 食品选、贮、制作篇”，独家介绍各类食材鉴别选购、保存、制作的窍门秘技；“Part3 厨房清洁护理篇”，帮你将恼人的油污渍轻松地一扫而光；“Part4 厨房常识正误篇”，纠正人们以往的一些错误做法，让你做得正确，吃得健康。

书中还特别奉送了112款家常饭菜，图文并茂，而且每款饭菜都有清晰的步骤图解析，让技术还不熟练的你，初次做菜也能得心应手，让你的生活更添温馨！

思文

目录

CONTENT

Part 1 厨房电器、用具篇

一、厨房电器选购与保养	1
(一) 电冰箱	1
(二) 电饭锅(煲)	2
(三) 电烤箱	3
(四) 电火锅	4
(五) 微波炉	5
(六) 抽油烟机	6
(七) 多士炉	6
(八) 榨汁机	7
(九) 电咖啡壶	7
(十) 洗碗机	8
二、厨房用具选购与保养	9
(一) 高压锅	9
(二) 暖瓶	9
(三) 不锈钢炊具	10
(四) 铁炊具	11
(五) 菜刀	11
(六) 煤气(天然气、液化气)灶	12

Part 2 食品选、贮、制作篇

一、食品选购与鉴别	14
(一) 肉类	14
(二) 禽蛋类	17
(三) 水果蔬菜类	19
(四) 干货、海味类	25
(五) 水产品类	27
(六) 饮品类	29
(七) 粮油类	31
(八) 调味品类	33
二、食品保存	35
(一) 肉类	35
(二) 蛋类	37
三、食品制作	38
(一) 原料初加工	38
(二) 原料细加工	46
(三) 调味品的使用	60

Part 3 厨房清洁护理篇

一、环境清洁..... 65

(一) 瓷砖..... 65

(二) 厨房纱窗..... 65

(三) 洗涤槽..... 65

(四) 碗橱..... 65

(五) 厨房水龙头..... 66

(六) 厨用抹布..... 66

(七) 厨房玻璃..... 66

(八) 水池堵塞疏通..... 66

(九) 厨房墙壁..... 66

(十) 厨房异味..... 66

(十一) 灶台..... 66

(十二) 排气扇..... 67

二、厨房用具及餐具清洁..... 67

(一) 水壶..... 67

(二) 热水瓶..... 67

(三) 茶杯(壶)..... 67

(四) 碗碟..... 68

(五) 盘盆..... 68

(六) 玻璃制品..... 68

(七) 不锈钢制品..... 68

(八) 炒菜锅..... 69

(九) 沙锅..... 69

(十) 铁制品..... 69

(十一) 塑料制品..... 69

(十二) 菜刀..... 69

(十三) 菜板..... 70

(十四) 餐具消毒..... 70

三、厨房电器清洁..... 70

(一) 电饭锅..... 70

(二) 洗碗机..... 70

(三) 电冰箱..... 70

(四) 抽油烟机..... 71

(五) 微波炉..... 71

(六) 电烤箱..... 71

Part 4 厨房常识正误篇

一、厨房操作正误..... 72

二、饮食常识正误..... 90



附录：美味家常食谱精选

一、家常肉食

辣炒仔鸡	106
香菜肉丝	106
奶油明治鸭	107
奶香大虾	107
土豆咖喱鸡块	108
卷心菜海肠滑蛋	108
肉末烧豆腐	109
海米烧三元	109
肉丝绿豆芽	110
可乐鸡翅	110
蒜苗五花肉	111
家常肉片	111
黄鱼烧豆腐	112
玉米虾仁	112
腊肉荷兰豆	113
葱油鲤鱼	113
回锅肉	114
芙蓉银鱼	114
橙汁猪扒	115
翡翠肉丁	115
菠萝牛扒	116
烤海肠	116
茄汁蕨菜绣球	117

番茄黄焖牛肉	117
番茄腰柳	118
金钱牛排	118
番茄焖竹节虾	119
糖醋排骨	119
瑞士排骨	120
醋熘皮蛋	120
糖醋里脊	121
醋椒鱼	121
醋熘肉蟹	122
糖醋脆皮鱼	122
酸辣肚丝	123
玉米鸡蓉	123
鱼香鲜鱿卷	124
肉末泡菜	124
老厨白菜	125
香辣鸡腿	125

二、家常主食、汤羹

花生沙丁鱼三明治	126
鲫鱼蛋羹	126
虾仁水果煲	127
味噌鱼汤	127
奶油鲜虾意粉	128
蛤蜊牛奶盖饭	128
培根奶油面	129

酸辣鳕鱼羹	129
番茄鸡蛋汤	130
丝瓜玉米羹	130
酸辣汤	131
菠菜豆腐汤	131

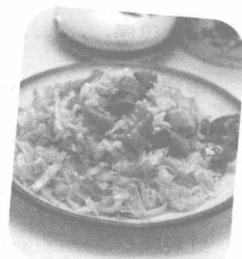
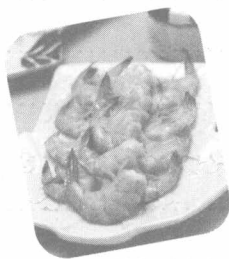
三、家常素食

蒜香娃娃菜	132
炒鲜奶	132
糖醋白菜	133
红糖芦荟	133
蜇皮鲜笋笋	134
木耳豆腐	134
炸臭豆腐	135
珊瑚藕片	135
茄汁薯枣	136
三彩脆皮豆腐	136
蜜汁柠檬豆腐	137
番茄豆腐	137
茄汁菜包	138
珊瑚白菜	138
醋熘三丝	139
醋熘海米白菜	139
金沙茄条	140
绿豆镶莲藕	140
翡翠南瓜色拉	141

百合西芹	141
蜇皮炒豆芽	142
蒜茸白菜	142

四、家常凉拌菜

酸奶黄瓜	143
芝麻海蜇头	143
凉拌海带丝	144
冰冻茄丁	144
温拌双泥	145
凉拌茄子	145



五、家常微波炉料理..... 146

玉芙蓉鸡蛋..... 146

柠檬鲳鱼..... 146

牛肉炖萝卜..... 147

鱼香肉丝..... 147

咖喱香肠茄子..... 148

火腿魔蛋..... 148

火腿奶酪三明治..... 149

泡菜红肠..... 149

红烧狮子头..... 150

风味白灼虾..... 150

香辣鸡丁..... 151

糖醋排骨..... 151

清蒸鲜蛤..... 152

香瓜西米露..... 152

土豆咖喱鸡..... 153

高钙萝卜汤..... 153

啤酒醉蟹..... 154

咸蛋蒸肉饼..... 154

银芽韭菜..... 155

中式汉堡..... 155

串烤里脊..... 156

香辣烤鱼..... 156

虾仁熘豆腐..... 157

红烧肉..... 157

虾仁水蛋..... 158

酱汁煎牛柳..... 158

六、家常电烤箱\电饭锅料理..... 159

辣烤黄花鱼..... 159

香甜鸡翅..... 159

盐焗手撕鸡..... 160

创新薯仔色拉..... 160



Part1 厨房电器、用具篇

一、厨房电器选购与保养

(一) 电冰箱

1. 选购

(1) 容积选择。

一个家庭选用多大容积的电冰箱，主要取决于家庭人口和每周买菜的次数。三四口之家，选100~150升的比较合适；五六口之家，选150~200升的比较合适。

(2) 型式选择。

主要应考虑是选单门还是双门（或多门），直冷式（有霜）还是间冷式（无霜）。单门冰箱冷冻室的温度比双门冰箱高，为 -6°C 左右，双门冰箱为 $-6\sim-18^{\circ}\text{C}$ ，因此双门冰箱比单门冰箱冻结食品的贮存期长。直冷式双门冰箱比间冷式冰箱冻结时间快，与单门冰箱相同，冷冻室和冷藏室不能单独调节温度，两室的温度只能同时调高或调低，其他性能与间冷式双门冰箱相同。

(3) 外观选择与检查。

颜色选择可根据个人爱好，同时考虑与环境色（如家具、地板、墙壁）的协调。另外要察看门和箱体的颜色是否一致，漆膜是否完整和光亮，各部分是否有明显碰撞的痕迹。

(4) 密封性的检查。

将箱门轻轻拉开或关闭，看是否灵活，拉开时手感应有足够的拉力，表示门与箱体吸合良好。然后检查门封条是否平整，表面应无明显划痕。必要时，可用一张纸夹在门和箱体之间，关门后从各处抽出时的阻力应差不多，如果某处特别松，表示该处密封不好，使用时会有冷气逸出，增加耗电量。

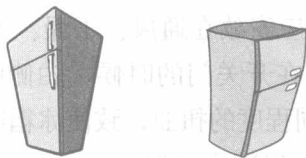
(5) 内部附件的检查。

首先应检查内部表面是否平整，不应有明显的凸凹变形和细小裂纹。检查门架附件是否有脱落或损坏，接水盘抽插是否灵活。

(6) 制冷效果的检查。

①冰箱压缩机电机规定为E级绝缘，触摸时应感觉发热。

②冰箱噪声应在45分贝以下，如果距离1米之外还能听到运转声，则压缩机噪声较大。



③冰箱通电2~3分钟后,箱内温度应明显下降,否则是制冷系统有故障。

④开关冰箱门,看照明灯是否开门亮,关门熄,再看除霜按钮工作是否正常(按下时压缩机应停止运转)。

2. 保养

(1) 冰箱应安放在通风、干燥、不受阳光直晒的地方,不要靠近火炉、暖气装置。

(2) 冰箱在开关门的时候,轴侧的磁性密封条与门框会发生摩擦,较长时间后这部分密封条会有不同程度的扭曲,致使冰箱密封性下降。将滑石粉放在布袋内,经常在轴侧密封处扑上一点,就可以减少摩擦力。

(3) 如接到停电通知,事先可将冰箱温控于“强冷”或“不停”位置,时间为0.5小时贮存一部分冷量供停电后用。如遇偶然停电,应把电源插头拔下。

(4) 冰箱停用期间,要拔下电源插头,打开箱门,使霜融化,并清洁箱四壁和附件,将温控器旋到强冷点位置,不要把箱门关严,门封条与箱体接触处用纸垫一下,防止胶条粘着。停用的电冰箱不要用塑料罩全部套起来,因为塑料布不透气,易使冰箱金属件腐蚀。

(二) 电饭锅 (煲)

1. 选购

(1) 类型选择。



目前市场上销售的电饭锅有保温式和定时启动保温式两种。保温式电饭锅在饭焖熟以后自动断电,待锅中饭的温度降到60℃时,自动保温控制电路会自动接通电源,使温度不再下降。定时启动保温式电饭锅安装有定时器,12小时以内任意选定启动时间。

(2) 功率选择。

电饭锅常见规格有300瓦、400瓦、450瓦、500瓦、550瓦、600瓦、650瓦、700瓦、800瓦、900瓦、1000瓦、1150瓦、1300瓦以及1550瓦等。一般2~4口之家选450瓦比较合适,4~6口之家选500瓦比较合适。

(3) 容量选择。

通常情况下,2~4口之家,选2.4升450瓦额定煮米量800克;4~6口之家,选3.6升500瓦额定煮米量1600克。

(4) 保温控制开关的检查。

选购时,可拿开电饭锅内锅,使控制开关露出,此时轻压开关,应感到有一定弹性。另

外还应看一看双金属片两触头的接触点是否良好，触头表面是否有污垢、氧化层等。

(5) 电热板和内锅的检查。

应认真检查电热板和内锅的表面是否光洁平整，是否有划痕、污痕、孔眼、凸凹点、皱褶条纹、氧化腐蚀斑点等缺陷。还要检查电热板与内锅的配合面是否接触良好。

(6) 电气性能的检查。

插上电源后，检查电源指示灯是否亮，插头和插座之间接触是否良好，电源线和锅体部位是否带电，电热板是否有微热，电器按键弹跳是否灵活。

(7) 外表的检查。

看外壳涂层是否光滑细腻，有无划痕、脱漆。再看锅盖形状是否规整，与锅口之间接触是否严密。还要看底部螺丝是否有凸出现象。

2. 保养

(1) 使用电饭锅严禁磕碰，要轻拿轻放。因电饭锅内胆受碰后易变形，煮饭时受热不均匀，易夹生。

(2) 电饭锅搁置一段时间再使用时，应往锅内加入适量水，通电后煮几次水后再正常使用，以排出潮气，避免触及铝锅有麻手的感觉。

(3) 电饭锅内锅每次洗涤后，均需将锅外侧特别是锅底外侧的水分擦干净，然后放入内锅中。

(4) 锅底与电热盘等应保持清洁，不要让其粘附饭粒、污物，以免影响电饭锅的热效率。

(5) 洗涤内锅时，切忌使用金属利器铲刮，以免损坏锅体，缩短使用寿命。

(6) 内锅大多是铝制品，所以不宜用来煮酸碱性的食品，以免腐蚀锅体。

(7) 电饭锅上的电源插销和感温探头等部位容易被弄脏或腐蚀，应及时用细砂纸细心打磨抛光。

(8) 电热盘和内锅接触不良或超温时，使用中不要用手按键盘，更不要取出内锅通电。

(9) 电饭锅不用时，应放置在干燥和没有腐蚀性气体的地方。

(10) 不要用金属利器盛饭。

(三) 电烤箱

1. 选购

(1) 型式选择。



电烤箱的种类有非自动和自动两种。自动电烤箱又分为机械控制式和电子控制式。按电热方式的不同,还可分为普通电热式和远红外线电热式。

非自动电烤箱的烘烤温度和时间只能靠人工控制;自动电烤箱的烘烤温度和时间能自动控制,且温度的高低可以根据需要随意选择。

(2) 功率、容积选择。

一般家庭用电烤箱功率为500~800瓦,外形尺寸一般宽38~40厘米,高30~32厘米,厚28~30厘米,容积为6~10升。

(3) 箱体的检查。

电烤箱箱体分外壳、内腔和炉门三部分。通电时用笔测试外壳不应带电。内腔一般经过镀铬处理,表面光滑明亮。炉门内设有拉簧结构,要求能自如地开闭。

(4) 加热器的检查。

加热器一般由管状电热元件或乳白石英玻璃加热管构成。购买时要先检查是否有绝缘层,在电热丝和不锈钢外壳之间是否有氧化锰粉,然后再检查发热元件的螺丝是否有松动现象。

(5) 电气性能的检查。

接通电源,检查开关是否能按时切断电源;检测控温装置,在箱内达到预定温度时,是否自动断电;检查多个开关、按键,是否灵活有效,指示灯能否正确显示。

2. 保养

(1) 使用时,不要将水滴溅到箱门的玻璃观察窗上。

(2) 使用前先通电3分钟,然后关闭电源,取放食物,关好箱门,开启电源。

(3) 使用完毕应将自动调温旋钮转到“关”的位置,取出食品,拔下电源插头,待烤箱冷却后,用干布擦净,置于干燥通风处。烘盘、烘架、叉子可擦点食用油,以防生锈。

(四) 电火锅

1. 选购

(1) 电火锅按温度能否自动控制,可分为普通式和自动式。

(2) 三四口之家使用600~700瓦的比较合适。

(3) 挑选时,检查导线、插头、插座等是否良好,绝缘外皮是否有破损之处。

(4) 检查按键开关、插头与插座是否牢固可靠,是否灵活。



(5) 检查电火锅的内外锅及锅盖表面是否平滑严密,有无污痕。

(6) 检查通电后是否发热,锅体表面是否带电。

2. 保养

(1) 使用电火锅时,锅内一定要有汤水,温度不能太高,不要干烧锅。

(2) 电火锅在使用中容易沾染灰尘油污,应用干净软布擦拭,不要浸水洗涤。

(3) 使用中不要移动、震动电火锅,以防电热丝脱槽或断裂。

(4) 使用完毕应及时拔下电源插头。锅内食物冷却后要要及时倒出,及时将锅洗刷干净。

(5) 电火锅不用时应置于干燥通风处保存,严防受潮或受到腐蚀性气体的侵蚀。

(6) 锅内汤水烧开后,要及时把温度转换开关调至“保温”处,以免汤水溢出,流到电源插座内。

(五) 微波炉

1. 选购

(1) 家庭使用的微波炉,选购全自动2450兆赫的为宜。

(2) 3~5口之家,宜选择微波输出为500~700瓦大小的规格。

(3) 微波炉外表应光洁平整,无划痕、腐蚀斑点,炉门开启自如。各种开关旋钮标志清楚,操纵方便。

(4) 选购时,要认清该产品是否符合国际标准。可通过某种手段测其微波辐射强度不能超过某一标准(详见说明书)。

(5) 微波炉通电后,其电气绝缘应安全可靠,无漏电现象;温度控制装置、定时装置能正常运作。

(6) 检查产品说明书、保修卡、柄叉、烤盘、烤架、小容器等附件是否齐全。

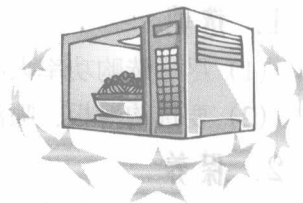
2. 保养

(1) 微波炉不能放在热源和蒸汽附近或过度潮湿的地方,以免损坏电气元件的绝缘层。

(2) 微波炉放置处应距电视机、收音机3米以外。在微波炉附近不应放置磁性材料,否则干扰内磁场,使其工作效率降低。

(3) 不应过分用力开关炉门,以免影响其密封性能。

(4) 炉腔内未放入加热物品时不要开,以免造成炉内关键元件磁控制损坏。如果烹饪的食品特别少,应在炉内放入一杯水。



(5) 不宜用结晶玻璃容器、刻纹较深的玻璃容器和涂有银粉的容器及金属容器盛装食物进炉烹饪,否则,会导致微波炉内一侧形成高频短路,从而使磁控管损坏。

(6) 不宜将食品放在普通胶袋里入炉烹饪,最好选用耐热的玻璃容器、瓷制容器或纸制容器等。

(7) 在使用过程中,如果炉中的搅动器不转动,应立即停止使用。

(8) 每次使用完毕后,应清洁干净。如果炉内有污垢,可先用湿抹布蘸上中性清洁剂擦拭,再用湿布擦拭,最后用干布擦净。切忌用水冲洗。

(9) 定期检查门封、门锁及螺丝,如有松动或损坏,应立即停止使用,并及时修理。

(六) 抽油烟机

1. 选购

(1) 尽量选购功率大噪音小的抽油烟机,家庭一般选用150~200瓦的为宜。

(2) 要选购薄板、喷漆层无划痕、无腐蚀斑点的。

2. 保养

(1) 定期取下集油盒,将油污倒掉,并将油盒清洗干净。

(2) 安装集油盒前,将少许洗涤剂倒入盒底部,便于以后清洗。

(3) 定期拆下海绵油脂过滤器清洗。

(4) 使用半年后,应用湿布擦净抽油烟机内壁。

(5) 使用完毕务必切断电源。

(6) 外壳不宜用蘸有碱水的湿布擦拭。

(7) 煎、炒、炸食物时须小心看护,以免火星被吸入机内。

(8) 使用高压锅时,如安全阀冲破,应及时停机。

(七) 多士炉

1. 选购

(1) 家庭宜选购双金属片感温跳起式多士炉,其结构简单,价格较低,操作也比较方便。

(2) 一般家庭可选择600~800瓦的规格。

(3) 接通电源,检查有无漏电现象,发热是否正常,烤制温度是否可调等。

(4) 检查外观电镀是否平滑,四周及手柄有无尖角利边等。

(5) 检查烤架调整是否自如。

2. 保养

(1) 全自动多士炉的热胀电热线，胀缩频繁，使用较长时间后，会略微变形，必要时应做适当调整。

(2) 不要将新出炉或尚有较高温度的面包立即切成片放入炉内，否则会因为面包较软，烤好后不能自动跳起，堵塞多士炉。

(3) 不应在过度潮湿的环境中使用或保存多士炉，以免影响电气绝缘。

(4) 不应在烘烤之前就给面包片涂上奶油、果酱等，以免受热溶化掉入炉中，影响多士炉的使用性能。

(5) 要定期检查和清洁，切忌用水冲洗。

(八) 榨汁机

1. 选购

(1) 榨汁机选择无级调速的较好，适宜压榨各类果菜食物，速度可调，使用方便。

(2) 家庭使用的榨汁机一般选择155瓦、170瓦或者185瓦的。

(3) 检查绝缘性能，是否有漏电现象。

(4) 看开关按键操作是否灵活。

(5) 选择电动机噪音低、工作时无明显震动或摆动的。

(6) 检查榨汁机外表有无划痕、刮伤，四周有无锋角利边。

2. 保养

(1) 使用时不应投放过大、过厚或过硬的食物，以免使电机超载或损坏切削刀。

(2) 离心笼内不应有过碎末。若碎末过多，应及时清理，否则会引起震动。

(3) 机座放置应平稳，减少震动。

(4) 每次使用完毕，应清洗干净。切忌用水冲洗下箱，以免影响绝缘。

(九) 电咖啡壶

1. 选购

(1) 电咖啡壶可分为渗漏式、滴漏式、真空式三种：渗漏式使用方便，形式多样；滴漏式多采用



塑料做座架，色彩鲜明，装饰性强；真空式泡制的咖啡气味浓郁，使用方便。

(2) 家庭多选用4~10杯（约600~1500毫升）容量的。

(3) 外表应光洁、无划痕。

2. 保养

(1) 每个咖啡壶都有额定加水量，过多过少都可能对电咖啡壶造成损坏。

(2) 加咖啡时不要将咖啡末撒在输水管里。

(3) 不论哪一种咖啡壶，每次使用之后应洗净，但清洗时注意不要把水溅进壶座的电气部分，更不能将整个电咖啡壶浸没在水中。

(十) 洗碗机

1. 选购

(1) 洗碗机种类较多，通常选用孔管式带干燥装置和自动控制装置的较好。这种洗碗机洗涤干净，安全可靠，能自动循环，操作方便。

(2) 家庭使用，多选择容量小的。

(3) 检查洗碗机的电气性能，有无漏电现象，水泵和电动机运转是否自如。

(4) 选择噪音低、震动小的。

(5) 外表漆层应光洁平滑，无刮伤划痕及腐蚀斑点。

2. 保养

(1) 洗碗机可与水槽结合成永久装置。

(2) 清洗前应先把脏污的碗、碟、杯等餐具放入洗碗机内特定的金属网架上。放置的位置要妥当，以免积水。

(3) 对有凹心的茶杯或酒杯等器皿，应稍微倾斜放入网格内，否则杯子翻转后，容易积聚水点，不利于干燥处理。

(4) 应在餐具未干前放入篮中，其中的残汁应全部倒出，以利于清洗。

(5) 洗碗机的内、外部必须保持清洁，每月要用一些去臭剂清除槽内臭气2~3次。

(6) 要经常用刷子刷去过滤器污垢积物，若几天不用，则应将机内所有余水排净。