

ZHONGGUO SHAO NIAN SUZHI JIAO YU XILIE

远方出版社
北京未来新世纪教育科学研究所 编

今天我当家 ——做一桌香喷喷的饭菜

素质教育是依据人和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生的基本素质为根本目的，以尊重学生主体和主动精神，以培养学生的实践能力和创造力为核心，注重开发学生的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。

中国少年素质教育系列

今天我当家

——做一桌香喷喷的饭菜

北京未来新世纪教育科学研究所/编

远方出版社

责任编辑:王顺义

封面设计:裴 丽

中国少年素质教育系列
今天我当家——做一桌香喷喷的饭菜

编 者	北京未来新世纪教育科学研究所
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市鸿鹄印刷厂
版 次	2005 年 1 月修订版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
字 数	2700 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-667-7/G·162
总 定 价	396.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

现代社会是一个高科技的社会,高科技的迅猛发展,将我们带入了科学技术占主导地位的知识经济时代。同时,科技进步必然会导致社会竞争日益激烈,这就更突出知识的重要性,并使其呈现出鲜明的时代特征。对青少年阶段的教育而言,必须紧跟时代发展的步伐。

深化教育改革,全面推进素质教育,已成为当前我国教育事业发展的迫切要求。尤其是对青少年的基础教育,加快实现由应试教育向素质教育的转变,更是目前的当务之急。

所谓青少年的素质教育,其基本内涵是全面贯彻教育方针,坚持面向全体,全面提高青少年的思想品德、科学文化、审美情趣、实践技能和身体、心理等方面的素质与能力。其核心是培养青少年的创新精神和创造能力。素质教育还要求尊重青少

年的个性,承认他们兴趣的多样性与素质差异,并在此基础上开展创造性教育活动,使每个青少年都能够自主地、生动活泼地学习,从而充分发挥出自己的创造性潜能,成为社会的有用人才。

青少年时代是人生成才的重要时期,处于这个时期的青少年,迫切地需要了解各种知识,特别是在人类已进入信息社会的今天,青少年更应努力学习各种本领,掌握解决各种问题的能力。青少年如何在人生旅行之初确定正确的人生目标,如何在求知欲最旺盛的时节能够汲取最充分的知识养料,这正是此套《中国少年素质教育系列》所要解决的问题。

本套丛书从全新的视角出发,结合现代教育的需要,为中国少年介绍了成才必备的各种知识。内容丰富、语言通俗、生动活泼,青少年朋友通过阅读本套丛书,不仅可以获得知识的享受,还可以陶冶情操,提高自身素养,是一套不可多得的少年素质教育精品读物。

编 者

目 录

第一讲 掌握烹调操作基本技术

烹与调的作用	(2)
临灶操作	(4)
烹调工具及设备	(4)
临灶姿势	(7)
握勺的正确姿势	(8)
簸锅的技巧	(8)
下火、搭火	(9)
火候的掌握在烹调中至关重要	(9)
火候的构成	(10)
火力的鉴别与特点	(10)
传热的介质	(11)
影响火候的因素	(12)
掌握火候的适用情况	(12)
调味的作用	(14)
调味的分类与意义	(15)
掌握几种调味方法	(18)
调味的注意事项	(19)



科学地摆放调味品	(20)
原料的初步熟处理	(21)
焯水	(21)
过油	(22)
笼蒸	(23)
挂糊、上浆与勾芡	(24)
糊浆的作用	(25)
糊浆的制法与种类	(25)
勾芡的作用与方法	(27)
汤的用途与制法	(29)
烹调原料的种类与初步加工	(31)
原料的种类	(31)
选择原料的关键在于鉴别原料	(37)
原料的初步加工	(42)
掌握基础刀工	(59)
刀工的基本要求	(59)
刀法的种类与适应范围	(61)
刀工后的原料成形及注意事项	(75)
刀与砧墩	(77)
学会配菜	(80)
配菜的意义	(80)
配菜的方法	(81)
配菜的一般原则	(83)



第二讲 教你做几道可口的菜

制作基础菜	(85)
炒肉丝	(87)
炒肉片	(90)
炸溜菜肴制作	(92)
干炸里脊	(92)
软炸里脊	(94)
炸溜排骨	(96)
炆制菜肴	(97)
炆莲菜	(97)
掸炆腰片	(98)
葱椒炆里脊片	(99)
丸子制作	(100)
烧核桃丸	(100)
烧四喜丸子	(101)
烧狮子头	(102)
生汆丸子	(103)
蒸菜	(105)
清蒸鸡	(105)
清蒸鱼	(106)
干蒸个鱼	(107)
干蒸拆骨肉	(108)



芙蓉蒸鱼	(108)
生鲜蒸鱼	(109)
芥菜肉	(110)
红烧肉	(111)
米粉肉	(111)
爆菜	(112)
汤爆肚	(113)
水爆肚	(114)
元油爆里脊丝	(114)
鱼、水产菜肴	(115)
烧个鱼	(115)
红烧鱼	(117)
蕃茄煨鱼	(117)
干炸鱼带网	(119)
烧鱼块	(120)
炒鱼片	(121)
炒鱼仁	(122)
糖醋鱼	(123)
清蒸甲鱼	(124)
红烧甲鱼	(125)
萝卜丝煮鲫鱼	(126)
腊肉炖泥鳅	(126)
清炒虾仁	(126)
鱿鱼冬笋肉丝	(127)
禽蛋类菜肴	(128)



麻辣仔鸡	(128)
黄焖子鹅	(129)
葱烧鸭子	(129)
锅烧鸭块	(130)
无黄蛋	(131)
蛋饺粉丝汤	(132)
素菜	(133)
油焖四月豆	(133)
香菇菜煲	(133)
豆腐烧肉泥	(134)
酸辣土豆丝	(134)
辣椒苦瓜炒肉	(134)
火腿炒蚕豆	(135)
油煎辣椒	(135)
姜醋煎茄子	(135)
炒响萝卜丝	(136)
凉拌香椿豆腐	(136)
烧腐竹	(136)
烧玉兰片	(137)
汤类	(138)
氽什锦	(138)
木樨汤	(138)
酸辣烩肚丝汤	(139)
酸辣烩鱼羹	(139)
氽里脊丝	(140)



各地风味菜	(140)
京菜	(141)
北京烤鸭	(141)
一品肉	(142)
红烧牛肉	(143)
京酱肉丝	(144)
木须肉	(146)
川菜	(147)
辣子鸡丁	(147)
宫保鸡(肉)丁	(148)
回锅肉	(149)
锅巴肉片	(150)
水煮牛肉	(152)
干煸牛肉丝	(153)
鱼香茄子	(154)
苏菜	(155)
罗汉上素	(156)
松鼠桂鱼	(157)
糖醋排骨	(158)
清炖狮子头	(159)
鲁菜	(161)
拔丝苹果	(161)
粤菜	(162)
广州文昌鸡	(162)
梅菜扣肉	(164)



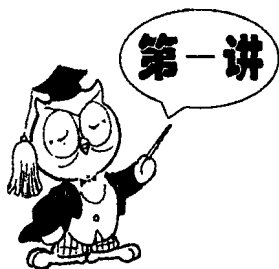
子孙满堂	(165)
青炒荷兰豆	(166)
浙菜	(167)
东坡肉	(168)
叫化子鸡	(169)
湘菜	(170)
冰糖湘莲	(170)

第三讲 教你做几种点心



肉糖包子	(172)
白糖饺子	(173)
瘦肉烧卖	(174)
珍珠烧卖	(175)
糯米发糕	(176)
酥层饼	(176)
伏汁甜酒	(177)
炸面疙瘩	(178)
姊妹团子	(179)
白糖绿豆沙	(180)
冰糖莲子	(181)
雪花团子	(182)
白糖豆浆	(183)
龙头酥	(183)





掌握烹调操作基本技术

- ★烹调时一定要掌握火候
- ★人类离不开烹调



人们要很好地生活、工作、学习、劳动，就必须有健康的身体。一个人的体质好坏与饮食有着密切的联系。随着人类进入高度文明的今天，人们不但要吃得饱，而且要吃得好。否则，很可能会出现“后天失调”的现象。要吃得好，饭菜的品种必须多样化，富有营养，清洁卫生，而且在色、香、味、形上给人以美的感受。因此就需要懂得烹调知识，以掌握科学的制作技术。我们中学生学习各种知识与技术的同时，能做一席美味佳肴与家人共享，那将是何等的欢乐。



烹与调的作用

我国的烹调技艺源远流长，有悠久的历史和丰富的内容，是中华民族勤劳智慧的结晶，是祖国珍贵的文化艺术遗产的组成部分。



中国菜的加工烹调，既有很高的技术水平，又有很高的艺术水平；既要善于掌握各工序的操作又要具有一定的实际经验和熟练的技巧。同学们应在不断的实践中掌握操作能力，学习和继承祖国的烹调传统，在新的世纪里，使这一传统文化发扬光大，推陈出新。

烹调是制作菜肴的一门专业技术。“烹”就是加热，“调”就是调味。烹与调的作用是：

· 易于人体消化吸收

烹调所用的原料都含有比较丰富的营养素，如蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等。这些都是人体正常活动和新陈代谢所需要的。除有的可以直接（不加热）从原料中摄取外（如从水果和蔬菜中摄取），大都需要经过加热，使原料的组织初步分解，然后供人体消化吸收，由此可见，加热是对原料进行加工处理，以有利于体内的消化和吸收。



· 杀菌消毒

一般生的原料，不论它如何新鲜，都或多或少带有病菌和各种有害于人体的寄生虫，生吃很容易生病，经过加热，温度达到 80 摄氏度，即可以杀死致病菌，保障人体的健康。

· 使几种原料的滋味融成复合美味

每一种原料都有自身特有的味道，只有在加热时经过分子运动，才能扩散外溢。烹制菜肴经常是几种原料在一起同时加热，这样经过加热时的分子运动，就会使各种原料的滋味相互扩散渗透，成为味美可口的复合味。

· 使食物的色泽鲜艳，形态美观

原料经过加热，引起色素的变化，颜色更加鲜艳美观，使人赏心悦目，就餐时让人感到一种艺术与美的享受。

· 除去异味

有些原料中的腥膻臊味（如羊肉、牛肉等），经过用葱、姜、料等调味品进行调味，才能较好地去掉腥、膻等异味。

· 增进滋味

味道很淡或其本身就没有什么滋味的原料（如发制



过的粉皮、竹笋、海参、鱿鱼、猴头等)，只有加入适量的调味品，才能滋味鲜美。

· 增加色泽

用酱油和糖烧肉，肉色深红，用咖喱粉调味，菜肴色泽姜黄，用冰糖调味，菜肴光润明亮。

· 确定口味



菜肴的味道主要靠调味品来确定。同一种原料，只要调味方法不同，味道也就不同。同样是里脊肉，用糖醋调味则酸甜适宜；用椒盐调味则咸香微麻。

由此可见“烹”和“调”是制作菜肴的两个关键。同学们只有熟练地掌握“烹”和“调”的技巧，才能够做出美味佳肴。



临灶操作

1 烹调工具及设备

烹调中离不开各种设备和工具，尤其是锅，勺等。只有充分了解烹调常用工具及设备的使用方法，才能运用自如，为烹调创造良好的条件。



· 烹调工具

厨房中常用的烹调工具有锅、勺、手铲等。现分别介绍如下：

锅 锅是烹调的主要工具。分蒸、煮锅和炸、炒锅两大类。蒸、煮锅大多用生铁铸成，这类铁锅以青色乌亮无裂缝、无砂眼为佳。炸锅和炒锅分单柄式（炒勺）、双耳式（耳锅）平底式等。由于炸、炒要求传热快、坚实耐用、重量轻巧，所以，炸锅和炒锅大都用熟铁打制而成，以锅面白亮平滑为佳。

勺 勺，规格比锅小，单柄，有平底、圆底之分。勺分炒勺、汤勺、油勺三种。炒勺要求传热快、体轻、耐用，一般都用熟铁制成。炒勺不宜做汤，以保持勺底光滑，防止烹调时粘勺。油勺，一般多比炒勺大，多用以炸制和过油菜肴用。汤勺，专用以烹调制汤菜。

手勺 手勺系一圆勺形长柄盛器，柄端装有木手把，它的用途广泛，在烹调过程中，用以投料、翻搅锅中的菜肴和将烹制好的菜品装入容器。手勺的长度，根据烹饪方法不同而有所区别，手勺的柄长一般有一尺多。手勺的材质多为铁制，但也有用不锈钢制成的。

漏勺 漏勺是用来滤油或从油锅及汤锅中，捞出原料的工具，漏勺的直径为六至八寸，勺面多孔，漏勺大多都用铁或铝制成，带有长柄木把。

小笊篱 小笊篱用途与漏勺大体相同，是用铁丝、铜丝或竹丝等编成。但小笊篱主要用来捞油渣。

