

首创「最方便查阅浏览」的料理秘诀

100种食材 & 新手做菜入门教材

首度公开「不懂却又不好意思问」的烹调问题

# 厨房新手 做菜秘笈



海歌（台湾） 编著

采购！学做菜一定要会的基本常识！  
食材不一样，调味料下锅时间差很多？  
本书将教您煎鱼不粘锅、切肉片不粘刀、  
蔬果切丝、选料熬汤真轻松！

湖北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

厨房新手做菜秘籍/海歌(台湾)编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2007.12  
ISBN 978-7-5352-3896-2

I. 厨… II. 海… III. 菜谱 IV. TS972.12  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172185 号

本书由台湾广厦有声图书有限公司授权,在中国大陆独家出版中文简体字版本。版权所有,翻印必究。

### 厨房新手做菜秘籍

© 海歌(台湾) 编著

策 划:袁玉琦  
责任编辑:曾 素、唐 洁

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社  
地 址:武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-13 层 电话:87679468  
邮 编:430070

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司 邮 编:430071

889 毫米×1194 毫米 24 开 8 印张 150 千字  
2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

- 008 编辑序
- 009 作者序

## 0 0 1 酱汁·调味料

- 002 使用调味料
- 004 砂糖：**菜炒太咸时，怎么办？**
- 007 食盐
- 009 酱油
- 013 醋
  
- 016 油的选购：**家里最好准备几种食用油？**
- 018 油的保存
- 020 油的烹调
  
- 022 油的回收：**如何让油炸过的油变清澈？**
- 023 食材过油的技巧
  
- 024 粉料的用途：**菜肴勾芡后，别再调味！**
- 025 粉料的保存
- 026 粉料的种类
- 026 地瓜粉
- 026 玉米粉
- 027 面包粉

## CONTENTS 目录

- 028 葱：**姜需要削皮才能使用吗？**
- 030 姜
- 031 蒜
- 032 咖喱、胡椒：**如何让咖喱味道更香浓？**
- 034 辣椒

### 0 3 5 饭粥篇

- 035 米的挑选：**如何让硬饭变软，软饭变硬？**
- 036 米的保存
  
- 038 煮饭：**如何炒出好吃的蛋炒饭？**
- 041 炒饭
  
- 042 熬粥：**如何确保熬粥时，不溢汤汁？**
- 042 配料

### 0 4 3 蔬果篇

- 044 叶菜类的烹调：**如何避免炒空心菜变黑？**
- 048 高丽菜、大白菜：**教您轻松切出高丽菜丝？**

- 050 芦笋、香菜：如何让芦笋颜色保持鲜绿？
- 052 韭菜、其它叶菜类：如何避免茼蒿叶片变黑？
- 054 芹菜、花椰菜：芹菜如何轻松去老茎？
- 056 白萝卜：冻坏的白萝卜，怎么回鲜？
- 058 红萝卜：为什么红萝卜吃多了，脸色会变黄？
- 060 竹笋：味道不苦的竹笋怎么选？
- 062 马铃薯：如何预防马铃薯发芽？
- 064 洋葱：如何确保切洋葱不流泪？
- 066 山药、芋头、莲藕、番薯：如何避免根茎类食材氧化、变黑？
- 070 豌豆：如何让豌豆常保翠绿？
- 071 四季豆&豆芽菜：口感爽脆的四季豆怎么炒？
- 074 绿豆&红豆：好喝的红豆汤怎么煮？
- 076 蚕豆&花生：如何煮出香浓的花生汤？
- 078 西红柿：好吃的西红柿炒蛋怎么做？
- 080 小黄瓜&大黄瓜&匏瓜：如何保持小黄瓜不变黄？
- 084 苦瓜：如何煮苦瓜不会苦？
- 086 丝瓜&冬瓜：加醋清炒，丝瓜保证不变黑？
- 088 南瓜：怎么炒才能让南瓜更快熟？
- 090 茄子：如何让炒过的茄子不变黑？
- 092 青椒：如何避免青椒炒过变黑？
- 094 选购水果：水果怎么挑，才会一定好吃？
- 098 水果的烹调&食用：哪些水果与食材，不能混食？

### 103 肉类篇

- 104 选购&处理牛肉：如何确定霜降牛肉的真假？
- 108 选购&处理羊肉：如何有效去除羊膻味？
- 112 选购猪肉：猪肉怎么切，口感才会更好吃？
- 116 烹调猪肉：浆过的肉片，怎么炒才不黏锅？
- 118 选购内脏：猪腰该如何去腥味？
- 120 鸡肉的选购、处理：好吃的鸡柳，该要怎么切？
- 124 烹调鸡肉：如何让炖鸡的肉质不变老？
- 126 鸡蛋的选购&处理：怎么知道我买的鸡蛋够新鲜？
- 129 烹调鸡蛋
- 132 咸蛋、皮蛋：如何一眼看穿皮蛋有毒？
- 134 鱼类：如何煎鱼不黏锅、不破皮？

## 1 3 7 熬汤篇

138 爆汤材料选购&处理：如何让汤汁不浑浊？

140 煲汤技法：炖汤记得大火煮沸、小火慢煨！

## 1 4 5 素食篇

146 豆腐：如何炸出外酥内嫩的黄金豆腐？

149 豆腐干、干丝

150 菇蕈类的选购技巧：如何挑选（干）香菇？

151 冬菇

152 黑木耳

153 银耳

153 竹笙

154 山产干货的选购技巧：山产干货该如何泡发？

155 红枣

155 栗子

156 核桃

157 松子

## CONTENTS 目录

- 157 白果
- 157 百合
- 158 莲子

### 159 厨房收纳

- 160 锅具：如何挑选最实用的锅具？
- 164 炉具：如何轻松清洗微波炉？
- 169 刀具：如何选购适用的菜刀？
- 171 餐具：如何清洗油腻的餐具？
- 174 冰箱：如何有效做好冰箱收纳？
  
- 176 去异味：如何选购&维护厨具？
- 178 去油污
- 180 去霉斑、污渍



## EDITOR 编辑序



### 料理讲究秘诀,烹调没有疑问!

没有正式学过做菜,我的做法正确吗?

鱼怎么煎才不会破皮?如何煎出漂亮的荷包蛋?为什么我的菜老是炒太咸?盐放太多时,我又该怎么补救……

小编相信厨房新手都会有这样的困扰,

因为做菜对你我来说,

本来就是一件艰难的任务!

每次兴致勃勃地做菜,却老是搞得人仰马翻、大家避之唯恐不及……

不过没关系,大家可别就此灰心!

因为这些容易出错的地方,

其实是大家都会犯的错误,

绝对不是单为你一人而设的陷阱!

因此只要充分了解本书所教您的作法与诀窍,

您会发现做菜一点都不难,

因为只要掌握住那一点小撇步,

您也可以晋身料理达人,并在厨房度过与家人最欢乐的时光……

## AUTHOR 作者序



### 做菜——赏心悦目的人生乐事……

厨房之所以带有凝聚家人感情的神奇魔法,无非因为它是孕育一道道佳的地方;而这些菜本身除了色、香、味的吸引力之外,营造的是更多的创意与对家人的关爱。

厨房的新手在学做菜之前,一定都有一大堆问题想要去问、去了解,毕竟对这些有心人来说,做菜就像是新生儿学走路甚至学说话一样,需要技巧与媒介,因为有好的指导者,才能达到事半功倍的效果。就拿调味料来说吧,份量或许就只是那小小的一瓢,但却在料理中成为不可或缺的“关键少数”;因为它不仅左右菜整体的风味,更能让平凡的菜式,摇身一变成为人间美味……

随著职业妇女的增加,这个世界增加了好多所谓的快速料理,虽说便于烹调及进食,却也让大家逐渐忘记了与“食材”接近时,所能带来的极大乐趣!其实烹调就是厨师与食材的一场对话,从材料的选购、处理以及烹调,只有彻底认识它,您才能真正去掌握并进而驾驭它,做出来的菜也才能称得上是美味!

这就是编纂这本书的初衷,希望能将大家多年来的烹调心得,透过最简单的文字叙述,让再青涩的新手也能轻松做一手好菜。多年来,我总是不厌其烦地说:“做菜可是会上”的!”,因为能够为心爱的家人烹调一桌桌美味又营养的佳可说是一种幸福;所以不要再视做菜为畏途,因为只要观念正确、掌握技巧并用对方法,其实您也可以是一位料理达人!

衷心希望这本书的出版,能够为有心学做好菜的您和我,带来更多的幸福、美满与健康的日子……

海歌

## Part 1

# 酱汁·调味料： 料理前一定要懂的常识

001~034

调味料与酱汁对一道佳肴能起多大的作用？足以让原本平淡无奇的食材，就此变得丰富、有趣起来！这其中的奥妙之处，就在于如何驯服味蕾的刁蛮任性。想尝一尝您的味蕾“被征服”的滋味吗？不妨接着往下看吧！



&A

## 菜炒太咸时, 怎么办?

一般新手在做菜时最容易碰到的, 就是突然摆下太多的盐, 以致炒出来的青菜味道太咸, 此时可以打一只鸡蛋进去, 咸味就会减轻了。另外还可加一些食醋或是砂糖来补救, 也可解掉食盐的咸味喔!

# 01

调味料的选购 & 使用



### 使用调味料

调味料是从渗透性弱的开始添加, 调味顺序则为糖→盐→醋→酱。

#### ← 调味料的添加, 从渗透性弱的开始

调味料的添加, 一定要从渗透性弱的开始, 例如炒菜时先放糖, 再放盐、醋、酱油等, 否则蛋白质凝固后, 就会使糖很难渗入食材中。而有香气的调味料, 因为也受不了高温的烹煮, 因此不要太早投放, 以免香气逸失。

#### ← 菜肴过咸或太辣, 怎么补救

煮汤时若多放了盐, 可以用干净的布包些面粉或是马铃薯片, 放到汤里面一起煮一下, 汤中盐分就会被吸收, 汤就不会那么咸了! 另外, 炒菜太辣, 可以打一只鸡蛋或是加一些豆豉下去拌炒, 辣味也会减轻一些。

#### ← 材料的搭配有诀窍

在量的调配上, 应主料多而配料少, 切勿喧宾夺主; 质的搭配上, 则是同性质的材料要配在一起, 如质软的材料就配一样是质软的材料, 否

则火候很难掌控。而在颜色上,颜色相近的材料搭在一起比较恰当。

至于味道的搭配上,就要把握两项原则,一是尽量保持或突显主料的味道,例如主料味道清淡,那配料就选鲜美些的;但是若主料味道比较鲜美,那配料就尽量挑清淡些的来陪衬。第二项原则是材料须对味,味道浓且较油腻的材料,就要挑清淡新鲜的材料互相搭配,才能相得益彰。

## ← 一定要知道的调味原则

在炖煮食物时,记得要在食物将熟之际再加入调味料;而若是煸炒食物,则要快速调味,例如粉料直接撒在食材上,酱油或醋则从锅边淋下去。调味料最好能加一点液体,像是水或高汤来混合,比较容易使材料均匀入味;而醋渍食物或浸泡过的料理,则最好在吃之前再拌入调味料,以免调味太早会使食物出水。

## ← 料理时要添加多少水才恰当

其实在烹调食物时,或多或少都得添加一点清水,而水量的多寡如何掌握,以下三个方向可供大家参考。

### ● 酌量:

其实指的就是水量比食材少一点,加入的水量大约是加到可让食材的顶部冒出一点点的程度,因为这样不仅食材不会在锅里跳动,也不会煮到中途食材就破碎。

### ● 淹到食材:

指的是水要加到淹过食材,顶部不能露出,最常使用在炖煮干货时。

### ● 足量:

要加入大量的清水,让食材沉入锅底的程度,一般用在小火慢炖的烹调情况。



## 基本调味顺序：糖、盐、醋、酱。

其实这种调味顺序是有科学根据的，不仅能让菜肴风味更佳，在食材的口感上也会更显细致。一开始加糖是为了让食材软化，由于糖不易渗入食材中，所以可以优先加入。相反的若是一开始就先放盐，反而会使食材的组织凝结，口感变差，因此建议在食物的汤汁煮沸后再放盐。

而料理时若一开始就添醋，会使菜肴产生醋酸味，酱油或是其他酱料亦然，都会让食材的风味尽失。基本上，在烹调的过程中，只要掌握以上原则添加调味料，应该就不会出错了。



## 砂糖

砂糖的渗透性弱，加上有助软化食材，所以调味顺序摆第一。

### ← 糖铺锅底，煎鱼不粘锅

在油烧开前放进适量的糖，再把鱼放上去煎，就能保证鱼皮不粘锅底，煎出来的鱼完整又漂亮哟！另外在做鱼丸或炒鱼片时加一点糖，也能保持鱼体的完整，不碎散。

### ← 炒菜时加糖，去除蔬菜酸味

炒菜时往往会添加一些酱油调味，但是酱油中的糖分会挥发，菜便会显得有点酸味，这时可以再添加一点砂糖，菜就不会再冒酸味了。

### ← 炒菜时被辣椒呛到，喝点温糖水就 OK

若是在煮菜时被辣椒呛到，赶紧冲一杯糖水徐徐服下，即可缓解因辛辣产生的种种不适哟！

## ← 红糖&白砂糖的不同之处

基本上都是同一种原材料加工而成的,差别主要在“糖蜜”的含量和加工精制的程度不同,例如白糖比红糖更加纯化,也就是蔗糖含量高;而红糖因为仍含有少量矿物质及有机物,所以营养价值比白砂糖高。

至于目前市面上号称所谓的“粗糖”或“未精制糖”,其实就是分蜜糖,这是红糖经过蒸汽清洗、再结晶、离心分蜜两次得到的淡褐色糖晶。

## ← 哪一种糖的甜度最高

含有杂质的红糖口感较甜,而纯度高的白糖,甜度反而没有这么高,所以白糖及冰糖最适合加在咖啡或红茶中调味,而红糖则有其特殊的风味,煮红豆汤、调豆沙、蒸甜年糕等都可以使用,可让甜味及香气皆有很好的发挥。

## ← 红糖、砂糖、方糖、冰糖,差别在哪

其差别在于这几种糖的精緻度及加工程度的不同。冰糖及白糖的蔗糖纯度最高,纯度可达99.6%以上,冰糖更超过99.9%。一般的砂糖则含有少量矿物质及有机物,因此带有颜色。至于红糖,精緻程度不高,因此蔗糖含量较低,颜色很深,但也因此含有较多的维生素及矿物质。

## ← 什么是白棉糖

白棉糖其性质与白砂糖差不多,由于是粉末状,易粘结成块,故红案做菜使用较少,而白案制作面点馅心时使用较多。其黏性较强,故作为点心的糖粉比白砂糖好。白棉糖极易溶于水,因而也适宜做拔丝菜。

### 百合巧饮

(1人份)

#### 材料

百合、决明子各2大匙;水500毫升;冰糖1小匙。

#### 做法

1. 百合泡温水约30分钟,捞起,沥干水分备用。
2. 用纱布袋将泡好的百合及决明子包起来,加入适量清水,放入电饭锅煮熟。
3. 食用时捞出布包,加入冰糖调味即可。

## ← 红糖是女性的保健佳品

红糖富含多种人体必需的氨基酸，而且容易被吸收，尤其铁元素丰富，是女性保健的佳品良药。产后的妇女每天食用适量的红糖，不仅可增加身体营养，而且还有补血、益气的功效。另外，食用红糖还有促进血液循环，活血舒筋，暖脾健胃，化淤生新的功效。

## ← 如何还原受潮、变硬的糖

在糖罐盖上一块湿布，让表面重新受潮，使砂糖散开；亦可在糖罐中放几块柑橘类的水果或是苹果、梨子，也可收到同样的效果。

## ← 如何驱逐糖罐中的蚂蚁

在糖罐周围放几块旧橡皮或是橡皮筋即可预防，至于已经爬进糖罐中的蚂蚁，可以在糖罐中央插一根竹筷，蚂蚁就会成群结队地爬上来了。

## ← 猪油加糖炼制，可延长保存时间

可在炼制猪油后，趁油未冷凝之前，以每 500 克猪油加 50 克糖的比例拌入砂糖，就能使猪油长期保存清香与鲜味喔！

### 牛奶麦片粥

(1 人份)

#### 材料

燕麦片 3 大匙；牛奶 100 毫升；鸡蛋 1 个；水 200 毫升；白砂糖 40 克。

#### 做法

1. 先将 100 毫升的清水煮滚，转小火并放入燕麦片，待搅拌均匀后再倒入牛奶并再次加热。
2. 蛋打匀，加入 100 毫升开水拌匀，再慢慢加入做法 1 中。
3. 待水滚，加入白砂糖调味即可。



## 糖的妙用大公开

- (1) 鱼易成型，鱼皮不粘锅。
- (2) 让蘑菇更美味。
- (3) 轻松剥除板栗内皮。
- (4) 轻松去除辣味。
- (5) 去除蔬菜苦味。
- (6) 缩短发面时间。





烹调前用盐腌肉或鱼,不仅肉质更嫩,鱼肉也容易定型。

## ← 食用盐的种类&选购

架上陈列各式各样、粗细不同的白盐,不仔细分辨,您可能还不知道有些盐是不能吃的,例如工业用盐,吃太多会让人智力衰退,严重更会致命。因此在选购上,还是尽量挑选有信誉的品牌,不选购来路不明的食盐。而在种类挑选上,可以选购低钠盐作为日常调味之用,咸度一样,但是去掉了容易诱发文明病的“钠”,既可持续享受美味,也不用担心健康受到威胁,还可选购碘盐。

## ← 菜炒太咸了,怎么办

炒菜太咸时可以打一个鸡蛋进去,咸味就会减轻了;另外也可加一些食醋补救,或是加一点砂糖,即可解除咸味。

## ← 适度加盐,甜食的甜味更突显

在做甜食时添加用量为糖的1%的食盐,可以达到“以咸助甜”的功效,让食物更美味可口。

## ← 所谓“适量”的盐,指的是多少

在食谱书中常出现所谓的“适量”,其所指量的究竟是多少常让料理新手摸不着头绪。其实不论是“适量”或是“少许”,指的就是用大拇指与食指抓起来的分量,在烹调肉类食物时若用上这个字眼,基本上就是希望能在食材表面均匀抹上一层薄薄的盐;而若是在料理的最后附注“加入适量的盐调味”,指的就是按个人口味的喜好酌加食盐调味即可。