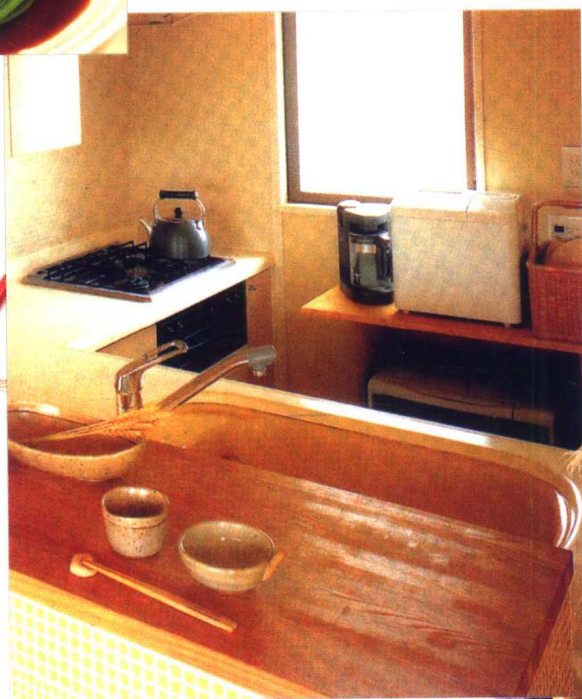


Kitchen Comprehensive Guides

新编

家庭厨房百科

主编 吴春



上海文化出版社



新编家庭厨房百科

KITCHEN

COMPREHENSIVE

GUIDES

主编 吴 春

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭厨房百科/吴春主编. - 上海:上海文化出版社,2006
ISBN 7-80646-987-7

I. 新… II. 吴… III. 厨房-基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 028263 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 方蔚楠

书 名 新编家庭厨房百科
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 csldcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 上海锦佳装潢印刷发展公司
开 本 640×978 1/16
印 张 42.5
文 字 680 面
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—5,210 册
国际书号 ISBN 7-80646-987-7/TS·314
定 价 48.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-56401196

主 编 吴 春
副主编 王 瑾
编 委 李兴福 都 卫 陈道文
谢柏忠 金月梅 吴也奋
李 红 冯祚平

前言

Preface

中国有句古训“民以食为天”，说出了人类赖以生存的根本条件，就是必须要吃东西，从食物中摄取营养。不吃是不行的，吃不饱、吃不好、吃得不健康，同样也是不行的。中国烹调以“味”为核心，以“养”为目的；菜肴讲究色、香、味、形、质（质感）、器（盛器）、养（养生）、疗（食疗）的和谐统一。

烹调是一门简单却又深奥的手艺。现代生活中，吃，大家都会；吃得好又吃得健康，可就要看您的功力了。吃饱未必吃好，吃好未必健康！本书将带领您进入一个崭新的营养学的领域，详细介绍 300 多种天然食物对人的身体健康产生的惊人好处，并提供 500 多道美味垂涎的食谱和烹调秘诀，同时还为您度身规划一个好看又好用的完美厨房，让您的居家饮食生活简单方便，却又美妙无比，令人无法抗拒。

本书分食物料理篇、烹调技巧篇、厨房管理篇三大部分，囊括了您的居家厨房生活的方方面面。

食物料理篇 紧紧贴近现代人的健康需求，选择常用的 300 多种天然食物，全面而详细地介绍这些食物中的营养密度、人体需要量和摄取比例、科学食用方法等等最新的健康饮食知识，指导您选择并享用最有益身体健康、延年益寿的优良食物。

烹调技巧篇 从烹调准备、烹饪技巧、调味艺术，以及高档原料烹调秘诀等厨房操作全流程作循序渐进的指导，使您在短时间内掌握并提高烹调技艺。即便您对煮饭烧菜一窍不通，只要查阅一下本书的有关章节，就能依样画葫芦，像模像样地烧出一桌美味菜肴。

厨房管理篇 从厨房电器、炊具与餐具、厨房用具、厨房清洗消毒、厨房整体设计等方面全方位地为您规划一个现代化、多功能、智能化的好看又好用的完美厨房，让您的厨房劳作变得轻松、方便、快捷，感受饮食生活的乐趣和智慧。

家庭厨房不只是料理食物的地方，还带给我们一份对生活的满足；为家人准备食物时，您心里总会涌上一股浓浓的温柔感受。现代人要懂得吃，懂得饮食养生，懂得烹调乐趣。本书的目的就是希望您从每天的食物烹饪和厨房劳作中感受到居家生活的那份温馨和幸福！

《新编家庭厨房百科》，一本超实惠的现代家庭厨房自助全书。买得起，读得懂，学得会。

食物料理篇

五谷杂粮类

- 3 / 大米
- 4 / 糯米
- 5 / 黑米
- 6 / 小麦(面粉、麦片)
- 7 / 玉米
- 9 / 大麦
- 10 / 青稞
- 11 / 燕麦
- 12 / 莜麦
- 13 / 小米
- 14 / 高粱
- 15 / 荞麦
- 16 / 薏米
- 17 / 芡实
- 17 / 大豆
- 19 / 赤豆
- 20 / 绿豆
- 21 / 芸豆
- 22 / 豌豆
- 23 / 蚕豆
- 28 / 塌棵菜
- 29 / 菜薹(菜苕)
- 30 / 芥菜
- 32 / 卷心菜
- 33 / 紫甘蓝(紫卷心菜)
- 34 / 菠菜
- 35 / 生菜(叶用莴苣)
- 36 / 茼蒿菜
- 37 / 蕹菜
- 38 / 苋菜(米苋)
- 39 / 芹菜
- 40 / 水芹菜
- 41 / 美国芹菜(西芹)
- 42 / 荠菜
- 43 / 马兰(马兰头)
- 44 / 草头(苜蓿)
- 45 / 豌豆苗
- 46 / 蕺儿根(鱼腥草)
- 47 / 紫角叶(落葵)
- 48 / 香椿头
- 49 / 枸杞头
- 50 / 莼菜

蔬菜类

(一)叶菜类

- 25 / 青菜(小白菜、鸡毛菜)
- 27 / 大白菜

(二)根茎类

- 51 / 萝卜
- 52 / 胡萝卜
- 54 / 大头菜(芜菁甘蓝)

55 / 花椰菜(花菜)

56 / 绿花菜(西兰花)

57 / 笋

59 / 芦笋

60 / 玉米笋

61 / 百合

62 / 牛蒡

63 / 紫菜头

64 / 山芋

65 / 土豆(马铃薯)

66 / 芋(芋艿、芋头)

68 / 山药

69 / 藕

70 / 荸荠

71 / 慈姑

72 / 菱

73 / 茭白

74 / 茼蒿

(三)瓜茄果豆类

76 / 冬瓜

77 / 节瓜

78 / 南瓜

79 / 北瓜

80 / 丝瓜

81 / 黄瓜

82 / 菜瓜

83 / 苦瓜

84 / 佛手瓜

85 / 蛇瓜

86 / 瓠瓜(夜开花)

87 / 金瓜(搅瓜)

88 / 辣椒

90 / 茄子

91 / 番茄(西红柿)

92 / 扁豆荚

93 / 豇豆

94 / 毛豆

95 / 刀豆

(四)葱韭菌藻类

97 / 葱(小葱、大葱)

98 / 洋葱

99 / 韭(韭菜、韭黄、韭花)

100 / 蒜(大蒜头、青蒜、蒜苗)

102 / 香菇

103 / 蘑菇

105 / 草菇

106 / 平菇

107 / 金针菇

108 / 猴头菇

110 / 竹荪

112 / 冬虫夏草

113 / 银耳(白木耳)

114 / 黑木耳

116 / 海带

117 / 紫菜

水果类

119 / 桃子

120 / 杏子
121 / 李子
123 / 梨
124 / 柑橘
125 / 柚子
127 / 苹果
128 / 樱桃
129 / 荔枝
131 / 龙眼
132 / 柿子
134 / 猕猴桃
135 / 杨桃
137 / 葡萄
138 / 草莓
139 / 菠萝
140 / 香蕉
142 / 芒果
143 / 鲜橄榄
144 / 西瓜
146 / 哈密瓜
148 / 甜瓜

干果类

150 / 莲子
151 / 花生
152 / 核桃
154 / 银杏(白果)
155 / 松子
156 / 栗子
158 / 榛子
159 / 杏仁
160 / 腰果
162 / 夏威夷果
163 / 芝麻
164 / 红枣
165 / 黑枣
166 / 蜜枣
168 / 桂圆

家畜类

170 / 猪肉
174 / 猪内脏与下脚料
178 / 牛肉
182 / 牛内脏与下脚料
184 / 羊肉

禽蛋类

187 / 鸡
190 / 鸭
192 / 鹅
193 / 菜鸽
194 / 鹌鹑
195 / 鸡蛋
197 / 鸭蛋
198 / 鹌鹑蛋
199 / 鸽蛋

水产类

(一)鱼类

1. 海鱼

- 200 / 鲨鱼
- 201 / 鲈鱼
- 202 / 大黄鱼
- 203 / 小黄鱼
- 204 / 带鱼
- 205 / 鲳鱼
- 206 / 马鲛鱼
- 207 / 海鳗

2. 河鱼

- 208 / 鲫鱼
- 210 / 鳊鱼
- 210 / 青鱼
- 212 / 草鱼
- 212 / 鲤鱼
- 213 / 黑鱼
- 214 / 翘嘴巴白鱼
- 215 / 花鲢鱼
- 216 / 塘鳢鱼
- 217 / 鳊鱼
- 218 / 鲈鱼
- 219 / 泥鳅
- 220 / 黄鳝
- 221 / 鲢鱼
- 3. 洄游鱼
- 222 / 鲥鱼
- 223 / 刀鱼

225 / 凤尾鱼

226 / 银鱼

226 / 鳊鱼(河鳊)

(二)虾蟹类

- 227 / 河虾
- 229 / 对虾
- 230 / 龙虾
- 231 / 磷虾
- 232 / 白米虾
- 232 / 河蟹
- 233 / 梭子蟹

(三)甲壳、贝壳类

- 235 / 鳖(甲鱼)
- 236 / 乌贼
- 238 / 螺蛳
- 239 / 田螺
- 240 / 河蚌
- 241 / 海螺
- 242 / 鲜带子(鲜贝)
- 243 / 蛤蜊
- 243 / 海瓜子
- 244 / 蛏子

加工食品类

(一)腌腊类

- 246 / 火腿
- 248 / 腊肉
- 249 / 咸肉
- 250 / 酱油肉(酱封肉)

251 / 香肠

252 / 香肚

253 / 风鸡

255 / 板鸭

256 / 酱鸭

257 / 皮蛋

258 / 咸蛋

259 / 海蜇

(二) 干货类

260 / 干贝

261 / 虾米

262 / 虾皮

263 / 海蛭

263 / 鱿鱼干

265 / 淡菜干

(三) 粮豆制品类

266 / 油面筋

267 / 素肠

267 / 烤麸

268 / 豆腐

270 / 豆腐干

271 / 豆腐衣

272 / 腐竹

273 / 百叶

274 / 油豆腐

274 / 臭豆腐

275 / 素鸡

276 / 粉丝

277 / 粉皮

278 / 米线

279 / 年糕

280 / 面条

281 / 黄豆芽

282 / 绿豆芽

283 / 发芽豆

(四) 干菜类

283 / 榨菜

284 / 霉干菜

285 / 黄花菜(金针菜)

287 / 玉兰片

288 / 雪里蕻咸菜(雪菜)

调味品类

(一) 咸味调味品

290 / 食盐

291 / 酱油

293 / 豆瓣酱

294 / 甜面酱

295 / 黄酱

296 / 豆豉

(二) 甜味调味品

297 / 白砂糖

298 / 绵白糖

298 / 冰糖

299 / 红糖(赤砂糖)

300 / 蜂蜜

301 / 饴糖(麦芽糖)

302 / 甘草

302 / 糖精

(三) 酸味调味品

303 / 醋

304 / 番茄酱

305 / 柠檬汁

306 / 青梅

307 / 乌梅

(四) 麻辣调味品

307 / 花椒

308 / 胡椒

310 / 芥末

311 / 咖喱

312 / 辣椒

314 / 小葱

315 / 大葱

316 / 姜

317 / 大蒜头

(五) 香味调味品

318 / 八角茴香

319 / 小茴香

320 / 丁香

321 / 桂皮

322 / 月桂叶

323 / 香菜(芫荽)

324 / 孜然

325 / 薄荷

325 / 桂花

326 / 玫瑰花

(六) 鲜味调味品

327 / 味精

328 / 鸡精

329 / 蚝油

330 / 蟹黄油

331 / 虾油露

332 / 鱼露

332 / 沙茶酱

333 / 虾子

(七) 苦味调味品

334 / 陈皮

335 / 茶叶

336 / 荷叶

(八) 油脂调味品

336 / 豆油

337 / 花生油

338 / 菜油

339 / 麻油

339 / 棉籽油

340 / 玉米油

341 / 葵花籽油

341 / 橄榄油

342 / 猪油

(九) 辅助类调味品

343 / 黄酒

344 / 白酒

345 / 葡萄酒

346 / 啤酒

347 / 红曲

348 / 其他酒糟类调味品

349 / 芡粉

350 / 其他辅助类调味品

食物烹饪篇

烹饪准备

(一) 配菜方法

353 / 数量搭配

353 / 滋味搭配

354 / 质感搭配

354 / 营养搭配

354 / 颜色搭配

355 / 形状搭配

355 / 重视绿色

(二) 常用食物搭配

355 / 蔬菜搭配

360 / 荤素搭配

369 / 荤菜搭配

(三) 基本刀法

371 / 刀工要求

372 / 常用刀法

372 / 切的技法

373 / 剝的技法

374 / 批的技法

374 / 劈的技法

375 / 削、旋、刮、抖、拍的技法

375 / 块的形状

377 / 片的形状

378 / 丝、条、段的形状

378 / 丁、粒、末、茸的形状

378 / 花刀种类

378 / 核桃花刀

379 / 麦穗花刀、荔枝花刀

379 / 蓑衣花刀

380 / 柳叶花刀、十字花刀

380 / 梳子花刀

381 / 球形花刀

(四) 上浆、挂糊、拍粉

381 / 上浆方法

382 / 挂糊方法

382 / 拍粉方法

(五) 初步加热

383 / 焯水方法

384 / 过油方法

385 / 走红方法

385 / 气蒸方法

(六) 鲜汤制作

385 / 鲜汤调味

386 / 制汤须知

386 / 自制白汤

387 / 自制清汤

387 / 自制素汤

388 / 撇净浮沫

(七) 火候与油温

388 / 烹饪常识

389 / 烹调常识

389 / 火候常识

390 / 火候运用

390 / 掌握火候

391 / 油温差别

391 / 控制油温

烹饪技巧

(一) 热菜烹调方法

393 / 炸的技法

396 / 熘的技法

398 / 爆的技法

399 / 炒的技法

402 / 烹的技法

404 / 炖的技法

405 / 焖的技法

405 / 煨的技法

406 / 烧的技法

407 / 煊的技法

408 / 余的技法

408 / 烩的技法

409 / 煎的技法

410 / 贴的技法

410 / 蒸的技法

411 / 烤的技法

412 / 涮的技法

412 / 拔丝技法

413 / 挂霜技法

414 / 蜜汁技法

414 / 糖水技法

414 / 勾芡技法

(二) 冷菜烹调方法

415 / 煮的技法

415 / 卤的技法

416 / 酱的技法

417 / 酥的技法

417 / 炆的技法

418 / 拌的技法

418 / 腌的技法

419 / 冻的技法

420 / 冷盘特色

420 / 冷盘款式

420 / 冷盘拼摆

(三) 米面食烹制诀窍

421 / 家常粥饭

423 / 特色米饭

428 / 家常面食

430 / 特色点心

调味艺术

443 / 五味调和

443 / 调味作用

444 / 调味常识

444 / 调味程序

444 / 基本味型

445 / 复合味型

446 / 自制调味

447 / 盐的用法

448 / 糖的用法

449 / 酱油用法

449 / 酱的用法

450 / 豆豉用法

- 450 / 醋的用法
- 451 / 料酒用法
- 451 / 白酒用法
- 452 / 啤酒用法
- 452 / 葡萄酒用法
- 452 / 猪油用法
- 452 / 麻油用法
- 453 / 辣椒用法
- 453 / 味精用法
- 453 / 鲜汤用法
- 454 / 葱的用法
- 454 / 大蒜用法
- 454 / 姜的用法
- 455 / 芥末用法
- 455 / 胡椒用法
- 456 / 咖喱用法
- 456 / 桂皮用法
- 457 / 花椒用法
- 457 / 八角用法
- 457 / 小茴香用法
- 457 / 味的变化
- 458 / 调味要诀
- 459 / 调味小技

高档原料烹调

(一) 燕窝烹调方法

- 462 / 燕窝常识
- 462 / 加工涨发
- 463 / 烹调应用
- 464 / 菜肴举例

(二) 鱼翅烹调方法

- 465 / 鱼翅常识
- 466 / 加工涨发
- 467 / 烹调应用
- 467 / 菜肴举例

(三) 干贝烹调方法

- 469 / 干贝常识
- 469 / 加工涨发
- 469 / 烹调应用
- 470 / 菜肴举例

(四) 鱼肚烹调方法

- 472 / 鱼肚常识
- 472 / 加工涨发
- 473 / 烹调应用
- 473 / 菜肴举例

(五) 海参烹调方法

- 475 / 海参常识
- 476 / 加工涨发
- 476 / 烹调应用
- 477 / 菜肴举例

(六) 鲍鱼烹调方法

- 478 / 鲍鱼常识
- 479 / 加工涨发
- 480 / 烹调应用
- 480 / 菜肴举例

(七) 蟹粉、蟹黄油制作方法

- 481 / 蟹粉、蟹黄油常识
- 482 / 加工方法
- 483 / 菜肴举例

(八) 冬虫夏草烹调方法

485 / 虫草常识
486 / 加工涨发
486 / 烹调应用
486 / 菜肴举例

家宴设计制作

(一)家宴的准备工作

489 / 家宴构想
489 / 准备工作
490 / 家宴组成
491 / 原料用量
491 / 菜肴特色
492 / 菜肴多样
493 / 重视时令
493 / 果蔬辅助
494 / 冷餐家宴
494 / 上菜顺序
495 / 家宴餐具
496 / 合理装盘

(二)家庭食谱举要

496 / 四菜一汤
510 / 四季家宴

(三)家庭西菜制作

530 / 炊具准备
530 / 餐桌布置
531 / 常用调料
532 / 蔬菜原料
533 / 荤菜原料
533 / 煮的方法
534 / 余的方法

534 / 烧的方法
535 / 煎的方法
535 / 炸的方法
536 / 炒的方法
536 / 焖与罐焖
537 / 烩的方法
537 / 面拖方法
538 / 烹制汤菜
539 / 烹制冷菜
540 / 烹制蔬菜
541 / 牛羊菜肴
542 / 猪肉菜肴
543 / 蛋类菜肴
543 / 鸡类菜肴
544 / 鱼虾菜肴
545 / 西餐饭点

(四)中国节令家宴习俗

546 / 春节家宴
546 / 元宵家宴
547 / 端午家宴
547 / 中秋家宴
548 / 重阳家宴
548 / 冬至进补
549 / 腊八食粥
550 / 除夕家宴
550 / 生日家宴
551 / 新婚家宴

(五)家庭宴饮礼仪

552 / 饮食伦理
553 / 注重吃相

553 / 筷子忌讳

554 / 吃的口彩

厨房管理篇

厨房电器

(一) 烹饪电器

559 / 燃气灶

561 / 电饭锅

564 / 微波炉

574 / 电磁炉

578 / 电烤箱

580 / 多士炉

582 / 电饼铛

583 / 电蒸锅

(二) 食品加工处理电器

585 / 饮水机

589 / 多功能食品加工机

591 / 家用豆浆机

592 / 磨豆机

594 / 电咖啡壶

596 / 煮蛋器

597 / 食物垃圾处理器

(三) 储存保洁电器

599 / 电冰箱

605 / 洗碗机

608 / 消毒柜

612 / 吸油烟机

厨房用具

(一) 炊具

616 / 铁锅

616 / 不锈钢锅

617 / 铝锅

617 / 复底锅和合金底不锈钢锅

617 / 不粘锅

618 / 搪瓷锅

618 / 砂锅和陶器炊具

618 / 汽锅

619 / 高压锅

619 / 煎盘

619 / 油炸锅

620 / 玻璃壶

(二) 餐具

620 / 陶瓷餐具

620 / 玻璃餐具

621 / 不锈钢餐具

621 / 塑料餐具

621 / 紫砂餐具

622 / 漆木器餐具

622 / 金银餐具

622 / 筷子

(三) 刀具

623 / 菜刀

623 / 西餐厨用刀具

(四) 手动加工器具

624 / 切蛋器

625 / 手动绞肉机

625 / 手动果蔬加工机

625 / 手压榨汁机

625 / 开罐刀

625 / 酒瓶启塞钻

626 / 蟹具

626 / 摇酒器

(五) 杂具

626 / 擀面杖

627 / 砧板

627 / 不锈钢铲类和勺类用具

厨房清洗与消毒

(一) 厨房清洗

628 / 厨用洗涤剂的选购和使用

630 / 厨房电器的清洗

630 / 厨房用具的清洗

631 / 错误的清洗方式

(二) 厨房消毒

632 / 对消毒的认识

633 / 厨用消毒剂的配制和使用

635 / 厨房用具的消毒

636 / 消毒柜消毒

厨房整体设计

(一) 厨房设计的整体格局

637 / 厨房风格设计

638 / 厨房类型设计

638 / 厨房格局设计

(二) 厨房空间设计

640 / 小面积厨房(小于6平方米)

640 / 中等面积厨房(6~10平方米)

641 / 大面积厨房(大于10平方米)

(三) 厨房功能设计

642 / 厨房功能

643 / 洗涤功能——水槽

644 / 配餐功能——操作台

645 / 烹饪功能——炉具、吸油烟机

645 / 储藏功能——橱柜、储藏柜

647 / 其他功能

(四) 厨房色彩和灯光设计

649 / 厨房色彩的设计

650 / 厨房照明的设计

651 / 厨房安全性的设计

附 录

652 / 附表1:常见疾病人群食物宜忌

660 / 附表2:食物相克表