

现代家庭厨艺

作者/吴春



上海科学技术文献出版社

现代家庭厨艺

徐博 / 主编



上海科学技术出版社出版



现代家庭厨艺

(修订本)

作者 / 吴春

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭厨艺/吴春作者. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 10
ISBN 7-5439-2638-5

I. 现... II. 吴... III. 烹饪—方法—问答
IV. TS972.11-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第061677号

责任编辑: 高学贤

封面设计: 宋吉璞

现代家庭厨艺

(修订本)

作者 吴 春

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

★

开本890×1240 1/32 印张11.25 字数313 000

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2638-5 / T · 791

定价: 18.50元

<http://www.sstlp.com>



作者简介

吴春 现任《食品与生活》杂志社总编辑、上海市食品研究所高级工程师、上海市烹饪协会和上海餐饮行业协会理事。

1970年拜中国烹饪大师上海绿杨村酒家总厨李兴福为师，学习烹调技艺。后赴新加坡、法国、意大利、挪威学习西餐烹调并考察西方饮食文化。

20世纪80年代开始，从事饮食文化研究和烹饪科学普及工作。著有《中国名厨名菜名点图谱》、《家庭厨房百科知识》、《现代家庭厨艺精编》、《海纳百川上海菜》、《现代审美教程》(大学教科书)、《中国古代的吃》等10多本饮食文化方面的书籍。

作者联系方式: wycq@hotmail.com



修订本前言

“国以民为本，民以食为天”。《现代家庭厨艺》是一本详细介绍家庭烹调技艺的书，具有科学性、实用性和可操作性。自1997年初版发行起，就受到读者广泛、热烈的欢迎，已数次重印。

近年来，疯牛病、非典、禽流感、苏丹红1号等食品安全问题，搅得人心惶惶。吃什么、怎么吃，这已成为老百姓迫切关心的首要问题；吃得健康、吃得卫生、吃得营养，已成为现代人的时尚。为此，我们在修订重版《现代家庭厨艺》时，不仅在原有的食物原料篇、烹调技术篇、美食制作篇中增加了大量的新知识，还特辟了食品安全篇章，使其内容更加贴近老百姓。

物质富裕，虽然解决了温饱问题，由营养不足所引起的疾病已基本消失。但物极必反，由营养过剩而导致的肥胖病、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等疾病的患者，日趋增多，将成为21世纪人类健康的杀手。所以，我们在修订版中还增设了科学营养等篇章，将烹调 and 营养有机地结合起来，让营养知识深入到千家万户。

“君子远庖厨”，此言差矣。在现代社会，懂吃、懂烹调、懂饮食养生，不单单是厨师和医生的事，更是现代文明人的一种文化素养和生活情趣。

《现代家庭厨艺》以简洁通俗的语言，传授家庭烹调必须具备的知识和技能，使读者在短时期内树立科学的饮食理念，掌握基本的烹调技巧。

《现代家庭厨艺》角度新颖，实用性强，是一本不可多得的现代家庭必备书。





目 录

修订本前言·····	1
------------	---

一、饮食情趣篇 / 1

(一) 华夏饮食文明 ·····	1
------------------	---

1. 中国菜的艺术特征是什么 ·····	1
2. 中国有哪八大菜系 ·····	2
3. 什么是本帮菜 ·····	3
4. 什么是海派菜 ·····	3
5. 什么是谭家菜 ·····	4
6. 什么是莫家菜 ·····	4
7. 什么是孔府菜 ·····	5
8. 什么是寺院菜 ·····	5
9. 什么是清真菜 ·····	6
10. 什么是满汉全席 ·····	7

(二) 饮食的文明礼仪 ·····	8
-------------------	---

11. 饮食礼仪表现哪些伦理美 ·····	8
12. 使用筷子有哪些忌讳 ·····	8
13. “吃”有哪些好口彩 ·····	8
14. 哪些吃相不雅观 ·····	9
15. 去西餐馆吃饭有哪些礼仪 ·····	10
16. 中餐、西餐的上菜顺序是怎样的 ·····	11

(三) 家宴巧安排 ·····	12
-----------------	----





17. 什么是家宴安排的新时尚	12
18. 家庭宴席由哪几部分组成	12
19. 设计家宴应该掌握哪些原则	13
20. 家宴菜肴怎样多些花样	14
21. 家宴要做哪些准备工作	15
22. 为什么家宴菜肴要重视时令特点	15
23. 家宴菜肴和餐具怎样搭配才好	16
24. 为什么配备家宴不能忽视瓜果蔬菜	16
25. 怎样掌握家宴的上菜顺序	17
26. 怎样安排家庭冷餐宴	17
27. 家宴怎样配备洋酒的酒杯	18
28. 怎样安排假日“饺子筵”	20
29. 春节家宴的内容是什么	20
30. 端午节家宴的内容是什么	21
31. 中秋节家宴的内容是什么	21
32. 年夜饭家宴的内容是什么	22
33. 生日家宴的内容是什么	22
34. 新婚家宴的内容是什么	23

二、食物原料篇 / 24

(一) 原料的挑选	24
35. 常用烹饪原料有哪些	24
36. 怎样挑选猪肉	25
37. 热气肉、冷冻肉、冷却肉,哪种肉更好吃	26
38. 怎样的猪肉吃口鲜香	26
39. 刚屠宰不久的猪肉最鲜嫩吗	27
40. 如何使用不同部位的猪肉	27
41. 如何使用猪的下脚料	28
42. 哪些猪肉不能吃	29
43. 怎样挑选猪肉脏	30





44. 火腿有哪些种类	31
45. 我国三大名火腿各具哪些特色	31
46. 怎样识别火腿的质量好坏	32
47. 整只火腿如何分档	32
48. 如何合理使用不同部位的火腿	33
49. 怎样识别咸肉的质量好坏	34
50. 怎样识别风肉的质量好坏	34
51. 什么地方方的腊肉最好吃	35
52. 哪种牛肉质地鲜美	35
53. 怎样识别牛肉的新鲜度	36
54. 牛肉如何分档取料	36
55. 如何合理使用牛下脚料	38
56. 怎样区别绵羊肉和山羊肉	38
57. 影响羊肉品质的因素有哪些	39
58. 羊肉如何分档取料	39
59. 鸡的种类有哪些	40
60. 怎样识别活鸡的质量	42
61. 怎样识别光鸡的质量	43
62. 鸭的种类有哪些	43
63. 怎样识别活鸭的质量	44
64. 鹅的种类有哪些	45
65. 怎样挑选鸡蛋	46
66. 怎样挑选皮蛋、咸蛋	46
67. 怎样挑选海鱼	47
68. 怎样挑选淡水鱼	47
69. 怎样挑选梭子蟹	47
70. 怎样挑选螃蟹	47
71. 怎样挑选贝壳类食物	48
72. 怎样挑选虾类食物	48
73. 怎样挑选咸、干类水产	49



74. 怎样挑选叶菜类蔬菜	49
75. 怎样挑选根茎芋类蔬菜	51
76. 怎样挑选茄果类蔬菜	53
77. 怎样挑选瓜类蔬菜	53
78. 怎样挑选豆荚类蔬菜	54
79. 怎样挑选葱韭类蔬菜	54
80. 怎样挑选香菇	55
81. 怎样挑选豆腐	55
82. 怎样挑选豆腐干	55
83. 怎样挑选百页	56
84. 怎样挑选油豆腐	56
85. 怎样挑选面筋类食物	56
86. 怎样挑选豆类淀粉类食物	56
87. 怎样挑选豆芽菜	56
88. 怎样挑选五谷杂粮	57
89. 怎样挑选面粉和面粉制品	57
90. 怎样挑选奶制品	58
91. 怎样挑选食用油脂	58
92. 怎样挑选常用调味品	58
93. 怎样挑选常食干果	59
(二) 原料的搭配	60
94. 配菜有哪些基本方法	60
95. 食物原料量如何搭配	60
96. 食物原料滋味如何搭配	60
97. 食物原料质感、营养如何搭配	61
98. 食物原料的颜色如何搭配	61
99. 做菜为什么要重视绿色辅料	61
100. 猪肉可与哪些原料搭配	61
101. 猪肝可与哪些原料搭配	62
102. 猪肚可与哪些原料搭配	62





103. 猪腰可与哪些原料搭配	63
104. 猪血可与哪些原料搭配	63
105. 猪骨头可与哪些原料搭配	63
106. 猪爪可与哪些原料搭配	63
107. 火腿可与哪些原料搭配	64
108. 腊肉可与哪些原料搭配	64
109. 香肠可与哪些原料搭配	64
110. 羊肉可与哪些原料搭配	65
111. 牛肉可与哪些原料搭配	65
112. 鸡肉可与哪些原料搭配	65
113. 鸭肉可与哪些原料搭配	66
114. 鹅肉可与哪些原料搭配	66
115. 鸡蛋可与哪些原料搭配	66
116. 鸭蛋可与哪些原料搭配	67
117. 鹌鹑蛋可与哪些原料搭配	67
118. 草鱼可与哪些原料搭配	68
119. 青鱼可与哪些原料搭配	68
120. 鲢鱼可与哪些原料搭配	68
121. 白鱼可与哪些原料搭配	69
122. 鲤鱼可与哪些原料搭配	69
123. 黑鱼可与哪些原料搭配	69
124. 鳊鱼可与哪些原料搭配	70
125. 鲫鱼可与哪些原料搭配	70
126. 鳝鱼可与哪些原料搭配	71
127. 银鱼可与哪些原料搭配	71
128. 鲈鱼可与哪些原料搭配	71
129. 泥鳅可与哪些原料搭配	72
130. 塘鳢鱼可与哪些原料搭配	72
131. 河鳊可与哪些原料搭配	72
132. 甲鱼可与哪些原料搭配	73





133. 鲢鱼可与哪些原料搭配	73
134. 鳊鱼可与哪些原料搭配	73
135. 鲈鱼可与哪些原料搭配	74
136. 刀鱼可与哪些原料搭配	74
137. 凤尾鱼可与哪些原料搭配	75
138. 黄鱼可与哪些原料搭配	75
139. 带鱼可与哪些原料搭配	75
140. 鲳鱼可与哪些原料搭配	75
141. 鲨鱼可与哪些原料搭配	76
142. 鳕鱼可与哪些原料搭配	76
143. 海鳗可与哪些原料搭配	76
144. 马鲛鱼可与哪些原料搭配	77
145. 乌贼鱼可与哪些原料搭配	77
146. 橡皮鱼可与哪些原料搭配	77
147. 河虾可与哪些原料搭配	77
148. 海虾可与哪些原料搭配	78
149. 对虾可与哪些原料搭配	78
150. 白米虾可与哪些原料搭配	78
151. 河蟹可与哪些原料搭配	78
152. 梭子蟹可与哪些原料搭配	79
153. 青蟹可与哪些原料搭配	79
154. 海参可与哪些原料搭配	79
155. 蛤蜊可与哪些原料搭配	80
156. 蛏子可与哪些原料搭配	80
157. 海蜇可与哪些原料搭配	80
158. 田螺可与哪些原料搭配	81
159. 螺蛳可与哪些原料搭配	81
160. 河蚌可与哪些原料搭配	81
161. 大白菜可与哪些原料搭配	82
162. 青菜可与哪些原料搭配	82





163. 塌棵菜可与哪些原料搭配	82
164. 茼蒿菜可与哪些原料搭配	83
165. 马兰头可与哪些原料搭配	83
166. 芹菜可与哪些原料搭配	83
167. 水芹可与哪些原料搭配	84
168. 卷心菜可与哪些原料搭配	84
169. 菠菜可与哪些原料搭配	84
170. 茺菜可与哪些原料搭配	85
171. 生菜可与哪些原料搭配	85
172. 薺菜可与哪些原料搭配	85
173. 芥菜可与哪些原料搭配	85
174. 草头可与哪些原料搭配	86
175. 香菜可与哪些原料搭配	86
176. 萝卜可与哪些原料搭配	86
177. 胡萝卜可与哪些原料搭配	86
178. 茺苣可与哪些原料搭配	87
179. 花菜可与哪些原料搭配	87
180. 大头菜可与哪些原料搭配	88
181. 竹笋可与哪些原料搭配	88
182. 山药可与哪些原料搭配	88
183. 山芋可与哪些原料搭配	88
184. 芋艿可与哪些原料搭配	89
185. 土豆可与哪些原料搭配	89
186. 百合可与哪些原料搭配	89
187. 生姜如何使用	89
188. 冬瓜可与哪些原料搭配	90
189. 南瓜可与哪些原料搭配	90
190. 黄瓜可与哪些原料搭配	90
191. 丝瓜可与哪些原料搭配	91
192. 苦瓜可与哪些原料搭配	91



193. 蚕豆可与哪些原料搭配	91
194. 豌豆可与哪些原料搭配	92
195. 扁豆荚可与哪些原料搭配	92
196. 豇豆可与哪些原料搭配	92
197. 毛豆可与哪些原料搭配	93
198. 刀豆可与哪些原料搭配	93
199. 辣椒可与哪些原料搭配	93
200. 茄子可与哪些原料搭配	93
201. 番茄可与哪些原料搭配	94
202. 大蒜可与哪些原料搭配	94
203. 葱可与哪些原料搭配	94
204. 韭菜可与哪些原料搭配	95
205. 洋葱可与哪些原料搭配	95
206. 藕可与哪些原料搭配	95
207. 茭白可与哪些原料搭配	96
208. 荸荠可与哪些原料搭配	96
209. 菱可与哪些原料搭配	97
210. 莼菜可与哪些原料搭配	97
211. 慈姑可与哪些原料搭配	97
212. 香菇可与哪些原料搭配	97
213. 草菇可与哪些原料搭配	98
214. 蘑菇可与哪些原料搭配	98
215. 银耳可与哪些原料搭配	98
216. 黑木耳可与哪些原料搭配	99
217. 竹荪可与哪些原料搭配	99
218. 豆腐可与哪些原料搭配	99
219. 豆腐干可与哪些原料搭配	100
220. 腐竹可与哪些原料搭配	100
221. 豆腐衣可与哪些原料搭配	100
222. 百页可与哪些原料搭配	100



223. 烤麸可与哪些原料搭配	101
224. 油面筋可与哪些原料搭配	101
225. 粉皮可与哪些原料搭配	101
226. 粉丝可与哪些原料搭配	101
227. 黄豆芽可与哪些原料搭配	101
228. 绿豆芽可与哪些原料搭配	102
229. 发芽豆可与哪些原料搭配	102
230. 大米可与哪些原料搭配	102
231. 糯米可与哪些原料搭配	102
232. 小麦可与哪些原料搭配	103
233. 大麦可与哪些原料搭配	103
234. 高粱可与哪些原料搭配	103
235. 玉米可与哪些原料搭配	103
236. 小米可与哪些原料搭配	104
237. 花生可与哪些原料搭配	104
238. 黄豆可与哪些原料搭配	104
239. 赤豆可与哪些原料搭配	105
240. 绿豆可与哪些原料搭配	105
(三) 原料的初步加工	105
241. 怎样洗涤猪、羊、牛肉	105
242. 怎样洗涤猪内脏	106
243. 怎样洗涤火腿	106
244. 怎样宰杀剖洗鸡、鸭	106
245. 怎样宰杀剖洗肉鸽、鹌鹑	108
246. 怎样剖洗海鱼	108
247. 怎样剖洗河鱼	109
248. 怎样剖洗河鳗、海鳗	109
249. 怎样剖洗黄鳝	110
250. 怎样宰杀剖洗甲鱼	110
251. 怎样洗涤虾	110



252. 怎样洗涤蟹	111
253. 怎样洗涤贝壳类食物	111
254. 怎样洗涤叶菜类蔬菜	112
255. 怎样洗涤根茎类蔬菜	112
256. 怎样洗涤瓜菜类、茄果类蔬菜	113
257. 怎样洗涤荚果类、花菜类蔬菜	113
258. 怎样洗涤食用菌类蔬菜	113
259. 干货有哪些涨发方法	113
260. 碱发干货有哪些要领	114
261. 怎样泡发白木耳、黑木耳	115
262. 怎样泡发香菇、金针菜	115
263. 怎样泡发笋干	115
264. 怎样涨发干贝、淡菜	116
265. 怎样涨发干肉皮、蹄筋	116
266. 怎样涨发鱿鱼干、乌贼鱼干	116

三、烹调艺术篇 / 118

(一) 五味调出百味香	118
267. 什么是“五味调和”	118
268. 调味有哪些作用	118
269. 调味应掌握哪些常识	119
270. 调味的程序有哪些	119
271. 怎样使菜肴风味各异	120
272. 什么是烹调的基本味	120
273. 什么是烹调的复合味	121
274. 怎样配制常用复合调味料	121
275. 怎样掌握用盐时间	122
276. 如何正确使用糖	123
277. 使用酱油应注意什么	124
278. 酱有哪几种	124





279. 豆豉有哪些用法	125
280. 怎样掌握加醋的时间	125
281. 料酒的用途是什么	125
282. 白酒的特性及用途是什么	126
283. 啤酒、葡萄酒有哪些用途	126
284. 如何正确使用猪油	126
285. 如何正确使用麻油	127
286. 辣椒有哪些用途	127
287. 如何正确使用味精	127
288. 为什么做菜放了味精还要加鲜汤	128
289. 葱的用途是什么	128
290. 如何正确使用大蒜	128
291. 姜有哪些用法	129
292. 芥末的特性及用法是怎样的	129
293. 胡椒的特性及用法是怎样的	130
294. 咖喱调味料是怎样使用的	130
295. 桂皮的用途是什么	130
296. 怎样使用花椒	131
297. 八角、小茴香的用途是什么	131
298. 怎样掌握味与味之间的各种变化	131
299. 怎样掌握调味要诀	132
(二) 传统的烹调艺术	133
300. 刀工的基本要求有哪些	133
301. 常用的厨房刀法有哪些	134
302. 怎样掌握“切”的技法	134
303. 怎样掌握“剁”的技法	135
304. 怎样掌握“批”的技法	135
305. 怎样掌握“劈”的技法	136
306. 怎样掌握“削、旋、刮、抖、拍”的技法	136
307. “块”有哪几种形状	137