

健康美味系列
16

尚锦文化

新手入厨

Cooking

陈立真 著



煎炒烹炸一书通

图书在版编目(CIP)数据

新手入厨/陈立真著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2760-5/TS · 1725

I.新… II.陈… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第090015号

《基础料理》陈立真著

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书
面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-8184

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 李 菁

装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10000 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列16

新手入厨

Basic cooking Basic cooking

陈立真 著



 中国纺织出版社

目录

- 4 巧妙用锅，让烹调一点灵
- 6 基本刀法示范

第1章 蒸

- 9 保留精华，原汁原味，蒸得好
- 10 茶碗蒸
- 12 蒜蓉蒸虾
- 14 豉汁排骨



第2章 煎炒

- 15 干爽香喷，煎得妙
- 16 菜脯蛋
- 18 干煎鲳鱼
- 20 香蒜煎牛排
- 22 三翻两铲，炒出好滋味
- 23 过油让食物更美味
- 24 葱爆牛肉
- 25 番茄炒蛋
- 26 清炒芥蓝
- 27 什锦炒墨鱼
- 28 芙蓉炒蟹
- 30 豌豆虾仁
- 31 蚂蚁上树
- 32 炒米粉
- 33 你会洗米吗
- 34 营养好吃，变化繁多——白米饭
- 35 黄金炒饭
- 36 咖喱饭

第3章 烧煮

- 37 慢火入味，烧出汁浓香醇
- 38 红烧牛腩
- 40 基本动作，煮出大学问

- 41 给美味添色的高汤
- 42 没时间的时候，试试速成高汤
- 43 玉米浓汤
- 44 酸辣汤
- 45 茶叶蛋
- 46 风味多变一碗粥
- 47 海鲜粥
- 48 红薯稀饭
- 50 芋香粥
- 52 干拌、煮汤都好吃的面
- 53 雪菜肉丝面
- 54 麻酱面

第4章 炖 卤

- 55 慢工细活，炖出汤清味鲜美
- 56 清炖鸡盅
- 58 越陈越香，卤得诱人
- 59 卤花生
- 60 卤牛腱

第5章 炸

- 61 金黄香酥脆，炸得好
- 62 选择健康的食用油
- 63 利用筷子测试油温
- 63 恼人的回锅油

- 64 凤尾炸虾
- 65 脆皮豆腐
- 66 炸蔬菜
- 67 炸猪排
- 68 酥炸棒棒腿

第6章 食材小别册

- 70 爽口不腻，吃趣无穷的鸡肉
- 71 维生素B₁含量为肉类之冠的猪肉
- 73 鲜味、营养皆满点的牛肉
- 75 物美价廉好滋味的蛋
- 76 活蹦乱跳一尾鲜鱼
- 77 清淡可口是鲜贝
- 78 鲜甜滋味非虾莫属
- 80 低脂减肥圣品——鱿鱼和墨鱼
- 82 膏黄肥腴食蟹趣

单位换算

1杯=240毫升=16大匙 1大匙=15毫升=3茶匙
 1茶匙=5毫升 半茶匙=2.5毫升
 1/4茶匙=1.25毫升 面粉1杯=120克
 细砂糖1杯=200克 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

巧妙用锅，让烹调一点灵

锅是烹调时最重要的工具之一，举凡煎、炒、煮、炖、烧、卤、炸都用得到它。对于第一次下厨的新手来说，可先准备炒菜锅、汤锅和电饭锅3种，另外平底锅、沙锅和蒸锅使用的频率也很高，至于高压锅、焖烧锅、炖锅等的需求则因人而异。

炒菜锅

常见的有生铁锅、不锈钢锅。生铁锅最便



炒菜锅

宜，传热较快，保温效果也不错，释放出的铁质还有补血的效果！不锈钢锅，有单柄和双耳两种，传热虽慢但保温性好。

汤锅

汤锅的种类繁多，但不锈钢材质的较好，选购时以表面光滑易清洗、锅盖密合不易透气者为佳。汤锅用来红烧、炖汤、煮、焖都很适宜，加上它有不同型号和各种大小，可按个人需要选择。现在市场上还有像电炖盅、电炖锅等产品，使煲汤更为简单省事。



汤锅

平底锅

有铁、铜、特富龙不粘锅等多种材质，尤其是不粘锅，对于技巧、经验皆不足的厨房新手来说，不仅轻巧方便，用来煎荷包蛋、锅贴、摊蛋皮、煎鱼等，失败率较低。但不粘锅清洗时要用柔软质地的布清洗，否则会刮伤表面，易释放出毒素来。



平底锅

电饭锅

电饭锅用来蒸饭、煮稀饭、蒸菜、煮汤都很方便。市面上一些电饭锅还增加了预约、定时、米饭软硬度选择等多重功能,使用更方便。

懂得保养, 延长锅具使用寿命

你知道吗?以大火炒菜,不但费火,对锅具也会有不良影响!

以目前常见的不锈钢锅来说,其导热性能比铝合金或铁都慢,一旦油热之后,锅底已承受了高温并且保持其高温,此时改小火,无论炒菜、煎鱼,都不会影响其火候,而且小火还能更省油,也不容易发生锅内粘黏的情形。

值得一提的是,不论是锈钢锅还是不

粘锅,都受不了在刚离火就面临高低温差的冲击。所以在刚煮完食物时不要立刻用冷水冲洗,最好能等锅稍凉一下再洗,否则也应该用热水清洗热锅,才能延长其



使用寿命。

在选购锅具时,最好能先了解其特点和保修期。比如不粘锅的保修期多半为2年,属于消费型的锅具。一口好的锈钢锅,只要使用得当,一般会有5~25年不等的使用寿命,而复合材质质的锅具使用寿命就较长,但相对售价也高。

新炒菜锅使用前的处理步骤

生铁锅

- 1 加热至最高温,使表面的涂料融化。
- 2 倒入1碗油烧热至沸的同时转动锅,尽量使烧热的油遍及锅面每一处,以去除生铁气味。
- 3 将油倒掉,再用纸巾擦干净。
- 4 生铁锅使用后,应将其烘干,以防生锈。

锈钢锅

- 1 在锅中加水 and 少许白醋略煮,以去除表层机油抛光处理后的效果。
- 2 以清水洗净、擦干,再开始使用,较为卫生。

特富龙不粘锅

- 1 把锅外表的灰尘擦拭掉。
- 2 将锅放在炉上烧热一下。
- 3 倒入适量的油,涂抹一遍锅面,让内锅吃到一点油,1~2分钟后关火。
- 4 再用干净的布或吸油纸巾,把余油擦掉即可。

基本刀法示范

运 用各种刀法将材料切成符合菜式要求的各种形状，是为烹调做好准备的一道程序。所谓善于烹调者，必定懂得如何表现刀工。不同的材料以不同的切割方法表现出不同形状，无论切块、切丝、切片等，除能适应烹调的需要，使食物烹煮、品尝起来赏心悦目之外，更能增添美味。

如何使用刀具更安全

一般刚接触烹调的新手，往往在切菜的时候会不小心被切到手，其实只要注意拿菜刀的手要稳，以及抓菜的手指前端微微后缩，刀切

菜时往外或垂直，不要以刀就菜，而是推菜向刀，就不会切到手。握刀时手腕要灵活有力量，操作时精力集中，如此两手紧密而有节奏地配合，若能加上平时不断地练习，相信定能逐步掌握正确的握刀方法并巧妙运用。此外，当菜切到手指离刀太近时，即要将手向后移，抓住菜的下一段再送，即可避免切到手。

忙着炒菜时，也要注意菜刀摆放的位置。刀柄一定要放进案板的范围内；刀不用时，应洗擦干净，放好，不要和碗碟、器具一起堆放在水槽中，或套上刀鞘，养成良好习惯，就不必担心用刀出差错。

简易磨刀法

菜刀太钝，除了用磨刀石，不妨试试以下3种应变方法吧：

- 1 用碗底代替磨刀石；
- 2 用锡箔纸或铝刷磨擦刀口；
- 3 把切除不用的萝卜头沾少许去污粉，用来摩擦刀口。



船形

纵向从蒂头部位，将柠檬、番茄、洋葱等圆形食材，切成4~8片的放射状。



船形

滚刀块

一边旋转小黄瓜、胡萝卜、竹笋等食材，一边向内斜切；多用于小火慢炖、红烧等烹调。



滚刀块

段状

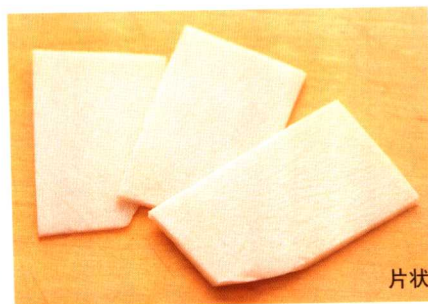
将葱、小黄瓜、四季豆等食材，切成长3~4厘米的段状。



段状

片状

将食物修成所需大小之后，横切成适当宽度的片状；适用于炒、烩、煮汤等烹调。



片状

斜切

将葱、小黄瓜、牛蒡等细长食材，以略成45°的方式切开。



斜切

切丝

将食材先切成片状之后，再将其重叠，沿着纤维细切成丝状。



切丝

条状

将食材切成厚片状后，再切成长约5厘米、宽1厘米的形状。



条状

切丁

将食材先切成厚片状，再切成条，续切成大小相同的正方形小块状。



切丁

蒜片

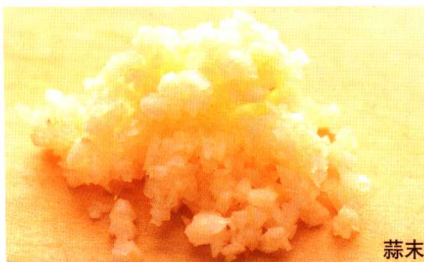
蒜剥皮，每一瓣蒜横切或纵切成薄片状。



蒜片

蒜末

剥皮后的蒜头以刀背拍碎，剁切成碎末状。



蒜末

辣椒丝

将辣椒纵向切开，去籽后切成细丝状。



辣椒丝

葱花

将葱切成圆形的小段状，长度为0.5~1厘米即可。



葱花

葱段

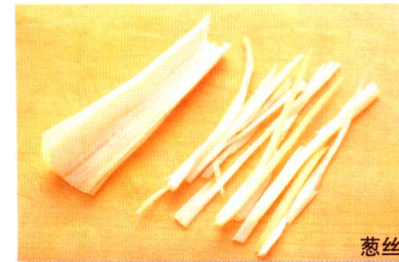
切法同段状。



葱段

葱丝

将葱先切成段状，沿着纤维纵切成细丝状。



葱丝

第1章

蒸



保留精华，原汁原味，蒸得好

蒸是最普遍的一种食物加热方法，是将食物放进容器内，利用水蒸气作为传热媒介，在密闭状态下，以持续的高温和高压，让蒸汽逐步向食物内部渗透，使菜肴变熟且吃起来软嫩鲜美。蒸的容器，以前多采用竹制蒸笼，因为其不但保有竹香，还可吸收溢出的水蒸气，不会使凝聚在盖子上的水珠落回到食物中，现在为求方便，则多以电锅、铝制或不锈钢制蒸锅代替。蒸的菜肴通常带有汤汁，所以一定要使用带有盘边、有深度的容器放置食物，避免最精华的汤汁流失。

蒸菜的口味清淡，且能保持食物的原味，如鸡、鸭、鱼、肉、海鲜、鸡蛋、豆腐、蔬菜，无一不可用蒸的方法，就是面食、点心，

也有很多是用蒸来制作的。但不论用蒸笼、电锅还是蒸锅来蒸，也**无论是蒸什么食物，水开才放入是蒸的关键，水不开没有蒸汽就不叫蒸。**全鸡、全鸭、大块的肉类，要长时间大火蒸，且蒸好后再焖上10分钟才能揭盖，这样肉才不会夹有血水。清蒸鱼、海鲜类以中火蒸最理想，蒸好后要立即取出，好让热气散发，肉质才会细嫩。要是火太大，温度太高，肉质容易紧缩、干涩。蒸蛋、蒸豆腐则要小火，且由温水开始蒸，同时锅盖还要留点缝，蒸出来才会饱满光滑、鲜嫩可口，不会蒸成蜂窝状。若是蒸经发酵的面食，则要保持大火且沸滚的蒸汽，且不能时间一到就马上掀盖，应在关火后焖上几分钟，这样才能蒸得饱满漂亮。

蒸的好处说不完

- 1 蒸比水煮更能使食物快熟。
- 2 能保持菜肴外形完整、美观。
- 3 蒸能使菜肴香味浓郁，质地柔软。
- 4 可降低食物营养素的流失。

茶碗蒸

2人份

1



2



3



4



5



材 料

蛤蜊5个, 鸡蛋4个, 虾2只, 香菇2朵, 水1.5杯, 熟豌豆仁、香菜适量

调 味 料

料酒半茶匙, 盐半茶匙

做 法

1 香菇洗净, 泡入清水中, 待软化后切半备用。

2 蛤蜊置于水中吐沙完毕后, 放入滚水中略煮, 煮至壳半开, 即可关火。

3 剥去虾壳只保留尾端虾壳, 并挑除肠泥, 从背部以刀尖划开一条缝, 将虾身翻转从

缝中穿过。

4 将香菇、蛤蜊排入碗内; 鸡蛋加水打散, 加入调味料拌匀后, 以筛网过滤, 倒入蒸碗中。

5 将做法4放入锅中, 以中大火蒸2分钟, 改小火蒸约8分钟, 放上虾再蒸2分钟, 即可取出, 最后点缀上熟豌豆仁及香菜。

MEMO

1 蛤蜊吐沙法: 将蛤蜊刷洗净, 浸在清水中即可。若是放一生锈的铁器在水中, 则更容易将沙吐干净。

2 蛋汁过滤可去除未打散的蛋清和浮沫, 使蒸蛋口感更细腻。

3 为了避免水蒸气滴落, 影响蛋面光滑, 建议蒸蛋时锅盖不要完全盖紧, 或者将蒸碗封上一层保鲜膜也可避免, 但因热气较不易传达, 需增加蒸的时间。



蒜蓉蒸虾

5人份



材 料

草虾12只，葱1根，蒜5瓣

调 味 料

酱油半茶匙，糖1茶匙，盐少许，
水1大匙，料酒半茶匙

做 法

- 1 虾洗净，剪去须足和虾头尖端部分；蒜切细末，葱切葱花，备用。
- 2 用菜刀将虾头对半片开。
- 3 再自虾背对半片开，但需留住虾尾不剖断。

4 将做法3整齐排放入盘内。

5 锅中加入1大匙油热锅，放入蒜蓉以小火爆香，加入调味料烧开后，淋在虾身上。

6 将整盘虾放入锅中，以中大火蒸约5分钟，关火取出，撒上葱花即可。

MEMO

- 1 虾腹部的白筋一定要切断，以防虾身受热卷曲，无法整齐排列。
- 2 虾勿蒸太久，否则肉质易老，鲜甜味尽失。
- 3 若是刀不够锋利，剖虾壳会滑动，易割伤手，可用剪刀先将虾壳剪开再剖会容易些。





豉汁排骨

4人份

材 料

排骨300克，豆豉2大匙，辣椒1个，蒜3瓣，葱1根

调 味 料

(1) 酱油1/4茶匙，色拉油1茶匙，淀粉1大匙，料酒1茶匙

(2) 酱油半茶匙，糖1茶匙，料酒1大匙，水1大匙



做 法

1 排骨洗净，剁切成2厘米见方的大小，拌入调味料(1)腌5~10分钟，再放入热油锅内，以小火炸一下即捞出。

2 豆豉略切(不可剁太细，否则会太咸且色泽太黑)；蒜切碎，辣椒去籽切碎，葱切成葱花。

3 将炸好的排骨加入调味料(2)、豆豉、蒜末、辣椒末略拌后，放入锅中以大火蒸约50分钟，关火。

4 掀开锅盖，撒上葱花，再蒸约2分钟，即可取出。

豆豉

豆豉是一种传统的大豆制品，是极好的菜肴佐料，可以做成豉汁蒸小排、豆豉炒辣椒小鱼，或是和萝卜干同炒，咸香的滋味不仅开胃而且下饭。

第2章

煎炒



干爽香喷，煎得妙

煎就是利用少量油，将食物摊平后放入锅内，利用油的热量，以小火加热至熟，并使食物表层产生金黄色泽和诱人香气，但内部仍保持鲜嫩的一种烹调方法。肉类、鱼类、虾类、豆腐、鸡蛋、蔬菜、糕点、面食等都可以煎。煎使用的火力只有中火和小火两种；常用的锅具则为炒菜锅和平底锅。煎时容易溢出汁液的食物，如煎牛排、煎鱼等，最好使用平底锅，迅速挥发汤汁或血水，以保持食物的干爽。煎蛋、煎豆腐等则用炒菜锅、平底锅皆可。食物要煎得好，有三个关键：一是为了保持食物的嫩度和水分，食物必须腌过并沾上干淀粉再入锅煎。二是油要适量，才能把食物煎黄煎香。三是火要小，锅要够热，再将食物放入，煎出来的食物风味才会好。

煎的小窍门

- 1 煎的食物需先腌好，下锅后不再调味；调味汁通常是食物煎好后供蘸食用。
- 2 材料若需挂糊上浆，要随沾随煎，以免脱落或外表不够干香酥脆。
- 3 煎通常需先润锅，即先将锅烧到冒烟，淋上油润一遍，再重新放油，呈现所谓热锅冷油的状态，才能避免粘锅，食物也能煎得完整。
- 4 煎的火候以中小火为标准，以免食物外焦内生。
- 5 煎的食物通常只翻面而不翻炒。
- 6 煎肉类，都要把肉切薄、拍松，才不会煎出干硬的口感。
- 7 煎鱼，必须擦干鱼表面的水分，以避免粘锅、脱皮或是爆油现象。
- 8 煎豆腐之前先泡过盐水再入锅，较易上色且不粘锅。
- 9 如果不能把材料迅速铺好入锅煎，不妨先将锅离火，可避免先放入的材料过焦。