

JIATING CHUFANG WANSHITONG

家庭 厨房 万事通

张恩来 编著



江苏科学技术出版社

G WANSHITONG

JIATONG

家庭 厨房 万事通

张恩来 编著



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房万事通 张恩来编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 7

ISBN 7 - 5345 - 3906 - 4

I. 家... II. 张... III. ① 厨房—基本知识② 饮食—基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052479 号

家庭厨房万事通

编 著 张恩来

责任编辑 许礼光

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 25.875
字 数 640 000
版 次 2003 年 7 月第 1 版
印 次 2004 年 4 月第 2 次印刷
印 数 6 001—10 000 册

标准书号 ISBN 7 - 5345 - 3906 - 4/Z · 569

定 价 38.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

家庭厨房装饰及用具

一、家庭厨房装饰

1. 厨房装修程序及窍门 2
2. 厨房布局设置 3
3. 厨房布局程序和原则 4
4. 厨房壁砖的选择 5
5. 厨房地砖的选择 6
6. 厨房电源的安排 6
7. 厨房照明的安排 7
8. 厨房排烟、通风设计 8
9. 厨房水池的选购和安排 8
10. 厨房家具风格和色彩 9
11. 厨房电器的安排 10
12. 厨房绿化及点缀 11
13. 布置一个温馨的进餐区 12
6. 电冰箱 29
7. 空调 33
8. 榨汁机 36
9. 食品搅拌机 37
10. 多功能食品加工机 38
11. 洗碗机 39
12. 消毒碗柜 41
13. 家用豆浆机 43
14. 咖啡壶 44
15. 电火锅 45
16. 电炒锅 46
17. 多士炉 47
18. 三明治炉 49
19. 饮水机 50

(二) 厨房用具

1. 铁制炊具 52
2. 不锈钢炊具 54
3. 铝制炊具 56
4. 高压锅 57
5. 燃气灶台 59
6. 菜板 60
7. 厨刀 62

(三) 厨房器皿

1. 玻璃器皿 65

二、家庭厨房用具

- (一) 厨房电器 13
1. 电饭煲 13
2. 微波炉 14
3. 电烤箱 22
4. 电热水器 26
5. 抽油烟机 27

录 目

2. 搪瓷器皿	65	(四) 厨房清洁用品	68
3. 陶瓷器皿	66	1. 洗涤剂	68
4. 塑料器皿	67	2. 抹布	68
5. 铜制器皿	67		

家庭烹调基础

一、配菜

1. 配菜的作用	70
2. 配菜的方法	71
3. 配菜注意事项	73

二、刀工

1. 刀工的作用	73
2. 刀工的要求	74
3. 刀工的种类	74
4. 花刀技法	76
5. 花刀操作方法	77

三、常见原料形状

1. 丁	79
2. 片	79
3. 丝	80
4. 条	80
5. 块	80
6. 粒和末	81
7. 茸(泥)	81

四、火候

1. 大火	82
2. 中火	82
3. 小火	82
4. 微火	82

五、焯水

1. 焯水的作用	83
2. 两种焯水法	83
3. 焯水注意事项	84

六、挂糊

1. 挂糊的作用	84
2. 挂糊的种类	85
3. 挂糊的技巧	86

七、上浆

1. 上浆与挂糊的区别	87
2. 上浆的种类	87
3. 上浆的技巧	88

八、过油

1. 过油的方法 89
2. 油温的识别 89
3. 油温的掌握 89
4. 过油注意事项 90

九、走红

1. 水走红 91
2. 油走红 91
3. 糖走红 92

十、投料

1. 主料投料法 92
2. 辅料投料法 93
3. 调料投料法 93

十一、勾芡

1. 勾芡的作用 94
2. 勾芡的种类 94
3. 勾芡的方法 95
4. 勾芡注意事项 95

十二、装盘

1. 装盘的要求 96
2. 冷菜的装盘 97
3. 热菜的装盘 98
4. 汤菜的装盘 99

十三、调味及味型

1. 调味的作用 99

2. 调味的方 100

(一) 基本味

1. 咸味 101
2. 甜味 103
3. 酸味 104
4. 辣味 105
5. 苦味 107
6. 香味 107
7. 鲜味 109

(二) 复合味

1. 白油味 111
2. 白汁味 112
3. 葱椒味 113
4. 葱油味 115
5. 陈皮味 116
6. 咖喱味 118
7. 怪味 120
8. 红油味 122
9. 糊辣味(一) 123
10. 糊辣味(二) 125
11. 家常味 126
12. 姜汁味 128
13. 酱香味 130
14. 椒盐味 131
15. 椒麻味 133
16. 芥末味 134
17. 荔枝味 135
18. 麻酱味 137
19. 麻辣味(一) 138
20. 麻辣味(二) 140

21. 茄汁味	142	27. 五香味	151
22. 蒜泥味	143	28. 咸辣味	152
23. 酸辣味	145	29. 咸鲜味	154
24. 糖醋味(一)	146	30. 香糟味	155
25. 糖醋味(二)	148	31. 鱼香味	157
26. 甜咸味	149		

家庭烹调技法

一、冷菜

1. 拌	160	2. 炒	200
2. 腌	166	3. 熘	209
3. 炆	170	4. 爆	217
4. 酥	173	5. 烹	226
5. 卷	174	6. 煎	229
6. 肫	175	7. 烩	236
7. 卤	177	8. 烧	240
8. 熏	179	9. 蒸	249
9. 辣	180	10. 炖	254
10. 酱	181	11. 焖	257
11. 腊	183	12. 扒	262
12. 风	184	13. 独	265
13. 挂霜	186	14. 焗	266
14. 松	187	15. 煨	267
		16. 煨	269
		17. 贴	270
		18. 灼	272
		19. 熬	273
		20. 煮	274

二、热菜

1. 炸	189		
------------	-----	--	--

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 21. 余 | 275 | 30. 沙锅 | 289 |
| 22. 涮 | 277 | 31. 汽锅 | 290 |
| 23. 瓢 | 278 | 32. 制汤 | 292 |
| 24. 烤 | 280 | | |
| 25. 拔丝 | 282 | | |
| 26. 蜜汁 | 283 | | |
| 27. 焗 | 284 | | |
| 28. 铁板 | 286 | | |
| 29. 竹筒 | 287 | | |

三、面点

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 面团 | 298 |
| 2. 馅料 | 309 |
| 3. 面点成形 | 333 |
| 4. 面点熟制 | 340 |

家庭烹调原料

一、粮食类

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 蚕豆 | 364 |
| 2. 赤豆 | 365 |
| 3. 大麦 | 366 |
| 4. 粳米 | 367 |
| 5. 锅巴 | 368 |
| 6. 黄豆 | 369 |
| 7. 豆浆 | 370 |
| 8. 豆腐 | 371 |
| 9. 腐竹 | 372 |
| 10. 豆干 | 373 |
| 11. 黑豆 | 374 |
| 12. 黑米 | 375 |

- | | |
|----------------|-----|
| 13. 绿豆 | 375 |
| 14. 绿豆粉皮 | 376 |
| 15. 糯米 | 377 |
| 16. 小麦 | 378 |
| 17. 面筋 | 379 |
| 18. 小米 | 380 |
| 19. 玉米 | 381 |
| 20. 薏米 | 382 |
| 21. 燕麦 | 383 |
| 22. 芝麻 | 384 |

二、家畜类

- | | |
|------------|-----|
| 1. 猪 | 386 |
| 2. 牛 | 402 |

3. 羊	409
4. 驴肉	417
5. 狗肉	418
6. 马肉	419
7. 鹿肉	420

三、禽肉类

1. 鸡	422
2. 鸭	432
3. 鹅	439
4. 兔	440
5. 鹌鹑	442
6. 鸽子	444
7. 火鸡	446

四、水产品类

(一) 淡水鱼	447
1. 草鱼	447
2. 鳊鱼	448
3. 黑鱼	449
4. 虹鳟	450
5. 鲫鱼	451
6. 甲鱼	452
7. 鲤鱼	453
8. 鲢鱼	455
9. 鲈鱼	456
10. 青鱼	457
11. 泥鳅鱼	458
12. 鲶鱼	458

13. 鳙鱼	459
14. 鲥鱼	460
15. 武昌鱼	461
16. 银鱼	462
17. 鳊鱼	463
(二) 海水鱼	464

1. 鲛鱼	464
2. 鲱鱼	465
3. 刀鱼	466
4. 带鱼	467
5. 鲱鱼	468
6. 黄鱼	469
7. 加吉鱼	470
8. 鲈鱼	471
9. 孔鳐	472
10. 马哈鱼	473
11. 鳗鱼	474
12. 目鱼	475
13. 石斑鱼	476
14. 鳕鱼	477
15. 牙鲆	477

(三) 其他水产	478
1. 鲍鱼	478
2. 蛭子	480
3. 海螺	481
4. 海蜇	482
5. 海参	483
6. 海带	484
7. 龙虾	486

8. 麻蛤	487	15. 芹菜	516
9. 牡蛎	488	16. 人参菜	518
10. 扇贝	489	17. 茼蒿	518
11. 象拔蚌	489	18. 茼菜	519
12. 文蛤	490	19. 香菜	521
13. 乌贼	492	20. 乌塌菜	522
14. 虾	493	21. 油菜	522
15. 蟹	495	22. 油麦菜	524
16. 鲜(干)贝	496	23. 紫背天葵	524
17. 鱿鱼	498	(二) 根茎菜	525
18. 鱼翅	499	1. 百合	525
19. 鱼肚	500	2. 慈菇	526
20. 紫菜	501	3. 地瓜	527

五、蔬菜类

(一) 叶菜	503	5. 甘薯	530
1. 菠菜	503	6. 茭白	531
2. 菜心	504	7. 姜	532
3. 大白菜	505	8. 莲藕	533
4. 番杏	507	9. 萝卜	534
5. 黑豆苗	508	10. 芦笋	536
6. 鸡毛菜	509	11. 马铃薯	537
7. 京水菜	510	12. 马蹄	538
8. 芥菜	510	13. 迷你萝卜	540
9. 韭菜	511	14. 牛蒡	541
10. 蕨菜	512	15. 蒜薹	542
11. 空心菜	513	16. 山药	542
12. 苦苣	514	17. 洋葱	544
13. 木耳菜	515	18. 肉苕	545
14. 奶白菜	515	19. 莴笋	546
		20. 竹笋	547

1. 茶树菇.....	茶树菇	594
2. 草菇.....	草菇	594
3. 冬虫夏草.....	冬虫夏草	595
4. 发菜.....	发菜	596
5. 虎掌菌.....	虎掌菌	597
6. 黄菌.....	黄菌	598
7. 滑菇.....	滑菇	599
8. 红蘑.....	红蘑	600
9. 猴头菇.....	猴头菇	601
10. 鸡菌.....	鸡菌	602
11. 姬菇.....	姬菇	603
12. 金针菇.....	金针菇	604
13. 口蘑.....	口蘑	605
14. 灵芝.....	灵芝	606

15. 蘑菇	607	9. 荔枝	628
16. 牛肝菌	608	10. 芒果	629
17. 平菇	609	11. 猕猴桃	630
18. 木耳	610	12. 木瓜	631
19. 松乳菇	611	13. 柠檬	632
20. 松茸	612	14. 枇杷	633
21. 香菇	613	15. 苹果	633
22. 树蝴蝶	614	16. 山楂	635
23. 榛菇	615	17. 柿子	636
24. 银耳	616	18. 西瓜	637
25. 元蘑	617	19. 香蕉	638
26. 竹荪	618	20. 洋桃	639
七、果品类		(二) 干果	
(一) 鲜果	620	1. 白果	640
1. 菠萝	620	2. 桂圆	641
2. 布朗	621	3. 核桃	642
3. 橙子	622	4. 花生	644
4. 草莓	623	5. 栗子	645
5. 哈密瓜	624	6. 莲子	646
6. 火龙果	625	7. 松子	647
7. 橘子	626	8. 杏仁	649
8. 梨	627	9. 腰果	650

家庭烹调小窍门

一、选料篇

1. 鉴别注水禽肉妙法 653

2. 如何选购优质海味干品 653

3. 什么鱼适宜烹制鱼片、鱼丝
菜肴 654

4. 带鱼发黄,品种不佳	654	9. 海参忌用沸水焯	661
5. 甲鱼雌雄的鉴别	654	10. 海蟹拆取蟹肉	661
6. 不宜购买露出水面的鳙鱼	655	11. 鱼腹内黑膜不能食用	661
7. 发红的鲜虾不新鲜	655	12. 炒鱿鱼卷为什么不卷	662
8. 碱发虾仁的识别	655	13. 刮除鱼鳞小窍门	662
9. 辨别海米是否新鲜小窍门	656	14. 烹制兔肉前要浸泡	662
10. 亮皮鸡蛋不宜购买	656	15. 海带不宜多浸泡	662
11. 茄子忌挑重的买	656	16. 切好的藕、土豆等要浸泡在 水中	663
12. 罐装食用菌的选购、加工	657	17. 根茎蔬菜巧去皮	663
13. 笋干、玉兰片和笋衣的区别	657	18. 蔬菜适宜先洗后切	663
14. 柑、橘、橙的区别	657	19. 干菜要用热水浸泡	663
15. 西瓜的挑选	657	20. 快速剥莲子皮	664
16. 购买香蕉小窍门	658	21. 巧剥板栗	664
17. 太绿的粉皮假货多	658	22. 巧去芝麻皮	664
二、加工篇		23. 巧剥橙子皮	664
1. 咸肉退盐方法	658	24. 削皮水果防变色	665
2. 火腿去除异味法	659	25. 摊鸡蛋皮小窍门	665
3. 剥丸子肉馅的窍门	659	26. 切大葱、辣椒不刺眼	665
4. 解冻后的冷冻食品不宜再存放	659	三、调味篇	
5. 加工鲤鱼要去掉腥筋	660	1. 鱼肉用盐喂,烹制不易碎	665
6. 烹制黄鱼不开膛	660	2. 鱼胆破了,别忘用碱	666
7. 宰鱼后要放血	660	3. 鸡汤不放盐味道并不鲜	666
8. 虾茸不宜剁得过于细腻	660	4. 八角、桂皮、小茴香使用勿 过量	666
		5. 炒鸡蛋不宜放味精	666

6. 烹制绿色菜,不必放酱油 667
7. 味精使用禁忌 667
8. 盐的妙用 667
9. 碘盐食用四忌 668
10. 醋的六种用法 668
11. 发胖不能怪食糖 669
12. 炸辣椒油小窍门 669
13. 巧用啤酒 669
14. 葡萄酒的妙用 670
4. 黄鱼烹制要撕去头皮 674
5. 烹调鲜带鱼不必去鳞 674
6. 巧防烹鱼粘锅 675
7. 美味沙锅鲢鱼头 675
8. 肉类原料焯水后应立即烹制 675
9. 熬骨头汤不宜久煮 676
10. 烹调猪腰小窍门 676
11. 不宜食用过嫩猪肝 676
12. 洋葱炒制小窍门 677
13. 焯过的香椿味道佳 677
14. 焯菜不要放碱 677
15. 蔬菜炒制不宜用油过多 677
16. 勿用铁锅煮杨梅、山楂、绿豆等 678
17. 炸制馒头片的窍门 678
18. 陈年小米熬不黏 678
19. 煮饭小窍门 678
20. 蛋羹蒸制小窍门 678
21. 煮蛋小窍门 679
22. 花生米炸制小窍门 679
23. 菜肴勾芡小窍门 680

四、火候篇

1. 清蒸菜肴要沸水入屉 670
2. 蒸鱼适宜用旺火 670
3. 春卷炸制小技巧 671
4. 烙饼不要常翻个 671
5. 冷水熬粥不好喝 671
6. 蒸馒头不宜用热水 671
7. 烹调蔬菜要旺火速炒 672
8. 用旺火速炒蔬菜不宜加盐过早 672
9. 花生米忌旺火快炸 672
10. 糖色炒制用微火 672
11. 巧用压力锅炒栗子 673
12. 油锅起火处理法 673

五、烹调篇

1. 鱼要烧透才能食用 673
2. 油炸鱼后别忘清油 674
3. 鲑鱼不刮鳞 674
1. 鲍鱼干的发制 680
2. 鱼肚的发制 681
3. 鱼唇的发制 681
4. 鱼骨的发制 682
5. 海参的发制 682

六、涨发篇

6. 海参发制小窍门	682	11. 保管大葱忌动不忌冻	689
7. 干鱿鱼和墨斗鱼的涨发	683	12. 香油保鲜小窍门	689
8. 干贝适合用蒸发	683	13. 豆腐保鲜小窍门	690
9. 猪蹄筋的泡发	683	14. 防番茄酱生霉小窍门	690
10. 干猪皮的涨发	683	15. 冰箱不宜存放面包	690
11. 玉兰片的涨发	684	16. 大米保存忌暴晒	690
12. 煮发玉兰片、板笋不宜用铁锅或铝锅	684	17. 面肥简易贮存法	691
13. 热水涨发木耳、银耳不脆嫩	684	18. 面粉生虫不要晒	691
14. 勿用热水涨发香菇	685		
15. 腐竹宜用温水涨发	685	八、营养篇	
16. 海蜇丝不宜沸水烫发	685	1. 蛋白质的营养价值	691
17. 猴头菇的发制方法	686	2. 人体蛋白质的摄入量	692
		3. 脂肪过多、过少均不宜	692
		4. 糖的营养价值	693
		5. 不宜摄入过多糖	693
		6. 糖的小知识	694
		7. 补充维生素需考虑的因素	695
		8. 常见维生素功能与来源	695
		9. 无机盐的营养价值	697
		10. 常量元素功能与来源	697
		11. 微量元素功能与来源	698
		12. 补钙小窍门	699
		13. 正确食用锌强化食品	700
		14. 母乳喂养好处多	700
		15. 幼儿前期饮食巧安排	701
		16. 幼儿期饮食巧安排	701
		17. 幼儿期不可缺少的三类食物	702

七、保管篇

1. 螃蟹延长保鲜法	686
2. 为什么鲜鱼要及时去掉鳃和内脏	686
3. 家庭怎样贮存海蜇	687
4. 火腿不宜置冰箱内贮存	687
5. 鲜猪肚保鲜法	687
6. 切开的瓜果保存法	688
7. 洋葱不宜存放在塑料袋内	688
8. 冬瓜保管小窍门	688
9. 竹笋贮存小窍门	689
10. 保存鲜豌豆小窍门	689

18. 学龄儿童饮食巧安排 ... 702
19. 学龄儿童不可缺少的几类食物 703
20. 儿童肥胖和饮食调理 ... 703
21. 青春期饮食调理 704
22. 妊娠妇女膳食要点 705
23. 青年期饮食要点 706
24. 中年期饮食巧安排 707
25. 老年健康饮食原则 708
26. 老年期四季饮食要点 ... 709
27. 上呼吸道感染饮食调理 711
28. 支气管炎饮食调理 711
29. 肺炎饮食调理 711
30. 慢性胃炎饮食调理 712
31. 肝炎饮食调理 712
32. 便秘饮食调理 713
33. 胆道疾病饮食调理 713
34. 肾脏饮食调理 713
35. 更年期饮食调理 714
36. 心血管病饮食保健要点 714
37. 脑血管病饮食保健要点 715
38. 脑中风瘫痪病人的特别饮食调理 715
39. 糖尿病饮食保健要点 ... 716
40. 食物中的致癌物质 717
41. 癌症饮食保健要点 717

九、其他篇

1. 中国菜肴的命名方法 718
2. 畜肉不要用水泡 719
3. 死螃蟹不宜食用 719
4. 炸鱼如何不污油 720
5. 鱼鳞也可食用 720
6. 带有哈喇味的火腿、腊肉千万别吃 720
7. 剁肉如何不粘刀 721
8. 鸡臀尖和鸡肺不宜食用 721
9. 饭前喝汤有利健康 721
10. 不要空腹吃柿子 721
11. 不宜生吃胡萝卜 722
12. 开罐的水果罐头宜一次吃完 722
13. 夏天不宜过多食用韭菜 722
14. 带黑斑的红薯、地瓜不宜食用 723
15. 松花蛋不宜冷冻 723
16. 厨房调味品的摆放 723
17. 淘米水的妙用 724
18. 饮用牛奶学问多 724
19. 夏天应少食用皮蛋 725
20. 三种筷子不宜使用 725
21. 喝豆浆五忌 725
22. 不宜空腹吃的食物 726
23. 饭后七不宜 727

家庭简易中餐

一、家宴的安排原则

1. 考虑季节特点 729
2. 注意口味的变化 729
3. 注意菜肴的品种、色泽和营养的配合 729
4. 了解和掌握人们饮食的特点 729
5. 要注意现烹现食 730
6. 讲究上菜程序 730

二、四季简易家宴

1. 春季饮食调理 730
2. 春季简易中餐四例 731
3. 夏季饮食调理 733
4. 夏季简易中餐四例 735
5. 秋季饮食调理 737
6. 秋季简易中餐四例 738
7. 冬季饮食调理 740
8. 冬季简易中餐四例 742

三、各式节日家宴

- (一) 节日家宴 744
1. 元旦家宴 745
2. 春节家宴 746
3. 元宵节家宴 747
4. 劳动节家宴 748
5. 端午节家宴 749
6. 中秋节家宴 749
7. 国庆节家宴 750
8. 重阳节家宴 752
9. 圣诞节家宴 753
- (二) 其他家宴 754
1. 生日家宴 754
2. 结婚家宴 755
3. 宫廷风味家宴 756
4. 中西式家宴 757
5. 面席(一) 758
6. 面席(二) 759