



王殿凯 孔宪甫 张继战 主编



家庭厨艺

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn





王殿凯 孔宪甫 张继战 主编

家庭厨艺

王殿凯 孔宪甫 张继战 主编
林敬李 李太益 孔谷李 副主编
林敬李 李太益 孔谷李 副主编



林敬李 李太益 孔谷李 副主编
林敬李 李太益 孔谷李 副主编

山东科学技术出版社

家庭厨艺

王殿凯 孔宪甫 张继战 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538)6119320

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11

字数: 240 千

版次: 2003 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4001 - 8000

ISBN 7 - 5331 - 3249 - 1 TS·185

定价: 16.00 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨艺/王殿凯,孔宪甫,张继战主编.—济南:山东科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5331-3249-1

I.家... II.①王...②孔...③张... III.烹饪—基本知识
IV.TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057181 号

主 编 王殿凯 孔宪甫 张继战

副主编 李召贝 盛太芹 秦启林

李路林 孙立军 李 勇

赵 霞

编著者 (以姓氏笔画为序)

孔宪甫 王殿凯 王冠良

刘茹军 孙立军 李 勇

李 英 李召贝 李路林

张继战 张长庆 杨洪国

赵 霞 赵西军 秦启林

高海涛 盛太芹

前 言

民以食为天。每个家庭主妇都希望能够烹调出适合家人口味的美味佳肴，然而做饭看似简单，其中却大有学问。为什么一样的原料，不同的人做，就会有不同的口味？原因就在于此。

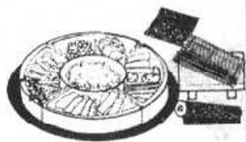
目前，在书店里销售的有关烹饪的书籍大致分为两大类：一类是烹饪教材，这类书籍是专供烹饪专业人员学习使用的；另一类是菜谱、面点类书籍，这类书籍专业人员和老百姓都可以使用。但在这类书籍中对涉及到的许多专业术语没有做出解释，使老百姓无法掌握其中的要领，当然也就做不出书中介绍的菜肴来。由此，作者想到有必要专门为老百姓写一本关于烹饪技术的书，从家庭制作菜肴这个角度出发，在系统地介绍烹饪知识的基础上，教会家庭主妇如何将普通的原料制作成美味佳肴，在家庭厨房中一展身手。

本书共分七章，重点介绍了烹饪原料知识和烹调技术。在原料知识中着重介绍了原料的质量鉴别、营养价值、烹调应用、名吃和菜例；在烹调技术中，主要介绍了烹调技法及其应用。书中还对烹饪原料的加工知识、调味知识、面点制作和家庭厨房用具做了简单的介绍。

本书可谓家庭主妇学烹饪的“教科书”，但是由于烹饪所涉及的知识太多，加之作者水平有限，书中难免有不尽如人意之处，敬请读者批评指正，以期再版时改正。

作 者





目录

MU LU

1

第一章 原料知识

一、粮食类 /1

大米 /1

面粉 /2

玉米 /3

小米 /4

甘薯 /4

花生 /5

芝麻 /6

大豆 /7

红小豆 /8

绿豆 /8

蚕豆 /9

豆腐 /9

二、蔬菜 /10

大白菜 /11

菠菜 /12

卷心菜 /13

韭菜 /14

油菜 /16

芹菜 /17

蕹菜 /19

茼蒿 /20

茼蒿 /21

茼蒿 /22

香椿芽 /23

黄花菜 /24

花椰菜 /25

萝卜 /27

胡萝卜 /28

山药 /30

藕 /32

芦笋 /33

马铃薯 /34

番茄 /36

茄子 /37

辣椒 /39

冬瓜 /40

黄瓜 /42

丝瓜 /43

苦瓜 /44

南瓜 /45

竹笋 /47

蘑菇 /48

香菇 /49

黑木耳 /51

家庭厨艺





目录

MU LU

2

银耳 /53

洋葱 /54

葱 /55

姜 /57

蒜 /58

三、果品类 /59

苹果 /60

杏 /61

山楂 /61

葡萄 /62

猕猴桃 /63

香蕉 /64

李子 /64

桃 /65

樱桃 /65

桂圆 /66

荔枝 /67

枣 /67

梨 /68

石榴 /69

菠萝 /70

草莓 /71

芒果 /71

西瓜 /72

甜瓜 /73

橙子 /73

椰子 /74

莲子 /74

核桃仁 /75

板栗 /75

松子 /76

四、畜肉类 /77

猪肉 /77

牛肉 /83

羊肉 /86

狗肉 /88

驴肉 /89

兔肉 /90

鸡肉 /91

鸭肉 /94

鹅肉 /96

鸽肉 /97

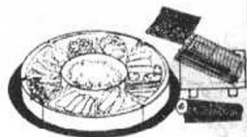
鹌鹑肉 /98

五、水产类 /100

鲤鱼 /100

草鱼 /103





目录

MU LU

3

鲫鱼 /104
鲢鱼 /106
鳊鱼 /108
黑鱼 /109
罗非鱼 /110
鲈鱼 /112
黄鳝 /113
泥鳅 /114
鳗鱼 /116
鲇鱼 /117
蛇肉 /118
甲鱼 /120
大黄鱼 /122
带鱼 /124
鲳鱼 /126
鲈鱼 /127
加级鱼 /129
乌贼 /130
对虾 /132
基围虾 /133
龙虾 /134
海蟹 /136
河蟹 /137

鲍鱼 /138
鲜贝 /139
海参 /141
海蜇 /143
文蛤 /144
牡蛎 /145
紫菜 /146
海带 /148
燕窝 /149

第二章 原料加工

一、刀工 /153

刀法种类 /153
整鱼花刀 /160

二、原料成形 /162

片 /162
丝 /164
条 /165
段 /165
块 /166
丁、粒、末 /166

蓉、泥 /167

第三章 烹调方法

一、勺功 /168

YUNING CHUYI





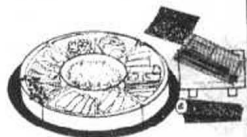
目录

MU LU

4

- 勺功的概念 /168
- 勺功的分类 /168
- 二、烹饪原料的初步熟处理 /170
- 焯水 /170
- 过油 /171
- 三、上浆、挂糊 /173
- 上浆、挂糊的目的 /173
- 上浆、挂糊的种类 /174
- 四、勾芡 /175
- 芡汁的种类 /175
- 勾芡的方法 /176
- 注意事项 /176
- 五、炸 /177
- 挂糊炸 /177
- 清炸 /178
- 六、熘 /179
- 炸熘 /179
- 滑熘 /180
- 软熘 /181
- 七、爆 /182
- 八、炒 /183
- 滑炒 /184
- 生炒 /185
- 熟炒 /186
- 九、烹 /187
- 十、烩 /188
- 十一、烧 /190
- 红烧 /190
- 干烧 /191
- 葱烧 /192
- 十二、扒 /193
- 十三、煎 /194
- 十四、焗 /195
- 十五、炖 /197
- 十六、焖 /198
- 十七、余 /199
- 十八、煮 /200
- 十九、蒸 /201
- 清蒸 /201
- 粉蒸 /202
- 二十、涮 /204
- 二十一、拔丝 /204
- 二十二、制汤 /206
- 二十三、凉菜制作 /207
- 凉菜拼摆的要求 /208





目录

MU LU

5

- 凉菜拼摆的分类 /209
凉菜拼摆的方法 /210
凉菜制作技法 /211
- ## 第四章 调味品
- 一、调味的分类 /216
基本味 /216
复合味 /218
- 二、调味的方法与原则 /219
调味的方法 /219
调味的基本原则 /221
- 三、调味品 /222
酱油 /222
醋 /223
酱品 /224
黄酒 /225
海胆酱 /226
虾酱 /227
虾油 /227
蚝油 /227
- 四、调味实例 /228
红油味 /228
姜汁味 /228
蒜泥味 /229
椒麻味 /230
怪味 /230
麻酱味 /231
鱼香味 /231
糖醋味 /232
荔枝味 /233
麻辣味 /234
咖喱味 /235
家常味 /235
酸辣味 /236
- ## 第五章 面点制作
- 一、面团的种类 /238
水调面团 /238
膨松面团 /241
- 二、面团调制的基本技法 /243
和面 /243
揉面 /243
- 三、馅心的制作 /246
馅心的种类 /247
馅心调制的注意事项 /247

CHINESE CUISINE





目 录

6

MU LU

四、制馅 /248

肉馅 /248

素馅 /252

生菜肉馅 /253

甜馅 /254

五、熟制 /255

蒸 /256

煮 /256

烤 /257

第六章 家庭厨房用具

一、厨房电器 /259

电饭锅 /259

微波炉 /261

电磁灶 /263

电烤箱 /265

电火锅 /267

电沙锅 /268

煤气灶 /269

卤素烹饪器具 /270

食品加工机 /271

榨汁机 /272

电冰箱与冷柜 /273

抽油烟机 /274

排风扇 /275

洗碗机 /275

电子消毒柜 /277

二、厨房用具 /278

刀具 /278

磨具 /280

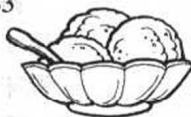
案板 /281

锅 /282

锅勺、锅铲 /283

调料罐 /283

滤器 /283



第七章 四季套菜

一、春季套菜 /285

套菜之一 /285

芥末肚 /285

香辣鸡块 /285

麻酥藕 /286

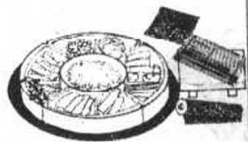
虾干菜心 /286

抓炒鱼片 /286

板栗烧鸡 /287

麻辣豆腐 /287

锅巴虾仁 /287



目录

MU LU

7

- 爆炒鳝片 /288
草菇烧笋 /288
酸辣鱼汤 /288
套菜之二 /289
拌肘花 /289
拌鱿鱼丝 /289
海米炆芹菜 /290
盐水胗肝 /290
家常海参 /290
生炒海蚌 /291
木樨肉 /291
火爆腰花 /291
炒豆腐脑 /292
蜜汁梨球 /292
三鲜汤 /292
套菜之三 /293
拌合菜 /293
拌海螺 /293
姜拌藕 /294
拌鸡丝 /294
锅烧鸡 /294
白扒蹄筋 /295
水炒木樨蛎子 /295
南煎丸子 /296
黄焖牛肉 /296
炒合菜 /297
木樨汤 /297
二、夏季套菜 /298
套菜之一 /298
姜汁芸豆 /298
拌羊糕 /299
麻辣鸡块 /299
蒜泥莴苣 /299
醉排骨 /300
三鲜豆腐盒 /300
西瓜皮炒肉丝 /300
虾米炒黄瓜 /301
清炒海螺片 /301
茄子炖鸡汤 /301
酸辣汤 /302
套菜之二 /302
辣油瓜皮 /302
麻汁拌藕 /303
蒜泥白肉 /303
芥末蹄筋 /304
红烧丸子 /304

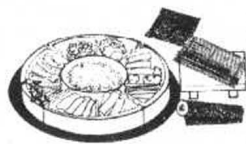
SHANGHAI CHUANG CHUYI





- 沙锅鳊鱼 /304
 牛肉豆腐羹 /305
 蚝油苦瓜 /305
 炸子鸡 /305
 拔丝西瓜 /306
 榨菜肉丝汤 /306
 套餐之三 /307
 虾籽炆蒲菜 /307
 菊花芸豆 /307
 糖醋萝卜卷 /307
 熘红果 /308
 金钱豆腐 /308
 煎蒸黄花鱼 /309
 翡翠虾仁 /309
 炒鱿鱼丝 /310
 炒猪耳丝 /310
 炒肉蘑菇白菜片 /310
 黄瓜里脊片汤 /311
 三、秋季套餐 /311
 套餐之一 /311
 芥末金针 /312
 蒜泥黄瓜 /312
 炆蘑菇 /312
 拌猪耳丝 /313
 羊肉烧冬瓜 /313
 红烧划水 /313
 沙锅鲢鱼 /313
 香芋扣肉 /314
 清蒸螃蟹 /314
 炒鲜黄花菜 /314
 全家福 /315
 套餐之二 /315
 拌粉皮 /315
 盐水豌豆 /316
 水晶虾仁 /316
 五香肉 /316
 炒毛蟹 /317
 红焖羊肉 /317
 美味香蕉 /317
 红烧土豆丸子 /318
 虾籽烧冬瓜 /318
 炸芝麻板肉 /319
 套餐之三 /320
 麻汁茄子 /320
 奶汤蒲菜 /319
 晶糕拌梨丁 /320





目录

MU LU

9

- 怪味鸡 /320
- 虾仁炆腐竹 /321
- 糖醋咕嚕肉 /321
- 冰糖肘子 /321
- 炸白菜盒 /322
- 红烧鳝鱼段 /322
- 麻牛排 /323
- 炒胗肝 /323
- 余羊散丹 /324
- 四、冬季套餐 /324
- 套餐之一 /324
- 炸五香鱼 /325
- 三色萝卜丝 /325
- 猪肝拌菠菜 /325
- 炆土豆丝 /326
- 肉末海参 /326
- 排骨炖白菜 /326
- 沙锅鱼丸 /327
- 炒羊肉片 /327
- 宫爆鸡丁 /327
- 家常炖黄花鱼 /328
- 鸡丝紫菜汤 /328
- 套餐之二 /329

- 糖醋黄瓜 /329
- 腰片拌生菜 /329
- 拌海米茼笋 /329
- 糖拌梨丝 /330
- 糖醋辣白菜 /330
- 沙锅牛肉 /330
- 烧三样 /330
- 酱汁鲫鱼 /331
- 清炒虾仁 /331
- 虎皮肘子 /332
- 雪菜冬瓜汤 /332
- 套餐之三 /333
- 蒜拌豆角 /333
- 鸡心炆白菜 /333
- 海米炆黄瓜 /333
- 拌海肠 /334
- 沙锅丸子 /334
- 干煎牛排 /334
- 炒鳝鱼丝 /335
- 红烧鱼 /335
- 芡爆海红 /336
- 扒白菜卷 /336
- 牛尾汤 /337

SHANGHAI CHUANG CHUYI





第一章 原料知识

烹饪原料是供烹饪使用的原料,换句话说,即制作各种饭菜所用的原料和制品。本章重点介绍家庭经常使用到的原料及原料的种类、质量鉴别的方法、原料的营养价值和烹调应用。

一、粮食类

粮食,是我国人民的主食,以稻米、小麦、玉米为主,其次是杂粮。粮食除制作主食和糕点外,还可以制作成菜肴的配料(如豆腐、腐竹、粉条等)及调味品等。



大米是由稻谷脱壳碾制而成的。我国大米主要产区集中在长江流域和珠江流域,栽培历史悠久,产量居世界第一位。

1. 大米的种类

按其品种质地的不同分为籼米、粳米和糯米三类。

(1) 籼米:又称机米,主要产于我国南方。此米产量较高,质量较差。籼米粒细长或长圆,米质较疏松,硬度小、黏性小,易碎,颜色以灰白、半透明者较多,膨胀性较大,口感干而粗糙。

(2) 粳米:也称大米,产于我国北方,质量比籼米好。粳米粒形短圆,蜡白色,透明色者较多。此米米质较紧密,硬度大,耐压性好,不易碎,口感细腻,米质要好于籼米。

(3) 糯米:又称江米,以江苏南部及浙江出产较多。糯米涨





性小、硬度低、黏性大，色泽乳白，不透明，成熟后有透明感，出饭率低。

2. 质量鉴别

(1) 就同一品种而言，其品质以形状均匀整齐，无碎米、裂纹米和虫蛀，米粒油性大，透明度高者为佳。

(2) 新米好于陈米。新米滋味适口、有光泽，无虫害杂质；陈米颜色暗，常染有虫害，夹杂物含量较高。

3. 营养价值

大米中淀粉含量高，其次为蛋白质、脂肪和维生素B族。每100克大米含水分14克，蛋白质6.8克，脂肪1.3克，糖类76.8克，磷164毫克，钾110毫克。

4. 加工

大米做初步加工时，首先要将米中的沙石、虫口米挑拣出来。洗米时，要反复揉搓，一般淘洗三遍即可，过多则会失掉营养素。

5. 烹调应用

粳米、籼米可制作米饭、稀饭；磨成粉后，可制作米糕、米粉等。糯米可直接制作八宝饭、糯米团子、米糕、粽子等，又可磨制成粉，与其他米粉掺用，制作各种黏性食品。



面粉



面粉是由小麦磨制而成，是制作主食的主要原料。按照加工精度不同，一般可将面粉分为特制粉、标准粉和普通粉三类。

1. 面粉的种类与鉴别

面粉的种类与质量鉴别见表1-1。



表 1-1

面粉的种类与鉴别

| 种 类 | 质量鉴别 |
|-----|---------------|
| 特制粉 | 含麸量少,色纯白 |
| 标准粉 | 含麸量多于特制粉,色泽较黄 |
| 普通粉 | 含麸量多于标准粉,色泽黄 |

2. 营养价值

面粉的主要成分是糖类(占 70%~80%),另外,还有脂肪、B 族维生素和维生素 E 等。由于面粉的加工精度不同,其营养成分含量也不同。特制粉,其淀粉含量多,纤维素含量少;低级面粉,淀粉含量少,纤维素含量多。



玉米,又名玉蜀黍、苞谷、苞米、棒子,是我国主要的杂粮之一,以东北产的品质较好。

1. 种类

玉米的种类很多,按颜色分为黄色玉米、白色玉米和杂色玉米 3 种。

2. 质量鉴别

玉米的质量由粒形、新鲜度决定。通常以粒形均匀整齐、色泽明亮、无虫蛀者为佳。

3. 营养价值

每 100 克玉米中含蛋白质 3.8 克,脂肪 2.3 克,糖类 40.8 克,磷 188 毫克,钾 254 毫克,镁 53.8 毫克。此外,还含有胡萝卜素和 B 族维生素。

4. 烹调应用

玉米磨粉可制作窝头,也可熬粥。整粒的嫩玉米也可用于炒菜,如“松子玉米”等。

