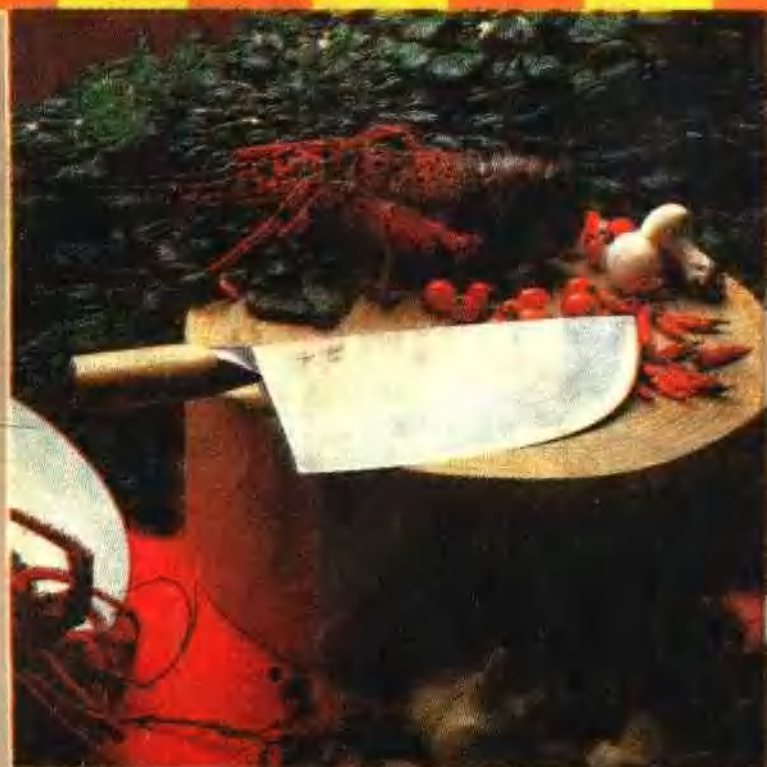


青年沙龙系列书 第2辑



Sna Long

快乐的厨房

美食——现代生活的折光
人际交往的桥梁



江苏人民出版社

青年沙龙系列书 第2辑

快乐的厨房

速泰春

Gina Wong

江苏人民出版社



快乐的厨房

袁泰春

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 南京人民印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/48 印张3.5 插页1 字数77,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数1—12300册

ISBN 7—214—00139—X

G·27

定价：1.00元

责任编辑 陈中南

青年沙龙系列书

顾问：

邓伟志	古平	刘吉	刘成彬
石肖岩	李晓明	吴镇	陈道
杨德广	杨泰俊	钟永一	林君雄
蒋才喜	薛德震		

编辑编委：

凡兵	史家骅	叶南客	刘新生
刘勇坚	陈中南	邵献军	洪鎰
宫爱东	速泰春	曾学文	储兆瑞

主编：

史家骅

副主编：

凡兵	叶南客	刘勇坚	陈中南
洪鎰			

青年沙龙系列书

出版说明

年轻的朋友，你可曾反思中国青年的历史道路，你可曾深想中国青年的未来使命；你可曾聆听到改革开放的澎湃涛声，你可曾感受到自身读书的需求日趋丰富多采。当今的世界，当今的中国，当今的青年一代，正在发生着怎样翻天覆地的变化！正是在这种形势下，《青年沙龙系列书》和大家见面了。

《青年沙龙系列书》的宗旨是求新、求深、求精、求益，熔思想性、知识性、趣味性、实用性于一炉。它采撷古今中外的鲜花奇葩，酿就有益身心的甘露美酒，使年轻的朋友增广见闻，开阔眼界，利于思考，有所启迪，从而丰富文化生活，提高思想修养。

《青年沙龙系列书》将分辑出版。每辑五种左右，或以政治理论，或以文化生活等某一个方面的内容为主，分则独立成册，合则配套成龙。这是一种尝试，我们希望能借此推动青年学研究的深入开展，满足各方面青

年读者的多层次的文化需求。

年轻的朋友，你是否欢迎它，支持它？但愿《青年沙龙系列书》能为您的生活增添美的色彩，能使您的思想获取新的启迪，能为您的工作带来慧的趣味，能点缀您的书架案头，能伴随您共度良宵。

江苏人民出版社

快乐的厨房

目录

- 〔1〕拉开帷幕
- 〔4〕厨房备忘录
- 〔13〕菜篮里的学问
- 〔24〕敲响烹调“开场锣”
- 〔36〕渐入美食“大观园”
- 〔47〕奇妙的组合
- 〔54〕亮相！色、香、味、形
- 〔76〕西菜不神秘
- 〔86〕精打细算订菜单
- 〔91〕让您的餐桌充满欢乐
- 〔106〕不妨动手试试
 - 〔106〕普通家常菜(48种)
 - 〔135〕风味特色菜(17种)
 - 〔147〕滋补药膳菜(8种)
 - 〔153〕西 菜(10种)
 - 〔157〕面点小吃(8种)

拉开帷幕

美食，人之欲也。

诸君谁没有享受过佳肴的乐趣？谁没有领略过美味的风采？当一道道色泽悦目、香味四溢的菜肴魔术般出现在您的面前时，您能不为其艺术的魅力而产生某种冲动？

美食——现代生活的宠儿。

美食是现代生活方式不可缺少的组成部分，它活跃着、丰富着、装点着生活，当人们摆脱了饥饿的阴影之后，便对美食产生由衷的向往。现代生活又赋予美食新的生命，使其闪烁出更加夺目的光彩。

不仅如此，美食还是现代生活中沟通人际交往和友情，乃至增益知识、获取信息的重要桥梁。在这一方面，中外均不乏其例。随着社会生活节奏的加快，人们的许多社会交际活动侵占了餐桌，古老的“吃饭时莫说话”的

戒律正在被破除。事实上，由于餐桌上的一席话甚至一句话，使做朋友的顿悟苦心，做学问的忽生灵感，做生意的引发妙计，从而各自大获其益，该不是“天方夜谭”吧？

然而，美食不会从天而降。在饮食店聚会固然不失为一种解决的方法，但彼时彼地的环境、气氛常常不容你和友人高谈阔论，悠然自得。所以，投身家庭厨房，在其间漫步、徜徉，寻求联系社会大天地的途径与快乐，已成为许多青年朋友的共同想法。

是的，厨房里有的是欢乐。大作家雨果不但熟知所有法国名菜，而且是个烹调里手。除了写作，他最为开心的事儿莫过于进厨房做菜了。烹调是门知识、是门艺术，其间学问无尽，趣味无穷，大有引人入胜、令人入迷之神力。糖醋油盐可绘制出奇妙无比的图画，锅碗瓢勺能奏出悦耳动听的旋律。厨房，在为进食宾客带来快乐的同时，也为烹调者带来愉悦的一试身手的机会，真是其乐融融。

诚然，精通厨房里的各种技巧，绝非一日之功。再高的烹饪能手也无力做出天下所有的名菜。但这并不是说，快乐的厨房之路不可走，快乐的厨房之技不可学。现实生活中，有许多人已能做出一桌桌满象样的酒席，甚至某些名菜也可以熟练出手。可见，一旦掌

握快乐厨房里的规律，成功之路便会呈现在您的面前。

下面向您介绍的，是现代家庭厨房的备忘录，是最基本的烹调方法，中式西式，点心菜肴俱全。虽然粗浅一些，但注重实用，尽力考虑各地区青年朋友的实际问题，兴许对您有所帮助。

现在，就让我们拉开“快乐的厨房”的帷幕吧。

厨房备忘录

一个家庭建立之后，面临的第一件事大概就是吃，而吃的最重要的生产基地便是厨房。可能有的人家因居住条件限制尚无法建立一个正规厨房，但是，为了保证这个“吃”，也总会置备一些最简便最基本的炊具。一般来说，厨房设备的好坏，和你能享受到的美味佳肴有直接关系，不可小看。

我们介绍的，当然不是饮食店的设备。但一个家庭，厨房里不仅要求设备齐全，而且要讲究卫生。根据各人的习惯，炉灶、锅勺、案板、菜刀等烹调用具应有一定的位置，以免在操作中手忙脚乱，贻误时机。同时，也可以保证安全卫生。哪怕两人组成的最小家庭，还是应备有一定的炊事用具的。一般来说，厨房里必需的有如下三个方面：烹调工具、装盛器皿和常用调料。如有一台冰箱则更好。

烹调工具

饮食店里有“炉子”、“碟子”、“红案”与“白案”之分。这是行话。所谓“炉子”，俗称掌红锅；所谓“红案”就是切菜、配菜；所谓“白案”就是做面点；所谓“碟子”，则是制做冷盘。当然，我们的家庭小厨房不可能，也不必要一应俱全。但是，考虑到今后有可能举办一定规格的宴席（如四人席、八人席、十人或更大的宴席；又如试做某个特色菜），那就有必要准备得充分一些，尽可能“小而全”。

刀。最好备有两把，一把用于剁（或曰斩），一把用于切。刀口要锋利，刃要平直，不弯曲，无缺口，刀面光滑明亮无锈迹。用于剁的刀要求坚硬厚重一些；用于切的刀要求锋利轻薄一些。现在市面上出了种“花刀”，可切出种种形状，也可备一套。

砧板（也称墩）。要求平整清洁，不可凹凸不平。有条件最好备有两块，其中一块要厚一些，可生熟分开。以木质为好。塑料砧板虽然卫生，但使用起来似不如木质砧板。

炉灶。要求发火旺，最好可以调节变温。目前城市的液化气炉灶较为普及，这是一种较理想的家庭炉具。煤炉（包括煤球炉和蜂

窝煤炉)也适用,但如烹制十人以上的宴席可能显得不足,需改用大一些的。有液化气炉灶的人家,若再备有一只煤炉,可以更方便一些,一是火头多了,使用方便,二是根据制作方式的不同,各用所长(液化气火势旺,宜热炒;煤炉耐火,宜焖、炖等)。

锅。有条件的可备有一只十寸熟铁锅。生铁锅因传热稍慢,热炒性能差一些。当然,也不必非要用哪一种。除炒锅外,还应有一只蒸锅和一只平底锅。如宴席规模较大,则要另准备一只较炒锅大一些的铁锅,专用于开油锅。

手勺。一般家用锅铲也行。手勺的优点在于灵活、方便,掌握佐料较有把握。当然,习惯锅铲子操作的,也不必非手勺不可。手勺呈圆形,直径约三四寸,有一长柄,柄端装有木头柄。规格多种,一般用中号。

漏勺。这是从油或汤锅内取料的工具,有铁制的、铝制的。大小规格也很多。家庭用不必太大。若办较大规模的宴席,可临时借用一只大一些的。

砂锅。砂锅的品种规格较多。有条件可备大小各一只。大的能容一只整鸡,小的也不宜过小。

火锅。有条件有兴趣不妨备一只,根据

常用人数选择一只合适的。

装盛器皿

目前市面上主要有两种，即陶瓷的和不锈钢的。中菜以前者为宜，这是因为要考虑到中国菜肴的色与形。如果讲究一点，在购置盛具时应注意一下其形状、色彩和装潢。盛具的美观对菜肴有直接影响，对宴席的气氛、宾客的食欲也能起到积极的作用。当然，还是应根据各个家庭的经济条件，力所能及地准备得更好一点。

圆盘。其规格也很多，小的有五寸，大的有十几寸不等。一般应备有四至六只，多几只也不妨。

腰子盘（长盘）。椭圆形，如同腰子状，尺寸大小不一。此盘应备有中等的两只，大号的至少一只。多作盛鸡、鸭、鱼之用。

汤盘。比一般饭碗要大，底较深。其规格也不一。备一只十寸左右的即可。有条件备两只更好。主要用于盛烩菜或汤菜或甜羹等。

汤碗。专作盛汤之用。备一只十寸的即可。另外还有一种有盖的汤碗，可盛整只鸡、鸭汤菜。此种汤碗视家庭条件而定，不必勉

强。

盛具的意义不仅在于将制成的菜肴装盛上桌，它还便于切配操作。有条件可多准备一些，将生菜和熟菜分开，就更好了。切配好的生菜盛装后应和将要盛装的熟菜盛具放置一道，这样在上锅操作中可以减少交叉和混乱。

制做西餐菜肴所用的设备和炊具，要比中餐讲究一些。家庭做西餐时，除了利用中餐设备用具外，还有一些必要的用具。一般有下面几种：

烤炉（又叫烤箱），其种类很多，有电烤炉、煤气烤炉和煤火烤炉等。这类烤炉均为封闭式。因烤炉价格较高，且不常使用，只能根据条件考虑是否购置。

烤盘。烤盘是用薄铁板制成的长方形平底盘，放上原料，送进烤炉内烤制。烤盘的规格大小，应根据烤炉而定。

煎盘。这是西餐的主要炊具，用于煎、炒、炸，有点类似中菜的炒锅。规格分为大、中、小三种。一般试作西餐，有中、小型的即可。平底锅也可代替使用。

焖锅。焖锅为平底、圆形或椭圆形的深锅，有盖，尺寸大小不等。

焖罐（又叫瓷罐），是一种深底、圆形上

釉烧制的罐，有盖。有点象中菜盛具砂锅。

花形模具。用薄铁皮制成，有方形、圆形两种，上大下小，边上有各种花形，主要用来制各种形状如果冻、布丁糕点等食品。

冰箱。这是制做西餐的重要设备。许多食品非它不成。如今冰箱普及得很快，提供了家庭做西菜的条件。

做西菜与做中菜虽有很大区别，但许多道理大同小异，基本方式相差无几。只是我们对此较为陌生而产生出种种神秘感。其实，亲手实践几次，是可以很快掌握的，其用具的使用也可以很快熟悉。现在市场上已有专门供应西餐炊具的商店，有兴趣、有条件的不妨前去参观、选择一些。

小餐具

顺便说一说小餐具。小餐具在宴席上是不可缺少的。它可以使宾客就餐时顺手方便，又可以增加宴席气氛，而且能保持餐桌上的整洁。小餐具的使用与陈设，可根据具体情况而定，便宴时，可以少一些，正规宴席时，或者为收到某种热烈、隆重的效果，小餐具可多设几件。家庭宴席上一般有如下几件即可：

佐料碟。用于盛放佐料，或盛放菜肴。
每人一只。

小圆碟。用于盛放菜肴，或放吐污物。
每人一只。

汤匙。每人一只。

筷子。每人一双。另可置公筷一双，便于给宾客分菜。

酒具。每人可备有五钱或一两的小酒杯一只，啤酒杯一只，或其他饮料杯一只。

若有条件，也可备刀叉若干副，用于西餐食用。此外，再备些餐巾纸即可。

常用调料

家庭小厨房里除了备有上述烹饪工具、装盛器皿之外，调料也是一个十分重要的部分。即使平时不办宴席，也当有一定的贮藏，以免用时紧缺。

调料也称佐料。它能对原料调和滋味、提高香味、增加色彩、消除腥膻异味，使菜肴产生各种不同的口味，增加人的食欲。它对菜肴的“色香味形”起着决定性作用，中、西菜对此都十分重视。

人的口味各不相同，但可以大体归纳为七类。即咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香。这