

“相对美女私房菜”——点击量最高的生活美食博客

还在很自豪地说我不会做菜？那也太out了！

36道家常菜+
36道豪华升级款+
108种排列组合+
108种随心演绎+
.....
} = 女人一生要会做的菜

胖星儿 / 著

中国家政女王  胖星儿

幸福主妇的厨艺手册

跟胖星儿 学做菜

 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟胖星儿学做菜 / 胖星儿著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4675-9

I. 跟… II. 胖… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第219828号

跟胖星儿学做菜

作 者: 胖星儿

责任编辑: 张 芳

责任校对: 秦 灵

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 8

字 数: 100千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4675-9

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

跟胖星儿 学做菜

幸福主妇的厨艺手册



◆ 漓江出版社

目录

自序 让女人幸福一生的美味

烹饪美味，从装备厨房开始 / 012

- 烹饪工具的装备 / 013
- 调料的装备 / 015
- 厨房专业术语 / 018

猪肉篇

红烧肉的生活意义

猪肉之五花肉

基本菜式 红烧肉 / 022

红烧肉的家宴升级款 富贵红烧肉 / 023

红烧肉的烹饪核心和举一反三 / 024

- 红烧肉的上色与收汁 鱿鱼红烧肉
- 红烧肉调料的变化 山楂红烧肉
- 红烧肉的花样吃法 卤肉饭
- 更多延伸菜品 梅菜笋干烧肉、红烧排骨、山楂猪手

猪肉之排骨

基本菜式 糖醋小排 / 026

糖醋小排的家宴升级款 霜降小排 / 027

糖醋小排的烹饪核心和举一反三 / 028

- 基础糖醋汁调法 糖醋鸡块
- 更多酸甜口味调味汁 话梅小排、京都排骨
- 更多延伸菜品 橙汁排骨、桂花排骨、莓酱鸭腿



猪肉之肉丝

基本菜式 鱼香肉丝 / 030

鱼香肉丝的家宴升级款 鱼香肉丝两面黄 / 031

鱼香肉丝的烹饪核心和举一反三 / 032

- 鱼香调味汁的更多使用 鱼香四季豆
- 把肉丝炒嫩的核心 鱼香牛柳、蚝油牛肉
- 更多延伸菜品 肉丝尖椒、鱼香鸡片、鱼香虾球

猪肉之丸子

基本菜式 清炖狮子头 / 034

清炖狮子头的家宴升级款 鱼子清炖碧绿狮子头 / 035

清炖狮子头的烹饪核心和举一反三 / 036

- 煎炸式肉丸的技术窍门 红烧狮子头
- 清炖式肉丸的基本调馅法 蛋黄狮子头、冬瓜丸子汤
- 更多延伸菜品 干炸丸子、糖醋丸子、全家福



猪肉之焦熘

基本菜式 咕老肉 / 038

咕老肉的家宴升级款 素脆鳝 / 039

咕老肉的烹饪核心和举一反三 / 040

- 炸得蓬松还是炸得焦脆 软炸虾仁
- 焦熘的烹饪方法 糖醋鱼片、锅包肉
- 更多延伸菜品 西柠小煎肉、甜辣鸡块、咕老茄梨

鸡肉篇

暗恋就是穷人家的咸鱼

043

鸡肉之整鸡

基本菜式 白斩鸡 / 044

白斩鸡的家宴升级款 无敌霸王鸡 / 045

白斩鸡的烹饪核心和举一反三 / 046

- 白斩鸡的百变蘸汁 川味口水鸡
- 煮一只鲜嫩的鸡 海南鸡饭、糟鸡
- 更多延伸菜品 葱油鸡、棒棒鸡丝、爽口黄瓜鸡块

鸡肉之鸡丁

基本菜式 宫保鸡丁 / 048

宫保鸡丁的家宴升级款 宫保茶树菇鲜贝 / 049

宫保鸡丁的烹饪核心和举一反三 / 050

- 酱爆类鸡丁 豉香桃仁鸡
- 宫保鸡丁调味汁的比例要诀 宫保虾藕、宫保蘑菇
- 更多延伸菜品 酱保鸡丁、宫保鱿鱼、宫保茄子鸭肝

鸡肉之烤鸡

基本菜式 烤鸡翅 / 052

烤鸡翅的家宴升级款 香酥奶酪烤鸡翅 / 053

烤鸡翅的烹饪核心和举一反三 / 054

- 烧烤的核心要点 辣烤猪颈肉
- 烧烤酱汁的变化 蜜汁鸭胸
- 烧烤内容的丰富 南瓜烤肋排
- 更多延伸菜品 柚蜜烤翅、烤鸡沙拉、蜜汁烤三文鱼

羊肉篇

羊肉的青春欲火

057

羊肉之烤羊肉

基本菜式 烤羊肉串 / 060

烤羊肉串的家宴升级款 牙签芝麻羊肉 / 061

烤羊肉串的烹饪核心和举一反三 / 062

- 不用烤箱的“烤”法 孜然羊肉粒
- 烤羊肉之前的腌制 迷迭香烤羊排、辣烤羊排
- 更多延伸菜品 沙嗲羊肉串、黑椒羊排、孜然羊肉炒饭





羊肉之炖羊肉

基本菜式 红焖羊肉 / 064

红焖羊肉的家宴升级款 茶香羊排 / 065

红焖羊肉的烹饪核心和举一反三 / 066

- 用红焖的办法烹饪更多食材 红焖牛肉
- 红焖滋味的更多延伸 红烩羊肉、新疆大盘鸡
- 更多延伸菜品 红焖羊肉的打边炉、沙茶羊肉、蔬菜羊肉锅

牛肉篇

好心态就是把别人都往辛苦里想

069

牛肉之粉蒸肉

基本菜式 粉蒸牛肉 / 070

粉蒸牛肉的家宴升级款 粉蒸南瓜盅 / 071

粉蒸牛肉的烹饪核心和举一反三 / 072

- 粉蒸牛肉的花样变化 香辣粉蒸排骨
- 对“粉”的更多延伸 小米粉蒸排骨、珍珠鸡腿肉
- 更多延伸菜品 黄米鸡块、粉蒸豆角、竹筒粉蒸芋头肉

牛肉之酱肉

基本菜式 酱牛肉 / 074

酱牛肉的家宴升级款 陈皮牛肉 / 075

酱牛肉的核心烹饪和举一反三 / 076

- 把酱牛肉炖得烂又有型 酱肘子
- 酱牛肉与炖牛肉的小差异 蔬菜炖牛腩
- 酱牛肉中的独门秘方 酱骨头
- 更多延伸菜品 萝卜烧羊肉、红酒牛腩、松花鸡腿

牛肉之水煮

基本菜式 水煮肉 / 078

水煮肉的家宴升级款 江石肥牛 / 079

水煮肉的烹饪核心和举一反三 / 080

- “水煮”的窍门是不用“水煮” 豆花肉片、水煮鱼
- 可简可繁的“水煮”变化 桑拿肥牛
- 更多延伸菜品 毛血旺、酸菜豆花鱼、麻辣烫



海鲜篇

童话为女人插上了虚荣的翅膀

083

鱼之蒸鱼

基本菜式 清蒸鱼 / 084

清蒸鱼的家宴升级款 孔雀开屏清蒸鱼 / 085

清蒸鱼的烹饪核心和举一反三 / 086

- 清蒸海鲜的延伸 豉汁粉丝蒸扇贝
- 清蒸的要点 雪菜豆腐蒸鱼片、剁椒鱼头
- 更多延伸菜品 麒麟蒸鱼、雪菜蒸鲳鱼、橄榄菜蒸鱼头

鱼之干烧

基本菜式 干烧鱼 / 088

干烧鱼的家宴升级款 干烧鱼片 / 089

干烧鱼的烹饪核心和举一反三 / 090

- 干烧鱼好吃的秘诀 可乐烧带鱼
- 煎鱼不破的窍门 五香煎小鱼
- 干烧方式做美味 干烧小土豆
- 更多延伸菜品 干烧茼蒿、豉汁黄鱼、宫保黄鱼

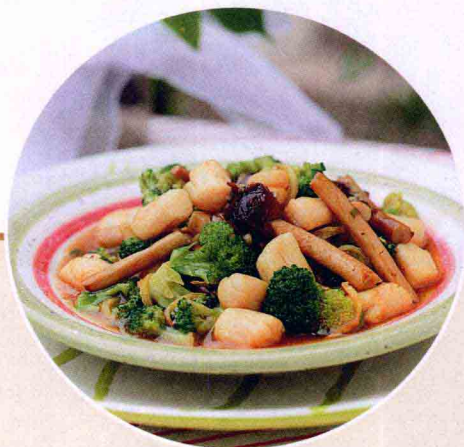
虾之白灼

基本菜式 白灼虾 / 092

白灼虾的家宴升级款 白灼鸡尾盅 / 093

白灼虾的烹饪核心和举一反三 / 094

- 白灼可不用白水简单煮 白灼牛肉、白灼芥蓝
- 白灼的虾不白灼地吃 酸辣虾
- 更多延伸菜品 鲜虾沙拉、白灼蛭子、蚝油芥蓝



虾之油焖

基本菜式 油焖虾 / 096

油焖虾的家宴升级款 虾油饭&油焖虾 / 097

油焖虾的烹饪核心和举一反三 / 098

- 油焖式做法下的虾料理 茄汁虾
- 油焖的内容不限于虾 油焖笋、虾爆白菜
- 更多延伸菜品 油焖茭白、油焖二冬、照烧虾

蔬菜篇

食肉的乐活分子

101

蔬菜之清炒

基本菜式 清炒菜心 / 104

清炒菜心的家宴升级款 海米油条炒菜心 / 105

清炒菜心的烹饪核心和举一反三 / 106

- 保持蔬菜的清脆 手撕包菜
- 炒蔬菜的花样变化 腐乳空心菜、肉碎空心菜
- 更多延伸菜品 蒜蓉小白菜、香肠甜豆、草菇塌棵菜



蔬菜之上汤

基本菜式 上汤菠菜 / 108

上汤菠菜的家宴升级款 浓汤干贝菠菜 / 109

上汤菠菜的烹饪核心和举一反三 / 110

- 上汤的多种演绎 浓汤娃娃菜
- 上汤时蔬的万变不离其宗 上汤茼蒿菜、火腿娃娃菜
- 更多延伸菜品 上汤鸡毛菜、奶汤奶白菜、金银蛋芦笋

蔬菜之炆拌

基本菜式 炆拌豆芽 / 112

炆拌豆芽的家宴升级款 五丝筒 / 113

炆拌豆芽的烹饪核心和举一反三 / 114

- 炆拌菜的不同滋味 酸辣瓜条
- 炆拌油的更多应用 皮蛋豆腐、葱油青笋
- 更多延伸菜品 炆拌土豆丝、炆拌腰花、炆拌面

蔬菜之茄子

基本菜式 烧茄子 / 116

烧茄子的家宴升级款 家庭版茄鲞 / 117

烧茄子的烹饪核心和举一反三 / 118

- 茄子过油法 咸鱼鸡粒茄子煲
- 百搭茄子 肉酱烧茄子
- 健康版烧茄子 健康鱼香茄子煲
- 更多延伸菜品 番茄烧茄子、拌茄泥、沙茶茄子

蔬菜之蘑菇

基本菜式 油煎蘑菇 / 120

油煎蘑菇的家宴升级款 XO松仁杏鲍菇 / 121

油煎蘑菇的烹饪核心和举一反三 / 122

- 炒鲜蘑的烹饪关键 干锅蘑菇、五香煎香菇
- 炒蘑菇的更多搭配 香芹腊肉茶树菇
- 更多延伸菜品 蚝油蒜蓉草菇、肉酱蘑菇、照烧蘑菇

鸡蛋豆腐篇

多才多艺的鸡蛋

125

鸡蛋之蛋羹

基本菜式 鸡蛋羹 / 125

鸡蛋羹的家宴升级款 日式茶碗蒸 / 129

鸡蛋羹的烹饪核心和举一反三 / 130

- 在鸡蛋羹上变花样 臊子豆腐蛋羹
- 蒸出平滑蛋羹的要诀 牛奶炖蛋、水果冷蛋羹
- 更多延伸菜品 蔬菜蒸蛋、蛋羹米布丁、鳕鱼蛋羹



鸡蛋之蛋饼

基本菜式 西葫芦蛋饼 / 132

西葫芦蛋饼的家宴升级款 肉松蛋饼卷 / 133

西葫芦蛋饼的烹饪核心和举一反三 / 134

- 蔬菜蛋饼的多种变化 蘑菇香肠蛋饼
- 蛋饼形式的延伸 豆腐蛋饼、苹果鸡蛋饼
- 更多延伸菜品 蔬菜豆渣饼、芹菜叶饼、胡萝卜玉米饼

豆腐之北豆腐（老豆腐）

基本菜式 锅塌豆腐 / 136

锅塌豆腐的家宴升级款 八珍豆腐 / 137

锅塌豆腐的烹饪核心和举一反三 / 138

- 北豆腐的家常做法 虾酱豆腐
- 给豆腐玩点新花样 香菇酿豆腐
- 锅塌的鲜美味道 锅塌鸡片
- 更多延伸菜品 腊肉炒豆腐、虾仁锅塌豆腐、红烧豆腐



豆腐之南豆腐（嫩豆腐）

基本菜式 麻婆豆腐 / 140

麻婆豆腐的家宴升级款 海鲜麻婆豆腐 / 141

麻婆豆腐的烹饪核心和举一反三 / 142

- 麻婆酱的更多用法 麻婆茭白
- 嫩豆腐不碎的窍门 雪菜豆腐羹、番茄鸡蛋豆腐
- 更多延伸菜品 麻婆茄子、香菇鸡肉豆腐、简易豆腐脑

汤粥篇

婚姻的汤汤水水

145

汤之高汤

基本菜式 家制高汤 / 146

高汤的家宴升级款 一锅鲜 / 147

高汤的烹饪核心和举一反三 / 148

- 高汤的保存 冷冻高汤
- 高汤的基本用法 烩豌豆、鲜虾萝卜汤
- 更多延伸菜品 高汤时蔬面、冬瓜鱼丸汤、大煮干丝



汤品之老火煲汤

基本菜式 花菇土鸡汤 / 150

花菇土鸡汤的家宴升级款 花菇参鸡汤 / 151

煲汤的烹饪核心和举一反三 / 152

- 家常煲汤重要的是肯花时间 排骨莲藕汤
- 随着季节的更替而变化煲汤食材 腌笃鲜
- 鱼汤的额外窍门 鲜鱼豆腐汤
- 更多延伸菜品 清凉滋补汤、棒骨南瓜汤、红豆乌鸡淮山汤

粥品之广式粥

基本菜式 皮蛋瘦肉粥 / 154

皮蛋瘦肉粥的家宴升级款 一品粥锅 / 155

煮一锅香粥的烹饪核心和举一反三 / 156

- 不糊锅、不外溢地煮一锅香粥 干贝窝蛋粥
- 热粥凉粥两相宜 乌梅冰粥
- 用米饭也能速煮一锅好粥 香菇蔬菜鸡蓉粥
- 更多延伸菜品 枸杞山楂粥、南瓜小米粥、牛奶紫米粥



主食篇

用面条抓住男人的胃

159

主食之炒饭

基本菜式 蛋炒饭 / 160

蛋炒饭的家宴升级款 鱼子炒饭 / 161

蛋炒饭的烹饪核心和举一反三 / 162

- 炒一碗颗粒分明的米饭 肉末葱油饭
- 把炒饭玩出更多花样 咖喱火腿蛋包饭、海鲜菠萝饭
- 更多延伸菜品 三文鱼炒饭、泡菜五花肉炒饭、泰式海鲜饭

主食之炒面

基本菜式 肉丝炒面 / 164

肉丝炒面的家宴升级款 铁板五丝面 / 165

肉丝炒面的烹饪核心和举一反三 / 166

- 炒面的基本法 丁丁炒面
- 更多炒面食 干炒牛河、素炒饼
- 更多延伸菜品 豉油韭黄炒面、京味炒窝头、黑椒牛柳面

主食之馅类主食

基本菜式 猪肉饺子 / 168

饺子的家宴升级款 冰花煎饺 / 169

饺子的烹饪核心和举一反三 / 170

- 面皮的变化 三鲜蒸饺
- 馅料类面点的千变万化 小笼汤包、菜肉馄饨
- 更多延伸菜品 鲜肉汤圆、三鲜馅饼、鲜肉烧卖

主食之发面

基本菜式 花卷 / 172

花卷的家宴升级款 香肠卷 / 173

花卷的烹饪核心和举一反三 / 174

- 发面点心可蒸可烤更可煎 生煎馒头
- 发面的窍门 豆包、肉龙
- 更多延伸菜品 紫米馒头、糖三角、发面饼



点心甜品篇

糖的味道

177

点心之酥皮点心

基本菜式 火腿萝卜丝酥 / 178

火腿萝卜丝酥的家宴升级款 刺猬酥 / 179

酥皮点心的烹饪核心和举一反三 / 180

- 酥皮点心的百变花样 豆沙蛋黄酥
- 不同形状花样的油酥点心 菊花酥、南瓜佛手酥
- 更多延伸菜品 鲜肉月饼、叉烧三角酥、榴莲酥

点心之家常饼

基本菜式 家常葱花饼 / 182

家常葱花饼的家宴升级款 肉松饼 / 183

家常葱花饼的烹饪核心和举一反三 / 184

- 烙饼基本法 芝麻酱甜饼
- 烙饼花样 家常肉饼、火腿葱花饼
- 更多延伸菜品 韭菜盒子、炼乳酥饼、黑椒肉末饼

甜品之布丁

基本菜式 芒果布丁 / 186

芒果布丁的家宴升级款 芒果布丁蛋糕 / 187

芒果布丁的烹饪核心和举一反三 / 188

- 不用鱼胶粉的简易布丁 QQ糖双色布丁
- 基础布丁制作 杏仁豆腐、椰奶绿豆布丁
- 更多延伸菜品 草莓布丁、夹心布丁、西米椰奶布丁

② 让女人幸福一生的美味



男孩对女孩说：我爱你，嫁给我吧。

女孩说：但是，我不会收拾房间呀。

男孩说：为什么要收拾房间呢，我从来不会把房间弄乱呀。这样，省下收拾房间的时间来陪着我说话，告诉我你爱我吧！

女孩说：但是，我也不会做饭呀。

男孩说：那么，我们平时可以做一些非常简单的，比如泡面啊、速冻饺子，周末的时候就去外面吃大餐。这样，省下你做饭的时间来说爱我吧！

女孩说：其实，我什么也不会做。

男孩说：你会爱我，这就足够了。

女孩笑了，说：那么，我真的没有理由不嫁给你了。

从此，男孩和女孩过着幸福的生活。

所以，不会做一些事情又有什么呢，只要会爱一个人，就够了。

他们结婚后的第一个情人节，女孩很想为男孩亲手做一只蛋糕，于是——

女孩问胖星儿：我不会烘焙，但是能亲手做一只情人节蛋糕吗？

胖星儿说：当然能呀。

女孩问：那么，我该怎么做呢？

胖星儿说：你可以用柔软的面包代替蛋糕坯子，涂抹上可口的巧克力酱，点缀些鲜果和坚果，好看好吃，又好做。

女孩问：用现成的面包可以算是“亲手”吗？

胖星儿说：为什么不能呢。做蛋糕的鸡蛋不是你下的，小麦也不是你种的，但是做出的蛋糕就可以算是“亲手”。这个面包也需要经你亲手粉饰而焕然一新，怎么不算“亲手”呢？

女孩笑了，说：那么，我没有理由不做这样的蛋糕了。

于是，这个女孩亲手做出了人生的第一只蛋糕。

所以，不会烘焙又有什么呢，一样可以亲手做出一只甜美可口的情人节蛋糕，让他无比惊喜，心怀感动。

只要会爱，就足够；只要被宠爱，就会被感动。

男孩子吃了女孩子亲手做的蛋糕，快乐得合不拢嘴，而女孩子却感动得流下了眼泪——原来可以为亲爱的人烹饪美食是如此幸福。

女孩子说：从此，我要做他心爱的美丽厨娘，学会做很多很多好吃的美味菜肴。

胖星儿说：其实不用学会很多菜，只要学会36道菜，就可以掌握厨房秘籍，无论鱼肉菜蛋、面点汤粥、家常便饭还是宴客大菜，都能得心应手而且举一反三，融会贯通，让女人可以应付一生中各个纷繁的场景，无论是休闲的周末午餐、平日里简约快手的营养晚餐、帮着婆婆操持的节日家宴、亲密同学的家庭晚餐聚会，都信手拈来。

是的，只学会做36道最受欢迎的家常菜，便还可以掌握36种家宴升级版变化、108种新的排列组合、108道随心演绎，以及更多变化多端的无穷想象……

只学36道菜，让女人能应付一生，从容幸福。

烹饪美味，从装备厨房开始

- 烹饪工具装备
- 常用调料明细
- 烹饪术语详解

厨房用品的多少与高级程度虽然与饭菜的美味程度没有必然关系，不过却绝对和女人对厨房的热爱程度有关。

我以一个主妇的入厨经验，试着罗列了包括烹饪工具和调料在内的厨房装备明细单，并从最基础装备级开始，然后层层增加，直到已经无法一一罗列的专业主妇级。其中最基础的装备级是女人下厨之前必须要买齐的工具和调料，否则便难为无米之炊。

而在基础装备级之上则为实用提高级，也是我比较推荐的厨房装备单，每一件装备都非常有用，也可以给主妇提供很多便利，真是少一件东西便显简陋，而多一件便是奢侈了。

享受级的厨房装备则可以让女人更方便地烹调美味，让食物多一些变化。

至于专业主妇级的厨房装备，就无法一一罗列了，因为实在太多太多，“装”无止境。

本书阅读说明：

本书中菜谱的用量以2~3人份为标准，其中调料用量：

1勺为15毫升

1茶匙为5毫升

1杯为200毫升

有用量标注的量勺和量杯在宜家或其他家居用品店可以买到。

烹饪工具的装备

基础装备级

操作台面用工具

案板 除非你的台面是可以直接切菜、和面的，不然买一个案板吧，越大越好用，木头案板绝对比塑料案板更合你意。如果你开始只有一个案板，记得一定一定要保持案板“一面”的干净，绝对不要切生肉，只切熟食和新鲜水果。

刀 一分钱一分货，买好品牌的刀非常重要。刀可以买全套的，经济实惠，也可以以后根据需要一把一把地买。

启开器 开铁皮罐头、红酒、啤酒，三样开启工具缺一不可。

灶台用工具

中式炒菜锅 如果你的厨房只能有一只锅，那么应该买一只带盖的中式炒锅，可以炒菜、炖肉，将一只碗倒扣过来，在碗上放一只盘子就可以做蒸锅，而盖上盖子也可以煲汤，虽然味道会逊色不少。

铲子 买竹铲子既可以在普通炒菜锅里上下翻炒，用不粘锅也不担心。

汤勺 中国人少不了汤、粥，所以汤勺必不可少。

清洁用品

清洗海绵 用的时候，手真的没有海绵好用。

洗涤灵 除了洗碗、洗锅，也可以清洁灶台和油烟机。



实用提高级

操作台面用工具

锯齿刀 强烈推荐买一把普通菜刀用来切肉、切菜，第二把刀就需要买一个锯齿刀来切那种软的或者菜刀不易切的食材，非常好用。

熟食案板 两个案板，一个切生肉，一个切熟食，比一个案板更方便，也更卫生。

擀面杖 如果是北方人，擀面杖必不可少。

灶台用工具

砂锅 无论炖肉还是煲汤，砂锅都表现出色。

平底锅 用平底锅，尤其是平底不粘锅来煎食物，确实比用炒锅方便。

蒸锅 有笼屉的蒸锅可以用来做清蒸鱼、小笼包。

滤勺 一定要买筛网状的过滤勺，可以捞食物，也可以过滤渣滓。

清洁用品

钢丝球 可以清除一些顽固污渍。

旧牙刷 刷黄瓜、土豆时，用旧牙刷方便又环保。

享受级

操作台面工具

苹果刮皮刀 安全、方便的苹果刮皮刀其实不仅可以给苹果削皮，还可以给土豆、胡萝卜、山药等去皮，要比用刀省力。

厨房纸巾 煎炸食物之后，用厨房纸巾在食物上轻拍几下，可以去除多余油脂。也可以用来吸附食物表面的多余水分。

灶台用工具

煮锅 除了煲汤、煮粥，有时候我们还需要煮点什么，比如给蔬菜焯水，或者煮个面条，用不锈钢煮锅会比较方便。

煮奶锅 煮奶锅其实就是很小的煮锅，煮少量的食物很方便，也可以作为炸锅——因为锅小，少倒一些油就可以没过食物，达到炸的效果，不过也因为锅小，可能要一件一件地炸。

纱布或者茶包纸袋 炖肉时，把香料全部放入茶包袋中，炖好后将茶包丢弃即可。

清洁用品

厨房专用清洁剂 用来清洁油烟机和灶台非常方便。



调料的装备

基础装备级

调味品

酱油 生抽酱油色淡而味鲜，老抽酱油上色最佳，两种酱油缺一不可。

醋 米醋、香醋或者陈醋，选一种你最喜欢的醋即可。

糖 以细砂糖为万用，既可凉拌又可炒炖，做烘焙也一样方便。

盐 最少不了的调味品。

酒类

料酒 只要是肉食主义者，就需要准备一瓶料酒——当然不是喝的，用一点料酒烹饪可以去腥，而要是倒一瓶子料酒来炖肉则香浓无比。

香料

花椒 特殊的香气无可取代，尤其是榨过花椒的油无论拌菜还是炒菜，都很香。

桂皮 即使没有其他香料，只有桂皮也可以呀，卤肉时放根桂皮会很香，连西餐甜点都可以用桂皮提味。

白胡椒 去腥、去膻，烹饪海味和羊肉，或者其他肉类都需要一点白胡椒。我自己喜欢直接买来白胡椒粒装在研磨瓶里，无论用粉、碎或者是整粒的胡椒都可以。

