

时尚新厨房

厨艺高手 速成宝典



独家、超值赠送
最实用双拉页

★拉页1: 超方便全家点菜单
★拉页2: 厨房宝典388例

3天学会花样主食



超详细
10步图解版

■近2000张高清精美图片，
超详细图解一学就会。

■近200道花样主食，中西式结合，
口感多样。

■近400个0失败巧招&特别提示，
确保美食制作0失败！

双福 朱太治 孙炜 等编著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

3天学会花样主食

时尚新厨房

超详细
10步图解版

双福 朱太治 孙炜 等编著



化学工业出版社

北京

本书辑录了最经典的家常主食，涵盖米、面、粥、饼、意面、披萨、寿司等东西方美食，超详细图解演示花样主食制作过程，每菜6~10步，一看就懂，一学就会，让你餐餐都有好选择！特别加入主食食材鉴别、和面、揉面、制作技巧等基础内容，以及360个0失败巧招&特别提示，让你可以零基础入门学习。分类精细，品种齐全，包装典雅精美，为家庭花样主食制作的珍藏工具书，让你3天成为主食高手。

贴心赠送精美双拉页、点菜单及厨房宝典，满足全家人的口味需求！

图书在版编目（CIP）数据

3天学会花样主食 / 双福，朱太治，孙炜等编
著. — 北京：化学工业出版社，2012.9
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-15105-6

I. 3… II. ①双… ②朱… ③孙… III. ①主食—食谱—图解
IV. ①TS972.13-64
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第193037号



责任编辑：李娜 马冰初

统筹：

摄影：

双福 | SF文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：宋玮

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 300 千字

2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents



Part1 怎样让主食更好吃?

做主食常用食材的鉴别和注意事项	1
家常主食“更好吃的诀窍”	3
西式主食制作技巧解读	9

Part2 “米”香醉人

· 米 饭 ·

什锦炒饭	11
大虾炒饭	12
鸡丝蛋炒饭	14
盖浇饭	15
酸辣橙子饭	16
扬州炒饭	18
香菇糯米饭	20
辣椒醋油饭	21
鲜爽香米饭	22
黑椒牛肉盖饭	24
茄汁肉丁盖浇饭	25
腰果肉饭	26
生炒糯米饭	28
香菇薏米饭	29
萝卜干炒饭	30
焖南瓜饭	32

蛋炒饭	33
鸡汁浇饭	34
咸蛋黄炒饭	36
香椿蛋炒饭	37
培根木耳蛋炒饭	38
大虾捞饭	40
牡蛎蒸米饭	42
人参营养饭	43
海鲜炒饭	44
肉丁豌豆饭	46
红烧肉饭	47
咖喱牛肉饭	48
排骨盖饭	50
红烧牛肉盖饭	51

Part3 “面”面俱到

· 包 子 ·

香菇素包	52
三鲜汤包	54
火腿虾肉包	56
腐皮黄鱼包	58
洋葱牛肉包	59
麦穗包	60
虾皮粉丝包	62
牛肉芹菜包	64
三鲜长寿包	66
麻酱素包	67
鸡丁汤包	68
冬瓜肉包	70
咸菜猪肉包	72
香菇油菜包	74
豆腐素蒸包	75
鸡蛋粉丝包	76





· 饺子 ·

三鲜蒸饺	77
香菇冬瓜蒸饺	78
素五丁饺	80
古道鱼汤饺子	82
雪菜冬笋饺	83
白萝卜水饺	84
牛肉玉兰片水饺	86
笔管鱼水饺	88
荸荠鸡肉饺	89
白菜蒸饺	90

· 馄饨 ·

京味馄饨	92
红油馄饨	94
鲜肉蛋黄馄饨	95
荠菜馄饨	96

· 面条 ·

炸酱面	98
韩式冷面	100
肉丝荞麦面	101
韩式冷汤面	102
杂菜拌荞麦面	104
清炖牛腩面	106
三鲜面	107

翡翠凉面	108
鲜鱼面	110
四川冷面	112
芸豆打卤面	113
刀切面	114
爆锅面	116
鸡汤面条	118
担担面	119

Part4 “粥”式家族

· 咸 粥 ·

鲍鱼滑鸡粥	120
补气润肤鲜鱼粥	122
鸭血鲫鱼粥	124
女士美容粥	125
鲜骨鱼片粥	126
牛肉什锦粥	128
鸡肝糯米粥	130
鲤鱼桂圆粥	131
火腿玉米粥	132
山药鸡蓉粥	134
白果冬瓜粥	136
清汤鲈鱼粥	137





鸡蛋粥	138
山药猪肉粥	140
香菇牛肉粥	141
鸡汁粥	142
鸡丝粥	144
五香甜沫	145
皮蛋瘦肉粥	146
芹香荸荠粥	148
甘薯米粥	149
包心菜粥	150
芋头咸粥	152
木耳粥	153

桂圆山药粥	174
南瓜牛奶粥	176
牛奶麦片粥	178
红豆米枣粥	179
黑米粥	180
红豆粥	182
五宝粥	183
枸杞红枣粥	184
小米红糖粥	186
松子粥	187
山楂大枣莲子粥	188
小米红枣粥	190
桂圆红枣粥	191



· 甜 粥 ·

木瓜粥	154
大枣银耳粥	156
黑芝麻糙米粥	158
苹果粥	159
银耳绿豆粥	160
八宝粥	162
山药芝麻粥	164
红枣山药粥	165
五谷糙米粥	166
红薯粥	168
莲子山药粥	170
冰糖莲子粥	171
鲜梨牛奶麦片粥	172

Part5 “饼”不厌杂

· 面 饼 ·

干菜油酥烧饼	192
烤馒头	194
桂花馒头	195
搅面馅饼	196
椰蓉窝头	198
蒸韭菜蛋饼	199
猪肉锅贴	200
吊炉烧饼	202
椒盐家常饼	203
素烩饼	204

吴山酥油饼	206
奶酱煎饼	208
煎饼果子	209
老婆饼	210
素馅锅贴	212
玉米摊饼	213
萝卜丝酥饼	214
桂花南瓜饼	216
香椿鸡蛋饼	217
水晶酥饼	218
猪肉炒饼	220
椒盐饼	221
葱油饼	222
豆沙饼	224
三宝玉米饼	226
六合饼	227
五仁饼	228
火腿土豆饼	230
奶油小米饼	232
绿豆荞麦饼	233



Part6 “西”式主食

· 意大利面 ·

卷心菜意大利面	234
水果意大利凉面	236

薄荷意大利面	237
千层意大利蔬菜面	238
意大利蛤蜊鸡蛋面	240
叉烧酱意大利面	241
凤尾鱼意大利面	242
意大利香草培根面	244



· 披萨 ·

什锦蔬菜披萨	245
意式紫苏披萨	246
西兰花披萨	247
牡蛎鸡腿菇披萨	248
香肠蘑菇披萨	250
意式鳕鱼披萨	251
夏威夷鸡胸披萨	252
风干牛肉披萨	254

· 寿司 ·

鲜贝沙拉军舰寿司	255
鳗鱼一本花寿司	256
三文鱼握寿司	258
金枪鱼握寿司	259
太卷	260
墨鱼握寿司	262
干瓢细卷	263
田乐饭团	264
四喜卷	266

Part1 怎样让主食更好吃?

做主食常用食材的鉴别和注意事项

五谷类食材

大米



优质大米大小均匀、丰满光滑，有光泽，色泽正常，具有清香味，无异味，口感微甜。

面粉



优质面粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色，粒度适中，具有麦香味。

若为包装式的面粉，应仔细查看外包装上是否标明厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级、产品标准号等内容。

【小提示】

要根据不同的用途选择相应品种的面粉，制作面条、馒头、饺子等要选择面筋含量较高的面粉，制作糕点、饼干及烫面制品则选用面筋含量较低的面粉。

面条（挂面）



优质面条特征为不粘锅、不浑汤、不碎条，鉴别方法如下：

【看外表】

好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条。

【闻味道】

抽出几根面条，用鼻子闻一下面条的一端，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。

【试筋力】

上好的面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。

小米



优质小米尝起来味佳，微甜，无异味，色泽比较鲜艳，但不是加了色素的亮黄。

玉米 / 玉米粉



【挑选玉米】

购买生玉米时，以七八成熟的为好，太嫩的水分太多；太老的淀粉增加，蛋白质减少，口味也欠佳。建议尽量选择新鲜玉米，其次可以考虑冷冻玉米。

【挑选玉米粉】

优质玉米粉在手中反复捻搓后，无粘黏、掉色现象。

黑米



优质黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、爆腰，无虫，不含杂质，味佳，微甜，具有正常的清香味，无其他异味。

糯米



优质糯米色泽乳白或蜡白，不透明或半透明，为长椭圆形，较细长，硬度较小，做成的米饭油亮糯软，黏性大。

薏米



优质薏米形状饱满，为多边形，无黑点。

薯豆类食材

绿豆



绿豆种皮的颜色主要有青绿、黄绿、墨绿三大类，种皮分为光泽（明绿）和无光泽（暗绿）两种。以色浓绿而富有光泽、颗粒饱满均匀，表面有新鲜感，无杂质的品质最好。

红豆



选购红豆时，以豆粒完整、颜色深红、大小均匀、紧实薄皮的为佳品，其颜色愈深，表示铁质含量愈高，药用价值更好。

黄豆



鉴别黄豆时，优质的大豆皮色呈固有的颜色，光彩油亮，洁净而有光泽，颗粒饱满，整齐均匀、坚硬。次质大豆皮色泽灰暗无光，颗粒大小不均，有未成熟粒和虫蛀粒，脐色呈褐色或深褐色，有杂质。劣质大豆皮色黑暗，杂质较多，颗粒大小不均、软湿。

黑豆



优质的黑豆呈卵圆形或近于球形，种皮黑色，颗粒均匀、饱满、坚硬，极少杂质；次质的黑豆颗粒大小不匀，软湿。

豌豆



豌豆上市的早期要买饱满的，后期要买偏嫩的，手握一把时，咔嚓作响表示新鲜程度高。

红薯



优质的红薯呈纺锤形，表面看起来光滑，闻起来没有霉味，表皮泛红。

芋头



优质芋头个头均匀，较结实且没有斑点，切半后切口新鲜。

干果类食材

花生



优质花生果荚是土黄色或白色的，果仁有固有的颜色。花生仁色泽均匀一致，外观饱满、形态完整、无杂质。

桂圆



优质桂圆颗粒较大，壳色黄褐，壳面光洁，薄而脆；劣质桂圆颗粒较小，壳面粗糙不平。

核桃



优质的核桃个大圆整、壳薄白净、出仁率高、干燥、桃仁片张大、色泽白净、含油量高。

白果



白果粒大、光亮、壳色白净者，品质新鲜；外壳泛糙米色，一般是陈货。取白果摇动，无声音者果仁饱满；有声音者，或是陈货，或是僵仁。

红枣



优质大枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少，痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实；如果皱纹多，痕迹深，果形凹陷，则是肉质差和未成熟的鲜枣制成的干品。

腰果



优质腰果外观呈完整月牙形，色泽白，饱满，味香，油脂丰富，无蛀虫和斑点；如有黏手或受潮现象，表示鲜度不够。

松子



优质松子颗粒仁丰满，大而均匀、色泽光亮、干燥不潮湿。

莲子



优质莲子形状圆整饱满，皮纹细嫩、细致鲜明，肉色玉白，莲心翠绿鲜嫩，上罩白色膜衣。

家常主食“更好吃的诀窍”

做“包子”更好吃的诀窍

和面的秘诀



【包子皮好吃的秘诀】

和面时需要用温水调和，将酵母用少量温水化开，均匀倒进面粉中，再加入适量温白糖水、牛奶，打入1个鸡蛋，这样的包子皮有奶香、甜味，比较好吃。



【发酵时间的控制】

揉成光滑的面团后盖盖发酵。1~2个小时后，待面团体积至少膨胀一倍，用手指戳开，里面都是蜂窝状的大孔，表示面已经发好了。



拌好素馅的小窍门



【拌馅加油防出水】

把菜切碎放入盆中，倒入少许食用油，轻轻拌一下，再把调好的其他材料拌进去即可，包之前再调入盐。因为菜被一层油包裹，遇盐就不容易出水了。



【蛋清使素馅更“团结”】

做素馅包子、饺子时，馅特别容易散。在拌馅的时候，放一些蛋清，让馅有一定的黏度，就不容易散了。



【葱姜碎过油更香醇】

一般人做素馅直接将葱姜碎加到馅里，其实放入花椒油里爆香后会更香醇提味。

【虾皮、花椒不可少】

虾皮和花椒看似是很小的一部分，但在素馅里却起着举足轻重的作用。

拌好肉馅的小窍门



取适量肉馅，加葱末、姜末，酱油、花椒粉、五香粉、胡椒粉、盐、味精，用筷子顺着一个方向搅和，慢慢加入水，每

次加水量不宜过多，不断地加水至馅发黏即可。

包包子的秘诀



【包法要得当】

将包子皮儿擀得厚一些，放入馅，右手拿着皮的任意一处，左手把旁边隔半厘米的皮往右手拉，这就是褶子，依次贴着馅把左边的皮都折向右手原点，而后把这些聚起来形成的像奶嘴一样的头一转捏紧，这样怎么蒸都不会开。



【包好之后需要“二次发酵”】



包好后，千万不能立刻放入锅里蒸，放在案板上，下面扑些干面粉，以免粘底。用保鲜膜盖住所有包好的包子，边上用东西压住，以防风干。放上 20~25 分钟。

蒸好包子



【蒸包子的方法】

在蒸包子的锅里放凉水，有蒸笼最好，上面垫纱布。纱布在水里冲一下，弄湿。再拧干，放上包子，这样包子蒸出来皮不会粘在纱布上。

【蒸包子不缩的秘诀】

大火蒸 15 ~ 20 分钟，关火。5 ~ 10 分钟后再揭开盖子，这样包子不会缩。

【蒸包子不粘锅的窍门】

除了蒸包子的时候用屉布可以防止粘锅之外，还可以在屉上抹一些食用油，效果很好。



做“饼”更好吃的诀窍

和馅有秘诀



做肉饼时，1000 克肉馅放 2 小匙盐，这样的配比使馅咸淡可口。

饼松软、味香的秘诀



做饼时，如果在发面里揉进一小块猪油，做出来的饼不仅松软，而且味香。



面团有秘诀



可在面团中放少许白糖，不仅起发快，而且做出的饼更可口。

烤制面饼有秘诀



烤制薄面饼时，在面粉中掺一些啤酒，烤制出来的饼又脆又香。

做“饺子”更好吃的诀窍

和面有秘诀

和饺子面时每 500 克面里打入一个鸡蛋，使面容易捏合，饺子下锅后不“乱汤”，饺子出锅凉后不易“坨”，并且口感好，营养丰富。



做饺子馅有秘诀

【白菜帮做嫩馅】

将白菜帮里的淡黄或白色的硬筋抽出（菜帮内侧皮薄，从内抽），剁成馅，挤出水，加入肉泥和成饺子馅，吃着就很嫩。



【剁肉不粘刀】

剁肉前，把菜刀放进热水里泡 3 ~ 5 分钟，剁肉时肉末就不再粘刀。

【和馅作料投放有顺序】

将肉馅搅匀后，放入葱姜末，可以放点甜面酱、味精、五香粉，搅一段时间之后放盐，这样可以把所有的调料包住，让馅不干。最好将调好的肉馅放一个小时再放蔬菜，不仅肉进了味，还不破坏蔬菜的香味，放什么菜吃出来的就是什么菜的味儿。



【拌馅的窍门】

在调制饺子馅时，馅的瘦肉多可多放水，肥肉多则少放水，要慢慢往肉馅中加水，将剁好的菜和肉馅一起拌匀，并用筷子朝一个方向搅动，待肉馅比较稀时，再加盐。



【菜馅水的新用途】

包饺子的白菜或瓜馅，挤出的水含有多种维生素，倒掉很可惜，可以把挤出的菜水放到肉馅里，用筷子顺时针方向搅动肉馅，使其成为肉滑，然后再和菜馅搅匀，这样饺子馅就不再出水了，而且包出的饺子既营养，味道又鲜美。



【鸡蛋让肉馅更美味】

用鸡蛋搅肉馅，能使肉馅肥而不腻，瘦而不“柴”，口感松香鲜美。



【白菜馅“机械”脱水法】

将剁好的白菜馅用纱布包严，均匀地放置在洗衣机的甩干筒内，开启后 1 分钟左右即可取出，既省时省力，效果又佳。

煮饺子的秘诀

【煮饺子不粘锅】

煮饺子时，在锅内的水烧开之前，先放入少量的大葱尖，待水开后将饺子下锅，这样煮出的饺子不易破，熟后在盘中也不互相粘连。

【煮馅煮皮都可选】

煮饺子先煮皮，后煮馅。盖锅煮馅，敞锅煮皮。



【煮饺子水不外溢的秘诀】

煮饺子时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢。

饺子出锅不粘盘

饺子煮熟出锅后，在温开水里浸一下，饺子表面的糊精即被溶解，这时装盘不会互粘。

做“馄饨”更好吃的诀窍

馄饨皮的材料选择要得当

建议使用高筋面粉和馄饨皮，皮一定要够薄，这样才可以透过皮看到里面的馅儿。

做好馄饨馅

【馄饨馅香而不腻的秘诀】

调制馄饨馅时，加入姜、盐、味精、王守义十三香等搅拌，可以使馄饨馅香而不腻。

【拌馄饨馅的秘诀】

在调制馄饨馅时，要慢慢往肉馅中加水，并用筷子朝一个方向搅动，待肉馅比较稀时，再加盐。

【馄饨馅水、肉、菜的搭配秘诀】

馅的瘦肉多可多放水，肥肉多则少放水，将剁好的菜和肉馅一起拌匀，不要多搅，否则会出汤。

【馄饨馅出汤的解决方法】

如出汤，可掺些面粉，也可放到冰箱或室外晾一晾，待油脂凝聚，就好了。

包馄饨的秘诀



把一点馅放在一个角，对角卷，卷到一半两边向后一捏，捏紧就可以了。

制作馄饨汤的窍门

可以用鸡骨头汤、猪骨头汤用作馄饨汤，不但香味浓厚，而且营养丰富，还可以在汤中添加鲜木耳或鲜香菇，提升汤的鲜味。

添加作料有顺序

馄饨汤开后应依次加入鸡精、香油、紫菜、虾米、香菜、葱丝、榨菜、盐，使汤的味道鲜香十足。

煮馄饨的秘诀

在煮馄饨时为了使馄饨不浑浊，不要加盖，水一沸即改为中火。



做“面条”更好吃的诀窍

煮面的秘诀

【煮面的通用方法】



煮面时在锅底里有小气泡往上冒时下面条，然后搅动几下，盖好盖，等锅内水开了再适量添些凉水，等水沸了即熟。

【巧煮挂面】

煮挂面时一要多加些水，因为挂面有个“涨发”过程，要吸收一些水分。

【面汤不外溢的秘诀】

煮面条时，在开水锅内放一小匙食用油，面条就不易粘连，而且面汤锅里的泡沫也不容易外溢。

【煮面有嚼劲的秘诀】



水烧开后加少量盐，再下面条，面条不会烂掉还有嚼劲，开锅加冷水，开3次后基本就熟了。

煮面条掌握火候



【煮干切面】

锅中煮面的水不要太开，等面条下锅开锅后也宜用中火煮，因为面本身很干，用太大的火煮，水温很高，导致面条表面形成一层黏膜，热量无法向里传递，易形成硬心和面条汤糊化。用中火煮时，随开随点些凉水，使面条均匀受热。



【煮手擀面】

待水大开时下面，然后用筷子向上挑几下，以防面条粘连。用旺火煮开，每开锅一次点一次水，点两次水，就可以出锅。



【煮挂面】

煮挂面时用慢火，使热量随着水分由外到里，逐层进去，这样可把挂面煮熟、煮透，出锅后面汤清，口感好。

煮“粥”更好吃的诀窍

原料下锅有顺序



要注意原料下锅的先后顺序，不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料。

原料处理要得当



莲子要先去掉苦的芯子；生的核桃仁最好先用水泡剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的感觉；薏米下锅之前要先泡至发亮，因为好熟，所以不需太大火候，起锅前几分钟放入即可。

水的使用



煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会泻和稀，使黏稠度和浓郁香味大打折扣。

冷面更美味的秘诀



吃冷面时，加入面条卤，再倒上一小匙甜酒，会使味道格外鲜美可口。

做好炒面的秘诀



面条需要入开水煮至无硬芯，捞出过凉，再下入热油锅炸制成面胚。待其他作料炒熟之后，放入炒面，添水翻炒，需要不断地搅拌，避免糊锅。



做好凉面的秘诀



将煮熟的面条捞出后，立刻用香油拌匀，然后对着电风扇吹至面条降下温度。这样冷却的凉面口感非常筋道。

煮豆粥



待豆子开锅兑入几次凉水，豆子“激”几次容易开花。之后再放米。

煮菜粥



应该在米粥彻底熟后，放盐、味精等调味品，最后放生的青菜（不要焯水），这样青菜的颜色不会有变化，营养保存得更全。



煮大米粥



煮大米粥时千万不要放碱，因为大米是人体维生素 B₁ 的重要来源，碱能破坏大米中的维生素 B₁，会导致维生素 B₁ 缺乏，出现“脚气病”。

煮“米饭”更好吃的诀窍

洗米要得当



洗米时第一次加入大量的水，快速地搅拌后立刻将水倒掉，用手掌以按压的方式搓洗米，再用水冲洗至清澈即可。

水量要适宜



将洗好的米放入锅内，添入刚没过手背的水量即可。



煮饭的秘诀



【煮饭不干的秘诀】

把洗好的米放入锅内，添水放置约 30 分钟，让米吸收水分再开始煮饭。饭煮好后保温 10 ~ 15 分钟即可。

【煮饭又软又松的秘诀】



煮饭时，加少量食盐、少许猪油，饭会又软又松。

【煮饭味香的秘诀】

煮饭时，滴几滴醋，煮出的米饭会更加洁白、味香。



【米饭亮晶晶的秘诀】

将米洗好后加少许盐和色拉油再煮，可以让煮出来的饭亮晶晶。

【煮饭营养的秘诀】

用大米煮米饭时一定要“蒸”，不要“捞”，因为捞饭会损失掉其中大量维生素。

【焖米饭要注意】

焖米饭如果加热时间过长，维生素 B₁ 损失会超过 30%，如果撇去米汤水，维生素损失会超过 40%。

【煮饭不粘锅】

煮饭前在水中加适量色拉油，饭粒不会粘在一起，也不会粘在锅底。

【煮饭不溢锅】

煮饭时向锅内滴几滴香油，米饭就不会溢锅。



煮饭补救措施



【饭烧焦了】

1. 饭有了焦味，不要搅动，可将饭锅置于潮湿处或一盆冷水中，10 分钟后，烟味就没有了。

2. 立即将火关掉，放一块面包皮在米饭上，再盖上锅盖，几分钟后，面包皮即可把烟味吸收。

【米饭夹生】

1. 若米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的小孔，适当加些温水重新焖；若局部夹生，就在夹生处扎些孔；若表层夹生，可将表层翻到中间再焖。

2. 若米饭夹生了，还可在饭中加 2 ~ 3 勺米酒，拌匀再煮，即可消除夹生。



【米饭串烟】

如果米饭有串烟味，可倒一碗白开水，将碗置于饭锅中间，盖上锅盖焖一会儿，烟味就会消失。

做蛋炒饭的秘诀



蛋液下锅油温勿高，快速滑炒打散。

冷饭下锅慢慢铲松不加水。

蛋炒饭切记不要放味精，否则就没有鸡蛋的鲜味了。

西式主食制作技巧解读

意大利面快速入门

意大利面的选购

优质的意大利面煮后还有点硬，咬起来有嚼劲，煮好后吃起来应该有结实感，而且不黏牙。选购意大利面时，可以按如下方式选择。

1. 面条看起来比较黄，接近麦秆色，色泽匀称，没有白色或黑色的杂色及裂痕。
2. 最重要的一点是，面条看起来要有玻璃般的透亮感。
3. 面条的弹性也很重要，可以试着折断一根面条，如果折断声清脆，断裂处内部看起来像碎玻璃，就是好面条。

煮意大利面的技巧

1. 将水煮沸后放入盐、1勺橄榄油，水再滚起来后放入意大利面（如果是长条面则以放射状放入）。

2. 用梳面勺搅动，使面不会粘在锅底。
3. 煮煮后可以试一下面条硬度，如果不够软的话就再多煮几分钟。
4. 面煮好后一边用冷水冲一边将面条倒入沥水盆，将面条沥干。



小提示：

在面条硬度方面，意大利人喜欢比较不熟的面条，吃起来比较有嚼劲。但我们吃惯了中式面条，会嫌意大利面太硬，因此可以煮到七八成熟，这样的硬度可能比较适合我们的口感。

美味披萨快速入门

基础披萨面团制作

原料：

高筋面粉 500 克，
即溶酵母粉 4 克，糖
25 克，盐 5 克，橄
榄油 25 克，约 45℃
温水 250 毫升。



做法：

1. 将高筋面粉倒入面盆，加入即溶酵母粉。
2. 加入糖、盐。

3. 加入温水，将面团和成片状，加入橄榄油，继续将面团揉压至无碎屑，揉成长条状，不断甩打几次，增加面团筋性。

4. 将面团揉光滑，发酵 30 分钟即可。



小提示:

如何判断面团是否已经发酵好了?

用手指先蘸些面粉,再插入面团并小心抽出,若面团不会马上弹回,表示已经发酵好。若面团会快速弹回,则表示发酵时间还不够;相反,如果长期下陷不弹回,则表示发酵过度。

注:

披萨面坯也可以在大型超市买到。

披萨常用奶酪



马苏里拉奶酪是做披萨的首选奶酪,烤制后的马苏里拉奶酪会变得相当黏稠,能拉出很多丝,用别的奶酪可能就没有它的效果好了,正宗的西餐披萨一般都选用马苏里拉奶酪。

注:

马苏里拉奶酪可以在大型超市购买,也可以在网上订购。

精致寿司快速入门

基础寿司饭的制作



原料:

大米适量,蜂蜜 1/2 匙,寿司醋(白菊醋 150 毫升,白醋 150 毫升,盐 60 克,白糖 125 克,昆布 2 片)。

做法:

1. 将制作寿司醋的所有材料放入锅中小火加热至白糖完全溶化即可,然后放凉即成寿司醋。

2. 将大米洗数遍,至大米表面光滑,加 1/2 匙蜂蜜,加水蒸熟。

3. 在蒸熟的米饭中趁热倒入适量寿司醋,用木制饭勺斜着切入饭中,一层层削打(保持米饭颗粒完整),搅拌均匀,让汁味充分吸收,拌匀放凉即成。

小提示:

不宜用饭勺垂直搅拌米饭,否则会将米饭搅碎。

昆布即干海带。

寿司虾的制作



原料:

虾、竹签各适量。



做法:

1. 将虾洗净,去虾肠。

2. 用竹签从虾尾部分沿背脊贯穿、定形,将虾串放入开水锅中,小火煮 5 分钟。

3. 放入冷水冷却后抽出竹签去壳,将水分沥干即可。

香菇煮的制作



原料:

干香菇适量,日式高汤 200 毫升,味醂 30 毫升,砂糖 25 克,酱油 30 毫升。



做法:

1. 将干香菇洗净泡软,去菇柄,放入日式高汤中煮汤。

2. 转小火,加入味醂、砂糖、酱油,盖盖,焖煮至略为收汁即可。