



老公

# 学做菜



本书编写组◎编著

新好男人的厨艺宝典

详细步骤图解 基础厨艺入门

亲手做出老婆爱吃的家常菜

超值赠送  
厨艺绝招2  
VCD光盘



化学工业出版社



老公

# 学做菜



本书编写组◎编著



中国轻工业出版社

·北京·

《老公学做菜》是一本专门为老公制作的下厨指导书！不会下厨的男人们不必再发愁了！本书先介绍了最基本的厨具使用、调料和原料处理以及如何切菜、切肉知识，进而精心挑选了近百种适合老公下厨的简单家常菜，老公变大厨，从本书开始！

为方便读者使用，本书按食材分为凉菜、海鲜类、猪肉类、牛、羊肉类、禽肉类和蔬菜类等类别，图文结合，步骤详细，为了能够更加有效地指导您做菜还特地增加了菜肴特色和制作要领的内容，一学就会。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

老公学做菜 / 本书编写组编著. —北京:

化学工业出版社, 2011.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-09819-1

I. 老… II. 本… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第212059号

---

责任编辑: 李娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋夏

---

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53/4 字数140千字 2011年1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: 28.00元

版权所有 违者必究



# CONTENTS

## 目录



### 老公也要 下得厨房

- 2 做菜必备工具
- 3 做菜必备调料
- 4 基本刀工及原料处理
- 6 原料上浆腌浸、挂糊、勾芡
- 7 如何控制油温
- 8 如何给原料焯水

### 凉菜类

- 9 凉拌双色花生
- 9 椒盐拌花生米
- 10 花生米芹菜拌熏干
- 10 炆茼笋黄豆芽
- 11 炆拌黄豆芽
- 12 菠菜拌豆腐皮
- 12 菠菜拌蛋皮
- 13 黄瓜拌粉丝
- 13 黄瓜拌猪肝
- 14 香菇拌粉皮
- 14 多味凉粉
- 15 蒜泥拌凉粉
- 15 蒜泥白肉
- 16 时蔬青木瓜沙拉
- 16 鸡蛋沙拉
- 17 桃仁拌韭菜
- 17 西芹拌豆干

- 18 凉拌三丝
- 18 清拌海带丝
- 19 卤猪蹄
- 19 红油拌鸡丁

### 海鲜类

- 20 清蒸鲈鱼
- 21 酱烧鲈鱼
- 21 家常黄鱼
- 22 干煎黄鱼
- 22 干烧黄花鱼
- 23 豆瓣鲫鱼
- 23 葱油鲫鱼
- 24 辣炒鱿鱼丝
- 24 韭菜炒鱿鱼
- 25 鲑鱼炖茄子
- 26 红烧带鱼
- 26 糖醋带鱼
- 27 清蒸鱼头
- 27 木耳香葱爆河虾
- 28 鱼香大虾
- 28 爆炒虾仁
- 29 虾仁豆腐
- 29 西红柿焖明虾

### 猪肉类

- 30 抓炒里脊丝
- 30 滑炒里脊丝
- 31 素炒里脊

- 31 椒盐里脊
- 32 笋丝炒里脊
- 32 洋葱炒肉片
- 33 三鲜肉丝
- 33 橙汁排骨
- 34 龙江小炒肉
- 34 京酱肉丝
- 35 酸菜肉丝粉条
- 35 苦瓜炒猪肝
- 36 胡萝卜炒猪肝
- 37 生炒猪肝
- 37 肝片炒黄瓜片
- 38 鱼香肝片
- 38 爆炒肝尖
- 39 韭菜炒猪肝
- 39 火爆腰花
- 40 黄瓜炒腰花
- 40 爆炒腰花
- 41 芝麻腰片
- 41 蒸猪蹄
- 42 油爆双脆

### 牛、羊肉类

- 42 爆炒牛肉
- 43 家常咖喱牛排
- 43 豉椒炒牛肉
- 44 葱头牛柳
- 44 酱爆牛肉
- 45 鲜笋炒牛肉

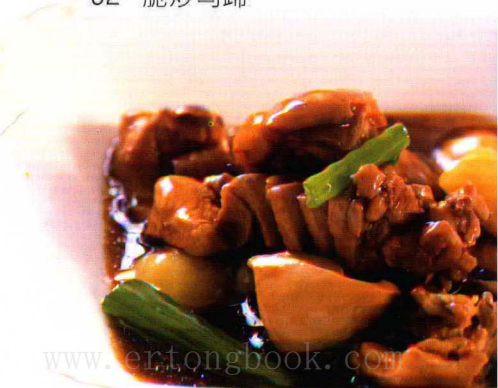
- 45 南瓜炒牛肉片
- 46 板栗红枣烧羊肉
- 46 葱椒爆羊肉丁
- 47 家常羊肉丝
- 47 酱爆羊肉

## 禽肉类

- 48 炒芙蓉鸡片
- 49 酱爆鸡丁
- 49 玉米鸡蓉
- 50 松仁鸡米
- 50 干煸鸡丝
- 51 麻辣鸡腿
- 51 宫保鸡丁
- 52 醋熘鸡丁
- 52 烩鸡翅
- 53 莴笋炒鸡丁
- 53 魔芋烧鸡翅
- 54 青椒鸡丝
- 54 咖喱鸡丁
- 55 蜜汁鸡腿
- 55 香酥鸡翅
- 56 腰果胡萝卜鸡丁
- 56 红枣炖鸡
- 57 炸鸡块
- 57 菠萝鸡丁
- 58 麻辣鸡翅
- 58 香炸鸡排
- 59 栗子鸡块
- 59 红烧鸡块
- 60 怪味鸭丝
- 60 姜炒鸭片
- 61 炒辣子鸭块
- 61 家常鸭块

## 素菜类

- 62 葱烧薯条
- 63 地三鲜
- 63 土豆炖南瓜
- 64 土豆炖茄子尖椒
- 64 酸辣土豆丝
- 65 葱油土豆泥
- 65 洋葱炒土豆片
- 66 熘土豆丝
- 66 五彩土豆丝
- 67 熘土豆青椒片
- 67 烧熘土豆片
- 68 炆炒西红柿
- 68 西红柿丝瓜
- 69 西红柿菜花
- 69 豌豆烧茄子
- 70 老干妈烧茄子
- 70 烩烧茄子
- 71 鱼香茄子
- 71 辣汁茄丝
- 72 家常茄子炖土豆
- 72 清炒百合黄瓜
- 73 尖椒黄瓜条
- 73 清炒菠菜
- 74 蒜蓉菠菜
- 74 鲜蘑菠菜
- 75 黑木耳炒芹菜
- 75 熏干炒芹菜
- 76 素炒香芹
- 76 清炒西芹
- 77 日本脆皮豆腐
- 77 砂锅炖豆腐
- 78 干煸黄豆芽
- 78 萝卜干炒豌豆
- 79 咸蛋黄炒南瓜
- 79 青椒南瓜
- 80 豆豉南瓜炒咸蛋黄
- 80 清香小炒
- 81 麻酱茭白
- 81 鱼香茭白
- 82 素炒三丝
- 82 红烧平菇
- 83 素蚂蚁上树
- 83 清炒西兰花
- 84 糖醋菜花
- 84 干烧四季豆
- 85 香脆四季豆
- 85 蜜汁山药
- 86 黑木耳炒山药
- 86 炖山药
- 87 酸辣瓜片
- 87 烧二冬
- 88 熏干圆白菜
- 88 糖醋圆白菜
- 89 奶油菜心
- 89 清炒菜心
- 90 香干白菜丝
- 90 清炒生菜
- 91 蒜蓉空心菜
- 91 清炒豌豆苗
- 92 生煸青椒
- 92 脆炒马蹄





都说好太太要“上得厅堂，下得厨房”，其实，好老公又何尝不是如此呢？厨房是家里最温馨的地方之一，爱恋厨房，与其说是对美味佳肴的向往，不如说是享受家庭温馨和人间亲情。锅里翻炒出的是生活的美味和欢乐，端上桌的是家里鲜活的气息和感受。

厨艺高超的男人最富有艺术创造力，而且有细心、有爱心，懂得五味调配和拿捏火候的人一定也充满智慧，再加上手、眼、鼻、耳、脑的配合，对于一天繁忙的工作来说，下厨真是个转换心情、放松身心的全身锻炼。既上得了人生竞技场，又进得了厨房的男人，是现代女性心目中的新好男人，魅力无可挡。

厨房是爱情的试验室与打磨间，能够在厨房里“并肩战斗”的夫妻，皆可白头偕老。厨房是家的缩影，是爱的空间，是情的体验，厨房的美、厨房的温馨不仅需要你去感觉、去感受，同样也需要用心、用情来营造。

如果你从没下过厨房也没关系，跟着我们从零学起吧，相信你也会爱上厨房！

## 做菜必备工具



1 **锅/炒菜锅**：选生铁锅或不锈钢锅，用于炒、烧、炖、焖菜肴；平底锅：选不粘锅或铁质锅，用于煎鸡蛋、鱼、肉片和烙制面食；煮锅：选不锈钢和砂锅，用于炖煮、煲汤。



2 **刀具**/需要生食刀、熟食刀、削皮尖刀和剪等。



3 **操作工具**/铲子、手勺、漏勺、笊篱、筷子等。



4 **初加工辅助工具**/擦子、削皮器、蒜泥器、打蛋器。



5 **洗菜工具**/洗菜盆、漏网。



6 **切菜板**/木菜板、塑料菜板、熟食板。



## 做菜必备调料

**1 油类**/炒菜用油：选用花生油、色拉油、调和油等；熟食用油则选用香油、橄榄油等。



**2 糖类**/炒菜时增甜、提香、制糖色；红糖：配粥用；冰糖：制烧、焖、扒菜肴时使用，可使菜肴增亮，也多用于制作甜品汤。



**3 盐**/增加咸味，调制盐水浸泡原料，腌制原料；鸡精和味精：炒菜时给菜肴提鲜；淀粉：红薯淀粉多用于勾芡，玉米淀粉多用于上浆，土豆淀粉两者皆可。



**4 酱油**/有炒菜调色用的老抽、酱油，有凉拌菜用的生抽；醋：有陈醋、米醋、白醋、红醋等；料酒：用于肉类、鱼类、海鲜的去腥处理；调味汁：包括美极鲜、鸡汁、鲍汁、蚝油、辣油等。



**5 酱类**/制作炸酱和用于酱炒类菜；甜面酱：可直接蘸食，也用于酱炒类菜；芝麻酱：用于凉拌卤汁和制作主食的原料；番茄酱：凉拌、炒菜皆宜；辣酱：品种繁多，用于炒菜的有豆瓣酱、豆豉酱、剁椒酱、咖喱酱等，用于拌菜的有韩辣酱、芥末酱、香辣酱等。



**6 调味料**/花椒粉、胡椒粉、辣椒粉、椒盐、孜然等用于炒菜和烧烤，花椒、大料、茴香、桂皮、香叶等多用于烧、焖、炖、煮的烹调方法。





## 基本刀工及原料处理

**持刀：**右手食指和拇指捏住菜刀根部和手柄结合部位，手掌和其余三指握紧刀柄；

**按持原料：**左手五指自然弯曲指尖内扣，呈蟹爬状按住原料，中指尖轻按原料，第一关节外凸顶住刀面，其余四指扣住原料。

**切制：**切制食物时要安全第一，注意力集中在刀刃上，右手所持刀面靠紧左手中指第一关节，刀的刃口略微高于原料即可，切不可高于左手中指第一关节，两手紧密配合，动作连贯、准确，控制节奏。

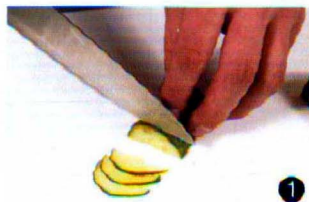
切制原料的方法很多，刚入厨的人采用基本的直刀法就可以了。

**直刀法：**就是刀与砧板（原料）垂直，刀刃直上直下地切。可以直剁切、直推切、直拉切、直锯切（来回推拉切）。

切软嫩的原料如豆制品、叶菜，用刀前部刃口直推切、直拉切；切较硬和有韧性的原料如黄瓜、土豆、肉类，用刀中部刃口直推切、直拉切、直锯切；切硬的原料如排骨、鸡块，用刀后部刃口直剁切。

### 切菜

1.切片：将黄瓜顺长方向沿中线，一切两半；平面朝下放砧板上，刀身与黄瓜成45度角直刀切下，原料成品为月牙片；根据形状要求还可切成菱形片、柳叶片。



2.切丝：将切好的片按瓦楞形叠码好，用直刀切成丝；根据片的薄厚、长短，还可切成粗丝、段、条等。



3.切丁：将黄瓜顺长方向切成条；刀身与黄瓜成45度角直刀切下，成菱形丁；刀身与黄瓜成90度角直刀切下，成方丁；根据条的粗细，还可切成块、粒、末。



4.切滚刀块：①将黄瓜放砧板上，刀身与黄瓜成45度角切下第一刀；②将黄瓜翻滚一个角度，切下第二刀，如此切完整根黄瓜。这种切法也叫滚刀法，适合切制硬、条状原料，如胡萝卜、莴笋、山药等。



## 切肉

切制肉类原料时，应根据原料的纤维粗、细（肉质老、嫩），选择横纹切、顺纹切和斜纹切，前人总结出一个原则：“横切牛羊，顺切鸡，斜着纤维切猪肉”。

1.横纹切（图1）：就是垂直肉的纤维纹路方向切。牛肉纤维粗，肉质老，横纹切，熟制后易嚼烂，口感好。

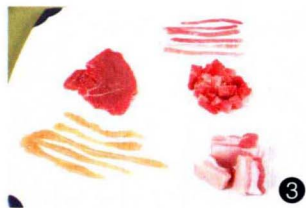


2.顺纹切（图2）：就是沿着肉的纤维纹路方向切。鸡肉纤维细，肉质嫩，顺纹切，烹调时不易碎。



3.斜纹切就是刀口与肉的纤维纹路成小于90度的夹角切制。猪肉的肉质比牛肉嫩，却不及鸡肉，所以采用斜纹切（也可以采用横纹切）。

和切菜一样，肉类切制形状有：片、丝丁、条、块、粒、末（馅）。





## 原料上浆腌浸、挂糊、勾芡

### 上浆、腌浸

烹调肉类菜肴时，给肉上浆、腌浸是一道重要工序；经上浆、腌浸后，肉中的水分和营养物质得以保护，而且烹调出的肉，口感爽滑、细嫩。

#### 方法：



### 挂糊

挂糊就是给原料穿上一层外衣，一般用于炸制食物，特别是肉类，这样处理后，使菜肴的营养物质不会流失和遭到高温破坏，制成品也会达到松、嫩、香、脆的目的。挂糊种类很多，有蛋清糊、全蛋糊、淀粉糊、拍粉糊、高丽糊等。

#### 挂蛋清糊方法：



## 勾芡

就是在菜肴接近成熟时淋入淀粉汁，使汤汁浓稠，并包裹在原料上的过程。勾芡的种类很多，有淋芡、碗芡、米汤芡、玻璃芡等。

调制芡汁分为水淀粉和滋味芡汁。水淀粉即淀粉用水调制即可；滋味芡汁就是将调味料、淀粉和水一起调制成汁，如碗芡。两种芡汁的淀粉与液体比，按1:(1.2~1.5)为宜。

调制水淀粉的方法：

1.将适量的淀粉放入碗中。



1

2.按淀粉与液体比1:(1.2~1.5)，倒入清水，搅匀即可。



2

## 如何控制油温

### 利用木铲（或筷子）测试油温

炸制食物，控制油温很重要，在家庭厨房中可利用筷子测试油温：



1

1.温油温（60~100℃）时：油烧至三四成热，油面平整，无青烟，将筷子插入油锅到锅底，气泡马上浮起，此时适合肉类滑油、炒酱、炸花生米等。



2

2.热油温（110~160℃）时：油烧至六成热，油面有波动，少量青烟，将筷子插入油锅底，有微小气泡慢慢升起，此时适合炒菜。





3.旺油温（170~190℃）时：油烧至七八成热，油面趋向平静，冒青烟，将筷子插入油锅，气泡密集升起，此时适合爆炒、炸鱼等。

## 如何给原料焯水

焯水，就是在烹调前，把经初加工的原料用水加热至半熟或全熟的过程。焯水可以使蔬菜色艳、质脆，减轻苦涩味；可以使肉类原料去除血污及腥膻等异味。

焯水有两种：冷水锅焯水，是将原料与冷水同时下锅，适用于萝卜、土豆等根茎类蔬菜和畜类；沸水锅焯水，是水烧开后再放原料，略焯取出，适用于芹菜、菠菜、莴笋等绿色蔬菜。

焯烫西兰花的方法：



1.放入西兰花，快速翻动，约10秒后捞出，投入凉水中浸泡一下即可。



2.将西兰花切掉老根，择成小朵，洗净；



3.锅中加水烧开，放入适量盐（也可同时加入少许色拉油）；

（蔬菜焯水时加点盐和色拉油，可减少蔬菜中营养物质的损失，保持蔬菜色泽鲜艳）

**原料** 花生米300克，胡萝卜150克，小黄瓜1根，红辣椒1个，八角4粒，一品鲜酱油5克，精盐10克，香油2克，葱段、姜块各25克，花椒油3克。

**做法**

- 1 花生米洗净；胡萝卜削皮，与小黄瓜切成跟花生米一样大小；红辣椒切末。
- 2 锅中放清水、花生米、八角、精盐、葱段、姜块烧沸，改小火焖30分钟；再加胡萝卜丁煮2分钟，捞起沥干。
- 3 将花生米、胡萝卜、小黄瓜、红辣椒盛盘，加入一品鲜酱油、香油、花椒油调味拌匀即可。

**菜肴特色** 菜品红绿相映，咸鲜清淡，脆嫩爽口。

**制作要领** 煮好的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味；煮主料时要掌握好火候不能过火，否则口感不脆。



## 凉拌双色花生

## 椒盐拌花生米



**原料** 花生米500克，花生油150克，精盐25克，花椒面5克。

**做法**

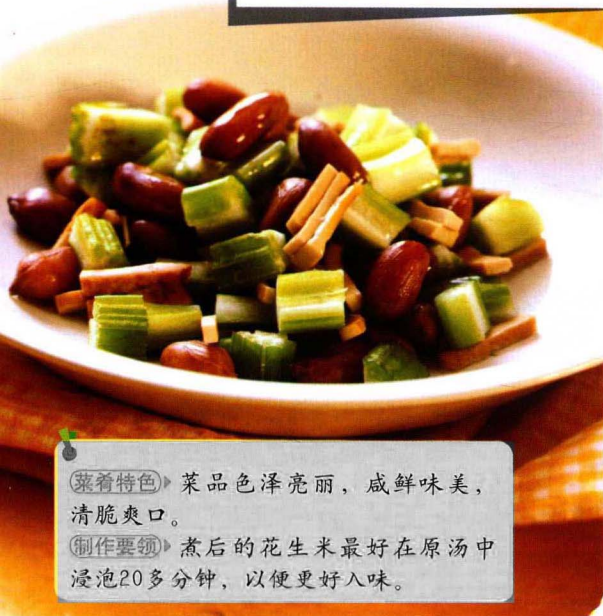
- 1 将花生米择净，取炒锅置火上加入油150克（实耗油约50克），倒入花生米用温火边炸边炒，炸成橙黄色捞出，控干油盛盘。
- 2 撒上精盐、花椒面拌匀即成。

**菜肴特色** 菜品香脆可口，椒香味浓。

**制作要领** 炒花生米时不能十分熟，九分为佳，出勺后自身热量可将其加热至十分熟，否则易过火。



# 花生米芹 菜拌熏干



**原料** 熏豆腐干200克，花生米100克，芹菜100克，精盐10克，香油2克，鸡精适量，花椒、大料各适量。

## 做法

- 1 将花生米用温水泡涨后放入锅内，加入清水、花椒、大料、精盐，煮熟，捞出后放入盘内。
- 2 将芹菜择洗干净，放入沸水内焯一下捞出，沥去水分，切成2.5厘米长的段，放入盘内的花生米上。
- 3 将熏豆腐干放入笼内蒸一下取出，切成与花生米同样大小的长丁，放在盘内的花生米、芹菜上，撒入精盐、鸡精，淋上香油拌匀即成。

**菜肴特色** 菜品色泽亮丽，咸鲜味美，清脆爽口。

**制作要领** 煮后的花生米最好在原汤中浸泡20多分钟，以便更好入味。

**原料** 黄豆芽250克，莴笋150克，花椒油15克，盐3克。

## 做法

- 1 将黄豆芽去根、须和豆皮，洗净，投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分；将莴笋刮皮，洗净，切成3厘米长的细丝，也投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分。
- 2 将黄豆芽、莴笋丝装入盘内，加入盐，浇入现炸制的热花椒油，拌匀、晾凉即可。

**菜肴特色** 菜品咸鲜脆爽，辣香味浓。

**制作要领** 花椒最好用温水洗过，现炸味道菜更好，而且不会有黑点。

# 炝莴笋黄豆芽



# 炝拌黄豆芽

**原料** 黄豆芽250克，黄瓜50克，熟花生油15克，盐3克，花椒3克，葱末5克，姜末2克，干红辣椒丝少许。

**做法** |||||

- 1 将黄豆芽掐去根、须，放入清水盆中漂去豆皮，洗净后投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分，切成2~3厘米的段（短的可不切），放入盘内；黄瓜洗净，切开去瓢，再切成1厘米见方的小丁，用盐暴腌一下，挤去盐水；干红辣椒洗净，切丝（也可用油炸酥）。
- 2 锅架火上，放油烧至100℃，下入花椒，炸出香味，取出花椒不要，即成热花椒油。
- 3 将腌好的黄瓜丁放在豆芽上，加葱末、姜末、干红辣椒丝，浇入热花椒油，略焖片刻，再加入盐拌匀即可。

**菜肴特色** 菜品色泽明快，清淡爽口，鲜咸微辣。

**制作要领** 焯水后的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味，热油一定要浇在干椒上才够香味。





## 菠菜拌豆腐皮



**原料** 豆腐皮2张，菠菜500克，葱、姜末各5克，香醋5克，盐3克，糖3克，香油2克，鸡精2克。

### 做法

- 1 豆腐皮用温水泡软，用开水焯一下取出后挤出水分，切成丝，放入碗内。菠菜去黄叶洗净，用开水烫一下，挤去水分，切成段，与豆腐皮拌匀装盘。
- 2 将盐、糖、醋、葱、姜、鸡精、香油拌匀，浇在豆腐皮上即成。

**菜肴特色** 菜品黄绿搭配，咸鲜微辣，清淡爽口。

**制作要领** 菠菜焯水时要掌握火候，不能时间过长，否则口感及营养均不佳。

**原料** 菠菜500克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝各15克，盐5克，水淀粉10克，花椒、香油各3克。

### 做法

- 1 菠菜去根，择去老叶，劈开充分泡水，洗去泥沙，捞出控水切成段；鸡蛋磕入碗中，加盐、水淀粉搅匀，摊成蛋皮，切丝备用。
- 2 菠菜焯水投凉，挤净水分，加盐、蛋皮丝、姜丝拌匀，撒上葱丝。
- 3 锅中放少许香油小火烧热，加花椒煸炒出香味，捞出花椒，将花椒油淋在葱丝上即成。

**菜肴特色** 菜品颜色翠绿，咸鲜爽口，葱椒味美。

**制作要领** 菠菜焯水时要烫透，但又不能焯过火；捞出时及时投凉，否则易黄；花椒油不宜过热否则有黑点。摊蛋皮时勺中不可有过多的油，薄薄一层即可。勺温掌握好，过凉或过热蛋皮都不易摊好。

## 菠菜拌蛋皮

