

幸福的厨房

——新手入厨500招

她品文化*主编



100种厨房好食材

100道家常菜做法

50件厨房家伙什

爱上厨房就这么简单

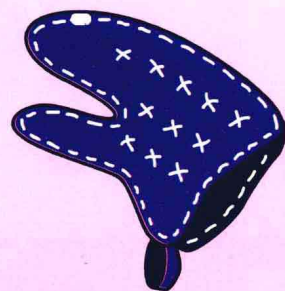
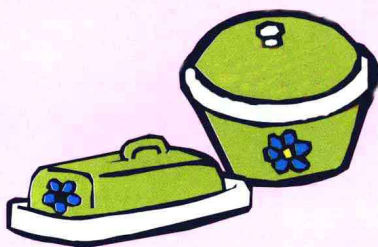


化学工业出版社

幸福的厨房

——新手入厨500招

她品文化*主编



厨房，这片能带给你美食、成就感，甚至幸福的天地，也能带给你糟糕的饭菜、懊恼和失望。

现在让本书带领你拨开笼罩着厨房的神秘面纱，了解关于厨房、烹饪美食的一切。从烹饪的基础开始，逐个认识制作美味的原料、调料、工具，让你再次踏入厨房就倍感亲切；几乎每种蔬菜、肉品、谷类、辅料都配上了简单好上手的美味食谱，烹制出全家人喜爱的美味佳肴更是容易得如囊中取物；倾囊相授的烹饪妙招，让厨房里的大事小情都能轻松搞定。

做个巧手美厨娘，原来如此容易！

图书在版编目（CIP）数据

幸福的厨房——新手入厨500招 / 她品文化主编. —北京：
化学工业出版社，2009.10

ISBN 978-7-122-06184-3

I. 幸… II. 她… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第113776号

责任编辑：李 娜 马 骄
责任校对：吴 静

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

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
889mm×1194mm 1/24 印张8 字数233千字 2010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：29.80元

版权所有 违者必究



目录 Contents

烹饪基础入门——爱上厨房就这么简单

- 2 **认 清** 你认识你爱的厨房吗
- 4 **把 脉** 你的厨具齐备且放在最佳位置吗?
- 9 **省 心** 多备些实用小器具
- 11 **武功一** 洗，洗干净还要营养都在
- 13 **武功二** 切，熟能生巧刀工很简单
- 15 **武功三** 蒸煮炖，最健康的烹饪法
- 17 **新 鲜** 冰箱保藏食品秘诀
- 18 **营 养** 常见食物搭配宜忌
- 20 **聪 明** 做菜时出现小错误要会补救
- 21 **干 净** 厨房油污清除小窍门



美食原料篇——巧妇难为无料之炊



蔬菜大典

◆ 叶菜类

- 24 白菜
- 26 菠菜
- 28 油菜
- 30 茼菜
- 32 芹菜
- 34 芥蓝
- 36 生菜

◆ 根茎类

- 38 萝卜
- 40 土豆
- 42 山药
- 44 芋头



◆ 果实类

- 46 黄瓜
- 48 南瓜
- 50 冬瓜
- 52 丝瓜
- 54 番茄
- 56 茄子
- 58 青椒



◆ 豆类

- 60 蚕豆
- 60 荷兰豆
- 62 豌豆
- 62 豇豆
- 64 芸豆



水果大典

- 65 苹果
- 66 猕猴桃
- 66 柠檬
- 67 桂圆
- 67 芒果
- 68 樱桃
- 68 杏
- 69 荔枝
- 69 菠萝
- 70 木瓜
- 70 枣
- 71 香蕉
- 71 桃

豆制品类大典

- 72 豆腐
- 74 香干
- 74 豆腐皮



五谷大典

- 76 玉米
- 78 小米
- 80 薏米



水产大典

- 82 鲤鱼
- 84 鲢鱼
- 86 鲫鱼
- 88 黄鳝
- 90 虾类
- 92 蟹类
- 94 扇贝
- 94 蚬子
- 96 螺
- 98 海蜇头
- 100 带鱼
- 100 鱿鱼



畜肉蛋大典

- 102 猪肉
- 104 牛肉
- 106 羊肉
- 108 鸡
- 110 鸡蛋
- 112 鸭蛋
- 114 鹌鹑蛋



坚果类大典

- 130 核桃
- 132 松子
- 134 腰果
- 136 花生
- 138 榛子
- 138 杏仁



菌藻大典

- 116 银耳
- 118 黑木耳
- 120 香菇
- 122 草菇
- 124 杏鲍菇
- 126 金针菇
- 128 猴头菇



美味调料篇——醋溜爱情，当归好日子



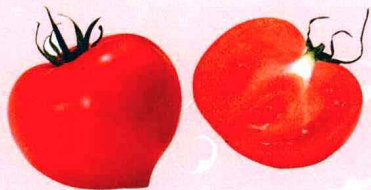
味料大典

- 140 色拉油
- 141 花生油
- 142 大豆油
- 143 菜籽油
- 143 橄榄油
- 144 花椒油
- 145 玉米油
- 145 原盐
- 146 补血盐
- 146 精盐
- 147 加锌盐
- 147 酿造酱油
- 148 配制酱油
- 148 陈醋
- 149 香醋
- 149 米醋
- 149 白醋
- 150 白砂糖
- 151 红糖
- 151 冰糖
- 152 味精
- 153 鸡精
- 154 生姜
- 155 大葱
- 155 小葱
- 156 紫皮蒜
- 156 白皮蒜



香料大典

- 157 大茴香
- 158 桂皮
- 158 小茴香
- 159 胡椒
- 159 干辣椒
- 160 花椒
- 160 豆蔻



美食用具篇——没有金刚钻，怎揽瓷器活儿



家伙什大典

162 榨汁机

163 搅拌机

164 消毒柜

165 洗碗机

166 冰箱

167 微波炉

168 电饭煲



美食技巧篇——心灵手更巧，爱他就为他做做饭

170 科学烹调，营养吸收百分百

171 大火还是小火，因“菜”而异

172 油温高不成低不就，掌握平衡很关键

173 调料排排队，调出美滋味

174 葱、姜、蒜、椒，善用调味“四君子”

175 美厨巧用水，味道更鲜美

176 简单四招“勾”出好颜色

177 用心装“拌”，做好人生这道菜

178 新鲜蔬菜一定要新鲜吃

179 巧妙吃肉，与胆固醇说NO

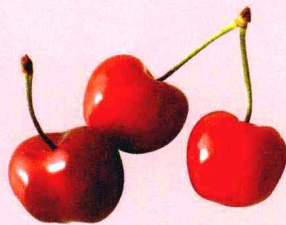
180 年年有“鱼”的小秘密

181 让幸福“蒸”蒸日上有魔法

182 米饭，耍点小花样更香

183 亲手熬出香喷喷的粥

184 耐心、爱心煲出浓情厚意汤



烹饪基础入门——

PengRen JIChu RuMen

爱上厨房就这么简单



认清： 你认识你爱的厨房吗

要烹制出香喷喷的美食，要有干净又有效率的环境，才能在烹饪时保持良好的心情，做出一桌精致美味来。

如果你认为好厨房，就是好台面、好板材、好厨具这三样，其实这只是基础部分。真正的好厨房，还应该具备以下功能。

首先是空间划分要合理，食品储备区、厨具储藏区、清洗区、准备区、烹饪区、就餐区等，最好要有明显的分隔；通常推荐“L”形或“一”字形的厨房设计；炉灶、水池和碗柜组成“黄金三角”，要随手拿到工具和食材，你只需要一个华丽转身。



厨房还要有非常强大的收纳功能。装修时你可以考虑采用嵌入式的设计，或者用一些大体积的柜子来收纳你的宝贝厨房家电。抽拉式台下案板是个不错的推荐，超窄拉篮和刀叉盘架、内藏式垃圾桶等，也会让你用起来大呼过瘾。

布置好厨房空间也很重要。所谓的布置，当然不单单是加上装饰品摆设就够了，你可以突发奇想：香精蜡烛、花草养植、休闲空间的规划等，厨房的装点，可以很不同。

(1) 随心情改变你的厨具、餐具

精心烹调过的餐点，当然要有舒适幽雅的用餐环境来搭配。餐盘的精致、烹调器具的便利有趣，都可以让烹调食物的过程更加充满乐趣，也让用餐时刻拥有更多的情调。

(2) 厨房色彩巧配置

厨房色彩杂乱无章，会使主妇东寻西找的眼睛得不到放松，易产生疲倦感。所以，为心爱的厨房配置一个柔和的主色调，是不可忽视的。



把脉： 你的厨具齐备且放在最佳位置吗？

购置全套的完备餐厨用具，是制作美食的第一要务。另外，精美的锅碗瓢勺，也能够营造出令人快乐的厨房环境。所以，从现在开始，你就要准备好各种厨具了，越仔细，做起饭来就越顺手哦。



翻铲、漏勺

在灶台边总要挂上几件这种常见的工具，才不会让你在做饭时手忙脚乱。

炒锅

当然是用来炒菜的，一定要选择大小适中，你拿在手里觉得顺手的。



煎锅

挑个小尺寸的用就好。一勺油，一个蛋，煎锅是最不能少的。



电烤炉

调好的面糊，往这上面一摊，加热三分钟就OK了，不用再去外面买点心了。

方便汤锅

汤锅要稍微大一些，最好是有玻璃盖子，可以随时看到里面的情况，掌握火候。



必备蒸锅

选择多层设计绝对是明智的，不仅可以一起蒸，而且省时省火。



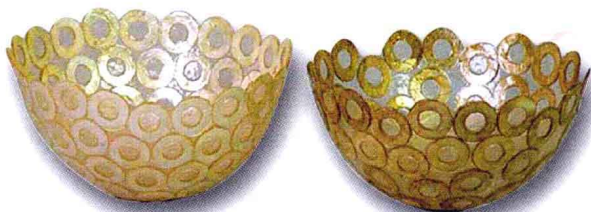


酒器

家里多准备几套酒杯，既好看又好用，来客人的时候还能拿出来赢得羡慕目光。

沙拉盘

蔬菜沙拉本身没什么特别，特别之处在于，主人盛放的方式和器具。



面点餐具

点燃烛光，用漂亮的容器盛出，气氛立即浪漫起来。

消毒柜

大小碗碟的消毒工作，都交给消毒柜吧！这样吃得才放心。





电磁炉

冬天长时间用燃气会污染厨房空气，而使用电磁炉，卫生清洁。



滤水篮

洗菜要浸泡，还要处理干净，底部有滤水眼的滤水篮，是比较实用的。

组合刀具

切、斩、剁……不同用途的刀具要多准备一些，处理生熟食的刀具也要分开。





特别授艺

这些很多人想不到的厨具，聪明的你，最好也能备上哦。



★碗碟架

把洗过的碗和碟子摞在一起放在厨柜里，这样不利于碗碟的通风干燥，自然会滋生细菌。除了使用消毒柜，你还可以在洗碗池旁边设一个碗碟架。清洗完毕，顺手把碟子竖放、把碗倒扣在架子上，很快就能使碗碟自然风干，既省事又卫生。

★筷筒和刀架

筷子和口腔的接触最直接、最频繁，存放时要保证通风干燥，最好是选择不锈钢丝做成的、透气性良好的筷筒，并把它钉在墙上或放在通风处。另外，菜刀同样应该选择透气性良好的刀架。



★厨具挂起来

长柄汤勺、漏勺、锅铲等都是厨房的好帮手，但把这些用具放到抽屉里，或放在锅和炒勺里，都是不合适的。要解决这个问题，不妨在厨房中进行一场小小的革命：在墙上方便的地方安装一根结实的横杆，并在横杆上装上挂钩，把清洗后的锅铲、漏勺、打蛋器、洗菜篮等挂上面。采用这种办法，还能使厨房保持整洁，各种用具拿起来也很顺手，可谓一举多得。