

完全

傻瓜 IDIOT

“这本书为不会烹调的人提供了至关重要的帮助。”

——《家庭圈》杂志

“好味道，好建议，还有一个经验丰富的教师提供的绝好菜谱。”

——苏珊娜·汉

姆林，《纽约时报》

西餐

第二版

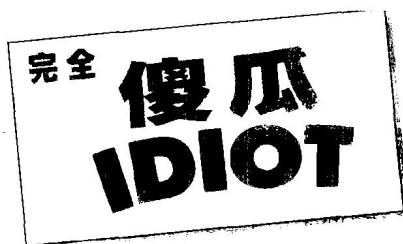
- ◆ **简便指导**: 教你如何对原料进行称量、搅拌和替代
- ◆ **实用食谱**: 让你可以做出150多种美味可口、营养丰富的西餐
- ◆ **切实建议**: 为你购买食物、炊具和厨房用品当参谋



罗妮·费恩 著
李燕英 薛峰峰 译



辽宁教育出版社



西餐

罗妮·费恩 著
李燕英 薛峰峰 译



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1999-252 号

图书在版编目(CIP)数据

西餐 / (美) 费恩 (Fein, R.) 著; 李燕英等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000.4

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: Cooking Basics

ISBN 7-5382-5712-8

I. 西… II. ①费…②李… III. 食谱 - 西方国家 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02850 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2000 by Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Cooking Basics

Copyright © 1997 by Alpha Books

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁万有图书发行有限公司发行

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 437 千字 印张: 12

印数: 1-5 000 册

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 闵凯 严中联

责任校对: 王莉

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 19.00 元

亲爱的读者，未来的厨师们：

在美国，饮食时尚所发生的激动人心的变化使得烹调不再乏味。现在，我们有更多有趣且高质量的新鲜食品和包装食品，传统的主食也从未像现在这样好。另外，有了省时的工具，即使是最复杂的菜肴也能够非常简便快捷地送上餐桌。

但是，食物的复杂化也可能让人望而却步。我们如今所吃的食物与前几代人不同，而且我们希望尝试新的食物，因为可尝试的东西是那么多。我们更加注意健康的饮食，并希望饭菜做起来更快，更容易。所以现在要想学会做饭，那可不是问问妈妈就能解决的。

这本书能帮你学到当前饮食的基本知识。我鼓励你从第一页开始一步一步地学习烹调的过程，同时树立信心，锻炼技巧。虽然在这本书中，你将学到主食原料和传统的烹调技巧，但我自始至终都鼓励你去尝试新的食物和现代的烹饪方法。

当你读到本书的菜谱部分时，你将已经掌握了充足的知识；把它们付诸实践，你就会做出可口、有趣的饭菜。当你做出的饭菜超出初学者的水平时，你会有成功的感觉。你的成就感会使你在厨房中更加游刃有余，而且你会体会到为别人做饭的乐趣——他们也会因此而更加爱你。

愿这本书能给你带来快乐

罗妮·费恩

序 言

我是跟在母亲身边学做饭的。我兄弟姐妹8人，我是老大，所以自然而然地经常会帮忙做饭。幸运的是，我母亲很喜欢做饭，她把这种热情也传给了我。所以，当我买了公寓，第一次有了自己的厨房时，我兴奋极了。从那以后，无论住在哪里，我最喜欢的地方就是厨房。但是，如果当时有罗妮·费恩的熟练技艺和实用的建议帮忙，那么无论是整理厨房时，还是烹调时，我肯定会在自信之余，享受到其中的乐趣。

我能想象出那些初学做饭的人和已经有一些做饭经验的人，当他们看到这本书时会是多么高兴，多么如释重负。这样说是因为终于有了这样一本书，其中包含了许多非常直截了当，非常有道理的建议，即使是一个忐忑不安的新手也会感到它是一个值得信赖的朋友。它来到你的面前，惟一的目的是要帮助你。不论是整理厨房里的台面、碗柜、抽屉，还是第一次成功地举办一次晚宴，罗妮都可以帮你，她的建议是经过仔细考虑的，也从来没有变过，那就是：切合实际，保持自己的风格，把食谱多读几遍，使程序尽量简单，使用好的炊具，相信自己，以及提前制订计划。

这些建议可不像政治募捐会上随便分发出去的少得可怜的奶酪和变味的饼干。作者非常细心，而且讲述得全面彻底。在书中，罗妮讨论了许多细节，例如：量勺应放在哪儿，怎样储存肉豆蔻，鱼又应当搁在哪儿，等等。她还着重强调了好的组织工作对于好的饭菜质量的重要性，告诉读者们应在做饭过程中随时做清理，应当精确测量，应当把东西放归原处，等等。正如罗妮所说的，一个厨房是光洁平整还是杂乱不堪都取决于厨师的品味。但是，无论怎样，应当把厨房整理得像一个严肃的工作场所。这就意味着你能在需要时很轻易地找到长柄刮勺、烘烤平锅或是香脂醋等等，并且能有宽敞的空间去擀油酥面团、切洋葱或做意大利面条。

罗妮用很和善的语气教给初学做饭的人怎样装备厨房，买厨房用具，怎样买肉和蔬菜；什么时候买大宗食品，什么时候不买；什么食品冷冻后的味道更好以及什么食品只应买新鲜的。她在书中列出了一个十分详尽的词汇表，其中包含了各种肉类、禽类、鱼、奶制品、蔬菜、水果以及做调味用的草类及香料。此外，还有一个有关烹调程序的词汇表，罗妮在这当中不仅解释了一些常用的烹调术语，还有其他的术语，例如：黏合、用灶火煨、点缀、捆扎，等等。

有经验的厨师读这本书可以温习他们的技艺,并且从作者慷慨提供的指导和窍门中受益。或者,他们也可以只读每一章的最后一部分,即“要点回顾”,罗妮在其中总结了这一章的全部内容,使用起来非常方便。浏览一下这部分可以收到温故知新的效果。

这本书令我最为欣赏的部分之一就是讲解如何看菜谱。写烹饪书的作者中很少有人敢提及这个话题,因为(我猜测)这给人太过于说到家的感觉。但是罗妮在尊重读者的聪明才智的基础上,解释了她对好的菜谱的看法:“好菜谱告诉你一切。一个精心设计的菜谱会把所有原料按照使用顺序排列出来。”像所有其他认真的菜谱编写者一样,罗妮也督促读者们把菜谱至少读一遍再决定它是否有吸引力,难易程度如何以及是否有用。还要考虑其他一些问题,例如:这种烹饪方法是否用到了列出的所有原料?你有没有5夸脱容量的荷兰金属炖锅或者与其相似的炊具?然后她建议读者把菜谱至少再读一遍,以便更加熟悉。这主意太好了!

这本书每一页都是非常有用的建议,直到高潮部分,就是菜谱。书中真正的菜谱写得简练易懂。但是,作者绝不仅仅是介绍了肉糕及苹果派之类食物的做法。这些菜谱是用来激励初学者和内行的厨师,使他们充满热情地走进厨房,系上围裙,然后开始做饭!也就是说,虽然这本书是面向新手的,但作者从未认为新手们不会对吃好感兴趣。

所有的父母都会愿意把这本书送给他们将要独立生活的子女。但是,这本书不仅仅是为新婚夫妇和独身人士所写的——它是写给所有人的,包括那些对自己的厨艺毫不怀疑的人。初学者在做饭的每一步中都可得到罗妮·费恩的鼓励和帮助,他们一定会在他们的厨房时光里获得极大乐趣。

玛丽·古德波第

玛丽·古德波第是Chocolatier杂志资深编辑。著有The Best of Chocolate(《最好的巧克力》),合著Spring Evenings, Summer Afternoons。

简介

几万年前，尼安德特人发现火之后，人们就开始烹调食物了。到现在，我们从事这项工作已经如此之久，以至于许多人认为在成长过程中就自然会懂得如何烹调。有些人感觉如果自己不会做饭，那就像白痴一样。

但是，请不要把缺少知识同缺少才智混为一谈。你也许信心不足，也许害怕做饭，也许会认为自己永远都不会做出可口的饭菜。但是买烹饪书的人中不会有一个白痴。事实上，他们很多人在其他领域都颇有才华，只不过他们觉得自己在厨房中应当更能干罢了。

这本书中的设计目的就在于此：使你能在厨房中大显身手。它会使你懂得你很容易就可学到一手好厨艺。

主要内容

这本书包含七个部分，涉及烹饪的全过程，从你第一次看到家里空空如也的厨房一直到最终你能在那里按照经典菜谱准备饭菜。你会发现学习烹饪就是学习如何安排你的空间和时间，以及学习如何买东西，该买什么东西。这涉及怎样读食品标签和菜谱等。

书中介绍了有关烹饪方法和烹饪术语的基本知识，以及有关烹饪中将用到的烹饪用具的常识。依照这些循序渐进的步骤，你一定会建立起信心和增长才干。

这七部分分别是：

第一部分：“整理厨房”。这部分使你在思想上对空无一物的厨房有个准备，向你描述你会看到的东西。重点放在告诉你哪些是放置食物和炊具的最佳地点。并且告诉你一些组织菜单的诀窍。

第二部分：“厨房必备品”。这部分告诉你应该如何用食品、锅碗瓢盆及你需要的用具充实你的碗柜。

第三部分：“你会购物吗”。这部分首先讨论购买食品的最佳时间和地点。然后分章节讲述怎样做购买决定，例如：应该买名牌产品还是普通产品。要使你做的饭菜有绝佳的味道，你还应当知道怎样选择优质原料。这一部分会指导你进行选择，并提供

一些使用原料的知识，例如应使用牛腿肉排还是牛里脊肉排。最后你还会学到一些如何贮存主食的建议。

第四部分：“烹调前的准备”。这部分帮助你从购物者过渡到厨师。首先告诉你怎样读菜谱以便为动手烹调作好准备。然后集中讲解如何分辨菜谱的好坏，并详细讲述怎样称量原料，怎样使用替代品，并解释了很多烹调术语的含义，“最常用的100个烹调术语目录”中解释了一些必须遵守的程序名称和烹调词汇，如搅拌成糊状，揉捏，等等。并在适当的地方解释了这些程序如何工作，它们的重要性。这一部分还包括一个“流行词目录”，里面解释了一些食品术语和用品术语。这样，你就会知道“（煮得）不太软”是什么意思，“隔火炖锅”和“双层蒸锅”有什么区别。最后，这一部分讲解了基本的烹调方法，读后你就可以轻易地区分“翻炒”和“嫩煎”之间的差别。

第五部分：“烹调过程”。帮助你完成第一次晚宴。不仅是如何制作，还有怎样按时做出每一道菜以及烹调之外的事，如布置餐桌等。如果你出了差错，不要担心，这里有一章教你判断这个差错是否可以弥补，如果可能，又该怎样做，还讲了一些餐中、餐后的饮料。如果这时你感到自己已经是一个得心应手的厨师了，你就可以邀请客人到家里作客了。这里有一章提供了许多菜单，可以帮助计划一些简单的聚会。

第六部分：“成功的工具”。这部分详细地讲述炊事用具的常识。如果你对锅碗瓢盆及其他用具知之不多，或想把旧的用具换掉，这些章节能帮你选择合适的用具，使你的烹调质量更高，更省时。

第七部分：“菜谱”。这些菜谱都是经过厨房检验的。包括从冷盘到餐后甜点的所有部分。虽然有一些菜谱中谈到的原料你可能从未用过，但大多数都简单易做（这些简单的菜谱都标有“简单”字样）。还有一些稍微复杂的菜谱（标有“中级”字样）以备你在有了自信心后使用。另有一些菜谱更具挑战性（标有“挑战性”字样），这可待你技艺成熟后使用。总有一天你会用到的。

当你读完这本书，并根据一些菜谱磨练了手艺之后，你会发现自己在烹调方面变得更聪明、更在行了。其实就是这么简单，你在学习很容易学会的东西，只要有勇气去实践你的技艺，并有点儿冒险精神就可以了。

另外

这本书里除了所有的解释和建议之外，还有许多有用、有趣的小信息，它们时不时地出现在各章节的正文边上。主要有以下几类，都有图像标记。



费恩谈食品

讲述一些关于某个食品或原料的历史或民间传说，非常有趣。它们虽然不能帮你成为一个好厨师，却是很好的餐桌上的话题。

简便食谱

提供一些人人都会做的简便、美味的菜谱。



这是什么

解释一些比较陌生的烹调术语。其中有一些也可在第十三章的术语表中找到。



厨房小窍门

提供一些主意，使得烹调过程有序、明确、充满乐趣并且简单易懂。



注意

提醒你一些有可能引起麻烦的情况或做法，比如在毫无防护的情况下切辣椒等。



创新

告诉你如何在菜谱上做小的改动，以便把两三个或更多菜合在一起，成为一个菜。

目 录

第一部分 整理厨房

- 第一章 了解你的厨房 3
 - 掌握厨房空间,使它为你的烹调工作带来方便与乐趣
- 第二章 安放厨房用品 7
 - 帮你找到放置食品、炊具及餐桌用品的最佳位置

第二部分 厨房必备之物

- 第三章 最基本的必需品:主要原料 17
 - 烹调时所需要的最基本原料
- 第四章 最基本的必需品:基本设备 26
 - 厨房中必备的炊具、工具和小器具

第三部分 你会购物吗

- 第五章 填充空间 37
 - 决定你的购物方式:时间、地点、购物的经常性以及怎样做一个聪明的购物者
- 第六章 肉制品市场 44
 - 介绍肉、禽、海鲜食品的种类及选购储存的方法
- 第七章 你会喜欢吃蔬菜的 63
 - 介绍副菜、沙拉蔬菜及各种增味蔬菜
- 第八章 水果总览 84
 - 介绍你有可能见到的各种水果;怎样选购,怎样判断水果是否已成熟,及怎样储存
- 第九章 购买奶制品及其他食品 92

介绍各种食品并提供购买和储存建议

第四部分 烹调前的准备

第十章 组织烹调计划	107
怎样选择菜谱, 怎样做准备以及怎样上菜	
第十一章 有称量的必要吗	118
有必要做称量这种麻烦事吗? 如果有必要, 那又怎样称量, 用什么称量呢	
第十二章 可否使用替代品	128
怎样使用替代品, 何时可以用, 何时不可以	
第十三章 100个最常用的烹调术语概览	135
超级词汇表, 介绍了从准备烹调到烹调完毕的整个过程中所用到的烹调术语	
第十四章 菜谱中的常见词概览	149
超级词汇表, 介绍人们不太熟悉的炊事用具及食品术语	
第十五章 实用方法: 如何烹制食物	159
介绍基本的烹调方法及如何成功地使用这些方法	

第五部分 烹调过程

第十六章 时间就是一切: 创造你的第一部作品	175
计划好时间, 使饭菜能同时做好。了解哪些食物可以提前做好, 以及食物什么时候算是做好了	
第十七章 你做错了吗	183
人们在烹调中最容易出的错误, 怎样避免。如果避免不了, 怎样补救	
第十八章 一切都准备好了吗? 饮料呢	189
并不是每个人在餐前都要喝鸡尾酒, 或在就餐时喝葡萄酒; 也不是每个人在餐后都要喝咖啡或茶。本章会帮你在必要时准备这些饮料	
第十九章 邀请客人: 菜单和计划指南	197
介绍宴请客人的三种简便方法	

第六部分 成功的工具

第二十章 圆底锅和平底锅指南	209
需要买哪些炊具？怎样购买	
第二十一章 关于小电器的基本知识	214
介绍一些重要的小电器及购买时的注意事项	

第七部分 菜谱

菜谱1: 开胃小菜和头道菜	223
菜谱2: 汤和沙拉	238
菜谱3: 肉、禽肉、鱼和贝类	257
菜谱4: 面食、米饭和谷物	288
菜谱5: 蔬菜	307
菜谱6: 沙司和肉卤	320
菜谱7: 快餐面包、早午餐和早餐	328
菜谱8: 甜点	339
菜谱9: 饮料	359

第一部分

整理厨房

你搬进了新家。这是你自己的住所，它棒极了。但是面对一个空空如也的厨房也会使人灰心丧气。你也许已经有了床，可以睡觉；有了长沙发，可以坐着；有电视可以看，但是厨房的碗柜里却空空如也。电冰箱还没有通电。你连一只放三明治的盘子都没有。你怎么吃饭呢？

别着急，继续往下读。下面两章将使你对厨房有个清晰的认识。我会告诉你应把东西搁在哪儿，怎样利用台子上、柜子里以及冰箱中的空间，以便你心里有数，知道自己应该买哪些东西。准备好了吗？下面我们就开始。





了解你的厨房

本章提要

- 了解厨房尺寸，以便设计搁东西的位置
- 使用厨房的“外部空间”，并设计它的外观
- 确定板面上搁置的东西

以前你进过厨房，但可能不是你自己的厨房。也许你搬了家，或重新设计了厨房。也许你只是想改变一下烹调方式，学些新点子，培养更好的烹调习惯。在这一章中，你将学到怎样估量空间，以便把你的厨房收拾得更方便，使烹调更有趣。

估量厨房空间

厨房中并不是所有的东西都能挪动位置，除非你打算重新进行设计。冰箱、炉子、水池和柜子，它们都已经固定好了，无法挪动。但是剩余的空间，你可任意使用。把它们布置得适合你的生活方式，这样你才会喜欢在那儿做饭。

厨房小也没关系。饭做得好坏不是由厨房决定的。只要你能有效地利用空间就可以相对容易地做出各种饭菜，无论是简单的快餐，还是丰盛的晚宴。

了解厨房环境

当你第一次走进厨房时，应该从这一头走到另一头，感觉一下它的布局。看一看台面，并决定哪儿是工作的最佳位置。通常情况下，最靠近水池的地方是最方便的，特别是要准备蔬菜或其他需要经常用水的原料时。

打开抽屉和柜子。你会发现有一些抽屉比其他抽屉宽，或者深。你甚至可能会发现一个意想不到的抽屉，就在炉灶的下面(很有可能这也是最脏的一个抽屉)。有些柜子位置很高，不踩在凳子上是够不到的。

这时，对什么东西应该放在什么地方，你可能已经有了一个大体概念，但是在开始放置东西之前，要考虑好你喜欢的厨房是什么样。

你厨房的风格：温馨还是刻板

首先需要考虑的一点就是：如果你的厨房里没有台面上的各种烹调器具，没有悬挂的锅和盆，没有书和其他器具，你是否会感到更镇定，不受干扰？还是说看到挂钩上挂着的各种锅、杯子和杂志会使你感觉更愉快呢？

你觉得怎么合适就怎么做。只是要注意一点：要留出足够大的工作空间，这样就不至于使你事先没有考虑到的物品影响你手头的工作或是给你带来麻烦。例如：你正在准备的一份菜中需要橙汁，但你弄洒了一些，这是任何人都可能出的差错，这时，如果你的台面上的东西越多，你收拾这个局面所花的时间就越长。



厨房小窍门

很多人习惯于把搅拌器放在台面上。搅拌器很适合用来混合液体原料或搅制饮料。它们体积一般较小，可放在柜子里。如果只是偶尔使用，为什么不把它们放起来呢？

台面的布置

不管你是喜欢整洁，还是觉得乱糟糟的也无所谓，以下的几点简单的建议能帮你决定应该怎样布置台面。

- 如果是常用器具，例如吐司炉、咖啡壶等，应当把它们放在外面。
- 太大、太沉、不易安放和挪动的器具应该放在台面上。比方说立式搅拌器、标

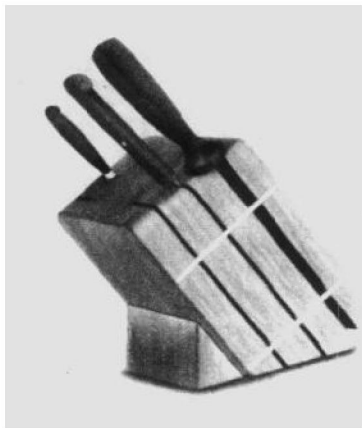
准型食品加工机等用具。

- 如果厨房里抽屉的空间很小，应在台面上放一个结实的大缸子或大杯子，以便搁放打蛋器、木勺子、漏勺、通心粉叉子和长柄勺子等长柄工具。用有塑料盖的盒子和漂亮的篮子盛小的用具也是非常方便的。
- 台面上还可以搁放一些实用的装饰性物品。例如：饼干罐、面包盒、纸巾盒、放调料瓶的架子以及各种罐子等。面粉、糖等一般都储存在罐子里，但也可以把它们盛在塑料容器里，搁到柜子里。
- 木制的组合刀架可使刀刃保持长时间的锋利。由于它的尺寸比较大，必须放在台面上。但是你也可以把刀具放在一个搁放刀架的特殊的抽屉里，或是普通抽屉里，或者放进钉在墙上的磁条排里。如果你打算把刀具放在普通抽屉里，应该用塑料护套把刀刃包起来。
- 如果柜子小，可考虑把架子、钩子放在墙上，以便搁放调料瓶、锅架、擦盘用的毛巾以及杯子等，或是把架子从天花板上悬挂下来。放置各种炊具。如果想把这些用具放到看不见的地方，可使用架子隔板和柜门内侧架子。
- 如果没有足够的空间和台面放置所有用具，考虑购买节省空间的器具，包括咖啡壶、烤箱等，以便能够把它们放置在柜子底下。



这是什么

漏勺是一种长柄工具，用来在炖汤和煮汤时滤出 unnecessary 的食物、汤渣或油脂。



木制刀架 保持刀具
干净、锋利，方便使
用的最佳方式