

年轻人 怎样下厨房

一本与众不同的菜谱，

真实融入平民饮食生活经验；

一本极具实用价值的好书，

不断增强年轻人下厨房的兴趣和信心。

现在，我们一起来探索厨房的秘密吧！

谭 焕 著

NIANQINGREN
ZENYANG XIACHUFANG





谭 焕 著

NIANQINGREN
ZENYANG XIACHUFANG

年轻人 怎样下厨房

一本与众不同的菜谱，
真实融入平民饮食生活经验；
一本极具实用价值的好书，
不断增强年轻人下厨房的兴趣和信心。
现在，我们一起来探索厨房的秘密吧！



本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

年轻人怎样下厨房 / 谭焕著. —长沙：湖南人民出版社，2015.3 重印
ISBN 978-7-5438-6680-5

I. ①年… II. ①谭… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第014817号

年轻人怎样下厨房

编 著 者 谭 焕
责任编辑 吴优优
装帧设计 谌 茜

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司
版 次 2015年3月第1版
2015年3月第2次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 12
彩 插 4P
字 数 200千字
书 号 ISBN 978-7-5438-6680-5
定 价 28.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

酸菜鱼片火锅 (一)



1	4
2	5
3	



1. 合适的草鱼去头。
2. 剔去鱼骨。
3. 斜刀片制鱼片。
4. 取鸡蛋蛋清腌制鱼肉。
5. 在盆底铺上青菜，荤素搭配，相当美味。

酸菜鱼片火锅 (二)

	8
6	9
7	10



6. 用姜米、辣妹子、豆瓣和酸菜炒鱼骨头，添入 1000 克水烧开，调味后加盖煮 4 分钟。
7. 鱼骨煮好后盖在青菜上。
8. 把鱼片烫熟，倒入盆中并撒上蒜米、香料粉等。
9. 浇上炒香的辣椒节。
10. 成品。





干煸四季豆



干锅千页豆腐



红辣油拌腐竹



红烧鸡翅



话梅芸豆



椒盐虾



蒜蓉芽白蒸粉丝



咸蛋黄茄子



香煎豆腐



香芋蒸排骨

爆炒猪肚



1. 将切好的肚丝焯水并控干水分。
2. 用油将肚丝爆炒熟，盛出备用。
3. 爆香姜蒜米。
4. 炒出香味，加主料。
5. 调味。
6. 勾芡汁。
7. 装盘。

	1	
6	7	2
5	4	3

红烧肉



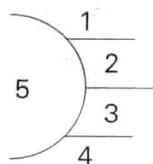
1. 准备原材料以及带皮五花肉。
2. 将带皮五花肉切成手掌大小，烫除残毛，并清洗干净。
3. 将清洗干净的五花肉改刀切小块。
4. 炒制半成品。
5. 半成品制作结束。
6. 五花肉加上佐料、配料炒制，装盘。

1	2
3	4
5	6

蒜苗炒香肠



1. 切配好辅料：蒜苗和细红椒。
2. 用油爆炒香肠，其形爆至卷曲。
3. 依次爆炒辅料，加入所有调料，炒入味。
4. 蒜苗炒至快熟时加入先前爆好的香肠，一起炒至全熟。
5. 装盘。



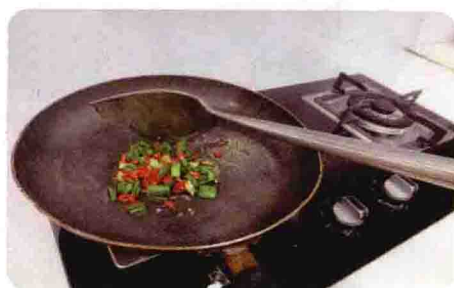
小炒外婆菜



1
—
2
—
3
—
4



1. 准备原材料。
2. 切配，并把握分量。
3. 爆香难熟的配料（或辅料）。
4. 装盘。



序言

中华饮食文化源远流长，中式烹调也是世界上种类最丰富的烹调。作为年青一代的厨师，我深感有责任和义务传承和发扬祖国的饮食文化，同时，作为厨师，我发现很多年轻人不懂烹饪或对烹饪知之甚少。缘于此，我萌生了一定要写一本引导年轻人做菜的书。这样才能让我们的饮食文化不断延续流传，这样才能有更多的大众参与中国菜的创新和发展，这样也才能让我们的饮食文化继续在上世界上保持“一朵奇葩”的地位。

在物质匮乏的年代，我们的父辈对“做菜”都能有所了解，敢于去做；到了物产丰富的我们这一辈，我们反而只有兴趣吃，盲目消费，大多不懂烹调，也不敢尝试着做。很多年轻人感觉自己没有像父母那样从小就有积累生活经验的环境。在父母的关爱中长大，享受美食的欲望高于学习美食做法的兴趣。但有时并非我们懒于动手，只是我们没熟知在厨房中做菜的种种好处，更没有系统地认识烹饪。

在这里，通俗易懂的语言，丰富的材料，充实的内容，普通食材的烹调举例，贴近了我们的生活，对我们系统地学习做菜更有帮助。

在这里，我力求详尽呈现烹饪技巧，努力让你有更深刻的记忆！学习烹饪，下得厨房，让我们已买或将要买的新房子充满家的感觉。我们不断学习，总结一些经验并不断用于生活中，让我们装修漂亮、

设备齐全的厨房不成为一种摆设。

小时候，父母无微不至的照顾着我们的饮食，甚至不让我们干厨房中的粗活、累活。我们对饮食知识的欠缺，现在来学习、补充，为时还不晚，只要我们肯来学一学，投入些许兴趣，相信，我们能成功。

在这里，我避开众多菜谱书籍枯燥又难记忆的做法介绍，书中有大量做菜的总体方法讲解，让你对烹饪有全面的了解和学习。80、90后的我们从“进厨房的第一件事说开去”，能一步一步地进行厨房操作，能在做菜中寓学于乐，从而操作时心情舒畅，享受过程，另外“学习烹调的好处”“酒席的安排”都力求详尽，从而让你感觉到书中知识对生活真正有实用价值。做菜不难，难的是不想动手实践，难在做的过程中有进步、有创新。

在这里，书中教你在厨房中如何保持良好的心态，怎样稳中求快地练习；“日常省事烹调”为你讲解厨房时间的合理利用，从而对烹饪效率的提高大有帮助；“厨房的卫生与清洁”教我们怎样收拾厨房，方法和步骤具体，能让我们乐于去做清洁和卫生工作。

由于本人知识水平有限，成书时间紧迫，书中难免存在一些不尽如人意的地方，敬请大家提出宝贵意见和建议。同时，湖南人民出版社的编辑对本书的出版给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

2014年3月

谭煥

C 目录

Contents

- 01 厨房安全，共同关注 / 001
- 02 炒菜基础，基本技能 / 005
- 03 原材料的选择 / 014
- 04 火候 / 020
- 05 写在做菜之前 / 023
- 06 对操作者的心理要求 / 026
- 07 不同类别人群的用餐 / 033
- 08 关于调料和五味 / 083
- 09 厨房和厨具的运用 / 099

- 10 ● 日常省事的烹调 / 105
- 11 ● 保护自己，保护家人 / 119
- 12 ● 从进厨房的第一件事说开去 / 131
- 13 ● 各地风土人情的适当了解 / 141
- 14 ● 美食美器 / 144
- 15 ● 试做自己的特色菜 / 147
- 16 ● 厨房卫生与清洁 / 155
- 17 ● 关注女主人所关心的 / 160
- 18 ● 名人与美食 / 170
- 19 ● 新名词、厨房专业术语 / 176
- 20 ● 菜谱分类介绍 / 180

01

· CHAPTER ·

厨房安全，共同关注

我们知道厨房里有火源，如：天然气或煤气；电源、电器，特别是高负荷的电器用品，如：电磁炉、光波炉、微波炉等。有人说安全就是节约，我们就从安全入手吧！

从小我们就知道不要玩火，现在我们用火同样要用得安全。众所周知，在遥远的古代，火为人类带来了熟的食物，人类得以逐步告别茹毛饮血的时代。同时，火也能给人类带来致命的打击。每年家庭失火的例子，也确实不在少数。曾有一人提醒他一个住别墅的朋友说，你现在房子砌得再豪华装修得再精美，消防没做好，万一一把火，那就什么都没了，比我那简陋的旧房子还不如喽。家庭生活中，火灾首要防范区就是厨房，厨房用火不安全，那就是灾难。

其实厨房火灾的种类也就分为三种，我们要防的也就三种。

一是易燃气体使用不当引发火灾。

二是做菜时操作不当引起油着火。

三是电路、电器老化或故障引发火灾。

1. 易燃气体使用不当引发火灾

厨房中的易燃气体有哪些呢？一是输气管道中的天然气，二是瓶装液化石油气。如果操作不当导致漏气，谁都知道，漏出的气体一旦遇到明火，那麻烦就大了。

当今燃气公司铺设安装的黄色燃气管道都是由专业队伍严格按照要求完成的，几乎没有什么问题。可我又有很重要的一点不得不提醒大家，管道天然气着火，不能像自来水管漏水一样，想关哪个阀就马上去关哪个，原则上要先灭火。曾经有一条新闻，吉林一居民区内一户人家天然气着火，未经培训的物业人员以为只要把楼下的总阀关了，就不会再冒火了。谁知道就在关闭总阀的那一瞬间，引起三栋楼的燃气管爆炸，酿成了很大的一个惨剧。为什么关闭天然气总阀反而导致这么大的一场灾难呢？现在，向大家说明一下，务必请牢牢地记住。

燃气管道是通过压力泵向外输送气体，稍大一点的管道被突然关闭，会形成一定的内吸力，一旦管道外有火苗，火苗就会被吸进主管道内，如果继续燃烧那麻烦就来了。我们知道物体在封闭的空间内燃烧就形成爆炸！所以前面完全可以避免的一幕就不幸地发生了。

一般的厨房都有一个或两个小总阀，末端小管或是灶具着火，请先把最小的阀关了，然后一级一级向上关，而不是先关最大的那个，这和关自来水管是完全不同的。

务必记住如果是燃气管道起火，一定要先灭火，后关大总阀。

灶具，只要我们不把它在厨房用成太旧太“古董”，也是不会出大岔子的。

最后剩下关键的一条，操作。请记住用完火之后灶具上的阀一