

从菜鸟到厨神

7天学会地道家常菜

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

厨房菜鸟的脱胎换骨之旅

为厨艺菜鸟全力打造的精品之作
荤与素完美结合，打造地道家常口味



200余道地道家常
菜品做法详解



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从菜鸟到厨神



7天学会地道家常菜



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

从菜鸟到厨神：7天学会地道家常菜 / 瑞雅编著.

-- 北京：中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2747-2

I. ①从… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180929号

从菜鸟到厨神：7天学会地道家常菜

瑞 雅 编著

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2747-2
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

第1天

家有大厨初长成

2 食材重量巧知道

- 2 实践估算法
- 2 单位估算法
- 2 容器估算法
- 2 参照物估算法
- 2 单位换算

3 烹饪基本功

- 3 食材形状随心配
- 4 烹前功夫要做足——食材的预处理
- 5 巧辨油温

6 烹调技法

- 6 炒
- 6 熘
- 6 焖
- 7 烧



- 7 煎
- 7 蒸
- 8 爆
- 8 煮
- 8 炆
- 8 煲



9 调味料

- 9 常用的粉类调味料
- 9 常用的液体调味料
- 9 香料类调味料
- 9 辛香蔬菜类调味料

10 9道美味调味酱汁

- 10 沙茶酱
- 10 花生酱
- 10 剁椒酱
- 11 香辣酱
- 11 糖醋汁
- 11 花椒油
- 12 葱油
- 12 椒盐
- 12 红油

第2天

软滑禽蛋

14 鸡肉

- 14 冬笋荸荠炒鸡肉
- 15 双冬炒鸡肉
- 15 蒜香鸡柳
- 16 蘑菇红酒烩鸡肉
- 17 酱香鸡肉

- 17 粉条炖鸡肉
- 18 青椒炒鸡丝
- 19 明油鸡脆骨
- 19 大盘鸡
- 20 蚝油鸡翅
- 20 劲辣鸡翅
- 21 腐乳汁烧鸡翅
- 21 酱烧鸡翅
- 22 可乐鸡翅
- 22 鸡翅焖话梅
- 23 椒香鸡杂
- 24 泡椒炒鸡胗
- 24 清爽鸡胗
- 25 菌香鸡心
- 26 红椒炒鸡心
- 26 椒香木耳鸡肝
- 27 干煸鸡爪
- 27 辣烧鸡爪

28 鹌鹑

- 28 香酥鹌鹑
- 28 酱炒鹌鹑

29 鸭肉

- 29 鸭肉烧香菇
- 30 苦瓜青椒煸鸭肉
- 30 泡椒鸭片
- 31 鸭肉焖茶树菇
- 31 双椒鸭胗
- 32 胡萝卜烧鸭肝
- 33 香辣鸭掌
- 33 坚果鸭掌
- 34 双椒豉香鸭掌

35 干煸鸭舌
35 双椒炒鸭舌

36 鸽 肉

36 蒸乳鸽
36 彩椒鸽肉
37 辣炒乳鸽
37 三彩鸽肉

38 鹅 肉

38 莴笋鹅肉
38 红烧鹅肉

39 鸭 蛋

39 蛋丝炒茶树菇
39 青椒炒鸭蛋

40 鸡 蛋

40 红烧鸡蛋五花肉
41 香椿芽煎蛋饼
41 苦瓜炒鸡蛋
42 蒜薹炒鸡蛋
42 西红柿炒鸡蛋
43 青椒炒鸡蛋
43 虾米蒸蛋
44 火腿尖椒蒸蛋
44 蛋蒸粉丝



第3天

浓香畜肉

46 猪 肉

46 菠萝烧里脊
47 清新里脊
48 酥脆里脊
48 土豆酱猪蹄
49 五香猪蹄
50 洋葱猪肝
50 酱汁肝片
51 熘肥肠
52 尖椒肥肠
52 小炒猪舌
53 爽口猪舌
53 酱香粉皮猪舌
54 烧汁腰花
55 辣炒腰花

55 红椒酸笋猪肚
56 清炒猪肚
57 红烧五花肉
57 酱辣五花肉
58 鲜蔬猪心
58 彩椒爆猪心
59 酱炒猪皮
59 香辣猪皮
60 椒香猪耳
60 红椒猪耳

61 羊 肉

61 孜然羊肉
62 清蒸羊肉
62 葱爆羊肉

63 双椒百合羊肉
63 素炒羊肉
64 清炒羊肝
65 莴笋炒羊肝
65 香辣羊肝

66 牛 肉

66 辣炒牛柳
67 滑炒牛柳
68 香烤牛柳
68 素炒牛肉
69 家常牛肉
70 空心菜牛肉
70 土豆炖牛腩
71 五彩牛肉

- 72 平菇炒牛肉
- 72 浇汁牛肉
- 73 杂炒牛柳
- 74 法式牛排
- 74 油烤五香牛筋
- 75 咖喱酱焖牛筋
- 75 素烧牛筋
- 76 清炒牛肚

- 77 兔肉**
- 77 泡菜辣炒兔肉
- 78 辣煮兔肉
- 79 辣爆兔肉
- 79 家常烧兔肉
- 80 丁香兔腿
- 80 洋葱兔腿

第4天

鲜嫩水产



82 鲤鱼

- 82 香辣鲤鱼
- 83 豆腐焖鲤鱼
- 83 酱鲤鱼
- 84 番茄酱鲤鱼
- 85 薄荷鲤鱼
- 85 浇汁鲤鱼

86 带鱼

- 86 剁椒焖带鱼
- 87 糖醋带鱼
- 88 萝卜干烧带鱼
- 88 香酥带鱼
- 89 清蒸带鱼
- 89 酱辣带鱼

90 鲫鱼

- 90 清香鲫鱼
- 91 荷香鲫鱼

92 泰辣鲫鱼

- 92 油泼鲫鱼
- 93 辣炒鲫鱼
- 93 蒜苗鲫鱼

94 鲢鱼

- 94 什锦鲢鱼头
- 95 辣焖鱼块
- 96 木耳炖鲢鱼
- 96 辣蒜烧鲢鱼
- 97 家常焖鲢鱼
- 97 香酥鲢鱼

98 黄花鱼

- 98 笋段黄花鱼
- 99 泡菜炒黄花鱼
- 99 清烧黄花鱼
- 100 串烤黄花鱼
- 100 酱黄花鱼

100 香酥鱼饼

101 三文鱼

- 101 双椒三文鱼
- 102 辣烤三文鱼
- 102 白兰地三文鱼

103 鳝鱼

- 103 青椒炒鳝丝
- 103 火爆鳝段
- 104 胡萝卜烧鳝丝
- 104 双色鳝丝

105 鱿鱼

- 105 酱香鱿鱼须
- 105 爆炒鱿鱼
- 106 清香鱿鱼
- 106 鲜蔬炒鱿鱼

107 草鱼

- 107 糖醋鱼丁

107 劲辣草鱼

108 螃蟹

108 香辣蟹

108 芹菜烧蟹

109 虾

109 鲜蔬炒虾仁

109 清炒虾段

110 蛤蜊

110 滑蛋蛤蜊

111 蛤蜊煎蛋

111 酒香蛤蜊

112 牡蛎

112 香煎牡蛎肉卷

112 番茄酱牡蛎

113 鳕鱼

113 香辣鳕鱼块

114 黄油煎鳕鱼

114 酱香蒸鳕鱼

115 酸辣鳕鱼

116 泥鳅

116 清炒泥鳅

116 豆腐炖泥鳅

117 墨鱼

117 青红墨鱼片

118 清香墨鱼卷

118 清炒墨鱼条



第5天

菌藻豆制品

120 平菇

- 120 熘炒平菇
- 121 平菇炒韭菜
- 121 浇汁平菇
- 122 葱香平菇
- 122 鸡柳爆平菇

123 草菇

- 123 彩椒炒草菇
- 123 爆炒草菇
- 124 肉片熘草菇
- 124 清烧草菇

125 鸡腿菇

- 125 豆芽肉末鸡腿菇
- 125 杂炒鸡腿菇
- 126 茄香鸡腿菇
- 126 青椒炒鸡腿菇

127 杏鲍菇

- 127 蚝油杏鲍菇
- 127 糖醋杏鲍菇
- 128 椒香杏鲍菇
- 128 椒盐杏鲍菇

129 金针菇

- 129 双冬炒金针菇
- 129 芹菜炒金针菇
- 130 金针菇炒芦蒿
- 130 蛋炒金针菇
- 130 培根金针菇卷



131 猴头菇

- 131 扒猴头菇
- 132 什锦猴头菇
- 132 口蘑煮猴头菇

133 香菇

- 133 肉丝炒香菇
- 133 面筋烧香菇

134 茶树菇

- 134 椒炒茶树菇
- 134 酱香茶树菇
- 135 五花肉炒茶树菇
- 135 腊香茶树菇

136 口蘑

- 136 豌豆炒口蘑
- 136 口蘑木耳西兰花
- 137 清炒口蘑
- 137 草莓猪肉焗口蘑

138 榛蘑

- 138 土豆片炒榛蘑
- 138 油菜烩榛蘑

139 黑木耳

- 139 什锦小炒
- 139 百叶炒木耳
- 140 黄瓜木耳炒腐竹

- 140 蒜香肉末炒木耳
140 葱香木耳

141 豆 皮

- 141 蛋丝烧豆皮
141 猪肉韭菜豆皮卷
142 椒炒豆皮
142 辣烧豆皮
142 豆皮炒腊肉

143 豆 干

- 143 辣炒豆干
143 蒸豆干
144 洋葱肉片炒豆干

- 144 小炒客家豆干

145 豆 腐

- 145 猪肉酿豆腐
145 麻婆豆腐
146 蒜香豆腐
146 香酥豆腐

147 豆 芽

- 147 酸辣豆芽
147 红椒炒黄豆芽
148 芹菜炒豆芽
148 粉条炒豆芽



第6天

清爽蔬菜

150 油 菜

- 150 怪味油菜心
150 虾仁炒油菜

151 胡 萝 卜

- 151 葱油胡萝卜丝
151 炒胡萝卜丝

152 西 蓝 花

- 152 西蓝花炒胡萝卜
152 蒜末西蓝花

153 西 红 柿

- 153 香酥西红柿饼
153 小西红柿烧扇贝

154 白 菜

- 154 干煸大白菜
154 草菇炒白菜

155 茼 笋

- 155 茼笋烧香菇
155 茼笋肉片

156 玉 米

- 156 松仁玉米
156 香酥玉米
157 五星映月
157 玉米烩圆白菜

158 冬 瓜

- 158 冬瓜海鲜卷

- 158 清蒸冬瓜熟鸡

- 159 虾皮蚝油烧冬瓜
159 微波冬瓜
159 橙汁冬瓜球

160 芹 菜

- 160 芹菜炒豆泡
160 芹菜肉丝
160 XO 酱炒芹菜

161 黄 瓜

- 161 黄瓜炒牛肉
161 怪味黄瓜
161 黄瓜炒鱿鱼

162 圆 白 菜

- 162 豆皮炒圆白菜

- 162 香辣圆白菜
162 手撕圆白菜
163 南瓜
163 南瓜炒米粉
163 百合炒南瓜
163 南瓜炒羊肉丝
164 甘薯
164 微波炉烤甘薯
164 薯丁炒玉米
164 芝麻甘薯

- 165 蒜薹**
165 蒜薹炒牛肉丝
165 玉米笋炒蒜薹
165 虾皮蒜薹
166 莲藕
166 椒麻辣藕丁
166 酸菜炒藕丁
166 荷叶莲藕豆芽



第7天

主食、汤、粥

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 168 主食 | 173 自制迷你比萨 | 178 萝卜腐竹煲 |
| 168 什锦焖饭 | 174 汤 | 179 粥 |
| 168 蔬菜蘑菇丁盖饭 | 174 鲜菇汤 | 179 芋头肉片粥 |
| 169 豆豉鲜鱿盖饭 | 174 罗宋汤 | 179 红白萝卜大米粥 |
| 169 香酥鸡腿盖饭 | 174 大枣香菇汤 | 179 果仁橘皮粥 |
| 170 圆白菜蛋炒饭 | 175 百合腰花汤 | 180 虾仁粥 |
| 170 榄菜肉蛋炒饭 | 175 双耳木瓜汤 | 180 鸡丝粥 |
| 170 寿喜盖饭 | 175 蔬菜汤 | 180 金瓜枸杞粥 |
| 171 炸酱面 | 176 菠萝苦瓜鸡汤 | 181 黑糖小米粥 |
| 171 鳝鱼炒面 | 176 醋椒鱼汤 | 181 排骨燕麦粥 |
| 171 培根西蓝面 | 176 麻辣牛肚锅 | 181 燕麦糙米粥 |
| 172 海鲜汤面 | 177 洋葱西红柿汤 | 182 鸡肝粥 |
| 172 牛腩沙河粉 | 177 萝卜排骨汤 | 182 猪肝粥 |
| 172 凉拌米粉 | 177 豆腐猪血汤 | 182 火腿玉米粥 |
| 173 什锦烩米粉 | 178 四季豆瘦肉汤 | |
| 173 葡萄干糯米饼 | 178 菊花鱼片汤 | |

第1天

家有大厨初长成

“工欲善其事，必先利其器”，做菜也是一样，要想做出一手好菜，必须先夯实自己的理论和实践基础。走进厨房中的神秘世界，了解厨房中菜、米、油、盐、酱、醋，才能做出属于自己的拿手好菜。





食材重量巧知道

实践估算法

这里以 100 克的大米和面粉为例。将大米和面粉分别做成米饭和馒头，然后称一下重量，这样如果以后再蒸米饭或做面食就知道需要多少克的大米和面粉了。这个方法比较实用，误差也不大，但只有经常接触各种食材的人才能估算出大概的重量。



单位估算法

此方法适合以品种为单位的食物，但是运用此方法估算食物重量时需要除去食物中不能吃的部分。如 1 个苹果（去掉果核）约为 125 克，1 个中等大小的鸡蛋（不带壳）约为 55 克等。



容器估算法

此方法适用于液体类食物的估算。如 1 杯牛奶约 150 毫升，1 大匙蜂蜜约 21 克，1 大匙油约 10 克。

参照物估算法

以 1 元硬币作为参照物，如长度约为 26 厘米、直径约为 3 厘米的黄瓜，大约为 250 克。

单位换算

体积换算	重量换算
1 量杯 = 16 大匙 = 16 汤匙	1 公斤 = 1000 克
1 大匙 = 1 汤匙 = 3 小匙	1 磅 = 16 盎司 = 454 克
1 小匙 = 1 茶匙	1 盎司 = 28.3 克
1 升 = 1000 毫升	1 克 = 1000 毫克



烹饪基本功

食材形状随心配

◎**切片**：切片是烹饪中使用最多的刀工，主要的形状有菱形片、柳叶片、月牙片。切片时要注意薄厚均匀，切片分为片刀（图①）和直刀（图②）两种方法。适于切片的食材：茄子、黄瓜、土豆、丝瓜、冬瓜、猪肉、牛肉等。

◎**切条**：食材切成厚度适当的片后，需要改刀切成条（图③）。条的粗细及大小需要根据食材的性质来定。适于切条的食材：萝卜、土豆、山药、茄子等。

◎**切丝**：食材切成薄片后，可码好切丝（图④）。切丝时要粗细均匀，较硬的食材可切细一些，比较软和脆的食材就要切粗一些，而肉类切丝时要注意肉的纤维方向，一般来说，猪肉斜着切，牛肉需横着切，这样才能比较嫩。适于切丝的食材：黄瓜、土豆、萝卜、鸡肉、牛肉、豆腐干等。

◎**切段**：一些长条形的食材需要切成段（图⑤），长短、大小均匀即可。适于切段的食材：韭菜、豇豆、四季豆、蒜薹、芹菜等。

◎**切丁**：切丁是通过将食材切厚片再切条之后切成的（图⑥），食材切丁的大小可以根据烹调的方式和食材的性质来定。适于切丁的食材：香菇、瘦肉等。

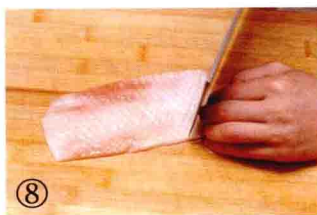
◎**切粒**：切粒比切丁更小，是在切成丝的基础上改刀切粒（图⑦）。一般粒的大小同米粒和绿豆粒差不多，这类切成豆粒的食材多用作配菜。适于切粒的食材：青椒、红椒、辣椒、葱、姜、蒜等。



◎**切末**：切末比切粒更小，即在切成粒之后再剁成碎末。适于切末的食材：葱、姜、蒜、瘦肉等。

◎**切块**：食材切成厚片和长条后，主要会切成方块、菱形块和滚刀块三种块状。适于切块的食材：土豆、山药、萝卜、鸡肉、鸭肉、排骨等。

◎**切花刀块**：切花刀是指在食材上切成图案或花纹（图⑧），以增强美观度；切花刀的深度约为材料厚度的 $\frac{2}{3}$ ，切花刀时应注意均匀整齐，切忌杂乱无章。适于切花刀块的食材：竹笋、鱿鱼等。



烹前功夫要做足——食材的预处理

氽烫

氽烫是指将材料放入开水或冷水的锅中进行初步断生的处理，使其达到适合烹调要求的程度，既是去除一些动物类食物血污、腥味的办法，也是去除一些植物类食物苦涩和表皮的方法。氽烫的方法主要有两种：冷水氽烫和热水氽烫。

◎**冷水氽烫**：将材料和冷水一同放入锅中，然后煮沸（图⑨）。主要适用于质地坚实的根茎类食物，如土豆、萝卜等，为了烹调时尽快熟透，宜事先进行氽烫；一些动物类食物，如鸡肉、猪肉等需要冷水氽烫，可以去除腥味和血污，如果用热水进行则容易出现肉质过老或不熟的现象。



◎**热水氽烫**：将水烧开，然后投入需要氽烫的材料（图⑩），这类材料多为叶菜类蔬菜或小根茎类蔬菜，如白菜、菠菜、芹菜、豆芽菜等。也有一些块小的动物类食物。



挂糊

有些材料在烹调之前需要进行挂糊处理，一般油炸食物需要挂糊。制作糊的材料主要有干淀粉、面粉、苏打粉、鸡蛋等。常见的挂糊主要有：鸡蛋糊、面粉糊、蛋清糊、发酵粉糊、水淀粉糊、全蛋糊等。

◎**鸡蛋糊**：用鸡蛋、干淀粉调制而成（图⑪）。主要用于炸制肉类或熘炒菜类。



◎**面粉糊**：用面粉、苏打粉、水、盐调制而成。主要用于鱼虾类菜。

◎**蛋清糊**：用鸡蛋清、干淀粉调制而成。主要用于炸制菜类。

◎**发酵粉糊**：用面粉、发酵粉、水调制而成。主要用于松炸类食物。

◎**水淀粉糊**：用干淀粉、水调制而成。主要用于菜肴的熘炒。

◎**全蛋糊**：用鸡蛋、干淀粉、面粉和水调制而成。主要用于拔丝类菜品。

上 浆

上浆是将一些材料在烹调前放在容器中用干淀粉、蛋清、水调好的浆涂上一层薄薄的“保护膜”。这种方法有助于保持菜肴的味道和外观。如肉片在烹调之前需要上浆，腌制片刻然后进行烹炒，这样既可以保证肉质的鲜嫩美味，还使肉片看着美观，让人有食欲。

勾 芡

勾芡是指在菜肴或汤快要成熟的时候将调好的水淀粉调入锅中，使浆汁裹在材料表面或者汤水中。

勾芡时需要注意：勾芡宜在放调料之后、菜肴出锅前进行。

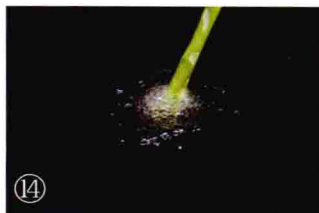
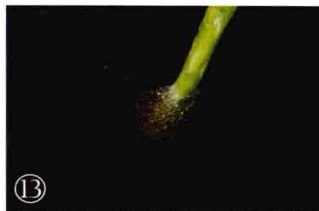
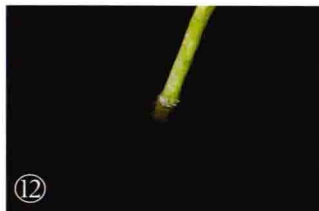
巧辨油温

油温即油锅中的油经过加热后达到的温度。菜谱书中常见的“将油烧至几成热”就是油温的说法。合适的油温对于烹制菜肴十分关键，因此，我们需要掌握油温的判断方法。

◎**温油**：即油温三四成热（120 ~ 140℃）（图⑫）。主要表现为油面平静，没有青烟，没有响声，放入食物会有微小的油泡，手放在油面上方有微微的热气感。

◎**热油**：即油温五六成热（150 ~ 160℃）（图⑬）。主要表现为有微微的青烟，油从周围开始向中间翻动，放入食材有明显的油泡出现，手放在油面上方会明显感到热气。

◎**旺油**：即油温七八成热（170 ~ 180℃）（图⑭）。有大量的青烟，油面较平静，有响声，放入食材锅中会有大量油泡。通过上述油温特点来判断油的温度，不失为一种快捷、实用的方法。





烹调技法

炒

◎**生炒**：生炒的基本特点是，不论是植物性的还是动物性的主料必须是生的，而且不挂糊、不上浆。

◎**熟炒**：熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、豆腐乳、辣豆瓣酱等。熟炒的主料片要厚，丝要粗，丁要大一些。

◎**滑炒**：滑炒所用的主料是生的，多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类原料，切成丝、丁、粒或薄片等形状。而且必须先用蛋清、干淀粉将原料上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。注意在滑油时要防止原料粘连、脱浆。滑炒菜肴的特点是滑嫩爽口，适用于烹制鸡丝、虾仁等菜品。

◎**清炒**：清炒只有主料没有配料，操作方法与滑炒基本相似，但不需要上浆。清炒的原料必须新鲜，切得要整齐，不用芡汁。适用于虾仁、肉丝等。

◎**干炒**：干炒就是炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆，适于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。干炒和生炒的相似点是原料都是生的，不上浆，但干炒的时间要长些。

熘

熘初始于南北朝时期，是指将经刀工处理成丝、丁、片、块的小型原料或整条鱼等原料，进行蒸、炸、过油等熟处理，再将调制的卤汁浇淋于烹饪原料上或将烹饪原料投入卤汁中翻拌成菜的一种烹调方法。熘又分焦熘、滑熘、水熘、糊芡熘等烹调方法。

由于菜肴的成菜要求不同，熘又分为鲜熘和炸熘两种方法。熘菜的关键是码芡。码芡要求薄而均匀，干稀适度，粉浆过厚下锅后结砣熘不散，入口有豆粉味；粉浆过轻则加热时不能保护原料中的水分，难以保持鲜嫩。

焖

焖是将加工处理好的原料放入锅中，加适量的汤水和调料盖紧锅盖烧开后，改用中火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的技法的总称。