

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jia Yao

调味用油20问 ★ 煎炒蒸煮炸烧技巧 ★ 肉类海鲜禽蛋果蔬烹调入门、美味菜品、可口主食

新手学下厨

我的第一本烹饪教科书

吕哲维 ◎著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

新手学下厨——我的第一本烹饪教科书 / 吕哲维编. —青岛: 青岛出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5436-5070-1

I.新… II.吕… III.①烹饪-基本知识 ②菜谱 IV.TS972.11 TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025203号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局版权登记号: 图字15-2008-157

书 名 新手学下厨——我的第一本烹饪教科书

编 著 吕哲维

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998664

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开 (605mm × 965mm)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5436-5070-1

定 价 19.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类





Cooking
Book

新手学下厨—— 我的第一本烹饪教科书

吕哲维◎著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



美味速成，菜色加分，幸福上桌！

做菜，对于不常进厨房的人或是刚开始学做饭的人而言，往往会遇到许多困难与挫折，这些问题极可能从买菜时就开始了——新鲜的蔬菜、海鲜等食材要怎么挑选呢？

进入厨房，问号又一个一个冒出来——怎么清洗？要削皮吗？洗完要怎么下刀呢？要切成什么样子？

入锅前，又有问题了——火候怎么控制？什么时候要大火，什么时候又要小火？煎、煮、炒、炸到底有什么区别？

起锅前，问题又来了——该怎么调味、勾芡呢？

这一连串从食材挑选到菜肴上桌的问题，几乎是所有厨房新手都会遇到的。

在执教的日子里，我指导过许多餐饮系的学生，他们也有许多基础烹饪上的问题。从基本的爆香、油锅温度开始，到完成一盘菜，若没有适当、适时的指导，他们的满腔热血往往会渐渐消失，甚至从此害怕下厨。

其实，发觉厨房的奥秘、做菜的乐趣，均来自不断的尝试和学习。只有不断学习更多的知识技能，才能做出自己满意的美味菜品。本书从食材的选购、基本的刀工与处理、烹调的方法与技巧，到每一类食材的食谱示范，都详细地一一介绍。希望您能在厨房中找到属于自己的成就感，在做菜中获得快乐，更让品尝者感受到幸福的滋味。



呂哲維



CONTENTS

◎美味速成，菜色加分，幸福上桌！

◎下厨前要学会的常识

——调味与用油的20个常见问题

——加工食材的常用刀法

——下锅前要知道的烹饪术语

20

Chapter 1

烹调蛋、豆制品的技巧

22 * 蛋

23 水煮蛋

24 荷包蛋

25 鲜虾茶碗蒸

26 * 豆腐

27 香煎豆腐

28 黄金炸豆腐

29 卤豆腐

30 * 红豆

31 红豆汤

43 时蔬炒鱼片

45 椒盐鱼块

45 鱼干花生

46 * 虾

48 绍兴醉虾

49 蒜香烧虾

50 茶香虾仁

51 蒜辣凤尾虾球

52 糖醋虾球

54 * 蟹

56 姜醋花蟹

57 宫保蟹腿肉

58 * 贝类

60 鲍鱼沙拉

61 荫豉牡蛎

62 * 头足类

64 五味鱿鱼

65 客家小炒

32

Chapter 2

烹调海鲜类的技巧

34 * 鱼

36 干煎肉鲫鱼

37 香柠鳕鱼

39 咸冬瓜树子蒸鱼

40 干烧鱼头

41 鲜鱼清汤

66

Chapter 3

烹调蔬菜类的技巧

68 * 结球叶菜类

70 白菜卤

71 樱花虾炒卷心菜

72 家常泡菜

74 * 绿色叶菜

75 炒空心菜

76 苋菜鲈鱼羹

77 麻油川七



- | | | | |
|----|--------|-----|--------|
| 78 | * 根茎类 | 114 | 鸡丝四季豆 |
| 80 | 淮杞煲排骨 | 115 | 干煎凤片 |
| 81 | 咖喱烧洋芋 | 116 | 酱爆鸡丁 |
| 83 | 凉拌双笋 | 117 | 葱油淋鸡 |
| 84 | * 瓜果类 | 118 | 橙汁鸡翅 |
| 86 | 小鱼干炒苦瓜 | 119 | 下水汤 |
| 87 | 丝瓜蛤蜊 | 120 | * 牛、羊肉 |
| 89 | 凉拌茄子 | 122 | 芥兰牛肉 |
| 90 | * 菇类 | 123 | 啤酒炖牛肉 |
| 91 | 三杯杏鲍菇 | 124 | 香芹炒毛肚 |
| 91 | 蜜汁素鳝 | 125 | 雪梨羊肉汤 |

92 Chapter 4

烹调肉类的技巧

- 94 * 梅花肉、里脊肉、排骨
- 97 蓝带猪排
- 98 鱼香肉丝
- 99 蒜泥白肉
- 100 滑蛋肉片
- 101 菠萝肉丁
- 102 红烧排骨
- 103 粉蒸排骨
- 104 * 内脏
- 106 葱串大肠
- 107 麻辣腰花
- 108 * 绞肉
- 110 蒸老虎丸子
- 111 飘香肉臊
- 112 * 鸡肉

126 Chapter 5

烹调主食的技巧

- 128 * 米
- 129 虾仁炒饭
- 130 广东粥
- 131 虱目鱼粥
- 132 * 面
- 133 肉丝炒面
- 135 担仔面
- 136 * 米粉、冬粉
- 138 素料炒米粉
- 139 双鲜冬粉
- 140 * 水饺
- 141 水饺
- 142 * 汤圆
- 143 咸汤圆



调味与用油的20个常见问题

——盐、糖、酒、醋、油……你不能不知的厨房小常识

盐

盐结块了，怎么办？

结块的盐可以先放在塑料袋中，然后将其压碎，或是直接放入锅中用锅铲压碎，再用小火慢慢地将盐拌炒开。干炒盐的同时，水分会慢慢蒸发，一会儿就可恢复原状。只要等到炒过的盐冷却，再装入盐罐即可。

【盐不结块的小秘密】

盐会结块，其实是因为湿气过重，因此在放盐时，可以先用干锅炒米，再将炒好的米放入盐罐中。炒过的米会吸收空气中的湿气，盐罐盖顶的小洞能让盐跑出来，米粒却会被挡住，盐自然不会结块了。

若是将盐放在调味盒中，建议一次别倒太多的盐，可以将炒过的米用小布包包起后置入。其实，使用密封盐罐，并放入干燥剂，让盐不易接触到空气，才是根本的解决方法。

盐加多了，怎么办？

做饭时一不小心，加了太多盐时，不要紧张。如果是在煮汤或是炖煮食物时，可以加一点豆腐、西红柿或



诸如土豆之类的根茎类蔬菜，利用这些食材清淡耐煮的特性，吸收盐分，平衡汤中过多的咸味。若是在炒菜中，发现加了太多盐，可以再加点糖，利用糖来中和部分咸味。也可以选择加醋，用醋来调节食物的咸味。

煮甜汤为什么要加盐，甜汤不是甜的吗？

煮红豆汤、绿豆汤等甜汤时，一般会在汤里加许多糖，喝起来会让人感觉甜得发腻，如果在甜汤里加少许盐，不仅可以中和糖的甜味，还能用盐来带出甜汤的鲜味。

反之，在加了盐、酱油等调味料



的重口味菜中，加些冰糖，也能使菜肴更香醇柔和。

切好的水果为什么要泡盐水？

水果如梨、苹果等，由于含有多酚氧化酶，经过切割后会产生褐变，所以一般会将削皮后的水果泡入盐水，利用盐水中的氯离子，抑制褐变作用发生。

而菠萝因为有菠萝酶，会造成俗称“割破嘴巴”的现象。盐及高温会破坏菠萝酶，所以菠萝要用盐水浸泡，才不致造成嘴破、腹泻、皮肤痒等症状。

糖

储存糖时，如何有效预防蚁患？

储存糖时，常会招来成群结队的蚂蚁，实在令人困扰。不妨试试以下几种方法来预防蚁患：

可以在糖罐周围放上橡皮筋，把糖罐转紧，或是在糖罐旁撒上爽身粉，避免蚂蚁有入侵的机会。

如果糖罐已被蚂蚁入侵，可取一盆水，将糖罐放在中间，敲动糖罐或将糖罐拿到可以被太阳照射到的地方，让蚂蚁爬出糖罐，掉入水中即可除去。

糖结块变硬了，怎么还原呢？

如果糖受潮很严重，表示糖已经吸足了水分，很容易造成变质，就不宜食用了。如果不是太严重，可用筛网过筛，或直接将糖放置于阳光处照射。不过为了避免受潮，在糖罐中放入干燥剂并拧紧糖罐是最让人放心的做法。

红糖、黑糖、黄糖、白糖、冰糖有什么区别？

糖的种类众多，常见的有红糖、黑糖、黄糖、白糖和冰糖，其主要的差别是纯度和加工程度不同。纯度由底到高大致为：黑糖→红糖→黄糖→白糖→冰糖，其烹调时有不同的用途。冰糖通常用于卤锅或非豆类的甜汤，如冰糖莲子；红糖、黑糖、黄糖常用于滋补的甜品；白糖则常拿来制作一般甜品及西点。





酒

什么时候要加酒？

在炒菜时加入酒，将其从锅边炆入，可使酒香味四溢，此步骤通常为了在调味前突显菜肴的风味。若是以酒为主角的菜肴，如“烧酒鸡”，则可视个人喜好选择添加时段，若喜欢酒味较重者，可在烹调后半段加酒，反之，则可在烹调前加酒，使酒精的味道挥发掉。

米酒、绍兴酒什么时候用？

米酒是较常用的酒类，在厨房里的重要性不亚于酱油，因为去腥、提味都会用到米酒；绍兴酒则可为食物加入特有的风味，如“醉鸡”“绍兴醉虾”等，均有不同于米酒的风情。

烹调常用酒类有哪些？

除米酒、绍兴酒可以用来做菜外，白酒、红酒、啤酒都可用来入菜。米酒和绍兴酒不论是和海鲜类还是肉类搭配都非常合适。在西式料理中，白酒多用于海鲜类，红酒则用在红肉，如牛肉、羊肉上。啤酒的酶对肉质较硬的肉类，如牛肋条等，有软化肉质的效果，非常适合用于炖煮肉类。

醋

黑醋和白醋怎么用？

黑醋也称乌醋，与白醋相比，白醋较酸，黑醋较香。黑醋通常用于汤羹类的调味，白醋则具有去腥、漂白的作用，因此如果是焯烫绿色蔬菜，在水中加白醋，会使叶绿素快速流失。但若是在烹煮菜花或是马铃薯时，加入少许的白醋，则可使其颜色更鲜明白亮。

何时是加醋的最佳时机？

醋不耐煮，煮久会使酸味减弱，因此，一般在水滚后才能加醋，避免烧煮过久，使醋原本的风味流失。也可在食用前再加，用醋特有的风味带出汤羹的鲜味。

醋可以用于厨房清洗吗？

醋水除了能去除异味，还有杀菌、防腐、防霉的效果。将白醋水装入可以洒水的小罐子里，醋水比例为1:2，可用于刷洗餐具、锅及炉灶。还可用其来洗案板和抹布，能去异味，同时有消毒作用。

哪些食材要泡在稀释的醋水中？

牛蒡、莲藕都富含铁质，削皮切割或经过加热后极易变黑，非常难看，泡在加有醋的水中就能防止变黑。由于它们富含铁质在空气中易氧化，色泽会转深，因此在烹煮时最好用陶瓷或不锈钢器皿，避免用铁锅、铝锅，能减少氧化变黑。水果中的酶氧化后，会变为褐色，先用醋水洗一下，也具有抑制水果中氧化酶活动的效果。



油

各种油适合的烹调方法有什么？

厨房中最常用的油有色拉油、橄榄油、麻油、香油等。

常见的色拉油，通常用于炒菜或油炸，但最适合油炸的油并非色拉油。因为油是否耐炸要看油脂的饱和度，饱和脂肪酸含量越高，油脂越耐高温，就不易被氧化。不饱和脂肪酸则不适合拿来油炸。在出售的油中，有些油品标示的是耐炸油，此类油多是以混合油再制而成。虽然油类中椰子油、奶油的饱和脂肪酸含量最高，但却不常用来油炸，一是基于成本的考虑，二是基于取得的方便性。因此建议购买出售的耐炸油，或是使用色拉油，只要注意炸油后的保存与再利用原则就可以了。

近年来被越来越多的人使用的橄榄油，常用于炒菜或凉拌蔬菜中，特别是用于西式料理，但由于不饱和脂肪酸含量高，所以不耐高温，不宜于油炸。

麻油可分为两种：黑麻油和白麻油。麻油主要用于增加食物的风味。

从字面上来看，黑麻油的原料是黑芝麻，白麻油是白芝麻。一般称为麻油或胡麻油的，其实是黑麻油，而所谓的白麻油，也就是常见的香油。使用上，黑麻油多半用于冬季滋补菜肴，香油（白麻油）则主要用于提香。

所有的油脂类，最好能放在阴凉干燥的地方保存，避免阳光直射或放在炉火旁。装油的容器要干净、干燥且需要加盖，因为油脂容易随着高温和水汽造成油脂氧化而酸败。

炸过的油要倒掉吗？ 炸油能否再重复使用？

可将炸过的油过滤后做为炒菜用油（图①），但要尽快使用完毕，避免存放不当引起变质。

炸油如果很混浊，可在热油中倒入浓淀粉水（淀粉与水比例1：1）（图②），将混浊物吸附后捞出，炸油就会变得较为干净（图③），但还是要尽快使用完，多次重复使用的炸油应直接倒掉。



1 炸油过滤后，可用来炒菜。



2 快速滤除杂质，可在油锅中倒入浓淀粉水。



3 将混浊物吸附后捞出，可使炸油变得较为干净。



酱油

酱油与酱油膏的区别是什么？

一般在厨房中除了有一瓶酱油，往往也会准备一瓶酱油膏。

简单地说，酱油是大豆发酵后过滤出的液体，酱油膏则是酱油添加糯米淀粉后制成的，较为黏稠，也带点甜味。所以，酱油通常用于烹调、腌渍，酱油膏则是直接当作蘸料，二者均可用于烹调或是蘸酱中。可依个人喜好进行烹调上的搭配，但因酱油膏本身带有甜味，使用时可不再添加工具有甜味的调味料。

使用完毕后，盖子要转紧，避免微生物入侵而造成发霉现象，平常应该放在阴凉干燥的地方保存。



味精

“中国餐馆症候群”是什么？ 味精应该怎么吃？

常常听说有些外国朋友吃完了中式菜肴，出现“中国餐馆症候群”，有口干舌燥、心跳加快、头晕目眩等症状，其实这些都是吃味精的后遗症。

味精的化学名是谷氨酸钠，使用时要特别注意添加的时间和分量，最好是在出锅前添加，这时提味效果最好。温度过高，味精容易变质，久煮后味精会变苦，所以不要在高温时添加。另外，由于味精不容易溶解，所以凉拌菜中也不适合使用。只要掌握了这些原则，烹调时还是可以使用味精的。

所谓的味精、高鲜味精、鸡粉等，均来自相同的源头，只是由于精制的程度不同而有所不同。使用时，若都能遵照上述原则，就能避免产生不适的后遗症。





加工食材的常用刀法

—— 丝、条、段、丁、片、块、末，各种食材常用刀法一点通

肉类食材的常用刀法

肉类在切割之前，可先放在冷冻库中稍微冻硬，尤其是猪肉和牛肉在切片或切丝前。稍微冰冻过的肉类不会软趴趴的，下刀时比较容易掌握施力点。

大家一定听过顺纹切、逆纹切这类的术语，不过可能只听过并不懂，其实之所以采取顺、逆纹切是有其原因的。以肉眼来看，通过肉的切割面即可看出肌肉纹路，顺着肉纹平行切割称为顺纹切，反方向则称逆纹切。依据食材原本的肌肉纤维及结缔组织的长短来判断即可分辨出应该怎么切。鱼、鸡肉属于肉质较嫩的肉类，煮熟后稍微用手捏或撕就散开，所以适合顺纹切；口感较粗的猪、牛、羊肉采用逆纹切割，能比较省力，不过对于较嫩部位的肉，也不一定要采取逆纹切，因此猪肉往往也会顺纹切。

- **丝**：通常切丝之前会先切片，把肉片直接切丝快且方便。如果菜肴中需要鸡丝，也可以先将鸡肉煮熟之后再剥丝，口感和用刀切的丝是不一样的。
- **丁**：切肉丁之前，要先将整块的肉切成厚片，然后再切成条状，最后再切成丁状。丁的大小大约是大拇指第一关节大小，如果太大的话，就变成块了。
- **片**：建议在半冷冻的状态下切，因为此时的肉会稍微定型比较好切。在切肉片的时候要先切除筋的部分，以免影响口感。
- **块**：要切成块的肉类，可以简单地分为两种，一种是带骨的肉，另一种则是带筋的肉。例如鸡肉块可能会用鸡腿剁块，猪肉块可能是用排骨剁块，牛肉块往往是用牛肋条剁块。



牛肉逆纹切



蔬菜食材的常用刀法

- **丝**：切细丝很困难吗？答案是否定的，因为用削皮刀即可轻松完成。卷心菜丝可以用削皮刀削出丝状。利用削成的片，再用来切丝，就可以切出漂亮的细丝，既省力又专业。
- **片**：姜可以用削皮刀轻松地削出片状，同样的方法，也可以用来削小黄瓜片、大黄瓜片、胡萝卜片、白萝卜片、地瓜片、芋头片等。有些食材则可以切不同的片状，例如切成扇子片，以增加食材的表面积，增加吸附酱汁的面积。
- **段**：许多蔬菜原本就是条状，切段只是将条状变小，如将长条的葱、四季豆、芦笋切成段。
- **条**：切条通常是属于根茎类蔬菜的刀法，例如炸薯条时，就会把地瓜或马铃薯切条。切成条状的蔬菜，往往被用于炒或是炸。
- **块**：滚刀块是蔬菜切块常用的技法，尤其以根茎类，如马铃薯、胡萝卜等最为常见。滚刀块的用意在于使蔬菜的表面积增加，在烹调时能较快熟透。

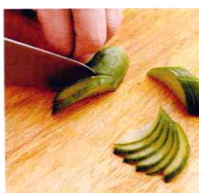
- **末**：切末前可以用肉槌或刀背拍碎，再剁碎，如葱、姜、蒜等，会比较好切。蒜头若是不易去皮，只要先将蒜头拍碎，就可以轻松去掉外膜。



卷心菜刨丝



姜削成片状



小黄瓜切成扇子片



山药切条



胡萝卜切滚刀块



蒜头拍碎



下锅前要知道的烹饪术语

—— 蒸、煮、煎、炒、炸、烧、炖、卤，不能不学的烹调基础

烫

- 烫可视为食材的前处理，利用大火可使食材快速变熟，并保留鲜嫩的口感。烫时一定要等水滚后再下入食材。
- 焯烫时，水中可适量加入盐、油，使蔬菜类的食材带些许味道，并且蔬菜的外表有一层油脂能保护蔬菜翠绿的颜色；加醋则具有漂白的作用，使蔬菜更加鲜亮，如腰果、马铃薯、菜花、莲藕等。
- 肉类中若是瘦肉较多的部分建议裹上淀粉后氽烫，这样口感会较好，若肥肉较多，则可不裹淀粉。

- 食材过油前，可以先拌点色拉油或油脂，下锅后食材便不会粘黏在一起，有助于食材的分开。
- 过油的作用，蔬菜是保持脆度和颜色，而肉类则是锁住水分并且保持嫩度。过油后食材较香，但较油腻，因此过油后的食材要沥干油分，在烹煮时也要特别注意油量的多寡，避免太油。也可以把过油后的食材，用滚水冲洗或氽烫一下，如此一来便可去除多余的油脂。



冷过油



热过油

过油

- 过油可分为冷过油和热过油。冷过油是指在低油温时放入食材（大约是用80℃左右油温），再慢慢加温的方式，如对肉丝过油。此种方法有较多的时间将食材搅拌开来，食材可以熟透。热过油是指用高油温来处理（大约是180℃高温），主要目的是使食材在短时间内保住原有的鲜味，如对蔬菜过油。



拌点油，下锅便不会粘黏