

家庭厨房丛书

家庭厨房入门

李永成 汪秀年 编著

时令菜谱

简单易学

美味佳肴

家庭制作



图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房入门/李永成、汪秀年编著. - 合肥: 黄山书社,
1999.12

(家庭厨房丛书)

ISBN7-80630-429-0

I 名… II .①李…②汪… III. 厨房-基本知识 IV
.TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44376 号

黄山书社出版发行
(合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销 安徽星火印刷公司印刷
开本: 850×1168 1/32 印张: 9.125 字数: 205 千
1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷
印数: 00001-5000 册
定价: 14.80 元

编写说明

中国地大物博,民族众多,从而形成各自不同的饮食习惯。随着经济的不断发展,人们在日常生活中对饮食的要求从“吃饱”发展到要“吃好”。因此,烹调技术的掌握,是人们改善生活条件、提高生活质量的基础。怎样系统地、全面地掌握烹调技术;如何使自己的饮食更加科学化、营养化、简便化;怎样能做出色、香、味、形具佳的菜肴等等。这是我们编写《家庭厨房》丛书的基本想法。

我国是世界烹饪大国,其烹饪文化历史悠久,灿烂辉煌,现已形成风味独特的八大菜系、十大菜邦。名肴珍馐、风味小吃,经历了几千年来人们的不断实践,汇集了人们日积月累地丰富经验。随着社会进步,科学技术的发展,烹饪工具也不断改进,煤气灶、高压锅、微波炉、各种陶罐、不沾锅等多种炊具逐步进入百姓家庭,相应的名肴佳馐也应运而生。但是,平民之居、百姓之家,其设备、材料等均无与专业宾馆、酒楼相比;而且精力、时间、经验等也无法与专业厨师相比。因此,适应百姓家庭制作,介绍简单、易做的烹饪书籍更受老百姓的欢迎。本着为普通百姓服务、切合家庭之用的愿望和目的,我们编撰了《家庭厨房》丛书,在此套丛书中,我们做了许多有益的尝试,力争使该丛书融技术性、趣味性、适用性于一体,使您在日常生活中,无需去大宾馆、大饭店,只要此书在手,就可自购

自烹、自食自乐,品尝到大江南北的美味佳肴,尽享天下珍馐名饌。您不妨按图索驷,一试身手。

该套丛书共分四册,各册内容独立,又相互关联,构成一套完整的体系。

《家庭厨房入门》着重介绍家庭烹饪的基本常识、基本方法以及一般烹饪原料的选择、应用与营养;介绍了家庭烹饪常用调味品的制作;烹饪原料的初步加工、初步熟处理、挂糊、上浆和勾芡的方法;介绍了制汤和配菜的方法、火候的掌握、热菜、冷菜制作的烹调方法;同时,还介绍了家庭厨房营养卫生知识、家宴的准备工作和特色食谱,家常小吃精选,面点制作的基础知识;还附有西餐基本常识及家庭厨房小常识等内容。全书内容丰富、通俗易懂,读完之后,当您走进厨房时,您就知道应当做什么以及怎么做。

《家庭烹调器皿菜肴精选》着重介绍了 300 余种适合家庭制作的器皿菜肴。即用微波炉、高压锅、砂锅、煲、汽锅等器皿制作的菜肴,方便快捷,简单易行,尤其适合双职工家庭使用。

《名菜家庭做——皖、苏、浙、沪、粤风味》及《名菜家庭做——京、川、湘、鄂、鲁风味》,着重介绍了我国十个地方特色浓郁、风格迥异,在我国烹饪文化上有重大影响、适合家庭制作的地方名菜。您可以针对自己的口味和爱好来选择制作清爽淡雅的、浓郁辛辣的菜肴;您可学会近 600 种不同风味,不同特色的地方名饌制作方法。

本套丛书具有以下特色:

1. 语言表达通俗易懂、简单明了,专业术语尽量不用,偶而用之,则详细加以解释,便于非专业人员阅读。
2. 有替代原料的,在书中注明可以替代的原料,并保持菜肴的风味不变,以便家庭制作。

3. 每例菜谱,除了主料、配料、调料、制作方法外,还增添了制作提示和本菜的特点部分。用简短的文字点明制作的关键,使初学者能抓住操作要领。

4. 部分菜肴,介绍了该菜的形成、传说及掌故,使您在制作之余,平添了几分兴致和情趣。

根据以上特色,对于本套丛书的使用,特作如下说明:

1. 本套丛书中的菜谱部分,主、配料一律采用克为计量单位,每款菜肴的份量适用于3~5人就餐,若就餐人员有所增减,相应地增减主、配料重量。

2. 调料部分,如盐、酱油、味精、醋、糖等均采用小勺、大勺来度量(小勺为一般市场常见的多味盒中的小勺、大勺为市场上常见的小瓷勺),目的是家庭制作者易于操作和掌握。

3. 由于每人的饮食习惯和爱好不同,本套丛书在食用油的使用上,不作特别规定,操作者可根据自己的喜好而采用食用调和油、花生油、猪油等。原则上我们认为:制作素菜时宜用荤油,制作荤菜时宜用素油,此说法仅供参考。

4. 每款菜肴制作时,均提到用鸡汤、骨头汤等,其目的是使菜肴口感好、味道正,即用鸡汤口感最好,骨头汤次之,若两者皆无,亦可用清水代替,但味略差,此点操作者应于明了(详细原理见《家庭厨房入门》)。

5. 每款菜肴后,均有特点和提示。特点是制作此菜的要求:如“色泽红润、咸淡可口”,即从菜肴的颜色和口味的角度指出制作此菜的要求;“提示”则是指明此菜制作的关键,还有的菜肴说出了其营养成分,望操作者仔细阅读此两点后,再根据菜肴的制作步骤进行操作。

6. 每款菜肴均可根据个人口味,对调料、配料作适当增减。调料中料酒、高汤、葱、姜、味精、盐等可作适量增减。

7. 对于部分脍炙人口、享誉悠久且制作繁难、复杂的地方名菜,考虑到家庭制作的条件限制,在编写过程中,在不影响其特点和口味的情况下,其制作过程适当地加以删减,目的是方便家庭制作。

这是一套适用性很强的丛书,倘若把它放在您的餐桌旁或带进您的厨房里,将使我们感到非常欣慰;倘若凭藉此书,使您的口味大开、大快朵颐,将使我们感到非常高兴;倘若由此使您的生活更加增添了乐趣,那就是我们的意外之喜了。

编 者

一九九九年六月

目 录

☆ 家庭厨房必备的设备	(1)
炊 具	(1)
一、炉灶的种类	(1)
二、常用的烹调用具	(1)
刀 具	(2)
一、批切刀	(2)
二、斩刀	(3)
三、刀具的保养方法	(3)
砧 板	(3)
一、选择砧板	(3)
二、使用与保养	(4)
☆ 家庭常用的调味品	(5)
基本味的调味品	(5)
一、咸味类	(5)
二、甜味类	(7)
三、酸味类	(7)
四、鲜味类	(8)
五、辣味类	(9)
六、香味类	(10)
七、苦味类	(13)

复合味的制作	(13)
一、糖醋汁的配制	(13)
二、椒盐的制作	(14)
三、香糟卤的配制	(14)
四、鱼香味的配制	(14)
五、花椒油的配制	(15)
六、咖喱油的制作	(15)
七、家常味的配制	(16)
八、家常冷菜卤水的配制	(16)
菜肴的调味方法及原则	(17)
一、调味的办法	(17)
二、调味的原则	(18)
☆ 常用烹饪原料的选择、应用与营养	(20)
蔬菜类	(20)
一、新鲜蔬菜	(20)
二、干制蔬菜	(32)
家畜、家禽、蛋类	(36)
一、家畜肉类	(36)
二、家禽类	(38)
三、蛋品类	(39)
家畜、家禽内脏的选择与使用	(40)
一、家畜内脏的品种特点	(40)
二、家畜内脏的品质检验	(41)
三、家禽内脏的用法	(42)
水产品的选择及营养	(42)
一、水产品的营养成分	(42)
二、淡水产品	(43)

三、海鲜鱼类	(44)
四、洄游鱼类	(45)
五、其它动物性水产品	(46)
六、水产品的品质检验与保管	(48)
野味的品种、用法、特性及其它	(49)
一、常用野味的品种、用法、特性	(49)
二、其它野味	(49)
果 品	(50)
一、果品种类	(50)
二、果品的营养成分	(51)
三、常用果品	(53)
四、果品的检验	(62)
常用乳制品	(64)
一、奶 油	(64)
二、奶 粉	(64)
三、酸 奶	(65)
腌、腊制品	(65)
一、畜、禽、水产制品	(65)
二、灌制品	(66)
三、脱水制品	(67)
主食类原料	(67)
一、大 米	(67)
二、面 粉	(68)
三、杂 粮	(68)
佐味原料	(69)
一、食用油脂	(69)
二、芡 粉	(71)

三、食品添加剂.....	(72)
☆ 烹饪原料的初步加工知识	(73)
刀工与刀法在烹调中的运用	(73)
一、刀工的作用.....	(73)
二、刀工的原则.....	(73)
三、对操作者的基本要求.....	(74)
四、刀法.....	(75)
烹饪原料基本成型的规格要求	(86)
烹饪原料的美化成型的刀法技术	(88)
一、小型花刀.....	(88)
二、整料剞化.....	(91)
鲜活原料的初步加工	(94)
一、新鲜蔬菜的初步加工.....	(94)
二、河鲜的初步加工	(94)
三、海鲜的初步加工	(95)
四、家禽的初步加工.....	(95)
五、家畜肉及内脏的初步加工.....	(95)
六、常见野味的初步加工.....	(96)
一般干货原料的涨发	(96)
一、干货原料涨发的要求.....	(96)
二、干货原料涨发的方法.....	(97)
三、原料涨发实例.....	(98)
☆ 烹饪原料的初步热处理	(100)
焯 水.....	(100)
一、焯水的定义和作用	(100)
二、焯水的分类及范围	(101)
过 油.....	(102)

一、过油的含义及作用	(102)
二、如何识别和掌握油温	(102)
三、油锅的种类及适用范围	(103)
走 红	(104)
一、走红的方法	(104)
二、走红的应用范围	(105)
汽 蒸	(105)
一、汽蒸的含义及作用	(105)
二、汽蒸的方法及应用范围	(105)
☆ 烹饪原料的挂糊、上浆和勾芡	(107)
原料的挂糊、上浆	(107)
一、挂糊、上浆的含义及用途	(107)
二、挂糊、上浆的种类	(108)
三、挂糊、上浆的操作要领	(110)
四、挂糊、上浆的区别	(110)
勾 芡	(111)
一、勾芡的含义与作用	(111)
二、芡汁的种类	(112)
三、勾芡要注意的几个问题	(112)
☆ 制汤和配菜	(114)
制 汤	(114)
一、制汤的含义和作用	(114)
二、制汤的方法	(114)
三、制汤的要领提示	(116)
配 菜	(116)
一、配菜的含义及作用	(116)
二、配菜的一般原则和方法	(117)

	三、花式菜肴的配制方法	(118)
☆	火候与热菜的烹调方法	(119)
	火 候	(119)
	一、火力的鉴别	(119)
	二、掌握火候的要点	(120)
	常用热菜的烹调方法简介	(120)
	甜菜的主要烹调方法	(131)
☆	冷菜制作	(133)
	冷菜制作的特点	(133)
	冷菜的分类	(135)
	冷菜的常用烹调方法	(135)
☆	家庭厨房营养卫生知识	(141)
	人体必须的营养素	(141)
	一、蛋白质	(141)
	二、脂肪	(142)
	三、碳水化合物	(142)
	四、维生素	(143)
	五、矿物质	(144)
	六、水	(144)
	合理的烹调 and 人体合理的营养	(146)
	一、营养素在烹调中的保护	(146)
	二、科学配菜	(148)
	三、平衡膳食	(149)
	食品卫生知识	(149)
	一、食品污染	(149)
	二、食品腐烂变质的预防方法	(150)
	食物中毒及预防	(151)

一、食用中毒的分类	(151)
二、食物中毒的基本特点	(151)
三、食物中毒的原因	(152)
四、食物中毒后的处理	(152)
☆ 家宴的准备工作及家宴特色食谱	(153)
家庭宴请前的准备工作	(153)
一、要根据不同的宴请主题做准备	(153)
二、宴请的环境和设备的安排	(154)
三、菜单设计尽量合理	(154)
家宴特色食谱精选	(158)
☆ 面点基础知识及家常小吃精选	(164)
面团的调制	(164)
一、水调面团的调制	(164)
二、膨松面团的调制	(166)
三、油酥面团的调制	(169)
四、米粉面团的调制	(171)
馅心的加工制作	(173)
一、咸馅心的加工制作	(173)
二、甜馅心的加工制作	(175)
家常小吃精选	(179)
☆ 西餐的基本常识	(196)
西餐的定义与发展现状	(196)
西餐主要菜式的特点	(198)
参加西餐宴席的有关礼仪	(202)
☆ 家庭烹调小常识	(207)
原料的选择与保管	(207)
原料的初步加工与刀工	(218)

家庭厨房入门

烹调技术小常识	(225)
不宜吃的食物	(233)
不宜相互搭配的食物	(245)
生活小常识	(252)

家庭厨房必备的设备

炊 具

一、炉灶的种类

(一)煤灶:以煤为燃料,这种灶适宜于炖、煨、焖、煮、熬汤等烹调方法之用,经济实惠。但引火慢、烟尘大、易污染环境,在城市的家庭中,逐渐淘汰了。

(二)燃气灶:是以液化石油气、人工煤气为燃料的灶具,是目前较普遍使用的现代炉具。

其主要特点是:

1. 燃料燃烧充分、热能利用率高;
2. 可以自由地调节和控制火力;
3. 符合清洁卫生要求;
4. 引火、灭火方便可靠;
5. 适用范围广泛,操作方便。

二、常用的烹调用具

(一)铁锅:一般使用熟铁锅,因它传热快、不易裂,适宜

家庭厨房入门

炒、爆、熘、炸等多种烹调之用。

(二)手勺:是搅拌锅中菜肴,加入调味品及将制好的菜肴装盘的用具。

(三)漏勺:用来滤油、沥水或在汤锅中取料的工具。

(四)汤锅:是烧、煮、炖或熬制各种汤的工具。

(五)砂锅、汽锅:是用于炖、蒸、煨、焖各种菜肴的工具。

(六)泡菜坛:是家庭泡制各种菜肴的工具,内外口之间有一深沟。泡菜时,放冷开水,既隔绝外面细菌向内口繁殖,又使坛内空气湿润,菜肴不易干瘪。

刀 具

一般家庭可配以下二种刀

一、批切刀

刀身较薄,刀刃锋利,适宜于将无骨无冻的动植物原料加工成片、丝、条、丁等形状,也可切配冷菜之用。常见的有圆头和方头两种(如图1)。

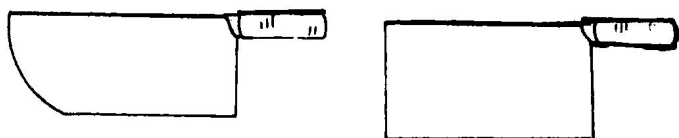


图 1

二、斩刀

刀身比切刀稍长,厚重,主要用于加工带骨或质地坚硬的原料,如斩排骨、斩鸡、鸭、鱼头等(如图2)。

斩刀都是铁制的,新刀稍加磨砺就可使用。

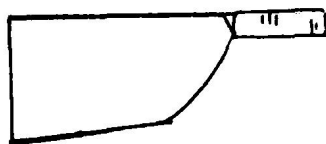


图 2

三、刀具的保养方法

新买的刀具,要先用粗磨石磨砺开口后,再在细磨石或油石上把刀刃磨锋利,即可使用。

刀具使用后,必须用清洁抹布擦去刀上的污物和水份,特别是加工腌制、酸、碱性原料后,要洗擦干净,不常使用的刀具,可在刀身两面涂一层干粉或植物油,以防腐蚀生锈。

砧 板

一、选择砧板

一般有柳、榆、银杏树作材料,以皂角树和银杏树为最好,选择时要求树皮完整,树心不空、无烂、无疤结、面呈青色,无花斑为好。