

梁伦伟 黄秀英 晓 凤 / 编著

Xiaojia Chuyi Genwuxue

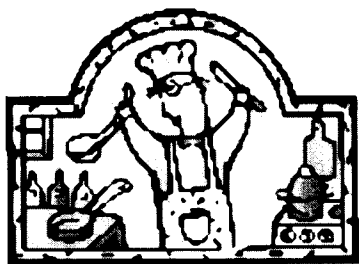


中国纺织出版社

XIAOJIACHUYIYIGENWOXUE

小家厨艺跟我学

梁伦伟 黄秀英 晓 凤 编著



三代人的厨房经验 一代人的迷恋追求
在家中烹调美味佳肴 全家人享受美好生活

内 容 提 要

本书从执厨开始,循序渐进,介绍了两百多种美味佳肴或其他食品的制作方法,文字朴实,语言流畅,问答和说理层次分明且清楚。本书的特点是:凝聚了几代人的厨房经验,非常实际、具体、系统、周全,很适合家庭执厨参考,具有较强的可操作性;不但讲了怎样操作,又简要告之为什么要这样操作,使读者更好理解,也便于记忆。本书能为全家人带来美好生活的享受。

图书在版编目(CIP)数据

小家厨艺跟我学/梁伦伟,黄秀英,晓凤编著. —北京:中国纺织出版社,2006.2

ISBN 7-5064-3600-0

I. 小… II. ①梁…②黄…③晓… III. 烹饪—方法
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132944 号

责任编辑:李秀英 特约编辑:祁 薇 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.75

字数:185千字 印数1—6000 定价:18.00元

ISBN 7-5064-3600-0/TS·2088

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



三代人的厨房经验 一代人的迷恋追求

致读者

亲爱的读者：你们好！

无论是谁，只要成家，就必然会在家中用餐；就是再有钱，也不可能天天吃馆子，总要在家里自己做饭菜吧；就是出钱请保姆，保姆既勤快又会烹饪，但样样都能让您满意的还是很少。英国前首相撒切尔夫人就喜欢亲自下厨烹饪。重庆市市长王鸿举在家接待外宾和客人时，就是由他的夫人亲自执厨的。

一个家庭的主要成员不会做饭菜，其子女和家庭其他成员的健康难免会受到影响。如果每天都吃那些少味的饭菜，谁还会有口味？又怎么能获得身体所需的各种营养呢？

一个家庭的主要成员不会做饭菜，家中难免会缺少一些欢乐。在周末、过年、过节，别人家的餐桌上呈现的是丰盛的美餐，小孩子们围着餐桌拍手唱歌、撒娇，甚至嚷嚷着要吃这、吃那，那是怎样的一种天伦之乐！中国人的饮食风俗是过年吃饺子、端阳吃粽子、中秋有月饼。世界各国的习俗有差异，但有一个共同的传统——过年、过节有好菜、好酒。过年过节时，如果您家里的餐桌上没有可口可口的饭菜您不感到乏味和遗憾吗？

学会家庭烹饪，是一种需要，是一种义务，是一种责任；既可干出一番事业，又是一种乐趣。

小家厨艺
跟我学

XiaojiaChuyiGenwoxue



在家中烹饪美味佳肴，全家人享受美好生活



致读者

亲爱的读者：

您们好！

本书是教那些从未进过厨房做过饭菜的年轻人，在小家庭里怎样做饭、炒菜，回答一些小家厨艺方面很实际、很具体、具有可操作性的一些问答，特别适合那些毫无烹饪知识的新婚夫妻和年轻人阅读、参考。

无论是谁，只要成家，就必然会在家中用餐；就是再有钱，也不可能天天吃馆子，总在家自己做做饭菜吧；出钱请保姆，就是保姆既勤快又会烹饪，但样样都能让您满意的还是很少。英国前首相撒切尔夫人就喜欢亲自下厨烹饪。重庆市市长王鸿举在家接待外宾和客人时，就是由他的夫人亲自执厨。

一个家庭的主要成员不会做饭菜，其子女和家庭其他成员的健康难免会受到影响。如果每天都吃那些少味的饭菜，谁还会有口味？又怎么能获得身体所需的各种营养呢？

一个家庭的主要成员不会做饭菜，家中难免会缺少一些欢乐。在周末、过年、过节，别人家的餐桌上是丰盛的美餐，小孩子们围着餐桌拍手唱歌、撒娇，甚至嚷嚷着要吃这、吃那，那是怎样的一种天伦之乐！中国人的饮食风俗是过年吃饺子、

端阳吃粽子、中秋有月饼。世界各国的习俗有差异，但有一个共同的传统——过年、过节有好菜、好酒。过年过节时，如果您家里的餐桌上没有可口可心的饭菜，您不感到乏味和遗憾吗？

男人和女人都应该会烹饪。当今社会竞争激烈，男人忙，女人也忙、也累。当妻子劳累成疾时，男人们难道能让家中的餐桌冷冷清清，难道男人就不应该为妻子、为儿女奉献美餐佳肴吗？女人们应该非常喜欢家庭执厨烹饪，古时候的女儿经讲：“一学剪二学裁，三会挑花做衣裳，四要下厨会做菜……”当时制衣业落后，都是手工制作，所以把做衣裳排在了前位，紧接着讲要会做饭菜。唐朝诗人王建写的《新嫁娘》：“三日入厨下，洗手做羹汤”，说明执厨烹饪对女士来讲历来已久。“民以食为天”，女士执厨难免要当先，男人们一般是重活、累活干得比较多些，无论是在工作中或是在家里。妻子总不能让非常劳累的丈夫回家后再做饭做菜吧？执厨烹饪的事难免就会落在妻子的肩上。

不少驻外使馆的夫人在国外办起了中国餐馆，并且办得红红火火，真让人羡慕，既佩服她们挣了钱，更佩服他们在勤劳能干后面的那种精神和才华。你达不到她们那种级别，家里的厨房总应该搞点吧，当一个贤惠的妻子和能干的母亲应该没问题吧。

所以，学会家庭烹饪，是一种需要，是一种义务，是一种责任；既可干出一番事业，又是一种乐趣。

我和您们一样，年少的时候，父母总是叫我多看书，从来不叫我进厨房，甚至看也不要我看。有些年轻人趾高气扬，认



为厨房的事婆婆妈妈，俗气得很，既脏手又脏衣服，不愿做。在国外，有些国家的普通中学就设有烹饪课，我认为这是有道理的，因为它能使学生终身受益。

我长大成家之后，对于小家厨艺也是一点不懂，只会煮稀饭、炒空心菜。幸好我的妻子出身于烹饪世家，在这方面她很能干。她的外公、外婆和母亲都是很能干的厨师，她和她母亲还为别人办过生日宴席。凡是到过我家的客人都称赞她的厨艺不错。天长日久，耳濡目染，共同执厨，用心体会。真是三代人的厨房经验，一代人的痴情迷恋，成了我写此书的主要动机。清代名人李调元将其父母和朋友们的烹饪方法整理成一本川菜烹饪名著《醒园录》，受到世人喜欢，但愿我这本书也能被您接受，让您喜欢。

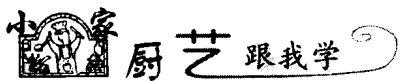
如果您无业，这本书可以帮助您去开辟一个职业，寻求谋生之道。

这本书也适合其他烹饪爱好者执厨参考。

这本书与其他烹饪书的区别之处是：实际、具体、系统、周全，很适合家庭执厨参考，具有可操作性。既讲了怎样操作，又简要告之为什么要这样操作，使读者更好地理解，也便于读者更好地记忆。

书中回答问题的顺序一般是从执厨开始，循序渐进，同类型的又归纳在一大部分内。全书介绍了二百多种美味佳肴或其他食品的制作方法，文字朴实、语言流畅，答问和说理层次分明、清楚。

也许您从未进过厨房，但只要您认真阅读这本书，您就会



无师自通，学会烹饪。

本书一定会成为您终身的朋友。

如果您发现了本书的不足或失误，提出来，我会虚心接受。
此外，为本书编写提供内容的还有黄桂文、郭光群、梁经忠、
刘群宣，特别声明和致谢。

梁伦伟

2005 年 11 月 23 日

目录



执厨准备和常识	1
1. 买一只多大的铁炒锅？怎样炙锅	2
2. 铁炒锅、铁铲用后要清洗擦干	3
3. 锅中油里含水易溅伤人	3
4. 为什么要购买成套的相同的碗和盘	4
5. 关于菜墩和磨刀	4
6. 电冰箱应放在何处	5
7. 最节约的冰箱除臭剂	5
8. 哪些水果、蔬菜不宜放在冰箱里	5
9. 巧用淘米水	6
10. 怎样煮干饭	6
11. 怎样煮稀饭（绿豆稀饭、红薯稀饭、萝卜稀饭、 豇豆稀饭、冬苡菜稀饭、小白菜稀饭）	7
12. 请客时怎样掌握饭量和菜量	8
13. 怎样收藏剩饭剩菜	8
14. 怎样烹饪前一顿的剩饭剩菜	9
15. 关于食用植物油	10

16. 关于食用动物油	10
17. 怎样熬制猪油	11
18. 如何看待食谱菜谱	12
19. 怎样买菜	14
20. 买回家的菜要注意些什么	15
21. 什么叫配料	16
22. 常备一些干料待用, 并知道其用途(粉条、 豆棒、木耳、大头菜、榨菜、老盐菜、干黄花、 海带、干竹笋、银耳、虾米、墨鱼干)	17
23. 干猪蹄筋怎样涨发	20
24. 几种巧去皮的方法(大蒜皮、干胡豆、蕃茄皮、 板栗皮)	20
25. 怎样买米、面粉、面条	21
26. 切菜有哪几种基本刀法	22
27. 怎样切牛肉、猪肉、鸡肉	23
28. 菜肴装盘有讲究	23
29. 怎样买鸡蛋和鸭蛋	24
30. 怎样收藏鸡蛋	24
31. 怎样鉴别鸡和鸭的老嫩? 怎样宰杀和清理	25
32. 怎样买猪肉	27
33. 怎样买牛肉、羊肉	30
34. 怎样清洗猪内脏、猪头、猪蹄	32

35. 怎样刮洗鲜鱼	35
36. 怎样宰杀甲鱼	35
37. 烹饪菜肴时加热的途径是什么	36
38. 烹饪时加热的基本操作方法有哪些	37
39. 要会掌握火候的大小和时间，学会油温的辨认与 利用	39
40. 要买一个泡菜坛	41
41. 怎样制一坛泡菜	41
42. 泡菜的吃法有哪些	43
调味品和味型	44
43. 家中厨房应准备哪些调料	45
44. 调味品在家庭烹饪中的作用	45
45. 盐和盐的故事	47
46. 复制酱油和复制醋的做法	48
47. 麻辣红油的做法	49
48. 葱油的做法	49
49. 如何调制麻味椒盐	49
50. 如何调制椒麻糊	50
51. 芥末糊的做法	50
52. 如何调制甜酸柠檬汁	50
53. 在家中怎样自做红椒蚕豆瓣	50

54. 用于烹饪时的辣椒豆瓣为何要剁细? 为何要炒香	51
55. 在家中怎样自做麦酱	52
56. 烹饪中调好菜肴味道的四种操作方法	53
57. 菜肴的味型及其配制方法 (红油味、麻辣味、 椒麻味、姜汁味、蒜泥味、怪味、鱼香味、 糖醋味)	56
蛋类	61
58. 怎样煮蛋不破壳	62
59. 怎样炒鸡蛋和煎荷包蛋	62
60. 怎样蒸芙蓉蛋	63
61. 怎样吊蛋皮	63
62. 怎样炒鸡蛋饭	64
63. 怎样做蕃茄鸡蛋汤	65
64. 怎样煮五香茶叶蛋	65
65. 怎样泡盐蛋	66
66. 青椒拌皮蛋	67
67. 怎样煮醪糟小汤圆荷包蛋	67
烹饪素菜和汤菜	68
68. 怎样烹饪素菜	69



69. 如何制汤	70
70. 学会做各种各样的汤菜	71
71. 炖肉汤的窍门及其功能（炖猪肉、牛肉、 羊肉、鸡肉、鸭肉）	73
72. 肉片豆苗汤	75
73. 绿豆汤可以缓解酒精中毒（老南瓜炖绿豆汤）	76
74. 黄瓜肉片汤与丝瓜肉片汤的做法	77
75. 猪肉丸子汤	79
76. 在肉片汤或肉丸汤中可以加入哪些时令蔬菜为 辅料，分别煮多久	80
豆腐、豆芽、魔芋、花生仁	83
77. 怎样做豆花和豆腐脑	84
78. 豆腐的烹饪方法	86
79. 家常豆腐	87
80. 麻婆豆腐	88
81. 白菜豆腐汤	89
82. 小葱凉拌豆腐	90
83. 韭菜炒豆干	91
84. 黄豆芽和绿豆芽的烹饪方法	92
85. 魔芋的烹饪方法	92
86. 魔芋烧鸭子	93

87. 泡菜炒魔芋	94
88. 多种风味的花生仁	95
89. 怪味花生仁	95
糯米食品和小吃	97
90. 自己做汤圆	98
91. 好吃也好包的粽子	99
92. 蒸糯米丸子	101
93. 包馄饨	101
94. 包饺子	103
95. 煮米粉	105
96. 麻辣凉面	106
97. 四川凉粉	106
98. 大众馒头	107
自做咸菜	108
99. 自己做咸菜	109
100. 萝卜线	110
101. 节节咸菜	110
102. 糖醋鲜嫩大蒜	110
103. 五香盐菜	111
104. 盐白菜	111



105. 糟红辣椒	112
106. 蕃茄酱	112
107. 姜味黄豆豉	112
108. 自做豆腐乳	113
自做腊肉、香肠、卤肉	114
109. 怎样做腊肉	115
110. 怎样做香肠（广味香肠、川味香肠、 血豆腐）	116
111. 怎样做酱肉	118
112. 怎样熏腊肉和香肠	118
113. 最常用的香料	119
114. 五香粉的配制	120
115. 怎样制卤水	121
116. 鸡、鸭、鹅、猪肉的卤制	124
117. 怎样制作香酥鸡、香酥鸭	125
118. 怎样上色？上色的原料有哪些	128
119. 怎样炒糖色	129
猪肉类	131
120. 解析红烧系列的烹饪方法	132
121. 红烧猪肉	133

122. 东坡肉（皱皮全肘、五香肘子）	134
123. 肉类在烹饪前为何要先焯水	136
124. 咸烧白	136
125. 怎样把盐菜切得更细碎	137
126. 甜烧白	138
127. 怎样做豆沙	139
128. 粉蒸肉（粉蒸鸡、粉蒸排骨）	140
129. 粉蒸肉所用的米粉怎样制作	142
130. 宫保肉丁及其系列菜的烹饪方法	142
131. 炒肉片的技法	144
132. 炒白油肉片	145
133. 炒青椒肉片	146
134. 鱼香肉片	148
135. 江津肉片	149
136. 合川肉片	150
137. 麻辣肉片	152
138. 水煮肉片（水煮牛肉、水煮鱼片）	153
139. 回锅肉	155
140. 蒜泥白肉	157
141. 麻辣凉拌肉片	158
142. 怪味凉拌肉片	159
143. 怎样炸酥肉	159



144. 猪排骨的烹饪方法有哪些	160
145. 糖醋排骨	161
146. 香酥排骨（拔丝香酥排骨）	163
147. 猪肝的烹饪方法	164
148. 卤猪肝	164
149. 炒猪肝	166
150. 猪肝汤	167
151. 凉拌猪肝	168
152. 猪心的烹饪方法	169
153. 腊猪心的做法	169
154. 卤猪心	170
155. 猪心炖汤能补心	170
156. 猪腰的烹饪方法	172
157. 卤猪腰	172
158. 凉拌猪腰	173
159. 炒腰花	174
160. 腰片汤	176
161. 猪舌的烹饪方法	177
162. 猪肚的烹饪方法	178
163. 酱、卤及香糟猪肚	179
164. 煎炒猪肚的方法	181
165. 凉拌猪肚	183