

畅销书

家庭厨艺

JIATING CHUYI

王殿凯 孔宪甫 张继战 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

JIATING

家庭厨艺

王殿凯 孔宪甫 张继战 主编

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨艺/王殿凯,孙宪甫,张继战主编.—2版.
—济南:山东科学技术出版社,2006.1
ISBN 7-5331-3249-1

I.家... II.①王...②孔...③张... III.烹饪—基本知识
IV.TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057181 号

家庭厨艺

王殿凯 孔宪甫 张继战 主编

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号
邮编:250002 电话:(0531)82098088
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号
邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东临清万方印务有限责任公司

地址:临清市先锋路450号
邮编:252600 电话:(0635)2323683

开本:850mm×1168mm

印张:12.5

字数:300千

版次:2006年1月第2版第5次印刷

印数:16001-20000

ISBN 7-5331-3249-1 TS·185

定价:18.00元

主 编

王殿凯 孔宪甫 张继战

副主编

李召贝 盛太芹 秦启林

李路林 孙立军 李 勇

赵 霞

编著者 (以姓氏笔画为序)

孔宪甫 王殿凯 王冠良

刘茹军 孙立军 李 勇

李 英 李召贝 李路林

张继战 张长庆 杨洪国

赵 霞 赵西军 秦启林

高海涛 盛太芹



前 言

民以食为天。每个家庭主妇都希望能够烹调出适合家人口味的美味佳肴,然而做饭看似简单,其中却大有学问。为什么一样的原料,不同的人做,就会有不同的口味?原因就在于此。

目前,在书店里销售的有关烹饪的书籍大致分为两大类:一类是烹饪教材,这类书籍是专供烹饪专业人员学习使用的;另一类是菜谱、面点类书籍,这类书籍专业人员和老百姓都可以使用,但在这类书籍中对涉及到的许多专业术语没有做出解释,使老百姓无法掌握其中的要领,当然也就做不出书中介绍的菜肴。由此,作者想到有必要专门为老百姓写一本关于烹饪技术的书,从家庭制作菜肴这个角度出发,在系统地介绍烹饪知识的基础上,教会家庭主妇如何将普通的原料制作成美味佳肴,在家庭厨房中一展身手。

本书共分六章,重点介绍了烹饪原料知识和烹调技术。在原料知识中着重介绍了原料的质量鉴别、营养价值、烹调应用、名吃和菜例;在烹调技术中,主要介绍了烹调技法及其应用。书中还对烹饪原料的加工知识、调味知识和面点制作做了详细的介绍。

本书可谓家庭主妇学烹饪的“教科书”,但是由于烹饪所涉及的知识太多,加之作者水平有限,书中难免有不尽如人意之处,敬请读者批评指正,以期再版时改正。

作 者

第一章 原料知识

一、粮食类 /1

- 大米 /1
- 面粉 /2
- 玉米 /3
- 小米 /4
- 地瓜 /4
- 花生 /5
- 芝麻 /6
- 大豆 /6
- 红小豆 /7
- 绿豆 /7
- 蚕豆 /8
- 豆腐 /8

二、蔬菜 /9

- 大白菜 /9
- 菠菜 /10
- 卷心菜 /10
- 韭菜 /11
- 油菜 /12

- 芹菜 /12
- 蕹菜 /13
- 茺荻 /13
- 莴苣 /14
- 茼蒿 /15
- 香椿芽 /15
- 黄花菜 /16
- 菜花 /16
- 西兰花 /17
- 萝卜 /17
- 胡萝卜 /18
- 山药 /19
- 芋头 /20
- 藕 /21
- 芦笋 /22
- 土豆 /23
- 西红柿 /24
- 茄子 /24
- 辣椒 /25
- 冬瓜 /26
- 黄瓜 /27
- 丝瓜 /27
- 苦瓜 /28

南瓜 /28
 竹笋 /29
 蘑菇 /30
 香菇 /31
 黑木耳 /32
 银耳 /33
 洋葱 /33
 葱 /34
 姜 /35
 蒜 /35

三、果品类 / 36

苹果 /36
 杏 /37
 山楂 /37
 葡萄 /38
 猕猴桃 /39
 香蕉 /39
 李子 /40
 桃 /40
 樱桃 /41
 桂圆 /41
 荔枝 /42

枣 /42
 梨 /43
 石榴 /44
 菠萝 /44
 草莓 /45
 芒果 /45
 西瓜 /45
 甜瓜 /46
 橙子 /47
 椰子 /47
 莲子 /48
 核桃仁 /48
 板栗 /48
 松子 /49

四、畜肉类 / 49

猪肉 /50
 牛肉 /53
 羊肉 /55
 狗肉 /56
 驴肉 /57
 兔肉 /57
 鸡肉 /58
 鸭肉 /59

鹅肉 / 59
 鸽肉 / 60
 鹌鹑肉 / 60

五、水产类 / 61

鲤鱼 / 61
 草鱼 / 63
 鲫鱼 / 63
 鲢鱼 / 64
 鳊鱼 / 65
 黑鱼 / 65
 罗非鱼 / 66
 鲈鱼 / 66
 黄鳝 / 67
 泥鳅 / 67
 鳗鱼 / 68
 鲶鱼 / 69
 蛇肉 / 69
 甲鱼 / 70
 大黄鱼 / 71
 带鱼 / 72
 鲳鱼 / 73
 鲑鱼 / 73
 加吉鱼 / 74

乌贼 / 75
 对虾 / 75
 基围虾 / 76
 龙虾 / 76
 海蟹 / 77
 河蟹 / 78
 鲍鱼 / 78
 鲜贝 / 79
 海参 / 79
 海蜇 / 81
 文蛤 / 81
 牡蛎 / 82
 紫菜 / 82
 海带 / 83
 燕窝 / 84

第二章 原料加工

一、刀工 / 86

刀法种类 / 86
 整鱼花刀 / 91

二、原料成形 / 93

片 / 93
 丝 / 94

条 /94
段 /95
块 /95
丁、粒、末 /96
茸泥 /96

三、干货原料的涨发 /96

木耳、银耳 /96
香菇 /97
口蘑 /97
猴头蘑 /97
玉兰片 /98
莲籽 /98
银杏 /98
海带 /99
腐竹 /99
发菜 /99
竹荪 /99
百合 /99
干肉皮和猪、牛蹄筋 /99
海蜇 /100
海参 /101
鱿鱼 /101
干贝 /102

鲍鱼 /102

第三章 烹调技术



一、勺功 /103

勺功的概念 /103
勺功的分类 /103

二、烹饪原料的初步熟处理 /104

焯水 /104
过油 /106

三、上浆、挂糊 /107

上浆 /107
挂糊 /108

四、勾芡 /109

芡汁的种类 /109
勾芡的方法 /109

五、炸 /110

挂糊炸 /110
清炸 /114

六、熘	/ 114
炸熘	/ 114
滑熘	/ 115
软熘	/ 116
七、爆	/ 117
八、炒	/ 118
滑炒	/ 118
生炒	/ 118
熟炒	/ 119
九、烹	/ 120
十、烩	/ 120
十一、烧	/ 121
红烧	/ 121
干烧	/ 122
葱烧	/ 123
十二、扒	/ 124
十三、煎	/ 124
十四、熘	/ 125
十五、炖	/ 126
十六、焖	/ 127
十七、杂	/ 128

十八、煮	/ 128
十九、蒸	/ 129
清蒸	/ 129
粉蒸	/ 130
二十、粥	/ 131
二十一、拔丝	/ 131
二十二、制汤	/ 132
二十三、凉菜制作	/ 133

凉菜的制作技法 / 134

第四章 调味品

一、调味的分类	/ 138
基本味	/ 138
复合味	/ 139
二、调味的方法与原则	/ 140
调味的方法	/ 140
调味的基本原则	/ 141
三、调味品	/ 142
食用烹调油	/ 142
酱油	/ 143
醋	/ 144

黄酒 / 145

酱品 / 146

豆豉 / 147

蚝油 / 147

虾油 / 148

番茄酱 / 148

海胆酱 / 148

虾酱 / 148

四、调味实例 / 148

红油味 / 148

姜汁味 / 149

蒜泥味 / 150

椒麻味 / 150

怪味 / 151

麻酱味 / 151

鱼香味 / 152

糖醋味 / 153

荔枝味 / 154

麻辣味 / 154

咖喱味 / 155

家常味 / 156

酸辣味 / 156

第五章 面点制作

一、面团的制作 / 158

水调面团 / 158

膨松面团 / 159

二、馅心的制作 / 160

肉馅 / 160

素馅 / 164

甜馅 / 165

三、熟制 / 166

蒸 / 166

煮 / 167

烤 / 167

第六章 家庭常用菜谱

蔬菜、水果类 / 169

拌合菜 / 169

麻酥藕 / 170

麻汁拌藕 / 170

姜拌藕 / 170

姜汁芸豆 / 171

菊花芸豆 / 172

蒜拌豆角 / 172

目 录 M U L U

海米炆芹菜 / 172
蒜泥莴苣 / 173
拌海米莴笋 / 173
凉拌茼蒿 / 174
炆土豆丝 / 174
熘红果 / 175
芥末金针 / 175
炒合菜 / 176
虾米炒黄瓜 / 177
蒜泥黄瓜 / 177
海米炆黄瓜 / 177
辣油瓜皮 / 178
五香萝卜块 / 179
糖醋萝卜卷 / 179
三色萝卜丝 / 180
清炒胡萝卜丝 / 180
炒鲜黄花菜 / 181
蚝油苦瓜 / 181
清炒苦瓜 / 182
红烧土豆丸子 / 182
蒜蓉菠菜 / 183
猪肝拌菠菜 / 183
锅塌菠菜 / 184

菠菜豆腐卷 / 184
炸白菜盒 / 185
珊瑚白菜 / 186
锅烧白菜 / 186
醋熘白菜 / 187
扒白菜卷 / 187
糖醋辣白菜 / 188
板栗烧菜心 / 188
鸡心炆白菜 / 189
香菇扒油菜 / 190
奶油菜心 / 190
虾干菜心 / 191
干贝菜心 / 191
脯酥菜心 / 192
扒芦笋菜心 / 192
腰片拌生菜 / 193
椒乳空菜 / 193
虾仁烧莴苣 / 194
蜜汁山药墩 / 194
炸藕盒 / 195
酸甜脆薯 / 196
八宝番茄 / 196
木樨柿子 / 197

咸蛋南瓜片 / 197

椒盐南瓜饼 / 198

茄汁南瓜条 / 199

南瓜盅 / 199

果味瓜卷 / 200

腰果瓜条 / 200

虾籽炆蒲菜 / 201

奶汤蒲菜 / 201

丝瓜汤 / 202

香芋扣肉 / 202

香脆芋夹 / 203

麻汁茄子 / 204

鱼香茄子 / 204

红烧茄子 / 205

虾仁烧茄子 / 206

鱼香茄盒 / 206

珊瑚菜花 / 207

菜花虾球 / 208

西兰花炒牛肉 / 208

雪菜冬瓜汤 / 209

海米烧冬瓜 / 209

奶油西兰花 / 210

虾籽烧冬瓜 / 210

干贝冬瓜 / 211

咸烧白 / 211

香酥冬瓜条 / 212

酱爆辣椒 / 213

拔丝西瓜 / 213

莲子银耳羹 / 214

晶糕拌梨丁 / 214

蜜汁梨球 / 215

美味香蕉 / 215

畜肉类 / 216

拌肘花 / 216

蒜泥白肉 / 216

五香肉 / 217

五香肉干 / 218

木樨肉 / 218

葱爆肉 / 219

姜丝肉 / 219

滑炒里脊丝 / 220

京酱肉丝 / 220

鱼香肉丝 / 221

西瓜皮炒肉丝 / 222

洋葱炒肉片 / 222

锅巴里脊片 / 223

目录 MULU

爆炒肉片 / 224
黄瓜氽里脊片 / 224
回锅肉 / 225
干炸里脊 / 225
炸芝麻板肉 / 226
糖醋咕鲁肉 / 227
烩松肉 / 227
滑溜里脊 / 228
清炖肘子 / 229
冰糖肘子 / 229
虎皮肘子 / 230
粉蒸肉 / 231
把子肉 / 231
坛子肉 / 232
清氽丸子 / 232
沙锅丸子 / 233
南煎丸子 / 234
红烧丸子 / 234
糖醋排骨 / 235
排骨炖白菜 / 236
醉排骨 / 236
木耳肉汤 / 237
榨菜肉丝汤 / 237

木樨汤 / 238
炒猪耳丝 / 238
炸熘肝尖 / 239
油爆双脆 / 240
火爆腰花 / 240
爆炒腰花 / 241
芥末肚 / 242
云片肚片 / 242
爆炒肚片 / 243
九转大肠 / 244
清炸大肠 / 244
辣炒猪大肠 / 245
干煸牛肉丝 / 246
水煮牛肉 / 246
黄焖牛肉 / 247
干煎牛排 / 248
灯影牛肉 / 248
蚝油牛肉 / 249
咖喱牛肉 / 250
仔姜牛肉丝 / 250
芝麻牛排 / 251
沙锅牛肉 / 252
牛尾汤 / 252

MULU 目录

- 爆肚 / 253
熘牛肚 / 253
麻辣羊肉 / 254
炒羊肉片 / 255
羊肉烧冬瓜 / 255
拌羊糕 / 256
孜然羊肉 / 256
红焖羊肉 / 257
蒜爆羊肉 / 258
烧三样 / 258
氽羊散丹 / 259
芥末蹄筋 / 259
白扒蹄筋 / 260
麻辣狗肉 / 261
黄焖兔块 / 261
- 水产、海鲜类 / 262**
抓炒鱼片 / 262
酸辣鱼汤 / 262
红烧鱼 / 263
红烧划水 / 264
酸菜鱼 / 264
糖醋棒子鱼 / 265
沙锅鲫鱼 / 266
鳞炸鲫鱼 / 266
酱汁鲫鱼 / 267
拆烩鲢鱼头 / 268
煎转桂鱼 / 268
五香鱼 / 269
清炖加级鱼 / 270
五彩鱼丝 / 270
清蒸桂鱼 / 271
家常鲮鱼块 / 272
清炖罗非鱼 / 272
松江鲈鱼 / 273
豆花鱼片 / 273
芝麻鱼排 / 274
大蒜烧鲑鱼 / 275
醋烹刀鱼 / 275
西湖醋鱼 / 276
黄鱼羹 / 277
烹带鱼 / 278
干烧鲳鱼 / 278
沸腾鱼 / 279
油爆鱼芹 / 280
薄荷鱼卷 / 281
家常炖黄花鱼 / 282

目录 MULU

松子鱼米 / 282
沙锅鱼丸 / 283
芹黄烧鱼条 / 283
煎蒸黄花鱼 / 284
炒鳝鱼丝 / 285
爆炒鳝片 / 285
沙锅鳝鱼 / 286
红烧鳝鱼段 / 286
泥鳅钻豆腐 / 287
锅烧鳗 / 287
黄焖甲鱼 / 288
清炖元鱼 / 289
红扒裙边 / 290
拌鱿鱼丝 / 290
炒鱿鱼丝 / 291
沙锅鱿鱼 / 291
炒乌鱼卷 / 292
清汤燕菜 / 292
干烧紫鲍 / 293
烩鲍鱼三丁 / 294
蚝油鲍鱼 / 294
家常海参 / 295
肉末海参 / 295

胡辣海参 / 296
虾籽海参 / 296
葱烧海参 / 297
白扒鱼肚 / 297
蟹黄鱼肚 / 298
清蒸螃蟹 / 399
炒毛蟹 / 399
脆皮炸蟹螯 / 300
姜葱焗蟹 / 301
炒全蟹 / 301
雪丽大蟹 / 302
清汤焗龙虾 / 302
生炊龙虾 / 303
燻大虾 / 303
盐水大虾 / 304
百花大虾 / 304
煎烹对虾 / 305
白灼基围虾 / 306
锅巴虾仁 / 306
翡翠虾仁 / 307
水晶虾仁 / 308
清炒虾仁 / 308
龙井虾仁 / 309

MULU 目录

腰果虾仁 / 309
温拌蜆头 / 310
拌海螺 / 311
清炒海螺片 / 311
炸牡蛎 / 312
金裹蛎子 / 312
水炒木樨蛎子 / 313
生炒海蚌 / 313
花蛤豆腐 / 314
奶油蒸蛤蜊 / 314
辣炒文蛤 / 315
芫爆蛤肉 / 315
酿蛤蜊 / 316
白灼蛭子肉 / 316
豉汁鲜蛭 / 317
腰果炒带子 / 317
碧绿鲜带子 / 318
拌海肠 / 319
韭香海肠 / 319
芫爆海红 / 320
油爆鲜贝 / 320
椒盐蛇肉 / 321
三鲜汤 / 321

全家福 / 322

禽蛋类 / 322

麻辣鸡块 / 322
盐水胗肝 / 323
香辣鸡块 / 323
板栗烧鸡 / 324
拌鸡丝 / 324
锅烧鸡 / 325
茄子炖鸡汤 / 326
炸子鸡 / 326
怪味鸡 / 327
宫爆鸡丁 / 327
小鸡炖蘑菇 / 328
炒辣子鸡 / 328
纸包鸡 / 329
炒浮油鸡片 / 330
白斩鸡 / 331
鸡豆花 / 331
黄焖鸡块 / 332
竹夹酱香鸡 / 332
醋烹鸡块 / 333
布袋鸡 / 334
鸡丝紫菜汤 / 335