

学生烹饪入门

● 蔡美杏 编著 ● 浙江科学技术出版社



TS972.1
1
家庭美食DIY

普

学生烹饪入门

编著 蔡美杏



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生烹饪入门/蔡美杏编著.-杭州:浙江科学技术出版社, 2003.2

(家庭美食DIY)

ISBN 7-5341-1841-7

I.学... II.蔡... III.烹饪-基本知识-青少年读物
IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第053218号

家庭美食DIY

学生烹饪入门

编 著	蔡美杏
原 出 版 社	生活品味文化传播有限公司
责 任 编 辑	梁 峥
封 面 设 计	孙 菁
审核登记号	图字: 11-2002-134 号
印 刷	杭州市长命印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩3印张
印 数	1-5000 册
版 次	2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1841-7/TS-317
定 价	18.00 元

作者序



蔡美杏

台湾实践大学中餐班结业
台湾中餐技术士检定合格
从事烹饪教学工作10余年
现任YWCA妈妈教室老师

这几年，各级学校开始注重学生的生活技能训练，这是一个十分可喜的现象。因为从小培养孩子在家事方面的技能，不仅能让他们学会独立地照顾自己，甚至还能懂得与人分享，进而帮助他人，营造良好的人际关系。

所以，家有一个会做菜的孩子，好处很多。以我这几年在初中、高中担任烹饪老师的经验来说，我发现，没有一个孩子不喜欢切切洗洗的做菜过程，而且他们觉得做菜很好玩，看着各种生鲜材料在自己手中切成不同形状，加以烹调、搭配，就成为一道道富有特色的菜肴，不仅好吃，还能获得很大的成就感。

随着现代社会家庭分工的改变，很多夫妻结婚后，两个人都要出去工作，家事也必须采取两性分工，因此，男孩子会做菜的情形愈来愈多，也不再令人觉得奇怪。以我教过的中学生来说，也是如此。只要放下性别差异，把烹饪当作一种基本的生活能力，任何人都可以成为很好的美食家，既懂得吃，又懂得怎么做，一举数得。

本书是针对全无烹饪经验的年轻读者所设计的，内容共分成14堂课，从面、饭、汤、面点到日本料理，从煎、煮、炒、炸等7种烹调方法示范到数十道简易快餐的制作，都是既家常又简单好学的内容。此外，书中还教你怎样买菜、处理材料，告诉你厨房器具的清洁保养和厨房安全的注意事项，以及全家人共餐的基本礼仪，希望初入厨房的大小读者皆能轻松入门，不致手忙脚乱。

现在，让我们带着这本书下厨去吧！

蔡美杏

目 录



烹饪入门三件事	6
教你烹饪要诀	7
烹饪工具介绍	12
烹饪器具的清洁保养	15

第1课 饭

什锦炒饭	16
香菇油饭	18

第2课 面

什锦汤面	20
炸酱面	22
肉丝炒面	23

第3课 面点

葱油饼	24
地瓜饼	26
芋头饼	28

第4课 点心

珍珠丸子	30
冰皮月饼	32
四色凉卷	33

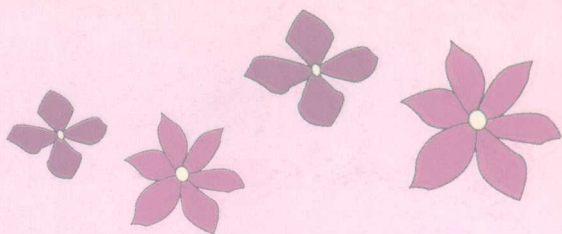
第5课 意大利面

番茄培根意大利面	34
焗烤通心粉	36

第6课 三明治

鸡排三明治	38
汉堡	40

CONTENTS



第7课 日本料理

海苔寿司 42

三角饭团 44

第8课 炒

玉米炒蛋 46

四季豆炒肉丝 48

第9课 煎

味噌鱼 50

煎牛肉饼 52

第10课 炸

炸虾托 54

鱼香茄饼 56

第11课 烧

木须豆腐 58

红烧狮子头 60

第12课 蒸

豆豉蒸排骨 62

蛤蜊蒸蛋 64

第13课 拌

凉拌柴鱼韭菜 66

凉拌海蜇皮 68

第14课 煮

玉米浓汤 70

酸辣汤 72





烹饪入门三件事

准备要下厨房了吗？

初学做菜的人不仅要事前规划周全，使烹饪过程安全又有效率，避免手忙脚乱，当菜肴端上餐桌时，更要了解基本的用餐礼仪，才能充分享受到烹饪的乐趣。



做好厨房的安全准备工作

对于第一次下厨房的人来说，厨房不仅是美味出炉的地方，也是充满挑战与危险的所在。如何小心注意，使做菜过程更加顺畅及安全，是每个初学者必上的第一课。

●工具的使用

- ◎刀具需收藏于有门的橱柜中，以免不慎触及人体而发生危险。
- ◎不同食材选用不同的切、剁等处理方法，应选用适合的刀身，不仅可节省力气，也不容易受伤。
- ◎较重的餐具不可大量堆放在吊柜或高处，以免因地震或受撞击落下时伤到人体。

●煤气的使用

- ◎使用罐装煤气时，应将煤气罐置于阴凉通风处，以避免煤气泄漏引发爆炸或密闭空间引发煤气中毒。
- ◎经常检查煤气管线，一旦发现破损须立即请专人加以更换，不可自行尝试修补。
- ◎煤气炉附近勿堆放易燃的油品或干货食品，以免发生火灾。
- ◎不论是天然气还是罐装煤气，使用完毕都应关闭阀门，以免煤气外泄。

●炉具的使用

- ◎炒菜时最好将全部食材准备完毕才开火，不宜一边开火炒菜，一边处理食材。
- ◎提拿烫手的锅具时务必戴上防烫手套或铺垫湿布，以免烫伤。

●环境的维护

- ◎炉具或排油烟机用毕应清洁干净，以免油污堆积太厚，影响安全卫生。
- ◎厨房地板应保持清洁，或垫上防滑地毯，以免不小心滑倒。

养成良好的用餐习惯

良好的用餐习惯，能使同桌的人感到愉快，使用餐气氛祥和。让我们一起来看看用餐时应注意的细节：

- ◎用餐时应待全桌的人到齐才开始动筷子，以显示对他人的尊重。
- ◎不要用筷子或汤匙、刀叉敲击碗盘，发出声响，以免影响其他人的用餐情绪。
- ◎不要大声喧哗，这样既能保持良好的用餐气氛，亦能防止口沫横飞、影响卫生。
- ◎用餐时若不得不咳嗽或打喷嚏，务必以手遮掩口鼻，必要时最好暂时离席。
- ◎勿用手直接取菜或在盘中翻动、挑拣。
- ◎桌上若备有公用筷子或汤匙，就应避免使用个人餐具去夹菜或舀汤。
- ◎用餐时应一手持碗，一手用筷，以免碗盘滑动而发出声响，也可保持姿态优雅。
- ◎对自己喜欢的菜肴，也不宜不断夹入自己盘中，要学会与同桌的人分享。



教你烹饪要诀

任何饮食都脱离不了蔬菜、肉类、海鲜及蛋、豆腐，
这些常用食材有哪些特性？烹调时要注意些什么？
刚刚踏进厨房的新手一定都想知道。



豆腐类

豆腐制品有豆腐、豆腐干、油豆腐及豆腐皮等。选购时以闻起来无酸味、手感清爽不粘滑者较为新鲜。

●烹调方式

- ◎豆腐：烹调前可以用纸巾吸干水分，或以热油稍稍煎炸，即能保持形状完整（图1）。
- ◎豆腐干：由于已是熟食，因此只要洗净后稍加汆烫或快炒即可，亦适合卤煮食用。
- ◎油豆腐：烹调前宜用滚水烫去油腻并去污，适合炒、卤，或填入内馅后清蒸、煮汤（图2）。
- ◎豆腐皮：口感滑韧，煎、煮、炒、炸、卤都适合，但都不可加热太久，以免软烂糊化。



鸡蛋

鸡蛋营养好、烹调简单，煎、煮、蒸、炒皆宜，是家庭常备的食材。选购鸡蛋时应注意，蛋壳完整、没有裂痕、摸起来较粗糙而分量较重的比较新鲜。

●烹调方式

- ◎蒸蛋：蛋汁搅匀后需敲击盛蛋汁的容器以排出空气，蒸好的蛋才会滑嫩均匀（右图）。
- ◎蛋皮：倒入蛋汁后宜摇晃锅子使蛋汁均匀流成圆形，一面煎好后，翻面略煎即可。
- ◎白煮蛋：将蛋放入冷水中开火煮熟，煮熟后要立即冲冷水，蛋壳才会容易剥开。



肉类

新鲜牛肉以肉色鲜红为佳，猪肉以呈现粉红色泽的较为鲜嫩，而鸡肉则应选皮白且肉色淡红、具透明感的。这三种肉类，新鲜时都会呈现自然光泽，以手按压弹性极佳。虽然闻起来会有淡淡的脂肪腥味，但只要烹调得宜，并不会影响美味。

●猪肉

- ◎里脊肉：油脂丰富，口感香韧，切去部分油脂并去筋后，最适合做成猪排或炒肉片（图1）。
- ◎肚腹肉：俗称五花肉，由于脂肪含量高，最好先水煮、去除多余油脂后再行烹调。
- ◎小排骨：脂肪及矿物质含量高，但由于肉少，多用来炖汤。
- ◎绞肉：烹调前需调味腌拌，多用来制作馅料或肉丸类（图2）。

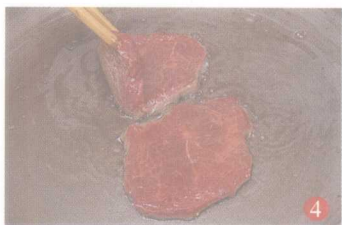


●牛肉

- ◎**里脊肉**：纤维短，筋络少，肉质柔嫩，适合煎、炒、爆等烹调方法（图3）。
- ◎**牛 腱**：不宜大火烧煮，以免纤维变硬。可整块下锅烧煮入味后再切片或切块，以保持软嫩。
- ◎**牛 排**：分为沙朗、肋排及腓力。除肋排须整块烹调外，其余亦可切片炒菜或搭配火锅食用（图4）。
- ◎**绞 肉**：多用以制作水饺馅及汉堡肉饼，用途不如猪绞肉广泛。

●鸡肉

- ◎**鸡 腿**：肉质细嫩有韧劲，可整只或切块烹调，而且无论蒸、炸、炒、炖都适合，是使用最广泛的部位（图5）。
- ◎**鸡胸肉**：是做鸡排及鸡丝的常用部位。调咸味时最好以盐为主，少放酱油，以免肉味变酸。烹调前应先撕去筋膜，以免刀切时鸡肉易碎裂。
- ◎**鸡翅膀**：多以烤、卤、炸等方式烹调。烹调前先戳几个洞则较易熟透，也不会因加热膨胀而将鸡皮撑破（图6）。



海鲜类

- ◎**外观**: 新鲜的鱼、虾、贝及软体类海鲜, 外观一定要完整, 无破损、掉鳞或肢体不全。
- ◎**色泽**: 新鲜的海鲜颜色明亮有光泽, 若是暗淡无光, 质感粘腻, 则多已不新鲜, 应避免购买。
- ◎**气味**: 海产有天然腥味, 但若味道过重以致呛鼻难耐, 则可能已变质, 应避免购买。

● 烹调方式

- ◎**鱼** 类: 鱼最怕有腥味, 所以一定要先用盐、酒将生鱼腌一下, 再以煎、煮、炒、炸、蒸等方式烹调 (图1)。煎鱼下锅前一定要将鱼身表面擦干, 才不会粘锅。
- ◎**虾、蟹**: 虾、蟹要待油热或水滚才能下锅, 且火不能太大, 颜色一变就捞起, 才能保持鲜嫩。
- ◎**头足类**: 如鱿鱼、墨鱼等, 烹调前先用滚水烫过, 再下锅拌炒, 肉质会更饱满、脆嫩 (图2)。
- ◎**贝** 类: 贝类买回来, 先以稀释盐水浸泡 (图3), 待吐沙后, 再下锅炒制。
- ◎**牡蛎**: 牡蛎在烹调前最好用滚水加姜和酒先烫过, 以防止肉缩小, 保持肥美口感。





蔬菜类

蔬菜新鲜与否可从视觉及触感加以判断。新鲜的蔬菜色泽鲜艳自然，外观饱满、不干瘪，以手触摸或抓握可感到沉甸甸的。

● 烹调方式

蔬菜大致分为叶菜、根茎及瓜果三类，它们各有不同的烹调方法。

- ◎**叶菜类**：多含大量叶绿素，不宜久煮，以免养分流失，仅需以热油快炒或稍加氽烫即可。
- ◎**根茎类**：许多根茎类蔬菜去皮切开后容易氧化、变色和变味，烹调前先以热油烫过即可防止（右下图）。
- ◎**瓜果类**：瓜果类蔬菜汁丰味美，质地厚实，除炖汤外，皆宜以大火快炒，较能保留原汁原味。





烹饪工具介绍

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”

在开始做菜之前，让我们先了解做菜需要用到哪些工具，以及这些工具该如何使用，才能达到事半功倍的效果。

炒菜锅

炒菜锅为了方便拌炒而设计成圆弧形的锅底。除了炒菜之外，也适用于炸，加上网架也可用来蒸或熏食物。传统的炒菜锅以铁锅最多，铝锅次之。



汤锅

汤锅锅身较深，底面是平的，材质以不锈钢一体成型者为佳，以表面光滑、易清洗、锅盖密闭而不易透气者为佳。适合炖汤、红烧、焖、煮等烹调方式。



平底锅

平底锅的底部是平的，烹调时炉火在锅底平行加热，火力均匀，适合煎食物，制作西餐常会用到。



电饭锅

电饭锅直接利用线圈来加热，所以不具备蒸的功能。多功能的电子锅可由使用者依需要设定加热时间或选择炖、煮的功能，相当方便。



木质砧板

木质砧板的优点是使用后不会残留食物的气味，但是用久了会留下刀痕，容易藏污纳垢，因此平时要注意清洁保养。选购时宜选择桃花心木等硬质木材。每次使用完后，用刀刮去残屑，竖直放在通风处吹干，或拿到太阳底下曝晒，防止细菌孳生。



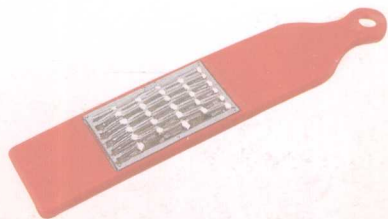
塑料砧板

塑料砧板在卫生上比木质砧板来得理想，不太容易藏污纳垢。不过，塑料砧板容易染上食物的颜色及气味，因此在使用过后要更注意清洗干净及保持干燥，并且应不定期用漂白水浸泡，避免发霉、长斑而影响卫生。



刨丝器

刨丝器用于食材需要大量切丝时，可节省时间。用法为将蔬果去皮后，以刨丝器由上往下顺势刨成丝。



量杯

量杯的标准容量为 240 毫升，其内刻度分为 4 格，每格为 60 毫升。材料有铝、不锈钢、玻璃及塑料等。



量匙

量匙的材料有金属及塑料两种。每副有 5 把容量不等的量匙，分别为 1 大匙、1/2 大匙、1 小匙、1/2 小匙及 1/4 小匙等。

●度量换算公式

1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙

1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙

1 小匙 = 5 毫升



锅铲

锅铲是使用锅具做菜时用来翻动食物的工具。材料有不锈钢、铁、耐热塑料和木头，供人选择使用。



磨泥板

磨泥板用于制作萝卜或姜泥时使用。一般以铜制、细齿的为佳。



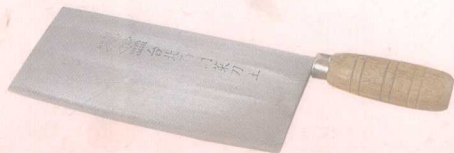
西式厨刀

西式厨刀是西式烹饪中常用的刀，长度从19至31厘米不等。使用起来较为轻巧，适用于切片、切丝、切末等。



菜刀

菜刀轻而薄，刀刃锐利，用于将材料切成薄片或切成丝，但不可用来剁块，以免刀锋受损。



削皮刀

削皮刀一般用来去除蔬果外皮，使用时应该将握柄朝上，刮刀朝下，由里往外削，以免伤到自己。





烹饪器具的清洁保养

刀具、锅具与炉具堪称“厨房三宝”，只要缺一样，烹饪工作就得喊停。要让这些好帮手时时刻刻处于最佳状态，惟有平时经常进行认真的清洁与保养。



刀具

●清洁方式

用不锈钢打制的刀具，洗净后宜以纸巾擦干，或放在通风处晾干，未干前不宜插回刀鞘中。

●日常保养

刀刃会随使用次数及时间的增加而钝化，应适时加以磨光，以维持刀具的锋利、好用，提高烹饪效率。

煤气炉

●清洁方式

煤气炉的喷孔（即炉嘴）是火焰的出口，平日必须保持通畅，避免被热油或污垢阻塞。因此每次用后应以清水擦拭炉嘴四周，并开火空烧数秒，以维持炉火的通畅稳定。

●日常保养

煤气炉用久了，多少会有所堵塞，需请专业人员进行疏通，不可自行以针尖或牙签穿插，以免不小心

将喷孔弄得太大，导致煤气喷出过多而发生意外。用来放置锅具的炉架，应每隔一段时间刷去锈蚀与碳化的表面，以延长使用寿命。

锅具

●清洁方式

炒菜锅用后趁热以热水及软性刷子将锅内油污冲刷干净，再用炉火烧干，即可清洁彻底。除非锅内有油污或焦黑结块，否则不宜以钢刷刷洗，以免破坏锅子的传热性能。

至于其他锅具，则可视脏污情形酌量使用洗洁精及各式刷子清洁，洗净擦干后，最好再用炉火充分烧干，即可避免细菌孳生。

●日常保养

烹调时应避免大力敲打碰撞，以免出现凹痕而影响受热均匀。此外，锅子外缘与底部因长期接触炉火，易发生碳化，须刷磨干净，以免影响锅子的传热性能。



什锦炒饭

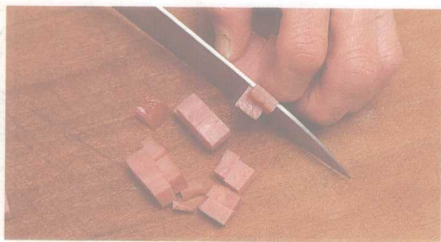
材料

白饭3碗，西式火腿50克，虾仁50克，冷冻三色蔬菜4大匙，葱1支，鸡蛋2个

调味料

盐1.5小匙，胡椒粉1小匙

做法



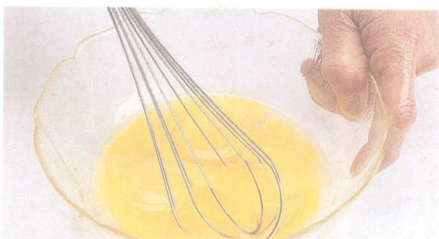
1 西式火腿切丁，葱洗净切末。



2 虾仁挑去肠泥，洗净，放入滚水中汆烫，捞出，沥干水分。



3 冷冻三色蔬菜放入滚水中汆烫，捞出，沥干水分。



4 鸡蛋打入碗中，搅匀成蛋汁。



5 锅中倒入2大匙油烧热，倒入蛋汁炒至七分熟。



6 加入火腿、虾仁、三色蔬菜及葱末炒匀，再加入白饭炒至松散，最后加入调味料炒匀，即可盛出。