

国家领导人专职保健医生胡维勤审订推荐



美食中国(08)

只买好的, 不买贵的!

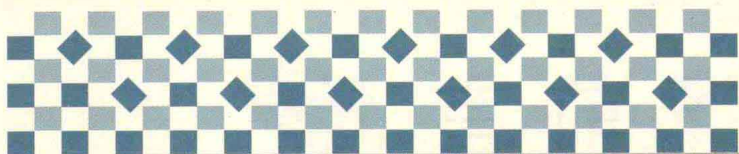
100%超值

最易学的 新手菜 200例

96道好学易做菜+96个美味诀窍+52个实用小常识



南海出版公司



Meishi Zhongguo

美食中国(08) ●●●●



最易学的新手菜



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

最易学的新手菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 9

(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 最… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032942号

MEISHI ZHONGGUO (08) —— ZUI YIXUE DE XINSHOUCAI

美食中国(08)——最易学的新手菜

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 40
版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4
定 价 100.00元 (共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



前言

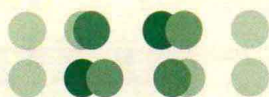


P R E F A C E

第一次下厨的人，会望着厨房里的蔬菜、鱼、肉束手无策，如何洗？如何切？如何才能炒出色香味俱全的菜？对于新手来说，确实是一道难题。

本书分为素菜、荤菜、水产、清汤四大类，特别针对第一次下厨的人，每一部分详细介绍了清洗技法、常见切法、烹饪技法及保鲜技法，并配有最常见、最易学的菜例，设计出食材料理的步骤分解图，一目了然，一学就会。





Contents



目录

CONTENTS

Contents
Contents
Contents

Part1 新手学素菜

- 6 常见蔬菜清洗法
- 6 叶类蔬菜清洗法
- 6 其他类蔬菜清洗法
- 6 干品类蔬菜泡发、清洗法
- 7 常见蔬菜的切法
- 7 如何切片
- 7 如何切丝
- 7 如何切粒
- 8 如何切菱形片
- 8 如何切滚刀块
- 9 常见蔬菜保鲜法
- 9 韭菜保鲜法
- 9 芹菜保鲜法
- 9 贮存西红柿的窍门
- 10 烹饪小技巧
- 10 如何切菜不粘刀
- 10 怎么切洋葱不流泪
- 10 苦瓜如何去苦味
- 11 卷心菜怎样炒才能保持甘甜
- 11 如何炒丝瓜不变色
- 11 妙煮海带
- 12 炆炒大白菜
- 13 酸辣卷心菜
- 14 油淋麦菜



- 15 蒜蓉生菜
- 16 炆菜花
- 17 干煸四季豆
- 18 尖椒土豆丝
- 19 虎皮青椒
- 20 蒸茄子
- 21 油焖冬瓜
- 22 蒜蓉丝瓜
- 23 炖南瓜
- 24 拍黄瓜
- 25 香油苦瓜
- 26 家常豆腐
- 27 麻婆豆腐
- 28 小炒藕丁
- 29 辣子竹笋
- 30 清炒莴笋丝

Part2 新手学荤菜

- 32 宰杀技法
- 32 鸡的宰杀技法
- 32 鸭的宰杀技法
- 33 清洗技法
- 33 如何快速拔鸡毛
- 33 如何清洗猪肉
- 34 如何清洗猪肠

- 35 常见切法
- 35 如何切鸡肉
- 35 如何正确切牛肉
- 35 如何切皮蛋
- 36 烹饪技法
- 36 怎样让肉类鲜嫩
- 36 怎样嫩化牛肉
- 37 怎样炒肉不粘锅
- 37 肥肉除腻法
- 38 青椒炒肉
- 39 小炒香干
- 40 胡萝卜炒肉丝
- 41 榨菜炒肉丝
- 42 酸豆角炒肉末
- 43 蒜苗回锅肉
- 44 红烧肉
- 45 粉蒸排骨
- 46 尖椒猪肚
- 47 糖醋排骨
- 48 泡椒猪肝
- 49 辣子肥肠
- 50 小炒牛肉
- 51 白萝卜烧牛腩
- 52 葱爆羊肉
- 53 豉椒炒羊肉
- 54 香辣狗肉

c o n t e n t s

- 55 辣子鸡
- 56 小鸡炖蘑菇
- 57 宫保鸡丁
- 58 啤酒鸭
- 59 红烧鸡翅
- 60 香芹炒鸡杂
- 61 辣椒炒鸭丁
- 62 黄瓜烧鹅肉
- 63 红烧乳鸽
- 64 泡椒田鸡
- 65 韭黄炒鸡蛋
- 66 西红柿炒鸡蛋
- 67 美味煎鸡蛋
- 68 蒜苗炒腊肠
- 69 干豆角炒腊肉
- 70 辣椒炒皮蛋

Part3 新手学水产

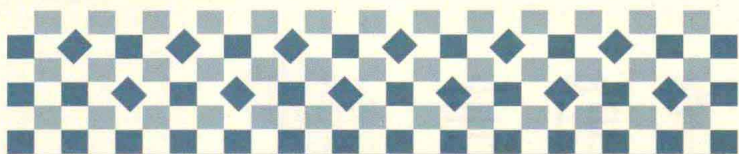
- 72 破鱼技法
- 72 鱼的宰杀法
- 72 鱿鱼宰杀法
- 73 蟹类宰杀法
- 74 柳叶形刀法的技巧
- 74 麦穗形刀法的技巧
- 75 清洗技法
- 75 如何去鱼鳞
- 75 虾类清洗法
- 76 贝类吐泥法
- 76 贝类清洗法
- 77 烹饪技法
- 77 怎样煎鱼不粘锅
- 78 如何保持鱼片的嫩度

- 79 鲜美清蒸鱼的制作诀窍
- 79 鲤鱼如何去腥味
- 80 干鱿鱼的泡发法
- 80 干墨鱼如何泡发
- 81 保鲜技法
- 81 鲜鱼如何保存
- 81 鲜虾如何保存
- 82 红烧鱼块
- 83 清蒸福寿鱼
- 84 香煎带鱼
- 85 水煮鱼片
- 86 剁椒鱼头
- 87 姜葱烧鱼头
- 88 葱油鲫鱼
- 89 鲫鱼蒸水蛋
- 90 糖醋全鲤
- 91 豉椒武昌鱼
- 92 香芹炒鱿鱼
- 93 木耳炒鲜鱿
- 94 油爆河虾
- 95 隔水蒸九节虾
- 96 姜葱炒螃蟹
- 97 香辣蟹
- 98 干煸泥鳅
- 99 竹笋炒鳝片
- 100 香辣花甲
- 101 辣子田螺
- 102 红烧甲鱼

Part4 新手学做汤

- 104 煲汤的器具
- 104 煲汤的材料
- 104 煲汤常见蔬菜
- 104 煲汤常见肉类
- 105 煲汤的技巧
- 105 汤太咸怎么补救
- 105 汤太油怎么补救
- 105 巧炖老鸡
- 106 西红柿鸡蛋汤
- 107 豆腐瘦肉汤
- 108 蘑菇肉片汤
- 109 粉丝紫菜肉丝汤
- 110 肉丸汤
- 111 豆苗芋头汤
- 112 猪血汤
- 113 排骨冬瓜汤
- 114 海带排骨汤
- 115 天麻炖猪脑
- 116 香菇土鸡汤
- 117 枸杞羊肉汤
- 118 清炖鸡汤
- 119 羊肉粉丝汤
- 120 酸菜鸭汤
- 121 萝卜丝鲫鱼汤
- 122 清炖甲鱼
- 123 鱼片豆腐汤
- 124 黄鳝豆腐汤
- 125 丝瓜咸蛋汤
- 126 冬瓜蛤蜊汤
- 127 清汤荷包蛋
- 128 紫菜蛋花汤





Meishi Zhongguo

美食中国(08) ●●●●



最易学的新手菜



南海出版公司



前言

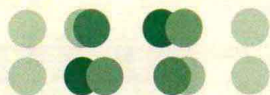


P R E F A C E

第一次下厨的人，会望着厨房里的蔬菜、鱼、肉束手无策，如何洗？如何切？如何才能炒出色香味俱全的菜？对于新手来说，确实是一道难题。

本书分为素菜、荤菜、水产、清汤四大类，特别针对第一次下厨的人，每一部分详细介绍了清洗技法、常见切法、烹饪技法及保鲜技法，并配有最常见、最易学的菜例，设计出食材料理的步骤分解图，一目了然，一学就会。





Contents



目录

CONTENTS

Contents
Contents
Contents

Part1 新手学素菜

- 6 常见蔬菜清洗法
- 6 叶类蔬菜清洗法
- 6 其他类蔬菜清洗法
- 6 干品类蔬菜泡发、清洗法
- 7 常见蔬菜的切法
- 7 如何切片
- 7 如何切丝
- 7 如何切粒
- 8 如何切菱形片
- 8 如何切滚刀块
- 9 常见蔬菜保鲜法
- 9 韭菜保鲜法
- 9 芹菜保鲜法
- 9 贮存西红柿的窍门
- 10 烹饪小技巧
- 10 如何切菜不粘刀
- 10 怎么切洋葱不流泪
- 10 苦瓜如何去苦味
- 11 卷心菜怎样炒才能保持甘甜
- 11 如何炒丝瓜不变色
- 11 妙煮海带
- 12 炆炒大白菜
- 13 酸辣卷心菜
- 14 油淋麦菜



- 15 蒜蓉生菜
- 16 炆菜花
- 17 干煸四季豆
- 18 尖椒土豆丝
- 19 虎皮青椒
- 20 蒸茄子
- 21 油焖冬瓜
- 22 蒜蓉丝瓜
- 23 炖南瓜
- 24 拍黄瓜
- 25 香油苦瓜
- 26 家常豆腐
- 27 麻婆豆腐
- 28 小炒藕丁
- 29 辣子竹笋
- 30 清炒莴笋丝

Part2 新手学荤菜

- 32 宰杀技法
- 32 鸡的宰杀技法
- 32 鸭的宰杀技法
- 33 清洗技法
- 33 如何快速拔鸡毛
- 33 如何清洗猪肉
- 34 如何清洗猪肠

- 35 常见切法
- 35 如何切鸡肉
- 35 如何正确切牛肉
- 35 如何切皮蛋
- 36 烹饪技法
- 36 怎样让肉类鲜嫩
- 36 怎样嫩化牛肉
- 37 怎样炒肉不粘锅
- 37 肥肉除腻法
- 38 青椒炒肉
- 39 小炒香干
- 40 胡萝卜炒肉丝
- 41 榨菜炒肉丝
- 42 酸豆角炒肉末
- 43 蒜苗回锅肉
- 44 红烧肉
- 45 粉蒸排骨
- 46 尖椒猪肚
- 47 糖醋排骨
- 48 泡椒猪肝
- 49 辣子肥肠
- 50 小炒牛肉
- 51 白萝卜烧牛腩
- 52 葱爆羊肉
- 53 豉椒炒羊肉
- 54 香辣狗肉

c o n t e n t s

- 55 辣子鸡
- 56 小鸡炖蘑菇
- 57 宫保鸡丁
- 58 啤酒鸭
- 59 红烧鸡翅
- 60 香芹炒鸡杂
- 61 辣椒炒鸭丁
- 62 黄瓜烧鹅肉
- 63 红烧乳鸽
- 64 泡椒田鸡
- 65 韭黄炒鸡蛋
- 66 西红柿炒鸡蛋
- 67 美味煎鸡蛋
- 68 蒜苗炒腊肠
- 69 干豆角炒腊肉
- 70 辣椒炒皮蛋

Part3 新手学水产

- 72 破鱼技法
- 72 鱼的宰杀法
- 72 鱿鱼宰杀法
- 73 蟹类宰杀法
- 74 柳叶形刀法的技巧
- 74 麦穗形刀法的技巧
- 75 清洗技法
- 75 如何去鱼鳞
- 75 虾类清洗法
- 76 贝类吐泥法
- 76 贝类清洗法
- 77 烹饪技法
- 77 怎样煎鱼不粘锅
- 78 如何保持鱼片的嫩度

- 79 鲜美清蒸鱼的制作诀窍
- 79 鲤鱼如何去腥味
- 80 干鱿鱼的泡发法
- 80 干墨鱼如何泡发
- 81 保鲜技法
- 81 鲜鱼如何保存
- 81 鲜虾如何保存
- 82 红烧鱼块
- 83 清蒸福寿鱼
- 84 香煎带鱼
- 85 水煮鱼片
- 86 剁椒鱼头
- 87 姜葱烧鱼头
- 88 葱油鲫鱼
- 89 鲫鱼蒸水蛋
- 90 糖醋全鲤
- 91 豉椒武昌鱼
- 92 香芹炒鱿鱼
- 93 木耳炒鲜鱿
- 94 油爆河虾
- 95 隔水蒸九节虾
- 96 姜葱炒螃蟹
- 97 香辣蟹
- 98 干煸泥鳅
- 99 竹笋炒鳝片
- 100 香辣花甲
- 101 辣子田螺
- 102 红烧甲鱼

Part4 新手学做汤

- 104 煲汤的器具
- 104 煲汤的材料
- 104 煲汤常见蔬菜
- 104 煲汤常见肉类
- 105 煲汤的技巧
- 105 汤太咸怎么补救
- 105 汤太油怎么补救
- 105 巧炖老鸡
- 106 西红柿鸡蛋汤
- 107 豆腐瘦肉汤
- 108 蘑菇肉片汤
- 109 粉丝紫菜肉丝汤
- 110 肉丸汤
- 111 豆苗芋头汤
- 112 猪血汤
- 113 排骨冬瓜汤
- 114 海带排骨汤
- 115 天麻炖猪脑
- 116 香菇土鸡汤
- 117 枸杞羊肉汤
- 118 清炖鸡汤
- 119 羊肉粉丝汤
- 120 酸菜鸭汤
- 121 萝卜丝鲫鱼汤
- 122 清炖甲鱼
- 123 鱼片豆腐汤
- 124 黄鳝豆腐汤
- 125 丝瓜咸蛋汤
- 126 冬瓜蛤蜊汤
- 127 清汤荷包蛋
- 128 紫菜蛋花汤



Part 1



新手学素菜



xinshouxuesucai ●●●●●●



第一次下厨房的你，认为蔬菜最易做，然而炒出来的菜是不是颜色发黄？吃下去还会发现有泥沙？不用尴尬，这一部分有最简单、最易学的素菜菜例，图文解说，一目了然，教你炒出最家常、最脆嫩的素菜！





常见蔬菜清洗法

叶类蔬菜清洗法



泡：淘米水对有机磷农药有显著的解毒作用，可将蔬菜放在淘米水中浸泡5~10分钟，再冲净。



碱洗：先在水中放点碱粉，搅拌后放入蔬菜，浸泡一会后用流动的清水冲洗3~5分钟。

其他类蔬菜清洗法



烫：青椒、菜花、芹菜、豆角等，在下锅前先用热水烫一下再用清水洗净。



削皮：瓜果蔬菜如胡萝卜，表面有层蜡质，易吸收农药，这些蔬菜可先削皮，再用清水漂洗。

干品类蔬菜泡发、清洗法



香菇只有在60℃以上的热水中浸泡，才能被水解成具有鲜味的鸟苷酸，因此香菇应用热水浸泡。



把香菇泡在水中，用筷子朝一个方向搅，香菇的“腮页”会慢慢张开，沙粒落后后即可烹食。



常见蔬菜的切法

如何切片



1. 将原料切成四角整齐的形状；



2. 右手持刀，由上向前下方推到底；



3. 将原料切成片。

如何切丝



1. 把原料切成厚薄一致的大片；



2. 将片码整齐；



3. 如果是素菜可用直刀法，是肉类则用斜刀法，将片切成丝即可。

如何切粒



1. 把原料改成长片；



2. 用直刀法，先改成粗丝；



3. 再把丝横切成粒。

如何切菱形片



1. 先用刀将原料按规定的宽度切成或劈成宽条；

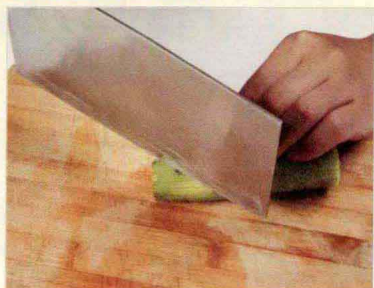


2. 然后将刀刃紧贴着原料，将刀面向左转，与原料的顶端成45度，将原料切断或劈断；



3. 加工第二刀时，仍要沿着第一刀的位置向左做平行移动，这样切成的形状就是菱形。

如何切滚刀块



1. 将原料放平后，右手执刀；



2. 切下原料；



3. 每切一刀就将原料滚动一次。这种块形主要用于香肠、茄子、茭白、竹笋等原料的加工。



常见蔬菜保鲜法

韭菜保鲜法



1. 取一棵有心的大白菜，用菜刀在大白菜的根部切1个口子，将白菜心挖出；



2. 将吃不完的韭菜择好后放入白菜内；



3. 用挖出的白菜心将切口盖好，可使韭菜不干、不烂，保持鲜味达2周之久。

芹菜保鲜法



1. 将新鲜、整齐的芹菜捆好；



2. 用保鲜袋或保鲜膜将芹菜茎叶部分包严；



3. 将芹菜根部朝下竖放在清水盆中。

贮存西红柿的窍门



1. 将表皮无损的五六成熟的西红柿装入塑料袋中；



2. 扎紧袋口，放置在阴凉通风处；



3. 每天打开袋口5分钟，擦去袋内壁上的水汽，再扎紧袋口。此法可贮存1个月以上。



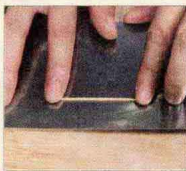
烹饪小技巧.....



如何切菜不粘刀



1. 切菜时总有碎菜粘在刀背上，很是恼人，可以先将刀擦干净；



2. 将一根牙签固定在透明胶中央；

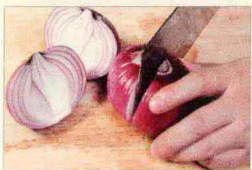


3. 将其粘在刀背一侧，使牙签离刀刃约5厘米的距离；



4. 这样切菜就不会粘刀了。

怎么切洋葱不流泪



1. 切洋葱时，其气味容易使人流眼泪；



2. 可先把洋葱切成两半，放入水中浸泡一会；



3. 再拿出来切，就不会发生这样的现象了。

苦瓜如何去苦味



1. 把苦瓜切成片；



2. 用盐稍腌片刻；



3. 用冷水清洗；



4. 放入锅中炒食，即可减轻苦味。

卷心菜怎样炒才能保持甘甜



1. 卷心菜切成块状；



2. 锅中倒入油烧热，将卷心菜放入，大火炒至菜叶出水变软；



3. 加少许水，盖上锅盖以小火焖煮至熟；



4. 这样就能将甜味炒出来。

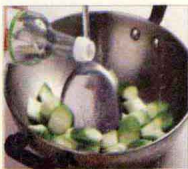
如何炒丝瓜不变色



1. 丝瓜刮去外面的老皮，洗净；



2. 将丝瓜切成小块；



3. 烹调丝瓜时滴入少许白醋；



4. 这样可以保持丝瓜的青绿色泽和清淡口味。

妙煮海带



1. 将海带干蒸半小时左右；



2. 将蒸过的海带用清水泡一夜，就会变得又脆又嫩，用来烧、炒、凉拌均可。



3. 在烹制海带时，放入几棵菠菜，就能使海带软烂得快。