

美食厨房系列

新手入厨

- 精心挑选的家常美味
- 最贴心的健康提示
- 各类食材的巧妙搭配
- 手把手带您融入美食世界

犀文图书 编著



中国纺织出版社

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

新手入厨

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新手入厨 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 3

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9432-8

I. ①新… II. ①犀… III. ①烹饪—方法 IV.
① TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第275216号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 162千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前

言

P R E F A C E



对于新手来说，厨房并非深不可测，不需要一身功夫才能自由出入，为家人做出一桌丰富的饭菜，本来就已经体现了自己的一片爱心，家人健康，才是最重要的事情。

从柴米油盐都由老妈搞定的小公主，到家常菜式了然于心的小厨师；从油烟不沾的矜贵少爷，到能自己操持一桌烛光晚餐，让女朋友万分惊喜的贴心“男煮夫”；从常常对着冰箱中不多的食材哀叹“巧妇难为无米之炊”的厨房新手，到食物无国界任由发挥的烹饪达人……翻开本书，进行华丽转身吧！

新手入厨，就要打下扎实的基本功，除了要有耐心之外，时令、采购、清洗、刀工及下锅的基础知识都要略知一二。这本书里搜罗了各种不同材料做成的不同品类菜肴，其中粥类、小炒和汤水甜品的经典菜式能够让您触类旁通，打开美食思路。详细的步骤解读、营养功效分析和实用的温馨提示，为累积下厨经验提供及时有效的宝贵建议。鱼肉蔬菜如何挑选、伪劣材料如何分辨、每道菜的做法要点、诀窍，都是经过精心筛选而来的，为新手提供了一本快速入门手册。没有难寻的原料，没有晦涩难懂的做法，只需要有颗热爱美食的心，就能利用冰箱里的一切可用之材，发挥您的新“煮”意，完成从菜鸟到小厨师的飞跃，为家人献上令人食指大动的佳肴了。还等什么，美味之旅即将开始！



目录



C O N T E N T S

新手课堂

做菜小常识	8
烹调技法入门	11
淘米煮饭全步骤	15
刀具、锅具的使用及保养	16



畜类

麻辣猪血	19
香炒猪肝	19
蛋清里脊	19
红烧猪大肠	20
芥蓝炒猪肚	20
金针菇炒肚丝	20
剁椒炒猪心	21
洋葱炒肉丝	21
青蒜炒肉丝	21
粉蒸排骨	22
香菇蒸排骨	22
清蒸酥肉	22
南瓜蒸肉	23
豌豆粉蒸肉	23
枸杞滑溜肉片	23
红烧猪蹄	24
糖醋排骨	24
霸王全肘片	24
叉烧	25
可乐排骨	25
猪肉炖粉条	25

梅菜扣肉	26
茶树菇蒸牛肉	26
长沙风羊腿	26
粉蒸羊肉	27
小笼蒸牛肉片	27
牛肉萝卜丝	27
葱爆肉	28
香芋烧花肉	28
烧蒸扣肉	28
荔枝肉	29
黄焖牛肉	29
罐焖牛肉	29
滑蛋牛肉	30
萝卜焖牛腩	30
肉酱花生米	30
生拌牛肉	31
凉拌牛肉丝	31
苦瓜炒牛肉	31
豆干丝炒牛肉	32
白菜炒牛肉	32
菠萝炒牛肉	32
蚝油甜豆牛肉	33
梅干菜蒸五花肉	33
黄瓜炒猪肝	33
红枣猪蹄	34
猪肉糯米丸	34
清蒸排骨	34



禽蛋类

蛋黄酿冬瓜	36
鱼香蒸蛋	36
枸杞红枣煲鸡蛋	36
三鲜黑米蛋卷	37
椰汁烩鸡	37
蘑菇蒸鸡腿	37
柠檬鸡脯	38
葱姜烩鸡块	38
鸡丝拌粉皮	38
葱头油淋鸡	39
油炸香酥鸡	39
鸭梨鸡肉片	39
红烧栗子鸡	40
金针菇蒸鸡腿	40
蜜枣蒸乌鸡	40
瓜盅粉蒸鸡	41
鸡肝烩莲子	41
酱炒鸡翼球	41
椒盐掌中宝	42
菠萝炒鸡片	42
木耳拌鸡片	42
淡菜蒸鸭块	43
啤酒蒸鸭	43
冬笋黄瓜炒鸭片	43
香辣卤水鸭脖子	44
辣子鸡丁炒饭	44
鸳鸯鸡片	44
玉蓝炒鸭肫	45
家乡炒鸭肠	45
五彩炒鸭粒	45

鸡蛋炒三丁	46
锅烧鸡翅	46
豆腐烧仔鹅	46



蔬菜类

油煎酥藕夹	48
百合丝瓜炒鸡片	48
糖醋萝卜	48

凉拌菠菜	49
银芽海带丝	49
蒜茄子	49

芹菜叶花仁	50
缤纷烤时蔬	50
姜汁荷兰豆	50

芹菜拌腐竹	51
甜辣藕片	51
蜂蜜胡萝卜	51

菜花香菇	52
红烧冬瓜	52
水瓜蚬肉香芋煲	52

珍珠南瓜	53
栗子烧津白	53
滋味烧木瓜	53

冬瓜煮排骨	54
如意白菜卷	54
香干炒芹菜	54

韭菜拌姬菇	55
豆腐油菜心	55
尖椒煲茄子	55

黄瓜拌绿豆芽	56
鸡汁红烧萝卜	56
炒鲜芦笋	56

鲍汁酿鸡腿菇	57
干烧冬笋	57
西兰花酿百合	57

红袍莲子	58
粉蒸茼蒿	58
丝瓜炒豆腐	58

香干炒韭菜	59
雪菜腰果	59
红烧莲藕丸	59

面筋丝瓜	60
菜干扣紫茄	60
糖醋黄豆芽	60

素炒木耳白菜	61
海米莴笋丝	61
蒜蓉海带丝	61



水产类

红烧水鱼	63
干烧鱼尾	63
橙汁草鱼	63

雪笋蒸鲳鱼	64
茼蒿菜黄鱼羹	64
三丝烧鲫鱼	64

福朵烧鳙片	65
银鱼韭菜	65
鱼头煮豆腐	65

香汁烧鱼皮	66
墨鱼炒苦瓜	66
蒜子煮甲鱼	66

鸡蛋煸牡蛎	67
椒盐炒虾	67
芹菜炒海蜇	67

田螺酿肉	68
豆腐烧泥鳅	68
椒香乌鱼块	68

鲜鱿韭菜花	69
清蒸武昌鱼	69
豆豉炒蛤蜊	69

爆炒蛰子	70
炒鳊鱼冬笋	70
炒乌鱼球	70

芹菜炒鱼松	71
翠竹粉蒸鱼	71
咸鱼茄子	71

大蒜焖鲶鱼	72
萝卜炖鲤鱼	72
豆辣蒸鱼	72

蟹黄扒芦笋	73
鲜虾香芒盏	73



汤类

酸菜牛肉汤	75
排骨冬瓜汤	75
薏米山药排骨汤	75

阿胶瘦肉汤	76
生地绿豆瘦肉汤	76
薏米马蹄猪肉汤	76

番茄猪肝瘦肉汤	77
丝瓜瘦肉汤	77
菠菜枸杞猪肝汤	77

木耳猪腰汤	78
黄芪当归炖猪脑	78
莲子猪心汤	78

木瓜花生煲猪蹄	79
豆腐猪血汤	79
当归猪血莴苣汤	79

绿豆猪肠汤	80
虫草熟地老鸭汤	80
玉竹核桃羊肉汤	80

平菇羊血汤	81
火腿洋葱汤	81
蒲瓜腰片汤	81

白菜丸子汤	82
雪里蕻肉丝汤	82
上汤肉丝西洋菜	82

健脾栗子汤	83
五丝酸辣汤	83
藕片汤	83

五色紫菜汤	84
冬瓜鲜菇肉粒汤	84
木耳海带肉片汤	84

灯芯草莲子牛百叶汤... 85
山药炖乌鸡... 85
猪尾木瓜汤... 85

萝卜煲牛腩... 86
杏仁黄精炖土鸡... 86
百合蜜枣炖猪肠... 86

无花果煲排骨... 87
虫草花煲脊骨汤... 87
黄金萝卜煲鱼头... 87

淡菜瘦肉煲乌鸡... 88
麦冬猴头炖鸡汤... 88
海底椰片炖猪蹄... 88

夏枯草黑豆汤... 89
板栗枸杞炖乳鸽... 89
珍珠红枣炖水蛇... 89

菠菜鲑鱼滑汤... 90
霸王花煲脊骨... 90
茶树菇煲土鸡... 90

人参草果炖鹌鹑... 91
蜜枣土豆炖牛蛙... 91
葫芦瓜海螺汤... 91

何首乌牡蛎炖肉排... 92
鸡血藤煲猪蹄... 92
无花果鸡爪煲南瓜... 92

白果炖鹌鹑... 93
干虾茼蒿炖猪肚... 93
无花果煲瘦肉... 93

五味女贞炖海参... 94
淮杞炖水鸭... 94
绵茵陈鲫鱼汤... 94



糖水、凉茶类

薯圆美肤糖水... 96
燕麦花生糖水... 96
橘子山楂汁... 96

鲜蛋炖奶... 97
鲜奶白果炖菊花... 97
腐竹鹌鹑蛋糖水... 97

腐竹白果薏米水... 98
蒲公英绿豆糖水... 98
黑豆奶露... 98

玉米南瓜露... 99
甘薯姜汁糖水... 99
椰汁杏仁露... 99

银耳杏仁白果羹... 100
菠萝糖水... 100
醪糟窝蛋... 100

海椰糯米糖水... 101
海带绿豆糖水... 101
桂圆莲子糖水... 101

核桃花生糊... 102
香蕉馄饨皮糖水... 102
香草西米... 102

苹果川贝糖水... 103
茅根竹蔗水... 103
杨枝甘露... 103

梨藕汁... 104
番茄西芹汁... 104
西洋参滋润茶... 105

缤纷鲜果红茶... 105
荷叶绿茶... 106
玫瑰花茶... 106

芦荟红茶... 107
生姜红茶... 107
椰香奶茶... 107

杏仁香茶... 108
夏威夷香茶... 108
菠萝醋茶... 109

橘香玄米茶... 109
玉米须茶... 110
猕猴桃薄荷冰茶... 110

安神菩提茶... 111
罗汉果苦丁茶... 111
解毒老虎茶... 112

槐花醋茶... 112
鲜蛋炖奶... 97
鲜奶白果炖菊花... 97
腐竹鹌鹑蛋糖水... 97



粥类

扁豆猪蹄粥... 114
菠菜粥... 114
乌鸡糙米粥... 114

泰式鲜虾粥... 115
玉米鱼肉粥... 115
烧鸭粥... 115

大枣银耳粥... 116
党参鸡肉粥... 116
竹笋鲜粥... 116

虾仁韭菜粥... 117
黑芝麻红枣粥... 117
四色粥... 117

鹌鹑蛋粥... 118
小米鳝鱼粥... 118
山药玉米粥... 118

黑豆粥... 119
鸡肉皮蛋粥... 119
羊肝胡萝卜粥... 119

丝瓜粉肠粥... 120
水瓜鱼头粥... 120
白果猪肚粥... 120

羊肉粥... 121
咸骨菜干粥... 121
贝母冰糖粥... 121

马蹄胡萝卜粥... 122
蜂蜜菊花糯米粥... 122
樱桃玫瑰花粥... 122

菊花双米粥... 123
金银花红豆粥... 123
桂花红豆粥... 123

薏米百莲粥... 124
桂花甘薯粥... 124
茉莉花粥... 124

空心菜粥... 125
芝麻首乌粥... 125
板栗核桃粥... 125

姜汁冬瓜粥... 126
红枣糯米粥... 126
豆浆粥... 126

牛奶红枣粥... 127
白果腐皮粥... 127
冬瓜粥... 127

花生减肥粥... 128
大蒜粥... 128
果味香米粥... 128

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

新手入厨

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手入厨 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 3

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9432-8

I. ①新… II. ①犀… III. ①烹饪—方法 IV.

① TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275216号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 162千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前

言

P R E F A C E



对于新手来说，厨房并非深不可测，不需要一身功夫才能自由出入，为家人做出一桌丰富的饭菜，本来就已经体现了自己的一片爱心，家人健康，才是最重要的事情。

从柴米油盐都由老妈搞定的小公主，到家常菜式了然于心的小厨师；从油烟不沾的矜贵少爷，到能自己操持一桌烛光晚餐，让女朋友万分惊喜的贴心“男煮夫”；从常常对着冰箱中不多的食材哀叹“巧妇难为无米之炊”的厨房新手，到食物无国界任由发挥的烹饪达人……翻开本书，进行华丽转身吧！

新手入厨，就要打下扎实的基本功，除了要有耐心之外，时令、采购、清洗、刀工及下锅的基础知识都要略知一二。这本书里搜罗了各种不同材料做成的不同品类菜肴，其中粥类、小炒和汤水甜品的经典菜式能够让您触类旁通，打开美食思路。详细的步骤解读、营养功效分析和实用的温馨提示，为累积下厨经验提供及时有效的宝贵建议。鱼肉蔬菜如何挑选、伪劣材料如何分辨、每道菜的做法要点、诀窍，都是经过精心筛选而来的，为新手提供了一本快速入门手册。没有难寻的原料，没有晦涩难懂的做法，只需要有颗热爱美食的心，就能利用冰箱里的一切可用之材，发挥您的新“煮”意，完成从菜鸟到小厨师的飞跃，为家人献上令人食指大动的佳肴了。还等什么，美味之旅即将开始！



目录



C O N T E N T S

新手课堂

做菜小常识	8
烹调技法入门	11
淘米煮饭全步骤	15
刀具、锅具的使用及保养	16



畜类

麻辣猪血	19
香炒猪肝	19
蛋清里脊	19
红烧猪大肠	20
芥蓝炒猪肚	20
金针菇炒肚丝	20
剁椒炒猪心	21
洋葱炒肉丝	21
青蒜炒肉丝	21
粉蒸排骨	22
香菇蒸排骨	22
清蒸酥肉	22
南瓜蒸肉	23
豌豆粉蒸肉	23
枸杞滑溜肉片	23
红烧猪蹄	24
糖醋排骨	24
霸王全肘片	24
叉烧	25
可乐排骨	25
猪肉炖粉条	25

梅菜扣肉	26
茶树菇蒸牛肉	26
长沙风羊腿	26
粉蒸羊肉	27
小笼蒸牛肉片	27
牛肉萝卜丝	27
葱爆肉	28
香芋烧花肉	28
烧蒸扣肉	28
荔枝肉	29
黄焖牛肉	29
罐焖牛肉	29
滑蛋牛肉	30
萝卜焖牛腩	30
肉酱花生米	30
生拌牛肉	31
凉拌牛肉丝	31
苦瓜炒牛肉	31
豆干丝炒牛肉	32
白菜炒牛肉	32
菠萝炒牛肉	32
蚝油甜豆牛肉	33
梅干菜蒸五花肉	33
黄瓜炒猪肝	33
红枣猪蹄	34
猪肉糯米丸	34
清蒸排骨	34



禽蛋类

蛋黄酿冬瓜	36
鱼香蒸蛋	36
枸杞红枣煲鸡蛋	36
三鲜黑米蛋卷	37
椰汁烩鸡	37
蘑菇蒸鸡腿	37
柠檬鸡脯	38
葱姜烩鸡块	38
鸡丝拌粉皮	38
葱头油淋鸡	39
油炸香酥鸡	39
鸭梨鸡肉片	39
红烧栗子鸡	40
金针菇蒸鸡腿	40
蜜枣蒸乌鸡	40
瓜盅粉蒸鸡	41
鸡肝烩莲子	41
酱炒鸡翼球	41
椒盐掌中宝	42
菠萝炒鸡片	42
木耳拌鸡片	42
淡菜蒸鸭块	43
啤酒蒸鸭	43
冬笋黄瓜炒鸭片	43
香辣卤水鸭脖子	44
辣子鸡丁炒饭	44
鸳鸯鸡片	44
玉蓝炒鸭肫	45
家乡炒鸭肠	45
五彩炒鸭粒	45

鸡蛋炒三丁	46
锅烧鸡翅	46
豆腐烧仔鹅	46



蔬菜类

油煎酥藕夹	48
百合丝瓜炒鸡片	48
糖醋萝卜	48

凉拌菠菜	49
银芽海带丝	49
蒜茄子	49

芹菜叶花仁	50
缤纷烤时蔬	50
姜汁荷兰豆	50

芹菜拌腐竹	51
甜辣藕片	51
蜂蜜胡萝卜	51

菜花香菇	52
红烧冬瓜	52
水瓜蚬肉香芋煲	52

珍珠南瓜	53
栗子烧津白	53
滋味烧木瓜	53

冬瓜煮排骨	54
如意白菜卷	54
香干炒芹菜	54

韭菜拌姬菇	55
豆腐油菜心	55
尖椒煲茄子	55

黄瓜拌绿豆芽	56
鸡汁红烧萝卜	56
炒鲜芦笋	56

鲍汁酿鸡腿菇	57
干烧冬笋	57
西兰花酿百合	57

红袍莲子	58
粉蒸茼蒿	58
丝瓜炒豆腐	58

香干炒韭菜	59
雪菜腰果	59
红烧莲藕丸	59

面筋丝瓜	60
菜干扣紫茄	60
糖醋黄豆芽	60

素炒木耳白菜	61
海米莴笋丝	61
蒜蓉海带丝	61



水产类

红烧水鱼	63
干烧鱼尾	63
橙汁草鱼	63

雪笋蒸鲳鱼	64
茼蒿菜黄鱼羹	64
三丝烧鲫鱼	64

福朵烧鳊片	65
银鱼韭菜	65
鱼头煮豆腐	65

香汁烧鱼皮	66
墨鱼炒苦瓜	66
蒜子煮甲鱼	66

鸡蛋煸牡蛎	67
椒盐炒虾	67
芹菜炒海蜇	67

田螺酿肉	68
豆腐烧泥鳅	68
椒香乌鱼块	68

鲜鱿韭菜花	69
清蒸武昌鱼	69
豆豉炒蛤蜊	69

爆炒蛰子	70
炒鳊鱼冬笋	70
炒乌鱼球	70

芹菜炒鱼松	71
翠竹粉蒸鱼	71
咸鱼茄子	71

大蒜焖鲶鱼	72
萝卜炖鲤鱼	72
豆辣蒸鱼	72

蟹黄扒芦笋	73
鲜虾香芒盏	73



汤类

酸菜牛肉汤	75
排骨冬瓜汤	75
薏米山药排骨汤	75

阿胶瘦肉汤	76
生地绿豆瘦肉汤	76
薏米马蹄猪肉汤	76

番茄猪肝瘦肉汤	77
丝瓜瘦肉汤	77
菠菜枸杞猪肝汤	77

木耳猪腰汤	78
黄芪当归炖猪脑	78
莲子猪心汤	78

木瓜花生煲猪蹄	79
豆腐猪血汤	79
当归猪血茼蒿汤	79

绿豆猪肠汤	80
虫草熟地老鸭汤	80
玉竹核桃羊肉汤	80

平菇羊血汤	81
火腿洋葱汤	81
蒲瓜腰片汤	81

白菜丸子汤	82
雪里蕻肉丝汤	82
上汤肉丝西洋菜	82

健脾栗子汤	83
五丝酸辣汤	83
藕片汤	83

五色紫菜汤	84
冬瓜鲜菇肉粒汤	84
木耳海带肉片汤	84

灯芯草莲子牛百叶汤···	85
山药炖乌鸡·····	85
猪尾木瓜汤·····	85
萝卜煲牛腩·····	86
杏仁黄精炖土鸡·····	86
百合蜜枣炖猪肠·····	86
无花果煲排骨·····	87
虫草花煲脊骨汤·····	87
黄金萝卜煲鱼头·····	87
淡菜瘦肉煲乌鸡·····	88
麦冬猴头炖鸡汤·····	88
海底椰片炖猪蹄·····	88
夏枯草黑豆汤·····	89
板栗枸杞炖乳鸽·····	89
珍珠红枣炖水蛇·····	89
菠菜鲮鱼滑汤·····	90
霸王花煲脊骨·····	90
茶树菇煲土鸡·····	90
人参草果炖鹌鹑·····	91
蜜枣土豆炖牛蛙·····	91
葫芦瓜海螺汤·····	91
何首乌牡蛎炖肉排·····	92
鸡血藤煲猪蹄·····	92
无花果鸡爪煲南瓜·····	92
白果炖鹌鹑·····	93
干虾莴笋炖猪肚·····	93
无花果煲瘦肉·····	93
五味女贞炖海参·····	94
淮杞炖水鸭·····	94
绵茵陈鲫鱼汤·····	94



糖水、凉茶类

薯圆美肤糖水·····	96
燕麦花生糖水·····	96
橘子山楂汁·····	96
鲜蛋炖奶·····	97
鲜奶白果炖菊花·····	97
腐竹鹌鹑蛋糖水·····	97

腐竹白果薏米水·····	98
蒲公英绿豆糖水·····	98
黑豆奶露·····	98
玉米南瓜露·····	99
甘薯姜汁糖水·····	99
椰汁杏仁露·····	99
银耳杏仁白果羹·····	100
菠萝糖水·····	100
醪糟窝蛋·····	100
海椰糯米糖水·····	101
海带绿豆糖水·····	101
桂圆莲子糖水·····	101
核桃花生糊·····	102
香蕉馄饨皮糖水·····	102
香草西米·····	102
苹果川贝糖水·····	103
茅根竹蔗水·····	103
杨枝甘露·····	103
梨藕汁·····	104
番茄西芹汁·····	104
西洋参滋润茶·····	105
缤纷鲜果红茶·····	105
荷叶绿茶·····	106
玫瑰花茶·····	106
芦荟红茶·····	107
生姜红茶·····	107
椰香奶茶·····	107
杏仁香茶·····	108
夏威夷香茶·····	108
菠萝醋茶·····	109
橘香玄米茶·····	109
玉米须茶·····	110
猕猴桃薄荷冰茶·····	110
安神菩提茶·····	111
罗汉果苦丁茶·····	111
解毒老虎茶·····	112
槐花醋茶·····	112



粥类

扁豆猪蹄粥·····	114
菠菜粥·····	114
乌鸡糙米粥·····	114
泰式鲜虾粥·····	115
玉米鱼肉粥·····	115
烧鸭粥·····	115
大枣银耳粥·····	116
党参鸡肉粥·····	116
竹笋鲜粥·····	116
虾仁韭菜粥·····	117
黑芝麻红枣粥·····	117
四色粥·····	117
鹌鹑蛋粥·····	118
小米鳝鱼粥·····	118
山药玉米粥·····	118
黑豆粥·····	119
鸡肉皮蛋粥·····	119
羊肝胡萝卜粥·····	119
丝瓜粉肠粥·····	120
水瓜鱼头粥·····	120
白果猪肚粥·····	120
羊肉粥·····	121
咸骨菜干粥·····	121
贝母冰糖粥·····	121
马蹄胡萝卜粥·····	122
蜂蜜菊花糯米粥·····	122
樱桃玫瑰花粥·····	122
菊花双米粥·····	123
金银花红豆粥·····	123
桂花红豆粥·····	123
薏米百莲粥·····	124
桂花甘薯粥·····	124
茉莉花粥·····	124
空心菜粥·····	125
芝麻首乌粥·····	125
板栗核桃粥·····	125
姜汁冬瓜粥·····	126
红枣糯米粥·····	126
豆浆粥·····	126
牛奶红枣粥·····	127
白果腐皮粥·····	127
冬瓜粥·····	127
花生减肥粥·····	128
大蒜粥·····	128
果味香米粥·····	128

XINSHOU
KETANG
新手课堂



做菜小常识

1. 做菜要热锅凉油

很多人是锅稍微热了就加油，然后把油烧到冒烟为止，这样炒出的菜是好吃，但这样的油却对人体危害很大。

食用油里面含有的反式脂肪很少。但是，油温过高会产生反式脂肪。经过高温油煎油炸的食物，比如南瓜饼、炸鸡块、油条等就含有反式脂肪。同一份油如果反复使用，也会产生反式脂肪。这里提醒大家，烹饪时油温别过高，使用过一次的油最好倒掉，千万不要循环使用，免得危害健康。

在烹饪时先把锅烧得很烫，甚至有一点冒烟也没关系，加油后马上把蔬菜放入翻炒，丝毫不会影响口感。

2. 蔬菜应该怎么清洗

蔬菜买回家都要清洗，为了清除残留农药，推荐大家用淘米水。因为我国目前大多用有机磷农药杀虫，这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。因此在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水洗干净即可。

3. 哪些菜需要焯水，怎么焯水

(1)焯水可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水会变得更绿。苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味。扁豆中含有的血球凝集素，通过焯水也可以除去。

(2)蔬菜焯水的时候，一般用沸水。在水中加点盐和油，可以让蔬菜色泽更加鲜艳，还能保持蔬菜的营养。将蔬菜投入沸水之前加盐，投入之后再加油，蔬菜在盐的渗透作用下所含的色素会充分显现出来，而油则会包裹在蔬菜周围，在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触，减少了水溶性物质的溢出，还能减少空气、光线、温度对蔬菜的氧化作用。焯水后马上放入冷水里，也可以防止蔬菜变黄。

(3)肉类焯水可以去除血污及腥膻等异味，如牛、羊、猪肉及其内脏焯水后都可减少异味。一般是在烹调前先将肉放入冷水中，加热至水微沸，这样可以更好地去除血沫，也可以使肉质鲜嫩。

4. 炒蔬菜的时候记得要大火

炒蔬菜时用大火可以减少烹饪时间，减少维生素流失，蔬菜中所含的营养成分大都不耐高温，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等叶菜，久炒久熬，损失的营养会比较多。有些蔬菜在烹饪过程中加几滴醋或者勾芡，也可以减少维生素流失。

5. 大蒜怎么剥怎么切?

做菜少不了葱姜蒜，但是很多人觉得剥大蒜切大蒜很麻烦，其实一旦掌握了方法是能节省很多时间的。大蒜用刀背拍一下，就可以很轻松剥去蒜皮了。

6. 做菜什么时候加盐

营养学家都提倡后放盐，除了有些必须先放盐的菜以外，比如做烤、炸类食物。后放盐有很多好处：炒叶类蔬菜时，如果先放盐会让蔬菜的鲜味和维生素损失，菜的色泽也不好。当然，后放盐并不是说要关火的时候才放，要看炒的菜的品种，叶类菜在关火前放就可以，根茎菜和肉菜可以在菜八九分熟的时候放，为了身体健康，盐越往后放越好。

7. 蒸菜是最能保持食物营养的办法

从营养角度讲，油炸是最不健康的烹饪方式，要少吃，最健康的烹饪方式自然是蒸，它能最大程度保留食物营养，热量也没有油炸或者炒菜的热量高，所以可以根据原料的不同特性尝试以蒸的方式做菜。

8. 煮饭用凉水还是开水

煮饭都是淘米后放冷水，这已是司空见惯的事了，但事实上，正确的做法应该是先将水烧开，用开水来煮饭。那么，这样做的好处是什么呢？

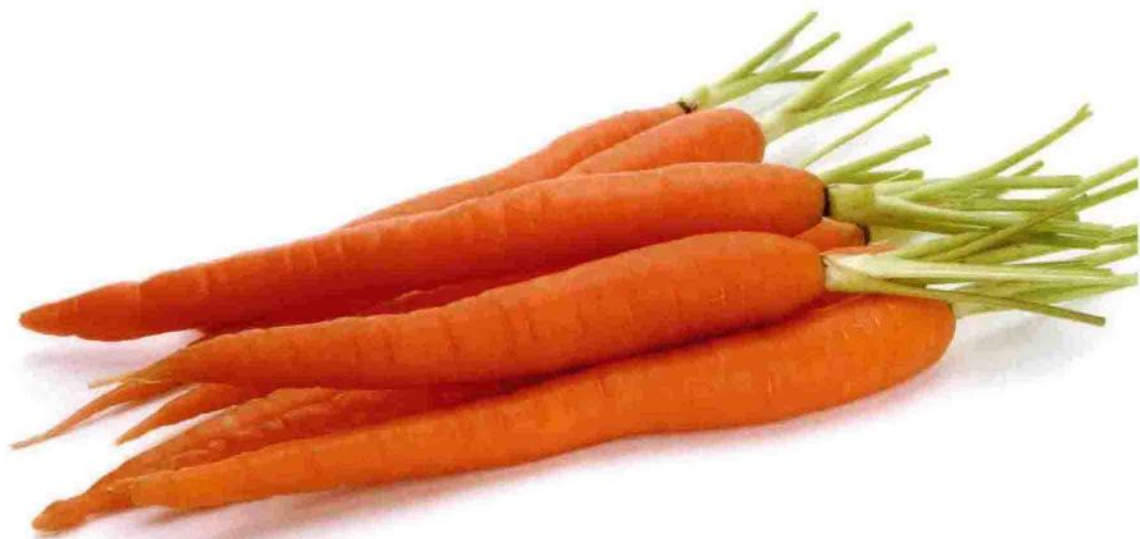
(1) 开水煮饭可以缩短蒸煮时间，防止米中的维生素因长时间高温加热而受到破坏。

(2) 将水烧开可使其中的氯气挥发，避免其破坏大米中的维生素B₁。维生素B₁是大米中最重要的营养成分，而自来水都是经过加氯消毒的，水中的氯会大量破坏米中的维生素B₁。用烧开的水煮饭，氯已随水蒸气挥发了，就大大减少了维生素B₁及其他B族维生素的损失。

(3) 开水烧饭还不容易粘锅，产生的锅巴也少。

9. 如何切肉

记住一句话：横切牛羊，竖切猪，斜切鸡。猪肉的肉质比较嫩，肉中筋少，顺着切就可以了。牛肉质老（即纤维组织多），筋多（即结缔组织多），必须横着切，即顶着肌肉的纹路切（又称为顶刀切），才能把筋切断，以便烹制适口菜肴。如果顺着纹路切，筋腱会保留下来，烧熟后的肉会很难咀嚼。鸡肉和兔肉最细嫩，肉中几乎没有筋络，必须斜顺着纤维纹路切，加热后才能保持菜肴的形态整齐美观。





10. 肉类应该怎么腌制

如果为了让肉嫩一些，就用水淀粉腌。去腥用料酒、姜。用于入味自然就是盐了。为了上色可以放少量的糖和酱油或老抽。腌制的时候，水淀粉、料酒和盐一般是不能少的，其他调料视情况而定。淀粉一般要后放，如果先放淀粉再放别的调料，肉就不进味了。一般炒和烤的肉菜都需要腌制，炖菜可直接焯水不用腌制。

11. 应该如何上浆

上浆的作用：上浆可以使肉质更嫩，也可以使原料适当入味，上浆的菜并不都是要滑油的，如果喜欢清淡，也可以用水滑，上浆的肉类比不上浆的熟得更快，颜色更美观。

上浆的步骤如下。

步骤一

首先在切好的肉里放少量的盐、酱油、味精、胡椒，用手或筷子搅拌均匀。这一步一定要加水，水大概是肉重量的1/5，肉越小，纤维组织面越大，水就要多加一些。比如，肉丝就要比肉块多加水。可放少量小苏打，能使肉多吸收水，调料和水放好后，搅拌均匀，把肉放置30分钟左右来吸收调料和水分。

步骤二

往上好味的肉里加鸡蛋。要倒意的是，猪肉、牛肉、鸡腿肉加全蛋，鸡脯肉、虾加蛋清，鱼类加蛋黄，一般500克肉加一个鸡蛋就够了，也要用手或筷子搅拌均匀。

步骤三

把淀粉撒进肉里，搅拌均匀。放淀粉时要一点点加，边加边搅拌，不要太干，然后倒点油进去，再搅拌均匀，这样肉下锅的时候不会粘在一起，肉放时间长些也不会风干。