



中国食文化丛书  
Food Cultural Books of China

# 我是男人 我主厨

## 教你下厨房

张仁庆 周桂禄 杨建军◎编著



中国物资出版社



中国食文化丛书  
Food Culture Books of China

# 我是男主人主厨 教你下厨房

张仁庆 周桂禄 杨建军 编著



中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

我是男人 我主厨：教你下厨房/张仁庆，周桂禄，杨建军编著. —北京：  
中国物资出版社，2009.10

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3200 - 2

I. 我… II. ①张…②周…③杨… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 155880 号

策划编辑 涂 晟

责任编辑 寇俊玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：14.75 彩插：16 字数：318 千字

2009 年 10 月第 1 版 · 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3200 - 2/TS · 0035

印数：0001—5000 册

**定价：29.80 元**

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

## 内容简介

家庭是生活的港湾，家庭饮食是生活的重要组成部分。谁来主厨？谁来调节家庭的饮食生活？长期以来在中国的传统观念，成为了女人的专利事务。80后的青年人，男女平等的呼声更高，女强人更多，许多独生子女结婚以后不会做饭，不懂理财，只能“啃老”或者到街摊就餐，形成了新一代的“月光族”。实际上饮食开支很大，既没有吃好，损坏了身体，又浪费了钱财，是一种不良的生活习惯。

男人主厨就是要告诉男人改变旧的观念，掌握科学饮食的方法，成为家庭饮食的主帅。让无数帅哥进厨房，让男子汉炒出色、香、味、形俱全，营养、安全的美食。本书介绍了怎样选购原料、怎样加工、烹调知识、厨房工具、烹调诀窍等。

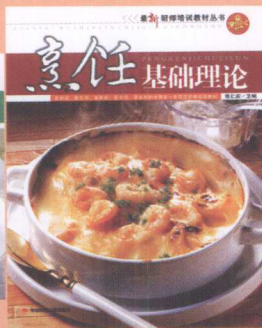




## 中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颛顼帝之玄孙，姓钱名铿，擅于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省铜山县彭祖纪念馆



要掌握更多的烹调知识，这套最新厨师培训教材将为您提供更丰富的学习内容

## 韭菜炒春笋



### 原料配方

春笋 350 克，韭菜 200 克，香油 5 克，精盐 4 克，鱼精 3 克，鲁花花生油 20 克。

### 制作方法

- ①韭菜洗净，切成长 3 厘米的段；春笋去壳和老硬尖头，切成细丝。
- ②改过刀的春笋焯水待用。
- ③炒锅烧热，放入油烧热后，将韭菜煸香，然后投入焯过水的春笋，连续翻炒，加入精盐、鱼精，淋上香油装盘即可。

### 原料配方

牛腱子 2500 克，香叶 4 克，桂皮 10 克，大料 10 克，肉豆蔻 5 克，茴香 10 克，丁香 10 克，陈皮 10 克，草果 50 克，花椒 10 克，甘草 50 克，葱、姜 5 克，食盐 100 克，鱼精 10 克，白糖 100 克，酱油 150 克。

### 制作方法

①将锅内放入水，水开后把牛腱子紧一下，去掉腥味和血水，将锅内水沫子撇去后，放入酱油调色，汤成酱红色后放入调料和牛腱子，汤开后小火炖，三个小时后捞出即可。

②将锅内放入少许油加入白糖炒，炒出糖色后放入清水，锅开后撇去浮沫放入调料和牛腱子，再开后改为小火炖制，三小时后捞出即可。

## 五香牛肉



## 干烧茶树菇



### 原料配方

茶树菇 150 克，鱼精 5 克，鱼露 3 克，精盐 2 克，青、红椒各 1 个，鲁花花生油 15 克。

### 制作方法

将茶树菇水发后，切段，烹炒而成。



## 辣爆海螺

### 原料配方

海螺 300 克，鳝鱼丝 200 克，红辣椒 50 克，精盐 5 克，葱 15 克，姜 15 克，料酒 5 克，鱼精 5 克，泰国兰 1 朵，鲁花花生油 15 克。

### 制作方法

将海螺用葱姜盐水煮熟，鳝鱼丝挂糊后滑炒熟，泡椒余熟，分三层摆放即可。



## 清炒豌豆苗



### 原料配方

豌豆苗 300 克，鱼精 3 克，精盐 2 克，鲁花花生油 15 克，红辣椒半个。

### 制作方法

将豌豆苗洗净去杂质，清炒即可。



## 炸烹虾



### 原料配方

海虾 300 克，鱼精 5 克，精盐 2 克，葱、姜各 10 克，面粉 200 克，鸡蛋 1 个，鲁花花生油 500 克（实耗 60 克）。

### 制作方法

将虾洗净，用葱、姜、精盐、鱼精腌制 40 分钟，用鸡蛋黄拌虾，然后撒上面粉拌匀炸熟即可。



## 家常火锅



### 原料配方

鱼丸 100 克，炸豆腐 100 克，猪头肉 150 克，蟹棒肉 80 克，木耳 60 克，鱿鱼 50 克，西兰花 100 克，熟鹌鹑蛋 10 个，高汤 750 克，鱼露 15 克。

### 制作方法

将原料调料装锅烧开上桌即可。

## 滑炒香干



滑炒香干原料



### 原料配方

香干 150 克，水发青豆 150 克，胡萝卜 150 克，鱼精 5 克，精盐 2 克，鲁花花生油 10 克。

### 制作方法

将原料改刀切丁后用水断生，上锅滑炒至熟即可。

香干中含有盐分，应该少量放盐，以免口重。

## 腐竹拌芹菜



### 原料配方

腐竹 150 克，芹菜 200 克，鱼露 15 克，精盐 3 克，香油 5 克，葱、姜各 5 克。

### 制作方法

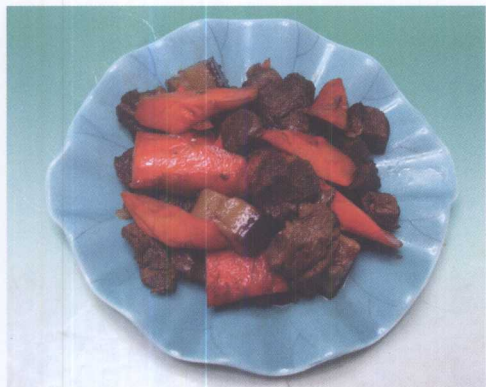
将腐竹先用温水泡发 30 分钟，再切成斜切块，芹菜择洗干净切成寸段，用葱姜水焯水断生，先放腐竹，煮沸 3 分钟，再放芹菜变绿即可，捞出后加鱼露、精盐、香油拌匀即可。

### 掌握要点

如果喜欢麻辣味，可以加辣椒油、花椒油调拌，若要提高档次可以加入海米 3 克或干贝 3 克。



## 烩锅红烧肉



### 原料配方

红烧肉 200 克，胡萝卜 150 克，鱼精 5 克。

### 制作方法

将红烧肉（或者是东坡肉，已调味并是熟制品）倒入锅中加胡萝卜翻炒即可。

加入鱼精可以提鲜，让口味更鲜美。



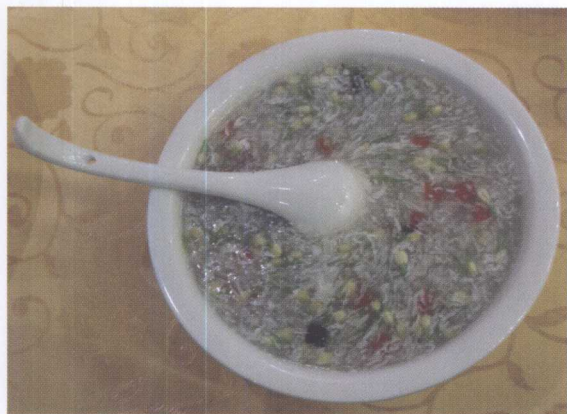
## 三豆羹

### 原料配方

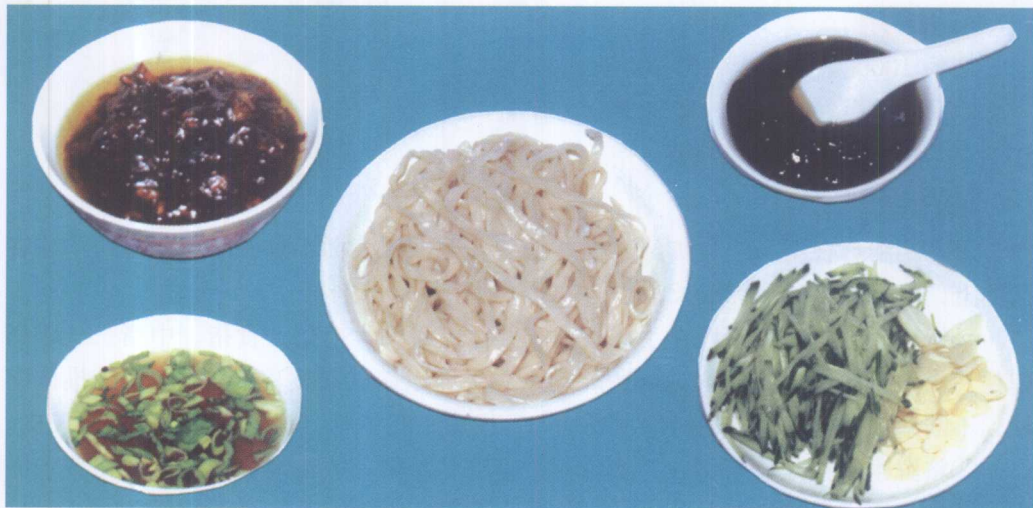
绿豆芽 50 克，黄豆芽 50 克，青绿豆 50 克，猪皮汤 700 克，鱼精 3 克，鸡蛋 1 个，精盐 2 克。

### 制作方法

将汤加料炖好后，离火，打上鸡蛋搅拌均匀即可。



## 炸酱面



一般是用肉丁或肉末和面酱炸好，浇在面条上，拌和食用。炸酱用料出入很大，做法也不相同。

### 原料配方

每 250 克熟面条，要用猪肉 50 克左右，另外配以适量的甜面酱（有的用黄酱）、海米、玉兰片、蘑菇、葱末、油等。

### 制作方法

油入锅，烧热，先放入甜面酱炒熟；接着放油、葱姜炆锅炒肉丁；最后放入配料和酱同炒至熟，即成肉丁炸酱。

炸酱面可以多增加一些蔬菜做配料，如香椿芽、菠菜、绿豆芽、大葱、香葱、胡萝卜丝等，增加维生素，补充营养。



## 牛肉蒸饺

### 原料配方

精粉 1000 克，鲜瘦牛肉 700 克，白萝卜 2000 克，芹菜珠 50 克，姜末 5 克，香油 50 克，鱼露 50 克，鱼精 10 克。

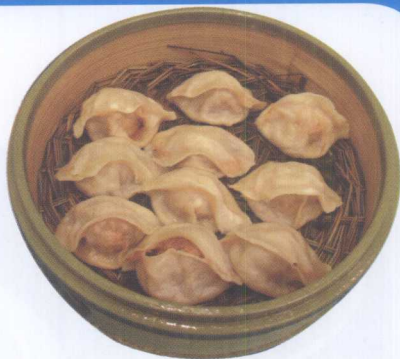
### 制作方法

①将精粉放在案板上，加清水搅拌揉匀，至面团表面不黏手时，用湿布巾盖在面团上，静置半小时，搓成长圆条，揪成 140 个相等的剂子。

②擀皮时，先把面剂用左手掌按扁，并以左手的大拇指、食指、中指三个手指捏住边沿放在案板上，一面向后边转动，右手即以面杖在按扁面剂的 1/3 处推擀面杖，不断地向前转动，转动时用力要均匀，擀成中间稍厚、四边略薄的圆形水饺皮。

③将鲜牛肉剔除筋膜剁碎，加鱼露、姜末、味精、香油搅匀成肉馅，白萝卜去皮、抽丝、切成粒状、沥干水分，与肉馅、芹菜拌成馅料。

④将擀好的水饺皮包上馅料，用手折叠捏 12 个皱纹呈月牙形饺子，放入笼屉。用旺火蒸 10 分钟至熟透即可。



## 土豆饼



### 原料配方

土豆 200 克，鱼精 5 克，精盐 2 克，葱、姜各 10 克，面粉 200 克，安琪酵母 5 克，鸡蛋 1 个，胡萝卜半根，黄瓜半根，鲁花花生油 60 克。

### 制作方法

将土豆、黄瓜、胡萝卜切成丝，将面粉加鸡蛋、安琪酵母粉发酵 50 分钟后，与土豆丝拌匀，再发酵 5 分钟，做成饼上锅烙熟。西葫芦、嫩方瓜等瓜类也可做此饼，又称为锅塌饼。



面粉原料



切丝发酵



发酵糊状



面菜拌匀再发酵 5 分钟



## 美味蛋卷

鄂尔多斯美食节获奖作品 王文智摄影

### 原料配方

面粉 500 克，鸡蛋 2 个，果汁粉 20 克，牛肉馅 300 克，面包糠 400 克，花生油 750 克(实耗 80 克)。

### 制作方法

用鸡蛋和清水、果汁粉和面，擀面皮后包进肉馅，蘸上蛋清再滚上面包渣炸制而成。

## 干烧猪肉

鄂尔多斯美食节获奖作品 宇洋大酒店制作

### 原料配方

猪排骨肉 600 克，老抽 15 克，鱼精 5 克，白糖 10 克，精盐 3 克，油菜心 12 克，红柿子椒 1 个。

### 制作方法

将排骨肉切成麻将块，加调料干烧而成。按照图案摆放码盘即可。



## 彩蝶飞舞

鄂尔多斯美食节获奖作品 王文智摄影

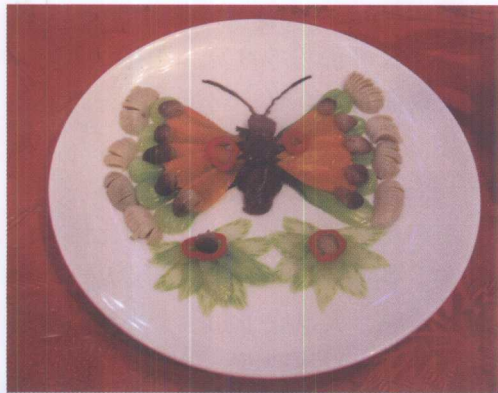
### 原料配方

胡萝卜 60 克，口蘑罐头 120 克，红辣椒 1 根，芹菜 200 克，精盐 5 克，香油 3 克，鱼精 3 克。

### 制作方法

将胡萝卜、芹菜等用开水焯熟，切片后加精盐、鱼精腌制，按图摆放后刷上香油即可。

节假日宴谱。





## 三色发糕

鄂尔多斯美食节获奖作品 佟秀丽制作

### 原料配方

十里长香小米面粉 500 克，玉米面粉 300 克，大豆面粉 200 克，蔬菜汁 200 克，果汁 200 克。

### 制作方法

分别用蔬菜汁、果汁、清水三种汁水发面，将面发好后，分层码放在屉中蒸 15 分钟即可。凉后切块上桌。

## 美味窝头

鄂尔多斯美食节获奖作品 郝瑞峰摄影

### 原料配方

十里长香小米面粉 500 克，玉米面粉 300 克，大豆面粉 200 克，板栗粉 200 克。

### 制作方法

将面粉和匀后饷 120 分钟，制成空心窝头，上屉蒸 12 分钟即可。



## 草帽大饼

鄂尔多斯美食节获奖作品 大力神食品公司制作

### 原料配方

十里长香面粉 500 克，玉米面粉 300 克，大豆面粉 200 克，鸡蛋 5 个，花生油 120 克，精盐 3 克。

### 制作方法

用鸡蛋和水按照 1 : 0.5 的比例将面粉和匀，饷 40 分钟，制成分层大饼，用电饼铛烙熟，大盘底下扣一个小盘，将饼心支起，形成帽状即可。



注：十里长香五谷面粉原料是品牌天然绿色、有机食品。

## 目 录

## Contents

## 观念篇 学习烹饪的意义

- 一、历史悠久的中国烹饪/2
- 二、中国烹饪的主要特点/2
  - 1. 优选用料/2
  - 2. 加工精细/3
  - 3. 善用火候/3
  - 4. 讲求风味/3
  - 5. 合理膳食/3
- 三、男人学习烹饪的意义/3
  - 1. 男人下厨的三大好处/4
  - 2. 男人下厨的乐趣/5
  - 3. 男人下厨三件宝/6
  - 4. 男人下厨的劳动保护/6
  - 5. 劣质男人不下厨/7
- 四、烹调工序和菜肴制作过程/7
  - 1. 烹调工序/8
  - 2. 菜肴制作过程/8
  - 3. 家庭烹调常备的原料/9

## 采购篇 选料基本知识

- 一、选用新鲜的原料/12
- 二、鸡蛋新鲜度的鉴别/12
  - 1. 怎样选购鲜蛋/12
  - 2. 怎样选购咸蛋/12
  - 3. 怎样选购松花蛋/13

## 三、肉类新鲜度的鉴别/13

- 1. 怎样选购冻禽肉/13
- 2. 怎样鉴别活禽屠宰和死禽冷屠宰/13
- 3. 怎样选购鲜猪肉/14
- 4. 怎样识别母猪肉/14
- 5. 怎样鉴别公猪肉/14
- 6. 怎样选购不同部位的猪肉/14
- 7. 怎样鉴别注水猪肉/15
- 8. 怎样选购冻猪肉/15
- 9. 怎样选购咸肉/15
- 10. 怎样选购腊肉/16
- 11. 怎样选购香肠/16
- 12. 怎样选购火腿/16
- 13. 怎样选购肉松/16
- 14. 怎样选购猪肝/17
- 15. 怎样选购猪腰/17
- 16. 怎样选购猪心/17
- 17. 怎样选购猪肚/17
- 18. 怎样选购猪肠/17
- 19. 怎样选购猪肺/17
- 20. 怎样选购羊肉/17
- 21. 怎样选购不同部位的羊肉/18
- 22. 怎样选购牛肉/18
- 23. 怎样选购不同部位的牛肉/18

## 四、光禽新鲜度的鉴别/19

- 1. 怎样选购活鸡/19

2. 仔鸡、老鸡鉴别法/19
3. 怎样选购烧鸡、扒鸡/20
4. 怎样选购活鸭/20
5. 怎样选购不同部位的鸡、鸭肉/20
6. 怎样识别注水的鸡、鸭肉/20

## 五、鱼类新鲜度的鉴别/21

1. 怎样选购活鱼/21
2. 鱼的新鲜度从各部位来鉴别/21
3. 怎样选购青、草鱼的各部位的肉/21
4. 怎样选购冻鱼/22
5. 怎样选购咸鱼/22
6. 怎样选购海蟹/22
7. 怎样选购毛蟹/22
8. 怎样选购海虾/23
9. 怎样选购干虾仁/23
10. 怎样选购鱿鱼干/23
11. 怎样选购目鱼干/23
12. 怎样选购章鱼干/23
13. 怎样选购干贝/23
14. 怎样选购鲍鱼干/24
15. 怎样选购鲜贝壳类/24
16. 怎样选购田螺/24
17. 怎样选购海参/24
18. 怎样选购海蜇皮/24
19. 怎样选购海带/25
20. 怎样选购燕窝/25

## 六、蔬菜新鲜度的选购/25

1. 怎样选购蔬菜/25
2. 怎样选购茭白/25
3. 怎样选购韭菜/25
4. 怎样选购芹菜/25
5. 怎样选购豆芽/26

6. 怎样选购豆腐/26
7. 怎样选购冬瓜/26
8. 怎样选购西红柿/26
9. 怎样选购胡萝卜/26
10. 怎样选购鲜藕/26
11. 怎样选购菜花/26
12. 怎样选购茄子/26
13. 怎样选购四季豆/27
14. 怎样选购榨菜/27
15. 怎样选购银耳/27
16. 怎样选购黑木耳/28
17. 怎样选购香菇/28
18. 怎样选购黄花菜/28

## 七、粮油类的选购/29

1. 怎样选购大米/29
2. 怎样选购面粉/29
3. 怎样选购花生油/29

## 八、调味品及干货的选购/30

1. 怎样选购发菜/30
2. 怎样选购胡椒/30
3. 怎样选购花椒/30
4. 怎样选购大茴香/30
5. 怎样识别真假大茴香/30
6. 怎样选购小茴香/30
7. 怎样选购桂皮/31
8. 怎样选购干辣椒/31
9. 怎样选购味精/31
10. 怎样识别掺假味精/31
11. 怎样选购腐竹/31
12. 怎样选购白糖/32
13. 怎样选购红糖/32
14. 选购哪种食盐好/32