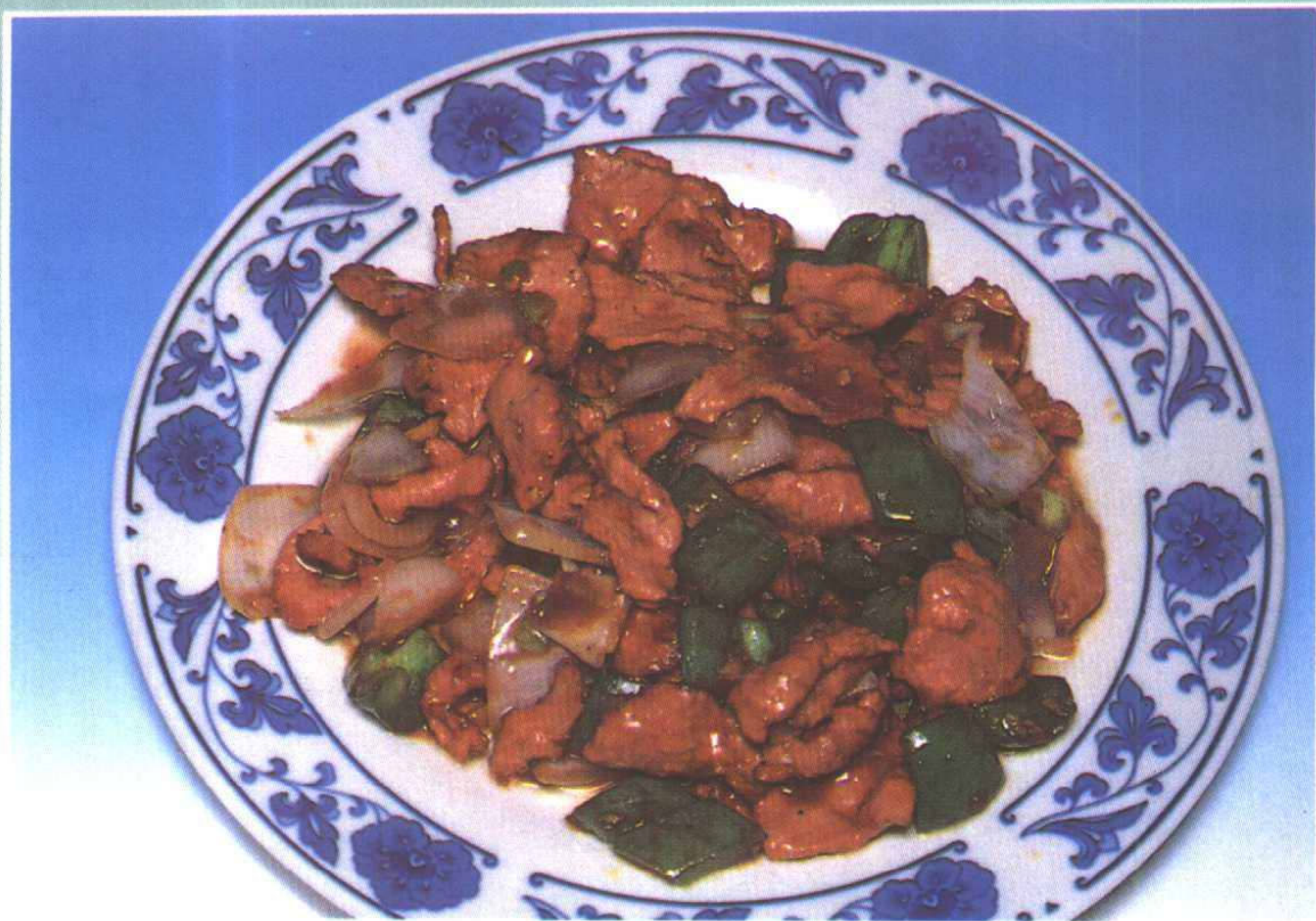


家庭烹调入门

王宝华 编著

本书荣获“第二届金
盾版优秀畅销书奖”

金盾出版社



蚝油牛肉

肉末烧茄子



鸡丝拌粉皮



回锅肉

炒里脊丝拉皮





鱼香肉丝

酒香鸡翅





芥末鸭掌

炸小丸子





糖醋咕嚕肉

芫爆散丹





锅煽豆腐

爆三样





抓炒腰花

肉丝炒白菜





水煮牛肉

番茄鸡蛋



前 言

中国烹饪有着悠久的历史，它经过数千年的发展与完善，成为中华民族传统文化的一部分，是先人留给我们的宝贵的文化遗产。中国烹饪又是中国家庭最经常、最频繁的一件家务事。在一个家庭里，能把每顿饭都烹制得让全家感到可口满意，是一件很不容易的事。这里面当然有多方面的原因，但在一定物质条件下，烹饪技艺掌握得如何，可以说是关键的一环。当今，中国家庭的生活水平日益提高，相应地提高家庭烹饪技艺水平，就成了必然的需求。事实上，有不少家庭烹饪原料都能置办得好，就是做不了、做不好。常常听到有人在问，某一种干货怎么发制，某一种原料怎么烹制；也经常碰到这种情况：不管什么原料，用的都是自己习惯的、不变的、程式化的烹调方法，所以使做成的菜缺滋少味，夸大一点说就是“十菜一味”。这还是讲的有了一定烹调经验的家庭，更何况那些每天都在诞生的、从未操弄过锅铲碗勺的新家庭呢？所以说，如何掌握和提高烹饪技艺，是广大家庭中一个永久的话题。

这些，就是我们编写这本《家庭烹调入门》的初衷。

成书于战国末年的《吕氏春秋·本味篇》，被称为中国现存最古老的烹饪技艺理论。书中提出烹饪必须注重的几个问题：首先是选料；其次是火候；第三是调和五味之理；最后讲到烹调技术，即所谓“鼎中之变”的高深技艺。时至今日，烹饪技艺经历长期的发展演变，但其基本范畴，仍没有超过这个界限。今天，各菜系名厨名菜莫不仍以选料精，烹饪细，火候到家，有独特专长而领风骚。

本书也将从烹饪最基本的范畴，向读者介绍烹饪知识。它

不是一般的菜谱书，而是技艺入门的参考书。其内容包括原料的选购与初加工，刀工，烹调技术和冷菜制作。重点是通过110个菜例分别介绍家庭常用的炒、炸、煸、烩、烧、煮、炖、氽等20余种成菜方法。我们衷心希望，本书对提高家庭烹调技艺能有所帮助。如果大家通过借鉴本书，结合实践，最终能制作出一二十个、二三十个以至更多得意的佳肴，笔者将会感到十分的荣幸和快慰。

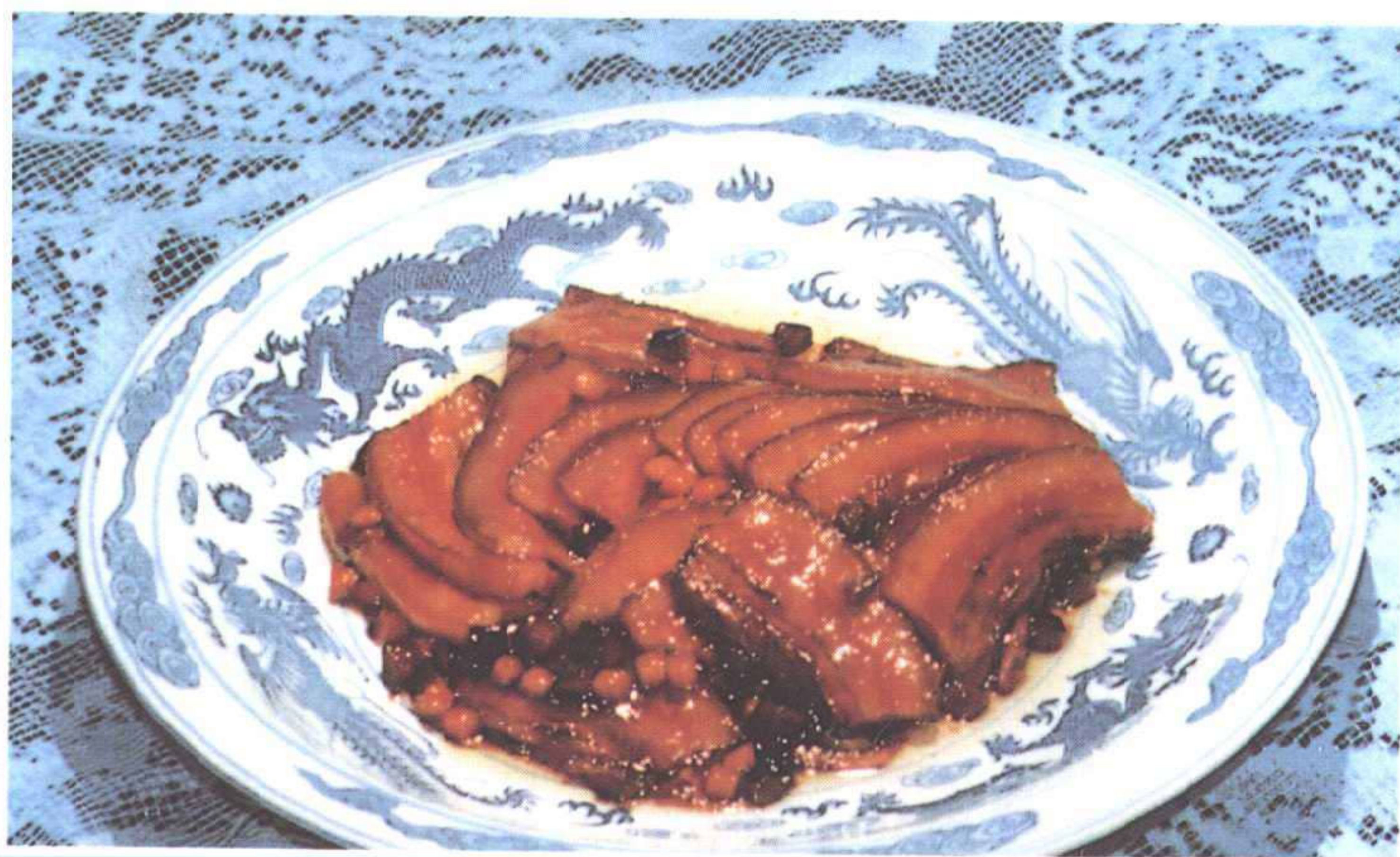
作 者

本书彩图,封2、3、4所载由作者供稿,
其他由程炳新摄影供稿



糟溜三白

干煸肉条



11AAB69/10



酱爆鸡丁

干烧冬笋



封底：葱烧海参

目 录

第一章 原材料的选购.....	(1)
第一节 蔬菜类 (包括干菜)	(2)
一、鲜菜类.....	(2)
二、干菜、蕈类.....	(8)
第二节 水产品类.....	(10)
一、淡水鱼.....	(10)
二、海水鱼.....	(12)
三、其他水产品.....	(13)
第三节 禽及禽蛋类.....	(16)
第四节 畜产品.....	(17)
第二章 原材料的初加工.....	(19)
第一节 原材料的洗涤加工.....	(19)
一、高度重视卫生要求.....	(20)
二、注意保存原料的营养.....	(20)
三、重视下脚料的合理利用.....	(20)
第二节 鲜活品的宰杀与处理.....	(20)
第三节 禽类的出肉取料.....	(21)
一、取肉的具体方法.....	(22)
二、禽类内脏的利用.....	(22)
第四节 干货涨发.....	(23)
一、干海味的涨发.....	(23)
二、干菜的涨发.....	(26)

第三章 刀工.....	(29)
第一节 刀工在烹调中的作用.....	(29)
一、便于食用.....	(29)
二、便于烹调入味.....	(30)
三、美化菜形.....	(30)
第二节 刀工应该注重的的问题.....	(30)
一、刀工切配要与烹调相适应.....	(30)
二、加工后的原料要整齐均匀，规格一致.....	(31)
三、要有一套得心应手的刀具和菜墩.....	(31)
四、要注意菜品主料与配料刀口的一致性.....	(31)
五、要合理使用原材料，做到物尽其用.....	(31)
六、要有正确的操作姿势.....	(32)
第三节 刀法.....	(32)
一、直刀法.....	(32)
二、平刀法.....	(34)
三、斜刀法.....	(35)
四、剞刀法.....	(36)
第四节 原料成型的标准规格.....	(39)
一、丁的标准.....	(39)
二、片的标准.....	(39)
三、丝的标准.....	(39)
四、条的标准.....	(39)
五、块的标准.....	(39)
六、茸的标准.....	(40)
第四章 烹调术.....	(40)
第一节 烹调辅助技法.....	(40)
一、吊汤.....	(41)

二、上浆挂糊.....	(45)
三、勾芡.....	(46)
第二节 味型.....	(48)
一、麻辣味.....	(49)
二、咸鲜味.....	(49)
三、糖醋味.....	(49)
四、鱼香味.....	(49)
五、醋椒味.....	(50)
六、怪味.....	(50)
七、糟香味.....	(50)
八、香辣味.....	(50)
九、酒香味.....	(50)
十、椒麻味.....	(50)
十一、家常味.....	(51)
第三节 烹调技法分类及选例.....	(51)
一、炒与爆.....	(51)
(一) 滑炒.....	(52)
菜例1 炒里脊丝笋丝.....	(52)
菜例2 鱼香肉丝.....	(52)
菜例3 白雪虾仁.....	(53)
菜例4 龙井虾仁.....	(53)
菜例5 炒龙凤丝.....	(53)
菜例6 宫保鸡丁.....	(54)
(二) 煸炒.....	(54)
菜例7 番茄鸡蛋.....	(55)
菜例8 回锅肉.....	(55)
菜例9 蚝油牛肉.....	(55)

菜例10	炒三泥.....	(56)
菜例11	酒香鸡翅.....	(56)
菜例12	炒鳝糊.....	(57)
菜例13	糖醋咕噜肉.....	(57)
菜例14	炒里脊丝拉皮.....	(58)
菜例15	炒荤素.....	(58)
菜例16	肉丝炒白菜.....	(59)
菜例17	炒麻豆腐.....	(59)
菜例18	焦炒烙作.....	(60)
菜例19	麻婆豆腐.....	(60)
	(三) 抓炒.....	(61)
菜例20	抓炒腰花.....	(61)
菜例21	抓炒鱼片.....	(62)
	(四) 干煸.....	(62)
菜例22	干煸牛肉丝.....	(62)
	(五) 水炒.....	(63)
菜例23	水炒木犀蛤仁.....	(63)
	(六) 爆与爆炒.....	(63)
菜例24	油爆肚仁.....	(63)
菜例25	油爆双脆.....	(64)
菜例26	爆烹鱼片.....	(64)
菜例27	爆炒鳝鱼片.....	(65)
菜例38	爆三样.....	(65)
菜例29	芫爆散丹.....	(66)
菜例30	酱爆鸡丁.....	(66)
	二、炸与烹.....	(67)
	(一) 干炸.....	(67)