

从零开始 学下厨



文怡 王芳◎编著
马骥◎摄影

卡通手绘：隋 杨
封面造型：三米概念
封面化妆：王艺璇

参编人员：郦 旻 王丽华 马燕民 陈 晨
王 伟 田 玥 许 宁 申 思
冀 静 徐 迪

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学下厨 / 文怡, 王芳编著. —北京: 中国纺织出版社,
2008.6

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-4985-4

I. 从… II. ①文… ②王… III. ①烹饪—基本知识 ②菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第081268号

责任编辑: 陈思燕

封面设计: 赵 宁

责任监印: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 79千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



Foreword 序

有一个姑娘，她是我的妹妹

26年前，一个胖乎乎的家伙从天而降。她，就是我的妹妹，被裹在襁褓里，像个小动物般盯着我看，我扒开她的嘴，想把自己唯一一块巧克力塞进去。妈妈说，她还小，你是姐姐，你要永远照顾她。

她1岁时，我把她抱到厨房，坐在水缸上看着我做西红柿鸡蛋汤，那年我7岁。记忆中，这也是我此生做过的第一个“菜”。

她7岁时，上学了，那意味着，一年的两个假期，我都要照看她，失去了和同学朋友厮混的机会，天天在家为她做饭。好在她的要求不高，就吃西红柿炒鸡蛋，1个西红柿放3个鸡蛋的那种西红柿炒鸡蛋。

菜端上桌，埋头就吃，之后她还会扭头笑着对我说：“姐，我还想吃，用这剩下的西红柿再炒3个鸡蛋吧！”

她，慢慢长大了，吃我做饭的次数越来越少，直到我学会做蛋糕、曲奇等甜点之后，她好像又发现了我的再利用价值。她的生日、她的纪念日、她的朋友聚会，任何和她相关、但和我一点关系都没有的人过生日，我都要替她献“爱心”。只因她说：“姐，你做的蛋糕，天下无敌。”

嘿嘿，我愿意相信！就算我做不了天下无敌的美味，但至少，我可以做一个别人无法匹敌的姐姐。

上周陪她选婚纱，我坐在更衣间门口默默地望着她幸福的背景，眼睛突然很酸，妹妹一天天地长大了，依赖我的时间越来越少，那种揪住我裤子、死活不让我上学的日子再也不会有了……

记忆深处，为了她，我曾经哭过几次，一次是她犯错被爸爸打，一次是她失恋，还有一次是她眼睛得病，据说有可能失明，那时我不在北京，一个人躲在万里之遥的家中失声痛哭……

我想，这辈子至少还会再哭一次，应该就是几天之后，她出嫁的日子。

几个月前的半夜，我接到她惊恐不安的电话，“姐，我煮面呢，锅扑了，怎么办？我该怎么办啊？我害怕。”

我顿时如释重负，耐心的在电话里帮她解决，处理完她的“险情”，我则开始担忧，这个从小被宠大的妹妹要自立门户了，可却连碗面都不会煮。突然想起26年前，她在襁褓中看我的眼神，想起妈妈的话“她还小，你是姐姐，你要永远照顾她。”

这本书，送给我即将出嫁的妹妹，不，送给天下所有的妹妹们吧。

当你脱掉婚纱、开始生活的时候，当你走进厨房不知所措的时候，当你愿意用美食传达爱意的时候，当你回到我们的家、看到父母日渐佝偻的背影和花白疏发的时候，就翻翻这本虽不精致，但却一直为你而做的书吧……如同姐姐一直陪在你身边，永远！

文怡



目录

CONTENTS



新新厨娘的入厨大采购

6

- 厨房必备的基本工具..... 7
- 厨房常用调料..... 9



不可不学的烹饪基本功

14

- 基本刀工..... 15
- 判断油温..... 17
- 焯烫..... 17
- 上浆、腌制..... 18
- 挂蛋清糊..... 18
- 勾芡..... 19
- 干料处理..... 19

用好米、面、蛋

20

- 米饭..... 22
- 粥..... 23
- 炒饭..... 25
- 发面..... 26
- 和面..... 27
- 馒头..... 28
- 包子..... 29
- 饺子馅..... 30
- 饺子..... 31
- 煎饺..... 32
- 馄饨..... 33
- 葱油饼..... 35
- 煮面条..... 36
- 巧吃方便面..... 37
- 炸酱面卤..... 38
- 鸡丝面卤..... 40
- 鸡蛋番茄面卤..... 42
- 煮鸡蛋..... 43
- 蒸蛋羹..... 43
- 煎鸡蛋..... 44
- 炒鸡蛋..... 45





注意事项:

*书里的计量单位换算如下

量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙≈5克, 1汤匙≈15克。

比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。

一定要学会的家常菜 46

炒

- 番茄炒鸡蛋..... 47
- 牛肉炒蒜苗..... 48
- 芹菜炒熏干..... 51
- 宫保鸡丁..... 53
- 酸辣土豆丝..... 55
- 豌豆尖扒蟹味菇..... 57

烧

- 田园烧排骨..... 59
- 酱香肉末烧茄子..... 61
- 红烧肉..... 62

心情料理

- 最重要的调料**..... 63
- 麻婆豆腐..... 65

蒸

- 清蒸鲤鱼..... 67
- 鲜虾碧玉白菜包..... 69

煮

- 五豆美容养颜汤..... 70
- 爽夏美肤糖水..... 71

炖

- 胡萝卜土豆炖牛腩..... 72
- 心情料理**
- 节日**..... 73
- 红枣乌鸡汤..... 75



煨

- 干煨四季豆..... 77
- 鸡汤煨炒芦笋..... 79

熘

- 醋熘白菜..... 81
- 滑熘虾仁..... 83

焖

- 扁豆焖面..... 84
- 心情料理**
- 女孩儿何必要做饭** ... 85
- 油焖大虾..... 87

炸

- 炸藕盒..... 89
- 糖醋黄鱼..... 91

煎

- 香煎带鱼..... 93

烤

- 杂烤土豆..... 94
- 心情料理**
- 食物与性格**..... 95
- 酱汁烤鸡腿..... 96



新新厨娘的 入厨大采购

最近，几个好友都结婚了，让我这个30岁的老女人没想到的是，这些小姑娘虽已为人妇，甜蜜的同时，却日日怨声载道。

真实的生活即将开始了，但面对空荡荡的厨房，却不知道该怎么去填满它。一起来看看，今天咱们只说“战前”最基本的“装备”！

厨房必备的基本工具



洗菜工具

我们至少需要一个洗菜盆和一个漏网。

必备辅助工具

擦子(用来将食物加工成细丝)、开瓶子器(开启啤酒瓶等)、开罐器(开启罐头)、压蒜器(制作蒜蓉)、刮刀(给蔬菜去皮)。



刀

至少需要3把刀(剁肉、切菜、削水果)和1把剪刀。



菜板

至少需要3个菜板(切生食、切熟食、切水果)。



保鲜用具

各种规格的保鲜盒、大小规格不同的保鲜袋(普通的和密封的)和保鲜膜。



必备炊具

漏勺、汤勺、捞面勺和铲子。



厨房去污必备工具

油烟机去污液、去污粉、去污擦巾和消毒液。



洗碗用具

洗碗必备的小号手套、洗洁剂和洗碗海绵。



炒锅
用来炒菜、炖菜。



煎锅
用来煎食物，或烙饼、煎鸡蛋等。



双层蒸锅
一定要买双层的，用来蒸馒头、包子等。



电饭锅
煮饭。



汤煲
用来炖煮或煲汤。

汤锅
用来煮汤或煮粥等。



电蒸锅
用来加热剩饭，很方便。



奶锅
加热牛奶，或做一人量的汤，有时炸东西，为了节省油也可以用它。





厨房常用调料



盐

不用说了哈。除了做菜使用，还可以用来调制淡盐水，浸泡蔬菜。

淀粉

淀粉有很多种，这里就介绍一个常用的土豆淀粉，用来给菜勾芡。玉米淀粉也可以。

鸡精(或味精)

给菜提鲜，但尽量少用，也可以用少量糖代替。

绵白糖

给菜增加甜味，也可以用少量代替味精，给菜提鲜。

红糖

很少用到。但经期配合小米粥食用，对身体很好。

冰糖

用处很多，可以在某些菜中代替白糖使用，可以让菜的颜色更亮。

细砂糖

可以用来炒菜、做甜点，饮料中也常添加使用。



食用油

我推荐玉米胚芽油或葵花籽油，花生油也很好，但香味浓郁，做某些菜会遮盖掉菜的香味。

橄榄油

一般分为extra virgin(特级初榨)、pure(纯正)等不同等级。前者适合凉拌、拌面、蘸食面包，后者适合煎炸。

香油(麻油)

用来给菜肴或汤提香。



生抽

炒菜时用来调味，咸味重，但颜色比老抽浅。

老抽

用来给菜上色，炖肉、酱东西时比较常用。

备注 用于日常烹饪的酒种类很多，今天咱们只说最简单的，也最常用的。

烹调醋

用来给菜添加酸味。市场上种类很多，有米醋、香醋、老陈醋等，可根据口味喜好选择。陈醋常用来做凉拌菜，只需要放一点点，味道就很足。

饺子醋

可有可无，味道和烹调醋也没啥大差别。



料酒

它是厨房中不可缺少的液体调料，主要功能是去腥提香。在腌肉时，要和其他调料一起放，用量只需一点点，就可以让被腌制的鱼、肉、海鲜等在入味的同时达到去腥的效果。

红酒

红酒在酿制过程中经过发酵，一旦加热，味道就会发酸，所以只适合某些菜肴，西餐的烹制常用到它。

啤酒

很多时候也用来入菜，新疆大盘鸡和我们常做的啤酒鸡翅就离不开它。

白酒

白酒由于酒精含量高，所以不适合用来炒菜，尤其是快炒的菜。但白酒可以在腌制肉类或制作卤肉时使用。



▽ 烤鸭甜面酱

味道很甜，可以直接用来蘸食。

▽ 普通甜面酱

除了可以直接蘸食之外，还可以当调味料使用，如做京酱肉丝、酱爆鸡丁等。在做炸酱面时，和黄酱一起使用味道更好。

▽ 干黄酱

比较干，用前需要用水稀释，是做炸酱面必不可少的材料。

▽ 韩国大酱

用来做韩国酱汤，可以配合韩国辣酱(红盒)一起使用。



▽ 蚝油

这是一个很常用的调料，实话实说，当我对做哪道菜没多少把握时，放一些蚝油，味道一下就不一样了。在做馅时放入一些也很好。

▽ 番茄沙司

虽然糖醋口味的菜不一定都要加番茄沙司，但它鲜红的色泽会让菜肴的外观更讨人喜欢。江浙口味的红烧菜也会添加少许，广东菜的咕嘟汁更少不了它。

▽ 番茄酱

它没有番茄沙司那么甜，也常入菜。新疆的大盘鸡、汤饭，最好用这种番茄酱，而不要用番茄沙司替代。

▽ 泰式甜辣酱和香蒜辣酱

这不是家中必备的调料，但可以买回来，尝试自己的创新菜。

▽ 沙茶酱、油泼辣子、豆豉香辣酱、老干妈豆豉酱、咖喱卤

这些调料对于不太会做饭的主妇来说，是救命稻草。做菜的时候，只要根据自己的口味，添加这些现成的酱料，菜的味道，应该不会差到哪里去。具体使用方法在菜谱中详细介绍。

▽ 剁椒

因为“剁椒鱼头”，让很多北方人也越来越喜欢剁椒做的菜肴。平时在家中炒菜的时候，放少许剁椒可以给菜提味，非常下饭，但要酌量放盐，一般剁椒都会有咸味的。





郫县辣酱

我就没必要说了，是川菜中最最常见、也最重要的调料。回锅肉、宫保菜怎么可能少了它呢？

李锦记的半成品调料

风味豆豉酱、海鲜酱、蒜蓉辣椒酱等半成品调料，可以帮助不太会做饭的新新小厨娘，做出个八九不离十的像样菜。但我建议，还是自己学做，用半成品调料直接做出来的东西，味道总是差那么一点点，八九毕竟不是十，对吧？

各种调味粉

花椒粉、胡椒粉、辣椒粉、椒盐、孜然粉，是日常烹饪中很常用的调味料，不同的菜肴使用方法也有不同，待我们在做菜的部分，边做边说吧。

嫩肉粉

用于质地比较老韧的肉类，但不要放太多，用量和盐差不多。用来腌制肉时，时间不要超过15分钟，不然就会过于软烂，影响口感，连外观也不好看了。



香料

花椒、八角(大料)、小茴香、桂皮、香叶、甘草、草果、草蔻，在我们卤制食物时会常用到这些香料。其实我觉得，除了前5个，后面三个可有可无哈。



草蔻



香叶



花椒



甘草



桂皮



草果



八角(大料)



小茴香





蜂蜜

没什么好说的，每天早上一杯柠檬蜂蜜水，是我多年的习惯，呵呵，最看得见的效果，就是可以使皮肤美白，说跑题了。在我们烤制肉类时，最后刷上一层蜂蜜，味道甜丝丝的，而且光泽超好。

烧烤酱

用它做蜜汁烤鸡腿很不错的，可以让你在家宴上好好露一手。

烧烤料粉

它由各种香料混合而成，烧烤前可以用来腌制肉类，也可以在烧的时候撒上调味。

叉烧酱和排骨酱

这是我常备的两种调料，烤鸡翅、烤鸡腿、烤排骨，没有几个人会不喜欢吃。我们将要烤制的东西清洗干净，用这两种料调入抓拌均匀后，再放一些姜片和蜂蜜等，腌制几个小时后，放入烤箱，你就等着焦香四溢的美食和好评如潮的赞美吧！



玫瑰腐乳

几乎没有人不知道它，吃剩下的汤汁还可以用来做菜，我喜欢用这种玫瑰腐乳，颜色比较好看，用腐乳汁来炖排骨，味道相当好。

芝麻酱

它有一种特有的香气，是做凉拌菜的最佳调味品，但不适合用来炒，或做需要加热的菜(芝麻酱花卷除外)。选购时，瓶内的含油量越少就说明越新鲜，反之，如果油多表示有沉淀现象，存放过久了。这个酱比较黏稠，用前需要用水或香油稀释。

韭菜花

这是涮羊肉调料中不可缺少的一个调料。建议你买小瓶，一次用的量哈。否则，放在冰箱里，要命啊……



备注 之所以把这三种料放在一起介绍，还有个私心，要提醒你学会偷懒。这三种调料混合在一起，再添加少许水、醋、糖和盐，搅拌均匀后就是地道的涮羊肉调料。

结婚后，老公的朋友突然造访，你肯定没有时间准备炒菜，就涮肉伺候吧。买点肉片，再买些青菜，拌上一碗料，让他们自助吧。你既省时间，还能喂饱那些无肉不欢的朋友们。



花生酱、炼乳、沙拉酱

这些都是打发早餐，或夜里饿得不行时，让你看了眼睛发光的好东西，配合面包吃，肯定很满足。当然，吃完后悔，那也是必然。

好了，说了这么多，新新小厨娘们，是不是有点害怕了？别紧张，按照你喜欢的方式去生活，按照你喜欢的形式去下厨，没有一定之规，生活中，除了爱，其实没有任何必需品！



不可不学的 烹饪基本功



菜怎么切，肉又该怎么切？油温几成热到底如何判断？上浆、挂糊、勾芡都是什么意思？原料入锅前还要进行哪些处理？……这些基本功如果还没搞明白，估计你拿着菜谱也看不懂吧！那就让我们来看图说话，学学最基本的烹调常识。



基本刀工

切菜的基本操作方式

左手用第一个指关节压住原材料，第二个关节抵住刀身，拇指微微弯曲，作用是协助合拢原料；右手握住刀把，自然弯曲，轻轻置于原料上方，找到合适的位置时，要保持刀锋始终垂直于材料表面，之后再慢慢下刀。

切圆柱形材料时，注意要事先在材料底部先切一刀，这样有利于将材料放平、放稳，在后面操作时才不易滑滚。



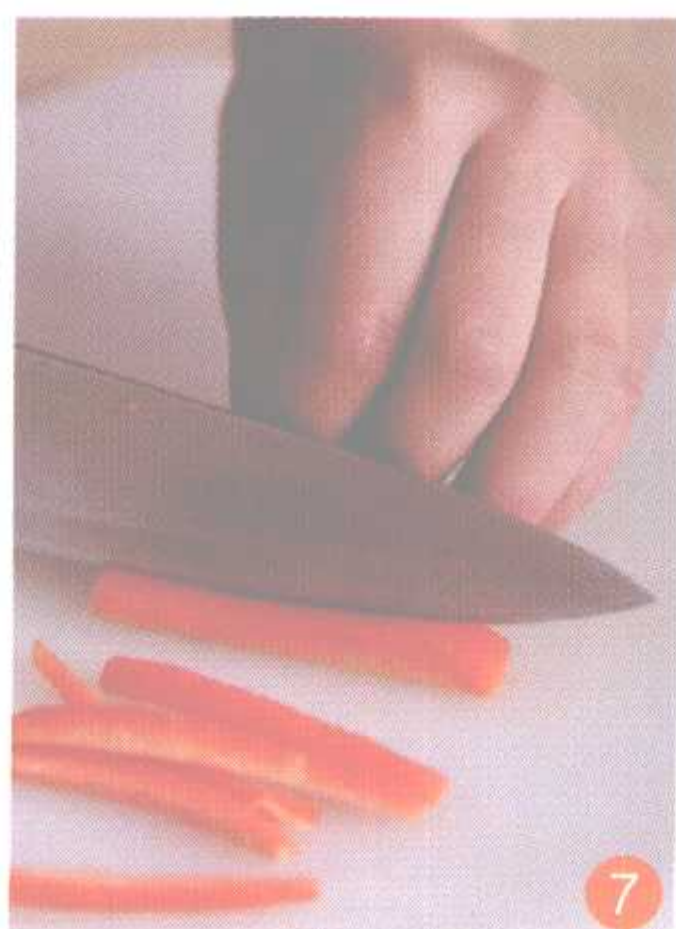
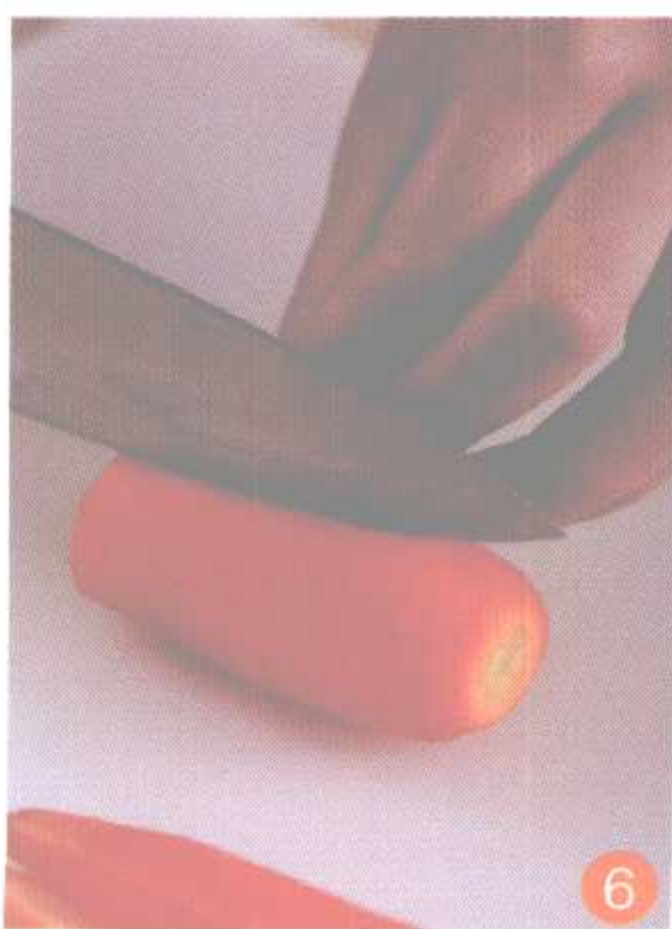
片的切法

1. 将胡萝卜置于砧板上，用手按住顶端的一侧，轻轻切下一片。
2. 此时在胡萝卜外则就出现一个平面，再将这个平面放置在砧板上。
3. 刀身倾斜约45度，刀锋垂直于材料，轻轻切下。
这种方式切下的片为椭圆形，面积要比材料的横截面稍大些。图1为普通片，图2、图3为切菱形片。

丝的切法

备注 之前的片最好切得薄一些，落刀时需要紧紧挨着前一刀，切得密集一些，这样切出的丝就会很细了。

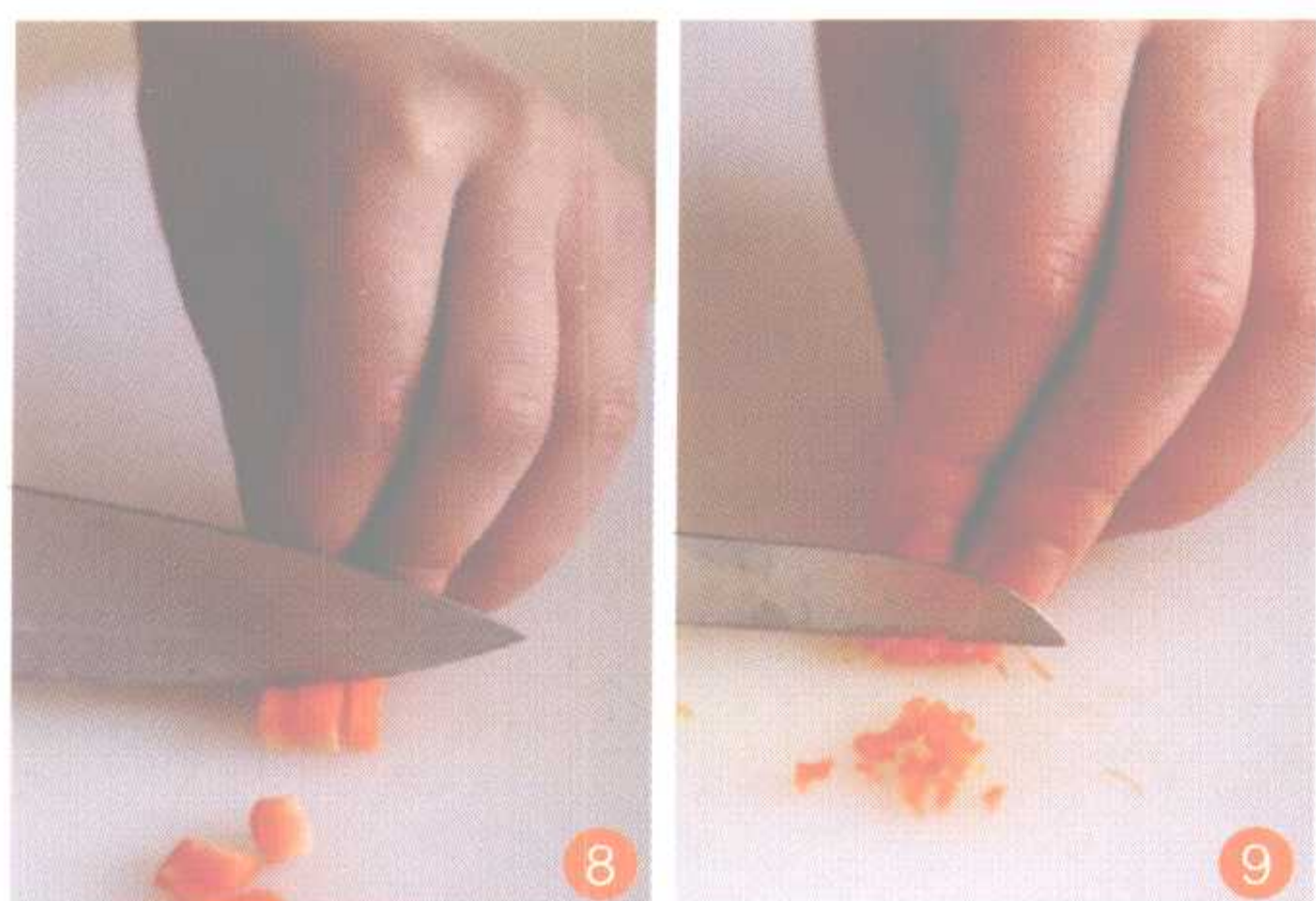
1. 将切好的薄片用手轻轻按倒，或者是将其有规律地排列在砧板上(图4)。
2. 刀身垂直于材料表面，沿着圆片最外则开始切(图5)。



条的切法

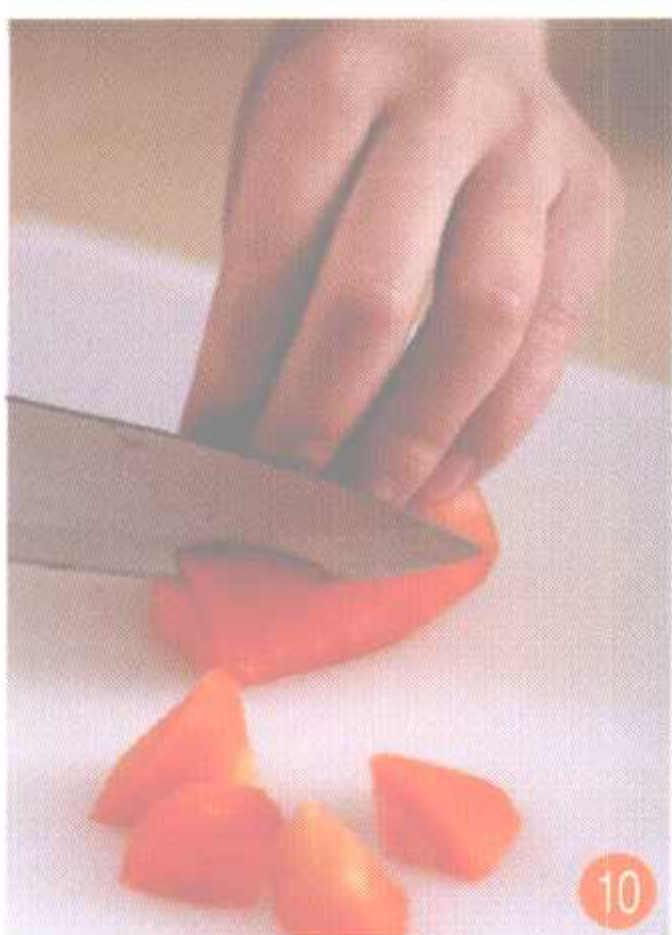
1. 先将胡萝卜切成段，约和中指长短一致。
2. 然后从中间切成两半(图6)。
3. 再沿着较长的一边，每隔1厘米下刀，切成长条(图7)。





丁的切法

1. 将切好的长条整齐地码放好。
2. 刀垂直于长条表面，按照每间隔1厘米下刀，切成均匀的小丁(图8)。



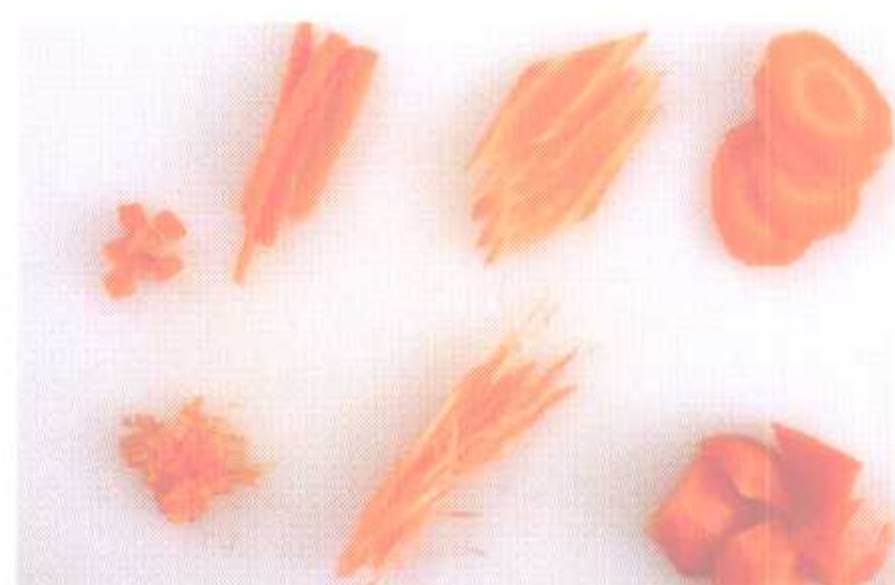
滚刀的切法

1. 用手按住胡萝卜顶端，刀身倾斜45度，刀锋垂直于表面，间隔2~3厘米处切成块。
2. 切第二刀之前，将材料翻滚1/4周，再按照开始的方式切块。
3. 每切一刀之前都将材料翻滚1/4周，这个方式切就叫做滚刀法(图10)。

粒的切法

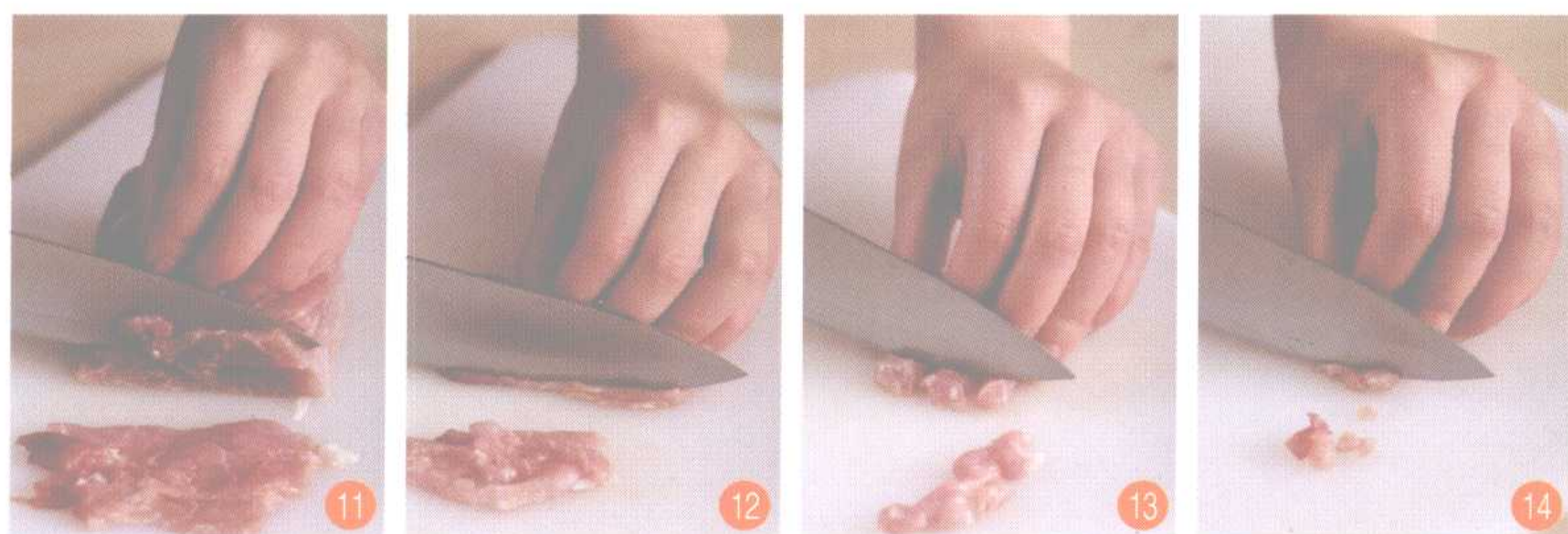
1. 将切好的细丝整齐地码放好。
2. 刀垂直于细丝表面，每次下刀紧紧挨着前一刀的位置，即能切成细小的粒状(图9)。

上述的操作方式适合圆柱形材料，例如黄瓜、胡萝卜、长茄子等材料，而对于土豆、红薯等圆形的材料来说，滚刀切法则是将材料先切成两半，再按照上述方式操作。



肉类的切法

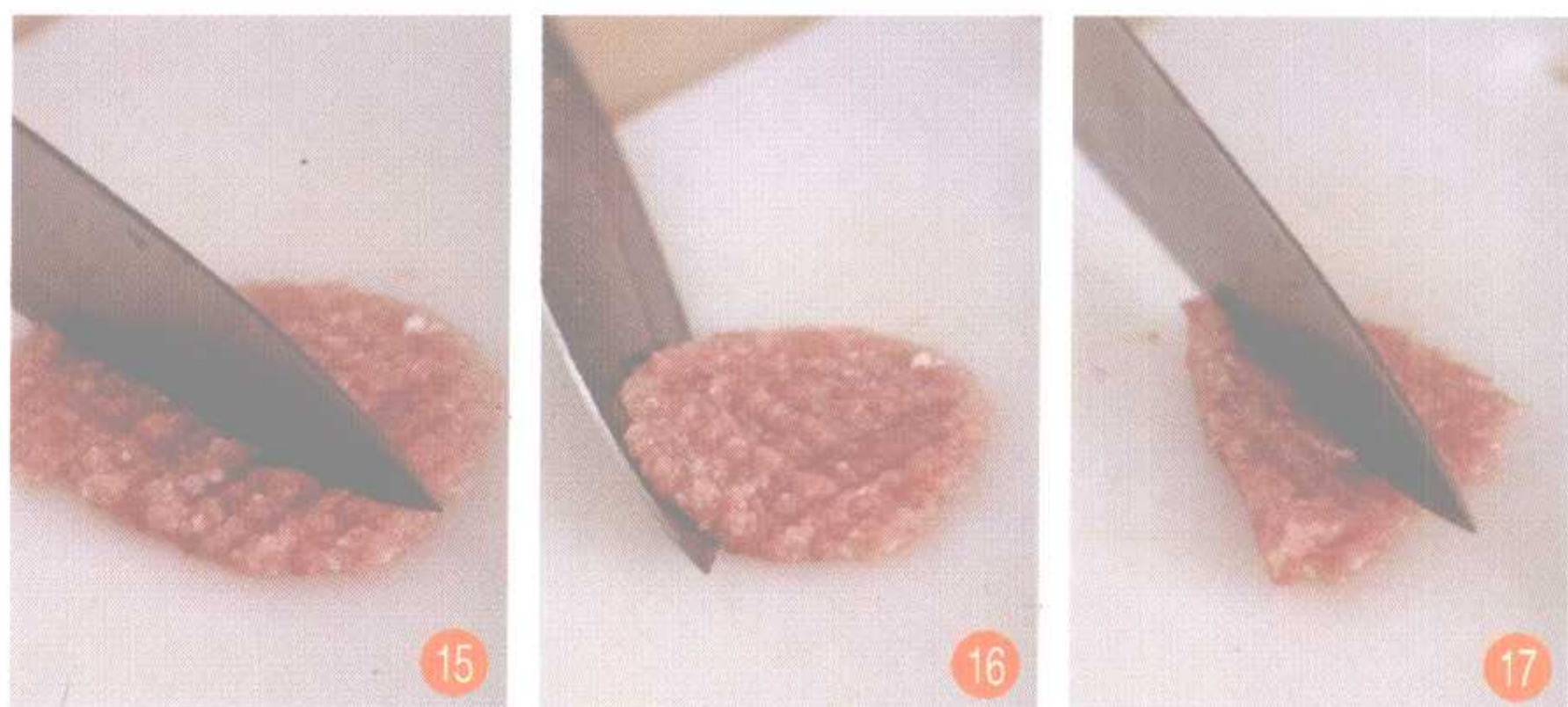
肉片(图11)、肉丝(图12)、肉丁(图13)、肉粒(图14)的切法参照前文。不同肉类的切法会在后面具体菜谱中介绍。



剁馅的方法

1. 将肉丝切成小丁。
2. 将肉丁集中在一起，刀锋垂直于表面轻轻剁下(图15)。
3. 待肉末变成饼状时，用刀锋铲起(图16)，翻面，按照之前的办法再剁另一面(图17)。

肉馅适合于做饺子、馄饨等面食的馅料，也能做成丸子。



判断油温



二成热时(图1), 油表面变化不大, 将手置于油锅表面上方, 能微微感觉到有点热。此时的油温适合温火炒酱料等。

五成热时(图2), 油的表面开始明显变化, 将筷子置于油中, 能看到有微小的气泡浮起。此时的油温适合滑炒肉末。

七成热时(图3), 筷子上的气泡变得密集, 开始有少许青烟升起。此时的油温适合炆锅、爆香调料和炒菜。

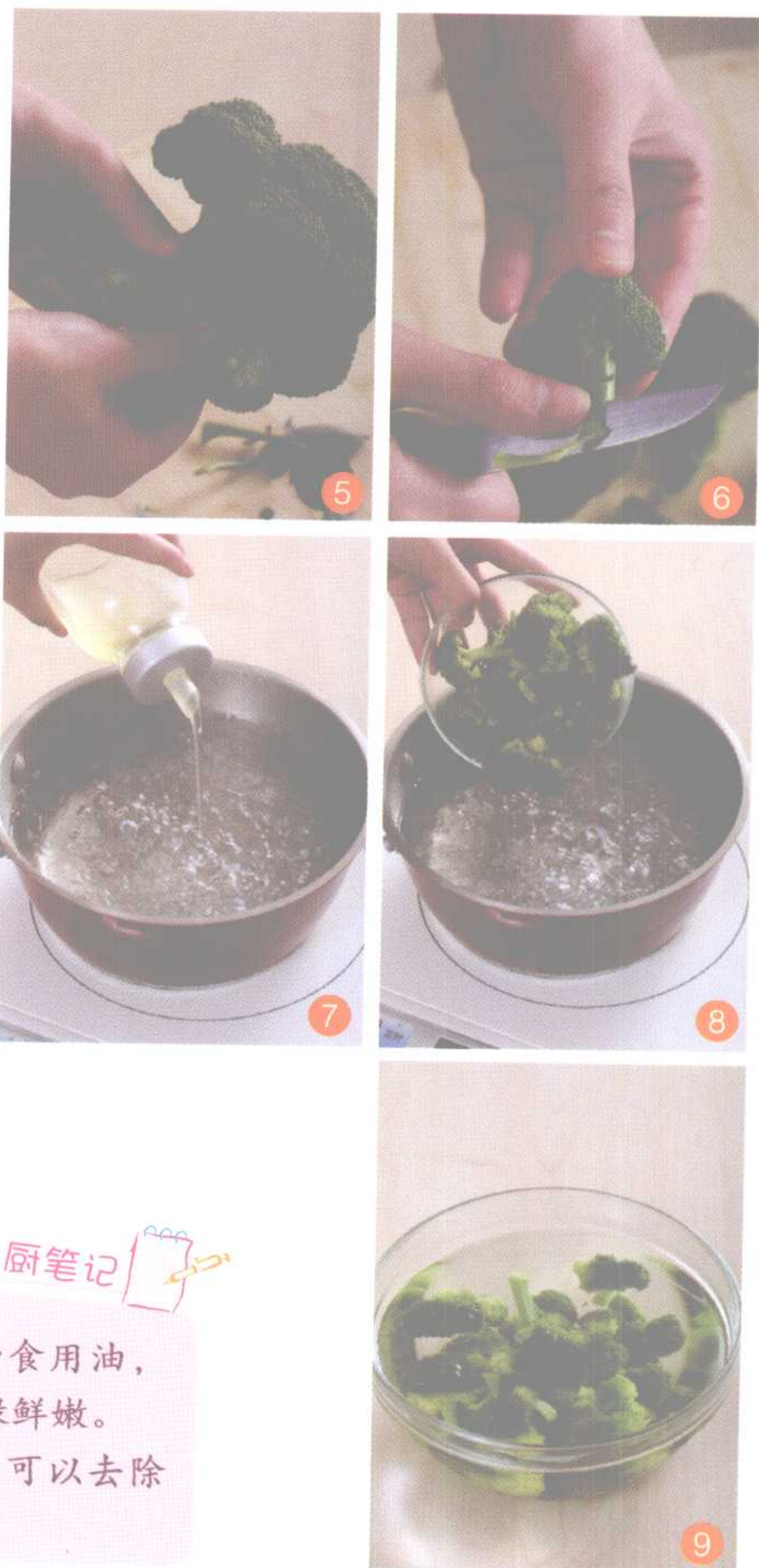
八成热时(图4), 气泡变得很密集, 锅上方的油烟变得明显。此时的油温适合油炸或煎制肉类、鱼类, 能使其外皮变得酥脆。

焯烫

在平时炒菜的时候, 有很多食材都需要提前焯烫。比如在做凉拌菜的时候, 因为蔬菜不需要炒制, 所以提前的焯烫是必需的。

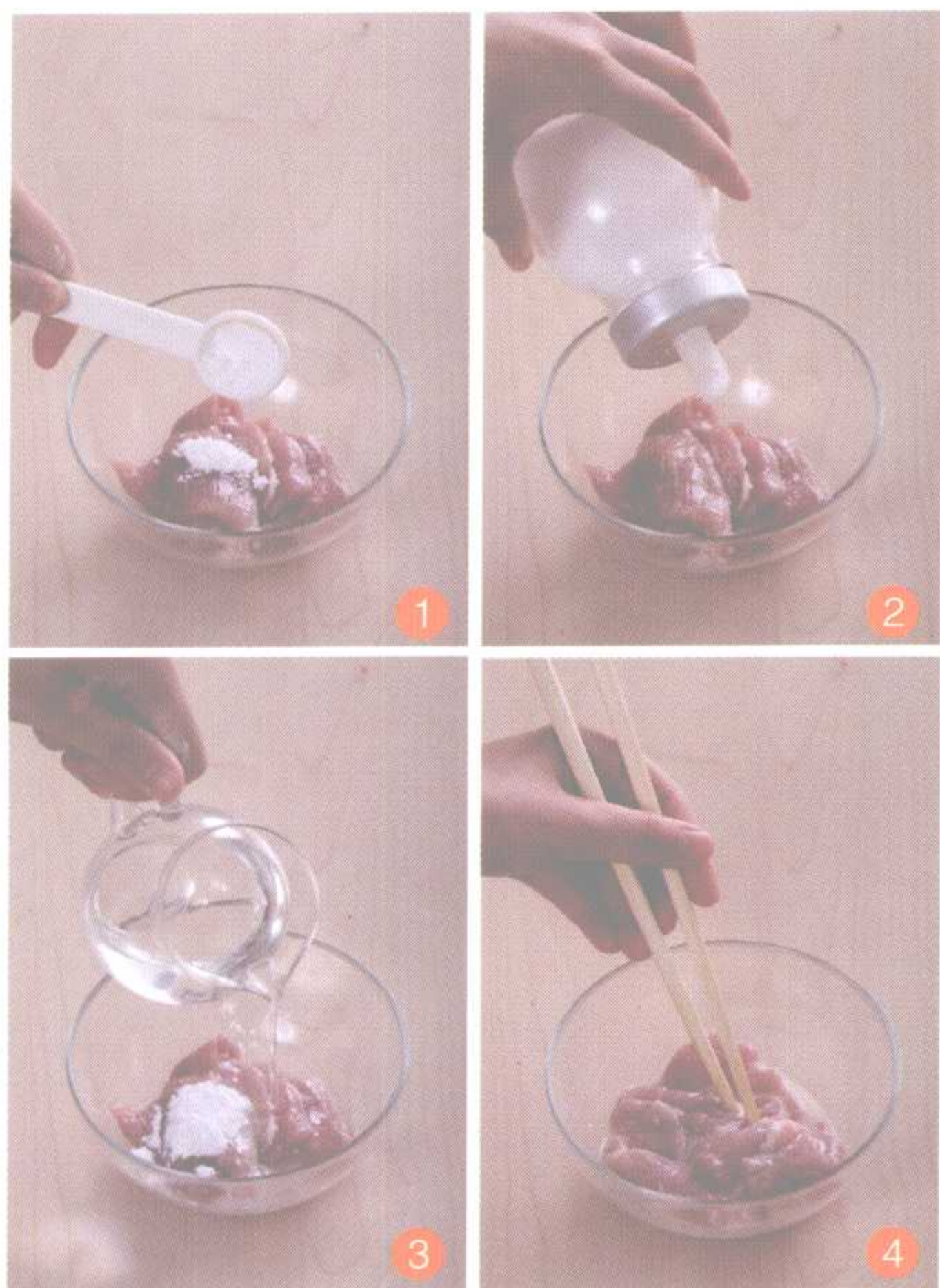
做法

1. 将西兰花外侧叶子掰去(图1), 再沿着茎部将其摘成小朵(图2), 用清水洗净备用。
2. 汤锅中加入水, 烧到沸腾后, 加入1茶匙盐、1茶匙油(图3)。
3. 放入西兰花(图4), 约10秒钟后, 用漏勺捞出, 置于凉水中浸泡一下即可(图5)。



小煮妇入厨笔记

1. 在焯烫蔬菜时, 特别是绿色蔬菜, 在沸水里加入盐和食用油, 不仅能使蔬菜提前入味, 更重要的是还能使其变得翠绿鲜嫩。
2. 有一些菜在炒制前, 也最好先经过焯烫, 比如菠菜, 可以去除草酸, 而且吃起来也不会觉得涩口。



上浆、腌制

在我们炒肉菜的时候，无论是猪肉、牛肉、羊肉还是鸡肉，炒制前的上浆、腌制非常重要，这样做可以让炒出来的肉口感更嫩滑，也会很有效地锁住肉中的水分，避免在加热时由于水分流失而出现干硬的情况。

做法

1. 将切好的肉置于碗中，加入1茶匙淀粉(图1)、1/4茶匙盐(图2)。
2. 再加入适量清水(图3)或可以去腥的料酒，搅拌均匀(图4)，然后你就可以趁着这个时间去准备其他的配菜，把上过浆的肉放在一旁腌制10分钟以上，再做烹调。

挂蛋清糊

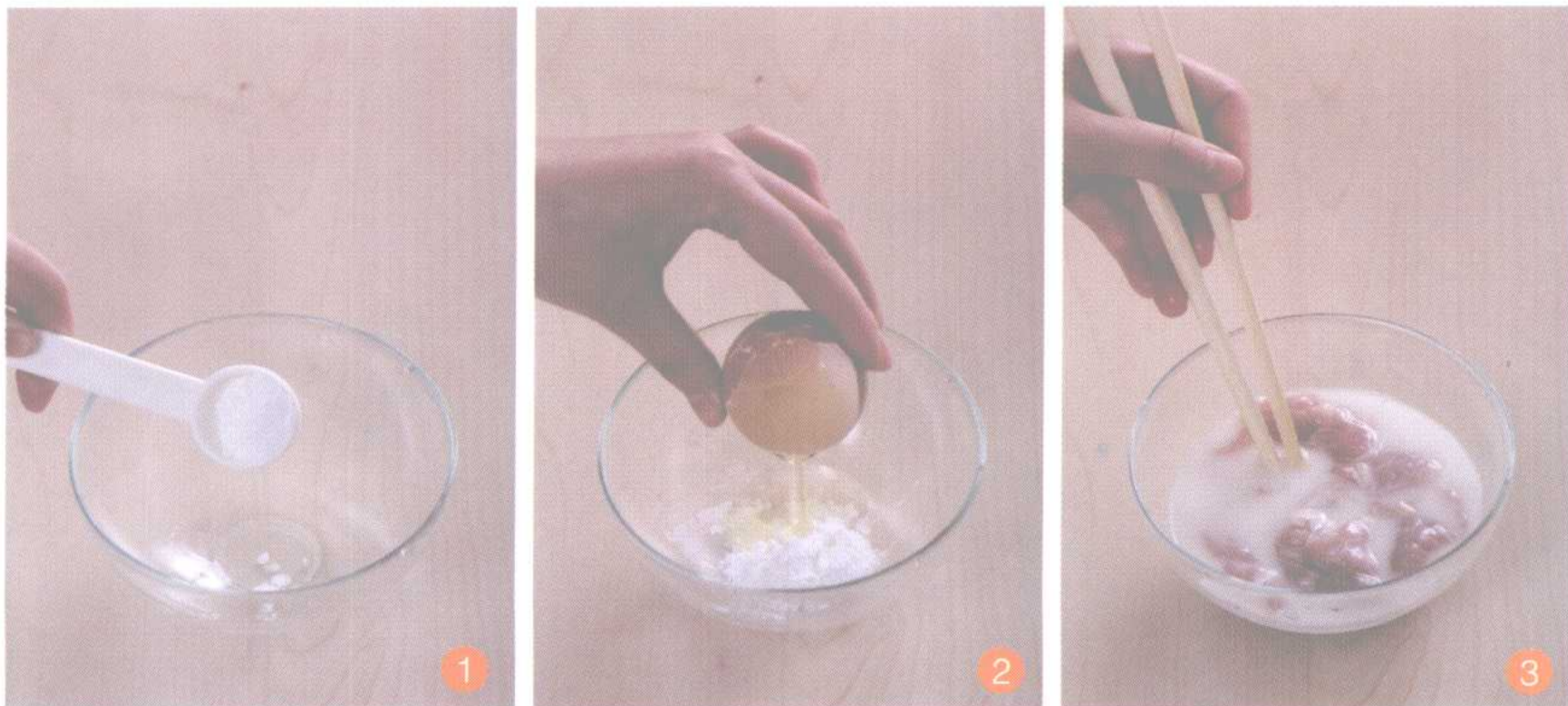
挂蛋清糊就是给原料穿上一层外衣，尤其是需要煎炸的食物，比如肉类、蘑菇、虾仁等。挂蛋清糊可以使煎炸后的食物松软酥脆，还能保持住食物中的水分不流失，而且最后的成品也会比较好看。

做法

1. 在碗中加入2茶匙淀粉(图1)，加入1个鸡蛋的蛋清(图2)，搅拌均匀(图3)。
2. 将需要煎炸的食物放入蛋清糊中蘸上糊糊，就可以下油锅炸了。

小煮妇入厨笔记

其实用全蛋和面粉混合在一起做鸡蛋糊也很好，而且炸出来的食物会呈金黄色，非常漂亮。全蛋和面粉的比例是1:1。





勾芡

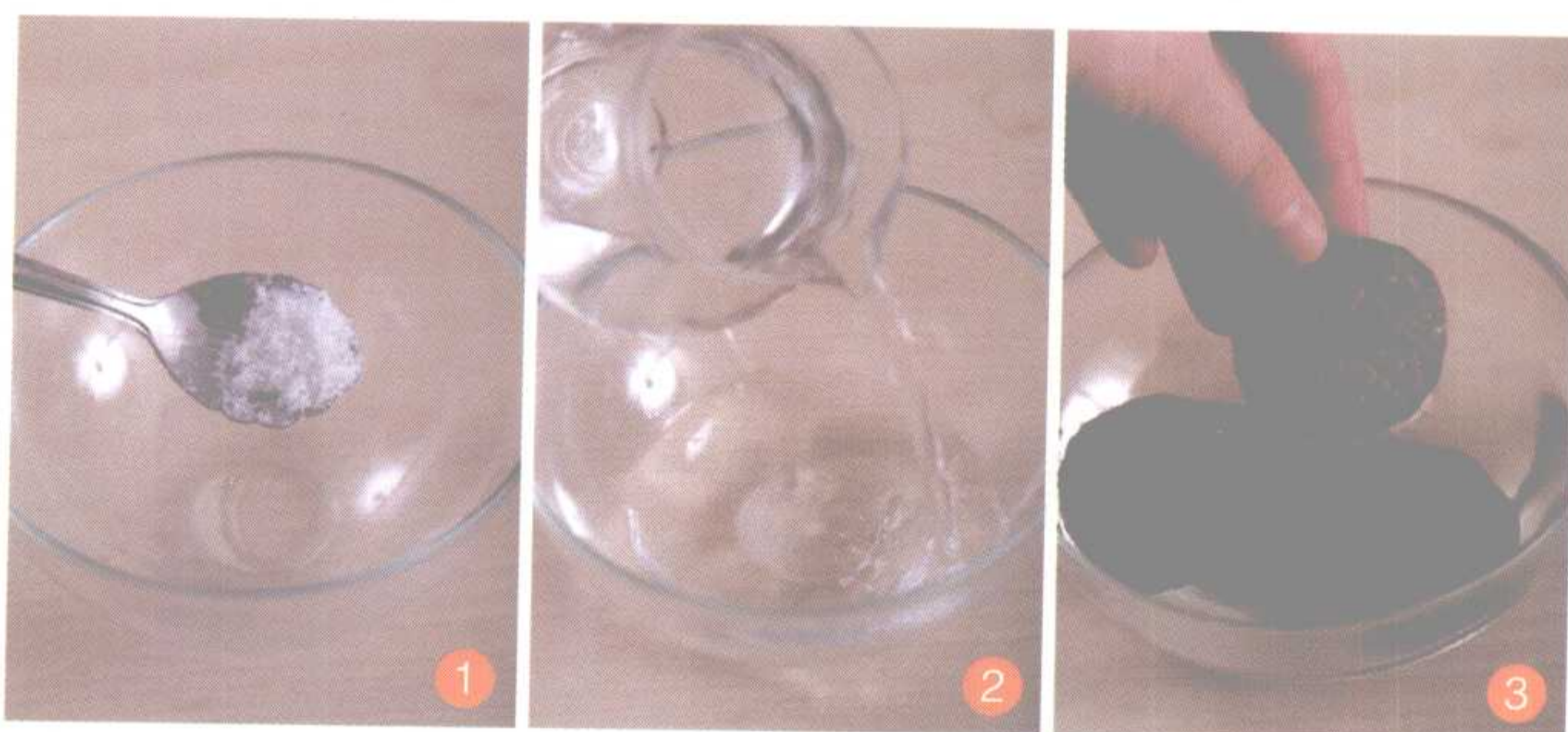
做法

1. 将2茶匙干淀粉置于碗中(图1), 倒入凉水2汤匙(图2、图3)。
2. 用筷子轻轻搅匀底部沉淀的淀粉(图4), 水变得混浊, 即为水淀粉。

干料处理

浸泡香菇

1. 在碗中加入1小勺白糖(图1), 加入约40℃的温水(图2)。
2. 将干香菇伞部朝上, 蒂朝下放于水中, 水面要完全没过香菇(图3)。
3. 直到香菇全部变软即可, 大约需要1小时。
4. 此时, 轻轻搓揉香菇底部的皱褶, 再将香菇蒂剪去, 冲净即可。



冷水浸泡黑木耳

1. 将木耳置于碗中。
2. 倒入冷水(图4), 浸泡到木耳表面即可。待木耳变软、体积膨胀时, 轻轻搓揉木耳叶片, 洗掉附带的泥沙, 再将底部硬根剪掉即可。



小煮妇入厨笔记



1. 在浸泡香菇的时候, 在温水里放一些糖, 这样浸泡过的香菇在炒制的时候, 味道更好。
2. 浸泡木耳尽量不用热水, 否则泡出来后的木耳口感欠缺弹性。



用好

米、面、蛋



如果你不知从何下手，最简单的方法就是从米、面、蛋这三种原料开始。它们是我们一日三餐中不可缺少的东西，变化的方法也非常多。做好米、面、蛋，至少就不会饿着自己和别人了，吃不好还吃不饱吗？

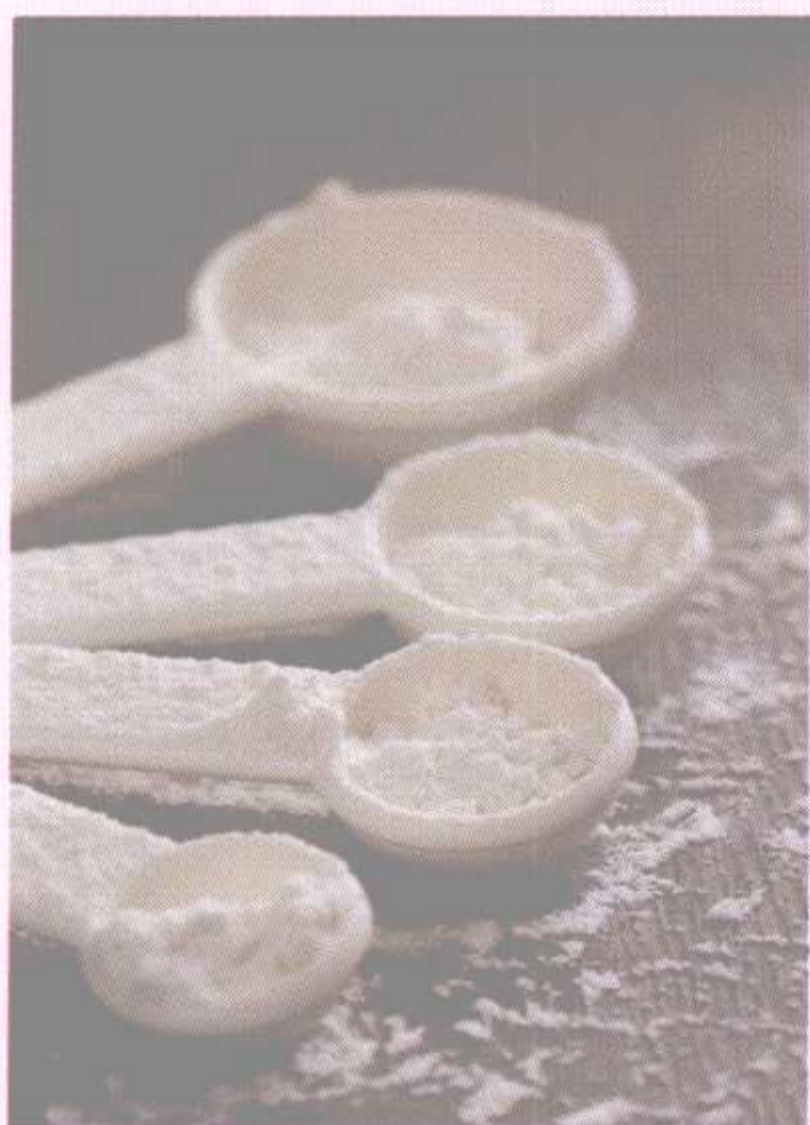
米食

市售的大米主要分为籼米、粳米和糯米三类。籼米一般呈椭圆形或者细长形，黏性小，米质较脆，我们熟悉的泰国米就属于籼米类。粳米一般呈椭圆形，米粒丰满肥厚，质地很有韧性，蒸熟后口感柔软，例如比较有名的小站米、上海白粳米等。糯米一般呈椭圆形，和其他米粒相比颜色为乳白色，透明度相对差一些，蒸熟后颜色透明，米粒黏性大。糯米和前两种大米相比，一般不单独作为主食食用，多用于粽子、中式点心、酿酒等用途。



备注 大米应该置于干燥洁净的塑料容器中加盖保存。如果在大米里放入几瓣儿大蒜，可以有效预防虫咬。

面食



面食的熟制办法很多，包括蒸、煮、炸、烙、煎等。

一般的面食操作都包含以下几个步骤：和面、揉面、搓条、下剂、制皮、包馅等六步。例如馒头、花卷、包子类的面食一般要使用经过发酵后的面团，而饺子、馄饨、面条等则无需发酵，用“死面”即可。

做好面食的关键在于：揉面要均匀，饧面和发面要充分，反复的搓揉可以使面团成熟后口感均匀。我们在做馒头、花卷一类蒸制的面食时，可以添加适量的牛奶来和面，口感会很香甜，但要注意的是，无论使用哪种方法，饧发前都不能加入白糖，这样会破坏面团的组织。

鸡蛋

鸡蛋是厨房里最最常用的材料之一，从早餐的煮鸡蛋、煎鸡蛋到正餐的番茄炒鸡蛋、鸡蛋汤，再到作为点心的鸡蛋羹、作为调料的鸡蛋糊，使用范围之广非其他食材可比。而且鸡蛋含有完全蛋白质，营养非常丰富。善于使用鸡蛋，是做好小煮妇的第一步。这一节我们只介绍最基本的用法，搭配菜肴的做法放在后面介绍。



米饭

原料

大米 150克



做法

1. 大米盛到电饭锅内胆中，用手轻轻翻动几下，挑出杂质。加入清水，最好没过米粒表面5厘米，轻轻用手搅拌几下(图1)，滗去水分后可再重复清洗一次。清洗两次即可，反复冲洗或用力搓揉米粒会使营养物质流失。
2. 洗净的大米加入适量的清水。测量水量最简单的办法就是：食指垂直于米粒表面，水平面大约处于食指的第一个指关节处，以2~2.5厘米为宜(图2)。
3. 将电饭锅开关按下后，即开始自动焖煮，待开关跳起后即成(图3)。



小煮妇入厨笔记



1. 米粒倒入电饭锅焖煮时，一定要加有足够的水分，千万不能干锅焖煮，这样容易发生危险。但是水分添加过多的话，最后的成品则会变得很软烂，失去口感。
2. 要使焖出的米饭更加好吃，要选择质量较好的大米，掌握好所需的水量。
3. 大米在淘洗干净后，可以用水浸泡大约10分钟，之后再打开电饭锅焖煮，这样能使大米更加柔软，充满弹性。
4. 电饭锅焖煮成熟后，开关会自动跳起，此时不要着急切断电源，可以在电饭锅处于保温状态时，再焖煮5分钟左右，这样有利于水分的蒸发，使米饭口感更加干爽。





1. 原料选用生的大米，或者已经煮熟的米饭都可以。熬粥需要的工具为沙锅或汤锅。
2. 煮粥前先将大米浸泡15分钟左右，米粒吸水膨胀后再进行熬制，能节省时间。
3. 建议水开后再倒入大米，因为米粒遇热后会产生裂痕，有助于内部淀粉的快速溢出，这样做不仅省时省力，而且还不容易糊底。
4. 家里如有隔天的剩米饭，也可以用来熬粥，水开后将米饭下锅煮。除不用浸泡之外，熬粥的顺序和用生米煮粥是一样的。
5. 粥里还可以添加肉类、海鲜、蔬菜等食材。但要在粥熬到浓稠后再添加，这样能保证口感清爽。肉类等最好片成薄片，最先添加，在肉变色成熟后，再放入蔬菜，快速翻动几下即可关火出锅，这样才能保证配料的口感和营养。



粥

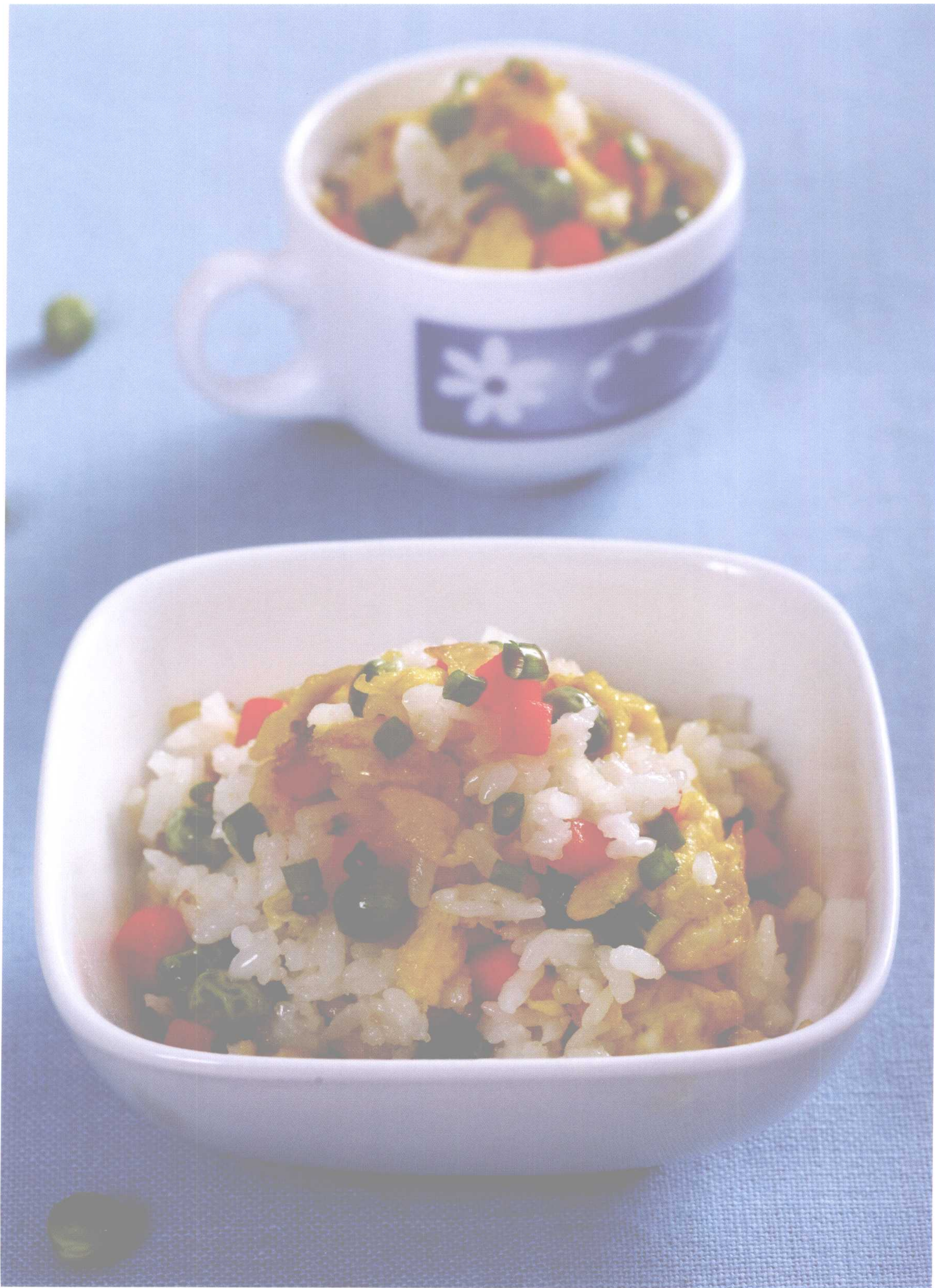
做法

1. 将大米淘洗干净，用清水浸泡15分钟(图1)。
2. 锅中加入清水，煮至沸腾，倒入浸泡好的米粒，用汤勺搅匀(图2)。
3. 水沸腾后，揭开盖子，用汤勺慢慢推匀，然后转成小火，保持微微沸腾的状态，把汤勺置于粥里，可以防止水溢出(图3)。
4. 煮粥时，每隔几分钟用勺子搅拌一下，以防锅底粘连变糊，特别是随着汤水慢慢变浓时，更要多搅拌几次，这样煮出的粥才不会有糊味(图4)。

原料

大米 100克





炒饭

小煮妇入厨笔记



原料

隔夜米饭.....300克
鸡蛋.....2个
豌豆.....100克
胡萝卜.....1根

调料

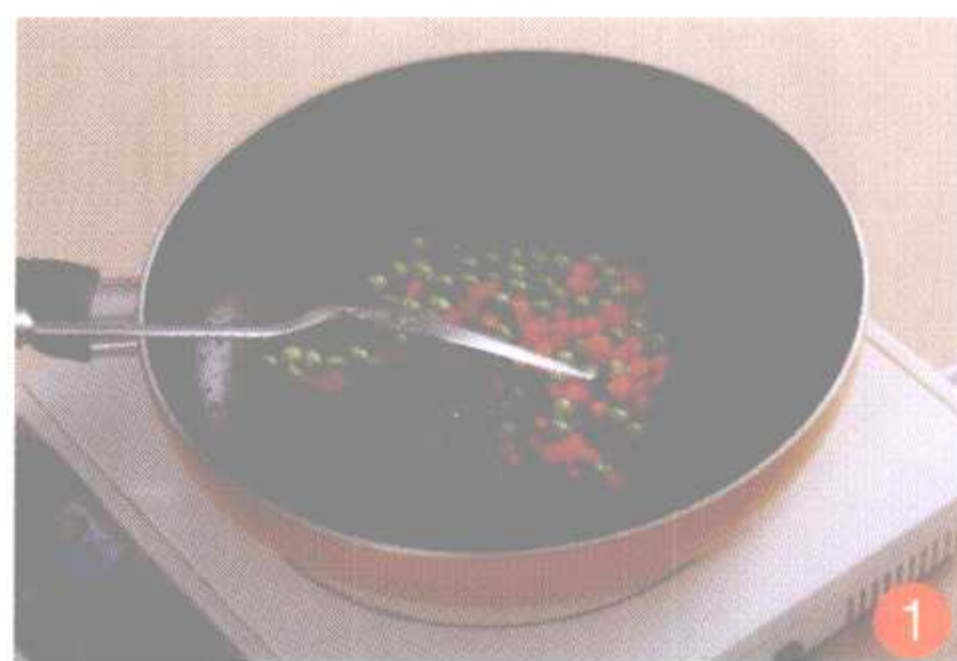
盐.....5克
香葱.....少许



1. 做好炒饭的关键：最好的选择是隔夜米饭，才能保证米粒的干燥和弹性。刚出锅的米饭和水分较多的，都不太适合做炒饭。
2. 炒之前可以将手上沾点清水，将成团的米饭分开，或者在炒米饭的时候，用铲子将其剁开，而不是用力往下按压。
3. 炒饭过程中，可以在米饭的表面撒少许盐，并调成中火，盖上锅盖焖1分钟，这样有助于成块的冷米饭在炒制过程中散开。
4. 炒饭可以搭配各种材料，是消灭自家冰箱余货的方便之举。对于青菜、鸡蛋等易熟的材料，在米粒炒好之后再添加，能保证食材营养不流失，口感脆嫩；肉类或者海鲜类食材要提前炒熟。牛羊肉等可以添加葱、姜、蒜一起爆香，这样也能去除腥味，虾、鱼等海鲜类材料可以提前焯烫断生。

做法

1. 将隔夜米饭从冰箱里提前取出，放于室温下，自然回暖。用手沾上冷水轻轻将粘在一起的饭粒拨散。
2. 胡萝卜切成小丁，豌豆洗净后沥干水分，香葱切成末备用；锅中倒入油烧至七成热，将胡萝卜丁和豌豆放入(图1)炒1分钟后盛出。
3. 锅中再倒入少许油，将鸡蛋炒熟后盛出(图2)。(具体做法可以参照“炒鸡蛋”)
4. 锅中再倒入少许油，加入米饭不停地翻炒，直到米粒变得干爽有弹性(图3)。
5. 将炒好的胡萝卜丁和豌豆倒入米饭中，再加入鸡蛋(图4)，调入盐(图5)，翻拌均匀，加入香葱即可。





小煮妇入厨笔记

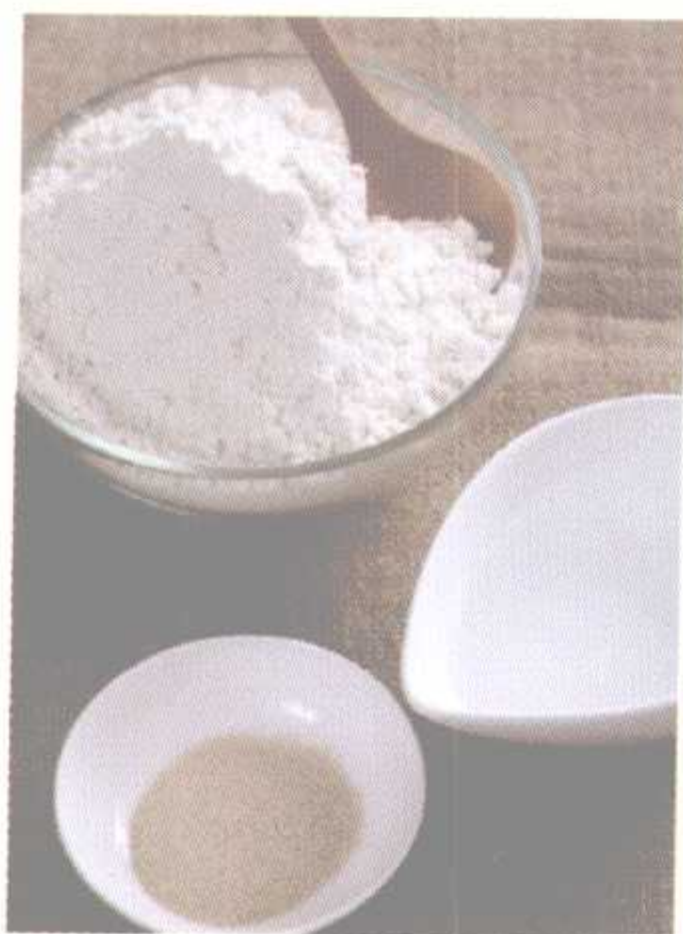


1. 这种发面方法适合制作馒头、包子等，用蒸的方法熟制。
2. 混合酵母粉的水要用温水，水温以不烫手为原则，调节好温度后再放酵母。水温过高会将酵母菌烫死，温度过低则无法激活酵母，都起不到发酵的目的。同样的道理，酵母水也不能放入微波炉中加热。
3. 面团要放在温暖潮湿的地方，冬天可以放在暖气周围，但要避免阳光直射，务必加上盖子，以免面团风干开裂。
4. 一般情况下，面粉和酵母的比例为200克面粉加入5克酵母粉。

发面

原料

酵母 1茶匙
中筋面粉 200克



做法

1. 用温水50毫升将酵母化开(图1)。
2. 在面盆中放入面粉，将酵母水慢慢倒入里面。
3. 边倒水边用筷子搅拌(图2)，直到看见面粉开始结成块。
4. 此时用手反复搓揉成面团(图3)。
5. 用湿布或者保鲜膜将盛有面团的面盆盖严，放在温暖的地方，静置2小时左右。
6. 面团膨胀到两倍大，且内部充满气泡和蜂窝组织时，发面就算完成了。



和面



原料

中筋面粉 200克
盐 1/2茶匙



做法

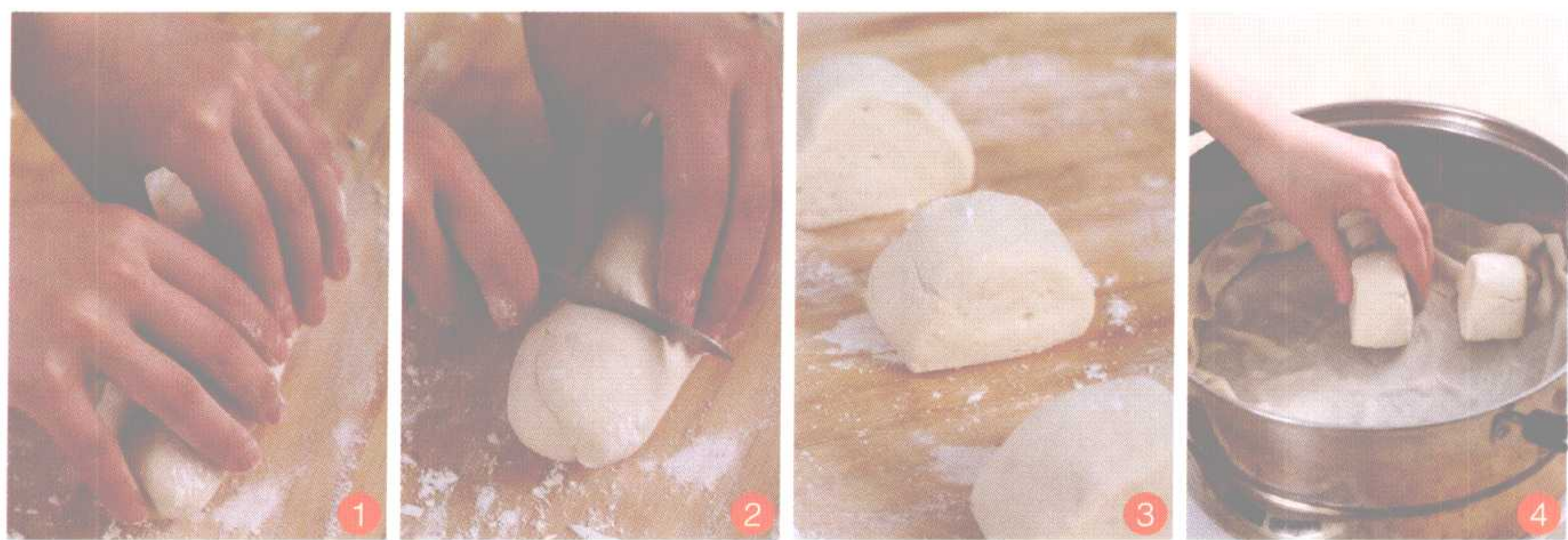
1. 面粉中倒入适量盐(图1), 再倒入60毫升凉水(图2), 边倒入边用筷子搅成块。
2. 然后用手用力搓揉, 尽量将面块揉成团, 直到面团表面均匀光滑。
3. 揉好的面团用湿布盖上(图3), 放在温暖潮湿的地方, 饧10分钟, 这个过程可以使成品的口



小煮妇入厨笔记



1. 这种和面的方法适合制作饺子皮、馄饨皮、面条等, 用煮、煎等方法熟制, 成品口感筋道, 有弹性。
2. 这种和面的方法同样需要饧面, 目的是使面团自然回软, 只是时间稍短。
3. 和面时加入盐或者鸡蛋液可以使其更加筋道, 久煮不破。
4. 还有一种和面的方法叫做“烫面法”, 基本步骤和普通和面法一样, 只是将清水换成开水, 面粉和开水的比例约为2:1。这种方法是利用高温将面粉烫熟、变软, 用这种面做的蒸饺、汤包等口感非常柔软。



馒头

原料

发面面团 500克

做法

1. 在面板上撒上干面粉，取出发酵好的面团用力搓揉，直到面团表面光滑。
2. 取适量的面搓成长条形(图1)，切下乒乓球大小的块(图2)，即下剂子。
3. 将剂子放在干面粉上再次发酵10分钟(图3)。如果喜欢圆形的馒头，可以先将剂子用手揉成圆团，再发酵10分钟。

4. 蒸锅中加入1/2量的凉水，将纱布过凉水后挤干，放入馒头生坯(图4)。
5. 凉水下锅，用中火加热15分钟，馒头成熟后关火，不要揭开盖子，静置5分钟后再出锅。



小煮妇入厨笔记



1. 馒头需要的面坯是经过发酵的，也称“活面”。这种面制熟后，口感非常柔软，嚼起来能感觉带有弹性，内部组织很蓬松。
2. 蒸馒头有三个关键：一定要凉水下锅、保持中火、熄火后加盖焖制。
3. 如果火力太猛，馒头外皮遇高温后会立即紧缩，但是中心还膨胀，容易产生馒头回缩现象。



包子

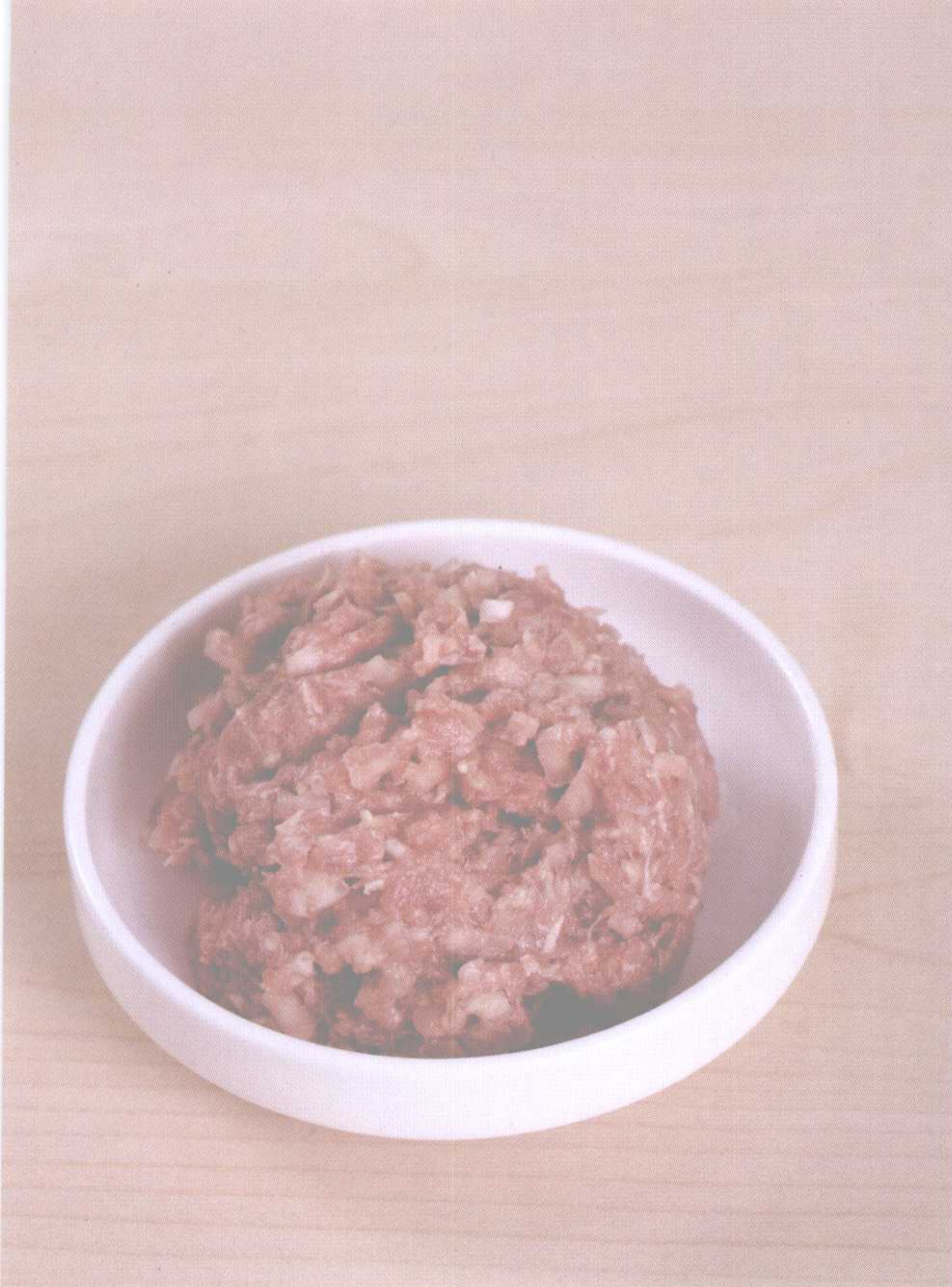
原料

发面面团 300克
馅料 100克
干面粉 适量



做法

1. 饧好的面团放在干面粉上，揪下1/3，搓揉成长条状。
2. 揪下乒乓球大小的剂子(图1)，用手搓圆。
3. 将剂子按扁(图2)，右手持擀面杖，左右握住剂子边缘，右手轻轻用力擀面，左手配合旋转(图3)。
4. 将面擀成中间稍厚、四周稍薄的圆片，此时能看到中间微微凸起。
5. 将面皮放在手掌中心，手微微合拢，取适量的馅料填于面皮中心(图4)。
6. 拇指和食指捏起面皮边缘，用中指和食指配合，慢慢捏出皱褶(图5)。
7. 边捏边旋转，直到将面皮全部捏合(图6)。
8. 蒸锅中注入凉水，水量约为锅壁1/2处，放入蒸屉，有间隔的放入包子，大火加热，水开后转成小火，继续蒸15分钟即可。



1. 饺子的馅料可以根据自己的喜好来做。要注意的是，买回来的肉馅最好自己用刀背再剁一下，这样肉馅能充满弹性。
2. 肉末一定要沿着同一个方向搅拌，比如顺时针搅拌，这样肉馅的口感会非常有弹性，包馅的时候也更容易成团。
3. 馅料一般选猪的前腿肉来做，带有稍许的肥肉，会使馅料更香。如果用牛肉、虾肉或鱼肉等较瘦的肉质，可以添加少许的肥肉丁或者是鸡蛋，能使馅料更加爽滑。
4. 白菜、菠菜一类的蔬菜遇盐后很快就脱水变蔫，溢出的菜汁过多，饺子口就粘合不上。所以要先填加香油，最后加入盐，拌匀后尽快包入饺子皮中。
5. 有一些菜谱建议将肉馅和蔬菜一起放入搅拌机搅打，这样固然省事，但是蔬菜搅拌后同样脱水严重，这样的饺子不好吃。

饺子馅



原料

猪肉末 100克
白菜末 100克

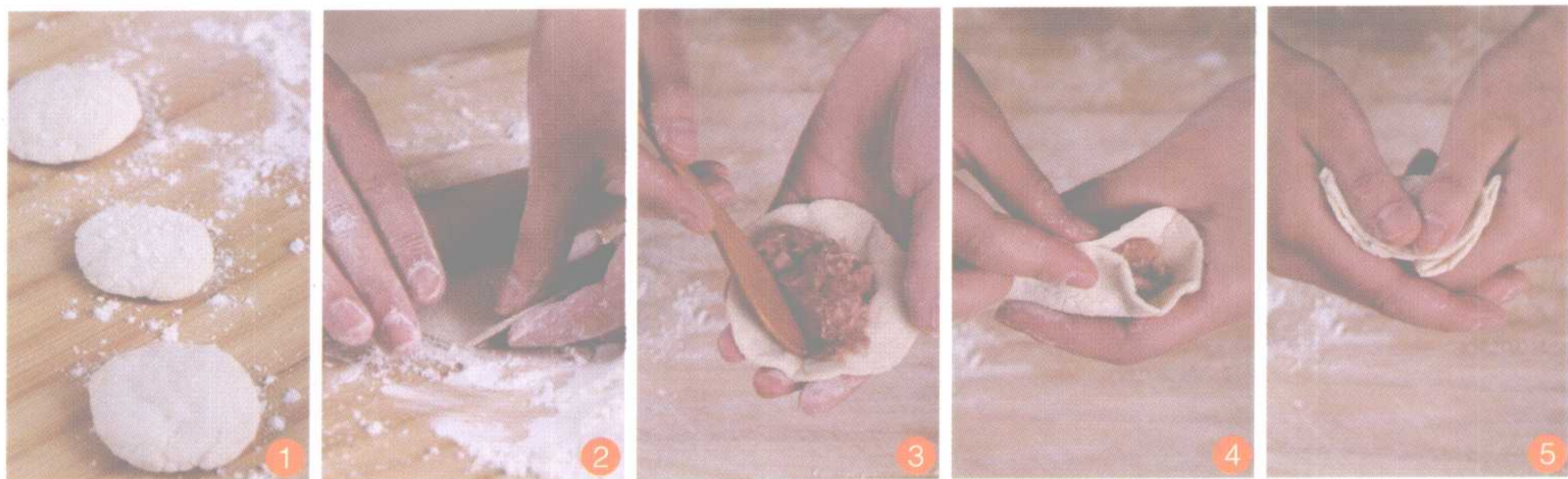
调料

盐 2茶匙
姜末 5克
香油 2汤匙
料酒 1汤匙

做法

1. 取一只大碗，放入猪肉末，倒入料酒(图1) 用筷子沿着同一个方向搅拌，直到上劲。
2. 放入白菜末、姜末(图2)，继续沿着同一个方向搅拌，直到肉末变得黏稠。
3. 淋入香油，再次拌匀。
4. 最后再添加盐(图3)，拌匀后即可包入饺子皮中。





做法

- 1.取适量面团搓成长条形，然后均匀地揪成长约3厘米的剂子。用手搓圆后，垂直按下，成圆片状(图1)。
- 2.右手持擀面杖，左手轻轻握住面皮的边缘，一边擀面，一边转动面皮，直到擀成厚薄均匀、直径约为8厘米的面皮即可(图2)。
- 3.将饺子皮至于手掌中心，手掌微微合拢，取适量馅料填在饺子皮上(图3)。轻轻将饺子皮对折，将皮的边缘置于食指和拇指之间(图4)。双手捏紧轻轻向中间挤压，饺子即可成形(图5)。
- 4.汤锅中加满水，大火烧至沸腾时，放入包好的饺子(图6)，改用中火。
- 5.待水再次沸腾时，加入约50毫升的凉水，继续加盖煮。煮到饺子浮起时(图7)，即可沥水捞出。

饺子

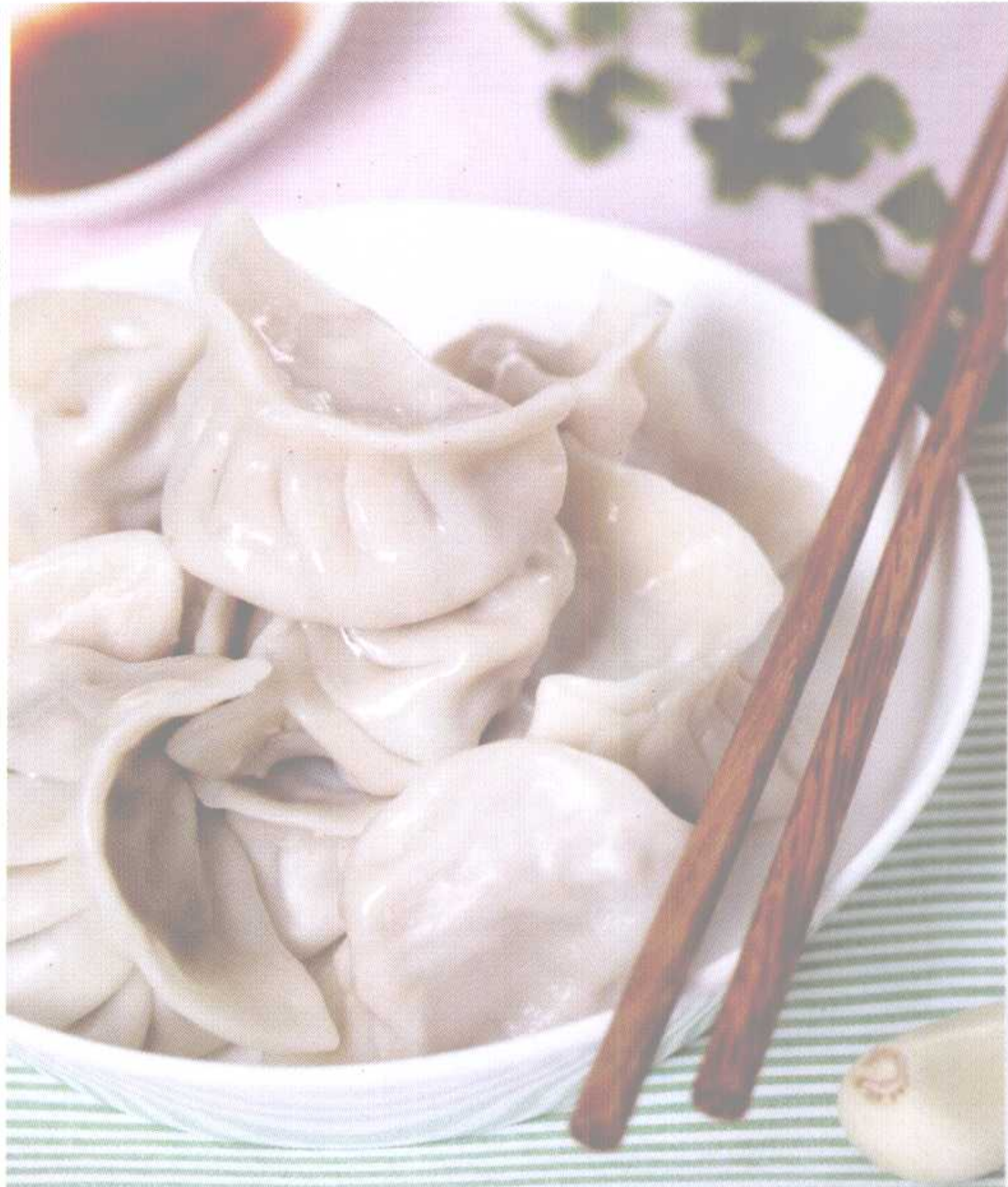
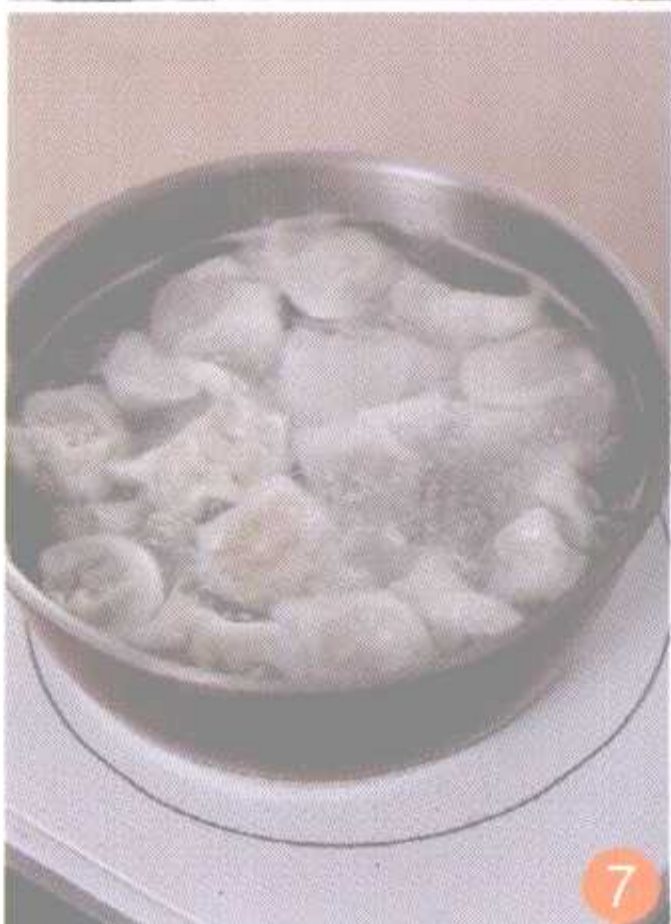
原料

普通面团	300克
馅料	100克
干面粉	适量

小煮妇入厨笔记



- 1.对于新手来说，包饺子最为便捷的办法就是购买现成的饺子皮。饺子皮在很多市场卖面食、烙饼的地方都能买到。
- 2.以上说的双手合捏的办法是最简单的，初次包饺子可以试试，成功率很高。
- 3.煮饺子的水保持微微沸腾即可，火力过大容易使饺子破皮露馅。
- 4.煮好的饺子搭配香醋即可食用，剩余的饺子再次加热则可以做成好吃的煎饺子。



煎 饺

原 料

水饺(或蒸饺).....500克



做 法

- 1.将平底锅中涂上一层油，大火加热到五成热时，改成中火。
- 2.间隔地放入饺子，先煎底部(图1)。
- 3.待饺子发出“吱吱”声响后，改成小火，慢慢将底部煎至金黄。
- 4.可以根据自己的喜好，将另外几个面也煎黄(图2)。
- 5.最后沥干油分，即可出锅。



小煮妇入厨笔记



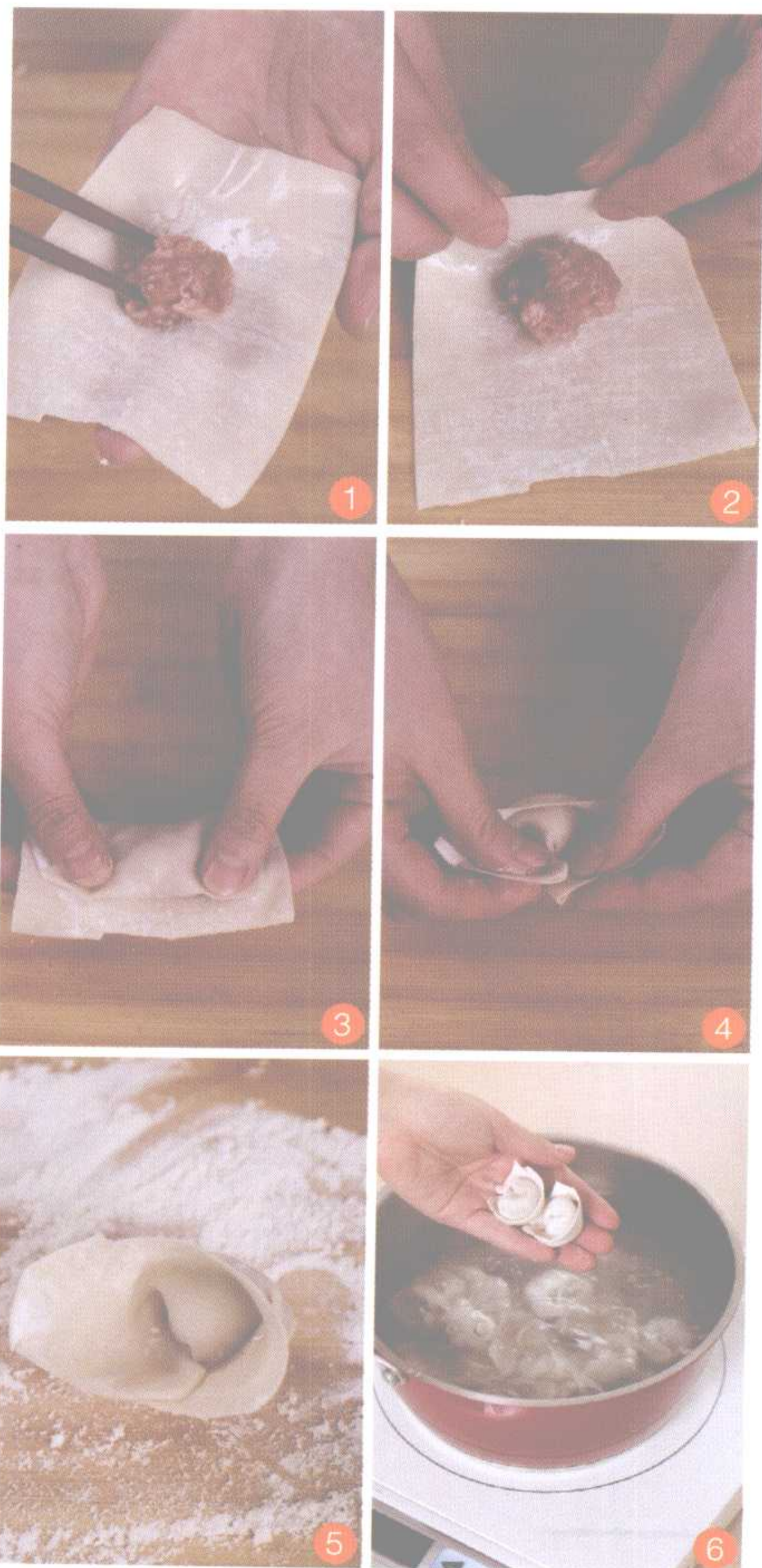
- 1.煎饺子要趁热食用。凉后容易变得干硬，不易消化。
- 2.做煎饺子的火不能太大，小火慢煎才能保证外皮金黄酥脆。
- 3.这是一个把剩饺子处理掉的最好的食用方法，煎过的饺子比煮的还要好吃。但煎之前，要确保把饺子上的水分自然风干一些，否则下锅后，很容易粘连。



1. 馄饨皮可以在市场里买到。在卖面食的附近，价格不贵，是按重量来计算的。我们在购买的时候，可以告诉店家，自己想包多少个，他们就会自动折算后按重量卖给咱们了，很方便。
2. 南北方的馄饨皮有所不同，北方常见的为梯形，有一边比较窄，而南方的馄饨皮则是长方形的。两种面皮在包法和口感上都是一致的。
3. 煮馄饨不要用猛火，水过于沸腾会将馄饨皮煮碎，看到馄饨皮边的透明光亮即是成熟了。



馄饨



原料

馄饨皮 200克
馅料 100克

调料

高汤 适量
虾皮 3克
紫菜 5克
青菜 2棵

做法

1. 馄饨皮置于手掌心，目测将其大概分为3份，较窄的一边靠近自己，将肉馅填于靠近窄边的1/3处(图1)。
2. 在窄的一边内侧涂上一层清水(图2)，捏起对折至馄饨皮的2/3处，轻捏(图3)。
3. 翻面，在两侧再次涂上清水，轻轻拉拢(图4)对折即可(图5)。
4. 汤锅中加满水，大火烧至沸腾时，放入包好的馄饨(图6)，改用中火，加盖煮。
5. 待水再次沸腾时，加入约50毫升的凉水。
6. 煮到馄饨浮起时，即可沥水捞出。
7. 加入高汤、虾皮、紫菜和已经焯烫好的青菜即可。



葱油饼

原料

面团 200克

调料

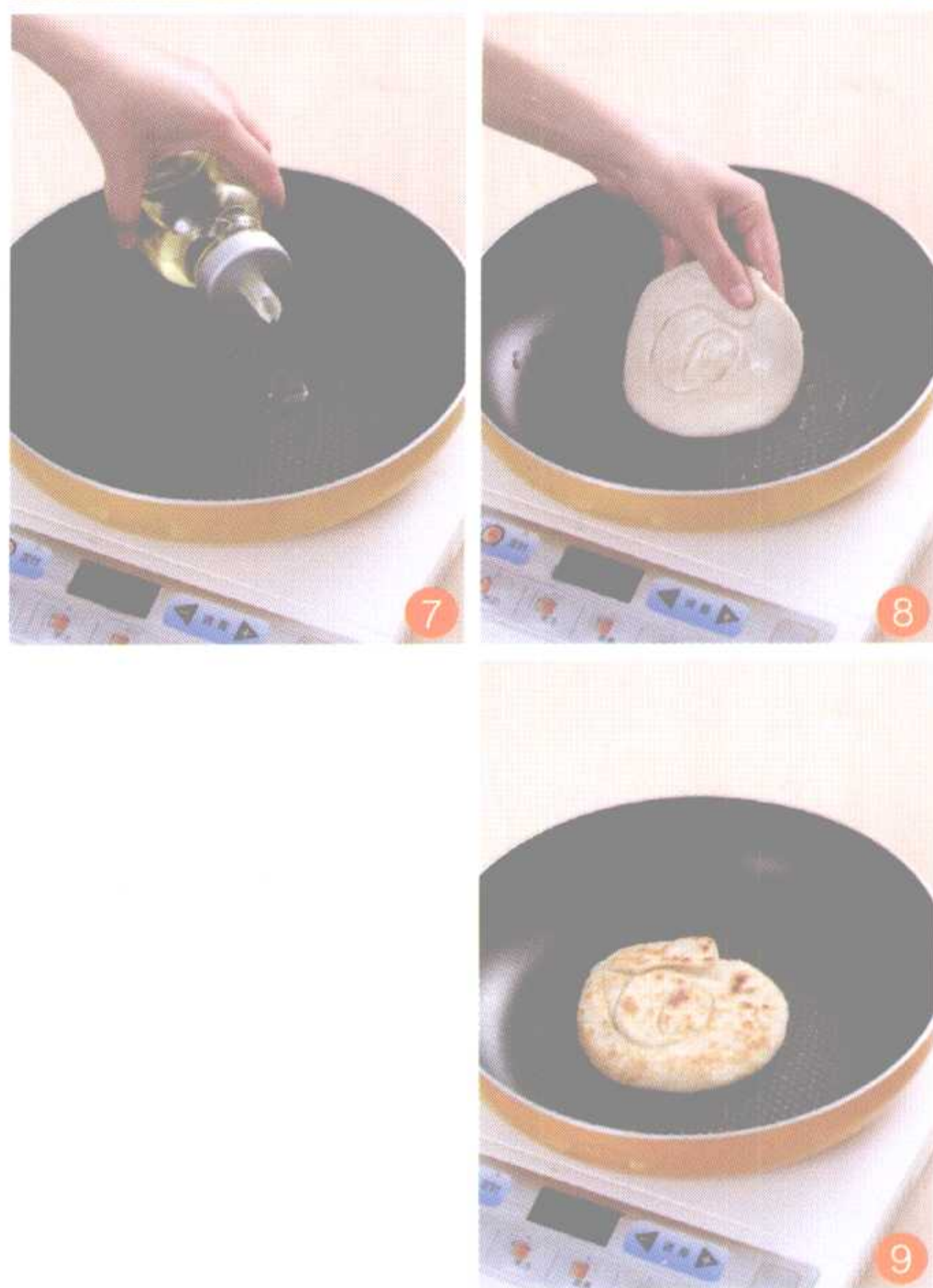
盐 1茶匙

葱花 适量



做法

1. 面团揉圆后，用手按扁，用擀面杖擀薄，呈圆饼状(图1)。
2. 撒上盐，并用手按匀(图2)，再淋上油，涂抹均匀。
3. 撒上葱花(图3)，然后沿饼边慢慢卷起(图4)，尽量卷得薄且均匀。
4. 卷成长条状后，沿着一端绕成圆圈(图5)，并用手按扁，成圆饼状(图6)。
5. 平底锅中淋上一层油(图7)，放入面饼(图8)，用小火慢慢将其烘烤至两面金黄即可(图9)。



小煮妇入厨笔记

1. 制作饼的面坯可以是经过发酵的面团，也可以用未经发酵的“死面”团。两种面团口感不同，前者比较适合用蒸、油炸的方式熟制，而后者经过烙制，口感则很有弹性、有嚼劲。这里以未经发酵的“死面”和发为例子，此种做法还适用于制作饺子皮、馄饨皮、手擀面等。
2. 此种冷水和面的方法，能使面食口感富有弹性，做出的成品颜色洁白、口感好；也可以将冷水换为开水，即烫面法，口感则柔软细腻。
3. 卷面饼时，可以边卷边往外拉，尽量使卷起的长条细而薄，这样烙饼最后能分很多层次，口感更加香酥。



小煮妇入厨笔记



1. 煮面的过程中，要用筷子搅拌几下，以防底部粘连，如果面条很多的话，建议分次来煮，这样能保证口感，也不会溢锅。
2. 在煮沸的水中加入盐和食用油也能防止面条粘连，还能使煮熟的面条口感更筋道。
3. 鉴别面条是否煮熟，可以用筷子挑起一根，轻轻夹断，如果看到面条中心还带有白色的话，表明还未完全熟。
4. 煮面条的水一定要多一些。特别是初次尝试的小煮妇，建议用汤锅等较深的容器操作。
5. 如果用手擀面等新鲜柔软的面条，则需在水烧开后，轻轻抖掉面条外面多余的面粉，放入锅中，用筷子轻轻搅匀，以防粘连在一起。

煮面条



原料

挂面 200克

调料

盐 1/2茶匙

做法

1. 汤锅中倒入清水(水量约至锅壁2/3处)。大火煮开，看到冒泡后转成中火(图1)，加入盐和食用油。
2. 用手握住面条一端，垂直放入锅中(图2)，手自然松开，面条即刻会四散开，稍过几秒钟面条底部开始变软，用筷子轻轻沿一个方向搅拌，面条会全部浸泡在水中(图3)。
3. 继续用中火煮，等水烧开后，添加半碗凉水，继续煮至水开时，再加入相同量的凉水，烧开后调成小火，继续煮1分钟，面条就煮熟了。





做法

- 1.油菜洗净备用。
- 2.汤锅加入清水，大火烧开后转成中火，放入方便面饼(图1)。
- 3.待面饼开始变软时，放入切好的胡萝卜片、火腿片，打入整个的鸡蛋(图2)。
- 4.等蛋清变白、完全凝固时，轻轻晃动几下汤锅，并加入调味粉。
- 5.最后放入油菜(图3)，半分钟后即可关火，撒上适量葱花调味。

巧吃方便面



原料

- 方便面 1包(80克)
- 油菜 3棵
- 胡萝卜片 5片
- 火腿片 4片
- 鸡蛋 1个

调料

- 调味粉 5克
- 葱花 适量

小煮妇入厨笔记



- 1.方便面的面饼一般都是经过高温油炸来脱水保存的，所以我们在食用前可以先用开水将面饼烫一下，面身开始变软时，将水分控干，之后再煮食，这样就减少了油脂的摄入。
- 2.方便面煮过之后再食用，口感会更筋道。在煮的过程中，可以随意添加一些新鲜的蔬菜、鸡蛋、肉类，比起单纯的浸泡和只用料包更有营养。
- 3.加入鸡蛋后不要再用筷子划动，以免将鸡蛋划破，轻轻晃动几下汤锅可以防止糊底。



炸酱面卤



姜5克
醋 1茶匙

原 料

猪肉 200克

调 料

黄酱 100克

甜面酱 50克

葱 10克

蒜 5克

白糖 1茶匙

做 法

- 1.先将葱、姜蒜都洗净，并切成末；猪肉，切成约1厘米大小的丁(图1)。
- 2.取一只大碗，将黄酱和甜面酱按照2：1的比例取出，添加适量清水，混合均匀(图2)。
- 3.炒锅保持干燥，并用大火加热到五成热时，将火调成中火，放入猪肉丁，使肉丁能均匀地平铺在锅底部，暂时不要翻动。
- 4.大约煎1分半后，能看到肥肉部分开始变黄，慢慢有油渗出(图3)，此时可以轻轻翻面，将火调成小火。
- 5.待肥肉两面都变黄、渗出的油变多时，用锅铲轻推动，能感觉到肉质微微变硬时捞出肉丁，多余的油留在锅里。
- 6.继续保持小火加热，倒入葱、姜、蒜末和调好的酱料，炒出香味并能看到酱和油均匀地混合在一起时，放入之前炒香的肉丁(图4)。
- 7.翻炒几下，肉丁均匀地裹上酱后加入清水(图5)，以没过肉丁的1/2为准，加盖用小火慢慢煮，待汤汁煮开后，加入醋和白糖调味(图6)。
- 8.最后煮至酱汁浓稠即可出锅，可以再撒上适量香葱末。



小煮妇入厨笔记

- 1.通常炸酱的原料都是猪肉丁，选用肥瘦各占一半的猪肉，味道最好。也有用其他肉类代替的，或者是素炸酱，大致做法和配料都基本相同。
- 2.黄酱、甜面酱在超市能买到，价格很便宜。
- 3.不同牌子的酱料咸度有所差别，因此，要酌量调味，放盐与否要根据口味决定。
- 4.炸酱一般和面条搭配，作为一道主食调味不能过咸，否则影响健康。在食用时，多搭配一些新鲜蔬菜。炸酱面很讲究配菜，多的有十几种，一般称为“面码儿”。完全可以根据自己的喜好来添加蔬菜，不管加入什么，都是一碗属于自家独特的炸酱面。
- 5.炸酱面分为过水和不过水两种。冬天讲究吃热的面，面条出锅后不用凉水浸泡，直接浇上炸酱食用；在气候炎热时，面条出锅后则需要用凉水冲几下，彻底晾凉并沥干水分后再加入炸酱。
- 6.炸酱面卤可以一次多做一些，放在密封容器内置于冰箱保存，每次煮面条时取出一点，省事又快捷。





鸡丝面卤

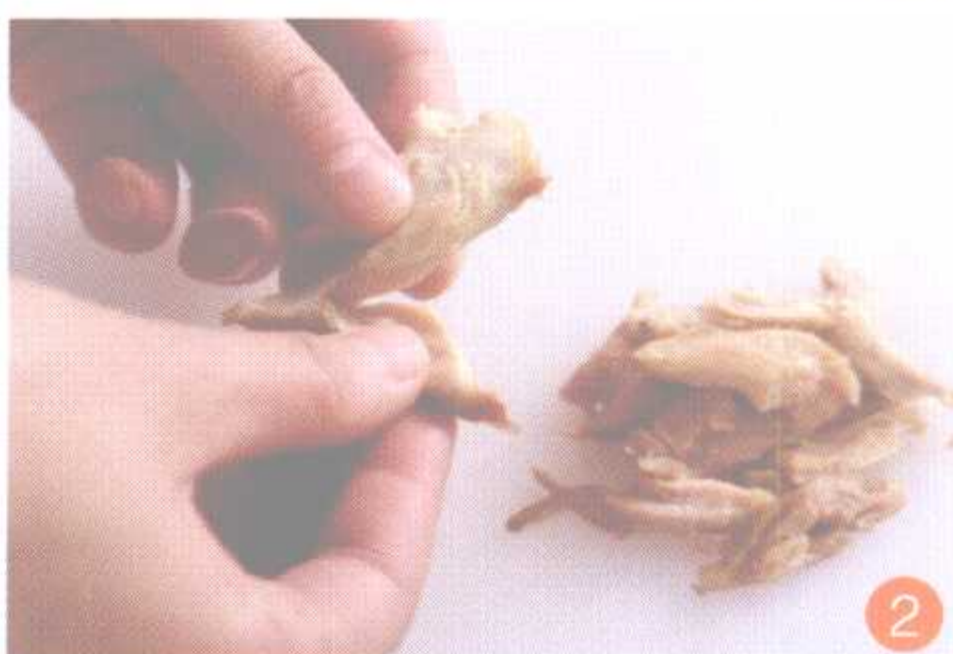


原料

鸡腿肉 1块
鸡蛋 2个
干木耳 3朵
干香菇 5朵
黄花菜 15克

调料

酱油 2汤匙
水淀粉 30毫升
盐 1茶匙
姜 2片
葱花 适量
白糖 1茶匙



做法

1. 汤锅中的水烧开，之后放入2片姜，放入去骨鸡腿肉(图1)，保持中火慢慢煮，直到鸡肉完全煮熟后，捞出晾凉，用手将鸡肉拆丝备用(图2)。
2. 干木耳、黄花菜、干香菇分别用水泡发。木耳泡发后，将附着的泥沙轻轻搓掉，底部硬的部分剪掉不要；沿着木耳叶子切成和鸡丝粗细一致的丝。香菇泡发后，轻轻挤掉一些水分，切成小丁备用。鸡蛋用筷子打散成蛋液。
3. 炒菜锅加入适量油，用中火加热到七成热，倒入木耳丝、香菇丁、黄花菜(图3)一起炒出香味，之后倒入热水(图4)没过材料，加入鸡丝(图5)、酱油(图6)，盖上盖子继续用中火加热。
4. 锅中的水烧开后，将蛋液以画圆圈的方式慢慢倒入(图7)，并用锅铲推匀(图8)，凝固后即成蛋花，加入盐、白糖调味。
5. 待汤再次煮开后，一手将水淀粉慢慢沿锅四周画圈倒入，(图9)另一手则拿锅铲，边倒入水淀粉边慢慢推匀。待锅中的卤汁变得浓稠，撒上适量葱花即可出锅。

小煮妇入厨笔记



1. 用手轻搓木耳，能辨别出是否还带有泥沙，当感觉有颗粒、不光滑时，在木耳上加入2勺干淀粉，抓揉几下，再用清水冲洗干净即可。
2. 泡发木耳或香菇的水可以沉淀一下，代替做卤汁的清水也不错。
3. 水淀粉倒入前要注意搅拌，以防淀粉沉淀。







鸡蛋番茄面卤



白糖 3克
香葱 1根

原料

鸡蛋 3个
番茄 2个

调料

水淀粉 4克
盐 5克
料酒 5毫升

小煮妇入厨笔记



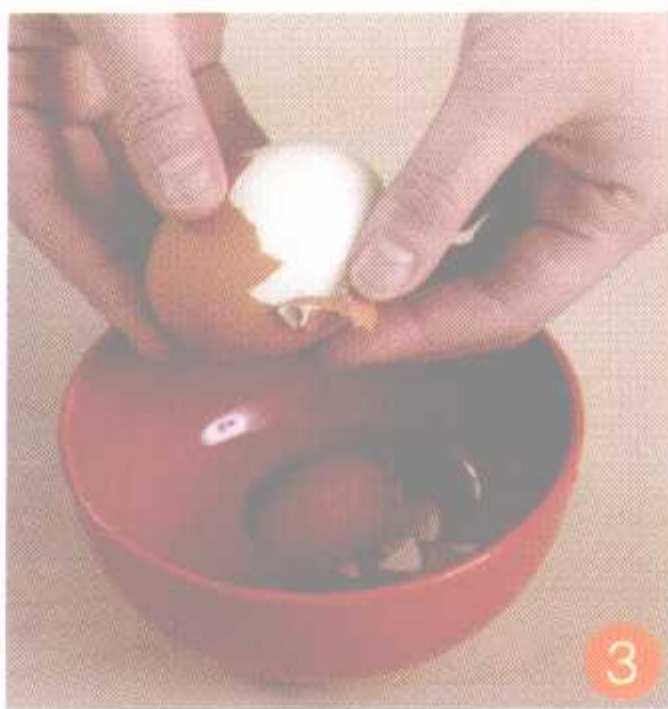
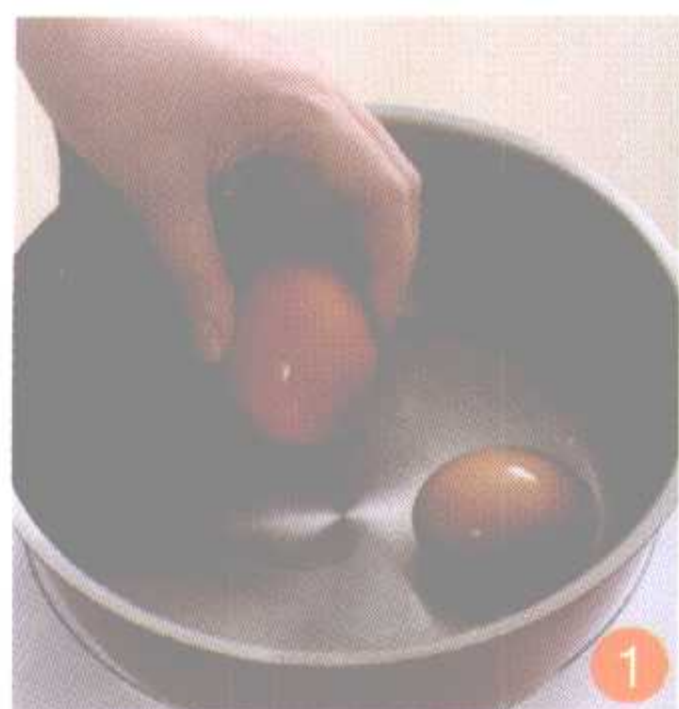
淋入水淀粉的步骤，就是咱们通常说的“勾芡”。勾芡可以使菜肴汤汁变稠，味道浓厚。勾芡的详细方法见本书第19页。



做法

1. 将番茄去皮(用筷子轻刮外皮，再撕掉外皮非常容易)切成麻将大小的块，香葱切成碎末。
2. 鸡蛋打散后，在蛋液中加入料酒和清水，搅拌均匀(图1)。
3. 炒锅里加入油，用中火将油烧到六成热，轻轻倒入蛋液，并用铲子搅散，蛋液基本凝固后盛出备用。
4. 锅中烧热底油，五成热时倒入番茄块(图2)，煸炒一会儿后，能看到番茄有汤汁溢出，此时倒入炒好的鸡蛋(图3)，翻炒均匀后添加少许水煮1分钟(图4)。
5. 水开后，调入盐、白糖(图5)，改成小火煮到番茄变得柔软、汤汁变红，此时倒入水淀粉勾芡(图6)，沿顺时针方向搅拌，直到汤汁变浓，铲子轻推时能感觉有阻力，最后撒上葱花即可。





煮鸡蛋

做法

汤锅中加入凉水，放入鸡蛋(图1)，保持中火；直到水煮开后，将火调小，保持水微微沸腾的状态(图2)。继续煮8分钟，用漏勺捞出，立即放入凉水中浸泡；待鸡蛋外部冷却后即可捞出(图3)。

蒸蛋羹



原料

鸡蛋 2个

调料

盐 1/2茶匙

小煮妇入厨笔记



1. 蒸熟的蛋羹可以搭配海鲜酱油、辣酱食用，也可以撒上葱末，或者自己炒香的酱料，都非常好吃。
2. 蒸蛋羹的时间不能过长，也不能用大火来蒸，否则温度过高，鸡蛋很容易变老了，蛋羹表面出现很多气泡和类似蜂窝的组织，就说明蛋羹蒸老了。
3. 不能用开水来调和蛋液，这样会使蛋液被烫熟，蒸出的成品就会出现结块。用凉开水可以使蒸好的鸡蛋羹表面更加平滑。

做法

1. 鸡蛋液打散，直到蛋清和蛋黄均匀混合在一起(图1)。加入蛋液1倍量的凉开水，一边加入一边拌匀(图2)，然后加入盐，充分搅匀。
2. 用漏网过滤(图3)，或用厨房纸巾仔细地将蛋液表面的气泡吸干，保证液体表面光滑平整。
3. 盖上一层保鲜膜，放入蒸锅中(图4)，蒸锅中的水沸腾后，转为小火，蒸约10分钟即可。

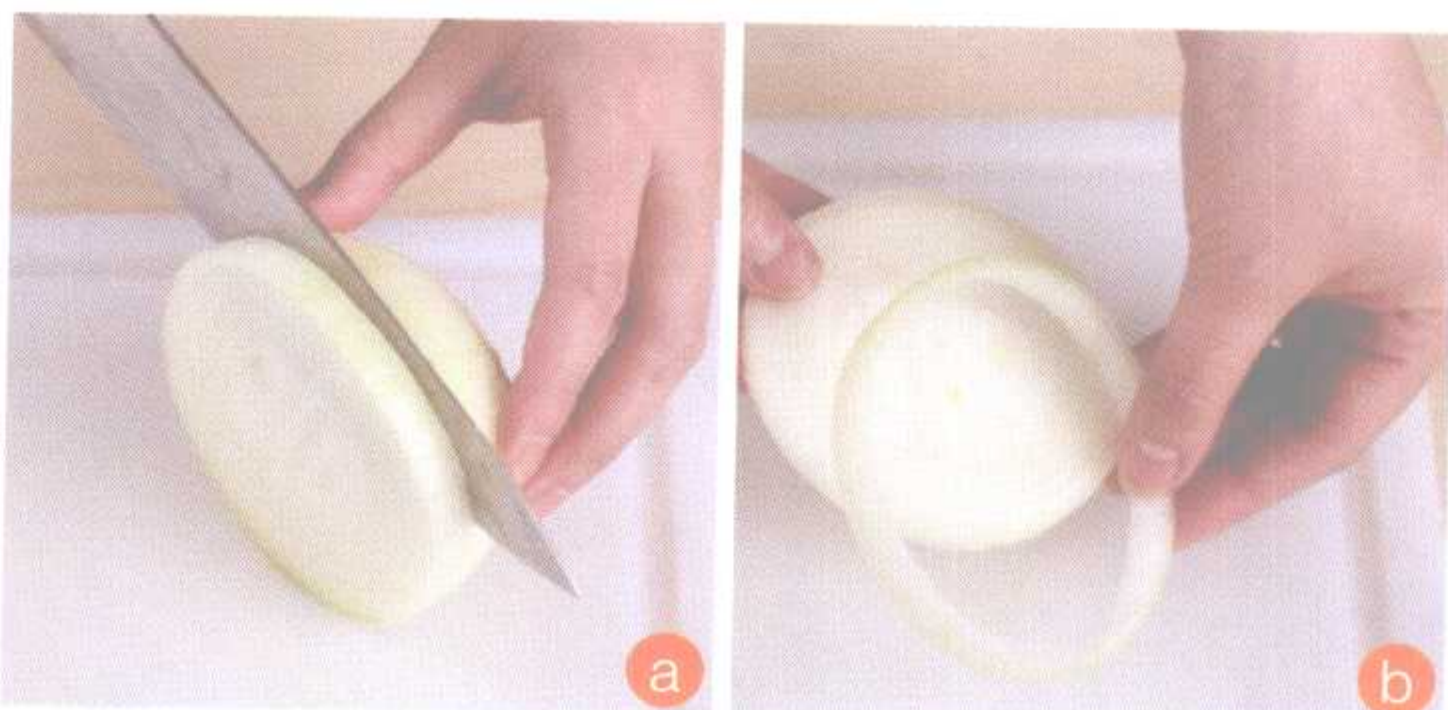




小煮妇入厨笔记



1. 煎好的鸡蛋可作为早餐和面包搭配，加入沙拉酱或者番茄酱食用。
2. 现在市面上能买到很多形状的煎蛋模具。实在没有可用洋葱来做：将洋葱横向切开(图a)，用手轻拨即能形成一个圆圈(图b)，用这个办法还能使煎好的鸡蛋带有一股洋葱的清香味。



煎鸡蛋

做法

1. 平底锅中淋上一层薄油(图1)，加热到七成热时，放入煎蛋器或切好的洋葱圈(图2)。
2. 将磕开的蛋液倒入煎蛋器或洋葱圈里(图3)，用小火慢慢煎到底部定型，均匀的撒上一些盐(图4)，待颜色变成金黄色即可。

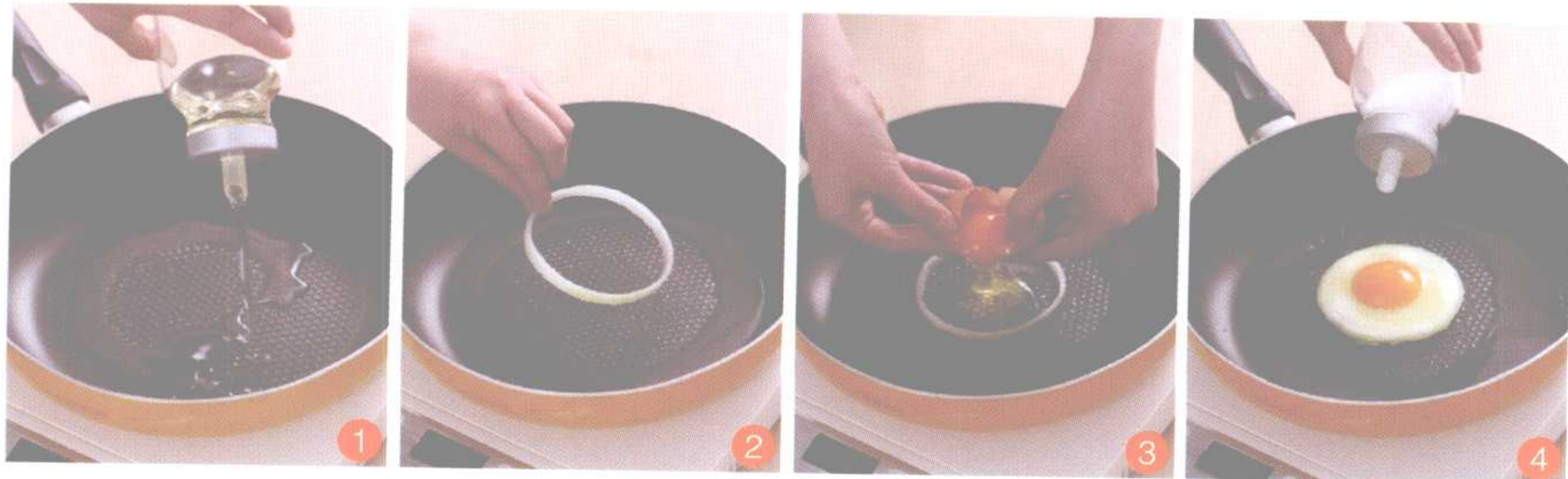


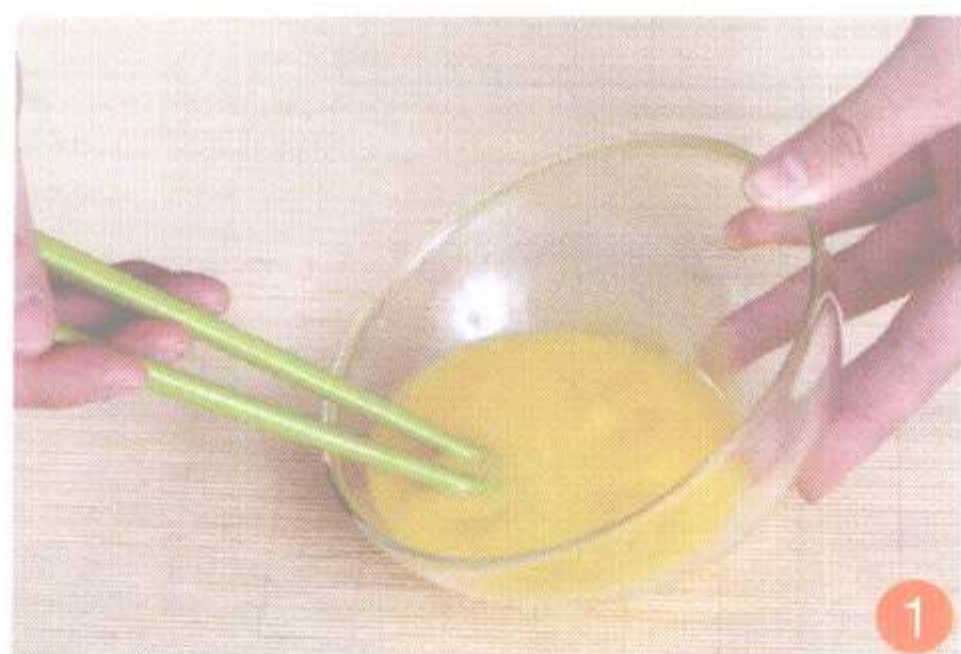
原料

鸡蛋 2个
煎蛋器或洋葱圈 2个

调料

盐 1/4茶匙





做法

1. 蛋液打散后，加入料酒和清水，再次搅拌均匀(图1)。
2. 香葱切成碎末备用(图2)。
3. 炒锅中加入油(图3)，油量能没过锅底即可，加热到八成热。
4. 将蛋液倒入锅中(图4)，用锅铲快速划散，待蛋液凝固后，加入盐拌匀，最后撒上适量香葱末(图5)即可出锅。

炒鸡蛋

原料

鸡蛋 2个

调料

盐 3克

料酒 1汤匙

香葱 1根



小煮妇入厨笔记



1. 在打散的蛋液中加入料酒和清水，可以给鸡蛋去腥。由于加热后水油分离的原因，炒好后的鸡蛋体积蓬松，口感软嫩。
2. 鸡蛋很容易吸收盐分，因此不要太早加盐。
3. 炒鸡蛋要求锅中的油不能太少，油温也不能过低。
4. 如果不慎掉入碎蛋皮，可用外壳盛出，比用其他工具方便。



一定要学会的 家常菜

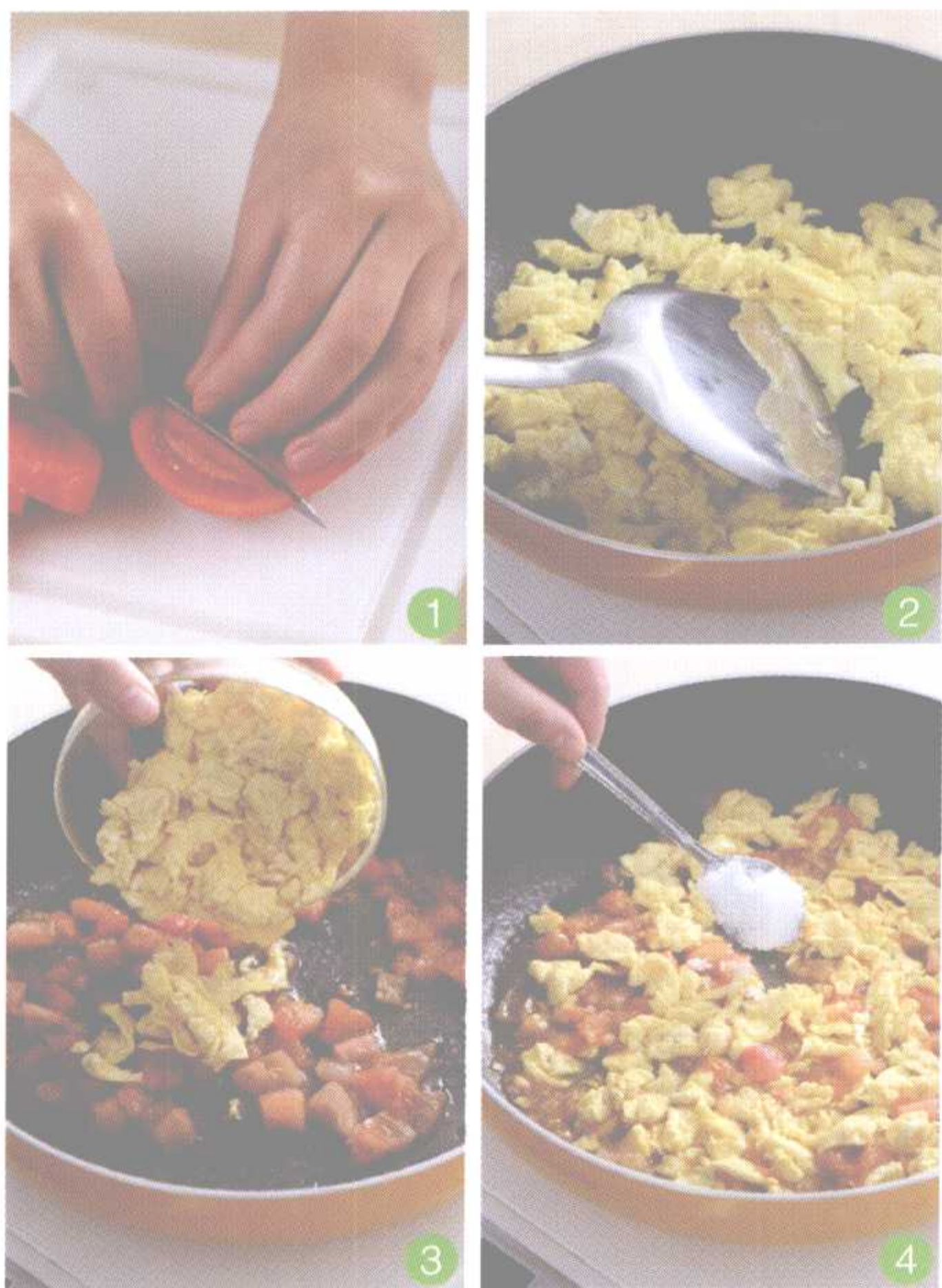
真正的考验开始了，小煮妇们准备好了吗？一定要有自己的拿手家常菜，不为什么，那是必须的！

炒是一种基本的烹饪方式。一般都要加入适量的油烧热，食物在锅中不停地翻动，以保证受热均匀，炒制时间由食物易熟程度来判断。

炒制蔬菜时，由于其比较易熟，所以我们利用大火来烹饪，时间也很短，盐等各种调料则最后加入，否则菜叶容易变色。

而对于肉类、海鲜类和一些硬性蔬菜(四季豆、胡萝卜、土豆)等，则一般都需要切成薄片或细丝，将食物提前过油断生，或者是沸水焯烫。

炒



番茄炒鸡蛋

原料

鸡蛋 3个
番茄 2个

调料

盐 1茶匙
白糖 2茶匙
料酒 1茶匙



做法

1. 番茄洗净后，切成两半。
2. 用小刀在番茄底部切两个斜刀，这样就能很容易去蒂，然后再将番茄切成块(图1)。
3. 鸡蛋打散后加入料酒和清水，放入油锅中炒熟备用(图2)。
4. 将油烧到七成热，倒入番茄慢慢煸炒一会儿，看到番茄有汤汁溢出，此时倒入之前炒好的鸡蛋(图3)，翻炒均匀。
5. 最后调入盐、白糖(图4)，翻炒均匀即可。

小煮妇入厨笔记

1. 各地的番茄口感略有不同，尽量挑选比较熟的来做，这样炒好的番茄鸡蛋会非常红润，口感也更加酸甜适中。
2. 也可以将鸡蛋换成豇豆、土豆片，味道也很不错。



牛肉炒蒜苗



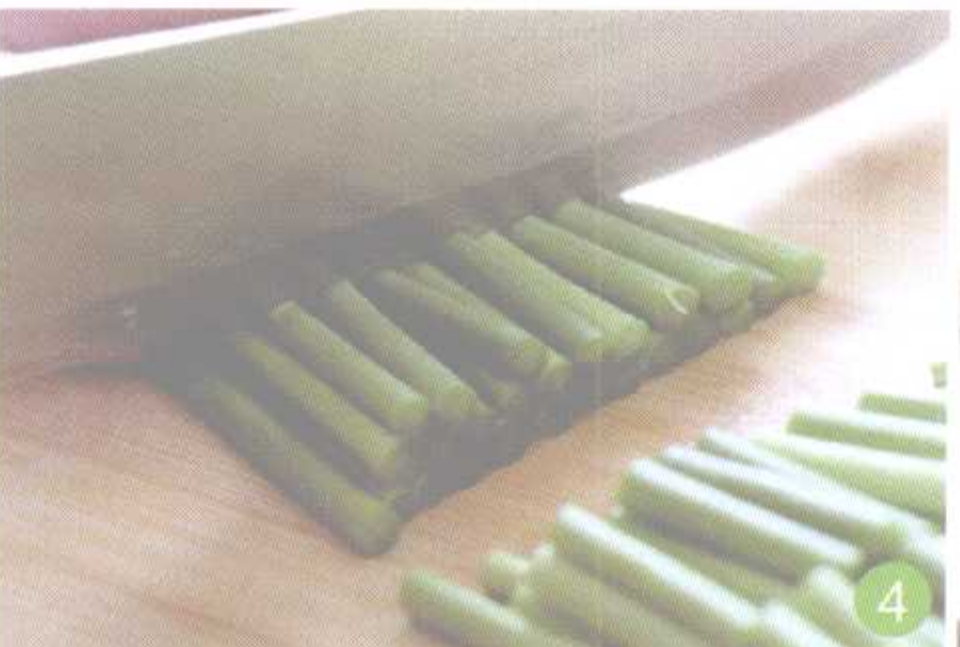
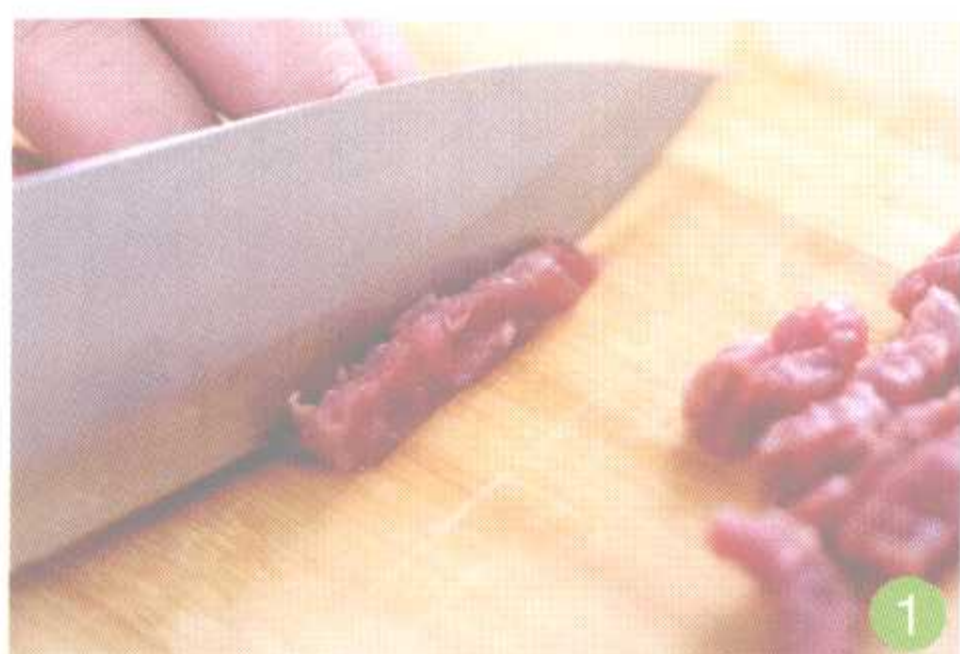
原料

牛里脊肉 100克
蒜苗 300克
干红辣椒 3颗

调料

老抽 1/2茶匙
淀粉 1茶匙

料酒 1茶匙
甜面酱 1汤匙
味精 1/4茶匙



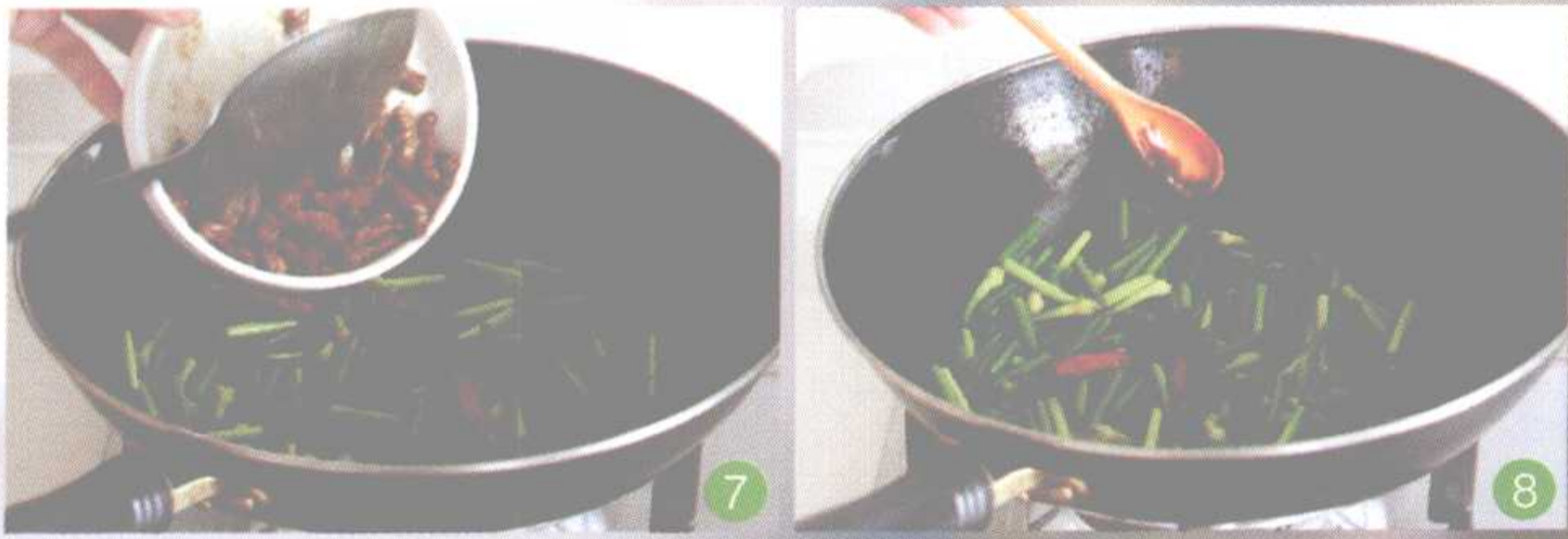
做法

1. 牛肉先横着纹理切成片，再改刀切成丝(图1)。放入碗中，倒入料酒、老抽和淀粉搅拌均匀后，放在一旁腌制(图2)。
2. 将蒜苗的头摘去(图3)，整根洗净后，用刀先将尾部切下一点，再改刀切成3厘米长的段(图4)。
3. 锅烧热倒入油，待油七成热时，放入牛肉丝煸炒(图5)至变色后捞出备用。
4. 锅中留底油，放入干红辣椒，再放入蒜苗(图6)煸炒3分钟，倒入2汤匙清水继续炒1分钟，调入甜面酱不断用铲子翻炒至均匀(约30秒钟左右)，将肉丝倒回锅中(图7)，撒入味精(图8)即可。



小煮妇入厨笔记

1. 这种蔬菜在北京叫蒜苗，而其他很多城市的人管它叫蒜薹，而他们叫蒜苗的东西，我们又叫青蒜。每次用蒜苗和青蒜做菜，我都要在这里不断的啰嗦，以免出现误会。
2. 牛里脊肉很嫩，很容易熟，在炒制过程中只要变色就可以了，不要过度烹制，否则肉质变硬反而影响口感。
3. 这道菜用甜面酱来调味，有一种甜丝丝的酱香口感，除此之外在炒制的过程中，不需要再添加盐和酱油了。甜面酱是很常见的一种调料，其实在很多菜中，都可以让它登场一试。我一直使用的是六必居的甜面酱，超市里都有卖的。







原料

芹菜 300克
熏干 1块

调料

盐 1茶匙
干辣椒 6颗



芹菜炒熏干

做法

1. 将芹菜的叶子摘去(图1), 将头部切掉, 清洗干净后, 切成4厘米长的斜段(图2)。
2. 熏干先切成半厘米厚的大片, 再改刀成1/3的小块(图3)。
3. 锅烧热后倒入油, 待油五成热时倒入干辣椒炒出香味。
4. 然后放入熏干(图4), 炒至熏干微微变黄。
5. 倒入芹菜(图5), 翻炒几下之后, 调入盐(图6), 拌匀后即可。

小煮妇入厨笔记

1. 熏干可以在菜市场购买到, 价格很便宜。不同地方的熏干口味有差别, 因此盐的添加要适量。
2. 市场有几种芹菜, 我们来分辨一下。从个头大小看来, 身材最纤细的是水芹, 也是味道最浓的芹菜。身材中等的是香芹, 市场上最普遍的一种芹菜, 价格也适中。芹菜中的大块头是西芹, 价格也比水芹和香芹贵很多, 但营养价值都是相同的。
3. 还可以在这个菜里添加蚝油, 味道也非常好。特别对一些刚入厨房、不太会做饭的新手小煮妇来说, 做菜的时候, 只要用上一些蚝油, 菜的口味肯定不会差。但要记得蚝油有一定的咸度, 要酌量放盐。
4. 如果不喜欢辣味, 干辣椒可以省略。







原|料

鸡胸肉	250克
青椒	4个
红椒	4个
炸花生米	50克
葱粒	2茶匙
姜末	1茶匙
蒜末	1茶匙
花椒	15粒
干红辣椒	6个

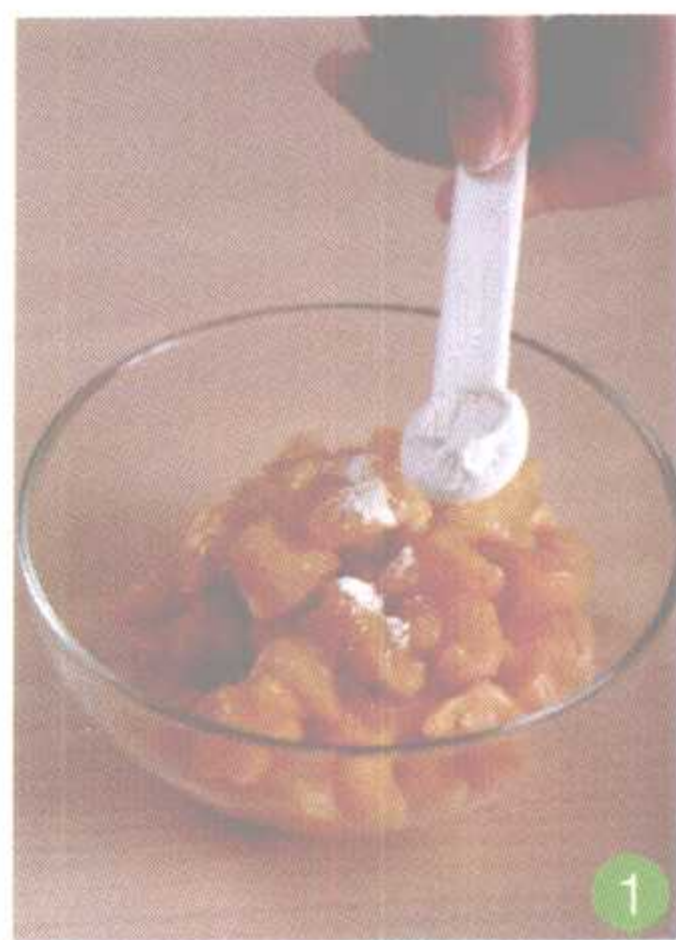
调|料

盐	1茶匙
料酒	1/2茶匙
干淀粉	2茶匙
米醋	2汤匙
酱油	1汤匙
白糖	2茶匙
水淀粉	2汤匙
香油	1汤匙

宫保鸡丁

做|法

1. 鸡胸肉切成1厘米大小的丁，加入盐(1/2茶匙)、料酒和干淀粉(图1)搅拌均匀(图2)后，腌制5分钟，青、红椒切粒。
2. 将蒜、葱、姜末放入碗中，调入盐(1/2茶匙)、白糖、米醋、酱油(图3)、2汤匙清水、水淀粉(图4)调成汁备用。
3. 锅烧热，倒入油，再添加少许香油，趁油冷时放入花椒，待花椒出香味，颜色略变深后，放入干辣椒爆香。
4. 放入鸡丁(图5)炒至变色后，将青、红椒粒放入(图6)，翻炒10秒钟，倒入调好的料汁，大火翻炒1分钟后，倒入炸好的花生米(图7)即可。



小煮妇入厨笔记

1. 做这道菜，其实用鸡腿肉比用鸡胸肉口感更好。超市卖的那种鸡腿碎肉就可以，价钱也不贵。
2. 这是道需要急火快炒的菜，所以需要提前将料汁调好备用。否则，调料一样一样往锅里添加，延长了时间，鸡丁的口感就会发硬。
3. 做宫保鸡丁，要掌握一个4689法，鸡丁炒到四成熟时放青、红椒，六成熟时倒入料汁，炒至八成熟时出锅，倒入盘中即九成熟，还有一成余温，就自动十成了哈。







酱油 1汤匙
盐 1/2茶匙

原料

土豆 1个
尖椒 1个

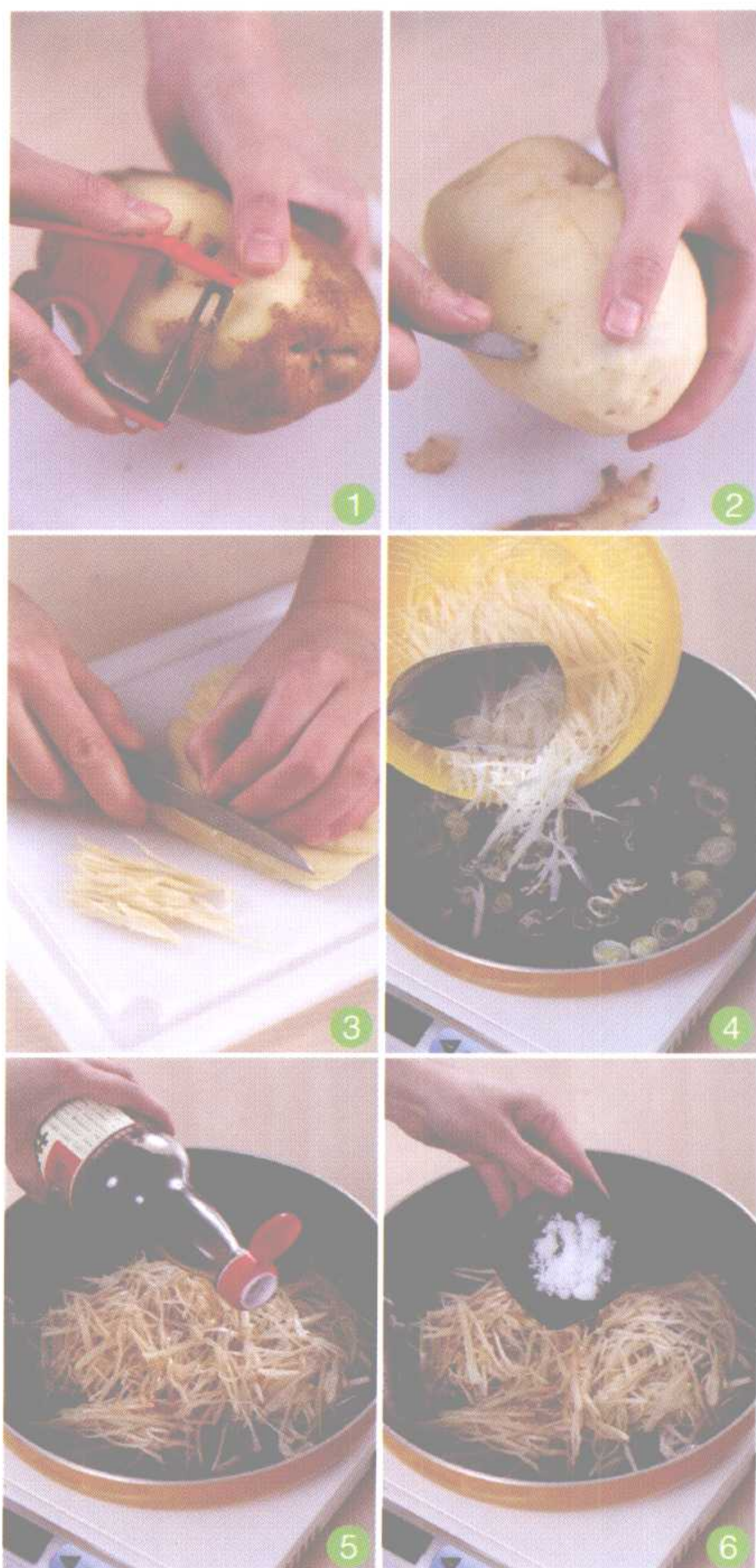
调料

花椒 少许
干红辣椒 8颗
葱花 少许
醋 3汤匙
白糖 2汤匙

酸辣土豆丝

做法

1. 土豆洗净，用刮刀去皮(图1)，然后改用小刀将土豆眼去除(图2)。
2. 先在底部切一刀，修理平整后，平放在菜板上，先切成薄片，再切成细丝(图3)。
3. 准备一盆清水，滴入少许醋，将土豆丝放入浸泡一会儿，然后用清水冲洗，沥干。
4. 锅中入油加热，放入花椒、干红辣椒，闻到辣味后放入葱花爆香，再倒入土豆丝(图4)煸炒2分钟。
5. 随后依次调入醋(图5)、酱油、糖(图6)和盐，大火炒1分钟后，加入青椒丝继续炒约1分钟即可。



小煮妇入厨笔记

1. 切土豆时先在底部切一刀修平，再平放在菜板上切，土豆就不会动来动去的啦。
2. 土豆丝切好后，放进醋水中浸泡，除了避免在空气中氧化变黑之外，还可以保证口感清脆，炒多久都不会发软。当然，如果你喜欢吃绵软的土豆丝，就不要用这个方法。
3. 爆香调料时，也可以先放入花椒炸香，然后将其沥油捞出，再加入干辣椒、葱花炒香，这个方法虽然麻烦一点，但是能保证花椒不会被炸糊，能使整个菜的口感更好。
4. 这个菜在炒制过程中，始终需要急火快炒，才会很好吃。





豌豆尖扒蟹味菇



黄椒 半个
大蒜 1瓣

原|料

豌豆尖 100克
蟹味菇 250克

调|料

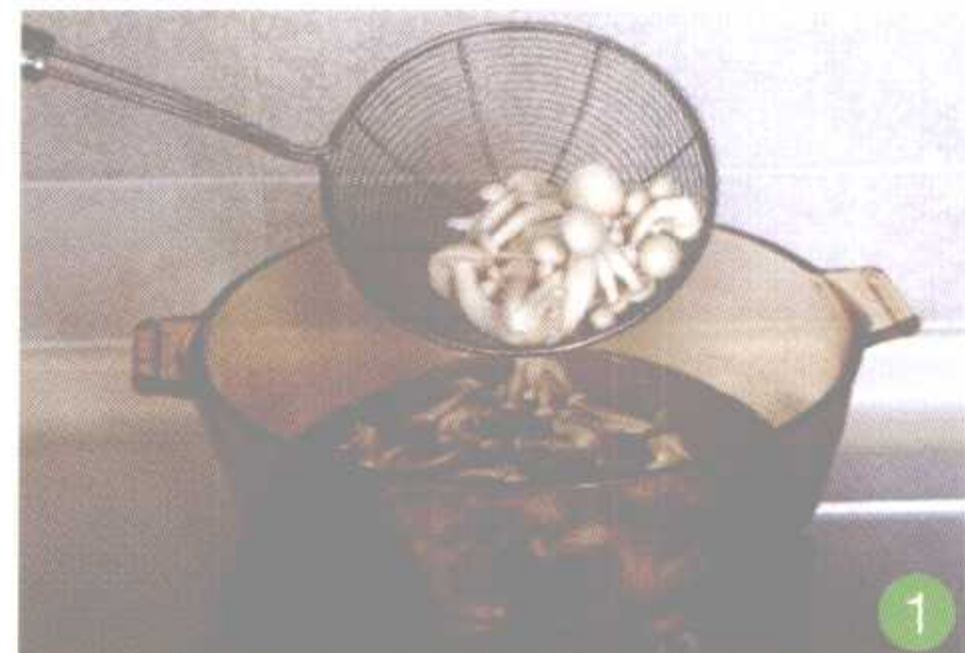
香葱 1根
红椒 半个
盐 1/2茶匙

做|法

1. 将蟹味菇掰开，在淡盐水中浸泡 30 分钟后，用清水冲净(图1)。锅中倒入清水大火煮沸后，放入蟹味菇焯烫 20 秒钟后捞出备用。
2. 用焯烫蟹味菇的水继续将洗净的豌豆尖焯烫 10 秒钟，捞出备用(图2)。
3. 红、黄椒去蒂、去籽后洗净，切成和蟹味菇长短相同的段。香葱切段，大蒜切成片。
4. 锅中倒入油，放入蒜片炸出香味后，放入蟹味菇(图3)煸炒几下，倒入香葱段和红、黄椒段(图4)炒半分钟后，倒入豌豆尖(图5)，再调入盐(图6)，翻炒几下即可出锅。时间不要太久，不超过 15 秒钟就好。

小煮妇入厨笔记

1. 蟹味菇是蘑菇的一种，市场上有白色和棕灰色两种，味道和价格基本一致，当然营养价值也是一样的了。蟹味菇也叫鸿喜菇，有人说叫蟹味菇是因为它有螃蟹的味道，我觉得这是胡说，完全没有，但这个蘑菇确实有一种其他蘑菇所没有的清香味道和爽滑的口感。
2. 这道菜只用盐调味，不要放味精或鸡精，否则会破坏蘑菇与豌豆尖混合之后的清新爽口的鲜味。如果炒制过程中有少许汤汁，可以勾一点点薄芡。

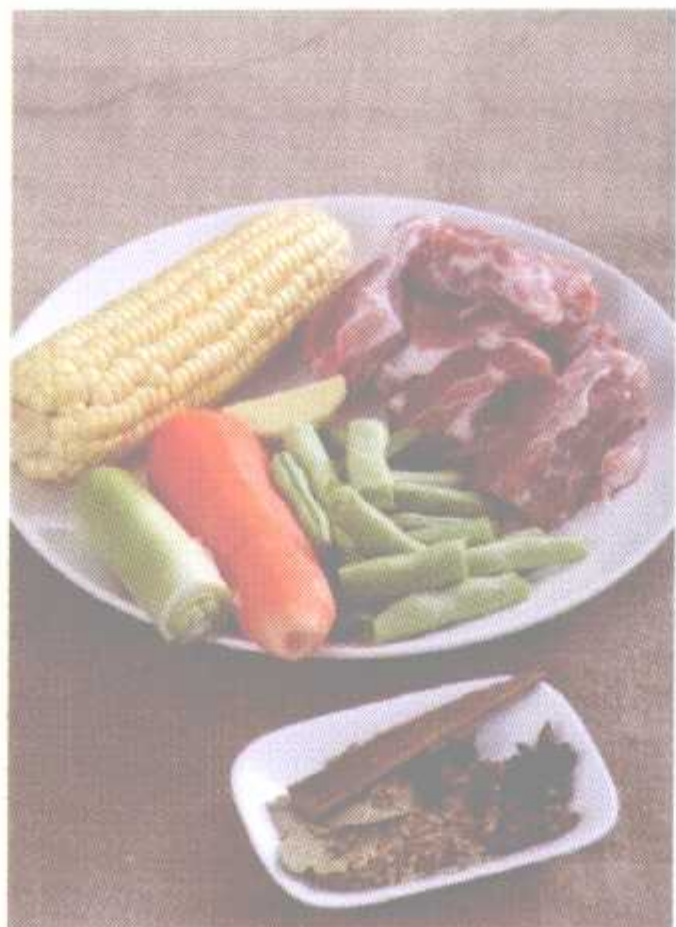




烧

烧就是先将食物炒至断生，然后加入清水或者汤汁，用中火慢慢烧到原料酥烂、入味，最后再用大火加热，使剩余的汤汁变得浓稠的烹饪方法。根据最后汤汁的多少、添加原料的不同，可以将烧大致分为红烧、干烧、锅烧、葱烧等。

田园烧排骨



原料

排骨 500克
玉米 1根
胡萝卜 1根
豆角 100克

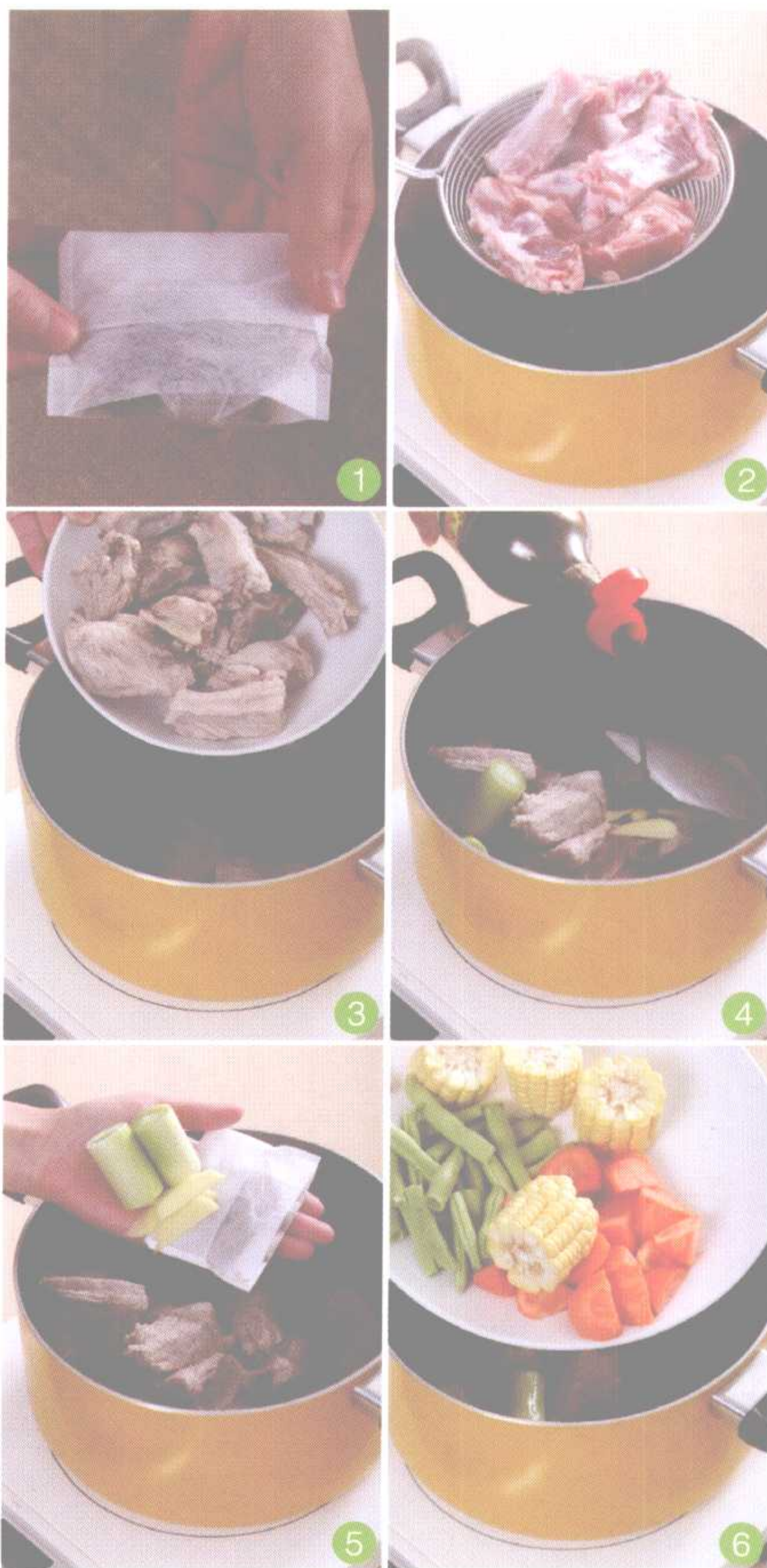
盐 1茶匙
葱段 2段
姜片 4片
香叶 3片
桂皮 1根
八角 2个
花椒 10粒

调料

酱油 3汤匙
白糖 1汤匙

做法

1. 将排骨洗净，香叶、桂皮、八角、花椒放入炖煮包中(图1)，同时在汤锅中烧一锅水。
2. 玉米切成段，胡萝卜切成滚刀块，豆角剔除筋后掰成5厘米长的段备用。
3. 水开后，放入排骨(图2)，保持大火，待汤面上出现浮沫，排骨变白后，用漏勺捞出。
4. 汤锅洗净后，重新加入排骨(图3)，倒入开水，水量以没过肉表面为准。
5. 加入酱油(图4)、白糖、葱、姜和炖煮包(图5)，加盖用中火慢炖。汤汁沸腾后，转成小火，煮40分钟。
6. 加入豆角、玉米、胡萝卜(图6)，煮10分钟，最后根据自己口味调入适量盐即可。



小煮妇入厨笔记

1. 焯烫排骨时，汤锅不能加盖，否则味道会很腥。捞出排骨后，如果上面粘的血污比较多，可以用开水反复冲洗干净。
2. 也可以用老抽来做这个菜，但是老抽颜色较深，用量要减半，否则肉色会很黑。
3. 这个菜里还可以加入芋头、土豆、南瓜等蔬菜。只需在排骨煮到软烂之后再添加即可。



酱香肉末烧茄子



姜末 1汤匙
料酒 1茶匙
甜面酱 1汤匙

原料

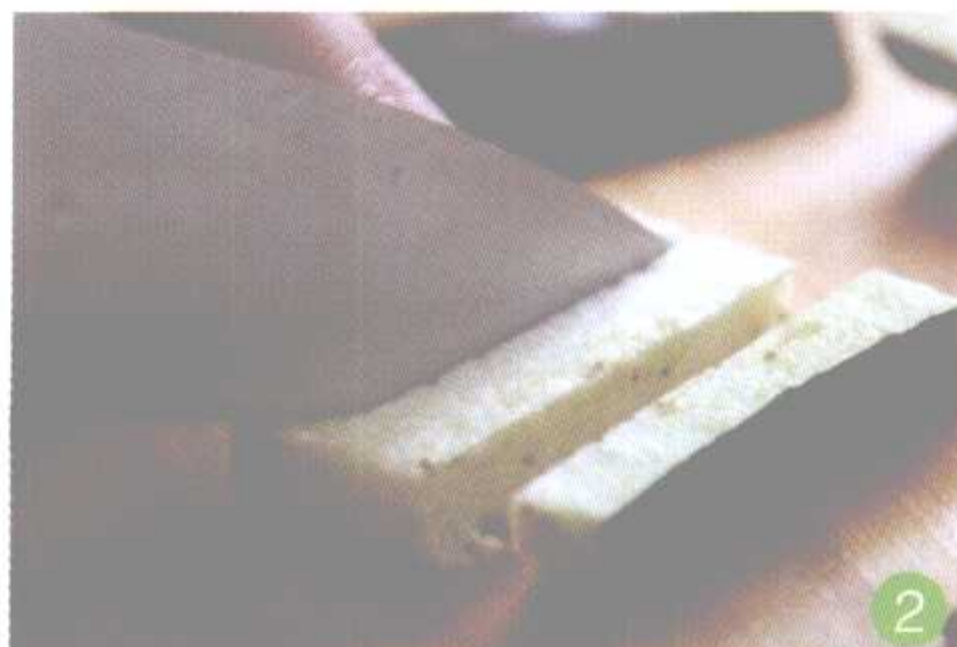
长条茄子 2根
猪肉馅 100克

调料

青、红小辣椒 各2根
葱末 1汤匙
豆瓣酱 2汤匙
豆豉酱 1汤匙

做法

1. 肉馅中调入料酒和甜面酱，倒入姜末搅拌均匀后腌制10分钟(图1)。
2. 将茄子去蒂洗净，带皮切成小段(图2)，青、红小辣椒切成小片。
3. 平底锅中倒入油，待油七成热时放入茄子条(图3)，当茄子煸炒变软后，捞出备用。
4. 锅中留底油，放入肉馅煸炒至变色，用铲子铲到锅的一侧(图4)，用锅中的油将葱末煸炒几下，倒入豆瓣酱和豆豉酱炒出香味后，与肉末混合在一起，再倒入茄子(图5)和青、红辣椒，翻炒均匀即可(图6)。

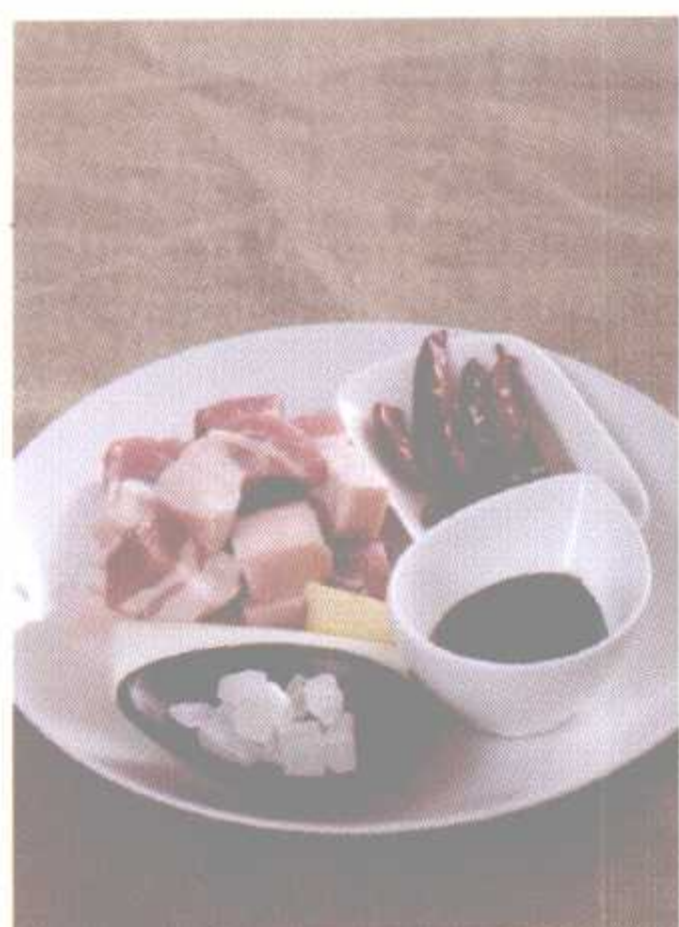


小煮妇入厨笔记

1. 茄子这种蔬菜非常吃油，餐厅中很多的茄子菜都是先将茄子下油炸透的，家里很少有这样操作的，因此我们可以用平底锅倒一些油，将茄子切成条，半煎半炸。
2. 做茄子的菜放入的油量要比平时炒其他菜多一点，茄子缺油很不好吃，会有一种生生的味道。当油热后，你倒入茄子时会发现锅中的油马上被吸收了，此时不要继续添加油，因为再煸炒一会儿，待茄子变软之后，那些被茄子先前吸进去的油，又会跑出来一些了。



红烧肉



老抽 2汤匙
盐 1茶匙

原料

五花肉 500克
桂皮 1根
香叶 3片
八角 3颗
姜片 5片
葱 1段

调料

冰糖 6粒

做法

1. 五花肉切成2厘米大小的块儿，葱切成小片，姜去皮切片。
2. 将桂皮、八角、香叶放入炖煮包中。
3. 平底锅不用放油，小火加热，倒入五花肉慢慢煎2分钟，直到肥肉部分开始出油，微微发黄，即可翻面(图1)。
4. 煎到五花肉两面变黄时，加入老抽(图2)和冰糖(图3)，翻炒均匀。
5. 五花肉颜色变得黑红时，加入葱、姜片(图4)，倒入开水，没过材料的表面即可。
6. 加入炖煮包(图5)，用中火将汤汁烧开，然后加盖(图6)，改成小火炖40分钟，加盐调味，最后调成大火将汤汁收干即可。



小煮妇入厨笔记

1. 红烧肉通常的做法都需要炒糖色，但对现在的年轻人而言，很难掌握，也很不健康。在做红烧的菜时，推荐用老抽酱油，并用冰糖代替白糖，这样炖出的红烧肉口味好，而且烧出来的颜色也鲜亮。
2. 由于五花肉本身就带有油脂，所以在煎肉时不需要再放油了，只需将火力调小，肉里的油脂就能慢慢被逼出，这样做出来的红烧肉不会油腻。
3. 肉上色之后，一定要加入开水炖煮。如果倒入凉水，会刺激肉质紧缩，造成肉久煮不软。
4. 要想把红烧肉做得好吃，最后大火收汤的那个步骤很重要。否则，汤汁不黏稠，裹不住肉，吃起来就没有特浓郁的味道。





心情 料理

最重要的调料

从小到大不能接受的食物有很多很多，明知有营养，但面对它们时依然从心底里排斥。这里，我不得不谴责一下我娘，她对做饭太缺乏钻研精神，总以“做熟了没有啊我”或“不好吃，也把你养活大了”等等这种低层次的烹饪水准来要求自己。对那些我一口不吃的菜，从不检讨自己，反而给我扣上“这孩子太挑食”的帽子来规避应有的“唾弃”。

关于吃红烧肉，我之前对此有过很多美好的回忆，坦白地说，我吃过的最好的红烧肉并不是我妈做的，如果有谁曾经听我这么对你说：“你做的菜，让我想起我妈妈……”那你得好好捉摸捉摸了，我今天必须得坦诚地说一句，她老人家做的菜真的，真的，真的……真的很那个什么。

但别说，这个菜她做得还是很不错的，基本上，红烧肉所能涉及到的所有失败的重点，她都为大家示范出来了。我每次都管她做的“红烧肉”叫“酱油炒炭块”。这样很诚实，也很贴切，因为颜色基本呈现很自然的炭黑色，在收汤时干干巴巴的，另一方面，肥的地方吃起来依然肥而腻，瘦的地方死活咬不动。

至于品尝我妈手艺的另外一位直接当事人——我爸的感受，我真不得而知了，他每次看到我妈兴高采烈地端上任何冒着热气儿的菜，表情都是很激动的样子，兴奋感溢于言表。我无法感知他真实的心理活动，但却不止一次觉得，如果他真觉得我妈做的菜好吃，那是否意味着，他的味觉真的如传说中的那样，有点儿问题。又或者，他就是潜伏在我生活中的、但却不为人知的曾经的金马影帝。

很多年前的我，总是这样看待这个问题，毕竟那时年幼无知，我从来都不知道，这个世界上有一种东西叫做——爱。

有个电影叫《有情饮水饱》，这个电影我没看过，但是这个电影的名字让我很是感慨，有情饮水饱，相爱苦做甜，当然这些东西写在我父母身上未免有些煽情的嫌疑，但是任何食物中，如果加入了爱这种因素，那味道——只有那个充满爱意的人尝得出来了。



麻婆豆腐



青蒜 50克
盐 3克
料酒 2茶匙

原料

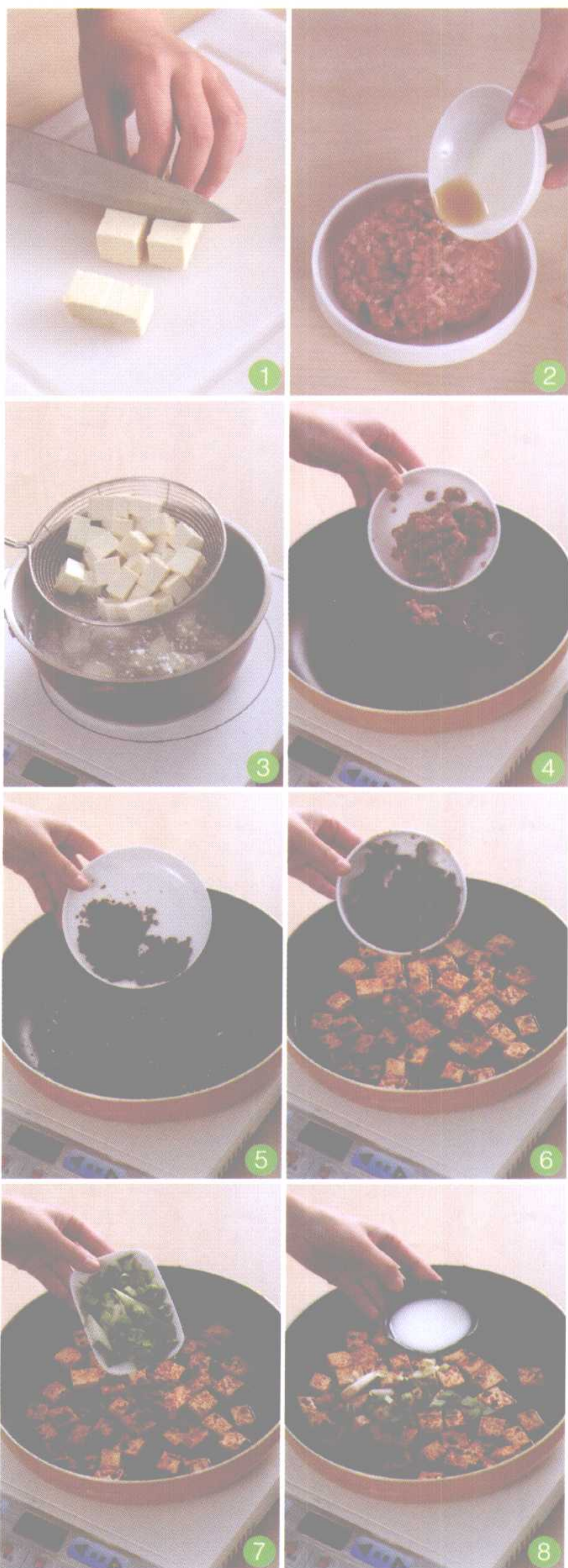
嫩豆腐 500克
猪肉末 150克

调料

郫县辣酱 40克
辣椒面 1茶匙
花椒面 1茶匙
酱油 2汤匙
白糖 1茶匙
水淀粉 3汤匙

做法

1. 豆腐切成2厘米见方的块(图1), 郫县辣酱剁碎, 青蒜切成菱形备用。猪肉末加盐、料酒(图2)、水淀粉拌匀腌制。
2. 汤锅中倒入清水, 大火煮开后加入盐, 转成中火, 放入豆腐块焯烫2分钟, 漏勺捞出沥干备用(图3)。
3. 炒锅中加入油, 加热到四成热时, 倒入肉末(图4), 用中火滑散, 炒到肉末变白后盛出备用。
4. 炒锅中再次倒入油, 加热至三成热, 加入郫县辣酱, 用小火炒出香味, 然后加入辣椒面、花椒面(图5), 慢慢炒出红油。
5. 加入适量清水(或高汤), 倒入豆腐, 加盖烧3分钟, 再加入酱油、白糖、炒熟的肉末(图6)和青蒜(图7), 一起烧2分钟。
6. 汤汁沸腾后, 慢慢淋入水淀粉(图8)推匀, 直到汤汁变浓后盛出即可。



小煮妇入厨笔记

1. 家中储存用来炒菜的肉馅, 可提前用保鲜袋将肉馅分成几份, 装好后, 用手压成扁平的片, 再放入冰箱冷冻。当需要使用时, 由于肉馅与空气的接触面大, 很快就能解冻。
2. 豆腐切块后, 用沸腾的淡盐水焯水, 可以保持豆腐口感细嫩, 翻炒时不易碎。
3. 炒郫县辣酱时, 需要温油下锅, 用小火慢炒, 这样才不会把辣酱和辣椒面炒糊。





蒸是一种最基本的烹饪方式。食物先经过调味，之后放入蒸锅，隔水加热，直到食物成熟为止。蒸能保证食物完整的形状，最大程度地保留住营养，因此，此种烹饪方式对材料的新鲜程度要求也很高。蒸和其他煎、炸、炒等方式相比，菜里含的油脂最少，相对来说最为健康。

这种烹饪方法适用于很多食物，但是需要注意的是，在蒸制鸡蛋和豆腐类食材时，需要中小火加热，这样食材表面不易出现蜂窝组织，口感会很爽滑；而对于面食和海鲜类食物，则需要大火加热，最大程度地锁住内部水分，使食物柔软、鲜嫩多汁。

蒸

清蒸鲤鱼



姜片、姜丝...各5克

原|料|

鲤鱼 1条

调|料|

蒸鱼豉油 3汤匙

盐 1/2茶匙

料酒 1茶匙

香菇(切片) 3朵

竹笋(切片) 50克

红椒丝、葱丝、葱段各少许

做|法|

1. 鲤鱼去鳃、鳞，去除内脏，洗净后，用刀倾斜45度，在鱼身上划几刀，深大约2厘米(图1)。
2. 分别在鱼身和鱼肚子里撒上盐(图2)和料酒(图3)，用手抹开，腌制10分钟。
3. 在鱼身上放上一半量的香菇片、笋片、姜片、葱丝，另一半则填在鱼肚子里(图4)。
4. 淋上蒸鱼豉油(图5)，放上葱段、姜丝。
5. 蒸锅里加足水，大火烧开后，看到蒸汽冒出后，放入鱼(图6)，加盖用大火蒸6分钟。
6. 到鱼肉七成熟时关火，但不要开盖，再焖2分钟，利用锅里余留的蒸汽将鱼蒸至全熟。
7. 取出撒上红椒丝即可。



小煮妇入厨笔记

1. 鲤鱼去鱼鳃、鱼鳞及鱼杂的工作可以在买鱼时请店家帮忙，回家再次清洗干净，鱼肚子里的一层黑膜要洗净，否则会腥。
2. 蒸鱼要水开后再下锅，一直保持大火蒸，这叫猛火法。这样做能保证鱼肉鲜美，且没有腥味。





鲜虾碧玉白菜包

小煮妇入厨笔记



姜 1小块

调料

盐 1茶匙

味精 1/4茶匙

高汤 少许

原料

大白菜叶 6片

韭菜 6根

鸡蛋 2个

虾肉 100克

胡萝卜 1根

藏红花 少许

香油 1/2茶匙

水淀粉 2汤匙

1. 为了使白菜包看起来好看，最好在市场上选择叶子是绿色，而非白色的白菜，否则成品的外观不好。
2. 藏红花也叫番红花或西红花，是一种非常名贵的药材，有活血化瘀、治疗头痛、牙痛、养神、美容、解毒、降压等功效。可入药，也可入菜，除了有种独特的香味之外，还可以给菜品调色，但用量别太多。

做法

1. 将胡萝卜去皮，切成细丝，3根韭菜剁碎，虾肉剁碎，姜去皮切成碎末，将这4样原料放在碗中(图1)。藏红花用温水浸泡20分钟。
2. 锅中倒入水，大火煮开后放入洗净的白菜叶焯烫变软，沥干水分备用(图2)。剩余的3根韭菜也放入沸水中焯烫变软后备用。
3. 平底锅中倒入油，待油七成热时，放入胡萝卜丝、韭菜碎、虾肉碎和姜末(图3)，炒2分钟后调入1/2茶匙盐、味精和香油，盛出备用。
4. 平底锅再倒入油，待油八成热时，倒入打好的蛋液(图4)，摊成鸡蛋饼后取出切成细丝，和做法(3)混合成肉陷。
5. 用焯烫好的白菜叶将内馅包裹起来(图5)，并用韭菜系起来封口(图6)。放入蒸锅中，继续蒸5分钟(图7)。
6. 趁着蒸制的过程，向锅中倒入少许高汤(没有的话可用清水替代)，将泡藏红花的水倒入锅中，调入另外1/2茶匙盐，煮开后，淋入水淀粉。
7. 将白菜包摆入盘中，淋上汤汁即可。



煮

煮就是食物在大量的汤汁或者清水中加热的烹饪方法，在慢慢成熟的过程中，食物里的鲜味、营养物质逐渐渗入到汤里。适合这种烹饪方法的食物非常多，包括肉类、海鲜、蔬菜、豆类、面食等。

一般豆类在煮之前都需要提前浸泡，有利于软化。而肉类则需要焯烫或者是撇去浮沫，这样才能使汤汁清澈，味道浓厚。和炖的烹饪方法类似，不易熟的材料要先下锅，药材和香料等要在肉的血污被逼出后再添加。需要注意的是，在煮肉类时，最好不要将盖子盖紧，否则汤汁容易混浊。

五豆美容养颜汤

|原|料|

黑豆、红豆、绿豆、
黄豆、紫米……各1勺
(勺的大小随意，5种原
料等量即可)

|调|料|

红糖 ……………适量



小煮妇入厨笔记

1. 浸泡5种原料需要一夜时间，如果天气较热，我建议还是将浸泡的容器上面盖上一层保鲜膜，放入冰箱冷藏，以免由于温度过高滋生细菌。
2. 这道非常简单的美容汤我在家尝试了几次，效果的确不错。对于女人来说，但凡是“涉嫌”美容的，都愿意去尝试。

|做|法|

1. 将5种原料清洗干净，用清水浸泡一夜。
2. 连豆带浸泡的水一起倒入锅中，添加清水，水量是豆子的6倍左右。大火煮开后，改小火，虚掩着锅盖，煮半小时，待豆子开花即可，吃前调入红糖，口味更佳。

小煮妇入厨笔记



1. 薏米在超市的粮食区有售，除了煲这款糖水，平时用薏米和大米以1:1的比例煮粥，连吃一周，还可以治疗面部的痘痘哦。
2. 玉竹、淮山、西洋参都可以在中药店买到，但不建议一次放入太多的量，尤其那些不喜欢中药味道的人，要给自己一个循序渐进的适应过程。



爽夏美肤糖水



原料

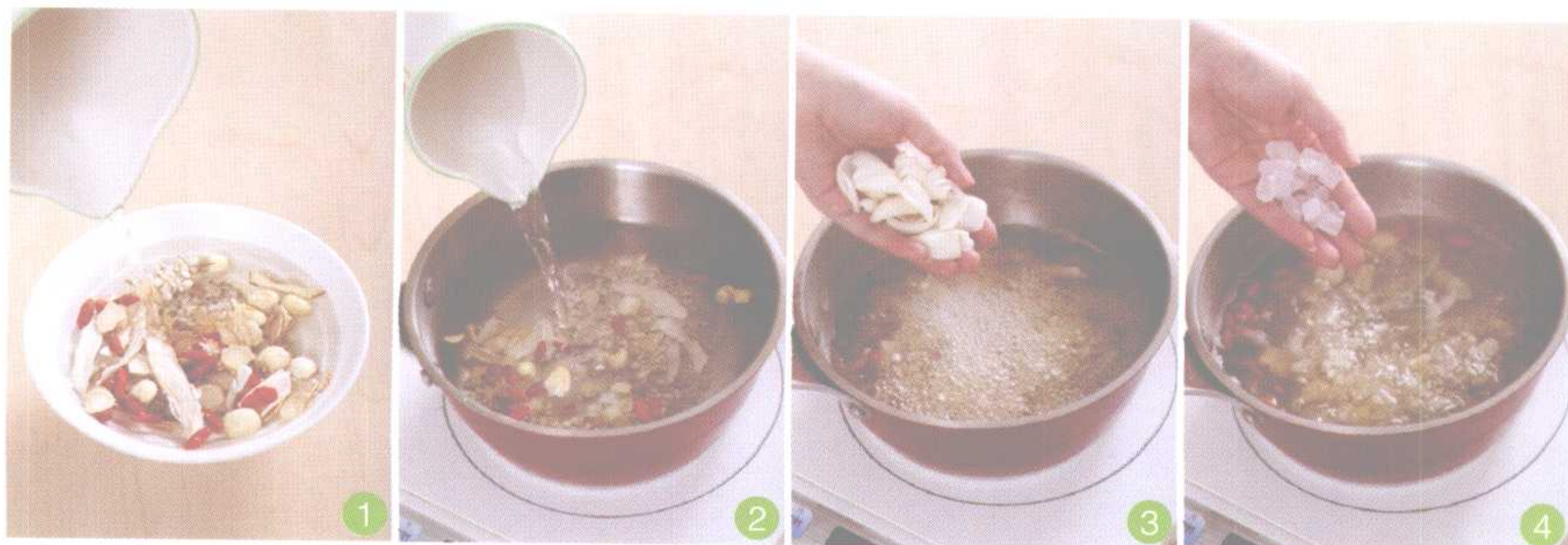
莲子	8颗
百合	1颗
薏米	50克
玉竹	15克
淮山	15克
西洋参	15克
枸杞子	20粒

调料

冰糖	少许
----	----

做法

1. 莲子、薏米、玉竹、淮山、西洋参和枸杞子倒入碗中，冲洗干净(图1)。
2. 将洗净的原料倒入锅中，加入水(图2)大火煮开后，转小火继续煮30分钟，然后放入洗净的百合(图3)，5分钟后调入冰糖(图4)，待冰糖溶化后即可盛出，冷却后放入冰箱冰镇，食用时口感更好。



炖

炖就是将食物放入水中，用中小火慢慢加热，保证汤微微沸腾，直到食物完全熟透为止。炖分为不隔水、隔水、蒸炖三种。后两种方法基本一致，但是蒸炖要求的温度更高些。

炖制的食物，烹饪时间比较长。肉类一般都要经过焯烫，去除多余血污，才能放入。一般情况下，即使是配料，只要是硬性的食材都需要先入锅。伴随长时间的炖煮，锅中汤汁会逐渐减少，此时要注意观察，以免糊锅。再次添加水时，一定要添加开水，能避免汤汁混浊。

肉类食物本身带有腥味，除了提前焯烫外，还要仔细将浮沫撇去，加入八角、花椒、桂皮等基本香料，不仅能去除腥味，还能使汤汁味道更加醇厚。需要注意的是，在炖煮食物时，除了香料外的其他调味品尽量最后加入，特别是盐，最好在肉质软烂以后再调味。过早加入盐，不仅对身体健康不利，还会刺激肉质，使其变得干硬，而营养物质不易溶解到汤中。

胡萝卜土豆炖牛腩



桂皮 1根
草果 1颗
姜 3片

原料

牛腩 1000克
土豆 1个
胡萝卜 1根

调料

小茴香 10克
花椒 10克
八角 2个
香叶 3片
大葱 3节
盐 2汤匙

做法

1. 牛腩洗净，切成2厘米见方的小块，土豆和胡萝卜分别切成滚刀块备用。将除葱、姜以外的香料放入炖煮包中(图1)。
2. 汤锅中倒入适量清水，放入牛腩(图2)，大火加热，水开后，用勺子将表面的浮沫撇去。
3. 依次放入葱、姜、炖煮包(图3)，加盖用中火慢炖约1个半小时。
4. 注意观察锅中的水，如需添加则要加入开水。最后加入土豆和胡萝卜(图4)，继续煮10分钟，调入盐即可。

小煮妇入厨笔记



1. 这是很普通的炖肉方法，如果家中没有那么多味香料，就可以根据现有的，自行搭配，炖一锅属于你家味道的清炖牛腩。
2. 牛腩放入汤锅后，慢慢会出现浮沫，这是肉中的血污，一定要撇去，而且焯烫时一定要保持开盖，否则味道很腥，最后的汤汁会很混浊。
3. 炖好的牛腩可以直接配米饭吃，也可以用来煮面，还可以与很多蔬菜组合成很多种吃法，看你的需要喽。





心情 料理

节日

被太多惊喜充满的节日，被太多祝福堵塞的节日，被太多欢庆搞得疲惫的节日，被太多太多的节日冲淡的节日，你们好啊。

其实每一天都能可以过成节日，把日历涂红是我从小就会的把戏。情人节也可以过365天，互赠礼物是没有时间限制的对吧？每次人家问我，“你什么时候过生日啊？”我都摆着我摇摇欲坠的大脑袋呈天真状“明天！”

也许是生活真的变好了，现在对节日的期待，远不如儿时那么充满激情了，其实，对礼物更是那么回事儿了。但在自己的小心思里，还是有些许期待，还是会翻着纸制的日历，看着上面红色的日期发呆。其实自己也不知道，到底在期盼什么。

有一次我被震撼了。朋友兴奋不已上蹿下跳的说“今天是立秋啊，是立秋！”他描述时，双臂圈出一个大大的范围，说家里会做那么大那么大一块肉，全家一起进行贴秋膘活动。看着空气中不存在的那块肉，眼神穿过他怀中的空洞，我看到了一个那么大那么大的圆桌，那么满那么满的碗碟，那么多那么多相亲相爱的人簇拥在一起。还要什么呢？这难道不是节日所需元素的大集合吗？

立秋，在我看来真的是个节日，青春易逝的后面都要接句“人生短短几个秋”嘛。

开始或告别一个季节，开始或告别一段感情，开始或告别一段生活，都没什么，因为四季的轮回，因为缘分的安排，因为成长的步伐，一定还有更精彩更精彩等待着我们。



红枣乌鸡汤



原料

乌鸡 1只
枸杞子 20克
红枣 3个

调料

葱段 3段
姜片 3片
盐 适量

做法

1. 乌鸡去内脏、头、屁股、爪后泡水洗净(图1), 控干水分备用。
2. 枸杞子和红枣分别洗净备用。
3. 沙锅中倒入足量水(图2), 放入乌鸡(图3), 煮沸后撇去浮沫。
4. 将枸杞子(图4)、红枣、葱段和姜片(图5)倒入沙锅, 用文火煲1个半小时(图6)。
5. 最后在食用前, 加入适量盐调味即可。



小煮妇入厨笔记

1. 乌鸡汤比较滋补, 特别适合女孩子食用。同样的办法也可以煲煮母鸡, 味道也很不错。乌鸡肉质中含有血污, 汤煲开后一定要撇去表层浮沫, 这样汤的味道才好。
2. 煲汤要求添加冷水, 目的是让肉和水同时加热, 这样有利于肉里的营养物质充分溶解在汤里; 水量一定要一次加够, 如果中途发现缺水, 则要添加热水。
3. 这个汤还可以根据自己的喜好, 添加香菇、冬笋或其他药材。



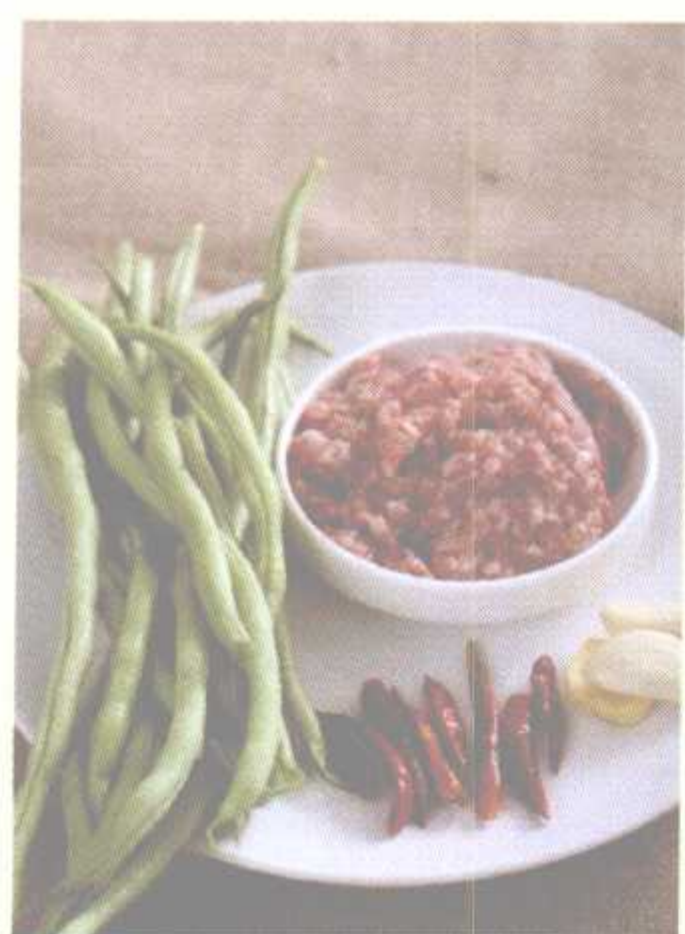
煸就是利用较多的油，高温加热后长时间地翻炒，带走食物中的一部分水分，最后再经过调味的烹饪过程。煸过的食材表面大多干皱，但内部依然多汁脆嫩。

煸的方法适用于肉类和硬性的蔬菜，比如五花肉、里脊丝、四季豆、胡萝卜、茄子等。例如我们在做红烧肉时，将肥肉先煎一下，其实就是使用“生煸”的办法。它可以逼出肉中过多的油脂，做出的红烧肉自然就清爽不油腻了。

而烹饪蔬菜类的食物时，一般是将蔬菜先过油翻炸，之后才进行煸炒。之前被蔬菜吸入的油脂会自然溢出，这种方法也叫做“熟煸”。

煸

干煸四季豆



酱油 1汤匙
白糖 1茶匙

原料

猪肉末 100克
四季豆 200克

调料

葱 10克
蒜 3瓣
干辣椒 4个
料酒 1汤匙
盐 1茶匙

做法

1. 将四季豆洗净后择去两端的筋，然后掰成5~6厘米的长段。大蒜和葱分别切成末，干辣椒切成段备用。
2. 沥干四季豆表面的水分，将油锅烧热到三成热时，放入四季豆(图1)，用中火慢慢炸至表面变白、外皮开始出现皱褶时，即可沥油捞出。
3. 肉末中加入料酒拌匀，炒锅中加入底油，烧到五成热时，放入肉末滑散(图2)，翻炒至肉末变白即可盛出备用。
4. 中火加热炒锅，放入干辣椒、葱末、蒜末一起炒出香味，倒入之前煸过的四季豆(图3)，轻轻翻炒几下。
5. 倒入炒熟的肉末，加入酱油(图4)、盐、白糖，翻炒均匀后即可。

小煮妇入厨笔记



1. 四季豆在食用前要将两端的筋都剔除，以保证口感。生食四季豆容易中毒，所以尽量掰成大小均匀的段。
2. 炸四季豆时要注意火候，开始保持中火，待四季豆表面出现白点后，转成小火，慢慢将其外皮炸出皱褶即可，千万不能用大火，否则四季豆很容易就炸干了。
3. 这道菜里还可以添加榄菜，在超市就能买到，但是略带有咸味，因此盐的添加要适量。





鸡汤煨炒芦笋



原料

芦笋 300克
百合 1颗
枸杞子 20粒
藏红花 少许

调料

鸡汤 100毫升
水淀粉 2汤匙
盐 1/2茶匙
姜丝 少许

做法

1. 用清水将枸杞子浸泡软后洗净备用。用温水将藏红花浸泡10分钟。
2. 用削皮器将芦笋根部的硬皮去掉(图1), 然后洗净, 用刀斜切成4厘米长的小段(图2)。
3. 锅中倒入油, 放入姜丝(图3)待七成热时放入芦笋(图4), 煨炒1分钟左右, 倒入洗净的百合, 马上调入盐(图5), 翻炒几下即倒出装盘。
4. 将藏红花水和浸泡软的枸杞子倒入鸡汤中, 再将其倒入锅中(如果鸡汤中没有盐, 这时调入少许盐), 大火煮开后, 调成中小火, 淋入水淀粉(图6)即可。最后将鸡汤芡汁淋到芦笋百合上即可。



小煮妇入厨笔记

1. 芦笋有白色和绿色两种, 白色芦笋是未照射到阳光的部分, 受阳光照射颜色就会变绿, 至于营养方面, 绿芦笋要比白芦笋丰富, 但不管绿色还是白色的芦笋, 都一样具有促进新陈代谢和帮助消除疲劳的功能。芦笋中含有丰富的叶酸, 对于孕妇来说, 多吃芦笋可以让你的宝宝更加健康。
2. 鲜百合多是真空包装的, 买回来后尽量放在冰箱冷藏保存, 但应尽快吃掉, 新鲜的百合不太适合长久存放。在用百合炒菜的时候, 一定注意其他原料九成熟之后再放百合, 只要翻炒几秒钟即可出锅, 不可长时间加热, 否则百合就会变色, 影响口感, 从视觉而言也影响食欲。



熘的要求是旺火快炒，成品有香脆、滑嫩的特点。一般熘菜都配有卤汁，按照卤汁颜色的不同又有白卤、红卤之分，各自的代表菜有：滑熘鸡片，醋熘白菜。根据用料与操作上的不同，熘可以分为脆熘、滑熘、软熘及醋熘等。

相对于烧等烹饪方法，熘能最大程度地体现食物的自然颜色，所以一般不用颜色较深的调味品烹饪。

熘

醋熘白菜



原料

白菜 5片

调料

干辣椒 6颗

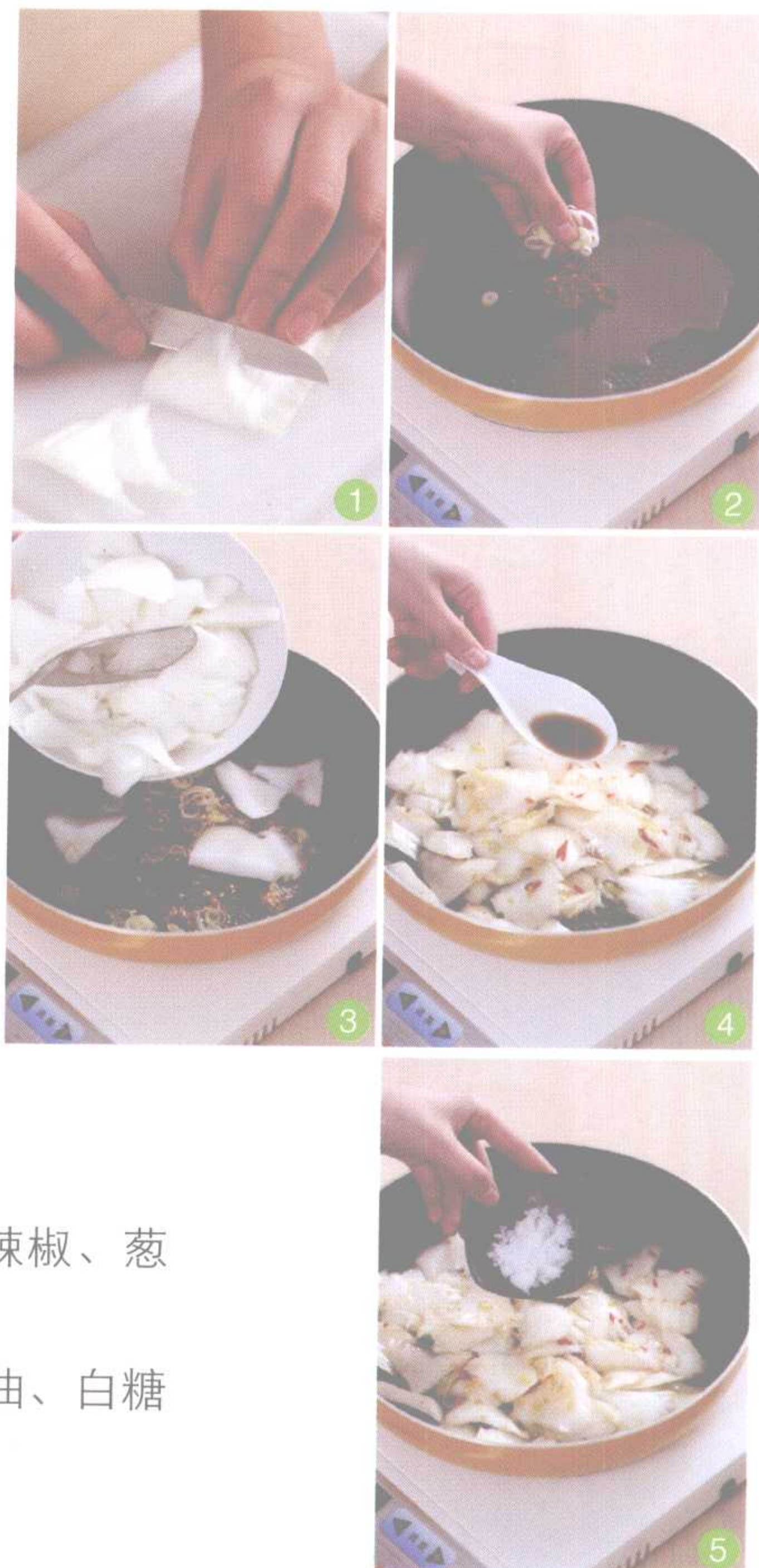
醋 3汤匙

酱油 1汤匙

葱末 适量

白糖 2茶匙

盐 1/2茶匙



做法

1. 白菜洗净后，将叶子剔除，只留白菜茎部。
2. 刀倾斜45度，斜着将白菜片成薄片(图1)。
3. 锅中倒入适量的油，烧热到七成热时，放入干辣椒、葱末(图2)炸香。
4. 倒入白菜片(图3)，翻炒几下，调入醋(图4)、酱油、白糖(图5)炒匀。
5. 看到白菜开始变软时，调入盐，拌匀即可出锅。



小煮妇入厨笔记

1. 用白菜茎部做这个菜，口感清脆。剩余的叶子可以做鲜虾白菜包，或者做个简单的白菜汤。
2. 这个菜要大火快炒，否则白菜会渗出很多汤汁，口感和味道就不好了。
3. 酱油是上色和增香用的，因此要注意盐的添加。如果汤汁过多，可以用水淀粉勾芡。



滑溜虾仁



原料

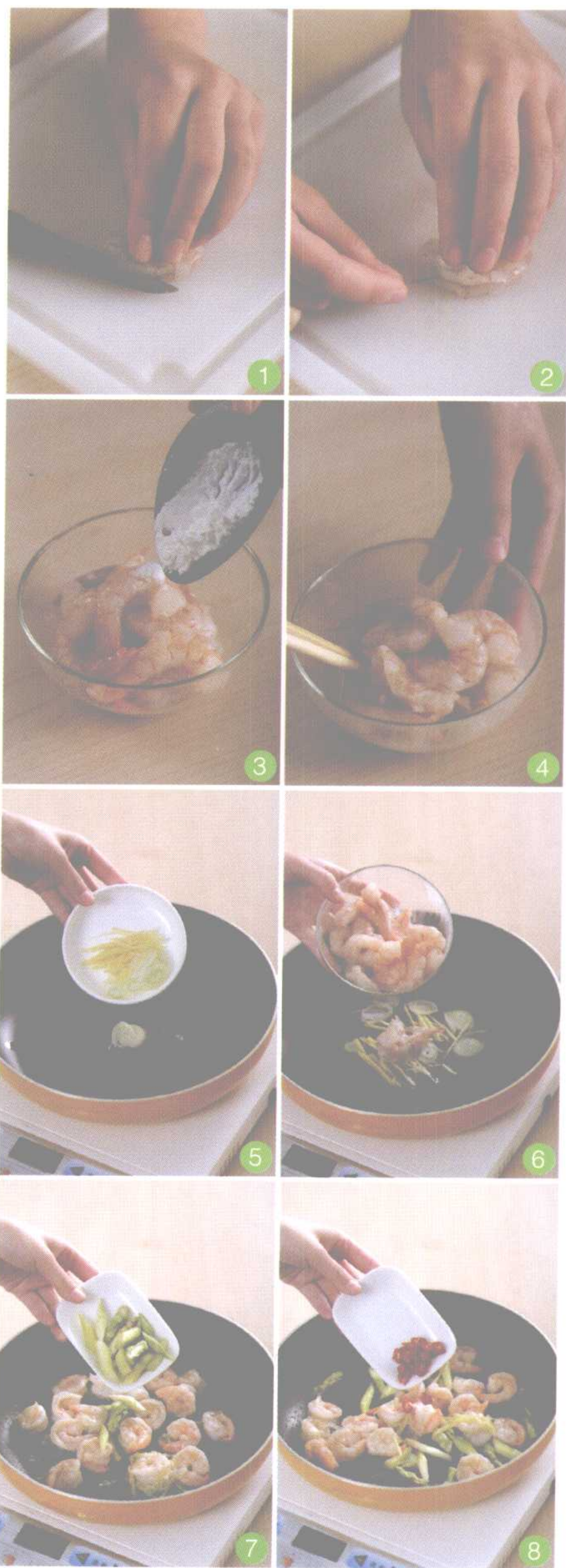
鲜虾仁 300克
芦笋 200克

调料

盐 1茶匙
淀粉 2茶匙
料酒 1汤匙
葱段 1段
姜片 5片
干辣椒 1根

做法

1. 将虾仁放在砧板上，轻轻压住虾的背部，用小刀沿着虾背切一刀(图1)，不要切断，深度为虾肉的1/2，然后将背部的黑线挑出(图2)，这就是我们常说的“虾线”。
2. 然后将虾仁洗净，沥干水分后加入1/2茶匙盐、淀粉(图3)、料酒拌匀，腌制10分钟(图4)。
3. 芦笋洗净后，斜着切成段，干辣椒切成片备用。
4. 锅中加入少许油，中火加热到七成热时，放入葱、姜(图5)炒出香味。
5. 倒入腌好的虾仁(图6)，保持中火，用铲子快速滑散。
6. 看到虾仁开始变色后，倒入芦笋(图7)一起翻炒均匀。
7. 炒到虾仁变红，加入干辣椒片(图8)、剩余的盐调味即可。



小煮妇入厨笔记

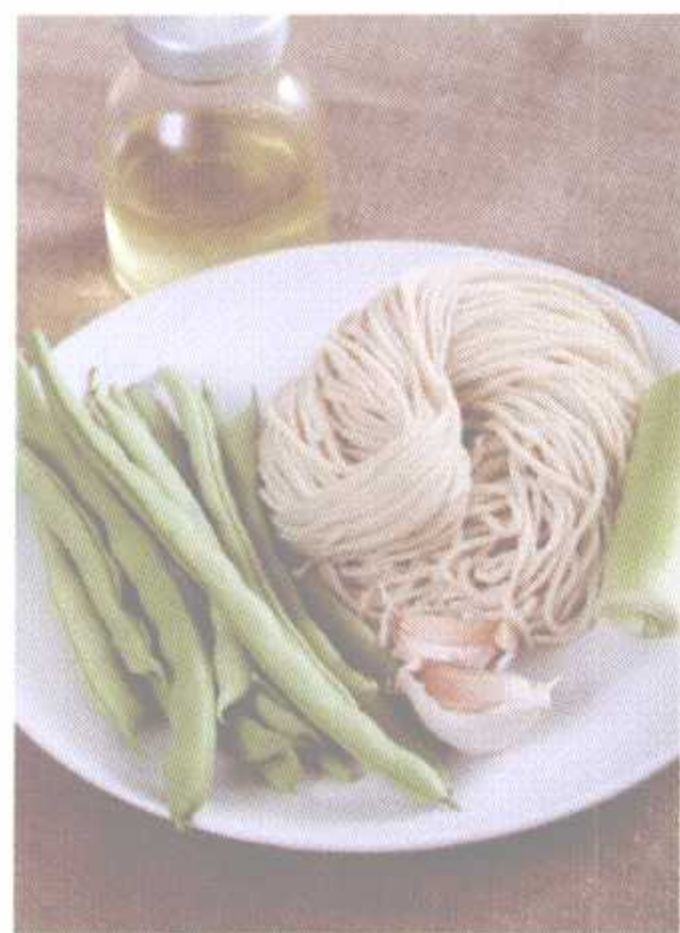
1. 虾线是不能食用的。剔出虾线能使虾肉味道鲜美，另外，在背部开口，还有助于虾仁受热后自然弯曲，使炒出的虾仁更加美观。
2. 虾的外层通常有一层黏液，处理时可以用面粉轻轻抓几下，再用清水洗净即可。腌制虾仁时尽量沥干水分后再放调料，而且最好放于冰箱冷藏，这样炒熟的虾仁才能晶莹饱满、充满弹性。

焖

焖一般是将原料用油锅加工成半成品后，再加少量的汤汁或水，以及适量的调味品，盖紧锅盖，用微火慢慢焖烂。焖的方法可使菜肴酥烂、汁浓、味厚。

食物在成熟后，我们仍然加盖再焖几分钟，能使其更加入味，利用余留的蒸汽还能使食物充分成熟。

扁豆焖面



原|料

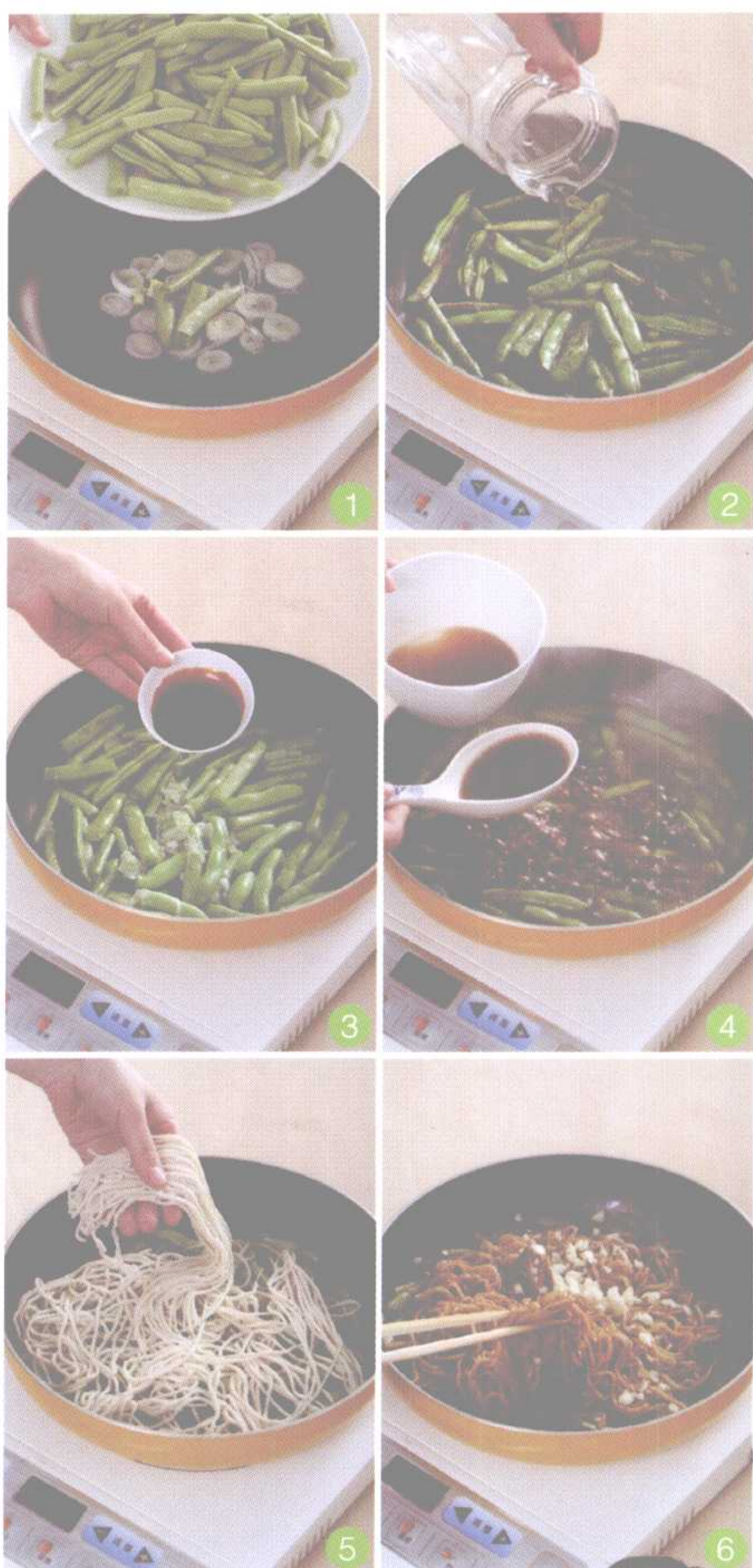
扁豆 200克
新鲜面条 200克

调|料

葱 1段
大蒜 2瓣
酱油 3汤匙
盐 1/2茶匙

做|法

1. 先将扁豆洗净，剔去两端的筋，掰成长约5厘米的段。
2. 葱切成片，大蒜用刀拍散，然后再切成末。
3. 炒锅中加入底油，用中火烧到七成热时，放入葱片炒出香味。
4. 倒入扁豆(图1)，翻炒2分钟后倒入清水(图2)，水量能没过扁豆即可。
5. 加入酱油(图3)拌匀，加盖用中火焖3分钟。水开后，将锅里的汤汁盛出备用(图4)。
6. 将1/2量的面条码在扁豆上(图5)，淋上一层食用油，然后再码上另一半面条。
7. 浇上盛出的汤汁，能没过面即可，加盖用小火焖10分钟。
8. 待汤汁收干后，撒上蒜末，用筷子轻轻挑散(图6)，可以根据各自口味调入适量盐。



小煮妇入厨笔记

1. 面条在焖的过程中需要吸收水分，否则口感会干硬。所以加盖焖时，要随时观察，及时添加汤汁。
2. 做焖面一定要用小火，否则容易造成面条夹生、糊锅等现象。
3. 蒜末一定要在面条熟了之后再添加，翻拌时要用筷子，否则面条很容易就碎了。





心情 料理

女孩儿 何必要做饭

其实，我个人觉得，女孩儿不必都会做饭，你可看清楚喽，我写的是女孩儿，不是女人哟。女孩儿更不必天天都要做饭，尤其是年轻的女孩儿。大把的时间应该用来逛街，和朋友聚会，充电，尝试社会上出现的各种各样的新生事物。每天把自己打扮得漂漂亮亮的，开开心心的，毫无牵挂地奔着自己的理想加速而去。

我总说，每个年纪要干每个年纪该干的事儿，马上就32岁的我，再也不会为一瓶儿漂亮的指甲油挪不动步儿；再不会为了一件喜欢的衣服，苦苦攒上一个月的薪水，然后在发工资那天，以刘翔的速度杀向那件我梦寐以求的衣裳；再也不会为了想晚回家，和父母斗智斗勇；再也不会因为孤独而一个人躺在床上，整宿整宿的跟别人煲电话粥；再不会抓狂般的打着爱情的旗号，把自己折磨得死去活来；再也不会再在狂风中，骑着车走过半个北京城去追求我的理想；再也不会……

但，这些，我都一一做过了，很多年轻时要做的事儿，我一样儿都没落下。在我很年轻的时候，享受了那个年纪该有的所有烦恼、快乐、痛苦和幸福。而做饭？噢，NO，这件事，我却从未想过。

我忘记是啥时候开始学做饭的了，据我妈回忆，是我开始搞对象的时候。耶，听着真别扭，人家年轻人都说，交朋友，谈恋爱，拍拖啦。

我敢用我的头发誓，买这本书来学做菜的女孩儿及女人中，有80%都是为了自己的男友或先生，点到的请举个手示意我一下哈。

我姐当年靠一道“扁豆焖面”拿下了我姐夫，然后，我步她的后尘，继续用这个绝活儿拿下了我老公。从我俩各自拿下这两个男人的时间段分析不难看出，其实我们那时只会做那一道菜，但bingo了。不管到了嘛时候，能做得一手好菜，还是被列为贤妻良母考核的标准之一的。

所以啊，我就说嘛，那些年轻的女孩儿们完全不必为了日后做饭这件事儿发愁，先学会一道菜，拿下再说。

听着有点像骗婚，如果对方在后来的日子里，第100次吃同一道菜时发现这场骗局并开始鸣冤，你一定要镇定与淡定并存地补充一句“骗你，只是为了好好爱你！”只说一句就足够，通杀！





油焖大虾



生抽 2汤匙

原料

虾 500克

调料

姜 1小块

大蒜 3瓣

葱段 10克

青、红辣椒 各1根

料酒 1汤匙

白糖 1汤匙

醋 2汤匙

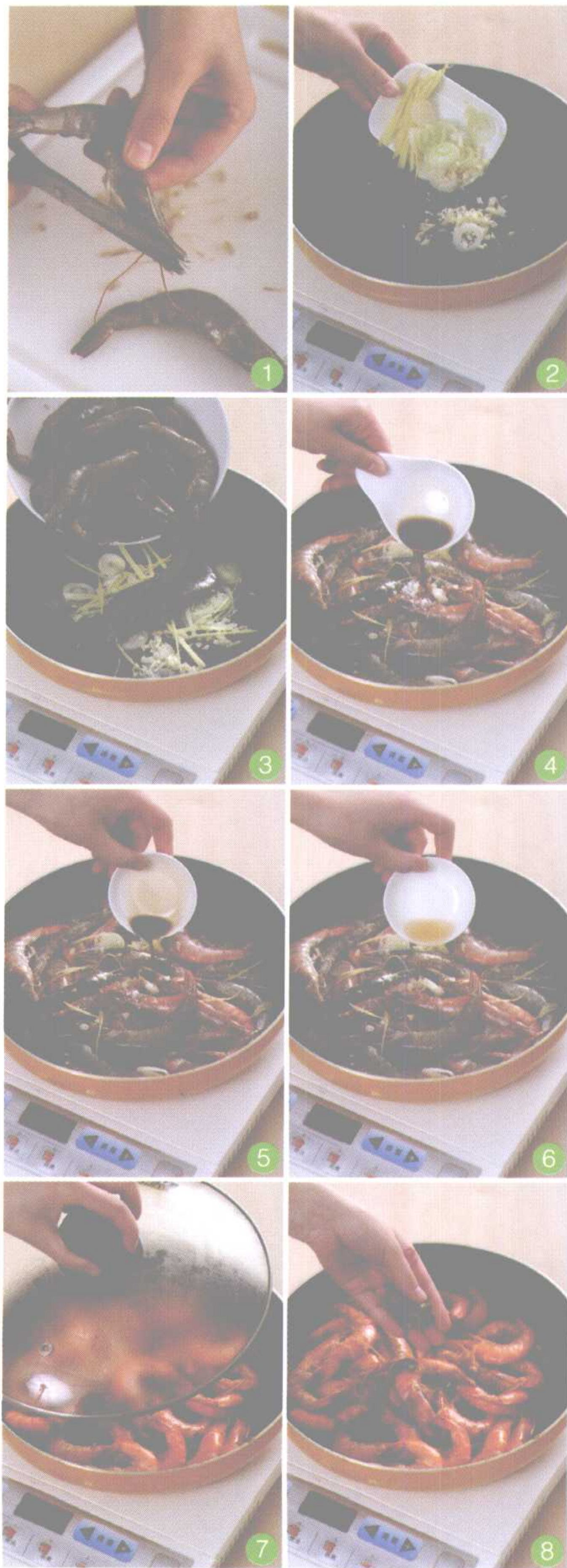
做法

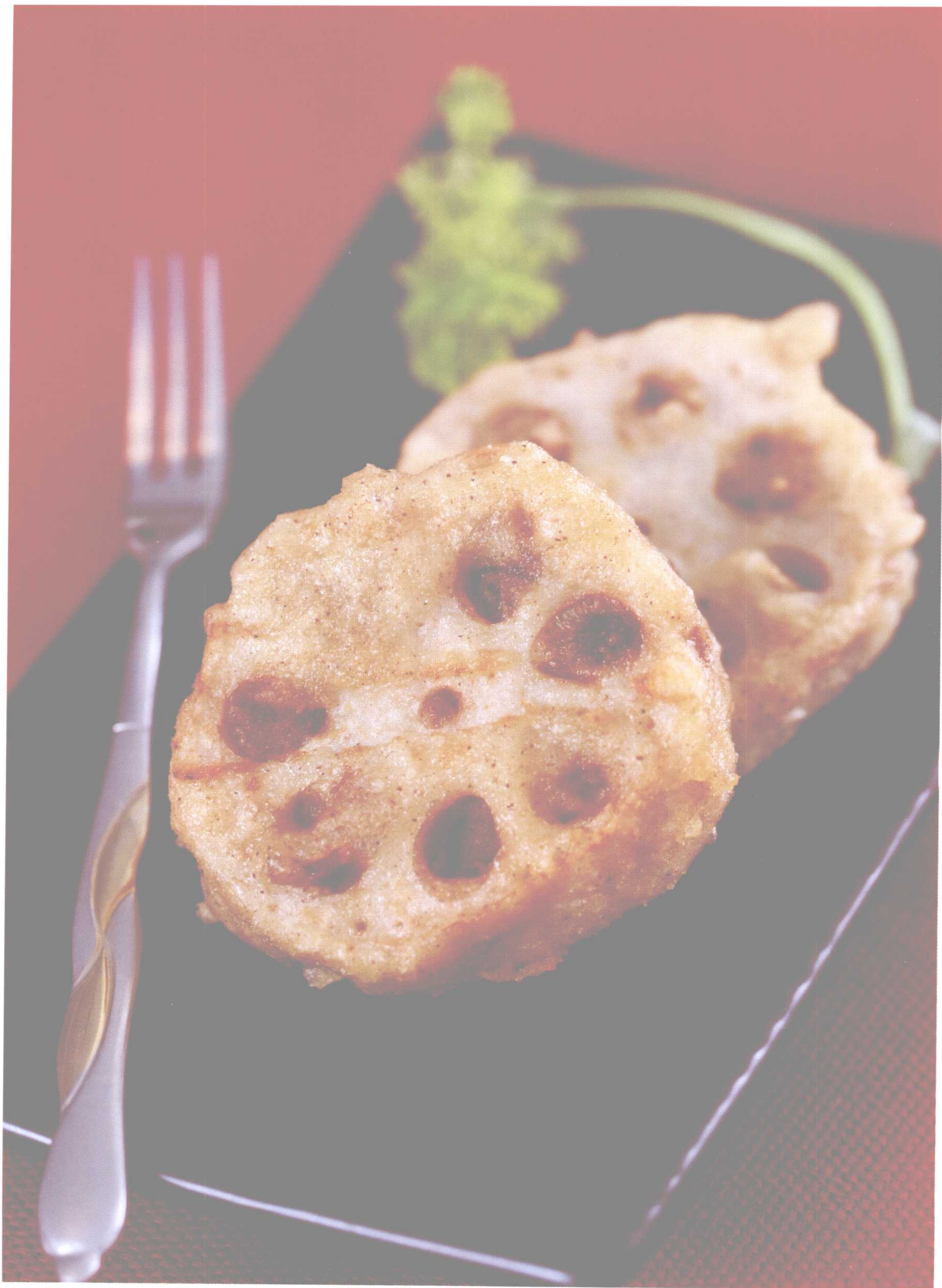
1. 将虾剪掉虾须(图1)后洗净，沥干水分备用。葱切片，大蒜去皮洗净后切碎，姜洗净后切丝。青、红辣椒去蒂，洗净后切小片。
2. 锅中倒入油，加热至七成热时，放入葱片、蒜末、姜丝(图2)爆香。
3. 放入虾(图3)翻炒两下，调入料酒(图4)、生抽(图5)、醋(图6)和糖，加盖(图7)，用中火焖至虾身变成红色。
4. 打开盖子，撒入青、红椒片(图8)，再继续炒半分钟即可。



小煮妇入厨笔记

1. 这道菜仅用生抽调味，可以不放盐，但因各地酱油的口味不同，如果您口重，可以酌量加盐。
2. 炒虾时间不要过长，待虾身表面变成红色，再继续炒半分钟即可，以免虾肉收缩，口感干硬。
3. 切几片柠檬片泡入清水中，吃过虾之后，用它洗手，就一点腥味都没有了！





炸是一种将食物用大量的油经过高温加热制熟的烹饪方法，一般成品外表金黄酥脆。

炸对油温有一定要求，初次操作时可以先放入小块食物测试，如果下锅立即沉底、气泡很少，则表明温度不够，需要继续加热；如果下锅后立即有大量烟出现，食物很快就变色，则表明油温过高，需要关火降温。下锅时最好的温度为：食物在锅中发出“吱吱”的声音，且食物围绕油的表面打转。

为了保证食物中的水分不流失，炸之前可以在其表面挂糊。这样炸好的食物外表金黄酥脆，而且内部鲜嫩多汁。需要炸的食物可以提前腌制入味，炸好后立即食用，或者蘸食调料，比如炸藕盒；还有的则是炸好后，再添加调料一起烩制，比如糖醋鲤鱼。

炸

小煮妇入厨笔记

1. 肉馅加入调料后，一定要沿着同一个方向搅打上劲儿，在最后炸的时候才不易脱落，而且，也能保证肉馅口感充满弹性。
2. 这道菜建议大家用啤酒代替清水来调糊挂浆，这样做出的藕盒会非常鲜嫩、香脆。



调料

酱油 1汤匙
料酒 1茶匙
盐 1/2茶匙
香油 1茶匙
味精 1/4茶匙

原料

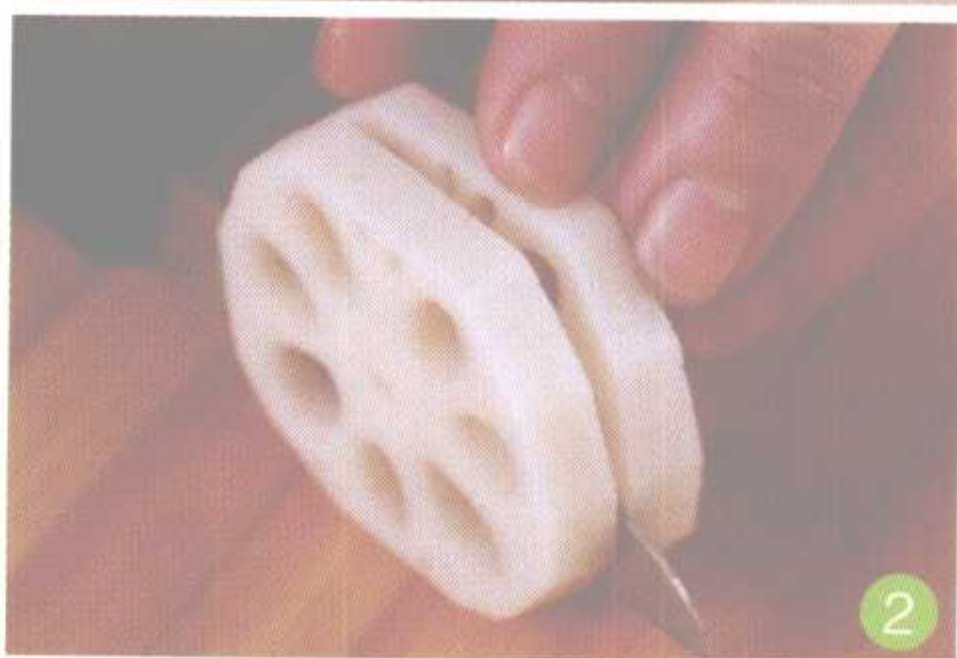
莲藕 2节
肉馅 100克
香葱(切末) 1根
姜(切末) 1块
泡发香菇(切末) 4朵

面粉 100克
五香粉 1/2茶匙
小苏打 1/4茶匙
椒盐 1茶匙
啤酒 适量

炸藕盒

做法

1. 肉馅中调入葱花、姜末、香菇碎、酱油、料酒、盐、味精和香油，用筷子沿同一方向搅拌上劲儿备用(图1)。
2. 面粉中倒入五香粉、小苏打，用啤酒调成面糊，以粘筷子并自然流动的状态为准即可。
3. 莲藕去皮，放入开水中焯烫10分钟，捞出后切成5毫米厚的片，再从中间切一刀，但不要切到底(图2)。
4. 将切好的莲藕片打开，中间塞入肉馅(图3)，蘸上面糊(图4)。锅中倒入多量油，油八成热时，放入藕盒(图5)，炸至双面金黄即可，蘸食椒盐味道更好。





糖醋黄鱼



小煮妇入厨笔记



姜 1块
大蒜 4瓣
料酒 2汤匙
盐 2茶匙
干淀粉 2汤匙

原料

黄鱼 1条
胡萝卜 半根
豌豆 50克

调料

香葱 1根
番茄酱 4汤匙
白糖 2汤匙
水淀粉 2汤匙
白醋 1汤匙

1. 不用黄鱼，也可以用鲤鱼、鳊鱼、草鱼等来替代，制作方法不变。
2. 如果觉得油炸费油，不妨用平底锅将鱼双面煎成金黄色，口感基本一致。
3. 如果你喜欢鱼尾巴翘翘的，在煎炸的过程中，可以将鱼尾放在锅边上，这样煎炸好后，就可以形成一个自然弯曲的形状，比一条直愣愣的鱼看起来更有造型感一些。
4. 炸鱼剩下的油会有点腥味，加热后沿着锅边缓缓地倒入1茶匙醋，即可去除腥味。为了煎炸后的油能还原清亮，还可以炸一下米饭，炸好后将米饭捞出，油就干净多了。但不建议大家将油反复使用超过2次。
5. 白醋最好能最后放，放得太早，在加热过程中挥发太多，会造成酸味不足。



做法

1. 黄鱼去鳞、去鳍、去除内脏，洗净后在鱼身双面切几刀，用1茶匙盐和料酒腌制30分钟(图1)。
2. 豌豆洗净，胡萝卜去皮切丁，香葱、姜和大蒜都切碎备用。
3. 将腌制好的鱼双面拍上干淀粉，锅中倒入多量油，油八成热时，放入鱼炸至双面金黄(图2)，捞出沥干油分，放入盘中摆好。
4. 平底锅中倒入少许油，将葱姜蒜碎(图3)煸出香味后，倒入胡萝卜丁和豌豆(图4)炒2分钟，加入番茄酱、1茶匙盐、白糖和100毫升清水，淋入白醋(图5)，煮开后调入水淀粉勾芡。
5. 将炒好的糖醋汁淋在鱼身上即可。



煎

煎一般在平底锅中操作，油不宜过多，薄薄一层烧热即可。事先将食物调味腌好，有时还需要挂浆，或者将食物加工成扁形、片状，有利于成熟。下锅用中火慢慢加热，待一面变成金黄色后就要转成小火，待食物定形或者变硬时，再翻面煎，直到成熟。煎过的食物，外表酥脆，里面鲜嫩多汁。

豆腐、鸡蛋、肉类、海鲜、面食等食物都适用于此种烹饪方法。

香煎带鱼



原料

带鱼 300克

调料

高度白酒 2汤匙

花椒 10粒

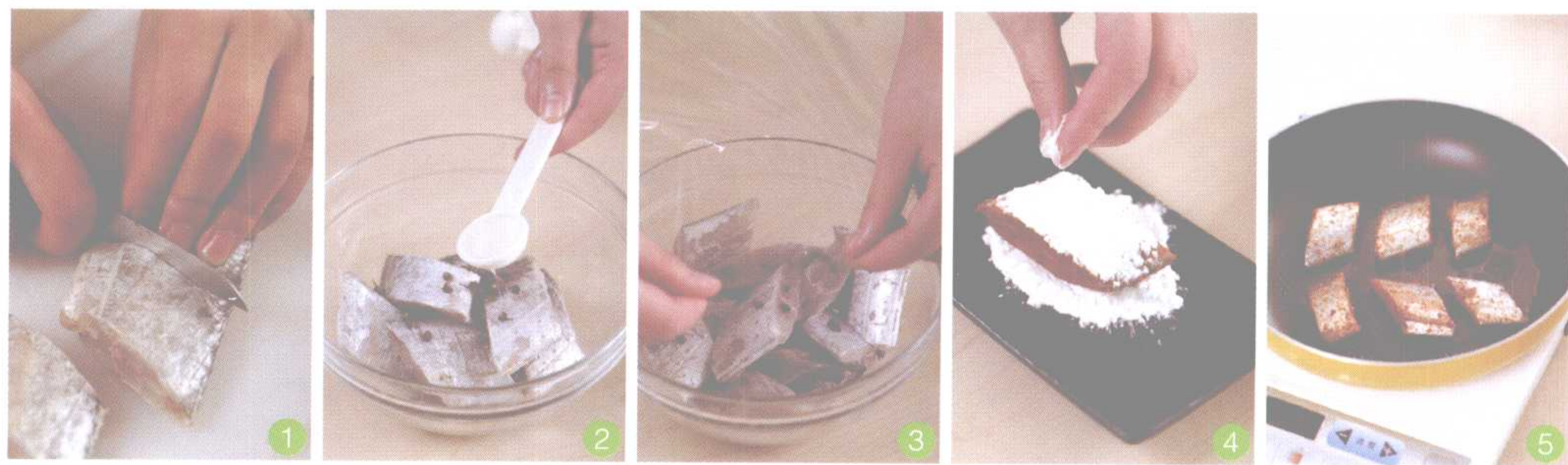
盐 1茶匙

干淀粉 适量

小煮妇入厨笔记



1. 带鱼在腌制时加入适量的高度白酒，不仅能够去除腥味，还能增加肉的香味。
2. 带鱼腥味很重，买回家要尽快烹饪，否则要放于冰箱冷冻。
3. 如果喜欢辣味，可以在腌制时添加2勺辣椒面。适量延长腌制时间，或者在带鱼身上划几刀，会更入味。
4. 带鱼肉质很嫩，煎的时候不要常翻动，一定要等到底部变硬、变黄后再翻面，以免鱼皮破裂、鱼肉变碎。



做法

1. 刀稍稍倾斜，刮去鱼鳞，并冲洗干净。
2. 将鱼身稍稍倾斜，切成菱形段(图1)，加入盐、花椒、白酒(图2)，拌匀。
3. 盖上保鲜膜(图3)，放入冰箱腌制1个小时，中途翻拌2次。
4. 平底锅中加入少许的油，烧到五成热，用厨房纸巾擦干带鱼身上的水分，裹上一层干淀粉(图4)，再将多余的淀粉抖掉，放入油锅中。
5. 带鱼煎出香味，底部变黄后，轻轻翻面，煎另一面(图5)，煎到两面变黄即可。

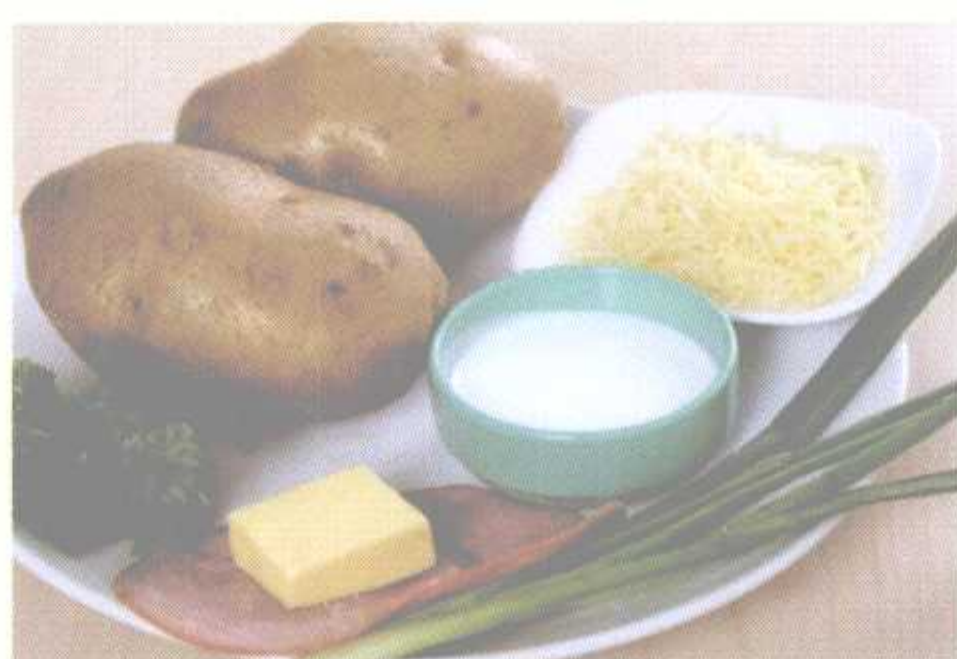
烤

烤是将生料腌渍或加工成半熟制品后，放入烤炉内，用柴、炭、煤或煤气等为燃料，利用辐射热能使原料成熟的过程。根据烤炉设备及操作方法的不同，烤又可分为暗烤炉和明烤炉两种。

出于健康考虑，应尽量避免用炭火来烤制食物，使用烤箱能更加卫生、便捷。

需要烤制的食物一般需要提前腌制入味，有时烤至中途还需要取出刷上酱汁，这个环节不仅能使食物更加入味，还能“补水”，防止食物内部水分流失。在食物表面刷上麦芽糖水，风干后再入烤箱烤制，还能使其表皮金黄酥脆。

杂烤土豆



原|料

大土豆 2个
火腿 2片
意大利硬奶酪丝 50克

调|料

黄油 30克
盐 1/2茶匙
黑胡椒碎 1/4茶匙

香葱 半根
法香 少许
酸奶 2汤匙

做|法

1. 将土豆洗净，放入锅中，水开后继续用大火蒸半小时。火腿切碎粒，香葱切碎，法香切碎。
2. 把蒸好的土豆对半切开，用勺子挖出内心，形成一个土豆碗(图1)。将土豆泥、火腿碎、香葱碎、法香碎、黄油、盐、酸奶和黑胡椒碎倒入(图2)，搅拌均匀(图3)。
3. 将搅拌好的土豆泥盛回土豆碗中(图4)，撒上奶酪丝(图5)，置于烤箱中层，220℃烤10分钟即可。

小煮妇入厨笔记

1. 意大利硬奶酪丝在大型超市的进口货架上有售，但买回来应尽快吃完，不要在冰箱里冷藏超过1周。如果买不到这种奶酪，用马苏里拉奶酪代替味道也很好。
2. 这款烤土豆，直接带皮吃就可以了，味道很香。





心情 料理

食物与性格

屋漏偏逢连阴雨，最近电脑屡屡中招儿，毒屡杀不尽，再后来也不知道咋整的，就“眶当”一下子，不能开机了。

这些日子无法上网，反倒轻松自在，大把的空闲，看了很多以前没时间看的闲书，约了很多好久不见的朋友，干了很多拖延很久的家务，当然，也跟着朋友出去吃了很多至今回味起来还让我摇头晃脑的美味。

以前，真的是以前了，很久以前了。那时，去哪儿吃饭，吃什么，都得我一人儿说了算，不管是和家人还是和朋友，谁点错了菜，我恨不得扑过去砍对方的手指头。估计那会儿，我肯定觉得自己倍儿有品。我点菜，永远点得都是一些自己能接受的东西，对自己不喜欢的，连看都不看，也完全不顾及别人的好恶。现在想来，过去的自己得多招人讨厌啊？

如今，只要去外面儿吃饭，我从来不选地儿，不点菜，跟着大部队走，走哪儿落哪儿，别人点啥，我吃啥。几年下来，接触到很多我从来不认识的东西和不知道的事儿，甚至是我意识中特抵触的味道，拿着筷子颤颤巍巍地尝试过后，才觉得自己头脑中曾固有的一些东西，挺扯的。

食物和人的性格，有着一种说不清楚的关系，也没啥理论能证明我的“伟大”猜想。食物本身的性质，和大家对食物的选择，包括对食物的吃法，都能在日后，在自己的生活中，形成一套特典型的地域特色。北方人的粗犷，南方人的精致，或许都和食物有关。

前天看电视里采访黄珂，他说，“对食物挑剔的人，往往都有一些性格缺陷，而那些什么食物都能接受的人，性格就相对豁达很多”。看看，一年给1万多人做流水席的人，就是高，这话搁我，我就总结不出来。

回想多年前第一次去新疆，因为受不了羊肉味儿，7天不吃不喝的我，再看看现在，没啥不吃的我，看来真是进步了。缺陷还有的是，不过，能用食物的方式，潜移默化地悄悄改变自己，舒坦！

酱汁烤鸡腿



蜂蜜 4汤匙
生抽 1汤匙
老抽 1茶匙

原料

鸡腿 1只

调料

姜 1块
大蒜 4瓣
迷迭香 1根
盐 1茶匙
橄榄油 2茶匙
辣椒粉 1茶匙

小煮妇入厨笔记



1. 迷迭香常用于烤制肉类。如果没有也可不放，但其他原料不要再减少了。
2. 在烤制过程中，由于鸡腿上的酱汁会滴到烤盘上，因此建议一定铺上一层锡纸，否则炭化后的汤汁糊在烤盘上，非常难清洗。
3. 这个方法还可以用来做烤鸡翅、烤鸡胸、烤猪里脊等，酱汁调好后，就算是抹在馒头上烤，也很好吃哦，我试过啦！

做法

1. 鸡腿去骨后洗净沥干。姜和大蒜去皮切片。将鸡腿放入大碗中，放入姜片、蒜片、迷迭香(如果没有新鲜的，可用干的代替)、生抽、老抽、盐、橄榄油、辣椒粉和蜂蜜(图1)，搅拌均匀后，盖上保鲜膜腌制3小时(放在冰箱里腌制一夜，更加入味)。
2. 烤箱预热，烤盘铺上锡纸放在下层，将腌制好的鸡肉放在烤网上，放置烤箱中层，220℃烤制25分钟即可。在烤制过程中，每5分钟用刷子刷一层腌制鸡腿的酱料(图2)。

