

新手烹饪入门指导书

第1章 厨房基础认识.....	3
1.1 厨房工具与设备.....	3
1.2 厨房安全常识.....	3
1.3 常用调料介绍.....	4
第2章 食材挑选与处理.....	4
2.1 蔬菜挑选与处理.....	4
2.1.1 蔬菜挑选.....	4
2.1.2 蔬菜处理.....	4
2.2 肉类挑选与处理.....	5
2.2.1 肉类挑选.....	5
2.2.2 肉类处理.....	5
2.3 水产挑选与处理.....	5
2.3.1 水产挑选.....	5
2.3.2 水产处理.....	5
2.4 豆制品与蛋类挑选与处理.....	5
2.4.1 豆制品挑选.....	5
2.4.2 蛋类挑选.....	5
2.4.3 豆制品与蛋类处理.....	5
第3章 切割技巧.....	6
3.1 蔬菜切割技巧.....	6
3.2 肉类切割技巧.....	6
3.3 鱼类切割技巧.....	7
第4章 烹饪方法入门.....	7
4.1 炒.....	7
4.1.1 食材处理：将食材洗净、切成均匀的小块或薄片，以便于烹饪时受热均匀。7	7
4.1.2 预热锅具：将锅具预热至中火，倒入适量食用油，使油在锅中均匀分布。7	7
4.1.3 先炒主料：将主料（如肉类、海鲜等）放入锅中，快速翻炒至变色。7	7
4.1.4 加入配料：将配料（如蔬菜、葱姜蒜等）加入锅中，继续翻炒。7	7
4.1.5 调味：根据个人口味，加入适量的盐、糖、酱油等调味品。7	7
4.1.6 出锅：待食材炒至熟透，关火，出锅装盘。8	8
4.2 炖.....	8
4.2.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。8	8
4.2.2 热锅凉油：将锅预热至中小火，倒入适量食用油，放入葱姜蒜爆香。8	8
4.2.3 放入主料：将主料放入锅中，翻炒至表面变色。8	8
4.2.4 加入调料：根据需要，加入适量的盐、糖、酱油、料酒、八角、桂皮等调料。 8	8
4.2.5 加入水或高汤：将适量的水或高汤倒入锅中，以没过食材为宜。8	8
4.2.6 小火慢炖：将锅转小火，慢慢炖煮至食材熟透，汤汁浓郁。8	8
4.2.7 出锅：关火，捞出葱姜蒜等调料，调整口味，出锅装盘。8	8
4.3 煮.....	8
4.3.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。8	8
4.3.2 水开后下锅：将锅内的水烧开，然后放入食材。8	8

4.3.3 调味：根据需要，加入适量的盐、糖、料酒等调味品。	8
4.3.4 沸煮：保持锅内的水沸腾，用勺子轻轻翻动食材，使其受热均匀。	8
4.3.5 检查熟度：根据食材的特性和烹饪时间，检查食材是否熟透。	8
4.3.6 出锅：待食材煮熟，关火，捞出食材，沥干水分，装盘。	8
4.4 烧	8
4.4.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。	8
4.4.2 热锅凉油：将锅预热至中小火，倒入适量食用油，放入葱姜蒜爆香。	8
4.4.3 放入主料：将主料放入锅中，煎至两面微黄。	9
4.4.4 加入调料：根据需要，加入适量的盐、糖、酱油、料酒、八角、桂皮等调料。 9	
4.4.5 加入水或高汤：将适量的水或高汤倒入锅中，以没过食材为宜。	9
4.4.6 小火慢烧：将锅转小火，慢慢烧煮至食材熟透，汤汁浓郁。	9
4.4.7 出锅：关火，捞出葱姜蒜等调料，调整口味，出锅装盘。	9
第5章 调味技巧	9
5.1 盐的使用	9
5.2 酱油的使用	9
5.3 糖的使用	9
5.4 香料的使用	10
第6章 简易主食制作	10
6.1 米饭制作	10
6.1.1 准备材料	10
6.1.2 制作步骤	11
6.2 面食制作	11
6.2.1 炸酱面	11
6.2.1.1 准备材料	11
6.2.1.2 制作步骤	11
6.2.2 扬州炒饭	11
6.2.2.1 准备材料	11
6.2.2.2 制作步骤	11
6.3 饭团与寿司制作	12
6.3.1 饭团	12
6.3.1.1 准备材料	12
6.3.1.2 制作步骤	12
6.3.2 寿司	12
6.3.2.1 准备材料	12
6.3.2.2 制作步骤	12
第7章 蔬菜烹饪实例	13
7.1 清炒时蔬	13
7.2 蒜蓉蒸菜心	13
7.3 西红柿炖蛋	13
第8章 肉类烹饪实例	14
8.1 红烧肉	14
8.2 酸菜鱼	15
8.3 糖醋排骨	15
第9章 汤品制作	16

9.1 蔬菜汤	16
9.1.1 基础蔬菜汤.....	16
9.1.2 番茄蛋花汤.....	17
9.2 肉汤	17
9.2.1 红烧肉汤	17
9.2.2 鸡蓉玉米汤.....	18
9.3 鱼汤	18
9.3.1 鲜鱼豆腐汤.....	18
9.3.2 花椒鱼片汤.....	18
第10章 甜品制作	19
10.1 糖水	19
10.1.1 红枣糖水.....	19
10.1.2 绿豆糖水.....	19
10.1.3 芝麻糊	19
10.2 蛋糕	19
10.2.1 戚风蛋糕.....	19
10.3 饼干与点心.....	20
10.3.1 曲奇饼干.....	20
10.3.2 小熊饼干.....	20

第1章 厨房基础认识

1.1 厨房工具与设备

在开始烹饪之前，首先需要了解厨房中的基本工具与设备。合理的运用这些工具设备，可以使烹饪过程更加得心应手。

- (1) 烹饪工具：炒锅、煎锅、炖锅、高压锅、不粘锅等。
- (2) 厨房电器：电磁炉、燃气灶、微波炉、烤箱、搅拌机、榨汁机等。
- (3) 厨房用具：菜刀、砧板、锅铲、勺子、漏勺、夹子、厨房剪刀等。
- (4) 计量工具：电子秤、量杯、量勺等。
- (5) 储物容器：保鲜盒、密封罐、储物柜等。

1.2 厨房安全常识

厨房安全，以下是一些基本的厨房安全常识：

- (1) 在使用厨房电器时，请保证手部干燥，避免触电。
- (2) 使用刀具时，要注意刀刃方向，避免切伤手指。
- (3) 烹饪时，不要离开厨房，防止火灾。
- (4) 使用燃气灶时，保证通风良好，避免一氧化碳中毒。

- (5) 定期清洗厨房设备，保持设备卫生，避免细菌滋生。
- (6) 遵循食材保存规定，避免食物中毒。

1.3 常用调料介绍

调料是烹饪中不可或缺的部分，以下是一些常用的调料：

- (1) 盐：具有提味、防腐、增加食物口感的作用。
- (2) 糖：具有甜味、提鲜、上色等作用。
- (3) 酱油：具有提味、增香、调色等作用。
- (4) 醋：具有酸味、开胃、去腥等作用。
- (5) 味精：具有提味、增鲜的作用。
- (6) 鸡精：具有提味、增香、调色等作用。
- (7) 葱、姜、蒜：具有去腥、增香、调味等作用。
- (8) 八角、桂皮、香叶：具有去腥、增香、调味等作用。
- (9) 花椒、辣椒：具有辣味、去腥、增香等作用。
- (10) 料酒：具有去腥、增香、调色等作用。

了解这些基本调料，将为您的烹饪之路奠定基础。在实际烹饪过程中，可根据个人口味和菜肴特点，合理搭配使用。

第2章 食材挑选与处理

2.1 蔬菜挑选与处理

2.1.1 蔬菜挑选

在选择蔬菜时，应关注其新鲜度、色泽、质地和气味。避免购买表面有病斑、虫蛀、损伤或变质的蔬菜。根据不同季节选择时令蔬菜，以保证其口感和营养价值。

- (1) 叶菜类：叶片应鲜绿、完整，无黄叶、虫蛀，茎部应脆嫩。
- (2) 根茎类：外形完整，无损伤，质地坚实，表皮光滑。
- (3) 茄果类：色泽鲜艳，表面光滑，无病斑，手感坚实。
- (4) 瓜类：表皮光滑，色泽鲜明，无软烂、损伤部位。

2.1.2 蔬菜处理

(1) 清洗：将蔬菜放入清水中，加入适量盐，浸泡 10-15 分钟，然后用流动水冲洗干净。

(2) 去杂质：去除蔬菜的老叶、黄叶、虫蛀部分，以及根部和茎部的杂质。

(3) 切割：根据烹饪需要，将蔬菜切割成合适的大小和形状。

2.2 肉类挑选与处理

2.2.1 肉类挑选

(1) 新鲜度：肉质有弹性，表面湿润，无异味。

(2) 色泽：猪肉呈淡红色，牛肉呈暗红色，羊肉呈浅红色。

(3) 纹理：肉质纹理清晰，肌肉纤维明显。

2.2.2 肉类处理

(1) 解冻：将冷冻肉类放入冰箱冷藏层解冻，或用冷水浸泡解冻，避免用热水解冻。

(2) 清洗：将肉类放入清水中，轻轻揉搓，去除血水和杂质。

(3) 切割：根据烹饪需要，将肉类切割成合适的大小和形状。

2.3 水产挑选与处理

2.3.1 水产挑选

(1) 新鲜度：眼球饱满，鳃呈鲜红色，肉质有弹性。

(2) 外观：鱼鳞完整，无损伤，无异味。

(3) 肉质：鱼肉紧实，无变质现象。

2.3.2 水产处理

(1) 清洗：将水产放入清水中，去除内脏、鱼鳞等杂质，清洗干净。

(2) 腌制：根据烹饪需要，可对水产进行腌制处理，以提味。

(3) 切割：将水产切割成合适的大小和形状。

2.4 豆制品与蛋类挑选与处理

2.4.1 豆制品挑选

(1) 外观：豆制品表面光滑，无杂质，无霉变。

(2) 气味：豆制品有豆香味，无异味。

2.4.2 蛋类挑选

(1) 外观：蛋壳完整，无裂缝，无霉变。

(2) 手感：重量适中，摇动时无水声。

2.4.3 豆制品与蛋类处理

- (1) 清洗：将豆制品和蛋类放入清水中，轻轻揉搓，清洗干净。
- (2) 切割：根据烹饪需要，将豆制品和蛋类切割成合适的大小和形状。
- (3) 调制：根据菜品需求，对豆制品和蛋类进行腌制、打散等处理。

第3章 切割技巧

3.1 蔬菜切割技巧

在烹饪过程中，蔬菜切割的技巧对于菜肴的口感和美观度有着重要的影响。

以下为几种常见的蔬菜切割方法：

(1) 切片：将蔬菜切成均匀的薄片。适用于黄瓜、胡萝卜等。具体步骤如下：

- a. 将蔬菜洗净，去皮（如需）。
- b. 将蔬菜平放在切割板上，用刀均匀地切成薄片。

(2) 切丁：将蔬菜切成小丁。适用于土豆、茄子等。具体步骤如下：

- a. 将蔬菜洗净，去皮（如需）。
- b. 将蔬菜切成均匀的条状，再切成小丁。

(3) 切丝：将蔬菜切成细丝。适用于青椒、洋葱等。具体步骤如下：

- a. 将蔬菜洗净，去皮（如需）。
- b. 将蔬菜切成均匀的片状，再切丝。

(4) 切块：将蔬菜切成不规则的大块。适用于花菜、西兰花等。具体步骤如下：

- a. 将蔬菜洗净，去皮（如需）。
- b. 根据蔬菜的形状和大小，用刀切成适当的大块。

3.2 肉类切割技巧

肉类的切割技巧同样重要，正确的切割方法可以使肉类烹饪时更加美味。以下为几种常见的肉类切割方法：

(1) 切薄片：适用于猪肉、牛肉等。具体步骤如下：

- a. 将肉类放入冰箱冷冻层，稍冻硬后取出。
- b. 将肉类切成均匀的薄片，厚度约为12毫米。

(2) 切丁：适用于鸡肉、猪肉等。具体步骤如下：

- a. 将肉类洗净，去骨（如需）。

b. 将肉类切成均匀的条状，再切成小丁。

(3) 切块：适用于炖肉、烤肉等。具体步骤如下：

a. 将肉类洗净，去骨（如需）。

b. 根据烹饪需要，将肉类切成适当大小的块状。

3.3 鱼类切割技巧

鱼类切割技巧对于保持鱼片的完整性和口感。以下为几种常见的鱼类切割方法：

(1) 去鳞：具体步骤如下：

a. 用刀背从鱼头至鱼尾方向轻轻敲打鱼身，使鳞片松动。

b. 用刀将鳞片从鱼身上刮除。

(2) 去内脏：具体步骤如下：

a. 从鱼腹部切开一条直线，注意不要切破鱼胆。

b. 清除内脏，洗净鱼腹。

(3) 切片：具体步骤如下：

a. 将鱼肉平放在切割板上，用刀斜切成薄片。

b. 注意鱼片厚薄均匀，以便烹饪时成熟度一致。

通过掌握以上切割技巧，新手烹饪爱好者可以更加得心应手地处理各种食材，为烹饪美味佳肴奠定基础。

第4章 烹饪方法入门

4.1 炒

炒是一种快速且高温的烹饪方式，适用于各种食材，如蔬菜、肉类、海鲜等。通过炒制，食材可以保持色泽、口感和营养。以下是炒的基本步骤：

4.1.1 食材处理：将食材洗净、切成均匀的小块或薄片，以便于烹饪时受热均匀。

4.1.2 预热锅具：将锅具预热至中火，倒入适量食用油，使油在锅中均匀分布。

4.1.3 先炒主料：将主料（如肉类、海鲜等）放入锅中，快速翻炒至变色。

4.1.4 加入配料：将配料（如蔬菜、葱姜蒜等）加入锅中，继续翻炒。

4.1.5 调味：根据个人口味，加入适量的盐、糖、酱油等调味品。

4.1.6 出锅：待食材炒至熟透，关火，出锅装盘。

4.2 炖

炖是一种慢火烹饪方式，能使食材的味道充分融合，口感更加鲜美。适用于肉类、汤类等食材。以下是炖的基本步骤：

4.2.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。

4.2.2 热锅凉油：将锅预热至中小火，倒入适量食用油，放入葱姜蒜爆香。

4.2.3 放入主料：将主料放入锅中，翻炒至表面变色。

4.2.4 加入调料：根据需要，加入适量的盐、糖、酱油、料酒、八角、桂皮等调料。

4.2.5 加入水或高汤：将适量的水或高汤倒入锅中，以没过食材为宜。

4.2.6 小火慢炖：将锅转小火，慢慢炖煮至食材熟透，汤汁浓郁。

4.2.7 出锅：关火，捞出葱姜蒜等调料，调整口味，出锅装盘。

4.3 煮

煮是一种简单易学的烹饪方法，适用于各种食材，如面条、饺子、蔬菜等。以下是煮的基本步骤：

4.3.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。

4.3.2 水开后下锅：将锅内的水烧开，然后放入食材。

4.3.3 调味：根据需要，加入适量的盐、糖、料酒等调味品。

4.3.4 沸煮：保持锅内的水沸腾，用勺子轻轻翻动食材，使其受热均匀。

4.3.5 检查熟度：根据食材的特性和烹饪时间，检查食材是否熟透。

4.3.6 出锅：待食材煮熟，关火，捞出食材，沥干水分，装盘。

4.4 烧

烧是一种将食材煮至熟透，汤汁浓郁的烹饪方式。适用于肉类、鱼类等食材。以下是烧的基本步骤：

4.4.1 食材处理：将食材洗净，切块或切片，肉类食材可先焯水去除血水和腥味。

4.4.2 热锅凉油：将锅预热至中小火，倒入适量食用油，放入葱姜蒜爆香。

4.4.3 放入主料：将主料放入锅中，煎至两面微黄。

4.4.4 加入调料：根据需要，加入适量的盐、糖、酱油、料酒、八角、桂皮等调料。

4.4.5 加入水或高汤：将适量的水或高汤倒入锅中，以没过食材为宜。

4.4.6 小火慢烧：将锅转小火，慢慢烧煮至食材熟透，汤汁浓郁。

4.4.7 出锅：关火，捞出葱姜蒜等调料，调整口味，出锅装盘。

第5章 调味技巧

5.1 盐的使用

盐是烹饪中最基础的调味品，能够提升食物的本味，增加口感。在使用盐时，应注意以下几点：

(1) 选择合适的盐：常见的盐有精盐、海盐、岩盐等，根据烹饪需求选择合适的盐。

(2) 掌握用量：盐的用量需根据食材的种类、数量及个人口味来调整。一般而言，每人每天的盐摄入量不宜超过6克。

(3) 撒盐方法：撒盐时，尽量让盐粒均匀地分布在食材表面，以便更好地渗透。

(4) 烹饪过程中的使用：在烹饪过程中，适时加入盐可以提升食材的鲜美口感。例如，炒菜时在食材快熟时加盐，炖汤时在食材炖至八成熟时加盐。

5.2 酱油的使用

酱油是中式烹饪中不可或缺的调味品，具有提味、增香、上色等作用。在使用酱油时，应注意以下几点：

(1) 选择合适的酱油：根据烹饪需求选择生抽、老抽、味极鲜等不同种类的酱油。

(2) 掌握用量：酱油的用量不宜过多，以免影响食材的原味。

(3) 烹饪过程中的使用：酱油在烹饪过程中主要用于提味、上色。炒菜时，可先将酱油与食材一同翻炒，使酱油的香味充分释放；炖汤时，在汤快炖好时加入适量的酱油。

(4) 注意保存：酱油应密封保存，避免受潮变质。

5.3 糖的使用

糖在烹饪中具有调和口感、提鲜、上色等作用。在使用糖时，应注意以下几点：

(1) 选择合适的糖：根据烹饪需求选择白砂糖、冰糖、红糖等不同种类的糖。

(2) 掌握用量：糖的用量需根据食材的种类和个人口味来调整，避免过多使用。

(3) 烹饪过程中的使用：糖在烹饪过程中主要用于调和口感、提鲜。炒菜时，可适量加入糖使菜肴更加鲜美；炖汤时，加入适量的糖可以使汤的味道更加醇厚。

(4) 糖的溶解：在烹饪过程中，应先将糖溶解在水中，再加入食材，以免糖粘附在食材表面。

5.4 香料的使用

香料在烹饪中具有增香、去腥、提味等作用。在使用香料时，应注意以下几点：

(1) 选择合适的香料：根据烹饪需求选择花椒、八角、桂皮、香叶等不同种类的香料。

(2) 掌握用量：香料的用量不宜过多，以免压过食材的原味。

(3) 烹饪过程中的使用：香料在烹饪过程中主要用于增香、去腥。炖肉时，可先将香料炒香，再加入食材炖煮；炒菜时，可适量加入香料提升菜肴的香味。

(4) 香料的使用时间：香料在烹饪过程中不宜过早加入，以免煮烂，影响口感和香味。

(5) 存放方法：香料应密封保存，避免受潮变质。

第6章 简易主食制作

6.1 米饭制作

米饭作为我国主食之一，制作简单且营养丰富。下面将介绍如何制作美味的米饭。

6.1.1 准备材料

大米：适量

清水：适量

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/305241244310011343>