

庭实用生活百科丛书

食品巧作指南

出版社

实用家庭生活百科丛书

食品巧作指南

李绍祖：责任编辑 李润淑：封面设计

主 编 编 委	李绍祖			
	薛 健	李润淑	弘 韬	
	董克林	洪 波	李 钢	
	李 萍	刘 玲		

团结出版社

团结出版社

定价 11.50 元

图书在版编目(CIP)数据

食品巧作指南/李绍祖主编. —北京:团结出版社, 1995
(家庭实用生活百科丛书)

ISBN 7-80061-093-4

I. 食… II. 李… III. 食品—烹饪—方法 IV. TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15808 号

装帧设计:刘梁伟 责任编辑:王宇珍

团结出版社出版

(北京东城区东皇城根南街 84 号)

龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1995 年 2 月(32 开)第一版

1996 年 12 月第三次印刷

字数:200 千字 印张:9.75

ISBN 7-80061-093-4/G · 26

定价 11.70 元

(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬
(31)		蒜茸炒时蔬

目 录

一、面食巧作	
怎样调制冷水面团.....	猪肉水饺 (1)
怎样调制开水面团.....	猪肉水饺 (1)
怎样调制温水面团.....	猪肉水饺 (2)
怎样把面发好.....	猪肉水饺 (2)
怎样掌握下碱量.....	猪肉水饺 (3)
怎样鉴别面团发酵程度.....	猪肉水饺 (4)
怎样用鲜酵母发面.....	猪肉水饺 (4)
怎样用压力锅蒸馒头.....	猪肉水饺 (5)
蒸馒头怎样才能不粘屉布.....	猪肉水饺 (5)
怎样做“小窝头”.....	猪肉水饺 (6)
怎样做天津包子.....	猪肉水饺 (6)
怎样做灌汤包子.....	猪肉水饺 (7)
怎样做水馅包子.....	猪肉水饺 (7)
怎样做水煎包.....	猪肉水饺 (8)
怎样做门丁包.....	猪肉水饺 (9)
怎样做烧麦.....	猪肉水饺 (10)
五种面包的最佳配方.....	猪肉水饺 (10)
怎样用压力锅烤面包.....	猪肉水饺 (11)
怎样制作中外面包.....	猪肉水饺 (11)

怎样做蛋糕	(15)
怎样做绿豆糕	(16)
怎样做年糕	(17)
怎样烙家常饼	(17)
怎样烙糖饼	(18)
怎样烙葱花脂油饼	(19)
怎样做羊肉蛋饼	(19)
怎样煎肉饼	(20)
怎样做豆馅烧饼	(20)
怎样制作猪油蛋黄酥	(21)
怎样做天津鸡蛋煎饼果子	(22)
怎样制作黄烧饼	(22)
怎样做糖火烧	(23)
怎样做鸽蛋圆子	(23)
怎样做氽丸子不散	(24)
怎样制作羊肉泡馍	(25)
怎样做好刀削面	(25)
怎样制作拨鱼面	(26)
怎样做抻面条	(26)
怎样做素炒面	(27)
怎样做馄饨	(27)
怎样调饺子馅	(28)
怎样用高压锅煮饺子	(29)
怎样自制美味面筋	(30)
怎样制作馓子	(30)
怎样做天津夹馅麻花	(31)

怎样快速炸油条	(31)
怎样煮元宵	(32)
怎样加工小米饼干	(32)
怎样加工快餐玉米片	(33)
怎样制作玉米香酥片	(34)
怎样制作猪油夹沙粽子	(35)
二、菜肴巧作	
做菜怎样讲究色香味	(36)
怎样做卤味菜	(38)
怎样巧剥有壳食品的皮	(39)
怎样巧除异味	(40)
怎样巧煮食物	(41)
怎样做熏鸡	(44)
怎样做香酥鸡	(45)
怎样快制汽锅鸡	(45)
怎样巧烹美味芙蓉鸡片	(46)
怎样制作德州扒鸡	(46)
怎样制作美味风鸡	(47)
怎样做常熟叫化鸡	(48)
精工巧制琵琶腊鸡	(48)
怎样做北京烤鸭	(51)
怎样加工板鸭	(52)
怎样冷冻全鸭	(54)
怎样做烤鹅	(55)
怎样做鱼松	(56)
怎样制作肥肉菜使之不腻	(56)

怎样做鱼冻	(57)
怎样巧做肥肉	(58)
怎样炼猪油	(59)
怎样煮肉	(60)
怎样烹调猪肝菜	(61)
怎样做红烧狮子头	(62)
怎样做里脊	(62)
怎样做咸肉	(63)
怎样做酱肉	(63)
怎样制作广东腊肉	(64)
怎样巧食猪皮	(65)
怎样做油炸肉皮	(66)
怎样做肉皮冻	(66)
怎样剥丸子内馅	(67)
怎样做豆腐肉丸	(67)
怎样做猪肉香肠	(68)
怎样加工香肚	(69)
怎样制作火腿	(70)
怎样扒烧整猪头	(71)
怎样自制肉松	(72)
牛肉怎样烧不柴	(72)
怎样做五香酱牛肉	(73)
怎样巧用牛羊浮油	(74)
怎样利用冰箱贮藏和加工涮羊肉片	(74)
怎样做腊驴肉	(75)
怎样做乌龟肉	(76)

怎样煮鸡蛋好	(77)
煮鸡蛋怎样防止破裂	(77)
怎样煎荷包蛋	(78)
怎样制作糟蛋	(78)
怎样制作五香熏蛋	(79)
怎样取蛋白	(80)
怎样制作家庭蛋皮	(80)
怎样做换心蛋	(81)
怎样烹制虾仁炒蛋	(81)
怎样做绣球鸽蛋	(82)
芙蓉菊花蛋怎样做	(82)
怎样蒸鸡蛋羹	(83)
怎样做三鲜涨蛋	(84)
怎样腌制和贮存咸鸭蛋	(84)
怎样制作皮蛋	(85)
怎样涨发蹄筋	(85)
怎样加工鱼翅	(87)
怎样加工海带制品	(88)
怎样加工海蜇头	(89)
怎样用猪皮加工海蜇皮	(90)
怎样人工制作海蜇皮	(91)
怎样使用火碱泡鱿鱼	(92)
怎样泡发鱿鱼干	(93)
怎样泡发海带	(93)
怎样泡发鱼肚	(94)
怎样做鱿鱼卷	(94)

怎样取制虾仁	(95)
怎样加工虾皮	(95)
怎样做虾油	(96)
怎样做虾酱	(97)
怎样做泥鳅糊	(98)
怎样泡发干笋	(99)
怎样泡发燕菜	(99)
怎样发好玉壮片	(100)
怎样泡发蘑菇	(100)
怎样做天目笋干	(101)
怎样做酸蘑菇	(101)
怎样加工盐水蘑菇	(102)
怎样用香菇柄制香松菇	(103)
怎样加工蚕豆系列食品	(104)
怎样制作茴香豆	(106)
怎样用豆粉做豆腐和豆腐脑	(106)
怎样加工米豆腐	(107)
怎样做冻豆腐	(108)
怎样吃冻豆腐	(109)
怎样加工臭豆腐	(110)
怎样加工豆腐干	(110)
怎样自制豆腐乳	(111)
怎样加工腐竹	(112)
怎样做豆豉	(113)
怎样生黄豆牙	(114)
怎样利用食品袋发蚕豆芽	(115)

怎样使豆芽长得肥胖无根·····	(116)
怎样用玉米制作粉条·····	(117)
怎样加工红薯粉条·····	(117)
怎样做粉皮·····	(119)
怎样使腌制的食品不易变质·····	(120)
怎样减少腌制食品中的有害物质·····	(120)
怎样防止腌菜变黄·····	(121)
怎样腌菜不烂·····	(121)
怎样腌制腊肉·····	(122)
怎样制冬菜·····	(123)
怎样腌萝卜干·····	(123)
怎样腌雪里蕻·····	(124)
怎样用西瓜皮做菜·····	(124)
怎样腌芥菜头·····	(125)
怎样腌白菜帮·····	(125)
怎样做朝鲜辣白菜·····	(126)
怎样做泡菜·····	(126)
怎样腌制四川榨菜·····	(127)
怎样晒干菜·····	(129)
怎样腌制风味蒜·····	(129)
怎样腌黄瓜·····	(130)
怎样做五香萝卜干·····	(131)
怎制作杏仁小菜·····	(131)
怎样渍酸菜·····	(132)
怎样加工脱水蔬菜·····	(133)
怎样加工生姜·····	(134)

怎样制作黄泥菠菜.....	(135)
怎样加工番茄.....	(135)
怎样自制面筋.....	(136)
怎样加工豆沙.....	(136)
怎样做油面筋.....	(137)
怎样使剩菜变佳肴.....	(138)
三、调味品巧作	
怎样加工沙棘系列产品.....	(141)
怎样配制各种调味粉.....	(144)
怎样加工小磨香油.....	(145)
怎样做醋.....	(147)
怎样做甘薯醋.....	(148)
怎样做米醋.....	(149)
怎样用西瓜皮制醋.....	(149)
果渣怎样酿醋.....	(150)
怎样做做酱油.....	(151)
怎样做虾子酱油.....	(151)
怎样用干薯干制酱油.....	(152)
怎样用花生壳制酱油.....	(153)
怎样制作辣椒油.....	(154)
怎样制作炸酱.....	(154)
怎样做西红柿酱.....	(155)
怎样做苹果酱和桃酱.....	(155)
家庭怎样自制韭菜花酱.....	(156)
怎样做西瓜酱.....	(156)
怎样制作冬瓜豆酱.....	(157)

怎样制作苹果酱·····	(158)
怎样自制花生酱·····	(158)
怎样做豆瓣酱·····	(159)
怎样做甜面酱·····	(159)
怎样制好土豆泥·····	(160)
怎样酿制甜米酒·····	(160)
怎样用甘薯制作黄酒·····	(161)
四、蜜饯饮料巧作 ·····	
怎样炒制风味花生米·····	(162)
怎样做风味豆·····	(163)
怎样制作风味瓜子·····	(163)
怎样炒五香葵花子·····	(164)
玉米芯怎样做饴糖·····	(166)
怎样做酱油西瓜子·····	(166)
怎样制作糖葫芦·····	(167)
怎样制作冬瓜糖·····	(167)
怎样自制冰糖·····	(168)
怎样制作芝麻糖·····	(169)
玉米秸怎样做饴糖·····	(170)
制高粱饴糖有新法·····	(170)
怎样用马铃薯渣制饴糖·····	(172)
鲜薯怎样做麦芽糖·····	(172)
怎样制作花生米糕·····	(173)
怎样制作蜂蜜花生米·····	(174)
怎样快速溶花生晶·····	(175)
怎样加工甘薯果脯·····	(177)

怎样用马铃薯制果脯·····	(178)
新法加工南瓜脯·····	(179)
怎样加工茄子脯·····	(181)
怎样制作番茄脯·····	(183)
柿子怎样脱涩·····	(183)
怎样制作柿饼·····	(184)
怎样加工桃李干·····	(185)
怎样制作苹果干·····	(186)
怎样做苹果脯·····	(187)
怎样做冬瓜条·····	(188)
怎样制作百合干·····	(189)
怎样加工龙眼干·····	(190)
怎样做茄干·····	(190)
怎样制作椰丝和椰蓉·····	(191)
怎样制作糖冰姜·····	(192)
怎样采集和利用蜜蜂花粉·····	(193)
怎样制作水果蜂糕·····	(194)
怎样制萝卜糕·····	(194)
怎样加工山渣晶、果丹皮·····	(195)
怎样制作山楂糕·····	(196)
怎样制作山楂果脯·····	(197)
怎样做多维山渣糕·····	(198)
怎样制作山渣糕片·····	(199)
怎样加工木耳蜜饯·····	(200)
怎样制作藕粉和藕脯·····	(201)
怎样制作薰枣·····	(203)

怎样加工无核糖枣·····	(204)
怎样加工蚕豆·····	(204)
怎样从荸荠中提取淀粉·····	(205)
怎样做健美粥·····	(206)
怎样熬豆粥·····	(206)
怎样做鸭血糯八宝饭·····	(207)
怎样自制酸奶·····	(207)
怎样制人造咖啡·····	(208)
怎样煮咖啡·····	(209)
怎样做西红柿汁饮料·····	(209)
怎样自制蜂蜜饮料·····	(210)
怎样做豆乳饮料·····	(210)
怎样制作各式冰霜·····	(213)
怎样制作各色棒冰·····	(213)
怎样制作美味冰块·····	(214)
家庭怎样作制清凉饮料·····	(215)
怎样做米酒·····	(218)
怎样配制家庭鸡尾酒·····	(218)
家庭怎样酿制啤酒·····	(221)

五、家庭菜谱

川味套餐

第一套:	
凉拌猪头肉·····	(223)
江津肉片·····	(223)
花椒肉·····	(224)
盐水仔鸡·····	(225)

(10)	魔芋烧鸭	(225)
(10)	泡菜鱼	(226)
(80)	醋熘白菜	(227)
(80)	珠珠肉丸	(227)
(80)	榨菜肉丝汤	(227)
(70)	第二套:	
(70)	蒜泥白肉	(228)
(80)	炖酥肉	(229)
(80)	卤焖青豆	(229)
(80)	炒酱肉丝	(230)
(01)	豆瓣鱼	(230)
(01)	炒鸭脯	(231)
(81)	辣子鸡丁	(232)
(81)	麻酱青笋尖	(232)
(11)	红白豆腐汤	(233)
	湘味套菜	
(81)	第一套	
(81)	油辣肥鸡	(233)
(18)	辣油牛肚	(234)
	咕噜肉	(235)
	冬笋腊肉	(235)
	雪花鸡片	(236)
(88)	软烧活鱼	(236)
(88)	仔姜熘仔鸭片	(237)
(88)	冻豆腐火锅	(237)
(88)	酸辣五丝汤	(238)

(238) 第二套:	(239)
(239) 盐水牛肉	(239)
(239) 炸小猪排	(240)
(240) 麻辣羊肚丝	(240)
(240) 桃仁鸡卷	(241)
松鼠鳊鱼	(241)
炒鳝糊	(242)
(243) 锅巴鱿鱼片	(243)
(244) 炸素螃蟹	(244)
(244) 龙井虾仁汤	(244)
上海风味套菜	
(245) 第一套:	(245)
(245) 葵花冷盘	(246)
(246) 芙蓉鲫鱼	(247)
(247) 杨梅虾球	(247)
(247) 清蒸三丝鳝卷	(248)
生炒仔鸡	(249)
(249) 酱爆鱿鱼卷	(250)
(250) 腰丁腐衣	(250)
(250) 炒素什锦	(251)
(251) 口蘑锅巴汤	(252)
(252) 第二套:	(253)
(253) 鸡三味	(254)
(254) 萝卜丝氽鲫鱼	(254)
(254) 鳝段烧肉	(254)
(254) 炒鳊鱼丝	(254)

煨牛蹄筋	(255)
桂花肉	(256)
素火腿	(256)
香菇菜心	(257)
鸡蒙鲜蘑汤	(257)
粤味套菜	
第一套:	
香炸肉卷	(258)
豉汁蒸排骨	(259)
蚝油牛肉	(260)
清蒸鳊鱼	(260)
白切鸡	(261)
豆苗鸡丝	(262)
东江香酥鸭	(263)
油泡鲜虾仁	(263)
排骨冬瓜汤	(264)
第二套:	
东江盐鸡	(265)
鸡肉烩鱼丝	(266)
白云猪手	(267)
五彩瓢猪肚	(267)
清炖白鳝	(268)
干煎虾碌	(269)
红焖海参	(270)
脆炸肉丸	(270)
余洋粉汤	(271)