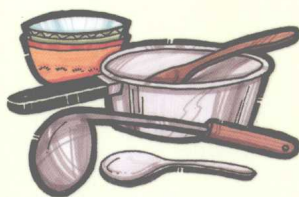


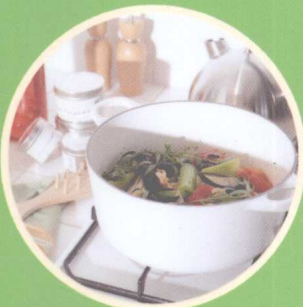
厨房窍门

厨房事务纷繁复杂，常常令许多人感到力不从心，以致渐渐失去对烹调料理的兴趣。其实，平淡烦琐的厨房工作也隐藏着许多窍门和乐趣。《厨房窍门一箩筐》从与饮食有关的各方面入手，为您提供实用的厨房窍门和可供借鉴的宝贵经验，帮您摆脱疲劳，解除烦恼，并让您从中获得快乐。多多运用小窍门，您的生活从此将更加省时、省力，乐趣无穷。

一箩筐



◎ 传百姓厨艺 出新出奇 出彩
◎ 集百姓窍门 省时省力 省心



申石◎主编

内蒙古科学技术出版社

CHUFANG QIAOMEN YILUOKUANG

厨房窍门一箩筐

CHUFANG QIAOMEN YILUOKUANG

主编 申石



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房窍门一箩筐/申石主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5380-1683-3

I. 厨… II. 申… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087606 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮购电话: (0476)8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 阿如罕

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

字 数: 300 千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 31.80 元

编委会名单

主 编：申 石

编 委：杨晓光 赵春媛 杨 杨 杨 森
赵春芳 于永明 窦凤芹 方 波
时培育 朱天宇

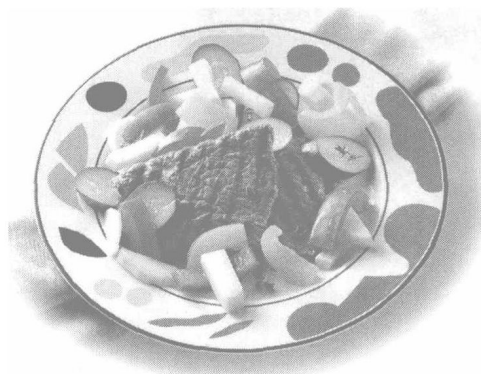


前 言

厨房事务纷繁复杂，常常令许多人感到力不从心，以致渐渐失去对烹调料理的兴趣。其实，平淡烦琐的厨房工作也隐藏着许多窍门和乐趣。《厨房窍门一箩筐》从与饮食有关的各方面入手，为你提供了实用的厨房窍门和可供借鉴的宝贵经验，帮您摆脱疲劳、解除烦恼，并让您从中获得快乐。多多运用小窍门，您的生活从此将更加省时、省力，乐趣无穷。

全书分为“食品采购的窍门”、“烹调料理的窍门”、“食品保存的窍门”、“厨具保养的窍门”等四个部分，为百姓日常饮食生活的方方面面提供了大量浅显易懂、简单易行，用得上、效果佳的知识 and 技能。只要一册书在手，厨房生活受益多多。

本书作者在此深深致谢书中所收入的一些文章的原作者，由于诸多原因无法与各位取得联系，倘若看到此书，可以与编者联系以便酬答。



编 者

2008年5月8日

目 录

食品采购的窍门

选购大白菜的窍门	(3)
选购菠菜的窍门	(3)
选购韭菜的窍门	(3)
选购芹菜的窍门	(3)
选购花菜的窍门	(3)
选购苋菜的窍门	(3)
选购生菜的窍门	(3)
选购香菜的窍门	(4)
选购薤菜的窍门	(4)
选购卷心菜的窍门	(4)
选购霉干菜的窍门	(4)
选购辣椒的窍门	(4)
选购西红柿的窍门	(4)
选购胡萝卜的窍门	(4)
选购玉兰片的窍门	(5)
选购蒜薹的窍门	(5)
选购蒜苗的窍门	(5)
选购韭黄的窍门	(5)
选购茭白的窍门	(5)
选购洋葱的窍门	(5)
选购西兰花的窍门	(5)
选购茄子的窍门	(5)
选购马铃薯的窍门	(6)
选购红薯的窍门	(6)
选购萝卜的窍门	(6)
选购丝瓜的窍门	(6)
选购南瓜的窍门	(6)
选购冬瓜的窍门	(6)

选购节瓜的窍门	(7)
选购苦瓜的窍门	(7)
选购黄瓜的窍门	(7)
选购佛手瓜的窍门	(7)
选购竹笋的窍门	(7)
选购春笋的窍门	(7)
选购冬笋的窍门	(8)
选购笋干的窍门	(8)
选购芦笋的窍门	(8)
选购莴笋的窍门	(8)
选购窝苕的窍门	(8)
选购竹荪的窍门	(8)
选购香椿的窍门	(8)
选购芦荟的窍门	(9)
选购荸荠的窍门	(9)
选购莲藕的窍门	(9)
选购豆类的窍门	(9)
选购鲜菇的窍门	(9)
选购金针菇罐头的 窍门	(10)
选购黑木耳的窍门	(11)
选购银耳的窍门	(11)
选购黄花菜的窍门	(11)
选购牛肝菌的窍门	(11)
选购燕窝的窍门	(11)
鉴别豆腐质量优劣的 窍门	(12)
鉴别油豆腐质量的 窍门	(12)
鉴别豆质品质量的	

窍门	(13)
鉴别真假腐竹的	
窍门	(13)
选购凉粉的窍门	(13)
选购罐头的窍门	(13)
选购猪肉的窍门	(13)
鉴别问题猪肉的	
窍门	(14)
选购猪内脏的窍门	(15)
选购熟肉的窍门	(15)
选购香肠的窍门	(16)
选购火腿的窍门	(16)
选购牛肉的窍门	(17)
选购羊肉的窍门	(17)
识别山羊肉、绵羊肉的	
窍门	(18)
选购驴肉的窍门	(18)
选购狗肉的窍门	(18)
选购兔肉的窍门	(18)
选购蛇肉的窍门	(19)
选购活鸡、鸭、鹅的	
窍门	(19)
辨别禽肉优劣的	
窍门	(19)
选购鸭肉的窍门	(20)
选购板鸭的窍门	(20)
选购鹅肉的窍门	(20)
肉松的质量鉴别	(21)
选购鱼类的窍门	(21)
识别死黄鳝的窍门	(22)
识别毒鱼的窍门	(22)
选购虾类的窍门	(23)
选购螃蟹的窍门	(23)
选购青蟹的窍门	(24)
选购鱼翅的窍门	(24)
选购河蚌的窍门	(24)

选购鲜贝的窍门	(24)
选购牡蛎的窍门	(24)
选购蛤蜊的窍门	(24)
选购蛏子的窍门	(24)
选购海蜇的窍门	(25)
选择海味干品的	
窍门	(25)
选购海带的窍门	(26)
选购田螺的窍门	(26)
选购鲜蛋的窍门	(26)
选购咸蛋的窍门	(26)
选购松花蛋的窍门	(27)
选购食用油的窍门	(27)
鉴别真假芝麻油的	
窍门	(28)
选购虾油的窍门	(28)
选购酱油的窍门	(28)
选购豆豉的窍门	(28)
选购豆瓣的窍门	(29)
选购食醋的窍门	(29)
选购食盐的窍门	(29)
选购味精的窍门	(29)
选购大葱的窍门	(29)
选购大蒜的窍门	(29)
选购桂皮的门	(29)
选购八角의窍门	(30)
选购茴香的窍门	(30)
选购花椒的窍门	(30)
鉴别酱菜质量的	
窍门	(30)
鉴别辣椒干质量的	
窍门	(31)
选购大米的窍门	(31)
选购黑米的窍门	(31)
选购小米的窍门	(32)
选购玉米的窍门	(32)



选购糯米的窍门	(32)
选购面粉的窍门	(32)
选购大麦的窍门	(33)
识别淀粉优劣的 窍门	(33)
鉴别鲜牛奶质量的 窍门	(33)
选购奶粉的窍门	(34)
选购酸奶的窍门	(34)
选购奶酪的窍门	(35)
选购婴幼儿米粉的 窍门	(35)
鉴别豆浆优劣的 窍门	(36)
选购蜂蜜的窍门	(36)
鉴别蜂皇浆质量的 窍门	(36)
选购茶叶的窍门	(36)
识别各种茶叶的 窍门	(37)
鉴别果茶质量的 窍门	(38)
辨识真假果汁的 窍门	(38)
辨识真假矿泉水的 窍门	(39)
鉴别白酒质量的 窍门	(40)
选购果酒的窍门	(40)
鉴别啤酒优劣的 窍门	(41)
选购黄酒的窍门	(41)
选购西瓜的窍门	(41)
识别“毒”西瓜的 窍门	(42)
选购香瓜的窍门	(42)

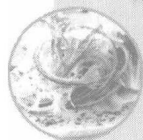
选购白兰瓜的窍门	(42)
选购木瓜的窍门	(42)
选购哈密瓜的窍门	(43)
选购苹果的窍门	(43)
选购梨的窍门	(43)
识别香蕉、芭蕉的 窍门	(43)
选购橘子的窍门	(43)
选购橙子的窍门	(43)
选购红枣的窍门	(44)
选购黑枣的窍门	(44)
选购桃子的窍门	(44)
选购李子的窍门	(44)
选购柿子的窍门	(44)
选购葡萄的窍门	(44)
选购樱桃的窍门	(45)
选购杨桃的窍门	(45)
选购水蜜桃的 窍门	(45)
选购猕猴桃的 窍门	(45)
选购荔枝的窍门	(45)
选购新桂圆的 窍门	(46)
选购龙眼的窍门	(46)
选购草莓的窍门	(46)
选购杨梅的窍门	(46)
选购柚子的窍门	(46)
选购白果的窍门	(46)
选购山楂的窍门	(47)
选购番石榴的 窍门	(47)
选购芒果的窍门	(47)
选购榴莲的窍门	(47)
选购槟榔的窍门	(47)
选购莲雾的窍门	(47)

选购枇杷的窍门	(47)
选购火龙果的 窍门	(47)
选购柠檬的窍门	(48)
选购山竹的窍门	(48)
选购橄榄的窍门	(48)
选购菠萝的窍门	(48)
选购菠萝蜜的窍门	(48)
选购甘蔗的窍门	(48)
选购葡萄干的窍门	(48)
选购干桂圆的窍门	(49)
选购柿饼的窍门	(49)
选购百合干的窍门	(49)
选购核桃的窍门	(49)
选购板栗的窍门	(49)
选购花生仁的窍门	(49)
选购葵花籽的窍门	(50)
选购松籽的窍门	(50)
选购杏仁的窍门	(50)
鉴别饼干质量的 窍门	(50)
选购月饼的窍门	(50)
识别变质糕点的 窍门	(51)
选购白糖的窍门	(51)
鉴别奶糖质量的 窍门	(51)
选购巧克力的窍门	(51)
选购硬糖的窍门	(52)
选购方糖的窍门	(52)
选购速冻食品的窍门 ...	(52)
选购冷饮食品的窍门 ...	(52)

烹调料理的窍门

烹调方法逐个数	(57)
炒制烹调的技巧	(61)

炒菜的窍门	(62)
蔬菜应先氽水再炒	(64)
炖菜的窍门	(64)
烹调白菜的窍门	(64)
烹调土豆的窍门	(65)
炒土豆丝脆嫩清爽的 窍门	(65)
菠菜应先烫再烧	(66)
烧茄子防止变黑的 窍门	(66)
烧茄子省油的窍门	(66)
烹调莴笋叶的窍门	(66)
烹调芹菜叶的窍门	(67)
炒菜保持绿色的 窍门	(67)
炒青菜脆嫩的窍门	(67)
防山药褐变的窍门	(67)
炒豆芽菜脆嫩的 窍门	(67)
使海带柔软可口的 窍门	(67)
烹调速冻蔬菜的 窍门	(68)
焯烫蔬菜的窍门	(68)
巧用焯菜水	(68)
焯西兰花的窍门	(68)
蒸菜的窍门	(68)
做“糊”菜的窍门	(69)
炒菜保持鲜绿的 窍门	(69)
炒蔬菜防止汤汁太多的 窍门	(69)



- 生绿豆芽的窍门 (70)
- 生黄豆芽的窍门 (70)
- 晒干菜的窍门 (70)
- 红焖黄焖的区别 (71)
- 挂糊厚度的讲究 (71)
- 烹调淋油的窍门 (71)
- 勾芡的窍门 (71)
- 勾芡的常见技法 (72)
- 哪些菜肴不用勾芡 (72)
- 哪些菜肴不宜勾芡 (72)
- 酥的技法 (73)
- 做拔丝菜的窍门 (73)
- 做拔丝菜肴常见问题巧
 解决 (73)
- 四种拔丝 (74)
- 烹制冷冻食品的
 窍门 (74)
- 使菜肴增香的窍门 (75)
- 调出美味炸衣的
 窍门 (76)
- 使油炸制品外脆里嫩的
 窍门 (76)
- 翻炼油炸食品的窍门 ... (76)
- 炸猪排的窍门 (76)
- 炸春卷的窍门 (76)
- 炸馒头片的窍门 (77)
- 炸麻花省油的窍门 (77)
- 煎锅贴的窍门 (77)
- 炸土豆的窍门 (77)
- 巧炸姜碎 (77)
- 油炸花生米保脆的
 窍门 (77)
- 炒花生仁防糊的窍门 ... (77)
- 消止沸油的窍门 (78)
- 如何减少油炸食品
 致癌物 (78)
- 烤牛肉的窍门 (78)
- 野外烧烤的小窍门 (78)
- 烧烤火候的讲究 (78)
- 炒栗子的窍门 (79)
- 烹调解味的窍门 (79)
- 剩菜翻新的窍门 (79)
- 刚宰出的肉品何时
 烹饪好 (80)
- 做肉菜的窍门 (80)
- 给肉上浆的技巧 (80)
- 把肉变嫩的窍门 (81)
- 炒肉嫩的窍门 (81)
- 胡椒粉炒肉口感好 (82)
- 炒肉不缩水的窍门 (82)
- 炒肉丝滑嫩的窍门 (82)
- 炒肉不粘锅的窍门 (82)
- 做肥肉不腻的窍门 (82)
- 做红烧肉的窍门 (82)
- 做走油肉的窍门 (83)
- 做咕噜肉的窍门 (84)
- 做水滑肉丝的窍门 (84)
- 电炉、平底锅炒肉片的
 窍门 (84)
- 腊肉不要用油炒 (84)
- 炸猪排的窍门 (85)
- 炖排骨不宜放鸡精 (85)
- 炸猪排防缩的窍门 (85)
- 做糟排骨的窍门 (85)

炖牛肉的窍门	(85)
炖冻牛肉的窍门	(86)
蒸牛肉的窍门	(86)
炖狗肉易烂的窍门	(86)
煮咸肉的窍门	(86)
炸肉皮的窍门	(86)
使烤肉鲜嫩的窍门	(86)
避免烤肉变焦的 窍门	(87)
炒肉省火的窍门	(87)
干猪肉皮回软的 窍门	(87)
煮火腿的窍门	(87)
烹制火腿三不要	(87)
让风干香肠回软的 窍门	(87)
速降腌肉咸味的 窍门	(88)
烹制肉圆的窍门	(88)
余丸子不散的窍门	(88)
烹饪猪肉“四不搭”	(88)
巧食猪肉各部位	(89)
炖肉去除异味的 窍门	(89)
猪肚增厚的窍门	(89)
做猪肝要用盐水泡	(90)
烹调猪肝的窍门	(90)
泡发蹄筋的窍门	(90)
烹制猪爪的窍门	(90)
熬猪油的窍门	(91)
割火腿的窍门	(91)
烹调猪血的窍门	(91)

清除猪蹄毛垢的窍门 ...	(91)
快速除猪毛的窍门	(91)
剥肉不粘刀的窍门	(91)
发制干猪肉皮的 窍门	(91)
巧断大棒骨	(92)
去除鱼鳞的窍门	(92)
清洗带鱼的窍门	(92)
去除带鱼鳞的窍门	(92)
烹调带鱼的窍门	(93)
清洗新鲜墨鱼的 窍门	(93)
清洗墨鱼干鱿鱼干的 窍门	(93)
去除鱿鱼皮的窍门	(93)
烹调鲜鱿鱼的窍门	(93)
去除鱼腥味的窍门	(93)
去除鱼怪味的窍门	(94)
清除鱼苦胆味的窍门 ...	(94)
清洗鱼块的窍门	(94)
烹调鱼片的窍门	(94)
“薰”鱼的窍门	(94)
烧鱼不易碎的窍门	(95)
煎鱼不粘锅的窍门	(95)
煎鱼防鱼皮缩胀的 窍门	(95)
鱼清蒸前先用 开水烫	(95)
清蒸鱼的窍门	(96)
蒸鱼七技法	(97)
蒸鲈鱼的窍门	(97)
炸鱼的窍门	(98)



- 把冻鱼做鲜的窍门 (98)
- 无鳞鱼入味的窍门 (98)
- 烧鱼要沸水下锅 (98)
- 烧鱼巧用调料 (98)
- 选鱼做菜的窍门 (99)
- 做鱼丸子的窍门 (100)
- 制鲜鱼丸生姜末
 不可缺 (100)
- 活鱼保鲜的窍门 (100)
- 鱼的保鲜的窍门 (100)
- 鱼类冷冻和解冻的
 窍门 (101)
- 咸鱼返鲜的窍门 (101)
- 宰杀甲鱼的窍门 (101)
- 剔除鳝骨的窍门 (102)
- 宰杀黄鳝的窍门 (102)
- 鳝鱼增香的窍门 (102)
- 把牛蛙烧得鲜美的
 窍门 (102)
- 去除蜗牛黏液的
 窍门 (102)
- 清洗海蜇皮的窍门 ... (103)
- 使海蜇皮酥脆的
 窍门 (103)
- 调制海蜇头的窍门 ... (103)
- 清洗虾类的窍门 (103)
- 挤虾仁的窍门 (103)
- 去除虾腥的窍门 (104)
- 去除龙虾肠子的
 窍门 (104)
- 烹虾的窍门 (104)
- 炒虾仁的窍门 (104)
- 冰虾不宜白灼吃 (105)
- 虾皮不宜直接煮汤 ... (105)
- 虾蓉不宜剁得太细 ... (105)
- 煮蟹的窍门 (105)
- 蒸蟹不掉脚的窍门 ... (106)
- 去除食蟹后腥味的
 窍门 (106)
- 让贝类吐沙的窍门 ... (106)
- 煮蛤蜊易脱肉的
 窍门 (106)
- 海参入味的窍门 (107)
- 杀鸡的窍门 (107)
- 清洗活鸡活鸭的
 窍门 (107)
- 鸡、鸭快速退毛的
 窍门 (107)
- 烫鸡鸭防止脱皮的
 窍门 (107)
- 泡洗冷冻鸡鸭的
 窍门 (107)
- 鸡肉去腥的窍门 (107)
- 鸡胸肉去筋的窍门 ... (108)
- 鸡丝上浆的窍门 (108)
- 制作风干鸡的窍门 ... (108)
- 白斩鸡肉嫩烧法 (108)
- 蒸鸡的窍门 (108)
- 鉴别鸡肉生熟的
 窍门 (108)
- 巧用蒜汁制风味
 鸡翅 (109)
- 做鸡蓉丸子的窍门 ... (109)
- 煮鸡用水有区别 (109)

炖鸡鸭鹅的窍门	(109)
炖老母鸡的窍门	(110)
做好鸡菜的窍门	(110)
炖鸡不宜先放盐	(110)
禽类烹饪的窍门	(110)
制作鸡松的窍门	(111)
制作肉松、鱼松、蛋松的 窍门	(111)
煮鸡蛋的窍门	(112)
煮蛋不裂的窍门	(112)
煮碎鸡蛋的窍门	(112)
煮蛋易剥壳的窍门 ...	(112)
煎蛋的窍门	(113)
煎蛋不溅油的窍门 ...	(113)
煎荷包蛋的窍门	(113)
炒鸡蛋的窍门	(113)
蒸鸡蛋羹的窍门	(113)
使鸡蛋羹不粘碗的 窍门	(114)
煮荷包蛋的窍门	(114)
煮蛋花汤的窍门	(114)
分离蛋清蛋黄的 窍门	(114)
熬蛋黄油的窍门	(114)
快速搅鸡蛋的窍门 ...	(114)
辨别生、熟蛋的 窍门	(115)
制茶叶蛋的窍门	(115)
制作虎皮鸽蛋的 窍门	(115)
腌制咸鸭蛋的窍门 ...	(115)
快速腌鸭蛋的窍门 ...	(115)

腌鸭蛋黄油多的 窍门	(116)
腌咸辣鸭蛋的窍门 ...	(116)
腌制咸鸡蛋的窍门 ...	(116)
腌制五香咸蛋的 窍门	(116)
自制白切肉的窍门 ...	(117)
自制酱肉的窍门	(117)
自制风干肉的窍门 ...	(117)
自制腊肉的窍门	(117)
自制香肠的窍门	(117)
自制肉皮冻的窍门 ...	(118)
自制五香酱牛肉的 窍门	(118)
自制鱼干的窍门	(118)
自制牛肉干的窍门 ...	(118)
自制调味汁料的 窍门	(118)
自制卤汁的窍门	(120)
自制调味酱的窍门 ...	(120)
自制多味饮料的 窍门	(122)
怎样制作川菜调 味料	(122)
自制蔬果汁三注意 ...	(122)
怎样自制辣椒油	(123)
怎样自调豉油汁	(123)
自制咖喱油的窍门 ...	(123)
自制豆沙的窍门	(123)
自制粉皮的窍门	(124)
自制芥末糊的窍门 ...	(124)
自制腐乳的窍门	(124)



自制阿胶枣的窍门	··· (124)
如何自制枣脯	····· (124)
如何自制葡萄干	····· (125)
如何自制酸奶	····· (125)
怎样自制乳品饮料	··· (126)
怎样自制雪糕、	
奶酪	····· (126)
怎样自制冰淇淋	····· (126)
怎样自制山楂冰糖	
葫芦	····· (127)
怎样自制面包渣	····· (127)
怎样自制五香花生	··· (127)
怎样自制挂霜花生	··· (127)
怎样自制怪味花生	··· (128)
怎样自制酱油瓜子	··· (128)
怎样自制多味葵	
花籽	····· (128)
自制酸梅汤的窍门	··· (129)
自制乌梅汤的窍门	··· (129)
自制果汁的窍门	····· (129)
自制草莓酱的窍门	··· (129)
自制西瓜蜜的窍门	··· (129)
自制西瓜羹的窍门	··· (129)
自制西瓜酱的窍门	··· (129)
自制葡萄冻的窍门	··· (130)
自制山楂糕的窍门	··· (130)
自制花生糖的窍门	··· (130)
自制花生酪的窍门	··· (130)
自制花生糊的窍门	··· (130)
自制奶油花生片的	
窍门	····· (131)
自制芝麻糖的窍门	··· (131)

自制芝麻糊的窍门	··· (131)
自制酱姜的窍门	····· (131)
自制盐姜的窍门	····· (131)
自制甜姜的窍门	····· (131)
做豆腐花的窍门	····· (131)
做卤豆腐的窍门	····· (132)
煎豆腐有型的	
窍门	····· (132)
绿茶为豆腐提味	····· (132)
拌豆腐不宜放葱	····· (132)
豆腐不宜单独烧菜	··· (132)
新法磨豆浆	····· (133)
制作优质豆浆的	
窍门	····· (133)
嫩玉米做菜肴的	
窍门	····· (133)
制作凉拌菜的三种	
技巧	····· (133)
凉拌的实用技巧	····· (134)
拌凉菜七注意	····· (134)
拌菜不油腻的窍门	··· (135)
三类蔬菜不宜凉拌	··· (135)
腌菜的窍门	····· (135)
几种咸菜的腌制	
方法	····· (136)
腌制雪里蕻的	
窍门	····· (137)
腌制麻辣芥菜丝的	
窍门	····· (137)
腌制黄绿萝卜的	
窍门	····· (137)
腌制萝卜丝的	

窍门	(137)
腌制萝卜泡菜的	
窍门	(137)
腌制莴苣的窍门	(138)
腌制泡菜的窍门	(138)
腌制韭菜花的窍门 ...	(138)
腌制糖醋蒜的窍门 ...	(138)
腌制橘皮菜的窍门 ...	(138)
使菜腌得脆嫩的	
窍门	(139)
去除腌菜白膜的	
窍门	(139)
酱菜太咸的解救	
窍门	(139)
腌酸菜的窍门	(139)
做汤用料预处理的	
窍门	(139)
煲汤的窍门	(140)
使汤增鲜的窍门	(141)
做汤常用四法	(141)
煲汤五注意	(142)
熬骨头汤先将骨头	
砸碎	(142)
熬骨头汤不宜添加	
冷水	(142)
做靓汤的窍门	(142)
做清汤的窍门	(143)
利用下脚料熬鲜汤的	
窍门	(143)
做鱼汤的窍门	(144)
做皮蛋汤的窍门	(144)

做羊杂汤的窍门	(144)
做紫菜汤二忌	(144)
煲汤五忌	(144)
煲参汤的最佳时间 ...	(145)
巧治咸汤	(145)
调味料使用的窍门 ...	(145)
菜肴调味的三个	
阶段	(146)
菜肴着味的窍门	(147)
“四准”出美味	(148)
加热前后巧调味	(148)
烹调巧用油	(149)
烹调巧用水	(150)
烹调用水三忌	(150)
烹调巧用盐	(151)
妙用食盐十二法	(151)
别用碘盐“炸锅”	(152)
烹调巧用酱油	(152)
烹调巧用酱	(152)
炒菜该用哪种醋	(153)
烹调巧用醋	(153)
什么菜适宜添加醋 ...	(154)
使醋变香的窍门	(154)
烹调用酒的窍门	(154)
炒菜煮饭巧用酒	(155)
烹调用料酒的讲究 ...	(155)
烹调巧用黄酒	(156)
烹调巧用啤酒	(156)
烹调巧用葡萄酒	(157)
烹调巧用花椒	(157)
烹调巧用大料	(157)

烹调巧用小苏打	(157)
烹调巧用“十三香” ...	(158)
烹调巧用柑橘	(158)
烹调巧用白糖	(158)
烹调巧用蚝油	(159)
哪些菜肴不宜放	
味精	(159)
烹调中原料与调料巧	
搭配	(160)
做卤菜应放什么作料 ...	(160)
烹调巧用葱	(160)
烹调中用葱的讲究 ...	(161)
有些菜肴不宜放葱 ...	(162)
烹调巧用姜	(162)
“老姜”变“嫩姜”的	
窍门	(164)
番茄酱先用油炒	(164)
沙拉酱调味的窍门 ...	(165)
吃新鲜蒜黄的窍门 ...	(165)
烹调巧用蒜	(165)
捣蒜泥的窍门	(165)
怎样按菜谱做菜	(166)
挤柠檬汁的窍门	(166)
煮咖啡的窍门	(166)
让速溶咖啡味更浓的	
窍门	(167)
烹调中怎样掌握	
火候	(167)
分辨牛排成数的	
窍门	(167)
辨别蒸锅内食物是否熟的	
窍门	(168)

烹调中怎样掌握	
油温	(168)
辨别油温的窍门	(168)
净化炸油的窍门	(168)
去除炸鱼油腥味的	
窍门	(169)
炸辣椒油更香的	
窍门	(169)
去除菜油怪味的	
窍门	(169)
用花生油炒菜要先	
放盐	(170)
以水省油的窍门	(170)
炒菜不宜烧得太热 ...	(170)
去除热油泡沫的	
窍门	(170)
炒菜油增香的窍门 ...	(170)
肉类去腥的窍门	(171)
去除冰冻肉类雪气味的	
窍门	(171)
去除咸肉异味的	
窍门	(172)
去除口条腥味的	
窍门	(172)
去除猪肠、猪肚异味的	
窍门	(172)
去除猪腰子异味的	
窍门	(172)
去除猪油哈喇味的	
窍门	(173)
去除羊肉膻味的	
窍门	(173)

去除牛肉膻味的	窍门 (173)
去除狗肉膻味的	窍门 (173)
去除冻鸡异味的	窍门 (174)
去除鸭膻味的窍门 ...	(174)
去除甲鱼胆汁腥味的	窍门 (174)
去除海参苦涩的	窍门 (174)
去除松花蛋涩味的	窍门 (174)
去除馒头中碱味的	窍门 (175)
去除豆腐卤水味的	窍门 (175)
去除豆腐酸味的	窍门 (175)
去除豆浆腥味的	窍门 (175)
去除羊奶膻味的	窍门 (175)
去除苦瓜苦味的	窍门 (175)
去除卷心菜异味的	窍门 (175)
去除竹笋涩味的	窍门 (175)
去除菠菜涩味的	窍门 (176)
去除豆芽豆腥味的	

窍门	(176)
去除食物糊味的	
窍门	(176)
清洗肉菜的窍门	(176)
去除蔬菜农药的	
窍门	(178)
清除菜叶小虫的	
窍门	(179)
冬天洗菜,温水加	
点醋	(179)
青菜焯水清脆的	
窍门	(179)
留住蔬菜营养的	
窍门	(179)
去除水果农药的	
窍门	(180)
去除水果表皮蜡的	
窍门	(181)
水果消毒的窍门	(181)
清洗苹果的窍门	(181)
清洗葡萄的窍门	(181)
清洗龙眼的窍门	(182)
泡发干货的窍门	(182)
四种菌菇巧泡发	(183)
海带变软的窍门	(184)
冷冻食品解冻的	
窍门	(184)
生肉解冻的窍门	(184)
肉类快速解冻的	
窍门	(185)
冻肉返鲜的窍门	(185)
微波炉解冻肉不宜再进	