

# 家庭烹饪

窍门

I love eating

COOKING

郭玲格 \ 编



中国社会科学出版社



# 家庭烹饪 窍门

责任编辑：刁锦江

封面设计：胜莱德  
86188033

ISBN 7-80088-588-7



9 787800 885884 >

ISBN 7-80088-588-7/C · 162

定价：10.00 元



# 家庭烹饪窍门

郭玲格 编

中国社会出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭烹饪窍门 / 郭玲格编. —北京: 中国出版社,  
1998. 2  
ISBN 7-80088-588-7

I. 家... II. 郭... III. ①食谱—中国②菜谱—中国  
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00331 号

书 名: 家庭烹饪窍门

---

编 者: 郭玲格  
责任编辑: 刁锦江

---

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032  
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦  
电话: 66051698 传真: 66051713 邮购: 66060275  
经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京市宇海印刷厂  
开 本: 850mm × 1168mm 1/32  
印 张: 6.75  
字 数: 150 千字  
版 次: 2005 年 10 月修订版  
印 次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-80088-588-7/C·162  
定 价: 10.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

# 前 言

随着物质生活与文化生活的发展与提高，城乡家庭对一日三餐烹调方法越来越讲究，也越来越求新了。人们除对家庭传统的烹调方法加以提高改进外，还把目光投向新方法、新知识，还要借鉴学习原来只属于少数官宦人家，其中也包括皇家宫廷的御膳以及现代专业化大饭店的烹调技艺和方法。有的还要学一两手西餐的烹调方法。这正如唐诗中描述的那样“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”这种对饮食文化的重视与普及，不能不说是一种可喜的现象。

烹调是一门科学，更准确地说它是一门艺术。一位高超的艺术家，能把“丑小鸭”打扮成“白天鹅”，而那些不学无术的“艺术家”，却可能把美丽的白天鹅弄成“丑小鸭”。同样，烹调艺术也是如此。别说技巧，不少人连烹调中的基本知识也知之甚少。以人们熟知的调味品来说，许多人与油、盐、酱、醋以及料酒、味精等，打了少则几年多则几十年的交道，但要问一问他们，这些调味品在烹调中有什么作用，它们的最佳用途是什么，在使用时怎样配合，怎样扬长避短等，就不一定得满分，有的还可能不及格。对此，有些朋友可能不服气地说：“那是些理论问题，不解决实际问题。”好吧，既如此，我们再提一个实际问题。你在做菜的时候，都要投放一些诸如料酒、糖、盐、醋、酱油、味精等调味品，那么，请问，你在投放使用这些调味品时，是依什么顺序排列的呢？是有序的，还是无序的，也许您认为，先放什么，后放什么，无所谓，反正都一样。其实并非如此，事实上烹调中对调味品的投放顺序要

求是十分严格的,如果顺序弄颠倒了,不仅影响调味品作用的发挥,还会影响成菜的质量。

再以烹调技巧来说,同是一块肉,在一些家庭里,除了炒还是炒,有些连炒也炒不到“家”,要么炒生,要么炒糊,要么炒老,要么炒嫩,要么扒锅粘底。一个家庭,一年365天,总是“炒字挂帅”,一个味道,不求变化,甚至炒也炒不出应有的水平。那么,像这样的家庭,即使再富有,恐怕也不能列入高层次家庭。而在另一些家庭,由于烹调技艺好,除了在炒字上多做文章外(例如生炒、滑炒等),还能较熟练地运用烹、炸、烧、爆、溜、泼、煎、炆、蒸、卤等多种烹调技巧,烹制出甜、咸、酸、辣、苦、怪等多种风味的菜肴,供全家享用。像这样的家庭,即使收入低一些,也不失温馨,说不定从这里还会走出“美食家”。

当然,要掌握烹调方法,提高烹调技艺就需要学习,鉴于目前市场上专讲烹调方法的书较少,我们约请了多位经验丰富的厨师编写了《家庭烹饪窍门》,供读者使用。

人们谈到吃美味佳肴时,总是想到大饭店,我们说,偶尔去几次也未尝不可,但如果经常下饭店对于工薪阶层来说,不仅经济上难以承受,就是时间上也难以保证。如果您掌握了良好的烹调方法和烹调技巧,就可以自己动手制出多种美味佳肴,那就等于把您的小餐厅改成“大饭店”,只用较少的钱,享受到大饭店的服务。

本书内容丰富,简便实用,一看就能懂,懂了就能用,一用就灵。除适用于城乡家庭外,对于中小型餐馆、饮食摊点从业人员,以及职业学校、商业院校烹饪专业的师生,也有参考和使用价值。

本书承石家庄市饮食集团服务公司培训中心主任张文琪先生审阅修改,在此特表谢意。

编者

# 目 录

## 调味品的使用

- 怎样配制麻辣汁 ..... (1)
- 怎样配制怪味汁 ..... (1)
- 怎样调制鲜姜汁 ..... (1)
- 怎样调制鱼香汁 ..... (2)
- 怎样调制葱油汁 ..... (2)
- 怎样调制糖醋汁 ..... (2)
- 怎样使用糖醋汁 ..... (2)
- 怎样调制红油汁 ..... (3)
- 怎样自制烤肉汁 ..... (3)
- 怎样调制炸酱 ..... (3)
- 怎样调制蟹不离 ..... (3)
- 怎样自制鱼汤冻 ..... (4)
- 怎样制作高汤 ..... (4)
- 怎样自制味精胡椒粉 ..... (4)
- 怎样自制香料水 ..... (4)
- 怎样自制五香粉 ..... (5)
- 怎样使用粉类调味品 ..... (5)
- 怎样配制芥末糊 ..... (5)



- 怎样制作辣椒糊 .....(5)
- 怎样自制香辣粉 .....(6)
- 怎样自制番茄粉 .....(6)
- 怎样配制辣酱油 .....(6)
- 怎样配制辣椒油 .....(6)
- 怎样制作菌油 .....(7)
- 怎样制取黄鸡油 .....(7)
- 怎样用肥肉炼出优质油 .....(7)
- 夏天炼油使油凝固法 .....(8)
- 怎样确定调味品投放顺序 .....(8)
- 烹调中为何先糖后盐 .....(8)
- 酱油不宜高温烧炒 .....(8)
- 凉拌菜怎样使用酱油 .....(9)
- 烹制火腿不宜使用酱油 .....(9)
- 烹调绿色蔬菜不宜用酱油 .....(9)
- 怎样正确使用甜面酱 .....(9)
- 怎样使用番茄酱 .....(10)
- 烹调怎样正确使用味精 .....(10)
- 做凉拌菜怎样使用味精 .....(10)
- 在烹调中怎样正确使用醋 .....(11)
- 炒菜怎样加醋 .....(11)
- 醋放多了怎么办 .....(11)
- 怎样防止食盐返潮变苦 .....(12)
- 怎样使用加碘盐 .....(12)
- 怎样使用原盐 .....(12)
- 怎样使用鲜汤调味 .....(12)
- 怎样使用料酒 .....(13)
- 烹调中没有料酒怎么办 .....(13)

|                      |      |
|----------------------|------|
| 烹调中怎样用糖 .....        | (13) |
| 做菜怎样炒糖色 .....        | (14) |
| 怎样给原料上糖色 .....       | (14) |
| 怎样使用葵花子油 .....       | (15) |
| 怎样使用豆油 .....         | (15) |
| 怎样使用色拉油 .....        | (15) |
| 烹调菜肴怎样加油 .....       | (15) |
| 怎样使用咖喱粉 .....        | (16) |
| 怎样使用芥末面 .....        | (16) |
| 怎样使用大料 .....         | (16) |
| 怎样使用红曲米调色 .....      | (17) |
| 大蒜在烹调中有什么作用 .....    | (17) |
| 烹调怎样使用姜 .....        | (17) |
| 调味汁中加姜末法 .....       | (18) |
| 烹调中怎样用花椒 .....       | (18) |
| 何谓勾芡,有哪些作用 .....     | (18) |
| 怎样根据菜肴要求勾芡 .....     | (19) |
| 怎样掌握芡汁的浓度 .....      | (19) |
| 怎样把握勾芡时机 .....       | (19) |
| 菜肴勾芡后发现口味不正怎么办 ..... | (20) |
| 哪些菜肴不宜勾芡 .....       | (20) |
| 勾芡结堆怎么办 .....        | (20) |

## 烹调基本技法及其应用

|                   |      |
|-------------------|------|
| 怎样给菜肴定名 .....     | (22) |
| 怎样做好烹菜 .....      | (22) |
| 怎样做好炸菜 .....      | (23) |
| 炸制原料怎样掌握用油量 ..... | (23) |

- 炸原料怎样测油温 .....(23)
- 巧将面包粉沾在油炸物上 .....(24)
- 炸制食品怎样勾芡 .....(24)
- 炸制原料怎样防粘连 .....(24)
- 炸制原料怎样才能外焦里嫩 .....(24)
- 炸制原料怎样防溅油 .....(25)
- 怎样做焦熘肉片 .....(25)
- 怎样做糖熘菜 .....(25)
- 怎样做软熘菜 .....(26)
- 怎样做好爆菜 .....(26)
- 怎样做爆乌鱼花 .....(26)
- 何谓酱爆、葱爆 .....(26)
- 巧做油爆肚 .....(27)
- 怎样做宫爆肚丝 .....(27)
- 宫爆菜宜配花生米 .....(28)
- 怎样做烧菜 .....(28)
- 烹制烧菜怎样加糖 .....(28)
- 怎样烹制干烧菜 .....(28)
- 怎样做好拔丝菜 .....(29)
- 怎样防止拔丝菜出黑斑点 .....(30)
- 怎样防止拔丝菜流浆 .....(30)
- 怎样防止拔丝返砂 .....(31)
- 做拔丝菜炒糖怎样防凝 .....(31)
- 怎样防止拔丝菜附着器皿 .....(31)
- 做拔丝菜用什么油好 .....(31)
- 怎样使用葱姜蒜炆锅 .....(32)
- 哪些菜肴不宜于炆锅 .....(32)
- 余制汤菜宜于炆锅吗 .....(32)

|                  |      |
|------------------|------|
| 怎样做炆菜 .....      | (33) |
| 做炆菜怎样选油 .....    | (33) |
| 怎样生炒菜肴 .....     | (33) |
| 生炒白菜一法 .....     | (34) |
| 怎样生炒肉片肉丝 .....   | (34) |
| 生炒肉片宜用水浸渍 .....  | (34) |
| 怎样烹制蒸菜 .....     | (34) |
| 蒸菜怎样掌握上屉时间 ..... | (35) |
| 蒸制菜肴的容器宜加盖 ..... | (35) |
| 蒸制菜肴怎样入味 .....   | (35) |
| 蒸菜巧用火 .....      | (36) |
| 蒸煮菜怎样判断生熟 .....  | (36) |
| 怎样烹制煎菜 .....     | (36) |
| 煎菜怎样防形体碎烂 .....  | (36) |
| 菜肴先煎后烹有何好处 ..... | (37) |
| 怎样制卤味菜 .....     | (37) |
| 酱制品怎样入味 .....    | (37) |
| 怎样做好烤菜 .....     | (38) |
| 没有烤箱怎样制叉烧肉 ..... | (39) |
| 烤肉怎样省时 .....     | (39) |
| 怎样调制凉拌菜 .....    | (39) |
| 怎样调制沙拉 .....     | (40) |

## 鱼类海味菜肴及其制作技巧

|                  |      |
|------------------|------|
| 使鱼出骨有哪几种方法 ..... | (41) |
| 怎样给鱼半脱骨 .....    | (41) |
| 怎样给鱼全脱骨 .....    | (41) |
| 形体大的鱼怎样切段 .....  | (41) |

- 烹调冻鱼怎样复鲜 .....(42)
- 怎样视鱼的新鲜度定烹调法 .....(42)
- 煎鱼不粘锅六法 .....(42)
- 烧鱼防碎法 .....(43)
- 烹炒鱼片怎样防碎烂 .....(43)
- 怎样炸鱼片味更美 .....(43)
- 烹制鱼片要用冷水泡 .....(44)
- 吃不完的鱼片怎么办 .....(44)
- 炸鱼宜裹蛋清 .....(44)
- 烧鱼何时加葱姜 .....(44)
- 巧用八角催鱼香 .....(44)
- 烹制鱼用醋还是用料酒好 .....(45)
- 蒸鱼前应用沸水烫 .....(45)
- 蒸鱼不宜用冷水上屉 .....(45)
- 蒸鱼怎样判断生熟 .....(45)
- 蒸鱼怎样防碎烂 .....(45)
- 腥味大的鱼怎样蒸制 .....(46)
- 蒸鱼怎样入味 .....(46)
- 怎样做香菇蒸鱼 .....(46)
- 清蒸鱼没有吃完怎么办 .....(46)
- 怎样烹制鱼肝 .....(46)
- 怎样做好熏鱼 .....(47)
- 怎样烹调鳝鱼 .....(47)
- 美吃鳝鱼二法 .....(47)
- 怎样做红烧鲤鱼 .....(48)
- 怎样做好干烧鲤鱼 .....(48)
- 怎样红烧鳝鱼味更美 .....(48)
- 怎样烹制墨鱼鲜嫩味美 .....(49)

- 怎样将鲢鱼刺烹软 .....(49)
- 巧烹明太鱼 .....(49)
- 怎样烹制青鱼 .....(50)
- 烹制鲮鱼宜用桂皮 .....(50)
- 怎样使章鱼味香色美 .....(50)
- 烹制小鱼味美法 .....(50)
- 鱼类菜怎样回锅 .....(51)
- 巧使清水蟹增肥 .....(51)
- 蒸蟹怎样防掉腿 .....(51)
- 怎样判断螃蟹生熟 .....(51)
- 怎样清蒸甲鱼 .....(51)
- 怎样红烧甲鱼 .....(52)
- 怎样烹制冰糖甲鱼 .....(52)
- 巧做甲鱼吞虾仁 .....(52)
- 吃贝类食物要注意哪些 .....(53)
- 怎样食用文蛤 .....(53)
- 烹调田螺注意什么 .....(55)
- 炸虾怎样做到酥脆味美 .....(55)
- 怎样炒虾仁脆嫩鲜美 .....(55)
- 食用虾皮三法 .....(55)
- 怎样发制大西米 .....(55)
- 怎样使海蜇变脆 .....(56)
- 美吃海参三法 .....(56)
- 烹制海参忌用醋 .....(57)
- 怎样烧鱿鱼 .....(57)
- 美吃鱿鱼二法 .....(57)

## 禽蛋类菜肴及其制作技巧

- 怎样使白条鸡鲜嫩爽口 .....(58)
- 怎样烹制老鸡鸭 .....(58)
- 冻鸡鸭怎样返鲜 .....(58)
- 烹制鸡肉怎样使用调料 .....(59)
- 烹制整鸡鸭怎样脱骨 .....(59)
- 炖煮鸡怎样判断生熟 .....(59)
- 怎样使鸡骨、鸡肉分离 .....(59)
- 把鸡做得色鲜味美二法 .....(59)
- 用压力锅做鸡怎样入味 .....(60)
- 香醋炖鸡块一法 .....(60)
- 怎样烹制暴腌鸡 .....(60)
- 怎样用压力锅制作汽锅鸡 .....(60)
- 怎样把香酥鸡做得香酥 .....(61)
- 怎样快速烧鸡 .....(61)
- 怎样烹调肉鸡 .....(61)
- 怎样烹调家养鸡 .....(61)
- 美吃酱鸭一法 .....(62)
- 怎样煮制盐水鸭 .....(62)
- 怎样煮制咸板鸭 .....(62)
- 怎样烹制美味香酥鸭 .....(63)
- 怎样使凉烤鸭复鲜 .....(63)
- 巧片烤鸭 .....(63)
- 怎样使冷鸭片回热 .....(63)
- 烤鹅肉一法 .....(64)
- 怎样打蛋才能出泡 .....(64)
- 怎样蒸蛋羹鲜嫩可口 .....(64)

- 怎样热炒松花蛋 ..... (64)
- 做水泼蛋怎样防粘锅 ..... (65)
- 卧鸡蛋怎样防散黄 ..... (65)
- 巧吃咸鸭蛋四法 ..... (65)
- 怎样给松花蛋去皮 ..... (66)
- 怎样摊黄菜更鲜嫩 ..... (66)
- 怎样制作蛋皮 ..... (66)
- 怎样做蛋饺 ..... (66)
- 怎样制作水晶蛋 ..... (67)
- 煮鸡蛋怎样防崩裂 ..... (67)
- 怎样炒鸡蛋鲜嫩 ..... (67)
- 怎样防止把蛋炒老 ..... (67)
- 炒鸡蛋怎样使用葱花 ..... (68)
- 怎样煎好荷包蛋 ..... (68)
- 巧煎蛋包 ..... (68)
- 煎蛋卷一法 ..... (68)
- 怎样制脆皮蛋 ..... (69)
- 美吃豆腐六法 ..... (69)
- 怎样烧豆腐味更美 ..... (70)
- 烹调豆腐怎样防碎烂 ..... (70)

## 肉类菜肴及其制作技巧

- 怎样炒肉鲜嫩利索 ..... (71)
- 怎样掌握热锅凉油 ..... (71)
- 怎样把肉丝炒鲜嫩 ..... (71)
- 炒肉丝怎样防碎烂 ..... (72)
- 怎样炒肉片鲜嫩 ..... (72)
- 炒肉片宜加啤酒 ..... (72)



- 怎样制作炒肉嫩化剂 ..... (72)
- 炒肉片巧用水 ..... (73)
- 怎样烹炒冷冻肉 ..... (73)
- 怎样吃肥肉不腻 ..... (73)
- 怎样炒米粉软韧鲜香 ..... (74)
- 怎样制作粉蒸肉 ..... (74)
- 巧制“蚂蚁上树” ..... (74)
- 怎样做走油肉 ..... (75)
- 炸排骨怎样防回缩 ..... (75)
- 怎样清炖排骨 ..... (75)
- 怎样清蒸排骨 ..... (75)
- 怎样做糖醋排骨 ..... (76)
- 美吃猪爪三法 ..... (76)
- 烧猪爪宜加醋 ..... (77)
- 怎样烹制下水菜 ..... (77)
- 怎样炒制腰花 ..... (77)
- 怎样炒猪肝鲜嫩味美 ..... (77)
- 炒猪肝怎样防渗血 ..... (78)
- 煮肝怎样鉴别生熟 ..... (78)
- 煮好的肝怎样存放 ..... (78)
- 煮熟的肉怎样整理 ..... (78)
- 怎样煮猪肚饱满厚实 ..... (78)
- 怎样煮制猪头肉 ..... (79)
- 巧吃大肠二法 ..... (79)
- 怎样炸肉皮味美可口 ..... (80)
- 怎样吃肉皮 ..... (80)
- 炖肉不宜撇浮油 ..... (81)
- 炖烧牛肉宜切大块 ..... (81)