

PENGRN JUEQIAO 500 TI



烹饪诀窍

(第2版) 500题

黄梅丽 林葛 王俊卿 编著

本书被评为
第十三批全国
优秀畅销书
本书总印数已达
15万册以上



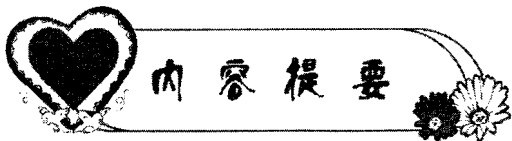
金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

烹饪诀窍 500 题

(第 2 版)

黄梅丽 林 葛 王俊卿 编著

金 盾 出 版 社



这是一本专门介绍烹饪技术的科普读物。本书应用现代食品科学理论,紧密结合烹饪实践,对《烹饪诀窍 500 题》加以扩展,重新编印,共讲述了烹饪原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹制技术要领、关键环节等 800 个实际问题。主要内容包括:烹饪原料的选择与初加工,烹饪卫生,干制品涨发技术,原料挂糊、上浆和勾芡,粮谷类食物烹制技巧,菜肴的烹制,制汤要点,调味品在烹调中的作用,烹饪原料色泽变化,配菜的技巧,科学合理地搭配饮食 11 大类,人们在烹饪中所遇到的问题,基本都能从书中找到答案。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,可供从事烹饪教学和科研的专业人员、餐饮业人员、广大家庭以及烹饪爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪诀窍 500 题/黄梅丽,林 葛,王俊卿编著. -- 2 版. -- 北京:金盾出版社,2010. 6

ISBN 978-7-5082-6303-8

I. ①烹… II. ①黄…②林…③王… III. ①烹饪—基本知识
IV. ①TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048380 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

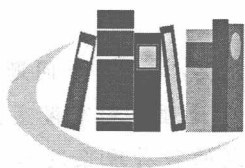
各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:12.75 字数:365 千字

2010 年 6 月第 2 版第 8 次印刷

印数:144 001~152 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

烹饪,即做饭做菜,是对食物原料进行热加工,将生的食物原料加工成熟食品的过程。它是人类结束了茹毛饮血的时代,进入文明社会的一个标志,并已逐渐形成一门综合科学,成为社会文化的组成部分。我国地域辽阔、物产丰富,勤劳智慧的中国人民在长期的生产和生活实践中不断地摸索、完善各种烹饪技艺,使我国的饮食文化具有工艺精湛、菜系流派纷呈、各具风味等特色,不愧为人类烹饪文化瑰宝中的一颗璀璨明珠。

烹饪的实践性很强。在物质生活极大丰富的时代,烹饪仍然是千千万万个家庭日常生活中的主要内容之一。烹饪很讲究技巧,这些技巧往往是人们经过千百次的实践摸索形成的,其中绝大多数的技巧都具有科学性。掌握了这些技巧,就不难烹制出色、香、味、形俱佳的饭菜;了解了技巧中所蕴涵的科学知识,就可上升到既知其然又知其所以然的境界。

时值 21 世纪第二个十年伊始,我国人民在解决了温饱之后,已经不仅仅满足于“吃饱”,而是在不断地追求“吃好”、“吃得健康”,这既是现代物质生活丰富的折射,又是精神文明的重要标志之一。大量的流行病学数据证明:一些严重威胁人民群众健康的所谓“富贵病”和慢性病的发生均与长期不合理的膳食结构和生活习惯有直接的关系。因此,科学烹饪、合理营养、预防疾病不仅是相关专业的科学工作者所面临的课题,也是富民强国的一项国策。

本书是中国人民大学教授黄梅丽等根据多年来从事烹饪化学、食品化学、营养学的教学实践经验撰写而成的。本书的前身

(书名为《烹饪诀窍 500 题》)包括 8 大类,共 500 个问题,在 1999 年出版。其初衷是为使人们准确、科学地理解和掌握烹饪技术的要领、操作诀窍,而对烹饪中经常遇到的种种现象及其形成机理进行深入浅出的分析研究,探讨其发展规律,并力求运用现代食品科学理论,紧密结合烹饪实践,探讨菜肴原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹调技术要领、关键环节等,以解决人们生活中遇到的种种实际问题。《烹饪诀窍 500 题》被中国书刊发行业协会评为第十三批全国优秀畅销书。

10 年后的今天,结合现实国情我们深深地感到:烹饪的意义绝不止为满足人们的食欲;绝不止为迎合人们对美味的感官享受,而为机体提供健康的物质基础才是科学烹饪的要义。故此,我们借重新编印本书的机会对原书内容进行了充实,内容包括:烹饪原料的选择与初加工,烹饪卫生,干制品涨发技术,原料挂糊、上浆和勾芡,粮谷类食物烹制技巧,菜肴的烹制,制汤要点,调味品在烹调中的作用,烹调原料色泽变化,配菜的技巧,科学合理地搭配饮食 11 大类共 800 个问题。书中的问题几乎涉及烹饪过程的各个方面,家庭在烹饪中遇到的问题一般均可在书中找到答案。书末还以附录的形式收入了食物营养成分和烹调对食品营养素的影响等资料,供读者在进行营养计算时参考使用。本书在改编过程中还参考了报纸、期刊、网络中的相关内容,并加以科学地引用和解释,在此一并对原作者表示感谢。

本书内容丰富,通俗易懂,是一部理论性、知识性、实用性较强的烹饪技术科普读物。可供从事烹饪教学和科研的专业人员、餐饮业人员、广大家庭以及对烹饪有兴趣的其他人员阅读参考。

编 者



一、烹饪原料的选择与初加工

1. 动物性烹饪原料会因种类、部位的差异而老嫩程度不同 / (1)
2. 不同牲畜的瘦肉其脂肪含量各有不同 / (1)
3. 精肉适合炒、爆、熘等烹调方法 / (2)
4. 肥瘦相间的肉类适合制作烧、焖、炖、煮一类菜肴 / (2)
5. 不同部位的牛肉烧、煮后其柔嫩程度不同 / (3)
6. 放久的牛肉处理方法 / (3)
7. 涮羊肉的选料要求 / (4)
8. 刚宰杀的畜肉、禽肉味不鲜美 / (4)
9. 吃鸡好还是吃鸭好 / (5)
10. 圈养鸡鸭与散养鸡鸭的肉品质量有何区别 / (6)
11. 鸡的部位划分和使用 / (6)
12. 乌鸡的营养价值比普通鸡高 / (7)
13. 什么鱼适合做沙锅头尾 / (7)
14. 什么鱼适合炒鱼丝、鱼片 / (8)
15. 什么鱼适合余汤 / (8)
16. 什么鱼适合做丸子 / (8)
17. 什么鱼适合干烧 / (8)
18. 什么鱼最适合清蒸 / (8)
19. 什么鱼适合做糖醋鱼 / (9)
20. 去骨去皮取鱼肉的方法 / (9)
21. 巧用小鱼头 / (9)
22. 鲜鱼鳔如何变废为宝 / (9)
23. 如何挑选螃蟹 / (10)
24. 蒸大闸蟹时蟹脚不易脱落的窍门 / (10)
25. 水面筋、油面筋和烤麸的区别 / (10)
26. 动物性原料要采用速冻法贮藏 / (11)

27. 牛肉保鲜技巧 / (11)
28. 牛肉的烹制要依烹制方法的不同来选取适宜部位 / (12)
29. 羊肉的部位及其适宜的烹调方法 / (13)
30. 动物肝脏保鲜妙招 / (13)
31. 如何保鲜豆腐 / (13)
32. 哪种豆腐营养价值高 / (14)
33. 合理解冻是保持冻品质量的关键 / (15)
34. 用微波炉化解冷冻食品快捷质优 / (15)
35. 解冻食品不宜再冷冻 / (16)
36. 冷冻过久的畜、禽肉鲜味降低 / (17)
37. 牛奶不宜冰冻保存后食用 / (17)
38. 鲜豌豆冷冻前应用沸水烫漂 / (18)
39. 用生理盐水浸泡可以保存动植物原料的自然风味 / (18)
40. 冷藏鲜蛋的诀窍 / (19)
41. 新鲜蔬菜不宜久存 / (20)
42. 为什么大葱“怕动不怕冻” / (20)
43. 漂洗冷冻海虾仁的技巧 / (21)
44. 去除鲜虾腥味技巧 / (21)
45. 去除猪肝腥味的几种方法 / (21)
46. 咸肉退盐法 / (22)
47. 火腿预处理方法 / (22)
48. 漂洗贝类技巧 / (23)
49. 用冷水锅焯水可清除肉内的腥味异味 / (23)
50. 禽肉、畜肉类氽水后应马上烹制 / (23)
51. 如何去除带鱼鳞 / (24)
52. 带鱼腥味如何去除 / (24)
53. 清除河鱼土腥味的办法 / (24)
54. 清除黄花鱼腥味的方法 / (25)
55. 加工黄花鱼时可用筷子巧除内脏 / (25)
56. 加工鱼时如何防滑 / (25)
57. 去除甲鱼、白鳝、黄鳝黏液的水温如何掌握 / (25)
58. 清除羊肉膻味的方法 / (26)
59. 除去鸭肉腥味方法

- / (26)
60. 用花椒水可清除猪腰子的臊味 / (27)
61. 剔掉猪脑血筋的技巧 / (27)
62. 用面粉清洗猪肚、猪肠效果好 / (27)
63. 兔肉在烹调前要用清水浸泡 / (27)
64. 清洗猪肉不能用热水 / (28)
65. 小苏打和黄酒可以除去苦胆的苦味 / (28)
66. 横切牛肉,斜切猪肉,顺切鸡肉 / (28)
67. 顺着肉纹切丝,横着肉纹切片 / (29)
68. 烧煮牛肉切块要大些 / (29)
69. 炸猪排应先将肉切厚片,再拍成薄片 / (29)
70. 汆涮的肉片要薄,爆炒的肉片要厚 / (30)
71. 肉片用刀背拍松后烹制成菜鲜嫩 / (30)
72. 腰子切片技巧 / (30)
73. 腰子剞花刀的要点 / (30)
74. 烧制整鸡时的刀工处理 / (31)
75. 烹制鸡腿、猪肘时皮面要留长一点 / (31)
76. 手工剁肉馅比机器绞的肉馅味道鲜美 / (31)
77. 剁丸子肉馅的技法 / (31)
78. 切肉皮冻等水晶菜要用“抖刀法” / (32)
79. 切熟蛋技巧 / (32)
80. 切熟肉技巧 / (32)
81. 整鱼分段烹调要切成坡形段 / (32)
82. 虾蓉不宜剁得过于细腻 / (32)
83. 鱿鱼、墨斗鱼等要从内肉肌一面剞花刀 / (33)
84. 切鱼肉时皮朝下,切鸡、鸭脯肉时皮朝上 / (33)
85. 如何切鱼丝、鱼片 / (33)
86. 鱼肉丝不能切得过细 / (34)
87. 如何切竹笋 / (34)
88. 把冬笋拍成劈柴块烹调时易着色入味 / (34)
89. 茎叶类蔬菜不宜切得过于细小 / (34)
90. 切西瓜如何切容易去子 / (35)
91. 巧切芒果 / (35)
92. 巧切葱末 / (35)

93. 姜的切法 / (35)
94. 切洋葱、大葱避免流泪的方法 / (36)
95. 切大面包和蛋糕的技巧 / (36)
96. 家禽焅毛、烫毛的方法 / (36)
97. 拔鸭毛的要领 / (37)
98. 如何清洗芝麻又快又干净 / (37)
99. 如何清洗鲜蘑菇 / (37)
100. 干蘑菇除沙法 / (38)
101. 如何快速洗净木耳 / (38)
102. 快速择洗韭菜的方法 / (38)
103. 蔬菜要先洗后切,切后即烹 / (38)
104. 含有大量草酸的蔬菜应先焯水后烹制 / (39)
105. 如何防止蔬菜在焯水时营养素流失 / (40)
106. 做菜馅时不要挤去菜汁 / (41)
107. 凋萎的蔬菜返鲜法 / (41)
108. 鲜姜保鲜小窍门 / (42)
109. 如何保存蒜 / (42)
110. 腌渍过熟蔬菜前要用石灰水浸泡 / (42)
111. 巧取鸡蛋清 / (42)
112. 巧剥板栗壳 / (43)
113. 番茄去皮技巧 / (43)
114. 核桃仁去皮方法 / (43)
115. 土豆去皮的方法 / (43)
116. 生芋头去皮的窍门 / (44)
117. 柠檬挤汁诀窍 / (44)
118. 雕刻好的瓜果食品切忌接触盐和碱 / (44)
119. 雕刻好的食品应放入明矾水中保存 / (44)

二、烹饪卫生

1. 如何预防细菌性食物中毒 / (45)
2. 河豚不可轻易烹制食用 / (45)
3. 不能生吃淡水鱼 / (46)
4. 死鳝鱼、死甲鱼、死蟹不能食用 / (46)
5. 食蟹有禁忌 / (47)
6. 食蟹前要“三除” / (47)
7. 禽、畜有些器官不能食用 / (47)
8. 鱼有些器官不能食用 / (48)
9. 猪肝在烹调前要反复用清水浸泡 / (49)
10. 不宜食用过于鲜嫩的炒猪肝 / (49)

11. 食“涮羊肉”不要太鲜嫩 / (49)
12. 没有烧熟煮透的鳝鱼不能食用 / (50)
13. 腌肉不宜油煎和油炸 / (50)
14. 吃生鸡蛋为什么不好 / (50)
15. 毛蛋、臭蛋、染色蛋不能吃 / (52)
16. 海带用清水浸泡可以除去其金属污染物 / (53)
17. 如何去除蔬菜瓜果上的农残 / (53)
18. 水果简易消毒法 / (54)
19. 吃秋扁豆必须煮熟煮透 / (54)
20. 食用鲜黄花菜容易中毒 / (55)
21. 防止食用新鲜黄花菜中毒的方法 / (55)
22. 鲜藕不宜生食 / (55)
23. 不宜食用未成熟的发绿西红柿 / (56)
24. “烂姜不烂味”说法不科学 / (56)
25. 新鲜木耳有毒,不能食用 / (56)
26. 如何预防毒蘑菇中毒 / (56)
27. 发芽变绿的土豆不能食用 / (57)
28. 有酒精味的南瓜不宜食用 / (57)
29. 红薯不宜生吃 / (58)
30. 食用野菜要适量 / (58)
31. 腌菜要腌透才可食用 / (58)
32. 泡菜中为什么会含铅 / (59)
33. 苦杏仁必须反复用清水浸泡后才可食用 / (59)
34. 哪些食物容易被黄曲霉毒素污染 / (60)
35. 不宜多吃烟熏制品 / (60)
36. 有哈喇味的油脂不能食用 / (61)
37. 食用油不宜长期反复加热食用 / (61)
38. 炸过一次的油处理方法 / (61)
39. 焦糊的食物对人体有害 / (62)
40. 散装鲜牛奶质量不可靠 / (62)
41. 热牛奶不宜在保温杯内存放 / (62)
42. 放酸了的牛奶不可当“酸奶”喝 / (63)

43. 未煮熟的豆浆不能食用 / (63)
44. 豆浆不宜过量饮用 / (63)
45. 不能饮用工业酒精兑制的白酒 / (64)
46. 吃盐要识别真伪 / (64)
47. 冷藏的西瓜不宜取出即食 / (65)

三、干制品涨发技术

1. 各种干制品涨发方法不同 / (66)
2. 用碱发制干料必须先用清水浸泡回软 / (67)
3. 配制发料碱液有时要加生石灰 / (68)
4. 用碱发过的原料要及时用清水浸泡 / (68)
5. 用碱发过的原料不能再上火发制 / (69)
6. 如何涨发鱿鱼和墨斗鱼 / (69)
7. 为什么鱿鱼、墨斗鱼干制品要用碱发 / (69)
8. 制作“干煸鱿鱼丝”所用的鱿鱼干不宜用碱发 / (70)
9. 鲍鱼干用碱发为佳 / (70)
10. 海螺干的涨发方法 / (71)
11. 燕窝的涨发方法 / (71)
12. 什么样的干制品可以用油发 / (72)
13. 油发干料时油温不宜过高 / (72)
14. 干制品含水量对油发质量的影响 / (73)
15. 干料油发后要放入温碱水中浸泡 / (74)
16. 油发肉皮时要进行复炸 / (74)
17. 涨发干肉皮的技巧 / (74)
18. 油发猪奶脯皮的技巧 / (75)
19. 蹄筋可以采用半油水涨发 / (75)
20. 干贝、海米适合蒸发 / (76)
21. 干虾仁如何泡发 / (77)
22. 红旗参、乌条参、花瓶参等要采用多泡少煮的方法发制 / (77)
23. 水发明玉参、秃参、黄玉参等要采用勤煮多泡的方法发制 / (77)
24. 大乌参、岩参、灰参等必须先用火烧掉外皮再进行水发 / (78)
25. 涨发海参时水中不能含有

- 盐分 / (78)
26. 涨发海参所用器皿必须洁净 / (78)
27. 消除涨发海参苦涩味的方法 / (79)
28. 涨发好的海参不能冷冻 / (79)
29. 鱼肚的水发技巧 / (79)
30. 鱼皮的涨发技巧 / (80)
31. 鱼唇适合泡发 / (80)
32. 鱼翅的涨发技巧 / (80)
33. 涨发鱼翅时要剪去翅边 / (81)
34. 煮发鱼翅时不能中途往锅内加冷水或用力搅拌 / (81)
35. 煮发鱼翅时要掌握好火候和焖制时间 / (81)
36. 涨发鱼翅不能用铁锅和铜锅 / (81)
37. 涨发鱼翅时不能沾有油、碱、盐等物质 / (82)
38. 小杂鱼翅宜用少煮多焖的方法发制 / (82)
39. 鱼骨的发制技巧 / (82)
40. 鱼骨要用油拌一下再蒸 / (83)
41. 烫发海蜇皮丝时水温不宜过高 / (83)
42. 海蜇丝烫发后要用清水反复浸泡 / (83)
43. 笋干、玉兰片和笋衣的区别及其涨发 / (83)
44. 玉兰片、笋干涨发时用淘米水浸泡效果好 / (84)
45. 煮发玉兰片、干笋时不能用铁锅和铝锅 / (84)
46. 干莲子涨发时切忌用冷水浸泡或冷水下锅 / (85)
47. 脱水莲子表皮的莲衣要用热碱水搓除 / (85)
48. 腐竹宜用温水涨发 / (86)
49. 用油皮做松肉等煎炸食品时的涨发技巧 / (86)
50. 香菇不宜用热水浸泡,冷水浸泡时间也不能长 / (86)
51. 如何快速涨发干蘑菇 / (87)
52. 木耳和银耳宜用冷水涨发 / (87)
53. 猴头蘑的发制方法 / (88)
54. 竹荪的发制方法 / (88)
55. 涨发石花菜水温是关键 / (88)
56. 涨发虾子的方法 / (89)

57. 快速发干海带的方法 / (89)
58. 黄花菜及菜干的涨发方法 / (89)
59. 栗子干去壳后适合蒸制 / (89)

四、原料挂糊、上浆和勾芡

1. 挂糊或上浆烹制的菜肴营养价值高 / (90)
2. 挂糊或上浆的适用范围及成菜特色 / (90)
3. 用淀粉挂糊、上浆的原理 / (91)
4. 挂糊和上浆的区别 / (91)
5. 用于挂糊、上浆的淀粉品种 / (92)
6. 烹调原料挂糊、上浆用的浆糊种类 / (93)
7. 调制水粉糊的技巧 / (94)
8. 判断淀粉糊浓稠度技巧 / (94)
9. 调制全蛋糊或蛋清糊的技巧 / (94)
10. 调制脆皮糊的技巧 / (95)
11. 根据具体情况调制糊、浆的稀稠度 / (95)
12. 调糊时切忌上劲 / (96)
13. 调制蛋泡糊(高丽糊)的原理 / (96)
14. 蛋清为什么抽打后能形成泡沫状 / (97)
15. 温度对蛋清抽打成泡沫的影响 / (97)
16. 调制蛋泡糊时必须使用新鲜蛋品 / (98)
17. 白糖在蛋泡糊调制中的作用 / (98)
18. 柠檬酸可以增加蛋清泡沫的稳定性 / (98)
19. 抽打蛋泡糊时忌油、盐和蛋黄混入 / (99)
20. 抽打蛋清时要顺一个方向 / (99)
21. 为什么有些蛋泡糊会出现不同色泽 / (99)
22. 调制蛋泡糊操作要轻,时间宜短 / (100)
23. “拍粉拖蛋滚面包渣糊”的调制 / (100)
24. 原料需先粘面粉、蛋液后才能粘上面包渣 / (101)
25. 用于调制“西炸糊”的面包渣宜选用咸面包搓制 / (101)
26. 制作水果拔丝菜要用发粉糊 / (101)
27. 制作清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸 / (102)

28. 原料刮花刀后要用面粉或淀粉搓开再挂糊 / (102)
29. 冷冻原料要完全化冻后方可挂糊、上浆 / (102)
30. 水分较多的原料可用干淀粉上浆 / (103)
31. 含水分、油脂较多的原料应先拍干粉后挂糊 / (103)
32. 原料质地不同,上浆操作方法亦不同 / (103)
33. 原料上浆后宜放置片刻再烹调 / (104)
34. 肉片上浆前要先用清水浸泡 / (104)
35. 鱼片上浆要浓些 / (104)
36. 虾仁上浆前要用盐腌渍一下 / (104)
37. 鲜贝上浆的要领 / (105)
38. 用冻肉制作“滑炒肉丝”的上浆要领 / (105)
39. 为什么会 出现“脱糊”或“脱浆”现象 / (106)
40. 勾芡在烹调中的作用 / (106)
41. 勾芡的种类及其适用范围 / (107)
42. 勾芡原料的种类及其特点 / (108)
43. 勾芡的方法 / (109)
44. 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行 / (109)
45. 什么叫“对汁芡” / (110)
46. 淋“对汁芡”时要从勺边浇入 / (110)
47. 勾芡时菜肴与卤汁的油量不宜过大 / (110)
48. 菜肴勾芡淋明油后要及时出勺 / (110)
49. 勾芡后不宜再加调味品 / (111)
50. 勾芡下锅后发浑的原因 / (111)
51. 烩羹汤时要在微沸状态下勾芡 / (111)
52. 用淀粉勾芡的汤或菜不宜多滚多搅 / (111)
53. 用油面酱勾芡的汤不易失去黏性 / (112)
54. 明油在菜肴烹制中的作用 / (112)
55. 明油必须在菜肴烹制成熟并勾芡后进行 / (113)
56. 明油油脂如何选择 / (113)
57. 用花椒油明油时,以滚油现用现制备为好 / (114)

五、粮谷类食物烹制技巧

1. 小米中的细沙如何除 / (115)
2. 如何淘米营养损失少 / (115)
3. 淘净的大米应放置一段时间再烹煮 / (116)
4. 煮饭用开水可减少营养素的损失 / (116)
5. 用陈米如何做出好吃的饭 / (116)
6. 处理焦糊米饭的诀窍 / (116)
7. 制作玉米食品宜添加少量碱 / (117)
8. 烹制大米食品切忌用碱 / (117)
9. 用玉米面和大豆粉混合烹制可提高食品的营养价值 / (117)
10. 大麦、大米3:7的搭配最合理 / (118)
11. 八宝粥、腊八粥是营养比较全面的食品 / (118)
12. 糙米如何煮粥 / (119)
13. 面茶的制作诀窍 / (119)
14. 杏仁茶的制作 / (120)
15. 油茶和茶汤的区别 / (120)
16. 黑米营养特点和烹制方法 / (121)
17. 吃点高粱可健肠胃 / (122)
18. 薏米如何吃更滋补 / (123)
19. 熬制绿豆汤的技巧 / (123)
20. 荞麦面条是老幼皆宜的佳肴 / (124)
21. 燕麦八宝饭营养又瘦身 / (124)
22. 糯米粽子美食又保健 / (125)
23. 黑甘薯的保健作用高于普通甘薯 / (126)
24. 粥的功用及制作诀窍 / (126)
25. 快速煮粥技巧 / (127)
26. 要焖饭, 不要捞饭 / (128)
27. 炒金黄色米饭的技巧 / (128)
28. 家常鸡蛋炒饭制作技巧 / (129)
29. 多吃发酵面食可提高谷类食品的营养价值 / (129)
30. 蒸馒头用酵母发面好处多 / (130)
31. 用酵母发面宜添加少量食

- 糖 / (131)
32. 含有较多油脂的面团不能用酵母发制 / (131)
33. 快速发面可使用泡打粉 / (131)
34. 检验发面使碱量是否适宜的方法 / (132)
35. 不同水温对调制面团的影响 / (132)
36. 用冷水调制面团需添加适量食盐 / (133)
37. 用凉开水调制面团能增强筋力 / (133)
38. 揉搓对面团性质的影响 / (134)
39. 和面不粘手的窍门 / (134)
40. 和好的面团上应覆盖润湿的屉布 / (134)
41. 制作烙饼、饺子和面条其面团软硬度有区别 / (135)
42. 手擀面筋道爽滑的诀窍 / (135)
43. 油脂对面点有起酥作用 / (135)
44. 奶油、猪油适宜做糕点的起酥油 / (136)
45. 蒸馒头宜冷水入锅蒸制 / (136)
46. 蒸馒头、包子辨生熟的窍门 / (137)
47. 怎样避免蒸好的包子塌陷 / (137)
48. 蒸包子如何防止掉底露馅 / (137)
49. 油炸馒头片如何省油又科学 / (137)
50. 面食制作中煎与烙的区别 / (138)
51. 烙饼时要一面刷油 / (138)
52. 烙饼摊鸡蛋制作诀窍 / (138)
53. 韭菜鸡蛋馅饼制作诀窍 / (139)
54. 煮挂面、干切面不宜用旺火 / (139)
55. 煮干切面、挂面不粘锅的技巧 / (140)
56. 炒米粉不糊烂的诀窍 / (140)
57. 如何做好凉面 / (140)
58. 常吃带馅面食好处多 / (141)
59. 煮饺子要“开锅煮皮,盖锅煮馅” / (141)
60. 煮饺子不粘连的技巧 / (142)
61. “原汤化原食”的科学道理

/ (142)

62. 煮馄饨的技巧 / (142)

63. 煮元宵的要领 / (143)

64. 煮制豆类食品的技巧
/ (143)

65. 酿制酒酿的要领 / (144)

66. 将粮食制品放在冰箱中保
鲜不科学 / (145)67. 硬面包变软的方法
/ (145)

六、菜肴的烹制

1. 烹调的作用 / (146)

2. 食品中营养素损失的原因
/ (146)3. 烹调方法对菜肴营养素含
量的影响 / (147)4. 油作为传热介质的特点
/ (150)5. 目测试油温的技巧
/ (151)

6. 滑油操作技巧 / (152)

7. 原料在滑油前最好先用沸
水烫一下 / (152)8. 滑油时原料要分散下锅
/ (152)9. 滑油要以断生为度
/ (153)10. 滑油时出现原料粘锅和焦
老现象的原因 / (153)

11. 用“热锅温油法”滑油可避

免粘锅 / (153)

12. 油滑鸡丝、鱼片时要用三
成热油 / (154)13. 油滑含蛋白质丰富的原
料,油温不宜超过 80℃
/ (154)14. 烹制“焗白肉”滑油后再焗
效果好 / (155)15. 焗炒肉丝时滑油后再炒效
果好 / (155)16. 水滑法的操作要领
/ (155)17. 烧法的特点及主要环节
/ (155)

18. 收汁成菜的方法 / (156)

19. 干烧技法及操作关键
/ (157)

20. 糟制菜肴特点 / (158)

21. 家常烩菜的基本方法及操
作要领 / (159)

22. 焦熘菜特点 / (160)

23. 家常炆菜操作要领
/ (160)24. 家常熬菜操作要领
/ (161)25. 酱爆菜肴制作诀窍
/ (161)26. 烹制菜肴时油不宜放多
/ (162)

27. 干炒菜肴特点及制作关键