



烹 饪 美 食

P
E
N
G

R
E
N

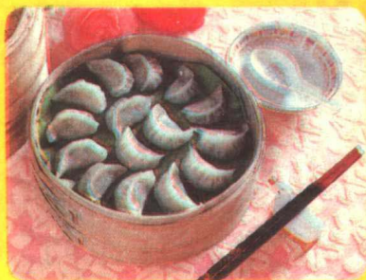
M
E
I

S
H
I

小百科

崔景亮 编著
辽宁科学技术出版社

P
R
E
N
G



S
M
H
E
I
I

ISBN 7-5381-0732-0/TS·77

定价：3.90元

烹饪美食小百科

崔景亮 编著

辽宁科学技术出版社

烹飪美食小百科

Pengrenmeishi Xiaobaike

【崔景亮 編著】

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 11¹/₂ 字数: 250,000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

责任编辑: 晓 陈 责任校对: 王春茹

封面设计: 安 迪

印数: 1—10,993

ISBN 7-5381-0732-0/TS·77 定价: 3.90元

目 录

食品选购与贮藏

家庭平日储备哪些食品好	3
怎样挑选食品罐头	4
怎样识别罐头食品盖上的代号	5
罐头食品如何保存	7
如何选购和鉴别鲜肉	8
如何选购小包装猪肉	9
冰箱贮肉的方法	10
如何选择灌肠	11
怎样鉴别香肠质量	12
保管香肠香肚的简易方法	13
如何选购和鉴别家禽	13
如何选购和鉴别鲜蛋	13
如何挑选松花蛋	14
如何选购和鉴别鲜鱼	15
如何选购和鉴别虾、蟹	15
冷冻肉、鱼解冻要得当	16
如何选购鉴别蔬菜	16
家庭如何贮藏香菜	17
如何存放葱姜蒜	17

如何在农贸市场选购蔬菜·····	18
怎样判别酱油的优劣·····	19
家庭食油保存法·····	19
豆沙馅的制作与保管·····	21
如何挑选新鲜啤酒·····	22
冬季不宜在冰箱贮存啤酒·····	22
如何选购葡萄酒·····	23
家庭怎样保存各种酒·····	24
怎样挑选汽水·····	24
如何选购旅行食品·····	25
方便面的挑选与食用·····	27
干菜的晒制、储存及其食用·····	27
食品的保存期限如何掌握·····	29

饮食卫生与营养

食物中毒有哪几种类型·····	33
如何防止冰箱中食品中毒·····	33
做凉拌菜如何注意卫生·····	34
水果罐头打开后不宜久放·····	35
食具怎样消毒·····	35
不要用洗衣粉洗餐具·····	36
家用金属器皿怎样预防中毒·····	36
蔬菜放入冰箱要注意些啥·····	37

炒鸡蛋不宜放味精·····	37
如何防止食用油变质·····	38
怎样防止酱油和醋长“醭”·····	38
不要吃变质的食油·····	39
糖精不可多吃·····	39
莫吃烂生姜·····	40
柿子、白薯不要同时吃·····	40
怎样预防秋扁豆中毒·····	40
喝豆浆的注意事项·····	41
吃水果不要过量·····	42
用开水泡饭不利于身体健康·····	43
饭后不宜立即饮茶·····	44
家庭怎样搞好营养配餐·····	44
自备午饭如何注意营养和卫生·····	46
炒菜荤素搭配有益营养·····	47
晚餐进食应注意些什么·····	48
四季膳食如何调配·····	49
冬季如何补充维生素C·····	51
如何保持膳食中的养分·····	52
体内缺乏维生素时怎样选择食物·····	54
如何矫正小儿偏食·····	57
怎样培养儿童良好饮食习惯·····	58
孩子不爱吃饭怎么办·····	59

哪些食品有助于小儿智力发育·····	60
老年人在秋冬季节的饮食应注意哪些事项·····	61

炊具使用与保养

家庭应常备哪些餐具·····	65
不锈钢餐具如何保养·····	66
喝酒用杯有讲究·····	66
怎样使用成套中餐具·····	68
搪瓷烧锅的选择与保养·····	69
怎样科学使用电饭锅·····	69
怎样挑选压力锅·····	70
压力锅正确使用方法·····	71
怎样巧用压力锅·····	72
使用压力锅须注意些什么·····	73
怎样使用砂锅·····	74
怎样使用火锅·····	74
怎样使用电磁灶·····	75
怎样使用微波炉·····	75
怎样使用食品电烤箱·····	76
使用铁制炊具应注意些什么·····	78
擦洗锅垢的方法·····	78
菜墩的鉴别和保养·····	79

家庭液化石油气设备如何维护·····	79
吃火锅时应注意哪些事项·····	80
怎样察觉煤气(液化气)泄漏·····	81
节约煤气窍门·····	82

家庭烹调技艺

怎样编制家庭食谱·····	85
怎样看菜谱学做菜·····	86
家庭怎样快速成餐·····	87
如何炒好大锅菜·····	89
家庭常用干货怎样涨发·····	90
洗菜方法要讲科学·····	92
怎样才能洗净香菇·····	92
家庭做菜有哪些刀工要求·····	93
怎样削花刀才能使腰花、鱿鱼成卷·····	94
家庭切肉的技巧·····	95
家庭配菜方法·····	95
烧菜用火讲科学·····	97
家庭常用勾芡法·····	98
家庭烹调的上浆挂糊·····	99
炒菜何时放盐好·····	100
做菜怎样使用味精好·····	101
烹饪用油有讲究·····	102

家庭做菜怎样才能把味调好	103
常用调味汁的调制及应用	104
怎样调制怪味汁	107
家庭常用作料的用法	108
如何处理烹饪原料的腥膻异味	110
炸过鱼的油怎样去腥	111
菜肴怎样烹制更美	112
冷盘拼摆怎样注意色彩	113
烹调蔬菜如何保持碧绿生青	113
家制酱菜的做法	114
哪些原料适合做拔丝菜	115
做拔丝菜有哪几种炒糖方法	116
制作拔丝菜有哪些技巧	116
怎样做鱼香型菜肴	117
吊汤的学问	118
煨鸡汤的技巧	119
家庭怎样做走油菜	120
拌凉菜时有哪些注意事项	120
做泡菜有哪些关键	121
家庭余菜制法三种	123
生炒经验五则	124
用笼蒸食物应注意些什么	125
做鱼的窍门	126

怎样烹制鲜鱼才洁白细嫩	127
家庭如何做熏鱼	127
怎样做好砂锅鱼头	128
怎样做鱼冻	129
怎样做好清蒸鱼	130
做好红烧鱼的窍门	130
鱼片菜肴的烹调技巧	131
怎样拆鱼肉	131
乌参怎样烹制才能入味	132
烹制猪肉菜肴的诀窍	132
炒猪肝如何保持鲜嫩	134
怎样制作水晶肉肴	134
自制红烧焖肉的方法	136
怎样炒猪肚才爽口	136
腰花怎样烹制才脆嫩不老	137
怎样炖牛肉味浓肉烂	138
怎样做肉圆才鲜嫩	140
怎样做白斩鸡才鲜嫩	140
肉炒青菜怎样保持色艳味美	141
煎牛排的窍门	142
怎样把肉片炒得鲜嫩	143
烤肉怎样烤才香	144
生炒牛肉丝的要诀	145

怎样自制叉烧肉	146
猪肉怎样炖才香	147
烹制狗肉怎样去腥	147
怎样吃蛇肉、鸽子肉	148
白菜冻了怎么吃	148
自制香辣酱的方法	150
酸菜快速渍法	150
怎样腌辣椒才色正味鲜	151
怎样用芹菜叶做菜	151
家庭怎样生绿豆芽	151
家庭发黄豆芽要注意什么	152
炒豆芽宜放点醋	153
怎样用银耳做凉拌菜	153
鸡茸蛋的制作技巧	154
土豆烹调小常识	155
罐头食品的食用方法	156
菜肴的命名艺术	157

美味家常菜

巧吃松花蛋	161
甜脆鲜香腌茼蒿	161
早餐佳肴——凉拌豆腐	162
营养丰富的娃娃菜肴	163

味美汤鲜的雪里蕻菜肴	166
嫩白细腻的三鲜瓢豆腐	167
造型美观的云片肴	168
四时风味的狮子头	170
怎样做好罐焖牛肉	170
怎样煮制盐水鸭和咸板鸭	171
卷心菜的家常作法	172
家庭怎样吃涮羊肉	174
冬令砂锅菜	174
脆嫩鲜美的乌鱼菜	177
夏令佳肴——水晶菜	179
松软鲜美的蹄筋菜	180
精烧猪八样	182
风味萝卜菜	183
鲜香可口的油菜菜肴	185
酸甜适口的苹果菜	186
花色猪肚菜	188
家常汤菜	189
番茄的家常做法	190
仿肉素菜三款	192
营养豆腐菜	193
海味小凉菜	194
家常西餐菜	195

家制酱菜六例	197
家常酱咸菜	199
海蜇吃法七种	201
大白菜的多种吃法	203
创新茄子菜	206
美味西瓜肴	211
西式土豆的几种做法	214
拔丝菜集锦	216
拿手家常菜	219

主食制作与风味小吃

煮米饭的小窍门	233
绿豆稀饭怎样煮才出香味	233
蒸馒头的要诀	234
油炸食品的面怎样配制	235
怎样调制咸味熟馅	237
怎样做好三色蛋糕	239
丝饼、馅饼、酥饼	239
经济实惠的自制面包	242
油炸佳点——炸春段	247
风味别致的排骨包子	248
香甜可口的花式西点	249
夏令小吃两款	252

香酥可口的荤油饼	253
家常薄饼四例	254
风味别具的春饼	255
夏令西式凉点	257
早点佳品——煎面包	259
节日家常小吃	260
家庭自制炒货	260

名菜与名点

天下第一菜——虾仁锅巴	265
山东名菜——油爆双脆	266
新潮香港粤式菜	266
质嫩味鲜的羊爆肚	268
风味独特的徽味佳肴	270
四川名菜——八宝素烩	271
宫廷名菜——游龙戏凤	272
满族传统风味——白肉血肠	273
清宫风味菜——北京四抓炒	274
风味各异的南北大菜	275
怎样做四川泡辣椒	280
扬州名点——翡翠烧麦	281
西秦第一点——千层油酥饼	282
乡土名食——大柳面	283

唐山小吃——猫耳朵	284
南北风味名菜	284
特色西餐菜	286
正宗清真菜	293

家宴与餐桌礼仪

家宴怎样巧安排	299
怎样设计家宴菜单	300
家宴菜点怎样配备	302
怎样举办家庭鸡尾酒会	303
应怎样搞家庭冷餐会	303
如何举办家庭自助餐会	304
野餐如何准备	304
家宴怎样进行桌面装饰	305
宴会礼节有哪些讲究	306
吃西餐要懂哪些规矩	308
怎样饮酒才得法	310
怎样致祝酒辞	312
吃西餐怎样干杯	312
去饭店聚餐应注意哪些事项	313
家宴菜五款	313
新春全鸡宴	316

食疗与食补

哪些食物能清热	321
哪些食品能使头发乌黑秀丽	322
吃兔肉有利于姑娘美容	322
哪些食物有利于减肥	323
哪些食物有益于男子性功能	324
哪些食物可以抗衰老	326
哪些食物有顺气功能	328
哪些食物可治蝴蝶斑	329
哪些食物能够降血脂	330
哪些食物能够软化和保护血管	331
哪些食物能降血压	332
高血压病人的饮食	333
肥胖患者饮食上应注意哪些事项	334
冬令怎样进补	335
冬令食补宜选哪些干果	336
老年养生食谱	339
延年强身的滋补菜肴	343