

家庭烹饪

有问必答

源桦编辑部 著

466 种烹饪技巧与食材知识 + 131 道精选菜肴

烹饪老师没教的秘诀 · 名厨大师的小绝招 · 五星级名厨联合推荐



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭烹饪有问必答 / 源桦编辑部著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4200-8

I. 家… II. ①源… III. 烹饪—方法—问答

IV. TS972.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154758 号

《料理东问西答》源桦编辑部著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2006-7571

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 149 千字 定价: 24.80 元

ISBN 978-7-5064-4200-8/TS · 2314

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

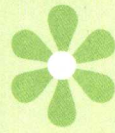


尚锦图书



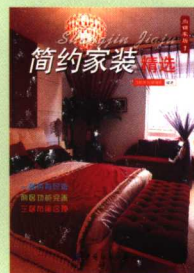
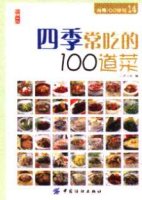
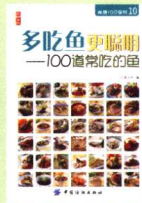
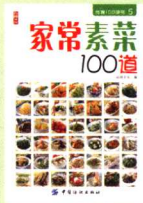
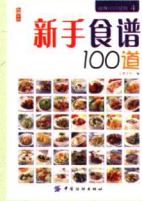
伴你健康每一天





尚锦100系列

伴你健康每一天




饮食生活一点通系列 3

家庭烹饪

有问必答

源桦编辑部 著



 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

煎鱼怎么才能不破皮？牛肉怎样炒得滑嫩？怎样才能炸出外酥里嫩的鸡腿来？一般在家做菜时，总是会碰到许许多多的问题，从先放盐还是后放，到烹调火候的讲究与拿捏，这些小问题，总是会不时出现在厨房之中，其实，只要掌握一点小诀窍，就可以达到事半功倍的效果。

本书列出了烹调中最常遇到的各类问题，包含了几乎所有食材在清洗、泡发、烹饪中的各类技法，也许只是烹调流程的改变，或事先处理食材的小诀窍，都会提升菜肴的美味。因为从食材的挑选、搭配、腌拌，到火候的控制、时间的掌控，甚至是否盖锅盖，都会影响菜肴制作的成功与否，虽然都是细微之处，但就是这些，导致一道菜是色香味俱全，还是形似而神不似的区别。





书中涵盖了海鲜、猪肉、鸡肉、牛羊肉、蔬菜、豆制品、蛋类及汤品、厨房技巧等篇章，凭着对食材属性的正确认识，精确的火候控制，加上各种实用的妙招，来解说每道菜所需要的处理技巧有何不同，如何将菜肴快速炒熟又能保持原汁原味，什么火候才能将食材的香味和营养最大程度地挥发出来……希望与读者分享所有的做菜心得，并从中学到正确的烹调方法，一步一步学到成功的做菜秘诀！

这些小秘诀看似简单，但都是经过多年的烹饪经验和心思才总结出来的，好比画龙点睛。一点小技巧，就可让你烧的菜与大厨相媲美，好好学习与练习，才能在厨艺上不断进步。善用书中积累的厨房经验，抓住烹饪小诀窍，假以时日，必定可成为厨房高手。

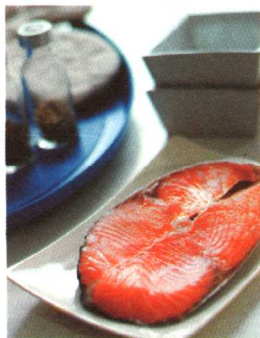
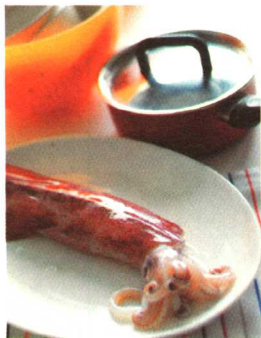


目录 CONTENTS



13 第一篇 海鲜类

- 14 煎鱼时如何避免鱼皮粘锅?
红烧鱼
- 16 带鱼如何去除腥味?
煎带鱼
- 17 味噌鱼怎样避免煎得焦黑?
煎味噌鱼
- 18 糖醋鱼如何做鱼肉才不会散掉?
松子黄鱼
- 19 蒸鱼时如何保持鱼肉鲜嫩?
清蒸鲳鱼
- 20 鳕鱼如何炸得外酥里嫩?
酥炸鳕鱼
- 21 鱼片如何炒才不会散开来?
碧绿鱼片
- 22 鱼汤如何煮得汤鲜味美而无鱼腥味?
萝卜鲈鱼汤
- 23 小鱼豆干要怎么做才会又香又脆?
豉椒鱼干豆丁
- 24 虾仁炒蛋如何炒得虾脆蛋滑?
虾仁炒蛋
- 26 虾球如何炸得香酥有弹性?
凤梨虾球
- 28 盐酥虾如何炒得酥脆入味?
盐酥虾
- 29 牡蛎油炸时如何避免肉质收缩?
炸牡蛎酥
- 30 贝类吐沙如何加快其速度?
凉拌蚬子
- 31 蛤蜊肉如何避免肉质过老或收缩?
生炒蛤蜊
- 32 鱿鱼如何炒得入味?
客家小炒
- 34 海蜇皮如何处理才会又脆又爽口?
凉拌海蜇皮



C O N T E N T S

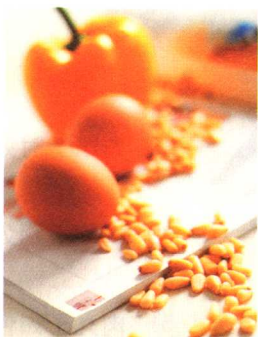
35 第二篇
猪肉类



- 36 五花肉如何卤得软嫩?
香菇卤肉
- 38 炆肉如何做才筋道可口?
炆肉
- 40 肉丝如何炒得滑嫩入味?
京酱肉丝
- 42 白切肉如何煮得熟嫩适中?
蒜泥白肉
- 44 猪排如何炸出外酥里嫩的口感?
炸猪排
- 45 肉排要如何煎才不会粘锅?
煎猪排
- 46 糖醋排骨要如何做才酥脆好吃?
糖醋排骨
- 47 排骨怎样判断是否烤熟?
橙汁烤肋排
- 48 粉蒸肉如何蒸才会滑嫩多汁?
粉蒸肉
- 49 肉馅蒸时如何避免粘住蒸盘?
南瓜仔肉
- 50 蚂蚁上树如何避免粉丝糊烂?
蚂蚁上树
- 51 肉丸子如何避免散裂无弹性?
红烧狮子头
- 52 猪蹄如何卤得滑嫩不腻?
红烧猪蹄
- 53 蹄髈如何做得颜色好看又入味?
笋干蹄髈
- 54 梅菜扣肉如何蒸得滑嫩不油腻?
梅菜扣肉
- 55 腰花要怎么做才不会老?
香油腰花煲
- 56 猪肝如何炒才能鲜嫩无腥味?
黄瓜猪肝



C O N T E N T S



C O N T E N T S



57 第三篇

鸡肉类

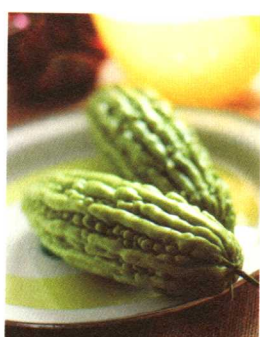
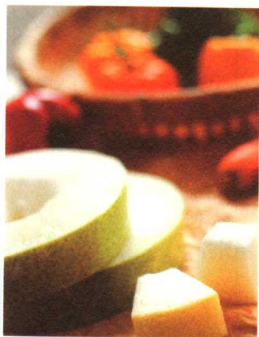
- 58 炸鸡怎样做才好吃?
咸酥鸡
- 60 鸡腿如何烤得外表金黄肉质鲜嫩?
烤鸡腿
- 61 鸡腿如何卤到软嫩多汁?
卤鸡腿
- 62 鸡腿如何炸得香酥多汁?
美式炸鸡腿
- 64 鸡肉如何炸出金黄酥脆的效果?
日式脆皮鸡排
- 66 鸡肉如何去除腥味?
啤酒烧鸡
- 67 鸡丝如何快速制作?
鸡丝拉皮
- 68 三杯鸡如何避免做得又苦又咸?
三杯鸡

69 第四篇

牛、羊肉类

- 70 牛肉丝如何炒得滑嫩可口?
牛肉炒干丝
- 72 牛肉如何炖得软嫩顺口?
红烧牛腩
- 74 牛肉解冻时间不够可直接过油吗?
黑胡椒牛柳
- 75 牛腱如何卤得软硬适中?
卤牛腱
- 76 滑蛋牛肉怎么做才能蛋滑肉嫩?
滑蛋牛肉
- 77 汉堡肉如何做得汁多滑嫩?
煎汉堡肉
- 78 牛排如何煎出肉嫩汁多的口感?
煎牛小排
- 80 羊肉如何去除膻味?
家常羊肉炉





C O N T E N T S

81 第五篇 蔬菜类

- 82 蔬菜要用冷水还是热水煮?
防癌五色蔬
- 84 蔬菜凉拌时如何保持清脆?
凉拌四季豆
- 85 炒菜什么时候放盐最合适?
腐皮炒菠菜
- 86 青菜炒时如何保持菜色鲜绿?
蚝油芥蓝
- 88 菜花烫好后还要用冷水浸泡吗?
凉拌菜花
- 89 西兰花如何炒才能保持鲜绿?
椰香西兰花
- 90 空心菜如何炒才不会变黑?
虾酱炒空心菜
- 91 菠菜如何炒得脆嫩无涩味?
炒菠菜
- 92 奶油烤白菜用面粉还是淀粉?
奶油烤白菜
- 94 大白菜烹煮时如何入味?
烩大白菜
- 95 圆白菜如何炒才能保持甘甜?
番茄炒圆白菜
- 96 茄子切好后如何防止变黑?
罗勒炒茄子
- 98 番茄如何快速去皮?
茄烧牛肉汤
- 99 苦瓜如何去除苦味?
脆皮苦瓜
- 100 土豆如何炒才能快速熟软?
土豆炒肉末
- 101 咖喱土豆要如何做才能入味?
咖喱土豆
- 102 竹笋沙拉如何做得鲜嫩无涩味?
竹笋沙拉
- 103 竹笋如何去除苦涩味?
红焖桂竹笋





104 黄瓜如何保持清脆的口感?

凉拌黄瓜

105 镶肉如何避免脱落?

黄瓜镶肉

106 洋葱如何去除辛辣味?

洋葱泡菜

107 四季豆要先煮过再炒吗?

四季豆炒肉丝

108 芦笋要削皮后才可烹调吗?

芦笋炒鲜贝

109 白萝卜如何去除辛辣味?

白萝卜排骨酥羹

110 芋头如何煮才不会粉烂?

芋头排骨酥

111 莲子如何煮得又软又透?

莲子排骨汤

112 干香菇要用冷水还是热水泡?

香菇肉羹

114 洋菇如何去除霉湿味?

洋菇拌鸡肉

115 第六篇

豆制品、蛋类

116 老豆腐及嫩豆腐做菜有什么差别?

红烧豆腐

117 豆腐如何烧才不会太过稀烂破碎?

麻婆豆腐

118 豆腐怎样煎才能保持原有的形状?

葱煎豆腐

119 油豆腐怎样做最入味?

油豆腐镶肉

120 豆干如何去豆腥味?

芹菜炒豆干

121 干丝如何去豆腥味?

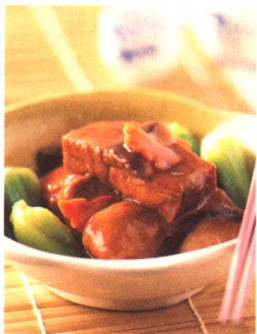
干贝百页汤

122 干丝要如何处理才会柔软好吃?

麻辣干丝

123 豆酥怎样才能炒得香喷喷?

豆酥鳕鱼



C O N T E N T S

124 菜脯蛋如何煎得柔嫩可口?

菜脯蛋

125 荷包蛋如何煎出漂亮的形状?

荷包蛋

126 蒸蛋如何蒸得又滑又嫩?

茶碗蒸

128 蛋卷如何做得外熟里嫩?

甜蛋卷

129 蛋如何炒得酥松?

番茄炒蛋

130 茶叶蛋如何煮得入味?

五香茶叶蛋

131 第七篇

主食类

132 米饭怎样煮才好吃?

133 卤肉如何做得香喷喷?

卤肉饭

134 咖喱饭再加热时如何保持原味?

咖喱蘑菇烩饭

135 粥怎样才能煮得黏稠?

皮蛋瘦肉粥

136 蛋皮如何煎才能避免破裂?

番茄培根蛋包饭

138 蛋炒饭如何避免饭粒黏成一团?

什锦蛋炒饭

140 牛肉炒饭如何避免炒得过老?

沙茶牛肉炒饭

141 乌龙面如何煮才会筋道有弹性?

白汤豚骨拉面

142 面条如何煮才能不粘锅?

榨菜肉丝面

143 面线如何煮才不会糊成一团?

当归鸭面线

144 牡蛎煮汤时如何避免变小变干?

牡蛎面线

145 米粉如何避免炒成一团?

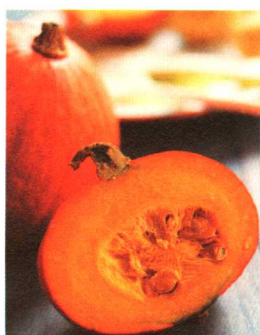
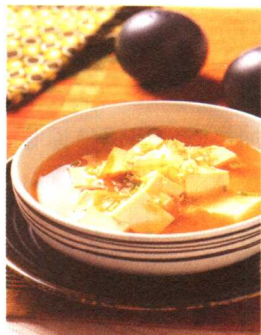
炒米粉

146 饺子煮熟总共要加几次水?

大白菜水饺



C O N T E N T S



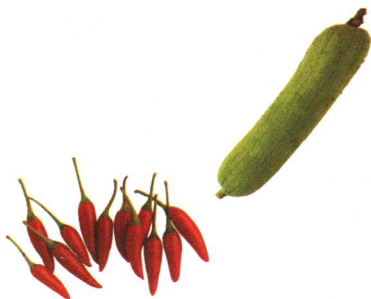
C O N T E N T S



147 第八篇

汤品类

- 148 基本高汤的制作方式
- 149 汤如何煮得鲜香美味?
冬瓜海鲜汤
- 150 汤里的食材应冷水还是热水下锅?
牛肉罗宋汤
- 151 汤为何不可先加盐?
菠菜猪肝汤
- 152 贝类煮汤时如何避免有沙沙的口感?
干贝萝卜蛤蜊汤
- 153 海带要怎样煮才会快速熟软?
海带排骨汤
- 154 味噌汤如何煮得爽滑浓郁?
味噌汤
- 155 香菇鸡汤如何煮得鲜美不混浊?
竹荪香菇鸡汤
- 156 排骨汤如何煮得清澈?
玉米排骨汤
- 157 炖汤与煮汤有何差别?
清炖羊肉汤
- 158 汤汁如何煮得浓稠?
酸菜肚片汤
- 159 苋菜汤如何煮才不会糊烂?
银鱼苋菜羹
- 160 豆腐汤如何煮才能避免破碎?
银芽豆腐海带汤
- 161 勾芡时水淀粉浓度多少最合适?
玉米浓汤
- 162 蛋花汤如何避免蛋花黏成一块?
番茄蛋花汤





C O N T E N T S

163 第九篇 技法类

164 水在烹调过程中的用途

165 勾芡如何预防结块?

柠檬鸡片

166 卤汤熬好后要把卤包取出吗?

卤东坡肉

168 油炸面糊如何调得浓稠适宜?

炸甘薯

169 鱼肉如何炸出金黄漂亮的外观?

酥炸鱼排

170 油温如何测试?

炸排骨酥

172 啤酒如何去腥味?

啤酒茄汁虾

173 烧烤的食材如何避免粘在网子上?

烤味噌香鱼



174 味淋何时加入最合适?

芝麻牛蒡丝

175 醋在烹调中何时加才合适?

酸辣蛋花汤

176 醋的妙用

177 常用食材去皮小技巧

177 常见干货泡发技巧

178 常见食材清洗、去味小技巧

180 家庭菜肴 Q&A

182 常见蔬菜的保存要领

185 常见肉类的冷冻保存法

186 索引



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升 细糖1杯=200克

1大匙=15毫升=3茶匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克 色拉油1杯=227克

烹调中所有油为一般使用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

导读

●常见问题

提出烹调中常见的问题，然后提供解答方案，不论是技法、食材、流程都有详细的解答。

●篇名页

以食材种类分类。

●美味秘诀

介绍示范食谱更美味的技巧。

●营养笔记

介绍示范食谱中食材的主要营养成分、保健功效、性质，适宜人群与禁忌人群。

●厨房技巧

介绍烹调中的小诀窍。

Q&A

煎鱼时如何避免鱼皮粘锅？

煎鱼时要想保持鱼身完整，保证鱼皮不粘锅，一定要用热锅冷油法。先将锅烧热，用姜片蘸抹锅底，再用厨房厚纸巾充分擦干鱼身，在鱼皮上均匀抹上一层面粉或淀粉，放入适量的油（以鱼肉可完全沾到油为准），如此鱼皮就不会粘锅，而且要用温油慢煎，煎到鱼皮表面脆硬时才可翻面。这样煎好后鱼皮香脆可口，鱼身完整。

哪种鱼最适合红烧？

最适合红烧的鱼，鲢鱼、鲤鱼等有一些土腥味的鱼类。鲫鱼、草鱼等肉多刺少的鱼适合将鱼肉取下红烧。



红烧鱼

煎鱼的诀窍

煎鱼时，要将鱼身的水分擦干，外表均匀涂上淀粉，保证用姜片涂抹，油热后再煎鱼，这样鱼皮不易破。
易犯的错误：鱼皮表面水分没有彻底擦干、火太旺而油太少、鱼未熟透就过早翻面，这些都会使鱼皮破裂。

原料
鲈鱼1条、香菇2朵、冬笋50克、葱3根、姜30克、蒜4瓣、红辣椒1个、胡萝卜片适量

调料
(1)盐、米酒各1大匙，淀粉3大匙
(2)米酒、糖各1大匙，酱油3大匙，水2杯

做法
1. 鲈鱼刮净表面的鳞片，洗净沥干，鱼身两面各划3刀，均匀抹上调料(1)并腌约10种，冬笋去皮，切片，香菇泡软，对半切开，葱切段，姜、蒜、红辣椒均切片。
2. 锅中倒入4大匙油烧热，放入鲈鱼小火煎熟，待鲈鱼两面都煎至金黄色，捞出沥油。
3. 锅中倒入1大匙油烧热，爆香葱、姜、蒜、辣椒，放入香菇、冬笋、胡萝卜片炒熟，加入鲈鱼、调料(2)，用大火煮沸，改小火煮10分钟即可。

鲈鱼的保健功效：预防癌症及感冒、改善贫血症状

鲈鱼中维生素A、B族维生素、维生素D和铁含量比较丰富，在初夏时鲈鱼正肥美，维生素A和维生素D的含量最为丰富，维生素A可保护视力，还可预防呼吸道感染，避免感冒，B族维生素可促进消化和代谢，增强体力。鱼皮含有较多的维生素D和有助于预防贫血的铁质，维生素D不仅可促进钙的吸收，还有助于缓解压力和安抚情绪。

鲈鱼的烹调要领

鲈鱼腹部的白色内膜带有一点苦味，一定要处理干净，另外鲈鱼鱼鳞非常细密，要细心剔除；鲈鱼一般清蒸或煮汤，也可红烧、烧烤，尤其术后鲈鱼汤最为滋补。

挑选鲈鱼的小叮咛

挑选：选择肉质紧实、眼睛清澈不混浊、眼睛周围的轮廓呈黑色、鱼身肥圆、鱼鳞透亮者，尤其是尾巴根部鼓起的，口感特别鲜美。
清洗和处理：将鱼鳞剔除，去鳃及内脏即可。鱼鳞很密，要仔细剔除。
保存：煎制上要趁新鲜食用，如一定要保存，必须在清洗和处理后，装入保鲜袋内冷冻保存。

烧的技法

食材入锅后，加入水及调料，旺火烧开，改小火烧至入味，再改中火或大火收干汤汁，这就叫烧。烧分为红烧、白烧、酱烧、干烧4种。红烧常用酱油、糖，做出来的汤汁浓稠有味。白烧和红烧区别在于白烧不加糖及有颜色的调料，酱烧是把甜面酱、豆瓣酱、香菇酱翻炒，再加上其他调料及适量高汤，接着放入待烧的食材烧至入味。干烧适用于质地较硬的食材。

鲈鱼的常见菜肴

清蒸鲈鱼、葱油鲈鱼、鲈鱼汤、豆瓣鲈鱼、豆瓣鲈鱼、冬瓜蒸鲈鱼、香茅柠檬鲈鱼

●示范食谱

解答烹调中常见的问题后，示范正确的烹调步骤。

●烹饪重点

示范食谱中要注意的流程与食材处理的重点。

●变化菜肴

介绍主要食材常见的烹调方式，可自行变化出更多的家常美味。

●烹饪常识

介绍示范食谱中所用的烹调技法与知识。

●挑选诀窍

介绍关于食材采购、保存、处理的常识。

第一篇
PART
1

海鲜类

