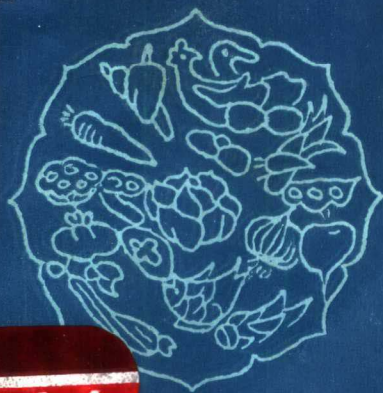
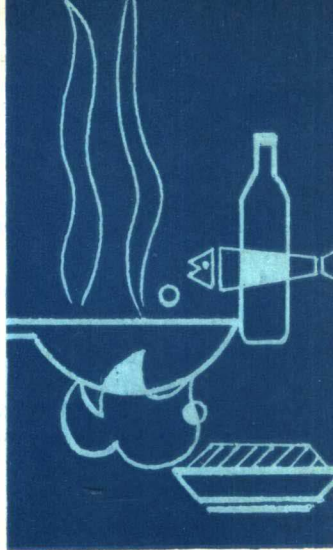


家庭饮食科学知识丛书

家庭烹调技术与窍门

王秀荣 编

知识出版社



家庭饮食科学知识丛书

家庭烹调技术与窍门

王秀荣 编

知 识 出 版 社

丛书名题字：于若木
封面设计：戴程松
责任编辑：李小虹

家庭饮食科学知识丛书

家庭烹调技术与窍门

王秀荣 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.5 字数 127 千字

1989 年 7 月第 1 版 1989 年 7 月第 1 次印刷

印数：1--27800

ISBN 7-5015-0226-9/Z·7

定价：2.50 元

前 言

家庭是社会的细胞。在这里，人们休养生息，藉以恢复精力；在这里，人们繁衍子孙后代。一个家庭的首要问题是吃饭问题，过去说的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，就指的是吃饭问题。吃饭问题解决得如何常常关系到家庭生活的美满幸福。今天时代虽然变了，但吃饭在家庭中的重要地位依旧，因为这是人类生存的需要，古今中外概莫能外。

吃饭就有一个吃什么和怎样吃法的问题。吃什么当然受市场供应和家庭收入的制约，但每个家庭仍有很大的选择余地。不同的职业和文化素养对吃的选择有差异；有没有营养知识，在吃的选择上也会显出高低。有了钱，如果对吃的选择不当，往往出现“花钱买病”的情况。逢年过节因为大吃大喝，发生急性肠胃病的情况时有所闻。发达国家的所谓“文明病”，或“富贵病”，为高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，在我国也多起来了，而且有逐年上升的趋势，这是部分人富裕起来之后出现的新问题。为了避免发达国家走过的弯路，营养知识的宣传应当与经济的增长同步进行。饮食文化是民族文化的组成部分，而饮食文化不能不注入现代营养科学的内容。

这套丛书共十册，大凡一个家庭中常遇到的有

关吃饭的问题差不多都谈到了，如科学配制膳食问题；各种食物所含的营养成分；饮食与疾病的关系；老幼合理的膳食以及食补、食疗等；此外，对烹调技术、风味小食品的加工等也有所论述。总之，是既有营养方面的理论知识，又有实践意义的烹调技术，对一个家庭来说是具有实用价值的一套丛书。每个家庭可以从中学到科学配膳的原则，使家庭饮食做到既营养完全，又做到营养平衡。使儿童得以正常发育；老年人老而不衰，老而不残，保持生命应有的活力和生活自理的能力，以颐养天年；使成年人精神饱满地去工作。

过去常说的“病从口入”多半指吃了不干净的食物而得病，现在应扩大其含义，即将因食物结构不合理而引起的疾病也包括在内。这种食源性疾病的进程是缓慢的，短时不易觉察，但其后果则是深远的、严重的，许多情况甚至是难以挽回的。宣传营养知识，宣传平衡膳食，可以预防许多食源性疾病的发生，家庭膳食有无营养指导，其结果是大不相同的。

近年国外的经验值得我们借鉴。在美国，针对营养过剩的现象，采取了多种营养指导措施，使许多食源性疾病的发生率和死亡率大幅度地下降了：心脏病下降 25%、呼吸道感染下降 20%、肿瘤下降 20%，糖尿病下降 50%。在芬兰，其高血压、心血管意外，脑血管意外的患病率及死亡率曾居世界第一位。由于政府采取了一系列的有效措施，经过十五年的努力，已降至第四位。为改进食物结构，政府提倡吃低

脂牛奶，少吃黄油，多吃蔬菜、水果，进行不吸烟，不酗酒等宣传教育。除了在学校内进行宣传教育外，更把这一运动深入到每个家庭里去。芬兰的某个省，其非传染性疾病的发病率在国内最高，国家作为重点防治的试点省，五年内用于宣传教育和防治措施的经费是一百万元。其后，因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了，据统计，该省因此节省了医药费的支出六百万元。

从美国和芬兰等国的经验中我们可以看到预防工作的重要性，预防工作不仅产生了良好的社会效益，而且也产生了可观的经济效益。

知识就是财富，知识就是力量。营养知识是造福人类的一门学问，应当使之普及到每个家庭每个人，使人人学习营养知识，并用它进行自我保健。人民身体素质的提高必然有益于社会的安定，有助于四个现代化的建设，这是无疑的。

愿《家庭饮食科学知识丛书》成为每个家庭的良师益友！

于若木

1989.6.23

目 录

一、家庭烹调菜肴的技术

(一) 家庭主妇应掌握切菜的技法

1. 切菜的基本要求..... 1
2. 家庭做菜常用的几种刀法..... 3
3. 家庭做菜也应学点花刀法..... 11

(二) 家庭主妇应掌握原料的刀工处理

1. 片..... 13
2. 块..... 14
3. 丝与条..... 16
4. 段..... 16
5. 丁..... 16
6. 粒..... 17
7. 末..... 17
8. 茸..... 18

(三) 烹调前成形原料处理的技法

1. 浆..... 18
2. 糊..... 20
3. 芡汁与勾芡..... 23

(四) 做菜应掌握烹调方法

1. 炒..... 25

2. 烧	28
3. 爆	30
4. 炸	33
5. 蒸	37
6. 炖和熬	38
7. 白煮	41
8. 余	42
9. 涮	43
10. 煨	46
11. 瓢	47
12. 熏	50
13. 焗	51
14. 拔丝	52

二、家庭烹饪的经验与窍门

(一) 米面类

1. 煮米饭的小诀窍	56
2. 和面怎样作到三光	57
3. 怎样发面	58
4. 几种快速发面法	60
5. 酥松面团的配制	61
6. 怎样使用鲜酵母	63
7. 怎样蒸好馒头	65
8. 蒸好馒头的十要诀	67
9. 怎样用压力锅蒸馒头	69
10. 蒸好开花馒头的要点	70
11. 怎样做好刀削面	71

12. 拉面四季有，好吃在高手·····	72
13. 怎样拉好空心面·····	75
14. 怎样防止水饺粘连·····	77
15. 快速煮饺法·····	78
16. 怎样吊制蛋皮·····	79
17. 炸油条的奥妙·····	80
18. 怎样炸油条省油·····	81
19. 油条的多种吃法·····	83
20. 怎样炸好面筋球·····	84
21. 怎样防止烫面炸糕“放炮”·····	85
22. 煮的学问·····	86
23. 巧吃剩馒头·····	88
24. 剩面包巧做美食·····	89
25. 面包放干了怎么办·····	90

(二) 肉类

1. 巧吃肥肉·····	91
2. 肥肉可做起酥油·····	92
3. 冻肉速解法·····	92
4. 咸肉退盐法·····	93
5. 怎样洗净肉上的脏物·····	94
6. 怎样洗猪肚·····	94
7. 怎样炒猪肚才爽口·····	94
8. 怎样扒烧整猪头·····	95
9. 猪腰的合理加工与烹调·····	96
10. 怎样烹制猪肝·····	97
11. 做东坡肉的关键·····	98

12. 怎样炒肉丝才嫩·····	100
13. 怎样烹制菜肴滑嫩·····	102
14. 因料烹制牛肉嫩·····	104
15. 巧炖牛肉·····	105
16. 怎样去掉羊肉的膻味·····	107
17. 怎样烧羊肉无膻味·····	107
18. 炮羊肉遇到肥的怎么办·····	109
19. 巧烹蚂蚁上树·····	109
20. 怎样制作叉烧肉·····	110
21. 怎样使肉圆味美鲜嫩·····	111
22. 以水代油滑肉法·····	111

(三) 鱼类

1. 怎样去除鱼虾的腥臭味·····	113
2. 看鱼定做法·····	115
3. 怎样去鱼骨及分档取料·····	115
4. 烧鱼的几种花刀·····	117
5. 怎样煎鱼·····	118
6. 怎样烧鱼鱼不碎·····	118
7. 做鱼的小经验·····	119
8. 做“老烧鱼”的要点·····	120
9. 烧鱼如何入味·····	121
10. 巧食剩鱼头·····	121
11. 家制新风鳗鲞该注意什么·····	122
12. 做好鱼圆并不难·····	123
13. 怎样挑选螃蟹·····	125
14. 怎样拆蟹肉·····	126

15. 怎样熬制蟹油·····	127
-----------------	-----

(四) 禽类

1. 翅禽毛的水温和时间·····	128
2. 拔鸭毛的诀窍·····	129
3. 怎样剔鸡肉·····	130
4. 做鸡菜的要领·····	132
5. 快速炖鸡法·····	133
6. 快速烧鸡法·····	133
7. 怎样烹制白斩鸡·····	134
8. 鸡、鸭、鱼的合理使用·····	135

(五) 蛋类

1. 怎样腌鸭蛋出油多·····	138
2. 别致的腌蛋法·····	138
3. 怎样蒸好蛋羹·····	139
4. 炒鸡蛋不要放味精·····	140
5. 巧剥松花蛋·····	140

(六) 蔬菜、豆制类

1. 莴笋叶和芹菜叶宜做汤·····	140
2. 怎样炒苋菜·····	142
3. 怎样炒菜不巴锅·····	142
4. 巧剥大蒜皮·····	143
5. 怎样去掉大蒜的臭味·····	144
6. 切洋葱不流泪·····	144
7. 巧用原料 省工省时·····	144
8. 做好凉拌菜的要领·····	146
9. 怎样掌握做菜的咸淡·····	147

10. 熘银条的要诀·····	148
11. 做好泡菜的关键·····	149
12. 两款素菜的烹制技巧·····	150
13. 冬季怎样生豆芽·····	152
14. 用食品袋发蚕豆芽·····	153
15. 巧烹豆腐·····	154
16. 怎样做好滷汁花干·····	155
17. 怎样煮好干丝·····	156
18. 怎样做素猪肠·····	157
19. 快速烹制酱油黄豆小菜·····	158
20. 夏日无冰箱仍可做“冻豆腐”·····	159

(七) 调味类

1. 几种味汁的制法与运用·····	160
2. 噫汁的使用·····	165
3. 家常菜常用的几种作料的用法·····	166
4. 如何使用中药材调味·····	170
5. 烹调用葱有讲究·····	173
6. 烹调用姜有讲究·····	175
7. 怎样使用味精·····	178
8. 食醋的妙用·····	179
9. 葡萄酒的妙用·····	181
10. 啤酒的妙用·····	182
11. 米酒的妙用·····	183
12. 巧用食盐得益多·····	184

(八) 贮存类

1. 怎样贮存年糕·····	187
----------------	-----

2. 怎样贮存面肥·····	187
3. 怎样保管火腿·····	188
4. 怎样贮存腊味·····	190
5. 家庭怎样存放海蜇·····	190
6. 怎样防止荤油的“哈喇”·····	191
7. 怎样贮存花生米·····	192
8. 番茄的几种贮存法·····	192
9. 怎样冬贮大白菜·····	194
10. 几种蔬菜的冬贮法·····	195
11. 怎样贮存小坛咸菜·····	197
12. 怎样存放开坛咸菜·····	198
13. 贮存红糖忌潮湿·····	199
14. 怎样存放生姜·····	199

(九) 干货的发制

1. 怎样发制鱿鱼·····	200
2. 怎样泡发海蜇和墨鱼·····	201
3. 鱼肚和蹄筋的简易胀发法·····	202
4. 怎样发制山珍海味·····	204
5. 怎样泡发笋干·····	206
6. 请用凉水泡发木耳·····	207

(十) 其它类

1. 简易快速制奶汤·····	207
2. 怎样包粽子·····	208
3. 小窍门·····	210
4. 巧除食品怪味·····	211
5. 巧用压力锅·····	212

6. 电冰箱除味法	213
7. 科学使用厨具	214
8. 做汤的小经验	215
9. 怎样煮咖啡	215
10. 淘米水的用途	216
11. 厨艺拾零	216
12. 家庭日常应储备的食品及运用	219
后记	223

一、家庭烹调菜肴的技术

(一) 家庭主妇应掌握切菜的技法

俗话说，“无刀不成菜”，这句话是有道理的，在家里做菜和饮食行业的厨师烹制菜肴一样，都要根据所烹制菜肴的要求，对原料先进行加工处理，或片、或丁、或块、或条、或末、大小、厚薄、粗细长短一致，而后才进行配菜和烹调。家庭做菜虽不需要精湛的刀工技艺，但多掌握点刀工技术的一些基本知识也是有益的。

1. 切菜的基本要求

① 刀要锋利，墩(板)要平。检验刀是否锋利的方法有多种，最简单的一种就是用双眼直视刀刃。看不到刀刃即刀刃锋利；如有白迹，为不锋利之处，需要磨刀。磨刀时应注意刀刃的前部与中部(约占刀刃的五分之四)要锋利，刀根要钝一些，这样在劈、剁一些质地坚硬的原料时(用刀根)不会使刀刃出现锯齿形。

② 墩(板)要平洁。板不可凹凸不平，否则原料不易被切断；墩(板)不可有油污，否则，原料易

滑动，不好掌握刀口，又易伤手。

③ 握刀要牢而不死，运刀要稳、准、狠。要达到这一点需要恰当地运用腕、肘、臂三个部位的力量，使之配合协调。持刀要稳，是说不论运用哪种方法，刀不可抖动、摇摆。持刀稳，切下去才能准，一刀切下要着力均匀，刀到物离。一般都是右手握刀，左手食指顶着刀壁，手掌要始终固定在原料或墩子(板)上，以保证上下左右有规律地运用刀。左手切不可悬空或食指与刀壁脱离有空隙，否则，刀无依托，稍不留意刀身偏斜，就会切伤左手手指。初学时动作要慢而稳，熟练以后，动作自然就会快起来的。

④ 看料下刀。各种原料怎样切，如何下刀？这要根据原料的性质来决定。以切牛肉丝为例，牛肉质地较老而筋又多，切片时，应使刀与牛肉纤维纹路成直角横切，这样就能把筋切断，炒出的肉丝就比较嫩；猪肉较嫩而筋少，应该使刀与猪肉的纹路成斜角斜切。如果横切，猪肉丝易断，若顺纹切质地就显得老了，常说的“横切牛羊、斜切猪”，这是有一定道理的。

⑤ 要合理切配各种原料，做到物尽其用。原则是：原料要量材使用，大材大用，小材小用。特别是把大块的原料切成小形的原料时，下刀时应心中有数，是先切丝还是后切丁，是先改块还是后改片，如盲目切下一刀，再改切它种形状的原料就困难了。不论切什么原料，都要按照所烹制的菜肴的

要求进行加工。如做爆炒土豆一类的菜肴，就应切成较小的丁、较薄的片、较细的丝，只有这样加工，才能在旺火热油锅中迅速受热，快速成熟，做出的菜肴才会香嫩可口。因此，切原料时要紧密配合烹调方法，才能做到事半功倍。

2. 家庭做菜常用的几种刀法

(1). 切

切，是刀工技术中一项基本技术，掌握了切，再学习运用别的刀法就比较容易掌握了。什么是切呢？切就是刀和所切的原料始终保持垂直状态，着力点始终是自上而下地用力。切的原料一般是无骨原料。切又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚刀切等。下面一一介绍：

① 直切，一般是右手持刀，左手五指虚拢、微弯，用指头轻按原料，手掌压实在原料或墩（板）上，中指第一关节的弯处顶住刀壁。随着右手持刀不断切动，左手应随之不断后移。每次后移的距离应尽可能地相等，不可忽大忽小；左手中指在刀上下切动，等距离后移中，要始终顶住刀壁，如若离若触，刀上下切动就会不稳不准，切出的原料就会有薄有厚或粗细不同，甚至切伤手指。直切时要垂直下刀，刀刃的中部或前部把原料切断，使切下的刀口要成直线。初学时很容易出现这种现象：刚切时刀口成直线，切着切着，刀就偏斜，切出来的原料就成了斜丝斜片……其形就不整齐不美。出现上述现象，就是因