

时尚生活智慧丛书
金版文化 / 主编



大厨不传的 1001烹调秘笈

1001 Food Material Choice
THE CHEF INVALUABLE ON THE COOKING SECRET

食材的选择 烹调的细节 美味的诀窍



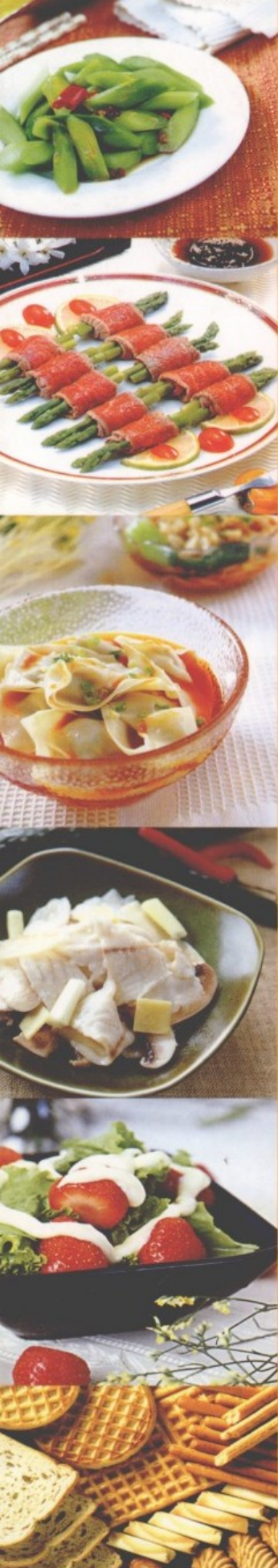
专文
推荐

国际烹饪大师 国际大赛评委

康贤书老师

JM 吉林美术出版社





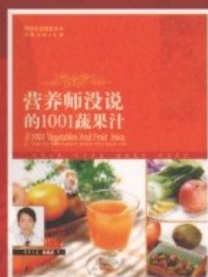
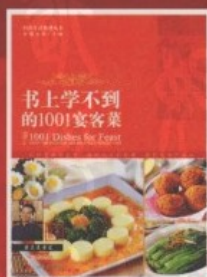
大厨不传的 1001烹调秘笈

1001 Food Material Choice
THE CHEF INVALUABLE ON THE COOKING SECRET



揭开厨房里的秘密！

- ❧ 集结了十多位名厨的烹调经验。
- ❧ 从食材的选择、烹调的细节，到美味的诀窍、饮食对健康的益处……徐徐道来，犹如良师益友，并精心奉送了近120例家常菜的制作方法！
- ❧ 条列式的编排方式，内容丰富详实，简便快捷，检索容易，随时解决厨房问题！
- ❧ 知名的烹饪大师康贤书强力推荐：
内容平实，是一本详尽、精美的实用厨房指南，帮助你快速提升烹调技巧，在厨房大展身手，烹调之余，尽情享受居家生活的智慧与乐趣。



ISBN 978-7-5386-2189-1



9 787538 621891 >

定价：49.80元

图书在版编目(CIP)数据

大厨不传的1001烹调秘笈 / 金版文化编. — 长春: 吉林美术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5386-2189-1

I. 大... II. 金... III. 烹饪—普及读物
IV. TS972

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第160117号

大厨不传的1001烹调秘笈

出 版 人: 石志刚

主 编: 金版文化

责任编辑: 吴鸣 李思濛

出 版: 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)
(www.jlmspress.com)

发 行: 吉林美术出版社图书经理部

制 版: 深圳彩视电分有限公司

印 刷: 深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本: 787×1092mm 1/16 印张/16.5

书 号: ISBN 978-7-5386-2189-1

定 价: 49.80元

印刷装订如有质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换
购书热线/0431-85637186 0755-83476130

知

如

PDG

集结了十多位大厨的烹调经



专文
推荐

大厨不传的

烹
调
秘
笈

THE CHEF INVALUABLE
ON THE COOKING SECRE

1001

JM 吉林美术出版社

食材的选择、料理的细节、美味的诀窍

推荐序

FOREWORD

cooking secrets

调配你的美味生活

对厨房产生不了好感？做菜花费的时间是吃饭时间的十倍？面对油腻腻的灶台碗筷，为应该如何收拾而头疼不已？不知道如何将饭菜做得最有营养最美味？经常被各种突发的小状况折腾得哭笑不得？

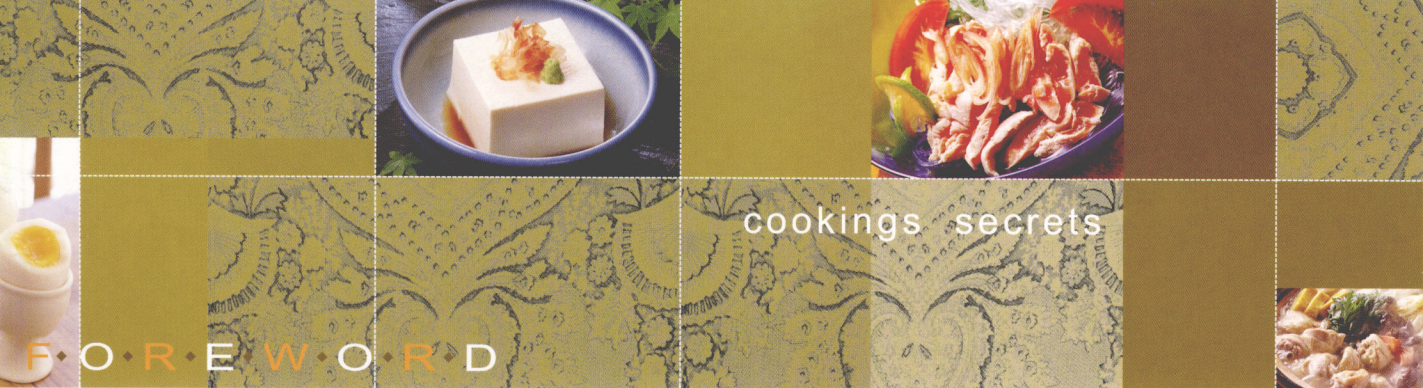
或者，身为厨师，离游刃有余还欠那么一点点火候？经营着自己的餐厅，正在为怎样才能最大限度满足顾客的胃而烦恼？

古人言：食色，性也。饮食被摆在了第一位，足可见其重要性。社会发展到现在，饮食已不仅只是为了填饱肚子，还关系着营养和健康。更多的人开始追求饮食的口味及特色，讲究菜肴精致、色香味俱全。

“民以食为天”，烹调也许是每个人都应该熟悉掌握的一门技艺。但一直以来，厨房总是和辛苦、枯燥联系在一起，都市生活的快节奏，更加深了人们对烹调的这种认识。在我看来，这样的认识是非常片面的，只要勤于动手，掌握相应的窍门，做菜就会变成一件既简单又快乐的事情。

生活需要智慧，做家务事都有窍门，更何况是烹调技艺呢？从事烹饪工作多年，我一直热爱着这项工作，也掌握了许多烹饪的心得，一直想把这些想法付诸于纸面，以和饮食大众分享，我的一些同行们恰好也有此想法，也适逢吉林美术出版社有此意向，于是，这本《大厨不传的1001烹调秘笈》顺利出版了。

本书从食材窍门、烹饪秘技、调味高手、营养保健、生活妙招5个大部分入手，全面传授烹调秘笈，汇集了十多位名厨的丰富经验，食材的选择、烹调的细节、美味的诀窍……徐徐道来，犹如良师益友。更重要的是，本书在内容的选择上注重基



础，贴近家常，在传授技巧的同时，紧密结合实际操作，真正让广大读者心领神会。有了它，不用跟师学艺三年五载，也能和大厨一样，烧出令人满意的饭菜。书中还精心奉送了近120例家常菜的制作方法，贴近生活，让你365天都能享受美味！

另外，本书内容平实，语言表述妙趣横生，是一本详尽、精美的实用厨房指南，帮助你快速修炼提升烹调绝技，在厨房这个方寸之地大展身手，在最短的时间内亮出拿手绝活，演奏出动听的锅碗瓢盆交响曲！让你在烹调之余，尽情享受居家生活的智慧与乐趣。

康贤书

康贤书简介：

国家特一级厨师
全国名厨比赛“最佳金厨奖”，
被授予“厨神”金牌
全国名厨比赛“中华厨神”称号
国际烹联“国际烹饪大师”称号
国际烹联“国际大赛评委”
现任深圳名厨协会名誉会长，全
国多家酒楼总厨、餐饮策划



特别鸣谢：

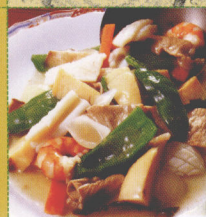
深圳重庆豆花饭庄	汤红均	
深圳楼外楼川菜馆	李顺静	赵国华
深圳乌江鱼饮食公司	徐培寿	叶三学
深圳华新火锅城	张新永	
深圳重庆霸王渔庄	任世勇	
深圳晶都酒店	梁文超	

目

CONTENTS

录

cooking secrets



序 调配你的美味生活

康贤书



食材窍门

选购诀窍

- 20 选豆类饱满的四季豆/
观蒂识茄/
带“花”黄瓜水嫩嫩/
无氨有须鲜豆芽/
干煸四季豆

- 21 芹菜叶越少越好/
菇蒂辨冬菇/
无斑山药最健康/
观“假茎”辨韭菜/
一看二摸辨黄花菜/
花球识花菜/

- 22 上好莲子生吃甜/
肉质细嫩选红枣/
乌黑有光好黑枣/
洁白朵整优质银耳/
冰糖莲子羹

- 23 据花蕾选西兰花/
叶片薄、平为嫩苋/
矮莴白叶好青菜/
“沙沙”作响好花椒/
三点辨辣椒粉真假/
看果瘤挑苦瓜/

- 24 只只分明是好虾/
背鳍鱼翅最佳/

- 四“看”选河蟹/
区别河蟹的雌雄/
豆花虾仁

- 25 厚实海参质量佳/
甲鱼新鲜腹甲白/
厚身花胶为上品/
看果肉选桂圆干/
切口分辨水盆禽/
鲜活大闸蟹夹力大/

- 26 上品里脊肉色鲜/
肉粒均匀好腊肠/
好香肠好硬度/
颈软为嫩鹅/
糖醋里脊

- 27 看、摸、闻识牛肉/
新鲜猪肝有弹性/
浅红猪腰最新鲜/
毛光肉厚好鹌鹑/
雄鹌鹑更滋补/
腊鸭越重越好/
选沾手的蹄筋/

- 28 闻、尝、抓、冲选大米/
粉丝的选购/
看、泡、拉辨腐竹/
五法鉴别真奶粉/
看、闻、捏购面粉/

- 29 好栗配好皮/
果仁丰满识核桃/
叶均肉厚选百合/
优质黑米鉴别/
南瓜百合

- 30 看、摸、掂、听选西瓜/
成熟芒果最可口/
“梅花蕉”好香蕉/
选择熟透的草莓/
闻味识苹果/
摸果皮选荔枝/

- 31 脐橙的看与摸/
两看选葡萄/
真假燕窝的鉴别/
观皮选菠萝/
选分量重的柚子/
根据软硬选猕猴桃/

- 32 灯光识咸蛋/
一摇一掂选皮蛋/
三“看”挑蜂蜜/
看、听选鲜蛋/
好酱油会起泡/
看、闻、摸选猪肉/

处理技巧

- 33 大蒜保鲜用坛子/
蘸水切洋葱/
开水去菠菜涩味/
洋葱去羊膻/
冷水蘸元宵防粘连/
蔬菜解毒法/

- 34 去臊豆除鸭腥/
胡萝卜汁除鸡腥/
温茶除鱼腥/
米酒去冷冻鱼腥味/
水煮活鱼





COOKING

- 35 葱洗猪肠无异味/
清水浸鹅肠/
醋洗猪肚/
牛奶、盐水去牛肝异味/
清洗虾体污物/

- 36 冷水解冻肉/
红枣防酒酸/
花生米喷洒不生虫/
鸡蛋保鲜米酒/
热水烫鱼去鱼鳞/

- 37 水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛/
熟蛋浸冷水去壳/
纸贴鱼眼可保鲜/
嫩肉粉让牛肉更鲜嫩/
酸萝卜鸭子

- 38 咸肉的“以盐退盐”法/
沸水去番茄皮/
醋去豆芽腥/
青椒去蒂再清洗/
烧三鲜

- 39 “四水”洗草莓/
热水去栗衣/
白菜叶助韭菜保鲜/
水煮去枣皮/
盐洗桃子/
面粉洗葡萄/

- 40 塑料袋裹鱼去鱼鳞/
盐水冲洗海蜇皮/
淀粉洗木耳/
冷水复原冻粉皮/
木片取枣核/

- 41 枇杷仁脱蛤蜊肉/
加醋让咸鱼复鲜/
加醋快发面/
芸豆除菜油味/
酒精让醋香起来/
焯煮去鲜笋苦涩味/

- 42 巧用蒸盘洗豆腐/
加醋热水烫洗豆芽菜/
开水去马铃薯皮/
醉酒杀黄鳝/
口袋豆腐

- 43 水中清理墨鱼/
空心萝卜返鲜/
芝麻去皮妙法/
酒去鱼胆苦味/
冷水加温化蜂蜜沉淀/
酸菜鱼

- 44 生熟螺肉的取肉法/
分部位取蟹肉/
敲头宰鸽/
水烫去带鱼白膜/
香油泡螺狮/
爆炒田螺

- 45 将皮蛋“吹”出来/
“抽筋”烹鲤鱼/
姜醋汁去皮蛋涩/
加糖使鱼成形/
沸腾鱼

- 46 腐乳去肥肉腻味/
柠檬汁提升芋头颜色/
甜面酱去包菜异味/

- 手撕莴苣存营养/
芋儿鸡

- 47 竹筷逐糖中蚂蚁/
牛奶不可冷冻/
带皮煮老玉米/
草莓的清洗/
牛奶、醋煮出洁白的马铃薯/
梨芯散糖块/

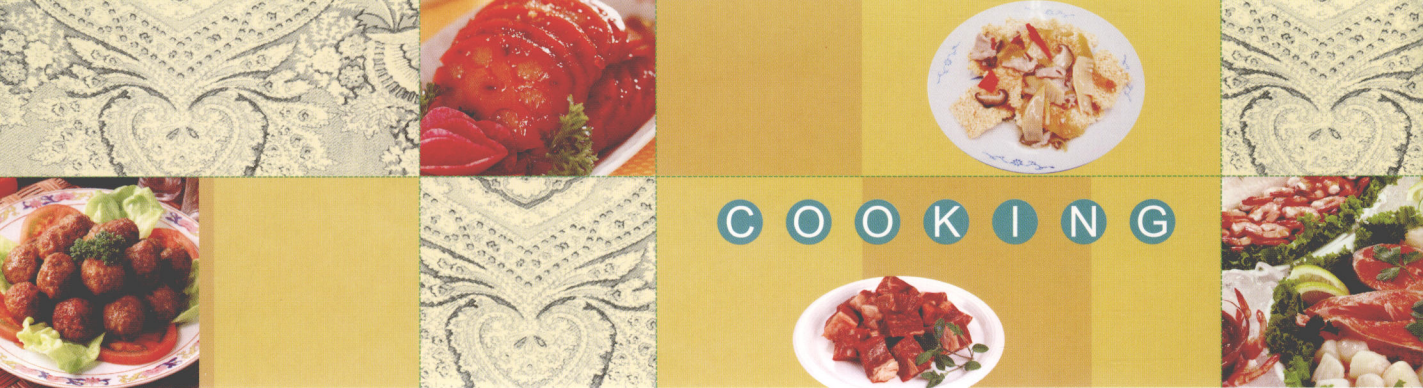
- 48 葱辨有毒蘑菇 /
生萝卜防骨髓流失/
次等蘑菇应过冷水/
巧法洗螃蟹/
姜返鲜冷冻鸡鸭/
醋加冰水防藕黑/

干货涨发

- 49 冷水泡发木耳/
温水涨海参/
泡发鱼翅/
火碱泡鱿鱼/
热水发淡菜/

- 50 盐发蹄筋/
银耳的泡发/
泡发圆蘑菇/
冷水泡发莲子/
清水涨竹筴/
温水发猴头菇/
碱、醋浸花胶/
冬夏季的粉丝泡发法/

- 51 沸水发西米/
淘米水泡笋干/



COOKING

冷热交替泡海蜇/
海带泡发一昼夜/
乌鱼子的涨发法/
二法泡发发菜/

- 52 浸发炸猪皮/
生糯米蒸发鱼骨/
焖发蛤蜊干/
二法泡海米/
碱水发鲍鱼/
循环泡煮发玉米片/
水蒸发干贝/
炸发鱼肚/

- 53 泡、蒸发虾米/
淘米水涨笋干/
蛭干的焖干法/
开水保存葛仙米/
开水锅焖鱼裙/
碱发原料不可再上火发制/
开水烫发干百合/

- 54 燕窝发制法/
碱水发鹿茸/
开水清洗蚶子/
鸡汤中存放发好干货/
火发熊掌/
开水浸鱼骨/

- 55 水蒸口蘑/
反复换水发鱼唇/
开水浸乌鱼蛋/
油发鹿筋/
水发猴头菇/
碱发原料应及时用清水浸泡/
淘米水浸发玉兰片/

- 56 羊肚菌的温水涨发/
白果的泡发技巧/
泡、煮、焖发板笋/
盐发猪皮/
海珊瑚的泡发技巧/
拳菜的煮发/
墨鱼的发制技巧/

- 57 凉、温水泡发龙须菜/
泡发石花菜/
温水泡牛鞭/
泡发腐竹/
黄花菜的泡发妙招/
开水发海茄子/



烹饪秘技

煎炸炒

- 60 烹鱼巧入味/
煎鱼放盐的诀窍/
香煎刁子鱼/
快速爆炒食物/
干烧大带鱼
- 61 怎样烧牛肉不缩/
巧炸香脆花生米/
巧妙炸春卷/
炸出受热均匀的花生米/
煎鸡蛋

- 62 油炸食物不外溅的方法/
又黄又嫩的炸豆腐/
自制炸酱小窍门/
土豆炖肉

- 63 油炸土豆先用水煮
食物如何炸出干酥口感
怎样煸出葱姜蒜的香味
巧炒面条不黏结
腊肉炒菜薹

- 64 炸鸡肉妙法 /
皮脆肉嫩的炸乳鸽/
回锅肉怎么炒不油腻/
巧炒腊肉/
美味炸鸡块/
如何炸冷冻食品/
节约烤肉的时间/
爽口的炒猪肝/

- 65 熟炒/
“炒”的学问/
生炒/
滑炒肉片

- 66 干炒/
软炒/
用电饭锅巧炸猪油/
炒菜不宜放油过多/
咸蛋黄炒南瓜丝

- 67 “焖”的诀窍/
各种烹法利弊各异/
红烧时要待调料上色再加水/
红烧肥肠

- 68 炸肉皮要冷油下锅/
爆羊肉片无腥味的妙招/
烧烤蔬菜的诀窍/
煎出美味的排骨/
怎样炒腰花/



COOKING

“泡”大蒜的家常做法/
巧炒苋菜/

蒸煮炖

- 69 蒸鸡蛋不粘碗/
鲜嫩味美的玉米如何煮/
蒸菜的要点/
蒸菜要恰当运用火候/
巧妙蒸红薯/

- 70 如何将排骨蒸滑爽/
如何蒸冷冻的面品/
蒸馒头要诀/
怎样蒸出特别蓬松的蛋糕/
水煮烧白

- 71 不会煮烂的马铃薯/
如何煮出内外皆熟的南瓜/
豆子煮得烂/
烹煮速冻蔬菜的方法/
南瓜饼

- 72 豆浆应该怎样煮才算熟/
煮咖啡的窍门/
旺火煮牛奶/
煮牛奶何时加糖/

- 73 煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”/
煮鸡蛋壳不破/
面条加盐煮不易烂糊/
煮玉米加少量食用碱/
钟水饺

- 74 巧煮松脆的新笋/
如何将洋葱煮得又软又烂/

焖煮豆腐干易入味/
煮蔬菜的小秘诀/
水煮豆腐

- 75 煮肉易熟易烂的方法/
鲜香可口的厚猪肚/
猪肚煮熟后再放盐/
微火炖老鸭/
水煮肉片

- 76 蒸炖法/
不隔水炖汤法/
隔水炖法/
酥肉汤

- 77 炖牛肉加少量茶叶/
核桃煮腊肉除异味/
炖肉是开水下锅还是冷水下锅/
鱼丸汤

- 78 巧煮黑枣/
“卤”的制法/
“炆”菜的方法/
炆锅蹄花

- 79 腌牛肉的妙招/
醋水渍鱼香味浓/
巧渍蘑菇/
酸菜肉丝

- 80 腌菜咸辣味的淡化/
巧腌四川泡菜/
腌泡菜除霉花/
腌豆角新法/
芥末做泡菜/
泡椒田鸡

面食

- 81 口感柔软的清汤挂面/
做包子时碱放多了怎么办/
怎样和好饺子面/
葱香饼

- 82 做馒头时可加一块猪油/
煮饺子不粘连/
轻松掌握和面的方法/
干面包香喷喷/
鲜虾包

- 83 煮面条加食油不粘连/
做拔丝元宵的要领/
煮饺子先放盐/
龙骨汤煮面条营养齐全又美味/
醪糟汤圆

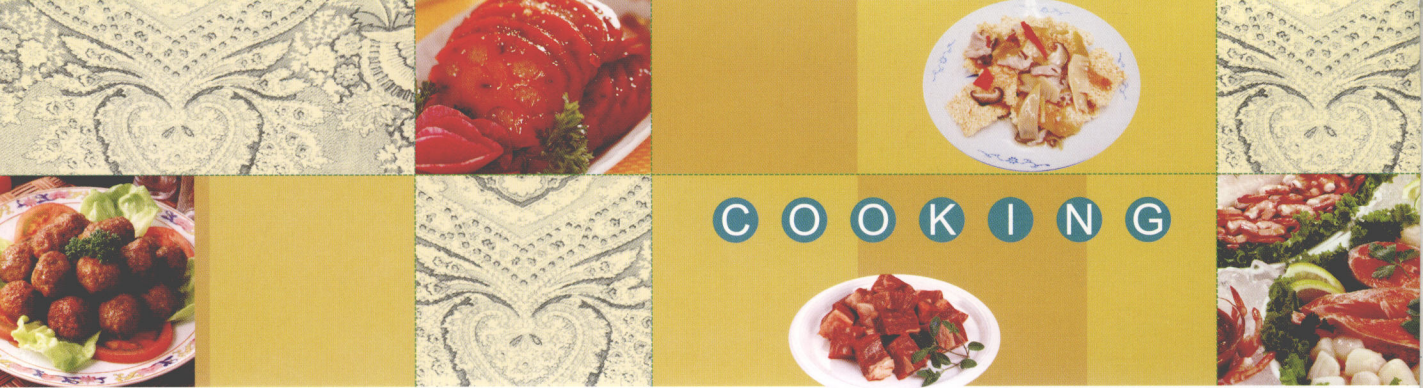
- 84 焦黄酥脆的馒头如何炸/
做馒头发面的技巧/
做三明治的小窍门/
油炸元宵时火要均匀/
烤制小薄饼用点啤酒/
三明治

- 85 干硬饼干变酥香/
汤圆制作小窍门/
煮面条不结团/
汤煮元宵的要领/
蝴蝶面

86-87 专题页 | 风味面食大全

饭粥

- 88 煮出亮晶晶的米饭/



COOKING

做好小米饭的要诀/
开水煮饭节约时间又好吃/
熬粥不宜放碱/
巧蒸香喷喷的白米饭/

- 89 饭煮得不够熟时的补救/
清粥加盐增甜/
冰块去除汤中浮油/
煮粥时要一次性将水放足/
煮稀饭不外溢/
怎样炒出松软好吃的米饭/

- 90 煮稠粥又不粘锅/
煮菜粥最后放青菜/
巧煮豆粥/
煮粥时可放一个小调羹同煮/
香喷喷的鸡蛋炒饭/

- 91 米饭有焦味怎么办/
皮蛋瘦肉粥的烹煮方法/
煮皮蛋瘦肉粥要预先“腌”米/
人人爱吃的八宝粥/
砂锅焖米的简单方法/

- 92 煮粥时要搅拌/
煮八宝粥不宜加碱/
让你的粥更加美味/
煮粥前先将米用冷水浸泡/
皮蛋瘦肉粥的“肉”如何处理/
煮粥时底、料分煮/

靓汤

- 93 巧制奶白汤/
让浓汤变清的妙招/



浓汤勾芡技巧/
酥肉血旺汤

- 94 汤太咸该如何处理/
掌握煨汤的要诀/
煨汤时配水要合理/
将浓汤变淡的妙招/
羊汤鲜丝汤

- 95 煲龙骨防止骨髓流失/
陈年瓦罐煨鲜汤效果好/
煲鲜鱼汤没有腥味/
煲出奶白色的鲜鱼汤/
烧猪蹄加醋促进营养吸收/
鸡汤鱼糕

- 96 烤紫菜除去汤中的油腻/
鲜橘皮煲汤减少油腻感/
怎样炖鸡汤更鲜美/
炖汤时要善用原汤、老汤/
美味消暑的酸梅汤/
白萝卜排骨汤

- 97 三招变靓汤/
怎样让汤变浓/
煨银耳汤宜用“文武”火结合/
怎样炖出又糯又黏的银耳汤/
芒果甜汤

- 98 煮绿豆汤不变色的技巧/
巧用保温瓶熬绿豆汤/
快速煮绿豆汤/
巧煮酥烂的绿豆/
芋儿娃娃菜汤

- 99 煲汤不焦糊/

巧做奶味蛋汤/
美味皮蛋汤/
让骨头汤无渣的妙法/
万年青开洋汤

- 100 怎样炖白鳝汤/
巧制甲鱼汤/
鲜美可口的紫菜汤/
巧做蛋花汤/
什锦玉米猪肚汤

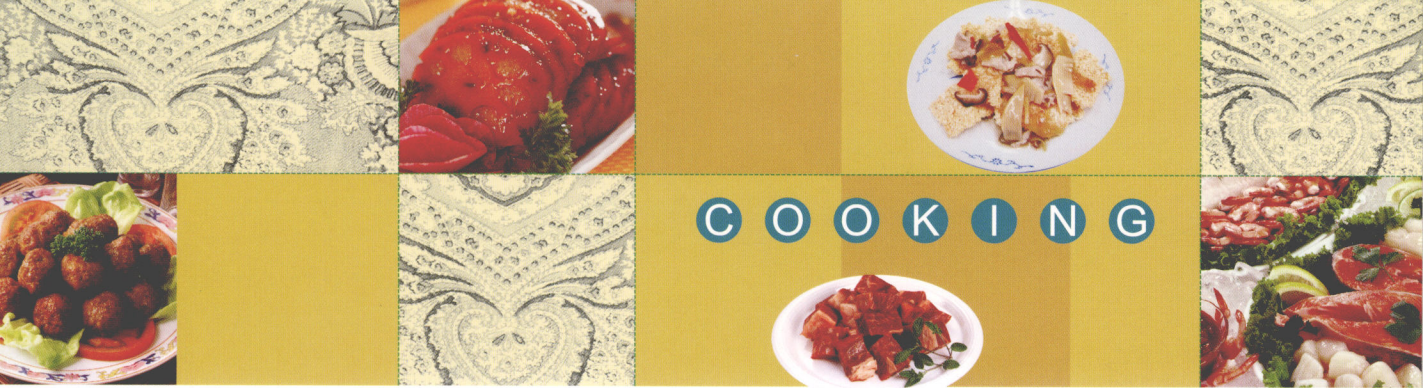
蛋料理

- 101 羊油炒鸡蛋香嫩无异味/
炒鸡蛋加少量砂糖/
炒鸡蛋加醋香喷喷/
自制蛋卷可加适量牛奶/
蛋煮稀饭要后加鸡蛋/
鲜玉米鸡蛋饼/
皮蛋应该怎么吃/

- 102 蛋皮煎得漂亮的技巧/
煎制又黄又嫩的荷包蛋/
煎鸡蛋不粘锅/
煎鸡蛋不溅油/
三色水蛋

- 103 鸡蛋皮用作春卷皮更好吃/
如何做出滑嫩可口的炒鸡蛋/
炒鸡蛋不宜放味精/
炒鸡蛋如何放葱花/
牛奶蛋

- 104 巧炸鸽蛋/
巧分蛋清和蛋黄/
蒸鸡蛋如何不“护皮”/



怎样蒸出光滑细腻的鸡蛋/
水煮荷包蛋

- 105 巧用面粉煎蛋/
自制茶叶蛋小技巧/
完整不破的煮鸡蛋/
巧煎荷包蛋

106-107专题页 | 花样炒鸡蛋

菜料理

- 108 旺火快炒大白菜/
如何炒空心菜更好吃/
烹调大白菜更鲜香的方法/
炒青菜前要滤干水吗/
金沙玉米
- 109 蔬菜先氽水再爆炒色泽好/
炒菠菜去涩味有高招/
炒菜温度最高时放酒最佳/
菜豆花
- 110 炒蔬菜时要盖锅吗/
如何烹制蔬菜更清香/
小苏打或面碱让蔬菜的色泽更好看/
如何使烫青菜颜色翠绿/
蔬菜沙拉
- 111 烹绿叶菜最好不加醋/
绿色蔬菜永葆青春/
牛奶改善菜的色味/
开水点菜好处多/
西芹鲜鱿
- 112 怎样使生的大蒜产生浓烈的香味/
炒花生可加适量苏打粉/

花生油炒菜最好先放盐/
让花生米几天都酥脆如初/
湖州干张包

- 113 烹饪毛豆的正确方法/
菜肴放醋的讲究/
炒豆芽放点醋为好/
养颜芦荟
- 114 炒芹菜或西兰花先用开水焯一下/
吃春笋怎样去掉苦涩味/
别有风味的凉拌菜/
干菜烹调法/
加柠檬汁的花菜更好吃/
兰花豆腐
- 115 炖莲藕选用砂锅/
干蒸法让海带柔软可口/
怎样保持清炒莲藕的洁白/
海带加醋煮容易烂/
腰果百合
- 116 烧豆腐加豆腐乳更美味/
保持豆腐形状完整的方法/
冰豆腐的做法/
豆腐入味的诀窍/
黄豆的烹饪法/
四季豆烧肉
- 117 炒茄子放醋不变色/
茄子不吃太多油的窍门/
怎样烹制茄子才好吃/
烹调茄子别忘放大蒜瓣/
炒茄子先用盐腌渍/
盐水菜心



- 118 烧茄子省油的方法/
巧烹清淡爽脆的青椒丝/
青椒过油颜色嫩嫩/
青翠美味的虎皮青椒/
怎样做山药脆嫩可口/
茶树菇牛尾

- 119 炒土豆加醋色味两相宜/
怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽/
甜软的煮红薯/
芹菜汁

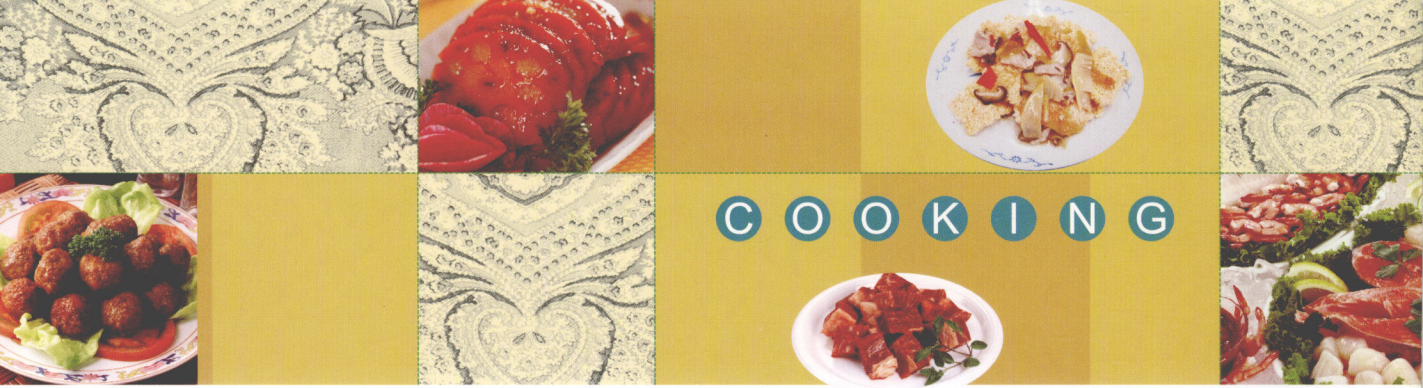
- 120 白水煮土豆放奶味道好/
怎样去除黄瓜的苦涩味/
妙用白葡萄酒炒洋葱/
炒洋葱的小妙招/
不同风味的拌黄瓜/
蔬菜拼盘

- 121 去除萝卜异味/
“冰冻萝卜干”烧肉/
冻土豆怪味的去除/
做拔丝香蕉油温不宜过高/
烧土豆要变色后加盐升温/
奶油蔬菜煲

- 122 烹制菠菜豆腐的要诀/
凉拌西红柿宜放盐/
炒土豆加水应加什么水/
枝竹、甜竹的烹饪法/
西兰花炒牛肉

- 123 糖醋菜中糖醋比例宜为2:1/
辣菜中加醋可减淡辣味/
糖醋汁的做法 /





COOKING

怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长/
酱黄豆

- 124 松脆爽口的泡黄瓜/
如何烹制香菇更易入味/
怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜/
吃拔丝香蕉时准备一碗凉开水/
青豆虾仁

- 125 炒包菜去除异味/
怎样使蒜薹熟透/
清香四溢的香椿/
西瓜皮也可做菜/
菜熟后淋沸油增色增香/
西湖藕片

肉料理

- 126 火腿涂糖容易煮烂/
巧除羊肉膻味/
做肉馅放盐的比例/
用小苏打处理肉丝/
鱼香肉丝

- 127 巧炒牛肉丝/
鲜嫩味美的炒肉片/
出锅前加醋的肉更好吃/
炸猪排不收缩的方法/
宫爆鸡丁

- 128 如何将腊肉炒得松软/
怎样做出肥而不腻的红烧肉/
红烧牛肉加雪里蕻/
滑炒肉片淀粉放多少/
保温瓶焖牛肉/
夫妻肺片

- 129 烤肉可放适量蜂蜜/
煮龙骨汤加醋/
如何将肉片炒得嫩滑爽口/
做肉丸如何调配肉和淀粉的比例/
红烧蹄筋

- 130 烧肉加橘皮肉香不腻/
如何烹饪牛肉更鲜嫩/
平底锅炒肉片的诀窍/
干煸肉丝

- 131 烤冷冻肉品的方法/
肉要煸透/
用生姜嫩化老牛肉/
做红烧肉时加少量啤酒/
红烧肥肠

- 132 蒸排骨妙用豆瓣酱/
美味的蒸火腿/
冻肉不宜在高温下解冻/
巧除肥肉中的脂肪/
烹调咖喱牛肉加适量椰奶/
锅巴肉片

- 133 妙用啤酒炒肉片/
香浓又入味的排骨汤汁/
炒肉丝不粘锅/
炒猪肉片熟得快且鲜嫩的诀窍/
煮肉烂得快的方法/
牛肉炒笋味道鲜美/
回锅肉片

- 134 火爆腰花加点食醋好/
巧炒猪肝/
加工猪脑的技巧/
肉丝为什么先滑后炒才好吃/

搅拌肉馅要往一个方向转动/
火爆腰花

- 135 怎样做水焯丸子不易散/
怎样炒猪肝才鲜嫩/
猪肝做菜先洗后泡/
火爆猪肝

- 136 火腿宜煮不宜炒/
烹调火腿用什么调料/
耗味火腿的吃法/
清蒸鸡如何做得鲜滑可口/
使烤肉松软的方法/
做饺子肉馅的诀窍/

- 137 烹制滑嫩肉丸的技巧/
做咕老肉油炸是关键/
盐水减轻咸肉咸味法/
在家自己做鲍鱼/
冷鸭肉爆炒回热风味独特/

- 138 怎么炒出色泽均匀的木须肉/
炖肉不宜撇去浮油/
炖牛肉不要加锅盖/
干煸肉丝宜用中火/
让干硬的牛肉恢复美味/
怪味鸡柳

水鲜料理

- 139 番茄酱改善海鲜的色泽/
怎样烹制冻鱼肉/
蒸海鲜怎样调味/
煎鱼不脱皮/
吃生鱼片的方法/
早蒸鱼块



COOKING

- 140 夏天吃鱼有讲究/
如何做干煎鱼/
蒸煮鱼时滴少许米酒可去腥味/
鱼入了锅就尽量不翻动/
煎鱼火候是关键/
泡椒鱼头

- 141 蒸鱼妙用鸡油/
炖鱼应该用开水/
剩鱼清蒸法/
烧鱼汤用豆油/
家庭蒸鱼的撒盐法/
香水活鱼

- 142 烹调冻鱼学一招/
怎样判断鱼丸的生熟/
烹鱼时不宜过早放生姜/
鲫鱼炖蘑菇味道鲜美/
炒虾仁时间不宜过长/
怎么使咸鱼鲜嫩可口/
太安鱼

- 143 烹制鱼虾更美味的方法/
做鱼加适量白糖保持形状/
怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道/
自制美味鲫鱼汤/
米风鲫鱼

- 144 煮白灼虾可加适量柠檬片/
烹虾窍门/
怎样辨别鱼是否蒸熟/
烹调虾米不宜浸泡太久/
虾仁上浆更鲜嫩/
酸辣鱼

- 145 虾皮烹饪妙法多/

烹调虾仁调味要得当/
海鲜取肉有诀窍/
烹调虾仁要控制好油温/
榨菜片片鱼

- 146 给虾仁上浆不要使用料酒/
做虾丸的技巧/
龙虾下锅宜用大火煮/
蟹黄汤包/
鳝鱼宜带血烹饪/
炸虾片要用沸油/
酸辣鳝丝汤

- 147 烹制海参不宜加醋/
烹制鳝鱼宜滑炒/
怎样炒好鳝糊/
炒鳝鱼配香菜/
清蒸江团

- 148 怎样判断螃蟹是否熟透/
家庭蒸鱼的技巧/
如何做鲜嫩的鱼丸/
蒸煮螃蟹不掉脚的方法/
巧烹鲜贝/

- 149 海蟹宜蒸不宜煮/
虾仁上浆后不脱浆/
怎样使海蜇皮酥脆/
五香焦炸蟹

- 150 快炒蛤蜊口感好/
制作蟹油的窍门/
怎样做蛤蜊汤/
烹制鱼翅配菜有讲究/
清蒸甲鱼味道鲜美/
清汤鱼翅

禽料理

- 151 炖鸡不宜先放盐/
怎样让凉烤鸭变得酥脆可口/
如何将老鸡炖得香嫩可口/
自制美味辣子鸡丁/
酥脆可口的炸鸡肉/

- 152 巧制香酥鸭/
炸鸡腿/
蒸出美味的鸡/
巧做西瓜鸡仔/
烹制香飘四溢的烤鹅肉/

- 153 巧脱整只鸡鸭的骨架/
怎样去除鸡腥味/
制作脆皮糯米鸡要注意油温/
巧烹鸡爪登大堂
汤味浓郁的老鸭煲/
煎鸭脯要注意火候/
炖鸡不要放花椒、茴香/



调味高手

调料小百科

- 156 教你制作蒜茸辣酱/
正确使用酱油/
姜让菜鲜美起来/
让醋香起来/
糖的拔丝功效/





COOKING

157 炒蛋应放少量葱/
新鲜存放小磨香油/
醋让味精更鲜美/
香菜不可过早出场/
清炖鸡不宜放花椒大料/
腌制辣椒/

158 黄、绿芥末的用途/
冷菜中的花椒/
正确认识鸡精/
煮一道美味的咖喱菜/
肉桂浑身是宝/
豆豉小吃/

159 果酱的功效/
芥末菠菜的做法/
甘草可做的食品/
何谓“丁香粉”/
韭菜炒鸡蛋/

160 黄酒去鱼腥/
香椿的多种烹调法/
紫苏的功效/
糖醋菜肴不放味精/
山楂陈皮茶/

161 营养丰富的虾皮/
茶叶煮羊奶/
烹调好帮手——桂皮/
温开水冲蜂蜜/
自制奶油/
巧去芥末辣味/

162 松子玉米的做法/
勾芡好帮手——淀粉/
做美味的冰糖梨/

凉拌藿香/
减肥有宜的零食——杏仁/

163 薄荷食疗术/
鱼露的制作/
鲜美的紫菜汤/
吃白果当心中毒/
美味的香菇豆腐

164 烹饪中巧用柠檬汁/
宝宝的营养专家“芝麻酱”/
什么是“砂仁”/
调和芥末/
银鱼的烹调方法/

165 枸杞的多种食法/
选购优质的甜面酱/
美味出自炸花椒/
什么是五香粉/
自制豆腐乳时不可放胡椒/
橄榄油喜高温烹饪/

166 制作香辣豆瓣酱/
煨肉豆蔻/
八角的多用途/
亲手制作花生酱/
亲手制作糯米酒/
使用番茄酱应先炒一下/

167 核桃中的营养成分/
存好你的花生油/
除去菜油异味/
新鲜黄花菜烹调不当易中毒/
泡饮菊花茶/

盐的妙用

170 防止维生素C的流失/
保持蔬菜颜色鲜艳/
防止水饺粘连/
吸收酒渍/
防止鸡蛋破裂/
削皮后的水果不变色/

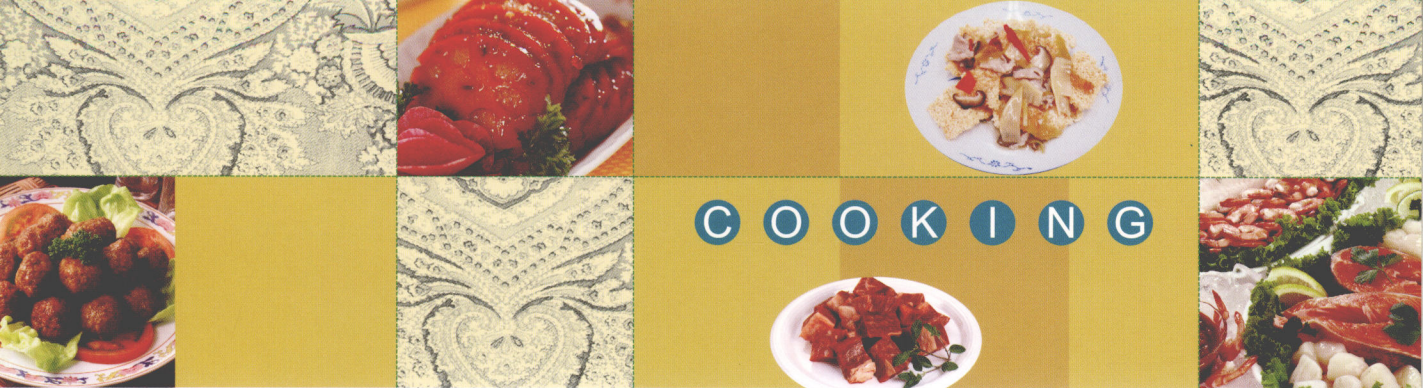
171 去除苦涩味/
去腥味/
为木砧板消毒杀菌/
炒肉最佳放盐时间/
快速解冻/
漂洗活禽血迹/
使西瓜保鲜/

172 清除茶垢/
保存生姜/
去除肉夹气/
泡发干料/
驱除蔬菜上的小虫/
保存红枣/
适度放盐饭菜也可口/

173 清新厨房空气/
去除鱼的泥腥味/
盐水磨刀/
去除铜锅锈迹/
防油外溅/
防牛奶变色/
除青菜渍、汗渍/
醋拌鱼先撒盐/

174 瓜果消毒/
防鱼粘锅/

168—169专题页 | 美丽生活好“滋味”



去除剩饭异味/
缩短煮食物时间/
可口的椒盐味/
制作盐汽水/

- 175 炒菜为何要放盐/
剁蒜末沾盐不粘砧板/
盐可使肉馅增加黏性/
炒菜放盐过量的补救方法/
盐抹鱼防鱼碎/

醋的妙用

- 176 防止餐具爆裂/
去肉类异味/
清洗塑料用具/
清洗煤气炉的喷火头/
去除铁锅锈斑/
分解马铃薯毒素/
去除饮料污渍/
使老肉变嫩/

- 177 去除手上辣味/
消除铝毒/
帮助消化/
蛋壳醋液含丰富钙质/
软化骨刺/
加快发面速度/
加强钙质的吸收/
巧煮马铃薯/

- 178 使胡萝卜更鲜红/
保鲜防腐/
醋的用法/
为食物“提香”/
解辣味/

保护蔬菜的营养成分/

- 179 让醋变香/
用醋和芝麻酱/
炖排骨加醋/
醋拌海蜇吃时加醋/
醋浸牛蒡防变色/
醋水渍鱼可加鲜/



营养保健

丰富的营养素

- 182 重复冷冻的食品易丧失营养价值/
蔬菜不宜久存/
猪血的营养价值/
鱼香猪肝

- 183 多食香蕉可健脑/
大枣鸡肉糯米饭治食欲不振/
炒牛肉不可加碱/
板栗炖乌骨鸡可补肾强筋/
烤肉加柠檬汁可防癌/

- 184 不要拒吃蛋黄/
吃葡萄不吐葡萄皮/
姜汁牛肉饭消水肿除湿气/
压力锅熬骨汤/
重庆辣子鸡

- 185 鲜菠萝要经处理才可食/
鱼肉的食疗作用/
巧克力的营养成分/



- 186 以“鞭”补“鞭”不科学/
炖羊肉最好吃/
小米的营养价值/
姜汁黄鳝饭改善体弱贫血/
红烧羊肉

- 187 早晨空腹吃梨治便秘/
大豆含钙高/
野生动物不一定营养高/
儿童可多食芝麻酱/
猪肝做汤忌配维生素C含量高的蔬菜/
酱油防癌/

蔬菜的营养保健

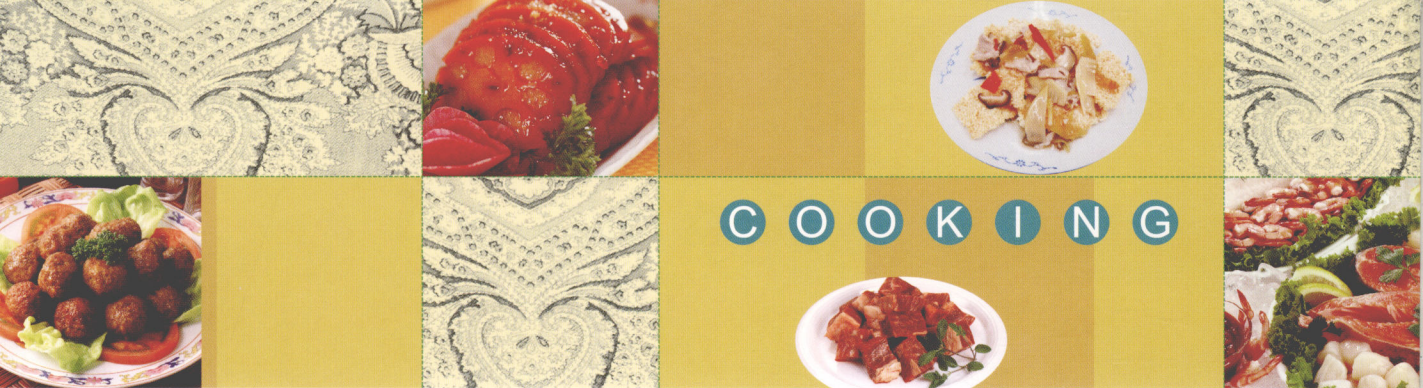
- 188 食物新鲜的最佳温度/
蕨菜的食用方法/
扁豆等豆类煮熟才能吃/
蒜蓉生菜功效多/

- 189 做青菜汤如何保存维生素C/
生菜配豆腐营养又健康/
蚝油炒生菜益处多/
麻辣豆腐

- 190 多吃辣椒宜上火/
菠菜豆腐不同吃/
洋葱饭健胃助消化/
香菇晒干后食用营养更丰富/

- 191 胡萝卜下酒会中毒/
多吃颜色深的蔬菜/
止血消食宜吃莲藕/
萝卜丝鲫鱼汤

- 192 便秘找大白菜/



COOKING

马齿苋凉拌保健价值高/
怎样掌握炒菜时油温/
番茄汁饭健胃消食/
生吃白萝卜身体好/

193 食用蔬菜的表皮/
猪肝肾饭食疗功效好/
菠萝饭养心益智/
马蹄猪肝

194 番茄要选熟透的吃/
炒菜“勾芡”、“挂糊”益处多/
熟食胡萝卜更营养/
不可食用隔夜的熬白菜/

195 带皮的茄子最营养/
短时间炒番茄存营养/
金针菇煮熟才可食用/
锅巴三鲜

196 胡萝卜富含维生素A/
常吃营养丰富的番茄/
胡萝卜和肉一起烹调味美有营养/
体弱之人应远离丝瓜/
不可过度浸泡香菇/

197 蔬菜叶并非老的营养不高/
海带配豆腐更营养/
菠菜可通肠润燥/
菠菜汁

198 洋葱可抗癌护心/
炒番茄的时间不可过长/
野菜食前应先除异味/
适时放姜保营养/



199 蔬菜应多样搭配食用/
女性多吃大白菜可防乳腺癌/
不贪食胡萝卜/
腊肉炒菜薹

200 黄瓜生津去渴/
蔬菜烹饪好后应马上食用/
降脂减肥好帮手——冬瓜/

201 吃茼蒿抗衰老、抗癌/
吃萝卜消食顺气/
做腌菜要腌透、放足盐/
榨菜肉丝

202 旺火炒菜营养高/
吃蚕豆要防“蚕豆病”/
食用野菜要预防过敏/
竹笋的营养食疗/

203 搭配蔬菜食羊肉/
烹饪时的加水之道/
炒豆芽不能欠火/
吃红薯不可过量/
粉蒸排骨

204 花生煮熟才可吃/
南瓜的功效/
香菜可开胃解毒/
早餐中搭配鸡蛋好处多/

205 黑米煮烂了才有营养/
不要吃臭鸡蛋/
淘米次数不可过多/
烟笋三丝

206 吃皮蛋放姜醋汁/

鸡蛋久煮丢营养/
鸡蛋与糖同煮无营养/
蛋黄炒南瓜丝

207 芹菜叶比茎更营养/
热油快炒法有何好处/
不用冷水煮米饭/

208 冬天多雾多吃豆腐/
多吃核桃益智/
山药有益健康/
茶叶煮鸡蛋不利健康/
铁板海鲜豆腐

209 吃火锅应多放些蔬菜/
食物的营养搭配/
不应食用反复炸过的油/
吃生姜不要去皮/
不生吃鸡蛋/

210 番茄越小营养越高/
吃肉吃蒜营养增半/
盒饭放置不宜超过3小时/
胡萝卜白萝卜不可一起吃/

211 不要焖煮绿叶蔬菜/
鲜藕食用时要分段/
动、植物油交替使用/
番茄不要餐前吃/
炒苦瓜先焯水/

212 炖肉放蔬菜营养不油腻/
多食洋葱有益健康/
胡萝卜叶也美味/
不食未熟番茄/
清炖鸡块