

厨房难题一网打尽
轻轻松松享受优质生活

Good Move
Chu Fang Xin Shou

厨房新手

500招

牛国平 牛翔◎主编

- 选料加工篇137招
- 烹调妙招篇173招
- 菜肴揭秘篇103招
- 主食诀窍篇87招
- 常用厨具的使用与洗护技巧

解决新手在厨房操刀弄勺时所遇到的一切问题
帮助新手轻松做出一手好菜
为全家带来更多的幸福、美满和健康。

厨房
小百科



CSS



湖南科学技术出版社

Good Move
Chu Fang XinShou

厨房新手

500招

- 选料加工篇137招
- 烹调妙招篇173招
- 菜肴揭秘篇103招
- 主食诀窍篇87招
- 常用厨具的使用与洗护技巧

解决新手在厨房操刀弄勺时所遇到的一切问题
帮助新手轻松做出一手好菜
为全家带来更多的幸福、美满和健康。



图书在版编目 (C I P) 数据

厨房新手 500 招 / 牛国平, 牛翔著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5357-6942-8

I. ①厨… II. ①牛… ②牛… III. ①烹饪—基本知识 IV. ①TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 223814 号

厨房新手 500 招

主 编: 牛国平 牛 翔

策划编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11. 25

书 号: ISBN 978-7-5357-6942-8

定 价: 39. 80 元

(版权所有 · 翻印必究)



Part 1

选料加工篇

- | | | | |
|--------------------|----|-----------------|----|
| 1 什么鱼肉做水氽鱼丸最佳 | 13 | 23 巧去速冻鳊片的腥味 | 19 |
| 2 什么鱼最宜氽汤 | 13 | 24 黄花鱼去内脏不要剖腹 | 19 |
| 3 什么鱼适合烹调炒鱼丝、炒鱼片 | 14 | 25 鱼肉清洗时不能长时间浸泡 | 19 |
| 4 根据鱼的新鲜度选烹调方法 | 14 | 26 巧去咸鱼的盐分 | 20 |
| 5 什么鱼适合做砂锅头尾 | 14 | 27 巧去黄鱼腥味 | 20 |
| 6 活鱼宰杀后不宜马上烹调 | 14 | 28 碱水泡带鱼去腥味 | 20 |
| 7 涮羊肉的选料要求 | 15 | 29 去除鱼腥的妙法 | 21 |
| 8 爆、炒、熘一类菜肴选什么肉最好 | 15 | 30 鱼腹内的黑膜要去净 | 21 |
| 9 糖醋排骨的选料要求 | 15 | 31 鲤鱼两侧白筋要抽去 | 21 |
| 10 烧、焖、煮一类菜肴选什么肉最好 | 15 | 32 巧去苦胆味 | 21 |
| 11 做干炸丸子的选料要求 | 16 | 33 鲢鱼不必去鳞烹调 | 22 |
| 12 红烧肉的选料要求 | 16 | 34 剔取鱼肉法 | 22 |
| 13 做猪腰菜的选料要求 | 16 | 35 鲜虾的初步加工 | 22 |
| 14 适合滑炒菜的原料 | 16 | 36 剥取虾仁有妙法 | 22 |
| 15 制作奶白汤的原料 | 16 | 37 剥取虾肉最好先速冻 | 23 |
| 16 制作清汤的原料 | 17 | 38 河虾、海虾 冷冻有妙法 | 23 |
| 17 制作素鲜汤的原料 | 17 | 39 用维生素水使虾头不发黑 | 23 |
| 18 妙法去除田螺的泥沙 | 17 | 40 冷冻海虾仁的漂洗技巧 | 23 |
| 19 花蛤烹调前需用清水养一两天 | 18 | 41 螃蟹初步加工 | 24 |
| 20 巧挑泥花蛤 | 18 | 42 剥取蟹肉的方法 | 24 |
| 21 鳊鱼的初步加工 | 18 | 43 蚶子的初步加工 | 24 |
| 22 鳊鱼最好边宰杀边清洗 | 19 | 44 海螺的初步加工 | 24 |



45	鲜活鲍仔的初步加工	25	78	猪肉不宜用水浸泡	34
46	鲜活蛏子的初步加工	25	79	鲜猪肉的清洗窍门	34
47	鲜活牡蛎的初步加工	25	80	涂蜂蜜可保鲜猪肉	34
48	鲜活蚌仔的初步加工	25	81	肉皮去残毛有妙法	35
49	鲜鱿鱼的初步加工	26	82	羊肉上的茸毛去除妙法	35
50	鲜章鱼的初步加工	26	83	巧使腊肉去咸变软	35
51	鲜墨鱼的初步加工	26	84	鸭掌去骨需细心	36
52	鳗鱼的初步加工	26	85	巧去鸭肠的腥异味	36
53	活带子的初步加工	27	86	巧去鸭腥味	36
54	冰冻耗儿鱼的初步加工	27	87	巧去鸡肉腥味	37
55	冰冻带子的初步加工	27	88	用温水泡凤爪颜色更白	37
56	三文鱼的初步加工	27	89	兔肉烹调前定用冷水泡一会	37
57	甲鱼的初步加工	28	90	蜗牛的初步加工	38
58	海蜇的初步加工	28	91	狗肉膻味的去除法	38
59	胆汁擦甲鱼可去腥	28	92	老汤巧存放	38
60	鲜活海参的初步加工	28	93	嫩菜心的初加工	38
61	猪肝烹调前要用水反复洗涤	29	94	蔬菜应先洗后切	39
62	猪腰子改刀后要用花椒水浸泡	29	95	巧洗瓜菜蔬果上的残留农药	39
63	猪肝要现切现做	29	96	巧洗菜叶上的小虫子	39
64	猪肺初加工应先洗后煮	29	97	清洗草莓时要用淡盐水浸泡	40
65	清洗猪肚、猪肠时水中加些面粉	30	98	巧洗桃子	40
66	做好猪肚菜必须先煮好猪肚	30	99	青椒清洗的正确方法	40
67	巧去猪脑上的血筋	30	100	豆角应洗后再择	40
68	水发海参不能冷冻贮藏	31	101	巧洗泡好的香菇	41
69	块鱼的冷冻和解冻妙法	31	102	黑木耳洗涤时水中加些面粉	41
70	整鱼的冷冻和解冻妙法	31	103	巧洗豆腐	41
71	肉片的冷冻和解冻妙法	32	104	刀工后的土豆水泡防变色	41
72	肉块的冷冻和解冻妙法	32			
73	绞肉冷冻时不要堆的太厚	32			
74	牛排的冷藏技巧	33			
75	生鲜肉不能反复冷冻	33			
76	熟食进出冰箱有讲究	33			
77	为什么冻肉宜用冷水解冻	34			



105	土豆丝(片)炒前要洗去表面的淀粉	42
106	食鲜黄花菜防中毒妙法	42
107	小小芝麻粒去壳的妙法	42
108	巧剥榛子壳	43
109	巧去番茄皮	43
110	巧去藕皮	43
111	巧去苹果皮留营养	43
112	巧剥橙子皮	44
113	巧去枣核	44
114	巧去板栗壳	44
115	巧去核桃仁皮	44
116	体形怪的生姜去皮法	45
117	快速巧去大蒜皮	45
118	巧去莲子皮	45
119	巧剥玉米皮	45
120	巧去蚕豆皮	46
121	巧去芋艿皮	46
122	妙去松花蛋外壳	46
123	鹌鹑蛋去壳	46
124	巧剥鸡蛋壳	47
125	巧切干辣椒	47
126	切完辣椒后手痛怎么办	47
127	防止切洋葱辣眼的妙招	47
128	豆腐烹调前最好要焯水	48
129	去除春笋涩味的妙法	48
130	巧去牛肝异味	48
131	香椿做菜前应用开水焯一下	48
132	水发海参去涩的方法	49
133	用碱水氽鱿鱼会更脆	49
134	芋头水浸后炸更脆	49
135	猪肝用牛奶浸后味道好	49
136	袋装蘑菇用姜汁去酸	50
137	淡碱水氽干菜绿而脆	50



Part 2

烹调妙招篇

1	煎鱼时皮不破的诀窍	51
2	整鱼出锅的正确方法	51
3	煮鱼沸水下锅好	52
4	油炸带鱼时注意三个环节	52
5	烹调三文鱼要掌握好成熟度	52
6	蒸鱼时应水沸后上笼	52
7	糖醋鱼必须经过腌渍	53
8	巧烹冻鱼增鲜	53
9	巧烹鲜虾	53
10	鉴别花蛤成熟度的妙法	54
11	蛤仔热炒讲时间	54
12	水发鱿鱼和水发海参做菜前应用鲜汤氽一下	54
13	虾肉过油时, 控制好时间	54
14	炸制北极虾时应多油旺火	55
15	巧识虾的成熟度	55
16	巧辨水煮虾的死活	55
17	花枝片炒前应焯水	56
18	炸制菜肴时用油量要多	56
19	口感酥脆菜 过油应复炸	56
20	巧去炸过鱼的油的腥味	57
21	巧炸鱼使油清亮	57
22	拌海蜇加橙汁味更好	57



23	炸制带皮原料时皮面最好扎上孔
24	炸制带皮肉，皮面应朝下
25	带皮肉煮制断生为好
26	巧炒猪心滑嫩味美
27	烹制火腿菜，切记三不要
28	巧烹肥猪肉，去脂不油腻
29	怎样炒肉丝滑嫩不碎
30	怎样炒肉片滑嫩不卷曲
31	巧烹蹄筋菜
32	生姜汁嫩化牛肉
33	姜汁泡冻肉，返鲜味道好
34	猪肚牛羊肚，煮熟原汤泡
35	烤肉的技巧
36	怎样煎出好吃的排骨
37	用砂锅煮肉，酥烂味香浓
38	山药油炸前用沸水焯
39	鲜豌豆沸水烫后再冷冻
40	怎样炸出酥脆金黄的土豆片
41	做土豆泥蒸后去皮不变黑
42	松花蛋入馐，宜蒸后使用
43	陈皮增添鸡肉香味
44	白糖和冰糖合炒糖色好
45	巧炒蒜薹
46	巧做茄子不变黑
47	巧炸茄子上色
48	烹调茄子的两种方法
49	巧炒丝瓜
50	巧炒速冻蔬菜
51	巧炒芋头丝
52	巧煮脆、软西兰花
53	巧煮落花生省时省燃料
54	巧煮花生米
55	巧炒花生米

58

58

58

58

59

59

60

60

60

60

61

61

61

61

62

62

62

62

63

63

63

63

64

64

64

64

65

65

65

65

66

66

66



56 巧让受潮花生米回脆

57 炒山药不黏锅的诀窍

58 巧吃大白菜

59 巧吃白菜帮

60 炒绿豆芽新法

61 如何让香菇入口嫩滑

62 巧烹猴头菇

63 巧烹茼蒿保营养

64 球茎茴香菜

65 如何做出翠绿的油麦菜

66 巧炒豆苗汤汁少

67 巧炒辣味酸菜丝

68 余豆腐丸子加炼乳好

69 冷汤调鸡茸不会结团

70 用砂锅做菜最好垫底

71 砂锅菜调味讲时间

72 烹日本豆腐，妙法成形美

73 干炸丸子加葱姜水好

74 巧煮红薯味甜糯

75 冻结冰淇淋速回软

76 巧做刨冰

77 炒胡萝卜最营养

78 巧炒芥兰菜

79 巧炒藕片

80 苋菜忌旺火热油快速炒

81 炒青柿子椒的要点

82 豆角炒制时才可掰成段

66

67

67

67

67

68

68

68

68

69

69

69

69

70

70

70

70

71

71

71

71

72

72

72

72

73

73



83	洋葱拌面粉，炒制不变色	73	116	烹制牛百叶，不要加食醋	83
84	苦瓜有苦味，去除有两法	74	117	烹冷冻食品，与鲜料有别	84
85	扁豆焖炒颜色绿	74	118	筷子粘食品，预热即可免	84
86	蔬菜要用旺火快速炒	74	119	摊制鸡蛋皮有拉力的诀窍	85
87	绿色蔬菜鲜，焯水防变色	74	120	猪肠和猪肚焯水妙法	85
88	蔬菜焯水后，不烹拌点油	75	121	血污多的肉，凉水下锅宜	86
89	碱水焯豆角，色泽更碧绿	75	122	陈腐肉焯水必须冷水下锅	86
90	蔬菜焯水时，水中加点油	75	123	新鲜质嫩肉，滚水入锅好	86
91	菠菜含草酸，焯水可去除	76	124	原料气味异，分别焯水好	87
92	萝卜烹调前，要用沸水烫	76	125	禽肉和畜肉，焯水后即烹	87
93	冬笋烹调前，最好先焯水	76	126	青蔬绿叶菜的焯水时间要控制好	87
94	老泡菜入馐，热油先煸炒	76	127	原料分开颜色焯水效果好	88
95	咸菜入肴馐，烹调有讲究	77	128	原料焯水时水量不能少	88
96	洗浸泡菜爽，时间控制好	77	129	蔬菜焯水后，立即投凉好	88
97	刚泡开海带不易煮软	77	130	根据海鲜的新鲜度选择不同的烹调方法	88
98	去除羊肉膻味的诀窍	78	131	肉皮上色应趁热抹糖色	89
99	用瓦罐煨汤，做好有三绝	78	132	肉皮抹上糖色后不宜立即炸制	89
100	肉料做汤时同冷水入锅	79	133	虾子不宜爆炒	89
101	肉料炖汤时一次加足水	79	134	炖鸡如何使皮不破裂	89
102	鲜汤熬制时，时间定要够	79	135	炸鸡一定要先挖去鸡眼	90
103	制作汤菜时，及时撇浮沫	80	136	咸菜过咸如何处理	90
104	烹调汤菜时上面的浮油不能撇	80	137	泡酸菜过酸，水烫反复洗	90
105	老母鸡熬汤味更鲜	80	138	烹炒四季豆，充分熟透好	90
106	老母鸡熬汤时要冷水入锅	81	139	巧去发芽土豆的毒性	90
107	老鸡变嫩的秘诀	81	140	每炒一次菜，要涮一次锅	91
108	巧炸鸡肉嫩	81			
109	巧选方法烹牛肉	81			
110	牛肉软烂的技巧	82			
111	炖牛肉不加盖的好处	82			
112	巧翻牛肉保鲜味	82			
113	巧烤牛排	83			
114	节能焖牛肉	83			
115	巧测牛肉成熟	83			





Part 3

菜肴揭秘篇

141	炖鱼何时放姜好	91
142	巧去锅里的鱼腥味	91
143	使用松肉粉，方法要正确	92
144	嫩肉粉的用量要控制好	92
145	嫩肉粉与食醋的巧搭配	92
146	做菜用葱的方式	92
147	捣蒜蓉有窍门	93
148	胡椒粉使用技巧	93
149	沙茶酱入菜应在出锅前加入	93
150	菜肴何时放酱油好	93
151	放味精调鲜的最佳时间	93
152	用微波做菜的窍门	94
153	微波做菜用油有讲究	94
154	微波做菜用水有讲究	94
155	微波做菜原料受热均匀的诀窍	95
156	做菜放底油的窍门	95
157	荤油和素油，合用有营养	95
158	做菜不粘锅的诀窍	96
159	水淀粉调制有诀窍	96
160	菜肴巧勾芡	96
161	炖肉汤时不宜过早放盐	97
162	干烧白鱼加醋香	97
163	黄油可去咸蛋黄的腥味	97
164	腐乳炖肉去肥腻	97
165	菌汤加酒味芳香	98
166	鸡蛋先泡再熘制	98
167	沙锅利用有讲究	98
168	芸豆可除菜油异味	98
169	花生保脆先喷酒后撒盐	99
170	怎样制作五香茶叶蛋	99
171	白菜焯后炒保营养	99
172	巧使牛肉片变嫩	100
173	烧焖菜肴放糖不宜一次放足	100

1	水氽猪肉丸，口感滑弹好	101
2	蒜泥白肉好，不腻有绝招	102
3	山西过油肉，黄亮又滑嫩	102
4	回锅肉形好，“灯盏窝”才够	103
5	清炖狮子头，秘诀有三点	103
6	红焖排骨菜，烹调有秘诀	104
7	豉汁蒸排骨，光亮又滑嫩	104
8	干炸猪排骨，外焦里又嫩	105
9	糖醋排骨菜，酸甜又焦嫩	105
10	香炸猪排菜，做好有诀窍	106
11	蒸制米粉肉，奥秘有四点	106
12	京烧大肠菜，做好有三招	107
13	瓦罐煨猪手，做好有秘密	107
14	辣泡菜花肉，炒好有秘诀	108
15	榨菜肉丝汤，肉嫩汤汁清	108
16	丝瓜肉片汤，细嫩汤鲜美	109
17	香卤腐乳肉，油香不肥腻	109
18	酸菜氽白肉，酸香开胃口	110
19	鱼香肉丝菜，微辣带酸甜	110
20	干炸里脊菜，外焦里软嫩	111
21	水煮肉片菜，麻辣香又烫	111
22	清炖排骨汤，味鲜骨肉嫩	112
23	红烧肉味美，香浓不油腻	112
24	爆炒猪肝菜，质感滑嫩好	113
25	劲弹牛肉丸，制作有技巧	113
26	清炖牛肉汤，清澈香气溢	114
27	干蒸牛肉丸，做好诀窍有三	114
28	五香牛肉干，酥烂化渣好	114
29	果汁煎牛柳，红润味酸甜	115
30	滑熘鱼肉片，不碎有诀窍	115



31	烹制红烧鱼，调味有顺序	116	58	清炖肥鸡菜的制作诀窍	128
32	名菜干烧鱼，做好有诀窍	116	59	鸡肉炖粉条，滑弹又香嫩	128
33	家常酱烧鱼，酱香味浓郁	117	60	黄瓜鸡片汤，汤清味道鲜	129
34	拆烩鲢鱼头，肉嫩汤黏稠	117	61	清蒸滑鸡菜秘诀	129
35	制作清蒸鱼，技巧有三	117	62	巧用电饭锅做葱油焗鸡	129
36	炖制奶汤鱼，色乳白味鲜	118	63	泡椒泡凤爪，色白口感好	130
37	糖醋脆皮鱼，油炸讲技巧	118	64	酱瓜爆鸭胗，形美口感佳	130
38	制作油浸鱼，质嫩又滑烫	118	65	番茄烧鸭块，美味香更奇	131
39	雪菜黄鱼汤，鲜醇汤白浓	119	66	木樨与青椒，下料有顺序	131
40	炸苔菜黄鱼，酥香又细嫩	119	67	油炸花生米，九成熟出锅	132
41	茄子炖鲶鱼，软嫩味咸香	120	68	蚂蚁上树菜，做好有诀窍	132
42	剁椒鱼头菜，红亮清香辣	120	69	甜菜红苕泥，酥香加细腻	133
43	做酸菜鱼的三个诀窍	121	70	软炒青豆泥，糯酥入口化	133
44	黄鱼蒸豆腐，滑嫩葱香浓	121	71	香酥芋泥球，成形有妙法	134
45	油爆鱿鱼卷，形美质脆嫩	121	72	做好空心丸，妙法有三招	134
46	韭菜墨鱼仔，火候控制好	122	73	大煮干丝菜，掌握三要点	135
47	炸雪丽大虾，做好三要诀	122	74	松仁萝卜汤，口感润滑爽	135
48	制作白灼虾，清鲜肉脆甜	123	75	清炖萝卜汤，诀窍有三点	136
49	清炒虾仁菜，饱满脆嫩白	123	76	家常摊黄菜，黄润香嫩鲜	136
50	螃蟹宜清蒸，鲜香有秘诀	124	77	蒸出嫩蛋羹，掌握三要点	137
51	大葱烧海参，褐亮葱味浓	124	78	油炸鸡蛋松，黄亮酥又脆	137
52	白切鸡菜肴，皮黄肉爽嫩	125	79	家常鸡蛋汤，色香形俱佳	138
53	凉菜葱油鸡，制作三诀窍	125	80	煮鸡蛋简单，也有小诀窍	138
54	熘白玉鸡脯，质嫩色洁白	126	81	京菜三不粘，不粘盘匙牙	139
55	浮油鸡片嫩，烹调讲水平	126	82	番茄炒鸡蛋，烹调有讲究	139
56	小煎鸡米菜，制作有诀窍	127	83	爆炒绿豆芽，旺火还加醋	140
57	口蘑蒸鸡翅，香滑味咸鲜	127	84	炒好黄豆芽，烹调有三招	140
			85	做开水白菜，秘诀大公开	141
			86	酱汁烧茄条，褐亮酱香浓	141
			87	剁椒粉丝茄，把好三道关	142
			88	蛋黄茄丝菜，黄亮咸鲜香	142
			89	红烧茄子菜，形美口感爽	143
			90	凉拌洋葱丝，清脆又生津	143



- 91 麻婆豆腐菜，又麻又辣烫
- 92 白油豆腐菜，色白又软烫
- 93 西芹炒百合，简单有诀窍
- 94 椒油青笋丝，旺火快速炒
- 95 松仁玉米粒，人人都喜爱
- 96 蛋黄焗南瓜，金黄香又酥
- 97 辣椒炒包菜，香辣又爽口
- 98 拌黄瓜三招，好吃又简单
- 99 酥脆洋葱圈，金黄味咸香
- 100 做盐煎肥牛，应注意三点
- 101 烹香脆鸭肠，火候掌握好
- 102 姜丝爆炒蟹
- 103 炒肉丁细嫩，关键有三点

- 144
- 144
- 145
- 145
- 146
- 146
- 147
- 147
- 148
- 148
- 149
- 149
- 150



- 16 调制烫面的方法 155
- 17 调制烫面团水温不能低 155
- 18 冷水调面团应注意四点 155
- 19 快速发面法 155
- 20 和面省劲不粘手 156
- 21 蒸制馒头时冷水上笼好 156
- 22 椰奶小馒头，入笼讲时间 157
- 23 巧炸馒头片，好吃又省油 157
- 24 剩馒头质硬，回软有妙招 157
- 25 巧让硬烧饼回软 157
- 26 干面包回软香喷喷 158
- 27 用剩面包做面包糠 158
- 28 蒸制面食品，防粘皮有招 158
- 29 蒸制面食品要用旺火 158
- 30 蒸制面食品，巧判是否熟 159
- 31 如何让烧麦皮更晶莹 159
- 32 营养好吃的饺子皮 159
- 33 饺子一口油，巧煮不破皮 160
- 34 煮汤圆有窍门 160
- 35 巧吃汤圆 160
- 36 煮好湿面条，水中加点油 161
- 37 面条有碱味，煮时加食醋 161
- 38 水煮干面条，不能用旺火 161
- 39 干挂面下锅，不能等水开 161
- 40 巧煮米线 162
- 41 巧炒米粉 162
- 42 巧炒沙河粉 162
- 43 做炒面的诀窍 162
- 44 巧做伊府面 163



Part 4

主食诀窍篇

- 1 发酵面团选什么面粉好 151
- 2 发酵面团怎样掌握好酵面的用量 151
- 3 发酵面团须掌握好温度 151
- 4 发酵面团要掌握好加水量和水温 152
- 5 发酵面团要掌握好加碱液的浓度 152
- 6 发酵面团施碱技巧 152
- 7 发酵面团加碱方法 152
- 8 鉴别面团发酵好窍门 153
- 9 发酵面团发黏是温度过高 153
- 10 巧查发面的酸碱度 153
- 11 鲜酵母发面需掌握好用量 154
- 12 鲜酵母发面不用再加碱 154
- 13 用鲜酵母发面加少许白糖好 154
- 14 巧发馒头面 154
- 15 巧除馒头碱过量 155

Good Move
Chu Fang XinShou

厨房新手

500招

- 选料加工篇137招
- 烹调妙招篇173招
- 菜肴揭秘篇103招
- 主食诀窍篇87招
- 常用厨具的使用与洗护技巧

解决新手在厨房操刀弄勺时所遇到的一切问题
帮助新手轻松做出一手好菜
为全家带来更多的幸福、美满和健康。



图书在版编目 (C I P) 数据

厨房新手 500 招 / 牛国平, 牛翔著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5357-6942-8

I. ①厨… II. ①牛… ②牛… III. ①烹饪—基本知识 IV. ①TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 223814 号

厨房新手 500 招

主 编: 牛国平 牛 翔

策划编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11. 25

书 号: ISBN 978-7-5357-6942-8

定 价: 39. 80 元

(版权所有 · 翻印必究)

厨房新手

招招是精华



P

R

E

F

A

C

E

前

言

作

作为一个厨房新手，一定都有一大堆问题想要去问、去了解。比如：焖的米饭不是太稀就是过硬，抑或夹生；炒出的米饭粒粒不分，粘糊不爽；煎鱼、肉丝过油，常粘锅底；随便取一块猪肉就要做水汆丸子，结果成了肉末汤；炖出的排骨汤浑而发黑，肉质发紫，无滑嫩之感；做出的糖醋鱼淡而无味；切出的鱿鱼花刀块受热后不卷曲；煮出的饺子皮肉分离；蒸出的馒头塌而不喧，食之粘牙，等等。为此，笔者根据自己多年的实践经验，并吸取前辈师傅们的经验编写了这本《厨房新手500招》。



全书分为四大类。包括选料加工篇137招、烹调妙招篇173招、菜肴揭秘篇103招和主食诀窍篇87招。新手在厨房操刀弄勺中所遇到的一切问题都能在本书中找到答案。希望这本小册子，让新手能轻松做出一手好菜，为全家带来更多的幸福、美满和健康。

来，试试看吧！





Part 1

选料加工篇

- | | | | |
|--------------------|----|-----------------|----|
| 1 什么鱼肉做水氽鱼丸最佳 | 13 | 23 巧去速冻鳊片的腥味 | 19 |
| 2 什么鱼最宜氽汤 | 13 | 24 黄花鱼去内脏不要剖腹 | 19 |
| 3 什么鱼适合烹调炒鱼丝、炒鱼片 | 14 | 25 鱼肉清洗时不能长时间浸泡 | 19 |
| 4 根据鱼的新鲜度选烹调方法 | 14 | 26 巧去咸鱼的盐分 | 20 |
| 5 什么鱼适合做砂锅头尾 | 14 | 27 巧去黄鱼腥味 | 20 |
| 6 活鱼宰杀后不宜马上烹调 | 14 | 28 碱水泡带鱼去腥味 | 20 |
| 7 涮羊肉的选料要求 | 15 | 29 去除鱼腥的妙法 | 21 |
| 8 爆、炒、熘一类菜肴选什么肉最好 | 15 | 30 鱼腹内的黑膜要去净 | 21 |
| 9 糖醋排骨的选料要求 | 15 | 31 鲤鱼两侧白筋要抽去 | 21 |
| 10 烧、焖、煮一类菜肴选什么肉最好 | 15 | 32 巧去苦胆味 | 21 |
| 11 做干炸丸子的选料要求 | 16 | 33 鲢鱼不必去鳞烹调 | 22 |
| 12 红烧肉的选料要求 | 16 | 34 剔取鱼肉法 | 22 |
| 13 做猪腰菜的选料要求 | 16 | 35 鲜虾的初步加工 | 22 |
| 14 适合滑炒菜的原料 | 16 | 36 剥取虾仁有妙法 | 22 |
| 15 制作奶白汤的原料 | 16 | 37 剥取虾肉最好先速冻 | 23 |
| 16 制作清汤的原料 | 17 | 38 河虾、海虾 冷冻有妙法 | 23 |
| 17 制作素鲜汤的原料 | 17 | 39 用维生素水使虾头不发黑 | 23 |
| 18 妙法去除田螺的泥沙 | 17 | 40 冷冻海虾仁的漂洗技巧 | 23 |
| 19 花蛤烹调前需用清水养一两天 | 18 | 41 螃蟹初步加工 | 24 |
| 20 巧挑泥花蛤 | 18 | 42 剥取蟹肉的方法 | 24 |
| 21 鳊鱼的初步加工 | 18 | 43 蚰子的初步加工 | 24 |
| 22 鳊鱼最好边宰杀边清洗 | 19 | 44 海螺的初步加工 | 24 |



45	鲜活鲍仔的初步加工	25	78	猪肉不宜用水浸泡	34
46	鲜活蛭子的初步加工	25	79	鲜猪肉的清洗窍门	34
47	鲜活牡蛎的初步加工	25	80	涂蜂蜜可保鲜猪肉	34
48	鲜活蚌仔的初步加工	25	81	肉皮去残毛有妙法	35
49	鲜鱿鱼的初步加工	26	82	羊肉上的茸毛去除妙法	35
50	鲜章鱼的初步加工	26	83	巧使腊肉去咸变软	35
51	鲜墨鱼的初步加工	26	84	鸭掌去骨需细心	36
52	鳗鱼的初步加工	26	85	巧去鸭肠的腥异味	36
53	活带子的初步加工	27	86	巧去鸭腥味	36
54	冰冻耗儿鱼的初步加工	27	87	巧去鸡肉腥味	37
55	冰冻带子的初步加工	27	88	用温水泡凤爪颜色更白	37
56	三文鱼的初步加工	27	89	兔肉烹调前定用冷水泡一会	37
57	甲鱼的初步加工	28	90	蜗牛的初步加工	38
58	海蜇的初步加工	28	91	狗肉膻味的去除法	38
59	胆汁擦甲鱼可去腥	28	92	老汤巧存放	38
60	鲜活海参的初步加工	28	93	嫩菜心的初加工	38
61	猪肝烹调前要用水反复洗涤	29	94	蔬菜应先洗后切	39
62	猪腰子改刀后要用花椒水浸泡	29	95	巧洗瓜菜蔬果上的残留农药	39
63	猪肝要现切现做	29	96	巧洗菜叶上的小虫子	39
64	猪肺初加工应先洗后煮	29	97	清洗草莓时要用淡盐水浸泡	40
65	清洗猪肚、猪肠时水中加些面粉	30	98	巧洗桃子	40
66	做好猪肚菜必须先煮好猪肚	30	99	青椒清洗的正确方法	40
67	巧去猪脑上的血管	30	100	豆角应洗后再择	40
68	水发海参不能冷冻贮藏	31	101	巧洗泡好的香菇	41
69	块鱼的冷冻和解冻妙法	31	102	黑木耳洗涤时水中加些面粉	41
70	整鱼的冷冻和解冻妙法	31	103	巧洗豆腐	41
71	肉片的冷冻和解冻妙法	32	104	刀工后的土豆水泡防变色	41
72	肉块的冷冻和解冻妙法	32			
73	绞肉冷冻时不要堆的太厚	32			
74	牛排的冷藏技巧	33			
75	生鲜肉不能反复冷冻	33			
76	熟食进出冰箱有讲究	33			
77	为什么冻肉宜用冷水解冻	34			