

家庭必备



中华百味

厨房 妙招

200例 中华百味 第1辑 20

《中华百味》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房妙招 200 例 / 《中华百味》编委会 编. — 重庆: 重庆出版社, 2008.5

(中华百味. 第 1 辑)

ISBN 978-7-5366-9749-2

I. 厨… II. 中… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 068128 号

《中华百味》(第 1 辑) 系列丛书·厨房妙招 200 例

出 版 人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军 陈 丽

美术编辑: 史伟波

特约编辑: 解鲜花 陈晓燕

撰 稿: 水 清

摄 影: 于 笑 范姝岑

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 大麦文化

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

家庭必备 中华百味 第1辑 20 中华百味

厨房妙招 200例

《中华百味》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



NO.20

COOKING

目录

厨房妙招200例

/ 家常切法一点通

- 04 怎样切滚刀块
- 05 怎样切方块
- 06 怎样切菱形块
- 07 简单挖球法
- 08 如何切出整齐的细丝
- 09 如何切月牙片
- 10 如何切条比较美观
- 11 巧切圆条状菜
- 12 怎样切菜保持维生素
- 13 巧切冬笋容易熟
- 14 巧切番茄不流汁
- 15 怎样能迅速切出黄瓜片
- 16 圆圈状切法
- 17 怎样切猪肉片
- 18 怎样切超薄羊肉片
- 19 怎样给鸡腿剔骨
- 20 剥肉不粘刀的方法
- 21 怎样才能切出整齐美观的熟肉
- 22 切肉片怎样防止粘刀
- 23 怎样切猪肝更鲜嫩

24 怎样切出漂亮的肉皮冻

25 巧手切鱼丝不断

2 烹出色香味来

26 鸡蛋怎样炒不会老

27 怎样做外脆里嫩的炸豆腐

28 大火炒蔬菜何时加盐

29 怎样让海蜇爽脆

30 使海带柔软可口的技巧

31 如何使山药脆爽不黏稠

32 怎样炒土豆丝脆嫩爽口

33 鲜藕怎样烹调不变黑

34 炒透蒜薹的好方法

35 怎样炒出油腻的回锅肉

36 巧炒腊肉有味道

37 怎样炒出好看又好吃的肉丝

38 怎样滑炒肉片

39 烧猪蹄如何增加营养

40 怎样做出好吃的排骨

41 煮骨头如何使骨髓不流失

42 巧炒腰花增香

43 木樨肉怎样炒好吃又不老



44 怎样做出好吃的咕咾肉

45 猪肝怎样炒才好吃

46 炖出美味羊肉的妙法

47 烹制鱼肉怎样入味

48 怎样炒虾仁又大又好吃

食物清洗有妙招

49 巧剥大蒜皮 / 腌制生姜的去筋妙法

50 怎样去除黄花菜的有毒物质 / 巧剥松花蛋的壳 / 萝卜去皮妙法

51 土豆去皮妙法 / 怎样快速剥去板栗皮 / 怎样去除芝麻皮

52 快速剥莲子皮 / 怎样剥蚕豆皮 / 番茄去皮的妙法

53 怎样去除红枣核 / 怎样剥出完整的核桃仁 / 如何洗豆腐不碎

54 香菇不能多浸泡

55 快速清洗木耳 / 怎样将黄瓜洗干净 / 妙法洗去蔬菜上的残留农药

- 56 水果如何消毒/巧手洗葡萄/洗芋头后巧妙止手痒
- 57 怎样去除芋头的黏液/怎样清洗新鲜蘑菇/巧洗冷冻鸡鸭鱼肉
- 58 巧杀活鸡活鸭/鸡鸭快速褪毛法/鸡爪去骨妙法
- 59 清洗猪肠妙法/巧洗猪腰/巧洗猪心
- 60 巧洗猪肝/怎样清洗猪舌/猪蹄怎样洗
- 61 清洗猪肚妙法/怎样快速清除猪蹄毛垢/快速除猪毛
- 62 怎样去除羊肉毫毛/清理墨鱼体内墨汁的小技巧
- 63 巧剥墨鱼皮/如何快速刮除鱼鳞
- 64 带鱼怎样去鳞/怎样去除鱼身上的黏液
- 65 黄鱼一定要去掉头皮/巧洗河鳗
- 66 加工鳊鱼先去背鳍/鳊鱼宰杀有窍门
- 67 怎样清洗贝类原料/鲷鱼不能刮鱼鳞
- 68 巧洗鱼类/巧洗鱼块
- 69 巧洗虾类/如何清洗泥鳅/对虾要先洗涤后剥皮
- 70 怎样用醋洗虾仁/怎样巧妙挤出虾仁/如何剔除虾的沙线
- 71 巧洗海蜇皮/怎样使贝类吐泥/如何漂洗蛤蜊肉

- 72 巧洗银鱼/怎样剔出螺肉
- 73 如何拆蟹肉/巧杀甲鱼
- 74 巧杀黄鳝/如何宰杀家兔
- 75 宰杀鸽子的妙法/巧除米中沙粒

食物去味有妙招

- 76 黄瓜苦涩一招除/盐、白糖和醋去蔬菜苦味/怎样去除圆白菜的异味
- 77 去除菠菜的苦涩味/豆腐异味去除法/让豆芽好吃没有豆腥味的办法
- 78 怎样去除豆浆的豆腥味/松花蛋怎样去除涩味/巧除肥肉的腻味
- 79 去除猪肉臊味的方法/猪脑、牛脑怎样去除异味/咸肉退盐法
- 80 腊肉去臭味法/去除牛肝异味的办法/巧去鸡腥味
- 81 怎样去除鸭肉的腥味/羊奶除膻法/巧妙除去沙丁鱼的腥臭味/红烧鱼头怎么去掉苦味
- 82 怎样去除鲤鱼的酸味/巧除鲢鱼泥土味
- 83 怎样去除甲鱼腥味/烹制冻鱼怎样才能鲜嫩无腥味
- 84 怎样煲出不腥的鱼汤/怎样去除蟹腥味/米饭有串烟味怎么办

- 85 怎样使醋变香/怎样除菜子油的异味/巧去芥末的辣味

干货泡发有妙招

- 86 为什么鲜货原料要干制/为什么干货原料要泡发
- 87 干货如何泡发能减少营养流失/用碱发过的原料不能上火发制
- 88 碱发过的原料要及时用清水泡/绿豆芽泡发不宜过长
- 89 巧发西米/腐竹泡发技巧/海带泡发技巧
- 90 笋干的泡发小技巧/干黄花的泡发小技巧/干香菇的泡发技巧
- 91 发好的香菇忌手抓/蘑菇的通用泡发法/银耳的泡发技巧
- 92 怎样掌握黑木耳的泡发时间/圆蘑的泡发技巧/猴头菇的泡发小技巧/口蘑的泡发技巧
- 93 干竹荪的泡发小技巧/巧妙泡发莲子/玉兰片的泡发小技巧
- 94 怎样涨发板笋/海米的泡发技巧/泡发海蜇妙法

95 “妙招一点通”索引

怎样切滚刀块

以黄瓜为例，将刀与黄瓜呈一定的斜角，先切下一刀。再次下刀之前，摆动或转动黄瓜，切成长约2.5厘米，宽、厚约为1.5厘米的不规则的但形体大小一致的三棱体。



- ① 将刀与黄瓜呈一定的斜角，先切下一刀。 ② 再下刀之前转动黄瓜，切三棱体。



COOKING

麻辣茭白

原料

茭白400克，酱油、芝麻酱、植物油、干红辣椒、盐、白糖、水淀粉、香油、高汤各适量。

做法

1. 将茭白洗净，切成滚刀块。
2. 锅置火上，加植物油烧至五成热时，把茭白块放入锅中，炸1分钟左右，捞出沥干油分。
3. 锅中留余油烧热，加茭白块、干红辣椒、酱油、白糖、盐、调好的芝麻酱和高汤，在小火上翻炒，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

怎样切方块

以南瓜为例，先将南瓜对切一半，再对切；取其中的一半，用直刀斜切成1.5厘米宽的长条；取长条切成1.5厘米宽的小正方块即可。



① 南瓜取一半，对切。



② 再取其中的一半，用直刀斜切成长条。



③ 取长条切成1.5厘米宽的小正方块。



④ 另一半也切成方块。

COOKING

酱爆魔芋豆腐

原料

魔芋豆腐300克，葱段、姜粒、蒜片、甜面酱、盐、白糖、酱油、淀粉、植物油、肉汤。

做法

1. 魔芋豆腐洗净，切成小方块，在小锅里用沸水焯一下，起锅放入肉汤中浸泡，将汤滤净。2. 锅加植物油烧热，将魔芋豆腐下锅滑油，再下姜粒、蒜片炒香，放一点甜面酱，加入葱段，烹入用酱油、盐、白糖、淀粉对成的味汁，翻炒一下装盘即可。

妙招一点通

· 自己动手做豆腐 ·

用豆浆机榨出较浓的豆浆，煮熟后加入0.5克市售的葡萄糖酸内酯，搅匀后加盖，保温15分钟，即成豆腐。





① 南瓜剖切。



② 顺着边的长度将原料片切成1.5厘米宽的条。

怎样切菱形块



先将整形后的原料切成1.5厘米厚的片，再顺着边的长度将原料片切成1.5厘米宽的条，最后将长条状的原料切成2.5厘米厚的菱形块。



③ 长条状的原料切成2.5厘米厚度的菱形块。

妙招一点通 ~~~

· 怎样切菱形片 ·

方法和切菱形块大致相似，只是更薄一些。

COOKING

鱼香白菜

原料

嫩白菜帮350克，葱末、姜末、蒜末、酱油、醋、白糖、料酒、豆瓣酱、盐、水淀粉、植物油各适量。

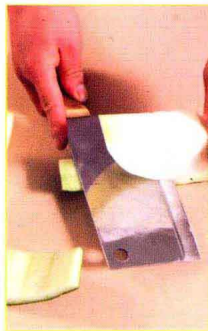
做法

1. 白菜帮洗净，切菱形片；将酱油、醋、白糖、料酒、葱末、姜末、蒜末、盐、水淀粉放入碗中，对成调味汁。
2. 炒锅倒植物油烧热，加入豆瓣酱煸炒出香味。
3. 放入白菜片翻炒，炒熟后将调味汁倒入锅中，炒匀即可。



简单挖球法

一般冬瓜之类的菜品会上挖球法。将冬瓜削皮，去瓤，然后用挖球器挖入，转圈，成球形即可。



① 将冬瓜削皮。



② 去瓤。



③ 用挖球器挖入，转圈，成球形。

妙招一点通~~~

· 食材挖空法 ·

先将食材放平，从五分之一处切下一刀，然后将内部挖空，让成品呈盅状即可。这样的切法比较适合用于番茄、青椒等圆柱状食材。

COOKING

酸梅冬瓜球

原料

冬瓜 500 克，酸梅 100 克，白糖、白醋各适量。

做法

1. 冬瓜去皮洗净，用挖球器挖成圆球形，然后放入沸水锅中焯至刚断生，捞出沥水。2. 净锅上火，加入适量清水煮沸，放入酸梅和白醋，搅匀后盛出，调入白糖，晾凉，倒入煮过的冬瓜球中，浸泡至冬瓜入味即可。



如何切出整齐的细丝

以南瓜为例，先将南瓜切成块，再将南瓜块切成片，最后再将南瓜片切成丝。



① 先将南瓜切成整齐的大块。



② 再将南瓜块切成片。



③ 最后将南瓜片切成丝。

COOKING

芝麻双丝海带

原料

水发海带丝 200 克，青、红尖椒各 50 克，熟芝麻 30 克，姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油各适量。

做法

1. 海带丝洗净，青尖椒、红尖椒去蒂及子，切丝。2. 海带丝和尖椒丝分别放入沸水中焯一下，捞出沥干。3. 将海带丝、尖椒丝盛入盘中，加入姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油拌匀，撒上熟芝麻即可。

妙招一点通 ~~~

· 如何保持青椒的鲜嫩 ·

炒青椒要用大火速炒，加少许盐、味精、醋，翻炒几下即可出锅。这样青椒的色泽及所含维生素、果胶质在短时间的高温下变化不大。



如何切月牙片

将圆形或长圆形的整体原料横向切为两半，顶刀切成0.2~0.4厘米的半圆形片即可。

COOKING

咸蛋黄焗南瓜

原料

咸鸭蛋黄4个，南瓜300克，植物油、鸡精、盐、葱花各适量。

做法

1. 南瓜去皮、去瓤，洗净，切成块状，焯透，沥水。2. 咸鸭蛋黄用勺压碎备用。3. 锅内倒油烧热，放入蛋黄泥小火炒至起泡，加少许水、盐、鸡精稍炒，倒入南瓜块炒至全部粘满蛋黄。

妙招一点通~~~

· 巧切圆柱形 ·

以苦瓜为例，把苦瓜洗净后，去掉头尾，约在5厘米长的地方切一刀，让成品呈圆盘状，去子挖空即可。



① 先将圆形或长圆形的整体原料横向切为两半。

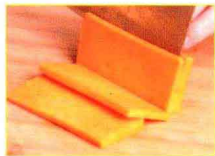


② 再顶刀切成0.2~0.4厘米的半圆形片。





① 将南瓜切成5厘米长的段。



② 再切成1厘米厚的片。



③ 将南瓜片顺长切成1厘米见方的条。

如何切条比较美观

将南瓜先切成5厘米长的段，然后切成1厘米厚的片，再顺长切成1厘米见方的条。

妙招一点通~~~

·怎样挑选黄瓜·

挑选黄瓜，应以瓜条直长，质地鲜嫩，顶花带刺，无伤无烂的为佳。

COOKING

酸辣嫩瓜条

原料

嫩黄瓜500克，干红辣椒3个，白醋、白糖、盐各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切成长条；干红辣椒去子，切成细丝。2. 瓜条撒盐拌匀，放置30分钟后沥水，加入辣椒丝、白醋、白糖，放入冰箱冷藏即可。



巧切圆条状菜

在切圆条状蔬菜时，通常会到处乱滚，此时把方便筷贴着食材的一侧放，就能形成防坡梯，再切时，就不会到处乱滚了。

COOKING

皮蛋炒黄瓜

原料

黄瓜1根，皮蛋、鲜红椒各2个，葱末、姜末、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，先对半切开，再切滚刀块；皮蛋去壳，切瓣；红椒去蒂及子，洗净，切斜长片。2. 锅置火上，倒入植物油烧热，放入葱末、姜末，炒出香味后放入皮蛋，不停翻动，看到皮蛋边起小泡时放入黄瓜和红椒，加入白糖翻炒，再加入盐炒匀，调入鸡精，关火即可。



① 把方便筷放在圆条状食材的一边。



② 边滚动边切。

妙招一点通 ~~~

· 拌出营养好吃的黄瓜 ·

黄瓜不能切得太薄，0.3~0.4厘米是最佳的厚度，应在临吃前几分钟腌拌，口味才最好。





① 先洗后切，可以保住更多的营养。



② 蔬菜最好用手掰开。



③ 要切得长一些，不要太碎。

妙招一点通

· 烹调蔬菜何时盖锅盖能保持营养 ·

炒蔬菜时，应在投菜后，先敞盖炒几分钟，然后再把锅盖严。

怎样切菜保持维生素



不要切得太早，最好下锅前再切；不要切得太细碎，如无特殊需要，切菜宜大不宜小，宜粗不宜细；要先洗后切，可以保住蔬菜中 90% 的维生素。

COOKING

醋熘白菜

原料

嫩白菜帮 300 克，鲜红椒 250 克，植物油、花椒、姜丝、蒜片、醋、白糖、盐、高汤、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 嫩白菜帮洗净，切成片，红椒切成比白菜略小的块。
2. 炒锅放植物油烧热，下花椒炸成紫红色，捞出，放白菜片翻炒，下姜丝、蒜片、海米炒匀，加醋、白糖、盐及高汤适量，加盖焖 1 分钟。
3. 揭开锅盖，加入红椒块翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋入香油出锅即可。



巧切冬笋容易熟

冬笋上既有老的地方又有嫩的部位，老嫩混合在一起很难烹制，又影响食用。只要将老的部分切成片状，嫩的切成块状，分别烹制，就可以避免以上这种情况发生了。



① 将整个冬笋去皮。



② 先将嫩的切成块状。



③ 再将老的部分切成片状。

COOKING

辣味冬笋

原料

鲜冬笋 250 克，红椒 2 个，葱段、植物油、蒜（拍烂）、盐、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 将鲜冬笋去外壳洗净切成片；红椒洗净切片备用。2. 锅内加水煮沸，放入冬笋片，用中火煮透捞出冲凉。3. 另起锅，倒植物油烧热，放入蒜、葱段、红椒片，调入盐炒至入味，然后用水淀粉勾芡，加味精调味即可。

妙招一点通

腌渍美味的竹笋

将竹笋用淘米水焯烫后再进行漂洗，然后与咸梅一起腌渍，味道鲜美。



巧切番茄不流汁

切番茄的时候，只要仔细观察好表面的“纹路”，把番茄的蒂放正，依照纹路小心切下去，就能使番茄的种子与果肉不分离，而且不会流汁。



① 把番茄的蒂放正。



② 依照纹路轻轻用力切下去。

妙招一点通~~~

· 如何挑选番茄 ·

番茄一般以果形周正、无裂口、无虫咬、酸甜适口、肉肥厚者为佳。宜选择成熟适度的番茄，不仅口味好，而且营养价值高。

COOKING

芙蓉番茄

原料

番茄 250 克，鸡蛋 4 个（取蛋清），洋葱 20 克，植物油、盐、料酒、白糖、鸡精各适量。

做法

1. 将番茄洗净切成小丁；蛋清中加入少许盐、料酒，搅打起泡，待用；洋葱洗净，切成小粒。**2.** 炒锅倒油烧至四成热，放入洋葱粒炒出香味，倒入蛋液炒散。**3.** 待蛋液凝固后，下入番茄丁、白糖、盐翻炒均匀，加鸡精调味即可。



怎样能迅速切出黄瓜片

黄瓜切薄片时，如果粘在刀的侧面就很麻烦。此时只要在刀的侧面用胶带贴上牙签，切的时候黄瓜片就不会粘在刀上，而且能迅速切好。



① 在刀的外侧面用胶带贴上牙签。



② 切片就不会粘刀。



③ 菱形片的切法。

COOKING

双耳炒黄瓜

原料

银耳、黑木耳、胡萝卜各50克，黄瓜100克，葱丝、姜丝、香油、盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 将银耳、黑木耳分别泡发，焯水后撕小片，沥干；黄瓜、胡萝卜清洗干净，切菱形片。2. 锅置火上，倒植物油烧热，炒香姜丝、葱丝，放入银耳、黑木耳翻炒至将熟，放入黄瓜片、胡萝卜片，加盐炒熟，淋入香油，加味精调味即可。

妙招一点通~~~

· 识别掺假黑木耳 ·

掺假的黑木耳有苦涩味，发泡时木耳会沉到水底，并且发泡后黏手。

