



家庭烹调 解难330题

JIATING PENGTAO
JIENAN 330 TI

叶连海 郝淑秀 编著

菜肴烹调解难
面食制作解难
原料初加工解难
原料细加工解难
烹调操作解难



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭烹调解难330题

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门教你如何解决烹调难题的大众科普读物。书中针对家庭烹调中经常遇到的各种难题,依据科学的原理和实践的经验,详细介绍了解决这些难题的具体有效办法,传授了许多非常实用的烹调小窍门。全书分为五大部分,共有 330 个条目,涉及到家庭烹调的方方面面。本书内容丰富,科学实用,易懂好学,查阅使用方便,对于广大家庭主妇和烹饪爱好者来说,是一本必不可少的实用工具书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭烹调解难 330 题/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2004. 9

ISBN 7-5082-3199-6

I. 家… II. ①叶…②郝… III. 烹饪-方法 IV. TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 082554 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 字数:159 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

一日三餐,既是每个家庭日常生活的一项重要内容,也是每个人每天必不可少的一个生活内容。在广大群众物质文化生活水平不断提高的今天,对于绝大多数家庭来说,家庭烹调不仅仍是一项基本的家务劳动,而且也是业余生活的一种乐趣。当今,许多小康之家虽然有条件常去餐馆酒店品尝美味佳肴或宴请亲朋好友,但更多的时间还是在家用餐和招待客人。因为再好的餐厅也缺乏家庭特有的温馨气氛。正因为如此,所以现在有不少人都想学一点基本的烹调知识和技法,尤其是掌握一些烧菜做饭的关键技巧,以使自己的厨艺不断进步,做出的饭菜味道更好,营养价值更高,更受家人和客人的称赞。

但是,要想做到这一点,要想能够做出几道色香味形俱佳的、像模像样的美味佳肴,并不是一件轻而易举的事。在家庭烹调中,不论是原料加工还是烹调制作品,不论是烧菜还是做饭,都会不时地碰到一些大大小小的难题,不知如何解决。比如:绿叶菜怎样炒才能保持碧绿的颜色而不会发黄?氽丸子怎样制做才能使丸子始终保持原状而不会散成碎末?鱼怎样煎才能防止鱼体掉皮而保持外形美观?又比如:怎样才能把馒头蒸得松软可口?怎样才能把粥熬得黏稠适口?再比如:怎样拔鸭毛才能既干净又省力?怎样快速清除猪蹄上的毛垢?怎样宰杀滑溜溜的黄鳝和缩头缩脚的甲鱼?如此等等,不一而足。诸如此类的问题,往往会令人感到为难,甚至无从下手。正是针对家庭烹调中存在的这些困惑与麻烦,我们根据广大读者的要求,特约请高级烹调师、烹饪书专业作者叶连海和郝淑秀编写了这本《家庭烹调解难 330 题》。作者凭借自己从事烹调工

作多年的实践经验,简明而又具体地向大家介绍了家庭烹调中经常遇到的各种难题的有效解决办法,传授了许多非常实用的烹调小窍门。它就像一把金钥匙,为您步入烹饪科学的殿堂打开了一扇扇紧闭的大门,使您从中领略到成功的奥妙与乐趣。

《家庭烹调解难 330 题》包括菜肴烹调解难、面食制作解难、烹调原料初加工解难、烹调原料细加工解难、烹调操作解难等五大部分,共 330 个条目,内容涉及到家庭烹调的方方面面。本书内容丰富,科学实用,读者在家庭烹调中经常遇到的各种难题,基本上都可以通过对号入座,按图索骥,从中找到满意的答案。

由于水平所限,书中难免有疏漏甚至谬误之处,恳望广大读者和专家给予指正。

编 者

2004 年 8 月

目 录

一、菜肴烹调解难 (1)

(一)蔬菜烹调解难 (1)

1. 怎样炒芥兰才能爽脆无苦涩味 (1)
2. 怎样炒苋菜色泽明亮滑润爽口无异味 (1)
3. 怎样去除菠菜的涩味 (2)
4. 怎样炒卷心菜清香可口 (2)
5. 怎样烹炒可去除苦瓜苦味 (3)
6. 怎样拌黄瓜既脆嫩爽口又保全营养 (3)
7. 用什么办法使香椿菜肴香味四溢 (4)
8. 怎样烹调更好保持白菜的鲜味 (4)
9. 能不能让白菜帮变嫩 (5)
10. 怎样烹制胡萝卜味美营养高 (5)
11. 怎样去除萝卜臭味 (6)
12. 怎样食用莴笋科学合理 (6)
13. 怎样炒豆角清除毒素鲜嫩可口 (6)
14. 怎样炒绿叶蔬菜不失绿 (7)
15. 怎样炒、煮蔬菜可保持漂亮色泽 (7)

16. 怎样熬茄子才能不变黑 (8)
17. 怎样炒青椒色泽翠绿口感脆嫩 (8)
18. 怎样炒油菜色艳味佳 (9)
19. 怎样炒菜花脆嫩可口 (9)
20. 怎样让炒豆芽脆嫩无豆腥味 (9)
21. 怎样炒土豆丝脆嫩爽口 (10)
22. 怎样煮土豆颜色洁白完整不碎 (10)
23. 怎样炸薯片薯丝芋丝松脆香口 (11)
24. 怎样才便于使鲜菇挂芡入味 (11)
25. 怎样使海带柔软可口 (11)
26. 怎样做拔丝菜香脆丝长 (12)
27. 受冻的蔬菜怎样食用 (12)
28. 做菜时调味失当怎样补救 (13)
29. 怎样把菜腌得鲜绿脆嫩 (14)
30. 怎样腌制姜芽才会呈现嫣红色 (14)
31. 怎样制作香脆腌辣椒久存不腐 (14)
32. 怎样腌糖醋蒜质地脆嫩无辣味 (15)
33. 怎样腌白糖蒜晶光透亮味道香甜 (15)
34. 怎样泡腊八蒜色彩碧绿味美可口 (15)
35. 怎样做泡菜脆嫩爽口 (16)
36. 怎样腌渍酸白菜 (16)
37. 怎样做西红柿酱 (17)
- (二) 肉类烹调和难 (17)
1. 吃肉怎样搭配才科学合理 (17)
2. 怎样炖肥肉胆固醇含量大大降低 (18)
3. 肉丝怎样才能炒得嫩 (18)
4. 怎样才能使肉料不韧 (19)
5. 怎样炖肉好吃 (20)

6. 用什么水炖肉味鲜	(21)
7. 怎样炖牛肉熟得快肉质松软嫩	(21)
8. 怎样剁肉馅做出丸子又软又嫩	(21)
9. 怎样制作余丸子不碎滑嫩爽口	(22)
10. 怎样使扣肉、肘子成品美观又美味	(23)
11. 怎样防止滑肉片喷油泻芡	(23)
12. 怎样使浆过的肉丝(肉片)不巴锅	(23)
13. 怎样炒牛肉才能保持松软滑嫩而不韧	(24)
14. 怎样烹制鱼香菜才到位	(24)
15. 怎样炸排骨、胗肝外松脆内酥香	(25)
16. 怎样烹制生炆排骨肉质香味浓	(26)
17. 怎样烹制猪腰爽脆鲜嫩	(26)
18. 怎样炒猪肚肉质爽口	(27)
19. 怎样煮猪肚易咬又好吃	(27)
20. 怎样炒猪肝不渗血水,菜型美味道好	(28)
21. 怎样烹调“下水”能提高营养	(28)
22. 怎样做烧羊肉不膻	(29)
23. 爆羊肉遇到肥的怎么烹制	(29)
24. 怎样去除狗肉膻味	(30)
25. 怎样烹制炆狗肉芳香扑鼻	(30)
26. 怎样炸酱不粘锅味道好	(31)
27. 怎样切熟肉不碎不烂整齐美观	(31)
28. 夏天怎样腌咸肉	(32)
29. 怎样合理烹制咸肉	(32)
30. 怎样去除咸肉的异味	(32)
(三)禽蛋烹调解难	(33)
1. 怎样炖鸡味鲜美	(33)
2. 如何去除鸡肉的腥味	(33)

3. 怎样調味蒸鸡滋味鮮美,嫩滑可口 (34)
4. 怎样鉴别鸡肉的生熟 (34)
5. 怎样烹制老鸡烂得快 (34)
6. 怎样用肉鸡烹制美味佳肴 (35)
7. 怎样烹制白切鸡才能皮爽肉滑 (35)
8. 怎样炸脆皮鸡色泽均匀美观 (36)
9. 怎样去除鸭肉的腥味 (36)
10. 怎样炸香酥鸭外皮酥脆 (37)
11. 怎样给凉烤鸭回热恢复酥脆可口 (37)
12. 怎样炒鹅肠不泻油 (38)
13. 煮鸡蛋怎么掌握最佳火候 (38)
14. 怎样煎荷包蛋色泽嫩黄省时省力 (38)
15. 怎样蒸鸡蛋羹表面光滑似豆腐脑 (39)
16. 怎样使蒸鸡蛋羹不粘碗 (39)
17. 怎样炒蛋细嫩柔滑 (40)
18. 怎样制作葱花炒鸡蛋鮮香滑嫩 (40)
19. 怎样摊蛋皮鮮艳美味 (40)
20. 怎样做鸡蛋汤才能打出漂亮的蛋花 (41)
21. 怎样煮鸡蛋可防破裂 (41)
22. 怎样吃松花蛋味更美 (41)
23. 怎样切松花蛋既整洁又美观 (42)
24. 怎样制作松花蛋色彩透明味道鮮美 (42)
25. 怎样腌咸鸭蛋出油多味道好 (43)
- (四)水产海味烹調解難 (43)
1. 请记住海蟹宜蒸不宜煮 (43)
2. 怎样才能蒸蟹不掉脚 (44)
3. 为什么烹制海参不宜加醋 (44)
4. 为什么炒鱿鱼卷卷不成筒状 (45)

5. 怎样吃螺蛳既干净又容易煮透	(45)
6. 怎样烹制海蜇爽脆	(45)
7. 怎样烹制淡水鱼嫩滑鲜美	(46)
8. 怎样使清蒸出的鱼体形美观	(46)
9. 清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润	(47)
10. 怎样烧鱼入味不易碎	(47)
11. 怎样煎鱼使鱼体美观不脱皮	(47)
12. 怎样炸鱼美观又省油	(48)
13. 怎样烹鱼味最鲜	(48)
14. 怎样煎鱼不粘锅	(49)
15. 怎样做干烧鱼色泽红亮川味十足	(49)
16. 怎样烹制鳝鱼脆嫩味浓	(50)
17. 怎样烹制冻鱼鱼肉鲜嫩无腥味	(50)
18. 怎样氽虾丸、鱼丸光滑爽嫩	(51)
19. 怎样氽好鱼汤	(51)
20. 为什么有时虾胶不够爽	(52)
21. 怎样去掉鱼虾的腥臭味	(52)
22. 怎样使咸鱼肉质变鲜嫩	(53)
23. 怎样去除炸鱼剩油的腥味	(53)

二、面食(含米及杂粮)制作解难

(一) 面食制作解难	(55)
1. 怎样和面才能做到“三光”	(55)
2. 怎样掌握发面时间	(56)
3. 怎样辨别发面的酸碱度	(56)
4. 怎样使面发得快	(57)

5. 怎样做酵面馒头	(57)
6. 蒸馒头的面没发好能补救吗	(58)
7. 怎样让使碱大的馒头变白	(58)
8. 怎样上锅蒸馒头松软可口	(59)
9. 怎样炸馒头片松软可口	(59)
10. 怎样煮饺子不粘又好吃	(59)
11. 怎样煮的面条更好吃	(60)
12. 怎样做拨面鱼儿	(60)
13. 怎样防止烫面炸糕“发炮”	(61)
14. 怎样炸油条省油	(62)
15. 怎样回软面包	(62)
16. 怎样用高压锅蒸馒头	(63)
17. 怎样用高压锅烤发糕	(63)
18. 怎样用高压锅做小面包	(64)
19. 怎样用高压锅烙锅贴	(64)
20. 怎样用高压锅烙饼	(65)
(二)米制品及杂粮制作解难	(65)
1. 怎样熬粥不溢锅	(65)
2. 怎样使粥熬得黏稠	(66)
3. 怎样熬豆粥既好吃又省火	(66)
4. 煮干饭的吃水量是多少	(67)
5. 怎样用高压锅热剩饭	(67)
6. 怎样使夹生饭松软可口	(67)
7. 怎样去除米饭串烟味	(68)
8. 怎样去除陈米味	(68)
9. 做好小米饭的要领	(69)
10. 怎样熬绿豆汤熟得快熬得好	(69)
11. 怎样熬腊八粥汤汁浓稠清香四溢	(70)

12. 巧煮元宵	(70)
13. 怎样炸元宵能防止元宵在油锅中崩裂	(70)
14. 怎样煮老玉米食后易吸收防腹泻	(71)
15. 怎样煮红薯香甜糯软	(71)
16. 怎样自己动手做凉粉	(71)
17. 怎样炒河粉不易碎	(72)
18. 怎样烹制豆腐不易碎且味道鲜美	(72)
19. 怎样做好卤汁花干	(73)
20. 怎样快速烹制酱油黄豆且越嚼越有味	(74)
(三) 咸馅制作解难	(75)
1. 怎样巧拌饺子馅	(75)
2. 怎样调制生肉馅更鲜嫩更有味	(75)
3. 调制汤包馅的窍门在哪里	(77)
4. 怎样调制别有特色的熟猪肉馅	(78)
5. 怎样调制咖喱味肉馅	(78)
6. 调制鱼肉馅要注意掌握什么要点	(79)
7. 怎样才能调制好鸡肉馅	(79)
8. 怎样调制素菜肉丁馅	(80)
9. 怎样调制冬菜馅	(80)
10. 怎样调制梅干菜馅	(81)
(四) 甜馅制作解难	(82)
1. 怎样巧调白糖馅	(82)
2. 怎样巧调脂油馅	(82)
3. 怎样巧调豆沙馅	(83)
4. 怎样巧调豆蓉馅	(84)
5. 怎样巧调莲蓉馅	(84)
6. 怎样巧调枣泥馅	(85)
7. 怎样巧调京糕馅	(85)

8. 怎样巧调芝麻馅 (85)
9. 怎样巧调五仁馅 (86)
10. 怎样巧调什锦馅 (86)

三、烹调原料初加工解难 (87)

(一)植物类原料初加工解难 (87)

1. 怎样加工叶菜及根茎类菜 (87)
2. 怎样加工茄果及瓜类菜 (88)
3. 怎样加工豆类及花菜类菜 (88)
4. 怎样洗去蔬菜农药 (89)
5. 怎样洗净菜叶上的蝼蛄 (89)
6. 鲜黄花菜烹调前怎样去掉有毒物质 (89)
7. 芥菜胆加碱焯后吃时软滑不韧 (90)
8. 怎样撕去西红柿的皮 (90)
9. 怎样洗木耳既快又干净 (90)
10. 怎样切葱类菜不刺眼 (91)
11. 怎样加工冬笋尖可使菜肴好吃 (91)
12. 怎样给芋头去皮既快又干净还不手痒 (92)
13. 怎样泡干菇吃水快蘑菇香味浓 (92)
14. 怎样洗蘑菇洗豆腐 (93)
15. 新鲜的蘑菇怎样清洗和存放 (93)
16. 怎样制做青菜干可保持原有的绿色 (93)
17. 怎样去除大枣核 (94)
18. 怎样去掉干莲子的外衣及莲心 (94)
19. 怎样去核桃壳能剥出完整果仁 (94)
20. 怎样快速剥去板栗皮 (95)

21. 怎样快速剥蚕豆皮	(95)
22. 怎样去除芝麻皮	(96)
23. 怎样去除豆制品的异味	(96)
24. 怎样使水果削皮后色泽鲜艳如初	(96)
(二) 动物类原料初加工解难	(97)
1. 自家杀鸡要领	(97)
2. 巧杀鸡一法	(98)
3. 杀鸡灌食醋离骨又松软	(99)
4. 怎样宰杀鸭(鹅)	(99)
5. 怎样宰杀鸽子和鹌鹑	(100)
6. 怎样焯家禽毛容易褪	(100)
7. 怎样拔鸭毛既快又干净	(100)
8. 怎样拆鸭掌和鸡爪	(101)
9. 怎样宰杀一般鱼类	(102)
10. 怎样宰杀鳊鱼	(102)
11. 巧杀黄鳝一法	(103)
12. 怎样剖杀甲鱼	(103)
13. 巧杀甲鱼一法	(103)
14. 怎样去除甲鱼腥味	(104)
15. 怎样对大虾进行初加工	(104)
16. 怎样对龙虾进行初加工	(105)
17. 怎样对墨鱼进行初加工	(105)
18. 怎样巧剥墨鱼皮	(105)
19. 怎样刷洗带鱼既快又干净	(106)
20. 怎样除鲤鱼的腥味	(106)
21. 鱼胆弄破了怎么办	(106)
22. 怎样去鱼骨出肉	(107)
23. 怎样出虾仁	(107)

24. 怎样出螃蟹肉	(108)
25. 怎样出螺肉	(108)
26. 怎样加工贝类原料	(108)
27. 怎样使海蜇清脆	(109)
28. 怎样对猪内脏进行初加工	(109)
29. 巧洗猪肺	(110)
30. 猪肠子怎么洗	(110)
31. 怎样洗猪肚能去除臊气味	(110)
32. 怎样快速清除猪蹄毛垢	(111)
33. 怎样敲断大棒骨不毁坏工具又省力	(111)
34. 怎样切肉有窍门	(111)
35. 怎样使冷冻食品返鲜	(112)
36. 猪方肉部位分档名称及适用烹调法	(112)
37. 猪前腿部位分档名称及适用烹调法	(113)
38. 猪后腿部位分档名称及适用烹调法	(114)
39. 牛前腿部位分档名称及适用烹调法	(114)
40. 牛腹背部位分档名称及适用烹调法	(115)
41. 牛后腿部位分档名称及适用烹调法	(115)
42. 羊前腿部位分档名称及适用烹调法	(116)
43. 羊腹背部位分档名称及适用烹调法	(116)
44. 羊后腿部位分档名称及适用烹调法	(117)
45. 鸡鸭的分档名称及适用烹调法	(117)
(三) 干货涨发解难	(118)
1. 怎样涨发海参	(118)
2. 怎样涨发鱿鱼	(119)
3. 怎样涨发干贝	(120)
4. 怎样涨发鱼翅	(120)
5. 怎样涨发鱼骨	(121)

6. 怎样涨发鲍鱼	(121)
7. 怎样涨发燕窝	(121)
8. 怎样涨发鱼肚	(122)
9. 怎样才能涨发好干猪皮	(122)
10. 怎样涨发海蜇	(123)
11. 怎样涨发乌鱼蛋	(124)
12. 怎样涨发蹄筋	(124)
13. 怎样涨发牛鞭	(124)
14. 怎样涨发玉兰片	(125)
15. 怎样涨发干笋	(125)
16. 怎样涨发板笋	(125)
17. 怎样涨发元蘑	(126)
18. 怎样涨发猴头蘑	(126)
19. 怎样涨发竹荪	(127)
20. 怎样涨发海带	(127)
21. 怎样涨发木耳和银耳	(127)
22. 怎样涨发莲子	(128)
23. 怎样涨发白果(银杏)	(128)
24. 怎样涨发腐竹	(128)
25. 怎样涨发发菜	(129)

四、烹调原料细加工解难..... (130)

(一)刀法技巧解难..... (130)

1. 花刀成形技巧及其适用的菜肴 (130)
2. 片和块的成形技巧及其适用的菜肴 (131)
3. 丝、条、段的成形技巧及适用菜肴 (133)

4. 丁、粒、末、茸的成形技巧及适用的菜肴	(134)
5. 葱、姜、蒜的刀口及适用菜肴	(135)
6. 怎样切肉丝均匀一致	(135)
(二) 糊浆调制解难	(136)
1. 怎样调制蛋清糊和浆	(136)
2. 怎样调制全蛋糊	(136)
3. 怎样调制蛋泡糊	(137)
4. 怎样调制水粉糊	(137)
5. 怎样调制拖蛋糊滚面包渣	(137)
6. 怎样调制拍粉拖蛋糊	(138)
7. 怎样调制酥炸糊	(138)
8. 怎样调制脆炸糊	(138)
9. 怎样调制发粉糊	(139)
(三) 味汁调制解难	(139)
1. 怎样调制怪味汁	(139)
2. 怎样调制红油汁	(140)
3. 怎样调制椒麻汁	(140)
4. 怎样调制麻辣汁	(141)
5. 怎样调制棒棒汁	(141)
6. 怎样调制芥末汁	(141)
7. 怎样调制蒜泥汁	(142)
8. 怎样调制姜汁	(142)
9. 怎样调制麻酱汁	(143)
10. 怎样调制三合油汁	(143)
11. 怎样调制糖醋汁	(143)
12. 怎样调制咖喱汁	(144)
13. 怎样调制番茄汁	(144)
14. 怎样调制豉油汁	(144)