

 中国社会出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia



家常烹饪窍门

a chang peng ren qiao men

1000例
yi qian li

现代文明家庭书架

家常烹饪窍门 1000 例

郭玲格等 主编

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常烹饪窍门 1000 例/郭玲格主编. —北京: 中国社会出版社, 1998. 2

ISBN 7-80088-588-7

I. 家… II. 郭… III. ①食谱—中国②菜谱—中国
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00331 号

现代文明家庭书架

家常烹饪窍门 1000 例

主 编: 郭玲格

责任编辑: 宗 和

责任校对: 方 圆

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 传真: 66051713

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 10.5

字 数: 230 千字

版 次: 1998 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80088-588-7/C · 162

定价: 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

随着物质生活与文化生活的发展与提高,城乡家庭对一日三餐烹调方法越来越讲究,也越来越求新了。人们除对家庭传统的烹调方法加以提高改进外,还把目光投向新方法、新知识,还要借鉴学习原来只属于少数官宦人家,其中也包括皇家宫廷的御膳以及现代专业化大饭店的烹调技艺和方法。有的还要学一两手西餐的烹调方法。这正如唐诗中描述的那样“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家。”这种对饮食文化的重视与普及,不能不说是一种可喜的现象。

烹调是一门科学,更准确地说它是一门艺术。一位高超的艺术家,能把“丑小鸭”打扮成“白天鹅”,而那些不学无术的“艺术家”,却可能把美丽的白天鹅弄成“丑小鸭”。同样,烹调艺术也是如此。别说技巧,不少人连烹调中的基本知识也知之甚少。以人们熟知的调味品来说,许多人与油、盐、酱、醋以及料酒、味精等,打了少则几年多则几十年的交道,但要问一问他们,这些调味品在烹调中有什么作用,它们的最佳用途是什么,在使用时怎样配合,怎样扬长避短等,就不一定得满分,有的还可能不及格。对此,有些朋友可能不服气地说,“那是些理论问题,不解决实际问题。”好吧,既如此,我们再提一个实际问题。你在做菜的时候,都要投放一些诸如料酒、糖、盐、醋、酱油、味精等调味品,那么,请问,你在投放使用这些调味品时,

是依什么顺序排列的呢?是有序的,还是无序的,也许您认为,先放什么,后放什么,无所谓,反正都一样。其实并非如此,事实上烹调中对调味品的投放顺序要求是十分严格的,如果顺序弄颠倒了,不仅影响调味品作用的发挥,还会影响成菜的质量。

再以烹调技巧来说,同是一块肉,在一些家庭里,除了炒还是炒,有些连炒也炒不到“家”,要么炒生,要么炒糊,要么炒老,要么炒韧,要么扒锅粘底。一个家庭,一年365天,总是“炒字挂帅”,一个味道,不求变化,甚至炒也炒不出应有水平。那么,像这样的家庭,即使再富有,恐怕也不能列入高层次家庭。而在另一些家庭,由于烹调技艺好,除了在炒字上多做文章外(例如生炒、滑炒等),还能较熟练地运用烹、炸、烧、爆、溜、泼、煎、炆、蒸、卤等多种烹调技巧,烹制出甜、咸、酸、辣、苦、怪等多种风味的菜肴,供全家享用。像这样的家庭,即使收入低一些,也不失温馨,说不定从这里还会走出“美食家”。

当然,要掌握烹调方法,提高烹调技艺就需要学习,鉴于目前市场上专讲烹调方法的书较少,我们约请了多位经验丰富的厨师编写了《家常烹饪窍门1000例》,供读者使用。

人们谈到吃美味佳肴时,总是想到大饭店,我们说,偶尔去几次也未尝不可,但如果经常下饭店对于工薪阶层来说,不仅经济上难以承受,就是时间上也难以保证。如果您掌握了良好的烹调方法和烹调技巧,就可以自己动手制出多种美味佳肴,那就等于把您的小餐厅改成“大饭店”,只用较少的钱,享受到大饭店的服务。

本书内容丰富,简便实用,一看能懂,懂了能用,一用就灵。除适用于城乡家庭外,对于中小型餐馆、饮食摊点从业人

目 录

调味品及其使用

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 怎样根据不同原料调味..... (1) | 怎样自制鱼汤冻..... (8) |
| 怎样掌握不同原料调味步骤 (2) | 怎样制作高汤..... (8) |
| 什么是“喂口”，有什么作用 (2) | 怎样自制味精胡椒粉..... (9) |
| 怎样掌握大件原料“喂口”时间..... (3) | 怎样自制香料水..... (9) |
| 要挂糊的原料怎样“喂口” (3) | 怎样自制五香粉..... (9) |
| 烹调巧投调味品..... (3) | 怎样使用粉类调味品..... (9) |
| 烹调怎样保持原料的原味 (3) | 怎样配制芥末糊..... (10) |
| 怎样配制麻辣汁..... (4) | 怎样制作辣椒糊..... (10) |
| 怎样配制怪味汁..... (5) | 怎样自制香辣粉..... (10) |
| 怎样调制鲜姜汁..... (5) | 怎样自制番茄粉..... (10) |
| 怎样调制鱼香汁..... (5) | 怎样配制辣酱油..... (11) |
| 怎样调制葱油汁..... (5) | 怎样配制辣椒油..... (11) |
| 怎样调制糖醋汁..... (6) | 炸辣椒油是用块还是末..... (11) |
| 怎样使用糖醋汁..... (6) | 怎样调制材料油..... (12) |
| 怎样使糖醋汁味更美..... (6) | 怎样熬制蟹油..... (12) |
| 怎样调制红油汁..... (6) | 怎样配制三合油..... (12) |
| 怎样自制烤肉汁..... (7) | 怎样制作菌油..... (13) |
| 调制白鲜汁应注意什么..... (7) | 怎样制取黄鸡油..... (13) |
| 怎样调制炸酱..... (7) | 怎样用肥肉炼出优质油..... (14) |
| 怎样调制蟹不离..... (8) | 夏天炼油使油凝固法..... (14) |
| | 怎样确定调味品投放顺序 (14) |

烹调中为何先糖后盐..... (15)	怎样给原料上糖色..... (24)
酱油不宜高温烧炒..... (15)	怎样使用葵花籽油..... (24)
凉拌菜怎样使用酱油..... (15)	怎样使用豆油..... (25)
烹制火腿不宜使用酱油..... (15)	怎样使用色拉油..... (25)
烹调绿色蔬菜不宜用酱油 (16)	烹制蘑菇不宜用芝麻油..... (25)
酱油的最佳用途是什么..... (16)	烹调菜肴怎样加油..... (26)
怎样正确使用甜面酱..... (16)	怎样使用咖喱粉..... (26)
怎样使用番茄酱..... (16)	怎样使用芥末面..... (26)
烹调怎样正确使用味精..... (17)	怎样使用大料..... (27)
做凉拌菜怎样使用味精..... (17)	怎样使用红曲米调色..... (27)
味精喜咸忌碱..... (17)	大蒜在烹调中有什么作用 (27)
在烹调中怎样正确使用醋 (18)	怎样使蒜泥增香..... (28)
炒菜怎样加醋..... (18)	生姜在烹调中有什么作用 (28)
醋放多了怎么办..... (19)	烹调怎样使用姜..... (28)
怎样确定糖醋配比..... (19)	调味汁中加姜末法..... (29)
烹调中怎样加盐..... (19)	烹调中怎样用花椒..... (29)
怎样防止食盐返潮变苦..... (19)	怎样使香料充分发挥作用 (29)
怎样使用加碘盐..... (20)	烹调使用香料袋应放在原料上面
烹调中怎样减少用盐..... (20)	还是下面..... (30)
怎样计算烹调原料的含盐量 (20)	使用香料不宜煮制时间过长 (30)
怎样使用原盐..... (21)	何谓勾芡, 有哪些作用..... (30)
怎样使用鲜汤调味..... (21)	怎样根据菜肴要求勾芡..... (31)
怎样使用料酒..... (22)	怎样掌握芡汁的浓度..... (31)
怎样同时使用料酒与醋..... (22)	怎样把握勾芡时机..... (32)
烹调中没有料酒怎么办..... (23)	勾芡的菜肴怎样加底油..... (32)
怎样防料酒变酸..... (23)	菜肴勾芡后发现口味不正怎么办
烹调中怎样用糖..... (23)	 (32)
做菜怎样炒糖色..... (24)	哪些菜肴不宜勾芡..... (33)

勾芡结堆怎么办.....	(33)	调制浆糊宜加蛋清.....	(36)
何为淋明油, 有哪些作用	(33)	使用哪些面包搓渣好.....	(37)
怎样选用明油.....	(34)	怎样制取面包渣.....	(37)
怎样给菜肴淋明油.....	(34)	巧给原料上干淀粉.....	(37)
哪些菜肴不宜淋明油.....	(34)	怎样给菜肴上浆.....	(38)
上浆挂糊有什么区别.....	(34)	怎样给含水分多的原料挂糊	(38)
上浆挂糊有什么作用.....	(35)	烹调肉片怎样上浆.....	(38)
怎样调制浆糊.....	(35)	怎样给鱼片上浆.....	(38)
调制浆糊怎样做到浓稀适当	(35)	原料上浆后怎样加盐.....	(39)
怎样视不同原料上浆挂糊	(35)	原料上浆后怎样防粘连.....	(39)
怎样抽打蛋泡糊.....	(36)	怎样防止原料脱糊掉浆.....	(39)
抽打蛋泡糊怎样增泡沫.....	(36)		

烹调基本技法及其应用

烹调菜肴怎样配料.....	(40)	炸制食品怎样勾芡.....	(45)
怎样搭配菜肴色泽.....	(41)	炸制原料怎样防粘连.....	(45)
怎样给菜肴定名.....	(41)	炸制原料怎样才能外焦里嫩	(45)
怎样做好烹菜.....	(42)	怎样炸制体形大的原料.....	(46)
怎样做好炸菜.....	(42)	炸制原料怎样防溅油.....	(46)
怎样做好软炸菜.....	(43)	炸过食品的黑油怎样变清亮	(46)
炸制原料怎样掌握用油量	(43)	怎样做好熘菜.....	(46)
炸原料怎样测油温.....	(43)	怎样做焦熘肉片.....	(47)
原料怎样进行复炸.....	(44)	怎样做糖熘菜.....	(47)
油炸原料怎样涂蜂蜜.....	(44)	怎样做软熘菜.....	(48)
炸制原料怎样配糊.....	(44)	爆菜加热有哪些方法.....	(48)
巧将面包粉沾在油炸物上	(45)	怎样做好爆菜.....	(48)

怎样做爆乌鱼花·····	(49)	生炒肉片宜用水浸渍·····	(59)
何谓酱爆、葱爆·····	(49)	怎样滑炒菜肴·····	(59)
巧做油爆肚·····	(49)	滑炒菜肴注意哪些事·····	(59)
怎样做宫爆肚丝·····	(50)	滑炒菜肴怎样掌握油温·····	(60)
宫爆菜宜配花生米·····	(50)	滑炒菜肴怎样快速回锅调味·····	(60)
怎样做烧菜·····	(50)	油滑菜肴怎样下锅·····	(60)
烹制烧菜怎样加糖·····	(51)	滑炒肉片怎样省油·····	(61)
怎样烹制干烧菜·····	(51)	怎样烹制蒸菜·····	(61)
烹制干烧菜怎样着色·····	(52)	何谓原气蒸,适用于哪些菜肴 ·····	(61)
怎样做好拔丝菜·····	(52)	何谓放气蒸,适用于哪些菜肴 ·····	(62)
怎样防止拔丝菜出黑斑点·····	(53)	蒸菜怎样掌握上屉时间·····	(62)
怎样防止拔丝菜流浆·····	(53)	蒸制菜肴的容器宜加盖·····	(62)
拔丝菜炒糖怎样防止发红发苦 ·····	(54)	蒸制菜肴怎样入味·····	(62)
做拔丝菜怎样炒糖拔丝长·····	(54)	蒸菜巧用火·····	(63)
怎样防止拔丝返砂·····	(54)	蒸煮菜怎样判断生熟·····	(63)
做拔丝菜炒糖怎样防凝·····	(55)	怎样烹制煎菜·····	(63)
怎样防止拔丝菜附着器皿·····	(55)	煎菜怎样防形体碎烂·····	(64)
做拔丝菜用什么油好·····	(55)	菜肴先煎后烹有何好处·····	(64)
怎样食用拔丝菜·····	(56)	怎样做贴菜·····	(64)
怎样使用葱姜蒜炆锅·····	(56)	怎样做挂霜菜·····	(65)
哪些菜肴不宜于炆锅·····	(56)	怎样做蜜汁菜·····	(65)
余制汤菜宜于炆锅吗·····	(57)	怎样烹制烩菜·····	(66)
怎样做炆菜·····	(57)	怎样制卤味菜·····	(66)
做炆菜怎样选油·····	(57)	酱制品怎样入味·····	(67)
怎样生炒菜肴·····	(58)	怎样使卤菜红亮光滑·····	(68)
生炒白菜一法·····	(58)	烹调使用陈卤有什么好处·····	(68)
怎样生炒肉片肉丝·····	(59)		

怎样存放使用“陈卤”..... (68)	怎样调制凉拌菜..... (70)
怎样做好烤菜..... (69)	怎样调制沙拉..... (71)
没有烤箱怎样制叉烧肉..... (69)	怎样制作咖喱沙拉..... (72)
烤肉怎样省时..... (70)	怎样使法式沙拉味美..... (72)
烤肉怎样防火..... (70)	家庭怎样做炸猪排..... (72)

家宴知识

怎样美化点缀菜肴..... (74)	宴会怎样使用餐巾..... (80)
怎样盛菜装盘..... (75)	怎样吃西餐..... (81)
整鸡鸭怎样装盘上桌..... (75)	吃西餐怎样使用餐具..... (82)
整鱼怎样装盘上席..... (75)	西餐有哪几道菜..... (82)
荤菜怎样装盘..... (76)	吃西餐时怎样吃鱼..... (83)
熟鸡狗肉怎样加工装盘..... (76)	用西餐怎样放置刀叉..... (84)
整鸡鸭与带皮的菜肴怎样装盘..... (77)	西餐刀叉使用错了怎么办..... (84)
怎样运用蒙汁法装盘..... (77)	怎样配制鸡尾酒..... (84)
怎样安排家宴..... (77)	怎样把喝的酒做成可吃的酒..... (85)
怎样安排春节家宴..... (78)	煮咖啡怎样投料..... (86)
家宴怎样排座次..... (79)	怎样在咖啡里加糖和奶粉..... (86)
怎样安排洗尘宴请..... (79)	怎样使用自滤壶煮咖啡..... (86)
怎样编制筵席菜单..... (80)	没有咖啡壶怎样煮咖啡..... (87)

鱼类海味菜肴及其制作技巧

使鱼出骨有哪几种方法..... (88)	怎样给鱼半脱骨..... (88)
----------------------	-------------------

怎样给鱼全脱骨..... (88)	怎样做香菇蒸鱼..... (96)
烹制瓢馅鱼怎样出骨..... (89)	蒸鱼没有吃完怎么办..... (96)
形体大的鱼怎样切段..... (89)	怎样使鱼肉具有水果香味..... (96)
烹调冻鱼怎样复鲜..... (89)	怎样把活鱼做得更鲜美..... (97)
烹调咸鱼怎样返鲜..... (89)	怎样烹制鱼肝..... (97)
怎样视鱼的新鲜度定烹调法..... (90)	怎样做好熏鱼..... (97)
煎鱼不粘锅七法..... (90)	怎样烹调鳊鱼..... (98)
烧鱼防碎法..... (91)	烹制鳊鱼宜用哪种调味品..... (98)
烹炒鱼片怎样防碎烂..... (91)	美吃鳊鱼二法..... (98)
怎样炸鱼片味更美..... (91)	滑炒鳊鱼宜用热油..... (99)
烹制鱼片要用冷水泡..... (92)	熏制鳊鱼怎样上浆..... (99)
怎样吃生鱼片..... (92)	怎样做红烧鲤鱼..... (99)
吃不完的鱼片怎么办..... (92)	怎样做好干烧鲤鱼..... (100)
巧做鱼脆片..... (92)	怎样红烧鳊鱼味更美..... (100)
炸鱼宜裹蛋清..... (92)	怎样烹制墨鱼鲜嫩味美..... (101)
炸鱼怎样增香..... (93)	怎样将鲢鱼刺烹软..... (101)
烹鱼肴宜用肥膘..... (93)	巧烹明太鱼..... (101)
烹鱼怎样味鲜..... (93)	怎样烹制青鱼..... (102)
烧鱼何时加葱姜..... (93)	烹制鲛鱼宜用桂皮..... (102)
巧用八角催鱼香..... (94)	怎样使章鱼味香色美..... (102)
烹制鱼用醋还是料酒好..... (94)	巧吃鱼鳞..... (102)
烧鱼巧入味..... (94)	烹制小鱼味美法..... (103)
蒸鱼前应用沸水烫..... (95)	巧吃小杂鱼一法..... (103)
蒸鱼不宜用冷水上屉..... (95)	油炸小鱼怎样挂糊..... (103)
蒸鱼怎样判断生熟..... (95)	干咸鱼食用一法..... (104)
蒸鱼怎样防碎烂..... (95)	烹制大鱼怎样防止鱼头夹生..... (104)
腥味大的鱼怎样蒸制..... (95)	巧吃鱼头一法..... (104)
蒸鱼怎样入味..... (95)	怎样用鲜鱼制做鱼冻..... (104)

怎样用干鱼制冻	(105)	怎样防止虾仁掉浆	(111)
美吃鱼骨一法	(105)	炸虾怎样做到酥脆味美 ...	(111)
鱼类菜怎样回锅	(105)	怎样炒虾仁脆嫩鲜美	(111)
巧使清水蟹增肥	(105)	食用虾皮三法	(112)
蒸蟹怎样防掉脚	(106)	吃龙虾注意哪些事	(112)
巧烹螃蟹增鲜香	(106)	美吃龙虾一法	(112)
怎样判断螃蟹生熟	(106)	怎样发制大西米	(113)
巧用蟹壳制佳肴	(106)	怎样使海蜇变脆	(113)
怎样清蒸甲鱼	(107)	美吃海参三法	(113)
怎样红烧甲鱼	(107)	烹制海参忌用醋	(114)
怎样烹制冰糖甲鱼	(107)	怎样烧鱿鱼	(114)
巧做甲鱼吞虾仁	(108)	美吃鱿鱼三法	(114)
吃贝类食物要注意哪些事	(108)	美吃燕窝一法	(115)
怎样食用文蛤	(109)	燕窝宜制成清淡菜	(115)
烹调田螺注意什么事	(110)	怎样烹制鲍鱼	(116)
美吃田螺一法	(111)	怎样烹调鱼翅	(117)

禽蛋类菜肴及其制作技巧

怎样使白条鸡鲜嫩爽口 ...	(118)	把鸡做得色鲜味美三法 ...	(120)
怎样烹制老鸡鸭	(118)	用压力锅做鸡怎样入味 ...	(120)
冻鸡鸭怎样返鲜	(119)	香醋炖鸡块一法	(121)
烹制鸡肉怎样使用调料 ...	(119)	怎样烹制暴腌鸡	(121)
烹制整鸡鸭怎样脱骨	(119)	怎样用压力锅制汽锅鸡 ...	(121)
炖煮鸡怎样判断生熟	(119)	怎样把香酥鸡做得香酥 ...	(121)
怎样使鸡骨、鸡肉分离 ...	(120)	怎样快速烧鸡	(122)
炸鸡怎样挂糊	(120)	怎样烹调肉鸡	(122)

怎样烹调家养鸡	(122)	怎样制作蛋皮	(130)
美吃酱鸭一法	(123)	怎样做蛋饺	(131)
怎样煮制盐水鸭	(123)	怎样制作水晶蛋	(131)
怎样煮制咸板鸭	(123)	怎样使茶蛋入味醇香	(132)
怎样烹制美味香酥鸭	(124)	煮茶蛋怎样选茶	(132)
肥鸭解腻去腥妙法	(124)	煮鸡蛋怎样防崩裂	(132)
怎样将鹅肉烤出苹果味 ...	(124)	怎样煮有裂纹的鸡蛋	(132)
巧吃剩鸡鸭四法	(125)	怎样煮有裂纹的咸鸭蛋 ...	(133)
怎样使凉烤鸭复鲜	(125)	煮蛋怎样掌握老嫩	(133)
巧片烤鸭	(126)	怎样煮软黄蛋	(133)
怎样使冷鸭片回热	(126)	怎样煮黄硬白软的蛋	(133)
烤鹅肉一法	(126)	怎样炒鸡蛋鲜嫩	(134)
怎样分开蛋白与蛋黄	(126)	炒鸡蛋味美法	(134)
怎样使蛋白变浓	(127)	怎样防止把蛋炒老	(134)
怎样把蛋液打匀	(127)	炒鸡蛋怎样选油	(134)
怎样使蛋液坚挺爽口	(127)	炒鸡蛋怎样使用葱花	(134)
使蛋液变色法	(127)	怎样炒鸡蛋增量	(135)
怎样打蛋才能出泡	(127)	怎样煎好荷包蛋	(135)
怎样蒸蛋羹鲜嫩可口	(127)	怎样煎荷包蛋圆滑整齐 ...	(135)
怎样热炒松花	(128)	煎蛋巧用面粉	(136)
做水泼蛋怎样防粘锅	(128)	巧煎蛋包	(136)
卧鸡蛋怎样防散黄	(129)	煎蛋卷一法	(136)
巧吃咸鸭蛋四法	(129)	怎样制脆皮蛋	(136)
怎样把咸鸭蛋做出蟹味来	(129)	巧吃鲜蛋二法	(136)
怎样给松花蛋去皮	(130)	美吃豆腐六法	(137)
没有炉灶怎样冲鸡蛋	(130)	怎样烧豆腐味更美	(138)
没有炉灶怎样煮鸡蛋	(130)	烹调豆腐怎样防碎烂	(138)
怎样摊黄菜更鲜嫩	(130)	怎样煮好干丝	(139)

怎样使冻粉皮复原	(139)	滑肉片怎样省油味美	(139)
----------------	-------	-----------------	-------

肉类菜肴及其制作技巧

炒肉干瘪粘锅是什么原因	(140)	怎样做走油肉	(148)
怎样炒肉鲜嫩利索	(140)	怎样吃脖头肉	(148)
怎样掌握热锅凉油	(140)	炸排骨怎样防回缩	(148)
怎样把肉丝炒鲜嫩	(141)	怎样清炖排骨	(149)
炒肉丝怎样防碎烂	(141)	怎样清蒸排骨	(149)
怎样炒肉片鲜嫩	(141)	怎样做糖醋排骨	(149)
炒肉片宜加啤酒	(142)	怎样烹制酒排骨	(150)
怎样制作炒肉嫩化剂	(142)	巧制果汁焖肉排	(150)
炒肉片巧用水	(142)	巧做炸卤排骨	(151)
怎样烹炒冷冻肉	(143)	美吃猪爪三法	(151)
怎样吃肥肉不腻	(143)	烧猪爪宜加醋	(152)
肥肉除腻一法	(144)	怎样吃剩猪肘	(152)
怎样吃剩热炒菜	(144)	怎样烹制下水菜	(152)
怎样烹制狗肉清香味美 ...	(144)	怎样炒制腰花	(152)
怎样烹出狗肉的特殊风味	(145)	炒腰花增香法	(153)
怎样把老硬的狗肉炖烂 ...	(145)	炒腰花怎样变白发大	(153)
美吃狗肉一法	(145)	怎样炒猪肝鲜嫩味美	(153)
怎样炒米粉软韧鲜香	(146)	炒猪肝怎样防渗血	(153)
怎样制作粉蒸肉	(146)	炒猪肝出现米粒状片怎么办	(154)
巧制“蚂蚁上树”	(146)	煮肝怎样鉴别生熟	(154)
怎样给儿童做蒲棒肉	(147)	煮好的肝怎样存放	(154)
家庭怎样自制叉烧肉	(147)	煮熟的肉怎样整理	(154)
怎样烹制母猪肉	(147)	怎样煮猪肚饱满厚实	(155)

怎样煮制猪头肉	(155)	怎样制作牛肉干	(160)
巧吃大肠二法	(155)	怎样红烧牛肉味美	(160)
怎样炸制带皮原料	(156)	切牛肉烤嫩法	(160)
怎样炸肉皮味美可口	(156)	怎样做西式烤牛肉	(160)
怎样吃肉皮	(157)	怎样做英式焖牛肉	(161)
炖肉不宜撒浮油	(157)	怎样炮肥羊肉	(161)
炖烧牛肉宜切大块	(158)	焖肉省时法	(161)
怎样把牛肉炖得味浓肉软	(158)	怎样清炖羊肉汤香味美 ...	(161)
巧炖老牛肉四法	(159)	煮肉煮鱼要沸水下锅	(162)
巧炒牛肉二法	(159)	烧煮牛羊肉鲜嫩味美法 ...	(162)

汤汁茸丸及其制作技巧

制汤原料宜烫煮	(163)	鸡汤有哪些煨法	(167)
制汤原料怎样下锅	(163)	怎样煨清鸡汤	(168)
制汤怎样掌握撇沫时机 ...	(164)	怎样煨乳鸡汤	(168)
制汤怎样防浑浊	(164)	怎样使鸡汤更鲜美	(168)
制汤怎样掌握加盐时间 ...	(164)	怎样煨咸水鸭骨汤	(169)
制汤怎样防焦糊	(165)	巧做蛋花汤	(169)
怎样使浓汤变清	(165)	不新鲜的蛋打蛋花怎样成形	(169)
怎样制作鲜汤	(165)	怎样制作鱼汤	(169)
怎样除去汤面浮油	(166)	怎样使鱼汤味道更鲜美 ...	(169)
汤过于油腻怎么办	(166)	怎样使鲜鱼汤变乳白色 ...	(170)
怎样使咸汤变淡	(166)	怎样制作鲜菇鱼片豆腐汤	(170)
煮骨头汤宜加醋	(167)	怎样制作蛤蜊汤	(170)
制作鲜素汤怎样选料	(167)	怎样制作甲鱼汤	(171)
制作鸡汤怎样选鸡	(167)	怎样制作紫菜汤味美可口	(171)

没有奶油巧做奶油味蛋汤 (171)	怎样烹制火腿芹菜丸子 ... (176)
巧制皮蛋汤 (171)	煎丸子怎样成形 (176)
怎样制作珍珠翡翠白玉汤 (172)	怎样做红烧狮子头 (177)
怎样使用剩菜做汤 (172)	怎样做清蒸狮子头 (177)
制茸泥怎样配肉 (172)	怎样利用炸丸子剩面糊 ... (177)
余制茸泥制品怎样用水 ... (173)	煮灌肠怎样防馅散露 (178)
剥制茸泥宜用刀背砸 (173)	巧制水面筋一法 (178)
搅鸡茸怎样加盐 (173)	怎样炸好面筋球 (178)
调丸子馅怎样加淀粉 (173)	怎样炸花生米饱满香脆 ... (179)
炸丸子馅内不要加葱姜末 (174)	怎样炸花生米脆嫩 (179)
余丸子怎样防散 (174)	调馅怎样使用葱末 (179)
怎样做干炸丸子 (174)	怎样去掉菜馅中的水分 ... (179)
炸丸子味美法 (175)	怎样防止白菜馅汁水外溢 (179)
巧做鱼丸子一法 (175)	调馅勿用生豆油 (180)
炸鱼丸怎样掌握油温 (175)	调瘦肉馅怎样防散防柴 ... (180)
怎样制作鱼干丸子 (176)	怎样使用大料水调肉馅 ... (180)
怎样做口蜜丸子 (176)	怎样调制西红柿馅 (180)
剩米饭巧制香酥丸子 (176)	

蔬菜类菜肴及其制作技巧

炒葱头脆嫩可口法 (182)	巧吃粉质土豆 (184)
炒葱头怎样防焦法 (182)	怎样食用发芽土豆 (184)
西兰花美吃三法 (182)	土豆发绿麻嘴是怎么回事 (185)
炒蒜苔怎样防干瘪 (183)	表皮发绿的土豆怎么吃 ... (185)
“老蒜”怎样新吃 (183)	巧炒土豆丝 (185)
吃土豆注意哪些事 (183)	烹制土豆怎样防止变黄 ... (185)