



汇集100余种同类书籍的精华



丁羽 编著

爱不仅仅停留在口头上, 也需要行动。
为自己的家人做一顿丰盛的晚餐, 其乐融融。

选购 实用、简单的窍门, 帮你采购到质高价廉的新鲜食材。

清理 简便、卫生的方法, 处理水果、蔬菜和肉类。

储存 巧妙、可靠的存放方式, 让食品保鲜, 让厨房整洁。

加工 热炒、冷盘、卤制, 教你如何在最短的时间内做美味佳肴。



丁羽 编著

图书在版编目(CIP)数据

小厨房 大智慧 / 丁羽编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-80753-530-0

I. 小… II. 丁… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 003853 号

责任编辑: 吴 杨 范淑梅

封面设计: 晨旭光华

小厨房 大智慧

丁羽 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 18 字数 325 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-530-0

定价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

第一章 水果

◆ 水果选购综合

水果的色香味	2
怎样识别激素水果	2
常见洋水果的辨别	2

◆ 水果清洗加工综合

清洗果蔬须注意	3
水果简易消毒法	3

◆ 水果食用综合

哪些水果应去皮吃	3
怎样防止去皮水果变色	4
买了生水果怎么办	4

◆ 水果储存综合

热带、亚热带水果不宜放冰箱	4
如何贮藏各种水果	5
水果保鲜及复鲜法	5
果蔬保存两不宜	5

◆ 苹果

苹果的分类与鉴别	6
红富士苹果的选购	6
去苹果皮的妙法	6
怎样贮存苹果	7
家庭自制苹果醋	7

◆ 梨

梨的种类和鉴别	7
怎样选购优质梨	8
梨也分雌雄	8
梨的吃法和妙用	8

◆ 桃

晚桃的分类与选购	9
桃除毛的方法	9
桃皮怎样去除	9
怎样保存水蜜桃	9

◆ 柿子

柿子如何脱涩	9
吃柿子的宜与忌	10
柿丸子的做法	10

◆ 菠萝

如何选购菠萝	10
菠萝怎么去皮	10
菠萝叶和外皮的妙用	11
菠萝怎样吃不麻嘴	11
菠萝沙拉的做法	11
自制菠萝饭	11

◆ 芒果

如何选购芒果	11
芒果不宜一次吃多	12
自制美味芒果虾仁沙拉	12
芒果鸡的做法	12

◆ 香蕉

香蕉的分类与鉴别	12
选购香蕉看果皮	13
香蕉与芭蕉的分别	13
香蕉的保鲜方法	13
香蕉的独特吃法	13
自制香蕉草莓酱	13

◆ 草莓

如何选购草莓	14
洗草莓和吃草莓	14

在家自制草莓酱	14	如何保存荔枝	19
		荔枝食用方法要正确	19
◆ 葡萄			
怎样选购葡萄	14	◆ 龙眼	
储存大量葡萄的方法	14	选购龙眼七法	19
选购葡萄干的要点	15	真假龙眼的鉴别窍门	20
葡萄怎么洗才干净	15	龙眼的功用和吃法	20
把葡萄冻上易剥皮	15	◆ 橘子	
◆ 西瓜			
怎样选购西瓜	15	挑选橘子的诀窍	20
挑选西瓜应避免“切口”	16	橘子保鲜两法	21
买到厚皮西瓜怎么办	16	巧食酸橘子	21
贮藏西瓜的方法	16	干橘子复鲜法	21
怎样切熟透的西瓜	16	自制陈皮和橘皮酱	21
西瓜皮拌榨菜丝	16	◆ 橙子	
腐乳瓜片腌制法	16	怎么挑选橙子	22
◆ 樱桃			
巧妙选购樱桃	17	如何去橙子皮	22
樱桃的分类及用途	17	橙子怎样吃最健康	22
樱桃的另类吃法	17	◆ 柠檬	
樱桃怎样保存	17	柠檬的选购	22
◆ 猕猴桃			
猕猴桃的选购窍门	17	柠檬皮上的封蜡怎样去除	22
巧吃猕猴桃	18	切开的柠檬怎样保鲜	23
猕猴桃的妙用	18	榨柠檬汁的简易方法	23
◆ 人参果			
人参果的营养价值	18	柠檬的妙用	23
人参果可保健	18	◆ 柚子	
如何食用人参果	18	选购柚子的方法	23
◆ 荔枝			
荔枝的分类与鉴别	19	柚子的营养功效	24
		蜂蜜柚子茶的做法	24
		柚皮鲶鱼盅的做法	24
		柚子皮的妙用	24
		◆ 其他水果	
		挑选好吃的火龙果	24

巧妙选购哈密瓜	25
椰子的选购方法	25
杨梅的选购技巧	25
选购枇杷的窍门	25
怎样挑石榴	25
杨桃的分类和吃法	25
怎样挑选木瓜	26
怎样选购槟榔	26
橄榄的选购技巧	26

第二章 蔬菜

◆ 蔬菜采购综合

什么样的蔬菜最新鲜	28
买菜要不要只选嫩菜	28
哪些蔬菜会含有毒物质	28

◆ 蔬菜加工清洗综合

清洗蔬菜有窍门	29
巧洗菜叶上的虫	30
怎样去除蔬菜上的残留农药	30

◆ 蔬菜储存综合

蔬菜保鲜的方法	31
家庭贮菜窍门多	32
保鲜膜能保几成鲜	33

◆ 蔬菜烹饪综合

炒青菜脆嫩的小窍门	33
烹制苦味大和有涩味的蔬菜	33
炒菜应加什么水	34
蔬菜表面有水适合炒菜吗	34
烹炒速冻蔬菜的方法	34
受冻的蔬菜怎样食用	34

◆ 白菜

合理食用大白菜	34
白菜帮抽筋可变嫩	34
巧制鲜香的腌白菜叶	35
自制芥末白菜墩	35
存点儿小白菜	35
储存大白菜有妙法	35

◆ 油菜

香肠炒油菜	35
轻松做凉拌油菜	36
香菇油菜的做法	36

◆ 辣椒和青椒

巧辨辣椒的辣度	36
巧选辣椒	36
不同辣椒的选购方法	36
生食辣椒更健康	37
辣椒怎样切不辣眼	37
青椒蒂怎么去	37
如何炒出脆嫩的青椒	37
青椒怎么存放	37

◆ 豆芽

怎样识别化肥生的豆芽	38
在家自己发豆芽	38
炒豆芽放醋的好处	38
豆芽可泡水放入冰箱冷藏	38
加黄酒可以去除黄豆芽腥味	38

◆ 南瓜

怎样挑选南瓜	39
蒸煮南瓜的小窍门	39
南瓜怎样煮不夹生	39

◆ 冬瓜		巧辨野生冬菇	44
怎样挑选冬瓜	39	用盐渍保存鲜蘑菇	45
排骨冬瓜汤的做法	39	怎样保存香菇	45
怎样做红烧冬瓜	40	怎样炒蘑菇	45
冬瓜的贮存方法	40		
◆ 丝瓜		◆ 鲜木耳	
如何选购丝瓜	40	黑木耳选购妙法	45
两种丝瓜汤的做法	40	食醋巧洗脏木耳	45
怎样炒丝瓜不变色	40	素炒木耳的小窍门	46
◆ 苦瓜		◆ 鲜竹笋	
苦瓜的选购窍门	41	怎样选竹笋	46
生吃苦瓜好	41	如何切竹笋	46
如何除苦瓜的苦味	41	如何除竹笋涩味	46
自制蜜汁苦瓜	41	贮藏冬笋三法	47
◆ 豆角		◆ 西红柿	
如何选购豆角	41	识别催熟西红柿	47
自己动手制作酸豆角	41	把西红柿冷冻磨碎来提味	47
豆角肉丝焖面	42	西红柿轻松快速去皮	47
巧妙存放干豆角	42	美味西红柿酱自制法	47
◆ 四季豆		巧制妙存西红柿汁	48
四季豆的选购常识	42	巧存西红柿三法	48
四季豆毒素的去除法	42	◆ 土豆	
怎样清炒四季豆	43	土豆去皮的方法	48
油焖四季豆的做法	43	防土豆变色的窍门	48
◆ 鲜菌菇		烹调土豆的要点	49
菇类的选购	43	怎样炒土豆丝	49
鉴别蘑菇是否有毒	43	教你炸美味土豆片	49
蘑菇怎样洗干净	44	做香酥味美的土豆丸子	49
煮蘑菇有妙法	44	自制土豆蛋子	49
鲜菇怎样挂芡才入味	44	发芽土豆不宜食用	50
口酥蘑菇的做法	44	防止土豆发芽四法	50

◆ 芹菜

怎样选购芹菜	50
巧吃芹菜叶	50
食芹菜根妙法两则	51
妙制虾油芹菜	51

◆ 洋葱

切洋葱不辣眼的窍门	51
炒洋葱的小窍门	52
保存洋葱的窍门	52

◆ 韭菜、韭黄

怎样挑选新鲜韭菜	52
按需选择韭菜	52
韭菜韭黄怎样保鲜	52
自制腌韭菜花	53

◆ 黄瓜

怎样挑选黄瓜	53
怎样除黄瓜苦味	53
怎样切黄瓜	53
拌出营养好吃的黄瓜	54
黄瓜保鲜的方法及要点	54
怎样防止黄瓜长白毛	54

◆ 胡萝卜

如何选购胡萝卜	54
胡萝卜去皮妙法	55
胡萝卜做菜应多放油	55
胡萝卜叶也好吃	55

◆ 白萝卜

怎样选白萝卜	55
萝卜根和叶的吃法	55
巧晒妙存萝卜干	55
萝卜越冬保鲜法	56

◆ 蒜薹、蒜黄

蒜薹的选购	56
怎样培植蒜黄	56
巧存蒜黄小方法	56

◆ 莲藕

鲜莲藕的选购	56
清洁球巧擦鲜藕皮	57
炒藕丝怎样不变黑	57
莲藕保存的方法	57

◆ 芋头

芋头的挑选与调味	57
烤火巧治削芋头手痒	58
蒸煮芋头巧去皮	58

◆ 茄子

茄子的挑选方法	58
如何保持茄子的色泽	58
烧茄子少用油的方法	58
用微波炉做烧茄子	59
腌蒜茄子和制干茄片	59
茄子烧豆腐	59

◆ 山药

怎样选山药	59
怎样给山药去皮	60
山药溜肉片	60

◆ 香椿

选购香椿的要点	60
香椿的吃法	60

◆ 香菜

香菜选购方法	60
香菜的吃法	61

存放香菜的小窍门	61
----------------	----

◆ 菜花

怎样选购菜花	61
菜花怎么洗	61
怎样烹调脆嫩的菜花	61

◆ 莴笋

怎样选购莴笋	62
莴笋的另类吃法	62
莴笋的存放方法	62

◆ 空心菜

空心菜的选购	62
炒出味美可口的空心菜	62

◆ 菠菜

菠菜的食用与存放	63
怎样保持菠菜豆腐的营养	63
芥末菠菜粉的做法	63

◆ 毛豆、蚕豆和豌豆

如何剥毛豆	63
鲜毛豆的保存方法	64
干蚕豆怎样去皮	64
虾仁蚕豆的做法	64
新豌豆的保鲜法	64

◆ 其他蔬菜

芥蓝怎样炒	64
牛蒡的购买与去皮	64
烹调前生菜怎样处理	64
西葫芦如何长期保存	65
芦笋的食用小窍门	65
吃魔芋豆腐的方法	65
怎样煮山芋	65
食疗菜肴炒姜丝	65

第三章 熟食、腌制品、豆制品

◆ 熟食综合

巧识劣质香肠	68
腌腊制品巧鉴别	68
腊鸭及其肫、肝的挑选	68
腌制食品的注意要点	69
咸肉、咸鱼、熏肉不宜煎炸	69

◆ 肉类熟食

肉食罐头食用小技巧	69
怎样切出好看的肉冻	69
切熟肉整齐美观的方法	69

◆ 咸肉、腌肉和腊肉

怎样鉴别咸肉质量	70
咸肉如何退盐及除异味	70
夏天咸肉快速简易制作法	70
做腌肉的小窍门	70
家庭自制腊肉	70
咸肉、腊肉的保存	71

◆ 火腿和香肠

如何选购腊肠	71
怎样辨识掺淀粉的香肠	71
用葡萄酒巧腌红润香肠	71
如何鉴别火腿质量	71
火腿的切法及食用	71
香肠、火腿等的保存	72

◆ 腌蛋

鸡蛋的独特腌法	72
鸭蛋的独特腌法	73
家庭自制腌蛋的方法	73
怎样腌蛋蛋黄出油多	73

咸蛋久存方法	74	腌黄瓜	
咸蛋吃法面面观	74	酱黄瓜家庭腌制法	79
◆ 松花蛋		自制甜酱黄瓜	79
识别松花蛋的优劣	74	风味腌黄瓜制作法	79
松花蛋不能冷冻贮存	74	酸菜	
吹气巧剥松花蛋	75	生渍酸菜四步骤	80
用丝线巧切松花蛋	75	熟渍酸菜三步法	80
巧用松花蛋做水晶蛋羹	75	腌美味酸辣的卷心菜	80
松花蛋怎样吃更美味	75	自制酸白菜两法	80
巧除松花蛋涩味	75	腌蒜	
家庭自制绿茶松花蛋	75	腌大蒜的方法	80
◆ 腌菜		做腊八蒜可放白菜帮	81
腌菜的方法		腌萝卜	
用碱腌菜可保脆嫩鲜绿	76	自制萝卜干四步法	81
加白酒可使腌菜变淡	76	制作美味可口的醋萝卜	81
洒白酒巧去腌菜膜	76	暴腌“心里美”	81
贮存小坛咸菜的窍门	76	腌辣椒	
腌芥菜和榨菜		怎样腌制青辣椒	82
自制山西风味芥菜丝	76	巧制香脆腌辣椒	82
巧制风味芥菜头辣菜	77	腌白菜、干菜	
自制辣咸菜	77	朝鲜辣白菜速成法	82
腌制“牛筋”萝卜片	77	自制冬菜	82
梅干菜扣肉	77	怎样晾晒干菜	82
泡菜		◆ 豆制品	
酸黄瓜汁做泡菜	77	豆制品的质量识别	83
除泡菜坛里的白膜	78	盐开水可去豆制品异味	83
快速泡菜四步法	78	豆腐	
防泡菜坛细菌繁殖小窍门	78	怎样选购豆腐	83
八宝小菜		自己动手做豆腐	84
自制豇豆小菜	78	自制冰冻豆腐	84
自制酸豇豆	79		
自制腊八豆	79		

豆腐保鲜的方法	84	◆ 煎、炒鸡蛋	
怎样烹制豆腐才不碎	85	烹炒鸡蛋不要放味精	91
怎样煎炸豆腐	85	滴酒炒鸡蛋别有风味	91
怎样让孩子爱上蒸豆腐	85	妙用葱花炒鸡蛋	91
酸甜豆腐的做法	85	加白砂糖炒鸡蛋	91
麻酱皮蛋豆腐	85	鸡蛋怎样炒不会老	91
茶叶拌豆腐的做法	85	怎样煎蛋才松软	91
其他豆制品		煎鸡蛋的要点	91
怎样烹制酱油黄豆	86	荷包蛋的做法	92
怎样让豆腐干入味	86	◆ 鸡蛋羹、蛋花汤	
做美味干丝妙法	86	蒸嫩蛋羹的小窍门	92
选购凉粉的窍门	86	怎样做出漂亮的蛋花汤	92

第四章 禽蛋

◆ 禽蛋选购综合

买蛋时应注意的两个问题	88
判别鲜蛋有五招	88
如何挑选散养柴鸡蛋	88
六种鸡蛋不能吃	88

◆ 禽蛋储藏综合

巧贮鲜蛋的方法	89
鸡蛋竖放可保鲜	89
鲜蛋、姜葱不宜一起存放	89
鸡蛋不能水洗后储存	90
鲜蛋不宜直接放入冰箱	90

◆ 禽蛋烹饪综合

淀粉的妙用	90
巧用色拉酱	90
蛋清蛋黄怎样分开	90
怎样切熟蛋才不碎	90
蛋白蛋黄如何保鲜	90

◆ 煮鸡蛋

煮鸡蛋的要点	92
骨头汤如何煮鸡蛋	93
煮带壳蛋的窍门	93
快煮半熟蛋	93
不要用冷水冷却熟蛋	93
熟鸡蛋如何不“粘皮”	93

◆ 鸡蛋的其他做法

巧妙烹制脆皮蛋	94
自制茶叶蛋小技巧	94
蛋皮怎样做春卷	94
自制卤水蛋	94
美味柿子蛋	94
叉烧蛋的做法	94

第五章 新鲜肉食

◆ 肉食选购综合

鲜肉的选购要点	96
怎样鉴别劣质猪肉	96
变质肉和病死畜肉的鉴别	96
猪肉脏的选购	97

家禽活宰和死宰的鉴别	97	怎样做扣肉和肘子	103
选购光禽的方法	98		
◆ 肉食清洗综合			
怎样清洗猪板油	98	怎样鉴别肥猪肉	103
猪肉脏的清洗方法	98	如何看猪肉上的印章	103
去除冻肉异味的方法	98	怎么洗猪肉	103
去除猪脑、牛脑异味的方法	99	怎么去除肥肉的腻味	104
去除狗肉异味的方法	99	切猪肉的要点	104
◆ 肉食加工、贮存综合			
切肉的小窍门	99	猪肉的保鲜	
怎样切好家禽肉	99	巧用料酒保鲜	104
切猪肘的方法	99	巧用茶水保鲜	104
冻肉解冻和返鲜的方法	99	巧用酱油保鲜	104
涨发蹄筋的方法	99	炒猪肉的小窍门	
涨发干猪皮的方法	100	怎样炒猪肉片	105
巧烹兔肉	100	怎样把肉炒香	105
巧用芥末保鲜肉食	100	怎样做红烧肉	105
◆ 肉食烹饪综合			
怎样烹调“下水”	100	蒸、煮、炖猪肉	
焯菜与紧肉的注意要点	101	为什么有时肉煮得不香	105
肉中胆固醇的去除方法	101	怎样把肉炖得又酥又烂	105
		怎样做猪头肉	105
		怎样烹制酱汁肉	106
		怎样做香糟肉	106
◆ 炒肉的小窍门			
怎样炒肉片和肉末	101	◆ 肉皮	
怎样切爆炒肉片的肉	101	肉皮的营养价值	106
浆过的肉片如何不粘锅	101	切肉皮的方法	106
避免干煸肉丝干硬的方法	102	如何做肉皮汤	106
怎样加工假鱼肚	102		
◆ 其他肉类			
烤肉松软好吃的妙法	102	◆ 猪肉的其他做法	
怎样蒸肉丁白菜	102	制作肉泥的方法	107
血羹的制作方法	102	怎样烹制走油肥肉	107
		怎样做碧螺里脊	107

◆ 猪内脏		怎样不流失骨髓	112
猪肝		如何蒸排骨	112
怎样鉴别猪肝	107	怎样炸猪排	113
怎么清洗猪肝	108	巧用色拉酱做猪排	113
猪肝应充分泡洗	108	怎样做家庭风味猪排	113
怎样去除猪肝异味	108		
巧存鲜肝	108	◆ 肉馅、丸子	
怎样切猪肝	108	肉馅的制作和保存	
肝泥的制作方法	108	如何增加肉馅黏性	113
烹调猪肝的妙法	108	巧用鸡蛋做肉馅	113
如何烹制卤味猪肝	109	肉馅鲜美的秘密	113
怎样鉴别肝的生熟	109	巧妙保存肉馅	114
猪肚		制作丸子肉馅	
怎么清洗猪肚	109	怎样剁丸子肉馅	114
猪肚防缩、防硬的窍门	110	巧“打”肉丸	114
如何做脆肚	110	搅匀肉馅防炸锅	114
		怎样使丸子鲜美	114
		怎样在丸子馅中加淀粉	115
猪腰子			
怎么清洗猪腰子	110	丸子的其他馅	
怎样烹制猪腰子	110	巧用剩米饭制丸子	115
烹制色香味俱佳的猪腰子	111	辨别鱼丸生熟的方法	115
怎样做麻酱腰片	111	烹饪丸子时怎样不散	115
◆ 猪心、猪肺和猪大肠		◆ 羊肉、牛肉	
如何鉴别猪心	111	羊肉的鉴别、清洗	
巧洗猪心	111	鉴别羊肉的小窍门	115
怎么清洗猪肺	111	如何烹饪冷冻羊肉	116
如何清洗猪大肠	111	怎么去除羊肉膻味	116
猪蹄、骨头		加工、烹饪羊肉	
怎样清除猪蹄毛垢	112	巧切羊肉	116
巧断大棒骨	112	巧炖羊肉	117
如何切猪大骨	112	巧做香酥羊肉	117
猪蹄、排骨的烹饪			
营养猪蹄的做法	112		

牛肉综合		巧炖老鸡和小鸡	122
怎样鉴别牛肉	117	炖鸡怎么加调料	122
去除牛肝异味的方法	117	炖鸡何时加盐	122
怎么切牛肉	118	鉴别鸡肉生熟的方法	123
怎样让老牛肉返嫩	118	如何让老鸡肉返嫩	123

巧炖牛肉		烹制特色鸡	
牛肉怎么炖熟得快	118	怎么用鸡做菜	123
怎么让牛肉鲜美	118	如何烹制白斩鸡	123
炖牛肉时的注意事项	118	汽锅鸡烹制方法	124
牛肉不缩的方法	118	巧做银芽拌鸡丝	124
		如何做银条鸡丝	124

炒牛肉的小窍门		鸡肉的其他吃法	
巧做牛肉菜	119	怎样炸鸡肉	124
烧牛肉的方法	119	怎么蒸醉鸡	125
怎样嫩炒牛肉片	119	怎么做出土鸡味	125
炒不韧牛肉的妙法	119	怎样腌渍鸡胸肉	125
		老母鸡煲高汤最好	125
		如何制鸡肝松	125

◆ 鸡肉、鸭肉

鸡肉的鉴别

怎样鉴别肉食鸡	119
老、嫩鸡的鉴别	119
注水鸡鸭的鉴别	120
怎样鉴别白条鸡	120
怎样鉴定病鸡	120
怎样鉴别烧鸡	120

鸡的加工和贮存

如何褪掉鸡鸭毛	121
怎样去除鸡肉腥味	121
怎么快速脱骨	121
怎样保鲜鸡血	121
怎样贮存鸡肉	121

炖鸡

怎样炖鸡肉	122
怎样快速炖鸡肉	122

鸭的加工和烹饪

烹制肥鸭妙法	125
如何煲老鸭煲	126
怎么加热烤鸭	126

第六章 水产品

◆ 水产选购综合

鉴别鲜鱼的要点	128
鉴别劣质鱼的小窍门	128
几种鱼的鉴别	128
怎样购买海鲜	129
受污染鱼虾的鉴别	129
如何选海蜇	129

◆ 水产品的加工

水产品的清洗

鱼类巧洗两法	129
如何洗乌贼	129
巧洗海蜇皮	130

巧妙杀鱼

杀鱼时怎么防滑	130
巧妙收拾两种鱼	130
去鱼鳞的方法	130
做鱼除腥的方法	131
妙除海鲜腥味	131
巧除鱼胆苦味	131
妙除鱼泥味	131
怎么去除鱼的骨头和内脏	131

加工和泡发鱼

巧妙加工鱼	132
如何切鱼片	132
怎么切生乌贼	132
如何解冻雪鱼	133
如何泡发海茄子	133
泡发鱼骨的技巧	133
涨发燕窝的妙法	133
泡发鱼翅的方法	133

鱼的保鲜

活鱼保鲜妙法	134
加热再冷冻可保鲜	134
巧用酵母保鲜鱼	134
芥末保鲜鱼肉	134
冰箱保鲜	134
去除鱼内脏保鲜	135

几种海产品的保鲜

巧存鲜虾	135
怎样保鲜海蜇	135

怎样保鲜鳕鱼	135
怎样防苍蝇叮	135

◆ 水产品烹饪

鱼烹饪的小窍门

怎样烹调鱼	136
不同鱼的妙用	136
做醋拌鱼的妙法	137
何时放生姜	137
怎样去除油中的鱼腥味	137

烧鱼的小窍门

怎样烧出完整不碎的鱼	137
如何让烧鱼入味	138
鱼片怎么烧	138
什么鱼可以红烧	138
怎么烧冻鱼	138
什么鱼适合炒鱼片	138

煎鱼的小窍门

怎么做煎鱼	138
煎鱼怎么不粘锅	139
怎么烹制菊花鱼	139
怎么烤小鱼	139

煮鱼和蒸鱼

如何煮鱼	139
烹鱼要放酒和醋	139
怎么烹制鲜鱼冻	140
如何烹制鱼鳞冻	140
如何食用大马哈鱼	140
用开水蒸鱼	140
什么鱼适合清蒸	140
水果炖鱼	140
炖鱼何时放姜	141
鲜鱼与豆腐合吃能强身	141

妙烹几种特色鱼菜

巧烹瓜姜鱼丝	141
巧烹京酱鱼块	141
巧烹美味墨鱼	142
如何鱼香汁	142
如何烹制糟鱼	142
如何做怪味清冻	142
巧做五香鱼	142

烹制虾和其他海产品

吃鲜美虾皮妙法	143
用桂皮做鲜虾味鲜美	143
巧用小苏打使海蜇变脆	143
鱼类菜肴怎样回锅	143

◆ 鲤鱼、鲫鱼和草鱼

怎么分辨鲤鱼和鲫鱼	143
怎么去除鲤鱼腥味	144
如何去鲤鱼的白筋	144
鲫鱼可在冰箱内存活	144
麦利鲫鱼的烹制	144
怎么做清蒸茶鲫鱼	144
如何鉴别青鱼和草鱼	145

◆ 螃蟹

鉴别、清洗螃蟹

如何鉴别螃蟹	145
如何清洗螃蟹	145
必须要除掉四样东西	145

保存、烹饪螃蟹

怎样使活蟹变肥	146
巧存活蟹	146
怎样贮藏鲜蟹肉	146
怎样巧取蟹肉	146
煮蟹妙法	146
怎么使蒸蟹不泡脚	147

◆ 虾类

鉴别虾类

怎么鉴别鲜虾	147
如何鉴别对虾	147
怎么鉴别冰虾仁	147
怎么分辨养殖海虾和捕捞海虾	147
鉴别小龙虾的方法	148

虾加工的小窍门

如何清洗虾仁	148
怎么去除虾仁腥味	148
如何初加工大虾	148
如何取出虾仁	148
冷冻保鲜虾仁	149
加大蒜保鲜干虾	149

烹饪虾的小窍门

巧炒鲜虾	149
妙吃虾头	149
怎么煮白灼虾	149
虾仁何时放料酒	149
龙虾何时下锅	150
怎么做蒜蓉虾、芝士虾	150
怎么烹制虾皮小菜	150
怎么剁虾蓉	150

◆ 贝类、螺类

贝类的鉴别

怎么鉴别贝类	150
怎么鉴别扇贝	150
怎么鉴别海螺干	150
牡蛎的鉴别方法	151
鲜蚬的鉴别方法	151
怎么鉴别蚶	151

贝类加工小窍门

除去贝类泥沙的方法	151
-----------------	-----

加工贝类原料的妙法	151
漂洗蛤蜊肉的方法	151
如何保鲜蚶	151
怎么保鲜蛏、蛤	151

烹饪贝的小窍门

鲜贝如何上浆	152
怎么泡发干贝	152
如何烹制河蚌烧菜羹	152
怎么泡发蛏子	152
如何食用螺蛳	152

◆ 甲鱼

如何鉴别甲鱼	153
清洗甲鱼的方法	153
巧除甲鱼腥味	153
收拾甲鱼妙法	153
如何做红烧甲鱼	153

◆ 鳝鱼

如何选购鳝丝	154
如何清洗鳝鱼	154
怎么收拾鳝鱼	154
如何烹调鳝鱼	154
怎么食用鳝鱼	155

◆ 海参

怎样鉴别海参	155
怎么去除海参苦涩味	155
怎么贮存海参	155
如何泡发海参	156
如何烹制海参	156

◆ 带鱼

如何鉴别三种带鱼	156
如何清洗带鱼	157
去带鱼腥味的方法	157

带鱼如何去鳞	157
如何炸带鱼	157
如何烹制营养带鱼	157

◆ 其他鱼类

收拾黄鱼妙法	157
怎么做黄鱼干	157
如何鉴别鲍鱼干	157
鉴别鱿鱼和乌贼的方法	158
加烧碱生发鱿鱼	158
炒的鱿鱼为什么不卷	158
清洗泥鳅的妙法	158

◆ 海带

鉴别、清洗海带	158
如何煮海带	159
如何使海带柔软可口	159
脆爆海带块的方法	159
烹制油炸海带	159

第七章 干货

◆ 干货选购综合

鉴别紫菜的方法	162
怎么鉴别百合干	162
黄花菜的鉴别方法	162
如何鉴别玉兰片	162

◆ 干货清理和加工综合

芝麻皮去除方法	162
快速去除蚕豆皮妙法	163
如何迅速泡发干货	163
竹荪的涨发技巧	163
如何泡发百合	163
如何泡发笋干	163