

健康生活图书系列 让你轻松学会烹饪窍门 提高生活品质

烹饪小窍门

特色烹饪百科升级版

800条实用窍门方法
技巧指导您的烹饪需要

超值心动价

19.90元

彩色图片操作示范
便于查阅 易学易做

吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会 编著
著名烹饪大师 何荣显

pengren xiaoqiaomen

本书涵盖了烹饪生活的方方面面，从食品的选购、鉴别到处理，
从食材的储存到食物的烹饪加工，还精心挑选了**50**道家常菜，
提高您的厨艺，让您成为烹饪高手！



烹饪小窍门

健康生活图书编委会 编著
著名烹饪大师 何荣显



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪小窍门/《健康生活图书系列》编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3938-0

I. 烹… II. 健… III. 烹饪-常识-基本知识 IV. TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124853号



烹饪小窍门

编 著 《健康生活图书系列》编委会 何荣显

责任编辑 韩劲松 赵 鹏 刘宏伟

封面设计 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16

规 格 710毫米×1000毫米

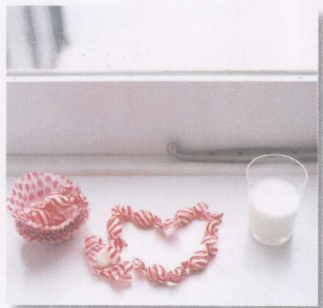
字 数 150千字

印 张 13

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3938-0

定 价 19.90元



PART 原料处理

肉 类

- 14 洗鲜肉的窍门/洗猪油的窍门/洗猪脑的窍门/洗猪心的窍门/猪肺去腥的窍门/洗肺的窍门
- 15 洗猪肝的窍门/洗肠、肚的窍门
- 16 洗舌头的窍门/巧切鲜猪肝/切熟肉的窍门/切猪肉的窍门/切羊肉的窍门/切牛肉的窍门
- 17 剥肉不粘刀的窍门/怎样剔猪羊牛棒子骨/怎样剔猪羊牛前腿骨/快速清除



猪蹄毛垢的窍门/去猪毛的窍门

禽 类

- 18 去鸡毛的窍门/拔鸭毛的窍门/去鹅毛的窍门/鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法
- 19 待鸡完全死后要烫泡、褪毛/开膛方法/洗涤可食用内脏的方法/切鸡肉的窍门/去鸡肉腥味的窍门
- 20 洗鸡肫的窍门/收拾活鸡活鸭的窍门

野 味

- 21 鸽子的宰杀和初加工方法/怎样宰杀兔子/去兔毛的窍门/去狗肉土腥味的窍门



蛋 类

- 22 快速加工咸蛋的窍门/皮蛋加工的窍门/腌咸辣鸡蛋的窍门/保持腌蛋水清香的窍门
- 23 1日腌好蛋的窍门/巧切松花蛋/去松花蛋麻味的窍门/制五香蛋的窍门/自制皮蛋的窍门
- 24 巧切白煮蛋/使熟鸡蛋易剥皮的窍门/分离蛋黄蛋清的窍门

水 产 类

- 25 洗鱼类的窍门/怎样洗黄鱼
- 26 洗鱼块的窍门/洗螃蟹的窍门/洗贝蛤的窍门/洗螺、蚌的窍门/洗蛤蜊肉的窍门/洗鲜虾的窍门/挤虾仁的窍门/洗带鱼的窍门

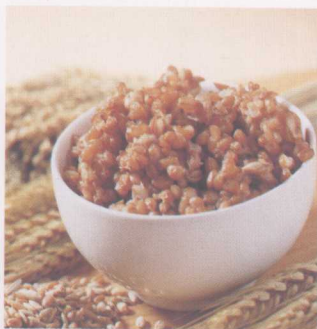
门/带鱼去鳞的窍门

- 27 杀黄鳝的窍门/鱼胆被弄破后的处理窍门/切鱼片的窍门
- 28 划鳝丝的窍门/剖取河蚌肉的窍门/简易杀鳖的窍门/让泥鳅吐泥的窍门/除甲鱼腥味的窍门/浸泡鱼片的窍门
- 29 洗墨鱼干、鱿鱼干的窍门/洗海蜇皮的窍门/发鱿鱼的窍门/发鲍鱼的窍门/巧发海蜇3法
- 30 发海蜇丝不缩的窍门/巧发海米2法/巧发虾米2法/发海螺干的窍门
- 31 发墨鱼干的窍门/巧发干贝2法/发鱼翅的窍门/发银鱼的窍门/发鱼唇的窍门/巧发鱼肚2法
- 32 发海参的窍门/除海参苦涩味的窍门/发鱼皮的窍门
- 33 切生鱼的窍门



蔬菜类

- 34 洗蔬菜的窍门/保护蔬菜中维生素的窍门/切蔬菜的窍门/切好菜不变色的窍门
- 35 速冻蔬菜的食用窍门/速冻蔬菜的解冻窍门/除蔬菜上残留农药的窍门/使青菜干保持绿色的窍门/除卷心菜异味的窍门
- 36 菠菜去涩的窍门/切番茄的窍门/番茄去皮的窍门/剥蚕豆皮的窍门/巧去黄豆皮
- 37 去土豆皮的窍门/去莴苣皮的窍门/快速剥毛豆的窍门/去胡萝卜皮的窍门/巧去红萝卜皮/巧去山药皮/去芋头皮的窍门/洗芋头止手痒的窍门/去毛芋头皮的窍门/巧去甜菜皮
- 38 洗茄子的窍门/洗黄花菜的窍门/制做酸白菜的窍门/制作泡菜的窍门



- 39 腌制雪里蕻的窍门/生豆芽的窍门/腌泡红辣椒的窍门/切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门

水果类

- 40 水果摆放保鲜的窍门/水果防腐烂的窍门/瓜果消毒的窍门/洗瓜果的窍门
- 41 削水果用刀的窍门/水果催熟的窍门/去苹果皮的窍门/巧去橘子皮/剥橙皮的窍门/巧去桃皮/巧去柑子皮/剥栗子皮的窍门
- 42 核桃快速去壳剥皮的窍门/巧切柠檬/保存切开柠檬的窍门/生香蕉催熟的窍门

粮油类

- 43 巧除米中沙粒
- 44 焖米饭的妙方/炒饭3窍门/用高压锅做米饭的窍门/巧用高压锅热剩饭
- 45 一锅可煮软硬两样饭/煮



饭加牛奶味香/怎样加工
不同米质的米/巧擀面
条/巧做面肥

46 巧解面条粘连/不用面肥
巧发面/巧辨发面酸碱度

47 快速发面

48 巧和发面/巧解面发粘/巧
和面不粘盆/巧用自发
粉/巧和饺子面/巧和烙饼
面/怎样用高压锅做烙饼

49 怎样用高压锅烙锅贴/怎
样用高压锅烤发糕/怎样
用高压锅做小面包/炸馒
头省油的窍门/巧使蒸出
来的馒头洁白

50 怎样用高压锅蒸馒头/蒸
馒头测生熟3窍门/蒸馒
头怎样才能不粘笼布/巧
切粘性食物/巧切硬年
糕/巧切面包不掉渣/切三
明治的窍门

51 巧切蛋糕2法/巧切黄油/
电饭煲烤蛋糕省事又省
时/拌馅不出水3窍门/做
肉松的窍门

52 剁肉馅的窍门/巧包饺子

53 使煮出的水饺不粘连4窍
门/处理变质植物油的窍
门/巧去玉米外包皮

干货与调

味品类

54 巧发燕窝2法\洗蘑菇的
窍门\做肉松的窍门\干货
涨发的窍门

55 巧发香菇3法/发冬菇的
窍门

56 巧发猴头蘑2法/巧发口
蘑2法/发腐竹的窍门/发
笋干的窍门/发银耳的窍
门/巧发海带2法

57 洗木耳的窍门/巧发木耳
3法/发玉兰片的窍门

58 巧发石花菜/巧切干辣
椒/巧发西米/发发菜的窍
门/发淡菜的窍门/巧发金
针菜/发莲子的窍门/巧去
大蒜皮2法/

59 葱冷冻后复原的窍门/用

生姜的窍门/巧切生姜大
蒜/使腌菜脆又绿的窍
门/制番茄酱的窍门

其它类

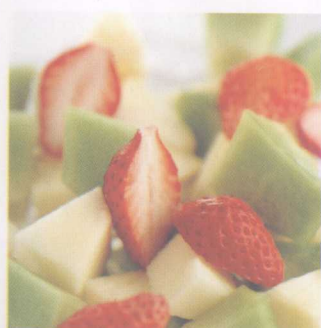
60 洗火腿和香肠的窍门/以
锯代刀割火腿的窍门/做
熏肉的技巧/做腊肉的窍
门/腌肉小窍门

61 腌夏季肉的窍门/洗咸肉的
窍门/去咸肉辛辣味的技
巧/切咸鱼干的窍门/咸鱼
复鲜的窍门/腌夏季鱼的
窍门/治馒头碱重的窍门

62 快速剥莲子皮的窍门/巧
去枣皮/除豆腐泔水味的
窍门

63 除豆腐腥气的窍门/洗
脏豆腐的技巧/洗豆腐不
碎的窍门/切豆腐干的窍
门/自制腐乳的窍门/腌菜
小窍门

64 人造海蜇皮的窍门/人造
海参的窍门/做汽水的窍
门/煮牛奶的窍门/煮绿豆



汤节约能源的窍门

- 65 洗芝麻的窍门/冰糖破碎的窍门/食物解冻的方法/洗冷冻食物返鲜的窍门

PART 2

美味制作

肉 类

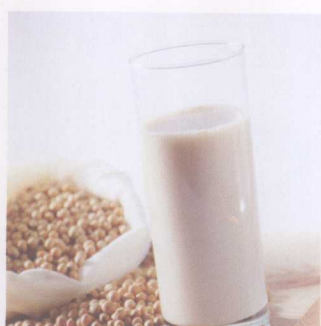
- 67 炒肉片的技巧
- 68 掌握肉品烹饪时机的技巧/猪肉挂浆配比的窍门/除肉夹气的窍门/去肉的血腥味的技巧/山楂片炖肉的技巧/滑肉片省油的技巧
- 69 煮肉的技巧/炒猪肉的技巧/肉片嫩炒的技巧
- 70 酒浸肉鲜嫩的技巧/去肥肉腻味的技巧/用肥猪肉炼油的技巧
- 71 硼砂烧肉不腻的技巧/煮猪肉肉味鲜香的技巧/去猪肉异味的技巧/炖猪肉的技巧
- 72 去冻肉异味的技巧
- 73 去肉的血污味的技巧/巧去肉的生味的技巧/吃肉皮4技巧/炸肉皮的技巧/炸猪排的技巧
- 74 炖骨头汤的技巧/放醋煮带骨肉的技巧/煮骨头使骨髓不流的技巧/做槽排骨的技巧/使扣肉开胃的技巧/蒸扣肉的技巧/做水滑肉丝的技巧/做咕咾肉的技巧
- 75 肉汤放芹菜叶的技巧/排骨汤放醋的技巧/制烤肉的技巧
- 76 焖肉省时的技巧/选炖肉水的技巧/烹制猪爪的技巧/煮猪蹄的技巧/炒肚尖的技巧/煮猪肚的技巧/猪肚增厚的技巧
- 77 去猪肚异味的技巧
- 78 除猪心异味的技巧/除猪肝异味的技巧/巧炒猪肝的技巧/炖猪头的技巧/炒

猪肝的技巧/去猪大肠臭味的技巧

- 79 去腰子臊腥的技巧/炒猪腰子的技巧/烹猪肾的技巧/烹炒牛肉丝味嫩的技巧/炖牛肉的技巧
- 80 使烧牛肉味更鲜美的技巧/炒牛肉的技巧
- 81 烧牛肉不缩的技巧/将牛肉炒得鲜嫩的技巧/煮牛肉营养高、味道香的技巧/煮牛肉易熟烂的技巧/牛、羊肉与茶叶同煮的技巧/羊肉除膻2技巧
- 82 煮羊肉不膻的技巧/去羊肉膻味的技巧
- 83 食碱炖羊肉的技巧
- 84 煮羊肉易熟易烂的技巧/巧煮羊肉味道鲜美的技巧/炖羊肉的技巧/去牛肝异味的技巧/冷冻食物解冻法

禽 类

- 85 禽血使浓汤转清的技巧/



禽肉除血防腥的技巧/炸鸡肉的技巧

- 86 炖鸡汤的技巧/炖老鸡肉的技巧/炖鸡脱骨的技巧/去鸡肉腥味的技巧/除冻鸡怪味的技巧

- 87 煮白斩鸡的技巧/煮老鸡香嫩可口的技巧/用啤酒烧鸡味美的技巧/炸鸡排的技巧

- 88 炸酥鸡的技巧/烹调鲜鸡放花椒大料的技巧/炖鸡不破皮的技巧/快速炖鸡的技巧/老母鸡吊汤的技巧/炖鸡省时间的技巧

- 89 做鸡加啤酒的技巧/蒸鸡的技巧/鉴别鸡肉生熟的技巧/糟鸡翅的制作技巧/夏令传统菜糟鸡的制作技巧

- 90 使老鸭鸭肉变嫩的技巧/使炖鸭味更鲜的技巧/炖老鸭肉的技巧

- 91 烤鸭复酥的技巧/去鸭腥味的技巧/洗洁精快速拔鸭毛

的技巧/烫鸡鸭防止破皮的技巧

- 92 煮板鸭的技巧/炖鹅肉的技巧/美味凉菜糟菜鸽的制作技巧/去野味腥涩味的技巧

蛋 类

- 93 吃鸡蛋的3种技巧/腌蛋的技巧/去鸡蛋异味的技巧/速制鸡蛋羹的技巧

- 94 炒鸡蛋的技巧/炒鸡蛋不宜放味精的技巧

- 95 炒鸡蛋时加糖的技巧/做荷包蛋的窍门/煮破皮蛋的技巧/煮鸡蛋不破裂的技巧

- 96 煮荷包蛋的技巧/煮软黄蛋的技巧/煮蛋清香可口的技巧/自制多味蛋羹的技巧/煮茶蛋的技巧/煎荷包蛋的技巧

- 97 做风味咸蛋的技巧/消除咸鸭蛋臭味的技巧/鉴别鲜蛋的小窍门

- 98 减少咸蛋咸味的技巧/奶油味蛋汤的制作技巧/速制五香皮蛋的技巧/皮蛋去涩的技巧/蛋清变稠的技巧

水 产 类

- 99 除鱼异味的技巧

- 100 去鱼腥味的技巧/煎鱼防鱼皮缩胀的技巧/去鱼胆苦味的技巧/煮鱼不碎的技巧/煮鲜鱼不腥的技巧

- 101 煮鱼酥软可口的技巧/防鱼肉碎的技巧

- 102 炖鲜鱼的技巧/防烤鱼皮粘网架的技巧/淡水鱼烹调的技巧/啤酒炖鱼省时味鲜的技巧/巧定活鱼烹饪时间的技巧/做鱼头的技巧

- 103 炒鱼片的技巧/烹调鱼片的技巧/炸鱼的技巧

- 104 使炸鱼后的油不变色的技巧/做烧鱼的技巧

- 105 糖醋烧鱼的技巧/烧鱼



入味的窍门/烧鱼不粘锅的技巧/裹面粉煎鱼易酥烂的技巧/去鲤鱼腥味的技巧/去河鱼土腥味的技巧/剩蒸鱼处理的技巧

106 蒸鱼的技巧/蒸鱼味美的技巧

107 蒸鱼、肉用水的技巧/“薰”鱼的技巧/酒醋渍鱼香味浓的技巧/咸鱼去咸味的技巧/醋水渍鱼香味浓的技巧/煮鱼汤保持鲜味的技巧/烹饪美味鱼丸的技巧

108 做鱼丸鲜汤的技巧/鱼和肉冷冻的技巧/巧去鱼冷冻臭味的技巧/除虾腥味的技巧/去海鱼腥味的技巧

109 炒虾的技巧/炒虾仁的技巧

110 制取虾仁的技巧/虾仁上浆的技巧/虾子不宜爆炒的技巧/增鱼虾美味的技巧/炖甲鱼的技巧/蒸蟹不

掉脚的技巧

111 炒鳝鱼的技巧/做鲮鱼的技巧/去沙丁鱼腥臭味的技巧/炒田螺的技巧

蔬 菜 类

112 炒菜巧调味的技巧/烹调菜肴配料的技巧/掌握火候的技巧

113 炒菜清除毒素的技巧/掌握炒菜科学程序的技巧/去蔬菜苦涩味的技巧/制菜肴作料的技巧

114 烹制菜肴用水的技巧/炒菜减少维生素流失的技巧

115 煮蔬菜保营养的技巧/巧炒菜含铁高的技巧/炒菜香味扑鼻的技巧/如何使菜脆嫩可口的技巧/巧增菜香味的技巧/巧去菜腻味的技巧

116 醋加多了的补救技巧/使火腿可口的技巧/合理配食吸收铁质的技巧

117 炒菜的技巧/做菜保持菜

的本色的技巧/巧除菜锅腥味/食菜叶的技巧/炒绿叶菜的技巧

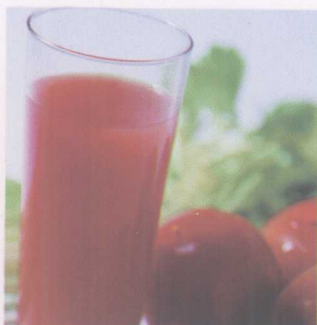
118 煮蔬菜不硬的技巧/菜汤太咸打鸡蛋的技巧/菜汤不应搁过夜/剩菜巧食的技巧/煮菜花的技巧/炒菜花的技巧

119 煮菠菜的技巧/炒菠菜的技巧/除豆芽豆腥味的技巧/煮竹笋的技巧

120 巧煮蘑菇的技巧/煮山芋加柠檬汁的技巧/烧芋头的技巧/炒扁豆的技巧/防止扁豆中毒2技巧/冻扁豆复鲜的技巧/小葱不要拌豆腐

121 炒圆白菜的技巧/煮红色卷心菜的技巧/去卷心菜异味的技巧/去萝卜异味的技巧

122 烹煮茄子、丝瓜不变色的技巧/去辣椒辣味的技巧/炸茄盒的技巧/烧甜菜的技巧/炒胡萝卜的技



巧/炒豆芽的技巧

- 123 炒黄豆芽的技巧/炒豆角
的技巧/使甘薯更甜的技巧/巧煮地瓜的技巧/制甘
薯食品的技巧
- 124 煮绿豆汤香爽的技巧/巧
煮绿豆易熟/巧煮青豆的
技巧/煮黄豆的技巧
- 125 巧煮土豆好剥皮的技
巧/加醋煮洁白的土豆技
巧/巧煮土豆去毒素的技
巧/巧煮土豆味道鲜美的
技巧/巧煮土豆不易碎的
技巧/炒土豆丝的技巧/烧
土豆的技巧/去冻土豆异
味的技巧
- 126 吃莴笋叶的窍门/炒油菜
的技巧/炒茄子的技巧
- 127 炒洋葱的技巧/炒芦笋的
技巧/炒藕的技巧/炒青椒
的技巧
- 128 炒苋菜的技巧/去豆芽豆
腥味的技巧/炒瓜菜的技
巧/去野菜涩味的技巧

水果类

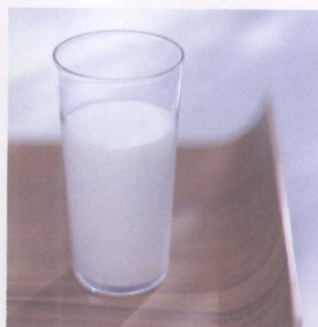
- 129 巧去水果涩味/巧去柿子
涩味
- 130 巧增苹果美味的技巧/西
瓜皮制菜的技巧/使用鲜
橘皮的技巧

粮油类

- 131 煮饭营养高的技巧/煮米饭
的窍门/巧煮米饭味道香
- 132 焖饭好吃的技巧/做焖米
饭的技巧/蒸剩米饭的技
巧/夹生米饭处理3技巧
- 133 加酒炒米饭的技巧/做盖
饭的技巧/炒米饭的技巧
- 134 吃剩食品重新处理的技
巧/热剩饭好吃的技巧
- 135 做菜饭的技巧/煮菜饭的
技巧/做糯米饭的技巧
- 136 饭菜同熟的技巧/中饭西
吃的技巧/做八宝饭的技
巧/煮饭不粘锅2技巧
- 137 煮稀饭防糊锅的技巧/巧
去米饭糊味/巧煮粽子/做

粽子的技巧

- 138 除焦锅巴的窍门/粗粮细
做的技巧
- 139 煮陈仓米的技巧/煮籼米
的技巧/剩饭巧煮粥的技
巧/煮米粥质量高的技
巧/煮米粥清香的技巧/煮
粥不溢的技巧
- 140 煮粥不糊的技巧/用热水
瓶巧煮粥/巧煮玉米粥/煮
豆粥的技巧/做花色粥的
技巧/做腊八粥的技巧
- 141 熬豆粥省火的技巧/煮面
条防粘的窍门
- 142 煮面条不粘连的技巧/煮
面条的窍门/保温瓶巧煮
面条/电饭煲巧煮面条/用
电饭煲保温的技巧/高压
锅煮面条的技巧/煮挂面
不宜用旺火的技巧
- 143 巧煮切面/巧煮挂面
- 144 精做快餐面的技巧/制作
米粉的技巧/米粉面团的
调制技巧
- 145 糕点米粉面团的调制技



巧/做冰雪麻仁果的技巧

146 杂粮粉面团的调制技巧/
果类面团的调制技巧/

147 制作面皮的技巧/做空心
面的技巧

148 做烩面的技巧/做清汤面
的技巧/做凉面的技巧/做
担担面的技巧

149 做打卤面的技巧/做炸酱
面的技巧/做花色汤面的
技巧

151 做炒面的技巧/做春卷的
技巧/做千层卷的技巧

152 做金丝卷的技巧/做糖花
卷的技巧/做葱花卷的技
巧/做银丝卷的技巧

153 做荷叶卷的技巧/做盘丝
卷的技巧/使油炸食物更
酥脆的技巧/炸制品酥香
脆的技巧/炸春卷的技巧

154 炸食物的技巧/制麻花的
技巧

155 炸制油条的技巧/炸制焦
圈的技巧/发箍巧作油瓶
围脖/擀烧麦皮的技巧

156 做烧麦的技巧/油炸元宵
防炸裂的技巧

157 炸制酥合的技巧/做煎制
食品的技巧/煮元宵的
技巧

158 做元宵的技巧/做圆子的
技巧

159 怎样做家常饼/怎样做薄
饼

160 怎样做清油饼

161 怎样做馅饼/做团圆饼的
技巧/炸制花色酥的技巧

162 做豌豆黄的技巧/做锅贴
的技巧/用高压锅烙饼的
技巧/煎锅贴的窍门/怎样
烤制蛋黄椰丝批

163 烤制桃酥的技巧/烤制油
饼的技巧/烤制糖油饼
的技巧/巧做菊花馅饼
的窍门

164 炸制豆沙酥饼的技巧/素
馅蒸饼的技巧/做水饺皮的
技巧

165 拌饺子馅饼的窍门

166 做水饺的技巧/烤制咖喱

水饺的技巧/煮饺子的技
巧/煮饺子不破皮的技巧

167 使水饺皮不粘连的技
巧/用高压锅煮饺子的技
巧/下饺子易熟的技巧

168 做虾饺的技巧/制冷冻饺
子的技巧

169 丸子配料的技巧/使肉馅
味美的窍门/做好肉丸子
的技巧/叉烧馅的制作技
巧/五丁肉馅的制作技巧

170 素什锦馅的制作技巧/鸡
肉馅的制作技巧

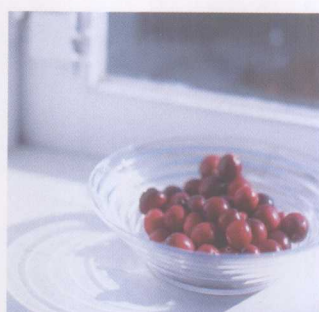
171 剁丸子肉馅的技巧/鲜猪
肉馅的制作技巧/肉馅增
加黏性的技巧/生肉馅的
一般做法

172 雪菜冬笋馅的制作技巧

173 莲茸馅的制作技巧/豆沙
馅的制作技巧

174 枣泥馅的制作技巧/翡翠
馅的制作技巧/萝卜丝馅
的技巧/梅干菜肉馅的制
作技巧

175 做四喜丸子的技巧/吃



“四大金刚”的窍门/做肉圆的技巧

176 巧煮豆沙/鱼茸面团的调制技巧/做馄饨的技巧

177 煮馄饨的技巧/擀做馄饨皮的技巧/炸馄饨的技巧/发面掌握用碱量的技巧

178 蒸馒头碱大了的补救方法/做酵面馒头的技巧/做肉丁馒头的技巧

179 炸馒头的技巧/蒸馒头的技巧/做开花馒头的技巧

180 烤肉放面包的窍门/做果子面包的技巧/做鲜肉包的技巧/怎样做甜馅包

182 怎样做素馅包/怎样做汤包/怎样烤制蛋泡蟹肉批

183 全蛋面团的调制技巧/掌握烹饪油温的技巧/烹调菜肴使用明油的技巧/使浊油变清的技巧/烹制食品防醉油的技巧

184 增加植物油香味的技巧/夏天炼猪油使油凝固的

技巧/保存炸过食物的油的技巧/猪油除异味的技巧/巧增猪油醇香味的技巧/菜籽油除异味4技巧

185 除油中腥味的技巧/炸过鱼的油去腥的技巧/去花生油异味的技巧/巧去开水中的油渍味/做发糕的技巧

186 做棉花糕的技巧/做糯米糕的技巧

187 自制百果糕的技巧/做玫瑰9层糕的技巧/做枣泥糕的技巧/做藕丝糕的技巧

188 做山药的技巧/做蛋糕加柠檬的技巧/做绿豆糕的技巧/做3色糕的技巧/做栗子凉糕的技巧

189 做猪油年糕的技巧/蒸制花色蛋糕的技巧

190 电饭煲烤蛋糕的技巧/做糯米雪球的技巧/干面包回软的技巧/烤制糖酥的技巧

191 怎样烤制奶酥/增面包香味的技巧/做酥皮面包的技巧/做圆甜面包的技巧

干货与调

味品类

192 制辣椒油的技巧/用高压锅和微波炉炒干货的技巧

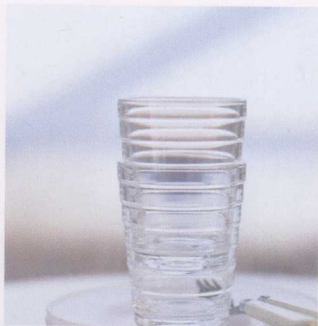
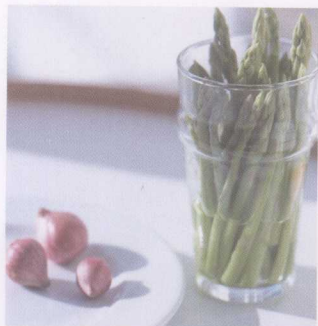
193 去猴头蘑苦味的技巧/煮海带易烂的技巧/煮干枣的技巧/使煮海带脆嫩的技巧/使海带柔软可口的技巧/咸菜防虫的技巧

194 去咸鱼味的技巧/去咸肉哈喇味的技巧/煮咸肉的技巧/使绿豆不生虫的技巧/腌辣椒的技巧/煮火腿易烂的技巧

195 煮火腿的技巧/煮火腿味道鲜美的技巧/煮银耳的技巧/家庭常用作料的使用技巧

196 自制家用调味品的技巧

197 自制家常调味汁5技巧/



掌握调味步骤的技巧/果
酱增香味的技巧

198 放盐看火候的技巧/酱油
在烹调中的使用技巧/酱
姜制作的技巧/醋在烹调
中的使用技巧

199 使油变香的窍门/使醋变
香的技巧/味精在烹调中
的使用技巧/增蒜泥香味的
技巧/用葱须的技巧

200 增味精鲜味的技巧/制作
花椒盐的技巧/自制香
辣酱的技巧/炸肉酱的技
巧/家庭自制橘皮酱的技
巧/和芝麻酱的技巧/去咸
菜咸味的技巧/巧去芥末
辣味/使酸辣味道鲜辣的
技巧

201 去洋葱味的技巧/使腌菜
脆嫩的技巧/炒栗子的技
巧/煮玉米的技巧/使炸花
生米又酥又脆的技巧/炒
花生米的技巧

其 它 类

202 酒在烹调中的使用技巧/
使酒味清香的技巧/手上
辣疼，擦白酒的技巧/使
黄酒味道醇香的技巧/使
啤酒幽香的技巧/去除豆
浆豆腥味的技巧/巧除豆
汁豆腥味

203 煮豆浆的窍门/使烧豆腐
香嫩的技巧/炸豆腐的技
巧/做油豆腐的技巧/做杏
仁豆腐的技巧/炒豆腐的
技巧

204 煮豆腐的技巧/吃豆腐乳
的技巧/甜食增甜味的技
巧/白糖做鱼易成形的技
巧/做花生酪的技巧/煮羊
奶的技巧/煮奶油的技巧/
煮牛奶味道浓的技巧/煮
牛奶营养不流失的技巧

205 巧去干奶酪异味/牛奶渍
鱼的技巧/牛奶使冻鱼返
鲜的技巧/增牛奶香味的
技巧/不同水温做不同汤

料的技巧/熬汤的技巧/煮
老汤的技巧/做汤的技巧

206 煲汤巧用水的技巧/做八
鲜羹的技巧/炒菜盐放多
的补救技巧/汤中盐放多
的补救技巧/咸汤淡化的
技巧

207 去汤腻味的技巧/速制绿
豆汤2技巧/使茶味浓郁
的技巧/煮咖啡的技巧/巧
去咖啡异味/做冰淇淋的
技巧

208 菜品索引



part 1

第一章

原料处理





肉 类

✕ 洗鲜肉的窍门



从市场上买回来的肉，上面黏附着许多脏物，用自来水冲洗时油腻腻的，不易洗净。如果用热淘米水清洗，脏物就很容易清除掉。也可拿一团和好的面团，在肉上来回滚动，也能很快将脏物粘下。

✕ 洗猪油的窍门



猪板油脏了很不容易洗干净。如果将猪板油放进30℃~40℃温水中，用干净的包装纸慢慢地擦洗，就比较容易将板油洗干净。

✕ 洗猪脑的窍门

将买回的鲜猪脑浸入冷水中，大约20分钟，在血筋网络与猪脑表面分离后，只需用手指抓几把，即可将血筋全部清除。然后，蒸、炖均可。



✕ 洗猪心的窍门



将猪心放在面粉中“滚”一下，放置1小时后清洗，再烹炒，其味美纯正。

✕ 猪肺去腥的窍门

取白酒50克，从肺管里慢慢倒入然后拍打两肺，让酒液渗入到肺的各个支气管里，半小时后，再灌入清水拍洗，即可除去腥味。



✕ 洗肺的窍门

清洗肺不要放在盆中搓洗。可将肺管套在水龙头上，将水灌入肺内，使肺扩张，大小血管都充满水后，用手搓洗一下，将水倒出来，然后再灌满水，再倒出，直至肺叶发白时为止。最后放在锅中加热，使肺管中残物浸出，再用清水冲洗即可。

✂ 洗猪肝的窍门

用水冲5分钟，切成适当大小，再泡入冷水四五分钟，取出沥干，不仅可洗净，而且可去腥味。

✂ 洗肠、肚的窍门



将肠、肚的污物倒净，翻过来。其内层是黏膜组织，呈绒毛状，起伏不平，污物和胃肠液混合在一起不易洗干净，这里介绍几种清洗窍门：

✂ 水洗：先用清水把肠肚洗几遍，洗去明显污物杂质，然后用盐、明矾、醋或玉米面反复搓揉，直至将污物黏液搓净，再用水冲洗，最后放些食醋加水浸泡，可清除异味，也利于保存。

✂ 油洗：将肠肚内翻向外，用清水洗1遍略沥干水后，每个肚或每斤肠放入花生油10克，用双手反复搓揉2~3分钟，再用水清洗。这样即可将肠肚洗净，且煮熟后芳香可口。如无花生油可用菜籽油、豆油等植物

油，不可用动物油。

✂ 干炒：将肠、肚放在热锅上干炒，待污水受热外浸时，取出置清水中清洗干净。

✂ 葱洗：将肠肚倒干净污物，翻卷过来，然后将洗净的葱捣碎，按葱和肠肚1:10的比例在一起搓揉，至无滑腻感时，再用水冲洗干净即可。

炒猪大肠

*材料

猪大肠500克，青、红椒共150克，湿木耳50克，姜片、葱段、蒜茸各5克，料酒、生抽酱油各2小匙，精盐4/5小匙，味精1/5小匙，香油1小匙，水淀粉2小匙，花生油25克。

*做法

- 1.将猪大肠洗净煮至八成熟，捞起切三角片，用料酒、姜片腌过；木耳、青红椒也切成三角片。
- 2.烧锅下油，爆香姜、蒜，加青红椒、木耳、精盐、味精，炒熟上碟。
- 3.再烧锅下油，放入猪大肠爆炒，加入精盐、生抽酱油、料酒拌匀后加盖稍煮，再加入炒好的配料翻炒，用水淀粉勾芡，淋香油拌匀上碟。

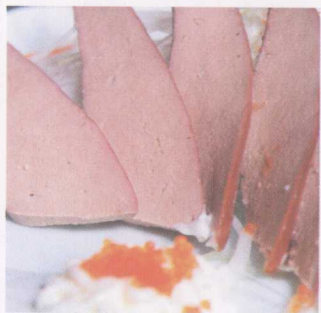


✕ 洗舌头的窍门



洗猪舌、牛舌时，可先用开水泡，直泡至舌苔发白，再用小刀刮去白苔，然后用清水洗净即可。

✕ 巧切鲜肝



鲜肝切片后，应迅速用调料水、团粉拌匀浆好，否则肝汁会流出，这样不仅会造成营养流失，而且炒熟后还会有许多颗粒凝在肝片上，影响菜的外观和质量。

✕ 切熟肉的窍门

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不得当，就不容

易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，就会切得光滑。切熟肉必须掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直切法，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉不碎不烂，整齐好看。



✕ 切猪肉的窍门

猪肉丝的切法与牛肉相反，因为猪肉的肉质细腻、筋少，若横切，炒熟后就会变得零乱散碎，不成肉丝了。所以猪肉要斜切，这样既不会吃着塞牙，也不会碎散。



✕ 切羊肉的窍门

羊肉中的黏膜较多，切丝前应将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，吃到嘴里难以下咽。



✕ 切牛肉的窍门

牛肉因筋腱较多，并且是顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察操刀顺切，许多筋就会整条地保留在肉丝内，用这样的肉丝炒出来的菜，就难以嚼烂，显得“老”。所以牛肉丝应当顺着肉纤维纹路横切。

