

家常食谱手册

钟新明◎主编



食物常用的烹调方法有哪些

食品温度勿忽略，冷热适中味道特别好

如何做出美味营养的“煲”

最佳创意 烹饪教室



特别推荐
最新彩色食谱

珠海出版社

出版缘起

食物是人类赖以生存的物质基础,如何把有限的物质基础科学地为人类健康服务是一门很复杂的学问。

在一定意义上说,一个民族兴衰命运决定于吃什么和怎么吃的问题,也就是膳食结构与营养质量的好坏,不仅对人体生长发育、体质强弱、工作效率以及延年益寿等产生重要影响,而且与某些慢性疾病的发生发展有着密切的联系。

目前,由于食物选择搭配不合理、不科学,使营养不良症和营养过剩的疾病均有出现,影响人们的身心健康。因此指导人们科学用餐决不是柴、米、油、盐的小问题,而是中华民族从温饱型向小康水平过渡时期的一项重要任务。

如何吃、吃什么的科学文明问题,一向为人们所关注,有关专家各抒己见,但至今尚无定论。现实生活中,由于营养保健知识缺乏,以致体重超重者越来越多,特别是儿童体重超标者有逐年上升的趋势,由于饮食搭配不合理,高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症等发病率不断上升,由此可见,宣传饮食营养知识十分重要。

《家常食谱手册》丛书就是为了适应这方面的需要而编写的。全书荟集了有关膳食结构和营养质量搭配合理的最有效和最新食谱。强调实用、力求全面、保持精良、讲究特色、突出保健是该丛书的鲜明特点。

由于编者水平有限,错漏之处在所难免,恳请读者批评指正。

丛书编者

卷 首 语

怎样烹饪能创出新意,适合现代人的饮食口味,同时讲求营养,又兼顾色、香、味,相信是每个主妇,厨者的心愿。

本书以烹饪的多样化和丰富营养为目的,分烹调与营养、烹调与心得、烹调与方法三章,详细介绍了烹饪方面的营养知识、技术方法,同时荟萃了 344 个家常菜谱的用料、做法分蒸、煮、炸、烤、炒、炖几大类,用料简单、简便易学,只需依样画葫芦,便能饱享口福。

目 录



上篇 烹调与营养

食物常用烹调方法有哪些	(3)
如何做出美味营养的“煲”	(6)
怎样安排一日三餐	(7)
怎样自备午餐	(8)
配菜也能提高菜的营养价值吗	(9)
怎样合理烹调主食	(10)
怎样合理烹调动物性食品	(11)
怎样合理烹调副食	(12)
忌盐病人的菜肴如何烹调	(13)
蔬菜加工烹调中如何防止维生素损失	(14)
蔬菜为什么要先洗后切	(15)
起油锅一定要冒油烟吗	(16)

炒菜时火旺、油多好吗	(17)
干货泡发食物怎样减少营养素的损失	(18)
食物原料的烹调去腥措施有哪些	(18)
做凉拌菜要注意什么	(19)
冷冻食品如何烹调	(20)
做腌菜要注意什么	(21)
怎样正确使用味精	(22)
为何说食物宜鲜不宜生	(23)
怎样熬汤味道鲜	(24)
怎样使菜籽油增香	(25)
怎样炸春卷	(25)
怎样使老牛肉返嫩鲜	(25)
怎样炒禽蛋才能鲜美	(25)
怎样使豆腐保鲜	(26)
怎样使咸干鱼退盐返鲜	(26)
怎样选购对虾	(26)
炒鸡蛋为何不能放味精	(26)
煮豆为何不能早加盐	(27)
怎样炒肉片鲜嫩	(27)
炸猪排怎样防缩	(27)
怎样煮老鸭容易烂	(28)
煮虾怎样去腥	(28)
怎样让咸鱼肉嫩而可口	(28)
怎样煮海带	(28)
怎样使蒜泥香味更浓	(28)

目 录

怎样煮玉米才香	(29)
煮肉怎样用水	(29)
炒肉怎样防巴锅	(29)
炖鱼何时放姜好	(30)
怎样煮蛋不开裂	(30)
怎样煮鹅易烂	(30)
怎样煮咸肉	(30)
怎样快煮牛肉	(31)

中篇 烹调与心得

想偷懒不下厨,不妨尝试做日式小火锅	(35)
温油无声平静·滚油冒烟有爆响声	(35)
桂圆荔枝治失眠·蜂蜜香蕉治便秘	(35)
胆固醇过低·可能引起中风或心脏病	(36)
炸薯片前浸热盐水·用奶油拌防止变干	(36)
火腿宜厚切冷藏·切口涂酒防细菌滋生	(36)
切洋葱时咬汤匙·不怕切到热泪两行	(37)
切肥肉和瘦肉的刀法不同·勿胡乱下刀	(37)
用吸管取柠檬汁·不会因接触空气而变干	(37)
神奇微波炉·一分钟可去除水分油分	(38)
烹制小鱼加些醋·鱼骨软化·不怕梗颈	(38)
甘笋补血明目·与茺茜同煲水助发麻疹	(38)
菊花降压治头晕·自制菊花枕助人眠	(39)
勿用酸碱液洗电磁炉·小心保护加热板	(39)

最佳创意烹饪教室

烤牛肉前用盐腌·会使肉质干硬难嚼·····	(39)
将药材和肉分开来煲·可使汤更清·····	(40)
凡伤风·肝炎·脾胃虚寒者勿吃蟹·····	(40)
菜料先用油拌·包饺子时便不会出水·····	(41)
快速煮饭法·盐水煮滚·慢火再煮·····	(41)
花椒泡油·用来炒菜·用作酸肉更入味·····	(41)
煎牛排时按一按·肉质凹下即五成熟·····	(42)
不要浪费任何材料·鸡皮菜屑可成汤·····	(42)
米酒醋汁涂鸡上·干炸时更有味·····	(42)
炒质嫩材料时·须加入适量的水作补充·····	(43)
食品温度勿忽略·冷热适中味道特别好·····	(43)
汤水滚才下料·忌中途加水或太早下盐·····	(43)
煮鱼时先铺锡纸·取出时不怕伤鱼皮·····	(44)
虾泡油前浸咸水·油温保持六七成热·····	(44)
海蜇宜凉拌·发后加调味·又脆又爽口·····	(44)
芙蓉炒燕窝·最讲究火候·不可乱来·····	(45)
炸猪排·油要滚·半熟捞起自行加热·····	(45)
煎鱼前在皮上刺洞·不怕鱼皮收缩破裂·····	(45)
炸鱼加八角·突出鱼香味·腌口味新·····	(46)
想生蚝炸得好吃·先要学懂调酥炸浆·····	(46)
烧鱼不宜太大火·爆焖中途勿翻动·····	(46)
鸡肉与米粒一同炖·可确保鸡味不散失·····	(47)
清蒸红衫鱼毋须去鳞·连皮蒸保留鲜味·····	(47)
炸炒用旺火·煎点用中火·焖炖用微火·····	(47)
锡纸包鸡肉冷藏·焗炉加热好方便·····	(48)

目 录

蒂部粘手·果身稍软·均是靓的水仙芒	(48)
自制白汁口味独特·前后不消数分钟	(48)
猪肉纤维长·用刀切短·肉嫩不紧缩	(49)
鲜肉涂蜂蜜挂起·或油炸·有助保鲜	(49)
剔肾球深浅要平均·鱿鱼新鲜才可卷起	(49)
真燕窝软滑不溶化·假燕窝一炖即溶	(50)
韭菜味香·大葱杀菌助消化·蒜能健身	(50)
发菜水发成绿色·整洁细长无杂质	(51)
菠菜切去根·污泥易清洗·切记沥干水	(51)
香菇面黄褐·底细白·伞肥厚味香	(51)
包水饺如放大多肉·会使馅变得粘硬	(52)
薯仔沙律酿面包·乃派对的必备小点	(52)
四五成熟油炸食物·八成热油快速爆炒	(52)
活禽宰杀切口参差·死禽表皮有紫斑	(53)
黄瓜苦瓜可酱腌·冬瓜南瓜要肉厚	(53)
用布盖在砧板上浸漂白水·可节省用量	(54)
酸梅汤酸甜甜·西瓜汤清热利尿	(54)
小小一根吸管·可将胶袋抽真空	(54)
质优鱼翅够弹牙·人造翅入口觉粗糙	(55)
西芹叶有利用价值·拌小鱼吃味道一流	(55)
下酒菜不宜太油腻·酒醉翌日多喝果汁	(55)
番茄牛肉饭·甜甜酸酸·食欲大增	(56)
瘦牛肉煲汤够健康·肉质太老用醋洗	(56)
茄子的蜡质可防腐·保存时勿用水洗去	(57)
去番茄皮法·滚水烫·泡冷水·可剥皮	(57)

最佳创意烹饪教室

黄瓜要放阴凉处·变软快吃·生毛速丢	(57)
煮水饺时水要清·下锅前要搅起水流	(58)
陶瓷盛大米·面粉置在袋,花生放胶袋	(58)
健康活禽双目有神·腿脚强而有力	(59)
金华火腿埋灰中·既防变味又防虫	(59)
爪尖光滑·脚掌厚·鸡距大者为老鸡	(59)
拍打猪腰四边·用刀切除突出的腰臊	(60)
中式火腿属生制·西式火腿已熟可即食	(60)
烤鱼网架的油污·可用强力洗洁剂浸洗	(60)
新鲜猪肉有弹性·嫩猪毛孔较幼细	(61)
用湿纸巾包面包再焗·可回复松软	(61)
腊肉有酒香为上品·用火焙干质素较次	(61)
牛腩宜用咖喱焖·牛柳牛胸可作牛扒	(62)
鹌鹑补心化痰·水鸭则补气消食解毒	(62)
冰箱下格保鲜功能较弱·期限为两三天	(63)
山瑞身圆较大只·水鱼形像葵扇背圆滑	(63)
啤酒杯最忌油迹·温度过低,难尝真味	(63)
教你自制真材实料的草莓果酱	(64)
菜叶完好即有农药·菜切后要马上煮	(64)
酱油和甜酒拌煮青椒·实在不吃不可	(64)
体虚者慎吃寒性水果·久咳者宜多吃梨	(65)
煎荷包蛋镬与铲要干净·煎时用冷油	(65)
鲜榨果汁勿久存·不妨加蜂蜜牛奶同饮	(66)
蛋勿蒸得太熟·否则会冒气泡影响外观	(66)
金针菜要金黄·粗壮·无虫·有弹性	(66)

目 录

到底有没有可能在煮饭同时煲粥	(67)
要选色绿油润、干燥、肉厚的海带	(67)
维生素 A 保护视力·维他命 E 预防衰老	(67)
漆器不可用高温加热·银器勿沾柠檬汁	(68)
鲜蘑菇勿水浸·免吸水过多·减低鲜味	(68)
洗西洋菜用盐水·水滚下菜无苦味	(69)
细盐易溶宜煮焗·粗盐味咸腌腊味	(69)
切肉片用刀要稳·切肉丝要叠好肉片	(69)
<u>茶叶泡锅·生姜擦刀·可去除鱼腥味</u>	(70)
一锅材料·煮一汤三菜·省时省金钱	(70)
平底锅或搪瓷焦渍·用洗洁精或碱清除	(71)
黄豆能调制出豆豉·磨豉·海鲜酱等	(71)
自制灭虫药·面粉·硼酸·洋葱	(71)
上汤用来炖·二汤用来焖·三汤可出水	(72)
质优咸肉富光泽且味香·质劣者发粘	(72)
高压锅的气孔要通畅·在适当时候降温	(72)
用刷擦·互相拭搓·可快速除去薯仔皮	(73)
炒牛肉前要先泡油·加生粉腌更嫩滑	(73)
白斩鸡煮后浸汤中·鸡身饱满肉又嫩	(73)
炸生蚝前焯一焯·去掉水分较易上浆	(74)
用盐擦鸡去水分·用酒略腌味香甜	(74)
煮炸酱·先用大火后小火·加香油即可	(75)
自然解冻·肉汁渗回纤维中·保留原味	(75)
土豆丝要水洗·炒时火要猛·才不会粘口	(76)
煮羹材料宜切小丁·容易上芡又易入口	(76)

最佳创意烹饪教室

蚝豉酿鱼胶隔水蒸熟取去鱼胶可除蚝腥	(77)
蛋液调味加入韭黄葱花蚝仔旺火速炒	(77)
急冻螺片要待冰完全溶解后才可腌	(77)
老姜多用于调味·嫩姜作菜肴配料	(78)
制粟米鱼肚羹先煨煮鱼肚放粟米汤中滚	(78)
煲海参羹的海参先放姜葱汤中滚可除腥	(78)
金华火腿要小心保存·麻油可杀虫	(79)
做果汁明虾先炸虾再煮果汁下虾埋芡	(79)
只要够镬气·普通材料亦能煮出好菜	(80)
将鱼煎透·南瓜炒透·一起同焖至熟	(80)
云吞面档汤底用大地鱼瘦肉猪骨熬	(80)
制香菇鲍鱼鸡煲, 鲍鱼最后十五分钟加入	(81)
江瑶柱吃前用软刷清洗蒸后才变软	(81)
火腿香气浓郁皮肉干燥坚实为佳品	(82)
盐水煮虾免热气·滚泡五分钟熄火	(82)
砂锅温火防爆裂·煲好放置纸皮上	(82)
煮肉丸要成形不散·入冷水中火煮	(83)
河蚌煮法多先洗净清理拍松才可煮	(83)
新鲜龙虾以蒸熟剥壳蘸姜醋最好吃	(83)
鲍鱼骨少肉多·清蒸红烧煎炸皆宜	(84)
红烧带鱼勿放味精·烹调要用冷水	(84)
煎鱼满室鱼腥怎办·鱼胆破裂怎去苦味	(84)

下篇 烹调与方法

炒

洋葱猪排	(88)
酸菜炒牛肉	(88)
青椒肉片	(89)
腊肉大蒜	(89)
凤香滑丝	(90)
花生仁鸡丁	(90)
麻辣鸭掌	(91)
番茄炒蛋	(91)
炒蛤蜊	(92)
椒盐鲜鱿	(92)
清炒鱼片	(93)
清炒鳝丝	(93)
田鸡炒青椒	(94)
翠玉黄瓜	(94)
素炒菠菜	(97)
酸甜白菜	(97)
盐水蚕豆	(97)
杂菜烩	(98)
奶油胡萝卜	(98)

炒四季豆	(99)
鲜露笋忌廉汁	(99)
冬笋炒香菇	(100)
洋葱银芽	(100)
豆苗炒鸡丝	(100)
菜心炒鲜鱿	(101)
黄芽白炒牛肉	(101)
西椒炒鱼丝	(102)
雪菜炒牛肉丝	(102)
椰菜花炒牛肉	(103)
芹菜炒鱼松	(103)
菜心炒肉片	(104)
椰菜花炒鸡片	(104)
枸杞炒肉丝	(104)
芥菜炒肉丝	(105)
蒜茸炒白菜	(105)
银芽炒三丝	(106)
白菜炒牛肉	(106)
炒牛肉松	(106)
西洋菜炒牛肉	(107)
清炒时蔬	(107)
味菜炒百叶	(108)
花瓜炒肉丝	(108)
叉烧炒蛋	(108)
菜甫炒蛋	(109)

目 录

芹菜炒带子	(109)
青豆角炒肉片	(110)
西兰花炒牛肉	(110)
韭菜炒蛋	(110)
珧柱炒银芽	(111)
韭黄炒鸡丝	(111)
炒牛柳	(112)
雪菜炒鸡丝	(112)
大豆芽菜炒牛肉	(112)
炒大豆芽菜松	(113)
苹果炒鸡柳	(113)
韭黄炒肉丝	(114)
西芹炒肉片	(114)
凉瓜炒鸡片	(114)
丝瓜炒牛肉	(115)
凉瓜炒牛肉	(115)
奇异果炒虾仁	(116)
鱼松炒蛋	(116)
子萝炒牛肉	(117)
胜瓜炒牛肉	(117)
豆角炒鸡什	(117)
豆角炒鱼松	(118)
虾仁炒蛋	(118)
清炒虾仁	(119)
炒鱼条	(119)

最佳创意烹饪教室

五柳鱼	(120)
清炒鳝糊	(120)
炒蝴蝶片	(121)
生炒鳝背	(122)
软兜带粉	(122)
酥炒鳝鱼	(123)
银鱼炒蛋	(124)
瓜姜鱼丝	(124)
炒甲鱼片	(125)
鸳鸯鲤鱼	(126)
清炒塘鳢鱼片	(127)
清炒蟹粉	(128)
青蟹炒蛋	(128)
茉莉虾仁	(129)
清炒三虾	(130)
炒虾肫	(130)
炒蛎黄	(131)
脆皮黄鱼	(132)
墨鱼炒肉丝	(132)
炒玻璃墨鱼	(133)
炒赤贝	(134)
炒香螺片	(134)

烧、煮、炖

红烧带鱼	(137)
------------	-------

目 录

红烧海螺·····	(137)
清汤蛤蜊肉·····	(138)
八宝黄鱼·····	(139)
菊花黄鱼·····	(139)
盐水虾·····	(140)
红烧青鱼肚·····	(143)
菊花青鱼·····	(143)
五香熏青鱼·····	(144)
酱汁青鱼·····	(145)
西湖醋鱼·····	(145)
鱼圆汤·····	(146)
红烧鳝段·····	(147)
炖鳝酥·····	(147)
清炖鳝鱼·····	(148)
淮鱼煮干丝·····	(149)
鳝段烧肉·····	(150)
菠萝鳝花·····	(150)
黑鱼两吃·····	(151)
干烧鳊鱼·····	(152)
红烧刀鱼·····	(153)
砂锅大鱼头·····	(154)
拆烩鲢鱼头·····	(155)
奶汤鳊鱼·····	(156)
红烧鲢鱼·····	(157)
青椒鲢鱼·····	(157)

蜜汁塘鳢鱼	(158)
锅烧河鳗	(159)
夹烧鳗鱼	(159)
三丝鱼面	(160)
锅烧蟹	(161)
红烧梭子蟹	(162)
红烧明虾	(162)
鲜奶虾仁	(163)
翡翠虾斗	(164)
三虾豆腐	(165)
红烧海螺	(165)
三丝拌蛭	(166)
蛭肉糊	(167)
宁波摇蚶	(168)
清汤蛤蜊肉	(168)
家常黄鱼	(169)
八宝黄鱼	(169)
菊花黄鱼	(170)
青椒墨鱼丝	(171)
三鲜海参	(172)
红烧海参	(172)
海参羹	(173)
鸡翅海参	(174)
清汤乌参	(174)
虾子明玉参	(175)