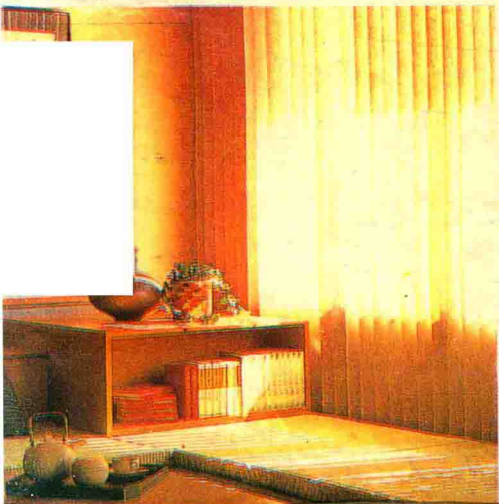


家庭小经验丛书

姜珊 明霞 主编



家务巧作 小经验



天津科技翻译出版公司

家庭小经验丛书

家务巧作小经验

姜 珊 明 霞
国 明 李 红 主 编

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010 号

责任编辑 刘永生

家务巧作小经验

(家庭小经验丛书)

姜 珊、明 霞、国 明、李 红主编

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300191)

新华书店天津发行所发行

河北省霸州市印刷厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张:7.5 字数:158(千字)

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:7500 册

* * *

ISBN7-5433-0264-6/N·34

定价:3.90 元

目 录

饮食篇

家庭设宴摆席小经验	(1)
猪、牛、羊肉的食用选购小经验	(3)
烹调原料切制技巧	(7)
烹调中掌握火候的技巧	(9)
烹调中菜肴原料的过油技巧	(12)
烹调中的保水与除水技巧	(15)
烹调中的焯水技巧	(18)
烹调中菜肴的挂糊技巧	(20)
冻肉烹调时的挂浆技巧	(24)
烹调中原料粘接技巧	(26)
烹调中的勾芡技巧	(29)
烹调中菜肴增香技巧	(32)
烹调中菜肴的淋油技巧	(34)
烹调中菜肴的造型技巧	(35)
烹调中菜肴的配料技巧	(37)
烹调技法与味型配比小经验	(39)
烹调中调味品的作用与使用技巧	(41)
各种调味汁的调制技巧	(45)
川菜怪味汁的调制技巧	(49)
碱在烹调中的妙用	(50)
面酱在烹调中的妙用	(52)
酱油在烹调中的妙用	(54)
姜在烹调中的妙用	(55)

葱、蒜在烹调中的妙用	(57)
烹调用盐小经验	(58)
烹调中味精使用小经验	(60)
烹调中料酒使用小经验	(62)
烹调中菜肴着色小经验	(63)
烹调中炒好糖色小经验	(64)
烹调中琼脂使用小经验	(65)
炒菜的操作技巧	(67)
软炒的操作技巧	(72)
蒸菜的操作技巧	(73)
炸菜的操作技巧	(75)
酥炸菜的操作技巧	(78)
红烧菜的操作技巧	(80)
炖、焖菜的操作技巧	(82)
扒菜的操作技巧	(85)
爆菜的操作技巧	(88)
塌菜的操作技巧	(91)
焦熘菜的操作技巧	(93)
溜菜的操作技巧	(95)
焗菜的操作技巧	(98)
水氽菜的操作技巧	(99)
明烤菜的操作技巧	(101)
干烧菜的操作技巧	(104)
锅贴菜的操作技巧	(106)
水晶菜的操作技巧	(108)
拔丝菜的操作技巧	(110)
蜜汁菜的操作技巧	(113)
瓤馅菜的操作技巧	(115)
酱制菜的操作技巧	(117)
卤菜的操作技巧	(121)

清汤的制作技巧	(123)
冷菜制作小经验	(125)
泡菜制作小经验	(127)
炸制锅巴菜的小经验	(129)
猪皮烹调小经验	(130)
鱼菜烹调小经验	(132)
烹鱼剖刀技巧	(134)
鱼泥制作技巧	(136)
鱼丸子制作技巧	(140)
烹鱼去腥小经验	(142)
螃蟹剥肉小经验	(143)
烤鸭加热小经验	(144)
狗肉烹调小经验	(147)
兔肉烹调小经验	(149)
羊肉除膻小经验	(151)
烹制西餐牛排小经验	(153)
冷盘菜糖制花卉加工技巧	(155)
防止蔬菜食物中毒小经验	(156)
烹调冷冻食品保鲜小经验	(158)
调制面团小经验	(159)
调制点心面团的技巧	(161)
面团发酵小经验	(163)
蒸好馒头小经验	(165)
烤制花色蛋糕的技巧	(167)
家庭制作春卷的技巧	(169)
炸油条的操作技巧	(171)
八宝饭的制作技巧	(173)
磨刀和鑿刀的技巧	(174)
烹调加工小窍门	(176)
蔬菜类 48 则	(176)

鸡蛋类 12 则	(179)
米面类 21 则	(180)
水产类 25 则	(181)
肉菜类 21 则	(183)
调料类 16 则	(185)

衣着篇

鉴别衣料质量小经验	(187)
穿着服装色调搭配小经验	(191)
皮制服装鉴别保养小经验	(194)
洗涤毛料衣服的小经验	(197)
洗涤时装衣物小经验	(199)
衣物去渍除污小经验	(202)
熨烫衣服小经验	(204)
洗涤白色衣物小经验	(205)
首饰的配戴与鉴别小经验	(206)

居住篇

房间清扫保洁小经验	(210)
房间地面装饰小经验	(213)
房间墙面装饰小经验	(217)
房间花木装饰小经验	(219)
厨房用具清洁修理小经验	(221)
家用电器正确使用小经验	(225)
家务巧作小窍门	(231)



家庭设宴摆席小经验

随着人民生活水平的提高,家庭宴席安排档次也越来越高,与酒楼的宴席差距也越来越小。安排得当,丰盛而隆重,宾客满意。安排不当,花钱多而效果不佳。怎样安排才较为理想呢?一般正规的宴席多由冷菜、热菜、大件、甜食、汤菜、点心、水果七道组成。下面对每项设计作简略说明。

1 冷盘。又称酒菜、迎宾菜,为客人入席后第一道菜,对宾客的情绪、食欲影响较大。

冷盘的内容,根据条件可繁可简。一般可用一个大拼盘或四至八个单碟。中档以上宴席可用一个大拼盘,围四至八个单碟。要注意各菜在口味、形状、色泽、烹调方法上应有所区别,要荤、素兼顾,合理搭配。

2 热菜。是宴席中第二道菜。一般采用炒、炸、熘、爆、烩等烹调方法制成。菜肴的口味、色泽、形状应各具特色。选料应以鲜嫩原料为主,特点是爽脆、滑嫩、清鲜,主要用以佐酒。

3 大件。又称大菜,是由整只、整块、整条的鸡、鸭、鱼肉或较名贵的原料烹制而成。一般采用烧、烤、蒸、炖、焖、爆、扒等烹调方法制成。菜肴以酥脆、鲜嫩、酥烂、味厚为主要特点。大菜为宴席的主体部分,要突出特色和风味,大菜上席,对宾客食欲及情绪影响较大,可使宴会进入高潮。

4 甜食。又称甜菜,在宴席中占比重很小,低档宴席可略去,一般上一二道菜。

甜菜在宴席中起着清除口中异味,调节宾客味觉的作用。此

菜上席，意味着酒菜已上齐，该停杯吃饭了。甜菜一般采用蜜汁、拔丝、蒸、煸炒等方法烹制而成。多趁热上席。如杏仁豆腐、三不沾等。

5 汤菜。汤菜是宴席中必上之菜。因汤菜营养丰富，鲜美可口，而且可补充人就餐时消化液的损失。

有的宴席在宴会中上两道汤，一是在上完冷盘之后、热菜之前上一道汤菜。二是在上完甜食之后再上一道汤菜。汤菜因季节、地区灵活配制，一般冬季浓醇，夏季清淡。

6 点心。一般宴席是最后上点心，高档宴席则是随大菜上席。它起着辅佐、点缀、衬托大件菜的作用，还可补菜肴中碳水化合物的不足，又使空腹饮酒者不易醉。

点心一般上 2—4 道。既要注意甜、咸搭配；又要干、稀搭配。最好上一些形美色艳的象形细点。

7 水果。一般都是最后上水果，以时鲜瓜果为佳。如西瓜、苹果、香蕉、桔子、菠萝、荔枝均可。饭后食水果能补充菜肴中维生素的不足，还有解油腻、助消化、醒酒的作用。

总之上菜顺序是先上凉菜，后上热菜；热菜中先上重点菜，后上一般菜；先上酒菜，后上饭菜；先上咸味菜，后上甜味菜；先上浓味菜，后上淡味菜；先上小碗汤菜，后上大碗汤菜。

猪、牛、羊肉的食用选购小经验

猪肉的不同部位肉质不同，一般可分为四级。特级：里脊肉；一级：通脊肉，后腿肉；二级：前腿肉，五花肉；三级：血脖肉，奶脯肉，前肘，后肘。不同肉质，烹调时有不同吃法。

1 里脊肉：是脊骨下面一条与大排骨相连的瘦肉。肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉，可切片、切丝、切丁。作炸、熘、炒、爆之用最佳。

2 臀尖肉：位于臀部的上面，都是瘦肉，肉质鲜嫩，一般可代替里脊肉，多用于炸、熘、炒。

3 坐臀肉：位于后腿上方，臀尖肉的下方臀部，全为瘦肉，但肉质较老，纤维较长，一般多作为白切肉或回锅肉用。

4 五花肉：为肋条部位肘骨的肉，是一层肥肉，一层瘦肉夹起的，适于红烧、白炖和粉蒸肉等用。

5 夹心肉：位于前腿上部，质老有筋，吸收水分能力较强，适于制馅，制肉丸子。在这一部位有一排肋骨，叫小排骨，适宜作糖醋排骨，或煮汤。

6 前排肉：又叫上脑肉。是背部靠近脖子的一块肉，瘦中夹肥，肉质较嫩，适于作米粉肉、炖肉用。

7 奶脯肉：在肋骨下面的腹部。结缔组织多，均为泡泡状，肉质差，多作熬油用。

8 弹子肉：位于后腿腿上，均为瘦肉，肉质较嫩，可切片，切丁，能代替里脊肉

9 蹄膀：位于前后腿下部，后蹄膀又比前蹄膀好，红烧和清炖均可。

10 脖子肉：又称血脖，这块肉肥瘦不分，肉老质差，一般多用来作馅。

11 猪头：宜于酱、烧、煮、腌，多用来制作冷盘，其中猪耳、猪舌是下酒的好菜。

牛肉不同部位的肉质和吃法

1 牛头:牛头皮多,骨多,肉少,且都是瘦肉,最适宜于酱制。

2 牛尾:牛尾肉质肥美,适宜于炖、煮、烧等。

3 颈肉:即牛脖子肉,质量较差,只可用于红烧、炖、酱及制馅。

4 前腿:位于颈肉后部,包括前胸和前腱子上部。肉质较差,适宜于红烧、煮、酱及制馅。

5 上脑:位于脊背前部,肉质肥嫩,可用于烤、炸。

6 脊背:包括牛排、外脊、里脊。肉质肥嫩,适用于烤、炸、炒、爆等。

7 胸脯:位于腹部,肉层较薄而附有白薄,一般可用于红烧,较嫩部分也可用于炒。

8 后腿:包括盖和后腱子。后腿部位肉质较嫩而瘦,适用于炒、爆、炸、熘等。后腱子部分,可用于红烧、酱、煮等。

羊肉不同部位的肉质和吃法

1 羊头:羊头肉少皮多,可用于酱、扒、煮等。羊颈肉,肉质较老,夹有筋较多,只宜用于红烧、煮、酱、炖及制馅等。

2 羊尾:绵羊尾油多,可用于爆、炒、氽等。山羊尾基本上是皮,一般不能食用。

3 前腿:包括前胸和前腱子上部,羊胸肉质较脆,适宜于烧、扒。其它肉多筋,只宜用于烧、炖、酱、煮。

4 脊背肉:包括里脊肉和外脊肉等。里脊肉位于脊骨两边,纤维细长,形为竹筒,是羊身上最嫩的肉,外有少许筋膜包住,适用于涮、烤、熘、爆、炒、煎等。外脊肉位于脊骨外面,呈长方形,外面有一层皮筋,纤维细长斜嫩,用途与里脊相同。

5 肋条:位于肋骨内部,方形,无筋,外附一层云膜,肥瘦兼有,适用于涮、烤、炒、爆、烧、焖、扒等。

6 胸脯:胸脯肉位于前胸,形似海带。肉质肥多瘦少,肉中无皮筋,性脆,用于烤、爆、炒、烧、焖等。

7 腰窝:腰窝肉位于腹部筋骨近腰处,纤维长短纵横不一,肉中夹有三层筋膜,肉质老,质量较差,宜于酱、烧、炖等。

8 后腿:后腿肉比前腿肉多而嫩,其中位于羊的臀尖的肉,亦称大三叉,肉质肥瘦各半,去筋后都是嫩肉,可代替里脊肉使用。其它部位的肉,肥瘦不一,但都较细嫩,宜于涮、烤、爆、炒、炸等。

烹调原料切制技巧

菜肴在烹调前,必须对原料进行刀割加工。它是烹调的一项基本技术,也是烹饪爱好者应知应会本领。

烹调原料具有各种不同的性质,有的老韧,有的脆嫩。刀工处理过程,就是分选原料的过程。通过刀工,剔选原料,改变形状,方便烹调。刀工好坏,对烹调质量影响很大。

刀工中的切块,种类很多;常用的有骨牌块、三角块、西瓜块、四方块、斧头块、滚刀块、象眼块等。

1 骨牌块。即长方块,多为白菜、豆腐之类的脆性原料。一般用直切法。刀刃与原料接触面呈 90° 角,直上直下,刀的着力点在刀刃前部 $3/4$ 处。右手握刀,左手呈佛手状,按住被加工的原料,指尖收回,中指关节顶住刀壁,掌部依托肉砧,在操作过程中,蟹爬式地有节奏的向后移动。刀起刀落要不偏不倚。这种刀法,也适用于三角块和西瓜块。

2 四方块。一般都是先在整料上用平刀法片出肉片,再用直刀法推切和拉切。平刀法是将原料置砧上,刀面与肉砧呈平行状态,刀从原料右侧进入,由内向外用力叫推片,由外向内用力叫拉片。左手大拇指略翘,其余四指按住原料,手掌与指呈平行状态。片出肉片之后,再用推切或拉切法切成肉条和小方块。推切时,刀与原料接触面仍保持 90° 角,着力点在刀刃后部,拉切时着力点在刀刃前部。一推到底或一拉到底,不再推拉回。这是因为原料柔韧,不能用直切法切了。对于纤维坚硬的牛肉之类的体积较大原料,可用推拉切,即一推一拉交替进行,类似拉锯一样,下刀要慢,刀刃要垂直,用力要均匀,缓缓切下。

3 滚刀块。滚刀块实际是滚料,操作时,持刀与直切相同,但

左手使原料向里滚动，每切一刀，滚动一次。滚动快下刀慢，切出来就是大块，滚动慢下刀快，切出来就是小块。这种刀法适用于圆柱形的脆性原料，如黄瓜、土豆之类。

4 象眼块。也叫菱形块，一般要经过片、切、排的刀法切成。片、切和上面一样，排是用刀切断筋络组织，表面有刀缝，便于入味，也使原料在烹调时不致卷缩。同时也使原料受热均匀，利于成熟。

烹调中掌握火候的技巧

火候,是菜肴烹调过程中,所用的火力大小和时间长短。烹调时,一方面要从燃烧烈度鉴别火力的大小,另一方面要根据原料性质掌握成熟时间的长短。两者统一,才能使菜肴烹调达到标准。一般地说,火力运用大小要根据原料性质来确定。但也不是绝对的,有些菜根据烹调要求要使用两种或两种以上火力,如清炖牛肉就是先旺火,后小火;而余鱼脯则是先小火,后中火;干烧鱼则是先旺火,再中火,后小火烧制。烹调中如何运用和掌握好火候呢?要注意以下诸因素的关系。

1 火候与原料的关系。菜肴原料多种多样,有老,有嫩,有硬,有软。烹调中的火候运用要根据原料质地来确定。软、嫩、脆的原料多用旺火速成,老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。但如果在烹调前通过初步加工改变了原料的质地和特点,那么火候运用也要改变。如原料切细、走油、焯水等都能缩短烹调时间。原料数量的多少,也和火候大小有关。数量越少,火力相对就要减弱,时间就要缩短。原料形状与火候运用也有直接关系。一般的说,整形大块的原料在烹调中,由于受热面积小,需长时间才能成熟,所以火力不宜过旺。而碎小形状的原料因其受热面积大,急火速成即可成熟。

2 火候与传导方式的关系。在烹调中,火力传导是使烹调原料发生质变的决定因素。传导方式是以辐射、传导、对流三种传热方式进行的。传热媒介又分无媒介传热和有媒介传热,如水、油、蒸气、盐、砂粒传热等。这些不同的传热方式直接影响着烹调中火候的运用。

3 火候与烹调技法的关系。烹调技法与火候运用密切相关。

炒、爆、烹、炸等技法多用旺火速成。烧、炖、煮、焖等技法多用小火长时间烹调。但根据菜肴的要求，每种烹调技法在运用火候上也不是一成不变的。只有在烹调中综合各种因素，才能正确的运用好火候。下面举三种火候的应用实例加以说明。

小火烹调的菜肴。如清炖牛肉，是以小火烧熟的。烹制前先把牛肉切成方形块，用旺沸水焯一下，清除血沫和杂质。这时牛肉的纤维是收缩阶段，要移中火，加入副料，烧煮片刻，再移小火上，通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。当牛肉快熟时，再放入调料炖煮至熟，这样作出来的清炖牛肉，色香味形俱佳。如果用旺火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐现象。另外菜汤中还会有许多牛肉渣，造成肉汤浑浊，而且容易形成表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此大块原料的菜肴，多用小火。

中火适用于炸制菜，凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅，逐渐加油的方法，效果较好。因为炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外焦里生。如果用小火，原料下锅后会出现脱糊现象。有的菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再移入中火炸至酥脆。

旺火适用于爆、炒、涮的菜肴。一般用旺火烹调的菜肴，主料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。如水爆肚，焯水时，必须沸入沸出，这样涮出来的才会脆嫩。原因在于，旺火烹调的菜肴，能使主料迅速受高温，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时就脆嫩。如果不是用旺火，火力不足，锅中水沸不了，主料不能及时收缩，就会将主料煮老。再如葱爆羊肉，看起来很简单，但有的人作出来的葱爆肉，不是出很多汤，就是肉老嚼不动。怎样作才能烹好呢？首先是切肉要切好，要用顶刀法将肉切成薄片，其次一定要用旺火，油要烧热。炒锅置旺火上，下油烧至冒油烟，再下入肉炒至变色，立即下葱和调料焖炒片刻，见葱