



# 家庭烹调窍门

中国食品杂志社 编

轻工业出版社



972.1

# 家庭烹调窍门

中国食品杂志社 编

轻工业出版社

## 家庭烹调窍门

中国食品杂志社编

\*

轻工业出版社出版

(北京安定门外黄寺大街甲3号)

新华书店北京发行所发行

北京外文印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开本 5.25印张117千字  
1985年11月第1版 1991年4月第五次印刷

印数343501—364500

I S B N 7—5019—0970—9 / T S · 0647

定价：2.45元

# 目 录

## 鱼、鸡、肉类

怎样去掉鱼虾的腥臭味·····	1
怎样煎鱼·····	2
怎样烧鱼鱼不碎·····	3
看鱼定做法·····	4
烧鱼的几种花刀·····	4
怎样挑选螃蟹·····	5
煨汤好·····	6
怎样发好山珍海味·····	7
怎样发制鱿鱼与海蜇·····	9
做好鱼圆并不难·····	10
家制新风鳗鲞该注意什么·····	12
怎样拆蟹肉·····	14
怎样做“老烧鱼”·····	15
怎样去鱼骨及分档取料·····	15
怎样做好干烧鱼·····	17
鸡、鸭、鱼的合理使用·····	19
怎样做好香酥鸡·····	21
怎样剔鸡·····	23
从“东坡煮肉歌”谈煮肉要诀·····	25
怎样去掉羊肉的膻味·····	27
快速炖鸡法·····	27

三把鸡 .....	28
肥肉巧烹成佳肴 .....	29
巧烹蚂蚁上树 .....	31
巧吃肥肉 .....	32
巧炖牛肉 .....	33
怎样烹制白斩鸡 .....	35
因料施技牛肉鲜 .....	36
做鸡菜的要领 .....	38
炮羊肉遇到肥的怎么办 .....	39
怎样制好风鸡 .....	39
肥肉可做起酥油 .....	40
怎样扒烧整猪头 .....	41
怎样烹制猪肝 .....	43
怎样炒制肉丝才嫩 .....	44
怎样烹制菜肴滑嫩 .....	46
以水代油烹调法 .....	48

——附：关于水滑法的操作要领

烹调中怎样掌握油温 .....	50
怎样熬制蟹油 .....	51

## 蔬菜、素菜类

谨防扁豆中毒 .....	53
水焯蔬菜的利弊 .....	54
怎样炒苋菜 .....	55
怎样生豆芽 .....	56
冬季怎样生豆芽 .....	57
巧烹豆腐 .....	58
怎样快速烹制酱油黄豆 .....	59

两款素菜烹制技巧	60
做好凉拌菜的要领	61
怎样做好卤汁花干	62
做好干丝的四个环节	63
怎样做素猪肠	64
用食品袋发蚕豆芽	66

## 米、面类

炸油条的奥妙	67
怎样炸油条才省油	69
怎样炸好面筋球	71
怎样做好醪糟	71
怎样做好刀削面	73
和面怎样做到三光	74
面包面的简易发酵	76
家庭怎样吊蛋皮	77
怎样使用鲜酵母	79
怎样蒸好馒头	81
怎样做面食营养损失少	83
怎样做酒花面包	84
几种快速发面法	86
酒花发酵引子的制作	88
怎样发面	89
怎样用压力锅蒸馒头	91
怎样防止烫面炸糕“放炮”	92
家庭怎样保管米面杂粮	93

## 调 味 类

口味多变的味汁	97
---------	----

几种味汁的做法	99
家常菜常用的几种作料用法	101
香自味汁来	104
怎样调制川菜的味道	106
川菜中的鱼香味型	109
佳肴增鲜作料显贵	110
烹调用姜有讲究	112
烹调用葱有讲究	115

## 巧做腌腊制品

别致的腌蛋法	118
腌蛋要注意什么	119
巧制腊味	120
怎样做芥菜头辣菜	122

## 小 经 验

怎样洗猪肚	123
怎样去除家酿葡萄酒的铁锈味	124
怎样炒菜不巴锅	125
葡萄酒的妙用	126
烹调中如何减少营养素的损失	127
如何保持米中的养分	129
蔬菜下脚料，巧制成小菜	131
烹调小科学	132
怎样蒸好蛋羹	133
食醋的妙用	134
啤酒与米酒的妙用	135
四川辣豆腐的妙用	137
巧吃剩馒头	138

甜酒酿制四诀·····	138
炒鸡蛋不要放味精·····	139
咸肉退盐法·····	140
粘在肉上的脏物怎样洗才易洗净·····	140
拔鸭毛的诀窍·····	141
怎样制酒药·····	141
怎样包粽子·····	144

## 贮 存

怎样贮存腊味·····	145
怎样保管火腿·····	146
怎样贮存花生米·····	148
番茄的几种贮存法·····	149
怎样防止荤油的“哈喇”·····	150
如何贮存小坛咸菜·····	151
如何贮存开坛咸菜·····	152
怎样存放年糕·····	153
面肥的简易贮存·····	154
怎样冬贮大白菜·····	154
几种蔬菜的冬贮法·····	155
家庭怎样存放海蜇·····	158



## 鱼、鸡、肉类

### 怎样去掉鱼虾的腥臭味

新鲜的鱼虾，味道是鲜美的。但随着存放时间的延长，尤其在气温较高的情况下，其鲜味不但渐渐减少，而且还会产生一股难闻的腥臭味。新鲜度愈差的鱼虾，其腥臭味愈明显。造成鱼虾腥味的主要成分是三甲胺，它是由鱼虾中存在的氧化三甲胺经脱氧还原形成的。造成鱼虾产生臭味的主要成分有：氨、甲胺、吡咯啉、哌啉和甲硫醇等，它们是由鱼虾中的蛋白质在细菌作用下分解的产物。

如何能将鱼虾中的腥臭味除去呢？最常用的办法是在烹调鱼虾时加些料酒或食醋，为什么料酒和食醋具有去腥臭的作用呢？因为造成鱼虾腥臭味的那些成分，能溶解在料酒的酒精中，当烹调加热时，酒精易挥发，随着酒精的蒸发把这些腥臭的成分也一起蒸发而减少。如果腥臭味较重的鱼虾，在烹调时可稍多加些料酒，去腥臭的效果就更明显。去腥臭的料酒最合适的是用黄酒，因为黄酒中还存在着多种氨基酸，它们本身有的就具有鲜味，而且与鱼虾中鲜味成分共同存在时，对鲜味还有相辅相成的作用。

食醋之所以能去腥臭，是因为鱼虾中存在的腥臭成分很

多都属于胺化物，是弱碱性。食醋中的醋酸与弱碱性的胺化物能结合形成中性盐，从而可以使腥臭味减少，如果鱼虾的腥臭味较重时，也可以适当地多加些食醋，同时再加入些食糖作调料，这样不仅能避免鱼虾的酸味过重，而且可增加鲜味。这是因为食糖与鱼虾中的氨基酸作用，产生出更好的味的缘故。

烹调鱼虾究竟使用料酒好还是使用食醋好呢？这主要取决于不同的食用口味，一般南方人对食物的口味喜清淡，所以习惯使用料酒，而北方人对食物的口味习惯于重些，所以爱用食醋，对腥臭味较重的鱼虾，使用食醋比料酒的去腥臭效果更好些。

## 怎样煎鱼

家中平常吃煎鱼，因锅小、油少，做出的鱼往往是只见头、刺不见肉。怎样煎鱼才能煎出形美、味鲜的鱼呢？

首先将鱼去鳞、去鳃、开肚去肠、洗净，然后用细盐、料酒腌一下，每斤鱼放盐1~2分。炒锅刷洗干净，放旺火上烧热，再用切开的生姜把锅擦一遍，然后在炒锅中放鱼的位置上淋上一勺油，油热，将锅中油倒出，再在锅中加点滴油，鱼在下锅前要用干净抹布擦干鱼外面的盐水。鱼在煎时要常常转锅，使锅中被煎的鱼各部位受热均匀，否则一翻面鱼就碎了。将鱼的一面煎成金黄色时，摇动锅，使锅中鱼活动，再翻面加点油煎另一面，煎至金黄色即可。

另外，还可用挂鸡蛋糊的方法煎鱼。先将一个鸡蛋打在

碗内搅匀，另将收拾好的鱼，沥干水分，放入蛋糊碗内，挂匀蛋糊后投入热油锅内，蛋糊遇热即刻凝固，使鱼身披上一层外衣，这可保护煎鱼不碎、不沾锅。待鱼的两面煎得金黄时，捞出即可。

## 怎样烧鱼鱼不碎

家庭烧鱼，往往会出现“鱼碎了”的现象。这主要是由于对鱼肉的组织结构缺乏了解和火候掌握不当造成的。

鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的内在原因。由于食物在熟制过程中大部分都具有导热性差的特性，而烧鱼又多采用整体或块状，如果烹制火力与食物体的导热性不协调，就不能达到理想的效果。鉴于以上因素，我们烧鱼时应注意以下几点：

1. 烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸。炸时注意油温宜高不宜低。

2. 烧鱼时的火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度。一俟汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。

3. 在煨焖过程中，要少翻动鱼。为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。

4. 切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。如烧制黄鱼，不要刮腹净治，要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹

住肠肚后转搅数下，即可往外伸出肠肚。

此外，应加些黄酒或醪糟汁去腥，加少量糖、醋提味。

## 看鱼定做法

平时人们在市场上购买的鱼，其质量标准大抵可分为新鲜、次新鲜、不太新鲜三种。新鲜鱼一般可用于氽汤、粉蒸、白汁、奶油。运用这几种烹调方法，烹制出的菜肴可体现出鱼肉质鲜嫩的特点，使食者有回味绵绵之感；其次还可运用软炸、炒、烩、干煎、锅贴等几种方法来烹制，使菜肴以色泽光润、风味隽永而取胜。但在日常生活中大量遇到的一些鱼是次鲜鱼，即捕捞后放置时间稍长，较之新鲜鱼为次。对于这一类的鱼就应该采取干烧、大烧、油焖、番茄汁烹制法为宜。如果遇到不新鲜的鱼（指近乎脱刺较为陈腐的），必须采取糖醋、焦炸等方法，这样可以通过用料偏重、色泽近深来消除异味，使食者不易产生不愉快的感觉。

## 烧鱼的几种花刀

当你购回几斤鱼收拾干净后，首先就是在刀法上进行加工，以适应烹调的要求，即：增加菜肴外形美观，便于烹调，

以利进味，方便食用。什么是花刀？即运用刀口的正、反、斜等不同角度，在鱼的身上划出刀口，由这些刀口组成不同的花纹，俗称花刀。

1. 红烧全鱼：用十字花刀（即用刀直剖）。
2. 焦溜或脆皮全鱼：用百叶花刀（用斜刀剖）
3. 清蒸全鱼：用兰草花刀（用刀尖划）
4. 余汤全鱼：用波浪花刀（用直刀剖）

## 怎样挑选螃蟹

螃蟹有海蟹、河蟹之分。

海蟹产于渤海及沿海一带，每年以三四月最肥，雌蟹黄多，雄蟹黄少，其肉质鲜美。当地购买的海蟹一般都是死蟹，购买时应怎样挑选呢？应选择蟹螯、蟹腿完整，蟹壳青灰色，蟹壳两端的壳尖（针状）无损伤，把蟹拿在手中，腿的关节要有弹性，具备以上条件的为新鲜海蟹。螃蟹买回后，放在水中，要用竹制硬帚刷洗干净，就可以烹制了。

河蟹产于江、河、湖中。其中以天津南“胜芳镇赵北口”和南方的“阳澄湖”的螃蟹质优味美，每年的立秋前后是蟹最肥美的季节，有“七月（农历）的尖”、“八月的团”之说。购买河蟹时，应挑选蟹螯夹力大、毛顺；腿完整、饱满、爬的快；蟹壳青绿色，有光泽，不断地连续吐泡并有声音的均为新鲜河蟹。其次，根据个人爱好可选购“尖”脐雄

758090

蟹、“团”脐雌蟹。一般多喜欢雌蟹，因雌蟹黄多肥美，而雄蟹虽黄少但肉质鲜香（但死河蟹不能食用）。将蟹买回后，放在清水盆里泡半天，待其吐尽泥沙，就可以烹制了。

## 煨 汤 好

冬令进补多用汤，这是因为汤味鲜美，养分高。要作好汤除了选料讲究外，很重要的一点就是要选择制汤的方法，一般常用的方法有炖和煨，而从用料、加工、火候等方面来看煨汤法较为合理。煨汤的原料一般要改刀成形，不需焯锅处理，可直接入罐煨制。加水是原料的两倍以上，所用器皿必须是瓦罐或砂吊，先用中火烧开，再改小火煨制，最后用微火。

煨汤的原料不经烫、焖、炒等方法处理，直接入罐煨，营养成分损失较少，可保持原汁原味。另外，煨汤的原料是冷水入罐，先用中火加热，后用小火、微火将汤煨好，中途不加水、不停火，汤温一般保持在95℃左右。这样的温度利于原料内的蛋白质、脂肪等可溶有机物向外渗出。在快煨好的汤中加入盐，这可充分显出原料本身固有的鲜味。煨汤所用容器是砂陶质的，不会影响汤汁的质量。砂陶容器传热速度慢受热均匀，罐内温度稳定，利于可溶营养成分的渗出。

另外，一些滋补品，如人参、虫草、党参、天麻，或是当归、三七、山药、红枣等均可用煨的方法制汤。

成熟的煨汤，汤面上有油层，浓而不腻；汤下面有脱骨肉，汤味鲜美、醇厚。

## 怎样发好山珍海味

**鱼翅发法。**发鱼翅首先用开水浸泡，然后用刀刮皮上的砂子。翅子较老须反复泡，刮两次，至砂净为止。修治干净鱼翅入冷水锅加热，水开后即离火。待水凉取出翅脱去骨，再入冷水锅，加少许碱，开锅后文火煮一小时左右，待用手掐得动时出锅，复换水漂洗1~2次，去尽碱味即可烹制。根据鱼翅老嫩、厚薄、咸淡不同，在煮焖、浸、漂等过程中，时间的长短、火候的大小都要有所区别，应具体掌握。

**海参发法。**干的刺参和泥芥参，须先入冷水锅内，煮沸后即端离火，至水凉捞出。顺肚豁开，再入冷水锅煮，待水又开离火放冷，去参肚内五脏，洗净，再入冷水煮几开后，离火浸泡。如是每天煮泡一次，连续3~4天即可任您烹制。发制梅花参须先用柴火烧糊皮，然后泡冷水内，至软，用刀刮去糊皮再行泡发，勤换水。茄参水泡发后，再换水时应将前次原汤兑入，否则烹制后参体脆硬、抽缩。发参切忌油污。

**鱿鱼发法。**油发鱿鱼：每1斤干鱿鱼用香油3钱、碱少许，同放水内再泡鱿鱼，至胀软为止。熟碱水发鱿鱼：取纯碱1斤，石灰4两与沸水9斤混合，再加9斤冷水搅匀，至水冷却后，去渣，遂成为5%的熟碱溶液。将冷水浸泡3小时的干鱿鱼捞出，放入熟碱溶液中再泡3小时，即可涨足发好，取出放冷水中反复漂洗，除尽碱味。生碱水发鱿鱼：将

1斤纯碱与20斤冷水掺和，搅成5%的纯碱溶液，再根据鱿鱼老嫩，加水2~5成，泡发过程与熟碱法相同。

**干贝发法。**发制干贝一般采用蒸法：先用冷水泡3~4小时，剔去外层边缘老肉，然后洗净放容器中，根据贝体大小，入笼蒸约2~4小时即可。

**鲍鱼发法。**紫鲍鱼冷水泡后，加足水上火见开，小火煮至烂。泡1~2天，其间换2~3次汤，使恶味除尽。另一种发法是将鲍鱼放盛器中加水，上笼蒸烂，汤也要勤换，直至汤清即成。

**鱼唇发法。**将鱼唇放进有盖儿容器中，开水泡焖3小时，随即进行焯沙：双手搓揉，去尽表面沙粒，漂洗干净再行焖煮。待能去骨时，则轻轻抽去骨，并剪掉边沿的腐坏部分，清水漂洗去除腥味及粘质，存放于清水中备用。

**熊掌发法。**干熊掌先用足量冷水泡软，再换水上火煮，开锅后微火慢炖，以免破裂。用手指捏住几根毛，待能拔下即捞出熊掌，并趁热拔毛，每次几根，以防扯破皮。大毛拔尽后，用镊子揪净小毛，再用刀刮去掌底粗皮，复用冷水冲洗干净。锅水里加葱、姜、料酒，放整净的熊掌微火焖煮。当能脱去骨时捞出，放冷水内轻手折去骨，要保持掌形不变，而后用冷水漂洗，以除腥膻味，仍用冷水泡上待用。鲜熊掌可直接上火煮，其余加工法与干品相同。干熊掌还有一种去毛法，即用黄泥将熊掌包裹，埋在柴火内烧透，连泥带毛一起剥掉。干鲜熊掌用淘米水泡煮去毛，其效果更好。

**发菜发法。**发菜无根、无子，干品形如乱头发。因采自荒坡秃岭或半荒漠的草原，所以多含沙土和杂质，发前应先行摘净剔除，然后以冷水泡之，待舒展膨胀，即可烹用。

**猴头发法。**用温水（冬季用热水）将猴头磨泡软，仔细洗



净泥土，摘去老根，剪除毛尖，擦净水分，置盆中，根据需要改刀烹制。

## 怎样发制鱿鱼与海蜇

家中涨发鱿鱼及海蜇的方法有多种，这里介绍一下最常见且易掌握的两种方法。

### 鱿鱼的碱水焖发法：

把干鱿鱼放在盆里，用凉水（冬用温水，夏用凉水）浸泡2~3小时。待鱿鱼软透时，将头须、明骨及背面的血膜撕去不要，然后将鱿鱼竖着自中间破开，再改刀成1寸见方的块，放搪瓷盆内，加碱面（1斤鱿鱼加碱面8钱~1两）和适量清水（水与鱿鱼相平），上压一盘子，使鱿鱼完全浸腌在浓碱水中。腌浸5~6小时后，将盘取出，冲入开水，用筷子搅拌均匀（冬天要把盆放在炉火旁，夏天要加盖以保持水温）再焖发约1.5小时，鱿鱼初步涨起。此时把泡发的碱水倒去1/3，再冲入同量的开水，继续焖发1小时。复将碱水倒去1/2，又冲入同量的开水，焖发1小时。第三次加开水焖发后，用筷子轻轻翻动，质地较薄的鱿鱼已基本涨发好，可挑出放在另一开水盆内。其质软嫩，色乳白，近似半透明状。那些质地较老、色发暗、不明净的仍需继续焖发。可将碱水加温至80℃~90℃，离火，加盖焖发。1小时后仍按前法挑去已发好的鱿鱼，没发透者可按上法继续焖发。