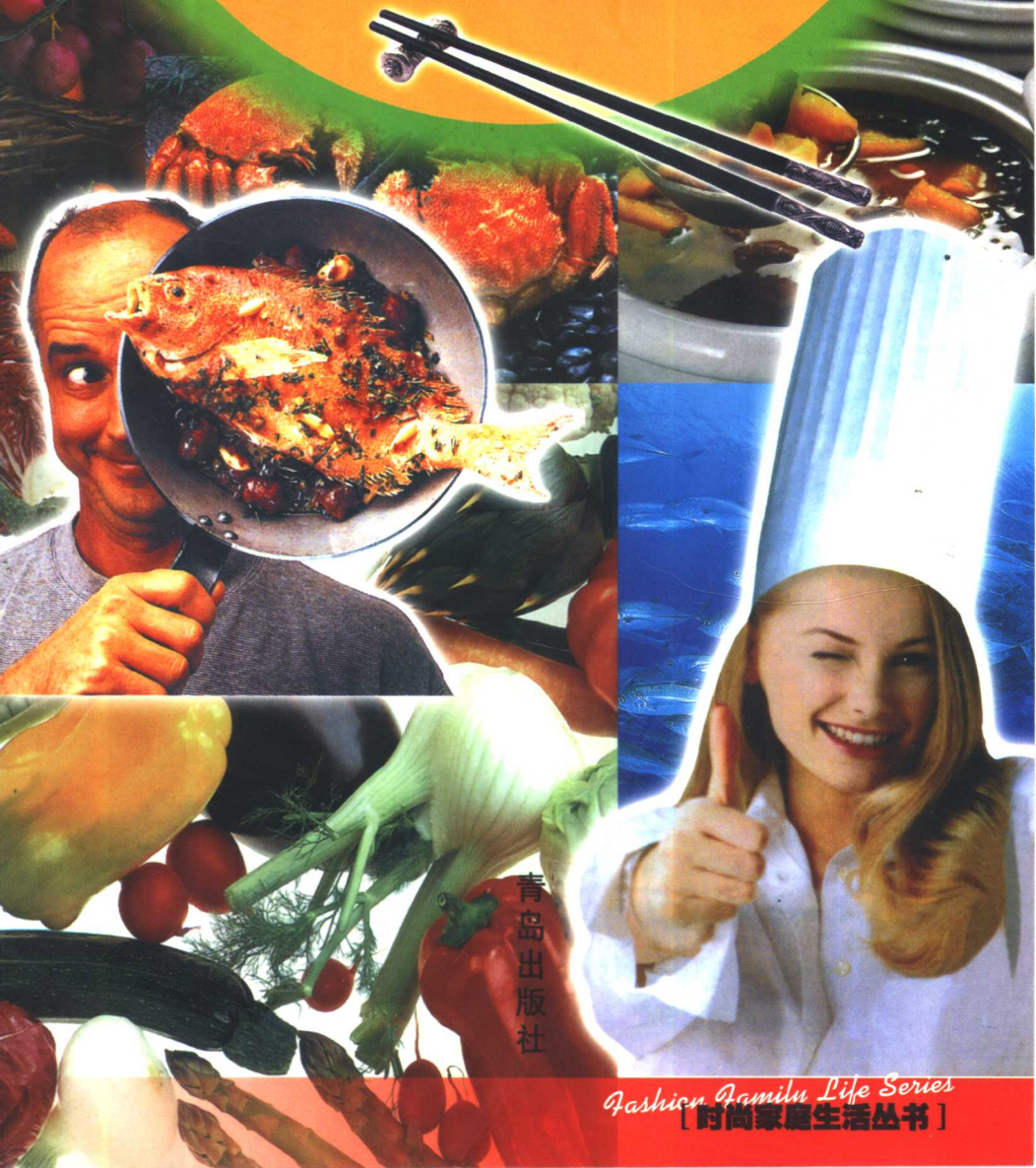


# Delicacy

## 美食厨艺要诀

浩瀚 李林娟 主编



青岛出版社

Fashion Family Life Series  
[时尚家庭生活丛书]

# 美食厨艺**要**诀

浩 瀚 李林娟 主编

青岛出版社

# 鲁新登字 08 号

## 图书在版编目(CIP)数据

美食厨艺要诀/浩瀚,李林娟主编. - 青岛:青岛出版社,  
2001.8

(时尚家庭生活丛书)

ISBN 7-5436-2523-7

I. 美... II. ①浩...②李... III. 烹饪-基本知识  
IV. TS972.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 050958 号

书 名 美食厨艺要诀  
主 编 浩 瀚 李林娟  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
邮购电话 (0532)5814750 5814611—8662  
责任编辑 高继民 杨成舜  
装帧设计 王海宁  
出版日期 2001 年 8 月第 1 版,2001 年 8 月第 1 次印刷  
印 刷 青岛双星集团华信印刷厂  
开 本 32 开(850×1168mm)  
印 张 9.875  
字 数 180 千  
印 数 1-5000  
ISBN 7-5436-2523-7/Z·90  
定 价 14.80 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,请寄回承印厂调换)

本书系时尚家庭生活丛书之一，  
根据家庭美食特点，  
对厨艺制作进行了精解。  
全书共分凉菜类、热菜类、汤类、水果类、  
面食、选购技巧、烹调技艺等七篇，  
分别从色、香、味诸方面对美食作了全面而详尽的阐述。  
另外还以小知识的形式介绍了刀法等厨艺常识。  
相信该书对提高您的生活质量会有所帮助……

---




## 丛书编委会

主 编	浩 瀚	李林娟			
编 委	王克强	王振远	马 兰	刘同冈	
	汪 颖	李 萍	李长忠	李宏伟	
	李洪波	张 力	林晓靖	赵修臣	
	顾 颖	鲍小蕾	尚 新		

# 目 录

---



## 第一篇 凉菜类

拌蜆皮 .....	[3]
酱猪肝 .....	[5]
凉拌鸡丝粉皮 .....	[6]
鸳鸯鸡 .....	[7]
叉烧肉 .....	[9]
盐水猪肝 .....	[10]
拌银丝 .....	[11]
拌腰片 .....	[12]
醉蟹 .....	[14]
拌猪肘肉丝 .....	[15]
海蜆芹菜 .....	[16]
黄豆拌芹菜 .....	[17]
芹菜腐竹 .....	[19]
麻酱笋丝 .....	[20]
香椿豆腐 .....	[21]

素三丝 .....	{22}
炸银丝 .....	{23}
红果梨丝 .....	{24}
香酥鸡 .....	{25}

## 第二篇 热菜类

炸八块 .....	{29}
香肠清蒸鸡 .....	{30}
酱爆鸡丁 .....	{31}
盐爆鸡条 .....	{32}
宫爆鸡丁 .....	{34}
辣子鸡丁 .....	{36}
芙蓉鸡片 .....	{37}
冬笋鸡丝 .....	{38}
杏仁烧鸡丁 .....	{39}
鸡里蹦 .....	{40}
黄焖鸡块 .....	{41}
蚝油鸡 .....	{43}
德州扒鸡 .....	{44}
桃仁鸭子 .....	{45}
干火靠鸭子 .....	{46}
清蒸鸭子 .....	{47}
烩鸭条 .....	{48}
炒鸭脯 .....	{49}

油爆鸭丁	[50]
冰糖肘子	[51]
虎皮肘子	[53]
东坡肘子	[55]
糖醋排骨	[57]
龙虾排骨	[58]
家常红烧排骨	[59]
果汁烧排骨	[60]
酱汁排骨	[61]
咕老肉	[62]
木樨肉	[63]
鱼香肉丝	[64]
焦溜里脊	[65]
酱爆肉丁	[66]
蒜泥白肉	[67]
清炒腰花	[68]
葱爆牛肉	[69]
东坡羊肉	[70]
干炸黄鱼	[71]
糖醋鲤鱼	[72]
奶汁鲫鱼	[74]
爆炒鱿鱼卷	[75]
炒鳝鱼	[76]
西湖醋鱼	[77]
软炸大虾	[78]
芙蓉虾仁	[79]
鱼香海参	[80]
奶白海参	[81]



## *Fashion Family Life Series*

龙井虾仁·····	[ 82 ]
醋溜白菜·····	[ 84 ]
肉片炒菠菜·····	[ 86 ]
炸茄盒·····	[ 88 ]
肉片烧茄子·····	[ 89 ]
海米烧油菜·····	[ 91 ]
鱼香魔芋肉丝·····	[ 92 ]
西式土豆饼·····	[ 94 ]
麻婆豆腐·····	[ 96 ]
素什锦·····	[ 98 ]
扒三鲜·····	[ 100 ]

## 第三篇 汤 类

木樨汤·····	[ 103 ]
酸辣汤·····	[ 105 ]
海米冬瓜球汤·····	[ 106 ]
莲蓬豆腐汤·····	[ 107 ]
鱼头汤·····	[ 108 ]

## 第四篇 水果 类

拌香蕉·····	[ 111 ]
脆皮香蕉·····	[ 113 ]

拔丝金皮香蕉 .....	[ 115 ]
拌西瓜皮 .....	[ 117 ]
炒瓜皮 .....	[ 118 ]
熘瓜皮 .....	[ 119 ]
炸西瓜 .....	[ 120 ]
椒麻鲜桃仁 .....	[ 121 ]
炸果仁 .....	[ 122 ]
炒红果酱 .....	[ 123 ]
拔丝苹果 .....	[ 124 ]
拔丝葡萄 .....	[ 126 ]
桔子酪 .....	[ 127 ]
核桃酪 .....	[ 128 ]
焦酥核桃 .....	[ 130 ]
桂花蜜枣 .....	[ 131 ]
桃子糕 .....	[ 132 ]

## 第五篇 面食

水馅包子 .....	[ 135 ]
水煎包 .....	[ 137 ]
翡翠烧麦 .....	[ 138 ]
蛋糕 .....	[ 140 ]
羊肉蛋饼 .....	[ 142 ]
豆馅烧饼 .....	[ 143 ]
煎饼果子 .....	[ 144 ]

抻面条 .....	[ 146]
素炒面 .....	[ 148]
馄饨 .....	[ 150]
门丁包 .....	[ 152]
年糕 .....	[ 154]
家常饼 .....	[ 156]
猪油蛋黄酥 .....	[ 158]
黄桥烧饼 .....	[ 160]
饺子馅 .....	[ 161]
徽子 .....	[ 163]
小米饼干 .....	[ 165]
快餐玉米片 .....	[ 167]
玉米香酥片 .....	[ 169]
猪油夹沙粽子 .....	[ 171]
调制冷水面团的方法 .....	[ 173]
调制开水面团的要诀 .....	[ 175]

## 第六篇 选购技巧

选购鲜鱼的要诀 .....	[ 179]
巧妙识别病死的畜禽肉 .....	[ 181]
狗肉和羊肉的鉴别 .....	[ 183]
选购猪肉的技巧 .....	[ 185]
选购羊肉的诀窍 .....	[ 187]
选购牛肉有良方 .....	[ 189]

鉴别火腿的品质有要诀 .....	[ 191 ]
蛋的好坏能识别 .....	[ 193 ]
松花蛋品质的鉴别法 .....	[ 195 ]
巧妙识别熟肉制的好坏 .....	[ 197 ]
选购海味干品的要点 .....	[ 199 ]
各类海参鉴别有要点 .....	[ 201 ]
巧妙识别掺假黑木耳 .....	[ 203 ]
鉴别腐衣、腐竹的品质 .....	[ 205 ]
正确认识五味 .....	[ 207 ]
酱油的质量好鉴别 .....	[ 209 ]
鉴别食糖质量的方法 .....	[ 211 ]

## 第七篇 烹调技艺

做菜怎样讲究色香味 .....	[ 215 ]
熏鸡的制作技巧 .....	[ 217 ]
巧做肥肉有技巧 .....	[ 219 ]
里脊肉的制作技巧 .....	[ 221 ]
如何制作广式腊肉 .....	[ 223 ]
巧食猪皮 .....	[ 225 ]
怎样加工香肚 .....	[ 227 ]
牛肉怎样才能烧不柴 .....	[ 229 ]
五香酱牛肉 .....	[ 231 ]
皮蛋的制作方法 .....	[ 233 ]
涨发蹄筋 .....	[ 235 ]

加工鱼翅有要诀 .....	[237]
人工制作海蜇皮 .....	[239]
泥鳅糊 .....	[241]
盐水蘑菇 .....	[243]
菜肴鲜香有诀窍 .....	[245]
烹制菜肴滑嫩的技巧 .....	[248]
配菜有讲究 .....	[250]
烹调中怎样调味 .....	[253]
烹调怎样巧用葱 .....	[256]
烹调怎样巧用姜 .....	[259]
烹调怎样巧用盐 .....	[263]
烹调用酒的要诀 .....	[265]
啤酒调味,菜肴增香 .....	[267]
味精放得巧,烹调技艺高 .....	[269]
烹调中火候最重要 .....	[271]
焯水在烹调中的作用 .....	[274]
掌握油温的技巧 .....	[276]
操作“熘”菜有巧法 .....	[278]
操作“爆”菜讲究多 .....	[281]
操作“酥炸”菜有方法 .....	[284]
操作“炒”菜有技巧 .....	[287]
操作“软炒”有要点 .....	[293]
巧妙操作“红烧”菜 .....	[295]
操作“扒”菜要注意 .....	[298]
操作“蒸”菜有要诀 .....	[302]

# 第一篇

## 凉菜类

---

“有个凉菜好下酒”，中国民间流传这样一句话。凉菜下酒清爽不腻，也是待客的一种讲究。如果在家宴中隔三差五地上一盘凉菜，尤其是夏季，能使人的胃口大增。



## 拌蜆皮

### 原料

海蜆皮 250 克，海米 5 克，黄瓜 50 克，酱油 15 克，香油 5 克，醋 10 克，味精少许，盐少许，辣椒油 5 克。

### 方法

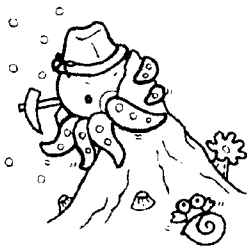
1. 将海蜆皮用温水洗净，切成 5 厘米长的细丝。海米用少许开水发泡后，取出，用刀剁成细末。黄瓜洗净，切成海蜆皮丝大小的丝。

2. 锅做水烧开，下蜆皮焯一下，捞出，再放入冷水中过一遍，捞出沥净水。

3. 将沥干水的海蜆皮放入盘内底层，上面放黄瓜丝，再上面撒海米末，浇上作料即成。吃时搅拌一下。

### 特点

清脆，香嫩，爽口。山东风味。







## 平片刀

又叫推片刀或拉片刀。即用刀水平方向运动,向前推刀,或向后拉刀。主要用于片切较软嫩、易碎的原料,如豆腐、猪腰、鱼、肉等。

## 斜刀片

斜刀片是指刀与案板呈锐角,刀口向外或向内的刀法。适用于体薄、质软的原料,如鱼、鸡脯肉等。

## 推拉片刀

推拉片刀与平片刀近似,只是在片切过程中一次完成两种动作,推的同时向后拉,拉的同时向前推,也有人称这种刀片叫“锯片”。因为像锯一样运动。片刀法用于片切韧性强、筋皮多的原料,如牛羊肉。