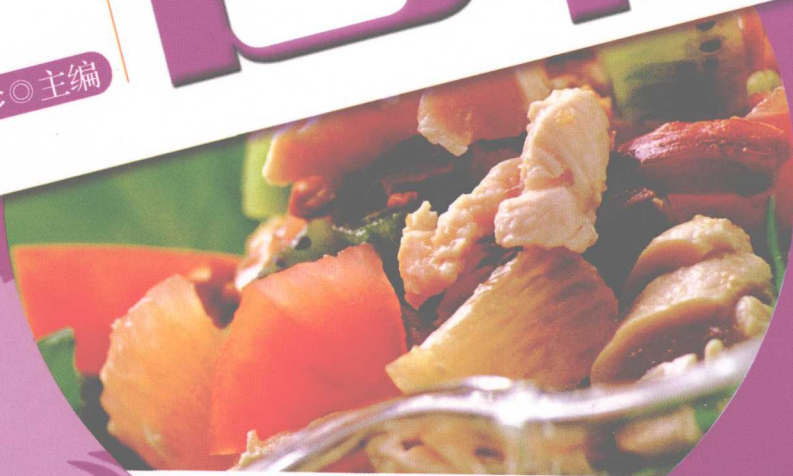


居家新生活指南

如何把面条做得有声有色？如何将猪大骨熬出像牛奶一样的汤？如何把馒头蒸制得既松软又有筋道？本书回答了关于烹饪美食的500个问题。

天天有口福

高晓珍◎主编



哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE

居家新生活指南

如何把面条做得有声有色？如何将猪大骨熬出像牛奶一样的汤？如何把馒头蒸制得既松软又有筋道？本书回答了关于烹饪美食的500个问题。

JiaXinShengHuoZhiNan

天天有口福

高晓珍 主编



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天天有口福 / 高晓珍主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007. 6

ISBN 7 - 80699 - 822 - 5

I. 天... II. 高... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119857 号

责任编辑: 邢万军 范淑梅

封面设计: 颜国森

天天有口福

高晓珍 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E-mail: hrbcbbs @ yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 8.25 字数 180 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

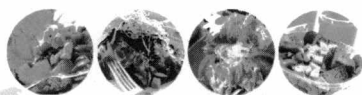
ISBN 7 - 80699 - 822 - 5

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

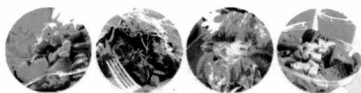
天天有口福



第一章 家常食谱

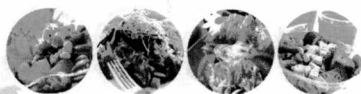
- 1 自己在家如何制作玉米饼?
- 1 怎样才能做出好吃的粉蒸肉?
- 1 怎样将橄榄制成甜的并能储藏起来?
- 2 武昌鱼怎么做好吃?
- 3 清蒸鲈鱼应该如何蒸?
- 3 怎样才能把面条做得有滋有味?
- 4 如何自制辣椒油?
- 4 如何自制韩式泡菜?
- 5 如何自制腊肉?
- 5 怎么做八宝饭?
- 6 如何做饺子馅?
- 7 海蜇丝怎么凉拌?
- 8 怎么做水煮鱼?
- 9 如何煎制牛排?
- 9 怎样才能将猪大骨熬出像牛奶一样的汤?
- 10 如何自制酸菜鱼?
- 10 怎么煮花生?
- 10 怎么做炸酱面的酱?
- 11 如何自制爆米花?
- 11 家常扬州炒饭如何做?
- 11 如何自制酥鱼?

天天有口福



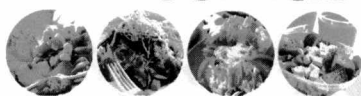
如何自制朝鲜辣白菜?	12
如何自制南瓜饼?	13
如何自制凉拌黄花菜?	13
如何自制松花蛋?	13
鱼子可以做成哪些有特色风味的菜?	14
如何自制黄瓜泡菜?	15
烧烤用的烤肉酱怎么做?	15
如何做川式酸辣汤?	16
如何自制红枣姜汤?	17
如何自制宫保鸡丁?	17
如何自制酸豆角?	17
扣肉怎么做?	18
如何烹制干竹笋?	19
辣椒叶应该如何烹制?	19
菜花有哪些烹调方法?	19
怎么烹制咖喱牛肉?	20
洋葱有哪些烹制方法?	21
皮蛋瘦肉粥怎么做?	23
如何自制蛋酒?	23
如何做鱼头豆腐汤?	23
燕麦怎么煮粥?	24
牛筋有哪些做法?	25
冷冻的三文鱼怎么做好吃?	25

天天有口福



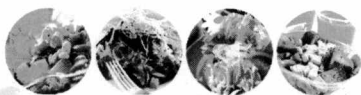
- 26** 甲鱼应如何烹制?
- 27** 如何做松仁玉米?
- 27** 怎么煲鸭架汤?
- 27** 如何自制蟹酱?
- 28** 如何自制腊肠?
- 28** 怎样做牛骨汤?
- 29** 银鳕鱼汤怎么做?
- 29** 腊鸭怎么做才好吃?
- 30** 如何做鲜奶芝士饭?
- 31** 螃蟹有哪些烹制方法?
- 32** 如何蒸水蛋?
- 33** 干鱼翅应如何烹制?
- 34** 如何烹制咸鱼蒸五花肉?
- 34** 如何烹制蚝仔煎?
- 35** 如何烹制剁椒鱼头?
- 35** 如何自制美味鱼丸?
- 36** 黑豆怎么煮粥?
- 36** 如何烹制麻辣小龙虾?
- 37** 杏鲍菇有哪几种烹制方法?
- 37** 腌制的雪里红怎么烹制?
- 38** 新鲜的海鳗如何烹制?
- 38** 干馒头可以做什么菜?
- 39** 腊肉或其他腊制品如何烹饪好吃?

天天有口福



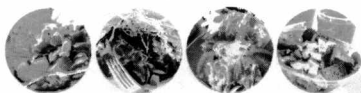
如何做出透明的猪皮冻?	40
如何烹制蘑菇汤?	40
怎样做美味又营养的鸡汤?	41
如何自制水晶饺子?	42
如何烹制猪肉酸菜炖粉条?	43
如何自制盐水猪手?	43
猪血如何做才好吃?	43
如何烹制红烧鱼?	44
如何烹制新疆大盘鸡?	44
炸蔬菜怎么做?	44
田螺应该怎样炒?	45
海带丝怎么做好吃?	45
如何自制春卷皮?	45
如何烹制糟熘鱼片?	46
如何自制白云猪手?	46
如何烹制酱色鸡丁?	46
羊肚有哪些烹制方法?	47
粥底火锅的粥怎么熬?	48
如何做茶叶蛋?	48
如何烹制回锅肉?	48
冻豆腐有哪些烹制方法?	48
如何烹煮鲫鱼汤?	49

天天有口福



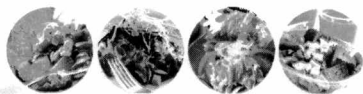
- 50 如何自制酱鸭？
- 50 清蒸草鱼怎样做才好吃？
- 51 如何做干煸四季豆？
- 51 新鲜的雪里红有哪些吃法？
- 51 如何做干煸鱿鱼丝？
- 52 如何烹制叫化鸡？
- 52 兔肉可以怎样烹制？
- 53 如何烹煮味噌汤？
- 53 如何烹制鱼香肉丝？
- 53 如何自制猪脚姜？
- 54 沙姜可以用来做什么菜？
- 54 如何自制南瓜盅？
- 54 如何熬出好吃的白粥？
- 55 肘子有哪些烹制方法？
- 56 如何自制三文鱼排？
- 56 如何做鱼香茄子煲？
- 57 如何烹制葱爆羊肉？
- 57 如何做西红柿炒鸡蛋？
- 57 如何做西红柿烧牛肉？
- 58 如何自制番茄酱？
- 58 海底椰肉怎么煲汤？
- 59 如何做咸蛋黄玉米粒？

天天有口福



如何烹制葱油鸡?	59
意大利面如何做好吃?	59
如何烹制木樨肉?	60
木耳有哪些烹制方法?	61
如何烹制豆豉鲮鱼油麦菜?	62
如何烹制板栗烧鸡?	62
如何自制脱骨凤爪?	62
如何烹制基围虾?	63
墨鱼仔有哪些烧法?	64
如何自制墨鱼丸子?	65
炸花生怎么做最好吃?	66
如何腌制鸡脆骨?	66
鸡脆骨有哪些烹制方法?	66
赛螃蟹怎么做?	67
如何烹制猪大肠?	68
如何自制萝卜丸子?	69
排骨如何煲汤?	69
排骨有哪些烹制方法?	70
如何烹制三杯鸡?	71
怎么做酸辣萝卜干?	72
如何用微波炉烤红薯?	72
如何用烤箱烤鸡翅?	72
如何自制夫妻肺片?	72

天天有口福



73 如何烹制孜然牛肉?

73 如何做盐焗凤爪?

73 如何烹制炆锅鱼?

74 如何做虎皮尖椒?

74 如何自制花生酱?

74 如何烹制咖喱鸡?

74 如何烹制啤酒鱼?

75 怎样煮元宵才好吃?

第二章 糕点甜品

76 自己在家怎么制作泡芙?

77 如何自制牛奶冰淇淋?

78 如何自制柠檬冰淇淋?

78 如何自制果冻?

78 如何自制萨其马?

79 炸牛奶怎么做?

79 如何自制比萨饼?

80 如何自制绿豆糕?

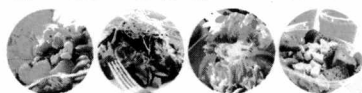
80 棉花糖布丁怎么做?

80 如何自制紫菜卷寿司?

81 怎么做双皮奶?

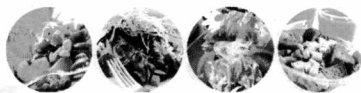
82 如何使用微波炉炒瓜子?

天天有口福



如何自制奶酪?	82
用蜂蜜做的糖葫芦直滴糖液,是什么原因?	82
如何自制糖葫芦?	82
怎样切奶酪蛋糕才不会切碎?	83
怎样加工薯片?	83
如何自制蜂巢蛋糕?	83
如何使用电饭煲烤制蛋糕?	84
如何自制橘皮酱?	84
如何使用高压锅炒栗子?	84
如何用鲜枣自制枣泥?	85
如何自制奥地利苹果卷?	85
如何自制榴莲酥?	86
如何做蔬菜沙拉?	86
如何让隔夜的蛋糕保持松软美味?	86
怎样做美味鱼松?	86
如何自制玫瑰花果冻?	86
如何自制猕猴桃酱?	87
如何自制姜汁撞奶?	87
什锦西瓜盅怎么做?	88
如何自制杨梅汤?	88
西米有哪些吃法?	88
如何用微波炉烘制蛋糕?	89
如何煮银耳莲子汤?	89

天天有口福



90 如何做冰糖木瓜炖雪蛤?

90 如何自制派皮?

90 如何炸薯条?

91 如何烤制香蒜面包?

91 如何自制土豆沙拉?

第三章 烹饪常识

92 燕窝应如何浸发?

92 烹制燕窝有何注意事项?

93 马铃薯煮之前为什么要用水泡?

93 芥蓝和菠菜炒之前用开水烫是什么道理?

93 牛奶酸了能不能用来和面?

93 红烧类菜肴需用什么酱油?

93 怎样发黄豆芽?

94 海参涨发的方法是怎样的?

94 如何除去海参的涩味?

95 怎样区分海参的优劣?

95 如何识别人造鸡蛋?

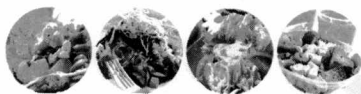
95 如何选购白砂糖?

95 如何区分真假燕窝?

96 如何选购萝卜?

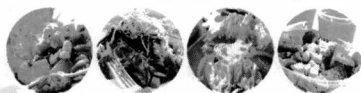
96 如何快速简单地把蛋清打成糊状?

天天有口福



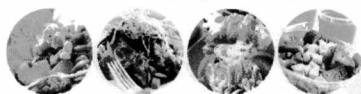
烹饪时如何勾芡?	97
勾芡时有哪些注意事项?	97
勾芡时可以使用哪几种淀粉?	98
煎鱼时如何防止鱼皮缩胀破裂?	98
如何去除鱼身上的鱼胆苦味?	98
怎样去除新鲜海贝里面的沙子?	98
新买的铁板要怎么处理?	98
莲藕黑了还能食用吗?	99
为什么高压锅煮东西熟得快?	99
糖在烹饪时有什么作用?	99
去荸荠的皮有什么简单的方法吗?	99
如何选购皮蛋?	100
皮蛋是怎么做的?	100
如何判断酸菜是否已经变质?	100
酒在烹调菜肴时有什么作用?	100
黄瓜和胡萝卜能混吃吗?	101
沙锅可放在电磁炉上加热吗?	101
瓷制品含铅吗?	101
如何快速拔除鸭毛?	102
如何防止鸡鸭拔毛时破皮?	102
如何选购速冻食品?	102
冷冻肉类应如何解冻?	102
如何使烟熏的腊鱼不起虫、不变色?	103

天天有口福



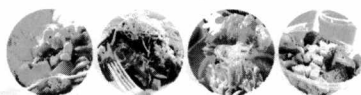
- 103 如何区分莲子的好坏?
- 103 切肉时应该如何切?
- 104 剁的肉馅为什么比较的肉馅好?
- 104 生抽和老抽有什么区别?
- 105 如何分辨香菇质量的好坏?
- 105 中筋面粉、高筋面粉、低筋面粉有何不同,各有什么作用?
- 106 什么是自发粉?
- 106 为什么搓盐可以去鱼腥?
- 106 怎样快速清洗带鱼?
- 106 肥肉怎么烹制才不会肥腻?
- 107 如何识别有毒的污染鱼?
- 108 沙锅可以用来炒菜吗?
- 108 五香粉中各种配料的用量各是多少?
- 108 怎样去除鱼的腥线?
- 109 腊八蒜泡多久能吃?
- 109 海带上凸起的小圆包是什么东西?
- 109 怎么才能去掉羊肉的膻味?
- 110 拉面怎样和面才不会把面拉断?
- 110 如何目测油的温度?
- 111 如何剁丸子的肉馅?
- 112 如何使肉馅更有黏性?
- 112 如何有效清除蔬菜中的残留农药?

天天有口福



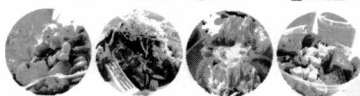
哪些蔬菜受农药污染少?	113
如何挑选铁锅?	114
怎样做饺子才不会煮破皮?	114
使用微波炉时有什么禁忌?	115
煮熟的鸡蛋皮不好剥怎么办?	116
米饭夹生怎么办?	117
黄豆怎么煮才会比较软?	117
做肉时如何才能使肉嫩滑可口?	117
猪肝怎样炒才能鲜嫩可口?	118
如何炒牛肉才能鲜嫩可口?	118
甲鱼应如何剖杀?	118
做拔丝菜有什么技巧?	119
家常菜如何配色?	119
比目鱼的皮能不能吃? 怎么剥皮?	120
烤箱的锡纸什么情况下需要使用?	120
煮骨头时如何防止骨髓流出来?	120
如何将鱼肉去骨?	120
为什么在锅里下面条时要加一遍冷水?	121
如何选购螃蟹?	121
如何去除猪腰的腥臊味?	122
如何去除猪肚的异味?	122
如何去除猪大肠的臭味?	123
如何去除猪心的异味?	123

天天有口福



- 123** 老鸡应如何炖肉才容易烂?
- 124** 炖好的鸡如何脱骨?
- 124** 山药怎么处理后才不会变黑?
- 124** 葱和蒜在调味方面有什么区别?
- 125** 炒菜时油温为何不宜过高?
- 125** 鱼翅如何去除腥味?
- 125** 鱼翅如何水发?
- 126** 怎样炖鸡不会烂皮?
- 126** 怎样炖鸡能又快又烂?
- 127** 如何去除蔬菜的苦涩味?
- 127** 汤做咸了怎么办?
- 127** 腌好的香肠太咸了怎么办?
- 127** 买回的活鱼怎么才能多放几天不死亡?
- 127** 怎样清洗猪小肠?
- 128** 雪里红如何腌制?
- 128** 如何减轻辣椒的辣味?
- 128** 如何蒸煮可使甘薯更甜?
- 129** 饭烧焦后怎样洗锅才容易?
- 129** 粥如何煮才好吃?
- 129** 剩饭怎样煮粥不会黏糊?
- 129** 怎样把馒头蒸得既松软又有筋道?
- 130** 如何使浊油变清油?
- 130** 如何除去开水中的油渍味?

天天有口福



炸鱼的油如何去腥?	130
如何去除猪油的哈喇味?	131
蔬菜怎么做能保留较多的叶酸?	131
煲汤时如何加水才正确?	131
鲇鱼是吃垃圾生长的吗?	131
罗汉果怎样才不会生虫?	132
色拉油和调和油有什么不同?	132
什么是焯水?	133
勾芡有什么作用?	133
羊肚应如何清洗?	134
鱼片放进水里一煮就散成肉渣,怎么办?	134
怎样简单快速地将蛋清和蛋黄分开?	134
为什么有些食物不能用刀切而要用手撕?	135
猪脚的毛如何处理掉?	135
姜蓉酱如何制作?	135
淡水鱼如何去除土腥味?	135
怎样识别绵羊肉与山羊肉?	136
牛肚应如何清洗?	136
墨鱼和鱿鱼有什么不同?	137
冷冻食品烹调时有什么技巧?	137
动物油与植物油的区别是什么?	137
怎样削芋头的皮手才不会痒?	138
怎样才能去掉黄豆的皮?	138