



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的厨房经

WAIPO DE CHUFANGJING

罗红兵 曹国辉 编著



湖北科学技术出版社



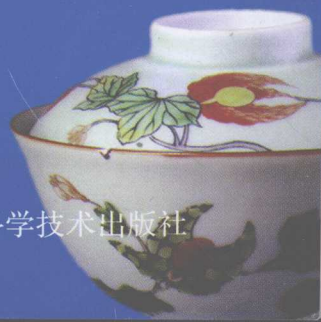
外婆的厨房经

WAIPO DE CHUFANGJING

罗红兵 曹国辉 编著

顾问 陈 鑫
技术指导 李 熠 周 龙
从书主编 方爱平 熊永奇
从书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政
聂 靖 舒拥军 舒服亮 殷学先
付 强 柳学华 罗红兵 胡国瑜
郑德敢 张礼英
菜点制作 夏荣俊 万明政 聂 靖 付 强
罗红兵 舒服亮 舒拥军 殷学先
柳学华 胡国瑜 曹国辉 易山平
寇军华 付晓峰 陈明忠 罗华中
张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军
高金会
摄 影 潘紫斌 陈 勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司



湖北科学技术出版社

Q前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶妈、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的厨房经 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11
(外婆私房菜)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊…

III. ①烹饪—基本知识 ②厨房—基本知识

IV. TS972.11 TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 173450 号

外婆的厨房经

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 罗红兵 曹国辉

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 唐 洁

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 旻

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12 ~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5352-3820-7

本册定价 / 10.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



M 目录

选购贮存

选购红枣的诀窍 / 2

马蹄蜜红枣 / 2

保管名贵中药材的诀窍 / 2

选购八角的诀窍 / 3

巧除茶叶受潮 / 4

泡菜时不生白花的诀窍 / 5

鉴别肉的新鲜度的诀窍 / 5

鉴别真假奶粉的诀窍 / 5

霉干菜蒸河虾 / 6

选购香菇的诀窍 / 7

选购燕窝的诀窍 / 7

选购霉干菜的诀窍 / 7

选购银耳的诀窍 / 8

五彩银耳羹 / 9

选购花椒的小窍门 / 10

香菜萝卜丸 / 10

选购腐竹的诀窍 / 11

巧选鸡蛋 / 11

可乐烧鸡 / 12

挑选松花皮蛋的诀窍

选购香肠的诀窍 / 13

巧贮存香肠 / 13

巧除柿子涩味 / 14

选购西瓜的诀窍 / 15

选购青菜的诀窍 / 15

选购甲鱼的诀窍 / 16

巧养活鱼 /16
鉴别注水肉的诀窍 /16
选购河蟹的诀窍 /17
选购茶叶的诀窍 /18
选购土鸡的诀窍 /19
预防大米生虫的诀窍 /19
香油炆西瓜皮 /20
选购食醋的诀窍 /21
选购食用油的诀窍 /21
保养不锈钢炊具的诀窍 /22
保养玻璃餐具的诀窍 /22

清洗加工

巧除苦瓜苦味 /24
豉椒炒苦瓜 /24
泡发黑木耳的诀窍 /25
老香菇变嫩的诀窍 /25
巧除粘底物 /25
巧除淡水鱼的土腥味 /26
巧刮鱼鳞 /26
巧除水壶水垢 /26
巧去山药皮 /27
咸鱼返鲜的诀窍 /28
巧拔鸡毛 /28
凉拌海蜇 /29
风味鱼鳞冻 /30
菜刀巧除锈 /31
巧化冰冻鱼 /31
去除鱼苦胆苦味的诀窍 /31
碧绿辣子肥肠 /32
清洗内脏的诀窍 /32
巧宰鳝鱼 /33
蒜瓣碎骨鳝 /33
芋头巧去皮 /34
砧板保养的诀窍 /34
咸肉退盐的诀窍 /34
西红柿巧去皮 /35
风干武昌鱼 /36
快速去海蜇咸味的诀窍 /36
清洗鱼的诀窍 /37
巧切洋葱 /37

板栗烧肉 /38
巧剥板栗硬壳 /38

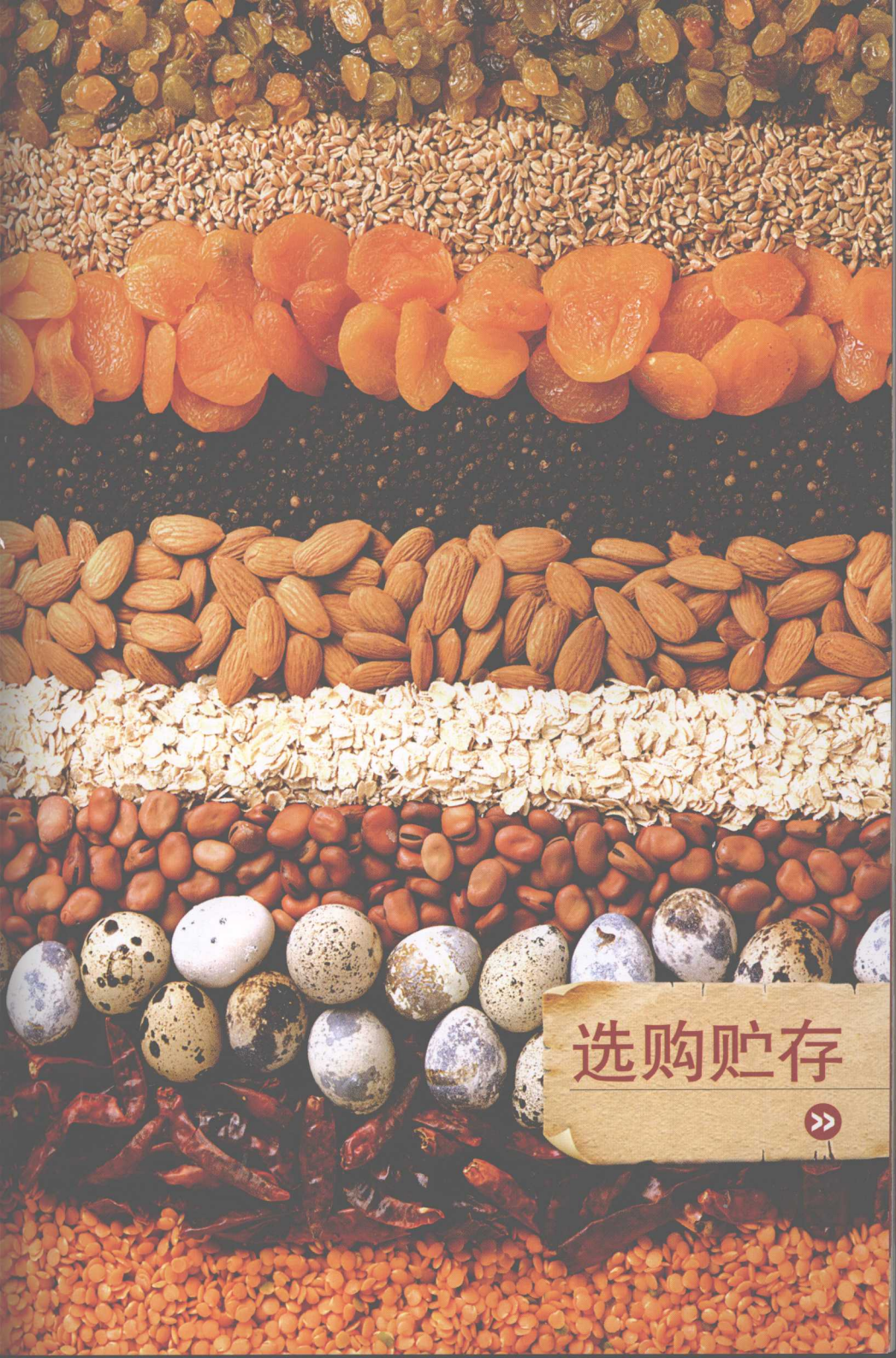
烹饪调味

巧切皮蛋 /40
巧煮鸡蛋 /41
蒸鸡蛋的诀窍 /41
水蛋蒸花蟹 /42
巧炒鸡蛋 /43
煎制荷包蛋的诀窍 /43
明球扣蛋饺 /43
红枣烧排骨 /44
去除猪肝腥味的诀窍 /44
炖羊肉去膻味的诀窍 /44
白切鸡 /45
奶汤财鱼 /45
煨排骨藕汤的窍门 /46
煮海带的诀窍 /46
煲鲜鱼汤的诀窍 /46
巧煮食品 /47
煮绿豆汤的诀窍 /47
巧炒藕片 /47
巧炒绿叶蔬菜 /48
蒜茸空心菜 /48
银鱼炒蛋 /49
拌黄瓜的诀窍 /49
香酥炸鸡腿 /50
煮玉米棒的诀窍 /51
煮玉米粥的诀窍 /51
巧炸香酥鸡腿 /51
做白切鸡的诀窍 /51
巧炒豆芽 /52
使浑油变清的诀窍 /53
炒茄子省油的诀窍 /53
煨老鸡、老鸭汤的诀窍 /53
糖醋烹鱼块 /54
巧熬猪油 /54
凉拌西红柿的诀窍 /54
黄豆炖牛肉 /55
莲枣炖甲鱼 /56
鸭汤去腥味的诀窍 /57
炖牛肉的诀窍 /57

巧除鱼虾腥臭味 /57
山药土鸡汤 /57
巧除皮蛋碱涩味 /58
油炸食物的诀窍 /58
炒菜不粘锅的诀窍 /58
煮水饺时皮不粘连的诀窍 /59
做糖醋菜的诀窍 /60
骨汤增钙的诀窍 /60
巧做好吃不腻的肥肉 /60
馄饨枸杞鸭 /60
蒸煮红苕的诀窍 /61
巧做蛋饺 /61
麻婆豆腐 /61
巧煮米饭的诀窍 /62
防豆腐破碎的诀窍 /63
巧烹甲鱼 /63
萝卜丝氽鱼丸 /64
藕夹起泡的诀窍 /64
巧做鱼丸 /64
五柳蒸鲩鱼 /65
几种素菜小炒的诀窍 /66
家庭蒸鱼的诀窍 /66
巧拌饺子馅 /66
枸杞银芽芽丝 /67
巧做拔丝菜肴 /68

食料妙用

牛奶的妙用 /70
厨房里的小窍门 /71
巧识牛奶掺水 /71
微波炉的妙用 /71
巧用橙皮 /72
淘米水的妙用 /72
花椒的妙用 /72
橙香鸭块 /73
茶叶的妙用 /73
生活中的小窍门 /74
葡萄酒的妙用 /74
啤酒的妙用 /75
蛋壳的妙用 /76
厨房里的小偏方 /76
番茄酱的妙用 /76



选购贮存



选购红枣的诀窍

红枣具有较强的补养作用，能提高人体的免疫功能，增强抗病的能力，并含有大量的糖类物质及多种维生素，那么如何选购好的红枣呢？

秘诀

选购时注意：手握红枣，要干燥而不粘手，有紧实感；枣的果形短壮圆整，颗粒大小均匀，核小，皮薄，表皮皱纹少而浅；掰开枣肉不断丝，肉色淡黄，甜味足，肉质细为上品。



马蹄蜜红枣

主料 红枣200克。

配料 马蹄150克。

调料 盐、白糖、淀粉、蜂蜜各适量。

制法 ①红枣洗净去蒂，马蹄去皮洗净。②锅置旺火，加清水，放红枣、马蹄煮沸，至红枣、马蹄熟透时，加白糖、蜂蜜至融化后加水淀粉至汤汁变稠（玻璃状），装盘即可。

特点 汁白味甜，口感香脆，常食有清热化痰，补脾和胃，益气生津，解药毒之功效。

诀窍 保持汤白，勾玻璃状的浓芡。

保管名贵中药材的诀窍

如果保存不当，中药材放置一段时间后易发霉、虫蛀，其实只要保管得当，是可以避免的，怎样保管呢？

秘诀

- A. 燕窝：易发霉变色，应放入铁盒等密封器，密封后置于阴凉干燥处保存。
- B. 天麻：应置坛内密封于干燥通风处，并经常翻晒以防霉变，如发现霉变，可用温水洗净，晒干或烘干。
- C. 冬虫夏草：易虫蛀、发霉变色，可用纸包好，放入木盒内密封保存，如发现霉变，可用酒精擦洗，然后烘晒至干。





选购八角的诀窍

八角，别名大料，五香八角，八角茴香，秋冬二季果实由绿变黄，采摘置沸水中略烫后干燥或者直接干燥。其性辛温，阴散寒、理气止痛。生活中一般用它做卤料，那如何挑选好的八角呢？

秘诀 粗粉辨别时，最好取少许粗粉加4倍水，煮30分钟，过滤后回执浓缩，八角茴香溶液为棕黄色。另外是看外形辨香气。八角茴香瓣角整齐，一般为8个角，瓣纯厚，尖角平直，蒂柄向上弯曲，味甘苦，有强烈的特殊香气。



巧除茶叶受潮

盛夏多雨，茶叶如保管不善而吸水受潮，轻者失香，重者霉变，如把受潮茶叶放在阳光下暴晒，阳光中的紫外线会破坏茶叶中的各种成分，影响茶叶的色香味。

秘诀 | 把受潮的茶叶放在干净的铁锅或烤箱中用微火低温烘烤，边烤边翻动茶叶，直至茶叶干燥发出香味时即可。



泡菜时不生白花的诀窍

泡菜坛时间久了，特别是在夏天时会上面生一层白花，使整坛泡菜变质、变味，而且这种白花即使去掉，过几天又会有，怎样让泡菜不生白花呢？

秘诀

在泡菜坛中放十几粒花椒或几片干净的紫苏叶或少许白酒，可防止产生白花。

鉴别肉的新鲜度的诀窍

肉类是人类补充蛋白质等营养物质重要来源之一，也是日常生活中人们丰盛菜肴的重要食品。

秘诀

新鲜肉应是肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白，表面清洁、滋润，新切表面微呈湿润，不发粘，指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有正常肉香。

鉴别真假奶粉的诀窍

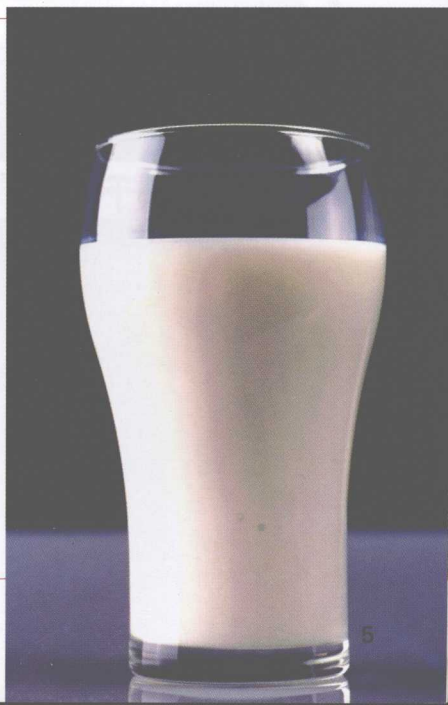
目前有不少厂家为了牟取暴利，以廉价的白糖、菊花晶、炒面及少量真奶粉掺混制成假奶粉出售，那么购买时应如何鉴别呢？

秘诀

一捏。袋装奶粉，用手指捏包装袋下部，真奶粉发出“吱吱”声，而假奶粉由于颗粒粗发出“沙沙”声。

二看。真奶粉为天然淡黄色有光泽，而假奶粉呈白色或不自然颜色，有结晶无光泽。

三品尝。真奶粉在口中易粘到舌尖及上腭，奶粉细腻、溶解慢、有清淡奶香味，假奶粉质粗、甜度大、奶味小或无奶味，有清凉感，溶解快。





霉干菜蒸河虾

主料 新鲜河虾。

配料 霉干菜末。

调料 姜末、胡椒粉、盐、味精、料酒、熟猪油、芝麻油各少许。

制法 ①河虾洗净，去须、脚，用盐、胡椒粉、料酒腌渍后待用。②霉干菜末加猪油、姜末、味精后，入锅煸炒备用。③将霉干菜末铺在河虾上，入笼蒸熟淋上芝麻油即成。

特点 风味浓郁，咸鲜适中。

诀窍 霉干菜吸油味道更鲜，因此霉干菜一定要用熟猪油煸炒。



选购香菇的诀窍

香菇是一种菌类，不但具有清香、味鲜的独特风味，而且含有大量对人体有益的营养物质，不少国家都把它作为保健食品，使得香菇也享有“健康食品”的美名。那么如何挑选好香菇呢？

秘诀

选香菇不一定大就好，得挑选成熟的香菇。成熟的香菇中心厚，边薄，甚至会微内凹，只要符合这样的条件，不论大小，都是好香菇。



选购燕窝的诀窍

燕窝是为数不多的老少皆宜的补品，它含有大量粘蛋白、糖蛋白、糖、钙、磷等多种天然营养成分，它还能增强人体对疾病的抵抗力，品质温和，既是佳肴，又是补品。如何选购燕窝呢？

秘诀

市场上售的燕窝有红燕盏、龙牙燕盏、白燕盏、黄燕盏之分，其中黄燕盏较为稀有，是燕窝中佳品，白燕盏色白为好，红燕盏尽以色暗红为佳，购买时，以完整的盏形燕窝为好，燕盏中夹带的羽毛越少越好。

选购霉干菜的诀窍

霉干菜是雪菜经过酵化后腌晒而成的干菜，为浙江特产，霉干菜营养价值较高，其红萝卜素和镁的含量尤显突出。其味甘，可开胃下气、益血生津、补虚劳。那么如何选购好的霉干菜呢？

秘诀

应选用细叶雪菜加工的条细色黄亮，长短均匀，无菜根、无硬茎也无碎屑，嗅之香气扑鼻，入口柔糯鲜香，咸淡适口，无霉味，不酸不苦，用手成把握手感松燥，放手后菜条立即松散的，即为上品霉干菜。





选购银耳的诀窍

银耳又叫白木耳，是一种胶质食用菌及药用菌，白色透明，干燥后呈淡黄色，它含有丰富的蛋白质、维生素和氨基酸等，是传统的滋补品。那么如何选购好的银耳呢？

秘诀 优质银耳干燥、色泽洁白，肉厚而朵整，圆形伞盖，无蒂头，无朵质，银耳的本色应该是普通的白色，根部淡黄，无味或略带土腥味，而二氧化硫熏制的银耳都是黄白异常分明，味道表现为刺激性味道。

五彩银耳羹

主料 水发银耳250克。

配料 苹果、西瓜、青香瓜、菠萝各30克。

调料 糖30克，盐少许。

制作 ①银耳用小火煨烂，加糖及少许盐搅稠待用。②苹果、西瓜、青香瓜、菠萝各切成小丁。

③将水果丁撒在银耳上即可。

特点 口味醇甜，色彩绚丽，营养丰富。

诀窍 盐为百味之主，甜汤适当给点盐可使甜味更正，但绝不可吃出咸味来。



选购花椒的小窍门

花椒果皮可作为调味料，也可提取芳香油，又可入药，种子还食用，并能加工制作肥皂。它有芳香健胃、温中祛寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。在生活中该如何选购好的花椒呢？

秘诀

好的花椒直径4~5毫米，外表面呈紫红或棕红色，散有多数疣状突起的油点，其直径0.5~1毫米，对光观察呈半透明，肉表面淡黄色，香气浓，味麻辣而持久。

香菜萝卜丸

主料 猪肥瘦肉茸150克，白萝卜300克。

配料 香菜100克，面包粒150克，鸡蛋1个。

调料 盐、姜末、白胡椒粉、味精、干淀粉。

制法 ①将白萝卜切成细丝，用开水烫一下，冷却剁成粗粒，挤干水分；香菜切成粗末。②将猪肉茸加盐、味精、白胡椒粉、姜末、淀粉拌上劲，放入白萝卜粒和香菜末拌匀，挤成丸子，滚上面包粒。③油烧至六成热，下入丸子离火浸炸，至色泽金黄时捞出装盘，稍加点缀即成。

特点 色泽金黄，香鲜味美，外脆内爽，风味独特。

诀窍 猪肉的比例只能是萝卜的1/3~1/4，太多则失风味。





选购腐竹的诀窍

腐竹是用豆浆加工而成的，在豆制品中营养价值最高。它具有良好的健脑作用，有助于预防老年痴呆症等，那么该如何选购好的腐竹呢？

秘诀

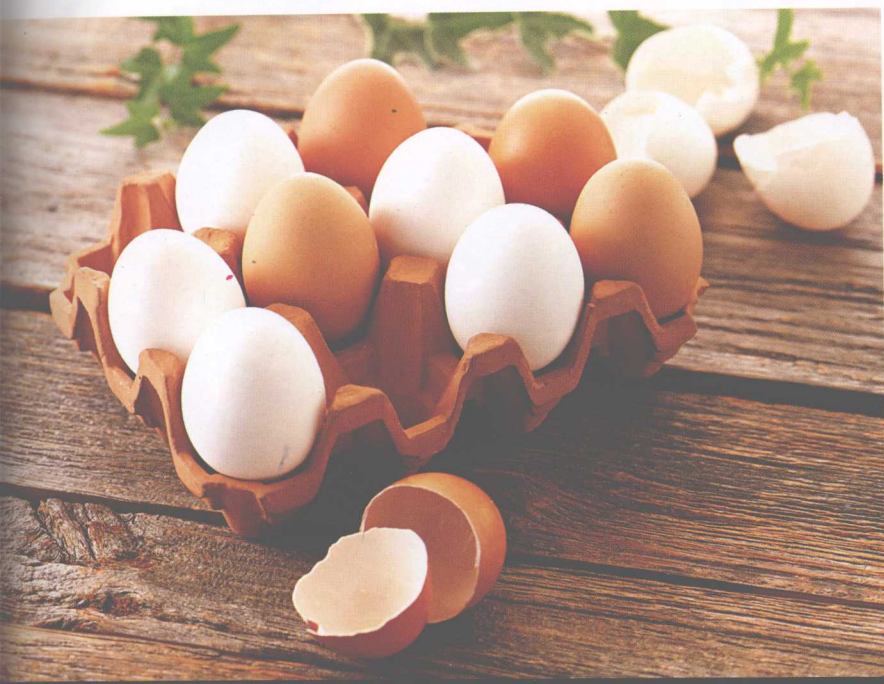
优质腐竹具有其固有香味而无任何异味，一般呈淡黄色，有光泽，颜色越浅，营养价值越高。优质腐竹为枝条或片叶状，持脆易折，折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀。在购买时要提防有些看起来颜色特别鲜亮的腐竹，在生产过程中可能添加了化学物质“吊白块”，它能分解出有毒物质。

巧选鸡蛋

鸡蛋在日常生活中大家经常都能吃到，但如何挑选到新鲜的鸡蛋呢？

秘诀

- A. 手摸鉴别，即用手摸鸡蛋的表面是否粗糙，把蛋放在手掌心上翻转等，良质鲜蛋壳粗糙、重量适当。
- B. 耳听鉴别，把蛋拿在手上，轻轻抖动，听其声音，良质鲜蛋，蛋与蛋相互碰击声音清脆，手握蛋摇动无声。
- C. 鼻嗅鉴别，即用嘴向蛋壳上轻哈一口热气，然后用鼻子嗅其气味，良质鲜蛋有轻微生石灰味。
- D. 买回来的鸡蛋放在容器里一定要大头向上，直立堆码，不要横放。



可乐烧鸡

主料 肉鸡半只。

配料 可口可乐250克，香菇150克，红椒丝少许。

调料 盐、味精、姜片、料酒、淀粉、葱段各适量。

制法 ①鸡洗净斩成块，加盐、姜片、料酒，腌渍半小时，下锅炸成金黄色至八成熟，香菇泡发洗净去蒂、切片。②锅烧热留底油少许，将姜片爆香，入鸡块，淋料酒，下香菇片、可口可乐、盐、味精，烧透入味时，勾芡、淋油，撒红椒丝、葱段装盘。

特点 制法新颖，口味独特，咸鲜中微带可乐甜味。

诀窍 可乐不宜多放，以免夺鲜。

