

家庭



私房菜



李建国 李华夏 主编

大师教您
巧做家庭私房菜!



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

家庭



私房菜



李建国 李华夏 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

家庭私房菜/李建国等编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5331-4731-0

I. 家... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007第090298号)

家庭私房菜

主 编: 李建国 李华夏
编 委: 夏 勇 温继军 吕 琦 刘德全
高 卫 李其忠 冉祥颜 李红玲
苏 涛 闫 强 黄 林 刘德柱
吴宗坤

图片摄影: 黄 林 高 卫

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路182-6号
邮编: 250101 电话: (0531) 88619328

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 13

字数: 250千字

版次: 2007年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4731-0

定价: 25.00元

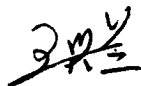
序

李建团出身于烹饪世家，从小即深受其父亲——著名鲁菜大师李长久先生的言传身教。自20世纪70年代起跟随我自济南聚丰德学艺。从厨30多年来，他刻苦钻研，不倦追寻烹饪技艺的真谛，练就了扎实的基本功，技术全面，已经形成了独特的技术风格。在国家级、省市级举办的烹饪大赛中屡获大奖。

"昔日数载寒窗苦练，今朝成就天下扬名"。如今，建国已是全国知名的烹饪大师，曾先后应邀赴香港、台湾等地进行鲁菜表演，并被中国烹饪协会、世界中国烹饪联合会聘为评委，多次在国家级的各项烹饪大赛中担任中餐评委。

多年来，建国严于律己，在师承传统烹饪技艺的同时，更是不断研究创新。他惜徒如金，在传承厨德、厨艺方面形成了自己独特的风格，其众多弟子也已是业界的佼佼者。本书即由建国带领众弟子精心编著而成，内容力求简便实用，易学易懂。每道菜品都在用料、制作及特点等方面作了详细讲解，同时还介绍了原料搭配、饮食禁忌和制作注意事项等，使读者在学习烹饪技艺的同时，还能学到许多营养知识。既适合广大家庭阅读使用，也可供饭店、酒楼的广大同行参考，实是一部不可多得的菜谱书籍。

中国鲁菜特级烹饪大师



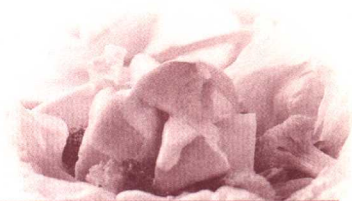
前言

近几年来,一股以私房菜为招牌的美食风正在掀起,香港、广州、上海、北京等地都出现了一些私房菜馆,虽然数量不一、良莠不齐,却也渐渐成了气候,受到很多人的青睐。其实,私房菜馆大多做的是家庭式的菜,完全可以在家庭中自己制作。家庭制作不仅经济实惠,而且还有其他好处:自己采购、烹饪,保证了用料、制作过程中的清洁卫生;用油比餐馆少,菜品含热量少,有利于身体健康;可以增加家人之间的交流机会,活跃家庭气氛,促进家庭和睦。

本书介绍了近500种不同风味、好吃易做的私房菜肴。本书在写作中力求简便实用、易学易懂,书中每道菜谱中都包括原料、调料、做法、提示与禁忌等内容,所用原料、调料均标明投料用量及比例,做法可举一反三,发挥创意;每种菜肴均配有精美的图片,在“原料知识”中,除介绍了原料的营养价值和烹调方法外,还对原料的烹饪要点进行了说明,真正达到易懂易学。家里学做菜不比酒店流程,很多细节须您亲自动手完成,为此本书在附录中收录了“厨房小窍门”若干条,以便您在烹饪时查找使用。

本书装帧精美,图文并茂,可操作性强,非常适合广大读者学习使用,也可供饭店、酒楼参考,是一部不可多得的菜谱书籍。

编者



| | |
|-----------|---|
| 什么是私房菜 | 1 |
| 私房菜的特点 | 1 |
| 家庭如何做好私房菜 | 2 |
| 私房菜的来历 | 3 |

鱼 类

| | |
|--------|----|
| 葱姜炆鱼片 | 5 |
| 私房焖鲤鱼 | 5 |
| 清蒸鱼 | 6 |
| 五柳鲤鱼 | 6 |
| 糟煎鲤鱼 | 6 |
| 茴香鱼圆 | 7 |
| 薯香鱼仁 | 7 |
| 芹香鱼片 | 7 |
| 酸菜鱼 | 8 |
| 风味鱼渣 | 8 |
| 菊花鱼 | 8 |
| 豆花鱼片 | 9 |
| 雪菜烧中段 | 9 |
| 萝卜鱼 | 9 |
| 糖醋棒子鱼 | 10 |
| 荷包鲫鱼 | 10 |
| 鲫鱼面片 | 10 |
| 鳞炸鱼 | 11 |
| 艳丝鲫鱼 | 11 |
| 蒜茸鲢鱼头 | 11 |
| 松子鱼米 | 12 |
| 天麻鱼头 | 12 |
| 晾干鱼 | 12 |
| 鱼头豆腐汤 | 13 |
| 糟香生鱼丝 | 13 |
| 瓦罐鲈鱼 | 13 |
| 香煎咸水鱼 | 14 |
| 干蒸桂鱼 | 14 |
| 松鼠桂鱼 | 14 |
| 湖菜鱼 | 15 |
| 大烧马鞍桥 | 15 |
| 当归炖甲鱼 | 15 |
| 七珍捞甲鱼 | 16 |
| 红烧甲鱼 | 16 |
| 清炸刀鱼 | 16 |
| 拌黄花鱼 | 17 |
| 韭香小黄鱼 | 17 |
| 糟香小黄鱼 | 17 |
| 家常熬黄花鱼 | 18 |
| 清汆鲛鱼丸 | 18 |
| 私房焖鲛鱼 | 18 |
| 葱椒鱼条 | 19 |
| 醋焖牛舌鱼 | 19 |
| 薯香沙丁鱼 | 19 |
| 茄香银鳕鱼 | 20 |

| | |
|-------|----|
| 金虎啸 | 20 |
| 干烧鲳鱼 | 20 |
| 酱焖鲈鱼头 | 21 |
| 葱油鳞平鱼 | 21 |
| 雪艳银鱼 | 21 |

蟹 类

| | |
|-------|----|
| 金瓜炖海蟹 | 22 |
| 年糕烧闸蟹 | 22 |
| 金沙炒蟹 | 23 |
| 葱姜焗蟹 | 23 |
| 碧绿全蟹 | 23 |
| 金瓜蟹粥 | 24 |
| 熠蟹肉 | 24 |
| 辣爆肥蟹 | 24 |

虾 类

| | |
|--------|----|
| 烤基围虾 | 25 |
| 桂花虾饼 | 25 |
| 火腿虾饼 | 26 |
| 木瓜水晶虾 | 26 |
| 锦绣虾球 | 26 |
| 银杏虾球 | 27 |
| 油爆玻璃虾片 | 27 |



CONTENTS

目录

| | | | | | |
|------------|----|------------|----|---------|----|
| 金毛狮子虾 | 27 | 蒜瓣红油乌贝 | 35 | 卤味鱿鱼圈 | 43 |
| 茺爆虾丝 | 28 | 茴香竹节蛭 | 36 | 私房烩鱿鱼 | 44 |
| 豉香干虾 | 28 | 山珍竹节蛭 | 36 | 芙蓉咖喱鱿鱼饺 | 44 |
| 艳丝明虾 | 28 | 米香竹节蛭 | 36 | 金牌煎鱿鱼 | 44 |
| 盐焗大虾 | 29 | 五花天鹅蛋 | 37 | 豆豉鱿鱼圈 | 45 |
| 奶汤芦笋虾丸 | 29 | 甜桃百合螺片 | 37 | 水晶海蜇冻 | 45 |
| 氽虾片 | 29 | 香菜木耳炒螺片 | 37 | 葡萄酒浸蜆头 | 45 |
| 炸虾仁 | 30 | 青笋炒螺片 | 38 | 红油海蜇 | 46 |
| 油爆虾腰 | 30 | 茭白爆螺片 | 38 | 柱侯蜆皮 | 46 |
| 豌豆虾仁 | 30 | 燕丝螺片 | 38 | 蜆头扣饭 | 46 |
| 锅煽对虾 | 31 | 山药螺片 | 39 | 山珍炒海肠 | 47 |
| 龙井虾仁 | 31 | 笋尖螺片 | 39 | 油爆海肠腰丁 | 47 |
| 美极明虾 | 31 | 螺片爆鱼圆 | 39 | 木瓜海肠 | 47 |
| 原汁大虾 | 32 | 碧绿螺片 | 40 | 酸奶海肠 | 48 |
| 翡翠虾球 | 32 | 酱肉螺头 | 40 | 火龙果海肠 | 48 |
| 口口酥明虾 | 32 | 板栗烧螺头 | 40 | 白果西芹炆海肠 | 48 |
| 贝 类 | | 温拌海螺 | 41 | 鲜茄海肠 | 49 |
| 鸡汁赤贝 | 33 | 时蔬螺片 | 41 | 茶树菇海肠 | 49 |
| 赤贝扒菜心 | 33 | 腊八蒜炒夏夷贝 | 41 | 豆花海肠 | 49 |
| 蛎黄炖豆腐 | 34 | 红袍夏夷贝 | 42 | 温拌海肠 | 50 |
| 香辣蛎黄 | 34 | 三彩夏夷贝 | 42 | 薯香八带 | 50 |
| 锅煽蛎黄 | 34 | 小海鲜 | | 口口酥八带 | 50 |
| 白玉烩乌贝 | 35 | 酥炸鱿鱼须 | 43 | 胶东腌八带 | 51 |
| 脆藕爆乌贝 | 35 | 宫保鱿鱼花 | 43 | 脆拌八带 | 51 |
| | | | | 茶树菇烧八带 | 51 |
| | | | | 风味小炒皇 | 52 |



目 录

CONTENTS

| | |
|--------|----|
| 茼蒿杆炒八带 | 52 |
| 海带炖南瓜 | 52 |
| 蒜泥海带 | 53 |
| 蒜泥裙带菜 | 53 |
| 麻汁凉粉 | 53 |

珍 品 类

| | |
|---------|----|
| 蒜仔烧海参 | 54 |
| 私房山珍海参盅 | 54 |
| 蹄筋烧海参 | 55 |
| 海参乌鱼蛋 | 55 |
| 明珠海参 | 55 |
| XO酱爆刺参 | 56 |
| 蹄花海参 | 56 |
| 炸酱海参 | 56 |
| 渣香海参 | 57 |
| 肉末烧海参 | 57 |
| 豆花海参 | 57 |
| 沙锅海参 | 58 |
| 清汤竹笙菜胆翅 | 58 |
| 蟹黄鱼翅 | 58 |
| 浓汤贝松翅 | 59 |
| 鸡茸鱼翅 | 59 |
| 三丝烩鱼翅 | 59 |
| 白菜扒鲍鱼 | 60 |

| | |
|-------|----|
| 疙瘩汤鲍鱼 | 60 |
| 昆布鲍鱼 | 60 |
| 清汤菊花鲍 | 61 |
| 刺身活鲍 | 61 |
| 蓑衣鲍鱼 | 61 |
| 柴把鲍鱼 | 62 |
| 美极原壳鲍 | 62 |
| 果仁菊花鲍 | 62 |
| 白扒鱼肚 | 63 |
| 兰花鱼肚 | 63 |
| 蒜爆鱼肚 | 63 |
| 蟹黄鱼肚 | 64 |
| 木瓜雪蛤 | 64 |

肉 类

| | |
|---------|----|
| 私房糟熏肉 | 65 |
| 私房珍珠蒸肉丸 | 65 |
| 桃仁肉丁 | 65 |
| 金针苜蓿肉 | 66 |
| 私房罐香肉 | 66 |
| 小白菜氽丸子 | 66 |
| 梅干菜扣肉 | 67 |
| 葵花肉 | 67 |
| 乡巴佬烤肉 | 67 |
| 灵芝肘子 | 68 |

| | |
|--------|----|
| 葱香金瓜肉 | 68 |
| 蟹粉狮子头 | 68 |
| 山椒里脊 | 69 |
| 香菜梗拌肉丝 | 69 |
| 私房烩菜 | 69 |
| 虎菜拌猪耳 | 70 |
| 鲜茄烧排骨 | 70 |
| 私房炖排骨 | 70 |
| 大梁骨烧面筋 | 71 |
| 烟熏肋排 | 71 |
| 芹香猪肚 | 71 |
| 酸菜支竹肚 | 72 |
| 双桃肚 | 72 |
| 九转肠腐 | 72 |
| 香辣酥小肠 | 73 |
| 麻花腰菜 | 73 |
| 蒜爆蹄筋 | 73 |
| 农家猪手 | 74 |
| 冰糖肘子 | 74 |
| 笋丝扣肉 | 74 |
| 蚝油猪手煲 | 75 |
| 风味猪手 | 75 |
| 金砂肋排 | 75 |
| 椒盐排骨 | 76 |
| 虾子烧蹄筋 | 76 |
| 芥末蹄筋 | 76 |



CONTENTS

目 录

| | |
|-------------|----|
| 红烧蹄筋 | 77 |
| 两吃大肠 | 77 |
| 酱货拼盘 | 77 |
| 油爆两样 | 78 |
| 红焖羊肉 | 78 |
| 冬瓜炖羊肉 | 78 |
| 单饼羊肉 | 79 |
| 炸脂盖 | 79 |
| 葱爆羊肉 | 79 |
| 拌羊糕 | 80 |
| 香酥羊肉 | 80 |
| 灵羊肉片 | 80 |
| 单爆肉 | 81 |
| 酥炸羊尾 | 81 |
| 金丝羊排 | 81 |
| 香饭牛柳 | 82 |
| 酥香牛柳 | 82 |
| 扒牛肉条 | 82 |
| 炸牛肉耙 | 83 |
| 红烧牛舌 | 83 |
| 黑椒牛柳 | 83 |
| 杭椒牛柳 | 84 |
| 碧绿牛肉丸 | 84 |
| 孜然心管 | 84 |

禽 类

| | |
|-------------|----|
| 泡椒仔鸡 | 85 |
| 青瓜爆双脆 | 85 |
| 白果鸡浮 | 86 |
| 风干鸡 | 86 |
| 粒粒鸡中脆 | 86 |
| 桃仁鸡丁 | 87 |
| 芹酱鸡丝 | 87 |
| 清余鸡丸 | 87 |
| 桃花鸡 | 88 |
| 咖喱鸡 | 88 |
| 怪味鸡 | 88 |
| 棒棒鸡 | 89 |
| 椒麻鸡 | 89 |
| 玻璃鸡丝 | 89 |
| 鸡勾肉 | 90 |
| 鲜蘑烩鸡片 | 90 |
| 碧桃鸡 | 90 |
| 铁扒鸡 | 91 |
| 烩两鸡丝 | 91 |
| 扒熏鸡丝 | 91 |
| 母子鸡 | 92 |
| 宫爆鸡丁 | 92 |
| 香炸鸡排 | 92 |
| 余捶鸡片 | 93 |

| | |
|-------------|----|
| 芙蓉鸡片 | 93 |
| 湖菜鸡块 | 93 |
| 糟炒鸡丝 | 94 |
| 鸡丝拉皮 | 94 |
| 酒焖鸡 | 94 |
| 新法鸡条 | 95 |
| 锤柳鸡丝 | 95 |
| 私房香酥鸭 | 95 |
| 喜饼鸭脯 | 96 |
| 香辣鸭头 | 96 |
| 芥末鸭掌 | 96 |
| 私房烩鸭羹 | 97 |
| 炸面包鸭肝 | 97 |
| 苦菊拌鹅肠 | 97 |
| 私房炒三鸟 | 98 |
| 香熏乳鸽 | 98 |
| 熠鸽雏 | 98 |
| 红烧乳鸽皇 | 99 |

蔬 菜 类

| | |
|-------------|-----|
| 扒酿茄瓜 | 99 |
| 炸茄盒 | 100 |
| 鱼香茄条 | 100 |
| 老醋茄子 | 100 |
| 肉末烧茄子 | 101 |



目 录

CONTENTS

- | | | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 铁板茄子 | 101 | 珊瑚黄瓜 | 110 | 明湖小炒藕 | 118 |
| 锅塌白菜卷 | 101 | 青瓜烙 | 110 | 姜丝炒藕丝 | 119 |
| 韩国泡菜 | 102 | 黄瓜丸子 | 110 | 橙香藕片 | 119 |
| 奶汤雪丽白菜 | 102 | 菠菜拌粉皮 | 111 | 冰镇双素 | 119 |
| 白菜炒蜇头 | 102 | 农家菠菜鸡蛋饼 | 111 | 醋烹山药 | 120 |
| 蜇皮白菜心 | 103 | 炸春卷 | 111 | 桂花山药墩 | 120 |
| 橘香白菜心 | 103 | 脆皮菠菜 | 112 | 蛋黄焗山药 | 120 |
| 海米扒白菜 | 103 | 虾油萝卜皮 | 112 | 拔丝山药 | 121 |
| 奶汤娃娃菜 | 104 | 熘红参 | 112 | 炆芸豆 | 121 |
| 海米蒸娃娃菜 | 104 | 糖醋萝卜苗 | 113 | 干煸芸豆 | 121 |
| 老厨白菜 | 104 | 腌萝卜条 | 113 | 脆皮芸豆 | 122 |
| 醋熘白菜 | 105 | 炸萝卜丸子 | 113 | 双椒芸豆 | 122 |
| 家乡娃娃菜 | 105 | 贝松萝卜丝 | 114 | 麻汁豆角 | 122 |
| 芥味西芹 | 105 | 清汤翡翠萝卜丸 | 114 | 鲍汁百灵菇 | 123 |
| 芹香饼 | 106 | 铁板萝卜盒 | 114 | 蚝油鸡腿菇 | 123 |
| 西芹炆果仁 | 106 | 萝卜丝炒粉条 | 115 | 干煸小豆芽 | 123 |
| 西芹花枝片 | 106 | 萝卜青豆炒鸡蛋 | 115 | 黄豆芽焖粉条 | 124 |
| 金丝芹炒肉丝 | 107 | 清汤素燕菜 | 115 | 干贝冬瓜盅 | 124 |
| 香拌芹丝 | 107 | 双色萝卜丸 | 116 | 海米炒冬瓜 | 124 |
| 银杏西芹 | 107 | 咖喱卷心菜 | 116 | 贝松冬瓜方 | 125 |
| 蒜泥茼蒿 | 108 | 腌卷心菜 | 116 | 宝塔冬瓜 | 125 |
| 珊瑚茼蒿 | 108 | 翅丝卷心菜 | 117 | 蚝油西兰花 | 125 |
| 青笋里脊丝 | 108 | 干煸卷心菜 | 117 | 豆豉鲛鱼西兰花 | 126 |
| 青笋木耳 | 109 | 爽口藕条 | 117 | 奶油西兰花 | 126 |
| 海米拌黄瓜 | 109 | 姜拌藕 | 118 | 蛋黄焗南瓜 | 126 |
| 黄瓜拌油条 | 109 | 麻酥藕 | 118 | 椒盐南瓜 | 127 |



CONTENTS

目录

| | |
|---------------|-----|
| 焗南瓜花 | 127 |
| 冰镇苦瓜 | 127 |
| 肉末苦瓜 | 128 |
| 煎酿苦瓜 | 128 |
| 黑椒苦瓜 | 128 |
| 蒜茸凉瓜 | 129 |
| 鸡茸菜心 | 129 |
| 香菇菜心 | 129 |
| 腐竹炒菜心 | 130 |
| 菜心炒木耳 | 130 |
| 酱爆辣椒 | 130 |
| 炸酿尖椒 | 131 |
| 美极杭椒 | 131 |
| 豆豉鲛鱼尖椒 | 131 |
| 虎皮辣椒 | 132 |
| 徽香水晶菜 | 132 |
| 蒜茸茼蒿心 | 132 |
| 巧拌圆葱丝 | 133 |
| 烧双冬 | 133 |
| 脆皮圆葱圈 | 133 |
| 蚝油时蔬 | 134 |
| 鸡油四宝 | 134 |
| 苔菜粉条炖肉 | 134 |
| 海米肉末雪里蕻 | 135 |
| 虾子菜花 | 135 |
| 松子玉米 | 135 |

| | |
|-------------|-----|
| 黑椒西葫 | 136 |
| 金沙赛荷花 | 136 |
| 蜜脂芋茸枣 | 136 |
| 望水丰年 | 137 |
| 百合绿豆糍 | 137 |
| 鲛鱼油麦菜 | 137 |

豆制品

| | |
|----------------|-----|
| 皮蛋豆腐 | 138 |
| 香菜花生米拌香干 | 138 |
| 韭香云皮 | 139 |
| 铁板豆腐皇 | 139 |
| 肉茸豆腐 | 139 |
| 金银豆腐 | 140 |
| 大葱炒豆腐 | 140 |
| 锅煽豆腐 | 140 |
| 沙锅豆腐 | 141 |
| 松子豆腐 | 141 |
| 泉水豆腐 | 141 |
| 招财进宝 | 142 |
| 历山豆腐 | 142 |
| 小笼蒸豆腐 | 142 |

蛋类

| | |
|-------------|-----|
| 三不粘 | 143 |
| 熘黄菜 | 143 |
| 三合蛋 | 144 |
| 笑口常开 | 144 |
| 五香茶鸡蛋 | 144 |

附录

原料知识

鱼类

| | |
|-------------|-----|
| 鲤鱼 | 145 |
| 草鱼 | 145 |
| 鲫鱼 | 146 |
| 鲢鱼 | 146 |
| 黑鱼 | 146 |
| 鲇鱼 | 147 |
| 鲈鱼 | 147 |
| 桂鱼 | 147 |
| 黄鳝 | 148 |
| 元鱼 | 148 |
| 带鱼 | 149 |
| 大、小黄鱼 | 149 |



目 录

CONTENTS

| | |
|-----|-----|
| 鲑鱼 | 150 |
| 加吉鱼 | 150 |
| 鳕鱼 | 150 |
| 鲳鱼 | 151 |
| 沙丁鱼 | 151 |
| 多宝鱼 | 151 |

贝类

| | |
|----|-----|
| 缢蛏 | 151 |
| 牡蛎 | 152 |
| 文蛤 | 152 |
| 海螺 | 152 |
| 海红 | 153 |
| 扇贝 | 153 |

虾、蟹类

| | |
|-----|-----|
| 对虾 | 153 |
| 龙虾 | 154 |
| 小龙虾 | 154 |
| 青虾 | 154 |
| 基围虾 | 154 |
| 蟹 | 155 |

小海鲜

| | |
|----|-----|
| 海肠 | 155 |
|----|-----|

| | |
|-----|-----|
| 鱿鱼 | 155 |
| 海蜇 | 156 |
| 八带 | 156 |
| 裙带菜 | 156 |
| 鱼子 | 156 |

珍品类

| | |
|----|-----|
| 鲍鱼 | 157 |
| 海参 | 157 |
| 鱼肚 | 158 |
| 鱼翅 | 158 |
| 燕窝 | 158 |

禽畜、内脏类

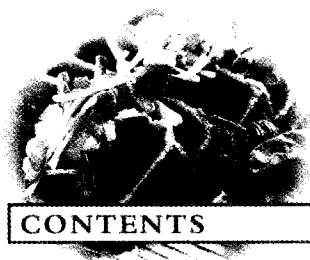
| | |
|---|-----|
| 鸡 | 159 |
| 鸭 | 159 |
| 鹅 | 160 |
| 鸽 | 160 |
| 猪 | 160 |
| 牛 | 162 |
| 羊 | 163 |
| 肝 | 164 |
| 心 | 164 |
| 肾 | 164 |
| 胃 | 164 |

蛋、豆制品类

| | |
|-----|-----|
| 鸡蛋 | 165 |
| 鹌鹑蛋 | 165 |
| 豆腐 | 165 |

蔬菜类

| | |
|-----|-----|
| 萝卜 | 166 |
| 胡萝卜 | 166 |
| 大白菜 | 166 |
| 小白菜 | 167 |
| 卷心菜 | 167 |
| 花椰菜 | 167 |
| 菠菜 | 167 |
| 油菜 | 168 |
| 洋葱 | 168 |
| 大蒜 | 168 |
| 大葱 | 169 |
| 韭菜 | 169 |
| 茄子 | 169 |
| 番茄 | 170 |
| 辣椒 | 170 |
| 南瓜 | 170 |
| 冬瓜 | 171 |
| 黄瓜 | 171 |
| 苦瓜 | 171 |



丝瓜 172
菜豆 172
扁豆 172
土豆 172
山药 173
芋头 173
藕 173
茭白 174
芹菜 174
百合 174
竹笋 175
香椿 175

食用菌

蘑菇 175
口蘑 176
香菇 176
平菇 176
猴头菇 177
银耳 177
黑木耳 177
金针菇 178
竹荪 178

油温的识别与掌握

..... 179

厨房小窍门

(一)水产品加工烹饪小窍门

蒸鱼技巧 180
除鱼腥味七法 180
酒或小苏打除鱼胆污染
..... 181
食盐洗鱼洁净 181
速去鱼鳞二法 181
鲜鱼先腌后烹易入味、不易碎 181
牛奶可使冻鱼返鲜 181
山楂烧鱼骨酥软 181
啤酒炖鱼省时味鲜 181
糖醋烧鱼的窍门 181
白糖做鱼不易碎 181
鸡油蒸鱼口感滑爽 181
裹面粉煎鱼易酥烂 181
做鱼防粘锅二法 181
吃鳖有窍门 181
酒醋渍鱼香味浓 181



- 做鱼汤要一次加足水 181
- 挤虾仁的技法 182
- 肉桂可去虾腥 182
- 鲜虾应先氽后冷藏 182
- 泡海蜇丝的方法 182
- 啤酒蒸鸡味纯正 183
- 炖制老鸡肉返嫩法 183
- 炖制老鸭肉四法 183
- 老母鸡吊汤好 183
- 禽血可使油厚浓汤转清 184
- 不同水温下不同汤料 184

(二)猪肉加工烹饪小窍门

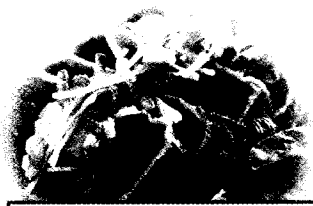
- 啤酒炒肉格外鲜 182
- 滑肉片省油法 182
- 山楂片炖肉能快熟 182
- 猪肝烹前的处理 182
- 猪肾烹前的处理 182
- 猪肚增厚法 182
- 肥肉除腻有招 182
- 橘皮肉汤味鲜美 182
- 肉汤放芹菜叶味清香 182
- 排骨汤放醋好 182
- 淘米水洗肉好 183
- 红茶水洗肉可去油污异味 183
- 化冻肉应用冷水 183
- 姜汁可使冻肉返鲜 183
- 猪内脏清洗法 183

(三)禽类加工烹饪小窍门

- 烹制整禽巧脱骨 183

(四)蛋类加工烹饪小窍门

- 打蛋勿用铝器皿 184
- 打蛋时加盐易匀 184
- 打蛋须加冷水 184
- 生熟蛋的辨别 184
- 新陈蛋的辨别 184
- 煮蛋防裂法 184
- 巧煮裂缝蛋 184
- 煮蛋加醋易去壳 184
- 煮茶蛋宜用红茶 184
- 煎荷包蛋一招 184
- 面粉在煎蛋中的用途 184
- 蛋卷皮的制作 184
- 巧做蛋饺 184
- 炒禽蛋加酒味鲜美 185
- 盐可调蛋液色彩 185
- 除蛋壳的技巧 185
- 切白煮蛋的方法 185
- 切松花蛋的方法 185



| | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 异味松花蛋的处理 | 185 | 腌菜事辣味的淡化 | 187 |
| 咸鸭蛋调味新招 | 185 | 除蔬菜的苦涩味 | 187 |
| 腌蛋二法 | 185 | 冰冻“萝卜干” | 187 |
| 腌蛋多油法 | 185 | 去皮萝卜的保鲜 | 187 |
| | | 蒜黄、韭菜的保鲜 | 187 |
| (五)蔬菜加工烹饪小窍门 | | 炒洋葱宜放面粉、葡萄酒 | 187 |
| 开水点菜质嫩色佳 | 186 | 加工芋头防刺激皮肤 | 187 |
| 炒菜巧下盐 | 186 | 清水炒藕洁白 | 188 |
| 糖醋汁配比 | 186 | 加工茄子防氧化 | 188 |
| 拔丝糖浆的熬制 | 186 | 新土豆去皮法 | 188 |
| 菜肴放醋的讲究 | 186 | 土豆去皮越薄越好 | 188 |
| 啤酒调味剂 | 186 | 做土豆放奶味道好 | 188 |
| 葡萄酒做沙拉 | 186 | 烧土豆要后加盐再升温 | 188 |
| 用盐洗菜保洁 | 186 | 土豆戒红薯 | 188 |
| 洗切蔬菜防营养流失 | 186 | 淘米水发干菜效果好 | 188 |
| 盐可使蔬菜黄叶返绿 | 186 | 干海带蒸后再烹好 | 188 |
| 牛奶菜花更白嫩 | 186 | 煮海带易烂法 | 188 |
| 腌豆角新法 | 186 | 木耳清洗法 | 188 |
| 切辣椒、葱防刺眼 | 186 | 黄花菜的烹前加工 | 188 |
| 炒辣椒减辣味法 | 187 | | |
| 芥末辣味的去除 | 187 | (六)豆制品加工烹饪小窍门 | |
| 汤过咸处置三法 | 187 | 乳汁豆腐味香美 | 188 |
| 紫菜可除汤中油腻 | 187 | 泡菜水里放豆腐数月不坏 | 188 |
| 菜过咸处理三法 | 187 | 炒豆芽宜放醋 | 188 |
| 牛奶可淡化酱汁 | 187 | 黄酒可除豆腥味 | 188 |
| 酒可解酸 | 187 | 煮绿豆的技法 | 189 |



| | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 蚕豆、赤豆防蛀法 | 189 | 橘皮丝馒头清香 | 190 |
| 蚕豆去壳技法 | 189 | 蒸馒头宜先上屉后开火 | 190 |
| 油炸花生米保脆法 | 189 | 蒸馒头粘屉布的处理 | 191 |
| 炸花生米应油米同时入锅 | 189 | 黄馒头的处理 | 191 |
| (七)调味品小常识 | | 炸馒头省油法 | 191 |
| 花生油增香法 | 189 | 做饺子不剩面不剩馅的妙法 | 191 |
| 热油消沫法 | 189 | 调饺子馅防营养流失法 | 191 |
| 油锅着火的处理 | 189 | 特殊饺子馅的调制 | 191 |
| 去除油的鱼腥味二法 | 189 | 煮饺子不粘连四法 | 191 |
| 炒菜省油法 | 189 | 高压锅做饺子二法 | 191 |
| 普通醋增香法 | 189 | 煮挂面的火候 | 192 |
| 皮蛋能解醋 | 189 | 煮面条要先放盐后下面 | 192 |
| 快剥蒜皮技法 | 190 | 夏天做凉面可利用冰箱 | 192 |
| 食蒜味的消除 | 190 | 切面碱味的去除 | 192 |
| 大蒜保存法 | 190 | 做冷面防粘团一招 | 192 |
| 自制五香粉 | 190 | 啤酒做饼味香 | 192 |
| 啤酒四妙用 | 190 | 高压锅烙饼暄软可口 | 192 |
| (八)面食加工小窍门 | | 春卷的炸制 | 192 |
| 盐可防面粉结团 | 190 | 大面包的切法 | 192 |
| 猪油馒头更洁白 | 190 | 面包保鲜法 | 192 |
| 盐水发面松软 | 190 | 饼干受潮变软的处理 | 192 |
| 啤酒馒头松软 | 190 | 糕点的保存 | 192 |
| 揉发面盐可代碱 | 190 | 蛋糕的切法 | 192 |
| | | 快速煮好干枣 | 192 |