



在“我家厨房”，锅台边上有窍门，
油盐酱醋也能出彩。

我家 厨房有 诀窍

◎主 编 裴 璐

一不小心，盐放得多了！是眼看着一着不慎满锅皆输，还是绝地反击巧解咸味？椒、姜、蒜、葱，是四支小小调味生力军，它们分别碰上什么对手才能打一场最漂亮的对抗赛？





我家 厨房有 诀窍

◎主 编 裴 璐

 上海远东出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家厨房有诀窍/裴璐著. —上海: 上海远东出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 80706 - 520 - 3

I. 我… II. 裴… 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 110559 号

责任编辑: 孙德华 林黄鹂

封面设计: 李 廉

图片提供:



我家厨房有诀窍

主编: 裴 璐

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

装订: 上海张行装订厂

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本: 890 × 1240 1/32

字数: 179 千字

印张: 8.25 插页 4

印数: 1 — 5100

ISBN 978 - 7 - 80706 - 520 - 3/TS · 87

定价: 18.00 元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 62347733)

如发生质量问题, 读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021 - 62347733 - 8555

序

裴 璐

本书内容不折不扣地与家常烹饪相关，所有文章皆选自《新民晚报》“我家厨房”专版。本书选文目的性明确，指导性强，共包含这些内容：

厨房情趣散文：“我家锅台有文章”。一篇文章就是一个小故事。作者以亲身经历、轻松笔触告诉你，其实做菜是在做情调、做心情。美食不仅仅是为了满足贪婪蠕动的肠胃和专事挑剔的味蕾，同时可以在制造吃食的过程中学习烹饪文化，涤除风尘侵身的烦恼，发现生活中的乐趣。

烹饪窍门，其中包括“我烧荤菜有一套”、“我烧素菜有一套”、“煮饭煲汤有一套”、“我家料理台”等栏目。这些窍门无不是煮夫（妇）们的点滴心得、日常积累。每篇文章都源于作者自己的烹饪实践，都是经验之谈，实实在在，原汁原味，让人从中领略五味调和的艺术，增长居家过日子的智慧和才干。

不同于一般菜谱，但说的却都是发生在厨房里的事，“色香味形”俱全，正是这本书的特点与吸引人之处。

目录 contents

我家锅台有文章



八道家常菜，服了一家人 / 3

别有滋味的回锅肉 / 5

家传名菜慈姑烧肉 / 6

美味扣肉 / 8

肉骨茶 / 9

改良空心肉圆 / 10

枸杞炖小排治冬痒 / 11

美味“圈子” / 12

与农家同做“翡翠杨梅球” / 14

我家的排骨藕汤香又香 / 15

三腊相会 / 16

我家的“腌笃鲜” / 18

自捏猪油馅 / 20

母亲的炒腰花 / 21

农家杀猪菜 / 22

纳西琵琶肉 / 23

猪八戒踢皮球 / 25

啖鹿纪事 / 26

风味独特的新疆羊肉抓饭 / 28

食补什锦鸡 / 29

美味大盘鸡 / 30

自制葱油鸡 / 31

卤汁凤翼 / 32

美哉流浪鸡 / 33

重庆辣子鸡 / 35

滇南汽锅鸡 / 36





- 一鸡宴 / 37
- 手撕三黄鸡的秘制卤水 / 38
- 汽锅鸡 / 39
- 疗病养人的梨肉鸭片 / 41
- 我的绝活：馄饨鸭 / 42
- 鉴别鸭子老嫩诀窍 / 43
- 令人垂涎欲滴的啤酒鸭 / 44
- 茶香鸭头颈 / 45
- 老鸡老鸭变嫩的诀窍 / 47
- “大汤鳊鱼”味亦美 / 47
- 草鲢鱼的妙吃 / 48
- 孜香脆皮鱼 / 49
- 剁椒鱼头 / 51
- “雪柳碧玉鱼” / 53
- 吃不饱的银丝鲫鱼汤 / 54

- 药料甲鱼 / 55
- 淮扬一绝——长鱼菜 / 56
- 酣畅淋漓酸汤鱼 / 57
- 温州的“三丝敲鱼” / 58
- 烹小鲜 / 59
- 黄鱼金灿灿 / 60
- 善厨的父亲 / 62
- 腌串杂鱼过大年 / 64
- 每款菜都是一个谜 / 65
- 快乐做鱼圆 / 67
- 面鱼儿 / 68
- 最爱朴实家常菜 / 70
- 酸菜鳊鱼 / 71
- 小暑莢鳝赛人参 / 73
- 菜花蚬子清明螺 / 74
- 柳州的螺蛳粉 / 76
- 学做私房菜 / 77



蟹糊羹 /79

蚬子，别有滋味在心头 /80

虾季 /81

茶碗蒸 /83

莲塘清波 /85

芭蕉叶煨菜 /86

盐阜三辣菜 /87

辰溪酸萝卜 /88

最是难忘胡辣汤 /89



我家泡菜自己做 /91

东北酸白菜 /92

开水白菜 /93

蜜汁南瓜 /95

豆天豆地 /96

家庭制作“韩国泡菜” /98

最忆空心菜 /99

建德“倒笃菜” /100

中秋全家赏月羹 /102

时令菠萝饭 /103

热汤泡冷饭 /104

炒饭随想 /105

瓜果入馐味更佳 /107

烹一桌健康食物孝敬父母 /109

扁豆猪蹄粥 /111

抄来的“粥”品 /112

爱上粥的理由很简单 /114

简单咖喱餐 /115

剩汤汁变美味 /117

大伏天里涮一把 /118

汤碗里的一朵云 /120

又到一年火锅时 /122

煲一锅靓汤 /124

美食烹调基本法 /125



我烧荤菜有一套

- 巧洗猪内脏 /131
- 去猪肚异味 /131
- 猪肉勿用热水浸洗 /132
- 冻肉要用冷水解冻 /132
- 冻肉不宜快速解冻 /133
- 生肉解冻莫久泡 /134
- 烹肉先软 味道更鲜 /134
- 切肉妙法 /135
- 肉丝先滑后炒更好吃 /136
- 炒肉的诀窍 /137

- 巧炒肉馅不结块 /138
- 嫩炒猪肝 /139
- 炖肉不宜用冷水 /140
- 松软烤肉怎样烤 /141
- 腌肉莫进冰箱储藏 /142
- 火腿的等级该怎么划分 /142
- 炒出鲜嫩牛肉来 /143
- 要想牛肉炒得嫩 油浸上浆用酒淋 /144
- 炖、炒牛肉两技巧 /145
- 牛肉烹调技巧 /145
- 巧烹牛肉 /146
- 烹饪牛肉放点茶叶熟得快 /148
- 炖出牛肉香 /149
- 做牛扒 /150
- 三招教你吃到好羊肉 /151
- 吃羊肉要分清山羊肉和绵羊肉 /152
- 吃羊肉有禁忌 /153
- 羊肉去膻妙招多 /154
- 吃羊肉巧除膻 /155
- 羊肉去膻：烹调方式多 /156
- 羊肉去膻简易法 /157



- 怎样选购海蜇 /158
- 不应吃新鲜海蜇 /159
- 涨发海参有窍门 /160
- 巧洗贝类 /160
- 区别青鱼和草鱼 /161
- 巧除鲢鱼泥土味 /162
- 巧去河鱼土腥味 /163
- 鱼、虾的冷冻与解冻方法 /164
- 巧除鳞 /165
- 这样烧鱼好 /166
- 焦鱼肉不能吃 /166
- 纸贴鱼眼可保鲜 /167
- 蒸鱼四诀 /167
- 七法巧蒸鱼 /168
- 清蒸鱼有“七德” /169
- 清蒸鲜鱼有技巧 /170
- 活鱼上桌需“三快一精” /171
- 清蒸鲢鱼不刮鳞 /172



- 如何把活鱼做得更鲜美 /173
- 烧鱼不宜早放姜 /174
- 这样烧鱼鱼不碎 /175
- 煎鱼巧防碎 /176
- 黄鳝不宜爆炒 /176
- 牙签除鳝骨 /177
- 清炒虾仁嫩滑鲜爽有奥秘 /178
- 炒虾仁如何不碎不糊 /179
- 发红的生虾不新鲜 /180
- 去除虾仁黏糊物 /181
- 怎样使茶叶蛋烧得香 /181
- 辨别鲜蛋小窍门 /182
- 蟹味蛋的做法 /183
- 挑选松花蛋的小窍门 /184
- 1分钟制作蛋糕 /184



我烧素菜有一套

- 青菜怎样焯更青翠 /187
- 炒茄子不费油有两招 /187
- 挑选胡萝卜 要“三红一细” /188
- 别买“青肩膀”番茄 /189
- 大肚瘦尖 黄瓜不鲜 /190
- 春笋的宜和不宜 /190
- 怎样挑选春笋 /191
- 涨发笋干有窍门 /192
- 野山菌与人工菌菇的区别 /192

- 特大的香菇不要买 /193
- 泡发干口蘑如何去沙 /194
- 怎样涨发猴头菇 /194
- 泡发木耳、黄花菜忌用开水 /195
- 快速泡发香菇 /196
- 莲藕太白不能买 /196
- 蔬菜保鲜三招 /197
- 蔬菜少切多撕保营养 /198
- 开水巧去菠菜涩味 /199
- 巧法去苋菜异味 /199
- 苦瓜去苦有妙招 /200
- 土豆去涩四法 /201
- 泡发白果三环节 /202
- 生姜怎样才能久存不烂 /202
- “老姜”变嫩法 /203
- 巧取完整核桃仁 /204
- 切辣椒怎样才不会辣眼睛 /204
- 蔬菜烹调小窍门 205





煮饭煲汤有一套

怎样煮好新米饭 /209

勿用生冷自来水煮饭 /210

如何选购香米 /210

5分钟烧粥法 /211

熬粥有秘籍 /211

如何使粥熬得黏稠 /213

煮玉米粥放点小苏打 /213

神仙粥治感冒 /214

二冬粥治咽喉炎 /215

热陈馒头有妙招 /216

蒸包子防黏笼 /216

巧做鱼汤 /217

煲鱼汤的技巧 /217

喝点鸡汤利关节 /218

吊汤的做法 /219

熬汤有窍门 /220

我煲靓汤有秘诀 /221

烧汤：三煲四炖五忌 /222

居家煲汤有八要 /223

浓汤去泡沫 /225

如何使汤汁变浓 /225

煲汤注意事项 /226

不能直接喝的汤 /228

煲汤：时间过长没营养 /229

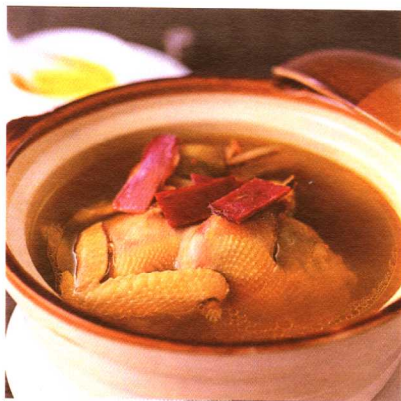
炖骨头汤中途不宜加冷水 /230

熬骨汤不要早放盐 /231

烧好荤汤也容易 /231

别喝火锅汤 /233

吃菜后莫把汤丢弃 /233





我家料理台

厨房调味品的保存 /237

调出好滋味 /238

自制调料汁 /239

自制辣椒酱 /240

自制辣椒油 /241

自制调料调菜香 /242

辣椒料香又辣 /243

变废为宝巧制鱼露 /244

自己做豆瓣酱 /245

巧用盐 /246

选鸡精还是味精 /247

酒啥时放味最佳 /248

醋的妙用 /249



先酒后醋 /250

依次投放调味品 /250

葡萄酒喝前要先醒后冰 /251

调味过量能解救 /252

椒、姜、蒜、葱：四君子调味有讲究 /253

“生抽”“老抽”有区别 /254

怎样挑选酱制品 /254

面粉在烹调中的妙用 /255

烹调前挂糊之“独门绝技” /256

烹调巧用水 /257

别把豉汁倒掉 /258

我

家锅台有文章



八道家常菜，服了一家人

没买房之前，由于一居室房子实在太小，逢年过节，一家三口不是与父母亲在一起，就是被兄弟几个轮番邀去相聚。每每回来，妻就酸酸地说等哪天住上了大房子，咱们也做上一桌菜，请公公、婆婆和哥嫂侄辈们过来尝尝。

这个愿望还真的就实现了。今年初冬，我们终于搬进了装饰一新的百余平方米的新楼房。元旦未到，妻就抱着电话，兴高采烈地挨家挨户邀请了一番。元旦那天一早，我和妻就满头大汗地拎回了鸡、猪脚、猪肚、基围虾、甲鱼、各种卤菜，以及其他时令鲜蔬、佐料等等。虽然结婚多年来，照着烹饪书，只会做那么几道菜，但俗话说得好，艺多不精，单技压人。譬如烧鸡公块、猪脚等，就每每博得妻儿的赞美。这样一想，原本有点发怵的心慢慢平静了下来。

说干就干，妻负责洗拣，我先将猪脚和猪肚丢入锅里水煮，然后从凉菜做起。

菠菜粉皮海蜇花生米凉拌，除了要选用海蜇头切成丝外，最为紧要的是将菠菜从半开的水中捞出后，稍凉即用手反复紧攥至菠菜水尽，这样不仅使菠菜中的涩味去除，而且口感也好。然后浇上用香醋、白糖、鸡精混合而成的调料，那菠菜泥的清新、海蜇丝的脆嫩、花生米的香酥、凉粉皮的滑糯，啧啧，这是我的第一道家常菜。

猪肚水煮约 30 分钟，如用筷子能捣出洞，即可捞出切成丝，然后



把花椒、干红椒放入油锅炸透，剔除两椒，待油凉后倒入肚丝中，再滴点香油，放点盐和味精，是谓红油麻辣肚丝。此菜两筷下肚，食欲即开，这是我的第二道家常菜。

在我们家，一鸡两吃已成惯例。鸡切下头、脖、爪和翅膀，在开水中煮至九成熟，用刀背紧拍数十下，待骨酥肉半脱即放置盘中，用酱油、香醋、白糖、鸡精调成的料汁一浇，此菜下酒最为爽口，这是我的第三道家常菜。

剩下的鸡块，因为是农家多年放养的老公鸡，土腥味重，必须先在开水中滚几下，消去土腥气，然后入油锅煸至水干，葱段、姜块、八角、花椒、黄酒、酱油等自不用说，还要选用上等大红海椒，色泽鲜艳且又不易褪色，烧出的鸡公块鲜味十足，辣得过瘾，这是我的第四道家常菜。

甲鱼剖肚，摘除心肺等后，记住胆不可一并丢弃，应该弄破后即把胆汁涂遍甲鱼内外，这样炖出的甲鱼汤才鲜醇不腥，这是我的第五道家常菜。

猪脚煮至大半熟，剁成块，葱段、姜片、八角、花椒、蒜、糖、醋、酱油一焖，回锅成了红烧酱猪脚，香而不腻，这是我的第六道家常菜。

鳊鱼清蒸，是我的第七道家常菜，做法我就不说了，因为其烧法是大家都知道的那几招。但让我颇为得意的是，那原本丢弃的头、尾和骨刺架，经过我的一番煮、拆、摘之后，再把鸡血丁、黄花菜、黑木耳，放入鳊鱼骨架汤里，打个鸡蛋花，勾上薄薄的芡，撒上胡椒粉、鸡精、盐、香醋和芫荽，一大盆又鲜又香又酸又辣的鳊鱼酸辣汤就做成了。酒后喝上几口，解酒又解腻，如果这也算作一道菜，那就正好是我的第八道家常菜了。

好了，有了我的这八道拿手家常菜，再加上其他 10 来盘各色卤菜，当天的餐桌上，不光几个年纪轻胃口好的侄辈们“埋头苦干”，就连



70 多岁一直都嚷嚷吃饭不香的父母亲，此时也啧啧有声。我的几个自称烹饪手艺还不错的兄嫂，这时也连连点头，说这几道家常菜吃了不光口服，心也服了。

（王春义）

别有滋味的回锅肉

回锅肉是道家常菜，10 元钱猪肉，一把大蒜，或者一把蒜薹，就能炒出满满一盆。回锅肉又是道名菜，在我们中国，凡喜欢美食之人，没有不知道回锅肉的。

我的母亲是成都洞子口人。洞子口凉粉同样名气不小，但只属于小吃，母亲从不拿凉粉待客，她待客的拿手菜便是回锅肉。母亲炒回锅肉的手艺可是出类拔萃的。她炒的回锅肉咸、鲜、香、辣，两个汉子就着酒，能轻轻松松干掉一盆，绝不会起腻。

回锅肉做起来并不难，但需要细心。肉要五花肉，这是猪身上仅次于血脖子肉的廉价货，但肥瘦互参，是做菜的好原料。酱要郫县豆瓣酱，酒要绍酒。

回锅肉的意思是，白水煨过再回锅炒成的肉。煨的火候同样不可小视。我有个朋友学做回锅肉，肉煨熟了才炒制，结果肉片烂得像泡过的面饼。火候如何掌握？教你一个笨方法，开锅后拿根筷子待命，不时戳一下，一旦筷子能戳进白肉，马上捞起，稍晾后切薄片待炒。大蒜只要茎，蒜薹则全要，切成整齐的寸段。若要格外考究，则每根大蒜