



家庭膳食

JIATING SHANSHI
KUAISU ZHIZUO

快速制作

刘国柱/主编



化学工业出版社



家庭膳食

JIATING SHANSHI
KUAISU ZHIZUO

快速制作

刘国柱/主编



化学工业出版社

· 北京 ·

TS9724
L4

内 容 提 要

本书详细介绍了原料快速加工法、快速烹调基本知识、快速冷菜与热菜烹调技术、快速面食制作及快餐糕点小食品和家庭保健食品等内容。从健康和快捷的角度出发,向读者介绍了数百种佐餐小菜、风味小吃、荤素菜肴及面食糕点等的制作方法,并以现代医学及食品科学为依据,详细介绍了具有保健、治疗等作用的膳食及制作方法。

本书适合于一般家庭、饮食摊点快速制作膳食及低盐、低糖食品的制作,可作为当代快速健康食品及营养科学的普及读物和家庭食品制作的小词典。

图书在版编目(CIP)数据

家庭膳食快速制作 / 刘国柱主编. —北京: 化学工业出版社, 2007.12
ISBN 978-7-122-01659-1

I . 家… II . 刘… III . 烹饪 - 方法 IV . TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第189459号

责任编辑: 张彦
责任校对: 王素芹

文字编辑: 高霞
装帧设计: 小腻子设计工作坊

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张13 字数248千字 2008年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

主 编

刘国柱

参 编

刘妹倩 孙景礼 王 辉

尹旭波 赵翠芬 刘志忠

邹宝华 刘 芊 赵丽娥

刘妹羽 赵江红 刘 蕾

赵红宇 赵红英

前言

民以食为天，谁都离不开吃饭。尤其早饭，这个催，那个嚷：“快点吧，怕这趟车我赶不上了！”自然出现“早餐乱、晚餐忙、午餐更紧张”的状况。上班时间坚如钢，谁也不能动，只有加强准备性、计划性、科学性，缩短和加快膳食制作时间。做起饭来，既麻利又快当。由《家庭膳食快速制作》来帮忙，教你学会烹、炒、熘、焖、油花炆，能做面食、糕点、粥和汤。

最近世界卫生组织（WHO）公布：油炸、高盐、深加工肉和肠、烟熏火烤、方便膨化及富含反式脂肪酸（氢化油）制作的饼干糕点等快餐食物多数为有害健康、可能致病、致癌的垃圾食品。为此，本书汲取美、德、法、日、俄、英、加拿大等国的先进经验，结合中西医理论编创了低盐及无盐腌制小菜、低温烤制及无反式脂肪酸（氢化油）制作的糕点。遵照世界卫生组织推荐的“多吃菜，少吃肉；多吃粗杂粮，少吃精白面和精制大米”的原则，主要选用豆油、花生油及全麦粉和糙米、黄豆、玉米、荞麦、燕麦、小米等粗杂粮调配食品，创造了菜做包子皮及菜包菜的膳食方法，介绍了世界公认家庭最快膳食制作工艺，即沙拉凉拌菜，不仅能解决上班族快节奏地烹饪吃饭问题，而且也符合少吃油——每天不超过25克的要求及多吃生菜有益于健康的措施。但所有配方及食品制作工艺仅供参考，不保证能制成产品或商品，敬请见谅。

本书包括原料快速加工法、快速烹调基本知识、快速冷菜与热菜烹调技术、快速汤菜烹调技术、快速面食制作及快餐糕点小食品和家庭保健食品等25项，有如下几个突出特点。特点之一是：阐述了自己做饭，快速简单；免受危害，身体健康；在家吃早饭，不误上学上班的观点。特点之二是：介绍了最简便、最省时间的四川榨菜、朝鲜泡菜、风味小吃、肉禽鱼虾荤素大菜等数百种食品配方及制作方法，任君选择，应有尽有。既是一种食品文化的欣赏，又是实际操作的榜样。特点之三是：从现代医学及食品科学的理论角度，阐述什么是保健食品、国家卫生部认定的哪些食物是保健食品、保健食品有什么功能、以免被不法商贩“忽悠”而上当；详尽地介绍了具有减肥、防癌作用的高膳食纤维食品的制作方法及防治心血管病、高血压、高血脂、糖尿病等保健食品，诸如葛根粥、红花制面条及饺子皮和馒头等，既是中药又是食品烹饪制作的保健食品。

本书撰写实为针对垃圾食品解决家庭快速做饭问题的大胆尝试，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

刘国柱

2008年3月

目 录



一、原料快速加工法

1. 蔬菜加工法 1
2. 水产品加工法 1
3. 家禽加工法 2
4. 家畜加工法 4
5. 野味加工法 4
6. 干货快速涨发法 5
7. 干货速发实例 6



二、快速刀工技术

1. 快速刀工的意义 10
2. 快速刀工的要求 10
3. 快速刀工的技法 11



三、快速烹调基本知识

1. 烹调的作用 12
2. 烹调火候 13
3. 调味品的作用 13
4. 自制调味品 14
5. 怎样焯水 14
6. 怎样过油 15
7. 怎样上红 15
8. 怎样勾芡 16

9. 怎样挂糊、上浆 16



四、快速冷菜烹调技术

1. 什么是冷菜 18
2. 怎样拌冷菜 18
3. 怎样炆菜 19
4. 怎样拌辣菜 19
5. 怎样卤酱菜 19
6. 怎样做冻菜 20



五、快速热菜烹调技术

1. 炒菜法 21
2. 熘菜法 23
3. 烹菜法 24
4. 煎贴菜法 25
5. 烧焖、扒菜法 25
6. 蒸菜法 26



六、快速汤菜烹调技术

1. 汆汤法 27
2. 烩汤法 27
3. 炖汤法 27



七、快速甜菜烹调技术

八、快速配菜法

1. 配菜的意义30
2. 配菜的方法30

九、四季膳食调配法

1. 春季膳食调配32
2. 夏季膳食调配32
3. 秋季膳食调配32
4. 冬季膳食调配32

十、泡菜制法

1. 北京泡菜33
2. 四川泡菜33
3. 朝鲜泡菜33
4. 日本泡菜34
5. 欧洲泡菜34
6. 西方泡菜34
7. 西餐咖喱泡菜34
8. 西餐泡圆白菜35

十一、沙拉制法

1. 胡萝卜沙拉36
2. 土豆沙拉36
3. 菠菜沙拉36
4. 白菜沙拉36
5. 鸡蛋沙拉36
6. 熟火腿沙拉37

十二、快速酱菜、腌菜制法

1. 酱白菜38
2. 酱韭菜花38

3. 酱黄瓜38
4. 酱香萝卜38
5. 酱八宝菜38
6. 酱水萝卜39
7. 酱西瓜皮39
8. 酱芥菜39
9. 腌白菜39
10. 腌朝鲜辣白菜39
11. 腌雪里红40
12. 糖醋萝卜40
13. 糖醋大蒜40
14. 糖醋辣白菜40
15. 风味腌菜制作方法40
16. 非盐及低盐保健腌菜法43

十三、快速面食制作法

1. 面食制作基本功46
2. 方便面点制作48
3. 家常面食制作51

十四、汤菜烹制实例

1. 海米冬瓜汤65
2. 西红柿汤65
3. 酸辣汤65
4. 白菜肉丝汤65
5. 羊肉萝卜汤66
6. 三鲜汤66
7. 木樨汤66
8. 家常蛋汤66
9. 西式土豆汤66
10. 西式牛奶土豆汤67
11. 西式鱼汤67



十五、菜肉膳食烹制实例

1. 菜叶包子皮菜68
2. 扒白菜卷68
3. 牛肉烧萝卜68
4. 金钱土豆夹68
5. 炸茄夹69
6. 鱼香茄子69
7. 肉丝炒芹菜69
8. 炒猪肝菠菜69
9. 肉丝炒菠菜69
10. 奶油冬瓜球70
11. 酿冬瓜70
12. 肉末烧冬瓜70
13. 黄瓜酱肉70
14. 酿黄瓜70
15. 炒木樨黄瓜71
16. 肉片焖扁豆71
17. 番茄炒鸡蛋71
18. 肉丁贴番茄71
19. 炸藕合71
20. 肉片炒藕片72
21. 酿青椒72
22. 柿椒包肉72
23. 肉丝炒青椒毛豆72
24. 柿椒肉丁72
25. 肉丝炒绿豆芽73
26. 炒合菜73
27. 火腿茭白73
28. 猪蹄炖莲藕73
29. 苦瓜炒肉丝73
30. 鸡油炖冬菇74
31. 香菇烧菱角74
32. 蚝油拌菠菜74

33. 冬菇胡萝卜熘马蹄74
34. 冬菇炒豆苗74
35. 芙蓉菜花75
36. 叉烧炒芥蓝心75
37. 腊肉炒菜心75
38. 冬笋炒肉丝75
39. 姜丝肉75
40. 鱼香肉丝76

十六、猪肉膳食烹制实例

1. 快炒肉丝77
2. 木耳肉丝77
3. 北京酱肉丝77
4. 肉丝炒蒜黄77
5. 快炒肉片78
6. 滑炒肉丝78
7. 速炒回锅肉78
8. 快烧酥肉78
9. 宫爆肉丁79
10. 快炒辣子肉丁79
11. 快速抓炒肉79
12. 干炸丸子80
13. 焦熘丸子80
14. 米粉肉80
15. 红烧肉80
16. 糖醋排骨81
17. 红烧排骨81
18. 西式炸猪排81
19. 快炒猪肝82
20. 速爆猪肚82
21. 烩肚丝82
22. 快炒腰花82
23. 快餐煎大肠83



24. 快烩大肠	83
25. 红烧猪蹄	83
26. 辣子肉丁	83
27. 肉炒鸡蛋	84
28. 干菜烧肉	84
29. 葱爆肉	84
30. 腐乳肉	84
31. 扣肉	85
32. 元宝肉	85
33. 滑溜肉片	85
34. 糖醋肉片	85
35. 樱桃肉	86
36. 红焖肘子	86
37. 东坡肉	86
38. 果汁焗肉排	86
39. 豉汁蒸排骨	87
40. 豉椒炒腰花	87
41. 鱼香猪肝	87

14. 快速茄汁牛肉	91
15. 红焖牛肉	92
16. 快炸酥牛肉	92
17. 五香牛肉	92
18. 西式速烩牛肉	92
19. 西式快炒牛扒	93
20. 焖烧牛肉	93
21. 黄焖牛肉	93
22. 番茄牛肉	93
23. 锅烧牛肉	93
24. 煎牛排	94
25. 清炖羊肉	94
26. 红烧羊肉(一)	94
27. 红烧羊肉(二)	94
28. 炒羊肉片	94
29. 咖喱牛肉片	95
30. 清蒸羊肉	95
31. 干炸丸子	95
32. 焦溜丸子	95
33. 四喜丸子	95

十七、牛羊肉膳食烹制实例

1. 红烧羊肉	88
2. 速爆羊肉	88
3. 西式速煎羊肉片	88
4. 西式速炒羊肉片	88
5. 巴西速煎羊肉	89
6. 西式炸羊排	89
7. 西式烤羊肉	89
8. 烤羊肉串	90
9. 红烧牛肉	90
10. 快炒牛肉丝	90
11. 快速烧牛肉	90
12. 快煎牛肉丸子	91
13. 快速咖喱牛肉	91

十八、鱼虾类膳食烹制实例

1. 红烧鱼	97
2. 快速糖醋鱼	97
3. 快炸黄花鱼	97
4. 干烧鱼	98
5. 松鼠鱼	98
6. 家蒸清鱼	98
7. 烧鱼头尾	99
8. 糖醋带鱼	99
9. 清蒸河鳗	99
10. 快烧糖醋鱼块	100
11. 红烧甲鱼	100

12. 速爆鱿鱼卷	100
13. 速熘鱼片	100
14. 速炸鱼条	101
15. 快炒鳝鱼丝	101
16. 快烧鳝鱼段	101
17. 速炒虾仁	102
18. 速炒番茄虾片	102
19. 油焖对虾	102
20. 速炸大虾	103
21. 鸡蓉海参	103
22. 西工煮螃蟹	103
23. 速炸螃蟹	103

十九、鸡、鸭、蛋、豆腐烹制实例

1. 香酥鸡	105
2. 快焖鸡块	105
3. 速爆鸡丁	105
4. 清蒸鸡	106
5. 快炒鸡丝	106
6. 快烩鸡丝	106
7. 速炒辣子鸡丁	106
8. 快爆鸡丁	107
9. 速煊鸡腿	107
10. 八宝填鸭	107
11. 香酥鸭	108
12. 清蒸鸭块	108
13. 西式咖喱鸡块	108
14. 清炖鸡块	108
15. 葱烧鸡腿	108
16. 清蒸蛋羹	109
17. 快炸鸡蛋卷	109
18. 五香豆腐	109
19. 软烧豆腐	109

20. 麻辣豆腐	109
21. 油煎豆腐合	110
22. 蘑菇豆腐	110
23. 虾子煎豆腐	110
24. 沙锅冻豆腐	110
25. 四喜豆腐	110
26. 炒豆腐脑	111
27. 炒豆腐	111
28. 扒豆腐	111
29. 鸡蛋炒豆腐	111
30. 虾仁豆腐	111
31. 豆腐炒韭菜	112
32. 西松豆腐	112
33. 焦熘豆腐丸	112
34. 脆皮豆腐	112
35. 扒豆腐合	112
36. 豉汁苦瓜酥豆腐	113
37. 五香豆腐	113
38. 煎炒豆腐	113
39. 焦熘豆腐	113
40. 土豆豆腐丸子	113
41. 炸胡萝卜豆腐丸子	114

二十、蔬菜烹制实例

1. 醋熘白菜	115
2. 家熬白菜	115
3. 红烧茄子	115
4. 油炸茄合	115
5. 西式炸茄子	116
6. 油煎茄子	116
7. 炒土豆丝	116
8. 咖喱土豆	116
9. 红烧冬瓜	117





- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 10. 醋熘卷心菜 | 117 | 44. 鱼香油菜薹 | 123 |
| 11. 家常糖醋白菜 | 117 | 45. 拌芹菜 | 123 |
| 12. 四川麻辣白菜 | 117 | 46. 海米炒芹菜 | 124 |
| 13. 炒白菜帮 | 117 | 47. 炖菠菜粉条 | 124 |
| 14. 奶油白菜(一) | 118 | 48. 虾油菠菜 | 124 |
| 15. 奶油白菜(二) | 118 | 49. 拌菠菜 | 124 |
| 16. 栗子白菜 | 118 | 50. 菠菜拌豆皮 | 124 |
| 17. 海米烧白菜 | 118 | 51. 烩酸菠菜 | 124 |
| 18. 醋烧白菜 | 118 | 52. 冬瓜盅 | 125 |
| 19. 口蘑炖菜墩 | 118 | 53. 红烧冬瓜 | 125 |
| 20. 芥末墩儿 | 119 | 54. 糖醋黄瓜 | 125 |
| 21. 珊瑚白菜 | 119 | 55. 炆黄瓜皮 | 125 |
| 22. 鲜蘑炒萝卜条 | 119 | 56. 酸辣黄瓜 | 125 |
| 23. 烧萝卜块 | 119 | 57. 黄瓜拌粉皮 | 125 |
| 24. 虾皮炒萝卜丝 | 119 | 58. 素烹扁豆丝 | 126 |
| 25. 生腌萝卜 | 120 | 59. 干烧扁豆 | 126 |
| 26. 拌小萝卜 | 120 | 60. 奶油番茄 | 126 |
| 27. 糖醋青萝卜 | 120 | 61. 炒西红柿 | 126 |
| 28. 蜜汁土豆 | 120 | 62. 虾子烧莴笋 | 126 |
| 29. 蒸土豆包菜 | 120 | 63. 芥末莴笋 | 126 |
| 30. 醋烹土豆丝 | 121 | 64. 麻辣莴笋 | 127 |
| 31. 香辣土豆 | 121 | 65. 糖藕 | 127 |
| 32. 素拌土豆丝 | 121 | 66. 糖醋藕片 | 127 |
| 33. 咖喱土豆 | 121 | 67. 蝙蝠莲藕 | 127 |
| 34. 炒土豆莴笋丁 | 121 | 68. 荷包青椒 | 127 |
| 35. 煎茄子 | 121 | 69. 豆豉炒青椒 | 128 |
| 36. 醋熘茄子 | 122 | 70. 干炒黄豆芽 | 128 |
| 37. 素烧茄子 | 122 | 71. 芥末拌豆芽菜 | 128 |
| 38. 青豆茄子 | 122 | 72. 醋烹豆芽菜 | 128 |
| 39. 酱爆茄子 | 122 | 73. 炆茭白 | 128 |
| 40. 拌茄泥 | 122 | 74. 油焖茭白 | 128 |
| 41. 烩茄丝 | 123 | 75. 茭白炒鸡蛋 | 129 |
| 42. 炒茄泥 | 123 | 76. 炒木樨洋葱 | 129 |
| 43. 烧油菜 | 123 | 77. 炒素什锦 | 129 |

78. 烧腐竹	129
79. 油滑面筋	129
80. 炒三丁	130
81. 素炒薤菜	130
82. 炒芥蓝心	130
83. 烩腐竹	130
84. 鸡烙菜花	130



二十一、甜菜烹制实例

1. 拔丝山药	131
2. 冰糖蜜桃	131
3. 拔丝肉	131
4. 糖酥白肉	131
5. 糖酥花生蘸	132
6. 蛋清豆沙	132



二十二、冷菜烹制实例

1. 麻酱白菜心	133
2. 凉拌菠菜	133
3. 拌黄瓜	133
4. 粉皮拌肉丝	133
5. 海蜇拌肉丝	134
6. 拌海蜇	134
7. 蒜泥拌肘肉	134
8. 炆辣白菜	134
9. 椒盐腌白菜	134
10. 菊花白菜	135
11. 芝麻拌白菜丁	135
12. 大酱白菜	135
13. 白菜豆腐丁	135
14. 椒油拌白菜	135
15. 拌酸辣白菜丝	135

16. 白菜拌海带丝	136
17. 白菜拌土豆丝	136
18. 番茄拌白菜心	136
19. 甜拌白菜心	136
20. 酸辣白菜	136
21. 凉拌菠菜	136
22. 麻酱拌菠菜	137
23. 虾米拌洋白菜	137
24. 凉拌菜花	137
25. 香菜拌黄瓜	137
26. 韭菜拌豆芽	137
27. 青椒拌甘蓝丝	138
28. 芝麻蒜薹	138
29. 香油拌小葱	138
30. 拌胡萝卜丝	138
31. 糖拌萝卜丝	138
32. 海蜇拌萝卜丝	138
33. 糖醋青萝卜	139
34. 葱油白萝卜丝	139
35. 甜酸辣三丝	139
36. 多味茄泥	139
37. 黄豆拌茄块	140
38. 土豆拌西红柿	140
39. 糖拌西红柿	140
40. 西红柿拌莴笋	140
41. 蒜泥拌豆角	141
42. 香菇拌豆角	141
43. 蒜泥拌黄瓜丝	141
44. 脆辣黄瓜条	141
45. 酸辣藕片	141
46. 绿豆芽拌干丝	142
47. 蒜泥拌凉粉	142
48. 香菇拌粉皮	142
49. 生拌豆腐	142



50. 韭菜花拌豆腐	143
51. 芹菜拌豆腐干	143
52. 凉拌三丝	143
53. 木耳拌三样	143
54. 拌油菜梗	143
55. 拌腌雪里红	144

20. 黄焖鸭肝	149
21. 炸鸭肝酥	150
22. 猪耳丝	150
23. 卤猪舌	150
24. 炖蹄筋鸡	151
25. 葱烧蹄筋	151

二十三、风味小吃制作实例

1. 炝心片	145
2. 腊猪心	145
3. 菠饺银肺汤	145
4. 酱大肚	145
5. 大蒜炒肚片	146
6. 韭花肚尖丝	146
7. 豆苗猪肚汤	146
8. 白胡椒烩猪肚	146
9. 卤猪肝	146
10. 熘肝尖	147
11. 火爆腰花	147
12. 油泡腰花	147
13. 酸辣腰花	147
14. 酥炸肥肠	148
15. 焦熘肥肠	148
16. 葱烧大肠	148
17. 卤牛肝	149
18. 鱼香牛肝	149
19. 雪花鸭肝	149

二十四、家常面点糕小食品制作

1. 设备	152
2. 面包制作流程及配方	152
3. 面包制作方法	153
4. 家庭饼干制作方法	161
5. 家庭特色面点制作 方法	162
6. 家庭蛋糕制作流程及 配方	167
7. 家庭蛋糕制作方法	167

二十五、家庭保健食品制作方法

1. 什么是保健食品	175
2. 食物有效成分及保健 功能	176
3. 常用保健食品原料及 生理功能	182
4. 保健膳食制作方法	185





一、原料快速加工法

1. 蔬菜加工法

(1) 叶菜类 叶菜主要以肥嫩的茎叶作为烹调原料,如大白菜、小白菜、菠菜、油菜、卷心菜、生菜、韭菜、大头菜、香椿等。这些菜一般加工方法有:

① 择剔 洗涤前将黄叶、老根、老帮、杂质除去,剔去和清除有污泥的部分。

② 冷水洗 将择干净的菜在水中浸泡一会儿,反复洗涤根部,把泥沙、污物洗净,沥干待用。

③ 盐水洗 用盐水洗涤蔬菜较冷水更容易把吸附在菜梗、菜叶上的虫洗掉,把菜放入2%的食盐水中浸泡5分钟,可使小菜虫全部脱落。

④ 高锰酸钾溶液洗 可用0.1%的高锰酸钾溶液浸泡5分钟,再用清水洗净,即可杀灭病菌。这是生食蔬菜最可靠的方法之一。

(2) 根茎类 根茎类蔬菜是指以脆嫩肥大的根茎为烹调原料的蔬菜。常用的有竹笋、茭白、茼蒿、土豆、山药、芋头等。加工的方法有:

① 刮削整理 如竹笋、茭白、茼蒿等,先将外皮剥去,然后再用刀将老根削净。

② 洗涤浸泡 如茼蒿、山药、土豆、芋头等,经刮削去皮之后,用清水洗净即可。由于这些原料本身都含有多少不等的鞣酸(即单宁酸),去皮后很容易氧化变色,所以洗涤后应立即浸在清水中,用时再取出,以防色泽变深。

(3) 瓜果类 冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜等的加工方法是:削去外皮,挖去瓜瓢洗净;嫩的黄瓜只要洗净外皮的泥土即可。西红柿、茄子、辣椒等加工方法,一般是去掉皮、子、蒂等洗净。西红柿剥皮前用开水烫一下,皮就很好剥掉。

(4) 豆类 常用的有青碗豆、毛豆、蚕豆、四季豆(又名芸豆)等。加工的方法是:弃去豆荚而食和其豆子的,可剥去外壳煮透,然后放入冷水中浸凉;荚、豆全部食用的,则需掐去蒂和顶尖,同时撕去两边的筋,如四季豆、豆角、扁豆等。

2. 水产品加工法

水产品的初步加工,大体可分为刮鳞、褪沙、剥皮、烫泡、摘洗、宰杀等几种方法。

① 刮鳞 要刮鳞的鱼有的带有尖锐的背鳍或尾鳍，故刮鳞的第一步应先将鳍去掉。第二步是去鳃。一般可用手指挖去，但有的鱼鳃片过硬，则可用剪刀剪去或用筷子夹住绞去。第三步是去内脏。一般都先剖腹，再取出内脏，但有少部分鱼为了保持鱼身的完整，不剖腹而从口内取出内脏。在取内脏时注意不要碰破苦胆。最后一步是洗涤，即用清水洗去黏液和污秽。有的鱼（如鲳鱼等）腹内有一层黑衣，在洗涤时必须去掉。

② 褪沙 要褪沙的鱼较少，饮食业中常见的有鲨鱼。褪沙前要先鉴别质地老嫩。褪沙的第一步是用热水烫，质地老的可用开水，嫩的则要适当降低水温。烫的时间不要过长，如将皮烫破，则在去沙时，沙粒易于嵌入鱼肉，影响食用。第二步是去沙，可用刮刀将沙刮净。接着是去掉鳃和内脏，冲洗干净。鲨鱼的鳃片较难除去，要用剪刀慢慢剪掉。

③ 剥皮 有的鱼如板鱼、鲷目鱼等，皮很粗糙，颜色也不美观，必须剥掉。方法是先刮掉鳞片，再从头剖开一刀口，将皮剥掉，接着除去鳃和内脏洗净。

④ 烫泡 有些鱼需要烫泡后才能洗净。例如海鳗，鱼体表面有一层腥气很大的黏液，用冷水洗不净，需要用热水烫泡才能洗净。洗净黏液后除去鳃和内脏。

⑤ 摘洗 软体水产品需采用摘洗的方法，如墨鱼、带鱼等。这些原料都要除去黑液、盖、肠等。

⑥ 宰杀 需宰杀的水产品多系淡水水产品。这里着重介绍常见的甲鱼和鳝鱼的宰杀方法。

甲鱼初步加工的一般过程是：宰杀→烫皮→开壳→取内脏→煮→洗涤。先将甲鱼腹面朝上，待其伸出头来，准确地把头剁下；然后放入70~80℃的热水中，烫2~5分钟取出（水温和烫泡的时间可根据甲鱼的老嫩和季节的不同掌握），从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开，将盖掀起，取出内脏，用清水洗净；再放入开水内煮去血污，取出用冷水洗净；将盖上的裙边摘下（盖不要）。最后根据不同的烹调要求将净甲鱼肉切好备用。

鳝鱼的宰杀方法是：用左手的三个手指（食指、中指、无名指）勾夹住鳝鱼的颈部，右手执尖刃刀，将刀尖刺入鳝鱼腹面的颈根部，并向尾部顺长割划，剖开腹部，洗净即可。还有一种古老的宰杀办法，是用钉子将鳝鱼头部钉在案板上再剖腹杀死。

此外，南方还有一种较普遍的宰杀鳝鱼的方法：在大缸内放上适量的盐和醋，将鳝鱼放入，再倒入准备好的开水，立即盖上盖，待鳝鱼都张开口，即可取出剖腹洗净。也可先将头剁下，然后从背部顺长剖开，取出脊骨、内脏，洗净再横批成坡刀片备用。

3. 家禽加工法

（1）宰杀 宰杀鸡、鸭前，先备好一只碗，碗中放少许食盐和适量的冷





水（冬天可用温水）。以鸡为例：宰杀时左手握住鸡翅，小指勾住鸡的右腿，用拇指和食指捏住鸡颈（要收紧颈皮，使手指担到鸡颈骨的后面，以防割伤手指），在落刀处拔去少许颈毛，然后割断气管和血管，立即把鸡身下倾，放尽血液（血要滴入碗中，待血全部流尽后，用筷子调和一下）。

（2）褪毛 宰杀后要烫泡、褪毛，这个步骤必须在鸡停止挣扎，完全死后进行。过早可因肌肉痉挛、皮紧缩而不易褪毛；过晚则机体僵硬也不易褪毛。烫毛时所用的水的温度，应根据季节和鸡的老嫩而定。一般情况下，老鸡用开水，嫩鸡用60～80℃的水。

鸭、鹅毛比较难褪。一般有两种方法：

① 温烫 用于当年的嫩鸭、嫩鹅。水烧至60～70℃时，将鸭或鹅放入，并使水温始终保持在这个温度上。先褪翅膀的毛，再褪颈毛，最后褪全身。

② 热烫 用于质地较老的鸭、鹅。将水烧至80℃时，把鸭或鹅放入，并用木棍搅动，烫透后取出褪毛。褪毛时应先褪胸部和颈部毛，再褪全身。

（3）开膛 开膛取内脏之法有多种，可视烹调的需要而定。开膛方法一般有腹开、肋开、背开三种。

① 腹开 适用于一般的烹制要求，如制作烧鸡块、炒鸡片、爆鸡丁等。其操作方法是先在鸡、鸭等颈部右侧的脊椎骨处开刀口，取出嗦囊；再在肛门与肚皮之间开一条约2寸长（1寸≈3.33厘米）的刀口，由此处轻轻拉出内脏，然后洗净。

② 肋开 用于供烤制的鸡或鸭，可使其在烤制时不漏油。其操作方法是在鸡或鸭的右翼下开口，然后从开口处将内脏取出，同时把嗦囊拉出，冲洗干净即成。

③ 背开 一般用于清蒸、扒等烹制方法。因成品装盘时腹部朝上，用背开法既看不见开口，又显得丰满，较为美观。其操作方法是在鸡或鸭的脊背处剖开，然后取出内脏洗净。

以上三种取内脏的方法不论用哪种，都应注意不要碰碎肝和胆。因为肝是烹调菜肴的上等原料，破碎后就不能用了；胆囊破碎后，肉可因沾染胆汁而呈苦味，严重时甚至不能食用。

（4）清洗 鸡、鸭的内脏除嗦囊、气管、食管及胆囊不能食用外，其他都可以食用。可食用的内脏及脂肪、血等的洗涤方法如下：

① 肫 先割去前段食管，将肫剖开，刮去污物，剥去内壁黄皮洗净。

② 肝 肝在开膛取出时即应摘去附着的胆囊，洗净即可。

③ 肠 先去掉附在肠上的两条白色的胰脏，然后顺肠剖开，再用明矾、粗盐等搓去肠壁上的污物、黏液后洗净，再用开水烫泡一下（烫的时间不宜过久，久烫则老）。

④ 油脂 鸡腹中的油脂不易煎熬。其加工方法是：先将油脂洗净，切碎放

入碗内，加上葱、姜上笼将油脂蒸化取出，去掉葱、姜，即成明油。

⑤ 血 将已凝结的血放入开水中烫熟取出。但需注意火候，如烫得太久，则血块起孔，食之如棉絮，质量差。

鸽子宰杀法：鸽子有驯养和野生两种，以驯养的较好。饮食业所用的鸽子大都是活杀的。活杀时可用摔死、闷死、酒醉等方法。褪毛也有干褪和湿褪两种。所谓干褪，就是待鸽子完全死去而体温尚未散尽时即把毛拔净，等到身体完全冷却，毛就难褪了。湿褪就是用60℃的水烫后褪毛。因鸽皮很嫩，水温不能太高，否则皮易烫破。

4. 家畜加工法

(1) 盐、醋搓洗法 主要用于搓洗油腻和黏液较重的肠、肚等。在里外翻洗前，应先加适量的盐和醋反复揉搓，然后洗涤。这样可以去其外层黏液和异味。

(2) 里外翻洗法 主要用于洗猪、牛、羊的肠、肚等内脏。这些内脏的里层十分污秽，如果不把里层翻过来洗，是洗不净的。只有在用盐、醋揉搓洗净黏液后，再把整个肠、肚完全翻过来洗，才能去净污秽杂物。

(3) 刮、剥洗法 这是一种除去外皮污垢和硬毛的洗法。如洗猪爪，一般要刮去爪间及表面的污垢和余毛。洗猪舌、牛舌，一般先用开水泡至舌苔发白，即可刮剥去白苔，然后就可洗涤。头、爪上的余毛，也可先用烧红的铁器烙去，再刮洗干净。

(4) 清水漂洗法 主要用于家畜类的脑、筋、脊髓等。

(5) 灌水冲洗法 主要用于猪肺。可将大小气管、食管剪开冲洗干净，再经开水烫烫去血污白皮后洗净。还有一种方法是将气管或食管套在水管上，灌水冲洗数遍，直至血污冲净、肺叶呈白色为止。

5. 野味加工法

野味，南北方都有。不少飞禽、走兽、爬虫，均可烹制成有独特风味的各种名菜。

(1) 蛇 蛇身体圆而细长，有鳞，没有四肢。蛇种类很多，有的有毒，有的无毒。毒蛇一般头呈三角形。宰杀时先用右手将蛇轻轻拿起，左手沿着蛇身轻轻捋上蛇头，用食指和拇指把头捏紧，右脚踏着蛇尾，右手用小刀在蛇颈圈处开一刀把颈皮割断，然后用尖刀插入皮内，从头割至尾，剥去蛇皮，连内脏带出把蛇头、尾剁去，洗净即可。

(2) 鹌鹑 宰杀时多是淹死或摔死，褪毛的水温可在60℃，褪毛后，破腹取出内脏洗净。

(3) 野鸭 形似家鸭。先用冷水将毛淋至湿透，再用70℃热水浸透褪毛，

