

尚锦文化

厨房必备 一家一册



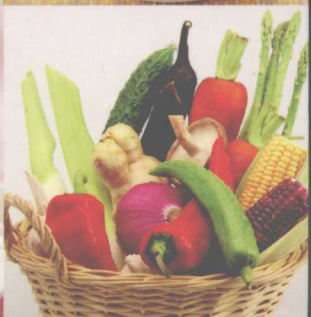
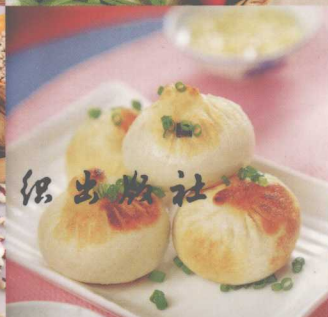
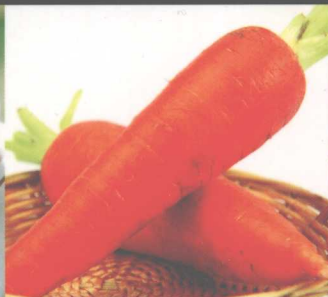
Chu Fang Shi Yong Bao Dian

厨房实用宝典



尚锦文化 编

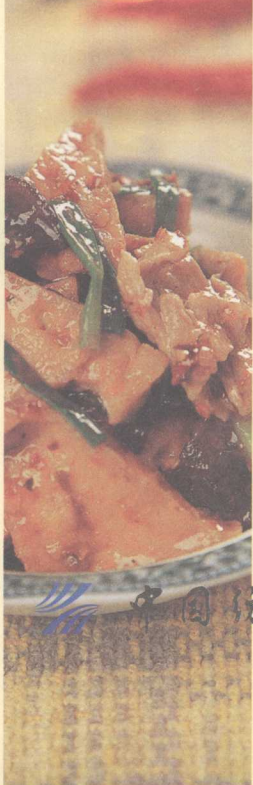
676条厨房诀窍 · 625道精选示范菜谱 · 79条必须了解的饮食宜忌



中国纺织出版社

厨房 实用宝典

尚锦文化编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房实用宝典 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.12

ISBN 978-7-5064-4700-3

I. 厨… II. 尚… 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171241号

厨房
实用

傅颖



策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅 颖

版式设计: 水长流文化发展有限公司

封面设计: 赵 宁

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 211千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



Part 1 厨房窍门



..... 选购与储存

怎样保存葱？	16
葱白粥	
怎样保存蒜？	16
糖醋红蒜	
怎样鉴别畜肉的新鲜度？	17
滑炒肉片	
怎样挑选和保管香肠？	17
蜜枣香肠	
什么样的火腿质量好？	18
火腿蒸白鱼	
牛腩有什么保鲜妙招？	18
清汤牛腩	
怎样鉴别鱼的新鲜度？	19
花生黑鱼	
墨斗鱼发红是怎么回事？	19
韭菜炒墨斗	
带鱼发黄是怎么回事？	20
泡汁带鱼	
为什么不能买发红的咸鱼？	20
咸鱼烧肉	
怎样挑选、清洗和处理蛤蜊？	21
芥菜蛤蜊汤	
怎样挑选鸡胸肉？	21
鸡豆花	

怎样挑选及清理鸡爪？	22
虎皮凤爪	
存放鸡蛋能不能用水洗？	22
莼菜蛋花汤	
怎样挑选皮蛋？	23
皮蛋拌豆腐	
怎样挑选及保存圆白菜？	23
酸辣圆白菜	
怎样挑选及保存洋葱？	24
洋葱炒鸡蛋白	
怎样挑选及保存菜花？	24
炆咖喱菜花	
怎样常温保存韭菜？	25
韭菜盒子	
怎样保存南瓜？	25
豆豉南瓜	
怎样保存西兰花？	26
西兰花炒牛肉	
怎样保存芽菜？	26
韭菜炒豆芽	
怎样长期保存玉米？	27
玉米咸肉煲	
怎样保存叶菜？	27
菠菜猪肝汤	
怎样保存莴笋？	27
耳丝莴笋	
怎样挑选及保存胡萝卜？	28
胡萝卜牛肉饺	
白菜、萝卜受冻后怎么办？	28
火腿炖白菜	
怎样防止萝卜“糠心”？	29
萝卜豆腐汤	



茄子腐烂和“生锈”是怎么回事?	29	怎样去鱿鱼的黏液?	37
蒜泥茄子		爆鱿鱼卷	
为什么要保护冬瓜上的白霜?	30	怎样清洗海蛰皮?	37
冬瓜蛋汤		三色蛰丝	
怎样保存姜?	30	怎样洗净蔬菜上的农药?	37
辣味姜葱炒大肠		凉拌豇豆	
怎样防止土豆发芽?	31	怎样彻底洗净菜花及西兰花?	38
尖椒土豆丝		凉拌菜花	
怎样防止土豆皮变绿?	31	怎样去掉蘑菇上的沙子?	38
土豆泥		蘑菇炖仔鸡	
		如何去除口蘑的霉湿味?	38
		口蘑鸭子	
..... 加工与整理		处理芋头时怎样才能不刺痒?	39
轻松切肉片的窍门是什么?	32	芋头烧鸡	
荷兰豆炒肉片		怎样剥莲子皮?	39
怎样制作蓉泥?	32	莲子鹌鹑汤	
翡翠肉圆汤		怎样快速去板栗皮?	40
肉丝怎样切, 炒后才不断不碎且不易老?		栗子焖羊肉	
.....	33	番茄如何快速去皮?	40
干煸牛肉丝·韭黄红椒肉丝·鱼香鸡丝		番茄豆腐汤	
牛肉解冻时间不够怎么办?	34	土豆去皮有什么窍门?	41
灯影牛肉		土豆炒肉丝	
怎样洗带鱼?	34	毛豆怎样去皮?	41
五香带鱼		丝瓜炒毛豆	
怎样去鱼的腥味?	35	山药怎样去皮?	41
酸菜鲤鱼		山药肉片汤	
加工鱼时怎样防滑?	35	切葱辣眼怎么办?	42
清蒸黄鱼		葱爆羊肉	
鱼胆弄破了怎么办?	36	焯水的方法有几种?	42
豆豉蒸鲳鱼		肚片汤	
去鱼鳞有什么小窍门?	36	余烫蔬菜有什么诀窍?	43
酸菜鱼		素炒五丁	



切鲜藕、土豆时怎样使其不变色? 43

香菇藕夹

怎样泡干香菇? 44

三菇面



怎样发腐竹? 44

香芹拌腐竹

怎样发干黑木耳及银耳? 45

木耳黑鱼片·银耳乳鸽汤

茄子切好后怎样防止变黑? 46

鱼香茄子

怎样发鱿鱼? 46

酸辣鱿鱼汤

怎样发海参? 47

葱烧海参

怎样快速发海带? 47

怪味海带丝



..... 厨房清洁

怎样去除手上辣味? 48

怎样清洁有鱼腥味、油腻或锅底烧焦的锅?

..... 48

怎样去除容器的异味和油腻? 48

怎样防止菜板开裂? 48

菜板消毒有什么方法? 49

怎样除铁锅、铝锅的水垢? 49

怎样清除杯中咖啡渍? 49

怎样去除杯中茶垢? 49

怎样清洗油瓶? 49

厨房用具怎样除锈? 49

怎样用小苏打清除微波炉、果汁机的污垢

和异味? 49

冰箱除臭有什么窍门? 50

怎样清除水龙头上的水垢? 50

清洗厨房水槽有什么窍门? 50

怎样去除厨房地面油污? 50

如何清除排水口、垃圾桶的污垢和异味?

..... 50



Part 2 烹调秘招



..... 炒煎炸

炒的技法要点是什么? 52

青椒里脊丝

西芹炒百合·青蒜炒河虾 53

生炒的技法要点是什么? 54

生炒鲫鱼·生炒奶香骨

怎样确定适合的过油温度? 55

农家小炒肉·雪菜花生仁·干烧平鱼

炒蛋有什么技巧? 56

虾皮青椒鸡蛋·韭黄炒鸡蛋·鸡蛋炒虾仁

炒虾仁有什么诀窍? 57

碧绿虾仁·黄瓜炒虾仁·番茄炒虾仁

快炒鱼片的诀窍是什么? 58

滑炒鱼片·白炒鱼片

炒黑鱼片 59

煎鱼有什么诀窍? 59

豆豉黄鱼

干烧鲢鱼·红烧鲫鱼 60

煎鱼时如何避免鱼皮粘锅? 61

桃花鲫鱼·红烧武昌鱼·豆豉武昌鱼





最适合油炸的温度是多少? 62

香炸排骨面·油炸臭干

油温如何测试? 63

干炸小黄鱼·炸藕盒

沾粉油炸的诀窍是什么? 64

拔丝苹果·松鼠鳜鱼

油炸面糊如何调得浓稠适宜? 65

糯米斩肉·面拖蟹·椒盐鸡

炸鱼排的要点是什么? 66

面包鱼排·鱼排面

怎样避免炸鱼虾面糊结块? 67

面拖小黄鱼·茄汁鱼卷

茄汁带鱼 68

怎样给炸过鱼的油除腥? 68

红烧鲑鱼

蒜子烧鲢鱼·红油爆鱼面 69

油炸食物的基本原则是什么? 70

沙锅酥鱼煲·陈皮牛肉·麻辣牛肉干

炸排骨外酥里嫩的诀窍是什么? 71

糖醋排骨·烟熏排骨



..... 蒸煮炖烧

蒸鱼有什么诀窍? 72

清蒸带鱼

清蒸武昌鱼·清蒸鲜刀鱼 73

炖的特点是什么? 74

百合炖猪蹄·栗子炖鸡汤·萝卜炖鸭汤

煲汤与炖汤有什么差别? 75

老鳖煲·乌鸡白凤煲

不同食材一起炖煮时,要如何掌握食材软烂的程度? 76



莲藕猪蹄·豆腐鱼头煲·冬瓜腔骨汤

煮汤的要点是什么? 77

萝卜排骨汤·蘑菇腐竹煲·淡菜小排汤

如何煮出汤汁清澈的鱼汤? 78

丝瓜爆鱼汤·鲫鱼豆腐汤·醋椒大汤黄鱼

煮出浓淡适中汤羹的秘诀是什么? 79

西瓜密瓜羹·酸辣汤·罗宋汤

汤如何才能煮得鲜香美味? 80

白果小排汤·淮山仔鸡

汤里的食材应冷水还是热水下锅? 81

冬瓜排骨汤·大豆排骨汤·玉竹乌鸡

煮汤为何不可先加盐? 82

猪蹄肚汤·红豆乌鸡汤·虫草鸭汤



炖肉有什么诀窍? 83

东北乱炖

萝卜牛腩煲·栗子羊肉汤 84

烧的技法有什么特点? 85

木耳烧豆腐·红烧划水·葱椒烧鸡煲



..... 调味

调料按怎样的顺序加最好? 86

酱黄瓜·白糖蒜·小葱拌豆腐

葱姜汁有什么用处? 87

姜汁热窝鸡·蒜子黑鱼汤·葱油鲫鱼

哪些食材烹调时要加葱姜蒜? 88

葱爆双脆·葱炒河虾·金蒜焖烧鳗

米酒在烹调中有什么作用? 89

猪肉茴香饺·猪肉馅饼

醋在烹调中何时加才合适? 90

醋熘白菜·糖醋鳜鱼



白醋与陈醋的区别是什么? 91

酸汤鱼·酸焖鸡三件

香菇水有什么妙用? 92

香菇肉丝面·香菇油菜·竹笋香菇汤

勾芡的要点是什么? 93

蒜香荷兰豆·肉末雪里蕻·松仁炒鳝丝

虾仁入味的技巧是什么? 94

双虾豆腐托·鸡蛋炒虾仁



炒菜什么时候放盐最合适? 95

水芹炒百页·青蒜炒腊肠·葱油裙菜

凉拌菜调味要按照什么顺序? 96

凉拌圆白菜·药芹肚丝·咸鸭蛋拌豆腐

做香辣菜有什么诀窍? 97

香辣大虾·香辣鸭肠·辣子田螺

怎样做好麻辣味? 98

麻辣泥鳅·麻辣鸡·麻辣烫

如何掌握卤汁的咸淡? 99

卤猪头肉·五香猪舌·香卤牛筋

不同材料可放在同一锅内卤吗? 100

五香生仁·五香猪肚·拌卤猪耳

做肉酱有什么窍门? 101

肉酱面·炸酱豆花



..... 猪牛羊肉

不同部位猪肉适合怎样的烹调方式? ... 102

紫菜肉片汤·百页结烧肉

猪肉韭菜饺 103

五花肉最适合的烹调方式是什么? 103

东坡肉

马蹄黄瓜肉·豆豉千张肉 104

猪肉调味有何小技巧? 105



肉包·煎饺·榨菜肉丝汤

为什么卤肉时要把肉切成大块? 106

干豆角烧肉·蜜汁叉烧

梅菜烧肉 107

做京酱肉丝的要害是什么? 107

京酱肉丝

猪里脊肉常用的烹调方式是什么? 108

香煎猪排·肉片豆腐汤

炒里脊肉之前应该做什么准备工作?

..... 109

榨菜炒肉丝·韭黄肉丝·鱼香肉丝

热炒里脊肉有什么诀窍? 110

木樨肉·青椒肉丝·雪菜肉丝面

白切肉如何煮得熟嫩适中? 111

白煮肉·蒜泥白肉·沙锅白肉汤

粉蒸肉如何蒸才会滑嫩多汁且熟烂入味?

..... 112

糯米蒸排骨·珍珠丸子·荷叶蒸肉

猪肉馅有什么变化菜肴? 113

肉酿面筋煲·碗扣肉糕·碗扣蛋饺

狮子头筋道有弹性的诀窍是什么? 114

红烧狮子头·山东蒸丸子

猪蹄如何煮得滑嫩不腻? 115

盐水蹄子·花生炖猪蹄·黄豆猪蹄煲

梅菜扣肉如何蒸出滑嫩不油腻的口感? ... 116

梅菜扣肉

腰花要怎么做才不会腥? 117

火爆腰花·腰花双耳汤

猪肝如何处理才能鲜嫩无腥味? 118

菠菜炒猪肝·卤猪肝

用咸肉做菜怎样减轻咸味? 119

莴笋炒咸肉·笋瓜咸肉煲·岳母家咸肉扣蒲菜

怎样将腊肉炒得松软?	120
萝卜干炒腊肉·时蔬炒腊肉·腊味合蒸	
炖牛肉有什么诀窍?	121
莲藕牛腩·清炖牛尾汤·红烧牛肉面	
如何使牛肉不黏成一团、不炒老?	122
黑椒牛柳·蒜薹炒牛肉	
牛肉炒得滑嫩有什么诀窍?	123
春笋炒牛肉·椒菇烩牛肉·瓦块牛肉	
牛肉如何卤得软硬适中?	124
五香牛肉·酱牛肉	
夫妻肺片	125
如何用牛肉片快速做出其他菜肴?	125
咖喱牛肉粉	
炒牛河·水煮牛肉	126
羊肉如何去除膻味?	127
羊肉粉皮汤·萝卜羊肉汤·红烧羊肉	



禽肉

鸡肉有什么去腥的方法?	128
米酒荷叶蒸鸡·茼蒿仔鸡·珍珠酥皮鸡	
如何快速制作鸡丝?	129
靓一鸡·鸡丝茼蒿汤·竹笋拌鸡丝	
煮鸡胸肉有什么诀窍?	130
棒棒鸡·糖醋鸡圆	
怎样煮好鸡爪?	131
五香凤爪·酸椒鸡爪·凤爪冬瓜汤	
怎样烹调好鸡翅?	132
红烧鸡翅·贵妃鸡翅	
辣炒鸡翅	133
烹调鸭子怎样去腥?	133
橘皮焖鸭	



姜爆鸭丝·魔芋烧鸭	134
怎样炖鸭子省时又美味?	135
扁尖老鸭汤·薏米老鸭汤·啤酒鸭	



水产



哪种鱼最适合红烧?	136
红烧肚裆·红烧带鱼	
红烧平鱼	137
哪种鱼最适合清蒸?	137
清蒸草鱼	
清蒸鲫鱼·清蒸黄鱼片	138
什么鱼适合做糖醋鱼?	139
糖醋鲈鱼·糖醋带鱼	
糖醋黄鱼	140
烹调鲤鱼有什么诀窍?	140
红烧鲤鱼	
干烧鲤鱼·豆瓣鲤鱼	141
鲈鱼的烹调要领是什么?	142
莼菜鲈鱼汤·姜丝鲈鱼汤	
干烧鲈鱼	143
熬鲫鱼汤有什么诀窍?	143
沙锅鲫鱼煲	
百合鲫鱼汤·山药鲫鱼汤	144
带鱼如何去除腥味?	145
干炸带鱼·豆豉带鱼·干烹带鱼	
烹调鳊鱼有什么要点?	146
豆酱鳊鱼·香煎鳊鱼·红烧鳊鱼	
蒸鳊鱼有什么诀窍?	147
清蒸鳊鱼·雪菜蒸鳊鱼·香菇鳊鱼	
罗非鱼适合什么烹调方法?	148
清蒸罗非鱼·茄汁罗非鱼	

干烧罗非鱼·····	149
塘鳢鱼的烹调有什么特点? ·····	149
沙锅塘鳢鱼	
雪菜塘鳢鱼·红烧虎头鲨 ·····	150
快炒鱿鱼的诀窍是什么? ·····	151
客家小炒·鱿鱼海米米线·炒鲜鱿	
烹调鳝鱼有什么技巧? ·····	152
炒鳝丝·响油鳝糊·陈皮鳝段	
怎样做好鱼丸? ·····	153
双色鱼丸·鱼丸汤·清汤虾丸	
虾的烹调要领是什么? ·····	154
白灼虾·蒜蓉开片虾·红烧小龙虾	
龙虾煲·油爆虾·油焖大虾 ·····	155
烹调螃蟹有什么注意事项? ·····	156
清蒸大闸蟹·花雕蒜蓉蒸蟹	
香辣蟹·葱姜炒肉蟹 ·····	157
如何加快贝类吐沙速度? ·····	158
葱姜炒竹蛭·蒜蓉蒸竹蛭·蒜蓉蒸扇贝	



····· 蛋、豆制品

老豆腐及嫩豆腐做菜有什么差别? ·····	159
香椿拌豆腐·麻婆豆腐·家常豆腐	
豆腐如何烧才不会太过稀烂破碎? ·····	160
豆腐烧板栗·银鱼烧豆腐·口袋豆腐	
怎样做冻豆腐? ·····	161
冻豆腐汤·冻豆腐风干肉	
蒸蛋如何蒸得又滑又嫩? ·····	162
蒸蛋羹·鲫鱼炖鸡蛋	
蒸蛋时最常犯的错误是什么? ·····	163
文蛤炖蛋·海味炖蛋花	



炒蛋有什么诀窍? ····· 164

番茄炒鸡蛋·黄瓜炒鸡蛋·椿芽烘蛋



····· 蔬菜

蔬菜要用冷水还是热水煮? ·····	165
素什锦面·甘薯粥	
荠菜粥 ·····	166
如何保持烫蔬菜的营养? ·····	166
百合烧菜心	
烹煮菜花类菜的诀窍是什么? ·····	167
菜花肉片·番茄炒菜花	
蔬菜凉拌时如何保持清脆的口感? ·····	168
炆萝卜·素三鲜·凉拌双笋	
菠菜应该怎样烹调? ·····	169
菠菜鲫鱼·菠菜豆腐汤·菠菜粉丝	
炒青菜时如何保持菜色鲜绿? ·····	170
清炒油麦菜	
大白菜不同部分的烹调方式是什么? ·····	170
猪肉大白菜饺	
白菜粉丝汤·凉拌白菜心 ·····	171
大白菜烹煮时如何避免出水及不易入味? ·····	172
白菜卷肉·豆泡炖白菜·白菜炖豆腐	
圆白菜如何炒才能保持甘甜? ·····	173
手撕圆白菜	
烧茄子的诀窍是什么? ·····	173
烧茄子	
藕适合什么烹调方式? ·····	174
柠檬藕片·青椒藕丝	
炒藕片·蜜汁糯米藕 ·····	175



苦瓜如何去除苦味?	176
凉拌苦瓜·苦瓜肉片汤	
龙眼苦瓜	177
笋煮入味有什么诀窍?	177
榨菜笋片汤·水煮鲜笋	
鲜笋老鸭汤	178
怎样烹调冬笋?	178
鲜蘑冬笋	
糟醉冬笋·烧二冬	179
怎样烹调茭白?	180
油焖茭白·猪蹄茭白汤·虾子茭白	
黄瓜美味的诀窍是什么?	181
炆黄瓜·拍黄瓜	
莲子如何煮得又软又透?	182
龙眼莲子粥·莲子老鸭汤	



..... 汤羹

汤汁如何做得浓稠?	183
牡蛎豆腐羹	
海带煮汤有什么诀窍?	184
排骨海带汤·海带冬瓜汤	
炖出香浓鸡汤的要点是什么?	185
莲藕鸡·清炖鸡·滋补乌骨鸡	
排骨汤如何煮得清澈?	186
牛蒡排骨汤·莲藕煲排骨·玉米排骨汤	
煮豆腐汤有什么技巧?	187
鸭血豆腐汤·开洋豆腐汤·雪菜豆腐汤	
做蛋花汤如何避免蛋花粘成一块?	188
黄颡鱼鸡蛋汤·紫菜鸡蛋汤·丝瓜蛋汤	



..... 粥

粥怎样才能煮得黏稠?	189
皮蛋瘦肉粥·紫米粥·百合粥	
煮粥放多少水最合适?	190
大枣薏米粥·枸杞子粥·芋头粥	
怎样煮豆粥省时?	191
绿豆粥·黑豆粥·花生大枣粥	

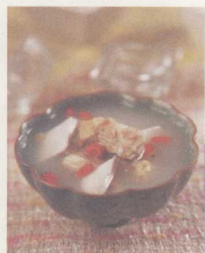


..... 面食

怎样煮出汤清而面软的面条?	192
打卤面	
乌龙面·肉臊面	193
怎样煮面条不黏结成团?	194
炆锅面·香油鸡丝面·蹄筋面	
面条如何煮才能不粘锅?	195
长寿面·大汤排骨面·肚丝煨面	
煮榨菜肉丝面有什么诀窍?	196
榨菜素肉汤面	
怎样做好凉面?	196
香葱油面	
干拌面·麻酱面·酸辣拌面	197
怎样做好炒面?	198
上海炒面·海鲜炒面·广州炒面	
炒年糕要注意什么?	199
年糕姜葱炒蟹·炒年糕	
面团怎样揉才光滑?	200
馒头·麻酱花卷·葱花花卷	
怎样使酵母的发酵效果更好?	201
京式烙饼·麻酱烧饼·黄金饼	



怎样避免蒸好的包子塌陷?	202
荠菜包·小笼包	
怎样让生煎包的口感更筋道?	203
生煎包	
饺子煮熟总共要加几次水?	203
三鲜水饺	
猪肉荠菜饺·羊肉大葱饺	204
怎样煮饺子不粘连?	204
猪肉小白菜饺	
韭菜鸡蛋饺·猪肉大葱饺	205
煮馄饨有什么技巧?	206
馄饨·馄饨面·红油抄手	



Part3

营养锦囊

羊肉有什么保健功效?	208
鱼羊鲜	
食用牛肉有什么宜忌?	208
黑椒煎牛排	
鸡肉有什么保健功效?	209
平菇鸡汤	
什么人不宜多喝鸡汤?	209
人参炖鸡	
鸡肉和香菇搭配有什么益处?	210
香菇鸡汤	
鸡爪、鸭爪也有营养吗?	210
泡椒鸭爪	



食用鸭肉有什么宜忌?	211
樟茶鸭子	
豆腐有什么保健作用?	211
黄颡鱼豆腐汤	
什么人不宜多吃豆腐?	212
剁椒臭豆腐	
鸡蛋有什么保健功效?	212
五香茶叶蛋	
空心菜有什么保健功效?	213
蒜蓉空心菜	
怎样烹调莴笋更科学?	213
姜汁莴笋	
西葫芦有什么保健作用?	214
糊塌子	
蕨菜有什么保健作用?	214
拌山野蕨菜	
怎样吃绿豆芽更科学?	215
什锦掐菜	
食用圆白菜有什么宜忌?	215
圆白菜汤	
鸡腿菇有什么营养特点?	215
金蒜鸡腿菇	
木耳有什么营养美容功效?	216
木耳香菇面	
香菇有什么保健功效?	216
卤香菇	
多吃番茄有什么益处?	217
番茄鸡块汤	
番茄营养价值最高的食用方法是什么?	217
番茄牛柳面	



番茄搭配鸡蛋烹调有什么作用? 218

番茄鸡蛋汤

胡萝卜有什么营养价值? 218

胡萝卜粥

什么烹调方式适合保留胡萝卜的营养?

胡萝卜煲鸡汤 219

芹菜怎样吃才更有营养? 219

香干炒芹菜

土豆是营养丰富的食物吗? 220

土豆牛肉汤

西兰花有什么保健作用? 220

双蔬排骨汤

丝瓜有什么营养? 什么人不适合吃丝瓜?



芙蓉丝瓜

..... 221

冬瓜对健康有什么益处? 221

开洋冬瓜汤

冬瓜搭配猪肉有什么效果? 222

火腿冬瓜汤

南瓜有什么营养价值? 222

南瓜糕

为什么多吃苦瓜有益健康? 223

干煸苦瓜

茄子有什么食疗作用? 223

地三鲜

怎样吃萝卜更营养? 224

萝卜丝鲫鱼汤

茭白有什么食疗作用? 224

肉丝茭白汤

为什么韭菜可以清洁消化道? 225

银鱼炒韭菜



为什么食用未煮熟的四季豆会中毒?

..... 225

香辣四季豆

食用腐竹有什么宜忌? 226

凉拌腐竹

什么人不宜食海带? 226

凉拌海带

食用玉米有什么宜忌? 227

玉米发糕

食用山药有什么注意事项? 227

山药炖鸡汤

为什么蚕豆要煮熟透后食用? 228

五香蚕豆

食用芸豆有什么宜忌? 228

盐水芸豆



牛蒡有什么作用? 229

牛蒡黑鱼汤

吃葱要注意什么? 229

香葱炒鳝段

姜有什么饮食宜忌? 230

白糖姜丝

什么人不宜吃蒜? 230

蒜子黄鳝煲

牛蛙有什么营养特性? 231

馋嘴牛蛙

大米有什么营养价值? 231

葡萄干粥

食用薏米要注意什么? 232

薏米粥

红豆有什么营养价值? 232

豆沙包

绿豆有什么营养价值?	233	泥鳅的脂肪含量高吗?	240
绿豆冻肘		泥鳅豆腐汤	
食用黄豆有什么宜忌?	233	银鱼有什么营养及烹调特点?	241
家常卤黄豆		芙蓉银鱼汤	
为什么要吃粗粮?	234	鲮鱼有什么营养及烹调特点?	241
窝头		红烧鲮鱼	
金针菇搭配猪肉有什么益处?	234	为什么“虾的胆固醇含量高, 不是健康食品”的说法不科学?	242
金针肉丝汤		干烧明虾	
金针菇有什么营养价值? ...	235	小龙虾为什么一定要熟透才能吃?	242
鲜菇面		凤尾龙虾	
金针菇的颜色和质量有关系吗?	235	蛤蜊有什么营养?	243
金丝银芽		三鲜米线	
为什么土豆和牛肉是营养好搭档?	236	板栗有什么营养价值?	243
土豆烧牛肉		栗子鸡	
怎样吃鲤鱼最营养?	236	红枣适合什么人食用?	244
糖醋鲤鱼		枣泥包	
食用鲫鱼有什么宜忌?	237	怎样食用花生最有益于健康?	244
干烧鲫鱼		花生红枣瘦肉汤	
平鱼有什么营养特点?	237	烹调和食用枸杞子有什么注意事项? ...	245
糖醋平鱼		淮杞排骨汤	
武昌鱼有什么营养特点?	238	醋有什么食疗作用?	245
干烧武昌鱼		醋熘鸡	
食用黄鱼有什么宜忌?	238	食用紫米要注意什么?	246
干烧黄鱼		紫米年糕	
鲈鱼有什么保健功效?	239	紫菜怎样与其他食物搭配?	246
蛋松鲈鱼块		虾皮紫菜汤	
黑鱼有什么保健特点?	239		
黑鱼煨汤			
为什么说“冬吃一支参, 夏吃一条鳝”?	240		
爆鳝鱼面			





Part 4

一定要学会的 100道家常菜



凉菜

酸豇豆	248	盐水毛豆	248
卤花生	248	四川泡菜	249
麻酱凤尾	249	美味千层耳	249
红油牛筋	250	怪味鸡	250
口水鸡	250	盐水鸭	251
农家板鸭	251	水晶鸭方	251
泰州盐水嫩鹅	252	盐水虾	252
白斩鸡	252	五香熏鱼	252



热菜

无锡排骨	253	红烧肉	253
回锅肉	253	锅巴肉片	254
肉丝千张	254	走油蹄膀	254
四川腊肉	255	生爆盐煎肉	255
农家刀板香	255	九转大肠	256
虾须牛肉	256	鲫鱼烧羊肉	256
椒盐鸭片	257	宫保鸡丁	257
北菇蒸鸡	257	三杯鸡	258
重庆辣子鸡	258	辣子鸡丁	258
泡椒牛蛙	259	葱酥鲫鱼	259
香烤鲫鱼	259	三色鱼丁	260
干烧鲜鱼	260	水煮鱼	260
水煮黑鱼	261	水煮草鱼	261
泡椒鱼头	262	剁椒鱼头	262
辣豆瓣鱼方	262	红烧九肚鱼	263
清蒸平鱼	263	糖醋鱼块	263

豆豉鲮鱼	264	泡菜鱼	264
干烧黄颡鱼	264	老干妈炒鳝片	265
豆瓣江白鱼	265	红烧甲鱼	265
盐水虾	266	红椒炒河虾	266
炒螺蛳	266	蚂蚁上树	267
水晶南瓜	267	海米冬瓜	267
干煸四季豆	268	剁椒粉皮	268



汤

连锅汤	269	毛肚火锅	269
山楂瘦肉汤	270	扣三丝汤	270
丝瓜肉片汤	270	火腿白菜汤	271
咸肉豆腐汤	271	沙锅蹄筋	271
毛血旺	272	太白鸡	272
鲫鱼汤	272	粉皮鱼头汤	273
鳝段肚肺汤	273	雪菜大汤黄鱼	273
烧鱼杂	274	三高汤	274
酸菜汤	274	平菇腐竹汤	275
鸡汤豆苗	275	五色蔬菜汤	275

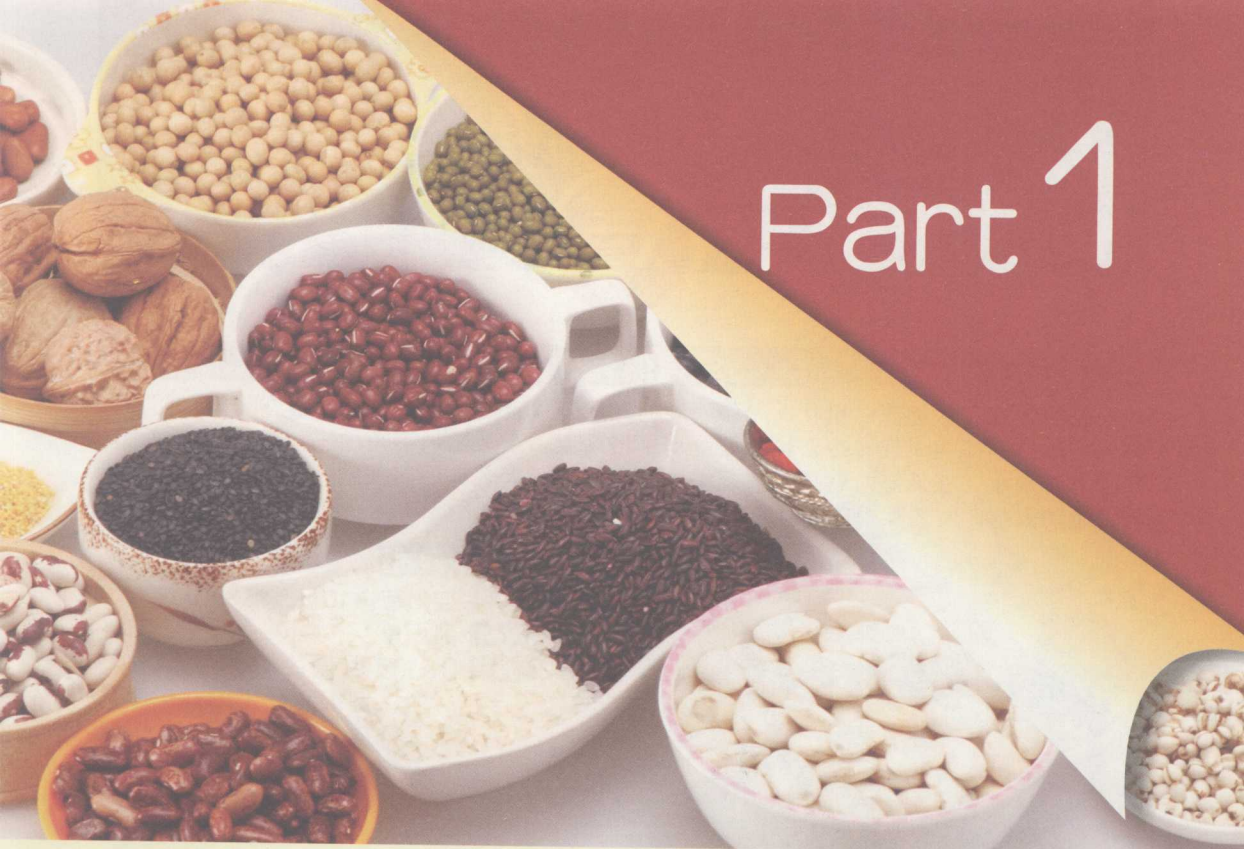


面饭

扬州炒饭	276	糖三角	276
糯米年糕	277	赖汤圆	277
豆沙饼	278	牛肉火烧	278
家常烙饼	278	鸡蛋饼	279
葱油饼	279	炒饼	279
丝瓜肉丝面	280	翡翠鲜虾面	280
鳝丝汤面	280	刀削面	281
担担面	281	过桥米线	281
鲜虾宽粉	282	素三丝炒面	282
鸡丝凉面	282		

索引	282
----------	-----

Part 1



厨房窍门

16 选购与储存 32 加工与整理 48 厨房清洁

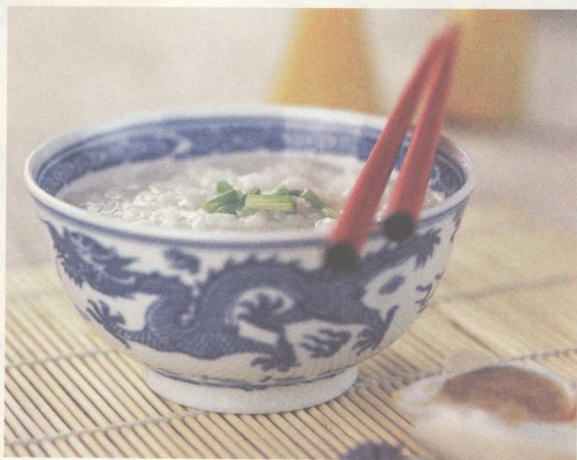


选购与储存



怎样保存葱？

葱的保存，除选葱白粗壮、无伤无烂的好葱外，也要晒蔫、打捆，放在干燥、阴凉、避风的地方，即使天气转冷，也不要乱动。俗话说“大葱怕动不怕冻”，是因为大葱细胞间隙有游离水，在低温时就成了大葱细胞的保护层，大葱冻后其细胞壁没有受到损伤；而随意搬动大葱，使之互相挤压，会使细胞间隙的游离冰粒压破细胞，导致大葱迅速腐烂。



葱白粥

原料 连须葱白10根，粳米100克

调料 醋少量

做法 ①将葱白剥去外皮，冲洗干净，切细；粳米淘洗干净。
②取锅放入清水、粳米，煮至粥熟，加入葱白、醋，烧沸后，趁热食用。

怎样保存蒜？

蒜容易发霉、出芽，装在网袋里，置于通风处，可降低蒜发芽的概率，或将蒜去皮，放入干的玻璃瓶中，再倒入色拉油封存，用时用干的筷子夹取，可延长保存期限。也可将蒜去皮后，用微波炉加热一下，除去水分后，再放入冰箱冷冻室保存，随吃随取。



糖醋红蒜

原料 咸蒜（即腌过的蒜）1000克

调料 白糖、香醋各适量

做法 将咸蒜在清水中浸泡半天，捞出沥干水分，放进坛中，再将白糖、香醋拌匀，倒入蒜中，每天翻动一次，连续3天，封坛两个月后即可食用。

➤ 糖醋调配液要淹没蒜，封扎坛口要紧。