

好学易做 · 自然健康
HAOXUEYIZUOZIRANJIANKANG



PENGTIAO
JUEQIAO
500TI



烹调诀窍 500题

烹饪原料加工65题

菜肴烹饪180题

制汤技巧80题

调味品运用方法90题

烹饪原料色泽变化85题

张家林/主编

内蒙古科学技术出版社



好学易做 · 自然健康

烹调诀窍 500题

张家林/主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹调诀窍 500 题/张家林主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 2

(家庭饮食保健丛书)

ISBN 7-5380-1073-4

I. 烹… II. 张… III. 烹调—基本知识
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009398 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯日古楞

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/10

字 数/246 千

印 数/1—4 000 册

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2003 年 3 月第 1 次印刷

定 价/14.80 元



麻辣牛蒡丝■

材料

肉丝 100 克、牛蒡 300 克、芹菜段 50 克、红辣椒 2 个、蒜 1 瓣、葱花 1 汤匙

调味料

1. 酱油 1 茶匙、淀粉 1/2 茶匙、水 1 汤匙
2. 酱油 1 汤匙、醋 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、水 2 汤匙、盐少许
3. 花椒粉 1 茶匙、麻油 1/2 茶匙

做法

1. 肉丝先以调味料 1 拌匀。腌渍约 10 分钟。牛蒡刮除外皮，切成丝后在水中浸泡一下，即可捞出并沥干水分。

2. 锅中用 3 汤匙油先炒香肉丝，待肉丝熟后即可盛起备用。就原锅入牛蒡丝，以小火慢炒至牛蒡变软，再加入大蒜末、葱花炒香。

3. 锅内加入芹菜段、红辣椒丝和肉丝，淋下调味料，炒透将汤汁收干时，撒下花椒粉，并滴下麻油即可盛盘。

小功夫

先炒软牛蒡丝再入大蒜末及葱花炒香，是防止蒜末、葱花炒焦。

乳油空心菜■

材料

空心菜 250 克，豆腐乳 1~1.5 块，色拉油 1/2 匙

调味料

盐少许

做法

1. 空心菜洗净后切段。
2. 炒锅中放少许油，加热至中温后，先放入豆腐乳捣碎，加入空心菜，以大火快炒数秒即可起锅。



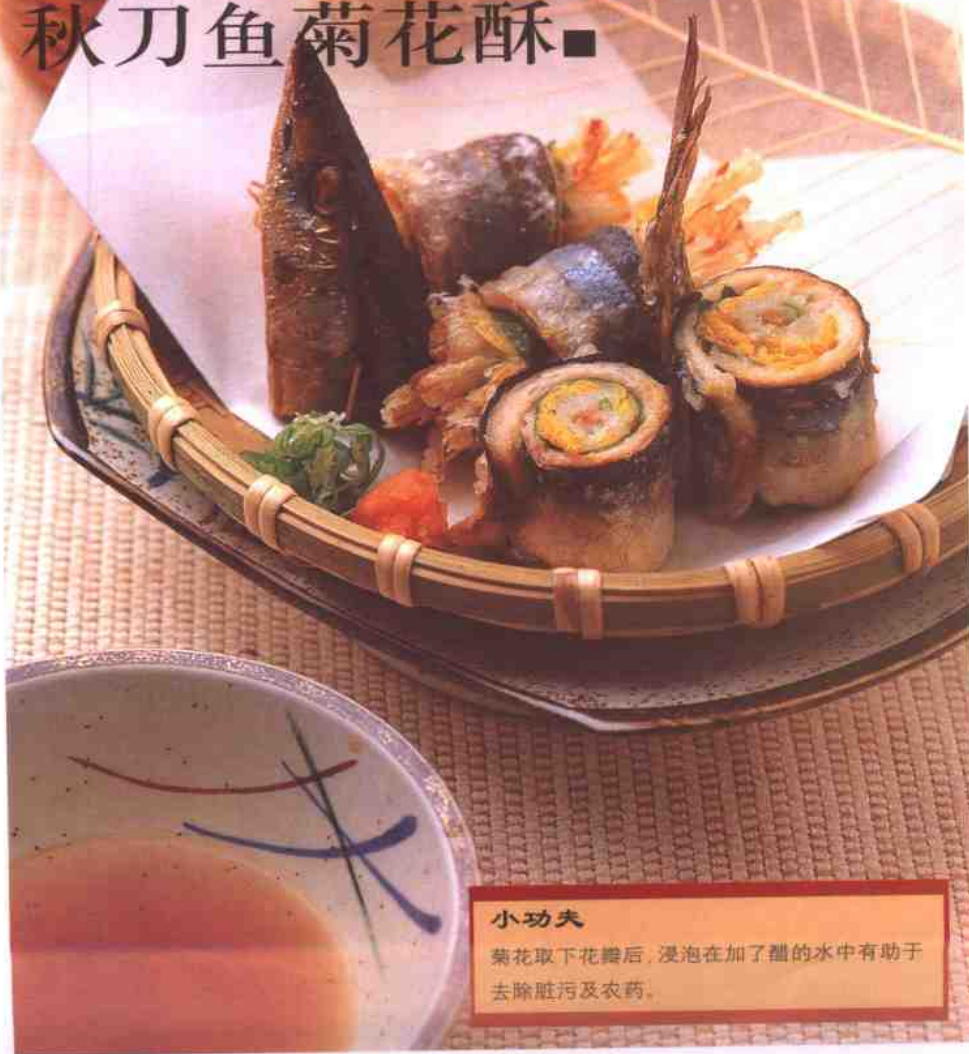
材料

秋刀鱼1条，葱丝、紫苏叶、菊花、青椒丝各适量

做法

1. 将秋刀鱼肉片下备用。
2. 鱼肉上依续摆上紫苏叶、葱丝、青椒丝及菊花，沾上面糊后下锅炸熟，即可取出摆盘。

秋刀鱼菊花酥■



小功夫

菊花取下花瓣后，浸泡在加了醋的水中有助于去除脏污及农药。

西兰花乳酪沙拉■

做法

1. 将西兰花切成小块后烫软。将1/3罐黄桃罐头、1/4个剥皮去籽的番茄切成0.5厘米条。
2. 用松软白干酪拌匀即可。



做法

- 1 鸡肉切成一口大小。放入钵盆中，加入腌汁材料，抓拌后放置20分钟以上。将洋葱炒熟，移入锅中。将1小匙色拉油倒入平底锅内，中火加热。将鸡肉上的腌汁拭干，鸡皮朝下放入锅中，煎至两面呈黄褐色。
- 2 将洋葱放入锅中，加入煎过的鸡肉及剩余的腌汁，再倒入2杯水，放入月桂叶，开大火煮。加入高汤，中火煮15分钟。
- 3 马铃薯去皮后，分切成3~4小块，胡萝卜

去皮后，切成1.5厘米的圆片，将色拉油1小匙倒入平底锅内加热，拌炒马铃薯及胡萝卜，再倒入锅中煮20分钟。

- 4 将咖喱块剥开丢入锅中，小火煮10分钟并不时搅拌，将配菜用的胡萝卜去皮，切成细丝，加入柠檬榨汁，搅拌均匀。杏仁片放入平底锅内略煎一下，将白饭与咖喱装盘，再撒上煎过的杏仁片。

咖喱鸡

材料

鸡腿肉 500克
洋葱 (大) 1个
马铃薯 2个
胡萝卜(大) 1/2根
市售咖喱块 1/2盒

配菜

胡萝卜(小) 1/2根
柠檬榨汁 适量
腌汁
酸奶 3大匙
蒜泥 1/2小匙
咖喱粉 1小匙
番茄酱 2大匙
盐、胡椒 各少许
西式高汤块 1/2个
月桂叶 1片
色拉油 2小匙
温热白饭 适量
杏仁片 适量



做法

- 1 蛋打在钵盆里，加入砂糖与盐少许，打散，平底锅小火烧热，用蘸满色拉油的纸巾薄薄涂上油，蛋汁倒入锅中，煎成薄蛋皮，取出放凉。
- 2 青紫苏叶切成细丝泡水，充分挤干水分，鳗鱼用烤面包机略烤加热，切成宽1.5厘米。
- 3 薄煎蛋皮切成长8厘米后，再切成细丝。在大碗里盛上温热白饭，撒上少许盐，把蛋丝、鳗鱼、青紫苏丝均匀地放上去，淋上烧酱汁。

鳗鱼蛋丝盖饭

材料

鸡蛋 2个
新鲜鳗鱼 1大[1串]
青紫苏叶 4片
盐粉白饭 2大碗
烧酱汁 适量
砂糖 少许
盐 适量
色拉油 少许



做法

- 1 摘取茼蒿的嫩叶备用。葱切成4厘米长的细段。把茼蒿和葱放入冷水中漂洗，使之维持脆度。沥干水分后盛盘。
- 2 将牛肉切成细丝，葱头切片备用。将芝麻油与蒜片放进平底锅中，用小火爆香，再把爆成

金黄色的蒜片取出。用中火将平底锅里的油再度烧热，爆炒牛肉丝。待肉丝变色，放入葱末、姜汁与酒。再加入砂糖、酱油、辣椒粉迅速炒一下，即可熄火。

牛肉茼蒿沙拉

材料

- 茼蒿 1把
- 葱 1/2把
- 牛肉 淋酱
- 牛肉片(烤肉用)150克
- 蒜头 1瓣
- 葱末 适量
- 姜 1/2小匙
- 芝麻油、酒 各1大匙
- 砂糖 1/2大匙
- 酱油 2大匙
- 辣椒粉 少许
- 白芝麻 1/2大匙



材料

鸡蛋 1个
猪绞肉 100克
生菜叶 2片
葱 2根
白饭 2碗
醋腌红姜丝 适量
鸡汤颗粒 1/2小匙
色拉油 2大匙
盐 少许
胡椒 少许
酱油 1大匙

做法

1. 生菜撕成容易食用的大小。葱切成葱花。
2. 蛋打散。平底锅用中火烧热色拉油1大匙，倒入蛋汁，大幅度搅拌，炒成蛋松之后取出。
3. 为了把饭炒松散，每次制作2人份。在平底锅里追加色拉油1大匙，用中火烧热，放入绞肉，翻炒时用木铲把绞肉压在锅壁上。肉

变色之后大略拨散，用盐、胡椒调味。

4. 加入白饭，边炒边把整团饭拨散，撒上鸡汤颗粒，继续拌炒。加入生菜，蛋松用中火拌炒，淋入酱油，加入葱花搅拌均匀，盛盘撒上红姜丝。



肉末生菜蛋炒饭

家庭饮食保健丛书



烹调诀窍 500 题

张家林 主编

内蒙古科学技术出版社

前言

中国烹饪是我国家庭最经常、最频繁的一件家务事。在一个家庭里,能把每顿饭都烹制得让全家感到可口满意,是一件很不容易的事。这里面当然有多方面的原因,但在一定物质条件下,烹饪技艺掌握得如何,可以说是关键的一环。当今,中国家庭的生活水平日益提高,相应地提高家庭烹饪技艺水平,就成了必然的需求。事实上,有不少家庭烹饪原料都能置办得好,就是做不了、做不好。常常听到有人在问,某一种干货怎么发制,某一种原料怎么烹制;也经常碰到这种情况:不管什么原料,用的都是自己习惯的、不变的、程式化的烹调方法,所以使做成的菜缺滋少味,夸大一点说就是“十菜一味”。这还是讲的有了一定烹调经验的家庭,更何况那些每天都在诞生的、从未操弄过锅铲碗勺的新家庭呢?所以说,如何掌握和提高烹饪技艺,是广大家庭中一个永久的话题。

本书从烹饪最基本的范畴,向读者介绍烹饪知识。它不是一般的菜谱书,而是学习烹调诀窍的参考书。其内容包括原料的选择、初加工和烹调技术。重点是通过 500 多个菜例,分别介绍家庭常用的炒、炸、煸、烩、烧、煮、炖、汆等 20 余种成菜方法。我们衷心希望,本书对提高家庭烹调技艺能有所帮助。

编者

2003 年 2 月

目 录

第一章 烹饪原料的选择与初加工

1. 植物性海味干菜都包括哪些 (1)
2. 紫菜有哪些性质, 有哪些品种 (1)
3. 大黄鱼与小黄鱼有什么区别 (1)
4. 马面鱼和银鱼各有什么特点 (2)
5. 常见的烹调原料可分为几类 (3)
6. 猪的肌肉组织和脂肪组织是怎样构成的 (3)
7. 骆驼肉、马肉有哪些特征, 适于什么烹调法 (3)
8. 什么是肉类及下货原料 (3)
9. 什么是内脏原料, 它与肉之比大约是多少 (4)
10. 怎样洗涤猪内脏 (4)
11. 洗肠、肚为什么要用盐、醋 (4)
12. 洗肠、肚为什么不能用碱 (4)
13. 我国哪些地方产燕窝 (4)
14. 什么是鱼骨 (5)
15. 什么是海茄子, 主要有几种 (5)
16. 什么是琼脂 (5)
17. 什么是乌鱼蛋 (5)
18. 什么是鲍鱼 (5)
19. 淡菜有几种, 怎样食用 (6)
20. 怎样食用干贝 (6)
21. 鲤鱼与鲫鱼有什么区别 (7)

22. 胖头鱼与白鲢鱼有什么区别 (7)
23. 青鱼与草鱼有什么区别 (7)
24. 红鱼籽和黑鱼籽的特点是什么 (8)
25. 蛭干有什么特点 (8)
26. 青虾和对虾各有什么特点 (9)
27. 虾皮是虾的皮吗 (10)
28. 什么是蚝油,它是怎样制成的 (10)
29. 虾油是虾的油吗 (10)
30. 怎样除掉蔬菜残留农药 (11)
31. 怎样清洗黄瓜 (11)
32. 怎样切葱不流泪 (11)
33. 怎样洗干净木耳 (11)
34. 怎样洗干净香菇 (12)
35. 老化的香菇怎样加工处理 (12)
36. 怎样除去蘑菇泥沙 (12)
37. 怎样减轻辣椒辣味 (12)
38. 怎样除去卷心菜异味 (12)
39. 怎样除掉豆芽菜腥味 (13)
40. 怎样使豆浆无豆腥味 (13)
41. 怎样除去豆腐异味 (13)
42. 怎样除去大蒜味 (13)
43. 怎样除去萝卜怪味 (13)
44. 怎样除去苦瓜苦味 (14)
45. 食物异味如何消除 (14)
46. 原料保藏的目的是什么 (14)
47. 保管烹调原料的方法有几种 (15)
48. 食物高温保藏的作用是什么 (15)
49. 什么是食品化学防腐剂保藏 (15)

50. 什么是食物酸发酵保藏	(15)
51. 怎样进行原料干燥脱水保藏	(15)
52. 如何进行食物盐腌保藏	(16)
53. 原料变质的物理原因是什么	(16)
54. 调味品的管理应注意什么	(16)
55. 怎样鉴别干菜	(17)
56. 什么是嗅觉检验法	(17)
57. 什么是听觉检验法	(17)
58. 什么是味觉检验法	(18)
59. 什么是感官鉴别	(18)
60. 怎样判断原料的新鲜度	(18)
61. 鉴别原料的标准有哪些	(19)
62. 选择原料应注意些什么	(19)
63. 怎样鉴别肉的质量	(19)
64. 鉴别鸡的老嫩有哪些方法	(21)
65. 猪、牛、羊内脏质量的好坏有何标志	(21)
66. 怎样鉴别燕菜的质量	(22)
67. 怎样鉴别海参的质量	(22)
68. 怎样鉴别干鲍鱼的质量	(22)
69. 怎样鉴别鱼肚的质量	(22)
70. 常见的鱼肚有哪些,其品质如何	(23)
71. 怎样鉴别鱼皮的质量	(23)
72. 怎样鉴别鱼唇的质量	(23)
73. 鉴别鱼翅的质量应注意些什么	(23)
74. 怎样鉴别鱼骨的质量	(24)
75. 怎样鉴别鱿鱼的质量	(24)
76. 怎样鉴别鲜鱼的质量	(24)
77. 怎样鉴别干贝的质量	(25)

78. 怎样鉴别螃蟹的质量	(25)
79. 新鲜的虾与不新鲜的虾各有什么特征	(25)
80. 怎样鉴别蛋的品质	(26)
81. 各种蛋的质量特点是什么	(26)
82. 怎样鉴别松花蛋的质量	(27)
83. 怎样鉴别火腿的质量	(27)
84. 怎样鉴别笋类的质量	(28)
85. 怎样鉴别口蘑的质量	(28)
86. 怎样鉴别冬菇的质量	(28)
87. 怎样鉴别银耳的质量	(28)
88. 怎样鉴别油脂的质量	(29)
89. 什么样的火腿最好, 火腿可分几种规格	(29)
90. 肉制品按加工方法分类有几种	(30)
91. 我国肠制品的形状可分几类	(30)
92. 灌肠制品有什么特点, 为什么要经过熏烤	(30)
93. 我国市场上常见的风味香肠有哪几种, 各有 什么特点	(31)
94. 南京香肚有什么特点, 怎样食用	(31)
95. 黄瓜的苦味是怎样产生的, 刺黄瓜、鞭黄瓜、 秋黄瓜各有什么特点	(32)
96. 颜色不同的西红柿为什么味道不同	(32)
97. 什么是燕窝, 含有哪些营养成分	(33)
98. 燕窝分几种, 鉴别时应注意什么	(34)
99. 什么是鱼翅, 鱼翅有多少类, 其特征是什么	(34)
100. 鱼翅分几等, 有什么特点	(35)
101. 鱼翅中的玉尾和玉洁的生长部位和质量	(36)
102. 什么是全付翅和上色全付翅	(36)
103. 植物油和动物油各有什么特点	(36)