

文艺经典荟萃



YINSHIZHIZUOYUQIAOMEN

饮食制作与窍门



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

饮食制作与窍门

吉林音像出版社
吉林文史出版社



目 录

教您识别“放心肉”	(25)
什么样的肉才算新鲜、肉质好	(25)
不要花钱买瘟猪肉	(26)
这样的猪肉注有水	(26)
如何识别种猪肉	(26)
如何识别老母猪肉	(26)
病变猪肉巧识别	(26)
怎样识别优、劣质猪肉	(27)
如何识别再冻肉	(27)
怎样识别优质牛肉	(27)
怎样购买优质羊肉	(28)
购买家禽小窍门	(28)
怎样选购优质腊肉	(28)
如何选购鲜蛋	(28)
清洗家畜要点	(29)
清洗鱼类必须注意的事项	(29)
清洗鸡鸭要谨慎	(30)
淘米水的妙用	(30)
红茶水洗肉好	(31)
猪肚清洗	(31)
内脏清洗五法	(31)
巧去猪肠异味	(31)
巧洗猪肺	(32)
巧除猪脑血筋	(32)
化冻肉应该用冷水	(32)

洗猪心放面粉	(32)
洗猪肝的小窍门	(32)
猪腰去臊小窍门	(32)
猪肉保鲜六招	(33)
肉类保鲜法	(33)
猪板油的清洗	(33)
冻肉返鲜法	(33)
猪肾烹前处理	(34)
巧使猪肚增厚法	(34)
食碱炖羊肉易熟	(34)
羊肉去膻四法	(34)
食“涮羊肉”不要太鲜嫩	(34)
煮牛肉速烂法	(35)
腌肉不宜油煎和油炸	(35)
巧烧美味肉汤	(35)
焖肉营养好	(35)
牛羊肉味美的小窍门	(36)
做咕佬肉的小窍门	(36)
厨房里的刀工艺术	(36)
红烧肉不腻人的小窍门	(37)
巧用菜刀切肉类	(37)
切肉丝的技法	(37)
巧切肝类	(37)
巧切牛肉	(37)
巧切羊肉	(38)
如何掌握肉类烹调火候	(38)
烹调用火有讲究	(38)
巧制缠丝肚	(38)
炒肉速熟法	(39)
怎样炒肉更嫩	(39)
老肉变嫩法	(39)

调味技巧	(39)
如何调制烹调肉类作料	(40)
怎样使用料酒	(40)
烹调最佳放料酒时机	(40)
盐多了怎么办	(40)
烹调菜肴时为什么要放料酒	(41)
烹调最佳放盐时机	(41)
食用油、醋加香法	(41)
怎样调制过油用糊	(42)
巧除冰箱异味五法	(42)
巧储速冻食品	(43)
巧烧红烧肉	(43)
文火煮肉可防营养流失	(43)
煮肉加醋的妙处	(44)
啤酒的妙用	(44)
煮肉加啤酒味道会更好	(44)
巧拔猪毛	(44)
巧炸肉皮	(44)
肉皮的五种吃法	(45)
巧切肥肉	(45)
巧烹猪肥肉	(45)
“炆”的小窍门	(46)
“焖”和“烧”的区别	(46)
氽涮煮炖煨煨各不同	(46)
“风”制食品别有风味	(46)
猪肉生香小窍门	(46)
猪大骨的斩断	(47)
带骨肉放点醋煮	(47)
猪脚的三种烹饪法	(47)
做肉圆的诀窍	(47)
氽丸子不散技巧	(48)

怎样剁肉馅	(48)
炒肉片的窍门	(48)
吃焖肉好处多	(49)
炒牛肉丝二法	(49)
啤酒炖牛肉的小窍门	(49)
煮牛肉用沸水好	(49)
啤酒烧牛肉好味道	(50)
老牛肉返嫩法	(50)
炖牛肉怎样烂得快	(50)
用面团能除羊肉粘毛	(50)
煮肉宜用文火	(50)
炒猪肝不宜过于鲜嫩	(51)
猪肝保鲜法	(51)
肉类及牛排肉烧前处理	(51)
炼油法与贮存	(51)
山楂片炖肉能快熟	(52)
焖肉加醋好处多	(52)
炸猪排要诀	(52)
煎五分熟牛排的要诀	(53)
炸猪排怎样才能不缩	(53)
用铁锅烹调好处多	(53)
含碘盐的用法	(53)
吃肉的科学	(54)
烧肉不宜早放盐	(54)
巧制烤肉作料汁	(55)
烤肉要点	(55)
煎肉要先用大火	(55)
巧炸肉酱	(55)
刚宰出的肉品何时烹饪好	(56)
巧除羊肉膻味	(56)
巧除猪肉异味	(56)

巧除咸肉异味	(56)
胡椒粉炒肉丝可去腥	(57)
巧做啤酒丸子	(57)
巧用剩米饭制香酥丸子	(57)
烧猪蹄的小窍门	(57)
火腿不宜放在电冰箱里	(57)
使炒猪肝可口的小窍门	(58)
巧烹猪肝	(58)
除肉夹气的小窍门	(58)
保温瓶焖牛肉的小窍门	(58)
炖牛肉烂得快的小窍门	(58)
海带炖肉味道美的小窍门	(59)
家庭切羊肉片的小窍门	(59)
巧斩大棒骨的小窍门	(59)
羊肉馅去膻味的小窍门	(59)
嫩炒肉丝、肉片法	(59)
炒每道菜之间应刷锅的道理	(60)
巧除家禽血腥	(60)
巧杀活鸡活鸭	(60)
烫鸭时水不宜烧开	(60)
鸡、鸭脱毛妙法	(60)
巧除鸡肉腥味	(61)
啤酒浸鸡味纯正	(61)
春天不宜吃鸡	(61)
炖鸡不宜先放盐	(61)
老鸡速烂妙法	(62)
老鸭易烂法	(62)
整禽脱骨法	(62)
巧作鸡肝松	(62)
巧制清炖鸡	(63)
酱鸭上色技巧	(63)

巧烹鹅肉	(63)
巧烹鹅肠	(63)
巧除兔肉腥味	(63)
怎样烹调兔肉	(64)
咸水鸭骨巧做汤	(64)
老母鸡吊汤好	(64)
禽血可使浓汤油厚转清	(64)
不同水温下不同汤料	(65)
鸡肉生熟鉴别的小窍门	(65)
蒸鸡的小窍门	(65)
糟鸡制作小窍门	(65)
糟鸡翅制作小窍门	(66)
北京烤鸭加温法	(66)
你会洗鱼吗	(66)
购买鲜鱼小窍门	(67)
鱼是否被污染鉴别方法	(67)
购买鲜虾小窍门	(67)
选购河蟹小窍门	(67)
怎样选购优质蟹	(68)
巧识雌雄甲鱼	(68)
注水甲鱼容易识别	(68)
如何选购墨鱼干	(68)
这种鱿鱼质量好	(69)
巧识劣质海参	(69)
哪种海蜇质量好	(69)
醉杀黄鳝	(69)
巧杀黄鳝	(69)
食鱼因人而异	(70)
吃鱼也有讲究	(70)
除鱼腥味七法	(71)
巧使冻鱼返鲜	(71)

清洗新鲜墨鱼法	(72)
巧洗鱿鱼干、墨鱼干	(72)
巧洗虾类	(72)
盐水存鱼	(72)
复活泥鳅的妙法	(73)
鲜虾先氽后藏	(73)
刚杀禽鱼等冷藏窍门	(73)
如何贮存三文鱼	(73)
除鱼胆污染用酒或小苏打	(73)
鲜鱼先腌后烹容易入味、不易碎	(74)
鱼去除怪味有窍门	(74)
烧鱼不宜早放生姜	(74)
洗鱼放醋可防滑	(74)
炸鱼油除腥的小窍门	(74)
巧去鱼骨法	(75)
巧做鱼骨水晶冻	(75)
巧烹黄焖鱼	(75)
烧鱼入味的两个小窍门	(76)
防止鱼肉碎的窍门	(76)
烹调鱼片的小窍门	(76)
咸鱼、肉的烹调 and 保存	(77)
烤鱼防皮粘网架的小窍门	(77)
“熏”鱼的小窍门	(77)
巧烧鱼汤	(77)
巧制鱼头羹	(78)
巧用鱼鳞制糕	(78)
烧鱼加调料的小窍门	(78)
烹制鱼翅技巧	(79)
鱼类保鲜有妙法	(79)
带鱼快速去鳞法	(80)
死鱼营养价值最高	(80)

教您烹饪淡水鱼	(80)
蒸鱼的小窍门	(80)
炖鱼的小窍门	(81)
巧吃鳗鱼	(81)
用压力锅烧鱼的窍门	(81)
大马哈鱼的吃法	(81)
煎鱼前裹面粉易酥烂	(82)
做鱼不粘锅法	(82)
做鲢鱼勿放姜	(82)
牛奶渍鱼格外香	(82)
酒醋渍鱼香味浓	(83)
米酒可除咸鱼咸味	(83)
煮鱼时要沸水下锅	(83)
剩鱼肉巧翻新	(83)
巧去鱼腥法	(84)
活鱼保鲜小窍门	(84)
制作清蒸鱼时应先焯水	(84)
挤虾仁的妙法	(85)
肉桂去虾腥	(85)
巧发海带	(85)
甲鱼巧杀	(85)
海蜇丝的泡法	(85)
吃鳖有窍门	(86)
螃蟹宜蒸不宜煮	(86)
蒸蟹不掉脚的小窍门	(86)
巧洗海蜇皮	(86)
海味保存的窍门	(86)
可不放味精的海味	(87)
泡发海参小窍门	(87)
生发鱿鱼小窍门	(87)
巧发墨鱼	(88)

如何识别鲜蛋	(88)
巧识孵过小鸡的蛋	(88)
吃鸡蛋也要讲科学	(88)
巧煎荷包蛋	(89)
牛奶可使蛋皮柔软	(89)
蛋黄、蛋清巧分离	(89)
炒鸡蛋时何时放葱花	(89)
摊鸡蛋的技巧	(89)
巧用柠檬汁制蛋糕	(90)
如何制作蛋松	(90)
如何制作脆皮蛋	(90)
巧食松花蛋	(90)
咸鸭蛋的食用新法	(90)
巧贮鲜蛋二法	(91)
快速腌蛋法	(91)
巧煮裂壳蛋	(91)
烹制蛋类的火候技巧	(91)
怎样煮蛋营养价值高	(92)
怎样蒸蛋效果好	(92)
巧打蛋花汤	(92)
鲜蛋的储藏要点	(92)
蛋白和蛋黄的保鲜	(93)
打蛋勿用铝器皿	(93)
妙识生熟蛋	(93)
煮蛋防裂法	(93)
除蛋壳的技巧	(93)
自制茶叶蛋小技巧	(94)
用红茶煮茶叶蛋味美	(94)
蛋卷皮的制作	(94)
巧制蛋黄馒头	(94)
巧做蛋饺	(94)

炒蛋加酒味好鲜	(95)
炒蛋不宜放味精	(95)
蒸鸡蛋羹不粘碗法	(95)
如何制作斩蛋	(95)
巧制鸡蛋盅	(95)
切松花蛋的方法	(96)
异味松花蛋的处理	(96)
熟鸭蛋腌制法	(96)
腌蛋怎样多油	(96)
禽蛋保鲜法	(97)
微波炉蒸蛋	(97)
吃蛋应注意些什么	(98)
购买蔬菜的窍门	(98)
蔬菜的最佳贮藏温度	(99)
炒菜时油锅起火不科学	(99)
食油不宜在透明玻璃瓶中存放	(99)
食油不宜长期贮存	(100)
食油不宜反复加热食用	(100)
烹炒蔬菜小窍门	(100)
怎样掌握炒菜火候	(100)
炒菜省油法	(100)
用旺火速炒蔬菜不宜过早加盐	(101)
炒好的蔬菜不宜反复加热食用	(101)
蔬菜要先洗后切,切后即烹	(101)
有的蔬菜不能吃	(102)
怎样烹调速冻蔬菜	(102)
蔬菜焯水时防止营养流失	(102)
炒菜点开水,色美菜更嫩	(103)
剩菜翻新法	(103)
蔬菜垂直放有道理	(103)
贮存菠菜有高招	(103)

炒菜巧放盐	(104)
洗蔬菜水果加点盐	(104)
青菜洗净的小窍门	(104)
如何洗净果蔬上的农药	(104)
盐可让黄菜叶返绿	(105)
切辣椒、葱不刺眼的三招	(105)
鲜藕保鲜二法	(105)
鲜藕不宜生食	(106)
巧烹藕片	(106)
黄瓜不宜与西红柿凉拌	(106)
食扁豆必须煮熟煮透	(106)
怎样炒辣椒才会不呛人	(107)
巧炒土豆丝	(107)
巧炒芦笋	(107)
烹制茄子巧省油	(107)
烹调茄子不变黑法	(108)
胡萝卜用油烹制营养价值高	(108)
教您自制素火腿	(108)
炒豆芽的技巧	(108)
巧烹豆类食品	(109)
烹制大豆的技巧	(109)
巧炒黄花菜	(109)
石花菜的加工及制作	(109)
烧冬瓜不宜用酱油	(110)
这样切元葱不辣眼睛	(110)
元葱可做调味品	(110)
巧制大蒜馄饨	(110)
巧制大蒜吐司	(111)
巧吃芹菜叶	(111)
凉菜调味的技巧	(111)
芹菜根的食用方法	(112)

煮汤时如何防止外溢	(112)
贮藏元葱小窍门	(112)
巧贮生姜	(112)
巧贮冬笋	(112)
如何选购仙人掌	(113)
仙人掌有什么营养	(113)
什么样的仙人掌可以吃	(113)
如何处理仙人掌	(113)
怎么做仙人掌	(113)
豆腐与海带同吃好处多	(114)
吃韭菜也要讲时节	(114)
菠菜拌豆腐渣	(114)
豆腐渣炒蛋	(115)
豆腐渣汤	(115)
大蒜的药用价值	(115)
大蒜头保鲜小窍门	(116)
家庭贮菜的合适温度	(116)
用黄沙埋生姜保鲜	(116)
冻洋葱复鲜的窍门	(117)
贮存花生米的窍门	(117)
巧烹鱼头豆腐	(117)
巧制黄金豆腐	(118)
巧洗豆腐	(118)
豆腐如何搭配食用	(118)
这样炒豆腐碎不了	(118)
菠菜豆腐的烹制	(119)
豆制品异味的去除	(119)
糖醋汁怎么配	(119)
拔丝糖浆的熬制小窍门	(119)
菜肴如何放好醋	(119)
菜汤过咸怎么办	(120)

冰冻萝卜干	(120)
蒸吃萝卜巧去味	(120)
冻土豆巧去怪味	(120)
新土豆去皮有窍门	(120)
土豆皮里有营养	(121)
土豆戒红薯	(121)
土豆的储存	(121)
凉拌西红柿放盐会更甜	(121)
烧土豆后加热加盐	(121)
茄子切开防氧化	(122)
清水炒藕变白	(122)
西红柿贮存有诀窍	(122)
西红柿巧加工	(122)
大白菜的贮藏	(123)
西红柿巧去皮	(123)
韭菜等青菜的保鲜	(123)
巧贮香菜	(124)
炒洋葱宜放面粉、葡萄酒	(124)
巧去蔬菜的苦涩味	(124)
萝卜贮藏三法	(124)
巧贮大葱	(125)
红薯的存放	(125)
快速剥毛豆	(125)
哪些蔬菜易残留农药	(125)
巧洗果蔬上的农药	(126)
巧洗生姜	(126)
刮芋艿时防手痒	(126)
红、青椒保鲜窍门	(126)
麦饭石泡菜易存放	(126)
汤中油腻放紫菜	(127)
菜咸了怎么办	(127)

牛奶可淡化酱汁	(127)
酒可解酸	(127)
酒解腌菜咸辣味	(127)
快速渍酸白菜	(127)
忌食未腌透的蔬菜	(128)
泡菜坛沿应放盐	(128)
瓜果的消毒方法	(128)
别用菜刀削水果	(129)
酸辣疙瘩的制法	(129)
腌制酸辣萝卜条的方法	(129)
泡菜的腌制方法	(129)
泡菜白膜巧去除	(130)
四川泡菜和广东泡菜各具特点	(130)
家庭腌制雪里蕻方法	(131)
自制甜酱黄瓜	(131)
巧吃香椿	(131)
鲜蘑保鲜五法	(131)
识别毒蘑菇法	(132)
蘑菇的选择和渍制	(133)
发泡蘑菇有妙法	(133)
香菇梗的食用法	(133)
柠檬汁炒香菇	(133)
久贮香菇巧烹调	(134)
猴头菇如何烹制	(134)
巧食银耳	(134)
清洗香菇小窍门	(134)
淀粉水洗香菇洁净艳丽	(135)
陈香菇的加工	(135)
香菇的泡发技巧	(135)
干蘑菇宜用热水泡	(135)
老莲子去皮和莲芯	(136)