

烹 饪 诀 窍 500 题

黄梅丽 林 葛 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门讲述烹饪技术诀窍的科普读物。本书应用现代食品科学理论,紧密结合烹饪实践,讲述了烹饪原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹制技术要领、关键环节等实际问题 500 个。主要内容包括:烹饪原料的选择与初加工,烹饪卫生,干制品涨发技术,原料挂糊、上浆和勾芡,菜肴的烹制,制汤要点,调味品在烹调中的作用,烹饪原料色泽变化等 8 大类,人们在烹饪中所遇到的问题,一般都能从书中找到答案。

本书内容丰富,通俗易懂,科学实用。可供从事烹饪教学和科研的专业人员、餐饮业人员、广大家庭以及烹饪爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪诀窍 500 题/黄梅丽,林葛编著. —北京:金盾出版社,1999.3

ISBN 7-5082-0848-X

I. 烹… II. ①黄…②林… III. 烹饪-方法
N. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 32141 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10.875 彩页:12 字数:235 千字

2000 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

印数:42001—73000 册 定价:12.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

烹饪是一门综合科学,是社会文化的组成部分,也是一种独特的技艺。我国地域辽阔,物产丰富,烹饪历史悠久,制作工艺精湛,菜系流派纷呈,各具风味特色,在国际上享有盛誉。近年来,社会上出版了许多菜谱、食谱和烹调技术等专业书籍,对烹饪知识的普及和提高起到了应有的作用。

随着人民生活水平的不断提高,人们对烹饪文化的需求也日益高涨和多样化。它既是现代物质生活丰盛的折射,也是精神文明的重要标志之一。但在日常生活中,人们对烹饪方面的许多问题司空见惯,往往是只知其然,而不知其所以然。因此在烹饪操作上不符合科学要求和卫生原则的现象较多,即使是优质原料,也制作不出色、香、味、形俱佳的菜肴,从而影响了生活的质量和家庭的温馨。这是非常值得重视的!

为了使人们准确、科学地理解和掌握烹饪技术的要领、操作诀窍,有必要对烹饪中经常遇到的种种现象及其形成机理,进行深入浅出的分析研究,探讨其发展规律。本书力求运用现代食品科学理论,紧密结合烹饪实践,探讨菜肴原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹调技术要领、关键环节等,解决人们生活中遇到的种种实际问题。

本书是中国人民大学教授黄梅丽等根据多年来从事烹饪化学、食品化学、营养学的教学实践经验撰写而成的。内容包括:烹饪原料的选择与初加工,烹饪卫生,干制品涨发技术,原料挂糊、上浆和勾芡,菜肴的烹制,制汤要点,调味品在烹调中的作用,烹饪原料色泽变化等8大类,共500个问题,涉及烹

饪的方方面面,家庭在烹饪中遇到的问题,一般都能在书中找到答案。书末还以附录形式收入了食物营养成分和烹调对食品营养素的影响等资料,供读者在进行营养计算时参考使用。

本书内容丰富,通俗易懂,是一部理论性、知识性、实用性较强的烹饪技术科普读物。可供从事烹饪教学和科研的专业人员、餐饮业人员、广大家庭以及对烹饪有兴趣的其他人员阅读参考。

编 者

目 录

一、烹饪原料的选择与初加工

1. 动物烹饪原料会因种类、部位的差异而老嫩程度不同 (1)
2. 不同牲畜的瘦肉脂肪的含量不同 (2)
3. 精肉适合炒、爆、熘等烹调方法 (2)
4. 肥瘦相间的肉类适合制作烧、焖、炖、煮一类菜肴
..... (3)
5. 不同部位的牛肉烧、煮后其柔嫩程度不同 (3)
6. 涮羊肉的选料要求 (4)
7. 刚宰杀的畜、禽肉味不鲜美 (5)
8. 圈养鸡、鸭与散养鸡、鸭的肉品质量有何区别 (6)
9. 什么鱼适合做砂锅头尾 (6)
10. 什么鱼适合炒鱼丝、鱼片 (7)
11. 什么鱼适合氽汤 (7)
12. 什么鱼适合做丸子 (7)
13. 水面筋、油面筋和烤麸的区别 (8)
14. 动物性原料要采用速冻法贮藏 (8)
15. 合理解冻是保持冻品质量的关键 (9)
16. 用微波炉化解冷冻食品快捷质优 (10)
17. 解冻食品不宜再冷冻 (11)
18. 冷冻过久的禽、畜肉鲜味降低 (12)
19. 鲜豌豆冷冻前应用沸水烫漂 (12)
20. 用生理食盐水浸泡可以保存动植物原料的自然风

味	(13)
21. 漂洗冷冻海虾仁的技巧	(14)
22. 咸肉退盐法	(15)
23. 火腿预处理方法	(15)
24. 用冷水锅焯水可清除肉内的腥味异味	(16)
25. 清除河鱼土腥味的办法	(17)
26. 清除黄花鱼腥味的方法	(17)
27. 加工黄花鱼时要用筷子巧除内脏	(18)
28. 清除羊肉膻味的方法	(18)
29. 用花椒水可清除猪腰子的臊味	(19)
30. 剥掉猪脑血筋的技巧	(19)
31. 用面粉清洗猪肚、猪肠效果好	(20)
32. 兔肉在烹调前要用清水浸泡	(20)
33. 小苏打和黄酒可以除去苦胆的苦味	(20)
34. 横切牛肉,斜切猪肉,顺切鸡肉	(21)
35. 顺着肉纹切丝,横着肉纹切片	(21)
36. 烧煮牛肉切块要大些	(22)
37. 炸猪排应先将肉切厚片,再拍成薄片	(22)
38. 汆烫的肉片要薄,爆炒的肉片要厚	(23)
39. 肉片用刀背拍松后烹制成菜鲜嫩	(23)
40. 烧制整鸡时的刀工处理	(24)
41. 烹制鸡腿、猪肘时皮面要留长一点	(24)
42. 手工剁肉馅比机器绞的肉馅味道鲜美	(24)
43. 剁丸子肉馅的技法	(24)
44. 切肉皮冻等水晶菜要用“抖刀法”	(25)
45. 切熟蛋技巧	(25)
46. 切熟肉技巧	(26)

47. 整鱼分段烹调要切成坡形段	(26)
48. 虾茸不宜剁得过于细腻	(26)
49. 鱿鱼、墨斗鱼等要从内肉质一面剖花刀	(27)
50. 切鱼肉时皮朝下,切鸡、鸭脯肉时皮朝上	(27)
51. 鱼肉丝不能切得过细	(28)
52. 家禽煺毛、烫毛的方法	(28)
53. 拔鸭毛的要领	(29)
54. 禽、畜肉类焯水后应马上烹制	(29)
55. 蘑菇除沙法	(30)
56. 蔬菜焯水要用含食盐的沸水	(30)
57. 凋萎的蔬菜返鲜法	(31)
58. 腌渍过熟蔬菜前要用石灰水浸泡	(31)
59. 巧剥板栗壳	(32)
60. 雕刻好的瓜果食品切忌接触盐和碱	(32)
61. 雕刻好的食品应放在明矾水中保存	(32)
62. 蔬菜要先洗后切,切后即烹	(32)
63. 把冬笋拍成劈柴块烹调时易着色入味	(33)
64. 茎叶类蔬菜不宜切得过于细小	(34)
65. 切大面包和蛋糕的技巧	(34)

二、烹饪卫生

66. 河豚鱼不可轻易烹制食用	(35)
67. 不能生吃淡水鱼	(35)
68. 死鳙鱼、死河蟹不能食用	(36)
69. 鳙鱼爆炒不熟不能食用	(37)
70. 鱼腹内的黑膜不能食用	(37)
71. 螃蟹的肠、胃、鳃不能食用	(37)
72. 猪肝在烹调前要反复用清水浸泡	(38)

73. 不宜食用过于鲜嫩的炒猪肝	(38)
74. 鸡、鸭的臀尖和肺不能食用	(38)
75. 海带用清水浸泡可以除去其金属污染物	(39)
76. 吃秋扁豆必须煮熟煮透	(39)
77. 食用鲜黄花菜容易中毒	(40)
78. 防止食用新鲜黄花菜中毒的方法	(40)
79. 新鲜木耳有毒,不能食用	(41)
80. 发芽、变绿的土豆不能食用	(41)
81. 不能吃烂姜	(42)
82. 食用野菜要适量	(42)
83. 腌菜要腌透才可食用	(43)
84. 泡菜中为什么会含铅	(43)
85. 苦杏仁必须反复用清水浸泡后才可食用	(44)
86. 哪些食物容易被黄曲霉毒素污染	(44)
87. 不宜多吃烟熏制品	(45)
88. 有哈喇味的油脂不能食用	(45)
89. 食油不宜长期反复加热食用	(46)
90. 焦糊的食物对人体有害	(46)

三、干制品涨发技术

91. 各种干制品涨发方法不同	(47)
92. 用碱发制干料必须先用清水浸泡回软	(49)
93. 配制发料碱液有时要加生石灰	(49)
94. 用碱发过的原料要及时用清水浸泡	(50)
95. 用碱发过的原料不能再上火发制	(51)
96. 如何涨发鱿鱼和墨斗鱼	(51)
97. 为什么鱿鱼、墨斗鱼干制品要用碱发	(51)
98. 制作“干煸鱿鱼丝”所用的鱿鱼干不宜用碱发 ...	(52)

99. 鲍鱼干用碱发为佳 (53)
100. 海螺干的涨发方法 (53)
101. 燕窝的涨发方法 (54)
102. 什么样的干制品可以用油发 (55)
103. 油发干料时油温不宜过高 (56)
104. 干制品含水量对油发质量的影响 (56)
105. 干料油发后要放入温碱水中浸泡 (57)
106. 油发肉皮时要进行复炸 (58)
107. 涨发干肉皮的技巧 (58)
108. 油发猪奶脯皮的技巧 (59)
109. 蹄筋可以采用半油水涨发 (59)
110. 干贝、海米适合蒸发 (60)
111. 红旗参、乌条参、花瓶参等要采用多泡少煮的办法
发制 (61)
112. 水发明玉参、秃参、黄玉参等要采用勤煮多泡的办
法发制 (62)
113. 大乌参、岩参、灰参等必须先用火烧掉外皮再进行
水发 (62)
114. 涨发海参时水中不能含有盐分 (62)
115. 涨发海参所用器皿必须洁净 (63)
116. 清除涨发海参苦涩味的方法 (63)
117. 涨发好的海参不能冷冻 (64)
118. 鱼肚的水发技巧 (64)
119. 鱼皮的涨发技巧 (65)
120. 鱼翅的涨发技巧 (65)
121. 涨发鱼翅时要剪去翅边 (66)
122. 煮发鱼翅时不能中途往锅内加冷水或用力搅拌

.....	(66)
123. 煮发鱼翅时要掌握好火候和焖制时间	(66)
124. 涨发鱼翅不能用铁锅和铜锅	(67)
125. 涨发鱼翅时不能沾有油、碱、盐等物质	(67)
126. 小杂鱼翅宜用少煮多焖的方法发制	(67)
127. 鱼骨的发制技巧	(68)
128. 鱼骨要用油拌一下再蒸	(69)
129. 烫发海蜇皮丝时水温不宜过高	(69)
130. 海蜇丝烫发后要用清水反复浸泡	(69)
131. 笋干、玉兰片和笋衣的区别及其涨发	(70)
132. 玉兰片、笋干涨发时用淘米水浸泡效果好	(71)
133. 煮发玉兰片、干笋时不能用铁锅和铝锅	(71)
134. 干莲子涨发时切忌用冷水浸泡或冷水下锅	(71)
135. 脱水莲子表皮的莲衣要用热碱水搓除	(72)
136. 腐竹宜用温水涨发	(73)
137. 香菇不宜用热水浸泡,冷水浸泡时间也不能过长	(73)
138. 木耳和银耳宜用冷水涨发	(74)
139. 猴头蘑的发制方法	(74)
140. 发菜的发制方法	(75)
141. 竹荪的发制方法	(75)
142. 涨发石花菜水温是关键	(76)
143. 涨发虾子的方法	(76)
四、原料挂糊、上浆和勾芡	
144. 挂糊或上浆的适用范围及成菜特色	(77)
145. 用淀粉挂糊、上浆的原理	(78)
146. 挂糊和上浆的区别	(78)

147. 用于挂糊、上浆的淀粉品种	(79)
148. 烹调原料挂糊、上浆用的浆糊种类	(80)
149. 调制水粉糊的技巧	(82)
150. 调制全蛋糊或蛋清糊的技巧	(82)
151. 调制脆皮糊的技巧	(83)
152. 调制糊、浆的稀稠度	(83)
153. 调糊时切忌上劲	(84)
154. 调制蛋泡糊(高丽糊)的原理	(85)
155. 蛋清为什么抽打后能形成泡沫状	(85)
156. 温度对蛋清抽打成泡沫的影响	(86)
157. 调制蛋泡糊时必须使用新鲜蛋品	(86)
158. 白糖在蛋泡糊调制中的作用	(87)
159. 柠檬酸可以增加蛋清泡沫的稳定性	(87)
160. 抽打蛋泡糊时忌油、盐和蛋黄混入	(88)
161. 抽打蛋清时要顺一个方向	(88)
162. 为什么有些蛋泡糊会出现不同色泽	(89)
163. 调制蛋泡糊操作要轻,时间宜短	(89)
164. “拍粉拖蛋滚面包渣糊”的调制	(90)
165. 原料需先粘面粉、蛋液后才能粘上面包渣	(90)
166. 用于调制“西炸糊”的面包渣宜选用咸面包搓制	(91)
167. 制作水果拔丝菜要用发粉糊	(91)
168. 制作清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸	(92)
169. 原料剞花刀后要用面粉或淀粉搓开再挂糊	(92)
170. 冷冻原料要完全化冻后方可挂糊、上浆	(93)
171. 水分较多的原料可用干淀粉上浆	(93)
172. 含水分、油脂较多的原料应先拍干粉后挂糊	

.....	(94)
173. 原料质地不同,上浆操作方法亦不同	(94)
174. 原料上浆后宜放置片刻再烹调	(94)
175. 肉片上浆前要先用清水浸泡	(95)
176. 鱼片上浆要浓些	(95)
177. 虾仁上浆前要用盐腌渍一下	(95)
178. 鲜贝上浆的要领	(96)
179. 用冻肉制作“滑炒肉丝”的上浆要领	(96)
180. 为什么会出现“脱糊”或“脱浆”现象	(97)
181. 勾芡在烹调中的作用	(98)
182. 芡汁的种类及其适用范围	(99)
183. 勾芡原料的种类及其特点	(100)
184. 勾芡的方法	(101)
185. 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行	(102)
186. 什么叫“对汁芡”	(102)
187. 淋“对汁芡”时要从勺边浇入	(103)
188. 勾芡时菜肴与卤汁的油量不宜过大	(103)
189. 菜肴勾芡淋明油后要及时出勺	(103)
190. 勾芡后不宜再加调味品	(104)
191. 芡汁下锅后发浑的原因	(104)
192. 烩羹汤时要在微沸状态下勾芡	(104)
193. 用淀粉勾芡的汤或菜不宜多滚多搅	(105)
194. 用油面酱勾芡的汤不易失去其黏性	(105)

五、菜肴的烹制

195. 油作为传热介质的特点	(106)
196. 滑油操作技巧	(107)
197. 原料在滑油前最好先用沸水烫一下	(108)

198. 滑油时原料要分散下锅	(108)
199. 滑油要以断生为度	(108)
200. 滑油时出现原料粘锅和焦老现象的原因	(109)
201. 用“热锅温油法”滑油可避免粘锅	(109)
202. 水滑法的操作要领	(110)
203. 油滑鸡丝、鱼片时要用三成热油	(110)
204. 油滑含蛋白质丰富的原料,油温不宜超过 80℃	(111)
205. 烹制“煸白肉”滑油后再煸效果好	(111)
206. 煸炒肉丝时滑油后再炒效果好	(112)
207. 烹制菜肴时油不宜放多	(112)
208. 煸炒牛肉丝时应先用小苏打腌渍	(112)
209. 炒肉丝时宜先用姜汁腌渍	(113)
210. 用“嫩肉粉”腌渍的肉质地鲜嫩	(114)
211. “油爆鱿鱼”的技术要点	(114)
212. 烹制蔬菜要旺火速炒	(115)
213. 炒蔬菜前必须把蔬菜表面的水沥尽	(116)
214. 用旺火速炒蔬菜不宜过早加盐	(116)
215. 炒蔬菜需加水时应加热水	(116)
216. 胡萝卜用油烹制营养价值高	(117)
217. 炒蒜苔时宜先焯水	(117)
218. 炒青柿子椒的要点	(118)
219. 苋菜不能采用旺火热油快速炒烹	(118)
220. 生炒芋头丝的要点	(119)
221. 煎荷包蛋时要在锅边浇点凉开水	(119)
222. 摊制蛋皮的蛋液要加入少许湿淀粉	(120)
223. 煎鱼要领	(120)

224. 煎鱼时拍干粉鱼易酥烂	(121)
225. 炸制菜肴的种类及其特点	(121)
226. “复炸”的特点及操作要领	(122)
227. 炸制食品的油量要大	(123)
228. 炸制外焦里嫩菜肴必须采用高温热油	(123)
229. 炸黄菜蛋片时要用温油浸炸	(124)
230. 清炸猪肝前应先用沸水烫	(124)
231. 炸制肉皮应针扎眼、皮朝下	(124)
232. 扒肘子要煮至七成熟再油炸	(125)
233. 炸鱼丸油温不宜过高或偏低	(125)
234. 炸制蛋松的要点	(126)
235. 炸好的蛋松要用温水浸泡回软	(126)
236. 炸制菜松的要点	(127)
237. 油炸腰果的技巧	(127)
238. 炸花生米要用温油	(127)
239. 防止油炸花生米回潮的方法	(128)
240. 炸制春卷的技巧	(129)
241. 炸土豆片的技巧	(129)
242. 山药要用沸水焯后再炸制	(129)
243. 炸“开口笑”的技巧	(130)
244. 炸制锅巴的要领	(130)
245. 制作烤肉的技法	(131)
246. 蒸制烹调法的特点	(131)
247. 蒸制烹调的几种火候	(132)
248. 蒸菜制作要领	(132)
249. 螃蟹宜蒸不宜煮	(133)
250. 蒸鱼、蟹等要待水沸后上笼	(134)

251. 制作清蒸鱼应先焯水	(134)
252. 蒸鱼时要采用旺火沸水速蒸法	(135)
253. 蒸鱼时宜在鱼体下垫两段葱	(135)
254. 鸡油宜用蒸法提取	(136)
255. 蒸制带皮的菜肴应皮朝下	(136)
256. 蛋羹要用中火沸水蒸制	(136)
257. 蒸制蛋羹要用凉开水搅制蛋液	(137)
258. 豆腐宜先蒸(或烫)再烹制	(137)
259. 带皮土豆、山药宜蒸不宜煮	(138)
260. 松花蛋宜蒸后入饷	(138)
261. 煮鱼时要沸水下锅	(139)
262. 煮蛋技巧	(139)
263. 煮鸡蛋时如何控制蛋黄软硬度	(140)
264. 煮水波蛋时宜在水中加少许食盐和醋	(140)
265. 煮牛奶时不宜加糖	(141)
266. 煮牛奶时应避免环境中异味物料	(141)
267. 煮干丝的要领	(141)
268. 烹制“白斩鸡”的技巧	(142)
269. 烹制“白斩鸡”时宜在浸鸡沸水中加适量食盐	(142)
270. “白斩鸡”浸熟后应用冷鸡汤浸泡	(143)
271. 烹制“凉拌肚丝”的白肚要先煮后蒸	(143)
272. 煮牛百叶的技术要领	(144)
273. 烹制“白切肉”的要领	(144)
274. 生鸡腰宜用沸水烫熟	(145)
275. 鱿鱼、墨斗鱼要先焯水后烹制	(145)
276. 如何除掉涨发海参、蹄筋、鱼皮的异味	(146)

277. 鱼翅、熊掌、海参要与鲜味较浓的辅助原料同 煨	(146)
278. 猪皮能熬成冻的原理	(147)
279. 制作肉皮冻前的预处理	(147)
280. 制作肉皮冻蒸法优于煮法	(148)
281. 肉皮冻或水晶菜不宜冷冻	(148)
282. 水晶菜放久了就会发粉	(149)
283. 制作鸡冻、鱼冻时宜加适量猪皮	(149)
284. 制作肉皮冻的技巧	(149)
285. 制作鱼丸不能先加盐后掺水	(150)
286. 制作鱼丸要在馅中加适量淀粉	(151)
287. 氽鱼丸子要温水下锅	(151)
288. 搅拌肉馅或鱼茸时要朝一个方向	(151)
289. 搅拌鱼茸或肉馅时要严格控制温度	(152)
290. 肉馅原料要肥瘦搭配“三肥七瘦”	(152)
291. 氽丸子的技术要领	(153)
292. 制作干炸丸子应在馅料内添加泡面包	(154)
293. 如何防止饺子菜馅因加盐而泛水	(154)
294. 如何防止蔬菜在焯水时营养素流失	(154)
295. 烹制菠菜、苋菜、空心菜和茭白等应先焯水后烹 制	(155)
296. 菠菜与豆腐混合烹制对身体利大于弊	(156)
297. 香椿必须先焯水后烹制	(156)
298. 萝卜烹制前要用沸水烫	(157)
299. 冬笋烹制前要先焯水	(157)
300. 巧吃芹菜叶	(157)
301. 土豆丝应先用凉水漂清再烹调	(158)

302. 土豆经刀工处理后宜用含醋凉水浸泡	(158)
303. 制作挂霜菜肴宜选用白砂糖	(159)
304. 制作挂霜菜肴要掌握好“糖汁”的老嫩程度 ...	(160)
305. 制作挂霜菜肴炒糖时间不宜过长	(160)
306. 制作挂霜菜肴的要点	(161)
307. 制作拔丝菜肴应选用绵白糖	(161)
308. 制作拔丝菜肴宜在炒糖时加些食醋	(162)
309. 制作拔丝菜肴时主料与糖液温差不可太大 ...	(162)
310. 制作挂霜或拔丝菜肴时的坯料处理	(163)
311. 制作拔丝葡萄时应撕去葡萄外皮	(163)
312. 制作拔丝菜肴的技术要领	(164)
313. 用明胶做菠萝果冻不宜用新鲜菠萝	(165)
314. 为什么明胶做的胶冻食品入口即化	(165)
315. 油脂对面点有起酥作用	(165)
316. 奶油、猪油适宜作糕点的起酥油	(166)
317. 用鲜酵母发面不用加碱	(166)
318. 用鲜酵母发面宜添加少量食糖	(167)
319. 含有较多油脂的面团不能用酵母发制	(168)
320. 不同水温对调制面团的影响	(168)
321. 用冷水调制面团需添加适量食盐	(169)
322. 用凉开水调制的面团能增强筋力	(170)
323. 揉搓对面团性质的影响	(170)
324. 洗干净的大米应放置一段时间再烹煮	(171)
325. 蒸馒头宜冷水入锅蒸制	(171)
326. 煮挂面、干切面不宜用旺火	(172)
327. 煮饺子要“开锅煮皮,盖锅煮馅”	(172)
328. 煮饺子不粘连的技巧	(173)