精致厨艺系列 JINGZHICHUYIXILIE

厨艺小窍门

鲁钦甫 编著

福建科学技术出版社

精致厨艺系列

厨艺小窍门

鲁钦甫　编著

福建科学技术出版社

（闽）新登字 03 号
著作权合同登记号：图字 13-1999-40
原书名：《厨艺小偏方》
原出版者：唐代文化事业有限公司
本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

厨艺小窍门／鲁钦甫编著. - 福州：福建科学技术出版社，2000.4
（精致厨艺系列）
ISBN 7-5335-1615-X
Ⅰ. 厨… Ⅱ. 鲁… Ⅲ. 烹饪 - 普及读物
Ⅳ.TS972.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999)第 54710 号

厨艺小窍门
鲁钦甫 编著
福建科学技术出版社出版、发行
（福州市东水路 76 号）
各地新华书店经销
北京利丰雅高长城电分制版中心制版
利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷
开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张
2000 年 4 月第 1 版
2000 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 7-5335-1615-X/TS · 151
定价：12.80 元

书中如有印装质量问题，可直接向承印厂调换

目录

厨艺小窍门

如何泡发鱼肚? 4

如何泡发莲子? 6

如何煮熟火腿? 8

如何拣洗花菜? 10

如何拣洗卷心菜? 12

如何蒸发虾干? 14

如何加工凤尾虾卷? 16

如何摘洗空心菜? 18

如何拣洗洋葱? 20

如何加工丝瓜? 22

如何胀发琼脂? 24

如何蒸取冬虫夏草? 26

如何提取蛤蜊肉? 28

如何泡发肉皮? 30

如何清洗猪舌? 32

如何制作酱肉? 34

如何腌制咸肉? 36

如何泡发鱿鱼? 38

如何加工鲳鱼? 40

如何泡发银耳? 42

如何割取鸡胸肉? 44

如何割取鸡大腿? 46

如何加工鸡肫? 48

如何制作腊鸡腿? 50

如何进行整鱼出骨? 52

如何剁取鱼头? 54

如何加工鱼尾? 56

如何割取鱼肚档? 58

如何胀发蹄筋? 60

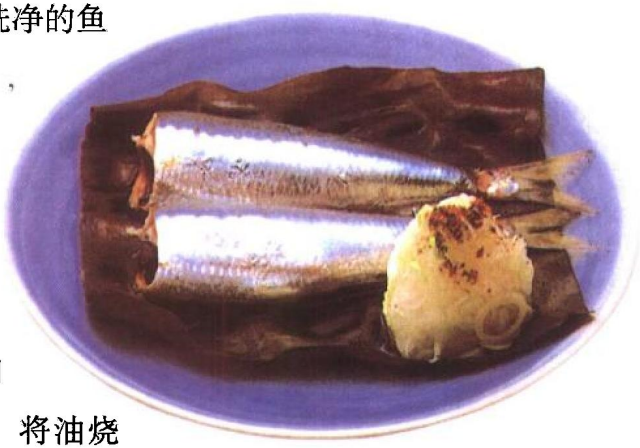
如何捏取新鲜虾仁? 62

如何泡发鱼肚？

鱼肚，也是一种海鲜干货原料，高级宴席中经常使用。在挑选鱼肚时，一般选择体厚、色泽明亮、大片整齐者为佳。

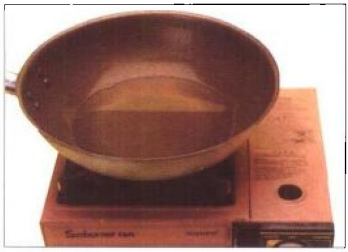
泡发鱼肚，不熟悉者往往认为非常复杂，其实掌握了诀窍也相当简单。

其方法是：先将色拉油放在锅中，加热至二成熟，然后将洗净的鱼肚放入，用小火慢慢烧5~6分钟后，逐渐加大火力，将油烧至七成熟，这时，鱼肚就会内外受热膨松。接着，将鱼肚捞出，放入2∶100的碱水中浸泡半小时，最后，再捞出用清水洗净即可。

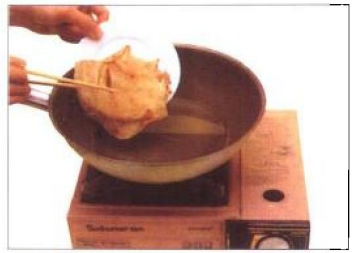


此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

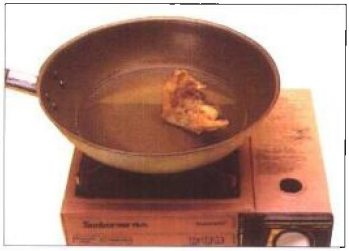
操作示范



❶ 锅中放色拉油1000克左右(以能淹没鱼肚为准)、烧至二成熟。

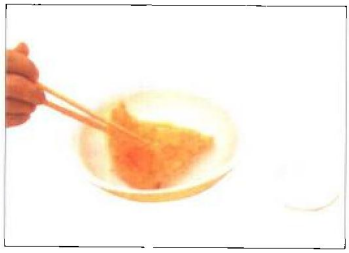


❷ 转小火、放入鱼肚(使油温保持二成熟)、约5~6分钟、使鱼肚回软。



❸ 慢慢加大油温(约七成熟)、使其内外受热膨松。

❹ 膨松后、捞出。



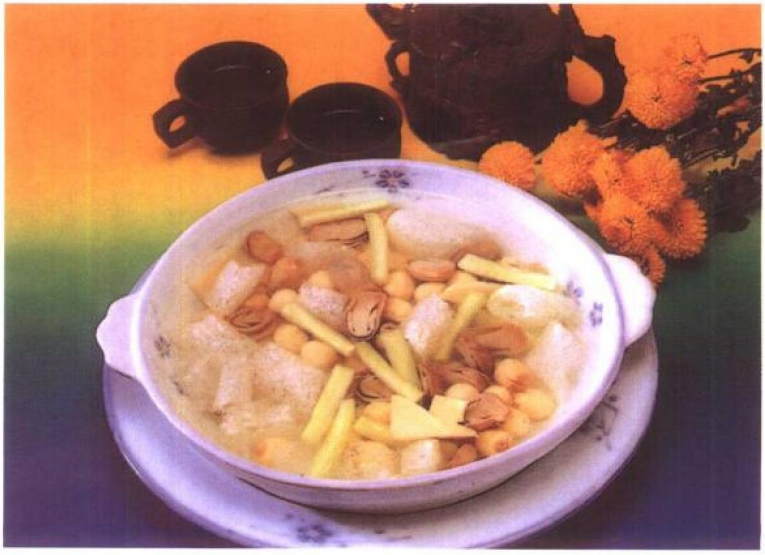
❺ 放入含碱的清水中(2∶100)浸泡、使其去油腻。最后捞出漂洗干净即可。

如何泡发莲子？

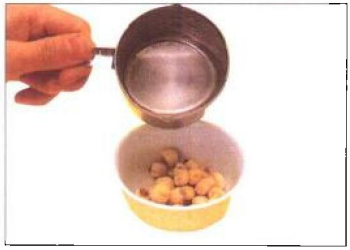
莲子，是一种植物干货原料，在我国江南地区广泛生长。莲子具有健脾养胃、补虚益气的功效，在烹饪中被广泛使用。

莲子的选择，一般以洁白、饱满、无黑点为好。

在泡发时，先将莲子放在温开水中，浸泡半小时后，捞出在清水中漂洗干净，接着，将莲子放入盛器中，加入适量清水(以淹没为度)，上笼蒸1小时，取出即可。

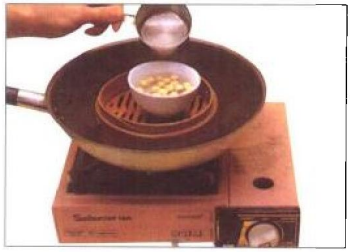


操作示范



❶ 先将莲子放在温开水中浸泡30分钟。

❷ 再将莲子捞出用清水漂洗干净。



❸ 莲子放入碗中，加入清水(以能淹没莲子为度)，上笼蒸1小时。

❹ 取出，即泡发完毕。

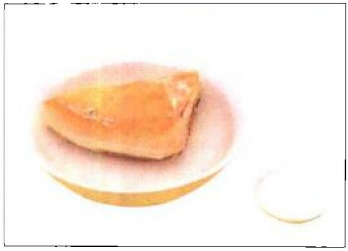
如何煮熟火腿？

火腿，是烹饪中的美味原料。好的火腿呈黄褐色，脚细而长，骨不露，表面干燥、结实，外表不发粘，气味清香。我国以浙江的金华火腿最为著名。

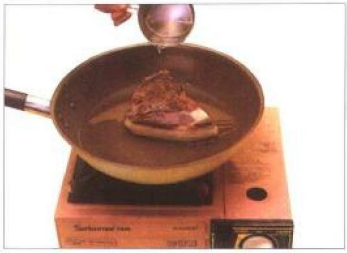
火腿在作原料时，不能直接切取，而必须预先煮熟备用。

煮熟的方法是：先将火腿斩块，放在1∶1000的碱水中洗净，然后放在锅内，加入清水，用旺火煮开。接着，放入米酒，转小火煮2～3个小时，取出，用刀去骨即可。

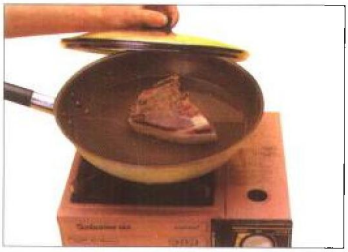
操作示范



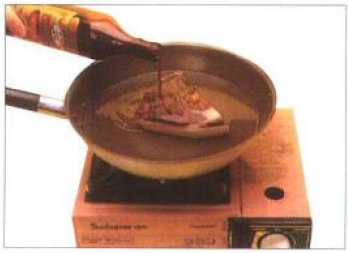
❶ 将火腿斩块，放入碱水中洗净(1∶1000)。



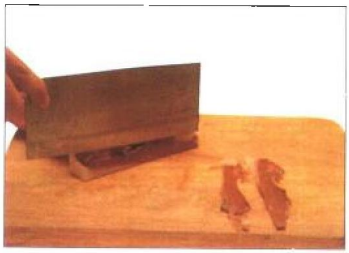
❷ 洗净的火腿放入锅内，加冷水至浸没为止。



❸ 加盖，先用旺火煮开。



❹ 接着加入米酒，转小火煮2～3小时。



❺ 取出，用刀去骨即可。

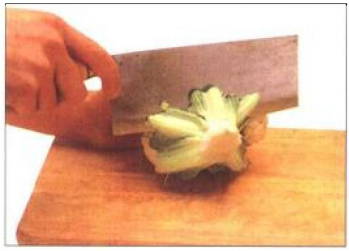
如何拣洗花菜？

花菜，是一种常见的植物类蔬菜，我国南北各地都有种植。在购买时，以选择花球圆而结实、粒细、色泽白、无灰黑、无虫咬和腐烂的为好。

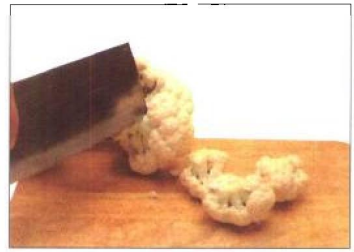
一般人以为拣洗花菜，只要用手将子茎一朵朵地剥下，洗净就可以了，其实不然。因为用手剥时，细胞破损大，营养成分流失多，而是应该用刀一朵一朵地切断，以保持营养。这一点是读者在拣洗花菜时应该注意的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

操作示范

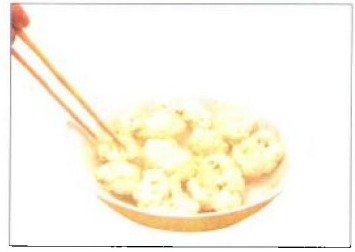


❶ 先将花菜根切去。



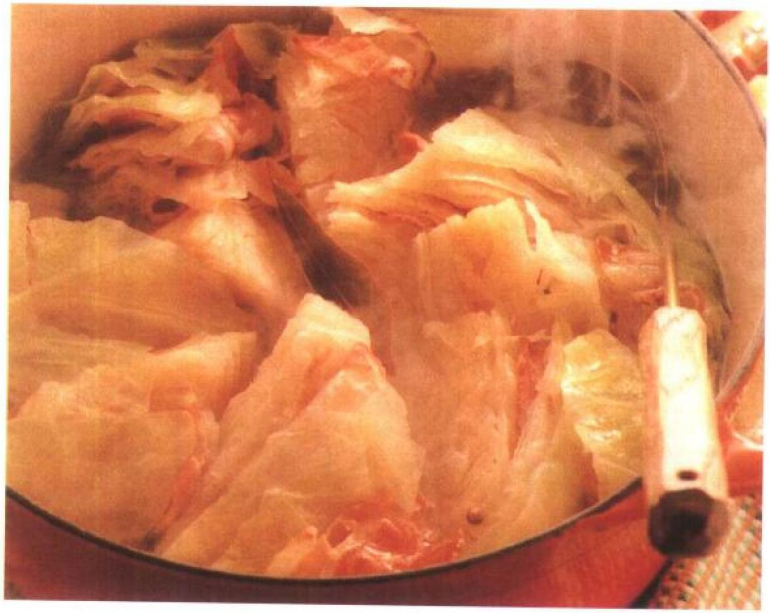
❷ 将刀口放在花菜的子茎部。

❸ 一刀一刀地将子茎分别切断，取得整形的小朵花菜(不要用手掰，因为刀口切的平面能保持光滑，细胞破损小)。



❹ 然后，放在清水盆中漂洗干净，即可。

如何拣洗卷心菜？

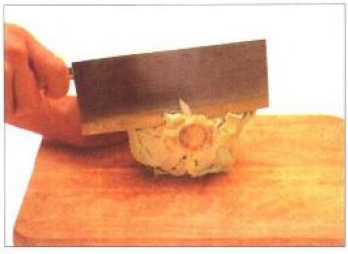


卷心菜，又称包心菜、洋白菜等。它含有多种氨基酸等物质，味甘、性平，有补骨髓、润五脏六腑、益心力、壮筋骨等功效。

在购买时，要拣选平头的，菜叶之间要越紧越好，拿在手里要有点沉。

拣洗卷心菜，方法比较简单：先将老根切去，将菜叶一片一片地撕下，摘去黄叶，洗净就可以了。

操作示范



❶ 先用刀将老根切去。

❷ 再将菜叶一张一张撕下。

❸ 将叶尖部分的黄叶摘去(如无黄叶，则不必)。最后，放入清水盆中漂洗干净，即可。

如何蒸发虾干？

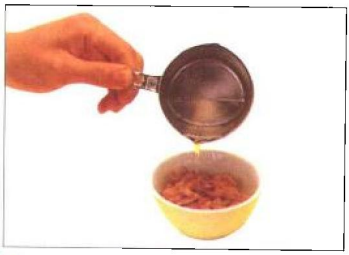
虾干，又叫开洋，其味极鲜，也是重要的海味之一。

在购买时，以盐轻、个大、整齐、身干无贴皮为质量好的，但产地不同，又有一些区别。广州产的虾干，个虽大但口味太淡；温州产的个较小，但皮细、口咸、味鲜；而江苏产的，口味也太淡。

在蒸发虾干时，应先用清水洗净，拣去杂质，然后，放在盛器中，加入葱、姜、米酒和少许清水，上笼蒸20～30分钟，即可。

需要指出的是，虾干在做菜时，一定要预先进行蒸发，否则就没有鲜味。

操作示范



❶ 先将虾干加清水洗净，拣去杂质。

❷ 虾干放在碗内、加入葱、姜、米酒和适量清水(以淹没为度)。

❸ 上笼蒸 20 ~ 30 分钟即可。

如何加工凤尾虾卷？

虾，富含蛋白质，鲜虾蛋白质含量可达20%左右；脂肪和糖含量不高，约3%左右。中医认为，虾性温味甘，有补阳、壮阳、益肾强精等功效。肾虚、阳衰、腰痛、乏力者及儿童，食虾肉有一定益处。但高血压患者、急性炎症及面部痤疮患者，不宜多食。

买虾要选购虾体完整、甲壳透明发亮、虾体硬、头与体紧连、有光泽的虾。否则为不新鲜的虾，容易发生食物中毒。

虾在烹调中，适用于煮、炒、爆、烧等多种方法。如用虾仁可去壳，将虾仁斩茸，可做成工艺精湛的花色菜。对于大的河虾和海虾，可去头、身壳，留尾壳，剔去脊背上的黑肠腺，可烹制凤尾虾卷，做成一道家庭美味菜。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com