

家庭实用丛书

厨事料理

食物保鲜篇

窍门集锦篇

烹制技巧篇

一本通

编著◎周范林



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

厨事料理一本通

编 著 周范林
参编人员 周 浩 童 芹
 张 竞 童 琦
 张勇华 童 沁

东南大学出版社

• 南京 •

内容简介

随着社会经济的发展,人们的生活节奏不断加快。然而,家庭生活中的厨房事务料理的许多问题也就凸现了出来,特别是年轻人新组建起来的家庭,原来生活在父母身边觉得比较轻松,但在另起炉灶后,对一些琐碎繁杂的厨房事务就不知道如何处理:到了菜场买什么食材好?买回来后如何加工成可口的菜肴?……基于这些,本书从食物选购、食物加工、烹制技巧、风味小吃、食物保鲜、生活窍门等方面较全面详细地介绍了有关家庭厨房事务处理的一些实用技巧。愿此书能为您解忧排难、节时、省力,进而保持良好的生活规律,提高生活质量。

图书在版编目(CIP)数据

厨事料理一本通 / 周范林编著. — 南京:东南大学出版社,2014.1

ISBN 978-7-5641-4613-9

I. ①厨… II. ①周… III. ①烹饪-基本知识
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 259456 号

厨事料理一本通

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
网 址 <http://www.seupress.com>
出 版 人 江建中
责任编辑 史建农 戴坚敏
印 刷
开 本 700 mm×1000 mm 1/16
印 张 25.75
字 数 497 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-4613-9
定 价 49.50 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

食物选购篇

选购水产类食物的窍门	1	胖头鱼与白鲢鱼识别法	5
活鱼质量识别法	1	青鱼与草鱼识别法	6
鲜鱼质量识别法	1	江河鱼与湖塘鱼识别法	6
冻鱼质量识别法	1	鲜虾质量识别法	6
鲫鱼质量识别法	1	河虾质量识别法	6
鳊鱼质量识别法	2	海虾质量识别法	6
鳊鱼丝质量识别法	2	对虾质量识别法	6
鲈鱼质量识别法	2	虾干质量识别法	6
金枪鱼质量识别法	2	虾皮质量识别法	7
甲鱼质量识别法	2	虾米质量识别法	7
甲鱼雌雄识别法	3	虾仁质量识别法	7
带鱼质量识别法	3	大闸蟹质量识别法	7
银鱼质量识别法	3	河蟹质量识别法	7
银鱼干质量识别法	3	海蟹质量识别法	8
鲍鱼质量识别法	3	梭子蟹质量识别法	8
鲍鱼干质量识别法	3	河蟹与海蟹识别法	8
鱿鱼质量识别法	4	海蜇皮质量识别法	8
鱿鱼干质量识别法	4	海蜇头质量识别法	8
墨鱼质量识别法	4	牡蛎质量识别法	8
墨鱼干质量识别法	4	牡蛎干质量识别法	8
鱿鱼与墨鱼识别法	4	扇贝质量识别法	9
章鱼质量识别法	4	干贝质量识别法	9
章鱼干质量识别法	5	活贝与死贝识别法	9
被污染过的鱼识别法	5	螺类质量识别法	9
被农药毒死的鱼识别法	5	海螺干质量识别法	9
鲫鱼与鲤鱼识别法	5	鲜蚬质量识别法	9
		蚶子质量识别法	9

鱼皮质量识别法	9	生蛋与熟蛋识别法	16
鱼肚质量识别法	10	野味质量识别法	16
鱼翅质量识别法	10	选购畜肉类食物的窍门	17
海参质量识别法	10	猪肉肉质老嫩识别法	17
海带质量识别法	10	新鲜猪肉识别法	17
真假蛤蚧识别法	10	冻猪肉质量识别法	17
选购家禽类食物的窍门	11	猪肉是否注水识别法	17
活鸡质量识别法	11	老母猪肉识别法	18
活鸡肉质老嫩识别法	11	种猪肉识别法	18
活家禽是否塞腮识别法	11	病死猪肉识别法	18
乌骨鸡质量识别法	11	米猪肉识别法	18
草鸡与肉鸡识别法	12	新鲜牛肉识别法	18
光禽质量识别法	12	牛肉是否注水识别法	19
冻光禽质量识别法	12	牛肉、驴肉与马肉识别法	19
家禽肉是否注水识别法	12	新鲜羊肉识别法	19
活禽屠宰与死禽屠宰识别法	13	冻羊肉质量识别法	19
瘟鸡识别法	13	绵羊肉与山羊肉识别法	19
烧鸡质量识别法	13	牛肉与羊肉肉质老嫩识别法	19
白条鸡质量识别法	13	咸肉质量识别法	20
活鸭质量识别法	14	火腿质量识别法	20
鸭肉肉质老嫩识别法	14	腊肉质量识别法	20
盐水鸭质量识别法	14	香肠质量识别法	20
板鸭质量识别法	14	香肚质量识别法	21
腊鸭质量识别法	14	肉松质量识别法	21
腊鸭肫肝质量识别法	15	酱肉质量识别法	21
活鹅质量识别法	15	烧烤熟食质量识别法	21
鹌鹑质量识别法	15	叉烧熟食质量识别法	21
家禽内脏质量识别法	15	糟味熟食质量识别法	22
禽蛋质量识别法	15	肉糜质量识别法	22
孵禽蛋质量识别法	16	酱肝质量识别法	22
咸蛋质量识别法	16	猪肝质量识别法	22
松花蛋质量识别法	16	猪肚质量识别法	22
鹌鹑蛋质量识别法	16	猪肺质量识别法	23

猪大肠质量识别法	23	山药质量识别法	28
猪腰质量识别法	23	土豆质量识别法	28
猪心质量识别法	23	荸荠质量识别法	28
猪油质量识别法	23	芋头质量识别法	29
牛肝质量识别法	24	鲜藕质量识别法	29
牛肚质量识别法	24	鲜藕与粳糯识别法	29
牛心质量识别法	24	田藕与池藕识别法	29
选购蔬菜类食物的窍门	24	洋葱质量识别法	30
白菜质量识别法	24	冬笋质量识别法	30
油菜质量识别法	24	春笋质量识别法	30
菜薹质量识别法	24	毛笋质量识别法	30
芹菜质量识别法	25	扁尖质量识别法	30
菠菜质量识别法	25	笋干质量识别法	30
卷心菜质量识别法	25	玉兰片质量识别法	30
菜花质量识别法	25	百合干质量识别法	31
空心菜质量识别法	25	莴笋质量识别法	31
苋菜质量识别法	25	芦笋质量识别法	31
雪菜质量识别法	25	茭白质量识别法	31
香菜质量识别法	26	黄瓜质量识别法	31
芥菜质量识别法	26	冬瓜质量识别法	31
生菜质量识别法	26	南瓜质量识别法	31
茼蒿质量识别法	26	丝瓜质量识别法	32
韭菜质量识别法	26	苦瓜质量识别法	32
韭黄质量识别法	26	笋瓜质量识别法	32
青大蒜质量识别法	26	西葫芦质量识别法	32
蒜薹质量识别法	27	番茄质量识别法	32
大葱质量识别法	27	番茄是否催熟识别法	33
枸杞叶质量识别法	27	茄子质量识别法	33
黄花菜质量识别法	27	甜椒质量识别法	33
香椿质量识别法	27	青椒质量识别法	33
万年青质量识别法	27	红尖辣椒质量识别法	33
萝卜质量识别法	27	尖角椒质量识别法	34
胡萝卜质量识别法	28	朝天椒质量识别法	34
红薯质量识别法	28	辣椒干质量识别法	34

四季豆质量识别法	34	真假发菜识别法	40
豇豆质量识别法	34	选购水果类食物的窍门	40
青蚕豆质量识别法	34	苹果质量识别法	40
扁豆质量识别法	34	梨子质量识别法	41
毛豆质量识别法	35	香蕉质量识别法	41
鲜玉米质量识别法	35	蜜橘质量识别法	41
选购豆及豆制品类食物的窍门	35	柑橘质量识别法	41
大豆质量识别法	35	金橘质量识别法	41
黑豆质量识别法	35	橙子质量识别法	42
绿豆质量识别法	35	柠檬质量识别法	42
豆腐质量识别法	35	菠萝质量识别法	42
豆腐干质量识别法	36	葡萄质量识别法	42
油豆腐质量识别法	36	红提与葡萄识别法	42
油豆腐是否掺假识别法	36	猕猴桃质量识别法	42
百叶质量识别法	36	奇异果质量识别法	42
腐竹质量识别法	36	樱桃质量识别法	43
腐乳质量识别法	36	石榴质量识别法	43
油皮质量识别法	37	荔枝质量识别法	43
豆豉质量识别法	37	鲜桂圆质量识别法	43
凉粉质量识别法	37	槟榔质量识别法	43
粉皮质量识别法	37	橄榄质量识别法	43
粉丝质量识别法	37	海棠质量识别法	43
面筋质量识别法	37	柚子质量识别法	44
豆芽质量识别法	38	椰子质量识别法	44
选购菌类食物的窍门	38	芒果质量识别法	44
香菇质量识别法	38	榴莲质量识别法	44
香菇是否野生识别法	39	鲜枣质量识别法	44
蘑菇质量识别法	39	山楂质量识别法	44
猴头菇质量识别法	39	梅子质量识别法	45
选购平菇法	39	杨梅质量识别法	45
草菇质量识别法	39	蓝莓质量鉴别法	45
黑木耳质量识别法	39	柿子质量识别法	45
银耳质量识别法	40	枇杷质量识别法	45
		桃子质量识别法	45

草莓质量识别法	45	挂面质量识别法	51
杏子质量识别法	46	方便面质量识别法	51
李子质量识别法	46	高粱米质量识别法	51
甘蔗质量识别法	46	薏米质量识别法	52
西瓜质量识别法	46	黑芝麻质量识别法	52
哈密瓜质量识别法	46	选购糖果及保健品的窍门	52
白兰瓜质量识别法	47	巧克力质量识别法	52
番木瓜质量识别法	47	奶糖质量识别法	52
香瓜质量识别法	47	硬糖质量识别法	52
水果是否用过激素识别法	47	糖果质量识别法	52
选购干果类食物的窍门	47	食糖质量识别法	53
核桃质量识别法	47	白砂糖质量识别法	53
桂圆干质量识别法	48	方糖质量识别法	53
红枣质量识别法	48	冰糖质量识别法	53
蜜枣质量识别法	48	绵白糖质量识别法	53
黑枣质量识别法	48	赤砂糖质量识别法	53
葡萄干质量识别法	48	山楂片质量识别法	53
栗子质量识别法	48	人参质量识别法	54
松子质量识别法	49	阿胶质量识别法	54
杏仁质量识别法	49	燕窝质量识别法	54
芡实质量识别法	49	鹿茸质量识别法	54
莲子质量识别法	49	蜂皇浆质量识别法	54
柿饼质量识别法	49	蜂蜜质量识别法	54
花生质量识别法	49	麦乳精质量识别法	55
花生仁质量识别法	50	真假藕粉识别法	55
黑瓜子质量识别法	50	奶粉质量识别法	55
白瓜子质量识别法	50	真假奶粉识别法	55
葵花子质量识别法	50	牛奶质量识别法	55
选购米面等干粮类食物的窍门	50	酸奶质量识别法	56
.....	50	广式月饼质量识别法	56
大米质量识别法	50	苏式月饼质量识别法	56
新米与陈米识别法	51	面包质量识别法	56
面粉质量识别法	51	饼干质量识别法	56
米粉质量识别法	51	元宵质量识别法	56

蛋糕质量识别法	56	果茶质量识别法	63
奶油质量识别法	57	咖啡质量识别法	63
干酪质量识别法	57	饮料质量识别法	63
罐头食品质量识别法	57	果汁质量识别法	63
选购烟酒及饮品的窍门	57	冰淇淋质量识别法	63
白酒质量识别法	57	豆浆质量识别法	63
果酒质量识别法	57	选购咸小菜及调味品的窍门	64
汽酒质量识别法	58	榨菜质量识别法	64
真假茅台酒识别法	58	霉干菜质量识别法	64
真假泸州老窖特曲识别法	58	京冬菜质量识别法	64
真假五粮液酒识别法	58	川冬菜质量识别法	64
真假古井贡酒识别法	59	泡菜质量识别法	64
真假汾酒识别法	59	什锦小菜质量识别法	64
啤酒质量识别法	59	黄酱质量识别法	65
黄酒质量识别法	59	甜面酱质量识别法	65
真假香烟识别法	59	豆瓣酱质量识别法	65
茶叶质量识别法	60	咸酱菜质量识别法	65
新茶与陈茶识别法	60	糟货质量识别法	65
茶叶是否染色识别法	60	小磨麻油质量识别法	65
西湖龙井茶叶质量识别法	60	豆油质量识别法	66
铁观音茶叶质量识别法	60	花生油质量识别法	66
碧螺春茶叶质量识别法	60	虾油质量识别法	66
君山银针茶叶质量识别法	61	菜籽油质量识别法	66
信阳毛尖茶叶质量识别法	61	食盐质量识别法	66
都匀毛尖茶叶质量识别法	61	酱油质量识别法	66
黄山毛峰茶叶质量识别法	61	食醋质量识别法	67
茶叶是否回笼识别法	61	味精质量识别法	67
武夷山岩茶质量识别法	61	花椒质量识别法	67
绿茶质量识别法	61	花椒粉质量识别法	67
红茶质量识别法	62	胡椒质量识别法	67
花茶质量识别法	62	胡椒粉质量识别法	67
乌龙茶质量识别法	62	辣粉质量识别法	67
白毫茶与发霉茶识别法	62	芥末质量识别法	68
保健茶质量识别法	62	姜粉质量识别法	68

咖喱粉质量识别法	68
真假八角识别法	68
茴香质量识别法	68
桂皮质量识别法	68
淀粉质量识别法	68

食物加工篇

清洗食物的窍门	69
鲜鱼清洗法	69
鳊鱼清洗法	69
带鱼清洗法	69
黄鱼清洗法	70
墨鱼清洗法	70
墨鱼干与鱿鱼干清洗法	70
让泥鳅吐泥法	70
鲜虾清洗法	70
虾仁清洗法	70
螃蟹清洗法	70
贝类清洗法	71
河蚌清洗法	71
螺蛳清洗法	71
蛤蜊肉清洗法	71
海蜇清洗法	71
海带清洗法	71
鸡肫清洗法	72
家禽内脏清洗法	72
鲜肉清洗法	72
猪蹄清洗法	72
咸肉清洗法	72
火腿与香肠清洗法	73
腊肉清洗法	73
猪板油清洗法	73
猪腰子清洗法	73
猪肝清洗法	73

猪心清洗法	73
猪大肠与猪肚清洗法	73
猪肺清洗法	74
舌头清洗法	74
猪脑清洗法	74
羊肉清洗法	74
冷冻食物清洗法	74
蔬菜清洗法	74
黄花菜清洗法	75
黄瓜清洗法	75
茄子清洗法	75
芋艿清洗法	75
青椒清洗法	75
生姜清洗法	75
豆腐清洗法	75
香菇清洗法	76
蘑菇清洗法	76
平菇清洗法	76
木耳清洗法	76
水果清洗法	77
葡萄清洗法	77
草莓清洗法	77
芝麻清洗法	77
大米清洗法	78
消除食物异味的窍门	78
鱼肉腥味消除法	78
冻鱼腥味消除法	79
咸鱼咸味消除法	79
鲤鱼腥味消除法	79
黄鱼腥味消除法	79
鱼胆苦味消除法	79
虾肉腥味消除法	79
海参苦涩味消除法	80
海带腥味消除法	80

鸡肉异味消除法	80	冻土豆怪味消除法	87
冻鸡肉异味消除法	80	洋葱异味消除法	87
鸭肉腥臊味消除法	80	萝卜异味消除法	87
家禽下水异味消除法	81	苦瓜苦味消除法	87
鸡蛋异味消除法	81	大蒜异味消除法	87
松花蛋碱涩味消除法	81	辣椒辣味减轻法	87
咸蛋咸味消除法	81	菜中涩味消除法	88
猪肉异味消除法	81	菜中酸味减轻法	88
肉类异味消除法	82	菜中咸味减轻法	89
肉上油污异味消除法	82	食物油腻减轻法	89
冻猪肉异味消除法	82	蔬菜上沾有腥味消除法	89
肥肉腻味消除法	82	菜中酱味减轻法	89
咸肉异味消除法	82	汤中咸味减轻法	89
火腿异味消除法	83	豆腐异味消除法	89
腊肉异味消除法	83	豆浆腥味消除法	90
猪心异味消除法	83	豆芽腥味消除法	90
猪肝异味消除法	83	猴头菇苦味消除法	90
猪肺异味消除法	83	柿子涩味消除法	90
肠肚异味消除法	83	李子涩味消除法	91
猪腰子腥臭味消除法	84	菜油怪味消除法	91
牛肝异味消除法	84	花生油异味消除法	91
羊肉膻味消除法	84	除棉籽油异味法	91
羊肉馅膻味消除法	85	猪油异味消除法	91
羊奶膻味消除法	85	油中鱼腥味消除法	92
兔肉草腥味消除法	85	米饭异味减轻法	92
狗肉腥味消除法	85	切面碱味消除法	92
野味腥涩味消除法	86	馒头中异味消除法	92
蜗牛腥味消除法	86	干奶酪异味消除法	93
大白菜异味消除法	86	酱油酸味消除法	93
卷心菜异味消除法	86	咖喱粉中药味消除法	93
苋菜异味消除法	86	芥末辣味减轻法	93
芹菜异味消除法	86	砂糖异味消除法	93
芥菜苦味消除法	86	咖啡异味消除法	93
莴笋苦涩味消除法	87	水中异味消除法	93

食物去皮剥壳的窍门	94
墨鱼去皮法	94
马面鱼去皮法	94
鱿鱼去皮法	94
鲜虾去皮法	94
龙虾去壳法	94
熟蛋剥壳法	95
松花蛋剥壳法	95
鹌鹑蛋剥壳法	95
灌肠去皮法	95
土豆去皮法	95
芋艿去皮法	95
山药去皮法	96
红萝卜去皮法	96
毛豆去皮法	96
莴笋去皮法	96
洋葱去皮法	96
甜菜去皮法	96
青椒去核法	96
生姜去皮法	96
生姜去筋法	97
大蒜去皮法	97
大葱去皮法	97
玉米去须法	97
苹果去皮法	97
橙子去皮法	97
橘子去皮法	97
柑橘去皮法	97
石榴去皮法	98
桃子去皮法	98
桃子去毛法	98
番茄去皮法	98
核桃剥壳法	98
核桃仁去皮法	98

榛子仁去皮法	99
板栗剥壳法	99
板栗去皮法	99
红枣去核法	99
红枣去皮法	99
莲子去皮法	99
莲子去心法	100
芝麻去皮法	100
花生仁去皮法	100
蚕豆去皮法	100
黄豆去皮法	100
涨发食物的窍门	100
涨发海参法	100
泡发海蜇法	101
涨发鱼翅法	101
涨发鱼肚法	102
涨发鱼皮法	103
涨发鱼唇法	103
涨发鱿鱼干法	103
涨发墨鱼干法	103
泡银鱼干法	103
涨发鱼骨法	103
涨发蛭干法	104
涨发干贝法	104
涨发海螺干法	104
泡发乌鱼蛋法	104
泡发咸鱼法	104
泡发海米法	105
泡发虾米法	105
泡发虾子法	105
泡发海带法	105
泡发淡菜法	105
涨发蹄筋法	105
涨发肉皮法	106

涨发牛鞭法	106	去除鱼刺法	112
泡发干笋法	106	清理对虾法	113
泡发玉兰片法	107	清理龙虾法	113
泡发扁尖法	107	清理螃蟹法	113
泡发黄花菜法	107	使贝类吐污法	113
泡发莲子法	107	宰鸡法	113
发黄豆芽和绿豆芽法	107	清理鸡毛法	114
发蚕豆芽法	108	清理鸭毛法	114
泡发腐竹法	108	清理鹅毛法	114
泡发木耳法	108	宰杀鸽子法	114
泡发银耳法	108	宰杀鹌鹑法	115
泡发干香菇法	108	清理猪蹄毛法	115
泡发干蘑菇法	109	断猪骨法	115
泡发口蘑法	109	宰杀家兔法	115
泡发猴头菇法	109	清理兔毛法	115
泡发竹荪法	109	用刀切制食物的窍门	115
泡发石花菜法	110	切鲜鱼肉法	115
泡发燕窝法	110	切咸鱼干法	116
泡发虫草法	110	切墨鱼片法	116
泡发发菜法	110	切鸡肉法	116
泡发哈士蚂法	110	切熟蛋法	116
泡发白果法	110	切松花蛋法	116
泡发百合干法	110	切猪肉法	116
泡发西米法	111	切肥肉法	116
泡发芥末法	111	切肉片法	117
泡干梅子法	111	切肉丝法	117
原料初步加工的窍门	111	切熟肉法	117
宰杀鳊鱼法	111	切火腿法	117
宰杀甲鱼法	111	切猪肝法	117
宰杀鲢鱼法	112	切牛肉法	117
清理墨鱼法	112	切羊肉法	118
让泥鳅吐泥法	112	切大葱法	118
清理黄鱼肠肚法	112	切洋葱法	118
去除鱼鳞法	112	切生姜和大蒜法	118

切土豆法	118
切藕片法	118
切番茄法	118
切柠檬法	119
切黄瓜法	119
切辣椒法	119
切干辣椒法	119
切豆腐干法	119
切凉粉法	119
切蛋糕法	119
切大面包法	119
切三明治法	120
切黄油法	120
切奶油法	120
切年糕片法	120
切黏性食品法	120

烹制技巧篇

炖制食物的窍门	121
炖鲜鱼法	121
炖黄鱼法	121
炖青鱼法	121
炖鲤鱼法	122
炖鳊鱼法	122
炖甲鱼法	122
炖海带法	122
炖老鸡法	122
炖老鸭法	123
炖鹅肉法	123
炖猪肉法	123
炖香猪头法	124
炖牛肉法	124
炖羊肉法	124
炖狗肉法	125

炒制食物的窍门	125
炒鱼片不碎法	125
炒鳊鱼片法	125
炒鱿鱼法	125
炒虾法	126
炒虾仁法	126
炒田螺法	126
炒鸡蛋法	126
炒猪肉片法	126
炒腰花法	127
炒猪肝法	127
炒肚尖法	127
炒牛肉片法	128
炒油菜法	128
炒卷心菜法	128
炒菠菜法	129
炒芹菜及韭菜法	129
炒茼蒿法	129
炒菜花法	129
炒空心菜法	129
炒土豆丝法	129
炒藕片法	130
炒洋葱法	130
炒胡萝卜法	130
炒芦笋法	130
炒青椒法	130
炒茄子法	131
炒瓜菜法	131
炒豆芽法	131
炒豆角法	131
炒豆腐法	132
炒豆腐干法	132
炒木耳法	132
炒饭法	132

蒸制食物的窍门 132

蒸鲜鱼法 132

蒸鱼头羹法 133

蒸螃蟹法 133

蒸海带法 133

蒸鲜鸡法 134

蒸鸡蛋糕法 134

蒸蛋羹法 134

蒸扣肉法 134

蒸排骨法 134

蒸腊肉法 135

蒸肉丸子法 135

蒸米饭法 135

蒸馒头法 135

蒸包子法 136

蒸窝窝头法 136

蒸汤团法 136

蒸番茄酱法 136

煮制食物的窍门 136

煮鲜鱼法 136

煮甲鱼法 137

煮鲜虾法 137

煮海带法 137

煮老鸡法 137

煮白斩鸡法 137

煮风鸡法 138

煮整鸡法 138

煮老鸭法 138

煮板鸭法 138

煮老鹅法 138

煮鸡蛋法 138

煮五香茶叶蛋法 139

煮猪肉法 139

煮猪蹄法 139

煮咸肉法 139

煮猪脚爪法 140

煮火腿法 140

煮肉汤法 140

煮猪肚法 140

煮牛肉法 140

煮羊肉法 140

煮蔬菜法 140

煮鲜豆法 141

煮竹笋法 141

煮红薯法 141

煮土豆法 141

煮豆腐法 142

煮干丝法 142

煮干蘑菇法 142

煮银耳法 142

煮干枣法 142

煮莲子法 142

煮栗子法 143

煮豆馅法 143

煮豆沙法 143

煮绿豆汤法 143

煮黄豆法 143

煮玉米法 143

煮米饭法 144

煮陈米饭法 145

煮粳米饭法 145

煮小米饭法 145

煮稀饭法 145

煮米汤法 146

煮面条法 146

煮元宵法 147

煮饺子法 147

煮馄饨法 148

煮牛奶法	148	炸食物防脱面衣法	155
煮奶油法	148	炸食物外脆里嫩法	155
煮豆浆法	148	翻炸食物法	156
煮咖啡法	149	煎制食物的窍门	156
炸制食物的窍门	149	煎鱼法	156
炸鱼法	149	煎鸡蛋法	156
炸鱼球法	149	煎猪肉法	157
炸鸡法	150	煎腊肉法	157
炸香酥鸭法	150	煎火腿法	157
炸猪排法	151	煎牛肉法	157
炸肉酱法	151	煎嫩牛排法	157
炸肉丸子法	151	煎饺子法	157
炸肉皮法	151	煎包子法	157
炸牛排法	152	煎年糕法	158
炸馒头片法	152	煎锅贴法	158
炸元宵法	152	煎柿子面饼法	158
炸馄饨法	152	制水煎馒头法	158
炸春卷法	152	用油煎食物法	158
炸麻花法	153	自制美味汤的窍门	159
炸油条法	153	自制鱼汤法	159
炸油饼法	153	自制鲫鱼汤法	159
炸年糕法	153	自制甲鱼汤法	159
炸冬菜角法	153	自制黄鱼汤法	159
炸排叉法	153	自制鱼骨汤法	160
炸花生仁法	154	自制母鸡汤法	160
炸土豆法	154	自制蛋花汤法	160
炸玉兰片法	154	自制姜汁蛋汤法	161
炸薯片法	154	自制皮蛋汤法	161
炸香蕉法	154	自制肉汤法	161
炸食物不溅油法	155	自制骨头汤法	161
炸食物不泛沫法	155	自制排骨藕块汤法	161
炸食物防溢油法	155	自制豆腐汤法	162
炸食物松脆法	155	自制瓜菜汤法	162
炸食物省油法	155	自制银耳汤法	162

自制高汤法	162
自制清汤法	162
自制素清汤法	163
自制口蘑汤法	163
自制豆芽汤法	163
自制原汤法	163
自吊鲜汤法	163
使汤汁变浓法	164
使鲜汤减腻法	164
使鲜汤减酸法	165
制汤保营养法	165

风味小吃篇

自制水产类食物小吃的窍门 ...	166
制风鱼法	166
制糟鱼法	166
制风鳗法	166
制葱烤鲫鱼法	167
烤鱿鱼干法	167
制鱼松法	167
制醉蚶法	167
制锦绣虾仁法	167
制美味虾糊法	168
制芝麻虾球法	168
炒牛蛙肉法	168
制糖酥蛙块法	168
自制家禽类食物小吃的窍门 ...	168
制气锅鸡法	168
制烧鸡法	169
制风鸡法	169
制酱油风鸡法	169
制鸡松法	170
制西瓜鸡法	170
制糟鸡法	170

制卤煮鸡法	170
制白斩鸡法	171
制白斩糯米鸡法	171
制神仙鸡法	171
制红焖鸡法	172
制咖喱鸡法	172
制棒棒鸡法	172
制香菇鸡丝法	172
制法式葡萄鸡法	173
制西式黄油烤鸡法	173
制盐水鸭法	173
制板鸭法	173
制酱鸭法	173
制葱烤鸭法	174
制仿烤鸭法	174
制米熏鸭法	174
制薏米鸭法	175
制香酥鸭法	175
制回热冷烤鸭法	175
制片烤鸭法	175
制烤鹅法	176
制蛋松法	176
制醉蛋法	176
制五香茶叶蛋法	176
制辣酱蛋法	177
制醋蛋法	177
制糟蛋法	177
制包泥皮蛋法	177
制浸泡皮蛋法	177
制滚粉皮蛋法	177
制咸鸭蛋粽子法	178
自制畜肉类食物小吃的窍门 ...	178
制腊肉法	178
制酱肉法	178