

太太厨房

本书编委会

3000个最实用的厨房技巧

魔法书

中国海南出版社

太太厨房魔法书

——300个最实用的厨房技巧

本书编委会 编

中国海洋出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太太厨房魔法书——300个最实用的厨房技巧 / 本书编委会编. - 北京:
中国海关出版社, 2005.10

ISBN 7-80165-323-8

I. 太… II. 本… III. 烹饪 - 方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130247 号

太太厨房魔法书——300个最实用的厨房技巧

TAITAI CHUFANG MOFASHU——300 GE ZUI SHIYONG DE CHUFANG JIQIAO

本书编委会 编

中国海关出版社出版发行

北京市朝阳区和平街东土城路 14 号 (100013)

图编部电话: (010)85271537

发行部电话: (010)85271610 (010)85271608

北京新华印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本: 1/24 开 印张: 6.58

字数: 70 千字

ISBN 7-80165-323-8

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

(海关版图书, 印装错误可随时退换)

目 录



- | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------------------------------|----|
| 1. 巧去甲鱼腥味····· | 2 | 20. 巧除鸡爪腥味····· | 8 |
| 2. 拌饺子馅的学问····· | 2 | 21. 根茎类菜的初步加工····· | 8 |
| 3. 贝类去除泥沙法····· | 2 | 22. 和面不粘盆····· | 8 |
| 4. 吃不完的生鱼片可用醋保存····· | 3 | 23. 胡椒去除猪肚臊味法····· | 9 |
| 5. 吃鲤鱼如何抽筋····· | 3 | 24. 黄鱼不刮肚 勿忘撕头皮····· | 9 |
| 6. 春卷用什么贴口好····· | 3 | 25. 回锅油清如水····· | 10 |
| 7. 大蒜快速去皮法····· | 4 | 26. 姜最好连皮切碎····· | 10 |
| 8. 捣蒜泥新法····· | 4 | 27. 姜片、红枣、果皮在煲汤中常用，处理时
要注意些什么····· | 10 |
| 9. 刀切生菜缺点多····· | 4 | 28. 浸泡雪菜用热盐水····· | 10 |
| 10. 扇贝加味前先焯一分钟····· | 5 | 29. 如何用蒜····· | 11 |
| 11. 带鱼忌刮银脂····· | 5 | 30. 教你处理泥鳅····· | 11 |
| 12. 冬菇、木耳和干鱿鱼在入肴前，应作哪些
处理····· | 5 | 31. 教你几招清洗内脏····· | 12 |
| 13. 豆腐异味去除法····· | 6 | 32. 板栗巧去皮····· | 13 |
| 14. 巧用蜂蜜发面····· | 6 | 33. 教你如何处理鹅肠····· | 13 |
| 15. 发好的香菇忌抓洗····· | 6 | 34. 酒瓶捣烂土豆法····· | 13 |
| 16. 剁肉茸应加肥肉····· | 7 | 35. 卷心菜要切开洗····· | 14 |
| 17. 剁肉不粘的小窍门····· | 7 | 36. 核桃巧取仁····· | 14 |
| 18. 风肉自制法····· | 7 | 37. 快速解冻食物窍门····· | 15 |
| 19. 番茄酱保鲜····· | 7 | 38. 萝卜去涩法····· | 15 |
| | | 39. 萝卜别忘烫····· | 16 |
| | | 40. 毛豆剥皮····· | 16 |

97. 白切鸡怎样做才鲜嫩味美	39	127. 煎鱼有秘诀	56
98. 碧绿青菜猛火炒	39	128. 煎炸食物省油法	57
99. 冰冻“萝卜干”	40	129. 饺子馅汁水保持法	58
100. 包馅面食的制作	40	130. 煎猪扒的诀窍	58
101. 煲菜要诀	41	131. 麻花炸制省油法	58
102. 炒菜要诀	41	132. 教你烹饪出美味的鱼	59
103. 炒菜小诀窍	42	133. 焖茄子秘诀	60
104. 炒菜调味最佳时间	43	134. 焖猪大肠十分可口	60
105. 炒菜别等油冒烟	44	135. 面食营养保持法	60
106. 炒猪肝要用醋	44	136. 嫩玉米做菜法	61
107. 炒葱头脆嫩法	45	137. 炮制中式猪扒的诀窍	61
108. 炒瓜菜脆嫩法	45	138. 水果做菜怎么炒	62
109. 炒菜怎样保持鲜绿	45	139. 烹调中怎样淋油	62
110. 炒鱼片的技巧	46	140. 巧做年糕	63
111. 炒鸡蛋的窍门	46	141. 巧做菜花	64
112. 让炒菜油更香	46	142. 烹鸡小窍门	64
113. 清蒸鱼的窍门	47	143. 水果入菜多讲究	65
114. 大豆及其制品的烹调技巧	47	144. 烹马铃薯的诀窍	66
115. 冬菇蒂乃下酒小菜	50	145. 啤酒美食八法	66
116. 冬令啤酒妙用多	50	146. 巧用啤酒炸鸡块	67
117. 巧用碎豆腐	51	147. 巧烧猪肚	68
118. 豆腐皮烧肉	51	148. 烹饪牛羊肉时应注意什么	68
119. 烤鱼怎么除鱼腥味	51	149. 巧烧猪蹄	68
120. 干菜烹调法	52	150. 巧烹豆腐	69
121. 番茄的另类吃法	52	151. 巧做人造肉	69
122. 核桃入菜肴	53	152. 巧做豌豆荚	70
123. 肥鸭烹制法	54	153. 巧食冬瓜法	70
124. 分段吃萝卜	55	154. 巧做香菇	71
125. 红烧肉时加点醋	55	155. 巧炸花生米	71
126. 黄鳝不宜爆炒	56	156. 巧炸馒头片	72

157. 巧蒸鸡蛋羹	72
158. 巧制草莓冻	72
159. 巧蒸牛肉	73
160. 巧蒸排骨	73
161. 巧蒸肉丸	73
162. 巧制嫩牛柳	74
163. 肉皮也能变美食	74
164. 让芥菜保持青翠	75
165. 肉丝先滑后炒才好吃	76
166. 肉食降醇烹饪四法	76
167. 茄子为何要与蒜头为伍	77
168. 肉丝肉片后炒不粘锅	77
169. 巧制肉松	78
170. 如何使烤肉松软	78
171. 如何使牛肉变得较嫩	78
172. 炒米粉的正确方法	79
173. 巧除羊肉膻味	79
174. 让蒸鱼更嫩	79
175. 石头烹佳肴	79
176. 使海参入味的诀窍	80
177. 做拔丝的诀窍	80
178. 糖醋菜肴烹饪技巧	81
179. 巧烹甲鱼	81
180. 油炸食物如何才有干酥口感	82
181. 烹调菜肴油别放太多	82
182. 油爆鱿鱼秘诀	82
183. 炒蔬菜应加热水	83
184. 炒蒜薹的好方法	83
185. 炸马铃薯片有好招	83
186. 炸出漂亮的春卷	83

187. 煎鱼的诀窍	84
188. 油炸腰果的技巧	84
189. 螃蟹最好蒸着吃	84
190. 香椿怎么做才会香	84
191. 炒马铃薯丝的窍门	84

熬煮有新意

192. 巧煮火腿皮	86
193. 砂锅使用三不宜	86
194. 巧炖老鸭	86
195. 巧煮海带	87
196. 巧炖牛肉	87
197. 煲鸡汤	88
198. 煲靓汤之秘诀	88
199. 糙米烹饪小秘诀	89
200. 变个花样煮米饭	90
201. 钙质米饭制作法	92
202. 炖猪肉有何诀窍	92
203. 炖制老鸡肉返嫩法	92
204. 骨汤放醋好	93
205. 滚蛋花汤如何令蛋花漂亮	93
206. 豆浆粉烧煮法	93
207. 忌用铁锅煮藕	93
208. 火锅口诀	94
209. 调料配“味”	94
210. 做靓粥秘招	95
211. 简易熬猪油	96
212. 快速煮好绿豆汤	96

213. 牛奶不宜久煮	97
214. 马铃薯的煮法	97
215. 腊味做饭香又香	97
216. 芒果配肉要快炒	98
217. 做鲜汤有诀窍	98
218. 米饭夹生补救三法	99
219. 烹调做饭巧用水	100
220. 巧散冷面	102
221. 烹饪虾类的几个窍门	102
222. 使鱼骨变软的方法	102
223. 巧炖猪肉	103
224. 快速炖鸡法	103
225. 巧制清汤	104
226. 巧制鱼汤	104
227. 巧煮豆粥	105
228. 巧妇煮饭熬粥妙法	105
229. 巧煮饺子	106
230. 巧煮黑枣	106
231. 禽血可使油厚浓汤转清	106
232. 饭烧糊了怎么办	106
233. 煮别致的稀饭	107
234. 砂锅吊高汤	107
235. 熬汤应加少量食盐	107
236. 什么鱼适合做汤	108
237. 厨房中“保钙”的技巧	108
238. 使鱼汤白嫩法	109
239. 水果煮菜容易烂怎么办	109
240. 煮汤要及时撇去浮沫	110
241. 汤底猪排骨的妙用	110
242. 煮一道别致的法式洋葱汤	110

243. 意大利通心粉汤要领	110
244. 做榨菜肉丝汤的诀窍	111

好味在调

245. 凉拌须知	114
246. 夏日啤酒新口味	115
247. 白酒在烹调中的妙用	116
248. 白糖显能招数多	116
249. 百变柠檬汁	117
250. 茶美食配制法	118
251. 炒菜巧放盐	120
252. 菜肴中醋和淀粉的使用	123
253. 滴醋可减辣味	123
254. 调出美味田螺	124
255. 调味出错补救法	124
256. 做鱼放姜的方法	125
257. 巧用沙茶酱	125
258. 家庭烹调时常用的变通办法	126
259. 苦瓜用盐略腌减苦味	127
260. 咖喱色拉酱	128
261. 酒香入厨	128
262. 凉拌加“茶”减油腻	129
263. 家酿辣椒酱	130
264. 橘皮的妙用	130
265. 巧做辣椒油	130
266. 柠檬酸发面法	131
267. 料酒使用窍门	131
268. 泡菜加芥末开胃可口	131

269. 橘皮可解油腻·····	132	285. 巧配味汁——姜汁·····	141
270. 料酒不宜用白酒代替·····	132	286. 巧使醋变香·····	141
271. 米酒自制法·····	132	287. 去腥增香——葱·····	142
272. 牛奶可淡化酱汁·····	133	288. 巧使腌蛋多出油·····	144
273. 你是怎么吃豆油的·····	133	289. 使用番茄酱莫忘用油炒·····	144
274. 柠檬汁的妙用·····	133	290. 使用味精的学问·····	145
275. 做泡菜的技巧·····	134	291. 水果沙拉加炒香芝麻会更香·····	146
276. 烹饪巧用“十三香”·····	136	292. 咖喱粉要用油炒·····	146
277. 牛奶的妙用·····	137	293. 卤汁配制三秘诀·····	147
278. 配料的诀窍·····	138	294. 酒醋混合使用好·····	147
279. 葡萄酒的巧使妙用·····	138	295. 做辣味菜要放糖·····	147
280. 啤酒调味小窍门·····	139	296. 炸辣椒油的好方法·····	148
281. 自制花椒盐·····	140	297. 正确使用芥末粉·····	148
282. 巧妙调味·····	140	298. 香料水的调制·····	148
283. 巧配味汁——葱油汁·····	140	299. 自制怪味汁·····	148
284. 巧配味汁——红油汁·····	141	300. 自制三合油汁·····	149

选料备料



1. 巧去甲鱼腥味

甲鱼洗净后,用其胆汁涂布周身,再在清水中漂洗一下,比用酒去腥好。



2. 拌饺子馅的学问

包饺子时,人们为了不让馅里有许多菜汁,常常把水分较多的新鲜蔬菜切碎放在锅里用盐去水分或用开水焯一下,然后挤去水分,这样既费事,又损失了许多营养成分。

下述方法可以解决这个问题:把洗净晾干的蔬菜切碎,拌上适量食油,随即把拌好的肉馅倒入,混合均匀即可。

用这种方法包出的饺子,吃起来鲜嫩、爽口,又有较多的汁水。

3. 贝类去除泥沙法

将蛤蜊、田螺、蚌等贝类浸在水中,同时放入一把切菜刀,2~3小时后,贝类就会自动吐出泥沙。

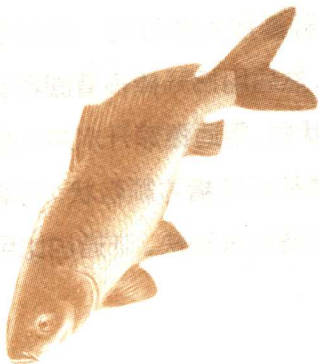


4. 吃不完的生鱼片可用醋保存

当天吃不完的生鱼片可用盐腌或浸在醋里，这样放在冰箱内，可保存3~4天。

5. 吃鲤鱼如何抽筋

鲤鱼两边的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），不便于某些病人食用。



抽筋时，应在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约1寸的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉便抽出了筋。用同样的方法再抽出另一侧的筋。

6. 春卷用什么贴口好

做春卷，有人用鸡蛋粘贴春卷的封口，炸熟后不但贴口显现蛋黄颜色，贴口也不紧贴。其实用钙粉加些清水拌匀成糊状，用以封口，效果会更好。

7. 大蒜快速去皮法

(1) 掰成小瓣，放入温水中浸3~5分钟，用手一揉，蒜皮即脱落。(2) 掰成小瓣，在砧板上用刀背轻轻拍打，即能去皮。



8. 捣蒜泥新法

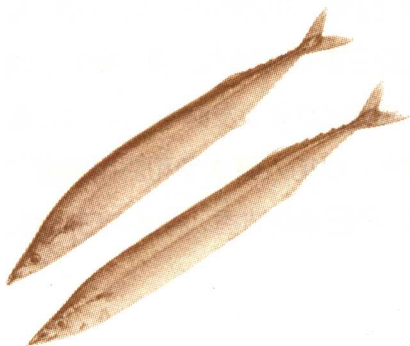
将去皮的大蒜瓣放入蒜缸内，同时放入少许精盐和味精，然后用捣蒜棒转着圈将缸内的蒜瓣捣成粥汤状后，用适量凉开水冲入倒出即可食用。因为精盐和味精为颗粒状，可增加蒜瓣间的磨擦，故捣起来较快，味道也比用刀切的要好得多。

9. 刀切生菜缺点多

生菜最好不要用刀切，因为刀切会分断菜的细胞膜，吃起来的口感就没有那么好，而用手撕剥则不会破坏细胞膜。再者，细胞中所含的各种维生素，会从刀口流失掉。而且，切口处容易变成褐色，故不论从口感或外观着眼，生菜都应手撕。

10. 扇贝加味前先焯一分钟

扇贝（又称带子）加味，先撕去外表薄衣和硬条，并放在含有少许醋的沸水中焯一分钟，取出干水，待冷却后再加味腌浸拌匀，这样才不会散块。



11. 带鱼忌刮银脂

烹带鱼前，多数人将鱼身上银脂当鱼鳞刮净，以为可除腥，其实这是误解。银脂是无腥味的脂肪，营养丰富，可使鱼味鲜美。

12. 冬菇、木耳和干鱿鱼在人肴前，应作哪些处理

冬菇冲洗干净，用暖水浸透，待菇身吸足水分而发开，冲除细沙，剪去菇蒂便可。一般每两干冬菇浸发后重3两。

至于木耳和干鱿鱼，可放清水中浸透发胀，每两干木耳湿发后可重八两，而鱿鱼经浸发后重量约为原来的一倍半。

13. 豆腐异味去除法

烧煮前用清水把豆腐淋一下，再用开水烫一下，就能去除豆腐中的豆腥味和泔水味。

14. 巧用蜂蜜发面

每500克面粉加250克左右水，再加1.5汤匙蜂蜜，可把蜂蜜先倒入面粉内，然后加水，夏日用冷水，其他三季则用温水。面团揉好后盖上湿布，放在温度较高处，发酵4~6小时。面粉如有酸味溢出，可加入碱水中和。用蜂蜜发酵而成的面点，不但松软清香，而且入口润甜。

15. 发好的香菇忌抓洗

在洗香菇时，用几根筷子或用手在水中朝一个方向旋搅，这时香菇表面及菌褶部的泥沙会随着旋搅而落下来，反复旋搅几次，就能彻底把泥沙洗净。不能用手抓洗，也不能朝相反的方向来回旋搅，否则沙粒不仅落不下来，而且已经落下来的沙粒还会被反转的水流重新卷入到菌褶中。

这种方法，也适用于其他蘑菇，使它们既干净，又能保持完好的外观。



16. 剁肉茸应加肥肉

制鲜肉茸，肥瘦肉比例必须适当，一般来说，瘦四肥六或各占其半。制鸡鱼茸，由于肉质细嫩，结缔组织又少，可以直接用刀背剁。但这类材料粘性较差，必须搭配些肥猪肉同剁，才能增加粘性。



17. 剁肉不粘的小窍门

剁肉时，肉末往往会粘在刀上，又粘糊，又费力，如果您先将菜刀放在热水里浸泡5分钟，取出后再剁肉，肉糜就不会粘刀，且省力。

18. 风肉自制法

五花肉洗净沥干，切成3厘米左右的条肉，用绳子串好，浸入用乳腐卤、甜面酱、豆瓣酱、白砂糖、白酒等配成的卤汁中，12小时后，取出放到太阳下晒，晚浸早晒，约2~3天后，卤汁全部吸干，用蜡纸包好，晾在通风处风干，两星期后即成。

19. 番茄酱保鲜

番茄酱开罐后易变质，只要撒一点盐，再倒一点植物油，就可保存较长时间。

20. 巧除鸡爪腥味

鸡爪本身有一股土腥味，要想去掉，就得对鸡爪进行漂洗。但要注意的是在漂洗过程中，要用小刀将鸡爪掌心的小块黄色茧疤去掉，将鸡爪上残留的黄色“外衣”褪去，这是很重要的。鸡爪漂洗后，要进行浸泡处理。浸泡时，最好放入有适量葱姜、料酒(或10%的啤酒)的清水中，浸泡3~4小时，即可去除异味，



21. 根茎类菜的初步加工

根茎类菜常见的有冬笋、茭白、莴苣、荷兰薯、番薯、芋、萝卜、姜、葱、蒜、姜薯等，上述蔬菜需根据其不同特点进行初步加工，或先削皮、刨皮，洗净后浸泡或晾干备用，如荷兰薯、萝卜；或除根、剥去外皮洗净备用，如葱、蒜；或除去毛壳、削掉老根、硬皮，煮后泡冷水备用，如冬笋、茭白。

22. 和面不粘盆

和面前，先将面盆洗干净，然后放置小火上烘烤，使盆中水分全部蒸发，之后在面盆稍微有些烫手时开始和面，这样就不会粘盆，即使有点面粉在盆上，只要轻轻一擦就可擦掉。