

大同的话 ● 李 明 著 王 俊 整理 张 俊 校

健康家庭生活百科丛书

[illegible][illegible]

卓远◎子墨

最实用的厨房完全指南


 卓远 主编
 最实用的厨房
 完全指南

家庭厨艺

JIA TING CHU YI YI DIAN TONG

JIA TING CHU YI YI DIAN TONG



● 學習這書中的一個或兩個招，相信您一定受用無窮！

大厨手把手教你 1001 招



中国环境科学出版社 学苑音像出版社

健康家庭生活百科丛书

家庭厨艺一点通

大厨手把手教你 1001 招

卓 远 主编

李树泽 编著



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭生活百科丛书/卓远主编. —北京:中国
环境科学出版社,2005.12

ISBN 7-80135-743-4

I. 健… II. 北… III. 健康生活-家庭-汇编
-中国 IV. G47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093520 号

健康家庭生活百科丛书

主编 卓远

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 出版发行

北京昌平长城印刷厂印刷

2006年9月第1版第1次印刷

开本:1/16 印张:320 字数:3500千字

ISBN 7-80135-743-4

全二十册定价:500.00元(册均25.00元)

(ADD:北京市朝阳区三间房邮局10号信箱)

P. C. :100024 Tel:010-65477339 010-65740218(带Fax)

E-mail:webmaster@BTE-book.com Http://www.BTE-book.com



前 言

本书涵盖了现代家庭厨房美食烹制具体操作细节中的所有技巧和窍门,从烹制美食的材料选购贮存、清洗保鲜、配制加工到烹调烹饪,从而对现代家庭厨房方方面面处理环节中的关键细节进行指导,是现代家庭生活中厨房美食制作的必备读物。

语言通俗易懂,条目简单明了,旨在给您提供一种手把手的实用关怀,是本书的一大特点,对于魅力女性来说,它会改变你对厨房的理解,从而成为你养生美容的好帮手,对于爱家男士来讲,更是你一展身手,展现魅力的实用指南。

健康生态的厨房生活,是我们品质生活的一部分,当您将一份关爱倾注在火色生香的美食烹制时,尝试本书中的一些实用妙招,相信您一定会受益良多!



目 录

CONTENTS

第一编 大厨购物细掂量—选料采备

第一章 米面与干果食品材料选购

.....	2
米面	2
1. 大米质次辨识	2
2. 大米新陈辨识	2
3. 面粉辨识	2
谷类食品材料百科	2
4. 小麦	2
5. 稻米	3
6. 玉米	3
7. 高粱	3
8. 大麦	3
9. 燕麦	4
10. 荞麦	4
11. 莜麦	4
12. 红小豆	4
13. 绿豆	4
14. 黄豆	5

大厨日志·烹饪用料

第二章 肉类禽蛋食品材料选购

.....	7
猪肉	7
15. 猪肉质次辨识	7
16. 猪内脏质次鉴别	7

17. 五种猪肝的辨识	7
18. 鲜猪肝的选购辨识	7
19. 劣质猪肉辨识	7
20. 注水猪肉辨识	8
牛羊肉	8
21. 牛羊肉的选购	8
22. 牛羊肉的鉴别	8
23. 新鲜牛羊肉的鉴别	8
24. 牛羊肉老嫩鉴别	8
25. 牛羊肚的质次鉴别	9
26. 牛羊蹄筋肉的选购	9
腌腊肉	9
27. 火腿肠的质次辨识	9
28. 灌肠制品的质次辨识	9
29. 叉烧肉优劣鉴别	9
30. 腊肉优劣鉴别	9
31. 烧烤肉优劣鉴别	9
32. 酱卤肉优劣鉴别	9
33. 咸肉优劣鉴别	9
禽蛋	9
34. 活鸡辨识	9
35. 病鸡辨识	10
36. 新鲜光禽鉴别	10
37. 家禽活杀死宰的鉴别	10



38. 买蛋的两个窍门	10	67. 蛭类选购	17
39. 鲜蛋选购鉴别	10	68. 贝螺类海产选购	18
40. 生熟蛋的鉴别	11	69. 海螺干选购	18
41. 松花蛋的优劣识别	11	蟹类	18
42. 冷水鉴别鲜蛋法	11	70. 大闸蟹的选购	18
43. 挑选优质咸蛋窍门	11	71. 顶级大闸蟹	18
44. 优质松花蛋鉴别	11	72. 花蟹选购秘诀	18
45. 有毒松花蛋的辨识	11	73. 螃蟹种类识别	19
46. 选购鸡蛋妙法	11	74. 海蟹、大闸蟹的性价比	19
47. 孵鸡淘汰蛋的辨识	11	75. 蟹的雌雄辨识	19
48. 选购咸蛋妙法	12	76. 蟹产品的选购要领	19
49. 选购松花蛋妙法	12	77. 人造蟹肉的辨识方法	19
大厨日志·烹调用料	12	78. 活蟹选购的要领	19
第三章 海鲜、海产食品材料选购	14	79. 青蟹选购的要领	19
50. 海鲜海产	14	80. 处女鲛的选购	19
51. 食用海鲜、海产的基本条件	14	大厨日志·烹调用料	19
52. 海产食品的选购	14	第四章 鲜菜材料选购	22
鱼类	14	叶茎菜类	22
53. 鱼的种类	14	81. 香椿选购	22
54. 海水鱼	14	82. 新鲜韭菜辨识	22
55. 海水鱼的分类	15	83. 韭菜选购	22
56. 鲜鱼的选购	15	84. 芹菜选购	22
57. 活鱼的辨识	15	85. 萝卜选购	22
58. 淡水鱼的辨识	15	86. 洋葱选购	22
虾、贝螺	16	87. 菠菜选购	23
59. 鲜河虾选购	16	88. 蒜苔选购	23
60. 虾皮质次识别	16	89. 小白菜选购	23
61. 活贝与死贝识别	16	90. 空心菜选购	23
62. 鲜干贝的选购	16	91. 香菜选购	23
63. 鲍鱼选购窍门	16	92. 菜花选购	23
64. 九孔鲍选购	17	93. 茭白选购	24
65. 鲜虾选购	17	94. 生菜选购	24
66. 蛤类选购	17	95. 蔬菜选购宜忌	24
		96. 蔬菜有害物质识别	24
		97. 胡萝卜选购	24



98. 大白菜选购	24	127. 秀珍菇选购	31
99. 辣椒选购	24	128. 杏鲍菇的选购	31
瓜果类	25	129. 鸿喜菇的选购	31
100. 黄瓜选购	25	130. 草菇的选购	31
101. 丝瓜选购	25	131. 木耳的选购	31
102. 南瓜选购	25	132. 野生冬菇的选购	32
103. 冬瓜选购	25	133. 掺假黑木耳识别	32
104. 苦瓜选购	25	134. 黄花菜选购	32
105. 好茄子识别	25	135. 有毒黄花菜的辨识	32
106. 茄子选购	25	136. 银耳选购	32
107. 催熟蕃茄识别	26	137. 有毒蘑菇鉴别	32
108. 西红柿选购	26	干果类	32
109. 芥菜选购	26	138. 板栗选购	32
110. 苋菜鉴别	26	139. 桂圆选购	32
大厨日志·识别与选购	26	140. 真假桂圆鉴别	33
第五章 笋豆菌类及干果食品材料选		141. 白果选购	33
购	29	142. 莲子选购	33
笋豆类	29	143. 松子选购	33
111. 莲藕的选购	29	144. 核桃选购	33
112. 竹笋的选购	29	145. 杏仁选购	33
113. 茭白笋的选购	29	146. 花生仁选购	33
114. 芦笋的选购	29	147. 葡萄干选购	34
115. 莲藕选购禁忌	29	148. 红枣选购	34
116. 四季豆的选购	29	大厨日志·识别与选购	34
117. 豆角选购	29	第六章 食品材料中的油料、作料选	
118. 豆腐选购	30	购	38
119. 腐竹选购	30	油料	38
120. 化肥催生豆芽识别	30	149. 食用油质次鉴别	38
121. 粉丝选购	30	150. 食用植物油选购	38
122. 凉粉选购	30	151. 香油质次辨识	38
菇类	30	152. 虾油质次辨识	39
123. 金针菇选购	30	153. 酱油选购	39
124. 香菇选购	30	作料	39
125. 洋菇选购	31	154. 桂皮选购	39
126. 巴西蘑菇选购	31	155. 八角选购	39



156. 花椒质次鉴别	39	164. 大葱选购	41
157. 花椒鉴别窍门	40	165. 红葱头选购	41
158. 辣椒粉选购	40	166. 香菜选购	41
159. 辣椒的选购	40	167. 青葱选购	41
160. 味精选购	40	168. 姜选购	41
161. 真假大料辨识	40	169. 蒜的鉴别	41
配料菜蔬	40	170. 青蒜、蒜苔鉴别	41
162. 大蒜选购	40	大厨日志·识别与选购	41
163. 生姜选购	41		

第二编 留住新鲜留住爱——储存保鲜

第一章 米面食品的储存与保鲜

.....	45
米面	45
171. 夏季贮粮妙方	45
172. 玉米储存技巧	45
173. “袋”加“缸”存米法	45
174. 白酒杀菌存米法	45
175. 挑拣米虫的绝招	45
176. 开水烫袋防米虫法	45
177. 米袋浸花椒水后防虫	46
178. 生姜治米虫	46
179. 下海带防粮生虫发霉	46
180. 利用严冬除粮虫	46
181. 存放面粉的招法	46
182. 放花椒利于挂面贮存	46
183. 巧用芹菜保鲜面包	46
面食	46
184. 切面保鲜	46
185. 水饺皮(馄饨皮)的基本保鲜	47
186. 面粉、全麦粉、面包粉的基本保	47
鲜	47
187. 冬粉的基本保鲜	47

188. 巧用竹篮子存月饼	47
189. 面条的基本保鲜	47
190. 熟乌龙面的基本保鲜	48
191. 法国面包的基本保鲜	48
192. 吐司的基本保鲜	48
193. 意大利面的基本保鲜	49
美厨巧艺·保鲜方略	49

第二章 肉类、禽蛋的储存与保鲜

.....	51
猪牛肉	51
194. 薄片猪肉的基本保鲜	51
195. 厚片猪肉的基本保鲜	51
196. 猪肉块的基本保鲜	51
197. 猪肉丝的基本保鲜	52
198. 猪肝的基本保鲜	52
199. 薄片牛肉的基本保鲜	52
200. 牛肉丝的基本保鲜	52
201. 牛排的基本保鲜	52
202. 绞肉(牛、猪)的基本保鲜	52
203. 冷冻肉处理步骤	53
禽肉	53
204. 鸡肉巧贮存	53



205. 鸡胸肉的基本保鲜	53	234. 巧放干豆角的妙招	60
206. 鸡里脊的基本保鲜	53	235. 芹菜保鲜法	60
207. 带骨鸡翅、鸡腿的基本保鲜	54	236. 韭菜保鲜法	60
208. 禽肉保质期和保存期辨识	54	237. 香菜厨房久存法	60
209. 去骨鸡块的基本保鲜	54	238. 西兰花的基本保鲜	60
210. 肉馅巧储存	54	果菜	61
211. 鲜肝涂油保鲜	54	239. 香椿保鲜妙招	61
212. 肉馅冷藏保鲜	55	240. 蔬菜分开食用保鲜法	61
213. 火腿保鲜窍门	55	241. 妙晒巧食干茄片	62
214. 加白酒存放香肠	55	242. 贮存茄子	62
215. 腌腊食品的保存	55	243. 西红柿保鲜	62
禽蛋	55	244. 塑料袋妙藏西红柿	62
216. 松枝水腌蛋水清不臭	55	245. 贮藏柿子椒	62
217. 判断蛋的新鲜度	55	246. 胡萝卜的贮藏学问	62
218. 巧贮鲜蛋方法	55	247. 红薯的贮存办法	62
219. 鸡蛋不可水洗后储存	56	248. 红薯脱水贮存法	63
220. 禽蛋竖放比横着放好	56	249. 茄子的基本保鲜	63
221. 鲜蛋不宜直接放入冰箱	56	250. 青椒(甜椒)的基本保鲜	63
美厨巧艺·保鲜方略	56	251. 莲藕的基本保鲜	63
第三章 菜蔬的储存与保鲜	58	252. 胡萝卜的基本保鲜	64
叶茎芽类	58	美厨巧艺·保鲜方略	64
222. 用塑料袋保鲜韭菜	58	第四章 海鲜鱼类食品材料的储存与保鲜	65
223. 菠菜	58	鱼虾	65
224. 油菜	58	253. 鱼肉用芥末保鲜法	65
225. 白菜	58	254. 鲜鱼的贮存	65
226. 圆白菜	58	255. 全鱼	65
227. 苦瓜	59	256. 鱼片、鱼块	65
228. 秋葵	59	257. 鱼浆	65
229. 西红柿	59	258. 鱼丸	66
230. 青椒(甜椒)	59	259. 冰箱存鱼的保鲜妙招	66
231. 芦笋	60	260. 鲜鱼保存的窍门	66
232. 竹笋	60	261. 鲑鱼片	66
233. 带叶蔬菜保鲜法	60	262. 蛤蜊	67
		263. 鲷鱼	67



- | | | | |
|-------------------------|----|-----------------------------|----|
| 264. 牡蛎 | 67 | 292. 豌豆冰冻保鲜法 | 73 |
| 265. 乌贼、鱿鱼(软体类) | 67 | 293. 冻扁豆的复鲜 | 73 |
| 266. 放大蒜巧藏海味 | 67 | 294. 冻扁豆的保存 | 73 |
| 267. 贝螺、牡蛎类海产保存 | 67 | 295. 贮存豆腐 | 73 |
| 268. 冷冻鳞鱼的保存 | 67 | 296. 豆腐的基本保鲜 | 73 |
| 269. 虾的储存要领 | 68 | 297. 豆皮的基本保鲜 | 73 |
| 270. 带壳的虾存放 | 68 | 菌类 | 74 |
| 271. 冰冻虾、蟹类存放 | 68 | 298. 长途携带干木耳 | 74 |
| 272. 虾 | 68 | 299. 香菇贮存宜喷酒料 | 74 |
| 273. 干贝 | 68 | 300. 黄花菜贮存 | 74 |
| 274. 鱼卵(明太子) | 68 | 301. 鲜蘑菇贮存 | 74 |
| 蟹 | 69 | 302. 干豆角贮存 | 74 |
| 275. 蟹的保鲜储存 | 69 | 303. 银耳贮存 | 74 |
| 276. 存养活蟹的方法 | 69 | 304. 菇蕈类的基本保鲜 | 75 |
| 277. 塑料袋可贮存海参 | 69 | 305. 芋头的基本保鲜 | 75 |
| 278. 保存海蟹两个妙招 | 69 | 美厨巧艺·保鲜方略 | 75 |
| 美厨巧艺·保鲜方略 | 69 | 第六章 油料、调剂作料的保鲜与储 | |
| 第五章 瓜、豆制品及菌类食品材料 | | 存 | 77 |
| 的保鲜 | 71 | 油料 | 77 |
| 瓜 | 71 | 306. 番茄酱保存 | 77 |
| 279. 切开的冬瓜防烂法 | 71 | 307. 酱油保存 | 77 |
| 280. 冬瓜贮存要看光照 | 71 | 308. 食糖、食盐保存 | 77 |
| 281. 秋季巧存西瓜 | 71 | 309. 食用油保存准则 | 77 |
| 282. 黄瓜的基本保鲜 | 71 | 310. 小磨香油保鲜 | 78 |
| 283. 南瓜的基本保鲜 | 71 | 调剂作料 | 78 |
| 284. 牛蒡的基本保鲜 | 71 | 311. 生姜久存妙法 | 78 |
| 285. 地瓜的基本保鲜 | 72 | 312. 大蒜、辣椒的保鲜 | 78 |
| 286. 黄瓜的保鲜妙法 | 72 | 313. 大葱的贮存与保鲜 | 78 |
| 287. 夏季保存黄瓜的窍门 | 72 | 314. 大蒜保鲜简法 | 78 |
| 豆制品 | 72 | 315. 存放香菜的实用窍门 | 78 |
| 288. 豆荚类(青豆仁、蚕豆、毛豆) | | 316. 存放鲜葱、鲜姜、大蒜 | 78 |
| | 72 | 317. 鲜姜泡酒可保鲜 | 79 |
| 289. 四季豆(长豇豆) | 72 | 不适合直接冷冻保存的食物材料 | 79 |
| 290. 家常豆腐保鲜 | 73 | | 79 |
| 291. 豌豆贮存保鲜 | 73 | 318. 萝卜、萝卜泥 | 79 |



319. 土豆、土豆泥	79	326. 辣椒	80
320. 山药、山药泥	79	327. 蒜苗	80
321. 芜菁(大头菜)、芜菁叶	79	328. 洋葱	80
322. 葱	79	329. 姜	81
323. 大蒜	80	330. 法国香菜(巴西利)	81
324. 姜	80	331. 新鲜香草	81
325. 韭菜、韭黄	80	美国巧艺·保鲜方略	81

第三编 轻松利落来处理——厨房及洗切

第一章 厨房清洁	84	厨房器皿	86
厨房卫生	84	354. 洗锡器的方法	86
332. 厨房清洗妙招	84	355. 擦亮银器的方法	87
333. 墙壁上的油污去除	84	356. 除焦油的方法	87
334. 厨房地面污垢去除	84	357. 怎样去除厨房用具的污垢	87
335. 厨房白瓷砖黄渍去除	84	358. 重叠碗盘的保护	87
336. 食醋除地板油污	84	359. 用葱头除锈	87
337. 热醋除厨房异味	84	360. 用淘米水除锈	87
338. 菜橱驱潮防霉	84	361. 用明矾除锈	87
339. 木器油污的去除	84	362. 用胆矾除锈	87
340. 砧板异味的去除	84	363. 用石蜡除锈	87
341. 塑料、木砧板的消毒	85	364. 用食醋除锈	87
342. 菜篮的清洗	85	365. 平底锅焦垢的去除	87
343. 菜刀异味的去除	85	366. 厨房抹布的使用	87
厨具餐器	85	餐房清洁·整体原则	88
344. 洗碗的方法	85	第二章 肉餐食品材料的清洗	89
345. 汤匙、叉子的清洗	85	污垢清洗	89
346. 火锅铜锈去除	85	367. 巧洗猪肠妙法两则	89
347. 使铝锅光亮妙法	85	368. 清水漂洗不能使咸肉退盐	89
348. 新铁锅锈味的去除	85	369. 咸肉退盐的正确方法	89
349. 铁锅除味的方法	86	370. 去鸡肉腥味的小妙招	89
350. 除油污的方法	86	371. 泡冷水巧洗猪肝法	89
351. 餐具上鱼腥味的去除	86	372. 如何清洗火腿	89
352. 餐具的消毒	86		
353. 不锈钢餐具的清洗	86		



373. 猪牛蹄筋的油发方法 89
374. 猪牛蹄筋的盐发方法 89
375. 猪牛蹄筋的水发方法 90
376. 猪肚、猪肠完全清洗法 90
377. 洗猪油的窍门 90
378. 快速除猪蹄毛垢 90
379. 用淘米水巧洗猪肉 90
380. 热水浸洗猪肉不好 90
381. 清洗猪肠妙法 90
382. 猪脑、牛脑去筋洗血污妙法 90
383. 巧洗猪肚妙法 90
384. 清洗猪肚妙法 91
385. 加醋速褪鸡鸭毛 91
- 异味清除** 91
386. 去除豆腐猪肉异味 91
387. 巧用咖啡除异味 91
388. 去除动物肝脏臭味 91
389. 蒸吃萝卜干巧去味 91
390. 芥末辣味巧去除 91
391. 除猪腰子腥臊妙法 91
392. 去除狗肉异味妙法 91
- 大厨清洁·壁面/硬件设施** 92
- 第三章 肉类食品的用刀技巧** 94
- 肉类、火照、厨点** 94
393. 切肉片怎样防止粘刀 94
394. 正确切爆炒肉片的肉 94
395. 切出美丽肉冻 94
396. 肉丝菜丝不要切得细 94
397. 切熟肉整齐美观的方法 94
398. 妙切涮羊肉的肉片 94
399. 用刨子巧切羊肉片 94
400. 切猪肝要掌握好时间 95
401. 怎样切好家禽的肉 95
402. 怎样切火腿 95
403. 怎样切面包美观 95
404. 怎样切好松花蛋 95
- 鱼类** 95
405. 海参切块法 95
406. 笋干的切法 95
407. 干鱿鱼的刻花法 95
408. 鲍鱼切薄片 95
409. 巧手切鱼丝 95
410. 整条鱼的去骨剖法 95
411. 小型鱼的去骨切法 96
412. 如何切出漂亮的鱼片 96
413. 如何切出完美的鱼块 96
414. 如何切鱼肉丝 96
415. 鱼丝避免切得过细 96
416. 大鱼分段烹调宜切坡形段 96
417. 墨鱼要内肉肌刻花刀 96
418. 乌贼切花的做法 96
419. 如何切虾不会卷缩 96
- 厨具放置·正误比照** 97
- 第四章 鱼类食品材料的洗切技巧** 98
- 照洗** 98
420. 正确处理鱼的6步骤 98
421. 如何去除细小鱼鳞 98
422. 鱿鱼的清理方法 98
423. 乌贼的处理方法 98
424. 章鱼的清理方法 98
425. 清理墨鱼小技巧 99
426. 怎样对鲜墨鱼进行初加工 99
427. 巧除鱼的腥味 99
428. 螺蚌、海蜇清洗法 99
429. 制作红烧鱼去净鱼腮 99
430. 怎样除去鱼体黏液 99



431. 如何快速刮去鱼鳞	99	458. 牡蛎如何清洗干净	105
432. 怎样除鲤鱼的腥味	99	459. 海瓜子、花蛤、文蛤、蛤仔的清 洗法	105
433. 鱼胆被弄破后的处理窍门	99	460. 扇贝、九孔鲍的清洗法	105
434. 怎样去除甲鱼腥味	99	461. 新鲜干贝清洗法	105
435. 酒米酒巧化冰冻鱼	100	462. 螺类的清洗法	106
436. 小苏打巧洗墨鱼干、鱿鱼干	100	463. 蟹的清洗三步骤	106
437. 除鱼腥味妙法	100	464. 怎样洗虾仁	106
438. 巧除黄花鱼腥味	100	465. 如何轻易洗除虾的泥肠	106
加工	100	加工	106
439. 巧剥墨鱼皮	100	466. 蟹类如何切	106
440. 快除带鱼表面白膜	100	467. 鲜虾鲜美烹制冲烫法	106
441. 怎样剔去鱼骨取肉	100	468. 虾球的做法	106
442. 咸鱼复鲜	100	469. 虾蓉不宜剁得过细	107
443. 怎样对大虾进行初加工	100	470. 如何切龙虾	107
444. 用食盐巧宰鳝鱼	101	471. 牛蛙切块法	107
445. 加工鱼有妙法	101	472. 海参的清洗	107
446. 草鱼加工窍门	101	473. 大虾基本加工方法	107
447. 带鱼去鳞妙法	101	474. 怎样出螃蟹肉	107
448. 洗生姜不宜去皮	101	475. 怎样出螺肉	107
449. 去苦瓜苦味两法	101	476. 怎样加工贝类原料	107
450. 切黄瓜做菜妙法两则	102	477. 怎样使海蜇清脆	108
451. 烤火巧治削芋头手痒	102	478. 怎样出虾仁	108
452. 做糖醋鲤鱼中的鲤鱼处理	102	479. 怎样对大虾进行初加工	108
453. 洗虾的要领	102	480. 红膏呛蟹的加工	108
厨房清洗·蔬果洗涤	102	厨房切工·用刀	108
第五章 虾、贝、蟹的洗切	105	第六章 干鲜菜蔬、禽蛋的洗切	110
清洗	105	清洗	110
454. 漂洗冷冻虾仁的技巧	105	481. 小苏打可除蔬菜残留	110
455. 洗龙虾的要领	105	482. 加淡醋洗蛋菜可变鲜	110
456. 如何取出龙虾肉	105	483. 用开水巧去菠菜涩味	110
457. 以筷子轻巧去除虾类内脏	105	484. 暖瓶巧发干海参	110



485. 食醋巧洗脏木耳	110	禽蛋	111
486. 淘米水泡发木耳妙法	110	495. 切出整齐美观的生日蛋糕	111
487. 泡发木耳应使用凉水	110	496. 煮鸡蛋巧防碎裂	111
488. 加食盐易洗净鲜蘑菇	110	497. 用冷水巧剥蛋壳	111
489. 用热水泡发香菇	111	498. 将刀烫热切蛋可保不碎	111
处蛋	111	499. 妙分蛋清蛋黄	112
490. 蒸煮芋头巧去皮	111	500. 用丝线巧切松花蛋	112
491. 蘸凉水切辣椒不刺眼	111	501. 切鸡蛋不易碎的方法	112
492. 清洁球巧擦鲜藕皮	111	502. 巧切竹笋	112
493. 切洋葱不刺眼的窍门	111	大厨操刀·实践	112
494. 用温热水泡大蒜易剥皮	111		

第四编 生香滋味有秘诀——配料方略

第一章 厨房配料巧艺中的食用油

.....	116
植物食用油	116
503. 花生油的加工方法	116
504. 冷压豆油的特性	116
505. 热压豆油的特性	116
506. 菜籽油的特性	116
507. 香油的特性	116
508. 棉籽油的特性	116
509. 米糠油的特性	117
510. 玉米油的特性	117
动物食用油	117
511. 猪油是辅助用油	117
512. 猪油不宜长期存放	117
513. 牛油适用于西餐	117
514. 羊油的食用禁忌	117
烹制使用	117
515. 烧茄子省油烹制法	117
516. 加香肠炒油菜色味俱佳	117

517. 辣椒油的制作	117
518. 辣椒油的使用	118
519. 番茄汁的制作	118
520. 番茄汁的使用	118
521. 巧用辣酱制辣油	118
522. 油温掌握的窍门	118
523. 巧妙炸好辣椒油	118
524. 去除油中鱼腥味妙法	118
525. 熬猪油加水油味较香	118
526. 怎样制作花椒油	119
527. 以水省油的好办法	119
528. 烹调中怎样淋油	119

大厨配料·菜品复合调味制作	119
---------------------	-----

第二章 厨房配料巧艺中的调味品

.....	124
单味调味品	124
529. 食盐使用	124
530. 味精使用	124
531. 料酒使用	124



532. 酱油的作用	125	561. 去酱菜咸味	133
533. 酱制品与家常烹调	125	562. 去芥末辣味	133
534. 食用醋的作用	125	563. 炒菜盐放多的补救	133
535. 淀粉的作用	126	调味	134
536. 白糖的作用	126	564. 调味的意义及作用	134
537. 调料添加	126	565. 调味的要求	134
芳香型单味调味品	126	566. 基本味及其作用	134
538. 花椒	126	567. 复合味型类	135
539. 桂皮	127	大厨配料·常用味型调制	135
540. 丁香	127	第四章 大厨美味操刀的必备巧艺	
541. 八角	127		140
542. 茴香	127	刀工的基本要求	140
543. 紫苏	127	568. 刀工切配必须整齐划一	
544. 肉豆蔻	127		140
545. 香菜	127	569. 刀工切配要干净利落	140
546. 草果	127	570. 刀工切配要配合烹调方法	140
家常配料·菜品复合调味制作			140
.....	127	571. 原料的不同性质切配不同	140
第三章 大厨巧艺中生香配料的使用			140
.....	130	572. 原料间形状的相互配合	
调料	130		141
547. 常用作料使用	130	573. 善加利用原料切勿浪费	
548. 掌握调味步骤	131		141
549. 掌握放盐火候	131	刀的使用和保养	141
550. 酱油使用	132	574. 刀的种类	141
551. 醋使用	132	575. 厨房常见的刀法	141
552. 油变香的窍门	132	576. 厨房刀具的保养	141
553. 醋变香的窍门	132	577. 家常菜刀刀的磨法	142
554. 味精的使用	132	厨案刀法分类	142
555. 增加蒜泥香味	133	578. 直刀法	142
556. 增味精鲜味	133	579. 推切与拉切	142
557. 制作花椒盐	133	580. 铡切	142
558. 自制香辣酱	133	581. 锯切	142
559. 酱姜的制作方法	133	582. 滚料切	142
560. 调拌芝麻酱	133	583. 劈刀法	143



584. 直刀劈	143	612. 花色菜配制“叠”手法	149
585. 跟刀劈	143	613. 不同菜肴烹制中的用盐窍门	149
586. 拍刀劈	143	614. 花色菜配制中的“排”	150
587. 斩刀	143	615. 花色菜配制的“扎”	150
588. 片刀法	143	大厨配料·烹制调味	150
589. 平刀使用	143	第六章 大厨美味制作中的调味品实战	153
590. 推片法与拉片法	143	葱姜蒜	153
591. 抖片法	143	616. 姜丝入菜多作配料	153
592. 斜刀法	143	617. 姜块解膈	153
593. 混刀法	144	618. 巧妙调制鲜姜汁	153
花刀造型	144	619. 茴香的使用	153
594. 凤尾形	144	620. 加盐和味精巧捣蒜泥	154
595. 荔枝形	144	621. 姜汁入菜色味双佳	154
596. 丁字形	144	622. 烹调鱼类中姜的使用	154
597. 鱼腮形	144	623. 葱在烹调中的使用	154
598. 蒲棒形	144	624. 蒜在烹调中的使用	154
599. 蓑衣形	144	625. 醋在烹调中的使用	154
600. 牡丹花形	145	626. 家常饼常用的制法	154
601. 双斜十字形	145	627. 薄饼的制法	155
602. 柳叶形	145	628. 馅饼的制法	155
大厨配料·调味	145	油盐酱醋	156
第五章 大厨美味制作中必备的配菜巧艺	147	629. 做菜不宜用煮沸酱油	156
配菜要求	147	630. 放调料要适时适量	156
603. 质的搭配	147	631. 加酒和盐巧使醋变香	156
604. 量的搭配	147	632. 炒豆芽放醋的好处	156
605. 色的搭配	147	633. 辣椒油的配料制作	156
606. 味的搭配	147	634. 番茄的三种制作方法	157
607. 形的搭配	148	635. 八宝辣酱做法	157
608. 器的搭配	148	636. 炖鸡不宜先放盐	157
609. 单一原料的配合	148	637. 用啤酒做美味烧鸡	157
610. 主原料与副原料	149	638. 撒盐剁大蒜	157
611. 不分主、副原料多种原料配合	149	639. 厨房用盐用醋	158
花色菜的配菜	149	640. 盐煮水饺不粘连	158



641. 绿色蔬菜少加或不加酱油	家常配料·烹制调味	158
158		

第五编 卤拌浸煮有变化——烹调秘籍

第一章 美厨烹饪材料的熟处理、涨发、成形巧艺

熟处理	160
642. 焯水能起到什么作用	160
643. 焯水中的冷水锅与沸水锅	160
644. 食物焯水常见的问题	161
645. 特殊气味原料与一般原料	161
646. 色浓原料与色淡原料	161
647. 焯水程序的利与弊	161
648. 毛汤的制作方法	162
649. 奶汤的制作方法	162
650. 清汤的制作方法	162
651. 高级清汤的制作方法	162
652. 大厨作汤原料选择要求	162
653. 大厨作汤火力掌握及时间	162
654. 烹调过程中的过油	163
655. 原料上沾粉或着衣后过油	163
656. 不沾粉不着衣的过油	163
657. 烹调食物的走红工艺	164
658. 厨房中的汽蒸	164
659. 旺火沸水长时间蒸制法	164
660. 中火沸水徐缓蒸制法	165
涨发方法	165
661. 涨发中的水发	165

662. 冷水发使用	165
663. 温水发使用	165
664. 碱水发使用	165
665. 泡发原料中的“六字泡法”	166
666. 涨发中的油发	166
667. 涨发中的火发	166
668. 涨发中的盐发	166
669. 鱼翅涨发及其步骤	167
670. 鱼皮涨发的步骤	167
671. 鱼唇涨发的方法	167
672. 鱼肚涨发的步骤	168
673. 鱼骨的涨发	168
674. 海螺干涨发方法	168
675. 海蜇涨发方法	168
676. 章鱼涨发	168
677. 蛭子干涨发	169
678. 海米涨发	169
679. 鲍鱼涨发	169
680. 干鲍鱼的涨发	169
681. 鱿鱼涨发	169
682. 墨鱼涨发	169
683. 干贝涨发	169
684. 海参涨发	169
685. 光参的涨发方法	170
成形处理	170
686. 成块加工中的切与劈	170
687. 块的形状依调理	170
688. 烹调中的成片技法	170
689. 烹调切片中的片形种类及要求	171