



作料宝典

农村读物出版社

作 料 宝 典

叶连海 郝淑秀 主编

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京) 新登字 169 号

作料宝典

叶连海 郝淑秀 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 225 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月北京第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN7-5048-1138-6/Z·104

平装定价: 6.35 元 精装定价: 9.75 元

目 录

第一章 作料

一、什么叫作料	三、14 种复合调味品的调
..... (1)	制 (15)
二、作料的分类及特点	四、烹饪中使用的油脂
..... (2)	 (17)
(一) 咸味作料..... (2)	(一) 植物油脂..... (17)
(二) 鲜味作料..... (5)	(二) 动物油脂..... (19)
(三) 甜味作料..... (7)	
(四) 酸味作料..... (9)	五、调味的步骤和要求
(五) 辣味作料..... (11)	 (20)
(六) 香味作料..... (12)	(一) 调味的步骤..... (20)
(七) 苦味作料..... (13)	(二) 调味的基本要求
	 (21)

第二章 作料在生活保健中的功用

一、生活小窍门	如何使馒头蒸膨松洁白
..... (24)	 (24)
(一) 巧用油 12 例 ... (24)	

- 如何使韭菜馅不出水 (24)
- 如何煮粥不溢锅 (24)
- 如何使陈米变鲜 (24)
- 如何使牛肉丝炒得嫩 (24)
- 如何使清蒸鱼味更美 (24)
- 如何切生日蛋糕不粘刀 (25)
- 如何烧煮稀饭不粘锅底 (25)
- 如何炒花生米如油炸 (25)
- 如何防止酱油醋生白膜 (25)
- 如何焖饭松软味香 (25)
- 如何去除铁锅上的锈 (25)
- (二) 巧用盐 50 例** (25)
- 如何去桃毛 (25)
- 如何使咸肉变淡 (26)
- 如何使鸡鸭鱼肉解冻快 (26)
- 如何使豆制品去豆腥味 (26)
- 如何使豆腐煮后滑嫩 (26)
- 如何煮面条不烂 (26)
- 如何使剩饭好吃 (26)
- 如何使鲜菠萝味道更好 (26)
- 如何去除鱼身上的粘液 (26)
- 如何使豆腐延长储存期 (27)
- 如何除去塘鱼泥味 (27)
- 如何洗有虫蔬菜 (27)
- 如何使煮饺不粘连 (27)
- 如何使炸食品不溅油 (27)
- 如何煮裂纹蛋 (27)
- 如何鉴别蛋品的新鲜度 (27)
- 如何使甜食味道更甘美 (27)
- 如何使黄菜叶变绿 (28)
- 如何防止海蜇风干 (28)
- 如何蒸馒头松软好吃 (28)
- 如何使肉馅成团不散 (28)

如何使夏季面团筋道不酸	如何延长牛奶保鲜时间
..... (28)	 (30)
如何减少萝卜、苦瓜苦涩味	如何使木耳洗的干净
..... (28)	 (30)
如何将蔬菜水果消毒	如何使西瓜保鲜
..... (28)	 (30)
如何使熟鸡蛋的皮好剥	如何煮咖啡味更美
..... (28)	 (30)
如何防止削皮苹果变黄	如何去除衣物上的汗渍
..... (28)	 (30)
如何煮土豆青芋不易碎	如何去除衣物上的尿渍
..... (29)	 (31)
如何保持云豆鲜绿颜色	如何磨菜刀省劲锋利
..... (29)	 (31)
如何煮鸡蛋蛋壳不破裂	如何使受潮火柴变干
..... (29)	 (31)
如何防止炒菜时热油溅出	如何使菜板不裂缝
..... (29)	 (31)
如何炸馒头片省油好吃	如何使旧电池变新
..... (29)	 (31)
如何延长咸蛋的保存期	如何洗藤竹器
..... (29)	 (31)
如何使姜末保鲜	如何防瓷器破裂
..... (30)	 (31)
如何使生姜保鲜	如何使将灭的煤火复旺
..... (30)	 (31)
如何使食用菌保鲜	如何去掉室内油漆味
..... (30)	 (32)
如何使蛋液色彩加深	(三) 巧用醋 46 例
..... (30)	 (32)
	如何刮鱼鳞
	 (32)
	如何使鸡肉鲜嫩
	 (32)
	如何使海带易烂
	 (32)

- 如何减少焖肉的时间 (32)
- 如何使腰子熟后洁白脆口 ... (32)
- 如何使老母鸡易烂味鲜 (32)
- 如何使骨内钙质溶解 (32)
- 如何保持炒辣椒维生素 C ... (32)
- 如何处理碱放多的馒头 (33)
- 如何保持菜肴中的醋味 (33)
- 如何使咸鱼还鲜 (33)
- 如何使油炸鱼块增香 (33)
- 如何去掉炒豆芽豆腥味 (33)
- 如何做蛋花汤漂亮 ... (33)
- 如何使海带松软可口 (33)
- 如何炒肉鲜嫩可口 ... (34)
- 如何炒鸡蛋鲜嫩可口 (34)
- 如何煮土豆颜色洁白 (34)
- 使何使干硬的面包回软 (34)
- 如何使鱼鳞刮得干净 (34)
- 如何给鸡鸭快速拔毛 (34)
- 如何快速发面 (34)
- 如何使夏季米饭不易馊 (34)
- 如何去掉手上的洋葱味 (35)
- 如何使辣味减轻 (35)
- 如何使菜花洁白晶莹 (35)
- 如何使炒茄子保持原色 (35)
- 如何使夏天肉保鲜 ... (35)
- 如何使菜肴增香减油腻 (35)
- 如何去掉切面碱味 ... (35)
- 如何使餐巾洁白如新 (35)
- 如何清洗铜铝具光亮 (35)
- 如何清除暖瓶水垢 ... (35)
- 如何去碗橱里的异味 (36)

如何去除铝制品黑斑	如何浸泡蘑菇吃水快
..... (36)	 (37)
如何擦玻璃亮	如何使猪油不易变质
..... (36)	 (38)
如何除去容器腥味 ... (36)	如何使咸味减轻 (38)
如何去掉居室异味 ... (36)	如何炒鱼片鱼球不易碎
如何保存干电池 (36)	 (38)
如何擦白皮鞋	(五) 巧用蜂蜜 2 例
如何油漆家具光泽鲜艳	 (38)
..... (36)	如何用蜂蜜发面 (38)
如何洗绸缎保持原光泽	如何使猪肉保鲜 (38)
..... (36)	(六) 巧用酒 33 例 ... (38)
如何减少煤油炉的油烟	如何使炸花生米保脆
..... (37)	 (38)
如何擦掉玻璃上的油漆	如何处理夹生饭 (39)
..... (37)	如何使香肠保鲜 (39)
如何揩去不锈钢上污点	如何使猪肉保鲜防腐
..... (37)	 (39)
如何擦掉眼镜片的污迹	如何烧牛肉味独特 ... (39)
..... (37)	如何蒸鸡味纯正 (39)
(四) 巧用糖 8 例..... (37)	如何使老牛肉易烂 ... (39)
如何煮火腿易烂 (37)	如何使炒豆芽去豆腥味
如何缩短发面的时间	 (39)
..... (37)	如何使醋变香
如何去除猪油哈喇味	如何去除鱼胆汁的苦味
..... (37)	 (40)
如何贮藏鱼肉不变味	
..... (37)	

如何使炒肉风味更佳	如何使河鱼去掉泥腥味
..... (40)	 (43)
如何使冻肉等去除异味	如何去掉鸡腥味
..... (40)	 (42)
如何清蒸腥味较大的鱼	如何除去胶鞋异味 ...
..... (40)	 (42)
如何使鱼汤鲜美肉鲜嫩	如何除掉餐桌油污 ...
..... (40)	如何擦玻璃干净明亮
如何泡菜增色脆嫩 ...	 (42)
..... (40)	如何消除手中腥味 ...
如何制作西红柿酱 ...	 (43)
..... (40)	如何防止豆类生虫 ...
如何去掉腌菜白膜 ...	 (43)
..... (41)	(七) 巧用茶叶 11 例
如何使咸菜减咸	 (43)
..... (41)	如何使肉去油污异味
如何将生水果催熟 ...	 (43)
..... (41)	如何炖牛肉易烂醇香
如何将柿子去涩	 (43)
..... (41)	如何用茶水煮饭
如何使炒鸡蛋味鲜美	 (43)
..... (41)	如何去掉炒菜锅异味
如何将粘成团面条撒开	 (43)
..... (41)	如何去掉羊奶膻味 ...
如何使烙饼又香又脆	 (43)
..... (41)	如何消除电冰箱异味
如何揭下烧焦的锅巴	 (43)
..... (41)	如何去除玻璃器皿污垢
如何减轻炒菜中的酸味	 (44)
..... (42)	如何去除深色衣服油渍
如何使冻鱼快速解冻	 (44)
..... (42)	如何使褪色衣服恢复色泽 ...
	 (44)

- 如何使头发洁净柔软 (44)
- 如何使毛线衣鲜亮如新 (44)
- (八) 巧用桔皮 8 例** (44)
- 如何使肉汤更鲜美 ... (44)
- 如何使烧羊肉去膻味美 (44)
- 如何使粥味清香 (45)
- 如何使酒味清香 (45)
- 如何使馒头清香可口 (45)
- 如何烧鱼烧肉味鲜美 (45)
- 如何使桔皮酱别有风味 (45)
- 如何使甜馅清香可口 (45)
- (九) 巧用大葱 5 例** (45)
- 如何使炸鱼的油不腥 (45)
- 如何去掉饭焦味 (45)
- 如何防止苍蝇叮鱼 ... (46)
- 如何煮饺子不粘连 ... (46)
- 如何去除房间油漆味 (46)
- (十) 巧用鲜姜 5 例** (46)
- 如何使冻肉转鲜 (46)
- 如何去掉皮蛋涩味 ... (46)
- 如何煎鱼不粘锅 (46)
- 如何去除菜刀上的异味 (46)
- 如何去除汗渍 (46)
- (十一) 巧用大蒜 4 例** (47)
- 如何使柑桔保鲜 (47)
- 如何使大米防蛀 (47)
- 如何根治盆花虫害 ... (47)
- 如何使干虾子防虫蛀 (47)
- (十二) 巧用明矾 8 例** (47)
- 如何使猪肝爽脆不渗血水 ... (47)
- 如何熬绿豆汤色绿而清 (47)
- 如何挤虾仁 (47)
- 如何使拔丝拉得长 ... (47)
- 如何紧固刀柄 (48)
- 如何擦洗厨房地板 ... (48)

如何擦皮鞋光泽更亮
..... (48)

如何除去牙齿上的烟垢
..... (48)

(十三) 巧用碱 6 例 (48)

如何剥莲子皮 (48)

如何炖羊肉易熟 (48)

如何煮海带易烂 (48)

如何去除猪肚大肠臭味
..... (48)

如何去蚕豆壳 (49)

如何去掉菜板鱼腥味
..... (49)

二、食疗保健方 (49)

(一) 油类食疗保健方 19 例 (49)

如何解毒保胎 (49)

如何驱除蛲虫 (49)

如何化痰止咳 (49)

如何处理误吞异物 ... (49)

如何治烫伤 (1) (50)

如何治烫伤 (2) (50)

如何治小儿蛔虫性肠梗阻 (1)
..... (50)

如何治小儿蛔虫性肠梗阻 (2)
..... (50)

如何治带状疱疹 (50)

如何治口角炎 (50)

如何治鼻内生疮 (51)

如何治急慢性中耳炎
..... (51)

如何治竹木刺伤 (51)

如何治飞虫入耳 (51)

如何治皮炎瘙痒 (51)

如何治湿疹流水 (51)

如何治顽癣 (52)

如何治痔疮 (52)

如何治慢性中耳炎 ... (52)

(二) 盐类食疗保健方 16 例 (52)

如何驱寒止疼 (52)

如何治疗脚气病 (52)

如何使烫伤皮肤止痛
..... (52)

如何去除脚臭 (52)

如何减轻慢性胃炎炎症
..... (53)

如何使头疼减轻 (53)

如何消西瓜食用过量腹胀 ...
..... (53)

如何避免喉干噪哑 ... (53)

- 如何治大便不通 (53)
- 如何治沙眼迎风流泪
..... (53)
- 如何治咽喉肿痛 (54)
- 如何治耳鸣 (54)
- 如何治蜈蚣咬伤 (54)
- 如何稳定蛇虫咬伤症状
..... (54)
- 如何使皮肤变白嫩 ... (54)
- 如何治赤鼻 (54)
- (三) 酱类食疗保健方 5 例**
..... (54)
- 如何治烧烫伤 (54)
- 如何治手指肿痛 (55)
- 如何治毒虫蜂蜇伤 ... (55)
- 如何治咽喉疾病 (55)
- 如何预防晕船晕车 ... (55)
- (四) 醋类食疗保健方 28 例**
..... (55)
- 如何治高血压 (55)
- 如何治冠心病 (55)
- 如何治感冒 (56)
- 如何治蚊咬 (56)
- 如何减轻吐泻症状 ... (56)
- 如何止鼻出血 (56)
- 如何治失眠 (56)
- 如何治狐臭 (56)
- 如何治吃饭打呃 (56)
- 如何治龋齿牙痛 (57)
- 如何治头痒脱发 (57)
- 如何治冻疮初起 (57)
- 如何治鱼刺哽喉 (57)
- 如何驱蛔虫 (57)
- 如何除蛲虫 (57)
- 如何治骨质增生 (57)
- 如何治肝胃不和 (57)
- 如何治小儿胆道蛔虫病
..... (58)
- 如何治产后出血 (58)
- 如何治疗失音 (58)
- 如何治脚跟痛 (58)
- 如何治妇女白带阴痒
..... (59)
- 如何治寻常疣 (59)
- 如何消除眼肿 (59)
- 如何治疗腹痛 (59)
- 如何治声音嘶哑 (59)
- 如何治鹅掌风 (59)
- 如何使粗糙皮肤变细嫩
..... (60)
- (五) 糖类食疗保健方 10 例**
..... (60)
- 如何调剂月经后期头晕目眩
..... (60)

如何治胃热食积胃痛	(60)
如何治支气管哮喘 ...	(60)
如何治水火烫伤	(60)
如何使胃肠异物排出	(60)
如何治肺虚咳嗽	(61)
如何治小儿遗尿	(61)
如何缓解胃痛	(61)
如何治消化不良、胸闷腹胀	(61)
如何治石灰入眼	(61)

(六) 蜂蜜食疗保健方 12 例

如何健脑	(61)
如何治肺热咳嗽	(62)
如何治咳嗽日久	(62)
如何治咽炎	(62)
如何治过饱伤食	(62)
如何治嘴唇干裂	(62)
如何治失眠	(62)
如何治胃痛	(63)
如何治高血压、动脉硬化 ...	(63)
如何治胃溃疡	(63)
如何润肺止咳	(63)

如何治急慢性支气管炎	(63)
------------------	------

(七) 酒类食疗保健方 14 例

如何治牙痛	(63)
如何治浮肿	(64)
如何治关节疼痛	(64)
如何清热利尿止遗 ...	(64)
如何治胃痛	(64)
如何治糖尿病	(64)
如何治贫血	(65)
如何治风湿型头痛 ...	(65)
如何治跌打扭伤 (1)	(65)

(八) 茶叶食疗保健方 30 例

如何治跌打扭伤 (2)	(65)
如何治跌打扭伤 (3)	(65)
如何治骨折	(65)
如何防治月经不调 ...	(66)
如何治感冒	(66)
如何治十二指肠溃疡病	(66)
如何使小伤口止血 ...	(66)

如何使轻度烫伤消肿止痛 …	如何防口腔癌 …… (69)
…………… (66)	如何治妊娠羊水过多 ……
如何减轻孕妇妊娠反应 ……	…………… (69)
…………… (66)	如何治中毒性消化不良 ……
如何使手脚裂口愈合快 ……	…………… (70)
…………… (67)	如何治小儿夜尿腰膝酸痛 ……
如何使蜂蜇虫咬消肿止痛 ……	…………… (70)
…………… (67)	如何治昆虫咬伤周身奇痒 ……
如何去除口臭 …… (67)	…………… (70)
如何缓解妇女痛经 …… (67)	如何治动脉硬化高血压 ……
如何治感冒咳嗽、火眼牙痛	…………… (70)
…………… (67)	如何治伤风头痛食欲不振 ……
如何治牙痛、痢疾腹痛 ……	…………… (70)
…………… (67)	如何治急性传染性肝炎 ……
如何治疗脾胃不和便秘 ……	…………… (70)
…………… (68)	如何治咽炎 …… (71)
如何治小儿夜尿症 …… (68)	如何治鸡眼 …… (71)
如何消食健胃化痰镇咳 ……	(九) 大葱食疗保健方 10 例
…………… (68)	…………… (71)
如何治糖尿病 …… (68)	如何治婴儿伤风鼻塞 ……
如何治感冒 …… (68)	…………… (71)
如何治咳嗽多痰便血症 ……	如何治鼻炎、鼻窦炎 ……
…………… (68)	…………… (71)
如何止泻 …… (68)	如何治小儿蛔虫腹痛 ……
如何治水泻 …… (69)	…………… (71)
如何控制糖尿病 …… (69)	如何治中老年人感冒 ……
如何去头火 …… (69)	…………… (72)

如何治伤风感冒头痛

..... (72)

如何预防呼吸道感染

..... (72)

如何治痈疮肿毒

(72)

如何治阳虚感冒

(72)

如何治跌打损伤

(72)

如何治外伤

(73)

(十) 鲜姜食疗保健方 6 例

..... (73)

如何防治感冒

(73)

如何治风寒感冒

(73)

如何治慢性胃炎、胃痛

..... (73)

如何治气血虚型痛经

..... (73)

如何治风湿症

(73)

如何治小儿蛔虫性肠梗阻

..... (74)

(十一) 大蒜食疗保健方 27 例

..... (74)

如何治牙痛

(74)

如何治神经性皮炎

(74)

如何治鱼骨梗阻

(74)

如何治小儿咳嗽

(74)

如何治小儿百日咳

(75)

如何治感冒头痛鼻塞

..... (75)

如何治肠炎、菌痢

(75)

如何治龋齿牙痛

(75)

如何杀蛲虫、滴虫

(75)

如何治痈、疮肿痛和头癣

..... (75)

如何预防流脑

(76)

如何治牙齿发酸

(76)

如何止咳

(76)

如何治口腔水泡

(76)

如何止鼻出血

(76)

如何治便秘

(76)

如何防治高血压

(77)

如何防治耳鸣、肩头僵硬

..... (77)

如何治糖尿病

(77)

如何治高脂血症

(77)

如何治鼻衄不止

(77)

如何治痔疮

(77)

如何预防冻疮

(78)

如何治头癣

(78)

如何治脚癣

(78)

如何治婴儿夏季热昏

..... (78)

如何治疟疾

(78)

(十二) 桔皮食疗保健方 10 例

- (78)
- 如何治胃寒呕吐 (78)
- 如何清肺化痰 (79)
- 如何生津润喉 (79)
- 如何治乳腺炎 (79)
- 如何健胃、化痰止咳
..... (79)
- 如何治冻疮 (79)
- 如何治老年咳嗽气喘
..... (79)
- 如何处理鱼刺卡喉 ... (79)
- 如何治疗便秘 (80)
- 如何护肤 (80)
- (十三) 辣椒食疗保健方 5 例**
..... (80)
- 如何治肠胃胀气 (80)
- 如何促使毛发再生 ... (80)
- 如何治冻疮 (80)
- 如何治狐臭 (80)
- 如何治感冒头昏 (81)
- (十四) 花椒食疗保健方 6 例**
..... (81)
- 如何治瘰子 (81)
- 如何治胃肠道和胆道蛔虫 ...
..... (81)
- 如何治湿疹 (81)
- 如何治蛲虫病 (81)
- 如何治牙痛 (81)
- 如何化痰止咳 (82)
- (十五) 明矾苏打食疗保健方 10 例** (82)
- 如何治耳疖 (82)
- 如何防治稻田皮炎 ... (82)
- 如何治狐臭 (82)
- 如何消除脚汗臭 (82)
- 如何消除头屑 (83)
- 如何治外伤出血 (83)
- 如何恢复体力促进健美
..... (83)
- 如何去牙齿表面烟垢
..... (83)
- 如何治针眼 (麦粒种)
..... (83)
- 如何治口腔溃疡 (83)

第三章 作料在菜肴中的功用

一、咸味作料在菜肴中的功用 (85)

(一) 食盐 (85)

盐水牛肉 (85)

盐菜扣肉 (85)

盐水口条 (86)

盐水蹄膀 (86)

盐爆生鸡片 (87)

盐水鸡片 (87)

盐水鸡什件 (88)

盐熏鸡 (88)

咸油鸡 (89)

腌咸鸡蛋 (89)

盐爆鸭心 (90)

盐水鸭肫 (90)

盐水虾片 (91)

盐水虾 (91)

腌青辣椒 (91)

腌青椒 (92)

盐水菜花 (92)

盐水竹笋 (92)

盐水腐竹 (93)

盐炒花生米 (93)

腌香椿 (93)

腌雪里蕻 (94)

腌水萝卜 (94)

腌香菜 (94)

腌芹菜 (95)

腌莴笋 (95)

腌茄包 (95)

腌苤蓝 (96)

腌长豆角 (96)

腌大蒜 (96)

(二) 酱油 (97)

酱油肉 (97)

酱油茄子 (97)

酱油龙须菜 (98)

酱油黄瓜 (98)

酱油豇豆 (98)

酱油辣萝卜丝 (99)

酱油盘香萝卜 (99)

酱油苤蓝丝 (99)

酱油辣椒 (100)

(三) 生抽 (100)

子姜鸭 (100)

咸蛋蒸肉饼 (101)