



烹饪

秘招

实例菜

◎ 吴昊天 主编

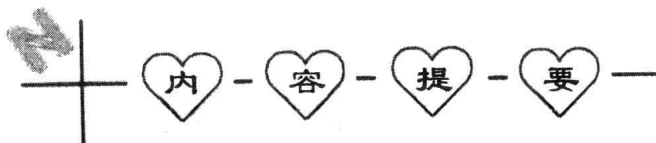
金盾出版社



烹饪秘招实例菜

主 编	吴昊天		
编 委	夏 玲	施翠芳	李永江
	李淑芬	李艳霞	韩玉星
	成 杰	郑玉平	刘宏涛
	齐桂荣	张珠珍	谷艳丽
	连 霞	王永丽	王淑芳
摄 影	吴昊天		

金 盾 出 版 社



这是一本以烹饪技法与实例相结合的大众菜谱书。本书针对家庭烹调中常见的实际问题,给出了详细的解答,而且在每个解答后面均配有相应的实例菜的制作,使其更具有可操作性。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,既可供广大家庭及烹饪爱好者学习使用,也适合各级饭店、食堂厨师参考。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪秘招实例菜/吴昊天主编. -- 北京:金盾出版社,2010.3
ISBN 978-7-5082-6241-3

I. ①烹… II. ①吴… III. ①烹饪—方法 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033943 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.75 彩页:8 字数:311千字

2010年3月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:26.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

卤肉方



双珠烧丸子



麻香鱼肉丸





豆瓣炒肥肠

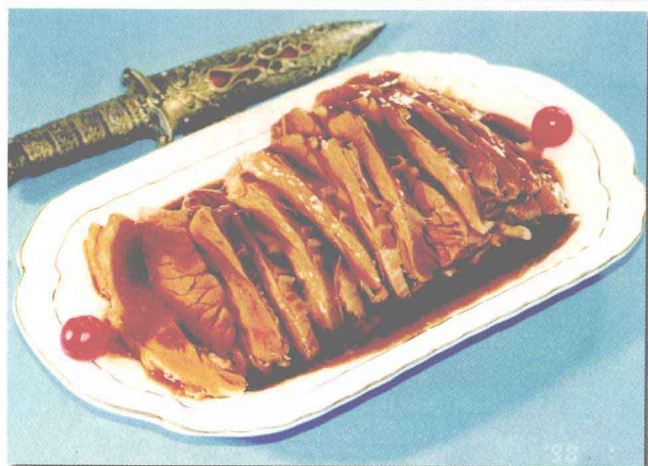


炒肚片



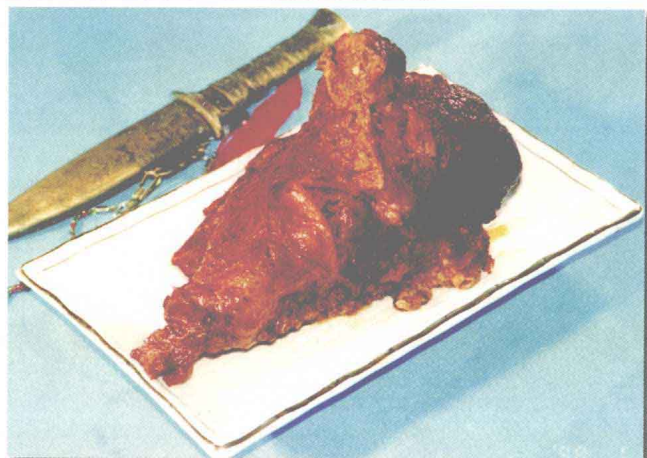
干香牛肉

茄椒牛肉



扒肉条

酱牛腱





青瓜牛肉片



爆炒羊肉



家常肉串

香辣凤翅



麻酱鸡丝

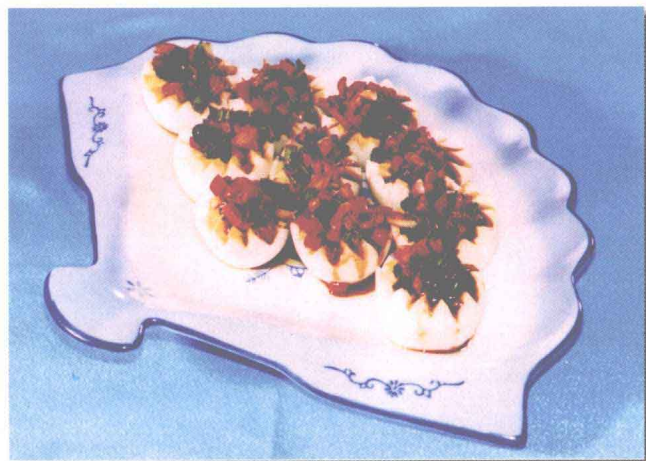
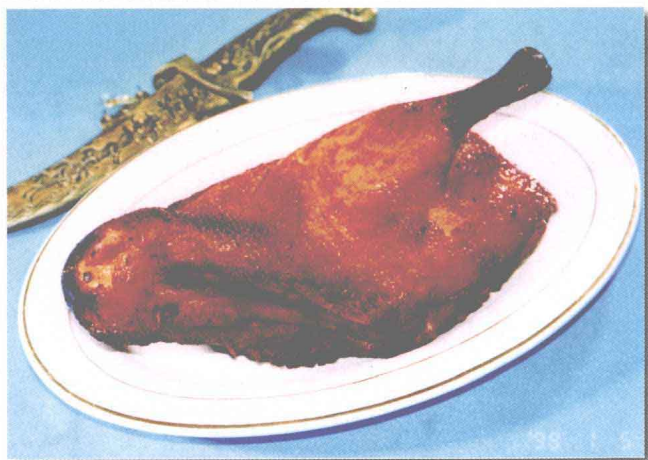
吉利堂白切鸡





胗心环绕

五香烤鹅



卤汁浇蛋

清蒸鱼



豆芽烧鱼

煎带鱼





特鲜鲈鱼



清香虾卷



西红柿炒三鲜



前言

当今,中国广大家庭的物质文化生活水平日益提高,人们对日常饮食的要求也在不断攀升。一日三餐是每个家庭必不可少的一个生活主题,就是这样一件既平常又烦琐的家务事,常常会让许多人感到头痛,要把每顿饭都烹制得让全家人感到可口满意,并不是件容易的事,这除了要掌握一定的烹饪技艺,更重要的是掌握其中的一些小诀窍。烹饪对每个家庭来说既是日常生活内容的一部分,又是一种乐趣。

在家庭烹调中,无论是原料的选择、加工,还是制作,无论是做主食还是副食,以及吃剩下的饭菜,都经常会碰到各种各样的难题和疑问,常常觉得无处下手,更不知该如何解决。如:怎样煎出色形俱佳的荷包蛋;怎样让炒肉不粘锅;怎样鉴别活鸡、活鸭;怎样减少蔬菜中维生素的损失;怎样挑选咸蛋;煎鱼时怎样避免粘锅;怎样巧食剩馒头;怎样使剩米饭翻新等等诸多问题。为此,我们针对家庭烹饪中常能遇到的这些麻烦与困惑,根据广大读者的要求,专门编写了这本《烹饪秘招实例菜》。本书以简

洁的文字,详细地向广大家庭烹饪爱好者介绍了烹饪中常用的烹调技法,如:什么是煎?什么是炒?什么是爆?都有哪些方法?并列举了实例菜肴;还有烹调中关于肉、禽、蛋、水产、蔬菜、主食等常用原料的质量鉴别、选购、贮存、保鲜,以及初步处理、细加工、操作要点等多方面家庭烹调中经常遇到的各种疑难问题以及解决问题的巧妙方法,每个问题都配有食谱举例。从而使您在日常生活中轻松愉快地学会解决家庭烹饪中方方面面的难题,享受高品质的生活。

本书内容丰富,科学实用,既可供广大家庭及烹饪爱好者学习使用,也适合各级饭店、食堂经营参考,对于烹饪学校和厨师培训班来说,则是一本非常难得的专业教材。相信本书的出版会给您的生活带来方便与快乐,使您的生活更加丰富多彩。

编 者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

食疗养生汤羹粥大全	36.00 元	(第四次修订版)	29.00 元
常见病食疗家常菜	28.00 元	中国南北名主食	30.00 元
常见病食疗主食	28.00 元	中国南北名火锅	24.50 元
常见职业病食疗菜谱	11.00 元	馋人肉菜	15.50 元
白领巧做菜	20.00 元	滋补禽肉菜	15.50 元
中老年补钙食疗菜谱	34.00 元	香鲜蛋品菜	15.50 元
家庭蔬菜烹调 350 种		鲜美水产品菜	15.50 元
(第三次修订版)	18.00 元	美味豆制品菜	15.50 元
家庭四季美味快餐		养生汤羹粥	15.50 元
(修订版)	15.00 元	爽口凉菜	15.50 元
美味鸡肉菜	12.00 元	诱人主食	15.50 元
特色创新菜	10.00 元	美味家常菜 320 例(修订版)	15.00 元
馅类美食制作	14.50 元	小餐馆新口味菜	13.00 元
大米美食制作 360 例	15.00 元	早餐食谱(修订版)	15.00 元
教你制作美味鱼	15.00 元	孕产妇食谱(修订版)	14.00 元
时尚蔬菜	15.50 元	酒楼旺销冷盘	19.00 元
富贵病患者食谱	10.00 元	大众美味烧烤	30.00 元
儿童营养保健菜	12.00 元	家庭凉拌菜(修订版)	23.00 元
青少年健脑益智菜	12.00 元	实用面点制作技术	15.00 元
民族特色主食精品制作	21.00 元	实用烹饪手册	29.00 元
硬笔楷书间架结构优化字贴	7.50 元	四川泡菜 200 种	11.00 元
规范字硬笔楷书技法	13.00 元	名优酱菜腌菜家庭制法	
规范字硬笔行书技法	13.00 元	300 种(第二次修订版)	8.00 元
绳编穿珠实用制作技巧		食品雕刻技法详解	29.00 元
(含 VCD)	18.00 元	越吃越馋麻辣菜	16.00 元
新编大众菜谱		百吃不厌鱼香菜	14.00 元
(第四次修订版)	23.00 元	厨师培训教材(修订版)	59.00 元
中国南北名菜谱		大众风味饺子任你选	13.00 元

大众风味包子任你选	12.50 元	新课标小学书法柳体字贴	16.50 元
大众风味包子任你选	15.50 元	新课标小学书法颜体字贴	16.50 元
大众风味面条任你选	15.00 元	新课标小学书法欧体字贴	16.50 元
新课标小学生铅笔字贴	12.00 元	新课标小学书法赵体字帖	16.50 元
赵体楷书《增广贤文》	15.00 元	趣味一笔画	10.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	素描技巧新编	15.00 元
硬笔楷书诗词对韵	10.00 元	看图学剪纸	15.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	中国金剪刀剪纸精品选	21.00 元
硬笔楷行对照春联集锦	12.00 元	中国民间艺术剪纸实用技	
楷书书法诀窍	29.50 元	法与精品荟萃	15.00 元
硬笔楷书历代名篇	15.00 元	中国剪纸创作与创新	21.00 元
硬笔楷书启功诗词精选	18.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
5000 常用字硬笔行书描摹		唱出聪明大脑·中外健脑	
字帖	12.00 元	益智少儿名歌精选	9.00 元
硬笔描摹钟绍京楷书字贴	19.00 元	电子琴弹奏入门	8.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	电子琴练习曲精选	21.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	古筝弹奏入门	14.00 元
硬笔楷书红楼梦诗词	23.00 元	竹笛吹奏入门	12.00 元
硬笔行书红楼梦诗词	20.00 元	琵琶弹奏入门	19.00 元
硬笔草书红楼梦诗词	25.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
小学生必背古诗词配画		萨克斯管演奏入门	19.00 元
硬笔字帖	15.00 元	二胡基础演奏法	32.00 元
小学生必背古诗词欧体		中外合唱名歌精选	33.00 元
描红字贴	12.00 元	唢呐基础演奏法	17.00 元
小学生必背古诗词柳体		中国名歌 500 首	40.00 元
描红字贴	12.00 元	流行歌曲精萃	30.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

目 录

一、烹饪技法

- | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|
| 1. 什么是煎,煎有哪些方法 | (1) | 煎熘鸡饼..... | (12) |
| 豉香煎鲫鱼 | (1) | 12. 什么是煎烤 | (13) |
| 2. 什么是干煎 | (2) | 香辣煎烤鸡..... | (13) |
| 干煎肉饼 | (2) | 13. 什么是炒,炒有哪些方法..... | (14) |
| 3. 什么是香煎 | (3) | 飘香圆白菜 | (14) |
| 香煎鸡脯 | (3) | 14. 什么是生炒 | (15) |
| 4. 什么是酥煎 | (4) | 生炒仔鸡..... | (15) |
| 酥煎虾饼 | (4) | 15. 什么是熟炒 | (16) |
| 5. 什么是瓢煎 | (5) | 熟炒鸡..... | (17) |
| 瓢煎豆皮卷 | (6) | 16. 什么是滑炒 | (17) |
| 6. 什么是糟煎 | (6) | 双笋炒肉丝..... | (18) |
| 糟煎鱼腩 | (7) | 17. 什么是干炒 | (19) |
| 7. 什么是酒煎 | (7) | 干煸肉丝..... | (19) |
| 酒煎鸡翅 | (8) | 18. 什么是抓炒 | (20) |
| 8. 什么是煎蒸 | (8) | 抓炒鱼片..... | (20) |
| 煎蒸带鱼 | (9) | 19. 什么是软炒 | (21) |
| 9. 什么是煎烧 | (10) | 炒豆腐脑..... | (21) |
| 煎烧鲤鱼..... | (10) | 20. 什么是爆炒 | (22) |
| 10. 什么是煎焖 | (11) | 酸辣腰花..... | (22) |
| 煎焖鱼头..... | (11) | 21. 什么是清炒 | (23) |
| 11. 什么是煎熘 | (12) | 清炒虾仁..... | (23) |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 22. 什么是小炒 (24) | 35. 什么是纸包炸 (40) |
| 蚝香小炒肉 (24) | 纸包蒜蓉凤翅 (40) |
| 23. 什么是烹,烹有哪些
方法 (25) | 36. 什么是爆,爆有哪些
方法 (41) |
| 炸烹肉段 (26) | 爆三样 (42) |
| 24. 什么是炸烹 (27) | 37. 什么是油爆 (43) |
| 炸烹辣子鸡 (27) | 油爆墨鱼仔 (43) |
| 25. 什么是煎烹 (28) | 38. 什么是酱爆 (44) |
| 煎烹带鱼 (28) | 酱爆鸡丁 (44) |
| 26. 什么是醋烹 (29) | 39. 什么是葱爆 (45) |
| 醋烹鱼块 (29) | 新式葱爆肉 (45) |
| 27. 什么是炸,炸有哪些
方法 (30) | 40. 什么是芫爆 (46) |
| 美味酥肉排 (31) | 芫爆鱿鱼卷 (46) |
| 28. 什么是清炸 (31) | 41. 什么是水爆 (47) |
| 清炸心花 (32) | 汤爆双脆 (47) |
| 29. 什么是干炸 (33) | 42. 什么是烤,烤有哪些
方法 (48) |
| 干炸里脊 (33) | 烤肉 (49) |
| 30. 什么是软炸 (34) | 43. 什么是挂炉烤 (49) |
| 软炸西兰花 (34) | 挂炉烤鸭 (50) |
| 31. 什么是松炸 (35) | 44. 什么是暗炉烤 (51) |
| 吉香雪衣豆沙 (35) | 吉香烤鲈鱼 (51) |
| 32. 什么是酥炸 (36) | 45. 什么是明炉烤 (52) |
| 香酥鸭子 (37) | 烤羊肉串 (52) |
| 33. 什么是脆炸 (38) | 46. 什么是泥烤 (53) |
| 脆皮乳鸽 (38) | 泥烤排骨 (53) |
| 34. 什么是卷包炸 (39) | 47. 什么是熘,熘有哪些
方法 (54) |
| 蛋皮春卷 (39) | |