

全版 饮食文库

百姓百味06-D

# 吃什么 怎么吃？

韩国著名料理专家金河真 编著  
郑瑞玲 崔松子 翻译



做料理时出现尴尬的场面怎么办？  
别担心，大厨不传的饮食秘诀帮你解决。  
一学就会的饭、粥、面、汤、石锅以及各式各样的家常菜烹饪技法，  
全方位提升你的厨艺指数，  
让你拥有大厨的从容和智慧，  
在家也能做出五星级的非凡美味！

**一次性解决400个料理问题！**



南海出版公司

# 吃什么 怎么吃?

韩国著名料理专家金河真 编著  
郑瑞玲 崔松子 翻译



南海出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

吃什么, 怎么吃? / (韩) 金河真编著; 郑瑞玲、崔松子译. —海口: 南海出版公司, 2009.8  
(百姓百味)

ISBN 978-7-5442-4067-3

I. 吃… II. ①金… ②郑… ③崔… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011747号

BAIXINGBAIWEI06(D)——CHISHENME,ZENMECHI?

百姓百味06(D)——吃什么, 怎么吃?

---

|      |                                           |
|------|-------------------------------------------|
| 策 划  | 深圳市金版文化发展有限公司                             |
| 编 著  | (韩) 金河真                                   |
| 翻 译  | 郑瑞玲 崔松子                                   |
| 责任编辑 | 陈正云                                       |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行) |
| 社 址  | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206             |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn                   |
| 经 销  | 新华书店                                      |
| 印 刷  | 深圳市佳信达印务有限公司                              |
| 开 本  | 711mm×1016mm 1/16                         |
| 印 张  | 16                                        |
| 版 次  | 2009年8月第2版 2009年8月第1次印刷                   |
| 书 号  | ISBN 978-7-5442-4067-3                    |
| 定 价  | 119.20元(共4册)                              |

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

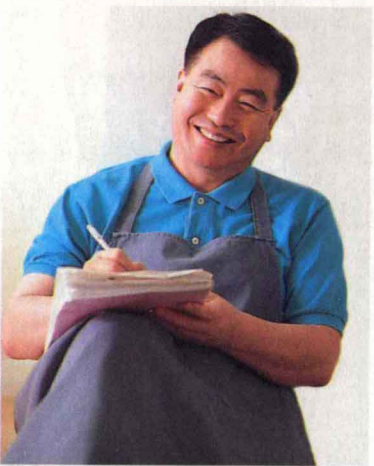
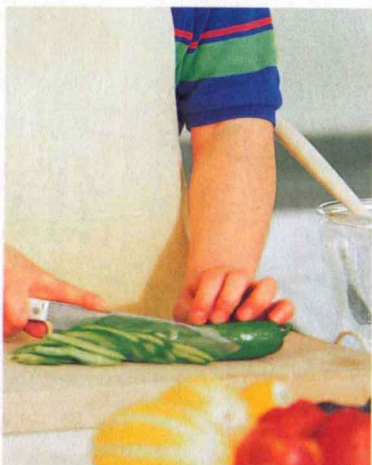
A man with dark hair, smiling, is sitting against a light-colored stone wall. He is wearing a bright yellow short-sleeved button-down shirt and a dark grey apron. His arms are crossed. A small white lattice window is visible in the upper right corner of the wall.

# 编者简介

金河真

他不仅懂得韩式、中式料理，还拥有丰富的知识和卓越的才能。作为韩国人气最高的料理研究者，他为寻找隐藏在料理中的1%的味道而不断努力。他曾在韩国特级酒店做过厨师长，其优秀的料理能力早就为人们所熟知。著有《金河真今天吃什么》、《金河真的家常炖汤》、《金河真的每日简易菜肴》、《只要一点就可以做出美味的金河真料理》等作品。

# 韩国著名料理专家金河真的料理絮语。





# 前言

P r e f a c e

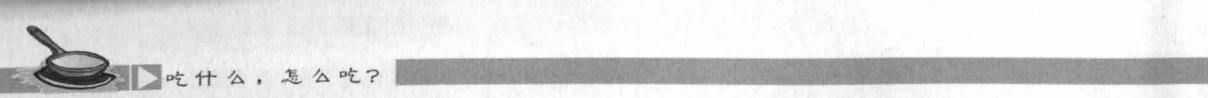
## 无论是烹饪初级入门者、中级厨师，还是高级烹饪师，都容易混淆的400个料理问题！

做料理时，经常会发生意想不到的或让你不知所措的情况。用同样的原料，可以做出不同的味道，但按料理书所言制作，仍旧无法做出那种味道。这种情况不是发生在某一个人身上，无论是料理初学者，还是经常做菜的师傅都会经常遇到这种情况。

《吃什么，怎么吃？》为您解答所有料理中涉及的各种大小问题。本书列出了您做料理时可能会出现的疑问，并循序渐进地为您解答这些疑问。包括每日餐桌上都有的饭、汤、炖汤、石锅，以及常吃的粥、面，甚至包括零食、饭后食等，料理必知的常识或秘诀都写在书中。本书最后一章，还介绍了更多料理常识、挑选原料的方法、收拾原料的方法、用调味料做出美味的秘诀、增加气氛与情调的餐桌，以及良好的厨房管理，甚至包括如何保存剩下的原料等都无一遗漏地写进书中。

《吃什么，怎么吃？》采用Q&A的方式编写内容，特点是用简明清晰的语言解决您所有的疑惑。无论是单身男女、新婚夫妇，还是对料理有一定了解的主妇，抑或是以料理为职业的厨师，甚至是一般大众都可以毫不费力地阅读本书。另外，本书以平常菜为重心，收录了做出各种美味料理的秘诀。因此，在韩国本书广受读者欢迎。

希望读者朋友们都可以树立做出美味料理的自信，成为真正的料理高手。



# 目录

## Contents



### Part 1

### 饭、粥、面

如果饭没有熟透，有没有办法将其补救成香喷喷的饭呢？ .....025

做饭时会发现，水分过多饭会变成糕，水分太少饭又不能熟透。那么，该怎样调整做饭用水的量呢？ .....025

做出香喷喷的杂烩饭的诀窍是什么？ .....026

讲一下正月十五要吃的五谷饭的做法吧！ .....026

虽然牡蛎饭的原料和黄豆芽饭的原料都很容易泡，但在锅里总是容易做成夹生饭。怎样才能做好牡蛎饭和黄豆芽饭呢？ .....027

很喜欢吃鱼卵饭，但是总能闻到鱼的鱼腥味。怎样才能去除这种味道呢？ .....027

紫菜包饭、豆腐皮寿司中的饭，既香脆又有酸甜的味道。美味的寿司饭是如何做成的呢？ .....028

做紫菜包饭在包米饭时，会发现紫菜表面发潮。怎样才能使紫菜表面不潮湿呢？ .....028

想做一份像在餐厅吃的那种美味的炒饭，应该

如何做呢？ .....029

做紫菜包饭，包饭时尾部不能很好地黏上，总是掉下来。怎样做才能让它不掉下来呢？ ...029

吃剩的紫菜包饭变得硬硬的时候，怎么做才能使它重新变成美味呢？ .....030

重新加热剩下的咖喱饭，发现有点咸。有没有既可以使其变得柔软，又可以减少咸味的方法呢？ .....030

听说可以用电饭锅酿酒，具体怎么做呢？ ...031

饭保存在保温电饭锅内会产生一种不好的味道，怎样才可以防止这种味道产生呢？ ...032

咸淡正好的萝卜泡菜汤里放了面条，为什么味道就变淡了呢？ .....032

很想知道将油炸面炸成圆形，也就是面原来的样子的方法。.....032

讲一下煮出香喷喷拉面的秘诀吧！ .....032

在外就餐时丢掉剩饭的情况很多，有没有利用剩饭做出极美味食物的方法呢？ .....033

怎样可以使放在宴会中拉面上的辣白菜美味可口呢？ .....034

总感觉煮的面韧劲小，也感觉面被煮烂了。到底为什么会这样呢？ .....034



想吃那种既筋道又凉爽的面，那种面的具体做法是怎样的呢？ .....035

在家和刀削面时，感觉面没有筋道而且还总断。怎么样才可以将面和好呢？ .....035

在家做的杂酱面与中式料理的味道不一样，如何才可以做出美味的杂酱面呢？ .....036

想做一份意大利餐厅卖的那种细面条。煮好意大利面条的秘诀是什么呢？ .....037

很喜欢豆浆面，所以放了很多的豆浆煮面，但不久面就坏掉了。到底是哪儿出了问题呢？ ...039

将做好的冷面汤放入冰箱内，发觉都冻成冰块了。有没有办法将其做成冰渣汤啊？ .....040

在家里做的拌面，不知道是不是因为用了辣椒面，感觉特别辣，以致吃不下去了。这时该怎么办呢？ .....040

做出美味的片儿汤的秘诀是什么呢？ .....040

做了米线，但是尝不到它的筋道，反倒感觉米线要断似的。怎样才可以使米线既有韧性又柔软呢？ .....041

做了菜肉蛋卷，但是样子和味道都不是很好。想请问一下菜肉蛋卷怎么做？ .....041

很想做一份既好看又可口的粥，要怎么做呢？ ...042

有没有煮清淡的拉面的方法啊？ .....042

在家里做的奶酪汤总觉得发涩不好吃，做出像餐厅中卖的那种奶酪汤的秘诀是什么呢？ ...042

听说皇上在生病或身体虚弱时，为了保养身体，经常吃骆驼粥。这种粥的做法是怎样的呢？ ...043

## Part 2

### 汤、炖汤、石锅

鱼是 鱼、海带、鲢鱼、虾、蛤蚌等原料，用在哪种料理上会更好呢？ .....045

做了秋刀鱼汤，但是有腥味而且还很苦。怎样才能做出美味的秋刀鱼汤呢？ .....047

煮清曲酱汤的时候，那种气味会散发到整个屋内，如何才能去除这种气味呢？ .....047

用市场上卖的大酱做出美味的大酱汤的秘诀是什么呢？ .....047

按照料理书所说的做了大酱汤或辣酱汤，但总感觉缺了些什么。如何才能做出香喷喷的味道呢？ .....049

看料理书上都说做料理要放肉汤。我想问一下，一定要放入肉汤吗？如果放水的话，很难做出



# 目录

## Contents

原来的味道吗？ .....049

据说有人闭着眼睛也可以煮出好喝的大酱汤，  
但为什么我煮的大酱汤就不好喝呢？煮出美味  
的大酱汤的秘诀是什么呢？ .....050

有没有做出美味的泡菜汤的秘诀啊？ .....051

用未熟透的辣白菜做了泡菜汤，没有其原本  
的味道。为此，又放了一些其他原料，但又  
产生了其他的怪味。有没有办法解决这个问题呢？ .....052

制作绝世美味的金枪鱼泡菜汤的秘诀是什  
么呢？ .....053

第一次煮芋头汤，发现收拾芋头的过程很繁琐。  
具体该怎样处理芋头呢？ .....053

牛排骨上的肉、牛膝窝上的肉等团肉的烹饪方  
法与肉丁的烹饪方法有什么不同吗？ .....054

烹饪也有要遵循的公式吧。如果想做好汤，应  
该遵循怎样的公式呢？ .....054

炖汤的时候，什么时间段适合放入葱、蒜、清  
酒等呢？ .....054

每次做水豆腐汤都以失败告终，想做出美味的  
真的好困难。调理的核心是什么呢？ .....055

喝完酒后的第二天，经常做明太鱼汤来解

酒。明太鱼汤有没有像除去酒劲那样爽快的  
煮法呢？ .....057

想煮黄太鱼汤，但是没有黄太鱼，只有干明太  
鱼，请问只用干明太鱼也可以煮吗？黄太鱼与  
干明太鱼到底有什么区别呢？ .....057

熬汤时感觉要么咸要么淡，怎样才可以很容易  
地配兑咸淡呢？ .....057

煮辣酱汤的时候，上面总会有浮水。怎样才能  
防止这些水产生呢？ .....058

煮了牛肉萝卜汤，但是汤与萝卜的味道都很不  
好，完全是失败了。错在哪里了呢？ .....059

在家做炖汤怎么也做不出在外面吃的那种味  
道，到底是什么原因呢？ .....060

想煮海带汤，但应该怎样收拾海带呢？ .....061

将鸡蛋放在汤或拉面里，会发现整个汤或拉面  
都变得乱七八糟了。怎样才可以使鸡蛋打得工  
整呢？ .....062

为了做馄饨汤而包了馄饨，但是老公却说馄  
饨像用脚包的似的。有没有把馄饨包得漂亮的方  
法呢？ .....062

煮馄饨汤时，因为它的皮破了，而使得馅都  
散在外面。怎样才能做出“嘴”闭得严实的



|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 馄饨呢? .....                                    | 062 |
| 想在家里涮石锅吃, 但却没有做好锅底汤的自信。到底该如何做锅底汤呢? .....      | 063 |
| 有将鱼汤煮得喷香的秘诀吗? .....                           | 063 |
| 很想知道煮香喷喷的鸡蛋汤的方法。.....                         | 063 |
| 做牛肉汤的时候, 发现没有辣椒油了。有没有可以代替辣椒油的原料啊? .....       | 064 |
| 怎样才可以将大酱汤煮得很香呢? .....                         | 064 |
| 做菠菜大酱汤的时候, 是放生菠菜还是放熟拌的菠菜呢? .....              | 065 |
| 做石锅料理的时候, 干香菇与生香菇应该选择哪一个呢? .....              | 066 |
| 在石锅汤中, 怎样才能使各种原料搭配好呢? ...                     | 066 |
| 煮了黄豆芽汤, 但总是不好吃。有什么秘诀吗? ...                    | 066 |
| 在石锅中放入了油炸豆腐, 发现油漂在汤的表面。有没有解决的办法啊? .....       | 067 |
| 煮了海螃蟹汤, 但是有点腥味, 怎样才可以去除这种腥味呢? .....           | 068 |
| 有时煮鱼卵汤, 汤会变得乱糟糟。有没有解决的办法呢? .....              | 068 |
| 煮海鲜汤的时候, 想弄出辣味, 放了更多的辣酱, 味道却变得不好了。为什么这样啊? ... | 069 |

## Part 3 每日菜肴

### 蔬菜料理

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 像菠菜、韭菜这样根部带土的蔬菜该怎么收拾呢? .....                             | 071 |
| 介绍一下快速去除南瓜皮的方法? .....                                    | 071 |
| 中国料理经常用到竹笋, 但是竹笋很难收拾。有什么好方法呢? .....                      | 071 |
| 洗干净蘑菇后使用, 发现味道也不好, 而且感觉很烂。蘑菇是不是不能在水里洗啊? ...              | 072 |
| 将胡萝卜切成丝, 但切得很难看。很想知道如何才能切出漂亮的胡萝卜丝。.....                  | 073 |
| 把做色拉用的白菜切得很难看。如何可以将白菜切得又细又好看? .....                      | 073 |
| 要在水中泡一下再使用的原料有哪些呢? ...                                   | 074 |
| 怎样才可以去除沙参、桔梗中的苦味? ...                                    | 074 |
| 收拾洋葱不仅费劲, 而且形状也不好看。有没有简单的方法啊? .....                      | 074 |
| 切好苹果、梨、鳄梨等几种水果并放入菜中, 它们的颜色很快就变化了。有没有避免变色又增加美味的方法呢? ..... | 075 |



# 目录

## Contents

为什么在烹饪藕片或者牛蒡前一定要将它们  
在醋中泡一下呢？ .....075

切好洋葱、韭菜、白菜等蘸上调料后，发觉洋葱  
又辣又苦。有没有办法减少洋葱的辣味？ ...076

到中国料理专柜会看到玫瑰样的胡萝卜。这种  
玫瑰样的胡萝卜是怎样做的呢？ .....077

炒土豆菜的时候，要么没有熟透，要么熟得  
太烂以至粘锅底了。有没有炒得恰到好处的  
方法呢？ .....077

花菜的干可以吃么？还是要扔掉呢？ .....077

在微波炉里热花菜可以吗？ .....078

拌春菜的时候，怎样才可以保持它的香气与营  
养呢？ .....078

蒸茄子时发现茄子总倒下去，但缩短时间茄子  
又熟不透。到底该怎么办呢？ .....079

拌黄瓜时，由于黄瓜内产生了水分，使调料味变  
淡了。怎样才可以防止黄瓜产生水分呢？ ...079

用微波炉加热蔬菜时，很多时候都要用塑料袋，  
但是有些担心它含的有害物质。有没有别的办  
法呢？ .....080

炒黄瓜时总感觉水分太多，有没有炒脆黄瓜的  
方法呢？ .....080

如何去除用盐腌过或热水烫过的菜的水  
分呢？ .....081

烹饪土豆，但是发现土豆没有光泽，也没有味  
道。有什么办法改善吗？ .....081

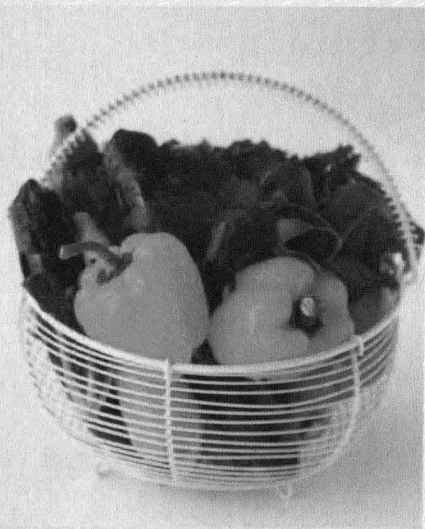
本想做一份美味的辣酱饼，因此放了很多蔬菜。  
但却发觉饼反倒变得黏糊糊。到底问题出在  
哪儿呢？ .....082

把苏子叶腌出美味的秘诀是什么啊？ .....083

怎样才能把茄子拌得美味呢？ .....084

炒南瓜时，南瓜内部的水分使其不清脆，味道  
也不好了。要怎么炒南瓜才好吃呢？ .....084

土豆必须要放到水里除净淀粉才能使用吗？没  
有例外情况吗？ .....086





家里还有去年冬天从乡下寄来的陈野菜，想用  
它做一道菜。炒陈野菜需要注意什么呢？...086  
将干菜大酱拌菜做得好吃的秘诀是什么呢？...087  
腌洋葱酱菜时，如何才能保持洋葱的脆味呢？...087  
如何把以萝卜为主原料的萝卜料理做成美味呢？087  
即使把蕨菜放在水中泡一个晚上，还是很硬，  
有没有使其变软的方法呢？...088  
煮完豆芽后，放在凉水里，被婆婆说了一顿。  
到底是哪里出了问题呢？...088  
为拌黄豆芽菜煮了黄豆芽，却发现豆芽有点烂  
了。煮出脆豆芽的方法是什么？...089  
用什么黄瓜来做腌黄瓜好呢？...089  
可以直接将东风菜与蕨菜等野菜泡在水里再炒  
吗？泡到什么程度才合适呢？...090  
为了做萝卜凉菜，买了萝卜回来，但是却发现  
萝卜有涩涩的味道。有没有去除这种味道的办  
法呢？...090  
烤沙参时调料味没有浸透，有些淡淡的。怎样  
才可以让调料很好地渗入沙参呢？...091  
泡在水里的干萝卜都泡开了，将萝卜干泡到什  
么程度才是正好呢？...091  
削生姜皮时，发现削过头了，姜都变小了。怎

样很容易地削好姜呢？...092  
做一份美味凉菜的关键是什么？...093  
炒菜时为了做出香味，常常放蒜，但在放了蒜  
之后，却发现苦味。为什么会这样呢？...093  
无论是菜还是汤，放入豆腐之后，味道都会变  
淡。为什么会这样呢？...093  
炒萝卜时发现萝卜颜色总变黄，有没有将萝卜  
炒得又白又干净的方法呢？...094  
炒菜时总有水分，有没有去除水分将菜炒得香  
香的方法呢？...094  
做了一份招待客人的辣椒杂烩菜，但是味道不  
好，而且还有很多水。为什么会这样呢？095  
腌茼蒿时，菜很容易就蔫了，导致菜的样子很  
难看。有什么好的办法吗？...095  
做了豆豉，却发现豆子像石头一样硬。到底是  
哪里出了问题呢？...095  
怎样做好吃的腌辣椒？...096  
将辣椒放入汤里，发现汤变浑浊了，辣椒也软  
软的，到底是哪里出了问题呢？...096  
将冻豆腐放到室温下解冻，却感觉冻豆腐  
像海绵一样。有没有把冻豆腐做出美味的  
方法呢？...097



# 目录

## Contents

总会把嫩豆腐切碎，有没有办法可以避免把豆腐切碎呢？ .....099

拌豆芽凉菜有辣拌和白拌之分，那么在拌豆芽凉菜时是否应放入辣椒呢？ .....099

发现凉拌菠菜做好一会就失去了新鲜感。怎样才可以把菠菜拌得新鲜呢？ .....100

想把葱切成丝状，但切好后葱的样子很丑。有没有将葱切得漂亮的方法？ .....100

从银杏树上摘了银杏。有没有一次性除去很多银杏的皮的方法呢？ .....101

很想知道烤出脆黄的豆腐的方法。.....102

想把蒜穿到串上，但发现蒜不仅不能穿进去，反而全都碎了。有没有解决的办法啊？ ...102

炒蒜苗时，总是无法将里面也炒熟透，有什么办法吗？ .....103

为了使凉菜的味道更美味，在其中放入了香油，但味道却怪怪的。为什么会这样呢？ .....103

做了小萝卜泡菜，但是味道很苦，不好吃。有没有去除苦味的办法啊？ .....104

做了香菇烤饼，却发现肉和香菇分离了。有没有让它们黏合的办法呢？ .....104

白菜饼的叶子部分很柔软，但是根部很硬，吃

起来很不方便。怎么样才比较好呢？ .....104

做了黄瓜凉菜，但是很水，软软的。怎样才可以做出脆脆的黄瓜凉菜呢？ .....105

在家做了泡萝卜块，但是没有什么味道。怎样才能做出脆脆的、美味的泡萝卜块呢？ ...105

辣椒有没有使之放置很长时间都可以吃的做法呢？ .....105

怎样将腌咸菜做得好看呢？ .....106

很爱吃莴笋咸菜，但是在家做的时候总是失败。

有没有将莴笋咸菜做得美味的秘诀呢？ ...107

做泡菜需要将白菜腌多久啊？ .....107

腌白菜的时候想让其有新鲜又可口的味道。有什么好办法吗？ .....108

腌了白菜，但是很咸。有没有中和咸味的办法啊？ .....108

泡菜变得太酸了，如果扔掉的话觉得太可惜，有没有缓解酸味的办法呢？ .....108

辣白菜在桌上放了两天，发现有了白色的霉菌。哪里出了问题啊？ .....108

做杂烩菜时，在其中放了粉条，但粉条都煮烂了。有没有将粉条煮得又柔软又筋道的秘诀呢？ .....111



每一样菜都需要炒的杂烩菜，做起来太麻烦了。  
做杂烩菜有没有什么简单的办法？ .....111  
在路边店吃的烤土豆，既清香又美味。但为什么在家里就做不出那种味道呢？ .....111  
做了色拉，但是与在餐厅吃的味道不一样。还准备了沙司，但为什么就是做不出那种味道呢？ .....112

## 鲜肉料理

在肉铺里买的肉比较生硬，怎么样才可以使其变得柔软呢？ .....113  
牛肉需要在短时间内煮熟，那么猪肉应该怎样烹饪呢？ .....113  
将猪肉放到冰箱里，发现有怪怪的味道。有没有去除这种味道的方法呢？ .....114  
把排骨浸入调料中，但是发现肉太硬了。有办法解决吗？ .....115  
想在家里做一份美味的肉排，有什么秘诀吗？怎么样才可以知道熟的程度？ .....115  
常常都是用牛肉来做红焖，如果用猪肉代替牛肉是否可以呢？ .....116  
做了牛肉红焖，但是肉质很硬，而且只能尝到

酱油的味道。怎样才能将肉变得柔软呢？ ...116  
炒肉时发现水很多，是不是买错肉了啊？ ...116  
炖排骨时放的萝卜和胡萝卜都很容易碎，变得乱七八糟。有避免萝卜碎的方法吗？ .....117  
喜欢吃炒猪肉，但是猪肉中的油很让人烦恼，有没有除油再炒的办法啊？ .....117  
做了烤肉，但是味道一点也不好，调配烤肉料的黄金比例是多少呢 .....119  
炖或烤猪肉、牛肉、鸡肉时，用一样的调料是否可以呢？ .....119  
在做油炸猪肉或油炸鸡肉时，油炸外衣总是掉下来，怎样才能让油炸外衣不掉，紧紧地贴着肉呢？ .....119





# 目录

## Contents

做了肉丸子，但是发现味道很不好。怎样才能

让其变得柔软又美味呢？ .....120

在家做了肉料理，但是有膻味，这是哪里出了  
问题呢？ .....120

煮了肉片，但是样子不好看，也不好吃。怎样  
才能使肉片的样子漂亮，味道也很好呢？ ...121

做铁板烤肉时，肉总是粘在铁板上，有解决的  
办法吗？ .....122

把金针菇放在牛肉卷中用油炸，肉总是散开，金针  
菇也散出来了。怎样才能避免肉卷散开呢？ ...122

做了面排骨，但是肉没有很好地粘上，总是掉。  
有什么办法吗？ .....122

孩子们都非常喜欢酥肉，做好吃的酥肉的方法

是什么？ .....123

炖了排骨但是味道不好，怎样才能做出柔软润  
泽的炖排骨呢？ .....123

做了石锅烤肉，但不知怎么回事，全部都变成  
汤了。哪里出了问题呢？ .....124

做汉堡里的烤肉时，肉松松的，一点也不好吃，  
怎么样才能做得好吃呢？ .....125

可以和猪肉搭配的蔬菜有哪些？ .....126

做烤肉时没有酱油了，可以用盐来配味  
道吗？ .....126

想在家里做餐厅卖的那种tortilla卷饼，但是不  
知道它的做法。.....126

鸡翅膀虽然很好吃，但是啃着吃却很费劲，有  
没有就把肉扒出来吃的办法啊？ .....128

想知道做香脆的油炸鸡的方法。.....129

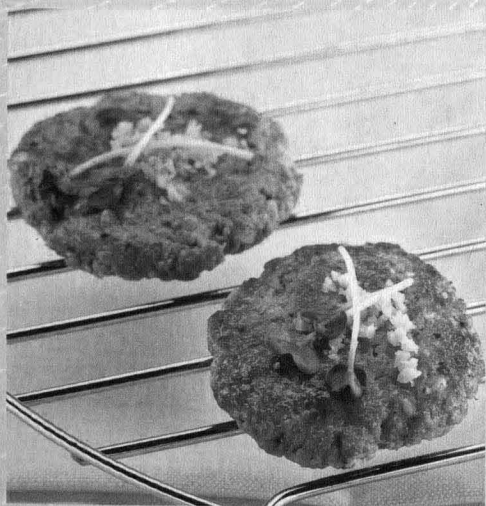
用鸡脯做料理，却做不出外面卖的那种好味道，  
怎样才可以把它做得软和呢？ .....129

怎样去除鸡肉的膻味呢？ .....130

炖鸡汤时总是有很多油，能事先将油去掉吗？ ...130

做鸡肉料理时，怎么样才可以产生筋道的味  
道呢？ .....130

将鸡腿蘸上调料后放入烤箱内烤，调料没有渗





|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 入鸡腿内所以不好吃。怎样才可以让调料充分渗入呢？      | 131 |
| 炖鸡不仅有杂味而且还很不好吃。到底是哪里出了问题呢？    | 131 |
| 将食物放入鸡内烤，但是里面食物都出来了。...       | 132 |
| 炸鸡翅的时候，表面黑黑的，而里面却没有熟。为什么会这样啊？ | 132 |

## 海产品、鱼料理

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 油炸海鲜时，总是油渍四溅，弄得周围像产油地。有没有办法可以不让油溅出来呢？        | 134 |
| 将冷冻的海鲜解冻的最佳方法是什么啊？                           | 134 |
| 不喜欢海鲜特有的腥味。烤海鲜时有没有去除其腥味的方法呢？                 | 134 |
| 收拾刀鱼的时候一定要除去表面银白色的鳞吗？                        | 135 |
| 收到一份礼物是青花咸鱼，但是烤着吃的时候发现它太咸了。怎样才可以减少海鲜的咸味与涩味呢？ | 137 |
| 收拾像鲷鱼这种鱼鳞又大又硬的鱼好麻烦，有没有轻松去除鱼鳞的方法啊？            | 137 |
| 油炸海鲜时，海鲜上的油炸外衣总是掉下来。                         |     |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 有没有防止其掉下来，又可以去除腥味的油炸鱼的方法呢？                 | 138 |
| 烤海鲜的时候，海鲜的肉总是碎掉。有没有使海鲜不碎的方法呢？              | 138 |
| 有没有烤好吃的海鲜的方法啊？                             | 138 |
| 烤青花咸鱼时，总是散开，是不是烤的方法不对呀？                    | 139 |
| 每次做海鲜调料时，都由于其表面焦糊而尝不到其真正的味道。到底是哪里出了问题呢？    | 140 |
| 在家做了海鲜料理，味道淡淡的，不好吃。怎样才可以做出美味的海鲜料理啊？        | 140 |
| 烹饪海鲜与豆腐时，味道不能充分地渗入，调料总是停留在表面。如何才能让调料渗到里面呢？ | 140 |
| 煮了海鲜辣汤，但是调料没有充分地渗入，汤也无味。介绍一下熬出美味汤的方法吧。     | 141 |
| 用平底锅炸鲈鱼，总是渗出水分，而且总变得碎烂。怎样才可以炸好鲈鱼呢？         | 141 |
| 做青花鱼料理的时候，有时熬干了汤而萝卜依旧未熟，该怎么办呢？             | 142 |
| 买了一整条的干明太鱼，具体应该怎么收拾它呢？                     | 143 |



# 目录

## Contents

烤白带鱼，但是有苦味。为什么会这样呢？...143

需要将蛤蚌浸泡处理多长时间，才能去除蛤蚌中的石子呢？...143

购买的红蛤或蚌有一些没有张开嘴。怎么区分新鲜与不新鲜的蛤蚌呢？...145

做料理时总是很忌讳海鲜的腥味。有没有去除杂味的烹饪方法啊？...145

虾里好像有苦味，是哪里出了问题呢？...145

在饭店吃的油炸虾都是脆的，但在家里做的时候总是发潮，一点也不好吃。有没有把虾炸脆的秘诀呢？...146

为了做油炸虾而购买了虾，却发现虾的个头比预想的要小的多。有没有办法可以使虾看起来大一些呢？...146

有没有把虾做得柔软而且筋道的方法呢？146

把鱿鱼切得漂亮的方法是什么？...147

做了鱿鱼丝炒菜，吃起来感觉很硬，有没有炒得既软又美味的方法啊？...148

炒鱿鱼的时候，一不小心走了神，忘记看时间了，煮的时间过长，鱿鱼变得硬硬的了。有没有办法可以将硬的鱿鱼变软呢？...149

用刀划过的鱿鱼在开水中烫之后，放了调料，

但味道还是没有充分的渗入。怎样才可以让调料充分地渗入呢？...149

在铁支子上烤紫菜的时候，盐总是掉到煤气灶上，显得很乱。有没有烤紫菜的好方法啊？...149

有把长久放在冰箱里的干鱿鱼炒得好吃的办法吗？...150

想做一份筋道的海蜇凉菜，讲解一下秘诀吧...151

炒章鱼的时候，总是有很多水分，这就影响了菜的味道。有没有好的方法来炒章鱼？...151

炒了秋刀鱼，但是很咸。如果这样不好吃，有没有补救的办法呢？...151

在有海鲜或海产品的料理中放入大酱的理由是什么呢？...152

做了紫菜酱油料理，但是有腥味。有没有不带腥味的炒法啊？...153

不喜欢炒秋刀鱼时产生的腥味，有没有去除杂味来炒秋刀鱼的方法呢？...153

想知道炒秋刀鱼放入酸辣椒，做出爽口味道的办法。...154

做了海带佐饭，但是一会儿就发潮了。有没有保持其脆感的方法啊？...155

炒秋刀鱼时放入糖稀的话，中途秋刀鱼就会都