

在家学烹饪

食材窍门 · 烹饪秘技 · 调味高招 · 营养保健 · 生活妙招

# 大厨不传的 1001 烹调秘籍

中华名厨、国际烹饪大师 陈志田 / 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

大厨不传的1001烹调秘籍/陈志田主编. — 长沙:  
湖南美术出版社, 2011. 12

(在家学烹饪)

ISBN 978-7-5356-4805-1

I. ①大… II. ①陈… III. ①烹饪—方法 IV.

①TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第203315号

### 在家学烹饪

### 大厨不传的1001烹调秘籍

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 56

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4805-1

定 价: 119.20元(共四册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: [luoy@yingdasz.com](mailto:luoy@yingdasz.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

在家学烹饪

# 大厨不传的 1001 烹调秘籍

中华名厨、国际烹饪大师 陈志田 / 主编

# 目录

CONTENTS

cooking secrets



## 食材窍门

### 选购诀窍

- 022 观“假茎”辨韭菜/  
观蒂识茄/  
选豆荚饱满的四季豆/  
**红椒四季豆**

- 023 无氨有须鲜豆芽/  
无斑山药最健康/  
一看二摸辨黄花菜/  
花球识花菜/  
菇蒂辨冬菇/  
芹菜叶越少越好

- 024 带“花”黄瓜水嫩嫩/  
肉质细嫩选红枣/  
上好莲子生吃甜/  
**莲子红枣花生汤**

- 025 乌黑有光好黑枣/  
洁白朵整优质银耳/  
叶片薄、平为嫩茼/  
据花蕾选西兰花/  
看果瘤挑苦瓜

- 026 选购梨子妙法/  
激素水果巧识别/  
如何选购“安全水果”/  
如何选购沙田柚

- 027 巧辨盐水桃的窍门/  
如何挑选金枕榴莲/  
选购哈密瓜要诀/  
豆腐质量巧鉴定

- 028 矮莴白叶好青菜/  
三点辨辣椒粉真假/  
厚实海参质量佳/  
只只分明是好虾/  
**白灼虾**

- 029 “沙沙”作响好花椒/  
四“看”选河蟹/  
区别河蟹的雌雄/  
背鳍鱼翅最佳/  
甲鱼新鲜腹甲白/  
厚身花胶为上品

- 030 看果肉选桂圆干/  
肉粒均匀好腊肠/  
好香肠好硬度/  
上品里脊肉色鲜/  
**百合香芹肉片**

- 031 切口分辨水盆禽/  
看、摸、闻识牛肉/  
新鲜猪肝有弹力/  
颈软为嫩鹅/  
鲜活大闸蟹夹力大

- 032 浅红猪腰最新鲜/  
毛光肉厚好鹌鹑/  
粉丝的选购

- 看、泡、拉辨腐竹/  
腊鸭越重越好/  
雄鹌鹑更滋补/  
看、闻、捏购面粉

- 033 选沾手的蹄筋/  
五法鉴别真奶粉/  
果仁丰满识核桃/  
闻、尝、抓、冲选大米

- 034 叶均肉厚选百合/  
好栗配好皮/  
优质黑米鉴别/  
**酸辣芹菜百合**

- 035 两看选葡萄/  
看、摸、掂、听选西瓜/  
成熟芒果最可口/  
闻味识苹果/  
摸果皮选荔枝/  
“梅花蕉”好香蕉

- 036 选择熟透的草莓/  
一摇一掂选皮蛋/  
看、听选鲜蛋/  
脐橙的看与摸/  
好酱油会起泡/  
看、闻、摸选猪肉

- 037 真假燕窝的鉴别/  
灯光识咸蛋/  
三“看”挑蜂蜜/  
观皮选菠萝



选分量重的柚子/  
根据软硬选猕猴桃/

- 038 “毒大米”巧鉴别/  
怎样鉴别致癌大米/  
如何辨别正宗泰国香米/  
怎样选购速冻米面制品/

- 039 如何选购挂面/  
识别新、陈大米妙法/  
如何选用食用油/  
巧识染色黑米/

- 040 巧识食用植物油含水分/  
如何选购小磨香油/  
识别真假小茴香窍门/  
如何选购芝麻油/  
巧识真假味精/

- 041 如何识别真假八角茴香/  
选购姜粉的窍门/  
识别真假桂皮小窍门/  
选购醋的要诀/

- 042 如何选购海米/  
如何挑选鲍干/  
如何选购优质方便面/  
鱿鱼干选购诀窍/  
珧柱鉴别诀窍/  
如何选购虾干/  
如何选购鱼干/



- 043 选购海参小窍门/  
优质干贝巧识别/  
巧识优质桂圆/  
挑选笋干窍门/  
墨鱼干鉴别窍门/  
如何选购蚝豉/  
如何选购咸鱼/

## 处理技巧

- 044 大蒜保鲜用坛子/  
蘸水切洋葱/  
开水去菠菜涩味/  
洋葱去羊膻/  
去臊豆除鸭腥/  
冷水蘸元宵防粘连/

- 045 蔬菜解毒法/  
胡萝卜汁除鸡腥/  
米酒去冷冻鱼腥味/  
**鸭肉扣芋头**

- 046 清洗虾体污物/  
清水浸鹅肠 /  
牛奶、盐水去牛肝异味/  
醋洗猪肚/  
鸡蛋保鲜米酒/

- 047 葱洗猪肠无异味/  
温茶除鱼腥/  
冷水解冻肉/  
花生米喷酒不生虫/

- 048 黑枣防酒酸/  
热水烫鱼去鱼鳞/  
贮存龙眼小窍门/  
咸肉的“以盐退盐”法/  
醋去豆芽腥/  
熟蛋浸冷水去壳/

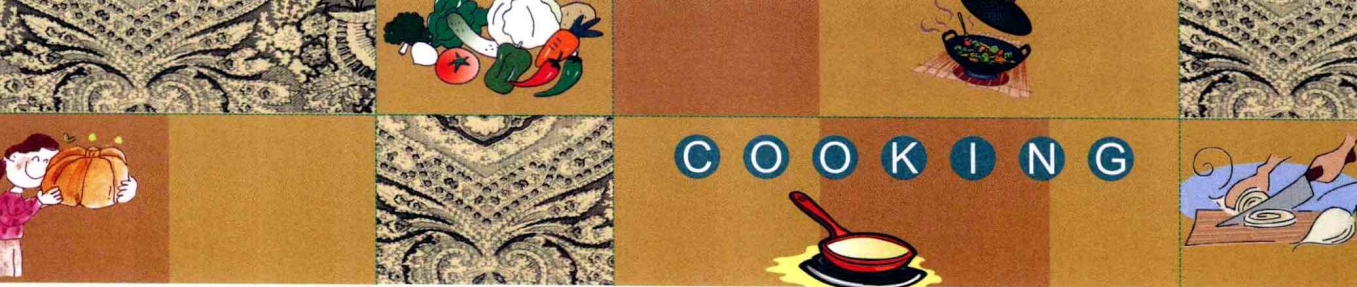
- 049 嫩肉粉让牛肉更鲜嫩/  
水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛/  
**子姜爆鸭**

- 050 沸水去番茄皮/  
水煮去枣皮/  
青椒去蒂再清洗/  
白菜叶助韭菜保鲜/  
**青椒西瓜皮**

- 051 “四水”洗草莓/  
热水去栗衣/  
盐洗桃子/  
面粉洗葡萄/

- 052 巧去桃皮/  
巧去香芋皮/  
巧去苹果皮/  
巧去橘子皮/  
巧去毛芋皮/  
巧去灌肠皮/  
巧去山药皮/

- 053 巧去橙子皮/  
巧去核桃皮/  
巧去甜菜皮/



巧去大蒜皮/  
巧去莲子衣/

- 054 塑料袋裹鱼去鱼鳞/  
木片取枣核/  
冷水复原冻粉皮/  
淀粉洗木耳/

- 055 盐水冲洗海蜇皮/  
枇杷仁脱蛤蜊肉/  
酒精让醋香起来/  
加醋让咸鱼复鲜/  
焯煮去鲜笋苦涩味/

- 056 芸豆除菜油味/  
加醋快发面/  
加醋热水烫洗豆芽菜/  
巧用蒸盘洗豆腐/

炒绿豆芽

- 057 水中清理墨鱼/  
开水去马铃薯皮/  
空心萝卜返鲜/  
酒去鱼胆苦味/  
冷水加温化蜂蜜沉淀/

双鲜墨鱼仔

- 058 醉酒杀黄鳝/  
芝麻去皮妙法/  
分部位取蟹肉/  
敲头宰鸽/  
生熟螺肉的取肉法/

辣炒田螺

- 059 将皮蛋“吹”出来/  
甜面酱去包菜异味/  
“抽筋”烹鲤鱼/

豆瓣鲤鱼

- 060 水烫去带鱼白膜/  
香油泡螺狮/  
姜醋汁去皮蛋碱涩味/  
加糖使鱼成形/  
草莓的清洗/  
梨芯散糖块/

- 061 腐乳去肥肉腻味/  
柠檬汁提升芋头颜色/  
手撕茼蒿存营养/  
冰箱巧存莴笋/

清炒莴笋

- 062 醋加冰水防藕黑/  
带皮煮老玉米/  
牛奶、醋煮出洁白的马铃薯/  
竹筷逐糖中蚂蚁/  
巧法洗螃蟹/

- 063 生萝卜防骨髓流失/  
巧切柠檬/  
葱辨有毒蘑菇/  
姜返鲜冷冻鸡鸭/  
次等蘑菇应过冷水/  
巧切蔬菜/  
巧切菠萝/



- 064 巧切西红柿/  
巧切生姜、大蒜/  
巧切兔肉/  
巧切辣椒/  
巧切牛肉/  
巧切猪肉丝/  
巧切熟肉/

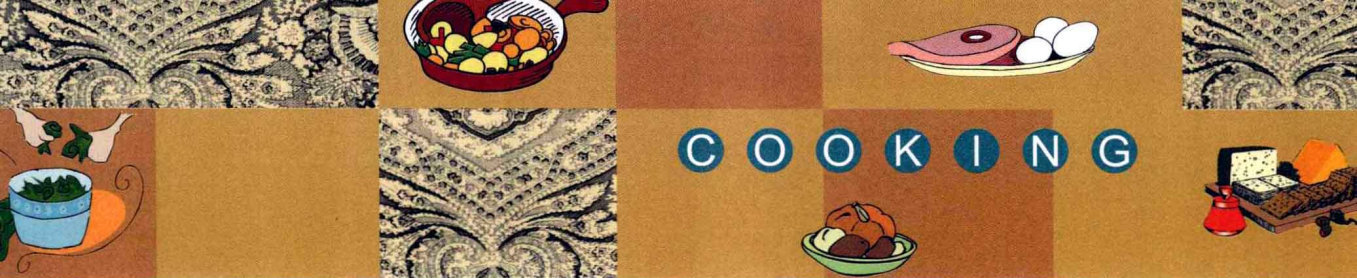
干货涨发

- 065 冷水泡发木耳/  
盐发蹄筋/  
热水发淡菜/  
温水涨海参/  
泡发鱼翅/

- 066 火碱泡鱿鱼/  
泡发圆蘑菇/  
银耳的泡发/  
冷水泡发莲子/  
碱、醋浸花胶/  
冬夏季的粉丝泡发法/

- 067 淘米水泡笋干/  
沸水发西米/  
冷热交替泡海蜇/  
乌鱼子的涨发法/  
凉拌海蜇

- 068 清水涨竹笙/  
温水发猴头菇/  
二法泡发发菜/  
海带泡发一昼夜/



焖发蛤蜊干/  
二法泡海米/

- 069 生糯米蒸发鱼骨/  
浸发炸猪皮/  
碱水发鲍鱼/  
循环泡煮发玉米片/  
水蒸发干贝/  
炸发鱼肚/

- 070 碱发原料不可再上火发制/  
开水保存葛仙米/  
开水烫发干百合/  
开水锅焖鱼裙/  
**芦笋百合**

- 071 泡、蒸发虾米/  
淘米水涨笋干/  
蛭干的焖干法/  
燕窝发制法/  
碱水发鹿茸/  
开水清洗蚶子/

- 072 开水浸鱼骨/  
反复换水发鱼唇/  
水发猴头菇/  
油发鹿筋/  
鸡汤中存放发好干货/  
开水浸乌鱼蛋/

- 073 淘米水浸发玉兰片/  
羊肚菌的温水涨发/  
水蒸口蘑/

碱发原料应及时用清水浸泡/  
火发熊掌/  
泡、煮、焖发板笋/

- 074 白果的泡发技巧/  
墨鱼的发制技巧/  
温水泡牛鞭/  
海珊瑚的泡发技巧/  
拳菜的煮发/  
泡发石花菜/

- 075 盐发猪皮/  
凉、温水泡发龙须菜/  
泡发腐竹/  
开水发海茄子/  
黄花菜的泡发妙招/



## 烹饪秘技

### 煎炸炒

- 078 煎鱼放盐的诀窍/  
香煎刁子鱼/  
烹鱼巧入味/  
巧炸香脆花生米/  
**豉油鲤鱼段**

- 079 快速爆炒食物/  
怎样烧牛肉不缩/  
**煎鸡蛋**

- 080 又黄又嫩的炸豆腐/  
油炸食物不外溅的方法/  
**煎豆腐**

- 081 巧妙炸春卷/  
炸出受热均匀的花生米/  
自制炸酱小窍门/  
油炸土豆先用水煮/  
怎样煸出葱姜蒜的香味/

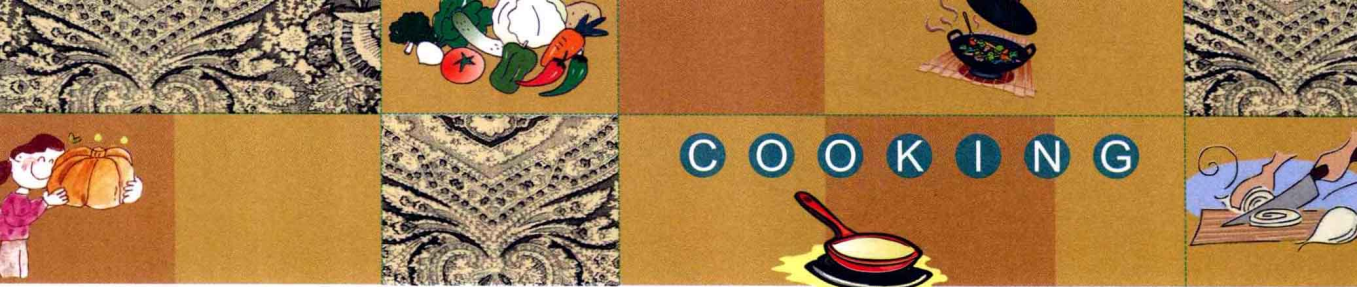
- 082 食物如何炸出干酥口感/  
巧炒面条不黏结/  
炸鸡肉妙法/  
皮脆肉嫩的炸乳鸽/  
回锅肉怎么炒不油腻/

- 083 巧炒腊肉/  
美味炸鸡块/  
如何炸冷冻食品/  
用电饭锅巧炸猪油/  
生炒/  
“炒”的学问/

- 084 巧炒苋菜/  
节约烤肉的时间/  
爽口的炒猪肝/  
爆羊肉片无腥味的妙招/  
熟炒/  
**滑炒肉片**

- 085 软炒/  
干炒/  
炒菜不宜放油过多/  
**雪菜冬笋炒肉**

- 086 各种烹法利弊各异/  
红烧时要待调料上色再加水/  
**毛家红烧肉**



- 087 “焖”的诀窍/  
 烧烤蔬菜的诀窍/  
 “泡”大蒜的家常做法/  
 怎样炒腰花/  
 炸肉皮要冷油下锅/  
 煎出美味的排骨/

## 蒸煮炖

- 088 蒸鸡蛋不粘碗/  
 鲜嫩味美的玉米如何煮/  
 蒸菜的要点/  
 巧妙蒸红薯/

- 089 蒸菜要恰当运用火候/  
 如何将排骨蒸滑爽/  
 如何蒸冷冻的面品/  
 蒸馒头要诀/  
 丝瓜蒸排骨

- 090 怎样蒸出特别蓬松的蛋糕/  
 不会煮烂的马铃薯/  
 如何煮出内外皆熟的南瓜/  
 烹煮速冻蔬菜的方法/  
 南瓜饼

- 091 豆子煮得烂/  
 煮咖啡的窍门/  
 豆浆应该怎样煮才算熟/

- 092 旺火煮牛奶/  
 煮牛奶何时加糖/  
 煮鸡蛋壳不破/

煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”/  
 金针菇饺

- 093 面条加盐煮不易烂糊/  
 煮玉米加少量食用碱/  
 巧煮松脆的新笋/  
 酱烧春笋

- 094 如何将洋葱煮得又软又烂/  
 焖煮豆腐干易入味/  
 煮蔬菜的小秘诀/  
 煮肉易熟易烂的方法/  
 猪肚煮熟后再放盐/

- 095 鲜香可口的厚猪肚/  
 蒸炖法/  
 凉拌猪肚  
 开胃猪蹄

- 096 微火炖老鸭/  
 不隔水炖汤法/  
 隔水炖法/  
 炖牛肉加少量茶叶/  
 炖肉是开水下锅还是冷水下锅/

- 097 核桃煮腊肉除异味/  
 巧腌四川泡菜/  
 巧煮黑枣/  
 开胃罗宋汤

- 098 “炆”菜的方法/  
 “卤”的制法/  
 醋水渍鱼香味浓/

- 099 腌牛肉的妙招/  
 巧渍蘑菇/  
 焖牛肉

- 100 腌菜咸辣味的淡化/  
 腌泡菜除霉花/  
 腌豆角新法/  
 芥末做泡菜/  
 泡菜萝卜

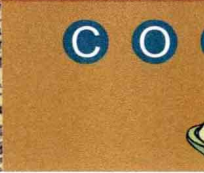
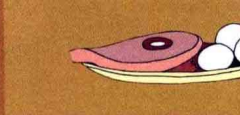
## 面食

- 101 口感柔软的清汤挂面/  
 做馒头时可加一块猪油/  
 做包子时碱放多了怎么办/  
 怎样和好饺子面/  
 煮饺子不粘连/

- 102 轻松掌握和面的方法/  
 干面包香喷喷/  
 干硬饼干变酥香/  
 烙葱花饼

- 103 煮饺子先放盐/  
 煮面条加食油不粘连/  
 汤煮元宵的要领/  
 做拔丝元宵的要领/  
 油炸元宵时火要均匀/  
 双色馒头

- 104 汤圆制作小窍门/  
 龙骨汤煮面条营养齐全又美味/  
 烤制小薄饼用点啤酒/



# COOKING

做馒头发面的技巧/  
红烧肉兰州拉面

- 105 焦黄酥脆的馒头如何炸/  
煮面条不结团/  
做三明治的小窍门/  
三明治  
蝴蝶面

## 106-107 专题页 | 风味面食大全

### 饭粥

- 108 煮出亮晶晶的米饭/  
熬粥不宜放碱/  
做好小米饭的要诀/  
巧蒸香喷喷的白米饭/  
109 开水煮饭节约时间又好吃/  
饭煮得不够熟时的补救/  
煮稀饭不外溢/  
清粥加盐增甜/  
冰块去除汤中浮油/  
煮粥时要一次性将水放足/  
110 怎样炒出松软好吃的米饭/  
巧煮豆粥/  
煮稠粥又不粘锅/  
煮菜粥最后放青菜/  
111 煮粥时可放一个小调羹同煮/  
香喷喷的鸡蛋炒饭/

米饭有焦味怎么办/  
煮皮蛋瘦肉粥要预先“腌”米/

- 112 皮蛋瘦肉粥的烹煮方法/  
人人爱吃的八宝粥/  
煮八宝粥不宜加矾/  
让你的粥更加美味/  
砂锅焖米的简单方法/

- 113 煮粥时要搅拌/  
皮蛋瘦肉粥的“肉”如何处理/  
煮粥前先将米用冷水浸泡/  
煮粥时底、料分煮/

### 靓汤

- 114 巧制奶白汤/  
汤太咸该如何处理/  
让浓汤变清的妙招/  
枸杞牛肝汤  
115 浓汤勾芡技巧/  
掌握煨汤的要诀/  
陈年瓦罐煨鲜汤效果好/  
煲龙骨防止骨髓流失/  
南瓜虾皮汤  
116 煨汤时配水要合理/  
将浓汤变淡的妙招/  
煲出奶白色的鲜鱼汤/  
烧猪蹄加醋促进营养吸收/  
银耳猪骨汤

- 117 煲鲜鱼汤没有腥味/  
烤紫菜除去汤中的油腻/  
鲜橘皮煲汤减少油腻感/  
怎样炖出又糯又黏的银耳汤/  
怎样炖鸡汤更鲜美/  
麦枣甘草萝卜汤

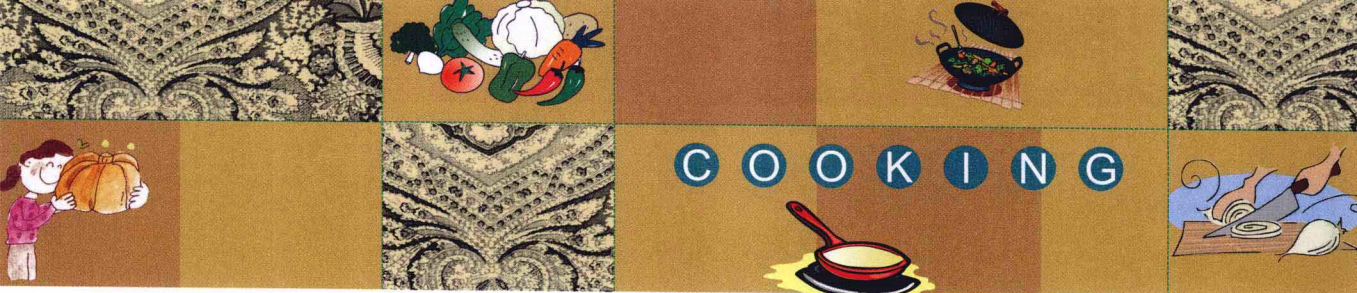
- 118 美味消暑的酸梅汤/  
炖汤时要善用原汤、老汤/  
煮绿豆汤不变色的技巧/  
三招变靓汤/  
怎样让汤变浓/

- 119 煨银耳汤宜用“文武”火结合/  
巧用保温瓶熬绿豆汤/  
快速煮绿豆汤/  
银耳蛋花汤

- 120 巧煮酥烂的绿豆/  
煲汤不焦糊/  
巧做奶味蛋汤/  
火腿煲淋娃娃菜

- 121 美味皮蛋汤/  
巧制甲鱼汤/  
让骨头汤无渣的妙法/  
黄花菜肉丝汤

- 122 怎样炖白鳝汤/  
鲜美可口的紫菜汤/  
巧做蛋花汤/  
什锦玉米猪肚汤



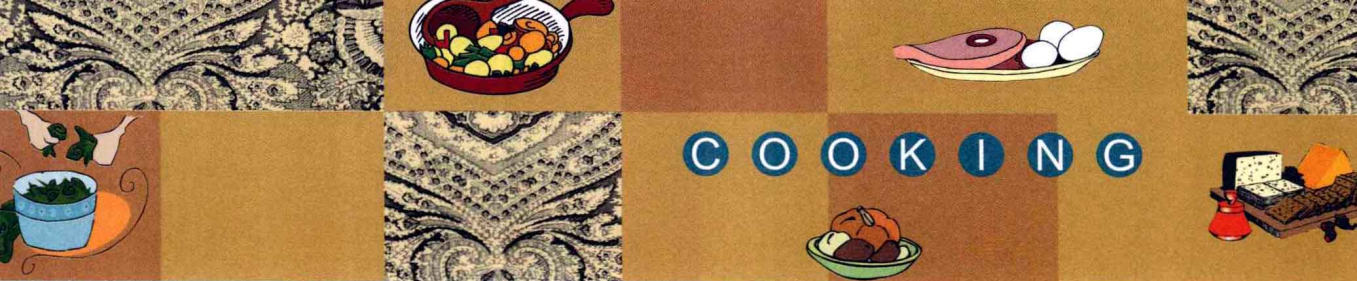
## 蛋料理

- 123 羊油炒鸡蛋香嫩无异味/  
炒鸡蛋加少量砂糖/  
炒鸡蛋加醋香喷喷/  
自制蛋卷可加适量牛奶/  
皮蛋应该怎么吃/
- 124 蛋煮稀饭要后加鸡蛋/  
鲜玉米鸡蛋饼/  
煎制又黄又嫩的荷包蛋/  
蛋皮煎得漂亮的技巧/  
**韭菜煎鸡蛋**
- 125 煎鸡蛋不粘锅/  
怎样蒸出光滑细腻的鸡蛋/  
鸡蛋皮用作春卷皮更好吃/  
巧用面粉煎蛋/  
**牛奶蛋**
- 126 炒鸡蛋不宜放味精/  
炒鸡蛋如何放葱花/  
巧分蛋清和蛋黄/  
如何做出滑嫩可口的炒鸡蛋/  
巧炸鸽蛋/  
**四季豆炒鸡蛋**
- 127 蒸鸡蛋如何不“护皮”/  
自制茶叶蛋小技巧/  
煎鸡蛋不溅油/  
完整不破的煮鸡蛋/  
**牛奶蒸蛋**

## 菜料理

- 130 旺火快炒大白菜/  
如何炒空心菜更好吃/  
**芝麻炒小白菜**
- 131 烹调大白菜更鲜香的方法/  
蔬菜先焯水再爆炒色泽好/  
炒青菜前要滤干水吗/  
炒菠菜去涩味有高招/  
炒菜温度最高时放酒最佳/
- 132 小苏打或面碱让蔬菜的色泽更好看/  
炒蔬菜时要盖锅吗/  
如何烹制蔬菜更清/  
**香椒烧南瓜**
- 133 如何使烫青菜颜色翠绿/  
烹绿叶菜最好不加醋/  
绿色蔬菜永葆青春/  
**蔬菜沙拉**
- 134 牛奶改善菜的色味/  
开水点菜好处多/  
花生油炒菜最好先放盐/  
**蒜蓉蒸丝瓜**
- 135 炒花生可加适量苏打粉/  
让花生米几天都酥脆如初/  
干菜烹调法/  
加柠檬汁的花菜更好吃/  
怎样使生的大蒜产生浓烈的香味/  
**湖州干张包**

- 136 烹饪毛豆的正确方法/  
吃春笋怎样去掉苦涩味/  
炒芹菜或西兰花先用开水焯一下/  
**麻辣酸黄瓜**
- 137 菜肴放醋的讲究/  
炒豆芽放点醋为好/  
干蒸法让海带柔软可口/  
**咖喱炒双花**
- 138 别有风味的凉拌菜/  
海带加醋煮容易烂/  
怎样保持清炒莲藕的洁白/  
**醋熘藕片**
- 139 炖莲藕选用砂锅/  
豆腐入味的诀窍/  
**萝卜辣豆腐**
- 140 冰豆腐的做法/  
烧豆腐加豆腐乳更美味/  
保持豆腐形状完整的方法/  
黄豆的烹饪法/  
炒茄子放醋不变色/
- 141 茄子不吃太多油的窍门/  
炒茄子先用盐腌渍/  
烧茄子省油的方法/  
烹调茄子别忘放大蒜瓣/  
**鱼香茄子**
- 142 怎样烹制茄子才好吃/  
巧烹清淡爽脆的青椒丝/



青椒过油颜色脆嫩/  
青翠美味的虎皮青椒/  
凉拌三丝

143 怎样做山药脆嫩可口/  
炒土豆加醋色味两相宜/  
芹菜汁

144 甜软的煮红薯/  
怎样去除黄瓜的苦涩味/  
炒洋葱的小妙招/  
白水煮土豆放奶味道好/  
蔬菜拼盘

145 烧土豆要变色后加盐升温/  
怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽/  
炒土豆加水应加什么水/  
冻土豆怪味的去除/  
椒盐土豆丝

146 不同风味的拌黄瓜/  
去除萝卜异味/  
“冰冻萝卜干”烧肉/  
做拔丝香蕉油温不宜过高/  
妙用白葡萄酒炒洋葱/  
凉拌西红柿宜放盐/

147 烹制菠菜豆腐的要诀/  
糖醋菜中糖醋比例宜为2:1/  
糖醋汁的做法/  
洋葱炒番茄



148 辣菜中加醋可减淡辣味/  
怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长/  
怎样使蒜薹熟透/  
枝竹、甜竹的烹饪法/  
炆腐竹

149 菜熟后淋沸油增色增香/  
如何烹制香菇更易入味/  
松脆爽口的泡黄瓜/  
黄瓜炆双耳

150 清香四溢的香椿/  
怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜/  
吃拔丝香蕉时准备一碗凉开水/  
西瓜皮也可做菜/  
炒包菜去除异味/  
西湖藕片

## 肉料理

151 火腿涂糖容易煮烂/  
巧除羊肉膻味/  
鱼香肉丝

152 做肉馅放盐的比例/  
用小苏打处理肉丝/  
巧炒牛肉丝/  
干煸牛肉

153 鲜嫩味美的炒肉片/  
出锅前加醋的肉更好吃/  
炸猪排不收缩的方法/  
滑炒肉片淀粉放多少/

红烧牛肉加雪里蕻/  
家常红烧肉

154 保温瓶焖牛肉/  
如何将腊肉炒得松软/  
怎样做出肥而不腻的红烧肉/  
蔬菜面筋肉片干

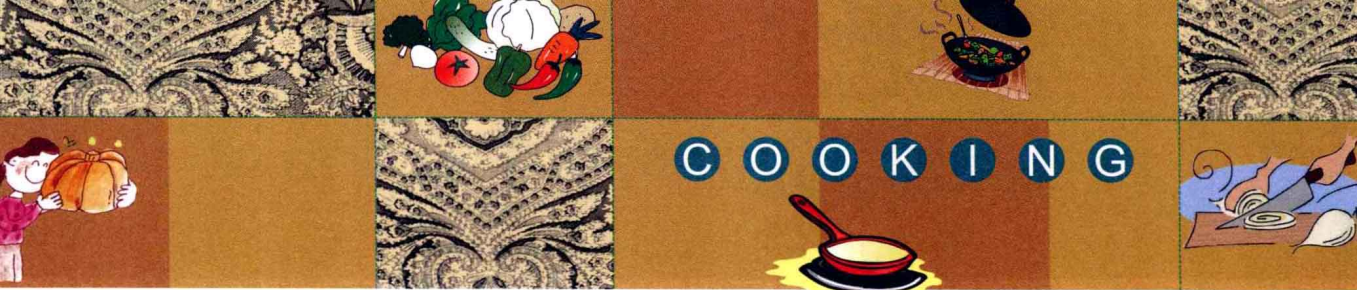
155 烤肉可放适量蜂蜜/  
如何将肉片炒得嫩滑爽口/  
做肉丸如何调配肉和淀粉的比例/  
烧肉加橘皮肉香不腻/  
农家小炒肉

156 煮龙骨汤加醋/  
如何烹饪牛肉更鲜嫩/  
平底锅炒肉片的诀窍/  
烤冷冻肉品的方法/

157 肉要煨透/  
用生姜嫩化老牛肉/  
美味的蒸火腿/  
香浓又入味的排骨汤汁/  
做红烧肉时加少量啤酒/  
烧猪蹄

158 蒸排骨妙用豆瓣酱/  
冻肉不宜在高温下解冻/  
巧除肥肉中的脂肪/  
炒肉丝不粘锅/  
回锅肉





- 159 烹调咖喱牛肉加适量椰奶/  
炒用啤酒炒肉片/  
炒猪肉片熟得快且鲜嫩的诀窍/  
煮肉烂得快的方法/  
土豆牛腩

- 160 火爆腰花加点食醋好/  
牛肉炒笋味道鲜美/  
巧炒猪肝/  
肉丝为什么先滑后炒才好吃/  
白菜红椒焖肉

- 161 加工猪脑的技巧/  
搅拌肉馅要往一个方向转动/  
怎样做水焯丸子不易散/  
猪肝做菜先洗后泡/  
蚂蚁上树

- 162 怎样炒猪肝才鲜嫩/  
火腿宜煮不宜炒/  
烹调火腿用什么调料/  
耗味火腿的吃法/  
做饺子肉馅的诀窍/

- 163 清蒸鸡如何做得鲜滑可口/  
使烤肉松软的方法/  
盐水减轻咸肉咸味法/  
烹制滑嫩肉丸的技巧/



- 164 在家自己做鲍鱼/  
冷鸭肉爆炒回热风味独特/  
怎么炒出色泽均匀的木须肉/  
做咕噜肉油炸是关键/

- 165 炖肉不宜撇去浮油/  
炖牛肉不要加锅盖/  
让干硬的牛肉恢复美味/  
干煸肉丝宜用中火/  
怪味鸡柳

## 水产料理

- 166 番茄酱改善海鲜的色泽/  
蒸海鲜怎样调味/  
水煮草鱼

- 167 怎样烹制冻鱼肉/  
煎鱼不脱皮/  
吃生鱼片的方法/  
夏天吃鱼有讲究/  
剩鱼清蒸法/  
剁椒鱼头

- 168 如何做干煎鱼/  
煎鱼火候是关键/  
鱼入了锅就尽量不翻动/  
蒸鱼妙用鸡油/  
蒸煮鱼时滴少许米酒可去腥味/

- 169 炖鱼应该用开水/  
烧鱼汤用豆油/  
烹调冻鱼学一招/

## 家庭蒸鱼的撒盐法/ 腌菜草鱼

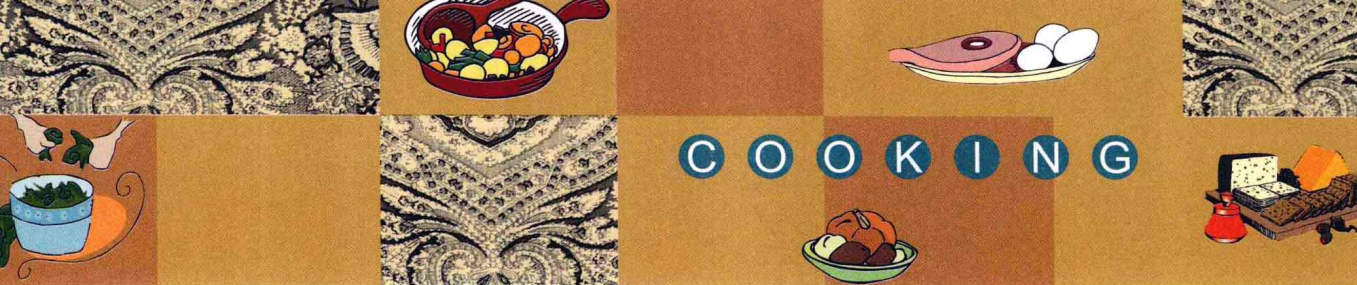
- 170 怎样判断鱼丸的生熟/  
烹鱼时不宜过早放生姜/  
烹制鱼虾更美味的方法/  
怎么使咸鱼鲜嫩可口/  
鳊鱼排

- 171 怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道/  
炒虾仁时间不宜过长/  
鲫鱼炖蘑菇味道鲜美/  
炖黄鱼

- 172 做鱼加适量白糖保持形状/  
自制美味鲫鱼汤/  
怎样辨别鱼是否蒸熟/  
海鲜取肉有诀窍/  
煮白灼虾可加适量柠檬片/  
醪糟炒大虾

- 173 烹调虾仁调味要得当/  
烹调虾仁要控制好油温/  
烹调虾仁不宜浸泡太久/  
虾仁上浆更鲜嫩/  
番茄焖虾

- 174 做虾丸的技巧/  
虾皮烹饪妙法多/  
龙虾下锅宜用大火煮/  
给虾仁上浆不要使用料酒/  
西兰花虾仁



- 175 烹虾窍门/  
蟹黄汤包/  
鳝鱼宜带血烹饪/  
炸虾片要用沸油/  
怎样炒好鳝糊/  
烹制鳝鱼宜滑炒/

- 176 炒鳝鱼配香菜/  
烹制海参不宜加醋/  
虾仁上浆后不脱浆/  
黄瓜烧鳝段

- 177 家庭蒸鱼的技巧/  
怎样判断螃蟹是否熟透/  
蒸煮螃蟹不掉脚的方法/  
巧烹鲜贝/  
烹制鱼翅配菜有讲究/  
清蒸甲鱼味道鲜美/

- 178 制作蟹油的窍门/  
如何做鲜嫩的鱼丸/  
海蟹宜蒸不宜煮/  
面粉裹蟹

- 179 怎样使海蜇皮酥脆/  
怎样做蛤蜊汤/  
快炒蛤蜊口感好/  
青红椒烩蛤蜊



## 禽料理

- 180 炖鸡不宜先放盐/  
怎样让凉烤鸭变得酥脆可口/  
如何将老鸡炖得香嫩可口/  
自制美味辣子鸡丁/  
巧脱整只鸡鸭的骨架/

- 181 炸鸡腿/  
酥脆可口的炸鸡肉/  
怎样去除鸡腥味/  
巧做西瓜鸡仔/  
蒸出美味的鸡/  
制作脆皮糯米鸡要注意油温/

- 182 烹制香飘四溢的烤鹅肉/  
巧烹鸡爪登大堂/  
汤味浓郁的老鸭煲/

- 183 煎鸭脯要注意火候/  
炖鸡不要放花椒、茴香/  
巧制香酥鸭/



## 调味高手

### 调料小百科

- 186 教你制作蒜茸辣酱/  
糖的拔丝功效/  
正确使用酱油/  
姜让菜鲜美起来/

- 187 新鲜存放小磨香油/  
炒蛋应放少量葱/  
腌制辣椒/  
醋让味精更鲜美/

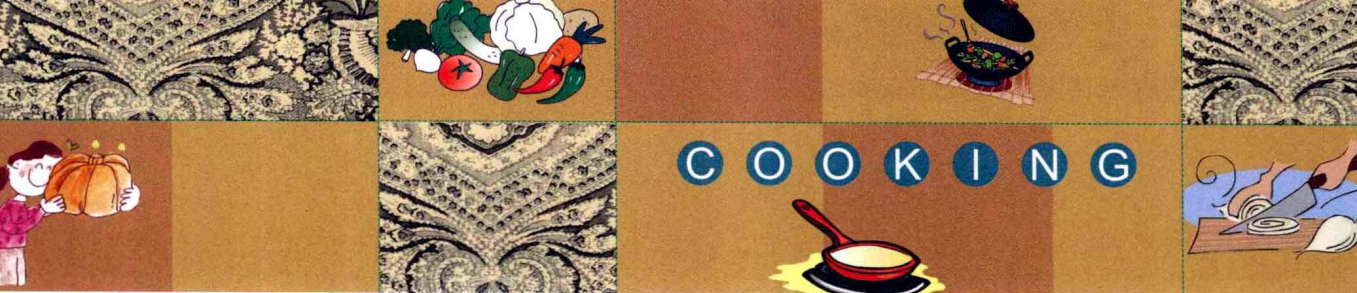
- 188 香菜不可过早出场/  
让醋香起来/  
清炖鸡不宜放花椒大料/  
冷菜中的花椒/  
黄、绿芥末的用途/  
正确认识鸡精/

- 189 煮一道美味的咖喱菜/  
果酱的功效/  
豆豉小吃/  
芥末菠菜的做法/

- 190 黄酒去鱼腥/  
何谓“丁香粉”/  
糖醋菜肴不放味精/  
韭菜炒鸡蛋/

- 191 紫苏的功效/  
香椿的多种烹调法/  
烹调好帮手——桂皮/  
甘草可做的食品/  
肉桂浑身是宝/  
山楂陈皮茶/

- 192 营养丰富的虾皮/  
巧去芥末辣味/  
茶叶煮羊奶/



温开水冲蜂蜜/  
自制奶油/

- 193 松子玉米的做法/  
勾芡好帮手——淀粉/  
鱼露的制作/  
有宜减肥的零食——杏仁/

- 194 薄荷食疗术/  
鲜美的紫菜汤/  
凉拌藿香/  
做美味的冰糖梨/  
烹饪中巧用柠檬汁/

- 195 调和芥末/  
吃白果当心中毒/  
宝宝的营养专家“芝麻酱”/  
什么是“砂仁”/  
什锦蔬菜汤

- 196 银鱼的烹调方法/  
自制豆腐乳时不可放胡椒/  
美味出自炸花椒/  
枸杞的多种食法/  
选购优质的甜面酱/

- 197 橄榄油喜高温烹饪/  
什么是五香粉/  
制作香辣豆瓣酱/  
亲手制作花生酱/  
煨肉豆蔻/

- 198 存好你的花生油/  
除去菜油异味/  
使用番茄酱应先炒一下/  
核桃中的营养成分/  
八角的多种用途/

- 199 新鲜黄花菜烹调不当易中毒/  
亲手制作糯米酒/  
泡饮菊花茶/  
杞菊饮

### 200-201 专题页 | 美丽生活好“滋味”

## 盐的妙用

- 202 防止维生素C的流失/  
防止水饺粘连/  
吸收酒渍/  
保持蔬菜颜色鲜艳/  
防止鸡蛋破裂/  
去腥味/  
为木砧板消毒杀菌/

- 203 漂洗活禽血迹/  
削皮后的水果不变色/  
快速解冻/  
炒肉最佳放盐时间/  
使西瓜保鲜/

- 204 去除苦涩味/  
保存生姜/  
去除肉夹气/

清除茶垢/  
适度放盐饭菜也可口/

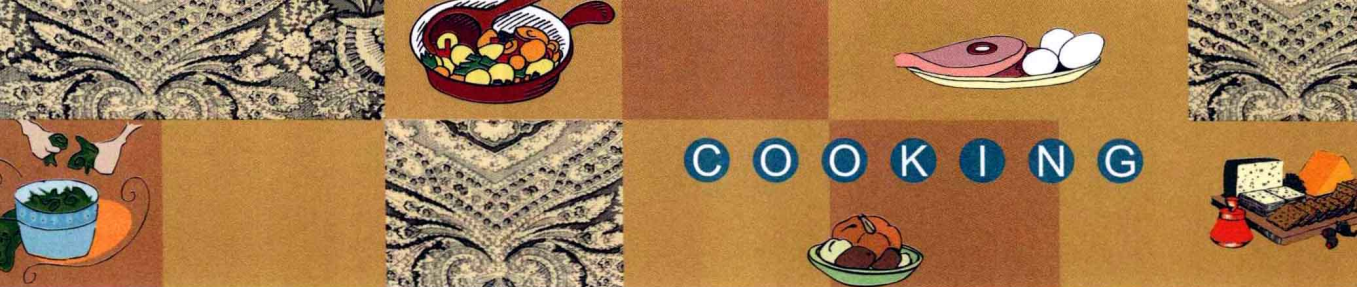
- 205 泡发干料/  
驱除蔬菜上的小虫/  
保存红枣/  
防牛奶变色/  
去除鱼的泥腥味/  
清新厨房空气/

- 206 去除铜锅锈迹/  
防油外溅/  
盐水磨刀/  
防鱼粘锅/  
去除剩饭异味/  
制作盐汽水/  
缩短煮食物时间/

- 207 剥蒜末沾盐不粘砧板/  
醋拌鱼先撒盐/  
瓜果消毒/  
炒菜为何要放盐/  
除青菜渍、汗渍/

- 208 盐抹鱼防鱼碎/  
巧防食盐受潮变苦/  
炒菜放盐过量的补救方法/  
盐可使肉馅增加黏性/  
可口的椒盐味/





## 醋的妙用

- 209 防止餐具爆裂/  
清洗塑料用具/  
清洗煤气炉的喷火头/  
去肉类异味/  
去除铁锅锈斑/  
使老肉变嫩/
- 210 分解马铃薯毒素/  
蛋壳醋液含丰富钙质/  
去除手上辣味/  
消除铝毒/  
帮助消化/  
去除饮料污渍/  
加强钙质的吸收/  
醋的用法/
- 211 软化骨刺/  
加快发面速度/  
使胡萝卜更鲜红/  
巧煮马铃薯/  
保鲜防腐/
- 212 为食物“提香”/  
解辣味/  
用醋和芝麻酱/  
醋的选购要诀/  
保护蔬菜的营养成分/  
炖排骨加醋/
- 213 让醋变香/  
醋浸牛蒡防变色/

醋拌海蜇吃时加醋/  
醋水渍鱼可加鲜/



## 营养保健

### 丰富的营养素

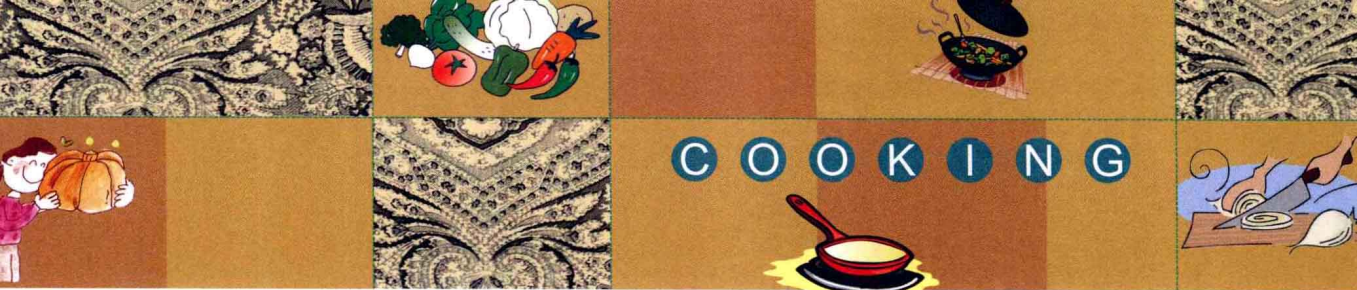
- 216 重复冷冻的食品易丧失营养价值/  
蔬菜不宜久存/  
不要拒吃蛋黄/  
压力锅熬骨汤/  
芦笋烧鸡
- 217 猪血的营养价值/  
大枣鸡肉糯米饭治食欲不振/  
多食香蕉可健脑/  
板栗炖乌骨鸡可补肾强筋/
- 218 姜汁牛肉饭消水肿除湿气/  
炒牛肉不可加碱/  
烤肉加柠檬汁可防癌/  
重庆辣子鸡
- 219 吃葡萄不吐葡萄皮/  
小米的营养价值/  
鲜菠萝要经处理才可食/
- 220 鱼肉的食疗作用/  
以“鞭”补“鞭”不科学/  
巧克力的营养成分/  
姜汁黄鳝饭改善体弱贫血/

- 221 酱油防癌/  
炖羊肉最好吃/  
炖羊肉

- 222 早晨空腹吃梨治便秘/  
野生动物不一定营养高/  
大豆含钙高/  
儿童可多食芝麻酱/  
猪肝做汤忌配维生素C含量高的蔬菜/

### 蔬菜的营养保健

- 223 食物新鲜的最佳温度/  
做青菜汤如何保存维生素C/  
蕨菜的食用方法/  
蚝油炒生菜益处多/
- 224 蒜蓉生菜功效多/  
生菜配豆腐营养又健康/  
菠菜豆腐不同吃/  
味噌豆腐汤
- 225 扁豆等豆类煮熟才能吃/  
洋葱饭健胃助消化/  
多吃颜色深的蔬菜/  
多吃辣椒易上火/
- 226 香菇晒干后食用营养更丰富/  
生吃白萝卜身体好/  
番茄汁饭健胃消食/  
止血消食宜吃莲藕/



227 熟食胡萝卜更营养/  
胡萝卜下酒会中毒/  
怎样掌握炒菜时油温 /  
**莲藕菱角排骨汤**

228 便秘找大白菜/  
猪肝肾饭食疗功效好/  
**姜葱猪杂饭**

229 菠萝饭养心益智/  
马齿苋凉拌保健价值高/  
食用蔬菜的表皮/  
不可过度浸泡香菇/

230 炒菜“勾芡”、“挂糊”益处多/  
用番茄酱莫忘用油炒/  
番茄要选熟透的吃/

231 炒番茄的时间不可过长/  
常吃营养丰富的番茄/  
金针菇煮熟才可食用/  
**番茄烩鲜贝**

232 不可食用隔夜的熬白菜/  
女性多吃大白菜可防乳腺癌/  
胡萝卜富含维生素A/  
胡萝卜和肉一起烹调味美有营养/

233 带皮的茄子最营养/  
海带配豆腐更营养/  
体弱之人应远离丝瓜/  
炒豆芽不能欠火 /

234 吃茼蒿抗衰老、抗癌/  
菠菜可通肠润燥/  
**菠菜汁**

235 蔬菜叶并非老的营养不高/  
不贪食胡萝卜/  
**菊花萝卜**

236 野菜食前应先除异味/  
适时放姜保营养/  
茶叶煮鸡蛋不利健康/  
洋葱可抗癌护心/

237 蔬菜应多样搭配食用/  
蔬菜烹饪好后应马上食用/  
降脂减肥好帮手—冬瓜/

238 黄瓜生津止渴/  
旺火炒菜营养高/  
炒苦瓜先焯水/

239 烹饪时的加水之道/  
吃萝卜消食顺气/  
做腌菜要腌透、放足盐/  
**甜酸萝卜条**

240 吃蚕豆要防“蚕豆病”/  
搭配蔬菜食羊肉/  
竹笋的营养食疗/  
南瓜的功效/

241 食用野菜要预防过敏/  
早餐中搭配鸡蛋好处多/

炒香食物热量大/  
**辣炒豆芽**

242 吃红薯不可过量/  
花生煮熟才可吃/  
黑米煮烂了才有营养/  
不要吃臭鸡蛋 /

243 香菜可开胃解毒/  
淘米次数不可过多/  
**扬州炒饭**

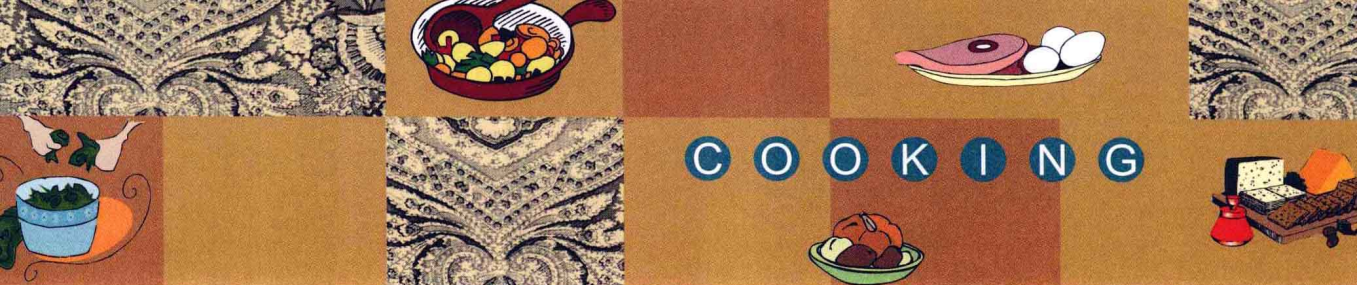
244 鸡蛋久煮丢营养/  
鸡蛋与糖同煮无营养/  
吃生姜不要去皮/  
**玉米炒蛋**

245 吃皮蛋放姜醋汁/  
热油快炒法有何好处 /  
芹菜叶比茎更营养/

246 吃火锅应多放些蔬菜/  
冬天多雾多吃豆腐/  
**家常豆腐**

247 不用冷水煮米饭/  
不应食用反复炸过的油/  
山药有益健康/  
食物的营养搭配/

248 不生吃鸡蛋/  
多吃核桃益智/  
盒饭放置不宜超过3小时/



249 番茄不要餐前吃/  
番茄越小营养越高/  
不食未熟番茄/  
鲜藕食用时要分段/

250 胡萝卜白萝卜不可一起吃/  
吃肉吃蒜营养增半/  
不要焖煮绿叶蔬菜/

251 切勿进食鲜木耳/  
动、植物油交替使用/  
炖肉放蔬菜营养不油腻/  
**大补鸡块汤**

252 多食洋葱有益健康/  
黑斑番薯不能吃/  
胡萝卜叶也美味/  
安全食用海带/

## 海鲜的营养保健

253 鲜鲫鱼的营养功效/  
虾不能与维生素C同食/  
吃海鲜的同时不能饮用啤酒/  
**龙井虾**

254 海鲜生吃应先冷冻/  
过敏体质少食海鲜/  
海鲜忌与某些水果同食/  
螃蟹不与柿子同食/  
吃鳕鱼一定要煮熟/



255 怎样吃螃蟹/  
不生食虾蟹/  
死蟹不可食/  
**香辣蟹**

256 食鱼鳞补营养/  
吃活鱼营养不易吸收/  
食用蚰子要注意卫生/  
美味良药——牡蛎/  
小龙虾要煮熟再吃/

## 饮品的营养保健

257 咖啡加牛奶有害健康/  
让煮糊的牛奶恢复好味道/  
牛奶加蜂蜜宝贝你身体/  
牛奶不可冷冻/

258 不喝豆腐状牛奶/  
饭后喝酸奶有助消化/  
鲜奶补钙效果高于奶粉/

259 喝新鲜牛奶/  
猕猴桃不能与牛奶同食/  
冰镇啤酒不能消暑/  
**西瓜牛奶汁**

260 蜂蜜不能用沸水冲服/  
不过量饮用蜂蜜/  
四季饮品——豆浆/  
熬汤最后放盐/  
**菠萝汁**

261 煲汤不超过一小时/  
**蜂蜜杨桃汁**

262 小心留住果汁营养/  
**猕猴桃薄荷汁**

263 绿茶中不能泡枸杞/  
煮玉米粥加小苏打更营养/  
纯果汁营养全面/  
每天少量喝点葡萄酒/

264 花粉饮料的营养保健/  
番茄汁可生津止渴/  
**葡萄汁**

265 胃口差时喝小米粥/  
用吸管喝可乐/  
**西红柿胡萝卜汁**

266 白开水是最好的饮品/  
催情的巧克力/  
营养美味的胡萝卜汁/

267 喝汽水应适可而止/  
茶水虽好但不可多喝/

268-269 专题页 **让果汁营养你的身心**

