

*F*iating Chushi Daquan

家庭厨事大全

◎ 周范林 / 主编



东南大学出版社

家庭厨事大全

周范林 主编

东南大学出版社

内 容 提 要

本书由食物选购、食物加工、烹调基础、烹调技法和食物贮存等五个篇章组成,编写角度新颖,实用性强,内容丰富。本书既适合于城乡居民、尤其是家庭主妇及饮食服务行业的有关人员阅读,同时也可作为烹饪、旅游等中等专业学校学生的参考书,更是烹饪爱好者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨事大全/周范林主编. - 南京:东南大学出版社,2001.6

ISBN 7-81050-785-0

I.家... II.周... III.家庭-饮食-基本知识 IV.TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 23794 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 南京京新印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:13.5 字数:387千字

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

印数:1—5000 定价:18.00元

前 言

“民以食为天”，随着经济的发展，人们生活水平不断提高，反映在饮食上，人们不再满足于吃饱穿暖。人们不仅要求在品种和口味方面能常变常新，讲究美食享受，增进食欲，调养身心，而且还希望能减轻繁杂的家务劳动，以最少的时间处理好家庭厨房事务，从而能腾出时间，积极地休闲、娱乐和健身，以便有更多的精力投身到工作与学习中。为此，我们编写了《家庭厨事大全》一书。

本书以简洁通俗的语言，传授现代家庭有关厨事方面的技艺。即使你对厨房的家务事一窍不通，也不必介意，只要在闲暇之时或在下厨之前，翻翻此书，将会得到教益，并给家庭生活带来新的感受和乐趣。

如果您是第一次烹制甲鱼，那么必定会为甲鱼有一股腥味而烦恼甚至影响食欲。其实，在甲鱼剖洗后，用划破的甲鱼苦胆涂抹甲鱼全身，再放入清水中轻漂一下，这样烹制出来的甲鱼，既无腥味，而且还能使其味道鲜美，喷香扑鼻。

大枣好吃，但就是其皮难去、核更难除。可取一块比较结实的小木块，中间挖出一个与大枣核差不多的约1厘米深的小眼，将大枣平放木板上用小锤子敲几下以使骨肉分离，再竖放在小眼上用小锤子敲一下，用筷子的顶端就可将大枣顶出来然后将大枣浸泡3小时后，投入锅中煮沸待其发胖时，捞起去皮就很方便了。烹制既去皮又去核的大枣，食用起来就方便多了。

烹制菜肴，配菜是一个少不了的程序，它决定着烹制菜肴的质、量、色调、味觉、风味特色、档次、成本以及营养价值等。如何配好菜，大有学问，它涉及到原料的数量、质地、口味、形状、色泽以及荤素的配合等。只有配好菜，才有可能享受到色泽美观、风味独特、味道鲜香、富有营养的菜肴。

如果您去农贸市场选购食品,遇上不法商贩,注水肉、米猪肉、瘟猪肉……,以次充好,鱼目混珠。您很可能购买了老母猪肉而大上其当,其实老母猪肉与肥猪肉的区别就是两点,老母猪肉呈老红色,纹理粗乱;而肥猪的瘦肉呈水红色,纹路清晰。得知这些小窍门,选购食物时就不易上当受骗。

一次吃不完的冬瓜,容易变质,甚至腐烂,如果将冬瓜切开后待剩余部分剖面上渗有少许粘液,贴上一张保鲜膜,就可存放数天不坏,请您不妨试试看。

炒菜是最基本的烹调技术,也是应用范围最广的烹调方法。什么样的原料适合生炒、熟炒、滑炒,而什么样的原料可用爆炒、烩炒、清炒?分清这些问题,就能炒出令您胃口大开的美味菜肴了。

像这样的例子本书中不胜枚举。

总之,无论您是家庭主妇,还是男子汉大丈夫,如果您掌握了一定的家庭厨事知识,在家庭生活中不时地显露一手,肯定会使家人既能得到“眼福”,又能享受到“口福”,真是美不胜收!

本书的重点突出,信息量大,几乎将家庭厨房事务中容易出现难题都囊括于其中;文字简练,通俗易懂;方法实用,简便易行;编排合理,便于查找。像这样的一本生活工具书,每个家庭备一本绝非多余。

在编写此书过程中,有周浩、童芹、周德彬、袁国平、陈秀莲、汤忻美、汤丽华、汤丽琴和吴兰珍等同志参与并提供过资料;参考了许多前辈和时贤的研究成果,限于篇幅,未能一一列出。由于我们的水平和资料所限,书中难免有遗漏和不足之处,恳请专家、读者赐教。

编 者
2001年1月

目 录

第一篇 食物选购

1.1 怎样选购肉类食物	2	1.2.6 巧选购甲鱼	5
1.1.1 巧鉴别鲜猪肉的质量	2	1.2.7 巧选购螃蟹	5
1.1.2 巧选购冻肉	2	1.2.8 巧选购带鱼	5
1.1.3 巧识别老母猪肉	2	1.2.9 巧选购海蜇皮	5
1.1.4 巧识别瘟猪肉	2	1.2.10 巧选购海蜇头	6
1.1.5 巧识别“米猪肉”	2	1.2.11 巧选购海带	6
1.1.6 巧识别灌水猪肉	2	1.2.12 巧选购海参	6
1.1.7 巧选购鲜牛肉	2	1.2.13 巧选购鱼肚	6
1.1.8 巧选购羊肉	3	1.2.14 巧选购鱼翅	6
1.1.9 巧选购咸肉	3	1.2.15 巧选购鱼皮	6
1.1.10 巧选购腊肉	3	1.2.16 巧选购鲜虾	6
1.1.11 巧选购火腿	3	1.2.17 巧选购虾皮	6
1.1.12 巧选购香肠	3	1.2.18 巧选购虾米	7
1.1.13 巧选购香肚	3	1.3 怎样选购家禽类食物	7
1.1.14 巧选购肉松	3	1.3.1 巧选购活鸡	7
1.1.15 巧选购猪肝	3	1.3.2 巧选购活鸭	7
1.1.16 巧选购猪肚	3	1.3.3 巧选购活鹅	7
1.1.17 巧选购猪大肠	4	1.3.4 巧鉴别草鸡和肉鸡	7
1.1.18 巧选购猪腰	4	1.3.5 巧选购光禽	7
1.1.19 巧选购猪心	4	1.3.6 巧选购冻光禽	7
1.1.20 巧选购猪肺	4	1.3.7 巧识别注入水分的家禽肉	8
1.2 怎样选购水产类食物	4	1.3.8 巧选购烧鸡	8
1.2.1 巧选购活鱼	4	1.3.9 巧选购禽蛋	8
1.2.2 巧选购鲜鱼	4	1.3.10 巧识别解禽蛋	8
1.2.3 巧选购冻鱼	4	1.3.11 巧选购咸蛋	8
1.2.4 巧选购鲫鱼	5	1.3.12 巧选购松花蛋	8
1.2.5 巧选购鲮鱼	5		

1.4 怎样选购蔬菜	8	1.5.4 巧选购腐竹	13
1.4.1 巧选购大白菜	8	1.5.5 巧选购粉丝	13
1.4.2 巧选购青菜	9	1.5.6 巧选购豆芽	13
1.4.3 巧选购菠菜	9	1.6 怎样选购菌类食物	13
1.4.4 巧选购卷心菜	9	1.6.1 巧选购蘑菇	13
1.4.5 巧选购花菜	9	1.6.2 巧选购香菇	13
1.4.6 巧选购芹菜	9	1.6.3 巧选购猴头菇	13
1.4.7 巧选购茼蒿	9	1.6.4 巧选购黑木耳	13
1.4.8 巧选购雪里红菜	9	1.6.5 巧选购银耳	14
1.4.9 巧选购大蒜	9	1.7 怎样选购干菜	14
1.4.10 巧选购萝卜	9	1.7.1 巧选购金针菜	14
1.4.11 巧选购胡萝卜	9	1.7.2 巧选购香椿	14
1.4.12 巧选购红薯	10	1.7.3 巧选购万年青	14
1.4.13 巧选购山药	10	1.7.4 巧选购扁尖	14
1.4.14 巧选购土豆	10	1.8 怎样选购咸小菜	14
1.4.15 巧选购荸荠	10	1.8.1 巧选购榨菜	14
1.4.16 巧选购鲜藕	10	1.8.2 巧选购霉干菜	15
1.4.17 巧选购茭白	10	1.8.3 巧选购京冬菜	15
1.4.18 巧选购莴笋	11	1.8.4 巧选购川冬菜	15
1.4.19 巧选购冬笋	11	1.8.5 巧选购什锦小菜	15
1.4.20 巧选购黄瓜	11	1.8.6 巧选购黄酱	15
1.4.21 巧选购冬瓜	11	1.8.7 巧选购甜面酱	15
1.4.22 巧选购南瓜	11	1.8.8 巧选购豆瓣酱	15
1.4.23 巧选购丝瓜	11	1.9 怎样选购水果类食物	16
1.4.24 巧选购毛豆	11	1.9.1 巧选购苹果	16
1.4.25 巧选购四季豆	11	1.9.2 巧选购香蕉	16
1.4.26 巧选购豇豆	11	1.9.3 巧选购生梨	16
1.4.27 巧选购青蚕豆	12	1.9.4 巧选购橘子	16
1.4.28 巧选购番茄	12	1.9.5 巧选购柿子	17
1.4.29 巧选购茄子	12	1.9.6 巧选购枇杷	17
1.4.30 巧选购辣椒	12	1.9.7 巧选购菠萝	17
1.5 怎样选购豆制品	12	1.9.8 巧选购葡萄	17
1.5.1 巧选购豆腐	12	1.9.9 巧选购蜜桃	17
1.5.2 巧选购腐乳	12	1.9.10 巧选购猕猴桃	17
1.5.3 巧选购百叶	12	1.9.11 巧选购樱桃	18

1.9.12 巧选购梅子	18	1.11.7 巧选购食盐	23
1.9.13 巧选购杨梅	18	1.11.8 巧选购酱油	23
1.9.14 巧选购草梅	18	1.11.9 巧选购食醋	23
1.9.15 巧选购杏子	18	1.11.10 巧选购味精	23
1.9.16 巧选购李子	18	1.11.11 巧选购花椒及花椒粉	23
1.9.17 巧选购石榴	18	1.11.12 巧选购胡椒及胡椒粉	24
1.9.18 巧选购柠檬	18	1.11.13 巧选购辣粉	24
1.9.19 巧选购荔枝	19	1.11.14 巧选购芥末粉	24
1.9.20 巧选购桂圆	19	1.11.15 巧选购姜粉	24
1.9.21 巧选购海棠	19	1.11.16 巧选购咖喱粉	24
1.9.22 巧选购柚子	19	1.11.17 巧选购八角	24
1.9.23 巧选购椰子	19	1.11.18 巧选购桂皮	24
1.9.24 巧选购甘蔗	19	1.11.19 巧选购蛋糕	25
1.9.25 巧选购西瓜	20	1.11.20 巧选购月饼	25
1.9.26 巧选购哈密瓜	20	1.11.21 巧选购面包	25
1.9.27 巧选购白兰瓜	20	1.11.22 巧选购蜂蜜	25
1.10 怎样选购干果类食物	20	1.11.23 巧选购罐头	25
1.10.1 巧选购红枣	20	1.11.24 巧选购人参	26
1.10.2 巧选购黑枣	20	1.11.25 巧选购阿胶	26
1.10.3 巧选购蜜枣	21	1.11.26 巧选购燕窝	26
1.10.4 巧选购核桃	21	1.11.27 巧选购燕皮	26
1.10.5 巧选购栗子	21	1.11.28 巧选购藕粉	26
1.10.6 巧选购柿饼	21	1.11.29 巧选购大米	27
1.10.7 巧选购葡萄干	21	1.11.30 巧选购面粉	27
1.10.8 巧选购芝麻	21	1.11.31 巧选购挂面	27
1.10.9 巧选购莲子	21	1.11.32 巧选购大豆	27
1.10.10 巧选购花生	21	1.12 食物识别有窍门	27
1.10.11 巧选购白瓜子	22	1.12.1 巧识别牛肉与驴肉	27
1.11 怎样选购其他食品	22	1.12.2 巧识别牛肉与羊肉老嫩	27
1.11.1 巧选购奶粉	22	1.12.3 巧识别绵羊肉与山羊肉	27
1.11.2 巧选购麦乳精	22	1.12.4 巧识别胖头鱼与白鲢鱼	27
1.11.3 巧选购茶叶	22		
1.11.4 巧选购糖果	22		
1.11.5 巧选购食糖	23		
1.11.6 巧选购食用植物油	23		

.....	28	1.12.9 巧识别活贝与死贝	28
1.12.5 巧识别青鱼与草鱼	28	1.12.10 巧识别鱿鱼与乌贼鱼	28
1.12.6 巧识别江河鱼与湖塘鱼	28	1.12.11 巧识别屠宰的活禽与死禽	28
1.12.7 巧判断甲鱼雌雄	28	1.12.12 巧识别池藕与田藕	29
1.12.8 巧识别河蟹与海蟹	28		

第二篇 食物加工

2.1 怎样清洗食物	31	2.1.27 巧洗大米	35
2.1.1 巧洗香菇	31	2.1.28 巧洗芝麻	35
2.1.2 巧洗蘑菇	31	2.2 怎样涨发食物	36
2.1.3 巧洗木耳	31	2.2.1 巧发海参	36
2.1.4 巧洗海蜇	31	2.2.2 巧泡海米	36
2.1.5 巧洗鲜肉	31	2.2.3 巧泡咸肉	36
2.1.6 巧洗咸肉	32	2.2.4 巧泡海带	36
2.1.7 巧洗猪油	32	2.2.5 巧发海螺干	36
2.1.8 巧洗火腿和香肠	32	2.2.6 巧发鱼翅	37
2.1.9 巧洗肠肚	32	2.2.7 巧发鱼肚	37
2.1.10 巧洗猪肺	32	2.2.8 巧发鱼皮	37
2.1.11 巧洗猪腰	33	2.2.9 巧发鱼唇	37
2.1.12 巧洗猪肝、猪心	33	2.2.10 巧发鱿鱼干	37
2.1.13 巧洗舌头	33	2.2.11 巧发鲍鱼干	38
2.1.14 巧洗猪脑	33	2.2.12 巧发墨鱼干	38
2.1.15 巧洗鸡肫	33	2.2.13 巧泡干银鱼	38
2.1.16 巧洗蛤蜊肉	33	2.2.14 巧发蛭干	38
2.1.17 巧洗贝类	33	2.2.15 巧发干贝	38
2.1.18 巧洗鱼类	34	2.2.16 巧发蹄筋	39
2.1.19 巧洗鲜虾	34	2.2.17 巧发肉皮	39
2.1.20 巧洗螃蟹	34	2.2.18 巧发木耳	39
2.1.21 巧洗豆腐	34	2.2.19 巧泡银耳	40
2.1.22 巧洗冷冻食物	34	2.2.20 巧泡干香菇	40
2.1.23 巧洗蔬菜	35	2.2.21 巧泡干蘑菇	40
2.1.24 巧洗黄花菜	35	2.2.22 巧发口蘑	40
2.1.25 巧洗瓜果	35	2.2.23 巧发猴头蘑	40
2.1.26 巧洗茄子	35	2.2.24 巧发莲子	41

2.2.25 巧泡干笋	41	2.3.21 巧除鲤鱼腥味	47
2.2.26 巧发玉兰片	41	2.3.22 巧除黄鱼腥味	47
2.2.27 巧发扁尖	41	2.3.23 巧除咸鱼咸味	47
2.2.28 巧发金针菜	41	2.3.24 巧除鱼胆苦味	47
2.2.29 巧涨发菜	41	2.3.25 巧除甲鱼腥味	47
2.2.30 巧发淡菜	41	2.3.26 巧除虾的腥味	48
2.2.31 巧发芥末	41	2.3.27 巧除鸡蛋异味	48
2.2.32 巧发虾米	42	2.3.28 巧除松花蛋碱涩味	48
2.2.33 巧发西米	42	2.3.29 巧除豆腐泔水味	48
2.2.34 巧发燕窝	42	2.3.30 巧除豆浆腥味	48
2.2.35 巧泡熊掌	42	2.3.31 巧除豆芽腥味	48
2.2.36 巧泡发白果	42	2.3.32 巧除冻土豆怪味	48
2.2.37 巧泡发百合	42	2.3.33 巧除洋葱气味	48
2.2.38 巧发虫草	42	2.3.34 巧除萝卜气味	49
2.3 消除食物异味	43	2.3.35 巧除竹笋异味	49
2.3.1 巧除肉腥味	43	2.3.36 巧除卷心菜异味	49
2.3.2 巧除肉夹气味	43	2.3.37 巧除菠菜涩味	49
2.3.3 巧除肉上油污异味	43	2.3.38 巧除大白菜异味	49
2.3.4 巧除肉血腥味	43	2.3.39 巧除苦瓜苦味	49
2.3.5 巧除咸肉异味	43	2.3.40 巧减辣味	49
2.3.6 巧除火腿异味	43	2.3.41 巧除馒头中碱味	49
2.3.7 巧除鸡肉异味	44	2.3.42 巧除饭焦味	50
2.3.8 巧除狗肉膻味	44	2.3.43 巧除切面碱味	50
2.3.9 巧除鸭肉腥臊味	44	2.3.44 巧除菜油怪味	50
2.3.10 巧除野味腥涩味	44	2.3.45 巧除油的鱼腥味	50
2.3.11 巧除兔肉草腥味	44	2.3.46 巧除花生油异味	50
2.3.12 巧除羊肉膻味	44	2.3.47 巧除棉籽油异味	50
2.3.13 巧除羊奶膻味	45	2.3.48 巧除麻籽油异味	50
2.3.14 巧除猪心异味	46	2.3.49 巧除芥末辣味	50
2.3.15 巧除猪肝异味	46	2.3.50 巧除咖啡异味	51
2.3.16 巧除猪肺异味	46	2.3.51 巧除猴头菇苦味	51
2.3.17 巧除猪肚异味	46	2.3.52 巧除柿子涩味	51
2.3.18 巧除猪大肠臭味	46	2.3.53 巧除茶叶霉味	51
2.3.19 巧除猪腰子腥臭味	46	2.3.54 巧除开水中油渍味	51
2.3.20 巧除河鱼土腥味	46	2.3.55 巧除水中的氯味	52

2.4 怎样去皮剥壳	52	2.5.2 巧炒肉片鲜嫩	56
2.4.1 巧去核桃壳	52	2.5.3 巧炖肉鲜嫩	57
2.4.2 巧去核桃仁皮	52	2.5.4 巧嫩化肉质	57
2.4.3 巧去熟蛋壳	52	2.5.5 巧使牛肉鲜嫩	57
2.4.4 巧去松花蛋壳	52	2.5.6 巧使韧牛肉烤嫩	57
2.4.5 巧去板栗皮	52	2.5.7 巧煮老牛肉	57
2.4.6 巧去大枣核	52	2.5.8 巧将羊肉焖得鲜嫩	58
2.4.7 巧剥大枣皮	53	2.5.9 巧做肉圆鲜嫩	58
2.4.8 巧去芝麻皮	53	2.5.10 巧炒腰花鲜嫩	58
2.4.9 巧去莲子皮	53	2.5.11 巧炒猪肝鲜嫩	58
2.4.10 巧去莲子心	53	2.5.12 巧使鸡血鲜嫩	58
2.4.11 巧去桃皮	53	2.5.13 巧使蛋花汤滑嫩	59
2.4.12 巧去桃毛	53	2.5.14 巧炒鸡蛋鲜嫩	59
2.4.13 巧剥橘子皮	53	2.5.15 巧蒸蛋羹鲜嫩	59
2.4.14 巧剥柑皮	54	2.5.16 巧使老鸭嫩化	59
2.4.15 巧剥橙子皮	54	2.5.17 巧使虾仁色明爽嫩	59
2.4.16 巧去苹果皮	54	2.5.18 巧使虾米软嫩鲜香	60
2.4.17 巧去番茄皮	54	2.5.19 巧使海蜇脆嫩	60
2.4.17 巧去生姜皮	54	2.5.20 巧使鱼汤白嫩	60
2.4.19 巧剥蚕豆皮	54	2.5.21 巧使海带嫩化	60
2.4.20 巧剥黄豆皮	54	2.5.22 巧炒脆嫩爽口的青椒	60
2.4.21 巧去土豆皮	54	2.5.23 巧炒葱头脆嫩	60
2.4.22 巧去芋艿皮	55	2.5.24 巧炒青菜脆嫩	60
2.4.23 巧去山药皮	55	2.5.25 巧炒脆嫩适口的菜花	60
2.4.24 巧去红萝卜皮	55	2.5.26 巧炒脆嫩的瓜菜	61
2.4.25 巧剥大蒜皮	55	2.5.27 巧炒绿叶蔬菜脆嫩	61
2.4.26 巧去大葱皮	55	2.5.28 巧做摊黄菜鲜嫩	61
2.4.27 巧去玉米须	55	2.5.29 巧使腌菜脆嫩	61
2.4.28 巧剥甜菜皮	55	2.5.30 巧炒土豆丝脆嫩	61
2.4.29 巧去虾皮	55	2.6 巧使食物更香美	61
2.4.30 巧剥墨鱼皮	56	2.6.1 巧使番茄色泽红艳	61
2.4.31 巧剥马面鱼皮	56	2.6.2 巧使炸酱味美色艳	62
2.4.32 巧剥灌肠皮	56	2.6.3 巧炒瓜菜色泽美	62
2.5 巧使烹制食物鲜嫩	56	2.6.4 巧炒青菜保鲜绿	62
2.5.1 巧炒肉丝鲜嫩	56	2.6.5 巧炒豆角保鲜绿	62

2.6.6 巧制菜干保鲜绿	62	2.7.14 巧使发黄的馒头白些 ...	67
2.6.7 巧使酸菜更鲜香	62	2.7.15 巧做剩馒头	67
2.6.8 巧炒土豆丝脆嫩清香	62	2.7.16 巧使硬面包回软	68
2.6.9 巧使蒸鱼味鲜美	63	2.7.17 巧使受潮的饼干松脆 ...	68
2.6.10 巧烹调鲢鱼味美	63	2.7.18 巧做剩大饼	68
2.6.11 巧用八角催鱼香	63	2.7.19 巧除蜂蜜沉淀物	68
2.6.12 巧使鱼肉有果香	63	2.7.20 巧碎结块的白糖	68
2.6.13 巧烹调螃蟹鲜香	63	2.7.21 巧碎冰糖大块	68
2.6.14 巧烹虾味更鲜美	63	2.7.22 巧使冷面团散开	68
2.6.15 巧使炖肉味道鲜	63	2.8 用刀切制食品	69
2.6.16 巧使肉馅鲜美	64	2.8.1 巧切猪肉	69
2.6.17 巧炸丸子味美	64	2.8.2 巧切肥肉	69
2.6.18 巧烧牛肉味美	64	2.8.3 巧切熟肉	69
2.6.19 巧做鸡肉更鲜美	64	2.8.4 巧切羊肉	69
2.6.20 巧使水饺味道更鲜美 ...	64	2.8.5 巧切牛肉	69
2.6.21 巧使食油变香	64	2.8.6 巧切鸡肉	69
2.6.22 巧使醋变香	65	2.8.7 巧切鱼肉	69
2.6.23 巧使芥末增香增味	65	2.8.8 巧切火腿	70
2.6.24 巧使炒米粉鲜香	65	2.8.9 巧切猪肝	70
2.6.25 巧煮米饭白粘香	65	2.8.10 巧切熟蛋	70
2.7 巧使食品保鲜保质	65	2.8.11 巧切松花蛋	70
2.7.1 巧使咸肉复鲜	65	2.8.12 巧切蛋糕	70
2.7.2 巧使肥肉减腻	65	2.8.13 巧切大面包	70
2.7.3 巧使咸鱼复鲜	65	2.8.14 巧切粘食品	70
2.7.4 巧使咸汤变淡	66	2.8.15 巧切番茄	71
2.7.5 巧除汤中油腻	66	2.8.16 巧切凉粉	71
2.7.6 巧使菜咸变淡	66	2.8.17 巧切葱	71
2.7.7 巧除番茄汤酸味	66	2.8.18 巧切年糕片	71
2.7.8 巧淡化酱汁	66	2.8.19 巧切肉片	71
2.7.9 巧除酱油烧菜中的酸味	66	2.8.20 巧切奶油	71
2.7.10 巧解辣味	66	2.9 食物初步加工	71
2.7.11 巧解醋酸味	67	2.9.1 巧拔猪蹄毛	71
2.7.12 巧使咸蛋减咸	67	2.9.2 巧断猪筒骨	72
2.7.13 巧改夹生饭	67	2.9.3 巧除鱼鳞	72
		2.9.4 巧让泥鳅吐泥	72

2.9.5 巧宰黄鳝	72	2.10.25 巧炒油菜	79
2.9.6 巧宰甲鱼	72	2.10.26 巧炒芦笋	80
2.9.7 巧加工螃蟹	73	2.10.27 巧炒豆荚	80
2.9.8 巧使贝类吐污	73	2.10.28 巧炒豆腐干	80
2.9.9 巧宰鸡	73	2.10.29 巧炒饭	80
2.9.10 巧拔鸡毛	73	2.11 怎样炖制食物	80
2.9.11 巧拔鸭毛	74	2.11.1 巧炖猪肉	80
2.9.12 巧拔鹅毛	74	2.11.2 巧炖牛肉	80
2.9.13 巧宰鹌鹑	74	2.11.3 巧炖老鸡	81
2.9.14 巧拔兔毛	74	2.11.4 巧炖老鸭	81
2.10 怎样炒制食物	75	2.11.5 巧炖鹅肉	81
2.10.1 巧炒猪肉片	75	2.11.6 巧炖鲜鱼	81
2.10.2 巧炒牛肉片	75	2.11.7 巧炖甲鱼	81
2.10.3 巧炒猪肝	75	2.11.8 巧炖海带	82
2.10.4 巧炒腰花	76	2.12 怎样煮制食物	82
2.10.5 巧炒肚尖	76	2.12.1 巧煮米饭	82
2.10.6 巧炒鱼片	76	2.12.2 巧煮陈米饭	83
2.10.7 巧炒鱈鱼片	76	2.12.3 巧煮糯米饭	83
2.10.8 巧炒虾	76	2.12.4 巧煮稀饭	83
2.10.9 巧炒虾仁	76	2.12.5 巧煮面条	84
2.10.10 巧炒鸡蛋	77	2.12.6 巧煮挂面	84
2.10.11 巧炒土豆丝	77	2.12.7 巧煮元宵	85
2.10.12 巧炒豆芽	77	2.12.8 巧煮饺子	85
2.10.13 巧炒豆角	77	2.12.9 巧煮馄饨	85
2.10.14 巧炒扁豆	78	2.12.10 巧煮绿豆粥	85
2.10.15 巧炒藕片	78	2.12.11 巧煮绿豆汤	85
2.10.16 巧炒青椒	78	2.12.12 巧煮黄豆	86
2.10.17 巧炒洋葱	78	2.12.13 巧煮鲜豆	86
2.10.18 巧炒茄子	78	2.12.14 巧煮玉米	86
2.10.19 巧炒胡萝卜	79	2.12.15 巧煮猪肉	86
2.10.20 巧炒芹菜及韭菜	79	2.12.16 巧煮猪蹄	87
2.10.21 巧炒青菜	79	2.12.17 巧煮火腿	87
2.10.22 巧炒菜花	79	2.12.18 巧煮脚爪	87
2.10.23 巧炒圆白菜	79	2.12.19 巧煮咸肉	87
2.10.24 巧炒苋菜	79	2.12.20 巧煮牛肉	87

2.12.21 巧煮羊肉	88	2.13.8 巧蒸鱼头羹	93
2.12.22 巧煮猪肚	88	2.14 怎样炸制食物	93
2.12.23 巧煮老鸡	88	2.14.1 巧炸食品有原则	93
2.12.24 巧煮白斩鸡	88	2.14.2 巧炸猪排	94
2.12.25 巧煮整鸡	88	2.14.3 巧炸丸子	94
2.12.26 巧煮风鸡	88	2.14.4 巧炸鱼块	94
2.12.27 巧煮老鹅	88	2.14.5 巧炸鱼球	94
2.12.28 巧煮板鸭	88	2.14.6 巧炸肉皮	95
2.12.29 巧煮鲜鱼	88	2.14.7 巧炸花生仁	95
2.12.30 巧煮甲鱼	89	2.14.8 巧炸馒头片	95
2.12.31 巧煮鸡蛋	89	2.14.9 巧炸元宵	95
2.12.32 巧煮牛奶	89	2.14.10 巧炸油条	95
2.12.33 巧煮豆浆	89	2.14.11 巧炸排叉	96
2.12.34 巧煮五香茶叶蛋	90	2.14.12 巧炸土豆	96
2.12.35 巧煮咖啡	90	2.14.13 巧炸馄饨	96
2.12.36 巧煮干枣	90	2.14.14 巧炸冬菜角	96
2.12.37 巧煮白木耳	90	2.14.15 巧炸酱	96
2.12.38 巧煮莲子	91	2.14.16 巧炸鸡	96
2.12.39 巧煮干蘑菇	91	2.14.17 巧炸春卷	97
2.12.40 巧煮竹笋	91	2.15 怎样煎制食物	97
2.12.41 巧煮海带	91	2.15.1 巧煎鸡蛋	97
2.12.42 巧煮番薯	91	2.15.2 巧煎鱼块	97
2.12.43 巧煮土豆	91	2.15.3 巧煎包子	97
2.12.44 巧煮蔬菜	91	2.15.4 巧煎年糕	97
2.12.45 巧煮豆腐	91	2.16 怎样腌制食物	98
2.12.46 巧煮豆馅	92	2.16.1 巧腌香味咸蛋	98
2.12.47 巧煮豆沙	92	2.16.2 巧腌盐水咸蛋	98
2.13 怎样蒸制食物	92	2.16.3 巧用黄泥腌蛋	98
2.13.1 巧蒸米饭	92	2.16.4 巧腌酒味咸蛋	99
2.13.2 巧蒸剩米饭	92	2.16.5 巧腌草灰咸蛋	99
2.13.3 巧蒸鸡蛋糕	92	2.16.6 巧腌辣味咸蛋	99
2.13.4 巧蒸蛋羹	92	2.16.7 巧用稠米汤腌蛋	99
2.13.5 巧蒸扣肉	93	2.16.8 巧用菜卤腌蛋	99
2.13.6 巧蒸鲜鸡	93	2.16.9 巧快腌咸蛋	99
2.13.7 巧蒸鲜鱼	93	2.16.10 巧用五香腌蛋	100

2.16.11 巧腌猪肉	100	2.16.47 巧腌芥菜	107
2.16.12 巧腌腊肉	100	2.16.48 巧腌芥菜头	107
2.16.13 巧腌香肠	100	2.16.49 巧腌雪里红菜	107
2.16.14 巧腌鲜鱼	100	2.16.50 巧腌榨菜	108
2.16.15 巧腌带鱼	101	2.16.51 巧腌白菜	108
2.16.16 巧腌黄花鱼	101	2.16.52 巧腌咸辣白菜	108
2.16.17 巧腌板鸭	101	2.16.53 巧腌酸辣白菜	109
2.16.18 巧腌糖醋蒜头	101	2.16.54 巧腌泡菜	109
2.16.19 巧腌糖醋藕	101	2.16.55 巧腌香椿	109
2.16.20 巧腌翡翠蒜	102	2.16.56 巧腌腐乳	110
2.16.21 巧腌糖冰姜	102	2.16.57 巧腌臭豆腐	110
2.16.22 巧腌甜酱芽姜	102	2.16.58 巧腌酱什锦丝	110
2.16.23 巧腌桂花姜	102	2.16.59 巧将咸菜变酱菜	110
2.16.24 巧腌酱姜	102	2.16.60 巧除腌菜白膜	111
2.16.25 巧腌糖蒜	103	2.17 巧制美味汤	111
2.16.26 巧腌咸蒜	103	2.17.1 巧做肉汤	111
2.16.27 巧腌咸萝卜	103	2.17.2 巧做骨头汤	111
2.16.28 巧腌辣椒萝卜	103	2.17.3 巧煨鸡汤	112
2.16.29 巧腌五香萝卜条	103	2.17.4 巧做鱼汤	112
2.16.30 巧腌白萝卜干	103	2.17.5 巧制甲鱼汤	112
2.16.31 巧腌五香萝卜丝	104	2.17.6 巧做黄鱼汤	112
2.16.32 巧腌榨菜萝卜	104	2.17.7 巧做蛋花汤	113
2.16.33 巧腌酸萝卜菜	104	2.17.8 巧做皮蛋汤	113
2.16.34 巧腌胡萝卜	104	2.17.9 巧做豆腐汤	113
2.16.35 巧腌酱莴笋	104	2.17.10 巧做银耳花生汤	113
2.16.36 巧腌甜莴笋	105	2.17.11 巧做瓜菜汤	113
2.16.37 巧腌甜辣黄瓜	105	2.18 自制调味品	114
2.16.38 巧腌黄瓜	105	2.18.1 巧制糖醋汁	114
2.16.39 巧腌酱黄瓜	105	2.18.2 巧制怪味汁	114
2.16.40 巧腌酱西瓜皮	106	2.18.3 巧制麻辣汁	114
2.16.41 巧腌豆角	106	2.18.4 巧制鱼香汁	115
2.16.42 巧腌辣椒	106	2.18.5 巧制椒麻汁	115
2.16.43 巧腌香脆辣椒	106	2.18.6 巧制香糟汁	115
2.16.44 巧腌辣菜丝	106	2.18.7 巧制柠檬汁	115
2.16.45 巧腌酸辣疙瘩	106	2.18.8 巧制酸辣汁	116
2.16.46 巧腌五香疙瘩	107		

2.18.9 巧制葱姜汁	116	2.18.45 巧制番茄汁	123
2.18.10 巧调制西汁	116	2.18.46 巧制奶汁	123
2.18.11 巧制青汁	117	2.18.47 巧制肉汁	123
2.18.12 巧制白汁	117	2.18.48 巧制姜汁	123
2.18.13 巧制五香汁	117	2.18.49 巧调制煎封汁	123
2.18.14 巧制香椿汁	117	2.18.50 巧制咖喱油	123
2.18.15 巧制凉拌汁	117	2.18.51 巧制花椒油	124
2.18.16 巧制虾汁	117	2.18.52 巧制辣椒油	124
2.18.17 巧制花生酱汁	118	2.18.53 巧制辣酱油	125
2.18.18 巧制烧烤汁	118	2.18.54 巧制三合油	125
2.18.19 巧制沙茶酱汁	118	2.18.55 巧制葱姜油	125
2.18.20 巧制麻酱汁	118	2.18.56 巧制香麻油	125
2.18.21 巧制五味豆瓣酱汁	118	2.18.57 巧制菌油	125
2.18.22 巧制啤酒汁	118	2.18.58 巧制蟹油	126
2.18.23 巧制醉香汁	119	2.18.59 巧制香味酱油	126
2.18.24 巧制姜味汁	119	2.18.60 巧制红油	126
2.18.25 巧制葱油汁	119	2.18.61 巧制胡椒粉	126
2.18.26 巧制沙津汁	119	2.18.62 巧制香椒粉	126
2.18.27 巧制 OK 汁	120	2.18.63 巧制五香粉	127
2.18.28 巧制荔枝味汁	120	2.18.64 巧制椒盐粉	127
2.18.29 巧制茄汁	120	2.18.65 巧制沙茶酱	127
2.18.30 巧制果汁	120	2.18.66 巧制糖色	127
2.18.31 巧制桂花汁	120	2.18.67 巧制拔丝糖浆	127
2.18.32 巧制玫瑰酱汁	120	2.18.68 巧制香醋	127
2.18.33 巧制提子汁	121	2.18.69 巧制蟹不离	128
2.18.34 巧制香油味汁	121	2.18.70 巧制鱼汤块	128
2.18.35 巧制咸甜味汁	121	2.18.71 巧制高汤法	128
2.18.36 巧制甜香味汁	121	2.18.72 巧制蒜味泥	128
2.18.37 巧制红油汁	121	2.18.73 巧制姜味汁	128
2.18.38 巧制葱油汁	122	2.18.74 巧制辣甜沙司	129
2.18.39 巧制酱味汁	122	2.18.75 巧制芥末糊	129
2.18.40 巧制油吃汁	122	2.18.76 巧制蛋清糊	129
2.18.41 巧制姜醋汁	122	2.18.77 巧制全蛋糊	129
2.18.42 巧制蒜泥汁	122		
2.18.43 巧制芥末汁	122	2.19 怎样自制馅心	129
2.18.44 巧制鸡蛋汁	123	2.19.1 巧剥肉馅	129

2.19.2 巧拌饺子馅	130	2.20.12 巧制棒棒鸡	138
2.19.3 巧制豆沙馅心	130	2.20.13 巧制法式葡萄鸡	138
2.19.4 巧制绿豆沙	130	2.20.14 巧制西式黄油烤鸡	138
2.19.5 巧制鲜肉馅心	131	2.20.15 巧制盐水鸭	138
2.19.6 巧制肉皮馅心	131	2.20.16 巧制酱鸭	139
2.19.7 巧制蟹粉馅心	131	2.20.17 巧制葱烤鸭	139
2.19.8 巧制虾肉馅心	131	2.20.18 巧制仿烤鸭	139
2.19.9 巧制三丁馅心	131	2.20.19 巧制米熏鸭	140
2.19.10 巧制水晶馅心	132	2.20.20 巧制薏米鸭	140
2.19.11 巧制菜馅心	132	2.20.21 巧制香酥鸭	140
2.19.12 巧制京冬菜馅心	132	2.20.22 巧片烤鸭	140
2.19.13 巧制萝卜馅心	132	2.20.23 巧回热冷烤鸭	140
2.19.14 巧制韭菜馅心	132	2.20.24 巧制烤鸭	141
2.19.15 巧制大蒜馅心	132	2.21 自制蛋类食品	141
2.19.16 巧制番茄肉馅心	133	2.21.1 巧制五香茶叶蛋	141
2.19.17 巧制素馅心	133	2.21.2 巧用酒腌蛋	141
2.19.18 巧制三鲜馅心	133	2.21.3 巧用盐水腌蛋	141
2.19.19 巧制炒肉馅心	133	2.21.4 巧用菜卤腌蛋	141
2.19.20 巧制猪油馅心	133	2.21.5 巧用黄泥腌蛋	142
2.19.21 巧制荠菜猪油馅心	133	2.21.6 巧用辣酱腌蛋	142
2.19.22 巧制猪油丁馅	134	2.21.7 巧用稻草灰腌蛋	142
2.19.23 巧制咸猪油丁馅	134	2.21.8 巧用塑料袋腌蛋	142
2.19.24 巧制糖馅	134	2.21.9 包泥制皮蛋	142
2.20 巧制家禽风味菜	134	2.21.10 浸泡制皮蛋	142
2.20.1 巧制汽锅鸡	134	2.21.11 滚粉制皮蛋	142
2.20.2 巧制烧鸡	135	2.21.12 自制醋蛋	143
2.20.3 巧制风鸡	135	2.21.13 自制糟蛋	143
2.20.4 巧制酱油风鸡	135	2.22 自制酱菜	143
2.20.5 巧制糟鸡	136	2.22.1 巧制芝麻酱	143
2.20.6 巧制卤煮鸡	136	2.22.2 巧制苹果酱	143
2.20.7 巧制白斩鸡	136	2.22.3 巧制番茄酱	143
2.20.8 巧制白斩糯米鸡	137	2.22.4 巧制花生酱	144
2.20.9 巧制神仙鸡	137	2.22.5 巧制香辣酱	144
2.20.10 巧制红焖鸡	137	2.22.6 巧制辣椒酱	144
2.20.11 巧制咖喱鸡	137	2.22.7 巧制甜面酱	144