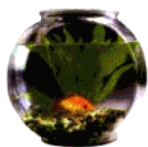




现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

【烹饪卷】



京华出版社



* T162514 *

现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

烹饪卷

盛 峰 编著

京 华 出 版 社

目 录

一、烹饪原料的选择与初加工	(1)
1. 动物烹饪原料的差异	(1)
2. 不同牲畜的瘦肉脂肪的含量不同	(2)
3. 精肉适合炒、爆、熘等烹调方法	(2)
4. 肥瘦相间的肉类适合制作烧、焖、炖、煮一类菜肴	(3)
5. 不同部位的牛肉烧、煮后其柔嫩程度不同	(4)
6. 涮羊肉的选料要求	(4)
7. 刚宰杀的畜、禽肉味不鲜美	(5)
8. 圈养鸡、鸭与散养鸡、鸭的肉质大有区别	(6)
9. 做法不同选用的鱼也不相同	(7)
适合做砂锅头尾的鱼类	(7)
适合炒鱼丝、鱼片的鱼	(7)
适合氽汤的鱼	(8)
适合做丸子的鱼	(8)
10. 水面筋、油面筋和烤麸的区别	(8)
11. 关于冷冻和解冻的常识	(9)
动物性原料要采用速冻法贮藏	(9)
合理解冻是保持冻品质量的关键	(10)
用微波炉化解冷冻食品快捷质优	(11)
解冻食品不宜再冷冻	(12)

-
- 冷冻过久的禽、畜肉鲜味降低 (13)
- 漂洗冷冻海虾仁的技巧 (13)
12. 腌制品食前预处理 (14)
- 咸肉退盐法 (14)
- 火腿预处理方法 (14)
13. 清除肉类腥臊味的方法 (15)
- 用冷水锅焯水可清除肉内的腥味异味 (15)
- 清除河鱼土腥味的办法 (16)
- 加工黄花鱼时要用筷子巧除内脏 (17)
- 清除羊肉膻味的方法 (17)
- 用花椒水可清除猪腰子的臊味 (18)
- 剔掉猪脑血筋的技巧 (18)
- 用面粉清洗猪肚、猪肠效果好 (19)
- 兔肉在烹调前要用清水浸泡 (19)
- 小苏打和黄酒可以除去苦胆的苦味 (19)
14. 切肉技巧 (20)
- 横切牛肉，斜切猪肉，顺切鸡肉 (20)
- 顺着肉纹切丝，横着肉纹切片 (21)
- 烧煮牛肉切块要大些 (21)
- 炸猪排应先将肉切厚片，再拍成薄片 (22)
- 余涮的肉片要薄，爆炒的肉片要厚 (22)
- 肉片用刀背拍松后烹制成菜鲜嫩 (23)
- 烧制整鸡时的刀工处理 (23)
- 烹制鸡腿、猪肘时皮面要留长一点 (23)
15. 剁肉馅的技巧 (24)
- 手工剁肉馅比机器绞的肉馅味道鲜美 (24)
- 剁九子肉馅的技法 (24)

16. 切熟制品的技巧	(25)
切肉皮冻等水晶菜要用“抖刀法”	(25)
切熟蛋技巧	(25)
切熟肉技巧	(25)
17. 切鱼的技巧	(26)
整鱼分段烹调要切成坡形段	(26)
鱿鱼、墨斗鱼等要从内肉肌一面剞花刀	(26)
切鱼肉时皮朝下, 切鸡、鸭脯肉时皮朝上	(27)
鱼肉丝不能切得过细	(27)
18. 家禽褪毛、烫毛、拔毛的方法	(28)
禽、高肉类焯水后应马上烹制	(29)
19. 蔬菜的烹饪前处理	(29)
蘑菇除沙法	(29)
蔬菜焯水要用含食盐的沸水	(30)
凋萎的蔬菜返鲜法	(30)
巧剥板栗壳	(31)
蔬菜要先洗后切, 切后即烹	(31)
把冬笋拍成劈柴块烹调时易着色入味	(32)
茎叶类蔬菜不宜切得过于细小	(32)
二、烹饪卫生	(33)
1. 鱼肉类	(33)
河豚鱼不可轻易烹制食用	(33)
不能生吃淡水鱼	(33)
死鳊鱼、死河蟹不能食用	(34)
鳊鱼爆炒不熟不能食用	(35)
鱼腹内黑膜不能食用	(35)
螃蟹的肠、胃、鳃不能食用	(35)

猪肝在烹调前要反复用清水浸泡	(36)
不宜食用过于鲜嫩的炒猪肝	(36)
鸡、鸭的臀尖和肺不能食用	(36)
2. 蔬菜类	(37)
吃秋扁豆必须煮熟煮透	(37)
食用鲜黄花菜容易中毒	(37)
新鲜木耳有毒, 不能食用	(38)
发芽、变绿的土豆不能食用	(38)
不能吃烂姜	(39)
食用野菜要适量	(39)
腌菜要腌透才可食用	(40)
泡菜中为什么会含铅	(40)
苦杏仁必须反复用清水浸泡后才可食用	(41)
3. 其它	(41)
容易被黄曲霉毒素污染的食物	(41)
不宜多吃烟熏制品	(42)
有哈喇味的油脂不能食用	(42)
食油不宜长期反复加热食用	(43)
焦糊的食物对人体有害	(43)
三、干制品涨发技术	(45)
1. 各种干制品涨发方法不同	(45)
2. 碱发涨方法	(47)
用碱发制干料必须先用清水浸泡回软	(47)
配制发料碱液有时要加生石灰	(47)
用碱发过的原料要及时用清水浸泡	(48)
用碱发过的原料不能再上火发制	(49)
如何涨发鱿鱼和墨斗鱼	(49)

鲍鱼干用碱发为佳	(49)
海螺干的涨发方法	(50)
燕窝的涨发方法	(50)
3. 油发涨的方法	(52)
什么样的干制品可以用油发	(52)
油发干料时油温不宜过高	(52)
干制品含水量对油发质量的影响	(53)
干料油发后要放入温碱水中浸泡	(54)
油发肉皮时要进行复炸	(54)
涨发干肉皮的技巧	(55)
蹄筋可以采用半油水涨发	(56)
4. 适合蒸发的干货	(57)
干贝、海米适合蒸发	(57)
鱼骨的发制技巧	(57)
鱼骨要用油拌一下再蒸	(58)
5. 适合水发的干货	(58)
涨发海参时水中不能含有盐分	(58)
涨发海参所用器皿必须洁净	(59)
清除涨发海参苦涩味的方法	(59)
涨发好的海参不能冷冻	(60)
鱼肚的水发技巧	(60)
鱼皮的涨发技巧	(61)
鱼翅的涨发技巧	(61)
小杂鱼翅宜用少煮多焖的方法发制	(62)
烫发海蜇皮丝时水温不宜过高	(62)
海蜇丝烫发后要用清水反复浸泡	(63)
笋干、玉兰片和笋衣的区别及其涨发	(63)

玉兰片、笋干涨发时用淘米水浸泡效果好	(64)
煮发玉兰片、干笋时不能用铁锅和铝锅	(64)
干莲子涨发时切忌用冷水浸泡或冷水下锅	(65)
脱水莲子表皮的莲衣要用热碱水搓除	(65)
腐竹宜用温水涨发	(66)
香菇不宜用热水浸泡, 冷水浸泡时间也不能过长	(66)
木耳和银耳宜用冷水涨发	(67)
猴头蘑的发制方法	(67)
竹荪的发制方法	(68)
涨发石花菜水温是关键	(68)
涨发虾子的方法	(69)

四、原料挂糊、上浆和勾芡

(71)

1. 什么是挂糊和上浆	(71)
挂糊或上浆的适用范围及成菜特色	(71)
用淀粉挂糊、上浆的原理	(72)
挂糊和上浆的区别	(73)
用于挂糊、上浆的淀粉品种	(73)
烹调原料挂糊、上浆用的浆糊种类	(74)
2. 糊的制作技巧	(76)
调制水粉糊的技巧	(76)
调制全蛋糊或蛋清糊的技巧	(76)
调制脆皮糊的技巧	(77)
调制糊、浆的稀稠度	(77)
调糊时切忌上劲	(78)
调制蛋泡糊(高丽糊)的原理	(79)
调制蛋泡糊时必须使用新鲜蛋品	(79)
白糖在蛋泡糊调制中的作用	(80)

柠檬酸可以增加蛋清泡沫的稳定性	(80)
抽打蛋泡糊时忌油、盐和蛋黄混入	(81)
抽打蛋清时要顺一个方向	(81)
为什么有些蛋泡糊会出现不同色泽	(82)
调制蛋泡糊操作要轻, 时间宜短	(82)
“拍粉拖蛋滚面包渣糊”的调制	(82)
原料需先粘面粉、蛋液后才能粘上面包渣	(83)
用于调制“西炸糊”的面包渣宜选用咸面包搓制	(84)
制作水果拔丝菜要用发粉糊	(84)
制作清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸	(85)
原料剞花刀后要用面粉或淀粉搓开再挂糊	(85)
冷冻原料要完全化冻后方可挂糊、上浆	(86)
3. 原料上浆技巧	(86)
水分较多的原料可用干淀粉上浆	(86)
原料质地不同, 上浆操作方法亦不同	(86)
原料上浆后宜放置片刻再烹调	(87)
肉片上浆前要先用清水浸泡	(87)
鱼片上浆要浓些	(87)
虾仁上浆前要用盐腌渍一下	(88)
用冻肉制作“滑炒肉丝”的上浆要领	(88)
“脱糊”或“脱浆”的原因及解决办法	(89)
4. 勾芡技巧	(90)
勾芡在烹调中的作用	(90)
芡汁的种类及其适用范围	(91)
勾芡原料的种类及其特点	(92)
勾芡的方法	(93)
5. 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行	(94)

什么叫“对汁芡”	(94)
淋“对汁芡”时要从勺边浇入	(95)
勾芡时菜肴与卤汁的油量不宜过大	(95)
菜肴勾芡淋明油后要及时出勺	(95)
勾芡后不宜再加调味品	(96)
芡汁下锅后发浑的原因	(96)
烩羹汤时要在微沸状态下勾芡	(96)
用淀粉勾芡的汤或菜不宜多滚多搅	(97)

五、菜肴的烹制

1. 滑油	(99)
油作为传热介质的特点	(99)
滑油操作技巧	(100)
原料在滑油前最好先用沸水烫一下	(101)
滑油时原料要分散下锅	(101)
滑油要以断生为度	(102)
滑油时出现原料粘锅和焦老现象的原因	(102)
用“热锅温油法”滑油可避免粘锅	(102)
水滑法的操作要领	(103)
油滑鸡丝、鱼片时要用三成热油	(103)
油滑蛋白质丰富的原料，油温不宜超过 80℃	(104)
2. 炒	(105)
煸炒肉丝时滑油后再炒效果好	(105)
烹制菜肴时油不宜放多	(105)
煸炒牛肉丝时应先用小苏打腌渍	(105)
炒肉丝时宜先用姜汁腌渍	(106)
用“嫩肉粉”腌渍的肉质地鲜嫩	(106)
“油爆鱿鱼”的技术要点	(107)

烹制蔬菜要旺火速炒·····	(108)
炒蔬菜前必须把蔬菜表面的水沥尽·····	(108)
用旺火速炒蔬菜不宜过早加盐·····	(108)
炒蔬菜需加水时应加热水·····	(109)
胡萝卜用油烹制营养价值高·····	(109)
炒蒜苔时宜先焯水·····	(110)
炒青柿子椒的要点·····	(110)
苋菜不能采用旺火热油快速炒烹·····	(111)
生炒芋头丝的要点·····	(111)
3. 煎·····	(112)
煎荷包蛋时要在锅边浇点凉开水·····	(112)
摊制蛋皮的蛋液要加入少许湿淀粉·····	(112)
煎鱼要领·····	(113)
煎鱼时拍干粉鱼易酥烂·····	(113)
4. 炸·····	(114)
炸制菜肴的种类及其特点·····	(114)
“复炸”的特点及操作要领·····	(115)
炸制食品的油量要大·····	(115)
炸制外焦里嫩菜肴必须采用高温热油·····	(116)
炸黄菜蛋片时要用温油浸炸·····	(116)
清炸猪肝前应先用沸水烫·····	(117)
炸制肉皮应针扎眼、皮朝下·····	(117)
扒肘子要煮至七成熟再油炸·····	(118)
炸鱼丸油温不宜过高或偏低·····	(118)
炸制蛋松的要点·····	(119)
炸好的蛋松要用温水浸泡回软·····	(119)
炸制菜松的要点·····	(119)

油炸腰果的技巧·····	(120)
炸花生米要用温油·····	(120)
防止油炸花生米回潮的方法·····	(121)
炸制春卷的技巧·····	(121)
炸土豆片的技巧·····	(122)
山药要用沸水焯后再炸制·····	(122)
炸“开口笑”的技巧·····	(122)
炸制锅巴的要领·····	(123)
5. 烤·····	(123)
6. 蒸·····	(124)
蒸制烹调法的特点·····	(124)
蒸制烹调的几种火候·····	(125)
蒸菜制作要领·····	(125)
螃蟹宜蒸不宜煮·····	(126)
蒸鱼、蟹等要待水沸后上笼·····	(127)
制作清蒸鱼应先焯水·····	(127)
蒸鱼时要采用旺火沸水速蒸法·····	(128)
蒸鱼时宜在鱼体下垫两段葱·····	(128)
鸡油宜用蒸法提取·····	(128)
蒸制带皮的菜肴应皮朝下·····	(129)
蛋羹要用中火沸水蒸制·····	(129)
蒸制蛋羹要用凉开水搅制蛋液·····	(130)
豆腐宜先蒸(或烫)再烹制·····	(130)
带皮土豆、山药宜蒸不宜煮·····	(130)
松花蛋宜蒸后入饌·····	(131)
7. 煮·····	(131)
煮鱼时要沸水下锅·····	(131)

煮蛋技巧	(132)
煮鸡蛋时如何控制蛋黄软硬度	(133)
煮水波蛋时宜在水中加少许食盐和醋	(133)
煮牛奶时不宜加糖	(134)
煮牛奶时应避免环境中异味物料	(134)
煮干丝的要点	(134)
煮牛百叶的技术要领	(135)
生鸡腰宜用沸水烫熟	(135)
8. 氽鱼丸, 制肉馅	(136)
制作鱼丸不能先加盐后掺水	(136)
制作鱼丸要在馅中加适量淀粉	(137)
氽鱼丸子要温水下锅	(137)
搅拌肉馅或鱼茸时要朝一个方向	(137)
搅拌鱼茸或肉馅时要严格控制温度	(138)
肉馅原料要肥瘦搭配“三肥七瘦”	(138)
氽丸子的技术要领	(139)
制作干炸丸子应在馅料内添加泡面包	(140)
如何防止饺子菜馅因加盐而泛水	(140)
9. 蔬菜烹制	(141)
如何防止蔬菜在焯水时营养素流失	(141)
烹调菠菜、苋菜、空心菜和茭白等应先焯水后烹制	(142)
菠菜与豆腐混合烹制对身体利大于弊	(142)
香椿必须先焯水后烹制	(143)
萝卜烹制前要用沸水烫	(143)
冬笋烹制前要先焯水	(143)
巧吃芹菜叶	(144)

土豆丝应先用凉水漂清再烹调·····	(144)
土豆经刀工处理后宜用含醋凉水浸泡·····	(144)
10. 挂霜菜、拔丝菜制作·····	(145)
制作挂霜菜肴宜选用白砂糖·····	(145)
制作挂霜菜肴要掌握好“糖汁”的老嫩程度·····	(146)
制作挂霜菜肴炒糖时间不宜过长·····	(146)
制作挂霜菜肴的要点·····	(147)
作拔丝菜肴应选用绵白糖·····	(147)
制作拔丝菜肴宜在炒糖时加些食醋·····	(148)
制作拔丝菜肴时主料与糖液温差不可太大·····	(148)
制作挂霜或拔丝菜肴时的坯料处理·····	(149)
制作拔丝葡萄时应撕去葡萄外皮·····	(149)
制作拔丝菜肴的技术要领·····	(150)
11. 主食制作的一般技巧·····	(151)
用鲜酵母发面不用加碱·····	(151)
用鲜酵母发面宜添加少量食糖·····	(152)
含有较多油脂的面团不能用酵母发制·····	(152)
不同水温对调制面团的影响·····	(153)
用冷水调制面团需添加适量食盐·····	(154)
用凉开水调制的面团能增强筋力·····	(154)
揉搓对面团性质的影响·····	(155)
洗干净的大米应放置一段时间再烹煮·····	(155)
蒸馒头宜冷水入锅蒸制·····	(156)
煮挂面、干切面不宜用旺火·····	(156)
煮饺子要“开锅煮皮，盖锅煮馅”·····	(157)
煮饺子不粘连的技巧·····	(157)
煮元宵的要领·····	(157)

制作玉米食品宜添加少量碱.....	(158)
用玉米面和大豆粉混合烹制可提高食品的营养价值	(158)
烹制大米食品时切忌用碱.....	(159)
烹制豆类食品的技巧.....	(159)
熬制绿豆汤的技巧.....	(160)
12. 制汤要点	(161)
“汤”在烹饪中的地位和作用	(161)
烹饪中常用鲜汤的种类.....	(162)
做汤前应将原料用冷水焯制.....	(163)
做汤时原料要与冷水一起下锅.....	(163)
做汤时中途不宜加水.....	(163)
做汤时要及时撇沫.....	(164)
做汤时不宜撇除浮油.....	(164)
做汤要添加少量食盐.....	(165)
做汤时调料不宜放得过多.....	(166)
做汤时要在汤锅里放几块猪骨垫底.....	(166)
奶白汤形成的原理.....	(166)
制作奶白汤的原料.....	(167)
制作奶白汤必须旺火烧沸中火熬制.....	(168)
制作清汤必须旺火烧沸小火熬制.....	(168)
烹制高级清汤的原料.....	(168)
烹制高级清汤的要领.....	(169)
“吊汤”时手勺应在锅中顺一个方向.....	(170)
“吊汤”要添加鸡肉茸、猪肉茸的原理.....	(170)
“吊汤”时原汤要凉后才可添加肉茸.....	(171)
制作素鲜汤的原料.....	(171)

“鸭奶汤”不能加醋·····	(172)
余鸡片汤的要点·····	(173)
烹制榨菜肉丝汤的技巧·····	(173)
巧做不加奶油的奶油味蛋汤·····	(174)
烹制鲜嫩蛋汤的技巧·····	(174)

六、调味品在烹调中的作用····· (175)

1. 菜肴调味的作用和方法·····	(175)
2. 码味·····	(176)
什么叫“码味”·····	(176)
“码味”时间要适当·····	(177)
上浆、挂糊的原料要先“码味”·····	(177)
2. 盐·····	(178)
食盐是百味之王·····	(178)
烹制菜肴两次放盐味道好·····	(179)
口味偏甜的菜肴宜先加糖后加盐·····	(180)
食盐可以除去豆制品的异味·····	(180)
“要得甜，加点盐”的实例·····	(180)
菠萝去皮后要用食盐水浸泡后才可食用·····	(181)
食盐可以增加面团的强性和韧性·····	(181)
食盐具有防腐作用·····	(182)
4. 醋·····	(183)
食醋在烹调中的作用·····	(183)
加醋时机对菜肴风味的影响·····	(184)
加醋能保持蔬菜的脆嫩·····	(184)
烹调鱼类菜肴添加食醋可除腥、提香·····	(185)
烧、煮牛肉时放点食醋可加速熟烂·····	(186)
炒辣椒加食醋可减轻辣味·····	(186)

用食醋凉拌海蜇皮要现吃现拌·····	(186)
食醋可使豆浆起花·····	(186)
5. 酒·····	(187)
黄酒的调味作用·····	(187)
烹调中使用黄酒的方法·····	(188)
烹制菜肴添加黄酒的最佳时机·····	(189)
酒和醋混合使用能增加菜肴芳香气味·····	(189)
烹制异味重的菜肴要先烹酒后烹醋·····	(190)
鱼、虾馅放料酒多了会潮·····	(190)
虾仁上浆时不宜加料酒·····	(191)
酒醉菜肴形成的原理·····	(191)
炒黄豆芽加黄酒可除豆腥味·····	(192)
料酒可以减轻菜肴酸味感·····	(192)
料酒可以淡化腌菜的咸辣味·····	(193)
啤酒在烹饪中的作用·····	(193)
6. 味精·····	(195)
味精在烹调中的作用·····	(195)
特鲜味精及其效能·····	(196)
复合味精及其效能·····	(197)
加入凉拌菜内的味精要用水化开·····	(197)
7. 糖·····	(198)
在烹调中糖作为调味料仅次于食盐·····	(198)
腌肉时要加点白糖·····	(199)
烹制辣味菜肴时要放糖·····	(199)
用蜂蜜制作的糕点绵软·····	(200)
转化糖的特性及制作·····	(200)
8. 辛辣调味品·····	(201)