



人类智库编辑部 主编

家常菜 秘诀， 这样做最好吃

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

家常菜秘诀大公开，好不好吃就在这一点



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章



学会做饭小秘诀， 让你的饭菜越来越香

132个常见烹饪问题 + 131道下饭家常菜 + 126个做菜小技巧
让你轻松变身家常菜高手！

做菜不难，“会”做菜却很难

如何炒出粒粒分明的炒饭？

蒸蛋如何蒸才嫩滑？

八大类家常菜烹调一问一答，

132个小秘诀倾情传授。

 新浪健康

 39 饮食

倾情推荐



扫一扫，凤凰含章书讯时时看

凤凰含章微博：@凤凰含章图书

凤凰含章悦读汇微信：fenghuanghanzhang



定价：39.80元

人类智库编辑部 主编

家常菜秘诀, 这样做最好吃



图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜秘诀, 这样做最好吃 / 人类智库编辑部主编

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3704-1

I. ①家… II. ①人… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195696号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-347 号

家常菜秘诀, 这样做最好吃

主 编 人类智库编辑部
责 任 编 辑 张远文 葛 昀
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14
插 页 4
字 数 210 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3704-1
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Contents

Part 1

Seafood 海鲜类



- 14 常见可食蟹类
- 15 处理青蟹的方法
- 16 鱼片如何炸才会酥?
酥炸鳕鱼
- 18 煎鱼时怎么做鱼皮不粘锅?
红烧鱼
- 20 如何去除带鱼的腥味?
煎带鱼
- 21 怎样煎味噌鱼不会煎到焦黄?
煎味噌鱼
- 22 做糖醋鱼要选什么鱼?
松子黄鱼
- 23 蒸鱼时如何保持鱼肉鲜嫩?
清蒸鲳鱼
- 24 如何利用啤酒让食物更美味?
啤酒茄汁虾
- 25 鱼片如何炒才不会散开?
碧绿鱼片
- 26 如何煮出无腥味的鱼汤?
萝卜鲈鱼汤
- 27 小鱼豆干如何炒才会香脆?
豉椒鱼干豆丁
- 28 如何炒出脆滑的虾仁?
虾仁炒蛋
- 30 如何炸出香酥有弹性的虾球?
菠萝虾球
- 32 盐酥虾如何炒至酥脆且入味?
盐酥虾
- 33 如何炸出形态完好的牡蛎?
炸牡蛎酥
- 34 如何加快贝类吐沙的速度?
凉拌蚬



Part 2

Pork 猪肉类

35 如何炒出鲜嫩不过老的蛤肉？

生炒蛤蜊

36 如何处理鱿鱼等头足类海鲜？

客家小炒

38 海蜇皮脆又爽口的的方法？

凉拌海蜇皮

39 如何炸出外皮金黄的鱼排？

酥炸鱼排

40 如何烤鱼才不会沾粘烤盘？

烤味噌小黄鱼

42 图解猪的食用部位

43 猪腰的清洗与处理

猪腰如何切花

猪脚毛的处理

44 五花肉如何卤才软嫩不油？

传统香菇卤肉

46 如何炖出香嫩可口的台湾爌肉？

台湾爌(kòng)肉

47 如何去除猪大肠的腥味？

酸菜润大肠

48 如何炒出滑嫩不油的肉丝？

京酱肉丝

50 如何煮出熟嫩适中的白切肉？

蒜泥白肉

51 如何去除猪肝的腥味？

小黄瓜猪肝



Contents



- | | | | |
|----|-------------------------------|----|-----------------------------|
| 52 | 如何炸出外酥内嫩的猪排?
炸猪排 | 60 | 如何处理猪脚?
红烧猪脚 |
| 53 | 如何煎肉排不沾锅?
煎猪排 | 61 | 如何卤出弹牙的蹄膀?
笋干蹄膀 |
| 54 | 如何做出酥脆好吃的糖醋排骨?
糖醋排骨 | 62 | 如何处理梅干菜?
梅菜扣肉 |
| 55 | 如何节省烤肋排的时间?
橙汁烤肋排 | 63 | 如何处理腰花
麻油腰花煲 |
| 56 | 粉蒸肉如何做才会滑嫩多汁?
粉蒸肉 | 64 | 熬好卤汤需要取出卤包吗?
卤东坡肉 |
| 57 | 蒸好的绞肉如何不粘蒸盘?
南瓜仔肉 | 65 | 如何判断油锅的热度?
炸排骨酥 |
| 58 | 如何炒粉丝不糊烂?
蚂蚁上树 | 66 | 如何炒出柔嫩的猪肝?
猪肝韭菜花松 |
| 59 | 如何做出弹牙的肉丸子?
红烧狮子头 | | |



Part 3

Chicken 鸡肉类



- 68 鸡肉各部位的B族维生素含量
鸡胸肉的切法
- 69 鸡腿如何去骨
- 70 如何炸出好吃的咸酥鸡?
咸酥鸡
- 72 如何烤出外焦内嫩的鸡腿?
烤鸡腿
- 73 如何卤出软嫩多汁的鸡腿?
卤鸡腿
- 74 如何炸出香酥多汁的鸡腿?
美式炸鸡腿
- 75 如何让鸡胸肉口感不干硬?
芝麻豆腐乳鸡片
- 76 如何炸出酥脆的日式炸鸡?
日式脆皮鸡排
- 78 如何去除鸡肉腥味?
啤酒烧鸡

- 79 如何快速制作鸡丝?
鸡丝拉皮
- 80 如何避免三杯鸡又苦又咸?
三杯鸡
- 81 如何预防勾芡结块?
柠檬鸡片
- 82 怎样避免红烧鸡腿紧缩变形?
栗子烧鸡腿

Part 4

Beef & Mutton 牛、羊肉类

- 84 图解牛的食用部位
- 85 判断牛肉熟度的方法
纽约、腓力、沙朗的差异



Contents

Part 5

Vegetable 蔬菜类



86 如何炒出滑嫩可口的牛肉丝?

牛肉炒干丝

88 如何更快炖出软嫩的牛肉?

红烧牛腩

90 冰牛肉可以直接过油吗?

黑胡椒牛柳

91 如何卤出软硬适中的牛腱?

卤牛腱

92 如何做出蛋滑肉嫩的滑蛋牛肉?

滑蛋牛肉

93 如何避免煎出干硬的汉堡肉?

煎汉堡肉

94 如何煎出焦香多汁的牛排?

煎牛小排

96 如何去除羊肉的膻味?

家常羊肉炉



98 蔬菜刀切技巧

100 蔬菜要用冷水煮还是热水煮?

防癌五色蔬

102 如何保持凉拌菜口感清脆?

凉拌菜豆

103 炒菜时该何时放盐?

腐皮炒菠菜

104 炒青菜时如何保持菜色鲜绿?

蚝油芥蓝菜

106 凉拌菜花烫过要泡冷水吗?

凉拌菜花

107 豆芽菜怎么煮才不会变黑?

豆芽菜水煮五花肉

108 空心菜如何炒才不会变黑?

虾酱炒空心菜



109 如何炒出脆嫩无涩味的菠菜?

炒菠菜

110 做奶油烤白菜的时候面糊要注意什么?

奶油烤白菜

112 大白菜如何烹煮才入味?

烩大白菜

113 圆白菜如何炒才甘甜?

西红柿炒圆白菜

114 如何防止切好的茄子变黑?

罗勒炒茄子

116 如何快速去除西红柿外皮?

茄烧牛肉汤

117 如何去除苦瓜的苦味?

脆皮苦瓜

118 土豆如何炒才能快速熟软?

土豆炒肉末

119 咖喱土豆如何煮才入味?

咖喱土豆

120 竹笋沙拉如何做才鲜嫩?

沙拉笋

121 如何去除竹笋的苦涩味?

红焖桂竹笋

122 如何保持小黄瓜口感清脆?

凉拌小黄瓜

123 如何使黄瓜镶肉内馅不脱落?

黄瓜镶肉

124 如何去除洋葱的辛辣味?

洋葱泡菜

125 如何炒出清脆的四季豆?

四季豆炒肉丝

126 如何分辨绿芦笋是否该削皮?

芦笋炒鲜贝

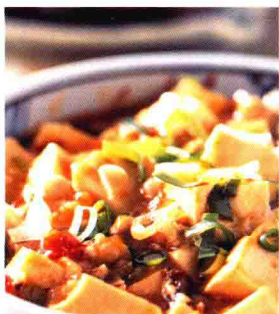


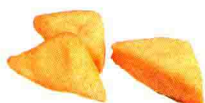
Contents

Part 6

Bean & Egg 豆、蛋类

- 127 如何去除白萝卜的辛辣味?
白萝卜排骨酥羹
- 128 如何煮芋头才不会崩散?
芋头排骨酥
- 129 莲子如何煮可以又软又透?
莲子排骨汤
- 130 香菇要用冷水还是热水泡?
香菇肉羹
- 132 如何去除洋菇的湿霉味?
双菇拌鸡肉
- 133 炸红薯的面糊怎么调才酥脆?
炸红薯
- 134 做菜时该何时加入味醂?
芝麻牛蒡丝
- 136 老豆腐、嫩豆腐如何入菜?
红烧豆腐
- 137 如何烧豆腐才不会稀烂破碎?
麻婆豆腐
- 138 如何煎豆腐才能完整不破碎?
葱煎豆腐
- 139 油豆腐如何煮才会入味?
油豆腐镶肉
- 140 如何炒豆干才入味?
芹菜炒豆干
- 141 黑豆干与黄豆干有何区别?
蜜汁豆干
- 142 干丝如何处理才柔软好吃?
麻辣干丝
- 143 豆酥要如何炒才会香?
豆酥鳕鱼





Part 7 *Rice & Noodle* 米面类

144 如何煎出柔嫩可口的萝卜干煎蛋?

萝卜干煎蛋

145 如何煎出形状漂亮的荷包蛋?

荷包蛋

146 鸡蛋如何蒸才滑嫩?

茶碗蒸蛋

148 如何做出外熟内嫩的蛋卷?

甜蛋卷

149 如何把蛋炒得松软?

西红柿炒蛋

150 茶叶蛋如何煮才能入味?

五香茶叶蛋

152 如何煮出好吃的米饭?

153 如何做出香喷喷的卤肉饭?

卤肉饭

154 隔夜咖喱如何加热不变味?

咖喱蘑菇烩饭

155 如何熬煮黏稠香滑的粥?

皮蛋瘦肉粥

156 蛋包饭的蛋皮该如何煎?

西红柿培根蛋包饭

158 如何炒出粒粒分明的炒饭?

什锦蛋炒饭

160 牛肉炒饭怎么炒牛肉不会老?

沙茶牛肉炒饭

161 乌龙面如何煮才会弹牙?

白汤猪骨拉面



Contents

Part 8 Soup 汤品类

162 面条如何煮才不粘锅？

榨菜肉丝面

163 面线如何煮才不会糊？

当归鸭面线

164 牡蛎面线怎么煮牡蛎不变小？

牡蛎面线

165 米粉如何炒才不会粘成团？

炒米粉

166 煮饺子总共要加几次水？

大白菜水饺



168 基本高汤的制作

169 煮汤器具

170 如何煮一锅好汤？

冬瓜海鲜汤

171 炖汤的食材应何时下锅？

牛肉罗宋汤

172 煮汤时为何不可以先加盐？

菠菜猪肝汤

173 贝类煮汤好喝的秘诀？

瑶柱萝卜蛤蜊汤

174 如何煮出香浓的味噌汤？

味噌汤

175 海带汤怎么煮最快软？

海带排骨汤

176 如何煮出清澈的排骨汤？

玉米排骨汤





177 隔水炖汤与直接煮汤的差别?

清炖羊肉汤

178 汤汁的浓稠清爽如何掌握?

酸菜肚片汤

179 如何去除茼菜汤的涩味?

银鱼茼菜羹

180 如何煮豆腐汤才不稀烂破碎?

银芽豆腐海带汤

181 煮浓汤如何拿捏勾芡比例?

玉米浓汤

182 如何煮出漂亮的蛋花汤?

西红柿蛋花汤

183 如何煮出鲜美不混浊的香菇鸡汤?

竹笙香菇鸡汤

184 如何煮鱼汤鱼肉才不会破碎?

蛤蜊菜头午仔鱼汤



Index 附录

186 食谱索引

192 常用烹调方法

194 常见食材的冷冻与解冻

冷冻保鲜八大技巧

常见的解冻方式

冷冻与解冻的保鲜器具

各种食材的冷冻、解冻方法

206 零失败12种家常酱料轻松做

210 食材的保健功效与营养烹调秘诀



人类智库编辑部 主编

家常菜秘诀, 这样做最好吃



Contents

Part 1

Seafood 海鲜类



- 14 常见可食蟹类
- 15 处理青蟹的方法
- 16 鱼片如何炸才会酥?
酥炸鳕鱼
- 18 煎鱼时怎么做鱼皮不粘锅?
红烧鱼
- 20 如何去除带鱼的腥味?
煎带鱼
- 21 怎样煎味噌鱼不会煎到焦黄?
煎味噌鱼
- 22 做糖醋鱼要选什么鱼?
松子黄鱼
- 23 蒸鱼时如何保持鱼肉鲜嫩?
清蒸鳕鱼
- 24 如何利用啤酒让食物更美味?
啤酒茄汁虾
- 25 鱼片如何炒才不会散开?
碧绿鱼片
- 26 如何煮出无腥味的鱼汤?
萝卜鲈鱼汤
- 27 小鱼豆干如何炒才会香脆?
豉椒鱼干豆丁
- 28 如何炒出脆滑的虾仁?
虾仁炒蛋
- 30 如何炸出香酥有弹性的虾球?
菠萝虾球
- 32 盐酥虾如何炒至酥脆且入味?
盐酥虾
- 33 如何炸出形态完好的牡蛎?
炸牡蛎酥
- 34 如何加快贝类吐沙的速度?
凉拌蚬



Part 2

Pork 猪肉类

35 如何炒出鲜嫩不过老的蛤肉？

生炒蛤蜊

36 如何处理鱿鱼等头足类海鲜？

客家小炒

38 海蜇皮脆又爽口的的方法？

凉拌海蜇皮

39 如何炸出外皮金黄的鱼排？

酥炸鱼排

40 如何烤鱼才不会沾粘烤盘？

烤味噌小黄鱼

42 图解猪的食用部位

43 猪腰的清洗与处理

猪腰如何切花

猪脚毛的处理

44 五花肉如何卤才软嫩不油？

传统香菇卤肉

46 如何炖出香嫩可口的台湾爌肉？

台湾爌(kòng)肉

47 如何去除猪大肠的腥味？

酸菜润大肠

48 如何炒出滑嫩不油的肉丝？

京酱肉丝

50 如何煮出熟嫩适中的白切肉？

蒜泥白肉

51 如何去除猪肝的腥味？

小黄瓜猪肝

