

多款家常菜制作要领一点就通

肉蔬豆蛋信手拈来，煎炒烹炸样样拿手

荟萃厨艺精华

实用秘诀，轻松解决家庭烹饪各种难题



舌尖上的秘诀 在家做菜 厨艺必学的 180招

瑞雅 编著

MOST
POPULAR

大厨实践千遍的厨艺心得



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



让厨房活色生香

各种烹饪技巧揭秘 冷藏保鲜技巧指导
食材选购方法解析 厨艺基础知识详解

小小的技巧，打造出浓浓的味道



舌尖上的秘诀

在家做菜 厨艺学 的 180招



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的秘诀：在家做菜厨艺必学的180招 / 瑞雅
编著. -- 北京：中国人口出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5101-2732-8

I. ①舌… II. ①瑞… III. ①烹饪－方法 IV.
①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180927号

舌尖上的秘诀：在家做菜厨艺必学的180招

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京国彩印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2732-8
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

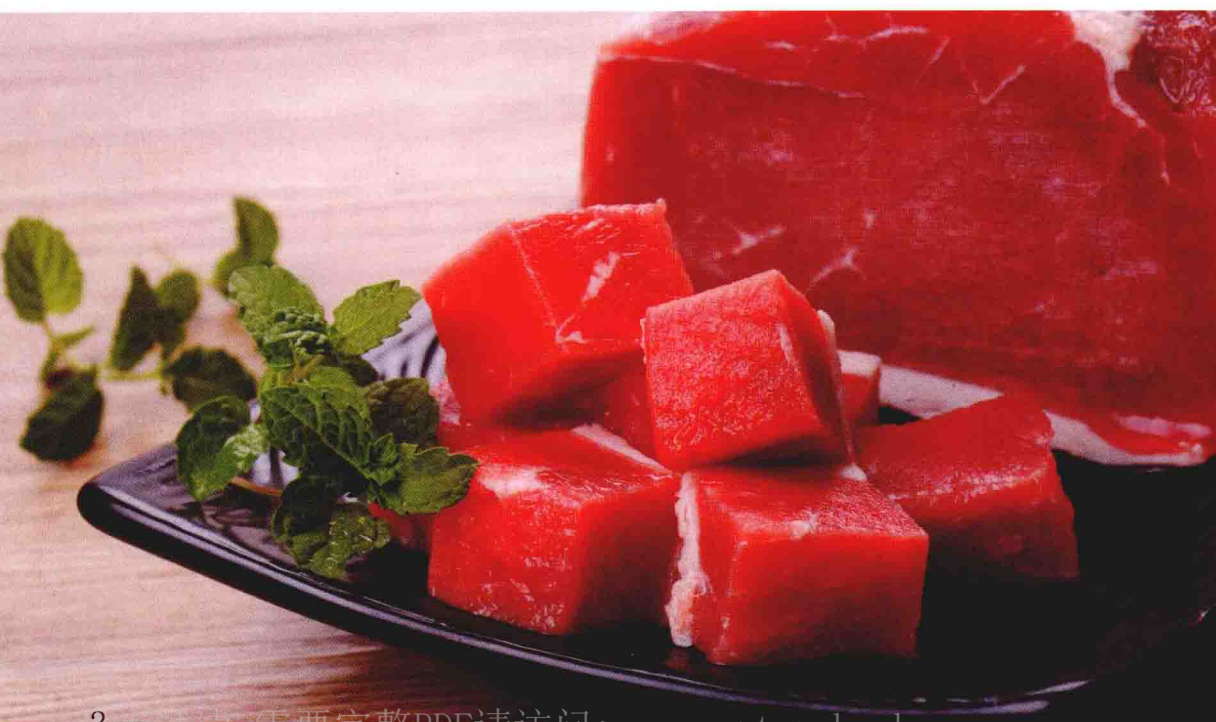
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

- 1 **上篇** 善用秘招 让各路食材变身鲜香美味
- 2 **肉类**
- 2 选购及保鲜技巧
- 4 **秘招**：如何让肉食呈现较佳色泽
- 4 焦炒里脊
- 5 罗定鸡球
- 6 **秘招**：妙用食醋，让肉食更加软嫩
- 6 洋葱鸡蛋炒羊肉
- 7 **秘招**：烧肉时怎样才能不粘锅
- 7 西红柿烧牛腩
- 8 **秘招**：红酒在烹调肉类时的妙用
- 8 红酒炖牛小排
- 9 红酒烧鸡翅
- 10 **秘招**：让五花肉清香细嫩的诀窍
- 10 三下锅
- 11 虾酱烧五花肉
- 12 **秘招**：怎样做出鲜亮、细腻的红烧肉
- 12 家常红烧肉
- 13 **秘招**：猪肝如何烹调更美味
- 13 芹菜猪肝煲
- 14 **秘招**：让牛柳更软嫩入味的秘密武器——小苏打

- 14 银罗牛柳
- 15 **秘招：**牛肉先煮后切更鲜美
- 15 可乐烧牛腱
- 16 **秘招：**牛肉的不同部位在烹调上分别适合什么样的方法
- 16 酸汤牛腩
- 17 **秘招：**怎样除去羊肉的膻味
- 17 连锅羊肉
- 18 **秘招：**如何除去鸡肉的腥味
- 18 啤酒鸡球煲
- 19 红酒多味凤翅
- 20 **秘招：**如何避免烹调鸡肉时出汤
- 20 金针菇炒鸡丝
- 21 泡椒鸡片
- 22 **秘招：**鸡胸肉、鸡腿肉怎么处理会更易入味
- 22 豆豉美味鸡丁
- 23 椒麻鸡
- 24 葱香鸡腿
- 25 **秘招：**鸡翅怎么处理更好吃
- 25 飘香鸡翅
- 26 **秘招：**鸡肫、鸡肝、鸡心怎样处理才能不腥
- 26 火爆鸡肫
- 27 **秘招：**如何去除鸭（鸡、鹅）肉上的细毛
- 27 海带炖鸭
- 28 **秘招：**兔肉怎么去除腥味
- 28 麻辣兔丁
- 29 **秘招：**如何让兔肉烹调后更加鲜嫩可口
- 29 兔肉红枣汤
- 30 **海鲜类**
- 30 选购及保鲜技巧
- 32 **秘招：**如何针对不同的鱼选择最合适的烹调方法
- 32 肉末烧鲤鱼



- 33 清蒸黄鱼鱼片
- 34 **秘招：**如何调配香浓的鱼香酱
- 34 鱼香肉片
- 35 **秘招：**鱼如何烹制才鲜美
- 35 酱烧秋刀鱼
- 36 **秘招：**如何去除鲤鱼鱼腥线
- 36 糖醋鲤鱼块
- 37 **秘招：**让鱿鱼美味脆爽的秘密
- 37 红椒炒鱿鱼
- 38 **秘招：**虾米浸泡后再烹调，吃起来有嚼劲
- 38 红烧虾末豆腐
- 39 **秘招：**如何烹调出粒大又可口的虾仁
- 39 苹果虾仁
- 40 **秘招：**大火烹调，可防止虾肉变硬
- 40 盐水虾
- 41 **秘招：**海参如何泡发
- 41 红烧海参
- 42 **秘招：**如何更方便地去掉墨鱼骨和墨鱼皮
- 42 桃仁墨鱼汤
- 43 **秘招：**干贝蒸后再烹调，可保持鲜味
- 43 干贝菜心
- 44 **秘招：**使贝类快速吐沙的两个小方法
- 44 姜汁柠檬炒牡蛎
- 45 **秘招：**如何让蛤蜊的肉更加细嫩鲜美
- 45 蛤蜊丝瓜
- 46 **秘招：**烹调蛤蜊时如何去除腥味
- 46 姜丝蒸蛤蜊
- 47 **秘招：**咖啡渣可除去牡蛎腥味
- 47 牡蛎平菇汤
- 48 **秘招：**泥鳅如何除去土腥味
- 48 虾仁泥鳅
- 49 **秘招：**螃蟹怎么做才美味又健康
- 49 香辣胡椒蟹
- 50 **蔬菜类**
- 50 选购及保鲜技巧
- 52 **秘招：**西蓝花怎么做营养又好吃
- 52 碧绿什锦
- 53 鸡片西蓝花
- 54 **秘招：**如何做出清爽美味的大白菜
- 54 栗子白菜
- 55 **秘招：**怎样让丝瓜保持青绿的颜色
- 55 丝瓜炒鸡蛋
- 56 **秘招：**如何让苦瓜又脆又好吃
- 56 木耳炒苦瓜
- 57 **秘招：**如何去除苦瓜的苦味
- 57 苦瓜炒青椒
- 58 **秘招：**如何避免茄子切开后变黑
- 58 烧椒拌茄子
- 59 **秘招：**竹笋如何去除苦涩味
- 59 沙拉笋
- 60 **秘招：**如何去除莲藕的涩味
- 60 生煎莲藕饼
- 61 **秘招：**如何简单快速地西红柿去外皮
- 61 丝瓜烧西红柿
- 62 **秘招：**怎样减少西红柿汁液的流失
- 62 西红柿烧鲜蘑
- 63 **秘招：**芋头怎么烹饪不会过于糊烂
- 63 红烧香菇魔芋

64 **秘招：**南瓜怎样烹制才可令瓜肉不散掉

64 鹌鹑蛋烧南瓜

65 **秘招：**胡萝卜怎么烹调才营养美味

65 胡萝卜炒菠菜

66 胡萝卜烧羊肉

67 **秘招：**菠菜怎样去除草酸

67 肉酱菠菜

68 **秘招：**蒜薹怎么做才好吃

68 蒜薹炒猪腰

69 **秘招：**西葫芦怎么烹调才美味

69 干贝炒西葫芦

70 酱烧西葫芦

71 **秘招：**怎样减轻洋葱的辛辣味道

71 洋葱香爆肉片

72 **菌菇类**

72 选购及保鲜技巧

74 **秘招：**菌菇类食物预洗后再冲洗，方可洗净泥沙

74 香菇烩笋

75 **秘招：**烹调菌菇类时，如何保证口感

75 鲜菇杂汇

76 **秘招：**干黑木耳怎样泡发

76 黑木耳香肠炒苦瓜

77 **秘招：**黑木耳如何快速清洗

77 黄瓜黑木耳拌海米

78 **秘招：**如何防止鲜蘑菇变黄

78 鲜蘑焖冬瓜

79 **秘招：**使香菇快速熟软而又能保证口感的方法

79 豆苗拌香菇

80 **秘招：**干香菇如何正确泡发

80 香菇栗子烧

81 麻辣香菇

82 **秘招：**怎样使金针菇快速熟软

82 十香菜

83 茭白炒金针菇

84 **秘招：**金针菇如何清洗干净

84 金针菇炒双耳

85 金针菇羊肉丝

86 **豆蛋类**

86 选购及保鲜技巧

88 **秘招：**老豆腐和嫩豆腐入菜有什么区别

88 红烧鸡丁豆腐

89 老干妈烧豆腐

90 **秘招：**如何减轻豆腐中的异味

90 脆皮豆腐

91 **秘招：**如何简单地制作冻豆腐

91 粉丝冻豆腐汤

92 丸子冻豆腐汤

93 **秘招：**豆腐干怎样做才易入味且无豆腥味

93 糖醋辣豆干

94 **秘招：**豆腐皮怎样处理更好吃

94 豆腐皮丝炒海带

95 **秘招：**烹调腐竹需要注意什么

95 浇汁黄瓜腐竹

96 大蒜虾皮烧腐竹

97 **秘招：**烹调腐竹时应临近出锅再放调料

97 简易关东煮

98 白果烧腐竹

99 **秘招：**怎样让豆泡不油

99 豆泡炖白菜

100 **秘招：**如何避免豆芽变黑

100 豆芽拌紫甘蓝

101 鸡肫肉丝炒豆芽

102 **秘招：**怎样煮鸡蛋蛋壳不会裂开

秘招：如何做出又嫩又滑的鸡蛋羹

103 蒸蛋羹

104 **秘招：**鸡蛋怎么处理才能保持弹性和鲜味

104 鲫鱼蒸蛋

105 银鱼煎蛋卷

106 蛋丝拌韭菜

107 **秘招：**咸蛋怎么煮不会裂开进水

107 咸蛋黄拌豆腐

108 **秘招：**皮蛋怎么做才能除涩味

108 皮蛋豆腐

109 醋熘皮蛋

110 土豆拌皮蛋

111 **大厨示范课**

111 常见食材的切法

112 根据不同食材调味的要诀



114 煎炒

- 114 煎炒的常用技法
- 115 煎炒的烹调禁忌
- 116 秘招：如何在煎鱼时避免鱼皮粘锅
- 116 干煎带鱼
- 117 秘招：怎样煎鱼才会酥香美味
- 117 面粉煎鱼
- 118 秘招：牛排怎么煎才能焦香多汁
- 118 黑椒煎牛排
- 119 秘招：如何煎豆腐才能黄嫩可口
- 119 锅贴豆腐
- 120 秘招：肉丝上浆炒制时如何不粘连
- 120 多彩鱼丝
- 121 秘招：怎样炒出嫩而香滑的鸡肉
- 121 木耳鸡丝
- 122 秘招：炒鳝鱼时，如何使其快速熟软
- 122 草菇炒鳝鱼段
- 123 秘招：鸡蛋怎么处理才鲜香
- 123 蛋香萝卜丝
- 124 秘招：姜片炒猪肝时怎么炒姜才不会过于辛辣
- 124 麻香猪肝
- 125 秘招：控制好油温，炒鱿鱼才能不干硬
- 125 豆豉酱炒鲜鱿
- 126 秘招：如何炒出脆嫩菜花
- 126 香菇炒双花
- 127 秘招：如何快炒西兰花
- 127 碧绿凤尾虾
- 128 秘招：如何让炒出的豆芽清脆可口
- 128 黑木耳豆芽炒肉丝
- 129 秘招：炒四季豆时如何保证其清脆且快速熟软
- 129 香炒四宝
- 130 秘招：芹菜怎么炒才会快速熟软
- 130 芹菜炒鸡片
- 131 秘招：空心菜怎样炒才能碧绿鲜艳、美味可口
- 131 空心菜炒牛肉
- 132 秘招：菠菜怎么炒才能少出汤汁
- 132 莲子炒菠菜
- 133 秘招：怎样炒韭菜才不会炒烂
- 133 韭菜炒猪腰
- 134 秘招：炒土豆时，如何使其快速熟软
- 134 西芹土豆炒豆干
- 135 秘招：如何快炒豆腐可使其不破碎
- 135 干炒豆腐松
- 136 秘招：炒腐竹时怎样使其快速熟软而又滑嫩
- 136 腐竹炆三丝
- 137 秘招：快速炒香豆泡的招数
- 137 豆泡三色蔬
- 138 卤炖
- 138 卤炖的常用技法
- 140 秘招：如何自己制作香辣好吃的卤牛肉

- 140 自制香辣卤牛肉
- 141 **秘招**：卤鸡腿怎样做更入味
- 141 卤鸡腿
- 142 **秘招**：如何让卤猪蹄的香气更浓郁
- 142 卤猪蹄
- 143 **秘招**：卤猪肝时如何防止肉质变老
- 143 卤猪肝
- 144 **秘招**：如何做出软烂香浓的什锦卤味
- 144 什锦卤味
- 145 **秘招**：炖土豆如何更快入味且熟软可口
- 145 咖喱土豆炖排骨
- 146 土豆口蘑炖鸡
- 147 **秘招**：如何炖猪蹄软烂入味
- 147 红枣百合炖猪蹄
- 148 **秘招**：怎样将牛肉炖出酥烂鲜嫩的口感
- 148 茯苓淮杞牛腩汤
- 149 **秘招**：如何炖出香浓味美的鸡汤
- 149 花生莲子乌鸡汤
- 150 栗子玫瑰土鸡汤
- 151 **蒸煮**
- 151 蒸煮的常用技法
- 153 **秘招**：蒸鱼时，如何使鱼熟得快且无腥味
- 153 豆酥鳕鱼
- 154 **秘招**：如何做出肥美鲜香的蒸扇贝
- 154 金银蒜粉丝蒸扇贝
- 155 **秘招**：蒸鳕鱼有什么诀窍
- 155 鲜菇蒸鳕鱼
- 156 **秘招**：做蒜蓉蒸虾时如何避免虾肉变硬
- 156 蒜蓉蒸虾
- 157 **秘招**：如何让蒸豆腐更入味
- 157 荷叶蒸豆腐
- 158 **秘招**：蒸蛋的时间不宜过长
- 158 肉蓉蒸蛋
- 159 **秘招**：蒸蛋时如何避免出现蜂窝现象
- 159 芙蓉蒸蛋
- 160 **秘招**：莲子怎么处理才容易熟软
- 160 蜜汁素火腿
- 161 **秘招**：排骨汤如何煮得汤清味美
- 161 山药小排鲜汤
- 162 **秘招**：如何快速将山药猪排汤中的山药煮熟
- 162 山药枸杞猪排汤
- 163 **秘招**：大白菜汆烫后煮食易入味
- 163 面筋泡煮白菜
- 164 **秘招**：如何煮出美味的丝瓜汤
- 164 竹笋豆腐丝瓜汤
- 165 **秘招**：煮豆腐汤有哪些窍门
- 165 豆腐雪菜汤
- 166 **秘招**：如何煮出口感细密、外形漂亮的蛋花汤
- 166 紫菜虾皮蛋花汤
- 167 **秘招**：用豆泡煮汤怎么避免豆泡吸味
- 167 腊肉豆泡暖汤
- 168 **秘招**：怎样快速煮好美味绿豆汤
- 168 南瓜绿豆汤
- 169 枸杞子菊花绿豆汤
- 170 **炸烤**
- 170 炸烤的常用技法

- 
- 172 **秘招：**怎样炸鸡腿才不至于炸糊
- 172 辣香鸡小腿
- 173 **秘招：**如何做出外焦里嫩的红糟肉
- 173 红糟肉
- 174 **秘招：**如何炸出酥软脆韧的肉排
- 174 五香炸肉排
- 175 **秘招：**如何做出金黄的油炸鱼
- 175 回锅鱼
- 176 双椒鱼条
- 177 **秘招：**如何炸出好吃又好看的豆腐三明治
- 177 豆腐三明治
- 178 **秘招：**如何做出甜香可口的蜜汁烤翅
- 178 蜜汁烤翅
- 179 **秘招：**如何用烤箱做烤鱿鱼
- 179 烤鱿鱼
- 180 **秘招：**如何烤出美味鲜香的香菇
- 180 烤鲜菇
- 181 **大厨示范课**
- 181 食材预处理常用技巧
- 182 掌握油温是烹调的关键

上篇

善用秘招

让各路食材变身鲜香美味

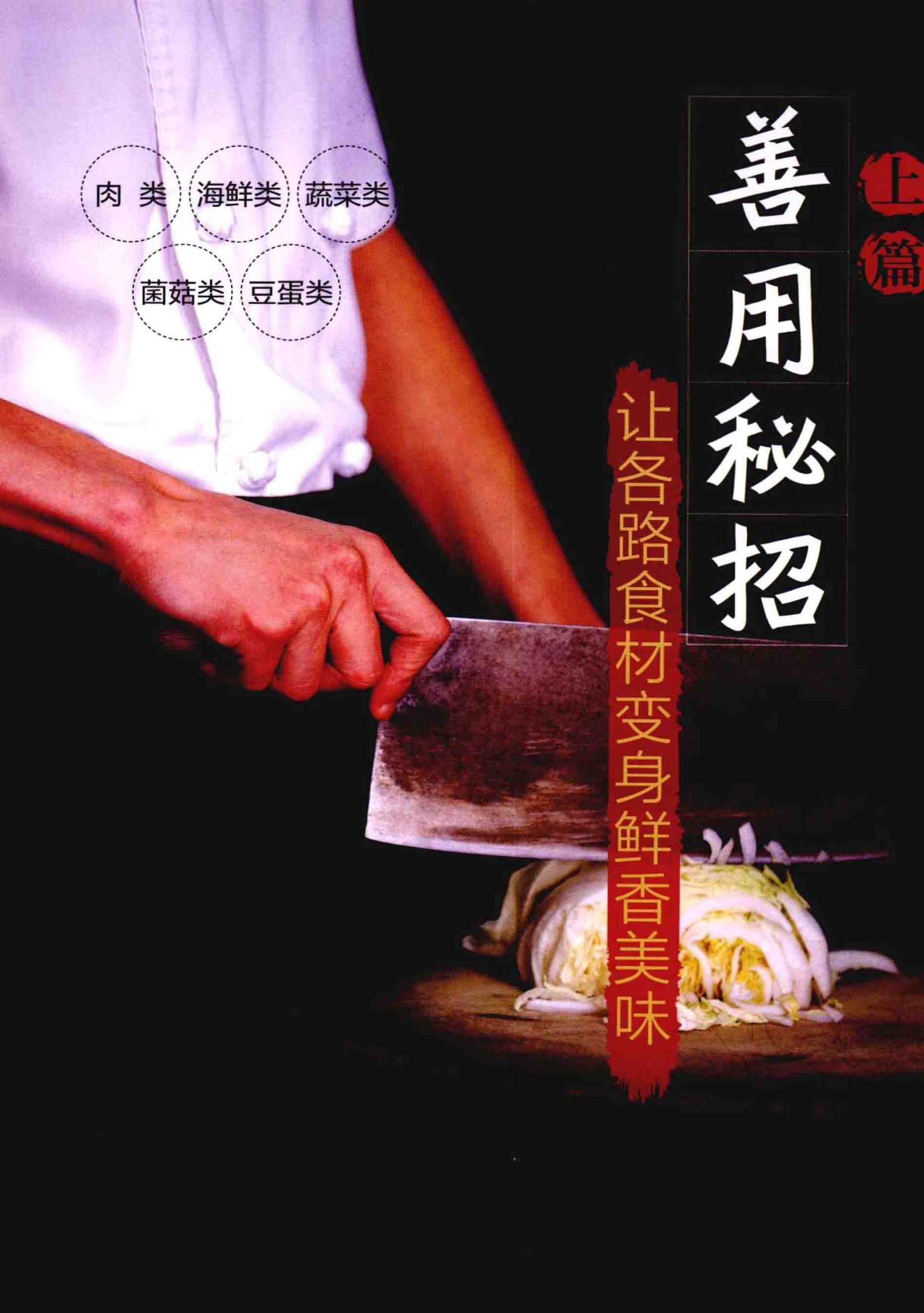
肉类

海鲜类

蔬菜类

菌菇类

豆蛋类



肉类

选购及保鲜技巧

新鲜猪肉的选购

质量好的鲜猪肉肌肉带有光泽，脂肪洁白，肉色粉红，表面微干不粘手，肉身结实，弹性好，用手指按压后立即恢复原状。肉的气味正常，无异味。变质的猪肉则肌肉组织发绿，松弛，有黏腻感，伴有酸臭气味。

新鲜牛肉的选购

挑选牛肉时，要选表面有光泽、肉质略紧且富有弹性的。新鲜牛肉肉质较为坚实，并呈大理石纹状，肌肉呈棕红色，脂肪多为淡黄色，也有深黄色，筋为白色。

新鲜羊肉的选购

挑选羊肉时以肉色鲜红、带光泽的肉品为佳。新鲜的羊肉肉质纤维细软，少有脂肪夹杂，有羊肉的膻气。绵羊肉比山羊肉的颜色深，肉质更加细嫩，吃起来肥而不腻，膻味也弱，所以绵羊肉比山羊肉味道更好。

新鲜鸡肉的选购

健康的活鸡鸡冠挺直，色泽鲜红，眼睛圆睁，大而有神，羽毛整齐，肛门处洁净、干燥，腿部肌肉强壮。

购买鸡肉时，要挑选肉厚、结实、具有光泽、外皮带有黄色、毛孔突出的。翅膀下有红针点或乌黑色，皮层打滑，用手轻拍，发出“噗噗”声，则可能是注水鸡肉。

肉块的保鲜方法

将吃不完的肉切成适合每餐食用的大小，平放入保鲜袋中，挤出空气，密封好，放入-4℃的冰箱冷冻室急速冷冻24小时，再保持-1~0℃，冷冻保存。解冻时在冷藏室放半天即可。

薄肉片的保鲜方法

将保鲜膜摊开，将两片肉片平放在上面，上面再铺上一层保鲜膜，再次摊放上肉片，直至所有的肉片都摊放好，最后用大片的保鲜膜将所有肉片都包裹起来，放入-4℃的冰箱内急速冷冻，再放入密封袋中，以-1~0℃冷冻保存。解冻时在冷藏室内放半天即可解冻。

厚肉片的保鲜方法

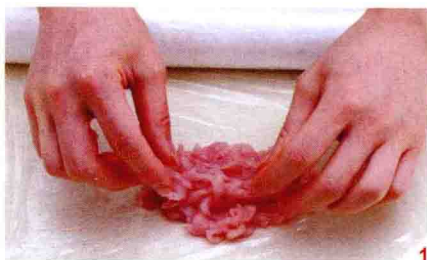
将保鲜膜摊开，将厚肉片一片片包裹好，装入密封袋中，放入-4℃的冰箱内急速冷冻，再以-1~0℃冷冻保存。解冻时在冷藏室放半天即可解冻。

肉丝的保鲜方法

将肉丝分成100克左右一份，将保鲜膜摊平，放上肉丝（图1），用保鲜膜包裹好（图2、图3），放入-4℃的冰箱内急速冷冻，再放入密封袋中，以-1~0℃冷冻保存。解冻时可在冷藏室放半天。

肉丁、肉末的保鲜方法

将肉丁或肉末分成方便每餐使用的大小，分别用保鲜膜包裹好（图4），再压成扁平状。放入-4℃的冰箱内急速冷冻，再以-1~0℃冷冻保存。解冻时，将包着保鲜膜的肉丁、肉末放在冷藏室半天即可。



1

2

3

4

秘招

如何让肉食呈现较佳色泽

加酱油于肉食中，可呈现较佳色泽。在烹饪肉食时添加酱油，最主要的目的就是上色，这样可以使肉食呈现出较佳的色泽效果，也可以让肉质更为鲜美，酱油中豆类的营养成分也可以使肉食呈现出特有的豆香味。



焦炒里脊

炒

材料

猪里脊肉 200克
芹菜 30克
红椒 20克

调料

料酒 2大匙
酱油 1大匙
盐 适量

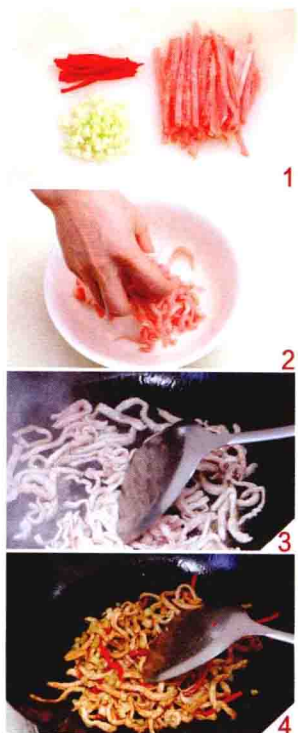
做法

1 把芹菜择洗干净，切末；红椒洗净，去蒂及籽，切丝；猪里脊肉用清水冲洗干净，切丝，备用。

2 将猪里脊肉加入料酒腌制入味。

3 油锅烧热，将猪里脊肉丝放入，用中火滑开，然后再转大火快速翻炒，把猪里脊肉炒成酥软状。

4 最后加入酱油，用小火烧至入味，起锅前再放入红椒丝和芹菜末提色，加盐调味，炒匀后装盘，用芹菜叶装饰即可。





罗定鸡球 炒



材料

去骨鸡胸肉	300克
洋葱	100克
香菜	20克
蒜	15克
姜	15克
红椒	15克
薄荷叶	少许



调料

A: 酱油	2大匙
干淀粉	适量
白糖	2小匙
B: 豆豉	适量
C: 酱油	适量
香油	少许
味精	少许



做法

- 1 洋葱洗净，切块；香菜择洗净，切段；蒜去皮、洗净后切成片；姜洗净，切成片；红椒去蒂及籽，洗净后切丝；鸡胸肉洗净，切成4厘米见方的丁。
- 2 鸡胸肉加入调料A抓拌均匀，腌制约10分钟。
- 3 油锅烧热，放入洋葱块炒香，再加入鸡胸肉丁拌炒至肉色变白，放入蒜末、姜片、红椒丝和豆豉炒匀。
- 4 然后加入调料C和香菜段炒至入味，起锅装盘后用薄荷叶装饰即可。

秘招

妙用食醋，让肉食更加软嫩

在料理肉食时，可以加入适量醋一起烹调，这样可加速软化肉中的结缔组织，从而让烹制出的肉食吃起来更为软嫩可口。此外，做肉食时加醋，不仅可除去肉的腥味，还能杀菌，让人吃得安全、吃得放心。



洋葱鸡蛋炒羊肉

炒

材料

熟羊肉 300克
鸡蛋 3个
洋葱 50克
胡萝卜 30克
香菜叶 少许

调料

盐 适量
白胡椒粉 适量
醋 适量
香油 少许

做法

- 1 熟羊肉切成小方块；洋葱、胡萝卜分别去皮，洗净，切成小丁；鸡蛋打入碗内搅匀备用。
- 2 油锅烧热，下入洋葱丁、胡萝卜丁、熟羊肉块煸炒，调入醋，再加入盐、白胡椒粉。
- 3 待羊肉块炒至入味后，下入鸡蛋液迅速翻炒均匀。
- 4 炒至蛋液凝固后，淋入香油，装盘后用香菜叶装饰即可。



1



2



3



4