

详步 XiangBu
图解版 TuJieBan

超人气!



家常菜

张明亮 © 主编

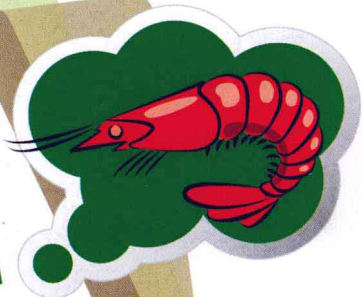


超值¥19.90
回馈



吉林科学技术出版社

超人气!



家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

超人气家常菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5255-6

I. ①超… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048427号

超人气 家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 刘代婕
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—22000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

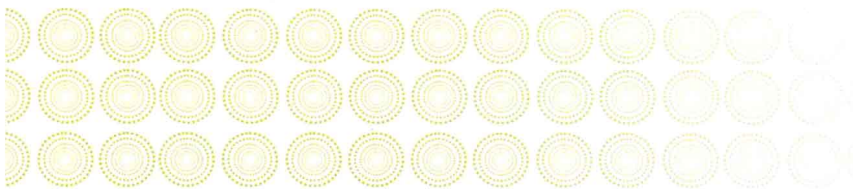
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5255-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

超人气家常菜

烹调秘笈之果蔬篇	8	炒鱼片的技巧	12
蔬菜组合带来更多好营养	8	炸鱼的技巧	12
炒菜减少维生素流失的技巧	8	炖鲜鱼的技巧	12
蔬菜怎么炒最好吃	8	炒虾仁的技巧	12
烹调秘笈之畜肉篇	9	烹调秘笈之主食篇	13
炒肉的技巧	9	蒸煮米饭小窍门	13
炖肉的技巧	9	发面小妙招	13
烹调秘笈之禽蛋篇	10	烹调秘笈之汤羹羹	14
去鸡肉腥味的技巧	10	煲汤最好用瓦罐	14
快速炖鸡的技巧	10	汤羹羹常用技法	14
鉴别鸡肉生熟的窍门	10	制作汤羹学问多	14
禽蛋煮制小妙招	10	鱼汤鲜美有窍门	15
烹调秘笈之豆制品	11	煲骨头汤的时间不宜过长	15
豆制品的放心选购	11	鸡汤不放盐味道不清鲜	15
豆制品烹调小窍门	11	烹调秘笈之饮品	16
豆腐巧搭配, 营养更丰富	11	饮品种类和功效	16
烹调秘笈之水产篇	12	果蔬饮品制作秘诀	16

PART 1

超人气果蔬菜

青椒炒肉丝	18	口蘑菜心	27
雪菜毛豆鸡丁	19	金银蒜蒸南瓜	28
青椒炒蛋	19	蟹肉草菇	28
橙汁白菜	20	板栗香菇烧丝瓜	29
百花蒸酿芦笋	20	苦瓜煎蛋	30
蒜蓉西兰花	21	咸鱼鸡粒烧茄子	31
卤菜卷	22	醋烹土豆丝	31
炸洋葱	23	糖醋黄瓜	32
金针培根卷	23	金钱红薯球	32
麻辣莴笋	24	炸土豆肉饼	33
咖喱菜花	24	醋熘白菜	34
炸茄饼	25	芹菜炒肉丝	35
大蒜菠菜拌蛤仁	26	莲藕焖玉兔	35
鱼香菜心	27	番茄蛋卷	36
		胡萝卜煮蘑菇	36
		鲜贝烧冬瓜	37
		蚝油焖平菇	38
		苦瓜炒肉丝	38

PART 2

超人气畜肉菜

小炒牛肉	40
辣子羊里脊	41
樱桃肉酥	41
叉烧肉	42
羊肉丸子汤	42
葱爆羊肉	43
火爆腰花	44
锅贴火腿	45
蒜泥血肠	45
清汤肉丸	46
胡萝卜烧牛肉	46
熘肝尖	47
猪耳冻	48
辣白菜炒肥肠	49
麻辣拌肘花	49
红烧猪蹄	50
红油猪肚片	50
回锅肉	51
木樨肉	52
西红柿炖牛腩	53
纸锅羊肉	53
京葱拌耳丝	54
油爆百叶	54
蒜泥白肉	55
红烧狮子头	56
老干妈羊蹄	57
杭椒牛柳	57
榨菜肉丝汤	58
咸烧白	58
糖醋里脊	59
葱爆兔肉片	60
椒油拌腰片	60

PART 3

超人气禽蛋菜

锦绣蒸蛋	62
桂花鸭腿	63
香熏鸭肠	63
棒棒鸡丝	64

鸡蛋炒尖椒	64
芥末鸭掌	65
蛋黄鸭卷	66
脆皮乳鸽	67
水晶鹌鹑蛋	67
蛋包鸡肝	68
麻辣鸡腿	68
酥香鸭块	69
白云凤爪	70
氽鸭心花	71
纸包蒜香翅	71
柠汁煎鸭脯	72
蘑菇炖鸡	72
香酥鸡翅	73
宫保鸡丁	74
菊花鸡胗	75
煎鹌鹑	75
泡椒鸭血	76
腰果鸡丁	76
蒜香炸子鸡	77
口水童子鸡	78
菠萝拼火鹅	79
鱼香鸡茄煲	79
蚝油凤爪	80
酒糟鸭信	80
酱爆鸡丁	81
碎米鸡丁	82
烩鸭掌	83
酸菜炖烤鸭	83
三仙鹅掌	84
蛋黄山药	84

PART 4

超人气豆制品

腐竹烧肚片	86
芥菜拌香干	87
烩豆干	87
甘笋腐竹煨蘑菇	88
银鱼熘豆腐	88
香干榨菜炒肉丝	89
西芹拌香干	90
银丝鸭脯	91
绿豆芽拌粉丝	91
虾蛄烩豆腐	92

肉片冻豆腐	92
豆筋皮炒韭菜	93
青菜炒干豆腐	94
腐皮鸡毛菜	95
煎炒豆腐	95
香干马兰头	96
粉皮炒猪肝	96
鲜虾墨鱼蒸豆腐	97
雪里蕻炖豆腐	98
软烧豆腐	99
葫芦烧豆腐	99
素鸡	100
黑白冻豆腐	100
宫保豆腐丁	101
家常焖冻豆腐	102
葱油豆腐	103
腐皮三鲜	103
烧冻豆腐	104
椒油腐竹	104
鱼子焖豆腐	105
鲜贝烧冻豆腐	106
骨汤烩豆腐	106

煎蒸黄花鱼	120
炸鲜贝串	121
丰收鱼米	121
清蒸大蟹	122
香炸银鳕鱼	122
菊花鲈鱼	123
人参鳊鱼	124
蛋煎蛭子	125
双耳炒螺片	125
红烧鳊鱼	126
油爆青虾	126
剁椒鱼头	127
焦炒鱼片	128
鸡汤汆海蚌	129
黄焖甲鱼	129
炸芝麻虾排	130
蛤蜊炒韭香	130

PART 5

超人气水产菜

笼蒸螃蟹	108
木瓜炒鱿鱼	109
干香鳗鱼	109
锅烧鲈鱼	110
咸鱼焖豆腐	110
清炒虾仁	111
盐水蒸虾	112
菊花鱼翅羹	113
香油蜇头	113
炸墨鱼丸	114
红烧带鱼段	114
干炸带鱼	115
芒果脆鳝	116
吉利生蚝	117
麻辣泥鳅	117
葱拌八带	118
干炸鱼条	118
糖醋瓦块鱼	119

PART 6

超人气汤羹羹

清汤鱼圆	132
口蘑锅巴汤	133
鸡枞鱿鱼汤	133
蛋蓉粟米羹	134
菠菜丸子汤	134
金针香菜鱼片汤	135
白玉双菌汤	136
排骨冬瓜汤	137
酸辣鱼丝羹	137
苦瓜带鱼汤	138
豆腐海参汤	138
酿鲫鱼豆腐汤	139
龙井鸡片汤	140
大枣银耳羹	141
榨菜肉丝汤	141
菜心鸡肉汤	142
羊肉滋补汤	142
牛肉土豆汤	143
醋椒丸子汤	144
火腿鱼头汤	145
火腿白菜汤	145
银耳鸽蛋汤	146
猪肝黄豆汤	146

排骨黄芽汤	147
翡翠松子羹	148
萝卜猪肉汤	149
雪菜黄鱼汤	149
皮蛋番茄汤	150
油豆腐粉丝汤	150
肉丝酸菜粉汤	151
清汤竹荪炖鸽蛋	152
咖喱牛肉汤	152

PART 7

超人气好主食

萝卜丝饼	154
特色糖饼	155
鸡丝干拌面	155
豆面小窝头	156
番茄面	156
银丝卷	157
虾肉烧卖	158
芝麻烧饼	159
龙抄手	159
京都肉饼	160
五丁包子	160
葱油饼	161
雪菜肉丝面	162
驴打滚	163
素馅锅贴	163
水煎包	164
银芽肉丝春卷	164
小笼灌汤包	165
家常炸酱面	166
红油水饺	167
四川担担面	167
黏豆包	168
金银馒头	168
番茄牛肉饭	169
家常石锅拌饭	170
白菜猪肉水饺	171
萝卜煎糕	171
糯米糍	172
三鲜回头	172
皮蛋瘦肉粥	173
绿豆糕	174
怪味凉拌面	174

PART 8

超人气妙饮品

巧克力酸奶拌	176
水果酸奶拌	176
绿豆酸奶拌	177
香蕉酸奶拌	177
猕猴桃酸奶拌	178
芒果酸奶拌	178
红枣奶昔	179
巧克力奶昔	179
咖啡奶昔	180
红茶奶昔	180
木瓜酸奶拌	181
香蕉苹果奶昔	181
椰子奶昔	182
红果奶昔	182
黑樱桃奶昔	183
黄桃奶昔	183
猕猴桃奶昔	184
凤梨奶昔	184
香橙奶昔	185
黄梅果奶昔	185
香蕉奶昔	186
草莓奶昔	186
果菜绿豆饮	187
香甜南瓜粥	187
荔枝南瓜汤	188
桂圆西洋参	188
奶香大枣	189
百合莲子糖水	189
木瓜炖银耳	190
花生奶露	190
杨梅西米露	191
菊花杏仁甜汤	191





● 蔬菜组合带来更多好营养

蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、纤维素和果酸等营养物质，是人体营养的重要来源。有人炒菜习惯单一地炒，其实将几种蔬菜合在一起炒，营养会更好。

营养互补：维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆则富含维生素B₂，若用黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得；柿子椒中富含维生素C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中富含热量，若将三者合炒，则可营养互补。

增进食物的色、香、味：红色、绿色菜肴可促进食欲，若在炒莴笋时放入一些胡萝卜片、鲜红辣椒，色泽会很鲜艳；若放入一些香菜，则可使菜肴变得更香。西红柿可使菜肴变成红色并有酸味，可促进食欲，因此，炒绿色蔬菜时可适量加些西红柿。

● 炒菜减少维生素流失的技巧

急火法 炒制青菜时要用急火，否则菜中的维生素就会损失很多。大白菜用急火快炒8分钟，维生素将损失6.2%；用中火炒制12分钟，维生素将损失31%；如果煮20分钟，维生素只能保留30%；如炒后再炖，将损失76%。另外，青菜加热至60℃时，维生素开始被破

坏，加热至70℃时，破坏程度最为严重，至80℃以上时破坏率反而下降。所以，急火炒能使青菜很快达到80℃以上，这样可保存青菜中的维生素。

加醋法 炒青菜时加点醋，有助于保护青菜里的维生素。

● 蔬菜怎么炒最好吃

炒蔬菜前的准备工作

叶菜类蔬菜质地较细，应避免用刀切，不可使老嫩叶混在一起。嫩叶可放淡盐水中浸泡，使泥沙、虫卵等杂质沉淀或浮出。球状叶菜类，需剥开并撕成小片，才易清洗。

瓜果类蔬菜不易熟，炒前可先用滚水焯烫，以缩短热炒时间，保留蔬菜原有养分。

根茎类蔬菜不易熟，在搭配其他肉类快炒时，可先将根茎类蔬菜入锅焯烫，再与易熟的肉类一起炒熟，以避免口感不一致。

蔬菜的过油技巧

炒叶菜类青菜时，热锅滑油的动作绝不能省，这样炒出来的菜既美观又好吃。锅中油量要多，且一定要用大火快速翻炒，否则叶

菜中的叶绿素遇热易流失，颜色也会变黄。

瓜果类蔬菜炒时易出水，因此搭配的肉类一定要先过油，以免肉汁的鲜味流失。

根茎类蔬菜在搭配肉类快炒时，要先下锅炒熟，再放入易熟的肉类，以避免口感不一致。厚实的根茎类热炒时可加适量水。





●● 炒肉的技巧

晚加盐炒法

炒肉时要晚些加盐，这样可缩短盐对肉的作用时间，减少肉的脱水量。炒时火力适当加大，就可使肉炒得鲜嫩。

开水烫炒法

将切好的肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1~2分钟，待肉稍一变色立刻捞出来，然后再入锅炒3~4分钟，即可炒熟。由于炒的时间短，吃起来更加鲜嫩可口。

加啤酒炒法

炒肉片或肉丝前，先用啤酒将淀粉调稀，拌在肉片或肉丝上，当啤酒中的酶发挥作用时，肉中的蛋白质就会分解，可增加肉的鲜嫩程度，用此法炒牛肉效果最佳。

热锅油涮法

将空锅烧热，先倒入油涮一下锅，立即下入肉丝或肉片煸炒，这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

●● 炖肉的技巧

文火慢炖法

炖煮畜肉时，先在旺火上烧开，再改用文火慢慢地炖制，肉就会变得酥烂入味，肉里的脂肪油腻也就炖出来了，吃起来香嫩可口、肥而不腻。

鲜姜炖肉法

炖肉时放入适量的鲜姜，不仅味道鲜美，而且会使肉质柔嫩。因为每40克鲜姜可提取1克鲜姜素，每克鲜姜素能软化约1000千克的肉类。

加淀粉炒法

将切好的肉片或肉丝用淀粉调匀后入锅，炒出的肉颜色发白，鲜嫩可口。

滴冷水炒法

将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻动几下，待肉变色时，往锅中滴入几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料翻炒，这样炒出的肉会鲜嫩可口。

滴醋炒法

炒肉时，在肉要出锅前加入几滴醋，炒出的肉会更嫩。

勾芡炒法

炒肉片或肉丝时，先在肉中加入酱油、精盐、葱、姜、淀粉等拌好，若适量加点凉水拌匀，效果会更为理想。油热后将肉倒入锅内，先迅速拌炒，再加少量水翻炒，然后放入其他蔬菜炒熟即可。这样可弥补大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉要柔嫩许多。

先炒后炖法

先将要炖的肉切成肉块，放入锅内炒一下，然后再加入调料及水，用旺火烧开后转文火慢炖即可。

沙锅炖肉法

沙锅要比铁锅、铝锅等锅具传热缓慢而均匀，沙锅的内壁和盖子均涂有一层釉，可使食物不会产生化学反应，炖出的肉色正味美，能保持食物原有的味道，所以用沙锅炖肉更香。



● 去鸡肉腥味的技巧

啤酒去腥法

将宰好的鸡放在有盐和胡椒的啤酒中浸1个小时即可除去腥味了。

牛奶去腥法

用牛奶把鸡身涂抹一遍，再用酒(最好加入洋葱或蒜)浸泡一会儿，亦可去除腥味。

水焯去腥法

炖鸡前，先把切好的鸡块放入冷水锅中烧开，稍煮片刻捞出，将锅中的水倒掉，换新

水再放入鸡块，置火上烧沸，并加放调料。

清水去腥法

宰杀的鸡、鸭若血尚未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。只要将鸡、鸭用清水浸漂至白净再烹制，血腥味就没了。

酱油去腥法

将鸡肉浸泡在酱油里，并加少量酒，或是酱油中加生姜或蒜，这样浸泡10分钟左右，腥味就没有了。

● 快速炖鸡的技巧

先把肉鸡收拾干净，切成相当于红烧肉块大小的块状，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入香醋50~100克，再迅速翻炒，炒3~5分钟，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水(要没过鸡块)，用旺火烧10分钟，即可放入酱油、盐、葱、姜、豆瓣酱和白糖，移小火上再炖20分钟，待鸡软烂后，淋上香油，即可出锅。其味鲜美，色泽红润，清香不腻。

● 鉴别鸡肉生熟的窍门

炖整鸡或煮鸡时，可采用一看、二摸、三刺的方法鉴别鸡肉的生熟。一看，在保持一定水温的情况下，经过一定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明鸡熟了。三刺，用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即表明鸡肉已熟。

● 禽蛋烹制小妙招

冷水煮蛋 煮蛋前最好要把禽蛋放冷水中浸泡几分钟以降低禽蛋中的压力，再用冷水煮沸，则禽蛋不易破裂。另外煮禽蛋时，水必须把禽蛋淹没，否则浸不到水的部位，其蛋内的蛋白质不易凝固。

煮蛋加盐 在煮禽蛋时可在水锅内加少许食盐，尤其是煮裂纹蛋。因为食盐有促进蛋白质凝固的作用，因此裂纹蛋就不会往大处破裂，蛋白也凝固在蛋中不会流出来。

煮蛋时间 煮蛋的时间应为水沸后5分钟，煮出来的蛋既被杀死了有害致病菌，又能比较完整地保存营养素。如果蛋在沸水中煮超过10分钟，内部会发生一系列的化学变化。蛋白质结构变得更紧密，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，所以较难消化。

中火煮蛋 煮蛋时需要用中火，不宜用旺火。火力过大会引起蛋壳爆裂；火力太小则会延长煮蛋时间，不易掌握蛋的老嫩。



● 豆制品的放心选购 ●

豆腐 豆腐的颜色应为浅黄色或乳白色，豆腐切面应不出水，表面平整，无气泡，拿在手里摇晃有晃动感。盒装豆腐打开可闻到少许豆香气，倒出豆腐切开，应该不塌、不裂，切面细嫩，尝之无涩味。

豆腐皮 新鲜的豆腐皮呈奶黄色或乳白色，厚薄一致，富有光泽，薄而透明，柔软不粘，表面平滑，无重碱味，有自然的豆香味。

豆腐干 豆腐干的种类较多，一般可分为白豆腐干、五香豆腐干、蒲包豆腐干、兰花豆腐

干等。优质白豆腐干表皮光洁呈淡黄色，有豆香味，方形整齐，密实有弹性；五香豆腐干表皮光洁，带褐色，有五香味，方形整齐，坚韧有弹性；蒲包豆腐干为扁圆形，浅棕色，颜色均匀光亮，有少许五香味，坚韧密实；兰花豆腐干表面与切面均呈金黄色，刀口的棱角看不到白坯，有油香味。

腐竹 一级品色泽嫩黄、油亮，干燥筋韧，无碎块；二级品颜色较一级品灰黄，干燥无碎块；三级品灰黄，无光泽、易碎，韧性差。

● 豆制品烹调小窍门 ●

洗豆腐不碎的窍门

豆腐上有污物不太好洗，若将豆腐放在碗中，上覆以蒸盘(可用电饭锅中蒸馒头用的有眼的铝盘)，再放在水龙头下轻轻冲洗，即可保持豆腐在完整不碎的情况下被洗净。

除豆腐泔水味的窍门

烹制豆腐时，常有一股泔水味，下锅前用开水泡烫2~3分钟即可除去。也可用盐开水

浸漂，去除异味，并且能使豆制品色白、质地坚实。

炒豆腐的技巧

在做豆腐炒菠菜时，先用沸水将菠菜焯一下，使菠菜中的草酸溶于水。菠菜不焯的话，其中的草酸会同豆腐中的钙质发生化学反应，生成一种不能为人体所吸收的物质，使营养削弱。

● 豆腐巧搭配，营养更丰富 ●

食物中蛋白质营养价值的高低，取决于组成蛋白质的氨基酸的种类、数量与相互间的比例。如果蛋白质中的氨基酸种类齐全，数量多，相互间的比例适当，那么食物蛋白质的生物价值就高，也就是营养价值高。

豆腐的蛋白质含量虽高，但由于它的蛋白质中所含有的一种人体必需的氨基酸——蛋氨酸的含量偏低，所以它的营养价值被大打折扣。如何扬长避短呢？只需将其他动植物食品与豆腐一起烹调就可，如在烹调豆腐

时加入各种肉末，便能更充分利用其中所含的蛋白质，提高其营养档次。





● 炒鱼片的技巧

加白糖法 炒鱼片或做鱼丸时，加少许白糖，鱼片和鱼丸就不易碎了。

上浆法 要想炒出的鱼片不碎，首先选用的原料要新鲜，最好选青鱼、黄鱼。鱼片炒前应上浆，最好用蛋清和面粉。炒时要控制好油温，油温过高会使鱼片外焦里生；油温过低，

会引起脱浆，一般以三四成热为佳。

两次炒法 炒鱼片时，鱼片下锅炒至色泽泛白、轻轻浮起时，捞出沥油。这时锅内留少量余油，加入葱末、酒、高汤、味精及精盐、水淀粉勾芡，再轻轻放入鱼片翻炒均匀，装盘上桌。用此法炒鱼片可不碎。

● 炸鱼的技巧

炸鱼不碎法

将收拾干净的鱼放入盐水中浸泡10~15分钟再用油炸，这样鱼块就不易碎了。或者先在鱼的外面薄薄地裹上一层淀粉，然后下锅，鱼也不易碎。如在淀粉中加少许小苏打，炸出的鱼肉就会松软酥脆。

炸鱼不伤鱼皮法

将生鱼晾干，再轻轻放入热油锅内；也可将鱼用酱油腌一下，再放入油锅中；或将鱼

表面的水擦去，涂上一层薄而匀的面粉，待油开后入锅；或在炸鱼之前，用生姜将锅和鱼的表面擦一遍，然后再炸亦可不伤鱼皮。

炸鱼味香法

将鱼放入牛奶中略浸，再捞出沥干，然后下入热油锅中，这样炸鱼不仅可去腥，还会使鱼肉更加鲜美。炸鱼时，先在鱼块上滴几滴食醋和酒，拌匀焖4分钟后再炸，炸出的鱼块鱼香味浓。

● 炖鲜鱼的技巧

加啤酒法 炖鱼时，放入少量啤酒，有助于鱼肉脂肪的溶解，还能产生脂化反应，使鱼肉更鲜美。

加醋法 炖鱼之前，先将盆中放入适量清水，再滴几滴醋，然后将鱼放入盆里泡一会儿再炖，这样炖出来的鱼肉细嫩鲜美。

● 炒虾仁的技巧

上浆法 用布将虾仁表面的水擦净，放入小盆，按每500克虾仁30克蛋清、25克淀粉、1克精盐的比例加入蛋清、淀粉和精盐。将之抓拌均匀，使粉浆均匀地裹在虾仁表面，然后下锅，这样炒出来的虾仁鲜嫩饱满。

两次炒法 锅中加油烧至四成热时，将虾仁下锅，等虾仁变白蜷曲时，捞出，将锅里的油倒出后，再将虾仁与配料、调料一起下锅，翻炒均匀，即可出锅。



● 蒸煮米饭小窍门

● 家庭如果用陈米蒸制米饭，需先将陈米淘净，放入清水中浸泡2小时，捞出后沥干，再放入锅中，加入适量热水和1汤匙熟猪油搅匀，用大火煮沸后改用小火焖制成熟即可，成熟的米饭味道同用新米蒸的一样新鲜。

● 蒸米饭或煮米粥时，可放入一些麦片，或加入适量杂豆，如黄豆、红小豆等一起蒸煮，成熟的米饭或米粥不但口味好，而且营养丰富。

● 夏天煮饭时加少量食醋或柠檬汁(约1.5千克大米加2~3毫升食醋或柠檬汁)，蒸煮出来的米饭更加洁白，不易变质，也无酸味。

● 剩米饭再蒸时，可在米饭内加少许精盐拌匀，这样蒸出的米饭和新蒸的饭一样可口。

● 家庭在焖米饭的时候，可以在水中加几滴植物油(或动物油脂)，不仅饭烂松散、味香，还不会糊锅底。

● 发面小妙招

酒能加快发面

如果面还没有发好又急于蒸馒头时，可在面块上按一个坑窝，倒入少许白酒，用湿布捂几分钟即可发起。若仍发得不理想，可在馒头上屉后，在蒸锅中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样松软好吃。

发面加盐好

面团发酵是制作各类主食(馒头、包子、发糕等)的关键，在发面时可加少许盐，这样发出的面气泡多，蒸出的主食松软可口。

发面碱放多了怎么办

发酵面团中如果碱加多了，可加入白醋与碱中和。如果上屉蒸到七八分熟时，发现碱多了，可在成品上洒些明矾水，或下屉后涂一些淡醋水。

蜂蜜可代替发酵粉发面

如果没有发酵粉，可以按照每500克面粉加水250毫升、蜂蜜1.5汤勺的比例揉成面团，发酵4~6小时即可使用。如果闻到面团有酸味，可加些碱水揉匀后再使用。

猪油馒头更洁白

蒸馒头时，在面里揉进一小块猪油，蒸出的馒头不仅暄松洁白，而且味香可口。

发面最佳温度

发面最适宜的温度是27℃~30℃，面团在这个温度下发酵2~3小时便可成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整。夏季用冷水；春秋季节用40℃左右的温水；冬季可用60℃~70℃热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

冷天发面加白糖

冷天用发酵粉发面，可加入适量白糖，不仅可缩短发酵时间，而且口感更好。





● 煲汤最好用瓦罐

煲汤用陈年瓦罐最好。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配制成陶土，经高温烧制而成，其通气性、吸附性都较好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界的热能传递给内部原料，相对平衡的环境渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味就越鲜醇，食品也就越酥烂。

● 汤煲羹常用技法

煮 煮是制作汤煲常用技法之一，是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中、小火煮熟的一种烹调方法。

汆 汆是将原料加工成丝、片、小块、花形、蓉、丸子等形状，放入沸水汤锅内，快速烫熟的一种烹调方法。汆菜多用于制作汤菜，要求操作迅速。

熬 熬是将加工成片、丁、丝、条等较小原料或者粮食类原料，放入净锅内，加入汤水和调味品，用旺火烧沸，再用中、小火熬至熟烂的一种烹调方法。

汤爆 汤爆是把质地脆嫩的生料加工成片、丝，放沸水锅内焯片刻，捞出放汤碗里，再注入沸汤冲烫而成。汤爆菜加热时间极短，刀工处理后的原料要求厚薄、大小、粗细一致，操作前应调好调味汁，以缩短烹制时间，并使菜肴入味均匀，质地脆嫩。

● 制作汤羹学问多

原料要新鲜

在制作汤羹时必须保证原料的新鲜度，这里的新鲜是指所需要的畜肉、禽蛋等必须新鲜，新鲜的原料可以使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，

清炖 清炖是先将原料放沸水锅内焯一下，去掉血污，再放入炖锅内，加清水（或汤汁）和调味料，用慢火炖熟的一种方法。清炖菜有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。

烩 烩是将加工成片、丝、条、丁等形状的各种生或经过初步熟处理的原料，一起放入沸汤锅内，用旺火制成半汤半菜的菜肴。烩菜中大部分需要勾芡，少量不用勾芡。

蒸 蒸是把生料经过加工，加上各种调味料和足量汤汁等，置蒸笼内，再以蒸汽加热至成熟酥烂、原质原味、味鲜汤纯的一种烹调方法。蒸菜操作简便，容易掌握，在家庭中使用也比较广泛。

煨 煨是制作汤煲羹菜肴时比较常见的烹调技法之一，是将经过炸、煎、煸、炒或焯水的原料，放入陶制容器内，加入调味料和汤汁，用旺火烧沸，再用小火长时间煨至熟烂的烹调方法。

此时不但营养最丰富，味道也最好。最好不要选用冷冻或保存时间过久的原料制作汤羹。

水温要掌握

在制作汤羹时需要注意原料一定要冷水下锅，慢慢升温制作。这是因为原料冷水入

锅,可以使原料不紧缩,可使原料中的各种养分,如蛋白质等充分溶解到汤里,汤的味道才鲜美。

火候要适当

在制作汤羹时需要先用旺火烧煮至沸,再改用小火慢煲。煲制过程中不能中途加水,因为正加热的原料遇冷收缩,蛋白质不易溶解,汤便失去了原有的鲜香味,影响汤羹的口感。

加热看时间

汤羹的营养物质主要为氨基酸类,加热时间过长,会产生新的物质,营养反而被破

坏,一般鱼类汤羹需要煲1小时左右,鸡、排骨类原料煲2~3小时,并非煲的时间越久越好。

放盐有窍门

制作汤羹时最好不要过早放盐,盐会使原料中含有的水分很快跑出来,也会加快蛋白质的凝固,影响汤羹的鲜味。

煲制盖好盖

有些人在制作汤羹时因怕汤溢出而开盖煲制,这种做法是不可取的。因为开盖煲制会损失原料的有效成分,同时开盖煲制汤羹会使水分蒸发过快,还会导致原料的营养成分不能完全溶出,降低食疗保健功效。

● 鱼汤鲜美有窍门

将鲜鱼去鳞、去鳃、除内脏,洗涤整理干净,放入沸水锅中焯烫三四分钟,捞出沥水,下入烧开的沸水中,再加入适量的葱段、姜片、精盐,改用小火慢煮至入味,待出鲜味溢出时离火,滴上少许香油即可。

将洗净的鲜鱼放入热油锅中煎至两面微黄,然后加入开水,放入葱、姜,先用旺火烧开,再改小火煮熟即可。

将洗净的鲜鱼控去水分。锅中加油烧热,用葱段、姜片炆锅并煸炒一下,待葱变黄出香味时,加入开水,用旺水煮沸后放入鲜鱼,烧开后转小火煮熟即可。

● 煲骨头汤的时间不宜过长

不少人有爱喝骨头汤的习惯,并觉得熬汤的时间越长,味道就越鲜美,营养就越丰富。其实不然,无论用多高的温度,煲煮多长时间,也不能将骨骼内的钙质完全释放出来。因为动物骨骼中所含的钙质不易分解,久煮反而会破坏骨头中的蛋白质成分,因此,熬骨头汤不宜时间过长。

煲汤的时间过长还会增加汤中铅的含量,这也是对人体有害的。营养专家推荐煲骨头汤的方法是:煲汤之前,先将洗净的骨头砸开,然后放入冷水锅中煲制,冷水要一次性加足,并要慢慢地加温,水烧开后可以加入适量醋,因为醋能使骨头中的磷、钙等营养素更多地溶解到汤内。

● 鸡汤不放盐味道不清鲜

用鸡肉煮制汤羹时,许多呈鲜成分诸如谷氨酸等都溶于鸡汤中,谷氨酸本身并没有鲜味,它必须与食盐中的钠离子结合成谷氨酸钠,才能产生浓郁的鲜味。谷氨酸钠是味精的主要成分,食盐实际上是味精的助鲜剂,没有食盐加入,鸡汤就出不来鲜味。出锅前在汤中加入食盐,不仅汤味鲜美,而且还有利于消化吸收。





● 饮品种类和功效

饮品是指以水为基本原料,由不同的配方和制造工艺生产出来,供人们直接饮用的液体食品。饮品的分类有很多,如以酒精含量为标准可分为酒精饮品和非酒精饮品。而非酒精饮品又可以按照原料的不同分为果蔬饮品、蛋白饮品、茶饮品、咖啡饮品等。

果蔬饮品是以蔬菜或水果为原料,搭配清水和调味料等制作而成,其品种繁多,不仅可以有效为人体补充维生素以及矿物质,还可以调整人体功能协调,增强细胞活力以及肠胃功能,促进消化液分泌,消除疲劳。

植物蛋白饮品是以蛋白质含量较高的植物果实或坚果类的果仁等为原料,经加工处理后而成。植物蛋白饮品的品种较多,按

原料来分主要有豆乳类饮品、椰子乳(汁)饮品、杏仁乳(露)饮品、核桃乳饮品等。

茶饮品是指用水浸泡茶叶,经抽提、过滤、澄清等工序调制而成。茶饮品具有茶叶的独特风味,含有天然茶多酚、咖啡碱等茶叶有效成分,兼有营养、保健功效,是清凉解渴的多功能饮品。

茶叶与咖啡、可可并称为世界三大饮料,而用咖啡,加入清水及多种配料熬煮而成的咖啡饮品也广受大众的喜欢。咖啡味苦,具特异香味,含咖啡醇等,有利尿、兴奋、强心、助消化功效。咖啡饮品中含有的营养成分还可使人暂时精力旺盛,思维敏捷。运动后饮用可消除疲劳,恢复体力。

● 果蔬饮品制作秘诀

使用新鲜的材料

蔬菜或水果若放置太久,其营养价值将大大降低,应该尽量挑选新鲜的材料,务必将腐坏部分除去后再使用。

尽快完成

为减少维生素的损失及走味,制作时动作要快,特别是用果汁机压绞时,应尽可能在短时间内完成。

尽可能去皮

虽然维生素或矿物质大多在靠近水果表皮的地方,但果蔬表皮上常涂有蜡或附着防腐剂、残余的农药等,为安全起见,还是将皮削掉为宜。

材料混合使用

蔬菜类的原汁大多不太好喝,加些胡萝卜或苹果等其他果蔬,不仅可以改变味道,还可使营养均衡。苹果适合调配任何材料。

巧妙使用冰

难喝的果蔬汁,加上冰会比较好喝,使用果汁机时,预先在容器内放些冰,不但可减少泡沫,还可防止一些营养成分被氧化。

柠檬尽可能最后放入

柠檬酸味强,容易破坏其他材料的味道,因此在果汁制成后再将柠檬汁加入果汁里,这样不但不会破坏营养果蔬汁的风味,还可闻到柠檬的香味。