

615实用菜例
386厨房知识

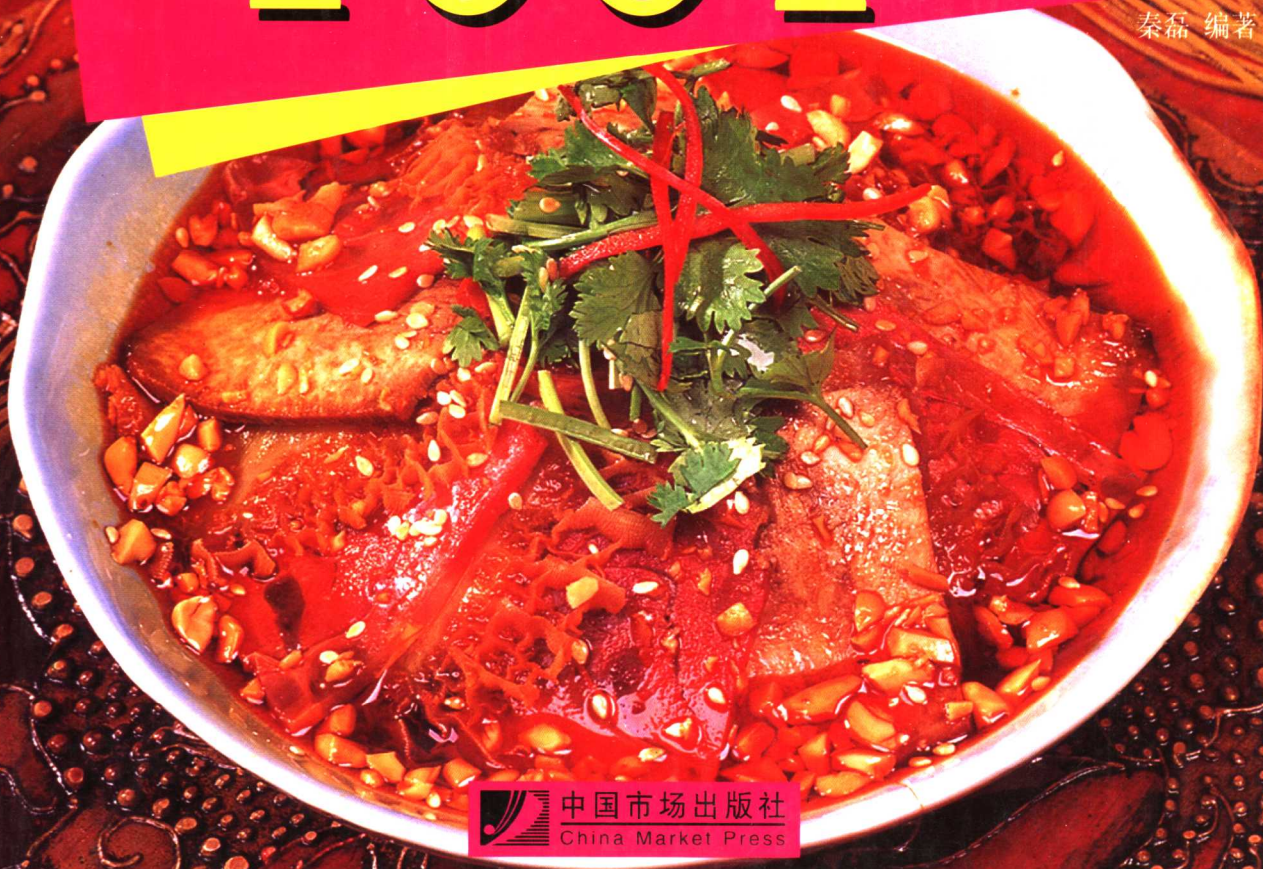
家庭、餐馆、酒店常备图书
JIA CHANG CAI 1001 YANG

彩色菜谱实用版

家常菜 1001样

容量大 品种全 价格低
仅售25.80元

秦磊 编著



中国市场出版社
China Market Press

家常菜 1001样

秦磊 编著



中国市场出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜 1001 样 / 秦磊编著. —北京: 中国市场出版社,
2006.1

ISBN 7-80155-985-1

I. 家... II. 秦... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153384 号

书 名: 家常菜 1001 样

编 著: 秦 磊

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

社 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话: 编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340 68024335 68033577

经 销: 新华书店

印 刷: 北京冶金大业印刷有限公司

规 格: 880×1150 毫米 24 开本 10.75 印张 250 千字

版 本: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80155-985-1/TS·9

定 价: 25.80 元

(所有印装质量问题可更换)

目录

JIA CHANG CAI 1001 YANG

爆炒溜类 \1

孜然牛肉 \2
洋葱炒牛肉 \2
回锅牛肉 \2
葱爆牛肉 \3
苦瓜炒牛肉 \3
滑蛋牛肉 \3
空心菜炒牛肉 \4
芹菜炒牛肉 \4
韭黄牛肉片 \4
青椒牛肉丝 \5
家常牛肉丝 \5
干煸牛肉丝 \5
鱼香牛肉丝 \6
酱爆羊肉 \6
香葱爆羊肉 \6

嫩姜羊肉丝 \7
红烧羊肉 \7
坛子肉 \7
香糟肉 \8
姜汁肘子 \8
农家小炒肉 \8
葱爆肉丝 \9
酱炒卤肉 \9
蒜苔炒肉 \9
酱瓜炒肉丝 \10
榨菜肉丝 \10
京酱肉丝 \10
干煸肉丝 \11
仔姜肉丝 \11
鱼香肉丝 \11
青椒五花肉 \12
蒜苗肉丝 \12

金针菇肉丝 \12
黄豆芽炒肉丝 \13
平菇肉片 \13
锅巴肉片 \13
麻辣肉片 \14
茭白肉片 \14
青笋肉片 \14
番茄肉片 \15
宫保肉丁 \15
回锅肉 \15
豆瓣回锅肉 \16
木须肉 \16
糖醋里脊 \16
酸辣排骨 \17
五香排骨 \17
酸豆角炒肉末 \17
萝卜干炒腊肉 \18

腊肉菜苔 \18
尖椒熘肥肠 \18
辣椒炒肚片 \19
酸辣腰花 \19
爆炒腰花 \19
宫保腰花 \20
老干妈炒腰花 \20
干煸子鸡 \20
清炒童子鸡 \21
八块鸡 \21
重庆辣子鸡 \21
干煸鸡丝 \22
鱼香鸡丝 \22
棒棒鸡丝 \22
平菇熘鸡丝 \23
怪味鸡丝 \23
芹菜炒鸡丝 \23



- | | | | |
|-----------|----------|----------|------------|
| 芙蓉鸡片\24 | 熘鱼片\32 | 姜葱肉蟹\40 | 麻辣酸白菜\49 |
| 香糟鸡片\24 | 三鲜鱼片\32 | 榨菜肉蟹\41 | 炒双冬\49 |
| 水滑鸡片\24 | 炒鱼片\33 | 清炒荷兰豆\41 | 丝瓜毛豆\49 |
| 椒麻鸡片\25 | 软熘鱼片\33 | 炒辣三丝\41 | 素炒菠菜\50 |
| 百合烩鸡片\25 | 家常鱼片\33 | 鲜菇菜花\42 | 生煨菠菜\50 |
| 苦瓜炒鸡片\25 | 宫保鱼丁\34 | 素炒青笋\42 | 豆腐干丝炒甜椒\50 |
| 香葱鸡片\26 | 酸辣鱼丁\34 | 干煸豆角\42 | 素炒三丝\51 |
| 辣味鸡丁\26 | 怪味酥鱼\34 | 豆豉青椒\43 | 青椒苦瓜\51 |
| 宫保鸡丁\26 | 香糟带鱼\35 | 虎皮青椒\43 | 香辣雪里蕻\51 |
| 葱爆鸡丁\27 | 豆瓣带鱼\35 | 炒三丁\43 | 姜丝炒毛豆\52 |
| 花椒鸡丁\27 | 香糟小黄鱼\35 | 鱼香茄子\44 | 苦瓜炒鸡蛋\52 |
| 酱爆鸡丁\27 | 麻辣鳝片\36 | 家常茄子\44 | 炒茼蒿\52 |
| 青椒鸭丁\28 | 爆炒鳝鱼片\36 | 风林茄子\44 | 干煸鲜笋\53 |
| 小炒鸭肠\28 | 炒鳝鱼丝\36 | 干煸茄子\45 | 地三鲜\53 |
| 茄汁鸡蛋\28 | 三鲜鱿鱼\37 | 辣味茄子\45 | 素炒豆腐丝\53 |
| 三色炒蛋\29 | 干煸鱿鱼丝\37 | 红油茄子\45 | 炒茭白\54 |
| 西红柿炒鸡蛋\29 | 椒爆鲜虾\37 | 鱼香豆腐\46 | 鲜菇总汇\54 |
| 韭菜炒鸡蛋\29 | 尖椒炒中虾\38 | 干炒豆腐\46 | 韭菜皮蛋松\54 |
| 干烧鲫鱼\30 | 花椒小龙虾\38 | 家常豆腐\46 | 炒空心菜\55 |
| 豆瓣全鱼\30 | 家常大虾\38 | 麻婆豆腐\47 | 素炒豆苗\55 |
| 麻辣鱼块\30 | 川味虾仁\39 | 家常蒜薹\47 | 炒葱头\55 |
| 葱辣鱼条\31 | 鱼香虾仁\39 | 西芹炒百合\47 | 干煸四季豆\56 |
| 干烧鲤鱼\31 | 锅巴虾仁\39 | 鱼香青豆\48 | 炒韭菜松\56 |
| 豆花鱼\31 | 青椒虾仁\40 | 糟熘冬笋\48 | 醋熘土豆丝\56 |
| 回锅鱼\32 | 清炒虾仁\40 | 糖醋圆白菜\48 | |





焖烧煨类 \57

东坡肘子 \58
焦皮肘子 \58
东坡肉 \58
烧牛蹄筋 \59
西红柿焖牛肉 \59
咖喱焖牛肉 \59
土豆烧牛肉 \60
辣味烧牛肉 \60
焖牛肉片 \60
红烧牛肉 \61
豆瓣焖羊肉 \61
锅烧羊肉 \61
焖羊肉片 \62
红桥羊肉 \62
红烧大肠 \62
烧肚块 \63
干菜扣肉 \63
酸菜白肉 \63
糖醋咕鲁肉 \64
红薯扣酱骨 \64
红烧丸子 \64
红腐乳烧肉 \65
红烧狮子头 \65

板栗红烧肉 \65
红烧肉 \66
土豆烧排骨 \66
萝卜烧排骨 \66
红烧排骨 \67
糖醋排骨 \67
五味排骨 \67
蚂蚁上树 \68
干烧鸡翅 \68
红烧鸡翅 \68
双冬辣鸡块 \69
香菇焖鸡块 \69
葱油烧鸡块 \69
红烧鸡块 \70
豉椒烧鸡块 \70
烧子鸡 \70
红枣栗子鸡 \71
八味鸡 \71
花仁仔鸡 \71
太白鸡 \72
土豆烧鸡腿 \72
红烧凤爪 \72
泡椒凤爪 \73
五香鸡翅 \73
贵妃凤翅 \73

茄汁鸡球 \74
鱼香烘鸡蛋 \74
糖醋脆皮鱼 \74
豆豉焖酥鱼 \75
西湖醋鱼 \75
豆腐鲫鱼 \75
红烧鲤鱼 \76
豆瓣鱼 \76
醋椒鲤鱼 \76
红烧鲳鱼 \77
红烧鱿鱼 \77
蒜烧鱼 \77
干烧鱼尾 \78
红烧带鱼段 \78
红烧鳊段 \78
干烧大虾 \79
油焖中虾 \79
红烧海参 \79
尖椒茄子煲 \80
酱烧鲜蘑 \80
酱烧茄子 \80
红烧豆腐 \81
香菇烧豆腐 \81
豆豉烧豆腐 \81
红椒烧豆腐 \82

三鲜豆腐 \82
西红柿豆腐 \82
红烧香芋 \83
红焖洋葱 \83
蚝油生菜 \83
香菇油菜 \84
蘑菇烧腐竹 \84
干烧四季豆 \84
焖香菇 \85
油焖茭白 \85
油焖春笋 \85
红烧冬瓜 \86
蚝油烧二冬 \86
红烧土豆 \86

炖煮烩类 \87

萝卜炖牛腩 \88
水煮牛肉 \88
羊肉炖豆腐 \88
苦瓜肥肠 \89
辣味肥肠 \89
东北乱炖 \89
土豆炖肉 \90
猪肉炖粉条 \90

家常酱猪手 \90
水煮肉片 \91
排骨炖油豆角 \91
炖排骨 \91
西红柿烩肉 \92
肉末粉丝 \92
烩鸡块 \92
蘑菇炖小鸡 \93
姜炆鸡翅 \93
炖麻油鸡 \93
干炆姜香鸡 \94
童子鸡 \94
淡菜罐鸡 \94
姜汁鸡 \95
文昌鸡 \95
南瓜炖鸡 \95
白煮鸡 \96
香菇炖凤爪 \96
辣味酱凤爪 \96
五香茶叶蛋 \97
烩鱼片 \97
酸菜鱼 \97
醋椒鱼 \98
水煮鱼片 \98
葱油鱼 \98

鱼头炖豆腐 \99
香辣鱼头 \99
沙锅鱼 \99
水煮鳝段 \100
麻辣小龙虾 \100
蘑菇煮豆腐 \100

炆拌类 \101

红油肚丝 \102
凉拌腰花 \102
葱油牛蹄筋 \102
麻辣牛肉 \103
麻辣猪耳 \103
夫妻肺片 \103
凉拌耳丝 \104
蒜泥白肉 \104
肉末拌海带 \104
手撕鸡 \105
白切鸡 \105
白蘸鸡 \105
红油鸡片 \106
椒麻鸡翅 \106
西芹拌鸡丝 \106
鸡丝拉皮 \107
鸡汁茄子 \107

芥末鸭掌 \107
盐水鸭 \108
卤水鹅片 \108
蒜香鱿鱼丝 \108
草鱼豆腐 \109
苹果炖鱼 \109
盐水河虾 \109
香辣蜆皮 \110
芹菜腐皮 \110
麻辣豆腐干丝 \110
凉拌芹菜 \111
凉拌苦瓜 \111
怪味苦瓜 \111
姜汁豇豆 \112
青椒皮蛋 \112
烧拌冬笋 \112
青椒拌笋丝 \113
麻酱三丝 \113
辣味萝卜丝 \113
炆藕片 \114
炆拌金针菇 \114
脆爽凉瓜 \114
酱香豆腐干 \115
榨菜拌豆腐 \115
西红柿拌豆腐 \115

拌胡萝卜丝 \116
蒜泥茼蒿 \116
榨菜拌腐皮 \116
清拌腐竹 \117
青椒拌干丝 \117
芹菜拌干丝 \117
凉拌菠菜 \118
五香西芹 \118
香油花菜 \118
炆圆白菜 \119
炆甜椒 \119
泡椒莲藕 \119
炆拌豆角 \120
老醋花生 \120
凉拌木耳菜 \120
蒜泥黄瓜 \121
黄瓜拌粉丝 \121
川辣黄瓜 \121
炆拌黄瓜 \122
拍黄瓜 \122
凉拌冬瓜片 \122
炆白菜 \123
酸辣白菜 \123
海米拌芹菜 \123
椒油炆芹菜 \124





椒油炆海带 \124

凉拌海带丝 \124

香菇西兰花 \125

海米拌莴笋 \125

凉拌茄子 \125

辣子拌豆腐 \126

拌绿豆芽 \126

凉拌空心菜 \126

烤蒸类 \127

腊味合蒸 \128

软炸蒸肉 \128

荷叶粉蒸肉 \128

夹沙肉 \129

白云猪手 \129

蒸三片 \129

梅菜扣肉 \130

南瓜粉蒸肉 \130

酱蒸排骨 \130

豉椒蒸排骨 \131

豉汁排骨 \131

粉蒸鸡 \131

方鱼蒸鸡 \132

豆酱蒸鸡 \132

荷叶蒸鸡块 \132

腊味蒸滑鸡 \133

荷叶鸡 \133

四喜蒸蛋 \133

鱼香蒸蛋 \134

姜汁桂花鱼 \134

清蒸桂鱼 \134

梅菜蒸鱼尾 \135

清蒸大黄鱼 \135

清蒸草鱼 \135

豆豉蒸鱼 \136

姜丝蒸鱿鱼 \136

姜汁蒸蟹 \136

糯米糖藕 \137

布袋豆腐 \137

妙手素卷 \137

芙蓉嫩豆腐 \138

蒸萝卜 \138

清蒸豆腐羹 \138

煎炸类 \139

酥炸牛柳 \140

炸羊肉串 \140

炸猪排 \140

盐煎肉 \141

锅包肉 \141

清炸里脊 \141

炸里脊片 \142

橙汁排骨 \142

炸椒盐排骨 \142

蒜香骨 \143

凤梨仔排 \143

脆皮炸大肠 \143

小煎鸡 \144

炸八块 \144

川椒鸡 \144

炸鸡翅 \145

辣味炸鸡翅 \145

花椒鸡丁 \145

香煎鸡排 \146

香酥鸭 \146

酥炸鸭卷 \146

葱烤鲫鱼 \147

葡萄鱼 \147

干炸鲫鱼 \147

炸鱿鱼卷 \148

椒盐带鱼 \148

炸带鱼 \148

香炸黄鱼 \149

酥炸鱼条 \149

炸鲤鱼 \149

酒煎鲤鱼 \150

苦瓜蟹 \150

煎鱼饼 \150

油爆虾 \151

炸琵琶虾 \151

炸烹虾段 \151

椒盐炸虾 \152

椒盐草虾 \152

黄油煎大虾 \152

干煎大虾 \153

麻辣中虾 \153

炸凤尾虾 \153

炸珍珠虾 \154

五彩虾松 \154

炸芝麻虾 \154

脆皮香蕉 \155

香椿煎蛋 \155

炸南瓜 \155

椒盐茄夹 \156

炸藕丸 \156

炸锅巴 \156

干煎豆腐 \157

软煎豆腐 \157

炸藕盒 \157

酥炸茄盒 \158

油煎茄片 \158

葱圈煎蛋 \158

蜜汁拔丝类 \159

拔丝香蕉 \160

拔丝苹果 \160

拔丝芋头 \160

糖醋橘瓣藕片 \161

蜜汁山药 \161

拔丝山药 \161

江米藕 \162

琥珀花生 \162

蜜汁腰果 \162

拔丝地瓜 \163

蜜炙羊腿 \163

冰糖肘子 \163

怪味花生 \164

蜜汁红芋 \164

蜜汁梨球 \164

煲汤类 \165

酸辣牛肉汤 \166

蚝油牛肉汤 \166

萝卜牛肉汤 \166

啤酒牛肉汤 \167

牛肉汤 \167

牛肉豆腐汤 \167

红花牛肉汤 \168

枸杞牛鞭汤 \168

西红柿牛肉汤 \168

羊肉冬瓜汤 \169

羊肉丸子汤 \169

羊肉萝卜汤 \169

归芪羊肉汤 \170

羊排粉丝汤 \170

笋片羊肉汤 \170

四神汤 \171

连锅汤 \171

白菜丸子汤 \171

冬瓜丸子汤 \172

莲藕排骨汤 \172

山药排骨汤 \172

莲藕双圆汤 \173

玉米排骨汤 \173

土豆排骨汤 \173

山药小排汤 \174

海带花生排骨汤 \174

排骨汤 \174

苦瓜排骨汤 \175

茶树菇排骨汤 \175

木耳肉片汤 \175

肉片粉丝汤 \176

肉片白菜汤 \176

紫菜肉片汤 \176

火腿冬瓜汤 \177

菠菜猪肝汤 \177

凤爪冬菇汤 \177

棒骨蘑菇汤 \178

双冬土鸡汤 \178

香菇鸡汤 \178

菠萝鸡片汤 \179

冬瓜鸡汤 \179

草菇鸡片汤 \179

金针红枣鸡汤 \180

酸菜鸡丝汤 \180

紫菜海米蛋花汤 \180

西红柿鸡蛋汤 \181

乌鸡白凤汤 \181

鸡蛋豆腐汤 \181

鸡丝鹌鹑蛋汤 \182

柴把鸭汤 \182

老鸭汤 \182

冬菇蹄筋凤爪汤 \183

黑豆凤爪汤 \183

乡下浓汤 \183

三鲜浓汤 \184

豆腐鲫鱼汤 \184

百合鲫鱼汤 \184

蛋奶鲫鱼汤 \185

竹笋鲫鱼汤 \185

酸菜鲫鱼汤 \185

枸杞芹菜鱼片汤 \186

鱼肉萝卜汤 \186

姜椒鱼汤 \186

鲜鱼生菜汤 \187

鲤鱼汤 \187

青蒜鲤鱼汤 \187

鱼头汤 \188

沙锅鱼头汤 \188

豆腐鱼头汤 \188

雪菜黄鱼汤 \189

清汤鱼丸 \189

双色鱼丸汤 \189

酸辣海参汤 \190

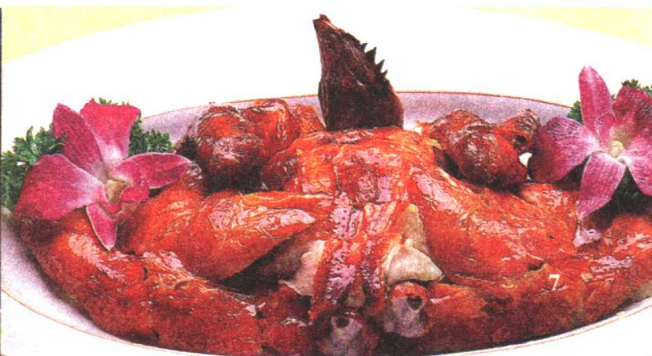
海鲜豆腐汤 \190

酸辣豆腐汤 \190

香菇豆腐羹 \191

油菜香菇汤 \191

蚝油豆腐煲 \191





家常豆腐汤 \192

南瓜汤 \192

奶油萝卜汤 \192

海米萝卜汤 \193

金针菇萝卜汤 \193

福菜鲜笋汤 \193

银贝香梨汤 \194

木耳田七红枣汤 \194

冰糖银耳汤 \194

桂花莲子银耳汤 \195

红枣莲子汤 \195

粉丝汤 \195

海米冬瓜汤 \196

草菇莴笋汤 \196

疙瘩汤 \196

芦笋浓汤 \197

胡萝卜汤 \197

胡萝卜苹果汤 \197

胡萝卜鲜橙汤 \198

黄瓜汤 \198

清凉冬瓜汤 \198

开水白菜 \199

海米白菜汤 \199

紫菜汤 \199

上汤白菜心 \200

猪血汤 \200

冬瓜汤 \200

小吃类 \201

咖喱炒饭 \202

牛肉炒饭 \202

咸鱼鸡炒饭 \202

香肠炒饭 \203

扬州炒饭 \203

排骨糯米饭 \203

茄香饭 \204

八宝糯米饭 \204

韭菜盒子 \204

炸酱面 \205

担担面 \205

葱油香面 \205

菠菜肉丝面 \206

咸菜肉丝面 \206

鸡肉面 \206

焖面 \207

凉面 \207

酸辣粉 \207

炒米粉 \208

葱姜叉烧米粉 \208

南瓜米粉 \208

糯米桂圆粥 \209

皮蛋瘦肉粥 \209

牛肉粥 \209

雪花粥 \210

豆浆粥 \210

火腿粥 \210

虾片粥 \211

鸡汁粥 \211

菠菜粥 \211

油菜粥 \212

荷叶莲子粥 \212

南瓜粥 \212

玫瑰粥 \213

山药萝卜粥 \213

苹果粥 \213

紫米粥 \214

冬瓜粥 \214

山楂粥 \214

厨房知识 \215

烹调小知识 \216

炒 \216

生炒 \216

熟炒 \216

清炒 \216

滑炒 \216

干炒 \216

煸炒 \216

抓炒 \216

软炒 \216

水炒 \216

爆炒 \217

爆 \217

油爆 \217

芡爆 \217

酱爆 \217

葱爆 \217

汤爆 \217

熘 \217

焦熘 \217

软熘 \217

滑熘 \217

醋熘 \218

糟熘 \218

糖熘 \218

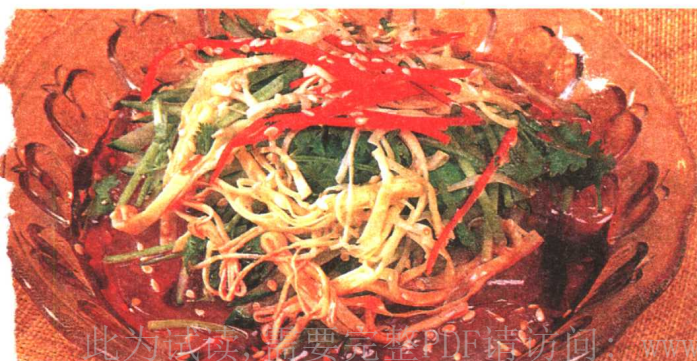
炸 \218

干炸 \218

清炸 \218

软炸 \218

酥炸 \218	辣烧 \220	隔水炖 \221	水粉浆 \224
脆炸 \218	锅烧 \220	侉炖 \221	蛋清粉浆 \224
板炸 \218	油烧 \220	混炖 \222	全蛋粉浆 \224
纸包炸 \218	汤烧 \220	熬 \222	水粉糊 \224
蛋白炸 \218	煨烧 \220	余 \222	蛋清糊 \224
油浸炸 \218	蒜烧 \220	扒 \222	全蛋糊 \224
油淋炸 \218	生烧 \220	涮 \222	蛋泡糊 \224
烹法 \219	熟烧 \220	烩 \222	酥炸糊 \224
煎 \219	软烧 \220	烤 \222	干粉糊 \224
干煎 \219	碎烧 \220	熏 \222	拖蛋糊 \224
煎烹 \219	煊烧 \220	泥烤 \222	面包渣糊 \224
煎蒸 \219	大烧 \220	蒸 \222	发粉糊 \224
煎烧 \219	家常烧 \221	炮(bāo)\222	油酥糊 \224
煎焖 \219	虾籽烧 \221	拔丝 \222	芡汁 \225
煎熘 \219	海米烧 \221	蜜汁 \223	浓芡 \225
糟煎 \219	蟹黄烧 \221	糖水 \223	薄芡 \225
汤煎 \219	蚝油烧 \221	卤 \223	出水 \225
锅煽 \219	焖 \221	酱 \223	冷水锅 \225
贴 \219	煨 \221	冻 \223	沸水锅 \225
烧 \219	煨 \221	酥 \223	过油 \225
红烧 \219	干煨 \221	拌 \223	蒸锅 \225
白烧 \220	清煨 \221	腌 \223	走红 \225
干烧 \220	煮 \221	炆 \223	吊汤 \225
酱烧 \220	炖 \221	原料小知识 \223	烹汁 \226
葱烧 \220	清炖 \221	上浆与挂糊 \223	卧汁 \226





浇汁 \226

刀工小知识 \226

如何切丁 \226

如何切花纹 \226

如何切斜片 \226

如何切块 \226

如何切丝 \226

如何切象眼 \226

如何剥蓉 \226

如何做球 \227

如何切粒 \227

如何切兔耳 \227

如何切条 \227

如何切段 \227

如何切马耳 \227

如何切花 \227

如何切片 \227

如何交叉切 \227

如何切牛肉 \227

如何切猪肉 \227

如何切鸡肉 \227

火候小知识 \228

如何炸熘炒 \228

如何烧焖煨扣炖 \228

如何涮熬蒸 \228

如何煎贴煮 \228

如何掌握油温 \228

调味小知识 \228

如何调配盐味汁 \228

如何调配酱油汁 \228

如何调配虾油汁 \228

如何调配蟹油汁 \228

如何调配蚝油汁 \228

如何调配韭味汁 \228

如何调配麻酱汁 \228

如何调配椒麻汁 \228

如何调配葱油 \228

如何调配糟油 \229

如何调配酒味汁 \229

如何调配芥末糊 \229

如何调配咖喱汁 \229

如何调配姜味汁 \229

如何调配蒜泥汁 \229

如何调配五香汁 \229

如何调配茶熏味 \229

如何调配酱醋汁 \229

如何调配酱汁 \229

如何调配糖醋汁 \229

如何调配山楂汁 \229

如何调配茄味汁 \229

如何调配红油汁 \229

如何调配青椒汁 \229

如何调配胡椒汁 \230

如何调配鲜辣汁 \230

如何调配醋姜汁 \230

如何调配三味汁 \230

如何调配麻辣汁 \230

如何调配五香味 \230

酱油 \230

蚝油 \230

色拉油 \230

麻油(香油) \230

米酒 \230

辣椒酱 \230

甜面酱 \230

辣豆瓣酱 \230

芝麻酱 \230

蕃茄酱 \230

醋 \230

鲍鱼酱 \230

XO 酱 \230

厨房小技巧 \231

如何洗净鲜肉 \231

如何洗动物舌头 \231

如何洗猪脑 \231

如何洗猪肝 \231

如何洗蔬菜 \231

如何洗黄花菜 \231

如何洗茄子 \231

如何洗瓜果 \231

如何洗香菇 \231

如何洗蘑菇 \231

如何洗木耳 \231

如何洗海蜇皮 \232

如何洗咸肉 \232

如何洗火腿和香肠 \232

如何洗鸡肫 \232

如何洗鲜鱼 \232

如何洗鲜虾 \232

如何洗螃蟹 \232

如何洗贝蛤 \232

如何洗螺、蚌 \232

如何洗鱿鱼干 \232

如何洗鱼块 \232

如何洗大米 \232

如何洗冷冻食物 \232

如何洗豆腐不碎 \232

如何除海参苦涩 \233

如何除残留农药 \233

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 如何使菠菜去涩 \233 | 如何巧煮牛肉 \235 | 如何巧炒鸡蛋 \237 | 如何巧煮蔬菜 \238 |
| 如何除甲鱼腥味 \233 | 如何巧煮骨头汤 \235 | 如何巧蒸鸡 \237 | 如何巧煮马铃薯 \238 |
| 如何除菜锅腥味 \233 | 如何巧煮肉汤 \235 | 如何巧炒茄子 \237 | 如何缓解辣味 \238 |
| 如何去河鱼土腥味 \233 | 如何巧煮咸肉 \235 | 如何巧炒土豆 \237 | 如何缓解酸味 \239 |
| 如何去鸡肉腥味 \233 | 如何巧煮绿豆 \235 | 如何巧炒豆芽 \237 | 如何缓解苦味 \239 |
| 如何浸泡鱼片 \233 | 如何巧煮鸡蛋 \236 | 如何巧炒肉片 \237 | 如何巧炸花生米 \239 |
| 如何切鱼片 \233 | 如何巧煮海带 \236 | 如何巧炒牛肉丝 \237 | 如何使菜子油变香 \239 |
| 如何划鳝丝 \234 | 如何巧煮火腿 \236 | 如何巧炒牛肉片 \237 | 如何使豆腐味美 \239 |
| 如何使切的菜保鲜 \234 | 如何巧煮水饺 \236 | 如何巧炒猪肉片 \237 | 如何脆炸馒头片 \239 |
| 如何保护维生素 \234 | 如何巧煮面条 \236 | 如何巧炒腰花 \237 | 如何巧炒菜 \239 |
| 如何解冻速冻蔬菜 \234 | 如何巧煮新笋 \236 | 如何巧炒猪肝 \237 | 如何巧泡菜 \239 |
| 如何食用速冻蔬菜 \234 | 如何巧煮猪肚 \236 | 如何巧炒鲜虾 \237 | 如何巧炒米饭 \239 |
| 如何催熟水果 \234 | 如何巧炖肉 \236 | 如何巧炒虾仁 \238 | 如何巧煮粥 \239 |
| 如何用生姜 \234 | 如何巧炖鸡块 \236 | 如何巧炒青椒 \238 | 如何把握煮粥火候 \239 |
| 如何使眼睛防辣 \234 | 如何巧炖老鸡 \236 | 如何巧炒藕片 \238 | 如何煮出好粥 \239 |
| 如何剥大蒜 \234 | 如何巧煮老鸭 \236 | 如何巧炒花生米 \238 | 如何使炒肉鲜嫩 \239 |
| 如何切牛猪鸡肉 \235 | 如何巧烧豆腐 \236 | 如何巧炒肉菜 \238 | 如何使蔬菜脆嫩 \239 |
| 如何剥肉不粘刀 \235 | 如何巧做红烧肉 \236 | 如何巧做糖醋菜 \238 | 如何炒蛋松软量多 \239 |
| 如何去带鱼鳞 \235 | 如何巧烧冻鱼 \236 | 如何巧做丸子 \238 | 如何巧炖鱼 \240 |
| 如何切咸鱼干 \235 | 如何巧炸土豆 \236 | 如何巧做滑炒肉片 \238 | 如何巧蒸鱼 \240 |
| 如何分离蛋黄蛋清 \235 | 如何巧炸猪排 \237 | 如何巧蒸红薯 \238 | 如何熬骨汤 \240 |
| 如何切豆腐干 \235 | 如何巧炸鸡肉 \237 | 如何巧剥番茄皮 \238 | 如何熬猪油 \240 |
| 如何快速剥毛豆 \235 | 如何巧煎荷包蛋 \237 | 如何巧除芋头粘液 \238 | 如何使炸鱼酥烂 \240 |
| 如何去羊肉膻味 \235 | 如何巧煎鸡蛋 \237 | 如何巧煮毛豆 \238 | 如何使鱼不粘锅 \240 |



- | | | | |
|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 如何烧鲜鱼 \240 | 如何巧用啤酒焖牛肉 \241 | 如何消除菜的酸味 \242 | 如何清洗炒锅 \243 |
| 如何使鱼肉白嫩 \240 | | 如何让蘑菇味更美 \242 | 如何清除手上的腥味 |
| 如何使汤变鲜 \240 | 如何巧用啤酒拌菜 \241 | 如何缩短发面时间 \242 | \243 |
| 如何使汤变清 \240 | 如何巧用啤酒烧肉 \241 | 如何剥离板栗内皮 \242 | 如何清洁菜刀和砧板 |
| 如何使汤变浓 \240 | 如何巧用啤酒蒸鸡 \241 | 如何巧剥肉 \242 | \243 |
| 如何使汤变淡 \240 | 如何巧用啤酒炖鱼 \241 | 如何巧腌蛋 \242 | 如何贮存粮食 \243 |
| 如何使汤变爽 \240 | 如何巧用啤酒做排骨 | 如何去豆腐干腥味 \242 | 如何保存绿豆 \243 |
| 如何使汤变美 \241 | \241 | 如何使豆腐不破碎 \242 | 如何防止黄酒变酸 \243 |
| 如何使鱼片和鱼丸不 | 如何巧用酒烧肉 \241 | 如何使面皮弹性强 \242 | 如何使油变清澈 \244 |
| 烂 \241 | 如何巧用酒洗鱼 \241 | 如何去菠萝涩味 \242 | 如何存放花生油 \244 |
| 如何使鱼不油腻 \241 | 如何巧用酒去油腻味 | 如何鲜吃水果 \242 | 如何收藏红枣 \244 |
| 如何使蒸鱼不碎 \241 | \241 | 如何洗鲜桃 \242 | 如何保存豆腐 \244 |
| 如何使蒸鱼滑溜 \241 | 如何巧用酒煎鱼 \241 | 如何剥核桃 \242 | 如何保存酱油、醋 \244 |
| 如何处理剩鱼 \241 | 如何巧用酒去酸味 \241 | 如何去蔬菜苦涩味 \242 | 如何保存鸡蛋 \244 |
| | | 如何使藕不变色 \242 | 如何清洗铝锅 \244 |
| | | 如何巧除泥腥味 \242 | 如何除壶垢 \244 |
| | | 如何巧打蛋清 \243 | 如何使用沙锅 \244 |
| | | 如何清洗内脏 \243 | 如何保养刀具 \244 |
| | | 如何防止油溅出 \243 | 如何除铁器皿的锈 \245 |
| | | 如何去油中的腥味 \243 | 如何除铜器皿的锈 \245 |
| | | 如何保养菜刀 \243 | 如何预防玻璃器皿炸 |
| | | 如何保养厨具 \243 | 裂 \245 |
| | | 如何巧用冰箱 \243 | 如何清除厨房油污 \245 |
| | | 如何除冰箱异味 \243 | |



爆炒熘类

爆、炒和熘很讲究火候。

爆是一种用旺火快熟的烹调方法。操作程序是用旺火沸油，锅内油量比炸、熘要少些，油与原料是2：1，操作时动作要快，原料一般不挂糊上浆。爆菜的特点是脆嫩异常。

炒，在中国传统烹饪方法中运用最广泛，分为煸炒、熟炒、滑炒和清炒。原料多用片、丝、丁、条等。炒菜的诀是：料小、火旺，油热，手快。炒菜的投料次序，可以先放葱、姜等配料，再下主料；也可以先放主料，待主料基本受热后，再放入配料；也可以将主、配料同时入锅翻炒，最后放调料。炒成的菜肴特点是脆、鲜、嫩、滑。

熘，是一种用旺火速成的烹调方法，分为焦熘、滑熘、醋熘、糖熘和糟熘等。最大特点是必用芡汁，主料与辅料被明亮的芡汁包裹，使得菜肴滑溜、香脆、鲜嫩。熘菜一般将原料加工成块、片、丁、丝等小料，以便于急速成。操作过程可分为两步：先将原料油炸，或氽、煮、蒸熟；另起油锅，调制芡汁，浇淋于熟料表面，或将原料投入芡汁中搅拌均匀。





孜然牛肉

【用料】

牛肉 250 克,孜然粉 3 克,洋葱、青椒各 50 克,蒜米 10 克,精盐 3 克,辣椒面 15 克,味精、香油各适量,花椒油 5 克,淀粉 100 克,油 500 克(约耗 150 克)。

【做法】

- 1.牛肉切成片,洋葱、青椒分别切成丁。
- 2.精盐、淀粉放入牛肉中拌均匀。
- 3.锅中放入油烧热,放入牛肉,炸至

表面定形时捞出;油热后再炸一次,至牛肉表皮上色捞起备用。

4.净锅加适量油,放入辣椒面炒成油红;放入洋葱、青椒、蒜米炒出香味,再放入孜然粉、精盐、味精炒出孜然香味时,放入牛肉翻匀,加花椒油、香油即可。

【特点】

牛肉细嫩,味道香辣。



洋葱炒牛肉

【用料】

牛肉 250 克,葱头 200 克,鸡蛋 1 个,油 50 克,料酒、酱油、姜、淀粉、水淀粉、白糖、胡椒粉、精盐、味精各适量。

【做法】

- 1.牛肉切成片,用精盐、料酒、淀粉、鸡蛋液拌匀上浆;葱头、姜切片;料酒、酱油、白糖、胡椒粉、精盐、味精、水淀粉加少许清水调

成汁备用。

2.油烧热,放入牛肉、葱头滑散,捞出;锅中留余油适量,放入姜片、牛肉、葱头,倒入调好的汁,炒熟即可。

【特点】

葱香味浓。



回锅牛肉

【用料】

牛肉 750 克,蒜苗 20 克,郫县豆瓣 30 克,甜酱 10 克,精盐 1 克,酱油 1 克,白糖 3 克,味精适量。

【做法】

- 1.牛肉洗净后放入水锅中,用小火煮至柔软时捞出。
- 2.牛肉切成片;蒜苗切成段。
- 3.炒锅放油烧热,放入牛肉翻炒,炒去表面水分,至牛肉酥香时,

放入豆瓣炒香上色,再加入甜酱炒香,放入蒜苗,并加入精盐、酱油、白糖、味精调味,待蒜苗断生出香味时,起锅即成。

【特点】

肉嫩味香。



葱爆牛肉

【用料】

牛里脊肉300克,葱100克,油50克,酱油30克,鸡蛋20克,料酒10克,淀粉10克,水淀粉5克,胡椒粉1克,香油3克,味精适量。

【做法】

1.牛里脊肉洗净去筋膜,切成薄片,放碗内,加入酱油、胡椒粉、鸡蛋液、淀粉拌匀上浆,腌至入味;葱洗净切成段。

2.锅内放油烧热,放入牛肉滑散,捞出沥油;锅内余油放入葱煸炒爆香,放入牛肉,烹入酱油、料酒、味精、香油,迅速翻炒,用水淀粉勾薄芡即可。

【特点】

香味浓郁,食之不腻。



苦瓜炒牛肉

【用料】

牛肉100克,苦瓜200克,油300克(实耗20克),料酒5克,豆豉5克,酱油5克,精盐2克,白糖2克,姜、蒜各2克,味精适量。

【做法】

1.牛肉切片,放入碗内,加入精盐、酱油、白糖及少许水拌匀上浆;苦瓜去瓤后切成片,放入沸水内焯一下,捞出控水;蒜拍成泥;姜切成末。

2.炒锅置火上,放入油烧热,倒入牛肉片,迅速拨散,待肉熟即捞出。

3.原锅留底油少许,放入豆豉、蒜泥和姜末煸炒一下,放入牛肉片和苦瓜翻炒,加入料酒、味精翻炒均匀即可。

【特点】

咸香微甜,富有营养。



滑蛋牛肉

【用料】

牛肉100克,鸡蛋100克,油300克(实耗20克),料酒5克,淀粉5克,酱油3克,精盐2克,味精适量。

【做法】

1.牛肉切成肉片放入碗中,用料酒、精盐、酱油、淀粉拌匀上浆;鸡蛋磕入碗中,加入精盐、味精打匀备用。

2.油倒入炒锅内,烧至六成熟,放

入牛肉片滑散,立即捞出;原锅留油少许,加入鸡蛋液,炒至半熟,放入牛肉片,炒至牛肉熟透即可出锅。

【特点】

口感细腻,香嫩可口。

【小贴士】

蛋液中加少许芡汁,炒好的蛋较松软;炒蛋时油要多,炒好的蛋才滑嫩,油少蛋会发干。