



健康餐桌

12

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



实用厨房小窍门

实用窍门，带您梳理厨房家务事；高手支招，帮您解决厨房大难题。一书在手，让您轻松玩转厨房。

600例



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用厨房小窍门600例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9830-7

I. 实… II. 健… III. ①烹饪—基本知识②厨房—基本知识 IV. TS972.11 TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第083772号



实用厨房小窍门600例



出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 陈伟

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 王道琴

摄影: 于笑 大麦文化

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 80千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

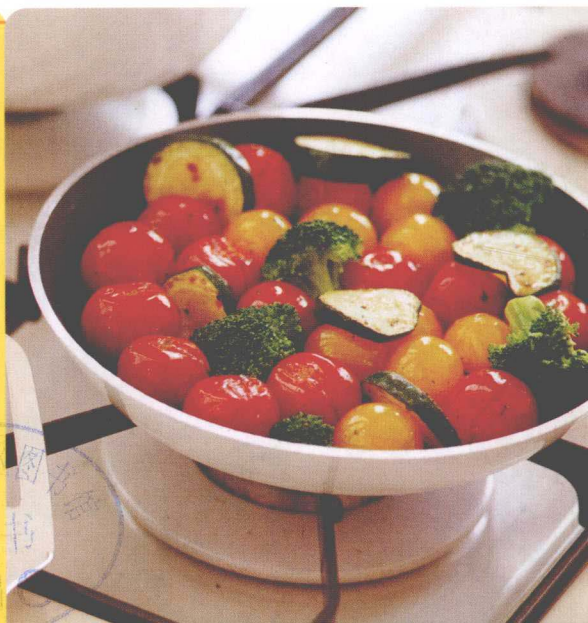
如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

实用
厨房小窍门
600例



健康餐桌 COOK BOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

实用厨房小窍门600例

厨房新天地，万事一点通

厨房这个小小方寸之地，既是“食”尚生活的幸福之源，又是快乐食客的表演舞台。如何让这“一方小天地”变成给您健康、轻松愉悦、独特风味的留恋地呢？本书即将为您解开这些疑问，让您爱上厨房！



精致生活，从厨房开始

随着人们生活水平的提高和饮食观念的变化，越来越多的人走进了厨房。当厨房这块小天地变得光洁如新之时，就是您精致生活的开始。厨房有哪些省钱节能的好方法？厨房器具、烹制方法、调味品的食用有哪些禁忌……本书会用最详细、最简捷的语言为您诠释这些不起眼的厨房小细节。让您不仅享受健康美味，同时也能品味精致生活。



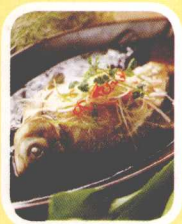
“十八般技法”样样精通

怎样泡发干货？怎样煮米饭更有营养？如何炖鱼味道才鲜美……厨房的“十八般技法”您知道多少呢？是不是很想立即学会这些食之味美、烹之简单的诀窍呢？本书将大家在日常生活中积累、研究、挖掘出的私家窍门，通过验证、提升分门别类进行介绍，让这些充满智慧的妙招带你脱离束手无策的困境，不仅会让您有资本去大显身手，还会使您快节奏的生活变得轻松有趣。



步骤详解，轻松掌握厨房难题

用彩图分步详解厨房小窍门，直观、准确地展现一个个小妙招的精髓所在，针对人们在厨房中经常遇见的形形色色的问题，将最简单易学、省时省钱的600种技巧传授给您，全面解决厨房中的一个个难题，让您将美味轻松“玩弄”于锅碗瓢盆间。





目录

Contents



Part.01

美味升级有诀窍

爽口时蔬色味双绝

- 8 大火炒时蔬的加盐技巧/烹炒速冻蔬菜的妙招/炒蔬菜加肥肉的小秘诀/菜着熟后巧淋沸油/巧做爽口蔬菜沙拉
- 9 炒透蒜薹有技巧/炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽/烹调白菜保持鲜香的方法/如何炒油菜色味俱佳/拌出营养好吃的黄瓜
- 10 脆嫩爽口的炒菜花/巧炒丝瓜不变色/青椒刺孔避免油爆/保持青椒的鲜脆/虎皮青椒巧烹制
- 11 炒四季豆保持清脆的口感/巧吃竹笋/如何炒出清脆爽口的芥蓝/巧吃鲜藕/藕丝这样炒不会变黑
- 12 炸茄合有妙法/烹制茄子有妙招/如何炒洋葱更美味/怎样使山药脆爽不黏稠/怎样炒土豆丝脆嫩爽口
- 13 拔丝菜肴轻松做/教你炸美味土豆片/炒土豆如何快速熟软/煮红薯的妙招/胡萝卜叶也好吃/让香椿清香四溢/怎样才能使鲜菇挂芡入味

好吃肉的秘诀

- 14 教你炒出既好看又好吃的肉丝、肉片/炒挂浆肉片不粘锅/炖肉醇香放料是关键/煮骨头怎样使骨髓不流失/烧猪蹄如何增营养/滑炒肉片有窍门
- 15 怎样煎出好吃的排骨/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/怎样做好吃的扣肉和肘子/猪肝怎么炒才好吃/巧炒腰花
- 16 炒腰花如何增香/炒猪肚怎样才能肉质爽口/怎样烹调下水能提高营养/巧炒腊肉/怎样煮出味道鲜美的火腿/火腿宜煮不宜炒
- 17 烹调火腿不宜用调料/怎样烧羊肉不膻/快速炖出美味羊肉/怎样巧炒牛肉/怎样使红烧牛肉增味/烹调咖喱牛肉的妙招

- 18 炖牛肉加茶叶味道更美/烧牛肉不缩的技巧/怎样炖牛肉熟得快/防止烤肉又焦又硬/烹兔肉有窍门/如何炖鸡味道更鲜美
- 19 怎样做出好吃的鸡柳/炖鸡块怎样脱骨/做出滋味鲜美的蒸鸡/10分钟做出好吃的鸡/怎样煲出美味的鸡粥/腌出嫩而多汁的鸡脯肉
- 20 冻鸡鸭返鲜全靠姜/炸出美味鸡块/怎样炸鸡串/煲出风味浓郁的老鸭汤/怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭
- 21 怎样做出脆嫩的子姜鸭片/怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口/煎鸭脯时宜用中火,不宜勾芡/怎样烤鹅肉/怎样使老鸡、老鸭肉变嫩/炸出皮脆肉嫩的乳鸽

营养豆制品教你做

- 22 豆腐怎样烹任才入味/做豆腐不易碎烂的方法/自己动手做豆腐/外脆里嫩的炸豆腐/巧做人造肉
- 23 巧做杏仁豆腐/豆腐干快速入味/豆腐宜先蒸再煮/豆腐虽好,多吃也有弊/怎样自己制作豆浆/豆浆应该怎样煮才算熟

轻松搞定水产海鲜

- 24 蒸出好看的鱼/清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润/清蒸鳊鱼的注意事项/炖鱼加些啤酒好/怎样炖鱼味道更鲜美
- 25 煎出完整的鱼/煎鱼的注意事项/炒出鲜嫩完整的鱼片/烧鱼怎样入味/裹面粉煎鱼易酥烂
- 26 妙法炸鱼,油不变色且增香/炸鱼巧增香/妙法煮鱼,酥软又可口/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼/冻鱼如何做得鲜嫩无腥味
- 27 咸鱼复鲜法/炸菊花鱼的好方法/怎样辨别鱼丸熟了/怎样吃生鱼片/如何做出鲜美鱼丸/烹制鳝鱼有技巧
- 28 如何炒鱿鱼才能卷/海蟹宜蒸不宜煮/螃蟹熟了吗/蒸蟹不掉脚的诀窍/炒出恰到好处的蛤蜊



- 29 怎么炒虾仁才会又大又鲜嫩/怎样汆虾丸、鱼丸光滑爽嫩/怎样烹制海蜇爽脆/巧做鲜贝/使海带柔软可口的技巧

制蛋有妙招

- 30 3分钟煮熟鸡蛋/怎样煮鸡蛋不会破/煮出鲜嫩的荷包蛋/卧鸡蛋怎样防散黄/鸡蛋怎样炒不会老
- 31 炒鸡蛋时加白糖提鲜/炒鸡蛋如何放葱花/巧用面粉煎蛋/蒸出光滑细腻的蒸蛋/怎样蒸鸡蛋羹不粘碗
- 32 好吃的卤水蛋/熟蛋保持鲜嫩的方法/巧制五香茶叶蛋/蛋皮做春卷/让蛋清蛋黄分家
- 33 做出蟹味咸鸭蛋/腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好/鹌鹑蛋巧吃不长斑/炸鸡蛋的小绝招/鹅蛋怎样吃最好/松花蛋怎样吃味才美

巧煲鲜汤一点通

- 34 怎样做汤才会味美/制汤怎样掌握水温/煲汤应善用原汤/制汤需防焦糊/汤料应先烫煮
- 35 巧煲清汤好窍门/巧做奶油味汤/怎样做出诱人的奶白汤/让浓汤变清/紫菜汤怎样增鲜
- 36 做榨菜肉丝汤有诀窍/怎样制作松花蛋汤/巧煲骨头汤, 处理骨头渣/怎样熬出最醇的鸡汤/做出漂亮蛋花汤
- 37 煲出不腥的鱼汤/鲜鱼熬出奶白汤/怎样使鱼汤更鲜/巧制美味鲫鱼汤/怎样做蛤蜊汤

主食好吃不费事

- 38 巧煮陈米/一锅煮出软硬两样饭/营养丰富的米饭怎样煮/利用剩饭做米饼/小心米饭的维生素流失/香喷喷的沙锅焖米饭/炒米饭松松软软才好吃
- 39 小米饭好吃不难做/煮出绝对好吃粥的秘诀/煮豆粥的节能妙法/怎样熬粥不溢锅/快速煮好绿豆汤/香甜可口的腊八粥
- 40 快速发面的窍门/制作糖馅怎样防外溢/快速蒸出香喷喷的大馒头/炸出松脆可口的馒头

片/煮面食时怎样不溢不粘

- 41 手擀面怎样煮才好吃/炒河粉不易碎/怎样和饺子面/如何防止饼干返潮/巧煮元宵不粘连/硬蛋糕变软又美味

调味有绝招

- 42 调味须知/按序添加调味品/烹调材料口味搭配有诀窍/葱为什么不能长时间烹调/椒盐味的做法
- 43 正确使用味精/如何正确使用酱油/醋的几种用法/料酒不宜用白酒代替/料酒与醋怎样同时使用/怎样使用葱姜蒜炆锅
- 44 炸花椒可使炒菜香味扑鼻/胡椒粉怎样制作/怎样制作孜然粉/巧去芥末的辣味/让丁香发挥作用/怎样正确使用咖喱粉
- 45 芡汁的几种使用方法/让菜增色的调味汁/怎样制作叉烧汁/番茄汁怎样制作/巧配葱油汁/巧配红油汁/巧配姜汁
- 46 怎样制作辣椒油/自制怪味汁/卤汁配制的秘诀/怎样制作花椒油/怎样制作番茄酱
- 47 怎样制作豆瓣酱/和芝麻酱的技巧/怎样制作花生酱/怎样制作果酱/制作果酱增香的技巧/调制鱼香味应注意什么

48 大厨教你留住营养的有效窍门

Part.02 原料巧处理

巧手洗切

- 50 猪肉如何洗才效果好/用醋清洗猪肚效果好/猪肝清洗有技巧/猪肠的清洗技巧/猪腰清洗有方法/猪蹄清洗有技巧/如何漂洗贝类/巧除虾肠
- 51 切菜时最基本的握刀方式/怎样切猪肉片/正确切爆炒肉片/最常用的刀工技法
- 52 让熟肉整齐美观的切法/切肉片怎样防止粘刀/



切出美丽肉冻/怎样切火腿/妙切涮羊肉的肉片/切猪肝要掌握好时间/如何切牛柳

- 53 怎样切好家禽的肉/如何将鸡腿切成鸡丁/鸡片可以这样切/片鸭片的方法/巧切大鱼/如何切鱼不打滑

- 54 巧手切鱼丝/整鱼是怎样切成鱼片的/巧切竹笋/切鸡蛋不易碎的方法/巧切洋葱不流泪

- 55 切出番茄爱心来/巧切番茄不流汁/巧切圆条状菜/怎样切菜保持维生素/利用牙签切黄瓜片/怎样切面包美观/切出整齐美观的生日蛋糕

快手剥皮

- 56 轻松剥掉番茄的皮/教你巧剥土豆皮/怎样去除芋头的黏液/怎样巧剥松花蛋皮/快速剥出完整鸡蛋/怎样片无皮鱼肉/去除带鱼的白膜

- 57 怎样挤出虾肉/巧剥墨鱼皮/巧取蟹肉/怎样剔出螺肉/怎样快速剥蚕豆皮/剥出完整的核桃仁/怎样去除芝麻皮/怎样快速剥去板栗皮

去味除涩

- 58 巧去苦瓜的苦味/黄瓜苦涩一招除/去除鲜黄花菜的有毒物质/去菠菜苦涩味/做鲜笋怎样防苦

- 59 让豆芽好吃没有豆腥味/豆腐异味去除法/怎样去除圆白菜的异味/去除猪肚臊味的方法/巧去猪腰的腥味/烹调兔肉巧除腥/巧去鸡腥味/巧除鸡爪腥味/妙除沙丁鱼腥臭味

干货泡发

- 60 干货如何泡发才能减少营养素的损失/圆蘑的泡发技巧/口蘑的泡发技巧/猴头菇的泡发小技巧/干香菇的泡发/银耳的泡发技巧/灵活掌握黑木耳泡发时间

- 61 腐竹泡发技巧/黄花菜的泡发小技巧/百合的泡发技巧/笋干的泡发技巧/玉兰片的泡发小技巧/白果的泡发技巧

- 62 泡发海蜇妙法/海带泡发技巧/巧发银鱼等干

料/泡发海参妙法

- 63 巧发鱿鱼/泡发鲍鱼的技巧/蛤蜊的泡发技巧/泡发墨鱼的技巧/蛭子的泡发技巧/海米的泡发技巧

- 64 泡发干贝的技巧/快速涨发干猪皮/怎样涨发牛鞭/巧泡莲子/巧发西米



Part.03

精明采购有技巧

绿色时蔬选购

- 65 怎样挑选黄瓜/怎样挑选苦瓜/怎样挑选冬瓜/怎样挑选南瓜/鉴别茭白的好办法/怎样选购芹菜/怎样选购圆白菜/怎样选购番茄/巧选辣椒/买菜不要只选嫩菜

选购时令水果

- 66 购买草莓应带绿蒂/识别西瓜的生熟/购买苹果轻敲弹/购买鲜梨观花脐/购买柚子挑重果/购买香蕉绿泛黄/如何识别菠萝/如何选购哈密瓜/如何选购猕猴桃

巧识优质肉类

- 67 怎样选购鲜肝/怎样挑选蹄筋/怎样挑选叉烧肉/怎样鉴别猪肚的质量/怎样识别注水猪肉/怎样识别咸肉质量/怎样鉴别牛、羊肉老嫩/巧识猪、牛、羊肉是否新鲜/购买肉类要选择季节/怎样选购猪心

巧购新鲜水产品

- 68 如何购买小鱼干/炒鱼片选什么鱼/怎样选购咸鱼/红烧选什么鱼/清蒸选什么鱼/余鱼汤选什么鱼/一摸二看巧选鲍鱼干/巧分鱿鱼和乌贼/怎样挑选鲜河虾/怎样鉴别虾皮质量/怎样鉴别海参质量/活贝与死贝怎样区分

巧买喷香主食

- 69 如何鉴别劣质大米/西米的选购和烹煮要点/如何辨识染色小米/面粉选购窍门/如何选购面点、主食/如何识别掺入色素的玉米面/



如何辨识手工拉面和机制面/如何选购面包/
选购凉粉的窍门

优选五味调味品

- 70 怎样选购大蒜/如何选购生姜/慧眼区别真假大料/如何鉴别假食盐/如何识别花椒/怎样选购豆豉/如何选购优质酱油/如何鉴别掺假的香油

Part.04

食物保存一点通

蔬果保鲜

- 71 叶菜类蔬菜的保鲜方法/如何保存香菜/如何将韭菜、韭黄保鲜/如何将芹菜保鲜/如何保存大白菜不流失水分/鲜菇保鲜方法/怎样存放鲜笋/怎样防止土豆发芽/防止萝卜糠心/豆类保存方法
- 72 冰箱巧存新鲜水果/如何保存西瓜/如何保存香蕉/如何保存柑橘/存储山楂有诀窍/存储苹果、梨时注意温度条件/木瓜存储有方法/削皮的水果巧保存/如何保存猕猴桃

肉蛋储存

- 73 怎样存放猪肉/巧存猪肝/腊肉存放方法/咸肉的保鲜法/火腿保存的妙招/牛排巧保鲜/如何存储酱牛肉/鸡蛋保存技巧/咸鸭蛋保存方法/夏天保存鲜肉的秘诀

水产存放

- 74 如何存放活鱼/刚杀活鱼巧保存/如何保鲜鱼类/清水存活蟹/鲜虾巧存储/海参巧储可延长时间/干海货巧存储/泥鳅存藏有技巧

其他食物储存

- 75 冬季怎样保存大葱/怎样保存鲜姜/大蒜保存法/保存红糖不结块/如何保存白糖/防止大米生虫子/巧存粮不变霉/鲜茶巧保存
- 76 中药保存有技巧/饼干保存不受潮/怎样存放月饼/碳酸饮料不跑气/豆浆存放有技巧/白

酒的保存方法/啤酒的保存方法/药酒的保存方法/果酒的保存方法/黄酒的保存方法

Part.05

光洁如新小天地

厨房清洁

- 77 厨房墙壁巧除污/厨房白瓷砖去黄渍的窍门/如何清洁磨泥板/清洗厨房地板上的油渍/巧除洗碗槽中的雾气/如何去除灶具死角污垢/巧刷厨房纱窗/厨房料理台的清理/巧除煤气炉火架污垢/电饭锅的清洁/清理电冰箱把手的缝隙

厨具洗护

- 78 如何清洗锅盖/巧除铝锅水垢/如何让铝锅变亮/使奶锅易洗的窍门/巧除平底锅焦垢/洗碗小窍门/木砧板发黑的处理办法/塑料砧板消毒的窍门/如何清理削皮刀/使小刀又变亮的方法/如何清理不锈钢餐具上的水痕/不锈钢餐具的保护方法
- 79 用红茶包清洗盘子/轻松清除面盆上的面垢/如何去除瓶内油污/厨房抹布的清洁/塑料餐具巧清洗/擦水龙头的窍门/如何清除咖啡壶内的沉淀物/用蛋壳清理果汁机/如何清洗壶嘴里的污垢/除去铁锅里的异味/清除厨房异味

收纳有方

- 80 正确整理厨具/巧妙放置餐具/怎样处理餐具/锅碗瓢盆怎么放/成套的物品最好放在一起/碗柜空间巧利用/厨房小工具的收纳方法/调料的收纳技巧/利用挂钩灵活运用较小的空间/冰箱内的大空间

消灭虫害有窍门

- 81 如何灭蟑螂/消灭苍蝇有方法/灭臭虫的技巧/蝇拍的使用技巧/蚊蝇巧驱/防止蚊虫叮咬的窍门/怎样点蚊香安全且有效/如何消灭家里的蚂蚁/烟丝可以防蛀虫



Part.06

省钱节能好方法

节水窍门

- 82 日常生活节水要知道/你会一水多用吗/水龙头也可以成为节水工具/水龙头滴漏水需及时修/如何在炒菜间省水/洗餐具如何省水/怎样洗菜更省水/洗碗巧节水/巧用洗碗机/借用食醋清洁特殊器皿

厨房省电

- 83 买厨房家电选多大功率好/怎样正确使用节能灯/厨房照明方式和亮度的选择/电饭锅省电小窍门/及时断开电饭锅/怎样选择节电电磁炉/锅具、电磁炉巧搭配/电磁炉的省电妙法
- 84 怎样用电炒锅余热炒菜/巧用微波炉省电又省时/电水壶省电的方法/电烤箱的节电方法/抽油烟机省电窍门/消毒柜的省电窍门/冰箱省电小窍门

节约燃气

- 85 选用优质的炉具节约燃气/防止液化气罐受冷/巧用挡风罩避免浪费/避免燃气空烧/借炉灶余热巧烹饪/匹配炉具巧节能/节约煤气小窍门/做饭及时调整火焰/巧配燃气节能器

百物妙用

- 86 让食物袋变废为宝/剩可乐可以灭蟑螂/煮面汤可以把地板擦亮/废油利用巧擦抽油烟机/喝剩的啤酒可擦厨房地板/在旧保鲜袋上涂牙膏可擦水壶/保鲜袋的大作用/保鲜袋清洗后重复利用/保鲜袋芯变支架
- 87 铝箔可以成刷子/可乐瓶子制漏斗/啤酒瓶子充当擀面杖/婴儿奶瓶做量杯/破旧内衣可以做拖把/饮料瓶做小喷壶/玻璃瓶子做筷筒/巧用废瓶盖/美丽酒瓶做灯罩/旧背心可做成电饭锅罩/瓶盖垫起肥皂/牛奶盒的妙用



Part.07

厨房禁忌必掌握

使用厨具的禁忌

- 88 忌用铁锅煮绿豆/忌用铁锅炒菜加醋/忌用铜锅炒白菜/忌用铜器盛醋/忌用铝锅盛菜肴/忌用各类花色瓷器放置调料/忌用有异味的木料做砧板/忌用油漆或雕刻镂空的竹筷/忌用不锈钢炊具加酒烹饪/忌用不锈钢或铁锅熬中药

烹调方法禁忌

- 89 绿色蔬菜不宜放酱油/四季豆不宜生食/黑胡椒煮肉不宜久/青蒜不宜过熟/洋葱不宜炒太久/白菜焯烫不宜挤汁/牛奶不宜煮太久/鲫鱼不宜炸/鲑鱼不宜烧太熟/螃蟹不宜生食/鱿鱼不宜不熟食用

调料品使用禁忌

- 90 姜忌与酒同食/蒜忌炒过熟/葱忌与大蒜同食/胡椒忌与芥末同食/炒菜放糖有讲究/炒菜加放味精有讲究/煮牛奶忌边煮边放糖/食醋还需讲科学/料酒加放讲时间/蚝油不宜太过加热/橄榄油使用不宜多

饮食中的禁忌

- 91 不宜多吃的食物/不宜凉吃的食物/不宜生吃的食物/不宜空腹吃的食物/易致毒的食物/可能致癌的食物/慎食的食物
- 92 疾病患者不宜食用的食物/高血压患者忌食/高脂血症患者忌食/骨质疏松患者忌食/糖尿病患者忌食/肥胖症患者忌食/癌症肿瘤患者忌食
- 93 眼病患者忌食/胃病患者忌食/孕产妇禁忌饮食/男女保健禁忌饮食/美容禁忌饮食/减压健脑禁忌饮食

附录

- 94 不可不知的食物相宜相克140例

Chapter.01

爽口时蔬色味双绝

大火炒时蔬的加盐技巧

适于用大火炒制的蔬菜一般含水量较多，质地鲜嫩且易熟。如果烹调时加盐过早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，失去脆嫩质感，降低蔬菜的营养价值，影响口感。



1 大火炒制的蔬菜易熟。



2 出锅前加盐可保证菜品脆嫩。

烹炒速冻蔬菜的妙招

速冻蔬菜烹饪不当，就会破坏它的营养。速冻蔬菜食用时最好不要洗涤，只要解冻就可。打开包装袋立即放入沸水中，加热到水重新沸腾，即可取出烹调。炒的时候要注意用大火快炒。



1 速冻蔬菜要现买现吃。



2 放入沸水中加热。

Tips 炒蔬菜加肥肉的小秘诀

炒蔬菜的时候，可加少许肥肉，这样炒出的蔬菜鲜嫩、味道好，而肥肉可在菜熟后弃去。

菜肴熟后巧淋沸油

当菜肴煮成以后，淋上少许沸油拌匀盛碟，能使菜肴较油润，晶莹夺目，更显得翠绿有光泽。特别是海鲜类菜品使用此方法，既可除腥，又可增色。

巧做爽口蔬菜沙拉

把做沙拉用的蔬菜放到凉水中浸泡数分钟，捞出沥干水分，然后用一条干净的湿毛巾松松地包裹住，放在冰箱里冷藏数小时，这样蔬菜便能保持新鲜翠绿再拌沙拉酱，吃时就很十分爽脆可口。



1 将沥干水的蔬菜用湿毛巾包裹。



2 放入冰箱冷藏。

Tips 炒透蒜薹有技巧

蒜薹两端都比较硬，故必须将这部分择切去，再用来炒。炒的时候要先将蒜薹爆香起锅，然后在炒的中途加适量水，才可使蒜薹熟透，且嫩甜爽口。

炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽

炒瓜菜时，加少许小苏打，可增加菜的色泽，同时还可保持菜的叶绿素不被破坏；炒藕丝时，一边炒一边加适量清水，能防止藕丝变黑；煮菜花时，可添加一勺牛奶，菜花会显得白嫩；煮豆角前，先把豆角用沸水烫一下，捞出后再撒上少许盐可保持其鲜绿的颜色；绿叶蔬菜如果有些变黄，焯烫时放少许盐，颜色就可以转绿。



① 藕在处理时，须及时烹饪，否则会变黑。



② 边炒藕丝边加清水，可有效防止藕丝变色。



③ 用沸水烫豆角有利于保持色泽。



④ 焯烫发黄的绿色蔬菜时，适当放些盐。

烹调白菜保持鲜香的方法

① 焯烫技巧：白菜有苦味，可先煮2~3分钟，捞出沥水即可。② 烹制方法：用植物油加盐炒白菜或者在白菜汤里加醋，再大火加热炒，能保持白菜的鲜嫩。同时，在白菜汤里放点面包屑可去除白菜的苦涩味。

如何炒油菜色味俱佳

油菜和香肠一起炒味道最好。炒的时候，把香肠切薄片，在热油锅内翻炒，加料酒，再放入洗好的油菜同炒，边炒边淋入适量清水；随后，加盐、白糖、鸡精等调味，炒1~2分钟即可。

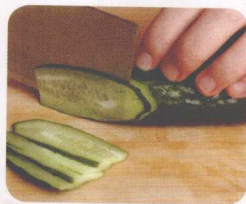


拌出营养好吃的黄瓜

1. 烹炒黄瓜不能切得太细太薄，0.3~0.4厘米是最佳的厚度。

2. 黄瓜应该在临吃前几分钟腌拌，这时的口味才最好；而把黄瓜拌上盐腌片刻，挤去水分后加入调味品，这样做并非科学。

3. 用不同调味品可拌成不同风味的凉拌黄瓜。比如将切好的黄瓜上加点蒜泥，再拌上盐、味精、芝麻油，就成了蒜泥黄瓜；如果把蒜泥改成姜末，就可以拌出姜汁黄瓜；放糖醋拌则是糖醋黄瓜；而用红油汁拌就是红油黄瓜。



① 黄瓜片不要切得太薄。



② 加调味品做出自己喜欢的凉拌黄瓜。

Tips 脆嫩爽口的炒菜花

质量好的菜花要花球坚实、色白粒细、不发乌、无虫咬、不腐烂。菜花含维生素C较多，含纤维质少，所以炒、烧、烩时加热时间均不宜过长，确保其脆嫩口感。正确烹调菜花的方法应该是在烹调前，放入沸水锅内焯水，再入油锅烹制，翻炒片刻，调味后出锅即可。

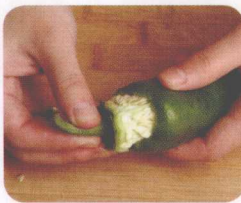
巧炒丝瓜不变色

首先，刮去丝瓜外面的老皮洗净后，先用盐腌渍，后用清水洗净。然后，将丝瓜切成小块状。炒时滴入少许白醋，不仅可保持丝瓜的青绿色泽，而且口感颇佳。



保持青椒的鲜脆

一般素炒青椒不宜放酱油，否则菜色会变得暗黑、发黄，味道也不爽口，失去新鲜感。炒青椒要用大火速炒，炒时加少许盐、味精、醋，翻炒片刻出锅即可。这样青椒的色泽及维生素、果胶质在短时间的高温下不会变化。



1 烹饪前先将青椒蒂和子处理干净。



2 炒青椒要大火速炒。

虎皮青椒巧烹制

首先，应该在油温烧至六成熟时放入青椒，然后用小火慢慢煎炒，这样，青椒独特的清香味道不会被破坏掉。由于虎皮青椒用油比较多，还可以在起锅时加入少许醋来降低油腻。这样，一道清香可口、油而不腻的虎皮青椒就做好了。



青椒刺孔避免油爆

炸青椒时，会因内部空气受热膨胀引起油爆，可事先用牙签在青椒表面刺孔，清洗后，用纸巾擦干表面水分，这样在后期制作时既可轻易裹上面衣，又可避免油爆。



1 用牙签在青椒表面刺孔。



2 用纸巾擦干水分。

炒四季豆保持清脆的口感

要让四季豆保持清脆的口感，炒前可放入沸水中加少许盐焯片刻，再入冰水中冰10分钟捞起，沥干水分。烹饪时需用大火快炒，在烹炒中，绝对不可加盖焖烧。



如何炒出清脆爽口的芥蓝

芥蓝洗净撕去老叶，用沸水加少许盐焯烫一下，然后下锅用大火快炒，这样既能将芥蓝快速炒熟，又能保持芥蓝清脆的口感，还能保持芥蓝特有的青绿色。

巧吃鲜藕

莲藕营养丰富，脆嫩爽口，很受人们的欢迎。吃鲜藕时应分段食用：顶端香甜脆嫩，可焯后凉拌鲜食；第二、三节稍老，是煨制焙热藕的上好原料，还可用于炸藕夹；第四节之后的各节，只适于做菜肴或制作藕粉。

巧吃竹笋

将竹笋用沸淘米水焯烫后再进行漂洗，然后与咸梅一起腌渍，腌好的竹笋味道鲜美，可作为烹煮食物的调味品。



1 用淘米水焯烫竹笋。



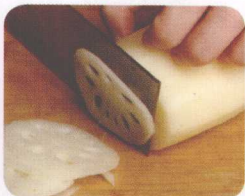
2 放入清水中漂洗。



3 与咸梅一起腌渍。



4 储存起来作为烹煮食物的调味品。



1 藕要分段食用。



2 藕顶端适合凉拌。

藕丝这样炒不会变黑

藕含大量藕粉，削去外皮、切丝以后，应尽快下锅烹制，这样可避免藕丝因氧化而变黑；若不能及时烹调，可放入加了醋的冰水中浸泡，这样就可以保持莲藕本身的洁白色泽。

**Tips 炸茄合有妙法**

油炸茄合时，将茄合生坯裹匀面糊，面糊里除加盐和味精外，最好再加少量小苏打，这样炸出来的茄合会光滑、松软、香脆。

烹制茄子有妙招

茄子遇热极易被氧化，颜色会变黑而影响美观，如果烹调前先放入热油锅中稍炸，再与其他材料同炒，便不容易变色。而且所用炒锅必须刷洗干净，同时，做好的茄子要盛入非金属器皿中。除了以上方法外，还有4种炒茄子有效的好方法：

1.滴柠檬汁法：炒茄子时，加入几滴柠檬汁，可使茄子肉质变白。

2.加醋法：炒茄子时，加少许醋，可使炒出来的茄子不黑。

3.浸水法：茄子去皮或切块后，很容易氧化，所以可将切好的茄子立即浸入凉水中，炒时现捞出沥水再下锅，炒出来的茄子不发黑。

4.撒盐法：炒茄子时，先将切好的茄子撒点盐，拌匀，腌15分钟后，挤水，炒时不加汤，反复炒至全软为止，再放调味料即可。



① 滴入柠檬汁使茄肉变白。



② 加醋炒出的茄子不黑。



③ 将切好的茄子放入凉水中浸泡。



④ 撒盐腌渍后挤去水。

**如何炒洋葱更美味**

炒洋葱时，洋葱很容易发软，如果在切好的洋葱中拌少量的面粉就可避免，而且成菜色泽金黄，质地脆嫩，口感好。烹制时，在大火热油中投入切好的洋葱，再加少许白葡萄酒，不仅可防焦糊，且味道更鲜美。

**怎样使山药脆爽不黏稠**

切山药的时候动作要快，迅速将已切好的山药放入凉水中，以防止山药在切的过程中被氧化，待山药都切好后迅速从凉水中捞出放入沸水中焯煮，再捞入凉水中淘洗，沥干水分，然后再烹饪，这样做出的山药就会脆爽不黏稠了。



① 快速切好山药。



② 切好后的山药立刻放入凉水中。

怎样炒土豆丝脆嫩爽口

掌握以下方法就会炒出脆爽的土豆丝：土豆丝要切得粗细均匀；土豆丝放入清水中洗2~3遍，将表面的淀粉洗净；炒时先用花椒炆锅，爆香后捞出不用，再倒入土豆丝，快速翻炒。



👤 拔丝菜肴轻松做

熬糖是制作拔丝菜肴最关键的步骤和最大的难点。在熬糖的过程中除了掌握好火候及水、糖(2:3)的比例外,油也不宜过多,否则会影响拔丝效果。另外,在熬制拔丝菜的糖浆时,可加入一粒米大小的明矾,这样能延长糖浆凝结时间,并使金黄的糖丝拉得更长。

👤 教你炸美味土豆片

切好的土豆片先用盐水浸泡,可防止土豆片变色。然后将土豆片放入130℃左右的油中炸熟,且并不炸上色,捞出沥油,再投入170℃的油中炸成金黄色。这样炸好的土豆片外脆里嫩,不易回软。

👤 炒土豆如何快速熟软

炒土豆时须加入足够的油使其软化,炒的中途加入少许水,有助于土豆快速熟软,从而缩短烹调的时间。

Tips 煮红薯的妙招

做水煮甜红薯的时候,如果往红薯锅中加少许新鲜柠檬汁,煮出来的红薯颜色就会保持艳丽,味道也会更好。

胡萝卜叶也好吃

胡萝卜的叶子做成佐餐佳品的方法:将洗净的胡萝卜叶用沸水焯烫后,沥干水分,切段;然后将适量的油菜洗净,逐叶掰开;将油菜、胡萝卜叶放入热油锅中一起烹炒,后放入料酒和酱油,熟后盛盘即可。

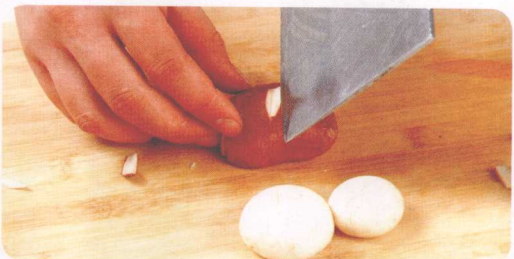
👤 让香椿清香四溢

香椿洗干净后用沸水焯烫,这样会使香椿颜色转绿,香味浓郁而经久不退。这是吃香椿的关键一招,否则做出来的菜会毫无香味。



👤 怎样才能使鲜菇挂芡入味

鲜菇表面光滑,难于挂芡入味。只要削鲜菇时在蒂部刻一个十字,并在菇伞面再刻一刀。因为蒂部刻十字,可在煮的过程中将汤水引进菇身,并吸入配料的的味道;而菇伞面也同理,先使其表面起皱纹,变得粗糙,烹制时便容易挂芡入味。



Chapter.02

好吃肉的秘诀

教你炒出既好看又好吃的肉丝、肉片

肉丝、肉片蛋白质丰富、质地鲜嫩、形状细小，直接放热油锅中炒就会出现碎烂的现象，所以给肉上浆，然后用温油滑炒，从而使肉的蛋白质凝固而收缩，表面淀粉糊化而变形，再进行煸炒时就不会炒碎。温油滑炒后再煸炒的肉形状整齐，清爽利落，口感还很软嫩。



1 肉丝上浆。



2 肉片上浆。



3 炒制的肉不会碎烂。

炒挂浆肉片不粘锅

炒菜前，先将锅放在大火上烧热，待锅底烧热后倒入适量凉油滑锅，再放入适量凉油，下肉煸炒。这样可使浆过的肉片受热均匀，肉松质嫩且不易粘锅。



炖肉醇香放料是关键

炖肉之前，先把面粉、盐、胡椒粉或其他香料都放进一个容器中和匀，然后把肉切成块放进容器中充分摇晃后再进行炖煮，这样做出来的肉，味道更醇香。

Tips 煮骨头怎样使骨髓不流失

煮骨头时，为防止骨髓流出来，可用生萝卜块塞住棒骨的两头，这样骨髓就流不出来了。

烧猪蹄如何增营养

在烧制猪蹄时加适量的醋，能使胶质分解出钙和磷来，同时醋还可使蛋白质易于被人体吸收。猪蹄有较好的催乳和补钙作用，特别适宜于孕产妇和儿童食用。

滑炒肉片有窍门

滑炒肉片时，一般用五成热的温油。如果想少放油，则可将油烧至八九成热，快速滑炒。选择猪肋条或猪后腿肉，切成不超过3毫米厚的肉片，放在碗里加少许酱油、料酒、淀粉、鸡蛋液搅拌均匀腌渍备用；将油烧热，放入腌渍的肉片，轻轻滑散，直到肉片伸展，再加配料蔬菜等，翻炒片刻即可。如肉粘锅，可把锅移开火，待冷却后，即可轻易将肉片翻动。





👤 怎样煎出好吃的排骨

煎排骨的时候，要先将排骨洗干净，用刀背将两面敲松，然后用料酒调淀粉，将排骨一块一块地抹上淀粉酒，放在器皿中静置片刻；煎时要注意火不宜太大，要时刻用筷子翻动，煎至排骨两面金黄时捞出沥干油，然后再按自己喜欢的口味调味炒熟即可。



① 用刀背将排骨敲松。



② 将排骨抹上淀粉酒。



③ 放在器皿中静置片刻。



④ 用筷子翻动煎制排骨。

👤 怎样炸出不缩且酥脆的猪排

1. 炸猪排不缩法：在炸猪排前，先在有筋的地方切两三刀，然后再炸猪排就不会缩了。

2. 炸猪排酥脆法：猪排炸好放于盘中，再将制好的芡汁倒在猪排上，就可使猪排酥脆。



① 在有筋的地方切几刀。



② 将芡汁倒在炸好的猪排上。

Tips 猪肝怎么炒才好吃

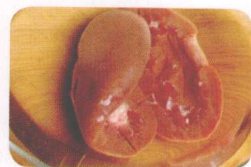
炒猪肝前，可用一点点硼砂和白醋腌渍一下，再用清水冲洗干净，硼砂能使猪肝脆爽，而白醋能使猪肝不渗血水、去除腥味。另外，炒猪肝的火要大、油要热，这样炒出来的猪肝脆嫩好吃，且没有腥味。

👤 巧炒腰花

鲜猪腰在清洗时，不要将外皮去掉，以保持其鲜嫩。待烹调前再撕掉筋膜，除去腥臊部分，然后切好，加少许白醋，用水浸泡10分钟，再用大火速炒即可。



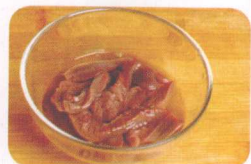
① 撕掉猪腰筋膜。



② 切猪腰。



③ 倒入少许白醋。



④ 浸泡10分钟。

👤 怎样做好吃的扣肉和肘子

烹制扣肉、肘子，要煮到熟烂时立刻涂上一层酱油（冷却后再涂酱油，上色效果不好），并在猪皮上刺孔，最后用八成热的油炸。刺孔时要密且均匀，以促使猪皮内的胶原蛋白部分流出；用油炸时，猪皮内的胶原蛋白也会继续流出。这样，猪皮内便会出现很多微小的蜂窝形小孔，煮好后，扣肉、肘子的外皮便会收缩而呈绉纱形，成品既美观又美味。