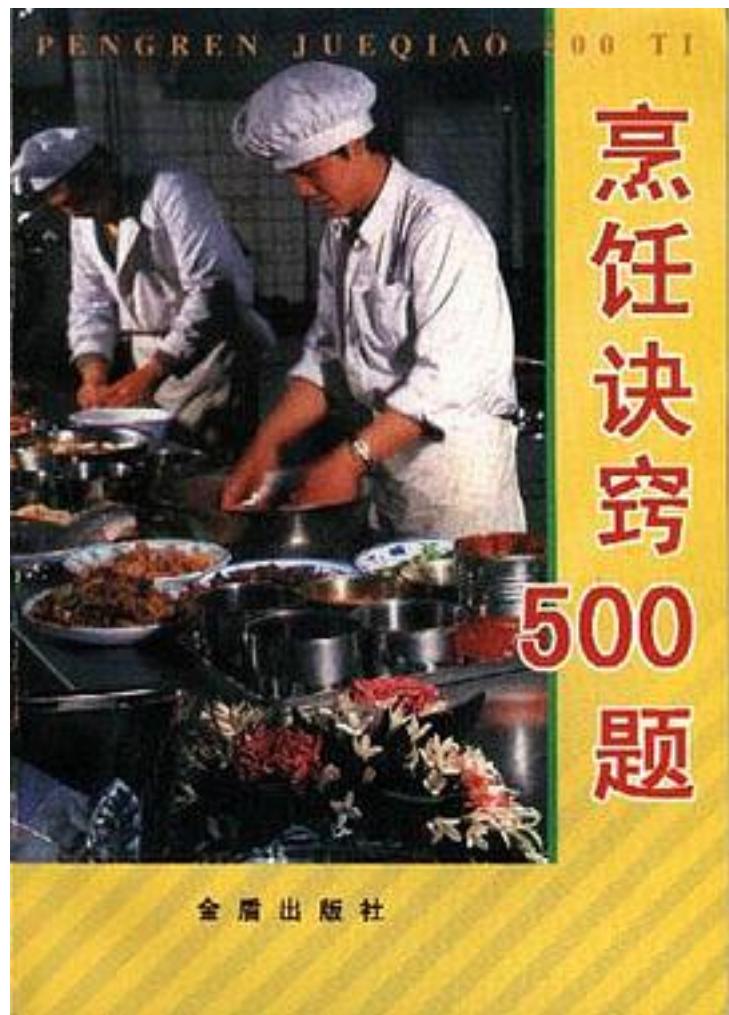


# 烹饪诀窍500题



[烹饪诀窍500题 下载链接1](#)

著者:黄梅丽

出版者:金盾出版社

出版时间:1999-03

装帧:平装

isbn:9787508208480

内容提要

这是一本专门讲述烹饪技术诀窍的科普读物。本书应用现代食品科学理论，紧密结合烹饪实践，讲述了烹饪原料在加工、调制过程中所发生的变化、烹制技术要领、关键环节等实际问题500个。主要内容包括：烹饪原料的选择与初加工，烹饪卫生，干制品涨发技术，原料挂糊、上浆和勾芡，菜肴的烹制，制汤要点，调味品在烹调中的作用，烹饪原料色泽变化等8大类，人们在烹饪中所遇到的问题，一般都能从书中找到答案。

本书内容丰富，通俗易懂，科学实用。可供从事烹饪教学和科研的专业人员、餐饮业人员、广大家庭以及烹饪爱好者阅读参考。

作者介绍：

目录: 目录

一、烹饪原料的选择与初加工

1. 动物烹饪原料会因种类、部位的差异而老嫩程度不同
2. 不同牲畜的瘦肉脂肪的含量不同
3. 精肉适合炒、爆、熘等烹调方法
4. 肥瘦相间的肉类适合制作烧、焖、炖、煮一类菜肴
5. 不同部位的牛肉烧、煮后其柔嫩程度不同
6. 涮羊肉的选料要求
7. 刚宰杀的畜、禽肉味不鲜美
8. 圈养鸡、鸭与散养鸡、鸭的肉品质量有何区别
9. 什么鱼适合做砂锅头尾
10. 什么鱼适合炒鱼丝、鱼片
11. 什么鱼适合汆汤
12. 什么鱼适合做丸子
13. 水面筋、油面筋和烤的区别
14. 动物性原料要采用速冻法贮藏
15. 合理解冻是保持冻品质量的关键
16. 用微波炉化解冷冻食品快捷质优
17. 解冻食品不宜再冷冻
18. 冷冻过久的禽、畜肉鲜味降低
19. 鲜豌豆冷冻前应用沸水烫漂
20. 用生理食盐水浸泡可以保存动植物原料的自然风味
21. 漂洗冷冻海虾仁的技巧
22. 咸肉退盐法
23. 火腿预处理方法
24. 用冷水锅焯水可清除肉内的腥味异味
25. 清除河鱼土腥味的方法
26. 清除黄花鱼腥味的方法
27. 加工黄花鱼时要用筷子巧除内脏
28. 清除羊肉膻味的方法
29. 用花椒水可清除猪腰子的臊味
30. 剔掉猪脑血筋的技巧
31. 用面粉清洗猪肚、猪肠效果好

- 32.兔肉在烹调前要用清水浸泡  
33.小苏打和黄酒可以除去苦胆的苦味  
34.横切牛肉，斜切猪肉，顺切鸡肉  
35.顺着肉纹切丝，横着肉纹切片  
36.烧煮牛肉切块要大些  
37.炸猪排应先将肉切厚片，再拍成薄片  
38.汆涮的肉片要薄，爆炒的肉片要厚  
39.肉片用刀背拍松后烹制成菜鲜嫩  
40.烧制整鸡时的刀工处理  
41.烹制鸡腿、猪肘时皮面要留长一点  
42.手工剁肉馅比机器绞的肉馅味道鲜美  
43.剁丸子肉馅的技法  
44.切肉皮冻等水晶菜要用“抖刀法”  
45.切熟蛋技巧  
46.切熟肉技巧  
47.整鱼分段烹调要切成坡形段  
48.虾茸不宜剁得过于细腻  
49.鱿鱼、墨斗鱼等要从内肉肌一面剞花刀  
50.切鱼肉时皮朝下，切鸡、鸭脯肉时皮朝上  
51.鱼肉丝不能切得过细  
52.家禽煺毛、烫毛的方法  
53.拔鸭毛的要领  
54.禽、畜肉类焯水后应马上烹制  
55.蘑菇除沙法  
56.蔬菜焯水要用含食盐的沸水  
57.凋萎的蔬菜返鲜法  
58.腌渍过熟蔬菜前要用石灰水浸泡  
59.巧剥板栗壳  
60.雕刻好的瓜果食品切忌接触盐和碱  
61.雕刻好的食品应放在明矾水中保存  
62.蔬菜要先洗后切，切后即烹  
63.把冬笋拍成劈柴块烹调时易着色入味  
64.茎叶类蔬菜不宜切得过于细小  
65.切大面包和蛋糕的技巧
- 二、烹饪卫生**
- 66.河豚鱼不可轻易烹制食用  
67.不能生吃淡水鱼  
68.死鳝鱼、死河蟹不能食用  
69.鳝鱼爆炒不熟不能食用  
70.鱼腹内的黑膜不能食用  
71.螃蟹的肠、胃、鳃不能食用  
72.猪肝在烹调前要反复用清水浸泡  
73.不宜食用过于鲜嫩的炒猪肝  
74.鸡、鸭的臀尖和肺不能食用  
75.海带用清水浸泡可以除去其金属污染物  
76.吃秋扁豆必须煮熟煮透  
77.食用鲜黄花菜容易中毒  
78.防止食用新鲜黄花菜中毒的方法  
79.新鲜木耳有毒，不能食用  
80.发芽、变绿的土豆不能食用  
81.不能吃烂姜  
82.食用野菜要适量  
83.腌菜要腌透才可食用  
84.泡菜中为什么会含铅

85.苦杏仁必须反复用清水浸泡后才可食用

86.哪些食物容易被黄曲霉毒素污染

87.不宜多吃烟熏制品

88.有哈喇味的油脂不能食用

89.食油不宜长期反复加热食用

90.焦糊的食物对人体有害

三、干制品涨发技术

91.各种干制品涨发方法不同

92.用碱发制干料必须先用清水浸泡回软

93.配制发料碱液有时要加生石灰

94.用碱发过的原料要及时用清水浸泡

95.用碱发过的原料不能再上火发制

96.如何涨发鱿鱼和墨斗鱼

97.为什么鱿鱼、墨斗鱼干制品要用碱发

98.制作“干煸鱿鱼丝”所用的鱿鱼干不宜用碱发

99.鲍鱼干用碱发为佳

100.海螺干的涨发方法

101.燕窝的涨发方法

102.什么样的干制品可以用油发

103.油发干料时油温不宜过高

104.干制品含水量对油发质量的影响

105.干料油发后要放入温碱水中浸泡

106.油发肉皮时要进行复炸

107.涨发干肉皮的技巧

108.油发猪奶脯皮的技巧

109.蹄筋可以采用半油水涨发

110.干贝、海米适合蒸发

111.红旗参、乌条参、花瓶参等要采用多泡少煮的办法发制

112.水发明玉参、秃参、黄玉参等要采用勤煮多泡的办法发制

113.大乌参、岩参、灰参等必须先用火烧掉外皮再进行水发

114.涨发海参时水中不能含有盐分

115.涨发海参所用器皿必须洁净

116.清除涨发海参苦涩味的方法

117.涨发好的海参不能冷冻

118.鱼肚的水发技巧

119.鱼皮的涨发技巧

120.鱼翅的涨发技巧

121.涨发鱼翅时要剪去翅边

122.煮发鱼翅时不能中途往锅内加冷水或用力搅拌

123.煮发鱼翅时要掌握好火候和焖制时间

124.涨发鱼翅不能用铁锅和铜锅

125.涨发鱼翅时不能沾有油、碱、盐等物质

126.小杂鱼翅宜用少煮多焖的方法发制

127.鱼骨的发制技巧

128.鱼骨要用油拌一下再蒸

129.烫发海蜇皮丝时水温不宜过高

130.海蜇丝烫发后要用清水反复浸泡

131.笋干、玉兰片和笋衣的区别及其涨发

132.玉兰片、笋干涨发时用淘米水浸泡效果好

133.煮发玉兰片、干笋时不能用铁锅和铝锅

134.干莲子涨发时切忌用冷水浸泡或冷水下锅

135. 脱水莲子表皮的莲衣要用热碱水搓除  
136. 腐竹宜用温水涨发  
137. 香菇不宜用热水浸泡，冷水浸泡时间也不能过长  
138. 木耳和银耳宜用冷水涨发  
139. 猴头蘑的发制方法  
140. 发菜的发制方法  
141. 竹荪的发制方法  
142. 涨发石花菜水温是关键  
143. 涨发虾子的方法  
四、原料挂糊、上浆和勾芡  
144. 挂糊或上浆的适用范围及成菜特色  
145. 用淀粉挂糊、上浆的原理  
146. 挂糊和上浆的区别  
147. 用于挂糊、上浆的淀粉品种  
148. 烹调原料挂糊、上浆用的浆糊种类  
149. 调制水粉糊的技巧  
150. 调制全蛋糊或蛋清糊的技巧  
151. 调制脆皮糊的技巧  
152. 调制糊、浆的稀稠度  
153. 调糊时切忌上劲  
154. 调制蛋泡糊（高丽糊）的原理  
155. 蛋清为什么抽打后能形成泡沫状  
156. 温度对蛋清抽打成泡沫的影响  
157. 调制蛋泡糊时必须使用新鲜蛋品  
158. 白糖在蛋泡糊调制中的作用  
159. 柠檬酸可以增加蛋清泡沫的稳定性  
160. 抽打蛋泡糊时忌油、盐和蛋黄混入  
161. 抽打蛋清时要顺一个方向  
162. 为什么有些蛋泡糊会出现不同色泽  
163. 调制蛋泡糊操作要轻，时间宜短  
164. “拍粉拖蛋滚面包渣糊”的调制  
165. 原料需先粘面粉、蛋液后才能粘上面包渣  
166. 用于调制“西炸糊”的面包渣宜选用咸面包搓制  
167. 制作水果拔丝菜要用发粉糊  
168. 制作清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸  
169. 原料削花刀后要用面粉或淀粉搓开再挂糊  
170. 冷冻原料要完全化冻后方可挂糊、上浆  
171. 水分较多的原料可用干淀粉上浆  
172. 含水分、油脂较多的原料应先拍干粉后挂糊  
173. 原料质地不同，上浆操作方法亦不同  
174. 原料上浆后宜放置片刻再烹调  
175. 肉片上浆前要先用清水浸泡  
176. 鱼片上浆要浓些  
177. 虾仁上浆前要用盐腌渍一下  
178. 鲜贝上浆的要领  
179. 用冻肉制作“滑炒肉丝”的上浆要领  
180. 为什么会出现“脱糊”或“脱浆”现象  
181. 勾芡在烹调中的作用  
182. 芡汁的种类及其适用范围  
183. 勾芡原料的种类及其特点  
184. 勾芡的方法  
185. 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行  
186. 什么叫“对汁芡”  
187. 淋“对汁芡”时要从勺边浇入

188.勾芡时菜肴与卤汁的油量不宜过大

189.菜肴勾芡淋明油后要及时出勺

190.勾芡后不宜再加调味品

191.芡汁下锅后发浑的原因

192.烩羹汤时要在微沸状态下勾芡

193.用淀粉勾芡的汤或菜不宜多滚多搅

194.用油面酱勾芡的汤不易失去其黏性

五、菜肴的烹制

195.油作为传热介质的特点

196.滑油操作技巧

197.原料在滑油前最好先用沸水烫一下

198.滑油时原料要分散下锅

199.滑油要以断生为度

200.滑油时出现原料粘锅和焦老现象的原因

201.用“热锅温油法”滑油可避免粘锅

202.水滑法的操作要领

203.油滑鸡丝、鱼片时要用三成热油

204.油滑含蛋白质丰富的原料，油温不宜超过80°C

205.烹制“煽白肉”滑油后再煽效果好

206.煸炒肉丝时滑油后再炒效果好

207.烹制菜肴时油不宜放多

208.煸炒牛肉丝时应先用小苏打腌渍

209.炒肉丝时宜先用姜汁腌渍

210.用“嫩肉粉”腌渍的肉质地鲜嫩

211.“油爆鱿鱼”的技术要点

212.烹制蔬菜要旺火速炒

213.炒蔬菜前必须把蔬菜表面的水沥尽

214.用旺火速炒蔬菜不宜过早加盐

215.炒蔬菜需加水时应加热水

216.胡萝卜用油烹制营养价值高

217.炒蒜苔时宜先焯水

218.炒青柿子椒的要点

219.苋菜不能采用旺火热油快速炒烹

220.生炒芋头丝的要点

221.煎荷包蛋时要在锅边浇点凉开水

222.摊制蛋皮的蛋液要加入少许湿淀粉

223.煎鱼要领

224.煎鱼时拍干粉鱼易酥烂

225.炸制菜肴的种类及其特点

226.“复炸”的特点及操作要领

227.炸制食品的油量要大

228.炸制外焦里嫩菜肴必须采用高温热油

229.炸黄菜蛋片时要用温油浸炸

230.清炸猪肝前应先用沸水烫

231.炸制肉皮应针扎眼、皮朝下

232.扒肘子要煮至七成熟再油炸

233.炸鱼丸油温不宜过高或偏低

234.炸制蛋松的要点

235.炸好的蛋松要用温水浸泡回软

236.炸制菜松的要点

237.油炸腰果的技巧

238.炸花生米要用温油

239.防止油炸花生米回潮的方法

240.炸制春卷的技巧

- 241. 炸土豆片的技巧
- 242. 山药要用沸水焯后再炸制
- 243. 炸“开口笑”的技巧
- 244. 炸制锅巴的要领
- 245. 制作烤肉的技法
- 246. 蒸制烹调法的特点
- 247. 蒸制烹调的几种火候
- 248. 蒸菜制作要领
- 249. 螃蟹宜蒸不宜煮
- 250. 蒸鱼、蟹等要待水沸后上笼
- 251. 制作清蒸鱼应先焯水
- 252. 蒸鱼时要采用旺火沸水速蒸法
- 253. 蒸鱼时宜在鱼体下垫两段葱
- 254. 鸡油宜用蒸法提取
- 255. 蒸制带皮的菜肴应皮朝下
- 256. 蛋羹要用中火沸水蒸制
- 257. 蒸制蛋羹要用凉开水搅制蛋液
- 258. 豆腐宜先蒸（或烫）再烹制
- 259. 带皮土豆、山药宜蒸不宜煮
- 260. 松花蛋宜蒸后入馔
- 261. 煮鱼时要沸水下锅
- 262. 煮蛋技巧
- 263. 煮鸡蛋时如何控制蛋黄软硬度
- 264. 煮水波蛋时宜在水中加少许食盐和醋
- 265. 煮牛奶时不宜加糖
- 266. 煮牛奶时应避免环境中有异味物料
- 267. 煮干丝的要点
- 268. 烹制“白斩鸡”的技巧
- 269. 烹制“白斩鸡”时宜在浸鸡沸水中加适量食盐
- 270. “白斩鸡”浸熟后应用冷鸡汤浸泡
- 271. 烹制“凉拌肚丝”的白肚要先煮后蒸
- 272. 煮牛百叶的技术要领
- 273. 烹制“白切肉”的要领
- 274. 生鸡腰宜用沸水烫熟
- 275. 鱿鱼、墨斗鱼要先焯水后烹制
- 276. 如何除掉涨发海参、蹄筋、鱼皮的异味
- 277. 鱼翅、熊掌、海参要与鲜味较浓的辅助原料同煨
- 278. 猪皮能熬成冻的原理
- 279. 制作肉皮冻前的预处理
- 280. 制作肉皮冻蒸法优于煮法
- 281. 肉皮冻或水晶菜不宜冷冻
- 282. 水晶菜放久了就会发粉
- 283. 制作鸡冻、鱼冻时宜加适量猪皮
- 284. 制作肉皮冻的技巧
- 285. 制作鱼丸不能先加盐后掺水
- 286. 制作鱼丸要在馅中加适量淀粉
- 287. 炸鱼丸子要温水下锅
- 288. 搅拌肉馅或鱼茸时要朝一个方向
- 289. 搅拌鱼茸或肉馅时要严格控制温度
- 290. 肉馅原料要肥瘦搭配“三肥七瘦”
- 291. 炸丸子的技术要领
- 292. 制作干炸丸子应在馅料内添加泡面包
- 293. 如何防止饺子菜馅因加盐而泛水
- 294. 如何防止蔬菜在焯水时营养素流失

295.烹制菠菜、苋菜、空心菜和茭白等应先焯水后烹制

296.菠菜与豆腐混合烹制对身体利大于弊

297.香椿必须先焯水后烹制

298.萝卜烹制前要用沸水烫

299.冬笋烹制前要先焯水

300.巧吃芹菜叶

301.土豆丝应先用凉水漂清再烹调

302.土豆经刀工处理后宜用含醋凉水浸泡

303.制作挂霜菜肴宜选用白砂糖

304.制作挂霜菜肴要掌握好“糖汁”的老嫩程度

305.制作挂霜菜肴炒糖时间不宜过长

306.制作挂霜菜肴的要点

307.制作拔丝菜肴应选用绵白糖

308.制作拔丝菜肴宜在炒糖时加些食醋

309.制作拔丝菜肴时主料与糖液温差不可太大

310.制作挂霜或拔丝菜肴时的坯料处理

311.制作拔丝葡萄时应撕去葡萄外皮

312.制作拔丝菜肴的技术要领

313.用明胶做菠萝果冻不宜用新鲜菠萝

314.为什么明胶做的胶冻食品入口即化

315.油脂对面点有起酥作用

316.奶油、猪油适宜作糕点的起酥油

317.用鲜酵母发面不用加碱

318.用鲜酵母发面宜添加少量食糖

319.含有较多油脂的面团不能用酵母发制

320.不同水温对调制面团的影响

321.用冷水调制面团需添加适量食盐

322.用凉开水调制的面团能增强筋力

323.揉搓对面团性质的影响

324.洗干净的大米应放置一段时间再烹煮

325.蒸馒头宜冷水入锅蒸制

326.煮挂面、干切面不宜用旺火

327.煮饺子要“开锅煮皮，盖锅煮馅”

328.煮饺子不粘连的技巧

329.煮元宵的要领

330.制作玉米食品宜添加少量碱

331.用玉米面和大豆粉混合烹制可提高食品的营养价值

332.烹制大米食品时切忌用碱

333.烹制豆类食品的技巧

334.熬制绿豆汤的技巧

335.酿制酒酿的要领

六、制汤要点

336.“汤”在烹饪中的地位和作用

337.烹饪中常用鲜汤的种类

338.做汤前应将原料用冷水锅焯制

339.做汤时原料要与冷水一起下锅

340.做汤时中途不宜加水

341.做汤时要及时撇沫

342.做汤时不宜撇除浮油

343.做汤要添加少量食盐

344.做汤时调料不宜放得过多

345.做汤时要在汤锅里放几块猪骨垫底

346.奶白汤形成的原理

347.制作奶白汤的原料

- 348.制作奶白汤必须旺火烧沸中火熬制  
349.制作清汤必须旺火烧沸小火熬制  
350.烹制高级清汤的原料  
351.烹制高级清汤的要领  
352. “吊汤”时手勺应在锅中顺一个方向缓慢搅动  
353. “吊汤”要添加鸡肉茸、猪肉茸的原理  
354. “吊汤”时原汤要凉后才可添加肉茸  
355.制作素鲜汤的原料  
356. “鸭奶汤”不能加醋  
357.氽鸡片汤的要点  
358.烹制榨菜肉丝汤的技巧  
359.巧做不加奶油的奶油味蛋汤  
360.烹制鲜嫩蛋汤的技巧  
361.奶油汤制作要领  
362.法式烤洋葱汤的制作方法  
363.牛茶制作要点  
364.罗宋汤制作要点  
365.意大利通心粉汤的制作方法  
七、调味品在烹调中的作用  
366.菜肴调味的作用和方法  
367.什么叫“码味”  
368. “码味”时间要适当  
369.上浆、挂糊的原料要先“码味”  
370.食盐是百味之王  
371.烹制菜肴两次放盐味道好  
372.制作口味偏甜的菜肴宜先加糖后加盐  
373.食盐可以除去豆制品的异味  
374. “要得甜，加点盐”的实例  
375.菠萝去皮后要用食盐水浸泡后才可食用  
376.食盐可以增加面团的强性和韧性  
377.食盐具有防腐作用  
378.食醋在烹调中的作用  
379.加醋时机对菜肴风味的影响  
380.加醋能保持蔬菜的脆嫩  
381.烹调鱼类菜肴添加食醋可除腥、提香  
382.烧、煮牛肉时放点食醋可加速熟烂  
383.炒辣椒加食醋可减轻辣味  
384.用食醋凉拌海蜇皮要现吃现拌  
385.食醋可使豆浆起花  
386.黄酒的调味作用  
387.烹调中使用黄酒的方法  
388.烹制菜肴添加黄酒的最佳时机  
389.酒和醋混合使用能增加菜肴芳香气味  
390.烹制异味重的菜肴要先烹酒后烹醋  
391.鱼、虾馅放料酒多了会  
392.虾仁上浆时不宜加料酒  
393.酒醉菜肴形成的原理  
394.炒黄豆芽加黄酒可除豆腥味  
395.料酒可以减轻菜肴酸味感  
396.料酒可以淡化腌菜的咸辣味  
397.啤酒在烹饪中的作用  
398.味精在烹调中的作用  
399.特鲜味精及其效能  
400.复合味精及其效能

- 401.味精呈鲜原理
- 402.食盐是鲜味的增强剂
- 403.以酸味为主的菜肴添加味精不显鲜味
- 404.味精在加热过程中的变化
- 405.在正常烹调中味精的热稳定性较好
- 406.加入凉拌菜内的味精要用水化开
- 407.在烹调中糖作为调味料仅次于食盐
- 408.腌肉时要加点白糖
- 409.烹制辣味菜肴时要放糖
- 410.用蜂蜜制作的糕点绵软
- 411.转化糖的特性及制作
- 412.辣椒的调味原则和技巧
- 413.炸制辣椒油要用辣椒面
- 414.炸辣椒油的方法
- 415.芥末粉经过发制才可食用
- 416.发制芥末粉的方法和技巧
- 417.咖喱粉要用油炒制成咖喱油才可食用
- 418.大蒜拍砸成泥才具有辛辣气味
- 419.干大蒜炝锅可去腥、增香
- 420.大蒜在水中加热后可显出甜味
- 421.葱、姜、蒜炝锅的作用
- 422.葱、姜、蒜炝锅的要点
- 423.炸丸子馅内不宜放葱、姜末
- 424.扒菜肴不用葱、姜、蒜末炝锅
- 425.搅拌肉馅时要按顺序加调味料
- 426.葱末要在临用馅时加入
- 427.植物性香料调味特性
- 428.在烹调中经常使用的植物香料
- 429.调制香料水宜用沸水浸焖
- 430.在炖、煮等烹调中应将香料装入纱布袋内使用
- 431.香料不宜煮制时间过长
- 432.调制鱼香汁的技巧
- 433.怪味汁的调制
- 434.麻辣汁的调制
- 435.葱油汁的调制
- 436.糖醋汁的调制
- 437.三合油汁的调制
- 438.烧烤汁的构成
- 439.汁调味料的构成
- 440.花椒盐的炒制
- 441.糟卤配制方法
- 442.用甜面酱作调味料的要点
- 443.蛋黄酱的调制方法和要点
- 八、烹饪原料色泽变化
- 444.不同颜色的蔬菜其营养价值不同
- 445.烹调绿色蔬菜宜爆炒并适当扬锅
- 446.绿色蔬菜焯水可防止变色
- 447.焯水蔬菜应迅速投凉降温
- 448.焯水后的蔬菜不立即烹调时应拌点熟油
- 449.绿色蔬菜过油后更为鲜亮
- 450.凉拌绿色蔬菜不应过早加醋
- 451.焯豆角时最好用热碱水
- 452.绿色蔬菜低温贮存利于保绿
- 453.用弱碱液焯水的绿色蔬菜在脱水和冷冻过程中不

## 变色

- 454. 如何防止绿色蔬菜在腌渍中变色
  - 455. 绿叶蔬菜经低温烫漂可保持绿色
  - 456. 醋可使心里美萝卜更鲜红
  - 457. 草莓不宜多次水洗水泡
  - 458. 如何防止水洗草莓时变色
  - 459. 如何防止茄子在腌渍过程中变色
  - 460. 炒黄豆芽时加点醋菜色洁白
  - 461. 用含醋的沸水焯菜花洁白晶莹
  - 462. 烹调芹菜时加点醋可防止出现黄绿色
  - 463. 炒洋葱时宜放干面粉
  - 464. 如何防止面粉皮因加碱而出现黄色斑点
  - 465. 如何防止馒头因碱大而发黄
  - 466. 食用带黑点的茭白对人体无害
  - 467. 为什么浅色果蔬会因组织破损而变色
  - 468. 如何防止浅色果蔬变色
  - 469. 巧除茄子的茄锈
  - 470. 如何防止藕在烹调中变色
  - 471. 如何防止剥皮后的水果变色
  - 472. 切好的土豆丝应立即浸泡在冷水中
  - 473. 柠檬汁、橙汁等不宜用铜、铁器皿盛放
  - 474. 为什么新鲜动物肌肉为鲜红色
  - 475. 不同种类动物的肌肉红色深浅不同
  - 476. 从肉类色泽变化可判断其新鲜度
  - 477. 白煮肉贮存时出现粉红色对肉质无影响
  - 478. 冷冻过久出现绿色的肉不能食用
  - 479. 在腌渍肉品中要加硝或快硝
  - 480. 用硝腌渍好的肉加热后色泽更鲜艳
  - 481. 用硝腌渍肉类时要加入抗坏血酸
  - 482. 如何防止肉制品贮存过久出现绿色
  - 483. 如何防止火腿存放过久出现黄褐色
  - 484. 如何防止蛋黄表面出现灰绿色
  - 485. 如何防止鲜虾冷冻后生成黑色斑点
  - 486. 从虾、蟹的色泽变化可识别其新鲜度
  - 487. 带鱼新鲜度下降会出现黄褐色
  - 488. 墨斗鱼、章鱼新鲜度下降表皮会出现红色
  - 489. 如何防止腌渍的咸鱼变红
  - 490. 炒制焦糖色素（糖色）的技术要点
  - 491. 判断焦糖色素质量的方法
  - 492. 红烧菜肴放白糖可使菜肴色泽明润
  - 493. 肉类要趁热抹上糖色，晾干后再炸
  - 494. 烧烤鹅、鸭时表皮宜涂抹饴糖
  - 495. 奶粉变色后溶解度降低
  - 496. 蜂蜜用少量水开后才可挂色
  - 497. 如何防止汤团粉变色
  - 498. 烹饪中允许使用食用合成色素的品种
  - 499. 使用食用合成色素的要点
  - 500. 为什么色酒会褪色
- 附录一 食物营养成分表  
附录二 烹调对食品营养素的影响  
· · · · · (收起)

标签

烹饪

烹饪知识

食谱

美食

烹饪技巧

厨艺

评论

---

[烹饪诀窍500题 下载链接1](#)

书评

---

[烹饪诀窍500题 下载链接1](#)