

生活小窍门

●生活小窍门丛书 ●家庭主妇必备



海南摄影美术出版社

目 录

烹调小窍门

不会分部位食用牛肉怎么办?	1
牛肉不易煮烂怎么办?	2
牛羊肉不如猪肉易烹制怎么办?	3
羊肉的膻味重怎么办?	3
蒸蛋羹总有蜂窝怎么办?	3
煎鸡蛋易破怎么办?	4
✓ 煎鸡蛋打不出蛋花怎么办?	4
煎制咸蛋不出油怎么办?	4
✓ 菜或汤太咸、太辣、太酸、太油腻了怎么办?	5
炒肉丝时上不好浆怎么办?	5
✓ 炒肉时已锅怎么办?	6
✓ 猪肉太肥怎么办?	6
✓ 猪肝、猪心、猪大肠有秽气味怎么办?	7
煎制猪肝老而干瘪怎么办?	7
猪膜臊气难除怎么办?	8
蔬菜受冻后不好吃怎么办?	8
青菜制成菜干后变色怎么办?	9
腌菜易失色变皮怎么办?	9
要使凉拌菜达到卫生、味美、形美怎么办?	9

用水焯蔬菜时,菜色和维生素C易遭破坏怎么办?	9
不会利用做菜后的下脚料怎么办?	10
咸肉有了辛辣味、哈喇味怎么办?	10
火腿皮不易煮烂怎么办?	11
烹制狗肉容易有异味产生怎么办?	12
烹制沙丁鱼有腥臭怎么办?	12
✓烧鱼易碎怎么办?	13
想使余鱼汤味鲜怎么办?	13
要使“老烧鱼”色正味佳应该怎么办?	14
做新风鳗鱼容易色泽变黄、鲜味不浓怎么办?	14
烹不出鱼的鲜味怎么办?	15
鲜鱼的泥腥味太浓怎么办?	15
✓蒸煮鱼或肉判断不准生熟怎么办?	15
要烹制新鲜程度不一的鱼怎么办?	16
✓海带不易煮软煮烂怎么办?	16
炖鸡不易软烂适口怎么办?	17
不懂得按鸡的种类烹制怎么办?	17
不懂得北京填鸭和湖鸭不同的烹制方法怎么办?	18
鸡肉色泽发白,口味发腥,怎么办?	18
老鸡、老鸭难以炖烂怎么办?	19
皮蛋若腥、涩、苦、辣怎么办?	19
要想把蛋白糊调得又浓又稠怎么办?	20
要使烹炒后的青椒丝翠绿清淡怎么办?	20
素炒茄子常常汤宽味干涩怎么办?	21
炒豆芽容易了汤变软怎么办?	21
✓扁豆在烹调中易黄怎么办?	22
✓熬茄子易变黑怎么办?	22

✓ 菠菜有涩味怎么办？	22
拔丝菜拔不出丝怎么办？	23
不懂得如何吃香椿怎么办？	23
炒元白菜有异味怎么办？	24
✓ 苦瓜太苦怎么办？	24
新山药做拔丝菜易产生黑点怎么办？	24
蔬菜中的维生素在烹制时损失太多怎么办？	25
✓ 烧制豆腐不易入味且又易碎怎么办？	25
要把花生米炸得粒大香脆怎么办？	26
香菇老化了怎么办？	26
土豆发芽了怎么办？	26
✓ 不会食用芹菜根怎么办？	27
炒茺菜总出现异味怎么办？	27
吃豆角产生中毒现象怎么办？	28
用水果做凉拌菜易变色怎么办？	28
不会顺利地取出蛋白怎么办？	28
油烧热时泛泡沫怎么办？	29
不会用少量的油滑炒肉片怎么办？	30
炒过鱼的油有腥味怎么办？	30
掌握不准油温怎么办？	30
菜籽油有异味怎么办？	31
酱油和醋发毒了怎么办？	31
要快速烹制酱油黄豆怎么办？	32
烹制菜肴勾不好芡怎么办？	32
掌握不好加料酒的时机怎么办？	33
味精的提鲜作用发挥不当怎么办？	33
酵面未发好怎么办？	34

不知酵面是否发酵成熟怎么办?	34
没有老肥面、鲜酵母却想发面怎么办?	34
以面调制不当怎么办?	35
想吃馒头却未提前发面怎么办?	35
判断不出酵面的酸碱度怎么办?	36
不知馒头是否蒸熟了怎么办?	36
想要蒸馒头不粘屉布怎么办?	37
白米粥煮稠了或煮稀了怎么办?	37
✓煮面条易粘连怎么办?	38
炸油条太费油怎么办?	38
烫面炸糕容易松软、爆裂怎么办?	39
面包干丁怎么办?	39
和面时粘得到处都是怎么办?	39
煮豆沙易糊怎么办?	40
分不清微火、慢火、旺火怎么办?	40
✓家酿葡萄酒有铁锈味怎么办?	40
水烧开得太慢怎么办?	41
不会科学合理地煮牛奶怎么办?	41
不会在家里自制酸牛奶怎么办?	41

清洗加工小窍门

鸡鸭鹅的毛不易褪掉怎么办?	43
海蜇泥沙太多怎么办?	43
新鲜的螺、蚌体内的泥沙怎么办?	44
不会清除虾体内的直肠污物怎么办?	44
不会清洗鲜墨斗鱼怎么办?	44
带鱼鳞不易除净怎么办?	45

鱼胆破了怎么办？	45
干桔子的皮和橙子的皮不好剥掉怎么办？	45
干莲子的外前和莲心不易清除怎么办？	46
干蚕豆的皮不易剥掉怎么办？	46
青菜上的腻虫洗不净怎么办？	46
腌菜、泡菜上上有白膜怎么办？	46
咸肉的盐分太多怎么办？	47
酸白菜腌制期太长怎么办？	47
拔除猪毛、兔毛太费劲怎么办？	48
不会去除猪脑上的血筋怎么办？	48
粘在肉上的脏物不易洗净怎么办？	48
不会给宰杀的鸡鸭放血怎么办？	49
不会给鱼除腥怎么办？	49
不会泡发干海参怎么办？	50
大米中砂粒太多会怎么办？	50
要想煮鸡蛋既不破又易剥皮怎么办？	51
松花蛋壳剥不下来怎么办？	51
核桃的壳和软皮不易剥掉怎么办？	51
生板栗皮不易剥掉怎么办？	52
炸猪排没有面包渣怎么办？	52
煮鸡蛋一煮就碎怎么办？	52
要剔取鸡翅肉和鸡脯肉怎么办？	52
要剔取鸡腿肉怎么办？	53
熟肉容易切碎怎么办？	54
要使木耳发得又肥又大怎么办？	54
不知香菇如何洗泡怎么办？	54
手上沾染了生菜汁的颜色怎么办？	55

切葱流泪怎么办？	55
削芋头把手弄得很痒怎么办？	55
食蟹后，手上有腥味怎么办？	56

贮藏小窍门

想鉴别鸡蛋是否新鲜怎么办？	57
鲜蛋容易变质怎么办？	58
蛋白没有一次用完怎么办？	59
新海蜇容易干缩或腐烂怎么办？	59
不知如何贮藏咸鱼、咸肉、海味等干制品怎么办？	59
要存鱼保鲜怎么办？	60
鲜姜容易干缩怎么办？	60
洋葱头容易发芽怎么办？	61
土豆容易发芽怎么办？	61
想久存冬瓜怎么办？	61
想久存西红柿、黄瓜、茄子怎么办？	61
想久存花生米怎么办？	62
想久存豆腐怎么办？	62
想把韭菜多存几天怎么办？	63
用电冰箱贮存肉，取用难，解冻难，怎么办？	63
解冻食品易产生怪味怎么办？	64
无冰箱但在存放鲜肉怎么办？	64
不会鉴别肉肠是否变质怎么办？	65
火腿一次没吃完怎么办？	65
腊肉腊鸭容易受潮怎么办？	66
想使莲藕过冬怎么办？	66
想冬贮甜椒怎么办？	67

想冬贮芹菜怎么办？	67
想冬贮菠菜怎么办？	68
想使咸菜过炎夏怎么办？	68
罐制西红柿酱一次用不完怎么办？	68
想存放面肥怎么办？	69
鲜酵母不易存放怎么办？	69
小磨香油在贮藏过程中易酸败、失香怎么办？	69
想预防食用油变质怎么办？	70
食盐容易返潮融化怎么办？	70
白糖结块怎么办？	71
想存放面包又怕发霉怎么办？	71
冰箱冷贮鲜虾常常变色变味怎么办？	72
干是籽一次食用不完怎么办？	72
想把活蟹存养几天怎么办？	72
想贮存鲜蟹肉怎么办？	73
想把鲜活的蛭、蛤、蚶存养几天怎么办？	73
冰箱存放莴苣容易发蔫怎么办？	73
冬笋容易干瘪质老怎么办？	74
家庭不会贮存茶叶怎么办？	74
想使鲜红枣经久不坏怎么办？	75
想用塑料袋贮藏苹果和梨怎么办？	75
想使贮存的水果蔬菜新鲜如初怎么办？	76
馒头吃剩下了怎么办？	76
想将年糕存放稍久些怎么办？	77
大米易受潮霉变怎么办？	77
想鉴别奶粉是否变质怎么办？	78
想使牛奶过夜再煮怎么办？	78

牛奶喝剩下了或变陈腐了怎么办? 79

家中病人饮食小窍门

- 不会为患有单纯性甲状腺肿的家人准备饮食怎么办? ... 80
- 不会为患有甲亢症的家人准备饮食怎么办? 80
- 不会为患有贫血的家人准备饮食怎么办? 81
- 不会为患有流行性腮腺炎的家人准备饮食怎么办? 82
- 不会为患有消化性溃疡病的家人准备饮食怎么办? 82
- 不会为患有倾倒综合症的家人准备饮食怎么办? 83
- 不会为患有扁桃腺摘除手术的家人准备饮食怎么办? ... 83
- 不会为患有患有妊娠中毒症的家人准备饮食怎么办? ... 84
- 不会为患有妊娠合并心脏病的家人准备饮食怎么办? ... 84
- 孩子误吞了金戒指、缝衣针怎么办? 84
- 食物中毒了怎么办? 85
- 喝醉了酒怎么办? 85
- 不会为患有腹泻的家人准备饮食怎么办? 86
- 不会为患有病毒性肝炎的家人准备饮食怎么办? 87
- 不会为患有脂肪肝的家人准备饮食怎么办? 88
- 不会为患有肝硬化的家人准备饮食怎么办? 88
- 不会为患有患有胆结石的家人准备饮食怎么办? 89
- 不会为患有急性胰腺炎的家人准备饮食怎么办? 89
- 不会为患有慢性胰腺炎的家人准备饮食怎么办? 90
- 不会为患有动脉硬化的家人准备饮食怎么办? 90
- 不会为患有高血压的家人准备饮食怎么办? 91
- 不会为患有急性肾炎的家人准备饮食怎么办? 92
- 不会为患有口腔、面部损伤的家人准备饮食怎么办? 92
- 不会为患有皮肤病的家人准备饮食怎么办? 92

不会为患有精神病的家人准备饮食怎么办?	93
不会为在妊娠期食欲不振、恶心呕吐的家人准备饮食怎么办?	93
不会为患有慢性肾炎的家人准备饮食怎么办?	94
不会为患有肾功能衰竭的家人准备饮食怎么办?	95
不会为患有慢性肾功能衰竭的家人准备饮食怎么办? ...	96
不会为患有肥胖症的家人准备饮食怎么办?	96
不会为患有高脂蛋白血症的家人准备饮食怎么办?	97
不会为患有痛风高尿酸血症的家人准备饮食怎么办? ...	98
不会为患有阿狄森氏病的家人准备饮食怎么办?	99

厨具使用小窍门

怎样做拔丝菜.....	100
炒菜怎样保护维生素.....	101
怎样做腊八粥.....	101
怎样做“狗不理”包子.....	102
怎样做沈阳“老边”饺子.....	102
怎样做山西刀削面.....	103
怎样做伊府面.....	103
怎样做台湾风味凉面.....	104
怎样做山西高庄馍馍.....	104
怎样做四川肉汤圆.....	105
怎样做无锡肉骨头.....	105
家庭怎样做羊肉串.....	106
怎样自制醉蟹.....	106
怎样自制猪肉脯.....	107
怎样熏制腊肉.....	107

怎样快速熬绿豆汤·····	108
饭烧糊了怎么办·····	108
煮米煮“夹生”了怎么办·····	108
馒头和米饭能不能一锅做·····	109
煮牛奶什么时候加糖·····	109
牛奶煮糊了怎么办·····	110
烧菜如何掌握火候·····	110
怎样调味·····	111
怎样炒糖色·····	112
怎样做糖醋汁·····	112
怎样做鱼香汁·····	113
怎样使用味精·····	113
怎样用红糖熏肉·····	114
家庭怎样涮羊肉·····	114
怎样腌制风味蒜·····	115
怎样做西红柿酱·····	116
怎样做苹果酱·····	116
怎样生豆芽·····	116
怎样做腐竹·····	117
怎样做豆豉·····	118
怎样做泡豆腐·····	118
怎样做豆腐乳·····	119
怎样腌鸡蛋·····	119
怎样做松花蛋·····	120
怎样做五香茶叶蛋·····	120
怎样制作醉蛋·····	121
怎样鉴别家畜肉的质量·····	121

怎样识别瘟猪肉·····	122
怎样鉴别家畜内脏质量·····	122
根据烹调需要选购猪肉·····	123
根据烹调需要选购牛肉·····	124
根据烹调需要选购羊肉·····	124
怎样选购无病活鸡·····	125
怎样鉴别禽肉质量·····	125
怎样识别鸡老嫩·····	126
怎样选购鲜鱼·····	126
怎样识别有毒鱼·····	127
饱餐后为什么不宜喝汽水·····	127
吃水果是否需要削皮·····	128
发芽变绿的土豆能吃吗·····	128
生吃鸡蛋有哪些害处·····	129
为什么炒菜时油锅不宜烧得太旺·····	130
柿子为什么不宜多吃·····	130
菜板为什么要勤烫勤洗·····	131
烧焦的食物为什么不宜吃·····	131
哪些开水不能喝·····	132
水垢对人体有什么危害·····	133
咖啡为什么不宜多喝·····	133
多喝啤酒有益吗·····	134
十种最好和最差的食物是什么·····	135
怎样自制酸奶·····	135
怎样做凉粉·····	136
怎样酿制米酒·····	136
怎样炒花生米·····	137

怎样制作风味瓜子·····	137
怎样自制乳酪·····	139
怎样调制鸡尾酒·····	139
怎样做沙拉·····	140
怎样防止黄曲霉素污染米面·····	141
怎样防止绿豆生虫·····	142
怎样防止大米发霉生虫·····	142
怎样防止大豆走油·····	143
怎样保管红薯·····	143
红皮蛋与白皮蛋哪种营养好·····	144
怎样选购松花蛋·····	144
为什么不要买过期奶粉·····	145
怎样选购西瓜·····	145
白酒有哪些香型·····	146
怎样看酒花定度数·····	146
怎样鉴别电冰箱质量·····	147
怎样培养面肥·····	147
怎样发面·····	148
怎样快速发面·····	149
怎样淘米减少营养损失·····	149
苹果受了冻怎么办·····	150
怎样存放板栗·····	150
柑桔怎样保鲜·····	151
怎样使生水果变熟·····	151
怎样使柿子“脱涩”·····	152
怎样保管红枣·····	152
怎样保管花生米·····	153

怎样防止酱油和醋生膜.....	153
为什么不宜常吃烫食物.....	154
为什么长期饱食会影响寿命.....	154
煤气炉上为何不能烤食物.....	155
家庭食品污染有哪些渠道.....	155
吃罐头食品要注意什么.....	156
老年人为什么不宜多吃油条.....	156
缺铁为什么要多吃叶绿素.....	157
适当吃点辣椒有什么好处.....	157
常吃豆芽有什么好处.....	158
水萝卜能代替水果吗.....	159
为什么说西瓜是夏季瓜果之王.....	159
海味不宜与哪些水果同食.....	160
水果能代替蔬菜吗.....	160
果子能代替水果汁.....	162
这样饮水有害吗.....	162
凉水比热水解渴吗.....	163
肉皮没有营养价值吗.....	164
老年人为什么要注意饮水.....	165
老年人为什么应节制甜食.....	165
中学生为什么要吃早餐.....	166
儿童为什么容易缺钙.....	167
吸烟的人应多吃些什么.....	167
乘飞机饮食“三忌”是什么.....	168
为什么说红薯是好食品.....	169
为什么要常吃蔬菜.....	169
怎样搭配肉食蔬菜食用比例.....	170

土豆为什么是十全十美的食品.....	171
常吃胡萝卜有什么好处.....	171
为什么说苦瓜味苦“心”不苦.....	172
为什么不宜用牛奶加米汤喂婴儿.....	173
为什么有人喝牛奶腹中会胀气.....	173
肉和汤哪个营养好.....	174
为什么说常吃鱼身体好.....	175
常喝小米粥有什么好处.....	175

烹调小窍门

不会分部位食用牛肉怎么办？

我们日常食用的牛肉多为年幼的菜牛牛肉，其肉质地软嫩、味道纯正。一头牛除了头、蹄、尾及内脏外，还可分为老嫩14个部位，如何能尽其所能呢？这就取决于你的烹调方法。

人们总爱选瘦嫩的牛肉，认为无论怎么烹制都好吃，其实瘦肉嫩肉只适宜做溜、炒、炸等菜肴。

若要制馅，则宜用短脑、脖头、哈力巴等三个部位，其肉质肥瘦兼有，干实而吃水量大，比嫩肉的出馅率高5%。

若做“锅炮牛肉”、“糖醋牛肉片”，最好的肉则是底板尾根之处的肉，肉质较老，纤维粗紧密，挂糊不易碎，油炸不易糊。

若做“清炖牛肉”、“黄焖牛肉”、“扒胸口”等，则宜选用脑口，弓扣、筋条、牛腱等4个部位。牛脑肉熟后食之脆鲜嫩，肥而不腻；筋条肉筋肉层生，肉质松嫩，弓扣肉筋多肉少，色泽透明，口感滑润；牛腱子筋肉环包，层次分明，脆嫩松软，以“酱花腱”著称。

若想煮、焖、炖、扒，则应选用短脑、脖头、哈力巴、胸口、弓扣、肋条、牛腱子。这部分的肉比瘦肉的出肉率要高出1%。

若能对以上知识稍作了解，你就不会抱怨自己没能买到瘦肉嫩肉了。

牛肉不易煮烂怎么办？

一般家庭，总认为牛肉不适于家里炖制，认为牛肉极难炖得香烂，费火费力，效果不佳。其实，你若注意以下几个方面，炖牛肉也是极之事。

①选肉。适于炖制的牛肉部位，如腱子、腰板、弓扣、胸口、外脊、米龙等等。这些部位有筋有皮，肥瘦相间，虽不似有红肉丝的牛肉，但比其更适于炖制。

②洗肉。先整块冲洗，以去浮土，切成块后，在净水中浸泡30分钟左右，去附近污物后捞出备用，切不可用热开水“紧”，以防肉质就老。

③洗净后，在炖前5、6个小时，把芥末涂在肉上，煮前，用冷水冲洗干净。

④调汤。在锅内加入没过肉的温水，用黄酱打底，用筷子搅拌，把上浮的酱渣捞出，使汤色而不浊。一次加汤量，避免中途加水。若一定要加，也只能加热开水，以防肉块遇凉水收缩，热量不易传导，肉质就硬且皮。

⑤佐料。应在牛肉放入锅内后加放佐料的多少和种类依你的口味而定。若喜欢醋、料酒，加上一些便可以使牛肉更加鲜美；若能再加些山楂片、萝卜片，则可使牛肉更容易煮烂。还应注意，不要把盐和酱油放得太早，待八九成熟时再放，以防止蛋白质凝固而影响了汤汁的味道，且不易煮烂了。

⑥火候。佐料入锅后，加盖炖煮，待其大开后，敞盖炖制，以挥发血腥之味。20分钟后，微火小炖，3小时左右即熟。

用此法炖制生肉，可使牛肉质地暄烂，汤美色鲜，比从饭店买来的只有过之，不会逊色。