



汉竹
●
健康爱家系列

厨房窍门



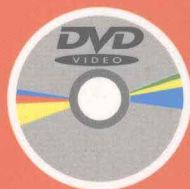
例

汉竹 / 编著

生活中的实用窍门，快乐生活一点通的金钥匙

无论是挑选食材、
还是保鲜储存、
打扫整理……

本书帮你一一搞定
厨房里遇到的大小麻烦。



吉林科学技术出版社

附赠超值 DVD 光盘



汉竹 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房窍门2000例/ 汉竹编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3919-9

I. 厨… II. 汉… III. 厨房-基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123390号



厨房窍门 2000 例



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

编著: 汉 竹

总策划人: 李 梁

责任编辑: 韩劲松 李红梅

封面设计: 张 帆

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 20开本 7.5印张 120千字

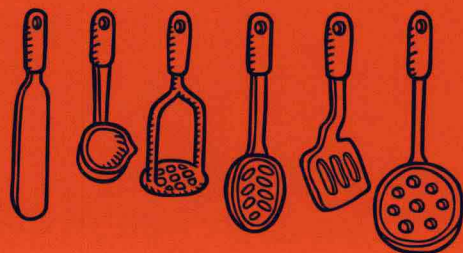
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3919-9

定价: 39.90元(赠送光盘)

FOREWORD

前言



无论是挑选食材、加工烹饪，还是保鲜储存、打扫整理……你在厨房里遇到的大小麻烦，这本书都能帮你轻松搞定。

运用书中这些实用、简单的窍门，你可以采购到高性价比的新鲜食材；用简便的方法处理复杂的原料；在最短的时间内做出美味的佳肴；还能轻轻松松让厨房变得干净又整洁。

这些充满了智慧与创意的小窍门，让厨房中的琐琐碎碎变得妙趣横生、精彩纷呈；美味更加安全、健康；制作美味的过程更加简单、有效；制作美味的环境更加整洁、舒适；当然，制作美味的主妇也会变得更聪明而愉快。

准备好了么？厨房革命新“煮”义，就从掀开这本书那一刻开启了。

明明白白选好食材 2

❁ 选粮食的窍门 2

- 3 招选好大米 2
- 染色小米遇水现形 2
- 黑米巧分真假 3
- 选豆类越沉越好 3
- 面粉手感过于光滑也不好 3
- 玉米老嫩掐出来 3

❁ 选蔬菜的窍门 4

- 竹笋品质 4 招辨 4
- 一看二握选山药 4
- 选圆白菜看头型 5
- 选芹菜分种类 5
- 化肥豆芽先闻再看 5
- 选胡萝卜“心”要小 5
- 好香菇 3 招选 6
- 好苦瓜看皱纹 6
- 鲜嫩的青笋看笋茎 6
- 2 招选优质腐竹 7
- 丝瓜选购有窍门 7
- 选莲藕听声音 8
- 好菜花冠要齐 8
- 3 招辨别真假木耳 9
- 选冬瓜要有霜 9
- 西红柿顶“尖儿”不能选 9

❁ 选肉的窍门 10

- 鲜猪肉 3 招选 10
- 识别羊肉老嫩看颜色 11
- 选牛肉先看再按 11
- 3 招鉴别注水鸭 12
- 买白条鸡看“刀口”和“眼睛” 12
- 选购新鲜内脏有窍门 13

❁ 选水产品的窍门 14

- 挑鲜鱼翻鱼鳃 14
- “五看”选肥蟹 14
- 挑牡蛎看颜色 15
- 选海蜇“片”越大越好 15
- 鲜河虾这样选 15
- 好虾皮用手抓抓看 15

❁ 选购其他食品的窍门 16

- 选咸鸭蛋看一看、摇一摇 16
- 好核桃看壳色 16
- 选肉松看成分 16
- 选红枣看枣蒂 16

❁ 选水果的窍门 17





在大米里放少量干海带，
可以吸收粮食中的水分，
防止其生虫发霉。



将蘑菇洗净用盐水浸泡
10~15 分钟，装入塑料
袋内，可保鲜 3~5 天。



长期存放洋葱，要将
洋葱放在塑料袋里，
吊在通风阴凉之处。

放心安全保新鲜

❁ 储存粮食的窍门

- 大米防虫 3 招
- 塑料袋装面粉不易生虫
- 巧存红薯
- 白酒、大蒜防豆类生虫
- 怎样长时间保存花生

❁ 储存蔬菜的窍门

- 韭菜保鲜让白菜帮忙
- 储存大葱怕动不怕冻
- 储存鲜藕用水泡
- 苹果保鲜土豆
- 竹笋涂盐可保鲜
- 蘑菇保鲜用盐水泡
- 残叶留住大白菜水分
- 保存西红柿 1 个月的窍门
- 怎样防止萝卜糠心
- 萝卜帮香菜保持新鲜
- 保鲜芹菜有 2 招
- 保存鲜姜 2 招
- 保存豆腐盐水泡
- 洋葱巧存不发芽
- 湿纸巾保鲜生菜法
- 板栗冷藏更持久
- 水焯菜花保鲜久

❁ 其他储存窍门

- 亚热带水果不要长期放冰箱
- 长期存放花生油的窍门
- 保存红枣用盐大法
- 保存月饼莫密封
- 剩菜用密封盒盛防串味
- 保鲜啤酒不宜长期放冰箱

18

18

19

19

19

19

20

20

20

21

21

21

21

22

22

23

23

23

24

24

24

25

25

25

26

26

26

26

27

27

27

- 番茄酱蒸一下不变质
- 保存瓶装白酒的方法
- 保存糖的窍门

28

28

28

❁ 储存肉、蛋、海鲜、水果等的窍门

29

简简单单做出美味 30

❁ 做美味主食的窍门

30

- 3 招煮出香米饭
- 陈米也能煮香
- 蒸面食抹油省去屉布
- 怎样炸馒头片好吃又省油
- 煮饺子加葱段更鲜美
- 米酒解开面条团
- 做炒面火候是关键
- 煮出汤清面软的面条
- 让生煎包口感更筋道
- 红薯怎么煮更甘甜
- 饺子用温水浸不粘连
- 巧煮元宵不粘连
- 快速蒸馒头用醋和面
- 碱大的馒头用醋美白
- 和面怎样才不粘面盆
- 蒸糖包糖馅不外溢
- 巧炸春卷不流汁
- 冷冻水饺新吃法

30

31

31

31

31

32

32

32

33

33

33

33

34

34

34

35

35

35

❁ 炒菜的窍门

36

- 炒丝瓜加白醋不变色
- 豆角除毒素 3 大法
- 苦瓜苦味儿巧去除
- 怎样烧茄子好吃又省油
- 炸鱼、虾加盐防面糊结块

36

37

37

38

39

炸排骨外酥里嫩有诀窍	39
做豆腐不碎的窍门	40
白酒防止油炸花生米回潮	41
凉拌菜要最后放盐	41
胡萝卜炒着吃才营养	42
炒豆芽不熟透有害健康	43
去除菠菜涩味儿用水烫	43
怎么做山药脆爽不黏稠	44
做香椿要用水烫	45
如何让鸡丝更入味	45
2 招去除羊肉膻味儿	46
烧热水可降低肉中胆固醇	47
煮骨头防止骨髓流失	47
煮汤不可先加盐	48
炖肉要先炒才会香嫩	49
猪肚怎么做易咬又好吃	49
巧除鸡爪腥味儿	50
做咖喱牛肉加椰奶	51
做“下水”放蒜营养高	51
火腿太咸用牛奶泡	52
怎样做猪蹄滑嫩不腻	53
3 招去除猪肝腥味儿	53
做腰花剔除白筋没腥味	54
老鸡、老鸭变嫩用醋泡	55
减轻咸肉的咸味儿用盐水	55
做鸭肉如何去腥	56
小龙虾熟透才能吃	57
夏天的鳝鱼最滋补	57
炒出松软的腊肉	58
怎样炒虾仁又大又鲜脆	59
怎样炖牛肉熟得快	59
做狮子头弹性、筋道有窍门	60
烹制海参切勿加醋	60
焖煮鸡爪有要点	61

2 招炖鸭子省时又美味	61
油炸食物有技巧	61
用盐来去除带鱼的腥味	62
快炒鱿鱼的窍门	62
煮肉时加水的门道	63
防止烤肉焦硬的窍门	63
2 招巧去肥肉腻味	63
贝类去除泥沙法	64
海蜇爽脆冷热法	64
2 招让鱼煮得松软可口	65
做鳝鱼用蒜去腥气	65
用筷子判断油炸面糊的浓稠	65
烧鱼入味儿有窍门	66
2 招让鱼炸得更香	66
加调料让回锅鱼再现鲜美	67
做鱼丸加白糖易成形	67
3 招让鱼汤呈奶白色	67
2 招使海带快速变软	68
松花蛋要配姜醋汁	68
炒鸡蛋加水更美味	69
炸过鱼的油除腥味有办法	69
提升芋头味道用柠檬汁	69

❁ 煲汤、煮粥的窍门	70
如何把汤做浓稠	70
海带煮汤快速变软的窍门	70
做豆腐汤有技巧	71
做蛋花汤如何避免蛋花粘成一块	71
煲出没腥味儿的鱼汤	72
炖出香浓鸡汤有要点	72
想要粥黏稠水开后放米	73
熬豆粥怎样省时省火	73



❁ 调味品使用窍门多

炒菜、做汤盐放多了能补救	74
小姜块大用途	74
熬粥不要放碱	74
炸过花椒再炒菜更好吃	75
剁蒜撒盐不粘刀	75
用酱油有窍门	76
煮玉米加小苏打才够营养	76
过期鲜奶变身美味调料	76
白酒在烹调中的妙用	77
葡萄酒的妙用	77
使用味精要正确	77
拌海蜇不要早放醋	78
多功能的白糖	78
炒菜加调料讲顺序	79
勾芡有门道	79
巧去芥末的辣味	79

❁ 自制美味腌菜小窍门

快速腌制酸白菜	80
久存不腐的腌辣椒	80
酸甜爽口的糖醋蒜	81
碧绿可口的腊八蒜	81
酱香浓郁的酱蒜薹	81
色彩鲜亮的四川泡菜	82
开胃的酸辣黄瓜	82
鲜辣海带片	82
酸甜辛辣的芥末墩	83
香甜脆爽的橙蜜藕	83
异域风味的韩国辣白菜	83
麻辣雪里红	84
酸辣樱桃萝卜	84
小白菜泡菜	84

❁ 营养搭配有宜忌

74
74
74
75
75
76
76
76
77
77
77
78
78
79
79
79
80
80
80
81
81
81
82
82
82
83
83
83
84
84
84
85

轻轻松松加工食材 86

❁ 洗菜有窍门

淀粉洗木耳不留沙	86
彻底洗掉蔬菜上的农药	86
洗菜花、西兰花用盐水帮忙	86
洗蘑菇“搅”出沙子	87
巧洗猪肠不留味儿	87
清洗猪肚有妙招	87

❁ 切与去皮的窍门

肉丝切得好才好吃	88
切芋头不再手痒	88
切洋葱不再“哭”	89
切辣椒辣手怎么办	89
土豆去皮用水煮	89
巧去山药皮不手痒	90
快速剥去莲子皮	90
巧剥蚕豆皮	90
省力地擦去藕皮	91
胡萝卜去皮先水煮	91
生菜手撕不要切	91
切竹笋看部位	91
怎样加工贝类更干净	92
去鱼鳞先抹醋	92
变换刀法切熟肉更整齐	92
这样切菜能保持维生素	93
掌握时间切猪肝	93
冷藏肉更好切	93
热水泡刀剁肉不粘刀	93

❁ 其他常用窍门

鱼胆弄破可补救	94
煮鸡蛋不破 3 步法	94
防止调料受潮	94



米醋做出蟹味儿咸鸭蛋	95	干核桃变鲜嫩	96
老牛肉变嫩的窍门	95	怎样切面包不会碎	96
土豆受冻怎么吃	95	蜂蜜结晶可融化	96
面包解开砂糖硬块	95	切松花蛋不用刀	96

❁ 干货泡发的窍门 97



Part2 打扫整理有窍门 99

省时省力的清洁 100

❁ 餐具与厨具的清洁窍门 100

餐具有腥味芥末一洗净	100
用醋洗旧铝器光亮如新	100
2 招清洗玻璃器皿	100
巧洗塑料餐具	101
粘上油的玻璃杯用盐洗	101
胡萝卜头擦锅盖	101
瓶内油污 3 招去	101
巧除炒锅焦垢	102
除砧板异味 2 招	102
让银质餐具恢复光亮	102
菜刀有异味生姜除	102
肥皂防锅底变黑	103
食盐去除残留蛋迹	103
铁锅异味 2 招除	103
轻松除茶锈	104
厨房用具巧消毒	104

粗盐洗掉咖啡壶沉淀物	104
烤网除油垢用铝箔	104
清洁微波炉要温和	105
2 招去除微波炉异味儿	105
2 招消除壶中的水垢	105
蛋壳清洗果汁机	106
小苏打除去瓶罐罐的油污	106
土豆皮去除保温杯的污垢	106
发黑铝锅美白用番茄	107
面汤轻松除油污	107
盐洗木砧板焕然一新	107
保鲜盒的异味酒来除	107
巧除烤箱油味儿	108
醋洗电饭煲内锅	108
巧除炉具开关油垢	108
给抽油烟机涂防油层	109
给储油盒贴上防油膜	109
牙膏清洁电磁炉更温柔	109





❁ 厨房环境清洁窍门

- 清洁冰箱 3 要素 110
- 面糊刷去纱窗油腻 110
- 面粉擦去地板油渍 111
- 面糊除油法 111
- 用牙膏清洁瓷砖缝隙 111
- 剩啤酒清洗煤气灶 112
- 面粉擦洗水龙头 112
- 旧毛衣擦炉具省去清洁剂 112
- 废油除油污效果好 112
- 用盐清洗水池油污 113
- 洗涤剂护墙一抹净 113
- 清洗砧菜板用牙刷 113
- 冰箱除味儿 4 招 114
- 冰箱快速除霜法 114
- 清洁洗碗槽有妙招 115
- 橘皮煮汁擦碗柜 115
- 防止下水管油垢堆积 115
- 旧丝袜过滤下水口 116
- 牙签清理燃气灶灶头 116
- 塑料瓶疏通堵塞水池 116
- 热醋擦玻璃去油腻 116
- 厨房除湿气有窍门 117
- 3 招巧除厨房异味儿 117
- 驱赶蟑螂 3 法 118
- 灶台清洁因材而宜 118

❁ 其他

- 碗底做“磨刀石” 119
- 铝箔纸让剪刀越剪越锋利 119
- 如何防止砂锅爆裂 119
- 正确使用电磁炉 120
- 冰箱省电摆放有讲究 120
- 如何展开弯曲的塑料砧板 120
- 菜板的使用和保养 121
- 微波炉的其他妙用 121
- 微波炉加热有讲究 122
- 陶瓷餐具巧去铅毒 122
- 防止玻璃器皿炸裂的窍门 122

❁ 厨房用具保养窍门

123

方便高效的整理 124

❁ 打造实用橱柜

124

- 灶台下面方便拿取是关键 124
- 水槽下空间的充分利用 125
- 碗柜里的天地方便又整洁 126

❁ 方寸之间创意无限

128

- 抽屉里放隔板井然有序 128
- 满满的冰箱理不乱 129
- 犄角旮旯巧利用 130

❁ 其他厨房收纳窍门

131

附录

132

这些与美味有关的健康小窍门你知道吗？

132

厨房“煮”义 窍门多



选粮食的窍门

3 招选好大米



好大米从外表上看色泽清白、有光泽、呈半透明状，米粒大小均匀而丰满，且没有杂质。而劣质大米颜色有点发黄，大小不均、碎米也多、还带有壳粒和结块。



用手摸大米，如果有凉爽感，说明是新米；而如果是涩涩的感觉，则是陈米；要是用手捻一下，变成粉状了，那就是严重变质的大米，绝对不能买。



取一捧大米，闻一闻，如果闻到一股淡淡的清香味，说明这就是好大米了。

如果您购买整袋包装的大米，首先要检查包装上是否有“QS”质量安全标志，如果没有就不要购买；其次要检查包装上的企业名称、生产厂址、生产日期、保质期等基本标志。

染色小米遇水现形

新鲜的小米色泽均匀，呈金黄色，带有光泽感，用水清洗时，水不会发黄；而染过色的小米，色泽深黄，缺乏光泽，闻一下还有染色剂的气味，用水清洗时，水色会发黄。



明明白白选
好食材

❁ 黑米巧分真假

优质黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米或米粒上有裂纹，无虫，不含杂质。次质、劣质黑米的色泽暗淡，米粒大小不均，饱满度差，碎米多等。优质黑米还具有正常的清香味，可取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后品尝，优质黑米味佳、微甜，无其他异味。



❁ 面粉手感过于光滑也不好

优质面粉，从外观看色泽白净、粉粒均匀。要注意的是如果色泽过于发白，很有可能添加了增白剂。面粉的质感是细腻光滑的，但是过分光滑就不是好面粉了，真正好品质的面粉是手感绵软的。

❁ 选豆类越沉越好

在购买大豆、红豆、绿豆、黑豆这些豆类的粮食时，有一个统一的挑选原则，就是用手掂量有沉甸甸的感觉，而且要选豆粒质地坚硬、饱满均匀，颜色润泽光亮的。



❁ 玉米老嫩掐出来

我们吃煮玉米时通常不喜欢太嫩的，太嫩的吃起来皮较多，没有嚼头；而太老的又嚼不动，所以买玉米时要选既不太老又不太嫩的。剥开皮，用手掐一下，感觉软硬适中的就可以。另外，要挑选玉米个大，玉米粒饱满，排列紧密的。

选蔬菜的窍门

❁ 竹笋品质 4 招辨



❁ 一看二握选山药



❁选圆白菜看头型

圆白菜就是我们说的洋白菜，有平头型、圆头型和尖头型三种，其中平头型、圆头型的比较好。选择时应选菜球紧实而肥嫩的，用手按摸感觉硬实而不松软，同重量的圆白菜，要选择体积小的。



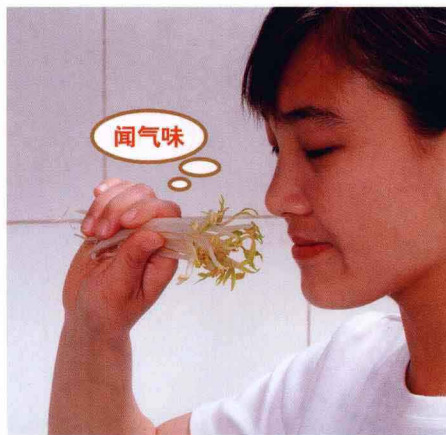
❁选芹菜分种类

我们在市场上能看到2种芹菜。一种是水芹，身材瘦小、呈淡绿色，这种芹菜香味淡。另一种是香芹，高大强健、颜色较深、香味较浓。喜欢芹菜味淡的，可以挑水芹，而喜欢香味浓的就选香芹。



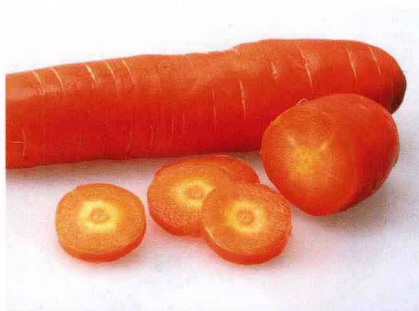
❁化肥豆芽先闻再看

用化肥催发过的豆芽长得快、不发须根，而且有股难闻的氨水味儿。在选购时，要先抓一把闻闻有没有氨水味儿，再看看有没有须根，如果有氨味并且无须根，就不要购买。



❁选胡萝卜“心”要小

选购胡萝卜时要选心部直径小的，肉厚、短短的胡萝卜，因为胡萝卜素的含量因部位不同而有所差别，外层皮质的含量比中央黄心处的要多，所以胡萝卜的心越细小越好。同时还要看外表，要选色泽鲜嫩、匀称直溜的。



❀好香菇3招选



好的香菇体圆齐正、菇伞肥厚、盖面平滑，微微发干而不易碎；颜色是黄褐色的，菇伞下面的褶紧密而细白，菌柄短而粗壮。



手捏整个香菇，菇柄有坚硬感，松开后菇伞随即蓬松如故，就是好香菇。



用手指捏一下菇伞，然后闻菇伞的气味，好的香菇会散发出其独特的香味儿来。

❀好苦瓜看皱纹

苦瓜是“君子菜”，因为用苦瓜与其他菜一起炒时，其他菜不会沾染上苦味儿。选购苦瓜时，应该选择瓜体嫩绿，皱纹较深的，皱纹越深瓜肉越肥厚，且掐上去有水分。



苦瓜营养十分丰富，所含的维生素C居瓜类之冠，还有清热解毒的功效。它含有的脂蛋白，可提高人体免疫力，预防癌症。

❀鲜嫩的青笋看笋茎

青笋又叫莴苣，叶子和茎都可以吃。鲜嫩的笋茎表面嫩绿、皮薄，鲜嫩水灵，有的带些浅紫红色。挑选时应选择茎粗大，中下部呈棒状，没有黄叶的。



2 招选优质腐竹

辨别腐竹质量的优劣，不仅要看干品的外观，还要看用水泡发后的质量。

用水试



看外观



优质腐竹呈浅麦黄色，有光泽感，横截面的蜂孔均匀，外形整齐，质细并有油润感。质量稍次的呈灰黄色，光泽感稍差，外形整齐而不碎。劣质腐竹呈深黄色，没有什么光泽感，外形不整齐有断碎品。

用温水浸泡腐竹10分钟，质量好的水色黄而不浑浊、有弹性、没有硬结现象，并且会散发出豆类的清香味儿。

丝瓜选购有窍门

常见的丝瓜有2种，线丝瓜和胖丝瓜。

线丝瓜



线丝瓜细而长，要选择瓜形挺直，大小适中，表面没有褶皱，水嫩饱满，皮色翠绿的。

胖丝瓜



胖丝瓜相对较短，两端大致粗细一样，应该挑选皮色新鲜，表面有些细皱，并且附有一层白色绒状物的。