

省钱!!!
省时!!!
保鲜!!!



F R E S H

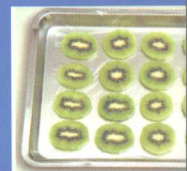
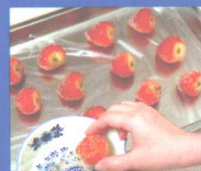
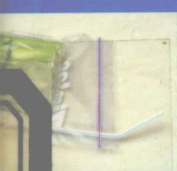
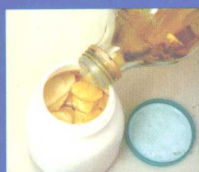
大厨私房秘诀

260招 保鲜省钱 快速料理

蛋蔬干货篇
海鲜篇
肉类篇
酱料篇

版菊文化编辑部 编著
Toku Chao 摄影

食品保鲜情报，
一定要学会的厨房魔法，
省时料理 260招！



大厨私房秘诀

260招 保鲜省钱快速料理

出版菊文化编辑部 编著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

中文繁体字版于 2004 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw, T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学
技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005 第 251 号
版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房秘诀 260 招 · 保鲜省钱快速料理 / 出版菊文化
编辑部编著; Toku Chao 摄影. - 沈阳: 辽宁科学技术出
版社, 2006.1

ISBN 7-5381-4621-0

I . 大 ... II . ①出 ... ②T... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140896 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 5.5

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 6000 册

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: **metis** 灵动视线设计

版式设计: **EL85983452**

责任校对: 郭瑞 徐跃

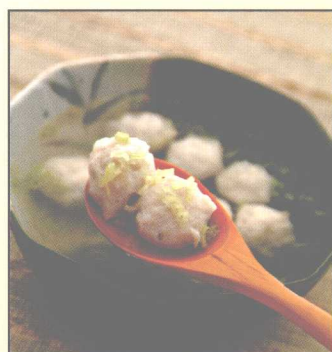
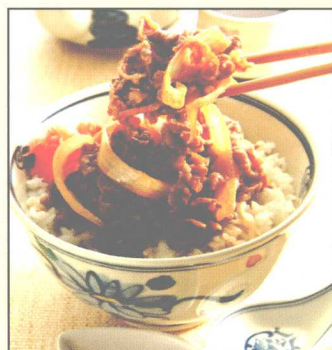
定 价: 26.00 元

联系电话: 024 - 23284360

邮购热线: 024 - 23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>



本书用法……………6

特别说明

Part 1

新鲜又节约的保存秘诀 7

新鲜保存的基本技巧……………8

冷藏、冷冻保存的步骤……………9

冰箱温度管理 Q & A……………10

超神奇的冰箱收纳法……………12

解冻的基本技巧……………14

了解你的冰箱……………16

必学 新鲜节约保存的基本器具……………17

Part 2

冷藏 / 冷冻 · 解冻 烹饪材料全收录 19

肉
&
肉类制品



基本保存法……………20

●薄片猪肉 ●厚片猪肉 ●猪肉块 ●猪肉丝 ●猪肝 ●鸡胸肉 ●鸡里脊 ●鸡翅、鸡腿（带骨） ●鸡块（去骨） ●薄片牛肉 ●牛肉丝 ●牛肉块 ●牛排 ●绞肉（牛、猪、鸡肉） ●培根 ●香肠 ●火腿 ●腊肉

海鲜
&
海鲜类制品



基本保存法……………34

●全鱼 ●鱼片、鱼块 ●鱼浆 ●鱼丸 ●鲑鱼片 ●蛤蜊 ●鲷鱼 ●牡蛎 ●透抽（枪乌贼）、乌贼、鱿鱼（软体类） ●虾 ●干贝 ●鱼卵（明太子） ●吻仔鱼 ●鱼干、熏鱼 ●蒲烧鳗

蔬菜类



基本保存法……………46

●菠菜（叶菜类） ●油菜 ●白菜 ●圆白菜 ●芦笋 ●竹笋 ●豆类类（青豆仁、蚕豆、毛豆） ●四季豆（长豇豆） ●西兰花 ●苦瓜 ●秋葵 ●菇蕈类 ●黄瓜 ●南瓜 ●茄子 ●牛蒡 ●芋头 ●地瓜 ●西红柿 ●青椒（甜椒） ●莲藕 ●玉米 ●胡萝卜

不适合直接冷冻保存……………59

- ⊗萝卜 ⊙萝卜泥 ⊗土豆 ⊙土豆泥
- ⊗山药 ⊙山药泥 ⊗茼蒿（大头菜） ⊙茼蒿叶



- 大蒜 ●葱 ●姜 ●韭菜、韭黄 ●蒜苗
- 辣椒 ●洋葱 ●法国香菜（巴西利）
- 新鲜香草



- 面条 ●熟乌龙面 ●吐司 ●法国面包 ●意大利面 ●水饺皮（馄饨皮）
- 面粉、全麦粉、面包粉 ●冬粉 ●豆腐 ●豆干 ●豆类（大豆、红豆、绿豆） ●豆皮



- 鸡蛋清 ●鸡蛋黄 ●奶
- 油 ●面团 ●乳酪片（块）
- 比萨乳酪



- 海带 ●柴鱼片
- 萝卜干 ●芝麻
- 核果类



- 肉丸 ●肉饼 ●可乐饼 ●水饺、包子 ●炒面 ●番茄沙司 ●白酱
- 米饭、菜饭 ●炒饭 ●比萨、千层饼 ●咖喱 ●炸鸡 ●炸猪排 ●烧麦
- 葱油饼 ●蛋糕 ●酸奶



- 蔓越莓 ●西瓜 ●草莓 ●哈密瓜 ●猕猴桃
- 橙子 ●香蕉 ●木瓜 ●葡萄

调味料不减风味的正确保存……………86

- 番茄酱、酱汁 ●韩国、日式调味料 ●蛋黄酱 ●管状包装的辛香料 ●酱油
- 味噌 ●高汤粉、块 ●多国调味料 ●香料 ●辛香料

不能冷冻保存的食物……………88

- 布丁 ●泡芙 ●果冻 ●魔芋 ●蜂蜜 ●巧克力 ●油



省钱！省时！美味菜肴

时间省一半的应用菜肴

- 鱼香肉丝 24
- 泰式咖喱鸡片 25
- 牛肉饭 28
- 黑胡椒牛肉 29
- 红烧狮子头 31
- 培根芦笋卷 33
- 大葱炒鲷鱼 38
- 味噌遮目鱼锅 40
- 百合虾球 41
- 香酥丁香 43
- 凉拌三色 48
- 翡翠炒饭 49
- 翡翠凤凰 50
- 干烧酱笋 50
- 甜豆炒虾仁 52
- 苦瓜炒咸蛋 53
- 麻油当归杏鲍菇 54
- 怡香茄子煲 55
- 三色甜椒西红柿面 58
- 鸡肉蔬菜锅 60
- 蛤肉韭黄炒饭 64
- 豆干炒肉末 72



直接烹调马上开饭！

- 佳酿丁骨猪排 23
- 烤辣味鸡翅 26
- 椒麻鸡（怪味鸡）27
- 烤味噌鱼 36
- 芹菜鱼丸汤 37
- 五味鱿鱼 40
- XO 鲜干贝 42
- 奶汁淋翡翠 52
- 洋葱巴西利烤蛋 64
- 焗什锦海鲜 69
- 福袋素包 73



剩余菜肴变身新菜肴



- 香鳗炊饭 45
- 西式烤薯泥 60
- 香草奶油 65
- 风味汉堡肉 77
- 可乐饼 78
- 猪排饭 81
- 西瓜香蕉 COOL 85



本书用法

- 本书中所提及的 1 小匙是 5 毫升，1 大匙是 15 毫升，1 杯是 200 毫升。
- 材料的分量皆为 2 人份。
- 本书中提及的密封袋和密闭容器，都是可同时用于冷冻及微波的产品。
- 没有特别禁止使用时，微波炉加热的时间是以 500 瓦为基准的。若是 400 瓦时时间则为 1.2 倍，600 瓦则以 0.8 倍来计算即可。
- 冷冻保存法中介绍的保存期限，指的是关好冰箱门，并做好温度管理的冰箱的标准天数。冰箱老旧、冷气不够强、放进了过多的烹饪材料以至于冷气循环不好等，这样冰箱的保存期限就会变短。另外，一起放入的烹饪材料没有包装好时，会造成味道混杂、不易冻结等各种状况，保存期限也会受到影响。
- 微波炉的解冻功能和冰箱的冷藏室（保鲜盒、急速冷藏室），会因机种不同而有不同的设定方式和使用方法，所以请依说明书指示操作。
- 务必要使用新鲜的烹饪材料。将不新鲜的烹饪材料冷藏或冷冻时，除味道会变差之外，也很容易变质。



特别说明

冷藏、冷冻

- 在介绍各种烹饪材料时，“冷藏、冷冻”的说明是该项烹饪材料保存的基本方法，若是立即使用、当天或者数日内会完全使用完的，可放入“冷藏”；若需要更长时间保存的，就需要“冷冻”。这本书是以活用冰箱为前提的，所以可以用室温保存，也可以用冰箱保存时，书上会写着以冰箱保存。

解冻

- 关于烹饪材料的解冻方法，请参考写在各烹饪材料解说页上的解冻方法。有关自然解冻、流水解冻和微波解冻等基本方法，请参照本书的 P. 14。

不同材料的量杯、量匙与重量对照表

名称	量杯	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
盐	180 克	14 克	4 ~ 5 克	2 ~ 3 克	1 ~ 1.5 克
糖	180 克	15 克	4 克	2 克	1 克
砂糖	108 克	9 克	3 克	1.5 克	0.75 克
醋	250 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
油	228 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
淀粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克

Part 1

新鲜又节约的保存秘诀

不论是传统市场或超市，销售的生鲜商品为求当日卖出，3只鸡腿的单价绝对比1只鸡腿划算。

想要物美价廉的特价商品，却怕吃不完而犹豫；冰箱里总是有食物还没加工就过期了……

只要懂得保存的基本技巧，就可以用最经济实惠的价格购买，新鲜有效率地保存，不浪费且灵活地运用。

即使碰上夏季的暴雨、冬季的寒流，都不必屈服于高涨的菜价，享受美味、富于变化的菜肴！



新鲜保存的基本技巧

POINT 1



新鲜的烹饪材料清洁后保存

冷藏、冷冻虽然可以保持食物的鲜度，但保存的时间越长，食物的品质就自然会随着降低。所以如果买回的烹饪材料本身已不新鲜，保存的再周到也无法变成美味。保存时，应选择新鲜的烹饪材料，并且在购买后立即处理，以清洁的状态保存。

POINT 2



100% 密封保存

食物在与空气接触后会产生氧化作用。氧化会降低烹饪材料的品质，所以应尽可能隔绝空气保存。因为保鲜膜透气性佳，所以用保鲜膜包住后再放入密封袋中保存，是最理想的状态。

POINT 3



快速降温尽早结冻

冷藏、冷冻时，冰晶越大就越会损及烹饪材料的组织。为了避免这种情况的出现，尽快地降温结冻是非常重要的。把烹饪材料分成小袋、排整成扁薄易降温的形状，或是放在金属平盘中，都是缩短结冻时间的好方法。

冷藏、冷冻保存的步骤

1. 请勿以手直接碰触烹饪材料

妥善的保存烹饪材料就要尽量减少细菌地污染。分装生鲜烹饪材料时，为了避免手上的细菌沾在烹饪材料上，在冷冻后仍会继续寄生，可以用筷子或是以塑料袋代替手套。



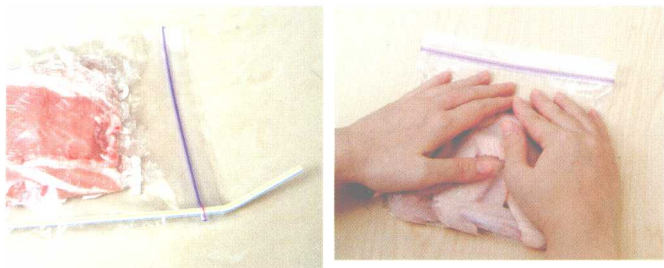
2. 摊平呈薄片状再以保鲜膜包裹

为了隔绝烹饪材料与空气直接接触，用保鲜膜仔细地包裹起来。尽量摊平排整成薄片状，不仅可加速降温、节省电力，也方便快速解冻。



3. 放入密封袋将空气挤压出来

因为保鲜膜的透气性佳，所以保存时必须放入密封袋中，并挤压出袋中的空气，或是以吸管将袋中的空气吸出，让袋内能近似真空状态，减少与空气接触降低氧化的概率，保存的效果会更好。



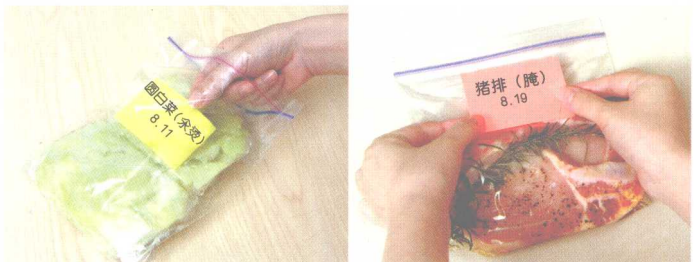
4. 记录日期

即使是妥善保存的烹饪材料，也要尽早食用。密封袋要贴上日期贴纸或标签卡片，确切地掌握保存期限，就不会发生忘记食用的情况。也可以在冰箱门上记录烹饪材料的保存明细。



TIPS 小建议

可以将日期卡片取代日期贴纸放入密封袋中，就可以重复使用，更加经济环保。



冰箱温度管理 Q&A

保存最重要的就是保持食物的品质与美味，冷冻库的温度管理是一大重点。要留意避免因放入保存的食物而使冰箱内的温度上升，影响原有食物的保鲜效果。

问 Question

为什么急速冷冻一保鲜效果好？



所谓冷冻的状态，并不是食品本身结冻，而是使食品所含的水分结冻。结冻的水分会变成冰的结晶。结冻变成冰的结晶的时间越长，结晶就会越大，而结晶越大就越会伤及食品的组织成分。所以最好是将食品放凉或冷却（或放入急速冷冻室）→金属制托盘→冷冻库快速结冻。

答 Answer

问 Question

保鲜盒与急速冷藏室有何不同？



保鲜盒的温度比食品冻结的温度高 $0\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，而急速冷藏室适合存放如生鱼片等需要部分冷冻的食品，其温度约为 $-3\sim 0^{\circ}\text{C}$ 。无论是哪一种，都是为了减缓食品的发酵，使食品不致快速成熟，更可以长时间保持鲜度。如酸奶、乳酪或纳豆等发酵食品，鱼皮及鱼浆类制品即适合放入保鲜盒。肉类或是鱼贝类则放入哪一个都可以。

答 Answer

问 Question

如何先进先出地取用保存的烹饪材料？



保存时由外而内收纳放置。食物冷冻后，到下次使用前都放在冷冻库内保存着。若能养成有任何新增冷冻食品，都由外而内开始存放，就可以很方便地使用了。每次都只要拿最前面的即可，也可以增加冷冻室内的食品流通速度，并能有效率地使用冷冻的烹饪材料。

答 Answer

! TIPS 小建议

放入密封袋后，以直立方式保存，不但方便掌握全体烹饪材料的分量，且不占空间也比较易于拿取。



问 Question

所有烹饪材料都可以
冷冻保存吗？



有些烹饪材料冷冻后会变质或不能被冷冻保存。本书中所介绍的烹饪材料冷冻法中，也有些是有条件的，需要加热后冷冻或事先处理过后再冷冻的烹饪材料，如土豆，但土豆泥可冷冻。书中P.59介绍了一些不适合冷冻的烹饪材料。

答 Answer



在保存食品上重叠新
烹饪材料



在已冷冻的食品附近，若放上尚未冰冷的食品，原有食物的温度就会因此而升高，影响保鲜效果。



绑着橡皮筋直接保存



用橡皮筋绑起保存，容易与空气接触，造成烹饪材料的干燥，进而影响味道或加速氧化。最好还是以密封袋包好后再保存。



请勿二次冷冻

在生鲜食品中，有些食品是解冻后才出售的，像远洋渔船的渔获或某些肉类等，都是以冷冻方式运输，到了店铺时再解冻出卖。在购买时应加以确认是否是解冻后的食品，若是解冻食品就请注意不要再次冷冻保存。一般解冻过后再次冷冻的食品，会明显地影响风味；唯一可视为例外的还是含水量较少的虾、蟹等，再冷冻也没关系。

超神奇的冰箱收纳法

烹饪材料在分装保存后，有些很难分辨出其中的内容，所以确实做好收纳，不但好找好用，冰箱也能更有效率更省电。



利用置物篮的颜色分类烹饪材料

在保存烹饪材料时，蔬菜用绿色的置物篮，肉类或鱼贝类等用橘色的等，可以用这种方式来区别收纳。当想要找蔬菜时，只需在绿色置物篮中寻找，减少开着冰箱门无谓的搜寻，节约电费。而且只要看一眼就能掌握储存的分量，在冬季保持绿色蔬菜置物篮的存量，就不必担心菜价高涨让钱包缩水！

! TIPS 小建议

食用后残留下的食物，可以放在小铝杯中，包上保鲜膜加以冷冻保存，当菜不够时，就可以拿出来使用。



! TIPS 小建议

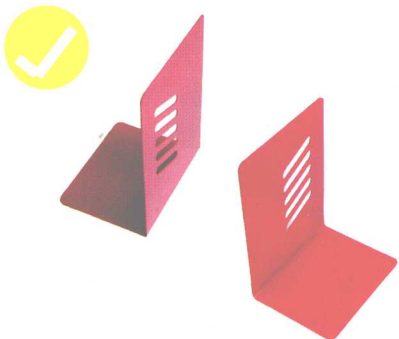
置物篮的孔洞很方便冰箱冷气的流通，所以连中间层都可以有效率地降温。

! TIPS 小建议

用保鲜膜紧紧包住，放入小置物篮中。若为短期保存的话，不放入密封袋保存也没问题，但注意要在2~3天内用完。

只有少量剩余时，也可以分装成小包装并统一放在相同位置

当只有少量剩余时，一一贴上标签也是件麻烦的事。所以将这些少量的烹饪材料收进小置物篮，放在冷冻室前方最便于拿取的地方，作为最先使用的专柜。只要能先将这些少量的残留烹饪材料使用完毕，就不会产生被遗忘的“冷冻库化石”了。



利用书档直立式保存

在考虑收纳时，直立式保存法会比较方便。没有足够空间可以放入置物篮的时候，利用金属制的书档也不失为一个好方法。金属制书档的热传导也很好，很适于冰箱。但放置在冷冻库内的书档会变得很冷，所以用湿湿的手触摸时，很可能会发生粘黏的情况，请务必小心。



利用软饮料瓶装盛细小、用量少的烹饪材料

玉米、青豆仁或综合蔬菜粒等细小而且用量都很少的烹饪材料，可以放入软饮料瓶来冷冻保存。不论是直立或横放都不太占空间，并且只需摇动即可倒出使用，可以随需要使用是最大的好处。

! TIPS 小建议

配合冷冻库的大小，可以直立也可以横放。当中间冻结时，只需要摇晃软饮料瓶即可。

! TIPS 小建议



在烹调时，经常会使用大蒜，但处理费时，手又会沾上蒜味。有空可一次将蒜剥皮切好，放入小罐中，加上刚好盖过蒜的油，不但可妥善保存蒜片，又有方便使用的大蒜油，调理、凉拌都可以。

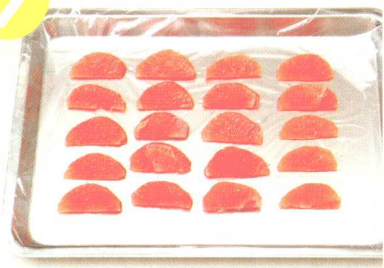
! TIPS 小建议



可以把青葱切成葱花后放进小铝罐中冷冻保存。铝罐能快速冷冻又能防止味道溢出，非常方便好用。

将类似的辛香料一起收纳

大蒜、姜或是葱花等辛香料，很多时候会同时使用，所以放置在同一处，使用时会比较方便。放进小型容器中贴上标签，收在易拿取的地方。



金属平盘 = 急速冷冻区

若没有急速冷冻室的冰箱，就在冷冻库的一角固定地放一个金属平盘，一旦想要冷冻时，就可以先放进这个金属平盘急速冷冻后，再放入保存区。

解冻的基本技巧

若食物以冷冻保存，将冰冻状态复原就是解冻。
以下三种解冻法可依照烹饪材料的特点及可用时间，选择适合的使用。

生鲜烹饪材料解冻法

自然解冻



解冻时间→长

室温解冻：烹饪材料由冷冻库取出后，静置在桌上，以室温来解冻。适用于水分较少的烹饪材料以及解冻后可以直接食用的蛋糕、三明治等。

冷藏室解冻：这是基本的解冻方法，不经加热，以自然方式来解冻。烹饪材料由冷冻库取出移到冷藏室、保鲜室等，直到解冻。在冷藏室自然解冻，卫生方面比较令人放心，时间许可的情况下这是最好的方法。

流水解冻



解冻时间→中等

鱼或肉类等，有时候也会利用流水解冻法来解冻。这是利用水的温度慢慢解冻，适合较大食品或是需要短时间解冻的食品。一定要用塑料袋包妥后，才可以放进水中。袋内务必为真空状，塑料袋才不会有浮出水面的部分，这点很重要。等到成为半解冻状态时，取出以厨房纸巾包住，将水分吸干。

微波炉解冻



解冻时间→快速

需要立即使用时，也可以用微波炉来解冻，但要注意温度不可过高。若微波炉没有解冻功能时，可以低温加热至半解冻状态。若烹饪材料中间已经是解冻的状态，再用微波炉解冻很容易会造成加热不均的现象，或变成煮熟的烹饪材料，所以请确定烹饪材料全部都是硬邦邦的状态再放入解冻。

调理食品解冻 / 加热法

微波炉解冻



加热调理过的食品，组织已经完全被破坏了，所以急速解冻也没有关系。使用微波炉时，可以同时解冻和加热。在加热途中上下翻动或搅拌一下，可增加微波的效率。用密闭容器时，可以将盖子打开轻轻掩盖，再以微波加热。

直接调理



冷冻状态下也可直接进行煎、煮、炸等调理。

氽烫后再调理



只稍氽烫过就放入冰箱冷冻的青菜，要直接做凉拌菜时，可以直接以冷冻的状态再度烫熟。运用于炖煮或煎炒时，直接调理即可。

TIPS 小建议

冷冻中细菌也呈休眠状态，解冻后细菌也开始活动。

即使在 -18°C 的冷冻室中细菌也不会死亡。因只呈现休眠状态，所以一旦解冻，细菌也会醒来并开始活动。故此，在梅雨季节或夏季的室温解冻时，要特别加以留意。尽可能利用冷藏室解冻，或在解冻后半天内完成烹调。

了解你的冰箱

准备好要保存的烹饪材料，你放对了地方吗？不同烹饪材料适合不同的温度保存，想要冰箱发挥百分之百的保鲜效果，先要了解正确的存放位置。虽然冰箱会因品牌及大小而有各种不同的款式，但一般的冰箱都具备冷藏室、冷冻库及蔬果保鲜室。有的还有保鲜盒、急速冷藏室与制冰室等。

● 冷藏室 2 ~ 6°C 左右

下层的温度会比上层更低。以低温保存食物，适合存放当日或两天内就会使用的食物、常温下易变质的调味料等。

❗ 门上的储物盒会因为开关冰箱门而造成较大的温度变化，所以不适合存放容易损坏的生鲜食品。可以利用托盘、标签加以分类，方便找寻取用。

● 冷冻库 -18°C 以下

最常被用来保存食物的就是冷冻库。有冷冻库配置在最上层的侧开门型冰箱以及配置在最下层的抽屉式冰箱等类型。

❗ -18°C 可以阻止微生物或酶活动，避免食物分解或变质。但冷冻库的低温无法杀死微生物，只是让它无法活动而已，所以还是要 在 3 ~ 4 周内使用完最好。

● 蔬果保鲜室

针对蔬果的保存而设计，温度或湿度都不会过低。有些品牌强调即使不包保鲜膜，也不会干枯。

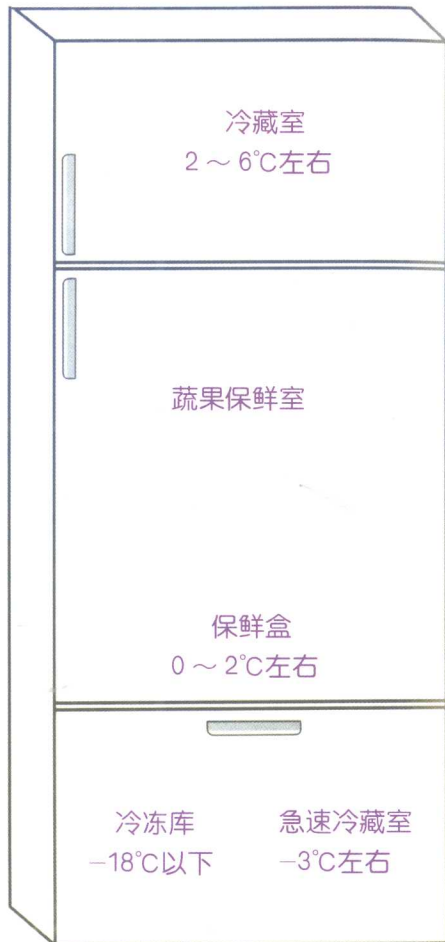
❗ 气味强烈或是已经切开的蔬菜，还是放入密封袋，包上保鲜膜或保鲜盒再保存会比较好。

● 保鲜盒 0 ~ 2°C 左右

保持食物在结冻前状态的温度，适合保存肉或鱼类、熬煮过的加工制品、酸奶等容易发酵的食品。



❗ 有些食品如豆腐结冻后容易变质，蔬菜也容易因低温而有所损伤，就不适合用保鲜盒存放。



● 急速冷藏室 -3°C 左右

保持食物在略微结冻状态的温度，所以保存的食品会呈现稍微冻结的状态。虽然是稍微冻结，但几乎不会有影响，适合最需要保持鲜度的食品，如生鱼片或是肉类等。

❗ 因为会呈冻结状态，所以冻结后会膨胀的瓶罐就不适合保存在此。