

8

汗汗养生馆

Health Museum

小窍门 烹饪

韦杨丽 编著

掌握厨房小窍门，烹饪无难题

厨房，它不仅仅是一间做菜的屋子，更是生活中最温馨的一隅。

烹饪小窍门，不仅可以让菜肴变得美味，更是让美味信手拈来，让生活变得有条不紊的方略所在。

第8季

080

广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

烹饪小窍门 / 韦杨丽编著. — 广州: 广东人民出版社,
2010. 7

(汗牛养生馆. 第8季)

ISBN 978-7-218-06671-4

I. ①烹… II. ①韦… III. ①烹饪—基本知识 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039850号

烹饪小窍门 韦杨丽编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃 峰

责任技编: 彭 佳

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06671-4

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

8

小窍门 烹饪

韦杨丽
编著



汗汗

养生馆

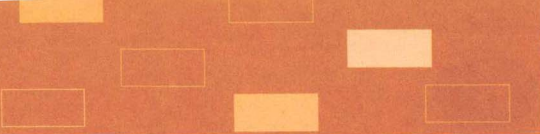
Health Museum

第8季
080

广东出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

NEW



PREFACE 前言



厨房虽然是一方小田地，却可以大展身手。现代人的生活节奏飞快，如何在这小小方寸之间，用最短的时间亮出最拿手的绝活？你可能会做饭，但却不知如何将饭做得最富有营养、最节约时间、最轻松愉悦、最别具风味；你也可能会炒菜，但却不知如何将菜炒得最美味鲜嫩、最有食用价值、最让人赞不绝口。实际上，只要掌握一些厨房里的小窍门，上述所有问题都可以迎刃而解，各种菜谱里的佳肴也可以信手拈来。厨房，它不仅仅是一间做菜的屋子，更是生活中最温馨的一隅。厨房小窍门，不仅是让菜肴变得美味的调料，更是让生活变得有条不紊的方略所在。

《烹饪小窍门》以日常生活为中心，针对人们在厨具餐具清洁、制作佳肴的过程中经常遇见的形形色色的问题，简单明确地传授解决这些难题的小常识、小知识，帮助时尚居家的你轻松地应对厨房中的各种“挑战”，指导热爱厨艺的你科学地安排饮食。这是一本实用、全面、超值的厨房参考用书，不仅能让你的厨房绝技不断升级，而且还能让你享受到厨房中的种种乐趣。

除《烹饪小窍门》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制调味料》《自制开胃菜》《咱家经典汤》《变变口味菜》《厨房巧整理》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！

CONTENTS 目录



5 厨具清洁有窍门

- 6 巧妙去除锅底水垢
- 8 锅底焦痕不是难题
- 12 让生锈的铁锅换新貌
- 14 巧擦搪瓷锅的黑锅底
- 16 不锈钢锅有黑垢怎么办
- 28 胡萝卜擦不锈钢不留痕
- 20 高压锅去垢翻新术
- 22 微波炉去腥有妙方
- 24 巧去水壶水垢
- 26 小口长瓶子的两种清洁法
- 30 黑砧板变白妙方
- 32 让切过鱼、肉的砧板不腥
- 34 报纸磨刀去锈又锋利
- 36 菜刀去味四大法
- 37 剪刀除腥术
- 38 磨泥板清洁有方法
- 39 洗菜筐油污不用愁
- 40 给钢丝球烤烤火

41 餐具清洁有妙招

- 42 清洗餐具有序

- 44 怎样对付油腻餐具
- 46 瓷杯快速清洁妙方
- 49 让勺子、叉子闪闪发亮
- 50 怎么去除蒸蛋后的蛋渍
- 52 巧制清洁刷

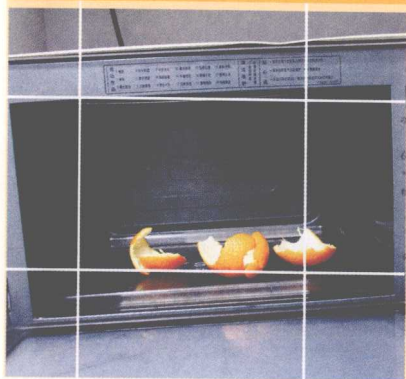
53 烹调厨事有秘方

- 54 常用食材的快速处理窍门
- 58 常用食材洗切窍门
- 60 砧板、不锈钢炊具巧护理
- 61 铁锅长寿的窍门
- 62 安全使用砂锅有秘诀



- | | | | |
|----|-----------|-----|--------------|
| 63 | 家庭餐具消毒妙方 | 95 | 如何蒸出又滑又嫩的鸡蛋羹 |
| 64 | 油炸小技巧 | 96 | 醋的妙用集锦 |
| 66 | 厨事箴言集锦（一） | 100 | 厨事箴言集锦（四） |
| 67 | 怎样测试油温 | 102 | 鸡爪脱骨六步曲 |
| 68 | 美味炸鱼小窍门 | 104 | 做菜用葱有学问 |
| 69 | 怎样炸牛奶 | 106 | 做菜时怎样用姜 |
| 70 | 快速做拔丝菜的窍门 | 109 | 怎样用味精 |
| 72 | 怎样挂糊 | 110 | 厨事箴言集锦（五） |
| 74 | 厨事箴言集锦（二） | 112 | 轻松做好菜的窍门 |
| 76 | 怎样勾芡才正确 | 118 | 厨事箴言集锦（六） |
| 77 | 腌制菜肴的窍门 | | |
| 78 | 美味卤菜怎样做 | | |
| 80 | 煎豆腐的妙招 | | |
| 81 | 煎鱼不粘锅的妙法 | | |
| 82 | 快速炖肉有秘诀 | | |
| 84 | 厨事箴言集锦（三） | | |
| 86 | 香烟丝再利用窍门 | | |
| 87 | 咖啡渣的另类用途 | | |
| 88 | 肥皂的妙用 | | |
| 90 | 食盐妙用集锦 | | |
| 92 | 啤酒也有妙用 | | |
| 94 | 淘米水的再利用 | | |

厨具清洁有窍门



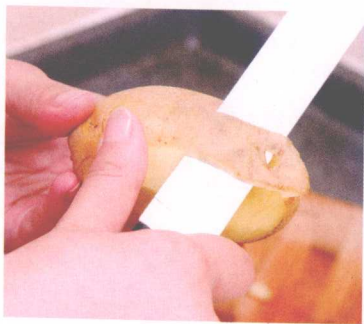
面对锅底的水垢，你是不是苦苦刷洗但又效果甚微呢？锅底的焦痕用钢丝球怎么洗都洗不掉，怎么办呢？铁锅生锈了，不锈钢锅有黑垢了……别心烦，本章节为你提供各种小窍门，教你轻松清洁厨具。

巧 妙 去除锅底水垢

家有难题

锅子使用久了，底部积了厚厚的一层水垢，煮东西时花费的时间比以前长了很多，太不划算了。可是这层水垢就像长在了锅底一样，很难去掉，怎么办呢？

解决方法

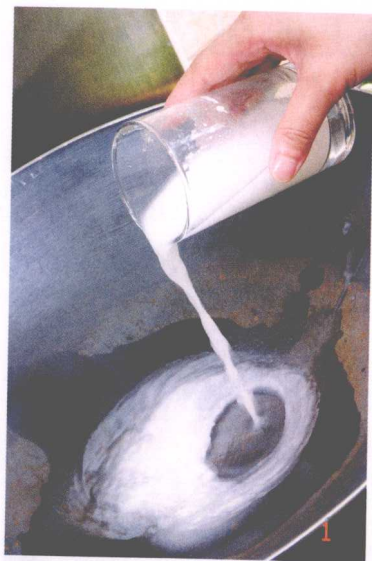


① 吃土豆的时候，一般我们会将土豆皮扔掉。其实，土豆皮也有很大的妙用呢，比如用来清除锅里的水垢。



② 锅里如果有了水垢，只需在锅内放一些土豆皮，然后加水煮一下，水垢即可去除。

下面，我们还有一种方法可以轻松去除水垢，但要小心使用！
具体方法如下：



① 在半杯水中放入大约5克面粉，搅拌均匀后倒入积有水垢的锅中。

② 再倒入浓度为30%的工业盐酸溶液（浸没水垢即可）。

③ 静置5~15分钟后倒掉锅内的面糊，再将锅清洗干净，即可将水垢清除掉。

锅底焦痕不是难题

家有难题

不小心把锅里的食物烧焦了，洗也洗了，刮也刮了，但是锅底还是有一层“锅巴”，要怎么办才能清理掉呢？

去除铝锅焦痕

木炭除垢法：



果皮除垢法：



小苏打粉除垢法：



● 用木炭蘸水在焦垢处反复擦拭，不论多厚的焦痕都可以去除。

● 将苹果皮放入锅中，加水煮开，锅上的焦垢就可以去除了。

● 在焦垢处放一点小苏打，然后再略加一点水，浸泡一段时间，也可以将焦痕去掉。

去除炒锅焦痕



食醋除垢法:

当菜烧糊时，应立即将菜倒出，趁锅热时倒入少许醋，过一会儿用刷子刷洗锅底即可。



食盐除垢法:

在锅里放一些盐水，将水烧开后浸泡大约12个小时，焦垢就容易去除了。

漂白粉除垢法:

在锅里倒一些浓度较低的漂白粉水溶液略煮片刻，焦垢就容易去除了。但煮时要将厨房门窗打开。



去除平底锅焦痕 ●



① 如果家里的平底锅有了焦痕，可先在平底锅内加水煮开。

② 加少许洗涤剂，浸泡12个小时左右后再擦拭，焦垢即可去除。

③ 擦除焦垢后应在锅里涂上一层油，以防止锅里生锈。

去除奶锅焦痕 ●

牛奶锅底部常积聚有焦垢，不容易除掉。如果切几片洋葱头放在奶锅里煮片刻，焦垢就容易去除了。



去除电饭锅焦痕



家里的电饭锅如果不小心烧焦了,可以先在锅内加一点清水,水浸过焦垢即可。然后插上电源煮一会儿,水沸腾后再泡发一会儿就可停止通电。这时清洁起来就非常轻松了,按照一般的洗涤方法即可将锅底的焦痕去除。

Tips

最好不要使用洗涤剂来洗平底锅,因为洗涤剂会把油分完全洗去,使锅子不耐用。在煎完食物后,在锅里加一些水和少许面粉,开火加热直到水沸腾,等水冷了以后,用软布就能将锅里的油污擦干净。

让生锈的铁锅换新貌

家有难题

铁锅久不使用或使用了一段时间后都容易生锈，使用起来很不方便，既不卫生，而且也比以前耗气耗电，怎么都不划算。怎样做才能轻松地去除这些铁锈呢？

Before



After



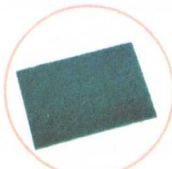
准备材料



淘米水



洗洁精



百洁布



抹布

解决方法



① 将铁锅先放入比较浓的淘米水浸泡一段时间。



② 取出铁锅，倒入洗洁精。



③ 然后用百洁布擦洗，上面的锈渍就很容易清除了。



④ 再用清水冲洗干净。



⑤ 最后用抹布擦干。

假如不经常使用，还可以使用下面的方法来保养：

先在锅里倒入适量的植物油，然后用软布擦拭一遍，将油均匀地涂抹在锅上。

好处多多

这种方法不仅能除锈，还能防止锈渍产生。

预防胜于清洁

新买的铁锅表面有层黑灰粉和铁锈，需要刷洗干净才能使用，否则会影晌饭菜色味，使用这种方法最适合：用韭菜250克，不用切即放入锅内，加少量水，用火加热，反复用锅铲压着韭菜刷锅，刷一两次即可将铁粉刷干净。经过这样处理的铁锅，以后也不容易生锈。

巧擦搪瓷锅的黑锅底

家有难题

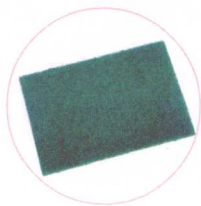
搪瓷锅的锅底被熏黑了之后，很难擦干净，连洗涤剂、去污粉、钢丝球都用了，效果还是不理想。怎么办呢？



准备材料



香灰（蚊香、熏香均可）



百洁布

解决方法



- ① 把香灰倒在黑锅底上。
- ② 找一块普通的百洁布，蘸一点水，稍稍用力擦拭锅底，污垢很容易就被擦掉了。
- ③ 再用水冲洗干净，晾干即可。

好处多多

只要用一点香灰就能把搪瓷锅底被熏黑的污迹擦干净，真省力。以前要去倒香灰时老觉得烦，现在不用倒了，还有妙用，既省事又省力。

以此类推

香灰也能够用来清洁其他材质的黑锅底，如不锈钢锅、砂锅等。香灰还可以用来擦拭不锈钢水池，让水池恢复光亮。

Q
A

我有疑问：

香灰为什么能清除黑锅底上的污垢呢？

高手解答：

锅底被熏黑的印记，主要是没有被充分燃烧的炭粉。而香灰的主要成分是草酸钙，草酸钙里含有很多非常细小的颗粒，当我们把香灰撒到被熏黑的锅底上时，通过不断的摩擦，这些小颗粒就把锅底上的炭粉给带走了。

Tips

- ① 小时候妈妈很爱用蚊香，但都没怎么见她去倒香灰，原来都用来擦锅底了啊。嘿嘿，我也学了这一手，无论是熏屋子用的熏香，还是熏蚊子用的蚊香，点完之后都可以把香灰收集起来，放在一个干燥的玻璃罐子里面，盖紧盖子，下次需要擦黑锅底时直接拿出来用就行了。
- ② 每次使用完锅子以后，正反两面都要清洗，烘干。因为锅子的底部经常会有烹饪时回流的汤汁等，假如不洗干净，时间长了以后就会在锅底形成积垢，不仅影响炒菜的火候，而且也难以清理。