

厨房完全手册

{妙招玩转家务事 好书相伴好生活}

精编版

大麦文化◎编著

1000

条
居家生活小窍门



130道

简单易做的家常食谱

一网打尽最灵的
聪明窍门

无微不至地关照生活细节
简单又全面的厨房妙招



四川出版集团·四川科学技术出版社

精编版

{妙招玩转家务事 好书相伴好生活}

厨房完全手册

大麦文化◎编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版书目 (CIP) 数据

厨房完全手册/大麦文化编著. —成都: 四川科学技术出版社 2010.3

ISBN 978-7-5364-6972-3

I. ①厨… II. ①大… III. ①厨房—手册 ②烹饪—手册
IV. ①TS972-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第010425号

责任编辑 / 宋 齐

特约编辑 / 刘 颖 任媛媛 李 娟

封面设计 / 大麦文化

装帧设计 / 大麦文化

责任出版 / 邓一羽

厨房完全手册

..... 大麦文化 编著

出版发行 / 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址 / 成都市三洞桥路12号

邮编 / 610031

成品尺寸 / 170mm × 240mm

印张/15

印刷 / 四川五洲彩印有限责任公司

版次 / 2010年3月第一版

印次 / 2010年3月第一次印刷

书号 / ISBN 978-7-5364-6972-3

定价 / 36.00 元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 87734656 邮编: 610031

如需购本书请与本社发行部联系

序1: 厨房完全手册|Foreword

编 者 的 话



对于家庭主妇而言，每一天都要面对的东西，就是与柴米油盐酱醋茶相关的琐事。无论您是一位全职太太，还是一位职业女性，拥有一间厨房，就少不了要每日沾染上油腻与尘埃。厨房只是一个小小的方寸之地，但它蕴藏着很大的学问。

厨房的家务看似细小，一旦料理起来却并不轻松。想一想，无论是一个简单的蛋炒饭，还是一顿丰盛的大餐，都离不开料理人的精心巧手。

要将一道热气腾腾的佳肴端上餐桌，需花费许多的心思。购买、清洗、切割、烹炒，一个步骤都不能少。新时代的小夫妻，经过一段时间的磨合，对自家厨房的琐事已经有了基本的应付能力。虽然还没达到得心应手的地步，但是维系日常的餐点却不成问题。每样食材的选购、储藏、择洗都有着繁杂的标准，例如：空心菜的嫩茎与菜秆要一同掐下；处理圆生菜时不能用菜刀，而是要用手撕；切生的食物和熟的食物要用不同的砧板及不同的刀……

如果您是一个刚刚步入厨房的新手，或者是对做家务有着各式各样困扰的主妇，那您一定需要一个可以信赖的家政指导员。比如说，在面对厨房的卫生问题时，哪怕是打扫的再频繁，也会存在难除的污渍。又如，厨具的使用与节能方式总是不能完全明了，烹饪的技巧及处理食材的方法也存在许多疑问等。如果没有人可以咨询，那就只能求助于书本了。

所有您在厨房中容易遇到的“疑难杂症”，都能在本书中找到相应的对策与妙招。另外，我们还为您甄选了一些简单又实用的刀工技法，营养又易做的家常菜谱，以及一些常见家用电器的日常维护方法等。学到了这些窍门，相信您对自己的厨艺也会更加自信，从此可以在厨房里从容自若的发挥己长，在轻松欢快的氛围中完成家务！

序2: 花小钱·省大钱

怎样泡发干货最能节省时间？除了使用贵得吓人的厨用清洁剂，还有别的办法清理污垢吗？用什么烹法能让肉类口感更嫩？其实，只要掌握一些科学又实用的厨房小窍门，这些生活中每日都在上演的劳神问题，也就不再那么令人困惑。倡导节约、节能、省钱的人，不是吝啬鬼，而是真正热爱生活的人！

本书的每一个章节、每一个知识点，都来自于百姓们自己的生活经验。加上编者的独家精选烹饪诀窍，不但要把您从恼人的家务盲点中解救出来，还将提升您的厨艺与家政能力。

在内文中，第一章涉及厨用电器、家具，从微波炉、电磁炉到储米柜，面面俱到的为您详解正确的使用和保养妙招；第二章是各类食材的采选、储藏和加工方法，为做好美食打下良好基础，确保食材被充分利用；第三章会教授您不同蔬菜的花样切法，以及肉类的正确切法。要知道，刀工也是会影响菜肴口感的重点步骤哦；第四章里讲述的是厨房的收纳和清洁。所谓，工欲善其事，必先利其器。只有先创造出一个得心应手的环境，才能更好的完成任务；第五章中是常见的烹饪技巧及难点；第六章的内容是关于家长里短的妙招杂锦；第七章是菜谱部分，内附家庭厨房的贴心提示，为您的厨艺加分。让您完全掌握节能、存储、采买、收纳和烹饪的能力。

生活是温馨又和谐的，同时也是琐碎而繁杂的，今后还是会不断出现新的难题。让我们多用点心思，做一个善于发现、善于解决、善于积累的家政能手吧。

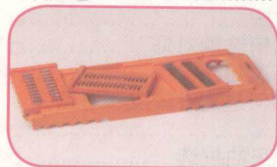


第一章 厨房用具



01-收纳工具

冰箱	2
如何挑选	2
使用方法	2
橱柜	3
如何挑选	3
如何使用	3
米箱	3
如何挑选	3
如何使用	3
壁架	4
如何挑选	4



如何使用	4
碗架	4
如何挑选	4
如何使用	4
密封罐	5
如何挑选	5
如何使用	5
保鲜盒	5
如何挑选	5
如何使用	5
立锅盖架	6
如何挑选	6

如何使用	6
多功能置物车	6
如何挑选	6
如何使用	6



02-加工工具

刀	7
如何挑选	7
如何使用	7
多功能切菜器	8
如何挑选	8
如何使用	8
砧板	8
如何挑选	8
如何使用	8
搅拌器	9
如何挑选	9
如何使用	9
榨汁机	9
如何挑选	9
如何使用	9
盆	10
如何挑选	10
如何使用	10
滤盆	10
如何挑选	10
如何使用	10
研磨器	10
如何挑选	10
如何使用	10
面杖	11
如何挑选	11



如何使用	11
开瓶(罐)器	11
如何挑选	11
如何使用	11
模具	11
如何挑选	11
如何使用	11



03-烹饪工具	12
炉灶	12
如何挑选	12
如何使用	12
锅	13
如何挑选	13
如何使用	13
锅铲、勺	13
如何挑选	13
如何使用	13
烤箱	14
如何挑选	14



如何使用	14
电饭锅	15
如何挑选	15
如何使用	15
电饼铛	15
如何挑选	15
如何使用	15
焖烧锅	16
如何挑选	16
如何使用	16
微波炉	16
如何挑选	16
如何使用	16
多士炉	17
如何挑选	17
如何使用	17
面包机	18
如何挑选	18
如何使用	18
煮蛋器	18
如何挑选	18
如何使用	18
豆浆机	19
如何挑选	19
如何使用	19
咖啡机	19

如何挑选 20

如何使用 20

电油炸锅 20

如何挑选 20

如何使用 20

电热水壶 21

如何挑选 21

如何使用 21

电烧烤架、炉 21

如何挑选 21

如何使用 21



04-餐具 22

碗盘碟 22

如何挑选 22

如何挑选 22

如何挑选 22

如何挑选 22

如何使用 23

如何使用 23

如何使用 23

如何使用 23

如何使用 23

刀叉勺 23

如何挑选 23

如何使用 23

筷子 23

如何挑选 25

如何使用 25



05-清洗工具 26

洗碗机 26

如何挑选 26



如何使用 26

洗涤剂 26

如何选择 27

如何使用 27

洗碗布 27

如何选择 27

如何使用 27

厨房用纸 27

如何选择 27

如何使用 27



第二章 食材 28



01-1挑挑拣拣好食材 29

调味料与米面油的挑选 29

如何挑选大葱 29

如何挑选生姜 29

大蒜的挑选 29

大料也有真假 29

如何选出好桂皮 30

巧辨花椒 30

花椒面的真假 31

辣椒面的真假 31

辣椒的挑选 31

食用植物油的分类 32

食用油的质量鉴别 32

香油也会掺假 33

巧鉴大米 33

巧辨大米新陈 33

西米的选购 33

选购面粉的窍门 33

挑选鸡蛋的窍门 33

巧选松花蛋 33

如何选购豆腐 35



01-2肉类的挑选 36

注水猪肉巧识别 36

如何选购牛肉 36

羊肉的选购 36

羊肉老嫩巧识别 36

羊肉吃法不同宜选不同部位 37

根据烹调需要选不同部位的猪肉 37

不同部位的牛肉做法不同 37

鸡的老嫩巧辨别 38

鸭子的老嫩巧辨别 38

如何识别光禽是不是新鲜 38

猪牛羊内脏的挑选 38



01-3海鲜产品的挑选 39

鲜鱼巧鉴别 39

鉴别鱼是不是被污染的方法 39

如何选购对虾 40

巧选螃蟹 40

如何选购海蛰皮和海蛰头 40

干贝的挑选 40

扇贝的挑选 41

妙招选带鱼 41

海螺干的选购 41

牡蛎干的选购 41

所吃甲鱼一定要新鲜 41



01-4干鲜蔬菜的挑选技巧

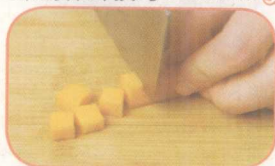
认清好黑木耳.....	22
好次银耳巧辨别.....	22
巧选玉兰片.....	22
腐竹优劣巧识别.....	23
挑选百合干的窍门.....	23
选出好香菇.....	23
冬菇还是野生的好.....	23
猴头菇的选购.....	23
蔬菜嫩的不一定就好.....	24
学会识别催熟的西红柿.....	24
根据果瘤选苦瓜.....	24
教你挑选黄瓜.....	24
根据需要选冬瓜.....	25
简单选出嫩茄子.....	25
挑选蒜薹可用手掐.....	25
用手抓出好的黄花菜.....	25
莴笋的选购.....	26
巧选韭菜.....	26
山药要选无斑的.....	26
选芹菜看菜梗.....	26
莲藕的选购.....	26
不要买化肥水催生的豆芽.....	26
巧鉴蜂蜜的优劣.....	27
巧鉴蜂蜜的真假.....	27
豆浆优劣巧鉴别.....	28
巧鉴鲜牛奶.....	28
如何鉴别酸奶是不是新鲜.....	28
挑选沙田柚的窍门.....	29
猕猴桃的选购技巧.....	29
樱桃的挑选.....	29
红富士苹果和秦冠苹果的鉴别.....	29
桃子的挑选.....	29
选出好吃的哈密瓜.....	30
根据用途不同选木瓜.....	30
选出好吃的葡萄.....	30
辨别西瓜生熟的诀窍.....	31
桂圆的选购.....	31
菠萝不熟与过熟.....	31
优质芒果巧辨别.....	31

选什么样的榴莲..... 51



02-保存食材不变质..... 52

巧防大米不生虫.....	52
豆子过夏不生虫.....	52
存出好挂面.....	52
巧防面粉发霉.....	53
面包巧保鲜.....	53
面包可保蛋糕鲜.....	53
巧防食用油变质.....	53
鸡蛋放冰箱需注意.....	54
防止贴壳蛋形成.....	54
食用油巧存肉馅.....	54
鸡蛋只能擦不能洗.....	54
蛋清蛋黄巧保存.....	54
整鱼保鲜的妙招.....	55
鱼肉巧保鲜.....	55
切开的火腿巧保存.....	55
香肠的存放.....	55
鲜菇巧保鲜.....	55
长时间保存鲜藕的方法.....	55
韭菜的保鲜技巧.....	56



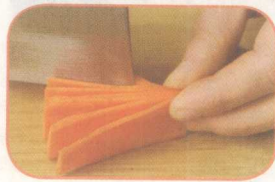
夏季蔬菜简易保鲜.....	56
巧防土豆长芽.....	57
豆芽泡水可保鲜.....	57
巧防洋葱发芽.....	57
青菜巧保鲜.....	57
哪些食物不宜放冰箱.....	58
食品的温度.....	58



03-食材的清洗加工..... 59

巧洗猪牛羊肉.....	59
-------------	----

冷水洗猪肝.....	59
面粉洗猪心.....	59
盐水洗咸肉可退盐.....	59
巧洗猪肠.....	59
大虾的初加工.....	60
怎样去除虾的腥味.....	60
鱼肉腥味巧去除.....	60
鲤鱼去腥找根源.....	60
鱼体黏液的去除了.....	60
不同的蔬菜不同的清洗方法.....	61
如何除去蔬菜内部农药残留.....	61
有虫孔的蔬菜该不该扔.....	62
蔫了的蔬菜巧恢复.....	62
冻了的土豆巧复鲜.....	62
豆制品异味巧去除.....	62
木耳沙尘巧去除.....	63
海带清洗留白霜.....	63
巧洗鲜蘑菇.....	63
让海蛰更清脆的妙方法.....	63
泡发黑木耳宜用冷水.....	64
泡发银耳方法.....	64
泡发海米的方法.....	64
泡出好干贝.....	64
泡发腐竹需注意.....	64
莲子的泡发技巧.....	65
百合的泡发.....	65
黄花菜的泡发.....	65
泡发干菇留香味.....	65
泡发口蘑可用沸水.....	65
泡发玉兰片的技巧.....	66
淘米水泡发笋干.....	66
泡发干香菇的技巧.....	66
海带不宜在水中久泡.....	66
蔬菜中的维生素巧保存.....	67
巧除豆芽中的豆腥味.....	67
松花蛋麻味巧去除.....	67

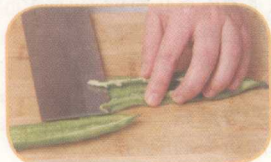


第三章 刀下生花 60



01-基本刀工常用器具与用法 60

1. 砧板 60
2. 片刀 60
3. 剁刀 60
4. 水果刀 60
5. 小尖刀 60
6. 波浪刀 60



7. 削皮刀 70
8. 刨丝刀 70
9. 鱼鳞刀 70
10. 剪刀 70
11. 雕刻刀 70
12. 挖球器 70
13. 切蛋器 70
14. 刨片器 70
15. 波浪压模器 70
16. 磨泥板 70
17. 磨刀石 70
- 如何磨刀 71
- 如何选购刀具 71
- 刀具的保养 71
- 手持刀的正确方法 71



1. 平刀法 72
2. 斜刀法 72
3. 直刀法 72
4. 滚刀法 72
5. 拉刀法 72
6. 直刀剁 72



02-切蔬菜常用到的切法

- 切块 73
- 白萝卜 73
- 黄瓜 73
- 西红柿 73
- 切段 73
- 斜切段 四季豆 73
- 直切段 油菜 73
- 直切段 胡萝卜 73
- 切短斜段 牛蒡 73
- 切片 73
- 薄片 西红柿 73
- 薄片 胡萝卜 73
- 薄片 莲藕 73
- 厚片 73
- 波浪片 73
- 红薯 73
- 菱形片 73

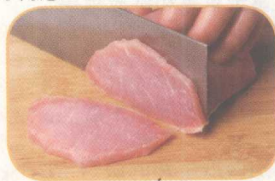


- 洋葱 73
- 胡萝卜 77
- 蝴蝶片 77
- 长茄 77
- 切条 73
- 南瓜 73
- 黄瓜 73
- 胡萝卜 73
- 土豆 73
- 切丝 73
- 白萝卜 73
- 细丝 73
- 油菜 73
- 土豆 73
- 粗丝 73
- 胡萝卜 73
- 丝瓜 73
- 青椒 73
- 特殊切丝 73

- 荷兰豆 81
- 香菇 82
- 木耳 82
- 生菜 82
- 大葱 83
- 切丝与刨丝有何不同 83
- 切丁 82
- 青椒 82



- 胡萝卜 84
- 西红柿 85
- 南瓜 85
- 切末 85
- 胡萝卜 85
- 洋葱 85
- 蒜 85
- 红辣椒 85
- 挖球 87
- 南瓜 87
- 挖空 87
- 橙子 87
- 辣椒 87
- 盅 88
- 黄瓜 88
- 南瓜 88
- 冬瓜 88
- 苦瓜 88
- 山药 88
- 平凡的蔬菜花样切 88
- 黄瓜卷 88
- 蓑衣黄瓜 88
- 茄子花 88
- 金针菇成束 88
- 莲藕花 88
- 烤鸭葱 88



- 星形香菇 91
- 素鳝条 91
- 梳子样魔芋 92

花块魔芋	02
兰花刀魔芋	02
魔芋麻花	02
洋葱圈	02
菊花萝卜	02
扇形胡萝卜	02



03-肉类的正确切法

猪肉的切法	03
里脊肉片	03
里脊肉丁	03
里脊肉条	03
里脊肉丝	03
里脊肉剁馅	03
五花肉大方块	03
五花肉小方块	03
五花肉片	03
排骨	03
肋排	03
猪耳片	07
猪耳条	07
猪蹄块	07
猪蹄分解	07
猪肝	07
猪腰清理	08
猪腰切花方法一	08
猪腰切花方法二	08
猪大肠滚刀块	09
猪大肠斜段	09
猪大肠穿葱	09
猪大肠圈	09
牛、羊肉的切法	09
牛、羊里脊肉片	09
牛、羊里脊肉丁	09
牛、羊里脊肉条	09
牛、羊里脊肉丝	09
牛肋条	09
牛肚丝	09
整鸡的分切	09
鸡腿脱骨	09
鸡腿块	09
鸡胸片	09
鸡柳	09
鸡米	09

鸡茸	09
鸡丝	09
鸡心片	09
鸡心花刀	09
鸡肝	09
鸡肫去皮	09
鸡肫切块	09
鸡肫切片	09
鸡肫切花	09
全鱼处理方法	09
方法一	09
方法二	09
全鱼去骨分切	09
煎鱼的切法方法一	09
煎鱼的切法方法二	09
带鱼的处理	09
炸鱼切法方法一	09



炸鱼切法方法二	09
糖醋鱼切法	09
鱼肉片	09
鱼肉丝	09
鱼肉块	09
带壳鲜虾	09
鲜虾的不同造型	09
从头部切	09
鲜虾的不同造型	09
从尾部切	09
划开虾身法	09



虾仁虾球	09
虾丁	09
虾泥	09
鱿鱼切花	09
方法一	09
方法二	09
方法三	09
鱿鱼头部的切割	09
干鱿鱼的处理	09

鱿鱼块	09
蟹的处理	09
蟹的分切	09
蟹的切块	09



第四章 厨房卫生



01-厨房的收纳	09
小空间大利用	09
善用厨房窗口	09
善用水池上方的空间	09
善用灶台下面的空间	09
多用橱柜门	09
善用水池下面的空间	09
厨房门后空间的利用	09
善用厨房角落的空间	09
善用抽屉空间	09
用架子分割过高的空间	09
善用冰箱上方的空间	09
善用冰箱空间	09
厨房用品的整理方法	09



厨房收纳必备品	09
厨具的整理	09
餐具的整理	09

杂物的整理	119
冷藏食品的整理	119
食物的整理	119
巧妙的收纳方法	120
大盘子的收纳方法	120
锅具的收纳方法	120
杯子的收纳方法	120
相关餐具的收纳方法	120
高脚杯的收纳方法	121
托盘的收纳方法	121
抹布和塑料袋的收纳方法	121



袋装食品的收纳	121
条状食品的收纳	121
砧板的收纳	122
垃圾桶的收纳	122
新鲜蔬菜的收纳	122
调味品的收纳	122
废物变宝物	
滑轮箱变抽屉	123
塑料袋变垃圾袋	123
牛奶盒变小抽屉	123
糖果罐变茶叶罐	123
书架变菜谱架	123
牛奶罐变调料罐	123



02-厨房的清洁	124
新厨房巧呵护	124
炉灶前墙壁的保护	124
铁锅不生锈	124
瓷砖接缝的保护	124
厨房空气的洁净	125
巧除厨房异味	125
巧除垃圾臭味	125
巧除厨房油烟味	125
厨房用品的清洁	125
巧除铜垢	125
薄油污的清洁	126
厚油垢的清洁	126

萝卜头也可除油污	126
巧除碱垢	126
巧除不锈钢餐具污垢	127
巧除锅巴	127
巧除砧板污渍	127
巧除瓶子内的油污	127
巧除抽油烟机油盒污垢	127



巧通上排水管	128
巧除水池污垢	128
巧洗沥水(油)筐	128
厨房墙壁巧清理	128
巧除金属餐具污垢	128
巧除碗筷油腻	128
巧除菜刀锈迹	129
巧除玻璃杯污垢	129
巧除茶壶污垢	129
巧除咖啡渍	129
巧洗抹布	130
巧除地板污垢	130
巧除玻璃窗污垢	130
巧除灯泡污垢	130
巧除微波炉污垢	131
巧除蟑螂	131



第五章 烹饪 132



01-烹饪技巧 133

烹饪有哪些技巧	133
勾芡技巧	133
勾芡技巧——时机	133
勾芡技巧——选择	133
勾芡技巧——类型	134
勾芡技巧——用法	134
淋油技巧	134
掌控油温的技巧	134
油温的使用技巧	134
火候的使用技巧	135
熟炒的技巧	135
投料的技巧	135
生炒的技巧	135
滑炒的技巧	135
干炒的技巧	135
放盐的时机	135
煮菜的技巧	135
蒸菜的技巧	135
煎肉的技巧	135
油炸的技巧	135
烧烤的技巧	137



炖菜的技巧	137
烧烤的技巧——木炭	137
烧烤的技巧——食材的选择	137
烧烤的技巧——时间和火候的掌握	137
烧烤的技巧	138



烧烤技巧——留住水分和营养	138
烧烤技巧——烤痕	138
煲汤的技巧	138
煲汤的技巧——食材的选择	138
煲汤的技巧——时间和火候的掌握	138
煲汤的技巧——禁忌	138
挂糊的技巧	139

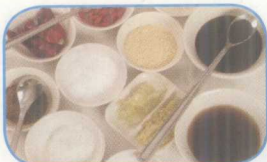
- 挂糊的技巧——蛋清糊...150
挂糊的技巧——蛋泡糊...150
挂糊的技巧——蛋黄糊...150
挂糊的技巧——全蛋糊...150



- 挂糊的技巧——水粉糊...150
挂糊的技巧——发粉糊...150
挂糊的技巧——脆糊...150
挂糊的技巧——拍粉拖
蛋糊...150
挂糊的技巧——拖蛋糊
拍面包粉...150
打蛋的技巧...150
添水的技巧...150
盖锅盖的技巧...150
炒糖的技巧...150
放味精的技巧...150
放糖的技巧...150
烹料酒的技巧...150
解冻的技巧...150
放酱油的技巧...150
捣蒜的技巧...150
翻锅的技巧...150
烹醋的技巧...150
腌渍的技巧...150
腌渍的技巧——酸腌
渍法...150
腌渍的技巧——盐腌
渍法...150



- 腌渍的技巧——糖腌
渍法...150
和面的技巧...150
醒面的技巧...150
煮饭的技巧...150
熬粥的技巧...150
烙饼的技巧...150
素高汤的技巧...150
炖高汤的技巧...150



02-烹饪中常见难题解答

- Q: 烹调时如何让蔬菜中的营养不流失?...150
Q: 炒菜时应该按什么顺序放调料?...150
Q: 如何让食物不粘锅?...150
Q: 蔬菜应该用冷水煮还是热水煮?...150
Q: 煮豆易烂的方法?...150
Q: 怎样让牛肉口感鲜嫩?...150
Q: 烧鱼时什么时候放姜能去腥?...150
Q: 为什么炖好的鸡肉只香不鲜呢?...150



- Q: 冷冻食品怎么煮才好吃?...150
Q: 如何让食用油变得更香呢?...150
Q: 如何让醋更香?...150
Q: 如何洗去蔬菜中的虫子?...150
Q: 怎样炖猪肉好吃?...150
Q: 如何让肉鲜嫩爽滑?...150



- Q: 菠萝古老肉的皮怎么做才香脆?...150
Q: 饭煮的时间不够

- 怎么办?...150
Q: 如何让土豆又美观又好吃?...150
Q: 如何煮出好吃的胡萝卜?...150
Q: 煮鸡蛋有哪些技巧?...150

- Q: 如何去掉羊肉的膻味?...150
Q: 如何熬出健康汤品?...150
Q: 如何炸出香脆又不糊的花生米?...150



- Q: 炒好的菜怎样装盘才好看?...150
Q: 酱菜做咸了怎么办?...150
Q: 蛋花汤怎样做出好看的蛋花?...150
Q: 煮饺子如何不溢锅?...150
Q: 清蒸鱼的技巧...150
Q: 如何让老鸡老鸭快速熟烂呢?...150
Q: 怎样让豆腐更容易入味?...150
Q: 如何控制饺子馅的水分?...150
Q: 炒茄子如何省油?...150



- Q: 如何去除竹笋的苦味?...150
Q: 煎鱼时如何让鱼皮不粘锅?...150
Q: 葱姜蒜放的越多越好吗?...150
Q: 如何给红烧肉上色?...150
Q: 炒蛋时应该什么时候

放葱花?153

Q: 如何给红烧鱼上色?153

Q: 如何做出完美的太阳蛋?153

Q: 如何让蛋炒饭粒粒鲜明?153



Q: 肉能反复冷冻吗?153

Q: 西瓜皮能吃吗?153

Q: 如何去除带鱼的腥味?153

Q: 如何让鱼肉不散?153

Q: 如何避免米汤外溢?153

Q: 炒菜时菜汤太多怎么办?153

Q: 生姜有哪些妙用?153

Q: 如何蒸出松软的鸡蛋羹?153

Q: 米饭煮糊了怎么办?153

Q: 烹煮药膳时应注意什么?153

Q: 如何捏出好看的花包子?153

Q: 如何捏出好看的双花包子?153

Q: 油炸花生米如何保脆?153

Q: 如何快速剥蒜皮?153

Q: 如何炒出鲜嫩的腰花?153

Q: 如何炒出滑嫩的虾仁?153

Q: 如何去除苦瓜的苦味?153

Q: 如何炒出鲜嫩可口的猪肝?153

Q: 烹煮调料时应该注意些什么?153

Q: 牛奶能冷冻吗?153

Q: 让烤肉松软的方法

Q: 柠檬汁在烹调时有哪些妙用?153

Q: 哪些菜不适合放味精?153

Q: 蛤蜊肉如何烹制才能保持鲜美?153

Q: 如何让海蜇皮清脆可口?153

Q: 白切肉如何煮得熟嫩适中?153

Q: 如何蒸出好吃的菜肴?153

Q: 如何让鱿鱼入味?153

Q: 如何判断排骨是否烤熟?153

Q: 如何吃春笋最健康?153

Q: 如何留住大白菜中的营养?153

Q: 如何去除菠菜的涩味?153

Q: 如何轻松去除带鱼的鱼鳞?153

Q: 如何做出漂亮的番茄炒蛋?153

Q: 皮蛋瘦肉粥怎么做才不油腻?153

Q: 如何去除白萝卜的辛辣味?153

Q: 如何破坏金针菇的毒素?153

Q: 如何使海带快烂?153

Q: 如何煮芋头才不会粉烂?153

Q: 所有的蔬菜都能拌



Q: 柠檬汁在烹调时有哪些妙用?153

Q: 哪些菜不适合放味精?153

Q: 蛤蜊肉如何烹制才能保持鲜美?153

Q: 如何让海蜇皮清脆可口?153

Q: 白切肉如何煮得熟嫩适中?153

Q: 如何蒸出好吃的菜肴?153

Q: 如何让鱿鱼入味?153

Q: 如何判断排骨是否烤熟?153

Q: 如何吃春笋最健康?153

Q: 如何留住大白菜中的营养?153

Q: 如何去除菠菜的涩味?153

Q: 如何轻松去除带鱼的鱼鳞?153

Q: 如何做出漂亮的番茄炒蛋?153

Q: 皮蛋瘦肉粥怎么做才不油腻?153

Q: 如何去除白萝卜的辛辣味?153

Q: 如何破坏金针菇的毒素?153

Q: 如何使海带快烂?153

Q: 如何煮芋头才不会粉烂?153

Q: 所有的蔬菜都能拌

着吃吗?153

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?153

Q: 如何腌渍泡菜不烂?153

Q: 如何去除西兰花的苦味?153

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?153

Q: 海鱼适合怎么烹制?153

Q: 鱼胆破了怎么办?153

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?153

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?153

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?153

Q: 如何腌渍泡菜不烂?153

Q: 如何去除西兰花的苦味?153

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?153

Q: 海鱼适合怎么烹制?153

Q: 鱼胆破了怎么办?153

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?153

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?153

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?153

Q: 如何腌渍泡菜不烂?153

Q: 如何去除西兰花的苦味?153

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?153

Q: 海鱼适合怎么烹制?153

Q: 鱼胆破了怎么办?153

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?153

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?153

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?153

Q: 如何腌渍泡菜不烂?153

Q: 如何去除西兰花的苦味?153

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?153

Q: 海鱼适合怎么烹制?153

Q: 鱼胆破了怎么办?153

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?153

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?153

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?153

Q: 如何腌渍泡菜不烂?153

Q: 如何去除西兰花的苦味?153

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?153

Q: 海鱼适合怎么烹制?153

Q: 鱼胆破了怎么办?153

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?153

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?153



第六章 厨房里方便实用的小窍门154

刀剁蒜茸不乱跳154

盐养活鱼除泥味154

巧增肉馅黏性154

如何让鱼虾味道更美154

巧煮破壳鸡蛋154

夹生饭的处理154

手上辣味巧去除154

巧防泡菜生白花154

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞154

蛋清蛋黄巧分家154

怎样快速剥出完整的鸡蛋154

让苦味强的蔬菜变得

着吃吗?154

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?154

Q: 如何腌渍泡菜不烂?154

Q: 如何去除西兰花的苦味?154

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?154

Q: 海鱼适合怎么烹制?154

Q: 鱼胆破了怎么办?154

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?154

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得



Q: 如何煮芋头才不会粉烂?154

Q: 所有的蔬菜都能拌

着吃吗?154

Q: 如何做好肥而不腻的回锅肉?154

Q: 如何腌渍泡菜不烂?154

Q: 如何去除西兰花的苦味?154

Q: 菌类蔬菜怎么烹制味道最鲜美?154

Q: 海鱼适合怎么烹制?154

Q: 鱼胆破了怎么办?154

Q: 鱼汤如何烹才能汤鲜无腥?154

Q: 刀剁蒜茸不乱跳

盐养活鱼除泥味

巧增肉馅黏性

如何让鱼虾味道更美

巧煮破壳鸡蛋

夹生饭的处理

手上辣味巧去除

巧防泡菜生白花

没有刮鳞器一样也能刮鱼鳞

蛋清蛋黄巧分家

怎样快速剥出完整的鸡蛋

让苦味强的蔬菜变得

不苦	173
让老牛肉变嫩的方法	173
便宜肉变高级	173
陈米也能出美味	173
让米饭晶莹饱满的妙招	173

炸出好吃的时令蔬菜	172
巧让肉食鸡变土鸡	172
鸡胸肉也好吃	172
炸出更美味的鱼	172
怎样炸出不会散的洋葱	172

挤出漂亮的沙拉酱	169
自制面包粉	169
巧制番茄泥	169
磨的真彻底	169
巧取青椒蒂	169



除去番茄皮的方法	161
姜泥不贴磨板的窍门	161
倒少量油的诀窍	162
巧挤少量柠檬汁	162
巧用塑料袋挤丸子	162
快速捣出土豆泥	162
打蛋器不仅可以打蛋	163
打蛋器可以使肉馅松散	163

打蛋器可以调酱料	163
打蛋器可以淘米	163
打蛋器可做捣蛋器	163
刀叉也能做捣碎器	163
轻松找到保鲜膜的开端	163

防止酱汁漏液的窍门	162
巧做球形饭团	162
轻松拧开瓶盖的诀窍	162
巧防鸡蛋乱滚	162
啤酒来添味	165
微波炉加热牛奶	165
防止饺子粘连的窍门	165
巧使馒头松软	165
限流盖限制用量	166
巧用微波炉给土豆去皮	166
巧用微波炉给干货复脆	166



巧用微波炉制作面包屑

酱盒还可以再利用	187
巧使炸油变干净的窍门	187

巧妙处理剩馒头	187
米饭变得干硬了怎么办	187

生姜可止血	188
汤做咸了还可以补救	188
油锅起火了怎么办	188
眼睛被辣到了	188
烫伤了找土豆皮	188
茶叶可解辣	188
花椒的多种用途	188



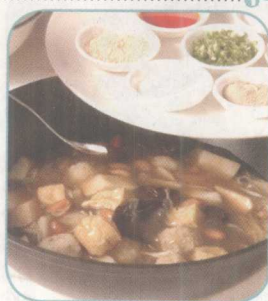
茶叶煮出好鸡蛋	188
茶叶可除腥	188
酒能帮你做什么	189
白酒防粘刀	189
白酒可以防止酱油发霉	189

菜做酸了找米酒	189
啤酒盖刮姜皮	189
碳酸饮料不漏气	189
葡萄酒煎出完整鱼	189
和面不沾盆的妙招	189
短时间冻出冰块	189



倒出没有泡沫的啤酒	189
袋装酱油的巧妙倒法	189
能最快喝到冷饮料的妙招	189

给煮鸡蛋变变颜色	193
让肉化冻更均匀	193
让冻肉自然解冻的妙招	193



第七章 简单易做的菜谱

海米冬瓜	195
双色萝卜丝	195
清爽豆腐丝	195
虎皮尖椒	195
苦瓜肥肠	195
鸡丝木耳	195
菠菜炒猪肝	195
蒜黄炒腊肉	195
洋葱炒米粉	197
干贝莴笋	197
鲜菇鱼片	197
虾仁黄瓜片	197
香椿拌豆腐	198
韭菜墨鱼丝	198
法式烩土豆	198
黄瓜炒蛋奶	198



白菜炒肉片	199
百合玉子虾球	199
紫菜火腿卷	199
丝瓜炒鲜鱿	199
油焖竹笋	200
凉拌西兰花	200
椒盐花生米	200
香辣黄瓜	200
XO杭椒牛柳	201

拌肉皮丝 201
 酱烧冬瓜条 201
 酸甜海带 201



椒油炆芹菜 202
 干煸苦瓜丝 202
 芝麻豆腐 202
 苦瓜炒肝尖 202
 剁椒鱼头 203
 蛋拌豆腐 203
 鱿鱼肉丝 203
 三丝干贝 203
 炆冬菇 204
 炸蘑菇 204
 地三鲜 204
 芝麻盐拌腐竹 204
 凉拌三鲜 205
 泰式春卷 205
 木樨肉 205
 黄焖香牛肉 205
 火腿凉薯拌芹菜 206
 瓜条拌藕片 206
 三色丁 206
 蒜香苦瓜 206
 椒香苦瓜 207
 苦瓜黄豆排骨汤 207
 海米芹菜 207
 百合金针 207
 大鱼尾豆腐 208
 油焖春笋 208
 虾油莴苣丝 208
 椒油菠菜 208
 西芹炒鸭肉 209
 去火润肺汤 209
 牛奶木瓜鸡蛋羹 209
 凉拌枸杞菜 209
 干椒炒泡菜 210
 泡椒豆腐 210



蒜泥白肉 210
 香辣茶虾 210
 香辣什锦菇 211
 干锅茶树菇 211
 乡村土豆泥 211
 酸辣田螺 212
 白灼海螺 212
 鲜蘑豌豆苗 212
 蟹肉油菜 212
 肚丝粉皮 212
 酱汁四季豆 213
 红油猪耳 213
 滑嫩鱼泥 213
 凉拌蛭子 213
 火腿沙拉 214
 什锦鱼丝 214



麻辣冬瓜 214
 鱼香菜心 214
 荷包豆腐 215
 回锅肉 215
 小炒肉 215
 鱼香荷包蛋 215
 咸煎肉 215
 糖醋里脊 216
 腐皮肉卷 216
 红烧咕噜肉 216
 萝卜焖牛肉 217
 碎排骨 217
 糖醋脆皮鱼 217
 啤酒烧鱼 217
 口蘑鹌鹑蛋 218



红烧鸡翅 218
 椰香咖喱鸡 218
 素烧茄子 218
 冬瓜小鱼干 219
 大蒜烧肚条 219
 干烧白鱼段 219
 甜蜜红薯 219

酸菜猪肉炖粉条 220
 咖喱牛肉 220



香蘑炖鸡 220
 海带炖豆腐 220
 鲜鱼炖蛋 221
 宽粉炖牛腩 221
 茄子炖豆腐 221
 香炖猪蹄 221
 回锅土豆 222
 熏干炒蒜苗 222
 蜜运芝麻鸡 222
 麻辣海带结 222
 什锦素菜煲 223
 酱烧肘子 223
 盐菜扣肉 223
 蒜蓉蒿子秆 223
 肉末豆腐 223
 猪肝炒油菜 224
 酱拌茄子土豆 224
 葱爆木耳 224
 鲫鱼豆腐汤 225
 海鲜疙瘩汤 225
 黄瓜皮蛋汤 225
 玉米排骨汤 225
 家常罗宋汤 226
 什锦蛋花汤 226
 香菇肘花汤 226
 花生鱿鱼汤 226





《厨房完全手册》 第一章 厨房用具

1

收纳工具

2

加工工具

3

烹饪工具

4

餐具

5

清洗工具

收纳工具

冰箱

冰箱具有冷冻保鲜的功效，可以延长生鲜食品的保存期，留住食物的美味和营养，减少浪费。很多人不但在厨房中设置了冰箱，就连客厅和卧室也放置了小型冰箱，由此可见冰箱已经成为人们居家生活必不可少的电器。



如何挑选

挑选冰箱不要只看外表，质量、容积、性能、节能、环保等都要考虑周全。要选择适合亚温-亚热带（SN-ST）气候使用的冰箱；电脑温控冰箱能够恒定箱

内温度，长时间保持蔬果的新鲜和营养；加厚保温型电子版的冰箱最省电；冰箱不宜选择过大，一般家庭选择200升就够用了，不会浪费空间还可以省电；另外，冰箱的外观和结构是我们最在意的，要根据家庭情况选择最适合空间布局的。如果生鲜类食物较多，就要选择冷藏室较大的风扇式直冷式冰箱，既可以长期保鲜又不会结霜，方便卫生而且实用。



使用方法

使用冰箱要养成良好的习惯，不要把它当成杂物柜随便乱放食物。生冷类食物一定要放在冷藏室里冷冻，以免融化变质滋生细菌；蔬菜要放在保鲜箱里，烂叶烂茎要拆干净再往里放；调料和即食食品要分类纵向码放整齐；拆封的食物要用夹子夹好或用保鲜膜包好后再放入，以免串味。冰箱要定期清洁，清洁时要注意防水防电。