



生活

邢彩云 编著

Magic Kitchen GUIDE 厨房妙招 家庭实用全书



厨房慧眼238招：慧眼识别过期冷冻

肉、慧眼识别土鸡与饲料鸡、慧眼识别

西瓜生熟、慧眼选购大米……

厨房巧手299招：巧手分离鸡蛋清、巧手剥

蒜皮、巧手热烤鸭、巧手去猪腰臊味、巧手取

蟹肉……

厨房妙用34招：醋的妙用、盐的妙用、橘皮的妙

用、西红柿的妙用、啤酒的妙用……

厨房安全7招……

厨房清洁23招……



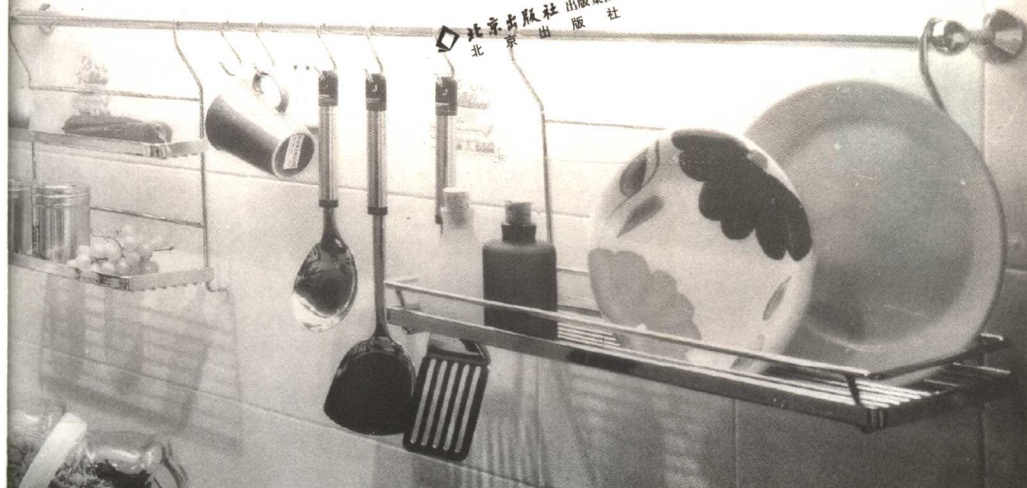
北京出版社 出版集团
北京出版社

Magic Kitchen
GUIDE
厨房妙招
家庭实用全书

邢彩云 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

厨房妙招家庭实用全书/邢彩云编著. —北京: 北京出版社,
2005

ISBN 7-200-06271-5

I. 厨... II. 邢... III. ①烹饪-基本知识②厨房-基本知识
IV. ①TS972.11②TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132668 号

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

□ 责任编辑 李晓波

□ 装帧设计 刘 畅

厨房妙招家庭实用全书

CHUFANG MIAOZHAO JIATING SHIYONG QUANSHU

邢彩云 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787×1092 1/24

印张 / 10.75

字数 / 400 千字

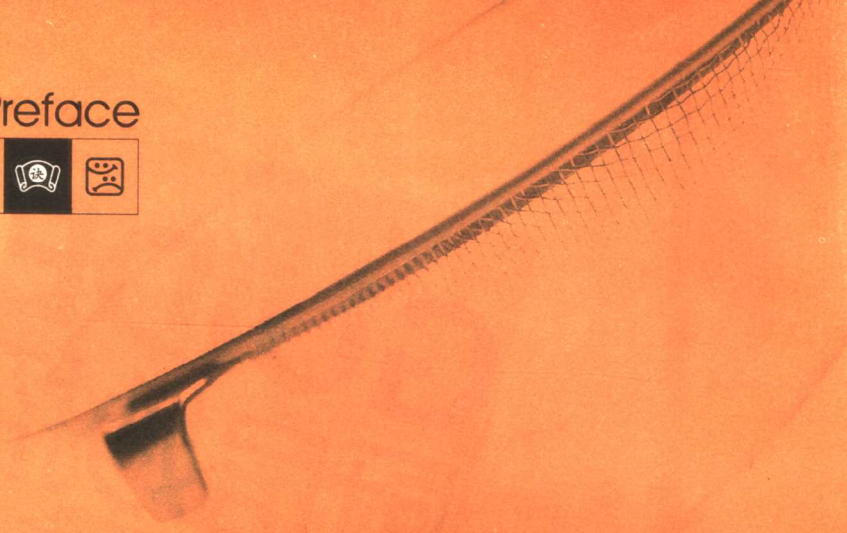
印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7-200-06271-5/TS·85

定价: 19.80 元

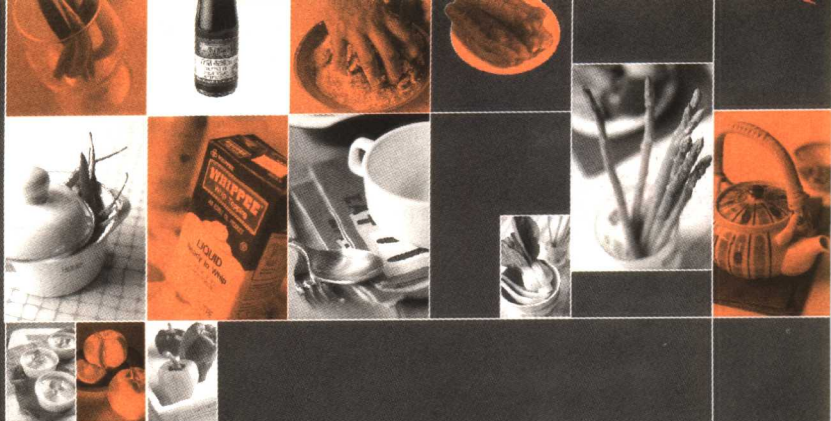
质量投诉电话 / 010—58572393

导言 Preface



厨房虽小，杂事却多。从锅碗瓢盆的摆放到菜肴的选购，从洗、切、炒、炖、蒸、煮到美餐后的收拾残局，许许多多的琐碎小事简直让人忙得不亦乐乎。随着生活节奏的不断加快，一家人在一起吃顿饭也开始变得不容易，在厨房里忙乎一通倒也忙有所值。不过，在凡事讲求效率的今天，如果您掌握了一些独家的厨房妙招，走进厨房就会变得简单轻松，一些常常碰到的小问题、小麻烦，比如买的“小黄鱼”洗后成了“小白鱼”，白酒放久了成了“水酒”，好吃的虾却总有股腥味，煮饺子结果煮成了一团糟的“馄饨”，以及菜板开裂、菜刀生锈、抽油烟机难清洗等等也将会离您远去。

●此外，醋有多少种用法？盐除了吃还有哪些妙用？怎么让调料发挥它们的“化合”作用？怎样让那些丢掉的“边角料”变废为宝？怎样辨别食物的真假优劣？怎样打理鸡



鸭鱼肉？……如果您对这些问题还不是胸有成竹，那就请看看本书为您提供的各种厨房口诀吧！从慧眼到巧手，从妙用到安全，近千条实用厨房妙招将为您提供完美解决方案。

●如果您经常关注食品安全，您就会知道，食品市场的安全陷阱比比皆是，我们为您精心打造了厨房慧眼口诀板块，学会了这些最有用也最容易掌握的小窍门，您就能拥有一双慧眼，不但能识别出安全的食品，还能够选购到优质的食品。

●如果您的大脑工作了一天，感到非常疲倦，那么换一种休息方式，操练一下您的厨房绝活，也是个不错的调节。此外，和家人共享一顿丰盛的晚餐，看着他们的笑脸，也会让您的疲劳消失得无影无踪。周末，发动全家人对厨房来次大扫除，给他们讲解擦洗抽油烟机的窍门和盐的90种妙用，让他们对您的智慧佩服得五体投地。

●总之，本书是专门为热爱生活、热爱家庭的人倾心打造的，拥有了它就拥有了幸福的生活。最后，我们想对您说一句：“《厨房妙招家庭实用全书》，值得您拥有！”

目录 Contents



厨房慧眼口诀 肉类

- 2...慧眼识别新鲜猪肉
- 2...慧眼识别母猪肉
- 2...慧眼识别米猪肉
- 2...慧眼识别死猪肉
- 2...慧眼识别注水猪肉
- 3...慧眼识别病猪肉
- 3...慧眼识别含瘦肉精的猪肉
- 3...慧眼识别过期冷冻猪肉
- 3...慧眼识别猪内脏
- 3...慧眼识别猪肉上的印章
- 4...慧眼识别黄牛肉、水牛肉和牦牛肉
- 4...慧眼识别新鲜牛肉
- 4...慧眼识别牛肉和马肉
- 5...慧眼识别绵羊肉和山羊肉
- 5...慧眼识别新鲜羊肉
- 5...慧眼选购猪肉
- 6...慧眼选购牛肉
- 7...慧眼选购羊肉
- 8...慧眼识别新鲜兔肉
- 8...慧眼识别熟肉制品

- 9...慧眼识别问题香肠
- 9...慧眼识别优质咸肉
- 10...慧眼识别优质腊肉(腊肠)
- 10...慧眼识别金华火腿
- 10...慧眼选购优质火腿
- 11...慧眼选购酱卤肉
- 11...慧眼选购烧烤肉
- 11...慧眼选购叉烧肉
- 11...慧眼选购粉肠、粉肚

厨房慧眼口诀 禽蛋类

- 13...慧眼识别新鲜鸡肉
- 13...慧眼识别问题鸭鸭
- 13...慧眼识别新鲜鸭肉
- 14...慧眼识别瘟鸡
- 14...慧眼识别病鸡
- 14...慧眼识别用死鸡做的烧鸡
- 14...慧眼识别鸡的老嫩
- 15...慧眼识别活宰和死宰家禽
- 15...慧眼识别鸭子的老嫩
- 15...慧眼识别板鸭
- 16...慧眼识别鸡蛋、鸭蛋是否新鲜
- 16...慧眼识别几种常见的变质蛋

- 17...慧眼识别散养柴鸡蛋

厨房慧眼口诀 水产类

- 19...慧眼识别新鲜鱼
- 20...慧眼识别受污染鱼
- 20...慧眼识别注水鱼
- 20...慧眼识别患病鱼
- 21...慧眼识别优质带鱼
- 21...慧眼识别变质带鱼
- 22...慧眼识别毒死鱼
- 22...慧眼识别几种鱼的有毒部位
- 23...慧眼识别优质黄鱼
- 24...慧眼识别变质咸鱼
- 24...慧眼识别江河鱼和湖水鱼
- 24...慧眼识别青鱼和草鱼
- 24...慧眼识别鲢鱼和胖头鱼
- 25...慧眼识别鲤鱼和鲫鱼
- 25...慧眼识别“染色”小黄鱼
- 25...慧眼选购鱼肉
- 25...慧眼识别优质鲳鱼
- 26...慧眼识别优质鲑鱼
- 26...慧眼识别优质鲈鱼
- 27...慧眼识别优质鲱鱼
- 27...慧眼识别优质湟鱼
- 28...慧眼识别优质池鱼
- 28...慧眼识别变质生虾





- 28...慧眼识别优质虾米
- 29...慧眼识别加色素的虾米
- 29...慧眼识别皮皮虾的雌雄
- 29...慧眼识别优质对虾
- 29...慧眼识别养殖海虾与捕捞海虾
- 30...慧眼识别优质青虾
- 30...慧眼识别蜇皮
- 31...慧眼识别海蜇头
- 31...慧眼识别人造海蜇与天然海蜇
- 31...慧眼识别各种蟹
- 33...慧眼识别优质螃蟹
- 33...慧眼识别天然蟹肉与人造蟹肉
- 34...慧眼识别新鲜海蟹
- 34...慧眼识别新鲜河蟹
- 34...慧眼识别新鲜河蚌
- 35...慧眼识别新鲜牡蛎
- 35...慧眼识别新鲜蚶子
- 35...慧眼识别新鲜花蛤
- 35...慧眼识别新鲜贝肉
- 36...慧眼识别鱿鱼与乌贼
- 36...慧眼识别人工饲养甲鱼和野生甲鱼
- 36...慧眼识别优质甲鱼
- 36...慧眼识别优质鲍鱼干
- 37...慧眼识别优质干海参

- 37...慧眼识别优质鱼翅
- 37...慧眼识别章鱼干
- 37...慧眼识别墨鱼干
- 38...慧眼识别蚝豉(牡蛎)
- 38...慧眼识别优质鲑鱼干
- 38...慧眼识别蛭干
- 38...慧眼识别优质鱼皮
- 39...慧眼识别鱼肚的质量
- 39...慧眼识别用死黄鳝制成的鳝丝
- 40...慧眼识别优质海带
- 40...慧眼识别淡菜

厨房慧眼口诀 豆制品类

- 42...慧眼选购合格豆制品
- 42...慧眼识别优质豆腐
- 42...慧眼识别南豆腐和北豆腐
- 43...慧眼识别充水油豆腐
- 43...慧眼识别掺假干豆腐

厨房慧眼口诀 干货类

- 45...慧眼识别粉丝
- 45...慧眼识别毒粉丝
- 45...慧眼识别真假机制腐皮(竹)
- 45...慧眼识别银耳
- 46...慧眼识别黑木耳

- 46...慧眼识别冬菜(冬腌菜)
- 47...慧眼识别霉干菜
- 47...慧眼识别干菜笋
- 47...慧眼识别发菜
- 47...慧眼识别野生蘑菇
- 47...慧眼识别芽菜
- 48...慧眼识别酸白菜
- 48...慧眼识别榨菜
- 48...慧眼识别优质蜜饯
- 49...慧眼识别优质葡萄干
- 49...慧眼识别优质干枣
- 50...慧眼识别优质干桂圆
- 50...慧眼识别优质荔枝干
- 50...慧眼识别优质柿饼

厨房慧眼口诀 水果类

- 52...慧眼选购优质水果
- 52...慧眼识别激素水果
- 52...慧眼识别激素草莓
- 53...慧眼识别“变脸”水果
- 53...慧眼选购苹果
- 54...慧眼识别红富士
- 55...慧眼选购优质樱桃
- 55...慧眼识别洋水果
- 55...慧眼选购菠萝
- 56...慧眼选购椰子
- 56...慧眼选购木瓜

- 56...慧眼识别优质葡萄
57...慧眼识别使用了“膨大剂”的猕猴桃
57...慧眼识别优质梨
57...慧眼识别西瓜生熟
58...慧眼识别优质香蕉
59...慧眼识别香蕉和芭蕉
59...慧眼识别有毒西瓜
60...慧眼选购哈密瓜
60...慧眼识别桂圆与龙荔
60...慧眼选购优质柑子
61...慧眼识别柑橘类水果
62...慧眼选购红枣
62...慧眼选购黑枣

厨房慧眼口诀 蔬菜类

- 64...慧眼选购常见蔬菜
65...慧眼选购青菜
65...慧眼选购包菜
65...慧眼选购花菜
65...慧眼选购茭白
65...慧眼选购四季豆
65...慧眼选购冬瓜
65...慧眼选购苦瓜
66...慧眼选购胡萝卜
66...慧眼选购莲藕
66...慧眼选购山药
66...慧眼识别毒蘑菇

- 67...慧眼选购鲜蘑菇
67...慧眼选购松蘑
67...慧眼选购猴头菇
67...慧眼选购平菇
67...慧眼选购竹笋
68...慧眼识别催熟的西红柿
68...慧眼选购西红柿
69...慧眼识别化肥豆芽
69...慧眼选购安全蔬菜
70...慧眼识别无公害蔬菜

厨房慧眼口诀 米面类

- 73...慧眼选购大米
73...慧眼识别“毒大米”
73...慧眼识别用姜黄粉染色的小米
74...慧眼识别掺入色素柠檬黄的玉米面
74...慧眼识别上色粳米
74...慧眼选购面粉和面制品
75...慧眼识别使用增白剂的面粉
75...慧眼选购挂面
75...慧眼选购面包
76...慧眼选购方便面
76...慧眼识别手工拉面和“机制面”

厨房慧眼口诀 调料类

- 78...慧眼选购食用植物油
78...慧眼识别掺假香油
79...慧眼识别优质虾油
79...慧眼识别优质虾酱
79...慧眼选购酱油
80...慧眼识别生抽、老抽
80...慧眼选购醋
80...慧眼识别勾兑黄酒
80...慧眼识别优质味精
81...慧眼识别胡椒粉
81...慧眼识别花椒
81...慧眼识别假辣椒粉
81...慧眼识别食盐
82...慧眼识别掺假味精

厨房慧眼口诀

甜品乳品类

- 84...慧眼识别藕粉
84...慧眼选购奶粉
85...慧眼识别问题奶粉
85...慧眼识别新鲜牛奶
85...慧眼识别新鲜奶制品
86...慧眼选购酸奶
87...慧眼选购奶油
87...慧眼识别琼脂
87...慧眼选购冰淇淋





87…慧眼识别掺假蜂蜜

88…慧眼选购糖果

88…慧眼选购巧克力

厨房慧眼口诀

茶酒饮料类

90…慧眼识别优质茶叶

90…慧眼识别新茶

90…慧眼识别十大名茶

92…慧眼选购纯果汁

92…慧眼选购白酒

93…慧眼选购啤酒

94…慧眼选购果酒

95…慧眼识别葡萄酒

95…慧眼识别色素葡萄酒

95…慧眼选购白兰地

96…慧眼选购饮料

厨房慧眼口诀 补品类

98…慧眼识别真假燕窝

98…慧眼识别优质鹿茸

99…慧眼识别人参

100…慧眼识别西洋参

100…慧眼识别阿胶

100…慧眼识别真假冬虫夏草

草

厨房慧眼口诀 其他类

103…慧眼识别无毒塑料袋

103…慧眼识别剩油做的水煮鱼

103…慧眼识别加入添加剂的食品

105…慧眼识别不安全食品

105…慧眼选购罐头

106…慧眼选购速冻食品

106…慧眼识别杆秤上的花招

107…慧眼识别假秤

107…慧眼识别电子秤上的花招

108…慧眼识别防伪商标

108…慧眼识别食品标签

109…慧眼识别绿色食品标志

109…慧眼识别进口食品标记

110…慧眼识别塑料食品包装盒上数字的含义

厨房巧手口诀

贮藏保鲜诀

112…巧手贮藏粮食

112…巧手贮藏蔬菜

112…巧手贮藏大米

113…巧手贮藏大白菜

113…巧手贮藏冬瓜

113…巧手贮藏萝卜

113…巧手贮藏洋葱

114…巧手贮藏红薯

114…巧手贮藏鸡蛋

116…巧手贮藏柑橘

116…巧手贮藏香蕉

116…巧手贮藏西瓜

116…巧手贮藏新鲜水果

116…巧手贮藏面粉

117…巧手贮藏面包

117…巧手贮藏面食

117…巧手贮藏月饼

117…巧手贮藏糕点

117…巧手贮藏绿豆

118…巧手贮藏花生米

118…巧手贮藏红枣

118…巧手贮藏大蒜头

118…巧手贮藏大葱

119…巧手贮藏生姜

119…巧手贮藏名贵药材

119…巧手贮藏海味

120…巧手贮藏香油

120…巧手贮藏植物油

121…巧手贮藏猪肉

121…巧手贮藏榨菜

121…巧手贮藏豆腐



121...巧手贮藏蜂蜜
121...巧手贮藏啤酒
122...巧手贮藏罐头
122...巧手贮藏剩西红柿酱
122...巧手贮藏饼干
122...巧手贮藏药酒
123...巧手贮藏葡萄酒
123...巧手贮藏剩余碳酸饮料
123...巧手贮藏黄酒
123...巧手贮藏新茶
123...巧手保鲜熟香肠
124...巧手保鲜虾仁
124...巧手保鲜鱼类
125...巧手保鲜泥鳅
125...巧手保鲜蔬菜
125...巧手保鲜韭菜
125...巧手保鲜芹菜
125...巧手保鲜辣椒
125...巧手保鲜水果
125...巧手保鲜削皮水果
126...巧手保鲜胡萝卜
126...巧手保鲜牛奶
126...巧手保鲜鲜藕
126...巧手保鲜竹笋
126...巧手保鲜玉米
127...巧手保鲜米酒
127...巧手保鲜酱油、醋

127...巧手保鲜汤圆
127...忌久存的食物
128...食品存放搭配禁忌
128...巧手保鲜山药
129...巧手保鲜卷心菜
129...巧手保鲜豆角

厨房巧手口诀 洗字诀

131...巧手洗菜
131...巧手洗脏豆腐
131...巧手洗青椒
132...巧手洗葡萄
132...巧手洗羊肉
132...巧手洗猪肉
132...巧手洗猪油
132...巧手洗猪心、猪肝
132...巧手洗猪肠
133...巧手洗猪肚
133...巧手洗猪肺
133...巧手洗猪腰子
133...巧手洗冷冻鸡鸭鱼肉
133...巧手洗咸肉
133...巧手洗鱼
134...巧手洗黄鱼
134...巧手洗银鱼
134...巧手洗贝类
134...巧手洗黑木耳
135...巧手洗香菇

135...巧手洗鲜蘑菇
135...巧手洗活螃蟹
135...巧手洗海蜇皮
135...巧手洗(淘)米
136...巧手洗芝麻
136...巧手洗、切、炒
136...巧手洗绞肉机
136...巧手洗餐具
137...巧手洗锅
137...巧手洗面口袋

厨房巧手口诀 切字诀

139...巧手切羊肉
139...巧手切牛肉
139...巧手切猪肉
139...巧手切鸡肉、兔肉
139...巧手切肥肉
139...巧手切猪肝
139...巧手切鱼
140...巧手切熟鸡蛋
140...巧手切火腿
140...巧手切猪大骨
140...巧手切黏性食品
140...巧手切大面包
140...巧手切蛋糕
140...巧手切松花蛋
141...巧手切洋葱
141...巧手切芋头和山药



- 141…巧手切熟透的西瓜
141…巧手切黄瓜

厨房巧手口诀 去字诀

- 143…巧手去鱼鳞
143…巧手去虾子腥味
143…巧手去猪腰臊味
143…巧手去猪蹄毛
143…巧手去鸭毛
144…巧手去鸡肉腥味
144…巧手去鱼腥味
144…巧手去河鱼的“泥味”
144…巧手去鱼胆苦味
145…巧手去鲤鱼的白筋
145…巧手去鲜桃毛
145…巧手去竹笋涩味
145…巧手去菠菜涩味
145…巧手去菜油中的青菜味
145…巧手去炸过鱼的油的腥味
145…巧手去蛋壳
146…巧手去栗子壳
146…巧手去蚕豆壳
146…巧手去莲子壳
146…巧手去萝卜皮
146…巧手去土豆皮
146…巧手去芋头皮

- 147…巧手去西红柿皮
147…巧手去巨峰葡萄的果皮
147…巧手去橙子皮
148…巧手去姜皮
148…巧手去蒜皮
148…巧手去核桃皮
148…巧手去大枣皮

厨房巧手口诀 泡发诀

- 150…巧手泡发银耳
150…巧手泡发干香菇
150…巧手泡发蘑菇
150…巧手泡发大西米
150…巧手泡发玉兰片
150…巧手泡发海带
151…巧手泡发笋干
151…巧手泡发干木耳
151…巧手泡发干海蜇
151…巧手泡发海参
151…巧手泡发鱿鱼干
152…巧手泡发墨鱼干
152…巧手泡发鱼翅
152…巧手泡软干货
152…巧手涨发肉皮

厨房巧手口诀 让字诀

- 154…巧手让苦瓜不苦

- 154…巧手让海带变软
154…巧手让隔夜蛋糕恢复新鲜
154…巧手让潮饼干变酥脆
154…巧手让芹菜根长出新芹菜
154…巧手让柿子脱涩
155…巧手让竹笋脱涩
155…巧手让凝固的砂糖变为颗粒
155…巧手让冷冻食品迅速解冻
155…巧手让酸奶盖子上不沾酸奶

厨房巧手口诀 煎字诀

- 157…巧手煎蛋
157…巧手煎饺子
157…巧手煎鱼

厨房巧手口诀 炒字诀

- 159…巧手炒鸡蛋
159…巧手炒青菜
159…巧手炒洋葱
159…巧手炒猪肉
159…巧手炒牛肉片
159…巧手炒腰花
159…巧手炒猪肝

159...巧手炒鲜虾
160...巧手炒虾仁
160...巧手炒米粉
160...巧手炒饭
160...巧手炒土豆
160...巧手炒豆芽
160...巧手炒茄子
161...巧手炒五香花生米
161...巧手炒豆腐

厨房巧手口诀 炸字诀

163...巧手炸花生米
163...巧手炸猪排
163...巧手炸鸡肉
163...巧手炸干果
163...巧手用剩油炸茄子
163...巧手炸馒头

厨房巧手口诀 蒸字诀

165...巧手蒸馒头
165...巧手焖米饭不粘锅
165...巧手蒸鸡蛋羹
166...巧手蒸菜
167...巧手蒸鱼

厨房巧手口诀 煮字诀

169...巧手煮猪肚

169...巧手煮新笋
169...巧手煮绿豆粥
169...巧手煮米粥
170...巧手煮玉米粥
170...巧手煮绿豆汤
170...巧手煮红豆粥
170...巧手煮饭
170...巧手煮汤圆
171...巧手煮骨头汤
171...巧手煮咸肉
171...巧手煮水饺
171...巧手煮面条
172...巧手煮咖啡
172...巧手煮牛奶
172...巧手煮土豆
173...巧手煮火腿
173...巧手煮花生
173...巧手煮豆浆
173...巧手煮有裂缝的咸鸭蛋
174...巧手煮海带
174...巧手煮陈大米

厨房巧手口诀 炖字诀

176...巧手炖牛肉
176...巧手炖肉
177...巧手炖老鸭

177...巧手炖老鸡

厨房巧手口诀

其他口诀

179...巧手和饺子面
179...巧手发面
179...巧手做馅
179...巧手做饺子皮
180...巧手让速冻饺子皮冻不裂
180...巧手让饺子不露馅
180...巧手检测发面的酸碱度
181...巧手重煮夹生饭
181...巧手去除米饭糊味
181...巧手制老汤
182...巧手煲汤
184...巧手补救
184...巧手“保钙”
185...巧手估油温
185...巧手做三明治
185...巧手拌凉菜
185...巧手用葱、姜、蒜、花椒
186...巧手烧鱼
187...巧手腌鱼
187...巧手做羊肉没膻味
187...巧手做泥鳅





- 188...巧手做石花菜
- 188...巧手腌酸菜
- 188...巧手加热袋装牛奶
- 188...巧手掌握做菜火候
- 189...巧手掌握调料比例
- 189...巧手放盐
- 190...巧手一锅做出两样饭
- 190...巧手搅拌肉馅
- 190...巧手剁肉馅不粘刀
- 190...巧手装饭盒
- 191...巧手宰杀甲鱼
- 191...巧手宰杀活鸡
- 191...巧手为鸡鸭褪毛
- 192...巧手对禽类初加工
- 192...巧手为整鸡去骨
- 193...巧手为鱼拆骨
- 193...巧手为整鱼剔骨
- 193...巧手收拾鲈鱼
- 194...巧手收拾青鱼
- 194...巧手收拾鲟鱼
- 194...巧手收拾河鳊
- 194...巧手收拾比目鱼
- 194...巧手收拾墨鱼
- 195...巧手收拾黄鳝
- 196...巧手使鳝鱼脱骨
- 196...巧手收拾虾
- 197...巧手收拾蟹
- 197...巧手制肉馅

- 197...巧手防苹果切开变色
- 198...巧手防蚕豆变色
- 198...巧手解决鱼刺卡到喉咙
- 198...巧手分离鸡蛋清
- 198...巧手保持啤酒泡沫
- 198...巧手整取胡桃仁
- 199...巧手催熟水果
- 199...巧手打开瓶盖

厨房巧手口诀 整理诀

- 201...巧手防止砧板开裂
- 201...巧手去除水垢
- 201...巧手保持菜板清洁
- 202...巧手去除手上的腥味
- 202...巧手避免果蔬残留农药
- 203...巧手去除食物中的致癌物
- 203...巧手去除蔬菜中的农药残留
- 203...巧手使用沙锅
- 204...巧手让新买的瓷器坚固
- 204...巧手为菜刀除锈
- 204...巧手为新铁锅除锈
- 204...巧手开冰箱门
- 204...巧手为冰箱除霜

- 204...巧手为冰箱增加冷冻层
- 205...巧手让电饭煲省电
- 205...巧手调节煤气灶火焰
- 205...巧手让高压锅做米饭不粘锅
- 206...巧手使用微波炉
- 208...巧手利用保鲜膜
- 208...巧手使用冰箱保鲜盒

厨房妙用口诀

- 210...肉的妙用
- 210...水的妙用
- 211...盐的妙用
- 215...糖的妙用
- 216...醋的妙用
- 216...啤酒的妙用
- 217...白酒的妙用
- 217...葡萄酒的妙用
- 218...米酒的妙用
- 218...牛奶的妙用
- 219...汽水的妙用
- 219...面包的妙用
- 219...面粉的妙用
- 220...淘米水的妙用
- 220...柠檬的妙用
- 221...咖啡的妙用
- 221...咖啡渣的妙用

- 221...鸡蛋的妙用
- 222...橘皮的妙用
- 222...西瓜皮的妙用
- 223...半生不熟的西瓜的妙用
- 223...花椒的妙用
- 223...生姜的妙用
- 224...茶叶的妙用
- 224...调料的妙用
- 224...苹果的妙用
- 224...西红柿的妙用
- 225...土豆的妙用
- 225...废弃物的妙用
- 225...汤的妙用
- 226...冰箱的妙用
- 227...微波炉的妙用
- 228...电饭煲的妙用
- 228...高压锅的妙用

厨房安全口诀

- 231...食物消毒的误区
- 231...食物中的不安全部分
- 232...有安全隐患的器具
- 233...吃蚕豆当心“蚕豆病”
- 233...致癌食物和物质
- 234...蔬菜久存易生毒
- 235...吃香椿需用开水烫

厨房清洁口诀

- 237...抽油烟机的清洁与保养
- 237...微波炉的清洁
- 238...去除抽油烟机风扇上油污的窍门
- 238...用废油清洗抽油烟机和排风扇
- 238...扇叶巧清洗
- 238...快速清洗抽油烟机三法
- 239...集油盒巧清洗
- 239...电饭煲的清洁
- 239...饮水机的清洁
- 239...煤气灶的清洁
- 240...铝锅的清洁
- 240...磁砖的清洁
- 241...纱窗的清洁
- 241...水龙头的清洁
- 241...储物柜和台面的清洁与保养
- 241...厨房的清洁与保养
- 242...木勺的清洁
- 242...菜板的清洁
- 242...洗菜筐的清洁
- 243...金属汤匙和刀叉的清洁

- 243...不锈钢水池的清洁
- 243...塑料制品的清洁
- 243...厨房清洁小窍门



厨房慧眼口诀

肉类





慧眼识别新鲜猪肉

1. 新鲜肉：脂肪洁白，肌肉有光泽，红色均匀，外表微干或微湿润；用手指压在瘦肉上，凹陷能立即恢复，内质弹性好，且有鲜猪肉特有的正常气味。

2. 不太新鲜的肉：脂肪少光泽，肌肉颜色稍暗，外表干燥或有些黏手；新切面湿润，指压后的凹陷不能立即恢复，弹性差，稍有氨味或酸味。

3. 变质肉：脂肪失去光泽，偏灰黄甚至变绿；肌肉暗红，切面湿润；弹性基本消失，有腐败气味散出。冬季气温低，嗅不到气味，通过加热或煮沸，腐败气味就会散发出来。



慧眼识别母猪肉

母猪肉一般皮糙肉厚，肌肉纤维粗，横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚，皮下脂肪少，瘦肉多，骨骼硬而脆，乳腺发达，腹部肌肉结缔组织多，切割时韧性大。



慧眼识别米猪肉

米猪肉即患囊虫病的死猪肉。囊包虫呈石榴籽状，寄生在肌纤维（瘦

肉）中，尤其是猪的腰肌中。用刀子在瘦肉上切，切成厚度3厘米，长度20厘米的块，然后每隔1厘米切一刀，切4~5刀后，仔细看切面，如发现肌肉上附有石榴籽一般大小的水泡，即是囊包虫。



慧眼识别死猪肉

死猪肉周身淤血呈紫红色，脂肪灰红，肌肉暗红，血管中充满黑红色的凝固血液。切开后腿内部的大血管，可以挤出黑红色的血栓来；剥开板油，可见腹膜上有黑紫色的毛细血管网；切开肾包囊扒出肾脏，可以看到局部变绿，有腐败气味。



慧眼识别注水猪肉

用卫生纸紧贴在瘦肉或肥肉上，用手平压，等纸张全部浸透后取下，用火柴点燃。如果那张纸烧尽，证明猪





肉没有注水；如果那张纸烧不尽，点燃时还会发出轻微的“啪啪”声，就证明猪肉是注水了。这种肉色泽变淡，呈淡灰红色，有时偏黄，并显得肿胀。

注水的冻瘦猪肉卷，透过塑料薄膜可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色血冰；砍开后有碎冰块和冰碴溅出，肌肉解冻后还会有许多血水渗出。价格便宜的猪肉卷多半是做分割肉的下脚料，常混有病变废弃物，购买时要当心。



慧眼识别病猪肉

病猪周身皮肤上有大小不一的鲜红色出血点，肌肉和脂肪上也有小出血点；全身淋巴结（俗称“肉枣”）都呈紫色；肾脏贫血色淡，有出血点。

个别肉贩常将病猪肉用清水浸泡一夜，第二天再上市销售，这种肉外表显得特别白，看不见出血点，但将肉切开，看断面上，脂肪、肌肉中依然存在明显的出血点。



慧眼识别含瘦肉精的猪肉

看该猪是否具有脂肪（猪油），如该猪肉的皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪，则该猪肉就可能含有“瘦肉精”。

含“瘦肉精”的瘦肉外观特别鲜红，纤维比较疏松，时有少量“汗水”渗出，而一般健康的瘦猪肉是淡红色的，肉质弹性好，肉上也没有“出汗”现象。



慧眼识别过期冷冻猪肉

一看色泽：脂肪暗黄，肌肉干枯发黑，外表面有风干氧化斑点。

二闻气味：就近闻，会有淡臭味，解冻后臭味更浓。



慧眼识别猪内脏

1. 新鲜猪肝有颜色，褐色紫色都不错，手摸坚实无黏液，闻无异味是好货。
2. 新鲜猪肚黄白色，手摸劲挺黏液多，肚内无块和硬粒，弹性较好好货色。
3. 新鲜猪心好选择，无味不黏有血液。
4. 新鲜猪腰有层膜，光泽润泽不变色。



慧眼识别猪肉上的印章

1. “x”形章是“销毁”章，盖此章的肉禁止出售和食用。
2. 椭圆形章是“工业油”章，此肉不能出售和食用，只能作为工业用油。
3. 三角形章是“高温”章，这类

