

徐 杨 主 编

十万个怎么办

家庭 小厨房中的“大师傅”

教 您 怎 么 办

1

蒲 月 燕 子 编

徐 杨 主编
十万个怎么办

家庭小厨房中的“大师傅”(1)

蒲月 子燕 编

海 洋 出 版 社

责任编辑：齐庆芝

封面设计：习耀章

家庭小厨房中的“大师傅”

蒲月 燕子

海洋出版社出版发行

各地新华书店经销

工程兵机械学校印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 4.5印张 95千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN 7-5027-1333-6/Z·267

定价：2.45元

目 录

烹调篇

1. 炒肉丝时上不好浆怎么办?..... (3)
2. 炒肉时巴锅怎么办?..... (4)
3. 猪肉太肥怎么办?..... (4)
4. 猪肝、猪心、猪大肠有秽气味怎么办?..... (5)
5. 烹制猪肝老而干瘪怎么办?..... (5)
6. 猪腰臊气难除怎么办?..... (6)
7. 不会分部位食用牛肉怎么办?..... (6)
8. 牛肉不易煮烂怎么办?..... (7)
9. 牛羊肉不如猪肉易烹制怎么办?..... (8)
10. 羊肉的膻味太重怎么办?..... (8)
11. 咸肉有了辛辣味、哈喇味怎么办?..... (8)
12. 火腿皮不易煮烂怎么办?..... (9)
13. 烹制狗肉容易有异味产生怎么办?..... (9)
14. 烹制沙丁鱼有腥臭味怎么办?..... (9)
15. 烧鱼易碎怎么办?..... (9)
16. 想使余鱼汤味鲜怎么办?..... (10)
17. 要使“老烧鱼”色正味佳应该怎么办?..... (10)
18. 做新风鳊鱼容易色泽变黄、鲜味不浓怎
么办?..... (11)
19. 烹不出鱼的鲜味怎么办?..... (12)

20. 鲜鱼的泥腥味太浓怎么办?..... (12)
21. 蒸煮鱼或肉判断不准生熟怎么办?..... (12)
22. 要烹制新鲜程度不一的鱼怎么办?..... (13)
23. 海带不易煮软煮烂怎么办?..... (13)
24. 炖鸡不易软烂适口怎么办?..... (14)
25. 不懂得按鸡的种类进行烹制怎么办?..... (14)
26. 不懂得北京填鸭和湖鸭不同的烹制方法怎么办?..... (15)
27. 鸡肉色泽发白, 口味发腥, 怎么办?..... (16)
28. 老鸡、老鸭难以炖烂怎么办?..... (16)
29. 皮蛋若腥、涩、苦、辣怎么办?..... (16)
30. 要想把蛋白糊调得又浓又稠怎么办?..... (17)
31. 蒸蛋羹总有蜂窝怎么办?..... (18)
32. 煎鸡蛋易破怎么办?..... (18)
33. 陈鸡蛋打不出蛋花怎么办?..... (18)
34. 腌制咸蛋不出油怎么办?..... (18)
35. 菜或汤太咸、太辣、太酸、太油腻了怎么办?..... (19)
36. 蔬菜受冻后不好吃怎么办?..... (19)
37. 青菜制成菜干后变色怎么办?..... (20)
38. 腌菜易失色变皮怎么办?..... (20)
39. 要使凉拌菜达到卫生、味美、形美怎么办?... (20)
40. 用水焯蔬菜时, 菜色和维生素C易遭破坏怎么办?..... (21)
41. 不会利用做菜后的下脚料怎么办?..... (21)
42. 蔬菜中的维生素在烹制时损失太多怎么办?... (22)
43. 烧制豆腐不易入味且又易破碎怎么办?..... (22)

44. 要把花生米炸得粒大香脆怎么办?..... (23)
45. 香菇老化了怎么办?..... (23)
46. 土豆发芽了怎么办?..... (24)
47. 不会食用芹菜根怎么办?..... (24)
48. 炒苋菜总出现异味怎么办?..... (24)
49. 吃豆角易产生中毒现象怎么办?..... (25)
50. 要使烹炒后的青椒丝翠绿清淡怎么办?..... (25)
51. 素炒茄子常常汤宽味淡干涩怎么办?..... (26)
52. 炒豆芽容易出汤变软怎么办?..... (27)
53. 扁豆在烹调中易黄怎么办?..... (27)
54. 熬茄子易变黑怎么办?..... (27)
55. 菠菜有涩味怎么办?..... (27)
56. 拔丝菜拔不出丝怎么办?..... (28)
57. 不懂得如何吃香椿怎么办?..... (28)
58. 炒元白菜有异味怎么办?..... (29)
59. 苦瓜太苦怎么办?..... (29)
60. 新山药做拔丝菜易产生黑点怎么办?..... (29)
61. 用水果做凉拌菜易变色怎么办?..... (30)
62. 不会简捷地取出蛋白怎么办?..... (30)
63. 油烧热时泛泡沫怎么办?..... (30)
64. 不会用少量的油滑炒肉片怎么办?..... (31)
65. 炸过鱼的油有腥味怎么办?..... (31)
66. 掌握不准油温怎么办?..... (31)
67. 菜籽油有异味怎么办?..... (32)
68. 酱油和醋发霉了怎么办?..... (32)
69. 要快速烹制酱油黄豆怎么办?..... (33)
70. 烹制菜肴勾不好芡怎么办?..... (33)

71. 掌握不好加料酒的时机怎么办?..... (34)
72. 味精的提鲜作用发挥不当怎么办?..... (34)
73. 酵面未发好怎么办?..... (35)
74. 不知酵面是否发酵成熟怎么办?..... (35)
75. 没有老肥面、鲜酵母却想发面怎么办?..... (35)
76. 发面调制不当怎么办?..... (36)
77. 想吃馒头却未提前发面怎么办?..... (36)
78. 判断不出酵面的酸碱度怎么办?..... (36)
79. 不知馒头是否蒸熟了怎么办?..... (37)
80. 想要蒸馒头不粘屉布怎么办?..... (37)
81. 焦饭有糊味怎么办?..... (37)
82. 白米粥煮稠了或煮稀了怎么办?..... (38)
83. 熬米粥有米汤溢出锅外怎么办?..... (38)
84. 米饭夹生怎么办?..... (38)
85. 陈米饭、机米饭蒸熟都不好吃怎么办?..... (39)
86. 想在一锅里同时蒸出软硬兼得的米饭怎
么办?..... (39)
87. 想尽量保持大米中的营养成分怎么办?..... (39)
88. 煮饺子容易粘连和破皮怎么办?..... (40)
89. 饺子的菜馅汁水太多怎么办?..... (40)
90. 要使刀削面滑软筋道怎么办?..... (40)
91. 煮面条易粘连怎么办?..... (41)
92. 炸油条太费油怎么办?..... (41)
93. 烫面炸糕容易松软、爆裂怎么办?..... (42)
94. 面包干了怎么办?..... (42)
95. 和面时粘得到处都是面糊怎么办?..... (43)
96. 煮豆沙易糊怎么办?..... (43)

- 97. 分不清微火、慢火、旺火怎么办?..... (43)
- 98. 家酿葡萄酒有铁锈味怎么办?..... (44)
- 99. 水烧开得大慢怎么办?..... (44)
- 100. 不会科学合理地煮牛奶怎么办?..... (45)
- 101. 不会在家里自制酸牛奶怎么办?..... (45)

清洗加工篇

- 102. 拔除猪毛、兔毛太费劲怎么办?..... (46)
- 103. 不会去除猪脑上的血筋怎么办?..... (49)
- 104. 粘在肉上的脏物不易洗净怎么办?..... (49)
- 105. 不会给宰杀的鸡鸭放血怎么办?..... (49)
- 106. 鸡鸭鹅的毛不易褪掉怎么办?..... (50)
- 107. 海蜇泥沙太多怎么办?..... (50)
- 108. 新鲜的螺、蚌体内有泥沙怎么办?..... (50)
- 109. 不会清除虾体内的直肠污物怎么办?..... (51)
- 110. 不会清洗鲜墨斗鱼怎么办?..... (51)
- 111. 带鱼鱼鳞不易除净怎么办?..... (51)
- 112. 鱼胆破了怎么办?..... (52)
- 113. 不会给鱼除腥怎么办?..... (52)
- 114. 不会泡发干海参怎么办?..... (52)
- 115. 大米中砂粒太多怎么办?..... (53)
- 116. 要想煮鸡蛋既不破又易剥皮怎么办?..... (53)
- 117. 松花蛋壳剥不下来怎么办?..... (54)
- 118. 核桃的壳和软皮不易剥掉怎么办?..... (54)
- 119. 生板栗皮不易剥掉怎么办?..... (54)
- 120. 干桔子的皮和橙子的皮不好剥掉怎么办?... (54)
- 121. 干莲子的外衣和莲心不易清除怎么办?..... (55)

- 122.干蚕豆的皮不易剥掉怎么办? (55)
- 123.青菜上的腻虫洗不净怎么办? (55)
- 124.腌菜、泡菜上有白膜怎么办? (56)
- 125.咸肉的盐分太多怎么办? (56)
- 126.酸白菜腌制期太长怎么办? (56)
- 127.要使木耳发得人肥又大怎么办? (57)
- 128.不知香菇如何洗泡怎么办? (57)
- 129.手上沾染了生菜汁的颜色怎么办? (57)
- 130.切葱流泪怎么办? (58)
- 131.削芋头把手弄得很痒怎么办? (58)
- 132.食蟹后, 手上有腥味怎么办? (58)
- 133.炸猪排没有面包渣怎么办? (59)
- 134.煮鸡蛋一切就碎怎么办? (59)
- 135.要剔取鸡翅肉和鸡脯肉怎么办? (59)
- 136.要剔取鸡腿肉怎么办? (60)
- 137.熟肉容易切碎怎么办? (60)

贮藏篇

- 138.用电冰箱贮存肉, 取用难, 解冻难, 怎么办? (63)
- 139.解冻食品易产生怪味怎么办? (63)
- 140.无冰箱但要存放鲜肉怎么办? (64)
- 141.不会鉴别肉肠是否变质怎么办? (64)
- 142.火腿一次没吃完怎么办? (65)
- 143.腊肉腊鸭容易受潮怎么办? (65)
- 144.想鉴别鸡蛋是否新鲜怎么办? (66)
- 145.鲜蛋容易变质怎么办? (66)

146. 蛋白没有一次用完怎么办? (67)
147. 鲜海蜇容易干缩或腐烂怎么办? (68)
148. 不知如何贮藏咸鱼、咸肉、海味等干制品怎
么办? (68)
149. 要存鱼保鲜怎么办? (68)
150. 冰箱冷贮鲜虾常常变色变味怎么办? (69)
151. 干虾干一次食用不完怎么办? (69)
152. 想把活蟹存养几天怎么办? (69)
153. 想贮存鲜蟹肉怎么办? (70)
154. 想把鲜活的蛏、蛤、蚶存养几天怎么办? ... (70)
155. 冰箱存放茼蒿容易发蔫怎么办? (70)
156. 冬笋容易干瘪质老怎么办? (70)
157. 鲜姜容易干缩怎么办? (71)
158. 洋葱头容易发芽怎么办? (71)
159. 土豆容易发芽怎么办? (72)
160. 想久存冬瓜怎么办? (72)
161. 想久存西红柿、黄瓜、茄子怎么办? (72)
162. 想久存香菜怎么办? (73)
163. 想久存花生米怎么办? (73)
164. 想久存豆腐怎么办? (74)
165. 想把韭菜多存几天怎么办? (74)
166. 想使莲藕过冬怎么办? (74)
167. 想冬贮甜椒怎么办? (75)
168. 想冬贮芹菜怎么办? (75)
169. 想冬贮菠菜怎么办? (76)
170. 想使咸菜过炎夏怎么办? (76)
171. 罐制西红柿酱一次用不完怎么办? (77)

172. 想存放面肥怎么办? (77)
173. 鲜酵母不易存放怎么办? (77)
174. 小磨香油在贮藏过程中易酸败、失香怎么办? (77)
175. 想预防食用油变质怎么办? (78)
176. 食盐容易返潮融化怎么办? (78)
177. 白糖结块怎么办? (79)
178. 想存放面包又怕发霉怎么办? (79)
179. 馒头吃剩下了怎么办? (80)
180. 想将年糕存放稍久些怎么办? (80)
181. 大米易受潮霉变怎么办? (80)
182. 想鉴别奶粉是否变质怎么办? (81)
183. 想使牛奶过夜再煮怎么办? (81)
184. 牛奶喝剩下了或变陈腐了怎么办? (82)
185. 家庭不会贮存茶叶怎么办? (82)
186. 想使鲜红枣经久不坏怎么办? (83)
187. 想用塑料袋贮藏苹果和梨怎么办? (84)
188. 想使贮存的水果蔬菜新鲜如初怎么办? (84)

厨房设备及炊食用具篇

189. 厨房的门窗不能密闭防风沙怎么办? (87)
190. 厨房的纱窗脏了怎么办? (87)
191. 厨房的玻璃脏了怎么办? (88)
192. 炉台上有蚂蚁怎么办? (88)
193. 厨房灶面上的白瓷砖脏了怎么办? (88)
194. 厨房抹布洗起来太麻烦怎么办? (88)
195. 洗涤槽发出难闻的气味怎么办? (89)

196. 扫帚总是断枝掉碴怎么办? (89)
197. 火柴受潮了怎么办? (89)
198. 更换液化气瓶难免有害虫和病菌传播怎么办? (90)
199. 液化气罐阀门松动了怎么办? (90)
200. 新换的液化气罐火焰太小怎么办? (90)
201. 煤气罐漏气怎么办? (91)
202. 使用煤油炉烟味太浓怎么办? (91)
203. 用蜂窝煤添火常有煤臭气产生怎么办? (92)
204. 想预防蜂窝煤炉的炉口和炉膛裂缝怎么办? (92)
205. 蜂窝煤炉内壁结焦怎么办? (93)
206. 炉子生了铁锈怎么办? (93)
207. 冰箱冷气外漏怎么办? (93)
208. 不会预防冰箱停电后食品变质怎么办? (94)
209. 使用高压锅担心爆炸怎么办? (94)
210. 高压锅的胶圈易变形、老化、收缩怎么办? ... (95)
211. 用新铁锅烧饭炒菜总是发黑怎么办? (96)
212. 新铁锅内有铁味、腥味或有水垢怎么办? ... (96)
213. 新铁锅炒菜烧饭总有铁粉产生怎么办? (97)
214. 熟铁锅放到火上常迸裂出薄铁片怎么办? ... (97)
215. 新铁锅脆硬易裂怎么办? (97)
216. 铁锅有了裂缝或破洞怎么办? (97)
217. 铝锅黑污了或者烧焦了怎么办? (98)
218. 平底锅有了异味或被烧焦了怎么办? (99)
219. 新砂锅渗水怎么办? (99)
220. 油锅烧着了怎么办? (99)

221. 想使热水瓶经久耐用怎么办? (99)
222. 热水瓶内有了水垢怎么办? (100)
223. 搪瓷器皿、玻璃制品及陶器有了积垢怎么办? (100)
224. 不锈钢餐具脏了怎么办? (101)
225. 油瓶等容器极难清洗怎么办? (101)
226. 烧水壶中水垢太厚了怎么办? (102)
227. 气压暖水瓶中压出的开水常有水垢怎么办? (102)
228. 铜火锅上生了锈怎么办? (102)
229. 铁制器皿生锈了怎么办? (103)
230. 杯子有了茶垢、咖啡垢怎么办? (103)
231. 刀上有了腥味怎么办? (103)
232. 菜刀生锈了怎么办? (104)
233. 菜板用后有腥味怎么办? (104)
234. 木质菜板易裂缝怎么办? (104)
235. 塑料菜板易变弯怎么办? (104)
236. 不知所用的塑料袋是否可包装食品怎么办? (105)
237. 想防止玻璃器皿意外炸裂怎么办? (105)
238. 玻璃杯重叠后分不开怎么办? (106)
239. 没有适当的启罐头工具而启不开瓶装罐头怎么办? (106)

家中病人饮食篇

240. 不会为患有腹泻的家人准备饮食怎么办? ... (109)
241. 不会为患有病毒性肝炎的家人准备饮食怎么办? (109)

242. 不会为患有脂肪肝的家人准备饮食怎么办?(110)
243. 不会为患有肝硬化的家人准备饮食怎么办?(111)
244. 不会为患有胆结石的家人准备饮食怎么办?(111)
245. 不会为患有急性胰腺炎的家人准备饮食怎么办?(112)
246. 不会为患有慢性胰腺炎的家人准备饮食怎么办?(112)
247. 不会为患有动脉硬化的家人准备饮食怎么办?(113)
248. 不会为患有高血压的家人准备饮食怎么办?(113)
249. 不会为患有急性肾炎的家人准备饮食怎么办?(114)
250. 不会为患有慢性肾炎的家人准备饮食怎么办?(115)
251. 不会为患有肾功能衰竭的家人准备饮食怎么办?(115)
252. 不会为患有慢性肾功能衰竭的家人准备饮食怎么办?(116)
253. 不会为患有肥胖症的家人准备饮食怎么办?(117)
254. 不会为患有高脂蛋白血症的家人准备饮食怎么办?(117)
255. 不会为患有痛风高尿酸血症的家人准备饮食

- 怎么办?(119)
256. 不会为患有阿狄森氏病的家人准备饮食怎么办?(119)
257. 不会为患有单纯性甲状腺肿的家人准备饮食怎么办?(120)
258. 不会为患有甲亢症的家人准备饮食怎么办?(120)
259. 不会为患有贫血的家人准备饮食怎么办? ... (121)
260. 不会为患有流行性腮腺炎的家人准备饮食怎么办?(122)
261. 不会为患有消化性溃疡病的家人准备饮食怎么办?(123)
262. 不会为患有倾倒综合症的家人准备饮食怎么办?(123)
263. 不会为做了扁桃体摘除手术的家人准备饮食怎么办?(124)
264. 不会为患有口腔、颌、面部损伤的家人准备饮食怎么办?(124)
265. 不会为患有皮肤病的家人准备饮食怎么办?(124)
266. 不会为患有精神病的家人准备饮食怎么办?(125)
267. 不会为在妊娠期食欲不振、恶心呕吐的家人准备饮食怎么办?(125)
268. 不会为患有妊娠中毒症的家人准备饮食怎么办?(126)
269. 不会为患有妊娠合并心脏病的家人准备饮食

- 怎么办?(126)
- 270.孩子误吞了金戒指、缝衣针怎么办?(127)
- 271.食物中毒了怎么办?(127)
- 272.喝醉了酒怎么办?(127)

烹 调 篇