

生 活 百 事 通 丛 书

SHENG HUO ZHONG DE QIAO MEN

生活中的 窍门

朱晓梅 编著



黄河出版社

生活中的窍门

朱晓梅 编著



黄河出版社

责任编辑 程 鹏 封面设计 华 慧

图书在版编目(CIP)数据

生活中的窍门/朱晓梅编著. —济南:黄河出版社,
2005. 2

(生活百事通丛书/朱晓梅,程鹏主编)

ISBN 7-80152-639-2

I. 生... II. 朱... III. 生活—知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126620 号

书名 生活中的窍门

著者 朱晓梅

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部

· (济南市英雄山路 19 号 250002)

印刷 莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司

规格 850×1168 毫米 32 开本

15 印张 280 千字

版次 2005 年 2 月第 1 版

印次 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

书号 ISBN 7—80152—639—2/G·123

定价 25.00 元

《生活百事通丛书》编委会

主 编 朱晓梅 程 鹏

副主编 王志玉 肖素华

编 委 李 敏 成曙霞 王志鹏



目 录

一、饮食小窍门 (1)

食品加工与处理 (1)

清洗青菜小窍门 (1)

清洗蔬菜上的农药小窍门 (1)

清洗水果小窍门 (1)

洗茄子小窍门 (1)

洗蘑菇小窍门 (2)

洗木耳小窍门 (2)

洗黄花菜小窍门 (2)

洗生姜小窍门 (2)

洗豆腐小窍门 (2)

洗海带小窍门 (2)

洗海蜇皮小窍门 (3)

洗猪油小窍门 (3)

洗猪大肠小窍门 (3)

洗猪腰子小窍门 (3)

洗猪肝、猪心小窍门 (3)

洗咸肉小窍门 (4)

洗冷冻鸡、鸭小窍门 (4)

洗猪肚子小窍门 (4)

洗鱼小窍门 (4)

洗肥肉沾污小窍门 (5)

洗贝类小窍门 (5)



- 淘米小窍门 (5)
- 带鱼快速除鳞小窍门 (5)
- 去鱼鳞小窍门 (5)
- 去羊肉上的毛小窍门 (6)
- 干蚕豆去皮小窍门 (6)
- 橙子剥皮小窍门 (6)
- 剥大蒜皮小窍门 (6)
- 去姜皮小窍门 (6)
- 新土豆去皮小窍门 (6)
- 去桃皮小窍门 (6)
- 去莴苣皮小窍门 (7)
- 熟土豆去皮小窍门 (7)
- 去番茄皮小窍门 (7)
- 去红萝卜皮小窍门 (7)
- 去板栗壳小窍门 (7)
- 去榛子壳小窍门 (7)
- 取核桃仁小窍门 (8)
- 去莲子皮小窍门 (8)
- 除蛋壳小窍门 (8)
- 去松花蛋皮小窍门 (8)
- 挤虾仁小窍门 (8)
- 肉类解冻小窍门 (8)
- 刮芋艿时防手痒小窍门 (8)
- 切鱼防打滑小窍门 (9)
- 切蛋糕、面包小窍门 (9)
- 切蛋不沾刀小窍门 (9)
- 切辣椒和葱不流泪小窍门 (9)
- 切洋葱小窍门 (9)
- 切猪肉小窍门 (9)



切猪肝小窍门	(9)
切羊肉小窍门	(9)
切牛肉小窍门	(10)
切鱼肉小窍门	(10)
切黏食品小窍门	(10)
发干贝小窍门	(10)
发玉兰片小窍门	(10)
发海参小窍门	(10)
发鱿鱼小窍门	(11)
发鱼翅小窍门	(11)
发木耳小窍门	(11)
发干香菇小窍门	(12)
发笋干小窍门	(12)
发海蜇小窍门	(12)
发海带小窍门	(12)
发蹄筋小窍门	(12)
发腐竹小窍门	(13)
发虾米小窍门	(13)
厨房中的小窍门	(13)
和面不粘盆小窍门	(13)
除大米中的沙粒小窍门	(13)
厨房用酒小窍门	(14)
花椒菜橱防蚁小窍门	(14)
花椒沸油防溢小窍门	(14)
用醋小窍门	(14)
用盐小窍门	(15)
用大葱小窍门	(15)
用大蒜小窍门	(15)



板结的白糖返散小窍门	(16)
腌制的食品变淡小窍门	(16)
除刀上腥气小窍门	(16)
消除蒜味小窍门	(16)
菠菜去涩小窍门	(16)
菜去咸味小窍门	(16)
除口中辣味小窍门	(16)
汤去咸味小窍门	(17)
菜去醋酸味小窍门	(17)
除苦瓜苦味小窍门	(17)
除酱油咸味小窍门	(17)
竹笋去味小窍门	(17)
去猪肉异味小窍门	(17)
去生肉油污异味小窍门	(17)
去手上异味小窍门	(18)
除手上蟹味小窍门	(18)
黄花鱼去腥小窍门	(18)
去粮食霉变味小窍门	(18)
除血污味小窍门	(18)
除泥腥味小窍门	(18)
去河鱼腥味小窍门	(18)
除血防腥小窍门	(19)
去菜板异味小窍门	(19)
去芥末辣味小窍门	(19)
萝卜去味小窍门	(19)
陈油去异味小窍门	(19)
豆油去味小窍门	(19)
菜籽油去怪味小窍门	(20)



除油的鱼腥味小窍门	(20)
咸肉去臭小窍门	(20)
去咸肉异味小窍门	(20)
咸腊肉生香去异味小窍门	(20)
除羊奶膻味小窍门	(20)
除羊肉膻味小窍门	(21)
牛奶去鱼腥味小窍门	(21)
除腥涩味小窍门	(21)
羊肉馅去膻味小窍门	(21)
去除米饭糊焦味小窍门	(21)
冻土豆怪味的去除小窍门	(22)
醋变香小窍门	(22)
油变香小窍门	(22)
菜籽油增香小窍门	(22)
黄酒增香小窍门	(22)
白酒增香小窍门	(22)
茶叶增香小窍门	(23)

烹 饪

调味小窍门	(23)
烹饪中掌握火候小窍门	(23)
熬豆粥小窍门	(23)
熬粥如何防溢小窍门	(24)
煮饭不宜用生水小窍门	(24)
让夹生饭变熟小窍门	(24)
陈米变香小窍门	(24)
剩米返新小窍门	(24)
蒸米防馊小窍门	(25)





煮橘皮粥小窍门	(25)
煮破鸡蛋小窍门	(25)
煮鸡蛋小窍门	(25)
做茶叶蛋小窍门	(25)
高压锅煮饺子小窍门	(25)
煮饺子不粘连小窍门	(25)
煮面条小窍门	(26)
煮肉小窍门	(26)
煮老鸡小窍门	(26)
煮排骨小窍门	(26)
煮牛羊肉小窍门	(27)
烹饪虾类小窍门	(27)
莲子煮烂小窍门	(27)
煮老鸡、老鸭小窍门	(27)
煮猪肚小窍门	(27)
煮海带小窍门	(28)
煮馄饨小窍门	(28)
煮汤圆小窍门	(28)
煮银耳小窍门	(28)
煮豆腐小窍门	(28)
煮栗子小窍门	(28)
煮山芋小窍门	(28)
煮粽子小窍门	(28)
煮玉米粥小窍门	(29)
煮青豆小窍门	(29)
煮土豆小窍门	(29)
煮牛奶小窍门	(29)
煮咖啡小窍门	(29)
煮玉米小窍门	(29)



煮红薯小窍门	(30)
煮牛奶不粘锅小窍门	(30)
防牛奶溢锅小窍门	(30)
煮荷包蛋小窍门	(30)
煮绿豆汤小窍门	(30)
煮绿豆汤变绿小窍门	(30)
炒菜放酱油小窍门	(30)
炒菜放料酒小窍门	(31)
炒菜放糖小窍门	(31)
炒菜脆嫩小窍门	(31)
炒菜色泽鲜嫩小窍门	(31)
炒菜含铁高小窍门	(31)
炒青椒小窍门	(31)
炒豆角小窍门	(31)
炒青菜小窍门	(31)
炒菠菜小窍门	(32)
炒藕片小窍门	(32)
炒米饭小窍门	(32)
炒菜何时放盐小窍门	(32)
炒菜省油小窍门	(32)
炒菜用锅小窍门	(32)
滑肉片省油小窍门	(33)
炒肉片小窍门	(33)
炒辣椒减辣味小窍门	(33)
炒鸡蛋小窍门	(33)
炒洋葱小窍门	(33)
炒茄子省油小窍门	(33)
炒糖色小窍门	(34)
炒豆芽小窍门	(34)



炒菜花小窍门	(34)
炒苋菜小窍门	(34)
炒芹菜小窍门	(34)
炒藕丝窍门	(34)
炒猪肉片小窍门	(34)
炒猪肝小窍门	(35)
炒猪腰子小窍门	(35)
炒鲜虾小窍门	(35)
炒虾仁小窍门	(35)
炒牛肉鲜嫩小窍门	(35)
炒菜加水小窍门	(35)
拌馅小窍门	(36)
调饺子馅防营养流失小窍门	(36)
汤油腻处理小窍门	(36)
吃鳖小窍门	(36)
菜肴放醋小窍门	(36)
吃香椿小窍门	(36)
发酵剂的配制小窍门	(37)
防面粉结团小窍门	(37)
冷天发面小窍门	(37)
盐水发面小窍门	(37)
蒸蛋羹小窍门	(37)
蒸馒头小窍门	(37)
处理蒸馒头粘屉布小窍门	(37)
处理黄馒头小窍门	(38)
高压锅烙饼小窍门	(38)
高压锅烙锅贴小窍门	(38)
高压锅做米饭不粘锅小窍门	(38)
高压锅蒸馒头小窍门	(39)



高压锅煎饺子小窍门	(39)
挂浆小窍门	(39)
炖汤小窍门	(39)
炖牛肉小窍门	(39)
炖冻鱼小窍门	(40)
烧豆腐不碎小窍门	(40)
做辣椒油小窍门	(40)
烧骨头汤鲜美小窍门	(40)
去汤中脂肪小窍门	(40)
炖猪肉酥烂小窍门	(40)
红烧肉不腻人小窍门	(40)
烧肉小窍门	(41)
快速炖肉小窍门	(41)
烧鱼入味小窍门	(41)
清蒸鱼小窍门	(41)
蒸鱼小窍门	(41)
烧鱼加调料小窍门	(42)
橘皮去鱼腥味小窍门	(42)
咸肉变淡小窍门	(42)
煎鱼不粘锅小窍门	(43)
煎鱼去腥小窍门	(43)
煎荷包蛋小窍门	(43)
炸馒头省油小窍门	(43)
油炸花生米保脆小窍门	(44)
炸肉皮小窍门	(44)
炸猪排小窍门	(44)
贮存与保鲜	(44)
贮存板栗小窍门	(44)





柿子脱涩小窍门	(45)
收藏火腿小窍门	(45)
面粉贮存小窍门	(45)
猪油贮存小窍门	(45)
植物油贮存小窍门	(46)
糖类贮存小窍门	(46)
鲜蛋贮存小窍门	(46)
茶叶贮存小窍门	(46)
冰箱贮存肉小窍门	(46)
冰箱贮存鲜虾小窍门	(46)
贮存活蟹小窍门	(47)
贮存螃蟹小窍门	(47)
咸鱼返鲜小窍门	(47)
冻肉返鲜小窍门	(47)
火腿返鲜小窍门	(47)
鱼类保鲜小窍门	(47)
泥鳅保鲜小窍门	(48)
鲜肉保存小窍门	(48)
牛肉贮存小窍门	(48)
猪肉贮存小窍门	(48)
鸡肉贮存小窍门	(48)
活鱼保鲜小窍门	(49)
蔬菜贮存温度小窍门	(49)
蔬菜存放鲜嫩小窍门	(49)
冻洋葱复鲜小窍门	(49)
洋葱贮藏小窍门	(49)
贮存黄瓜小窍门	(49)
韭菜保鲜小窍门	(50)
晒茄子干小窍门	(50)



晒豆角干小窍门	(50)
青辣椒保鲜小窍门	(50)
保存鲜藕小窍门	(50)
贮存胡萝卜小窍门	(50)
金针菜防霉小窍门	(50)
蒜黄、韭菜的保鲜小窍门	(50)
萝卜保鲜小窍门	(51)
大蒜贮存小窍门	(51)
鲜姜贮存小窍门	(51)
大葱贮存小窍门	(51)
辣椒贮存小窍门	(51)
香菜贮存小窍门	(52)
西红柿贮存小窍门	(52)
冬笋简易保鲜小窍门	(52)
贮存花生米小窍门	(52)
贮藏大米小窍门	(53)
绿豆、蚕豆、赤豆贮存小窍门	(53)
酱油防霉小窍门	(54)
饭菜防馊小窍门	(54)
红薯贮存小窍门	(54)
豆腐干贮存小窍门	(54)
豆腐保鲜小窍门	(55)
面包保鲜小窍门	(55)
蛋白保鲜小窍门	(55)
蛋黄保鲜小窍门	(55)
月饼存放小窍门	(55)
小磨香油保鲜小窍门	(55)
蜂蜜储存小窍门	(56)
花生油贮存小窍门	(56)





豆油贮存小窍门	(56)
荤油贮存小窍门	(56)
饼干贮存小窍门	(56)
白酒贮存小窍门	(56)
米酒保鲜小窍门	(57)
啤酒贮存小窍门	(57)
黄酒贮存小窍门	(57)
食糖防潮小窍门	(57)
食盐防潮小窍门	(57)
红枣保存小窍门	(57)
长途携带干木耳小窍门	(58)
糕点保存小窍门	(58)
鸡蛋贮存小窍门	(58)
苹果贮存小窍门	(58)
柑橘保鲜小窍门	(59)
西瓜贮存小窍门	(59)
梨贮存小窍门	(59)
海味贮存小窍门	(59)
保存虾米小窍门	(59)
保存牛奶小窍门	(60)

腌制食品小窍门..... (60)

吃腌菜小窍门	(60)
腌雪里红小窍门	(60)
腌制酸菜小窍门	(61)
做甜姜小窍门	(61)
做酸辣疙瘩小窍门	(61)
制酸辣萝卜条小窍门	(61)
腌制豆角小窍门	(61)



腌制泡菜小窍门	(61)
除泡菜白霉小窍门	(62)
腌青椒小窍门	(62)
腌八宝菜小窍门	(63)
腌制黄瓜小窍门	(63)
腌咸鸭蛋小窍门	(63)
腌咸蛋多油小窍门	(63)
腌制五香咸蛋小窍门	(63)
选购食品小窍门	(64)
选购肉类食品小窍门	(64)
咸肉质量鉴别小窍门	(64)
腊肉质量鉴别小窍门	(64)
辨别生熟鸡蛋小窍门	(65)
选购鲜鸡蛋小窍门	(65)
选购活鸡小窍门	(65)
识别病猪肉小窍门	(65)
识别注水鸡鸭小窍门	(66)
识别活鸭、活鹅小窍门	(66)
识鸭子的老、嫩小窍门	(66)
巧识家禽内脏的新鲜度小窍门	(67)
识池藕、田藕小窍门	(67)
选螃蟹小窍门	(67)
鉴别鱼是否新鲜小窍门	(67)
选火腿小窍门	(68)
选笋干小窍门	(68)
识变质酸奶小窍门	(69)
鉴别牛奶小窍门	(69)
识啤酒小窍门	(69)

