

大众美食系列

小厨房大智慧

“现代人·大众美食系列”编写组 编



现代人

MODERN PEOPLE



现代人

小厨房大智慧

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社



现代人

小厨房大智慧

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

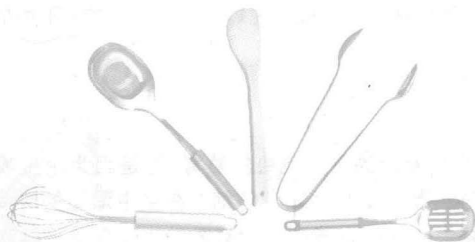
 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小厨房大智慧 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5067-9

I. 小… II. 现… III. ①厨房—管理②烹饪—方法
IV. ① TS972.3 ② TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094051 号



责任编辑: 张弘 责任终审: 劳国强 封面设计: 李若虹
版式设计: 李若虹 姜涛 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年1月第1版第1次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字数: 100千字 插页: 4

书号: ISBN 7-5019-5067-9/TS · 2925 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50511SAX101ZBW

家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在推出《凉菜》、《素食》、《肉食》、《主食》、《汤羹》、《炖补》等十几本大众菜谱的基础上，还将陆续推出更多的家常饮食图书。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行三百多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基礎上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

目 录

Contents

食材选购

肉类.....2	蛋类.....6
怎样选购鲜肉.....2	鲜蛋巧鉴别.....6
怎样选购猪内脏.....2	怎样选购皮蛋.....7
选购冻肉的小窍门.....2	怎样选购咸蛋.....7
怎样选购羊肉.....2	
怎样区别老羊肉和小羊肉.....2	水产类.....7
病死牛肉的鉴别法.....2	选购鱼类的小窍门.....7
怎样选购狗肉.....3	挑选冻鱼小窍门.....8
怎样选购干肉皮.....3	污染鱼巧识别.....8
怎样识别注水肉.....3	怎样选购黄鱼.....8
怎样识别病猪肉.....3	怎样选购虾及虾仁.....9
怎样选购牛百叶.....4	怎样挑选花蚶（花蛤）.....9
	怎样挑选蚝（牡蛎）.....9
禽类.....4	怎样挑选螺类.....9
选购活鸡的小窍门.....4	怎样挑选虾米.....9
选购活鸭、活鹅的小窍门.....4	怎样挑选干贝.....9
怎样选购冷冻禽肉.....4	怎样挑选鱿鱼.....10
怎样识别多年鸡和当年鸡.....5	怎样选购墨鱼.....10
怎样鉴别老鸽和乳鸽.....5	怎样挑选海蜇.....10
怎样识别病鸡.....5	怎样鉴别海参.....10
如何识别填沙的鸡鸭.....5	怎样选购虾皮.....10
怎样选购烧鸡.....6	怎样鉴别海蟹.....10
怎样识别注水家禽.....6	
禽类宰杀时间巧鉴别.....6	蔬菜菌菇类.....11
怎样选购鸭掌.....6	挑选白菜小常识.....11

选购番茄的窍门	11
怎样选购黄花菜	11
如何选购四季豆	11
如何挑选芹菜	11
如何挑选茄子	11
怎样选购胡萝卜	12
选购鲜竹笋的窍门	12
怎样选购香椿	12
怎样选购韭菜	12
哪种黄瓜质量好	13
怎样选购荸荠	13
怎样选购苦瓜	13
怎样选购南瓜	14
怎样挑选西葫芦	14
怎样选购佛手瓜	14
怎样选购丝瓜	14
怎样选购土豆	14
怎样选购藕	14
如何挑选茭白	15
怎样选购番薯	15
怎样选购蘑菇	15
怎样选购木耳	15

豆制品类

怎样区别和选购南豆腐、北豆腐	16
怎样选购豆腐片	16
怎样选购豆腐熏制品	16
选购豆制品的三大诀窍	17
选购大豆的窍门	17

粮油类

怎样选购大米	17
怎样选购黑米	17
怎样鉴别小米的好坏	18
怎样鉴别小米的新陈	18
如何鉴别面包的质量	18
选购面粉小窍门	19
怎样鉴别掺假淀粉	19
选购挂面六注意	19
巧选食用油	20
如何识别掺假花生油	20
如何识别掺假小磨香油	20
怎样选购绿豆	21
选购黑豆小窍门	21
选购红豆小窍门	21
选购花生小常识	21

水果干果类

怎样挑选苹果	21
怎样挑选梨	22
怎样选购桃子	22
选购葡萄的窍门	22
挑选葡萄干的窍门	23
如何识别柑、橘、橙	23
怎样挑选柑橘	23
什么样的柑子好吃	24
怎样选购西瓜	24
挑选荔枝、龙眼的小窍门	24
怎样区别香蕉和芭蕉	25
怎样选购山楂	25

选购猕猴桃的小常识	25
怎样选购椰子	25
选购柚子的窍门	25
鲜枣的挑选方法	26
挑选板栗的方法	26

食材贮存

肉类	28
猪肉保鲜的小窍门	28
冻肉返鲜小窍门	29
鲜肝保存窍门	29
肉馅保鲜的小窍门	29
教你掌握肉类的保存期	29

禽蛋类	29
鸡肉贮存窍门	29
鲜蛋贮存方法	29
咸蛋贮存法	30
茶叶蛋贮存小窍门	30
皮蛋不宜存放于冰箱中	30
蛋黄巧贮存	31
蛋白巧贮存	31

水产类	31
活鱼保鲜的小窍门	31
巧存鲜鱼	31
保存鲜虾的妙法	32
保存虾皮小窍门	32
存养活蟹小窍门	32
让冷冻泥鳅复活的小窍门	33

海味保存的窍门	33
海蜇贮存法	33
存养螺、蚌、蛭、蚶的窍门	33

蔬菜菌菇类	33
贮藏大白菜小窍门	33
萝卜贮藏小窍门	34
蒜黄、韭菜保鲜法	34
巧用丝袜存洋葱	34
青椒贮存窍门	35
番薯巧存放	35
土豆防发芽法	35
番茄贮存有窍门	35
保存鲜蘑菇的方法	35
贮存冬瓜的方法	36
芹菜保鲜法	36
保存鲜藕的方法	36
菠菜保鲜法	36
冬笋的贮存方法	36
菜花的存储技巧	37
怎样贮存香菇	37

粮油类	37
大米防虫的窍门	37
怎样挽救已经生虫的大米	38
大米存放注意事项	38
米饭防馊法	38
夏季存放面粉须知	39
绿豆保存法	39

蚕豆贮存法	39
饺子巧贮存	39
贮存花生米的窍门	40
油炸花生米保脆法	40
硬面包回软法	40
月饼存放的窍门	40
小磨香油保鲜法	40
不要用塑料桶长期存油	41

调味品类

大蒜保鲜的窍门	41
大葱的贮藏窍门	41
生姜保存窍门	42
酱油防霉小窍门	42
巧存食醋	42
如何贮存红糖	43
白糖保存窍门	43
米酒的保鲜	43
贮存蜂蜜的窍门	43
保存碘盐有窍门	43
香菜保香法	44
鲜酵母保存法	44

水果干果类

西瓜贮存窍门	44
苹果贮藏窍门	44
柑橘保鲜窍门	45
红枣保存法	45
如何保存香蕉	45
贮存荔枝的小窍门	46
板栗贮存方法	46

食材加工与处理

肉类

淘米水洗肉好	48
红茶水洗肉好	48
温水清洗生猪油	48
巧洗猪肺	48
巧洗猪肠猪肚	48
巧洗猪脑	49
巧洗猪肝	49
巧洗猪心	49
猪腰去臊小窍门	49
巧洗猪舌	49
巧拔猪蹄毛	49
巧用面团除羊肉上粘的绒毛	50
化冻肉用冷水	50
咸肉退盐小窍门	50
剁肉馅不粘刀的小窍门	50
剁肉馅省劲的小窍门	50
切肥肉不滑的小窍门	50
巧切猪肝	50
巧切羊肉	51
家庭切羊肉片的小窍门	51
斩猪大骨的小窍门	51

禽类

巧洗冻鸡、冻鸭	51
巧洗活鸡和活鸭	51
鸡、鸭、鹅的宰杀方法	52
洗鸡胗的窍门	52

洗鸡肝的窍门	52	巧除蔬菜上的农药	57
洗鸡肠的窍门	52	保护蔬菜中维生素的窍门 ...	58
蛋类	53	菠菜去涩的窍门	58
自制咸蛋的窍门	53	切菜防粘刀小招数	58
自制皮蛋的窍门	53	防止切菜后手染色的小窍门 ...	58
自制茶叶蛋的窍门	54	冻土豆去怪味的窍门	58
巧切皮蛋	54	新土豆去皮窍门	58
巧切白煮蛋	54	茄子切开防氧化的小窍门 ...	59
使煮鸡蛋易剥皮的窍门	54	切洋葱防辣眼的小窍门	59
水产类	54	刮芋头防手痒的窍门	59
去除鱼鳞的小窍门	54	巧发香菇	59
除带鱼鳞的小窍门	55	洗香菇的小窍门	59
巧去鱼身上的黏液	55	老莲子去皮和莲心的小窍门 ...	59
鱼胆破了怎么办	55	巧发木耳	60
除鱼土腥味的小窍门	55	巧洗木耳泥沙	60
巧切鱼肉	55	洗黄花菜的窍门	60
洗鱼放醋可防滑	56	减轻苦瓜苦味的小窍门	60
巧洗海蜇皮	56	豆制品类	60
巧洗海带	56	巧洗豆腐	60
巧发海参	56	巧去豆腐的豆腥气	61
巧发鱿鱼干	56	巧去豆腐泔水味	61
洗螃蟹的窍门	56	切豆腐干的窍门	61
洗贝蛤的窍门	57	自制豆腐乳	61
洗鲜虾的窍门	57	巧发腐竹	61
巧洗墨鱼干、鱿鱼干	57	粮油类	61
巧发海米	57	巧焖米饭	61
蔬菜菌菇类	57	高压锅做饭不粘锅的秘诀 ...	62
巧洗蔬菜	57		

如何一锅煮出两样饭	62
巧发面	62
巧擀面条	62
面条“坨”了怎么办	63
不用面肥发面的窍门	63
和面不粘盆的窍门	63
蒸馒头不粘屉布的窍门	63
巧蒸馒头香又白	64
如何判断馒头蒸熟了	64
巧切黏性食物	64
如何切生日蛋糕不粘刀	64
拌饺子馅不出水的秘诀	64
巧去陈油异味	65

调味品类

切辣椒、葱不刺眼的窍门	65
快速剥蒜小窍门	65
巧洗生姜	65
巧用废瓶盖削姜皮	65

水果干果类

瓜果的消毒方法	66
巧去鲜桃毛	66
巧洗葡萄	66
削皮水果巧保鲜	66
别用菜刀削水果	67
水果摆放有讲究	67
巧剥橙子皮	67
巧取核桃仁	67
生板栗快速剥皮法	67

大枣巧去皮	67
巧去桃皮	68
切开柠檬巧保存	68
水果催熟窍门	68
香蕉巧催熟	68
柿子脱涩法	68

烹饪技巧

肉类	70
炸猪排的小窍门	70
猪肉生香小窍门	70
巧炒猪肉片	70
巧烧猪蹄	70
巧炒猪肝	70
猪肚不缩不硬的小窍门	70
巧炒腰花	71
牛排烧前处理的小窍门	71
炖牛肉烂得快的小窍门	71
保温瓶焖牛肉的小窍门	71
炒牛肉片的诀窍	72
牛羊肉味美的小窍门	72
羊肉去膻的小窍门	72
海带炖肉味道美的小窍门	72
肥肉除腻的小窍门	72
橘皮烧肉味道好	72
肉汤味美的小窍门	72
炸肉皮小窍门	73
做肉皮冻的小窍门	73
炒肉片的小窍门	73
做肉丸的小窍门	73

禽类	74	烧鱼入味的小窍门	78
巧炖鸡汤	74	防鱼肉碎的小窍门	79
巧使炖鸡脱骨	74	防鱼皮缩胀的小窍门	79
巧煮白斩鸡	74	蒸鱼的小窍门	79
鉴别鸡肉生熟的技巧	74	炖鱼的小窍门	79
使老鸡变嫩的技巧	74	烹调鱼片的小窍门	80
蒸鸡的小窍门	74	烤鱼防皮粘网架的小窍门	80
炖老鸭肉的技巧	74	煎鱼巧去腥	80
煮板鸭的技巧	75	烧鱼忌早放生姜	80
咸水鸭骨做鸭汤的小窍门	75	巧制鱼丸	80
北京烤鸭加温的小窍门	75	巧炒鲜虾	80
巧炖鹅肉	75	巧炒虾仁	80
糟菜鸽制做小窍门	75	巧做白灼虾	81
		巧烹鳝鱼	81
蛋类	76	巧烹甲鱼	81
煮蛋花汤如何能令蛋花漂亮	76	巧制海蜇	81
炒鸡蛋的技巧	76	巧烹带子	81
煮鸡蛋的技巧	76	海带易熟烂窍门	82
巧煮破皮蛋	76	腌鱼的小窍门	82
巧煮茶蛋	77	巧令咸鱼返鲜	82
煎荷包蛋的技巧	77		
巧除咸鸭蛋臭味	77	蔬菜菌菇类	82
巧用咸蛋做蛋羹	77	炒菜点开水的窍门	82
皮蛋去涩的技巧	77	炒菜巧放盐	83
蛋清变稠的技巧	78	巧让黄菜叶返绿	83
		醋加多了巧补救	83
水产类	78	炒菜减少维生素流失的技巧	83
烧鱼加调料的小窍门	78		
巧用高压锅烧鱼	78	炒菜省油法	83
		巧用啤酒拌凉菜	83

凉拌番茄宜放盐	84	发面小窍门	89
巧炸花生米	84	煮面条掌握火候的技巧	89
巧吃土豆	84	巧煮切面	90
加醋煮土豆的技巧	84	做凉面的技巧	90
巧煮土豆去毒素	84	怎样做薄饼	90
巧煮土豆不易碎	84	做春卷的技巧	91
牛奶菜花白嫩可口	85	快速做馅饼的小窍门	91
巧炒藕丝	85	巧煮元宵	91
巧吃香椿	85	煎锅贴的窍门	92
自制素火腿的小窍门	85	巧做水饺皮	92
炒菠菜的学问	85	巧拌饺子馅	92
巧炒胡萝卜	85	巧煮饺子不破皮	93
巧炒绿豆芽	85	巧使水饺皮不粘连	93
巧炒芹菜	86		
巧炒青椒	86	调味品类	93
巧炒洋葱	86	巧制酸辣疙瘩	93
巧炒豆角	86	巧制酸辣萝卜条	93
巧炒藕片	86	巧腌雪里蕻	94
防止扁豆中毒的技巧	86	泡菜注意事项	94
巧炒茄子	86	糖醋汁怎么配	94
使番薯更甜的技巧	87	拔丝糖浆的熬制窍门	94
巧去野菜涩味	87	炒辣椒不呛人的窍门	94
巧煮蘑菇	87	芥末辣味巧去除	95
		买限流盖有好处	95
粮油类	87	巧令醋增香	95
煮饭营养高的技巧	87	快速清口腔蒜味	95
巧煮米饭	88	自制五香粉	95
饭菜同熟的技巧	88		
巧用剩米饭做香酥丸子	88	水果干果类	95
煮粥不溢的技巧	88	巧煲苹果汤	95

草莓巧入菜	96
西瓜皮做菜的技巧	96
煮栗子的技巧	96

打造整洁厨房

厨房用品的选购	98
选购抽油烟机的窍门	98
如何选购微波炉	98
如何选用人工煤气灶	99
如何选购不锈钢器皿	99
如何选购高压锅	100
如何选购玻璃餐具	100
巧购热水瓶	100
选购陶瓷餐具的窍门	100
巧选砂锅	100
选购厨房洗涤剂的窍门	100

厨房用品的使用及保养

抽油烟机安装的窍门	101
抽油烟机使用小窍门	101
换气扇使用的窍门	102
使用液化气灶的窍门	102
用铁锅的禁忌	102
使用铁锅的窍门	102
使用不粘锅的窍门	103
使用高压锅的窍门	103
使用砂锅的窍门	104
使用电饭锅省电的窍门	104
电饭锅使用八忌	104
使用微波炉的窍门	105

厨房节水小窍门	106
巧洗牛奶锅	106
火锅巧防锈	106
电饭锅出现异常情况的处理窍门	106

保养不锈钢餐具的窍门	107
菜刀的使用常识	107
安装菜刀木柄的窍门	107
延长高压锅胶圈寿命的方法	107
巧使变弯塑料砧板展平	107
防砧板开裂的窍门	108
巧用猪肝补砂锅	108
巧用螺蛳补砂锅	108
巧补铝桶	108
巧用滑石粉补陶瓷器皿	108
巧补陶器	108
巧用白矾粘接瓷器	108
瘪水壶复原的小窍门	109
水壶除垢的窍门	109
热水瓶胆防爆裂的窍门	109
巧查微波炉是否泄漏	109
巧除微波炉异味	110

厨房卫生与清洁

巧去厨房鱼腥味	110
巧除手部鱼腥味	110
巧擦水龙头	110
厨房清洗妙法	110
巧除厨房异味	110

巧除墙壁上的油污·····111	巧除电饭锅焦底·····113
巧除厨房地面污垢·····111	巧用苏打粉清洗汤匙、叉子·····113
厨房白瓷砖去黄渍的窍门·····111	除菜刀异味的窍门·····113
厨房换气扇去污的窍门·····111	巧除咖啡壶内的沉淀物·····113
巧用面汤洗煤气灶·····111	巧除茶杯上的污垢·····113
巧洗水泥灶台·····111	厨房抹布使用的注意事项·····113
碗橱驱潮防霉的窍门·····112	炒每道菜之间应刷锅的道理·····114
厨房水槽巧清理·····112	巧防蚂蚁·····114
巧除木器油污·····112	巧除蟑螂·····114
巧除砧板异味·····112	巧除蚊蝇·····115
塑料砧板巧消毒·····112	
巧除面盆面垢·····112	

封面摄影：阿东

文字：董洪云、文龙

食材选购

菜要烧得好，吃得安全健康，首先要买对食材、买好食材。

如今，我国的蔬菜副食品市场品种丰富、货源充足，老百姓随时随地都能买到想吃的菜、可口的菜。但不可忽视的是，目前的市场中仍存在着掺杂使假、以假充真、以次充好等违法现象。我国政府对此也屡出重拳，加大整顿力度，保证老百姓“菜篮子”的安全。而作为我们老百姓自己，在日常生活中如果能学会挑选食材、鉴别食材的方法和窍门，无异于为我们的饮食安全增加了一道保障。

这部分内容总结集合了肉、禽、蛋、蔬菜、水产、水果、粮油等各种不同食材的选购诀窍，既简单又实用，只要你掌握了其中的方法，绝对可以买到“放心肉”、“放心菜”。不妨试试吧！



肉类

怎样选购鲜肉

- ① 看：质量好的新鲜肉，肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白（牛、羊、兔肉的脂肪或为淡黄色）。
- ② 摸：肌肉外表微干或微湿润，不黏手；指压肌肉后，凹陷立即恢复。
- ③ 闻：无异味。

怎样选购猪内脏

- ① 新鲜猪肝有颜色，褐色、紫色都不错，手摸光滑有弹性，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，弹性较足好货色。
- ③ 新鲜猪心好选择，无味不黏有血液。
- ④ 新鲜猪腰有层膜，光滑润泽不变色。

选购冻肉的小窍门

冻肉好，瘦肉红，脂肪洁白如玉凝，无霉点，肉坚实，不黏手，味道正。

怎样选购羊肉

在购买羊肉时首先应注意查看有无检疫部门出具的检疫证明及蓝色印讫。

新鲜羊肉肉色红而均匀，有光泽，肉质坚而细，有弹性，外表微干，不黏手，气味新鲜，无其他异味；不新鲜羊肉肉色较暗，外表干燥黏手，肉质松弛，无弹性，略有氨味或酸味；变质羊肉肉色暗，无光泽，外表有黏液，手触时黏手，脂肪呈黄绿色，有臭味。

怎样区别老羊肉和小羊肉

老羊肉肉色深红，肉质较粗；小羊肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

病死牛肉的鉴别法

病死牛肉是在病畜机体衰竭或死亡后，急宰放血所得，故存在放血不全的现象，其肌肉色泽较深，暗红，肌肉切面常见血滴流出和黑红色血液

浸润，血管内存有余血。而正常牛肉则相反，其血色鲜红，血管内没有余血，肌肉色泽鲜艳。

怎样选购狗肉

① 认真了解狗肉的来路，最好去固定摊位购买，以防买到病死、毒死的狗肉。

② 通过感官识别：色泽鲜红、发亮且水分充足者为新鲜狗肉；颜色发黑、发紫，肉质发干者为变质狗肉；肌肉中藏有血块、包块等异物的极可能是病狗狗肉；肌肉之间血液不凝固的可能是毒死狗狗肉。

怎样选购干肉皮

肉皮以洁净无残毛、色泽光亮、干爽、敲击声清脆者为上品；有残毛、色暗、有湿气者次之；生霉点、有虫蛀者最差。另外，同等肉皮的背皮、臀皮胜于颈皮、肚皮。

怎样识别注水肉

① 观察法：观肉色正常，呈暗红色；富有弹性，经手按压很快能恢复原状，且无汁液渗出。而“注水肉”呈鲜红色，严重者泛白色；经手按压，切面有汁液渗出，且难恢复原状。

② 吸水纸检验法：用干净吸水纸附在肉的新切面上，若是正常肉，吸水纸可完整揭下，且可点燃，完全燃烧。若是“注水肉”，则不能完整揭下吸水纸，且揭下的吸水纸不能用火点燃，或不能完全燃烧。原因是猪肉内含有油脂，能够助燃，而水分过多则不能燃烧。

怎样识别病猪肉

① 验毛法：在买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪；如果毛根白净，则不是病猪。

② 观察法：变质猪肉肌肉无光泽，脂肪发暗或呈灰绿色；肉表面黏手，肉质弹性降低，指压后的痕迹不能消失；嗅之有腐败臭味；煮沸后的肉汤混浊，有腐臭味。

③ 识别米猪肉：米猪肉是指患囊虫病的死猪肉。这种肉对人体危害很大，不能食用。识别方法：囊包虫呈石榴状，寄生在肌纤维（瘦肉）中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀子在肌肉上每隔1厘米切一刀，切四