

中国烹饪大师 **王万有** 审定推荐

HEALTH COOKING
健康家常菜系列

新编 实用厨房 小窍门1688例

健康家常菜编委会◎编

- 1000 种烹饪技巧展现美味秘诀
- 600 幅分步图解演示厨房妙招
- 80 个贴心提示指导健康烹饪
- 8 大实用窍门解读烹饪理念

最新
超值版

Cooking



HEALTH COOKING
健康家常菜系列

新编 实用厨房小窍门 1688 例

XINBIAN SHIYONG CHUFANG XIAOQIAOMEN 最新超值版

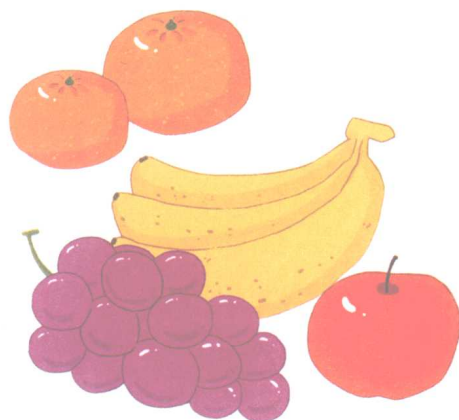
- 文图编辑：蔡霞
- 美术编辑：王秋成
- 排版制作：玖玖空间广告
- 摄影：大麦文化 于笑 大海
- 菜肴制作：陈绪荣 高红利
- 协助拍摄：百年荣记饮食文化发展有限公司





新编实用厨房 小窍门1688例

最新超值版



健康家常菜编委会◎编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编实用厨房小窍门 1688 例 (最新超值版) / 健康家常菜编委会编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2009.7

健康家常菜系列

ISBN 978-7-5019-7016-2

I. 新… II. 健… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 090043 号

责任编辑: 高惠京 付 佳

责任终审: 张乃柬

封面设计: 鲍丽丽

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 韩少杰

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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/12 印张: 24

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7016-2 定价: 29.90 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

90368S1X101ZBW



Cooking

生活源于智慧 健康归于细节



推荐序

FOREWORD



您进厨房做过饭吗？感受过厨房窍门的乐趣吗？是否仍在为寻找解决厨房难题而烦恼呢？恭喜您！翻开这本书，您会惊奇地发现，自己被隐藏许久的超强烹饪能力得以释放！厨房里的十万个“为什么”，让您在探索中成长为料理高手！每一道熟悉的菜，都会给您不同的感受；每一道陌生的菜，保证您看了就会做！这就是小窍门，是源于实践，而高于生活的饮食艺术。

享受生活、享受美味是每一个人的愿望，而玩转厨房中的锅、碗、瓢、盆却是相当不易的。巧妙运用小窍门，是解决厨房难题的好方法。比如有些食材过油时，易粘连的可以抖散下锅，需要有完整外形的可以分散下锅，形体较大的可以整料顺延下锅，等等。本书能使您和您的家人在享受美味的同时又能拥有快乐和健康。

鱼破了胆、洗不净鳗鱼黏液、泡不好干货等等，最健康简便的解决方法是什么；菜要怎么切、肉要怎么酱；荤素热菜、鲜香水产烹饪时有啥窍门；上浆、挂糊、焯烫、保鲜等等，最专业的操作方法是什么。节约能源、变废为宝的生活窍门只有想不到的，没有做不到的，百条妙招让您轻松掌握关于家庭节能的“绿色智慧”。本书用最详细、最简捷的语言为您解答这些疑问。

会生活的人，一定会烹调。不同的是，会生活的人不仅能体验烹饪时的不同感受，更重要的是他们可以把智慧融于笔尖，倡导一种热爱生活、热爱烹调的新理念。本书汇集日常生活中积累、研究、挖掘出的私家窍门，通过验证、提升，分门别类地进行介绍，让这些充满智慧的妙招带您摆脱束手无策的困境，不仅会让您有资本去大显身手，还会使您快节奏的生活变得更加轻松有趣。



Contents

目录



PART

1

烹调诀窍

大厨不外传的烹调妙招

开胃冷盘小技巧

- 18 ● 巧用啤酒拌凉菜/巧做麻汁豇豆/爽口开胃的萝卜丝/巧做开胃京糕/营养丰富的东北大拌菜
- 19 ● 怎样煮出味美色鲜的毛豆/怎样做清爽的芥末黄瓜墩/拌出营养好吃的黄瓜/巧做蜂蜜苦瓜/巧做爽口蔬菜沙拉
- 20 ● 用藕烹制的开胃小菜/拌金针菇的小窍门/巧拌木耳/松花蛋怎样吃才美/美味营养的豆



制品/巧制五香花生仁

- 21 ● 轻松自制美味酱牛肉/简单营养的拌海带丝/爽脆的凉拌海蜇/巧做不肥腻的口水鸡/酱鸡爪和卤鸭翅的小窍门/巧做营养美味的培根卷

荤素热菜色味佳

- 22 ● 炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽/菜肴熟后巧淋沸油/如何炒油菜色味俱佳/炒透蒜薹有技巧/烹调白菜保持鲜香的方法/脆嫩爽口的炒菜花
- 23 ● 虎皮青椒巧烹制/保持青椒的鲜脆/藕丝这样炒不会变黑/巧炒丝瓜不变色/巧吃鲜藕
- 24 ● 拔丝菜肴轻松做/如何炒洋葱更美味/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/蒸出光滑细腻的蒸蛋/豆腐宜先蒸再煮/豆腐怎样烹饪才入味
- 25 ● 外脆里嫩的炸豆腐/滑炒肉片有窍门/巧炒腰花/炒腰花如何才香嫩/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/怎样做出好吃的扣肉和肘子

- 26 ● 猪肝怎么炒才好吃/炒猪肚怎样才能肉质爽口/怎样煮出味道鲜美的火腿/火腿宜煮不宜炒/烧牛肉不缩的技巧/怎样巧炒牛肉

- 27 ● 怎样炖牛肉熟得快/怎样使红烧牛肉增味/快速炖出美味羊肉/自制美味羊排的窍门/快炒孜然羊肉/烹兔肉有窍门

- 28 ● 巧手烤兔腿/如何炖鸡味道更鲜美/10分钟做出好吃的鸡/怎样炸鸡串/怎样做出好吃的鸡柳/炸出美味鸡块

- 29 ● 怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭/怎样让凉烤鸭恢复酥脆/怎样做出脆嫩的子姜鸭片/怎样烤鹅肉/炸出皮脆肉嫩的乳鸽

鲜香水产教你做

- 30 ● 蒸出好看的鱼/怎样使清蒸鱼鱼肉鲜美滑润/清蒸鳊鱼的注意事项/煎出完整的鱼/煎鱼的注意事项
- 31 ● 炸菊花鱼的好方法/炸鱼巧增香/



做鱼头的窍门/炒出鲜嫩完整的鱼片/怎样炖鱼味道更鲜美

- 32 ● 烧鱼怎样避免肉碎/做鱼宜用哪些调料/烧鱼怎样才入味/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼/烹调冻鱼的妙招
- 33 ● 妙法煮鱼，酥软又可口/鲑鱼放豆腐巧增鲜/巧做银鱼/怎样吃生鱼片/烹制鲱鱼有技巧
- 34 ● 鱿鱼需熟食/如何炒鱿鱼才能卷起来/如何做出鲜美鱼丸/怎样汆虾丸、鱼丸才光滑爽嫩/怎样选择做鱼丸的鱼/怎么炒虾仁才会又大又鲜嫩
- 35 ● 螃蟹熟了吗/蒸蟹不掉脚的诀窍/海蟹宜蒸不宜煮/巧做鲜贝/怎样烹制爽脆海蜇/炒出恰到好处的蛤蜊

做好主食有诀窍

- 36 ● 巧煮陈米/一锅煮出软硬两样饭/香喷喷的沙锅焖米饭/小心米饭的维生素流失/巧用剩米饭做米饼
- 37 ● 炒米饭松松软软才好吃/怎样做出松软好吃的糙米饭/怎样防止

煮出夹生饭/小米饭好吃不难做/花样杂粮饭美味又营养

- 38 ● 自发粉的使用/怎样和面不粘盆/发面过程巧掌握/快速发面的窍门
- 39 ● 巧做多味花卷/巧蒸香喷喷的大馒头/巧辨馒头的生熟/巧用橘皮蒸馒头/馒头松软要加“料”
- 40 ● 怎样烙饼松软可口/巧蒸窝窝头/巧煮面条不粘连/手擀面怎样煮才好吃/面条各异不同烹煮
- 41 ● 怎样做好炸酱面的“酱”/怎样炒河粉不易碎/怎样和饺子面/怎样做饺子馅营养又美味/巧拌馅不出水/煮饺子不粘连

美味汤羹巧手煲

- 42 ● 怎样熬粥不溢锅/煮出绝对好吃粥的秘诀/轻松熬出香滑爽口粥/怎样煲出美味的鸡粥/香甜可口的腊八粥
- 43 ● 美味海鲜粥底、料要分煲/根据季节为家人熬制营养粥/怎样做汤才味美/熬制鲜汤的技巧/快速使汤香浓的妙招
- 44 ● 做汤怎样掌握水温/做汤也需防焦糊/煲汤应善用原汤/汤料应先烫煮/巧煲清汤的小窍门
- 45 ● 巧做奶油浓汤/让浓汤变清/巧煲骨头汤/做榨菜肉丝汤有诀窍/熬出风味浓郁的老鸭汤/怎样熬出香醇的鸡汤
- 46 ● 怎样制作松花蛋汤/快速煮好绿豆汤/做出漂亮的蛋花汤/巧

使鱼汤中的鱼完整不碎/怎样使鱼汤更鲜

- 47 ● 煲出不腥的鱼汤/鲜鱼熬出奶白汤/巧制美味鲫鱼汤/怎样做蛤蜊汤/紫菜汤怎样增鲜

腌腊风味有窍门

- 48 ● 腌渍食品怎样去除有害物/久置蔬菜不宜腌渍/腌菜不宜浸泡太久/腌渍美味红辣椒/巧手腌雪里红/自制开胃辣白菜
- 49 ● 做出别有风味的腊肉/巧炒腊肉/夏季腌制腌肉的窍门/吃腊肉讲究搭配/轻松自制香浓酱肉/腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好

简单西餐家中做

- 50 ● 烘焙的技巧/不可缺少的香辛料/怎样做出纯正的美式牛排/巧做蒜香牛排/鲜嫩的黑胡椒牛排
- 51 ● 浓香飘逸的红酒鸡翅/做奶油三文鱼的小窍门/烹制美式龙虾/焗出香味的窍门/怎样做好法式蜗牛
- 52 ● 自制香蒜面包/海鲜沙拉的制作窍门/奶酪焗时蔬/自制瑞典肉圆/种类丰富的意大利面/自制香喷喷的意大利比萨
- 53 ● 教你炸美味薯条/自制水果蛋塔的窍门/自制苹果派的诀窍/巧制法式洋葱汤/意大利浓汤的做法



风味小吃有绝招

- 54 ● 巧手包咸肉粽/巧做龙须糕/巧做驴打滚/川味点豆花的技巧/烤羊肉串的小窍门
- 55 ● 秘制蟹黄烧卖/巧手包出上海三鲜小馄饨/巧做海南椰丝包/巧做鸡蛋春卷/自制油酥烧饼的窍门
- 56 ● 巧做特色鱼饼/巧做山东大煎饼/自制醪糟的窍门/巧做正宗朝鲜冷面/丰盛的过桥米线
- 57 ● 开胃的川味凉粉/自制四川凉面的诀窍/怎样选料自制糯米肠/自制哈尔滨红肠/巧做麻辣鸭舌
- 58 ● 怎样做鸡爪冻/自制腐乳的窍门/怎样烹制鸭血粉丝汤/台式风味碗子翅/自制蚵仔煎的秘诀
- 59 ● 怎样做茶汤/巧手自制香酥酱核桃/自制牛皮糖的诀窍/桂林风味水糍粑的做法/怎样自制天津糕干

轻松搞定可口甜品

- 60 ● 巧做杏仁豆腐/教你做诱人的红豆奶糕/自制凤梨酥的窍门/做蛤纹酥的小窍门/巧手自制老婆饼
- 61 ● 清清爽口的冰皮月饼/让水果蛋糕松软的关键步骤/怎样做钵子糕/自制开胃山楂糕/做出香脆的麻团/自制汤圆
- 62 ● 永远经典的提拉米苏/自制美味丰富的果酱/怎样做椰奶布丁/自制水果西米露/巧做香甜蜜汁枣/熬制美味南瓜粥

饮品自制有秘诀

- 64 ● 花式豆浆巧搭配/怎样自制健康酸奶/鲜榨蔬菜汁的要领/哪些水果和蔬菜最适合搭配出蔬果汁/自制珍珠奶茶的窍门
- 65 ● 巧制清凉的雪顶咖啡/奶昔是怎样做成的/如何制作巧克力味的汽水/自制鸡尾酒巧分层/创新自制果味啤酒/怎样自制蜂蜜柚子茶

巧用微波炉营养不流失

- 66 ● 哪些容器适用于微波炉/恰当使用锡箔纸/把握好微波炉加

热的时间/盖上盖子留住营养/如何避免生熟不均

- 67 ● 正确解冻才能留住营养/忌用微波炉烹制菜花/用微波炉做红薯更营养/微波炉烧茄子好处多/用微波炉消灭腌腊肉的有害物质/微波炉热牛奶需讲究方法

PART

2

棘手问题巧处理

不可不知的烹调细节

巧制调味汁

- 68 ● 让菜增色的调味汁/荤菜冷吃常用什么汁调味/巧配葱油汁/巧配姜汁
- 69 ● 巧配红油汁/怎样制作辣椒油/怎样榨花椒油/番茄酱汁怎样调制/怎样调制糖醋汁/家庭自制蚝油汁
- 70 ● 怎样制作叉烧汁/沙茶酱是怎样做成的/自制鲜香提味的蟹油/烹饪内脏不可缺少的五香调味汁/调制经典黑椒汁/卤汁配制的秘诀
- 71 ● 照烧汁怎么做/宫保汁的调法/怎样调出美味豉汁/调制香甜蜜汁的方法/自制多味汁/胡椒粉怎样制作/怎样制作孜然粉
- 72 ● 椒盐好吃又营养/自制下饭香辣酱/巧手自制蛋黄酱/怎样制作豆瓣酱/怎样制作番茄酱

- 73 ● 调出美味的烤肉酱/和芝麻酱的技巧/怎样制作果酱/制作果酱增香的技巧/怎样制作花生酱

调料会添加

- 74 ● 调味须知/按序添加调味品/烹调材料口味搭配有诀窍/如何正确使用酱油/烹调美味巧加醋
- 75 ● 料酒与醋怎样同时使用/根据食材正确使用料酒/料酒不宜用白酒代替/烹调巧放糖/大火炒时蔬的加盐技巧/味精的正确添加法
- 76 ● 让香料充分发挥作用/烹制哪些菜肴宜放大料/葱为什么不能长时间烹调/炒鸡蛋如何放葱花/炸花椒可使炒菜香味扑鼻/姜可去除海鲜中的寒气
- 77 ● 怎样正确使用葱姜蒜炆锅/芡汁的几种使用方法/怎样正确使用咖喱/调制鱼香味应注意什么/炖肉香醇放料是关键



味道巧调整

- 78 ● 炖牛肉加茶叶味道更鲜美/炖鱼加些啤酒好/咸鱼太咸怎么办/加料炒洋葱更美味/加酒炒蛋更鲜美
- 79 ● 酱菜太咸巧处理/菜过甜，放些胡萝卜和黄瓜/菜太酸，用松花蛋减轻酸味/醋放多了，加适量白糖/菜太辣，加点醋/芥末放多了，如何减辣味/把酱油当成醋，可撒小苏打

去味烹调

- 80 ● 巧去苦瓜的苦味/怎样去除圆白菜的异味/黄瓜苦涩一招除/巧去菠菜苦涩味/做鲜笋怎样防苦
- 81 ● 去除鲜黄花菜的有毒物质/让豆芽好吃没有豆腥味/豆腐腥味去除法/料酒去腥效果好/如何去除猪肉异味/去除猪肚臊味的方法
- 82 ● 巧去猪腰的腥味/巧除猪心异味/怎样去除羊肉的膻味/烹调兔肉巧除腥/巧除鸡爪的腥味
- 83 ● 巧去米饭焦糊味/妙除沙丁鱼腥臭味/冻鱼如何做得鲜嫩无腥味/怎样去除鱼汤中的腥味/如何去除海产品干货的腥味/巧除面条的碱味

菜肴嫩化

- 84 ● 哪些调料可以使肉变嫩/怎样使肉丝更嫩滑/防止烤肉又焦

又硬/做丸子肉与淀粉的最佳比例/腌出嫩而多汁的鸡脯肉

- 85 ● 煮出鲜嫩的荷包蛋/煮蛋保持鲜嫩的方法/煮老鸭的嫩肉法/鸡蛋怎样炒不会老/怎样炒虾仁能保鲜嫩/炒蔬菜加肥肉的小秘诀

营养保持

- 86 ● 食用油草、素要搭配/怎样搭配食物更营养/怎样烹饪蔬菜最有营养/可生食的蔬菜尽量生吃/烧猪蹄如何增营养
- 87 ● 怎样烹调下水能提高营养/煮骨头怎样增加营养成分/炖肉中途加热水留住营养/怎样烹饪胡萝卜最有营养/蘑菇怎样烹饪最有营养/煮鸡蛋的最佳时间
- 88 ● 怎样烹饪海鱼最有营养/吃菜也应喝汤/煮大米粥加碱破坏营养素/怎样减少面食的营养损失/热水煮饭更营养
- 89 ● 哪种牛奶最有营养/怎样正确食用蜂蜜/酱油抗病又防癌/食盐不宜过多/加盐的时机因“油”而异/牛奶煮粥营养更易吸收

烹调有技巧

- 90 ● 巧加油，炒挂浆肉片不粘锅/巧加香油熬粥防溢/怎样让海带煮得更烂/红烧肉加雪里红，肉味更鲜/炖老鸡加黄豆，味鲜熟得快

PART
3

食材选购门道

菜市场中的技巧战

绿色时蔬

- 91 ● 沸水煮笋加薄荷叶不缩小/芋头能去除荤食的燥性/巧用白萝卜使混浊的油变清/紫菜可去汤中油腻/苹果可使白糖结而复散/柠檬片使白灼虾更鲜美/香蕉放黑了可和面
- 92 ● 巧加水可避免蔬菜烧焦/用绿茶给豆腐提味/乌龙茶煮粥的妙招/炒洋葱加白葡萄酒不易炒焦/白酒使油炸花生仁更酥脆/米酒炒鸡蛋的秘诀
- 93 ● 葡萄酒可让火腿更易保鲜/啤酒调味更鲜美/用啤酒炖鸡味道好/用米酒巧揭锅巴/米酒能使坨面条散开/用白酒加速面粉发酵
- 94 ● 煮土豆加点牛奶味道更佳/牛奶使菜花更白嫩/牛奶蒸蛋柔软味美/用牛奶浸泡后的花生熬粥营养更高/炒菜时加点牛奶轻松补钙



- 95 ● 牛奶炖鱼头,汤白味鲜/烧鱼加奶,去腥又增香/牛奶炒制的虾仁美味可口/用酸奶做鸡肉的窍门/酸奶做菜的妙招/煮饭加牛奶味道更鲜美
- 96 ● 如何炒菜更鲜美

辨别池藕和田藕/选莲藕不能只看颜色/黄花菜的选购方法

- 105 ● 避免挑到“化学豆芽”/怎样挑选四季豆/怎样挑选豌豆/挑选最好吃的扁豆/新鲜豇豆的挑选/怎样选购新鲜毛豆

时令水果



- 106 ● 慎重选择反季节水果/在超市选水果的禁忌/购买苹果轻敲弹/明辨种种问题水果/为不同人群选购适宜苹果
- 107 ● 选购优质香蕉/买回芝麻蕉马上吃/购买草莓应带绿蒂/怪状草莓要丢弃/怎样挑选香甜的橘子/购买鲜梨观花脐
- 108 ● 怎样挑选水分丰富的橙子/怎样选到最甜的葡萄/靠鼻子选桃子/根据口味选择葡萄/三招辨出西瓜大又甜/哈密瓜越“丑”越香甜
- 109 ● 用手摸出李子的生熟/怎样辨别杏的生熟/慧眼识出好荔枝/认准时节买樱桃/怎样鉴别霉变的甘蔗/甘蔗发红要远离
- 110 ● 挑选清甜的火龙果/怎样挑选熟透的芒果/选购营养丰富的椰子/怎样挑选异香浓郁的榴莲/如何选购猕猴桃/购买柚子挑重果
- 111 ● 一看二尝选红枣/不容错过的秋柿子/怎样挑选木瓜/如何

挑选新鲜的山竹/鲜桂圆买时不买贵

优质肉类

- 112 ● 怎样识别注水猪肉/巧识猪肉是否新鲜/把安全猪肉买回家
- 113 ● 怎样挑选叉烧肉/适合炒菜的鲜猪肉/慧眼识别“再冻肉”/怎样选购鲜肝/怎样选购猪心/适合做肉丸的鲜猪肉
- 114 ● 怎样鉴别猪肚的质量/怎样挑选猪肠/轻松辨识猪前蹄与后蹄/怎样挑选蹄筋/怎样选购猪腰/按烹饪方式选好羊肉
- 115 ● 巧辨山羊肉与绵羊肉/识别优质羊肉/怎样选到新鲜牛肉/熬出鲜香牛肉汤/挑选适合做馅的牛肉/怎样鉴别牛、羊肉的老嫩
- 116 ● 购买动物性食材要依季节来选/多面鉴别健康活禽/怎样选购新鲜的光鸡/怎样挑选真正的柴鸡/教你看清病死畜禽肉/如何买到优质的熟鸡
- 117 ● 选购腌腊肉要看保质期/选购美味的熟肉制品/如何辨明香肠质量/怎样挑选优质火腿/怎样识别咸肉质量

新鲜水产品

- 118 ● 选购海鲜的窍门/辨识鲜鱼的方法/如何在水产市场选到放心鱼/清蒸选什么鱼/红烧选什么鱼



- 119 ● 生吃选什么鱼/炒鱼片选什么鱼/怎样鉴别野生黄颡鱼/熬鱼汤选什么鱼/选购优质带鱼/怎样挑选泥鳅
- 120 ● 死鳝鱼不宜食用/巧分鱿鱼和墨鱼/如何区分河虾和海虾/简单辨识皮皮虾的公母/怎样挑选鲜河虾/怎样把鲜海虾选回家
- 121 ● 鉴别质量合格的小龙虾/清楚区分基围虾与竹节虾/如何鉴别野生螃蟹/怎样挑选肥硕的肉蟹/怎样挑选大闸蟹/怎样识别中毒蟹
- 122 ● 怎样挑选海蟹/品尝各种蟹的最佳时节/活贝与死贝怎样区分/怎样鉴别安全的贝类海鲜/怎样挑选河蟹/如何买到不含泥沙的贝壳
- 123 ● 怎样挑选牡蛎/养殖甲鱼与野生甲鱼的鉴别/怎样鉴别海参质量/鲍鱼的头数怎么算/如何分辨真假鲍鱼

喷香主食

- 124 ● 如何鉴别劣质大米/如何辨识陈米与新米/如何辨识染色小米/西米的选购要点/不同的吃法选用不同的大米
- 125 ● 选购挂面也有讲究/面粉选购的窍门/买馒头也有学问/巧识掺入色素的玉米面/如何辨识手工拉面和机制面/如何选购面点、主食

家常调味品

- 126 ● 食用油的种类/根据烹饪方式选择合适的油/从外观区分植物油种类/鉴别优质花生油/怎样选择橄榄油/选购纯正的小磨香油
- 127 ● 怎样选择醋/如何鉴别掺假的香油/如何选购优质酱油/如何鉴别假盐/如何选购姜
- 128 ● 怎样选葱/谨防掺假的辣椒粉/慧眼区别真假大料/如何识别优质花椒/怎样鉴别优质鸡精
- 129 ● 如何区分黄芥末和绿芥末/怎样选购豆豉/怎样选购豆蔻/如何鉴别染色黑芝麻/如何鉴别真假蜂蜜/四招挑选优质蜂蜜

其他食材

- 130 ● 挑选豆腐的诀窍/根据烹饪方式选豆腐/三辨无霉粉丝/鉴别优质腐竹的方法/鉴别真假血豆腐

- 131 ● 怎样挑选优质月饼/巧识变质糕点/科学选购蜜饯/怎样挑选新鲜板栗/怎样挑选鲜鸡蛋/怎样辨识优质松花蛋
- 132 ● 轻松辨别莲子的优劣/如何鉴别高品质竹荪/怎样挑选红枣/怎样挑选干木耳/银耳并非越白越好
- 133 ● 怎样挑选干百合/怎样挑选鲜百合/怎样挑选海带/怎样鉴别虾皮质量/紫菜巧选购/巧选优质海米
- 134 ● 巧辨真假野生人参/巧识阿胶/鉴别燕窝珍品/怎样挑选鱿鱼丝/巧识优质蜂王浆
- 135 ● 如何鉴别啤酒的品质/巧辨碳酸饮料的新鲜/怎样选购葡萄酒/怎样鉴别新鲜的牛奶/怎样识别变质酸奶/怎样鉴别白酒的品质

PART 4

食材处理技巧

美味升级通关秘籍

洗切妙招

- 136 ● 正确淘米法/洗刷蔬果更干净/彻底去除农药残留/巧除菜叶上的小虫和虫卵/不用洗洁精也能洗净菜
- 137 ● 哪些蔬果需要浸泡/如何清洗蘑菇表面的泥沙/韭菜、圆白

菜怎么去农药/怎样洗葡萄更干净/巧洗红枣/如何清洗莲子上的污物/巧去木耳污物

- 138 ● 猪肉如何洗效果才好/用醋清洗猪肚效果好/如何去猪肝内的污物/猪腰清洗有方法/猪肠的清洗技巧
- 139 ● 猪蹄清洗有技巧/如何清洗咸肉/巧洗猪舌、牛舌/猪脑、



牛脑要去筋洗血污以去除异味/兔肉在烹调前要用清水浸泡/怎样除去鱼体黏液/怎样去除泥鳅体内泥土

- 140 ● 如何去除螃蟹的内脏/漂洗冷冻虾仁的技巧/用小牙刷清理虾蟹
- 141 ● 怎样去除海蜇皮的泥沙/如何漂洗贝类/苦杏仁如何才能去污/如何除掉桃毛/清洗瓜果的窍门
- 142 ● 怎样切面包才美观/巧切洋葱不流泪/巧切均匀的洋葱丁/巧切蓑衣黄瓜/利用牙签切黄瓜片
- 143 ● 巧切番茄不流汁/巧切圆条状

蔬菜/怎样切辣椒不辣手/巧切竹笋/怎样切山药不手痒

- 144 ● 好刀法使鲜蘑菇入味/切鸡蛋不易碎的方法/巧切松花蛋不粘刀/正确切爆炒肉片/快速切土豆丝的妙招
- 145 ● 让熟肉整齐美观的切法/切猪肝要掌握好时间/怎样切火腿/切出美丽肉冻/如何切牛柳/妙切涮羊肉的肉片
- 146 ● 怎样切好家禽的肉/片烤鸭片的方法/鸡片可以这样切/如何切鱼不打滑/如何将鸡腿切成鸡丁
- 147 ● 巧切大鱼/怎样将整鱼切成鱼片/怎样处理活甲鱼/怎样片无皮鱼肉/巧手切鱼丝

148 ● 9种家常切法分步图解

巧除妙取

- 150 ● 轻松剥掉番茄皮/教你巧剥土豆皮/巧剥蒜皮三法/怎样去除芋头的黏液/怎样让山药不脱手
- 151 ● 巧借小工具剥橙/怎样剥除牛蒡的皮/怎样快速剥蚕豆皮/巧剥生菜/怎样去除芝麻皮/剥出完整的核桃仁
- 152 ● 怎样快速剥去生板栗皮/巧去枣核/巧手快剥玉米粒/快速剥出完整鸡蛋/巧剥松花蛋壳
- 153 ● 让蛋清蛋黄巧分家/去除带鱼的白膜/快速剥除鱿鱼皮/巧去虾线/巧剥皮皮虾皮

- 154 ● 怎样快速剥虾皮/虾头的沙包在哪/怎样挤出虾肉/巧取蟹肉/怎样剔出螺肉/巧剥墨鱼皮/巧开海胆

- 155 ● 怎样将猪皮处理干净/炖鸡块怎样脱骨/怎样做脱骨凤爪/怎样做脱骨鱼/巧刮鱼鳞有妙招/巧开罐头

食材回鲜

- 156 ● 老牛肉回鲜法/怎样使老鸡、老鸭肉变嫩/炖老鸡的回鲜法/冻鸡鸭返鲜全靠姜/凉烤鸭复香脆

- 157 ● 咸肉复鲜法/冻鱼返鲜妙法/面包、馒头回软的妙招/巧使黄馒头变白嫩/硬蛋糕变软又美味

- 158 ● 剩米饭返鲜的妙招/剩米饭变新饭的窍门/妙法处理夹生饭/如何使结晶的蜂蜜恢复/怎样使跑味的芥末复呛/怎样使受潮的干果回脆/怎样使橘子变甜

- 159 ● 巧使小黄瓜变香脆/怎样使冰箱里的蔬菜复鲜/凋萎的蔬菜返鲜法/怎样使洋葱复鲜/怎样使萎缩的苹果复鲜

生鲜解冻

- 160 ● 冻肉巧用啤酒回鲜/调过味的肉如何解冻/快速化冻肉有妙法/烹制哪些冻菜不必化冻/胡萝卜的解冻法

- 161 ● 鱼虾的解冻方法/整条鱼如何解冻/速冻烧卖、包子如何解冻/冷冻烤鱼简单解冻/高手教你妙解冷冻炒饭

巧焯妙烫

- 162 ● 哪些蔬菜炒前宜焯烫/彻底烫去农药残留/怎样防止焯过水的蔬菜变色/焯出清脆爽口的芥蓝/烹炒速冻蔬菜的妙招

- 163 ● 使四季豆保持清脆的妙招/焯烫让香椿清香四溢/使山药脆爽不黏稠的方法/白菜焯烫不宜挤汁/芹菜、青椒宜用热水焯烫

- 164 ● 胡萝卜焯烫的方法/如何焯烫菠菜/炒蒜薹时宜先焯水/烹制萝卜别忘烫/教你这样烫竹笋/如何焯烫木耳

- 165 ● 如何焯烫干海带/鸡肉怎样焯烫/煮蛋应凉水下锅/煮白肉应沸水下锅/焯烫猪蹄的方法/焯烫兔肉的妙招

挂糊上浆

- 166 ● 根据烹饪方式巧调浆/怎样避免“飞浆”/蛋黄挂糊的技巧/如何用蛋清挂糊软炸类食物/清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸

- 167 ● 做拔丝菜的挂糊技巧/炸茄合有妙法/炸猪排选用哪种挂糊方法/裹面粉煎鱼易酥烂/炸虾仁巧用蛋泡糊

干料泡发

- 168 ● 干货巧泡发营养少损失/泡发的方法可多样/笋干的泡发技巧/玉兰片的泡发小技巧

- 169 ● 口蘑的泡发技巧/猴头菇的泡发小技巧/元蘑的泡发技巧/干香菇的泡发/灵活掌握木耳泡发的时间/黄花菜的泡发小技巧

- 170 ● 怎样提高木耳的涨发率/巧泡莲子/银耳的泡发技巧/银杏的泡发技巧

- 171 ● 红枣的泡发要适当/百合的泡发技巧/泡粉条的适宜水温/腐竹泡发技巧/怎样泡米粉软而不烂/怎样涨发牛鞭

- 172 ● 快速涨发干猪皮/怎样泡透蹄筋/醋水发制牛肚又快又好/泡发海蜇妙法/海带泡发技巧

- 173 ● 泡发鱼翅的方法/巧发银鱼等干料/鱼肚的泡发技巧/巧发鱿鱼/泡发鲍鱼干的技巧



- 174 ● 泡发干贝的技巧/泡发墨鱼的技巧/泡发海参的妙法/蛏子干的泡发技巧

- 175 ● 冻海参需要泡发吗/海参泡发的禁忌/海米的泡发技巧/巧发西米/如何掌握泡糯米的时间

PART 5

食物储存方法

抓住营养救生圈

蔬果保鲜

- 176 ● 叶菜类蔬菜的保鲜方法/如何保存大白菜水分不流失/如何将芹菜保鲜/如何将韭菜、韭黄保鲜/延长胡萝卜的保鲜期
- 177 ● 防止萝卜糠心/长期储存青椒的方法/怎样防止土豆发芽/苹果充当土豆保鲜剂/延长四季豆的保质期
- 178 ● 怎样防止大蒜干瘪/怎样存放鲜笋/新鲜菌类的保存方法/新鲜的番茄储存有妙法/怎样使香菜保香/怎样保存鲜姜
- 179 ● 香葱回栽可保鲜/冬季怎样保存大葱/豆类保存方法/哪些水果最容易变质/水果保鲜的适宜温度/冰箱巧存新鲜水果
- 180 ● 如何保存西瓜/西瓜保鲜要“穿衣”/存储苹果、梨时注意温度/如何保存猕猴桃/怎样延长荔枝的保鲜期/如何保

存香蕉

- 181 ● 如何保存柑橘/如何保存鲜嫩的草莓/削皮的水果巧保存/存储山楂有诀窍/柚子保鲜禁忌/木瓜存储方法

肉蛋储存

- 182 ● 冷冻保鲜的通用原则/冷冻保鲜的时限/真空包装延长保鲜期/夏天保存鲜肉的秘诀/怎样存放猪肉
- 183 ● 排骨怎样存放能保鲜/巧存动物肝脏/腌肉类不宜冷藏/肉馅保鲜的小窍门/鲜肉初加工后更易保鲜/巧使培根保鲜
- 184 ● 腊肉存放方法/羊肉片的保鲜期有多长/牛排巧保鲜/熟食不宜存放过久
- 185 ● 肉类罐头的保质期/肉汤如何保存营养不流失/煎炸肉类的保存法/鸭肉怎样防腐/鸡肉的冷冻保鲜法



- 186 ● 鲜禽肉怎样存放更卫生/火腿保存的妙招/香肠保鲜的窍门/肉松的保存方法/如何存储酱牛肉

- 187 ● 烤鸡的保质期有多长/鸡蛋保存技巧/茶叶蛋的存放方法/蛋类的保质期有多长/长期储存咸蛋的方法/保存松花蛋怕低温

水产存放

- 188 ● 如何保鲜鱼类/如何存放活鱼/刚杀活鱼巧保存/鲜鲫鱼能存放多久
- 189 ● 带鱼如何存放/咸鱼的保存方法/生鱼片的保鲜期有多长/泥鳅存藏有技巧/怎样保存鲜鱿鱼/海参巧储可延鲜/清水存活蟹
- 190 ● 螃蟹巧处理延长保鲜期/熟螃蟹的保鲜/虾仁的保鲜妙招/鲜虾巧储存/南极虾能在冷冻室中放多久/怎样保存鲜龙虾
- 191 ● 新鲜贝类冷藏之前巧处理/怎样防止虾皮变质/海带怎样保存/干海货巧存储/海鲜忌反复冷冻/熟海鲜怎样存放/防腐剂浸泡可延长保鲜期

其他食物储存

- 192 ● 食品防腐的常规法则/密封罐防潮用途多/速冻食品的保质

期/鱼丸、虾丸的保鲜法/巧存粮不发霉

- 193 ● 防止大米生虫/怎样防止面食变硬/面包新鲜保存法/面包不宜放进冰箱保存/巧存饼干不受潮

- 194 ● 怎样存放月饼/夏季豆腐防馊的方法/豆类的存放/红枣储藏有妙法/怎样保存花生仁

- 195 ● 葡萄干的保存方法/美味巧克力的保存技巧/巧存红糖不结块/妙法防止酱油发霉/如何保存白糖/夏季存放醋的方法

- 196 ● 蜂蜜的保存方法/食用油的储存法/怎样储存花生油/怎样防止香油失香/虾酱可以保存多久/如何防止番茄酱发霉

- 197 ● 蜂王浆的保存方法/豆浆存放有技巧/怎样使牛奶保鲜不变质/牛奶保存的最佳温度/新茶巧保存

- 198 ● 中药保存有技巧/碳酸饮料不跑气/咖啡豆的存放方法/喝剩的咖啡怎样保存/果酒的保存方法/白酒的保存方法

- 199 ● 啤酒的保存方法/葡萄酒的保存有讲究/葡萄酒为何要卧放/药酒的保存时间/怎样延长米酒的保质期/黄酒的保存方法

200 ● 家常15种食材存放技巧



厨房节能窍门

厨房里的省钱攻略

巧用做菜下脚料

- 202 ● 巧吃芹菜叶/巧吃茄子蒂/如何制出味美的韭菜花/茭蒿的嫩叶可凉拌、炒食

- 203 ● 白萝卜叶可做酸菜/红薯的叶茎是一道“健康菜”/莴笋的叶子可做菜/芦荟叶可做凉拌面的调料/魔芋可与蔬菜肉类同食/高手教你清炒牛蒡叶

- 204 ● 枸杞叶可煮炒、凉拌及做汤/萝卜叶拌蚕豆的做法/巧用荷叶/橘子叶的健康吃法/巧用芝麻叶做菜肴/银杏叶是珍贵的保健品

- 205 ● 妙手煲白菜根汤/巧用空心菜根炒牛肉/巧用菠菜根熬粥/菠菜根配红枣的健康吃法/芹菜根和肉丝同炒清甜鲜嫩/芹菜根煮熟可腌咸菜

- 206 ● 韭菜根的多种吃法/巧用芹菜根包饺子/水煎苦菜根的妙用/茼蒿根的健康吃法/黄花菜的根可以炖肉或炖鸡/百合根巧拌梅肉

- 207 ● 无花果根的妙用/巧用萝卜皮烹制美味的菜肴/茄子皮的做法有哪些/如何妙吃西葫芦

皮/如何妙吃南瓜皮/妙手煲一碗黄豆皮汤

- 208 ● 豌豆皮也可以清炒/用甜瓜皮做汤羹的妙招/鲜苹果皮可以熬大米粥/怎样用橙子皮做法式烤鸭/柠檬皮不可小视的调味功效/用柚子皮做出百变滋味

- 209 ● 巧用废猪皮炖猪皮冻/用肥腻的鸡皮做美味菜肴/让废弃的鸭骨成为一道滋补大餐/废弃羊骨可用来熬汤

节省食用油

- 210 ● 根据食材选对油/以炒代炸的省油法/烧茄子油少又好吃/怎样炒蔬菜省油/炒土豆丝省油办法多

- 211 ● 炸带鱼省油的妙招/炒肉菜的省油法/巧用高汤省油法/巧炸馒头片松脆又省油/自制炸薯条的省油窍门/炸元宵省油三法

节水窍门

- 212 ● 水龙头漏水浪费多/选对水龙头巧节水/在水槽中放水盆的节水法/一水多用节水法/厨房无油废水的再利用/洗菜要省水需要巧安排

- 213 ● 蔬菜先择后洗省水又干净/改变解冻的费水习惯/如何在炒菜间省水/洗餐具如何省水



厨房省电

- 214 ● 怎样正确使用节能灯/厨房照明方式和亮度的选择/厨房家电选多大功率好/及时断开电饭锅
- 215 ● 怎样煮饭更省电/锅具、电磁炉巧搭配/怎样选择节电电磁炉/电磁炉的省电妙法/巧用微波炉省电又省时
- 216 ● 食品巧解冻也可省电/电冰箱省电巧安置/使用电冰箱的省电窍门多/怎样用电炒锅余热炒菜/怎样速冻营养又省电/怎样使用电热水器方便又省电
- 217 ● 哪种抽油烟机更省电/抽油烟机巧清洁可省电/抽油烟机省电窍门/电水壶省电的方法/饮水机的节电小窍门/电烤箱的节电方法

节约燃气

- 218 ● 巧用挡风罩避免浪费/匹配炉具巧节能/做饭及时调整火焰/保持通风巧节燃气/借炉灶余温巧烹饪

- 219 ● 火候合理省气又省时/防止液化气罐受冷可省燃气/煮豆粥的节能妙法/煲汤的省气窍门/煮粥前泡米更省气/巧煮鸡蛋也可以省气

百物妙用

- 220 ● 婴儿奶瓶做量杯/巧用杯子倾倒袋装食品/巧用易拉罐使剪刀更锋利/碗底或砂纸可替代磨刀石/锡箔纸有助速冻
- 221 ● 铝箔可以成刷子/巧用吸管/巧用保鲜膜防滑/用保鲜膜保护厨房墙壁/保鲜袋的大作用/保鲜袋芯变支架/巧用瓶盖
- 222 ● 巧封食品袋的牙签和皮筋/用旧报纸磨刀/小竹帘做煮饺子的好帮手/巧用牙膏驱虫蚁/咖啡豆可做除味剂/厨房里竹炭用处多
- 223 ● 巧用茶叶/用茶渣除微波炉异味/茶水擦地效果好/巧用白糖/巧用红糖/小小花椒用处多
- 224 ● 杀菌消毒的盐水用处多/巧用盐除污垢/巧用盐让苹果不生锈/可以对抗油污的碱/巧用发酵粉美白牙齿/淀粉的用处多
- 225 ● 植物油的妙用/醋的妙用/白醋巧除污垢和异味/葱的妙用/用土豆皮去除洗碗槽中的雾气
- 226 ● 姜的外用妙法/用途广泛的大蒜/巧用苹果泥/巧用洋葱去

除糊锅底/巧用苦瓜

- 227 ● 蔬果美容效果好/意外烫伤救助办法多/果汁的妙用/葡萄酒的妙用/柠檬的多种用途
- 228 ● 可以美容的鸡蛋清/蛋清成为强力胶/牛奶的妙用/啤酒清洁剂效果好
- 229 ● 巧用面粉好处多/煮面汤可以把地板擦亮/面包充当保鲜剂/可以对付油污的面包/妙招解救鱼刺卡喉

变废为宝有妙招

- 230 ● 让食物袋变废为宝/洋葱皮擦玻璃光亮无比/萝卜头的妙用/巧用土豆皮去茶垢/烂韭菜的妙用
- 231 ● 葱须的妙用/自制应急小漏斗/自制炒南瓜子/苹果皮的妙用/橘皮的妙用/用梨皮煮水除铁锅油垢/巧用香蕉皮
- 232 ● 用柚子皮自制香辛料/妙用西瓜皮/巧用走味的核桃仁/鸡蛋壳除垢本领强/巧用鸡蛋壳碎片驱虫蚁/用蛋壳和丝袜擦拭塑料制品死角
- 233 ● 巧用面包渣清洁地毯/喝剩的可乐清洁马桶/剩可乐可以灭蟑螂/废茶渣用处多/淘米水洗菜更干净/淘米水擦地更光亮/发酵牛奶当肥料
- 234 ● 喝剩的啤酒可擦厨房地板/用牙膏将玻璃杯变亮/鸡毛除瓷

砖污垢/烟灰擦洗水龙头效果好/利用废油巧擦抽油烟机/废油除油污的窍门

- 235 ● 在旧保鲜袋上涂牙膏擦水壶/巧除餐具上的鱼腥味/巧用白酒擦桌布/保鲜袋清洗后重复利用/如何去除厨房下水道怪味/玻璃瓶子做筷筒/玻璃瓶做调料罐



- 236 ● 巧用有破损的碗碟/可乐瓶子制漏斗/饮料瓶做小喷壶/巧用塑料瓶清理堵塞/给水槽不锈钢滤网穿袜子/用袜子清洁料理台/用废纸盒自制垃圾桶/巧用废瓶盖
- 237 ● 瓶盖垫起肥皂/美丽酒瓶做灯罩/保鲜膜芯筒有妙用/巧用冰棍棒做笔筒/擦洗玻璃物品的窍门/自制多彩储物筒
- 238 ● 旧背心可做成电饭锅罩/自制刮鱼鳞的小工具/牛奶盒的妙用/牛奶箱的改造/用面口袋做抹布/漂亮包装盒变身存钱罐
- 239 ● 废旧毛笔除灰尘/破旧内衣可做拖把/水果篮储物好方便/用旧毛衣擦炉具/旧丝袜的妙用/把肥皂头收集起来再利用



厨房、厨具保洁

构筑健康防线

厨房消毒除污

- 240 ● 厨房的正确消毒法/厨房清洁必备好帮手/厨房抹布该选用哪种材质/清洁剂、消毒剂不可混用
- 241 ● 逐一消灭厨房里的油污死角/如何清洁磨泥板/厨房墙壁巧除污/清洗厨房地板上的油渍/木质门窗的清洁方法/巧刷厨房纱窗
- 242 ● 如何去除灶具死角污垢/厨房玻璃清洁有妙法/让油污的顶灯重现光彩/厨房料理台的清理窍门/巧除洗碗槽中的雾气/巧除煤气炉火架污垢
- 243 ● 擦洗水龙头的窍门/如何清洗血渍/抹布消毒三法/如何去除顽固污垢/开放式厨房的洁净关键

厨房去味

- 244 ● 清除厨房异味常用法/菜肴勿混放/通风最重要/巧除装饰材料味/厨房去味不宜用香精
- 245 ● 清除角落里的霉味/如何驱散中药味/如何去除刀具上的葱蒜味/巧用生姜去除厨具异味/如何去除餐具的腥味

- 246 ● 淘米水巧除木制砧板的腥味/巧除砧板异味二法/如何除去干锅的烟味/炖肉巧除初次使用的新锅异味/除去铁锅里的锈味/水煮法去除木制餐具的异味

- 247 ● 怎样去除密闭容器的异味/巧除玻璃瓶里的异味/垃圾桶去除异味有妙法/巧去玻璃杯污垢/怎样去除橱柜异味/如何去除下水管的臭味

厨具清洗

- 248 ● 餐具消毒不容马虎/餐具的多种消毒法/餐具除污的妙法/如何清洗锅盖
- 249 ● 如何让铝锅变亮/使奶锅易洗的窍门/巧除平底锅焦垢/如何清洗壶嘴里的污垢/用蛋壳去茶垢/塑料餐具巧清洗
- 250 ● 洗碗的小窍门/洗餐具忌用洗衣粉/厨房抹布的清洁/轻松清除面盆上的面垢/如何去除玻璃瓶内油污

