



健康生活图书编委会
编著



1668种妙招，成就您的**健康饮食生活**！

健康饮食 **妙招**

1668

● 妙招挑选食品

让您的饮食更安全

● 妙招处理食品

让您的烹饪更省心

● 妙招巧制美食

让您的三餐更营养

吉林科学技术出版社





健康饮食 妙招1668

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

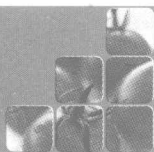
健康饮食妙招 1668/健康生活图书编委会编著.
—长春:吉林科学技术出版社, 2008.9
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-3954-0

I. 健… II. 健… III. ①合理营养-基本知识②营养
卫生-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 132878 号

健康饮食妙招1668

jiankangyinshimiaozaol668



- | | |
|-------|---|
| 编 著 | 健康生活图书编委会 |
| 编 委 | 刘 青 邓代玉 陈 佳 周 明 秦永诚 魏秀芳
张梦云 曹 靖 田 辉 勾晓丽 牛兴军 刘 烁
张 莉 温晓玉 林 珂 刘 帅 赵 瑜 |
| 责任编辑 | 韩劲松 孙 默 |
| 封面设计 | 一行设计 于 通 |
| 插图设计 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 林 敏 王 平
梁 晶 李壮壮 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 延边新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷 |
| 规 格 | 720mm×990mm |
| 开 本 | 16 |
| 印 张 | 18 |
| 定 价 | 22.90元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3954-0 |
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 编辑部电话 | 0431-85619083 |
| 传 真 | 0431-85619083 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社调换

前言

preface



人的一生，每天都离不开食物。食物不仅是我们生存的基本保障，而且还是我们生活中的美味享受。很多热爱美食的人最大的理想就是吃遍天下美食。其实，仔细想想，食物的口味再美妙，也是由日常生活中最常见的这些食品原料和调料烹饪而成的，不同的是其搭配的方法而已！

因此，只要我们掌握饮食中的各种小窍门，积累饮食中的科学知识，我们在家也一样可以享受到美味。同时，关于美食的那些科学知识，以及种种与食物相关的各种窍门都是我们非常关注和关心的问题。

《健康饮食妙招1668》一书，以最通俗的语言、最休闲的形式，汇集多方的资源编写而成。日常生活中，涉及到日常烹饪时，我们往往首先去挑选所要买的食品，其次是对食品进行处理，接着就是烹饪的过程了。而本书根据此规律，共分3大部分，分别为：食品挑选小窍门、食品处理小窍门、巧制美食小窍门。此3大项的分类将我们在日常生活中常见的食品制作问题解决彻底，其分类方式非常实用和科学，相信会给广大读者带来帮助。

《健康饮食妙招1668》一书的条目分类非常明确，比如在食品挑选一章中就分为：水果挑选、蔬菜挑选、杂粮挑选、荤食挑选4部分。这4部分内容包涵了我们日常生活中经常遇到的食品种类。食品处理中又分为：清洗、泡发、涩味祛除、膻味祛除及其他异味的祛除、食品保鲜等多方面的内容。本书最后一章巧制美食中又选择了经典的烹饪方式，比如：多种自制的美味，不同烹调的方法等。同时在最后一节中又添加了境外美食的制作方法。使我们不出门就能品尝到多种口味的美食！

《健康饮食妙招1668》一书除了具备以上包罗万象的饮食实用技巧外，还设置了2个小栏目：相关链接、小知识。这2个栏目的设置，以补充其他方面未涉及的内容，比如与饮食相关的健康知识及使用小窍门时经常遇到的问题、经常被您忽视的饮食误区等方面，为您的饮食生活带来更贴心的呵护。

如果您为食品的挑选犯难了，如果您不知道该如何烹饪食品了，又或者您对食品本身带有的异味为难的时候，甚至于您觉得在外吃的某道菜很好吃的时候请您拿起本书寻找答案吧！我们坚定地相信，《健康饮食妙招1668》一书不仅能成为您饮食中的“万能词典”，同时还能为您的饮食生活带来更多的乐趣和健康知识。

编者语



PART 1 食品挑选小窍门

1 挑选水果的小窍门 17

挑选排毒减肥水果小窍门 17

选苹果	17
选柠檬	18
选猕猴桃	18
选奇异果	19
选葡萄柚	20
选香蕉	20
选火龙果	21

挑选养颜补血水果小窍门 21

选荔枝	22
选桃子	22
选红提	23
选樱桃	23
选石榴	24
选柿子	25
选草莓	25
选红枣	25

挑选补水滋润水果小窍门 26

选梨子	26
选甘蔗	27
选西瓜	28
选椰子	28
选菠萝	29
选哈密瓜	30
选橘子	31

挑选美白养肤水果小窍门 31

选葡萄	31
选芒果	32
选橙子	33
选杨桃	33
选桂圆	34
选木瓜	34
选无花果	35
选杨梅	36

2 挑选蔬菜小窍门 37

挑选排毒减肥蔬菜小窍门 37

选芦笋	37
选苦瓜	38
选白萝卜	38
选黄瓜	39



选韭菜.....	40
选芹菜.....	40
选生菜.....	41
选菱角.....	41

挑选养颜补血蔬菜小窍门.....42

选菠菜.....	42
选莲藕.....	43
选南瓜.....	43
选蚕豆.....	44
选乌菜.....	45
选西葫芦.....	45
选油麦菜.....	45
选空心菜.....	46

挑选补水滋润蔬菜小窍门.....47

选莴笋.....	47
选油菜.....	48
选丝瓜.....	48
选胡萝卜.....	49
选白菜.....	50
选山药.....	50
选西兰花.....	51
选荸荠.....	51

挑选美白养肤蔬菜小窍门.....52

选卷心菜.....	52
选茼蒿.....	53

选茄子.....	53
选马铃薯.....	54
选西红柿.....	55
选香椿.....	55
选冬瓜.....	56

3 挑选杂粮小窍门.....57

挑选排毒减肥杂粮小窍门.....57

选花生.....	57
选黑豆.....	58
选绿豆.....	58
选荞麦.....	59

挑选养颜补血杂粮小窍门.....60

选黑米.....	60
选黑芝麻.....	60
选红小豆.....	61

挑选补水滋润杂粮小窍门.....62

选豌豆.....	62
选燕麦.....	62
选玉米.....	63
选薏米.....	63



挑选美白养肤杂粮小窍门.....64

选粳米.....	64
选魔芋.....	65
选红薯.....	65
选黄豆.....	66

4 挑选荤食小窍门.....67

挑选排毒减肥肉食小窍门.....67

选鸡肉.....	67
选鱼肉.....	68
选鸭肉.....	68

挑选养颜补血肉食小窍门.....69

选乌鸡.....	69
选兔肉.....	69
选牛肉.....	70

挑选滋养润肺肉食小窍门.....71

选驴肉.....	71
选瘦猪肉.....	71
选鱿鱼.....	72

挑选润泽养肤肉食小窍门.....73

选羊肉.....	73
选鹅肉.....	74
选蛋类.....	74

PART 2
食品处理小窍门

1 食品清洗小窍门.....76

水果清洗小窍门.....76

保持水果的完整性清洗.....	76
水中加盐撮擦清洗.....	77
使用牙膏热水清洗.....	77
专用水果清洗液清洗.....	78
保留淘米水清洗.....	78
用流动的水清洗.....	79
使用淀粉清洗.....	79
使用硬毛刷清洗.....	80

蔬菜清洗小窍门.....81

坚持反复冲清洗.....	81
细致剥离清洗.....	81



祛除毛刺清洗	82
自制大豆洗涤剂清洗	82
苏打、小苏打清洗	83
使用清洗液清洗	83

其他食品清洗小窍门 84

干蘑菇洗刷清洗	84
豆腐清洗	85
猪肠清洗	85
鱼类清洗	86
猪肺清洗	87
木耳清洗	87
海蜇清洗	87
冷冻食品清洗	88

2 食品泡发小窍门 89

干货泡发小窍门 89

泡发金针菜	89
泡发干百合	89
泡发粉丝	90
泡发腐竹	90

干菌类泡发小窍门 91

泡发银耳	91
泡发干木耳	92

泡发干蘑菇	92
泡发干香菇	93

干海货泡发小窍门 93

泡发海蜇	94
泡发鱿鱼干	94
泡发鲍鱼干	94
泡发海带	95
泡发海参	96

3 各种食品处理小窍门 97

果蔬去皮小窍门 97

滚水浸烫去皮	97
开水加碱去皮	97
煮沸去皮	98
温水浸泡去皮	98
勺子去皮	99
钢丝球去皮	100
放软后去皮	100
冷冻去皮	101

干果去皮小窍门 101

关门去皮	102
挤压去皮	102
找缝去皮	103



水煮去皮..... 103

宰杀褪毛小窍门..... 104

白酒褪毛..... 104

开水浸泡褪毛..... 104

加醋煮沸褪毛..... 105

湿面粉褪毛..... 105

解冻复原小窍门..... 106

姜汁返鲜解冻..... 106

干硬面包复原..... 107

猪肉解冻..... 107

电吹风解冻..... 108

面粉发酵小窍门..... 108

白酒发酵..... 108

蜂蜜发酵..... 109

食盐发酵..... 109

4 去除异味小窍门..... 111

腥味去除小窍门..... 111

鱼类腥味去除..... 111

柠檬汁除腥..... 112

黄酒去腥..... 112

猪肺去腥..... 112

涩味去除小窍门..... 113

苏打去涩..... 113

盐渍去涩..... 114

冷冻去涩..... 114

沸水去涩..... 115

膻味去除小窍门..... 116

羊肉膻味去除..... 116

猪腰腥味去除..... 116

羊奶膻味去除..... 117

牛肉腥味去除..... 117

其他异味去除小窍门..... 118

水果巧去车内异味..... 118

装修异味去除..... 119

冰箱异味去除..... 119

衣服异味去除..... 120





5 食品贮存保鲜小窍门 121

保鲜妙法小窍门 121

菠菜保鲜.....	121
冬笋保鲜.....	122
猪肝保鲜.....	122
香菜保鲜.....	122
生姜保鲜.....	123

食品贮存小窍门 124

豆腐干贮存.....	124
腊肉贮存.....	124
白菜窖外贮存.....	125
土豆贮存.....	125

变质预防小窍门 126

低温贮藏.....	126
高温杀菌.....	127
腌渍防变质.....	127
脱水防变质.....	127



PART 3 巧制美食小窍门

1 烹饪食品小窍门 130

食品巧煮小窍门 130

巧煮猪肚.....	130
巧煮骨头汤.....	131
巧煮牛肉.....	131
巧煮饺子.....	132
巧煮面条.....	132
巧煮元宵.....	133
巧煮粥品.....	133
巧煮大闸蟹.....	134
巧煮牛奶.....	135
巧煮陈仓米.....	135
巧煮鸡蛋.....	136

食品巧炒小窍门 137

巧炒土豆丝.....	137
巧炒茄子.....	137
巧炒豆芽.....	138
巧炒丝瓜.....	138



巧炒鸡蛋	139
巧炒洋葱	140
巧炒菠菜	140
巧炒花椰菜	141
巧炒虾仁	141
巧炒牛肝	142
巧炒肉片	142
巧炒花生米	143

食物巧煎小窍门 144

巧煎鸡蛋	144
巧煎鱼	144
巧煎馒头片	145
巧煎牛排	145

食物巧炸小窍门 146

巧炸花生米	146
巧炸豆腐	147
巧炸薯片	147
巧炸猪排	148
巧炸菊花鱼	148
巧炸辣椒油	149

食品巧炖小窍门 150

巧炖牛肉	150
巧炖鸡	150
巧炖骨头汤	151
巧炖老鸭	152
巧炖猪肉	152

巧炖鱼	153
巧炖土豆	153

食品巧腌小窍门 154

巧腌蹄筋	154
巧腌蛋类	154
巧腌肉	155

食品巧蒸小窍门 156

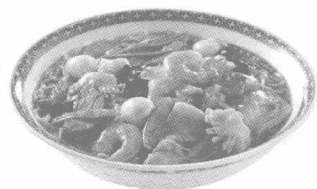
巧蒸鱼	156
巧蒸鸡蛋	157
巧蒸馒头	157
巧蒸排骨	158

食品巧拌小窍门 158

巧拌肉馅	159
巧拌素馅	159
巧拌沙拉	160
巧拌豆角	160

食品加热小窍门 161

微波炉加热	161
热陈馒头	162
巧热剩饭	162





CONTENTS

目录

食品调味小窍门 163

巧用啤酒调味.....	163
巧用食糖调味.....	164
巧用洋葱调味.....	164
巧用醋调味.....	165
巧用生姜调味.....	165
巧用食盐调味.....	166
巧用酒调味.....	167

烹饪补救小窍门 167

调味失误巧补救.....	168
蒸米饭失误巧补救.....	168
蒸馒头失误巧补救.....	169

2 食品自制小窍门 170

蜜饯自制小窍门 170

蜜饯橘皮自制.....	170
蜜饯金橘自制.....	171
蜜饯橄榄自制.....	171
蜜饯西瓜皮自制.....	172

冷饮自制小窍门 173

可可雪糕自制.....	173
果仁冰淇淋自制.....	173

香蕉冰淇淋自制..... 174

面点自制小窍门 175

刀削面自制.....	175
冷面自制.....	175
面包自制.....	176

腌腊自制小窍门 177

腊肉自制.....	177
鱼干自制.....	177
香肠自制.....	178
酱牛肉自制.....	178

甜食自制小窍门 179

草莓酱自制.....	179
芝麻糖自制.....	180
豆沙自制.....	180
花生酪自制.....	180

饮料自制小窍门 181

橙子饮料自制.....	181
汽水自制.....	182
冲泡咖啡.....	182
酸梅汤自制.....	183
可可饮料自制.....	183
杏仁茶自制.....	184
茉莉花茶自制.....	184
西瓜露自制.....	185



菜类自制小窍门 185

- 豆腐花自制 185
- 肉松自制 186
- 人造海参自制 186
- 臭豆腐自制 187

蛋类自制小窍门 187

- 松花蛋自制 188
- 醋蛋自制 188
- 茶叶蛋自制 189
- 糟蛋自制 189

调料自制小窍门 190

- 咖喱油自制 190
- 香醋自制 190
- 辣椒油自制 191
- 色拉酱自制 191

饭粥自制小窍门 193

- 八宝饭自制 193
- 茶水煮饭 193
- 白酒炒饭 194
- 麻油煮饭 194

糕点自制小窍门 195

- 重阳糕自制 195
- 绿豆糕自制 196

巧克力蛋糕自制 196

干果自制小窍门 197

- 奶油瓜子自制 197
- 五香花生自制 198
- 板栗自制 198
- 盐水黄豆自制 199

酱菜自制小窍门 199

- 辣菜自制 199
- 萝卜干自制 200
- 泡菜自制 200
- 八宝菜自制 201

酒类自制小窍门 201

- 米酒自制 202
- 西瓜酒自制 202
- 葡萄酒自制 203
- 杨梅酒自制 203





其他自制小窍门 204

茶叶泡制	204
涮羊肉	204
煮牛奶	205
清除蜂蜜沉淀	205

3 食品烹调小窍门 207

菜肴嫩化小窍门 207

土豆丝嫩化	207
海带嫩化	208
青菜脆嫩	208
鸭肉嫩化	209
牛肉嫩化	210
鱼肉嫩化	210

防溅防溢小窍门 211

炒菜防溅油	211
炸食物防溢油	211
煎蛋防溅油	212
熬粥防溢	212

节省食油小窍门 213

炒菜省油	213
油炸食品省油	214

茄子省油	214
------	-----

味道调整小窍门 215

辣味调整	215
酸味调整	216
咸味调整	216
油腻调整	217

调料添加小窍门 218

食盐添加	218
味精添加	218
料酒使用	219
食醋使用	220
糖类使用	220
咖喱添加	221

火候掌握小窍门 221

蛋类烹调火候掌握	222
肉类烹调火候掌握	222
蔬菜烹调火候掌握	223

烹调技法小窍门 223

炒	224
爆	224
熘	225
炸	226
烹	226
煎	227



烧.....	228	巧制白果烧牛肉.....	242
焖.....	228	巧制炒粉条.....	242
炖.....	229	巧制韩国拌饭.....	243
蒸.....	229	巧制炒什锦西红柿.....	244
贴.....	230	巧制大白菜泡菜.....	245
焯.....	231	巧制大酱豆腐.....	246
煮.....	231	巧制冻土豆松糕.....	246
烩.....	232	巧制豆腐饼.....	247
炆.....	232	巧制粉蒸肉.....	248
腌.....	233	巧制韩国白煮肉.....	248
拌.....	234	巧制韩国传统冷面.....	249
烤.....	235	巧制韩国烤肉.....	249
卤.....	235	巧制韩国旱蒸南瓜.....	250
冻.....	236	巧制韩国荷叶鸭.....	251
熏.....	237	巧制韩国辣味鱿鱼.....	251

4 巧制境外美食小窍门.....238

巧制德国菜式小窍门.....238

巧制德国土豆沙拉.....	238
巧制德国土豆饼.....	239
巧制德国斋菜.....	239
巧制德国烩牛肉.....	240

巧制韩国料理小窍门.....241

巧制八宝全鸡.....	241
巧制扒野兔肉.....	241

巧制墨西哥菜式小窍门.....252

巧制墨西哥面饼卷.....	252
巧制墨西哥烤鸡腿.....	253
巧制墨西哥水饺片.....	253
巧制墨西哥咖啡卷.....	254

巧制日本菜式小窍门.....255

巧制茶巾寿司.....	255
巧制豆腐皮寿司.....	256
巧制海鲜刺身.....	256
巧制荷兰豆烧麦.....	257
巧制日本红豆饭.....	257
巧制日式海鲜炒面.....	258
巧制日式馒头.....	259



巧制日式炸豆腐.....	259
巧制鳗鱼饭.....	260
巧制紫菜卷寿司.....	260
巧制四喜饭.....	261

巧制意大利菜式小窍门.....262

巧制比萨饼.....	262
巧制干酪通心粉.....	263
巧制芥末拌黄瓜.....	263
巧制芦笋拌虾面.....	264
巧制烧牛扒.....	265
巧制意大利炒饭.....	266
巧制意大利奶酪包.....	266
巧制意大利野菇培根面.....	267
巧制意式烩大虾.....	268
巧制三文鱼.....	268

巧制法国菜式小窍门.....269

巧制白菜薄荷.....	270
巧制冰冻茄丁.....	270
巧制菠萝莴笋.....	271
巧制法国白酒田螺.....	272
巧制法式拌菜花.....	272
巧制法式甜椒色拉.....	273
巧制核桃鸡汤.....	273
巧制茄子沙拉.....	274
巧制西红柿鳕鱼.....	275

巧制美国菜式小窍门.....275

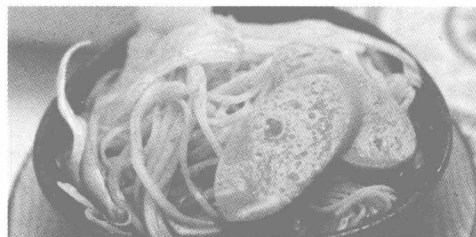
巧制黑胡椒牛柳.....	275
巧制火鸡三明治.....	276
巧制家乡三明治.....	276
巧制美式龙虾.....	277
巧制奶酪汉堡包.....	278
巧制蜜汁牛肋骨.....	278

巧制泰国菜式小窍门.....279

巧制黑人鱼沙拉.....	280
巧制鸡茸葵花汤.....	280
巧制南瓜椰汁咖喱.....	281
巧制泰式咖喱鲑鱼.....	282
巧制泰式凉拌冬粉.....	282
巧制泰式凤梨炒饭.....	283

巧制印度菜式小窍门.....284

巧制印度炒羊肉.....	284
巧制印度咖喱泡菜.....	285
巧制印度咖喱菜花.....	285
巧制印度炒饭.....	286
巧制生炒咖喱鸡块.....	287
巧制咖喱牛排.....	287





S h i p i n T i a o X u a n

X i a o Q i a o M e n

PART

[1]

食品挑选小窍门

水果、蔬菜、杂粮、肉蛋奶等都是人们日常生活中离不开的食品，而这些食品的营养性和安全性则是人们最为关注的。如何挑选营养又安全的食品呢？首先是观察食品的新鲜度，然后是学会判断食品有没有被污染，这种污染包括各种农药及其他具有一定危害的添加剂。