

当代家庭生活大全丛书



当代家庭生活技巧

窦耕年

颂勤进

主编



- ★ 美味海鲜的识别与选购
- ★ 蔬菜、水果的保鲜、加工、烹调法
- ★ 家电、服装鞋帽的维护技巧
- ★ 女性饰品保护窍门
- ★ 秀发、容颜美化术



当代中国出版社

《当代家庭生活大全》丛书

当代家庭生活 技巧

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代家庭生活技巧/窦颂等主编. - 北京:当代中国出版社,
1998.12

(《当代家庭生活大全》丛书)

ISBN7-80092-791-1

I. 当… II. 窦… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37645 号

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 9.625 印张 2 插页 216 千字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

定价:16.50 元

目 录

一、水 产 类

1. 鱼类的识别、选购 (1)
 - 鱼鲜度的识别 (1)
 - 如何鉴别鱼是否受到污染 (1)
2. 鱼的加工、贮存 (2)
 - 巧去鱼鳞 (2)
 - 河鱼巧去泥土味 (2)
 - 鲤鱼除腥法 (2)
 - 鱼胆破了的补救方法 (2)
 - 巧除手上鱼腥味 (2)
 - 鲜鱼夏季保存法 (2)
 - 鲜鱼久放照样鲜 (3)
 - 盐水冻鱼不干硬 (3)
 - 活鱼存放妙法 (3)
3. 鱼的烹调 (3)
 - 煎鱼不粘锅 (3)

怎样炸出完整酥脆的鱼	(4)
活鱼烹调的最佳时间	(4)
牛奶能使冻鱼返鲜	(4)
啤酒烧鱼味道鲜	(4)
山楂子炖鱼骨酥软	(4)
鸡油蒸鱼口味不一般	(5)
做鱼汤须一次加足水	(5)
烧鲢鱼勿放姜	(5)
4. 咸鱼的识别、加工	(5)
如何识别咸鱼是否新鲜	(5)
咸鱼的咸味可用米酒去除	(5)
鲜鱼的腌制	(5)
5. 虾的识别、选购	(6)
鲜虾的挑选	(6)
如何识别对虾是否新鲜	(6)
海米是否新鲜的鉴别方法	(6)
怎样选购虾皮	(6)
6. 虾的加工、贮存	(7)
挤虾仁的技巧	(7)
鲜虾冷藏之前应先汆	(7)
炒熟后的虾仁不变质	(7)
7. 虾的烹调	(7)
肉桂可将虾腥除	(7)
8. 海、河蟹的识别、选购	(8)
怎样挑选海蟹	(8)
河蟹如何选购	(8)
活蟹的保存	(8)

9. 甲鱼的识别、选购、加工 (8)
 - 如何比较甲鱼的优劣 (8)
 - 巧杀甲鱼 (8)
 - 巧除甲鱼腥味 (9)
10. 海参的选购、烹制 (9)
 - 如何挑选海参 (9)
 - 烹制海参时不宜加醋 (9)
11. 海蜇的加工、贮存 (10)
 - 如何泡洗海蜇 (10)
 - 海蜇保存的简易方法 (10)
12. 鱼肚、鱼翅、干贝的识别与选购 (10)
 - 选购什么样的鱼肚好 (10)
 - 鱼翅的选购 (10)
 - 干贝的识别 (11)
 - 贝类如何巧去泥 (11)
 - 如何收藏海味 (11)

二、肉 类

1. 鲜猪肉的鉴别、选购 (12)
 - 几种鉴别猪肉的方法 (12)
 - 巧识灌水肉 (13)
2. 猪肉的加工、贮存 (13)
 - 淘米水可洗去肉上的污垢 (13)
 - 红茶水可洗去生肉上的油污异味 (13)
 - 速化冻肉 (13)
 - 冻肉返鲜用姜汁 (13)

巧切肥肉	(13)
猪肉保鲜的几种方法	(14)
3. 猪肉的烹调	(14)
白酒稻草可除猪肉异味	(14)
炒出嫩滑可口肉片的方法	(15)
煮肉的诀窍	(15)
怎样炖出肥而不腻的肉	(16)
短时间焖肉的技巧	(16)
丸子配料比例	(16)
制做烤肉(熏肉)的技巧	(16)
腊肉的贮存法	(17)
4. 猪肝、猪腰子、猪肚、猪肠、猪心、 猪油	(17)
猪肝的加工	(17)
猪腰子的加工	(17)
猪肚的加工	(18)
猪肚的烹调	(18)
猪肠的加工	(18)
猪心的加工	(19)
巧洗猪板油	(19)
猪油巧熬制	(19)
预防猪油变质的方法	(19)
5. 咸肉、香肠、火腿、肉皮	(20)
咸肉优劣的鉴别	(20)
淘米水可使咸肉变鲜	(20)
香肠的选购	(20)
香肠的保存方法	(20)

自制香肠	(21)
切火腿的技巧	(21)
巧煮火腿	(21)
保存火腿不变质的方法	(21)
巧去肉皮上的猪毛	(21)
炸制肉皮的技法	(22)
家庭自制猪肉松	(22)
教您腌肉	(22)
6. 牛、羊肉的鉴别、加工、烹调	(23)
牛肉的鉴别	(23)
切牛肉的技巧	(23)
小苏打水可使牛肉变嫩	(23)
教您炒出软嫩的牛肉	(23)
煮老牛肉快烂的方法	(23)
简易快捷炖牛肉	(24)
巧除羊肉浮毛	(24)
羊肉剔膜后再炒	(24)
羊肉去膻的几种方法	(24)

三、禽 蛋 类

1. 鸡、鸭的鉴别、选购	(26)
鸡、鸭是否新鲜的鉴别	(26)
巧识注水禽	(26)
鉴别禽肉冷藏后是否新鲜	(26)
判断病死家禽的简易方法	(27)
2. 鸡的加工	(28)

几种杀鸡的方法	(28)
鸡肉的切法	(28)
3. 鸡的烹调	(29)
炖老鸡的窍门	(29)
先炒后炖烂得快	(29)
啤酒蒸鸡味纯正	(29)
炸鸡巧挂糊	(29)
老母鸡加瘦肉吊出汤来格外鲜	(29)
4. 鸡蛋的识别、选购	(29)
鲜蛋的三种识别法	(29)
辨别生熟鸡蛋的方法	(30)
5. 鸡蛋的加工、贮存	(30)
蛋白、蛋黄巧分离	(30)
搅打鸡蛋的技巧	(31)
打破了的鸡蛋如何存放	(31)
巧切煮鸡蛋	(31)
鸡蛋保鲜的十种方法	(31)
6. 鸡蛋的烹调	(32)
怎样煮鸡蛋不破裂	(32)
煎蛋的诀窍	(32)
炒鸡蛋的妙法	(33)
蒸出鲜美口味的蛋羹	(33)
家庭制作蛋卷皮	(33)
巧做蛋饺	(33)
7. 鸭的烹调	(33)
鸭子烧制法	(33)
炖老鸭的方法	(34)

鸡血、鸭血的妙用	(34)
8. 鸭蛋的贮存	(34)
鸭蛋的腌制	(34)
处理过的咸鸭蛋久放不坏	(35)
9. 松花蛋的识别、加工、制作	(35)
松花蛋的识别	(35)
松花蛋去涩法	(35)
巧切松花蛋	(36)
巧剥松花蛋	(36)
制做松花蛋法	(36)

四、奶、豆类

1. 奶、奶粉的鉴别、保鲜	(38)
鲜牛奶的鉴别	(38)
奶粉优劣的识别	(38)
冲奶粉不结块的办法	(39)
如何使鲜奶保存时间稍长些	(39)
2. 牛奶的煮沸、饮用	(39)
煮奶也有技巧	(39)
如何正确饮用牛奶	(40)
羊奶除膻法	(40)
干奶酪复软法	(41)
3. 豆腐的保鲜、烹调	(41)
豆腐保鲜四法	(41)
家庭自制豆腐	(41)
做豆腐菜肴应注意什么	(42)

豆腐菠菜如何烹制	(42)
豆浆的食用	(42)
4. 豆制品的烹调	(43)
豆制品异味的去除	(43)
贮存豆腐干的简易方法	(43)
5. 豆类防虫、生豆芽	(44)
豆类防虫五法	(44)
煮绿豆的三种技法	(44)
速生豆芽	(45)
豆芽的烹制	(45)

五、蔬菜、水果类

1. 蔬菜的选购、保鲜、贮存	(47)
常见蔬菜的挑选	(47)
菠菜的存放	(48)
番茄保鲜简易法	(48)
黄瓜保鲜法	(48)
冬瓜切后保存法	(48)
巧放韭菜	(48)
鲜姜的贮存	(49)
蒜头保鲜法	(49)
香菜巧存放	(50)
辣椒保鲜法	(50)
大白菜的冬季贮存法	(50)
马铃薯贮存方法	(50)
萝卜的冬季贮存	(51)

教您晒萝卜干	(51)
大葱冬天贮存	(51)
2. 蔬菜的加工	(52)
洗蔬菜的技法	(52)
巧剥大蒜皮	(52)
捣蒜的技巧	(52)
菜叶返绿法	(52)
叶子菜先洗后切	(52)
巧去蔬菜中的苦涩味	(53)
冻洋葱返鲜法	(53)
西红柿巧剥皮	(53)
切葱、辣椒防刺眼	(53)
手痒巧去除	(53)
茄子防氧化	(53)
土豆去皮法	(53)
醋可使冻土豆无怪味	(54)
鲜黄花菜烹前须加工	(54)
3. 蔬菜的烹调与营养	(54)
炒菜的程序	(54)
开水点菜色佳质嫩	(54)
菜肴炸、煎、蒸的诀窍	(54)
牛奶能淡化酱汁	(55)
米酒可解醋酸	(55)
菜咸了的处理办法	(55)
糖醋菜肴的比例调配	(55)
拔丝糖浆的熬制技巧	(55)
啤酒拌冷菜味更香	(56)

葡萄酒可做沙拉	(56)
盐拌西红柿会更甜	(56)
炒藕片不变色	(56)
牛奶菜花更嫩白	(56)
炒洋葱宜放面粉或葡萄酒	(56)
烧土豆时巧加盐	(56)
煮土豆加奶味道好	(56)
萝卜异味的去除	(57)
4. 蔬菜的营养及其它	(57)
胡萝卜的营养及食用	(57)
食用豌豆好处多	(58)
葱、蒜的食用	(58)
蒜臭变蒜香的简易方法	(58)
生姜巧做	(58)
剩菜巧回锅	(59)
五种饭菜防馊法	(60)
蔬菜的烹调与营养	(60)
蔬菜的颜色与营养	(60)
5. 水果的识别、选购	(61)
如何辨别西瓜的生熟	(61)
香蕉与芭蕉的区别	(61)
葡萄的选购	(62)
6. 水果的保鲜、加工 (催熟、脱涩)、	
贮存	(62)
如何保持水果新鲜	(62)
水果脱酸、脱涩法	(62)
柿子脱涩五法	(63)

生香蕉的催熟	(63)
香蕉的存放	(64)
草莓的多种用途	(64)
葡萄的存放	(64)
柑桔保鲜的办法	(65)
几种贮存苹果的方法	(65)
苹果贮存须知	(66)
水果剥皮后的盐化处理	(67)
挤柠檬汁的技巧	(67)
西瓜的贮存	(67)
西瓜(皮)的烹调	(68)
巧剥水果皮	(69)

六、米、面 类

1. 米的识别、贮存	(71)
大米的挑选	(71)
大米防虫法	(71)
粮食不能与水果同贮存	(72)
2. 大米的加工、制作	(73)
巧分大米中的沙粒	(73)
淘米次数不宜过多	(73)
巧煮米饭的方法	(73)
如此煮粥省时又省火	(74)
煮粥防溢法	(74)
夹生饭的补救办法	(75)
陈米烧饭照样香	(75)

去除米饭焦糊味的五种办法	(75)
3. 面粉的加工、制作	(76)
面快速发酵的几种方法	(76)
发面用碱多少的判断	(76)
发面碱放多了的补救办法	(77)
蒸出黄馒头怎么办	(77)
馒头上屉后再开火	(77)
馒头不粘屉布的办法	(78)
面肥的保存方法	(78)
炸馒头省油法	(78)
4. 饺子、面条的加工、制作	(78)
巧和饺子面	(78)
做饺子面馅都不剩的妙法	(78)
饺子馅中肉、菜的比例	(79)
几种特殊饺子馅的调制	(79)
包饺子防出汤的二种办法	(79)
煮饺子不粘连的技巧	(80)
高压锅煮饺子又快又好	(80)
几种煮面条的妙法	(80)
自制冰块做凉面	(81)
米酒可使面条不粘连	(81)
5. 面包、蛋糕、月饼的制作、保鲜	(81)
自制面包的三个步骤	(81)
巧切大面包	(82)
面包巧保鲜	(82)
硬面包变软	(82)
用热刀切蛋糕不碎	(83)

蛋糕的保鲜方法	(83)
月饼的存放	(83)
6. 元宵(粉)加工、贮存	(83)
煮元宵的窍门	(83)
汤元面的保存	(84)

七、干果、干货类

1. 花生、红枣的加工、贮存	(85)
炸花生米的诀窍	(85)
炒花生米放盐不易燃	(85)
贮藏花生米六法	(86)
巧挖红枣核	(87)
红枣去皮的方法	(87)
干枣快熟法	(87)
红枣防虫法	(87)
2. 葵花子、板栗、核桃的识别、加工、 贮存	(87)
葵花子优劣的识别	(87)
葵花子的炒制	(88)
巧剥板栗皮	(88)
自制五香栗子法	(88)
贮存板栗的简便方法	(88)
简便宜行的核桃去皮法	(89)
3. 干菜、银耳、黑木耳的选购、加工、 贮存	(89)
干菜的挑选	(89)

淘米水泡干菜易发涨	(89)
银耳的选购	(90)
银耳的贮存	(90)
真假黑木耳的识别方法	(90)
泡发木耳二法	(90)
盐水洗木耳去泥沙	(90)
4. 香菇、燕窝的识别、加工	(91)
香菇的识别方法	(91)
识别毒菇的简单方法	(91)
巧洗蘑菇	(92)
如何鉴别燕窝	(92)

八、调 味 品

1. 食用油的识别、选购、贮存、使用	(93)
食用油掺假的识别方法	(93)
贮存食用油四忌	(93)
食用油不变质的方法	(94)
炸过食品的油不宜反复使用	(94)
豆油不能生吃	(94)
食用油增香法	(94)
菜籽油增香法	(95)
土豆片能去除食用油的怪味	(95)
除油沫的妙法	(95)
食用油除鱼腥味的办法	(95)
花椒可消沸油	(96)
炒菜省油法	(96)