

图说生活



Shenghuo 365 Xilie

生活365系列

分享居家生活经验 启迪创意生活灵感



灵犀一点，烹调疑惑迎刃而解；
窍门几多，美味佳肴信手拈来。

厨房妙招 1200

例

轻松玩转厨房全攻略

《图说生活·生活365系列》编委会 编



上海科学普及出版社



厨房妙招 1200 例

支招解惑·厨房专家

责任编辑：李选玲

统 筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：张焱宏

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

拍 摄： 大麦文化

让生活有知有味



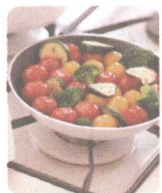
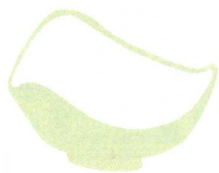
图说生活·生活365

分享居家生活经验 启迪创意生活灵感

Shenghuo 365 Xilie



厨房妙招 例 1200



厨房妙招 1200 例

支招解惑 · 厨房专家

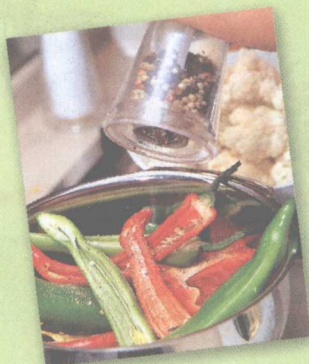
图书在版编目 (CIP) 数据

厨房妙招 1200 例 / 《图说生活·生活 365 系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.3
(图说生活·生活 365 系列)
ISBN 978-7-5427-4251-3

I. 厨… II. 图… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018100 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 360 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4251-3
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



厨房天地任你大展手脚

小 问题、大问题、简单的问题、棘手的问题……只要是厨房中的问题，《厨房小窍门》都给你最明确、最清晰的指导，让你成为真正的高手。

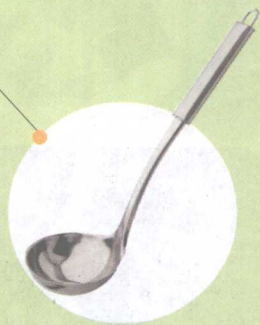
厨房中的柴米油盐酱醋茶

开门七件事——柴米油盐酱醋茶，这是我们生活最基本的保障，也是最烦琐的所在，措手不及的问题经常让人焦头烂额。煎炒烹炸、选购保存、原料处理，每个环节都会出其不意地节外生枝，搅乱我们的幸福生活，本书将结束你的厨房“噩梦”。有一天你将发现：你能用最短的时间做出一桌最美味的食物，你能用最便宜的价格购置最新鲜的食材，你能用最简便的方法处理最复杂的原料……这就是我们如影随形的关怀。



厨房中的锅碗瓢盆交响曲

如同破旧的琴弦弹不出悦耳的音乐，杂乱的厨房环境，又怎能让你有心情做好一餐美味。锅碗瓢盆的碰撞，是优美的篇章，还是烦乱的噪声？这就取决于你怎样打理这些“乐器”。厚重的油烟污染了厨房的边边角角，原本崭新的器具变得乌乌涂涂，瓶瓶罐罐高高低低，盆盆勺勺大大小小……好心情变得一塌糊涂。其实，生活没有这么复杂，《厨房小窍门》教给你：就地取材，趁热打铁，器具立刻变得亮晶晶；废物利用，因地制宜，厨房也可以“秩序井然”。



彩图详解，厨房困惑一网打尽

我们用彩图分步详解厨房小窍门，就像我们手把手教你处理厨房中的“疑难杂症”。你不用花费很多的心思，就可以处理最困难的问题，让你的生活一步步走向轻松惬意。厨房专家，你的收获，我们的满足。

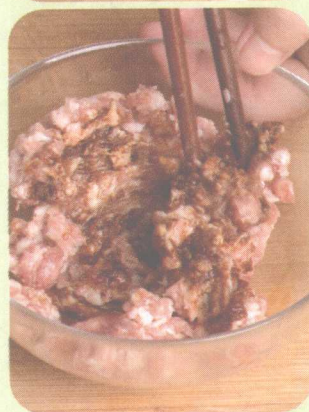
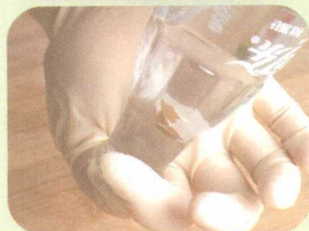
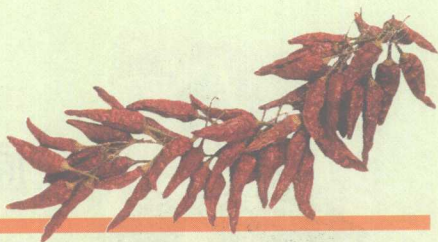


这是一本让复杂的厨房生活变得简单从容的书，我们抛砖引玉，希望你在阅读的同时，激发出属于自己的生活创意。



Contents

〔厨房妙招 1200 例〕



13 Part.1

大厨不传的烹调绝技



切出门道来 14

- 14 切肉片怎样防止粘刀/怎样切猪肉片/怎样切好家禽的肉/正确切爆炒肉片的肉
- 15 让熟肉整齐美观的切法/肉丝菜丝不要切得过细/妙切涮羊肉的肉片/剁肉不粘刀的方法
- 16 切鸡蛋不易碎的方法/怎样切面包更美观/巧切竹笋
- 17 巧手切鱼丝/切鱼如何防止打滑/如何切大鱼/切出美丽肉冻/怎样切火腿/怎样切好松花蛋
- 18 巧切洋葱不流泪/切出整齐美观的生日蛋糕/巧切圆条状菜/怎样切菜保持维生素/巧切番茄不流汁
- 19 切出“爱心”来/利用牙签切黄瓜能顺利迅速切成薄片/片鸭片的方法/切猪肝要掌握好时间



原料升级巧处理 20

- 20 防止油炸花生米回潮/怎样炸出又香又酥脆的花生米/

去菠菜苦涩味/卷心菜要先切后洗/肉鸡变土鸡的方法

- 21 老牛肉变嫩的方法/回锅油澄澈透明/制作久存不腐的香脆腌辣椒
- 22 巧用碎豆腐/巧腌多汁鸡肉/豆腐异味去除法/怎样去除甲鱼腥味/巧剥墨鱼皮
- 23 让老白菜帮变鲜嫩/让茼蒿有咬劲/教你巧剥土豆皮/如何处理泥鳅
- 24 嫩油泡肉更爽滑/如何处理鸭肠/怎样给鱼脱骨/陈米变新鲜的方法/怎样腌制姜芽才会呈现嫣红色
- 25 姜味提升法/剁肉蓉应加肥肉/怎样做泡菜爽脆可口/去除猪肉臊味的方法/做出蟹味咸鸭蛋



美味制造全晋级 26

▶ 制蛋妙计

- 26 鸡蛋怎样炒不会老/快煮半熟蛋/鲜嫩的煮荷包蛋
- 27 怎样使蒸鸡蛋羹不粘碗/卧鸡蛋怎样防散黄/蛋皮做春卷/加白砂糖的炒鸡蛋

28 蒸出光滑细腻的蒸蛋/不会破的煮鸡蛋/炸鸽蛋的小绝招/怎样使蛋液坚挺/让蛋清蛋黄分家

29 好吃的卤水蛋/松花蛋怎样入味才美/巧用面粉煎蛋/打蛋手要轻,下锅慢慢煎/熟蛋保鲜嫩的方法/快速剥出完整鸡蛋

▶ 做豆制品的学问

30 做豆腐不易碎烂的方法/自己动手做豆腐/巧做人造肉/豆腐虽好,多吃也有弊

31 外脆里嫩的炸豆腐/豆腐干快速入味/豆腐宜先蒸再烹煮/杏仁豆腐容易做

▶ 让蔬菜色味双绝

32 受冻的蔬菜怎样食用/旺火速炒蔬菜/旺火炒蔬菜何时加盐/如何炒丝瓜不变色/巧捣土豆泥/炒透蒜薹的方法

33 烹炒速冻蔬菜的方法/炒菜加水应加什么水/菜肴熟后淋沸油增色增香味/蔬菜表面有水适合炒菜吗

34 烹出清香蔬菜/煮土豆的诀窍/巧吃萝卜/怎样不让新西兰菠菜变黑

35 苦瓜味道太苦怎么办/防止菜肴偏咸的注意事项/黄瓜苦涩一招除/炒、煮蔬菜保持漂亮色泽

36 怎样炒油菜色味俱佳/卷心菜要先切后洗/轻松剥掉番茄的皮/脆嫩可口的炒菜花

37 青椒刺孔避免油爆/保持青椒的鲜嫩/巧吃西兰花/巧做清香的虎皮青椒/煮蔬菜加肥肉的小秘密

38 拌出营养好吃的黄瓜/四季豆保持清脆的口感/如何炒洋葱/如何炒出清脆爽口的芥蓝/煮洋葱如何才易软烂

39 怎样清除扁豆毒素保持鲜嫩可口/做出爽口的蔬菜沙拉/去菠菜苦涩味/菠菜炒豆腐的小窍门/科学食用莴笋

40 巧吃竹笋/做鲜笋怎样防苦/好吃的芥末菠菜粉丝/炒茄子的4种好方法

41 炸茄盒有妙法/烧茄子少用油的方法/煮土豆颜色洁白完整不碎/如何除茄锈/如何保持茄子的色泽

42 怎样使山药脆爽不黏稠/豆腐异味去除法/炒土豆如何快速熟软/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/提升红薯颜色和味道的妙招/教你做金丝缕缕的拔丝菜肴

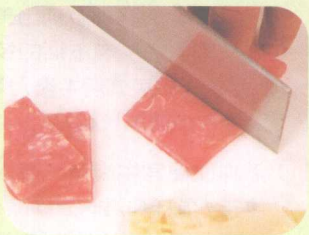
43 巧吃鲜藕/让豆芽好吃没有豆腥味/教你炸美味土豆片/烹调白菜保持鲜香的方法/怎样去除圆白菜的异味/让香椿清香四溢

44 使海带柔软可口的技巧/不变黑的炒藕丝/巧吃西瓜皮/怎样才便于鲜菇挂芡入味/胡萝卜叶也好吃/怎样使冻粉皮复原

▶ 活色生香好吃肉

45 用什么水炖肉味鲜/如何让浆过的肉片不粘锅/巧炖猪肉/煮骨头怎样使骨髓不流失/烧猪蹄如何增营养/炒出好看又好吃的肉丝肉片

46 如何避免干腌肉丝干硬/巧炒腊肉/怎样去掉肉中胆固醇



醇/滑炒肉片有窍门/怎么炒不油腻的回锅肉

47 怎样煎出好吃的排骨/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/好吃的腊肉炒萝卜/煲出好吃的猪骨粥

48 做潮州冻肉时汤汁不够怎么办/煮肉和加水之间的门道/菜扒猪手注意加温时间长短/炖肉醇香料是关键/木须肉怎么炒才能均匀又不老/巧妙去除肥肉的腻味

49 做出好吃的咕老肉/如何鉴定肝的生熟/去除牛肝异味的两种方法

50 怎样做好吃的扣肉和肘子/自制叉烧肉/怎样烧羊肉不膻/猪肝怎么炒才好吃

51 怎样炒腰花/炒腰花如何增香/去除猪肉臊味的方法/煮出易咬又好吃的猪肚

52 如何处理猪肝、猪心、猪肠/炒猪肚怎样才能肉质爽口/怎样烹调“下水”能提高营养/炖牛肉时不要加锅盖

53 怎样炖牛肉熟得快/烹调咖

喱牛肉加椰奶的妙处/使红烧牛肉增味/没有腥味的炒猪腰

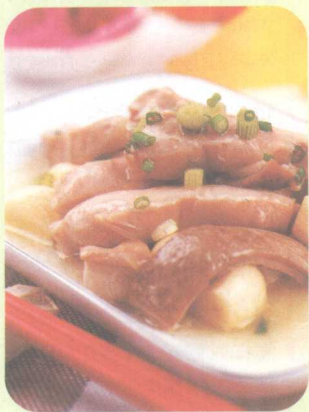
54 炖牛肉加茶叶味会更美/怎样巧炒牛肉/防止烤肉又焦又硬

55 烤肉怎样节约时间/炖出美味羊肉/烧牛肉不缩的技巧/如何做英式焖牛肉/烧酒牛肉浸时越长越好

56 怎样使便宜牛肉变成高级牛排/怎样炖鸡味道鲜美/炖鸡不宜先放盐/如何制鸡肝松/怎样做出好吃的鸡柳/怎样做出好吃的西瓜鸡

57 炖鸡块怎样脱骨/巧煮老牛肉/巧去鸡腥味/炖肉不宜撒去浮油

58 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口/用啤酒做美味烧鸡的技巧/10分钟做出好吃的鸡/怎样煲出美味的鸡粥



59 怎样炸鸡串/怎样鉴别鸡肉的生熟/炸出美味鸡块/制作脆皮糯米鸡,注意油温及时间/做出滋味鲜美的蒸鸡

60 巧腌多汁鸡肉/怎样煲出风味浓郁的老鸭煲/冻鸡鸭返鲜全靠姜/怎样使老鸡老鸭肉变嫩/怎样去除鸭肉的腥味

61 巧吃节日剩鸡鸭/怎样炸使香酥鸭外皮酥脆/怎样使冷鸭片回热/巧除鸡爪腥味

62 怎样使炸出的乳鸽皮脆肉嫩/怎样烤鹅肉/牛奶让火腿变可口/如何处理鸭肠/怎样做出脆嫩的子姜鸭片/烹调火腿用什么料

63 火腿宜煮不宜炒/怎样煮出味道鲜美的火腿/煎鸭脯时宜用中火,不宜勾芡/掌握肉类的最佳烹调期

▶ 支招做海鲜

64 几招做出美味鱼/掌握活鱼烹调时间/煎鱼的注意事项/蒸出的鱼体形美观/烧鱼怎样入味

65 煎出鱼体完整的鱼/炒出鲜嫩完整的鱼片/妙法炸鱼,油不变色

66 炸鱼怎样增香/防止溅油/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼/使鱼汤保持鲜味的妙招/巧妙去除沙丁鱼腥臭味

67 炸菊花鱼的好方法/怎样吃生鱼片/裹面粉煎鱼易酥烂

68 怎样辨别鱼丸熟了/如何做出鲜美鱼丸/清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润/如何处理泥鳅/怎样汆虾丸鱼丸光滑爽嫩

69 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆/烹制鳝鱼不宜炸/烹制鳝鱼宜用蒜/妙法煮鱼,酥软又可口

70 虾皮怎样食用/烹制冻鱼肉鲜嫩无腥味/如何烹调有嚼劲的虾米

71 让鱼虾更美味/使鱼易成形的小技巧/烹制美味墨鱼的方法/鱼类菜肴怎样回锅

72 如何炒鱿鱼才能卷卷/怎样烹制鱼翅/怎样清蒸甲鱼/清蒸鳊鱼的注意事项/螃蟹熟了吗

73 怎样烹制海蜇爽脆/烹制海参切勿加醋/海蟹宜蒸不宜煮/蒸蟹不掉脚的诀窍

74 炒出恰到好处蛤蜊/好吃的红烧甲鱼/贝类去除泥沙法

▶ 教你煲靓汤

75 做汤不宜炆锅/怎样做汤才会味美/如何处理姜片、红枣、果皮等煲汤食材/制汤怎样掌握水温/制汤时如何防焦糊/制汤原料为什么要烫煮

76 紫菜汤怎样增鲜/怎样使鱼汤更鲜/让浓汤变清/怎样熬出最醇的鸡汤

77 怎样做出诱人的奶白汤/如何巧制甲鱼汤/怎样做蛤蜊汤/怎样除去汤面的浮油

78 怎样炖白鳝汤/煲出不腥的鱼汤/煮牛奶时可以加糖吗/怎样制作皮蛋汤

79 鲜鱼汤变奶白/巧做奶油味汤/巧做蛋花汤/巧制美味鲫鱼汤

▶ 主食主宰你的胃

- 80 制作糖馅怎样防外溢 / 醋饭/蛋糕入炉前要用茶巾盖好 / 淘出米中的沙石
- 81 怎样巧炸春卷/利用剩饭做米饼 / 一锅煮出软硬两样饭 / 怎样使硬饭变软 / 不要让米饭的维生素丢失 / 柠檬酸发面法
- 82 煮饭加油米不烂,加片柠檬更香软 / 做出营养好饭 / 巧煮陈米/陈米变新鲜的方法
- 83 让剩饭美味可口 / 籼米饭也能喷喷香 / 高压锅煮米饭的小窍门 / 香喷喷的沙锅焖米饭
- 84 煮米饭怎样掌握水量 / 快速煮饭 / 夹生饭的处理 / 煮出美丽的米饭 / 奶香扑鼻的牛奶米饭 / 米饭有串烟味怎么办
- 85 好吃不贵的蛋炒饭 / 炒米饭松松软软才好吃 / 煮豆沙防焦法 / 营养多多的米饭怎样煮
- 86 煮出绝对好吃粥的六大秘技 / 煮豆浆的好吃节能妙法 / 怎样熬粥不溢锅
- 87 怎样加热冷粥 / 怎样用冷饭煮粥 / 善用新鲜配料,为美粥加分 / 几步做好小米饭 /



怎样使软饭变硬/快速煮好绿豆汤

- 88 大块面团怎样发得好/馒头没熟怎么办/怎样制作油酥面团/快速吃到香喷喷的大馒头 / 让碱大的馒头变白
- 89 蒸出松软可口的馒头/面没发好能补救吗/清粥加少许盐,可增加甜味/香甜可口的腊八粥
- 90 和好的面怎样防干硬/蒸面食的窍门/炸出酥脆可口的馒头片 / 面包干了怎么办
- 91 怎样使用鲜酵母/快速发面的窍门
- 92 怎么和面也不粘盆/鲜酵母蒸出馒头变小怎么办/干硬饼干变酥香/怎样给剩馒头加热 / 煮饺鲜美的诀窍
- 93 怎样和饺子面/如何防止饼干返潮/硬蛋糕变软又美味 / 拌馅的窍门
- 94 瘦肉馅怎样打水/怎样防止煮破饺子皮 / 巧擀饺子皮 / 肉馅肥瘦比例随季节变/怎样煮饺子不黏又好吃/肥肉馅怎样打水
- 95 怎样炒河粉不易碎/煮挂面怎样才能快熟、汤清 / 煮出甘甜的红薯/手擀面怎样煮才好吃
- 96 巧煮元宵/怎样使凉面滑溜溜 / 煮面食时怎样不溢不粘 / 怎样用大料水调馅 / 怎样吃玉米才不会腹泻
- 97 怎样炒面条才能不黏结/煮元宵巧妙防粘连/怎样使面条团松散开/怎样煮老玉米味美/怎样煮干切面和挂面



调味大师就是你 98

- 98 用生姜的窍门/按序添加调味品 / 巧妙使用调料,增加油的香味 / 调味须知
- 99 烹调鸡如何放花椒、大料 / 烹调时材料搭配有诀窍/怎样使用葱姜蒜焗锅/葱为什么不能长时间烹调
- 100 大蒜花椒驱米虫/教你做碧绿可口腊八蒜/炒鸡蛋怎样使用葱花
- 101 做菜时调味失当怎样补救/冷菜如何用花椒/让丁香发挥作用/烹制鱼何时加姜
- 102 怎样腌糖醋蒜 / 大料有什么用途 / 熬煮稀饭要不要加碱/用盐水养活鱼,可根除身上泥味 / 以水省油的好办法/原料不同调味方式也不同
- 103 胡椒粉怎样制作/制作椒盐味要注意什么/炸花椒可使炒的菜香味扑鼻/怎样制作花椒油
- 104 巧用盐的神奇功效/白酒在烹调中的妙用/炒菜盐放多的补救技巧/葡萄酒的巧使妙用/用盐水养活鱼,可根除身上泥味
- 105 椒盐味的做法 / 做醋拌鱼时先撒盐,可使醋味更浓 / 加盐可以为甜食增甜味 / 除了用做调味,盐还有哪些用处 / 怎样少放盐饭菜又可口
- 106 剁大蒜时撒些盐,渣滓不会粘刀和砧板/炒菜何时放盐有诀窍/少许盐即能为肉馅



增加黏性

- 107** 盐、白糖和醋去蔬菜苦味/增加鱼虾美味的技巧/巧用盐清洗西兰花、蛤蜊
- 108** 少许盐使煮出来的水饺不粘连/勾芡后不宜再加调味品/如何正确使用酱油/橘皮的妙用/过期鲜奶可做调料烹调菜品
- 109** 小苏打可以去除水垢/芡汁的几种使用方法/煮玉米加点小苏打/重复用油的处理方法
- 110** 做菜放碱的技巧/保存奶酪的几个妙招/酱质调味品放入冰箱储存免变质/葱的香味怎样才能炒出来
- 111** 烧菜时何时放酒有窍门/凉拌加茶减油腻/你认识鸡精吗/调味酱放多怎么办/撒香料于火上,会香味四溢
- 112** 增加味精鲜味的技巧/糖水可解除辣椒的辛辣味道/正确使用味精/白糖显能招数多
- 113** 和芝麻酱的技巧/葱须也可以巧入菜/芝麻酱的制作方法/巧去芥末的辣味
- 114** 果酱增香的技巧/番茄酱怎样调味和食用/用色拉酱调三明治馅,好吃又可久存/怎样制作叉烧汁/怎样制作豆瓣酱
- 115** 怎样使醋变香/醋可使咸鱼复鲜/醋去手上辣味/煮带骨肉适量加点醋/拌海蜇不能过早放醋
- 116** 料酒与醋怎样同时使用/淘米水加醋巧除油污/醋的几种用法/醋水渍鱼香味浓/烹制鱼是用醋还是用料酒
- 117** 怎样制作辣椒油/料酒不宜用白酒代替/做菜用酒秘诀/辣椒是烹调中的多面手/怎样正确使用咖喱粉
- 118** 怎样制作番茄酱/番茄汁怎样制作/烹调用水有讲究/怎样制作花生酱
- 119** 用香椿做风味小吃/番茄酱先用油炒/怎样制作果酱
- 120** 巧用沙茶酱/调制鱼香味应注意什么/让菜增色的调味汁/教你制作牛肉面调料/使用吉士粉有哪些优点/茶叶的妙用
- 121** 制作担担面调料/切勿选用强碱发的海鲜/巧用酱油炸酱/怎样制作东坡肉/怎样制作孜然粉
- 122** 怎样除菜子油异味/泡菜加芥末开胃可口/牛奶可淡化酱汁/怎样存放小磨香油/怎样腌渍酸白菜/百变柠檬汁

123 Part.2 厨房天地你做主



厨房收纳小窍门 124

- 124** 怎样整理厨具/如何整理餐具/善用门后空间/怎样整理食物
- 125** 如何整理小物品/将灶台下面的柜子利用起来/巧用资料架/将水槽下方的空间利用起来
- 126** 用大信封保存大盘子/锅碗瓢盆怎么放/按照使用率收纳厨具/用小盒子将抽屉隔开/巧用架子格空间
- 127** 成套的物品最好放在一起/杯子和小碟的摆放方法/大托盘吸在冰箱上/用一根支杆就能充分利用空间/利用挂钩灵活运用较小的空间/制作简易垃圾袋/用毛巾架收藏小道具
- 128** 格子巧利用/录像带盒的妙用/不要在冰箱里横放物品/冰箱抽屉里的物品应该竖着存放/让罐子不再乱滚



随手解决厨房难题 129

- 129** 绿茶可以让砧板抗菌/排水口不易黏滑的方法/巧妙疏通排水管/用醋消除垃圾桶中的异味
- 130** 用炭消除垃圾桶的异味/碗底也能磨刀/用保鲜膜保护厨房墙壁/铝箔纸可让刀变锋利/煤气炉附近的墙面要顺手清洁/水槽不锈钢滤网穿袜子
- 131** 利用橡皮筋防止蛋乱滚/巧用瓶盖/防止调料受潮的方法/不怕液体调味品滴到桌面的法宝

132 用旧报纸磨刀 / 用咖啡渣消除厨房垃圾气味 / 用面包防止砂糖结块 / 用面粉处理炸油

133 用橡皮筋阻止调味汁漏液 / 利用橡皮筋找保鲜膜开端 / 巧开牢固瓶盖 / 用清洁剂除蟑螂 / 用茶渣除微波炉异味 / 热水开盖法

134 健康使用电冰箱 / 怎样摆放电冰箱 / 炊具选择有技巧

135 电冰箱存放食品要注意什么 / 如何选购电饭锅 / 如何使用电饭锅

136 如何防止沙锅爆裂 / 电冰箱封条的保养 / 如何使用电炒锅

137 铁锅不宜烹制哪些食物 / 怎样使用新铁锅 / 沙锅使用三不宜

138 正确使用不粘锅 / 刀的种类 / 菜刀避免切熟食 / 塑料砧板变弯展开窍门 / 刀具的保养

139 菜墩的使用与保养 / 打小洞防砧板开裂 / 巧用微波炉消毒 / 微波炉加热食物的小诀窍 / 使用不锈钢餐具的注意事项

140 油漆或雕刻镂空的竹筷能用吗 / 熬中药不要选择不锈钢或铁锅 / 微波炉烹调容器的选用及食物的排列 / 如何选择微波功率 / 正确使用消毒柜

141 微波炉保鲜蔬菜 / 忌用乌柏木或有异味的木料做菜板 / 选购玻璃餐具的窍门 / 选购铝制品的窍门 / 怎样正确使用电磁炉 / 忌用各类花色瓷

器盛作料

142 重叠碗盘要垫纸 / 保养铜火锅的窍门 / 用高压锅保存食物 / 火锅助燃的窍门 / 点燃炭火锅的窍门

143 排除水龙头喘振 / 电器开关插座应远离煤气灶 / 陶瓷餐具去铅毒的窍门 / 怎样选择陶瓷餐具 / 叠杯分离法 / 防止玻璃器皿炸裂的窍门

144 使用电子打火灶具的窍门 / 厨房宜用白炽灯 / 选购不锈钢器皿的窍门

145 使用电气炊具的“八项注意” / 热饮用玻璃杯薄比厚好 / 自制应急小漏斗

146 微波炉使用“全攻略”



还你亮晶晶的厨房 147

147 利用炭清除热水瓶内污垢 / 使小刀又变亮的方法 / 用土豆皮去除洗碗槽中的雾气 / 用红茶包清洗洗盘子 / 用破酸饮料清洗洗碗槽 / 用蛋壳清理果汁机

148 用旧毛衣擦炉具 / 橘子皮水可清洁玻璃容器 / 啤酒清洁煤气灶 / 清理餐具的死角污垢

149 如何清理冰箱把手 / 如何清理削皮刀 / 处理严重发霉硅胶边条的方法 / 用袜子清洁料理台 / 给砧板美白

150 如何清洗壶嘴里的污垢 / 怎样清洗凹凸不平的餐具 / 如何清洗锅盖 / 如何让铝锅变亮 / 用堆叠方式来清洗餐具很方便 / 用牙膏将

玻璃杯变亮

151 如何清洁磨泥板 / 如何清理不锈钢餐具上的水痕 / 如何清理烤面包机的底盘 / 用蛋壳去茶垢 / 厨房墙壁一抹净

152 巧妙去除菜刀的异味 / 轻松清除面盆上的面垢 / 用蛋壳和丝袜擦拭塑料制品死角 / 面粉裹糊除油法 / 用面粉清理洗碗槽

153 醋和盐清洗杯子 / 厨房白瓷砖去黄渍的窍门 / 巧除餐具上的鱼腥味 / 不锈钢餐具的保护方法 / 用醋清洗热水瓶 / 清洗菜篮的窍门

154 塑料砧板消毒的窍门 / 使牛奶锅易洗的窍门 / 怎样清洗平底锅 / 锅粘底清洗法 / 防止锅底出黑渍的妙方 / 除去铁锅里的异味

155 电冰箱如何快速除霜 / 巧除平底锅焦垢 / 巧除砧板异味二法 / 如何清洗装油的容器

156 如何清除咖啡壶内的沉淀物 / 怎样除掉茶杯上的茶锈 / 如何去掉烤网上的顽垢 / 菜橱驱潮防霉的好方法

157 巧用小苏打清洗食具 / 巧刷厨房纱窗 / 冰箱除臭味4妙招 / 冰箱(柜)的清洁

158 让银质餐具恢复光亮 / 塑料餐具清洗的窍门 / 巧用白酒擦桌布 / 擦洗玻璃物品的窍门



159 用植物巧去厨房污垢/除火
锅铜锈的小窍门/巧去玻璃
杯污垢/巧洗餐具

160 如何去除瓶内油污/怎样
清除残留的蛋迹/如何去
除厨房下水道怪味/餐具
促干窍门

161 清洗煤气灶具/清除厨房异
味/清洁厨房墙壁污垢/厨
房用具巧消毒/清洁排气
扇/勤擦炉具

162 清洗地板上的油渍/滤水器
加透明膜/消除水锈的妙
方/清理排水管的妙法/疏
通水池堵塞法

163 擦水龙头的窍门/清除铝
锅黑渍的窍门/厨房抹布
的清洁/带眼的塑料用具
怎么清洗/不可用化纤布
做厨房抹布

164 以废油除油污的窍门/厨房
节水小窍门/塑料厨具清洗
法/鸡毛除瓷砖污垢/清洁
微波炉

165 菜刀防锈、除锈法/煤气炉
如何清洗/保持厨房清洁的
几项原则/怎样磨刀快/电
水壶除垢法



166 细颈瓶也能洗干净/厨房台
面的日常保养工作/锅具正

反面都要洗/如何科学使用
餐具洗洁精

167 Part.3 我们要美味，也要健康

168 豆腐状牛奶最好别喝/菜的
颜色越深营养价值越高/蔬
菜不宜在冰箱中久存

169 食品保鲜的最佳温度/食品
不要重复冷冻/落盐不足、
时间不够，会使腌菜有毒/
晒干的香菇，维生素D的含
量更多

170 肉食罐头食用小技巧/防泡
菜坛细菌繁殖小窍门/如何
煮牛奶营养不流失/牛奶不
要冷冻/喝牛奶有利于睡眠

171 牛奶与巧克力不能同食/装
蜂蜜也有技巧/为什么蔬菜
要先洗后切，随切随炒/喝
酒别忘多吃饭/巧妙使用保
鲜膜保护食物营养

172 如何食用海带最安全/适时
食用巧克力/吃营养早餐的
三大原则/发芽、发绿的豆
不能吃

173 青色番茄不要吃/酸奶不可
空腹饮用/巧煮土豆去毒
素/带黑斑的红薯不能吃/
食用油不宜长期反复加热
食用

174 白萝卜生吃可消炎/怎样除
去大蒜味/餐前切勿吃番
茄/炒苦瓜一定要焯水/全
面吸收胡萝卜的营养/合理
配菜吃火锅

175 切勿进食鲜木耳/胡萝卜不
能同白萝卜混食/炒豆芽菜
欠火有害/午餐别带海鲜和
绿叶蔬菜/鲜黄花菜不可食

176 香菇过度浸泡失营养/粉丝
好吃不宜过量/吃菠菜防止
脑退化/多吃畜禽血能治
癌、防动脉硬化/胡萝卜汁
和酒不要一起喝

177 炖肉时要放适量蔬菜/苦味
蔬菜的保健作用/绿叶菜存
放不要过久/多吃茄子能防
癌、抗衰老

178 吃菠萝的学问/红壳鸡蛋并
不比白壳鸡蛋好/鸡蛋生吃
营养价值高吗/14种可增
寿的超级食物

179 黑米煮烂了才能吃/吃豆腐
配海带好处多/不要拒吃蛋
黄/米不可多淘久泡/臭鸡
蛋不要吃

180 吃松花蛋要放姜醋汁/吃蟹
不当损健康/不能生吃淡水
鱼/吃火锅涮羊肉要涮熟/
怎样吃螃蟹

181 老人要忌吃鸡蛋吗/食用毛
蚶要特别注意卫生/吃螃蟹
要去肠、胃、鳃/海味不能
与哪些水果同食/为什么鸡
尖不能吃

182 长期食用高蛋白会诱发膀
胱癌/熬骨汤宜用压力锅/
鱼头是补脑的最佳食品/制
汤不宜久煮/生食花生米能
治胃酸过多/不宜用塑料瓶
盛装油、酒、醋

183 吃鲑鱼一定要熟透/不要吃
有烟烧烤/牡蛎是美味的良
药/怎样吃螺蛳既干净又容
易煮透

184 小米营养赛大米/常食大蒜可防癌/正确的进餐顺序/人体缺锰吃什么好/蜂蜜忌用沸水冲服

185 人体缺锌吃什么好/铬的最佳食物来源/人体缺钙和磷吃什么好/酱油具有抗癌作用/蜂蜜既是补品又是药品

186 喝红茶好还是喝绿茶好/人缺铁吃什么好/饮水也有小诀窍/喝可乐最好用吸管/告诉你怎样吃酸奶

187 为什么常饮葡萄汁可减少血管栓塞/常饮胡萝卜汁能

防病保健康/喝茶对心脏有保健作用/儿童不宜常喝咖啡和碳酸饮料

188 多吃淀粉可防癌/方便面不宜多吃/晚饭前运动利于减肥/食物美白秘方

189 一日四餐能减肥/牛奶加蜂蜜能治疗贫血/饮水减肥效果好/长期饱食会使人的智力下降

190 吸收卵磷脂预防老年痴呆症/食花有益健康/切勿用滚水冲调营养饮料/晚餐应偏素/饮食宜淡不宜咸

203 购买肉类要选择季节/怎样识别咸肉质量/怎样识别酸奶是否变质/巧选螃蟹/怎样挑选叉烧肉/怎样鉴别奶粉的质量

204 教你学会挑选优质咸蛋/冷水鉴别新鲜的鸡蛋/三步鉴别优质松花蛋/怎样识别有毒松花蛋/一摸二看巧选鲍鱼干

205 购买牛肉最好选大块,以防商家以次充好/怎样挑选鲜河虾/怎样区别河蟹雌雄/怎样识别河蟹与海蟹/切忌购买露出水面的鳝鱼/怎样识别变质的冻鱼

206 怎样鉴别虾皮质量/怎样选购香肠/红烧鱼选什么鱼/巧识家禽内脏的新鲜度/怎样识别燕窝真假/巧分鱿鱼和乌贼/活贝与死贝怎样区分

207 巧杀活鸡、活鸭/怎样鉴别海参质量/海米鉴别有窍门/怎样鉴别鱼翅质量/怎样选购咸鱼/鉴别鱼是否新鲜有妙法

208 清蒸鱼选什么鱼/做鱼丸选什么鱼/鱼是否被污染的鉴别四法/氽鱼汤选什么鱼/炒鱼片选什么鱼/购买草蓍带绿蒂

209 购买苹果轻敲弹/购买鲜梨观花脐/购买香蕉绿泛黄/购买柚子挑重果

191 Part.4

食材选购与保存



挑挑选选好食材 192

192 怎样选购大蒜/鉴别茭白的好办法/购买莲藕时的注意事项/如何选购生姜

193 怎样选购大葱/慧眼区别真假大料/买菜要不要只选嫩菜/如何识别西瓜的生熟/怎样挑选黄瓜

194 怎样选购蒜薹/烹调番茄怎样选料/怎样挑选苦瓜/怎样挑选冬瓜/怎样挑选南瓜/按需选择韭菜

195 怎样选购豆豉/掺水蜂蜜怎样看/怎样识别化肥生的豆芽/怎样识别空心萝卜

196 巧选辣椒/怎样选购圆白菜/一看二摸鉴别黄花菜/用大葱鉴别有毒蘑菇

197 怎样识别掺假黑木耳/巧辨野生冬菇/怎样选购芹菜/

怎样去掉鲜黄花菜的有毒物质/怎样挑选银耳/选购凉粉的窍门

198 面粉选购窍门/选购豆腐的窍门/挑选松子仁时需注意/怎样挑选核桃/红枣蒂端穿孔即有虫

199 巧选冬菇/如何选择人参/怎样挑选海带/如何购买小鱼干

200 西米的选购和烹煮要点/怎样选购鲜肝/挑选蹄筋/挑选干百合时有技巧/如何识别豆肉/怎样选购猪心

201 妙法鉴别新鲜牛奶/选购火腿的窍门/怎样挑选鱼翅/怎样识别瘟猪肉/怎样识别注水猪肉

202 怎样鉴别肚的质量/罐头质量鉴别法/怎样鉴别牛、羊肉老嫩/猪肝的鉴别方法/巧识猪、牛、羊肉是否新鲜



原料保鲜处理有绝招 210

210 如何巧洗豆腐/快速洗净木耳/怎样保鲜土豆/蛋白蛋黄如何保鲜

- 211 将黄瓜洗得干净彻底/什么样的腐竹好/鲜菇保鲜方法
- 212 怎样存放冬笋/怎样存放鲜笋/空心萝卜怎样返鲜/蔬菜简易保鲜法/韭菜、韭黄怎样保鲜
- 213 香菜保存方法/怎样存放鲜藕/辣椒保鲜的诀窍/吃得太辣怎么办
- 214 如何存放青椒/教你保存鲜嫩豆角/如何保鲜面包/土豆去皮妙法
- 215 怎样存放冬瓜/黑底蘑菇需要过冷水/菜叶腻虫一招除/不让切开的茄子、土豆变黑
- 216 生菜应用手撕剥,以免维生素流失/怎样去除芝麻皮/怎样快速剥蚕豆皮/怎样快速剥去板栗皮/怎样去除红枣核/洗芋头后巧妙止手痒/溶化蜂蜜的沉淀
- 217 怎样清洗和存放新鲜的蘑菇/剥出完整的核桃仁/没喝完的啤酒怎样保鲜/胡萝卜去皮妙法/如何还原发硬的糖
- 218 清洗猪肠妙法/怎样快速清除猪蹄毛垢/巧除鱼的腥味/清洗猪肚妙法/杀甲鱼也有好办法/宰杀鸽子有技巧/巧杀黄鳝一法
- 219 制作红烧鱼头前,应去净鱼腮以防味苦/猪脑、牛脑要去筋洗血污以去除异味/去鸡肉腥味的小妙招/腌制生姜时怎样去筋/怎样逐出糖中的蚂蚁/妙法洗去蔬菜农药/清理墨鱼体内墨汁的小技巧
- 220 怎样除去鱼体黏液/如何快速刮去鱼鳞/怎样对鲜墨鱼

进行初加工/怎样除鲤鱼的腥味/怎样片无皮鱼肉/鱼胆被弄破后的处理窍门/怎样剔出螺肉/怎样加工贝类原料/怎样对大虾进行初加工

221 怎样挤出虾仁/怎样醋洗虾仁/莲藕浸泡在醋水中,可防止变褐色/去除带色的白膜/怎样巧剥松花蛋皮/使冬笋尖更好吃的加工方法/如何轻易洗除虾的泥肠/如何漂洗蛤蜊肉/怎样去除芋头的黏液

222 腌肉时用含酵素的水果可使肉变软/削皮后的水果还能鲜艳如初/炒虾球时选虾要新鲜/虾蓉不宜剁得过于细腻/巧使鲜鱼保鲜/豆类保存方法

223 如何使核桃肉保鲜/叶菜类蔬菜的保鲜方法/选择茎短叶茂的香菜/冬季怎样保管大葱/大蒜保存法/如何存放活鱼

224 洋葱巧存防发芽/怎样培植蒜黄/怎样保存鲜姜/属亚热带的水果,不宜长期放冰箱/防止萝卜糠心

225 怎样存放榨菜色香味不变/鲜肉保存好方法/金华火腿保存的妙招/黄酒的保存方法/巧除米中沙粒/怎样防止土豆发芽/怎样防止土豆皮变绿

226 白酒的保存方法/如何保存食糖/啤酒的保存方法/药酒的保存方法/鸡蛋保存技巧/果酒的保存方法

227 干货如何泡发才能减少营养素的损失/巧妙泡发莲子/碱发过的原料要及时用清水浸泡/蹄筋泡发技巧/妙手去除干莲子外衣及莲心/银耳的泡发技巧/泡干菇的技巧

228 怎样涨发燕窝/用碱发过的原料不能再上火发制/玉兰片泡发小技巧/黄花菜泡发小技巧/腐竹泡发技巧/笋干的泡发技巧/百合的泡发技巧/怎样涨发牛鞭/猴头菇泡发小技巧

229 灵活掌握黑木耳泡发时间/石花菜泡发小技巧/泡发脱水干制菜品/龙须菜泡发的小技巧/鱼肚的泡发技巧/怎样涨发板笋/怎样使海蜇清脆/巧发西米

230 巧发鱿鱼/海带泡发技巧/鱼骨的泡发技巧/怎样调和芥末/怎样才能涨发好干猪皮

231 泡发海参妙法/发菜泡发的窍门/巧发银鱼等干料/泡发鲍鱼的技巧/怎样涨发鱼翅/白果泡发的技巧/怎样涨发乌鱼蛋/泡发墨鱼的技巧

232 蛭子的泡发技巧/海米的泡发技巧/泡发海蜇妙法/怎样泡发海茄子/海螺干泡发的小技巧/蛤蜊的泡发技巧/泡发干贝的技巧/干香菇的泡发



干货涨发小诀窍 227

附
赠

- 233 生活礼品盒
- 生活节约小窍门 234
- 废物巧利用 247
- 旧物巧翻新 254

Part

01.

大厨不传的烹调绝技

CHAPTER.01 切出门道来 14

CHAPTER.02 原料升级巧处理 20

CHAPTER.03 美味制造全晋级 26

CHAPTER.04 调味大师就是你 98



Chapter

01

大厨不传的烹调绝技

切出门道来



Diy

切肉片怎样防止粘刀

切肉片的时候，不是粘刀就是粘手，影响操作，如果切前在刀身或手上蘸点水，就可以避免黏度产生，起到润滑刀口的作用。这样不仅易于切制，还可以提高成菜的质量。



STEPS



①在刀身上蘸点水。



②蘸过水的刀切起肉来容易很多。

» 怎样切猪肉片

切猪肉片时，要先横着纹路切成厚片，然后再用刀背拍打成大片，这样可



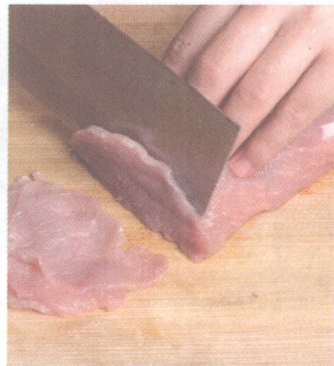
以将肌纤维拍碎，质地变得松散，使肉面粗糙，方便挂糊蘸浆，而且烹调时不会卷，口感好，易于消化。

» Tips 怎样切好家禽的肉

鸡鸭肉质地比较细嫩，含水分多，所以在切制的时候应该采用竖切法，顺着肉的纤维纹理去切，才能让成菜整齐美观。

» 正确切爆炒肉片的肉

爆炒肉片的肉千万不要切得太薄，厚度一般要达到8毫米左右才好，这是因为炒菜时加热时间长，温度会达到130~180℃，这样来回翻炒，会导致肉片失水退嫩，影响菜的质量。



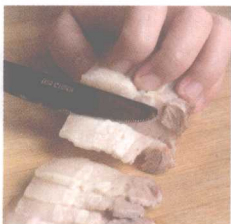
Diy

让熟肉整齐美观的切法

熟肉的肥瘦软硬程度不同，切的时候若不得法，就会切烂或切碎了。由于用直刀切硬的瘦肉能切得整齐，用锯刀切软的肥肉能切得光滑。据此切熟肉必须用组合刀法，先锯刀法下刀，切开表面的软肥肉，再直刀法切瘦肉，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉就能不碎不烂、整齐美观。



STEPS



①用锯刀法切肥肉。



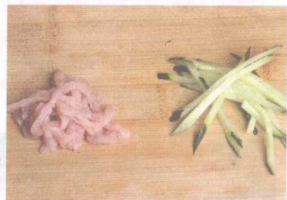
②用直刀法切瘦肉。



③切出整齐美观的熟肉片。

肉丝菜丝不要切得过细

切肉丝不是切得越细越好，太细的肉丝烹调的时候容易散碎，影响成菜的质量。同理，做凉拌黄瓜的黄瓜丝也不要切得太细，否则难以成形，还容易丢失大量维生素。



妙切涮羊肉的肉片

1. 将洗净的羊肉放入冰箱冷冻，冻的程度不要过实，取出后很容易就可以将肉片切薄。

2. 如果经常涮羊肉，可以买一个小型的刨子，用来刨冷冻后的羊肉，又快又薄。



剁肉不粘刀的方法

剁肉时，肉末往往会粘在刀上，又黏乎，又费力，如果先将菜刀放在热水里浸泡5分钟，取出后再剁肉，肉糜就不会粘刀，且省力。

