



我爱我家系列

卢晓明 编著

KITCHEN
[厨房小窍门]

懒人厨事 2000招

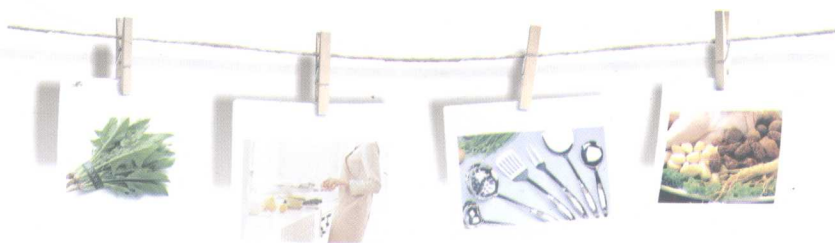
Lanren Chushi 2000 Zhao
让厨事成为一种爱好 让厨事成为一种享受 爱厨房，爱我家

让厨事成为一种享受



上海科学普及出版社

懒人厨事 2000招



卢晓明 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人厨事2000招/ 卢晓明编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5427-4118-9

I .懒… II .卢… III .①厨房-基本知识

②烹饪-基本知识 IV .TS972.26 TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第194336号

策 划: 科普

责任编辑: 林晓峰

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

懒人厨事2000招

卢晓明 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

[http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本710×960 1/16 印张16 字数180 000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 0001-5000

ISBN: 978-7-5427-4118-9

定价: 29.80元





► 优点：这种布局使得操作时没有任何障碍物影响走动，每个柜子都能够充分利用，清晰明了。

► 缺点：操作台面一般不够充分，另外柜体一般不会太多，厨房用品稍微多一点的家庭可能会感觉很不够用。

1 “一”字型厨房：最适合小空间布局

厨房的格局很大部分取决于空间，小空间的厨房通常采用“一”字形。这种直线式结构简单、清晰，又节省空间，只要按照自己的使用习惯，将烹饪、料理、清洗区由左至右或是由右向左依次摆放开来就可以了。如果空间足够宽，也可以考虑“二”字形布局，就是在两侧狭长的墙面一侧，将灶台、清洗区依次排开，而另一侧则可设置为料理区或存储区。

2 ● “L”字型厨房：最合理的操作布局

“L”字形布局也称半围合式布局，是目前使用比例最多的一类，这与建筑规范里对厨房空间的划分有关。一般的4~6平方米的厨房，“L”字形橱柜是最佳选择。它的设计一般是根据现场条件，将水盆与灶台尽可能摆放在“L”形的两边。如果厨房空间较大，可将水盆与灶台的距离进行相应调整，一般以90~120厘米为宜。如果将料理区下面的抽屉做成一个多功能抽拉餐台，拉出来以后，“L”字形橱柜就变成了“F”字形，有效地拓展了厨房空间。

► 优点：能够尽量利用中间地带的操作空间，并在清洗区、准备区、烹饪区形成一个三角区域，是最合理的一种厨房操作原则。

► 缺点：吊柜、地柜的转角部分，易形成一个视觉及使用的盲区，可使用转角拉篮进行改善，但这些多为进口产品，价格较高。





- ▶ 优点：可以将电、洗碗机、烤箱，甚至洗衣机，以嵌的方式安置在橱柜内，厨房功能性更强。
- ▶ 缺点：和“L”字型橱柜类似，出现两个拐角比较难处理，需考虑是否加入转角拉篮或三角抽屉。

3 ● 半岛型：最具整体性效果

半岛形橱柜应该是一种比较成熟的选择，因为空间比较大，清洗区、准备区、烹饪区、存储区可以划分得很明确。这种设计使用起来最舒适，基本上可以把各种家电都设计进去，甚至可以做双水盆的设计，整体效果也非常不错，可以将整个空间填充起来。半岛形格局要求厨房有较大面积，并且宽度足够，一般大一点的空间建议选择此类设计。

4 ● 岛台形：最时尚厨房生活

带岛台的厨房是目前最时尚的一种设计，随着厨房空间的越来越大，传统意义上的单线型橱柜已经无法满足现代人对整体厨房的品质追求。岛台形分两种，一是与整体橱柜一体的岛台，既可以做操作台，也可以做简单的设计，在岛台下面放几把吧台椅，做成吧台，提供一个与朋友交流的平台；另一种是独立的岛台，这样的设计在大型厨房中应用较多，可以把岛台做成独立的烹饪操作台或吧台。

▶ 优点：让厨房不再是传统意义上的厨房，更像是一个交流、休憩的场所，同时更具功能性和时尚感。

▶ 缺点：需要空间较大，如厨房不够宽大，可将其与客厅之间打通，总体投入相对而言较高。



5 ● 西式厨房

西方家庭的厨房无论从造价上还是从装修材料上，厨房装修所占家庭装修的比重都很大，由于西方饮食和生活习惯的原因，厨房都是开放式的，而且是整体式的。所谓的整体厨房就是将各种橱柜、家用电器整合在一起，在保证实用性的基础上对其精心设计组合。如同小时候玩的积木，一个模块一个模块地堆积起来，根据实际需求进行组合，达到最终的使用功能。西式厨房的另一特点表现在厨具和厨房电器上，西方饮食习惯决定了西式厨房多具备冰箱、烤箱、烧烤架、微波炉、榨汁机、咖啡机、煮蛋器、面包机、芝士炉、西餐餐具等厨具电器，而煎、炸、炒类厨具及抽油烟机较少。



► 优点：西式厨房与家庭生活融合更密切，整体式让厨房看起来更紧凑、整洁、大方，功能性清晰。

► 缺点：适合西式饮食风格的生活，不太适合中国多油烟的饮食习惯，可加大功率吸油烟机进行改造。

6 ● 中西合璧式厨房

如今很多厨房已不仅仅是一个饭厅，尤其是大空间厨房，更肩负着社交、酒吧、休闲的重任，煎、炒、烹、炸样样俱全，烘、焙、蒸、烤更是必不可少，中西合璧铸就了厨房的时尚品味。中西合璧式厨房空间将封闭式厨房和开放式厨房融合到一起，集功能性、专一性、装饰性、实用性于一身。这种厨房通常将中式烹饪区做成封闭式放在开放式厨房里，只在厨房区域的一角做成封闭式空间，将厨房的主要操作设在里面，而其他存储部分、吧台或岛台则放在外面。不易产生油烟的料理工作则在开放区进行。

► 优点：中西合璧式厨房不仅是厨房和餐厅，也是休闲娱乐的场所，集中了封闭式和开放式厨房的优点，不存在油烟问题又极具欣赏价值。

► 缺点：中西合璧式厨房需要有较大的空间，布置装修花费也较昂贵，比较适合面积较大的复式结构、别墅等。



CONTENTS



我爱我家 / 懒人厨事2000招

PART 1 给家一个完美厨房， 整体厨房印象

▶ 第一节 量身定做家庭厨房

002 一、基本厨房设计

002 1.水池

003 2.灶台/3.操作台

004 4.吊柜/5.餐桌

005 6.冰箱/7.抽油烟机

006 二、小康厨房

006 1.微波炉/2.消毒柜

007 3.烤箱/4.榨汁机

008 三、豪华厨房

008 1.洗碗机

009 2.豪华冰箱/3.厨房电视

009 四、八招教你打造舒适厨房

009 1.科学设置通风系统

010 2.根据生活方式选择厨房配置/3.墙面砖要易于清洁/4.提高厨房小电器的使用率/5.地面砖选择要恰当

011 6.事先设置好线路改造/7.合理保养让厨房光亮如新/8.在恰当位置设置辅助照明

▶ 第二节 让厨房更有风情

012 一、厨房也能很妩媚

012 1.储酒架

013 2.酒柜

014 3.厨房吧台

016 4.厨房变花园

018 二、我的厨房更雅致

018 1.厨房色彩搭配

021 2.精致厨具让厨房更雅致

022 三、当厨房不用来做饭

022 1.当厨房成为一道风景

023 2. Party开到厨房/3.厨房成为读书看报的休闲地

024 4.让厨房成为亲子交流空间



PART 2 爱上厨事由我开始， 厨房装备

▶ 第一节 新鲜厨房初长成

026 一、厨房基本配置

026 1.厨房电器/2.厨具餐具

027 3.橱柜

028 4.厨房清洁/5.厨房配件

028 二、基本价位

028 1.橱柜

029 2.抽油烟机/3.燃气灶/4.消毒柜/5.厨具餐具

031 三、光线

031 1.环境照明

032 2.布线技巧/3.装饰照明/4.局部照明

033 5.开放式厨房灯光/6.小空间厨房灯光

034 四、通风

034 1.排风扇/2.抽油烟机

▶ 第二节 厨房器物，小技巧大智慧

035 一、刀具

035 1.刀具的使用和保养

036 2.巧切食物

037 3.西餐刀叉的使用

038 二、菜板

038 1.菜板的材质

039 2.菜板的选购

039 三、巧用厨房小工具

039 1.巧用打蛋器

040 2.巧用刀叉汤勺/3.一物多用

041 四、压榨分离

041 1.核桃去壳窍门/2.莲子脱皮法/3.蚕豆剥皮法/4.松花蛋剥皮法/5.食盐可去桃毛/6.煮蛋剥壳法/7.巧剥鹌鹑蛋/8.明矾浸泡挤虾仁/9.大蒜泡水好去皮/10.橙子揉搓剥皮法

- 042 11.番茄热烫去皮法/12.乌贼撒盐去皮法/
13.蜂蜜沉淀物消除法/14.巧除板栗膜/15.巧刮
鱼鳞/16.怎样分离蛋清蛋黄

▶ 第三节 厨房工具，厨事好帮手

043 一、称量定量

- 043 1.厨房电子秤/2.量杯/3.可以称量的菜板/
4.量匙/5.计时器

044 二、厨房配件

- 044 1.餐具滤干架/2.过滤器/3.餐具架
045 4.锅盖架/5.分类垃圾箱
046 6.厨房挂杆/7.酒杯架/8.木质储酒架/
9.鸡蛋座/10.防滑凳/11.留言板

047 三、厨房餐具

- 047 1.玻璃器皿/2.塑料器皿/3.一次性用具

048 四、烹饪工具

- 048 1.粉碎/2.调味汁搅拌机/3.肉类温度定时
器/4.食品加湿器/5.冷酒器/6.切割分离工具

▶ 第四节 厨房电器，开启美味生活

049 一、电高压锅

- 049 1.电高压锅烤面包/2.电高压锅烙饼法/
3.电高压锅煮粽子法/4.电高压锅蒸米饭不粘
锅法/5.巧用电高压锅炒花生米

- 050 6.电高压锅煎饺子/7.电高压锅煮豆馅

050 二、微波炉

- 050 1.微波烹饪窍门/2.微波炉炒瓜子/3.微波
炉炸虾片/4.微波炉碎大块冰糖

- 051 5.微波炉烤红薯/6.微波炉煮咖啡/7.微波
炉做豆腐脑

051 三、电烤箱

- 051 1.奶油蘑菇饭/2.意大利蔬菜面/3.烤牛肉/
4.烤羊排

- 052 5.烤芝士蛋糕/6.烤比萨/7.做焦糖布丁/
8.烤火腿奶酪三明治/9.烤玉米的窍门

053 四、电蒸锅

- 053 1.电蒸锅内食物生熟巧辨别/2.蒸米饭不
夹生法/3.蒸馒头不发黄法/4.用电蒸锅使硬面包
回软/5.缩水毛衣可蒸回原形/6.蒸鸡蛋羹窍门/
7.蒸多种食物不串味的办法

▶ 第五节 精巧餐具，享受美味的开始

054 一、小资

- 054 1.厨房布艺/2.时尚餐具/3.黑白经典/
4.清凉草编

055 二、“陶”·“醉”

- 055 1.彩陶之舞
056 2.酒不醉人人自醉

056 三、华贵

- 056 1.意大利品牌Alessi调味瓶
057 2.芬兰Origo碗/3.芬兰Alvar Aalto玻璃容
器/4.Barneys New York的时尚餐具

PART 3 人见人爱的整洁， 新收纳主义



▶ 第一节 厨房空间巧分布

059 一、小空间也广阔

- 059 1.从视觉上让厨房更敞亮/2.选择单一的
浅色墙面

- 060 3.地面简单干净很重要/4.合理处理转角空
间/5.能用电磁炉不用燃气灶/6.多用玻璃柜面/
7.物必尽其用，不要一件摆设

- 061 8.组合式橱柜做隔断

061 二、厨房收纳基本原则

- 061 1.分类收纳很重要/2.根据厨房物品的使
用频率来收纳/3.购买尺寸合适的收纳柜子

- 062 4.增加架子，减少空间的浪费/5.依物品特
色收纳/6.零碎物品归类收纳/7.留有备用空间/
8.不要累积过多的物品/9.划分好不同功能区

062 三、这些地方应该这样收纳

- 062 1.立柜

- 063 2.地柜/3.吊柜/4.灶台下面的空间/5.水
槽下的空间

- 064 6.吊架/7.抽屉分隔/8.柜门的背面/9.碗柜

▶ 第二节 提高层次感, 增加收纳空间

065 一、巧用隔断扩展空间

065 1. 搭杆/2. 多层搭杆/3. 隔板/4. 多层隔板具展示性

066 5. 小置物架/6. 抽屉式立柜/7. 抽屉分隔框/8. 抽屉内划分隔断

067 9. 金属拉篮/10. 连动拉篮/11. 超大调料拉篮/12. 四边拉篮/13. 小小收纳助手

068 14. 个性化收纳

068 二、隐形空间的利用

068 1. 借空间扩空间/2. 开发收纳空间/3. 组合橱柜无限扩展空间

069 4. 可调升降桌/5. 抽拉龙头/6. 滑轮抽屉柜/7. 移动推车/8. 多功能储物架

070 9. 隐藏式米箱/10. 滑板滑出储物柜/11. 不放过任何角落/12. 上下移动门式吊柜/13. 嵌入式把手/14. 堆叠出更多空间/15. 常用的筷勺可放小筐里

071 16. 洗碗机收纳碗筷

071 三、每一个层面都不放过

071 1. 吊顶餐具架/2. 不锈钢厨具吊架/3. 角落收纳柜/4. 转角旋转柜

072 5. 隔板上设置铁架/6. 冰箱上也可以储物

072 四、墙面空间的利用

072 1. 嵌入式柜体/2. 挂壁式酒架/3. 吊式酒瓶柜/4. 餐桌挂墙上

073 5. 墙壁收纳架/6. 墙壁隔板/7. 多层墙壁隔板/8. 让墙面也可以呼吸/9. 插花式墙面收纳/10. 厨房里的一物多用

074 11. 小东西挂墙上/12. 保鲜膜收纳袋/13. 笔记用品挂包/14. 购物袋抽取壁挂包/15. 多用壁挂包/16. 挂壁式锅盖架/17. 墙面记事板

▶ 第三节 厨房不同分区的不同收纳

075 一、准备区

075 1. 餐具的收纳原则/2. 食材的收纳

076 3. 餐具袋收纳精致餐具/4. 多用餐具收纳碟让餐具有序/5. 纯净水瓶收纳杂粮/6. 锅具可

专门收纳/7. 密封袋存干货/8. 粉状物品竖起放

077 二、冰箱的收纳

077 1. 冰箱七分满为宜/2. 建立分类原则/3. 掌握一天的食物量/4. 薄片状食材可用录影带盒存放/5. 按餐次分类收纳/6. 托盘直接吸在冰箱门上/7. 冰箱收纳有原则

078 8. 用透明储物盒, 一目了然/9. 冰箱冷藏室好清洁/10. 收纳应避免食物过期/11. 巧做笔记方便收纳

079 12. 冷冻食品的收纳

079 三、烹饪区

079 1. 烹饪工具挂起来/2. 台面功能盒/3. 平底锅支架

080 4. 锅放抽屉里/5. 灶台下设置隔板/6. 用锅盖架收纳菜谱/7. 灶台下收纳餐盘/8. 调味料也可收纳在灶台下/9. 灶台下储物/10. 灶台下设置储酒格/11. 嵌入式烤箱

081 四、清洗区

081 1. 毛巾架/2. 毛巾架可做纸巾架/3. 纸巾抽取挂包/4. 厨房用纸壁挂挂包/5. 水槽下放垃圾桶/6. 水槽下的垃圾桶/7. 水槽下收纳锅具/8. 用文件盒在水槽下收纳锅盖/9. 清洁用品放水槽下/10. 水槽柜门的利用



▶ 第四节 收纳零散小物件

082 一、明细分类

082 1. 餐桌旁装小装饰台/2. 明细收纳小储物格/3. 经常吃的水果装在篮子里/4. 鸡蛋用通风的篮子保存/5. 菜谱和书放篮子里/6. 调料分类装在篮子里

083 7. 厨房小工具放在一起保管/8. 常用蔬菜的收纳/9. 小物件放入袋子里挂在橱柜门内部/10. 用挂钩来收纳/11. 用铁篮子整理料理工具/12. 很小的抽屉也要按所需隔开

083 二、巧用收纳容器

083 1. 收纳不规则的小东西/2. 把不用的密封容器用做储物罐

084 3. 条状调味料的收纳窍门/4. 小料包的收纳窍门/5. 小瓶调味品的收纳

► 第五节 废弃物收纳妙招

085 1.利用饮料瓶收纳塑料袋/2.薯片筒收纳塑料袋/3.利用各种果汁瓶和罐头瓶/4.塑料袋还可这样收纳/5.月饼盒不要丢

086 6.自制筷笼/7.自制调料收纳盒/8.文件夹收纳片状物品/9.牛奶盒做储物盒/10.牛奶盒用于冰箱门格的收纳/11.旧报纸做收纳篮/12.废弃饼干箱做收纳盒

087 13.冰糕棍也有妙用/14.用冰糕棍和塑料手提把制作餐盘架/15.利用饮料瓶自制水杯架/16.自制锅盖架/17.自制保鲜膜盒/18.自制纸巾架/19.用饮料瓶收纳易拉罐饮料/20.奶粉罐可用于收纳

PART 4 收买健康和实惠， 食材选购



► 第一节 巧辨质量，买得放心

089 一、粮油主食类

089 1.怎样选购面粉/2.怎样鉴别挂面/3.怎样辨别大米

090 4.染色小米的鉴别/5.真假味精的辨别/6.真假芝麻油辨别窍门/7.芝麻油质量的鉴别/8.植物油质量的鉴别

091 二、肉制品的鉴别窍门

091 1.新鲜肉鸡鉴别窍门/2.如何识别变质烧鸡/3.巧识注水鸡鸭肉/4.肉类新鲜程度的识别/092 5.病、死肉的鉴别/6.怎么挑选腊肠/7.冻羊肉质量的鉴别/8.香肠的选购窍门

092 三、水产品的鉴别

092 1.新鲜鱼的鉴别窍门/2.对虾的选购窍门/093 3.紫菜质量的识别/4.鲜蚬选购窍门/5.海带的选购/6.有毒水产品的鉴别/7.虾皮的选购窍门

093 四、乳蛋类鉴别

093 1.奶粉的鉴别/094 2.怎样鉴别新鲜牛奶/3.怎样挑选皮蛋/4.鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门

094 五、果蔬挑选窍门

094 1.选水果，从认识“性情”开始/095 2.南北方水果的自然上市时间/096 3.识别蔬菜新鲜度/4.识别无公害蔬菜/5.西瓜的挑选窍门/097 6.选购荔枝的小诀窍/7.如何挑选芒果/8.挑选新鲜的苹果/9.巧识激素水果/10.新鲜桂圆的选购/11.椰子选购窍门

098 12.苦瓜选购窍门/13.辣椒鉴别

098 六、饮品的辨别

098 1.啤酒的识别/2.白酒的选购

099 3.茶

099 七、副食加工品鉴别

099 1.罐头的选购窍门/100 2.果汁饮料的鉴别/3.豆腐的鉴别/4.笋片的鉴别

► 第二节 季节不同，食材也不同

101 一、春季饮食保健

101 1.三春饮食各有重点

102 2.春季养生食材

102 二、夏季饮食保健

102 1.四类食物夏季要多吃

103 2.夏季中暑后饮食禁忌

103 三、秋季饮食保健

103 1.秋季养生，润肺是关键

104 2.秋季进补需谨慎

105 3.秋季养生粥

106 四、冬季饮食保健

106 1.冬季需要补充的营养素

107 2.冬季经典食谱

108 五、食物颜色与四季养生

108 1.青/2.赤/3.黄/4.白/5.黑

▶ 第三节 超市、早市、菜场购买全攻略

109 一、大型超市

109 1.理性购物/2.量力而买/3.经常使用的物品可多买/4.进口食品在大型超市买

110 二、传统菜市场

110 1.多比较,多问/2.分量合适/3.现做现卖

110 三、早市

110 1.老北京的民俗/2.质优价廉

111 四、连锁店

111 1.很流行,很生活/2.价格不一定都一致/3.注意折扣信息

111 五、网购

111 1.选择信誉好的网站/2.活用优惠政策/3.收货要当面

▶ 第四节 家有孕妈妈和乳母,怎么选菜

112 一、孕妈妈的饮食营养

112 1.孕期饮食原则

113 2.孕妈妈饮食禁忌

114 二、乳母饮食指南

114 1.供给充足优质蛋白质/2.多食含钙丰富的食物/3.增加蔬菜水果摄入/4.粗细粮搭配,饮食多样化/5.注意烹调方法

▶ 第五节 怎样给学龄前宝宝选菜

115 一、学龄前儿童的营养需要

115 1.营养要丰富/2.饮食结构渐变/3.补充微量元素/4.正餐之间要加餐

116 二、饮食好习惯从小养成

116 1.培养良好的饮食习惯/2.如何避免儿童偏食

▶ 第六节 怎样给老公选菜

117 一、男士饮食九要素

117 1.食用一定量的铬/2.食用富有植物纤维的食物

118 3.食用含镁的食物/4.食用含维生素A的食物/5.食用含维生素B₆的食物/6.必须适量饮用水/7.多食用含维生素C的食物/8.多食用含维生素E的食物/9.食用含锌的食物



119 二、如何给老公进补

119 1.呵护他的心肝/2.避免肾虚的尴尬

120 3.脾胃健康是关键/4.把压力放轻松

▶ 第七节 怎样给父母选菜

121 一、老年人饮食指南

121 1.平衡饮食/2.食物多样化/3.符合老人消化生理特点/4.少量多餐/5.良好感官

122 二、吃出长寿老人

122 1.膳食纤维吃出健康/2.饮食多补充维生素/3.老年人膳食要补钙/4.少吃动物脂肪/5.常吃豆制品/6.饮食清淡

▶ 第八节 家有糖尿病患者和高血压患者怎么选菜

123 一、糖尿病的饮食调节

123 1.糖尿病的饮食控制原则

124 2.具有降糖作用的食物

124 二、高血压的饮食调节

124 1.高血压的饮食预防/2.具有降压作用的食物

▶ 第九节 保健食品要慎选

125 一、保健品选购指南

125 1.十招教你选择保健品

126 2.保健品服用原则

126 二、保健品辨别窍门

126 1.人参的鉴别

127 2.山参和园参的特征鉴别

128 3.西洋参的鉴别/4.麝香的鉴别

129 5.假鹿茸的辨伪/6.鹿茸的鉴别/7.蜂王浆的鉴别

130 8.掺假蜂王浆的鉴别/9.螺旋藻的鉴别/10.珍珠的辨别

131 11.冬虫夏草的鉴别/12.冬虫夏草伪品鉴别



PART 5 存储有道， 最爱“新鲜”



▶ 第一节 按食材分类的保鲜法

133 一、米面粮油

133 1.如何存放大米/2.面粉的储存

134 3.面肥储存法/4.挂面的存储/5.防酱油、醋霉变/6.防醋变坏法/7.米饭保存法/8.食用油储存法/9.防止绿豆、赤豆生虫

135 10.怎样防止食盐受潮/11.山核桃的保存/12.月饼的保存

135 二、水产类

135 1.海味储藏法

136 2.蛤蚧保存法/3.鲜鱼保鲜法/4.鲜虾储存法/5.活鱼存活法/6.咸鱼复鲜法/7.河蟹保存法

137 8.鲜蟹肉保存法

137 三、肉类

137 1.肉类保鲜法

138 2.牛肉保鲜/3.牛排保存/4.肉馅的保存/5.腊肉存放法/6.咸肉保鲜法/7.香肠防霉法/8.猪肝保鲜法

139 四、乳蛋制品

139 1.牛奶保鲜法/2.豆浆不能存放在保温瓶中/3.炼乳不宜光照/4.奶粉储存法/5.鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法/6.如何保存咸鸭蛋

140 五、糕点副食储存保鲜

140 1.面包存放法/2.熟食存放法/3.豆腐保鲜法/4.豆腐干保存法/5.夏天巧克力存放法/6.香榧保存法

141 7.葡萄酒保存法/8.啤酒保存法/9.保持啤酒泡沫的方法/10.栗子保鲜法/11.花生米储存法

142 12.腌制品的存放/13.糖罐防蚂蚁法/

14.蜂蜜的储存窍门/15.番茄酱保鲜法/

16.麝香的贮藏/17.茶叶保存法/18.人参的贮藏/19.鹿茸的贮藏



143 六、剩余食材的保存

143 1.隔夜蛋糕变新鲜/2.剩汤保存法/3.剩余牛奶的保存/4.剩余粉末状食物的保存/5.削皮水果保鲜法/6.开瓶后饮料的保鲜法/7.开罐后的罐头食品/8.剩余豆腐的保存/9.剩余海参的保存/10.拆装奶粉保质法



▶ 第二节 果蔬保存技巧

144 一、蔬菜类

144 1.家庭储菜注意事项/2.新鲜蔬菜久存也生霉/3.如何存放豆类/4.辣椒保鲜法

145 5.巧存番茄/6.绿豆保鲜法/7.嫩玉米保鲜法/8.土豆储存法/9.土豆保鲜法/10.白菜保鲜法/11.黄瓜保鲜法/12.小黄瓜保存法/13.萝卜存储法

146 14.香菜保鲜法/15.韭菜保鲜法/16.腌韭菜保存法/17.胡萝卜保存法/18.豆芽保存法/19.洋葱保存法/20.莲藕保存法/21.芹菜保鲜法/22.巧存冬瓜

147 23.巧存鲜蘑菇/24.冬笋储存法/25.大葱保存法/26.自制脱水蔬菜/27.大蒜保鲜法/28.生姜保鲜法

148 二、水果

148 1.水果分类保存/2.怎样保存苹果/3.怎样储存梨/4.荔枝保鲜法/5.柑橘保鲜法

149 6.菠萝保鲜法/7.葡萄保存窍门/8.巧存香蕉/9.橙子保鲜法/10.青果催熟法/11.草莓保存法/12.猕猴桃保鲜法/13.红枣保鲜法

150 14.西瓜保鲜法

▶ 第三节 不同食物的冷冻存储

151 一、水产类

151 1.鱼类冷藏前先处理/2.盐水冻鱼法/3.整鱼/4.小黄鱼/5.鱼块/6.烤鱼/7.虾

152 8.活泥鳅冻存法

152 二、肉类

152 1.刚杀禽肉冷藏窍门/2.生鲜肉类/3.肉块/4.薄肉片/5.绞肉

153 6.牛排/7.火腿肠

153 三、果蔬

153 1.菠菜/2.萝卜/3.香菇/4.胡萝卜/5.洋葱/6.西兰花

154 7.芋头/8.南瓜/9.竹笋/10.土豆/11.猕猴桃、香蕉、西瓜/12.葡萄

154 四、冷冻保存窍门

154 1.只解冻一次/2.排出自封袋中空气/3.不带水冷冻/4.速冻效果好/5.热食不用塑料容器

▶ 第四节 保鲜冰箱的使用

155 一、冰箱≠保鲜箱

155 1.温度的要求/2.湿度的影响/3.微生物作用

156 4.气体保鲜/5.保鲜冰箱

156 二、合理使用冰箱更保鲜

156 1.三台冰箱最理想/2.食物之间留有余地/3.常清洁保卫生/4.保鲜膜很好用/5.食品按类别各就其位

157 6.减少温度变化/7.定期除霜

157 三、不宜放在冰箱的食品

157 1.鲜蛋不要直接放入冰箱/2.西瓜常温储存更有营养/3.其他不宜放入冰箱的食物

158 四、冷冻并非长久之计

158 1.水产不宜冷冻太久/2.解冻肉不宜再冻/3.冷冻蔬菜宜现吃/4.肉蛋类解冻后不可久放

159 五、冰箱的妙用

159 1.保存食材/2.制作冰品

160 3.冰箱的其他妙用

酱变好吃/5.野芥菜提香法/6.饭菜减腻法/7.料酒的使用

164 8.花椒的调味作用/9.食醋变香法/10.食用油变香法/11.食用油除异味、变清法/12.巧用“十三香”/13.使用食用油有讲究/14.食品增色增味法

165 15.调味品使用有讲究/16.被胆汁污染的鱼去苦味法/17.苦瓜减少苦味法/18.豆腐除异味、好炒法/19.炖鸭增香法/20.蒜泥增香法

166 二、烹饪窍门

1.烹菜嫩、脆法/2.做汤鲜香可口法/3.烹调肉类的火候掌握

167 4.烤煎类烹调的活用/5.莲子煮烂法/6.海带蒸煮法/7.凉菜好吃法/8.解冻土豆新鲜吃/9.速冻蔬菜烹调法/10.巧蒸蛋羹/11.怎样摊蛋皮

168 12.老鸡炖嫩法/13.肥肉减腻法/14.炸鱼妙法/15.蒸鱼窍门/16.炸鱼更鲜法/17.防油溅、溢的窍门

169 18.好吃的煮粥法/19.这样烤地瓜更香/20.锅巴做法/21.蒸馒头小窍门/22.夹生饭补救法

170 23.这样蒸米饭更香/24.糕饼香料的做法/25.一锅饭，软、硬兼有的煮法/26.变硬的白糖复松法/27.凉粉、凉皮卫生好吃法/28.巧榨果汁



▶ 第二节 烹调更便捷

171 一、便捷烹调窍门

171 1.快速烹饪窍门/2.简易量取法

172 3.用热水壶煮蛋/4.用保温瓶煮蛋/5.煮蛋易剥壳/6.煮水饺防粘连法/7.红枣速煮法

173 8.应急发面法/9.快速煮绿豆汤法/10.用电饭锅烤熟食物/11.香蕉快熟法/12.电火锅快开法/13.猪肉快熟法/14.炖肉易熟法/15.用玻璃瓶擀面条/16.用废瓶子做量杯/17.可乐瓶可做漏斗

174 18.暖水瓶煮粥法/19.暖水瓶煮面条/20.煮粥防溢窍门/21.做三明治窍门

PART 6 我的美味我做主， 越烹调越快乐



▶ 第一节 烹调更美味

162 一、调味的窍门

162 1.咸味减轻法

163 2.酸味减轻法/3.辣味减轻法/4.放久的大

174 二、不用煤气灶也能做美食

174 1.电饭锅菜谱

175 2.微波炉菜谱

176 三、自制点心小菜

176 1.自制春卷/2.自制肉松/3.什锦水果粽子做法/4.自制葡萄酒/5.草莓酒制法/6.果汁冻

177 7.橘皮辣椒酱/8.香蕉草莓酱/9.西式泡菜

▶ 第三节 烹调也节能

178 一、节约煤气

178 1.蒸锅少放水可节省煤气/2.完全燃烧省煤气/3.杜绝燃气空烧/4.勤盖锅盖/5.有效利用温度/6.沸腾后不用大火/7.用金属圈保火/8.扩大锅底受热面积

179 9.避免无形浪费/10.紧着一个炉子用/11.锅底不要带水/12.不用煤气的保温法/13.炖菜用高压锅/14.充分利用余热

179 二、省电

179 1.电器干净更省电/2.煮饭省电法

180 3.避开用电高峰可省电/4.煮饭同时煮鸡蛋/5.与米饭一起蒸地瓜/6.利用余热省电/7.抽油烟机省电窍门/8.电冰箱节电窍门

181 9.巧选电饭锅更省电/10.功率大的电饭锅更省电/11.擦干餐具消毒柜省电/12.及时拔掉插座可省电

181 三、省水

181 1.洗菜先拣后用水洗/2.餐具先擦去油污/3.收拾碗盘不叠放/4.用盆洗代替冲洗

182 5.煮面条、淘米的水不要丢/6.少用洗洁精/7.巧用洗碗机可省水/8.洗碗机排出的水再利用/9.不过度烧水/10.巧去渍，能省水/11.废纸代替垃圾盘/12.巧妙安排炒菜顺序/13.不用流动水解冻

183 四、节省食材

183 1.吃剩的鱼、肉回锅法/2.炒茄子省油法/3.怎样热剩烙饼/4.烹调中减少用油的窍门/5.巧吃剩馒头

184 6.剩米饭做丸子好吃/7.牛奶袋做灌肠/8.吃剩的米饭可做发糕/9.吃剩的饺子做美食/10.剩面包的再利用

▶ 第四节 吃出美颜和健康

185 一、健康食品

185 1.13种最佳蔬菜

186 2.9种最佳水果

187 3.3种最佳肉食

188 二、食物搭配

188 1.这些食物一起吃更营养/2.这些食物不能这样吃

189 三、合理膳食与健康

189 1.防止烹饪时产生致癌物/2.烹饪时如何减少维生素C的损失

190 3.菜肴营养的保持/4.如何冲营养饮料/5.烹饪的最佳时间/6.如何煮牛奶更营养

191 7.面食营养的保持/8.9种食物预防心血管疾病

192 9.10种食品助减肥/10.吃不胖的秘诀/11.健康饮食有八招

193 四、养颜食谱

193 1.白肤方案

194 2.淡斑方案/3.水嫩方案



▶ 第五节 美味又美容，果蔬面膜DIY

195 一、天然蔬菜美容膜

195 1.番茄美白面膜/2.黄瓜美白面膜/3.黄瓜爽肤水/4.黄瓜补水面膜/5.黄瓜柔肤面膜

196 6.番茄美白面膜/7.番茄抗皱面膜/8.番茄补水面膜/9.番茄祛痘面膜/10.地瓜淡斑面膜/11.地瓜祛痘面膜/12.圣女果美白面膜/13.土豆保湿面膜/14.胡萝卜瘦脸面膜/15.胡萝卜抗皱面膜

197 16.萝卜祛痘面膜/17.丝瓜清洁面膜/18.蒜头祛斑面膜/19.冬瓜蜂蜜淡斑面膜/20.茄子祛斑面膜/21.荸荠美白面膜/22.香菜祛斑面膜

197 二、天然水果美容膜

197 1.木瓜嫩肤面膜/2.水梨保湿面膜

198 3.草莓美白面膜/4.芒果保湿面膜/5.橙汁番茄紧肤面膜/6.苹果祛痘面膜/7.苹果去油面膜/8.西瓜美白面膜/9.西瓜补水面膜/10.柠檬洁肤面膜/11.柠檬抗皱面膜/12.柠檬青瓜紧肤膜/13.葡萄抗衰老面膜