

CHUFANG QIAOMEN

厨房窍门

健康生活图书编委会◎编著

1888例

精心编写 1000 条厨房生活实用技巧
全面提供 800 张技巧示范图片
附赠美味 80 道，让您在家便可品尝星级酒店的菜肴
整洁厨房 8 分钟便可实现，美好生活无需等待



吉林科学技术出版社

附赠



价值 10 元
VCD 烹饪技法光盘

价值 8 元
厨房功能隔热垫

第二本不怕水、不怕油、不怕撕的厨房实用书

厨房窍门

例

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

厨房窍门1888例 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-5384-3992-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第161070号

厨房窍门 1888例



编 著: 健康生活图书编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 潘竞翔

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

书籍装帧: 孙明晓

出版发行: 吉林科学技术出版社

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: 0431-85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格: 889毫米×1194毫米 24开 12印张

字 数: 288千字

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3992-2

定 价: 29.90元

目录 Contents



PART 1

厨具，厨房中的必备品

P14 选购厨具有方法

* 如何挑选油烟机

* 如何挑选微波炉

P15 * 如何挑选电磁炉

* 如何挑选燃气灶

* 选购铝制品的窍门

P16 * 如何挑选电饭煲

* 选购玻璃餐具的窍门

* 砧板的选择

* 陶瓷餐具的挑选方法

* 如何选择不粘锅

P17 * 挑选不锈钢器皿有诀窍

* 榨汁机的选购方法

* 如何正确挑选砂锅

* 茶具选购的窍门

P18 厨具使用有方法

* 如何使用不粘锅

* 菜刀的使用方法

* 挑选菜刀的小方法

* 怎样安装抽油烟机的最佳方法

P19 * 用微波炉的窍门

* 抽油烟机使用的小诀窍

P20 * 绞肉机的使用方法

* 使用不锈钢器皿

* 使用砂锅的诀窍

P21 * 使用铁锅的窍门

* 使用电烤箱的正确方法

* 高压锅使用诀窍

P22 * 分离玻璃杯方法

* 冰箱使用小窍门

* 微波炉加热食品的窍门

* 使用电子打火灶的窍门

P23 * 如何挑选高压锅

* 橱柜的使用方法

* 紫砂茶具的使用窍门

* 使用陶瓷餐具的窍门

P24 保养厨具小方法



* 电磁炉的保养

* 抽油烟机的保养

* 豆浆机用后的保养

* 塑料砧板的清洗方法

P25 * 工作台面的保养

* 水槽的保养

* 保养不锈钢餐具的窍门

* 防止玻璃器皿炸裂的窍门

P26 * 不粘锅的保养

* 刀具的清洁

* 燃气灶的保养

- P27 **烹调小技法**
- P27 * 腌海带丝的制作方法
- P28 * 怪味萝卜制作方法
- P29 * 酸辣黄瓜条制作方法
- P30 * 多味小番茄的制作方法
- P31 * 酱南瓜的制作方法

- P32 * 蒜茄子的制作方法
- P33 * 酱小土豆的制作方法
- P34 * 糟腌玉米笋的制作方法
- P35 * 多味什锦菜的制作方法
- P36 * 五香什锦丁的烹调技巧
- P37 * 糖醋里脊制作方法

- P38 * 糖醋排骨的制作方法
- P39 * 苦瓜酿肉的制作方法
- P40 * 干煸牛肉丝的制作方法
- P41 * 清蒸羊肉的制作方法
- P42 * 番茄烧牛肉的制作方法

PART 2

厨房天地你做主

- P44 **厨房靓丽要装饰**
- * 暖色调厨房设计
- * 厨房的合理布局
- * 厨房通风路线的设计
- P45 * 厨房照明设计
- * 厨房的搭配
- * 冷色调厨房设计
- P46 * 厨房花卉有助于心情
- * 厨房花卉是健康的选择
- * 厨房中红、蓝两色使用
- * 厨房空间的利用
- P47 * 厨房家具的最佳高度
- * 心情愉悦的色彩搭配
- * 厨房的花卉装饰
- * 厨房风格的灯具搭配
- * 厨房色彩
- P48 * 餐桌上的花卉摆放

- * 花卉摆设要适当
- * 厨房绿饰有讲究
- * 灯具的选择
- P49 **厨房物品要安全**
- * 煤气安全使用
- * 液化气燃气不畅的检修
- * 煤气灶漏气鉴别的小窍门
- * 疏通液化气灶的窍门
- P50 * 家庭厨房灭火方法
- * 液化气灶具的检漏
- * 液化气灶具开关的疏通
- * 液化气灶具开关漏气修理
- P51 **厨房收纳小诀窍**
- * 茶杯的收纳方法
- * 碗碟的收纳方法
- * 冰箱门格里的收纳方法
- * 搁板的收纳作用
- P52 * 在餐桌的下面收纳杂物
- * 厨房物品的使用频率
- * 厨房食谱的收纳方法
- * 明细收纳小储物格

- * 冰箱空间大利用
- * 厨房清洁工具的收纳方法
- P53 * 善用墙面挂件
- * 厨房小工具的收纳方法
- * 微波炉也是微波炉用具的收纳地
- * 冰箱中蔬菜的收纳方法
- * 调料的收纳方法
- P54 * 不要积累过多的物品
- * 水槽下或柜门附近放置垃圾袋
- * 厨房中的重点收纳
- * 筷子和勺子的收纳方法
- P55 **烹调小技法**
- P55 * 烤鸭拌三鲜的制作方法
- P56 * 红烧牛蹄筋的制作方法
- P57 * 家常烤牛肉的制作方法
- P58 * 炸熘猪脑的制作方法
- P59 * 荠菜炒里脊丝的制作方法
- P60 * 柠檬里脊片的制作方法
- P61 * 炒辣子鸡块的制作方法



- P62 * 家常宫爆肉丁的制作方法
P63 * 香辣锅巴肉片的制作方法
P64 * 家常爆羊肉的制作方法

- P65 * 冬笋味道鲜美的制作方法
P66 * 什锦炒肉丁的制作方法
P67 * 苦瓜酿肉的制作方法

- P68 * 生煸豌豆苗时要注意
P69 * 砂锅豆腐这样会比较嫩
P70 * 青椒皮蛋的技巧

PART 3

整洁厨房，节约厨房

P72 美丽厨房变干净

- * 陶瓷餐具的洗涤
- * 厨房清洗妙法
- * 擦亮不锈钢水池的妙法

P73 * 厨房白瓷砖去黄渍的窍门 * 茶壶常清洁有助于身体健康

- * 餐巾纸帮忙清洁墙壁
- * 食醋除地面油污
- * 铝制品焕发光彩

P74 * 厨房水槽油渍可用盐清理 * 海绵擦绑在夹子上同时清洁杯子内外两面 * 旧报纸卷磨刀

P75 * 铁制器皿去污小窍门 * 塑料砧板消毒的窍门 * 消除厨房的异味 * 电吹风解除下水管道阻塞

P76 * 旧报纸预先处理餐具油污 * 玻璃杯重新闪亮 * 削皮器的清洁方法 * 醋清洗铁锅法 * 巧用小苏打擦餐桌

P77 * 厨房电器外表面的清洁 * 巧用小苏打 * 橘皮防治蟑螂 * 铝制器皿去污的小方法 * 隔热垫去污的小方法

P78 * 残茶巧用的窍门 * 木砧板消毒的窍门 * 瓶底深处的清洁

P79 * 巧除砧板异味的小方法 * 厨具除锈的小妙招 * 巧用食盐的窍门

P80 * 巧用淘米水 * 淘米水加醋除油污 * 塑料餐具清洗的窍门

P81 * 厨房妙用肥皂的窍门 * 植物的叶子可洗擦污垢 * 塑料袋旧袜子套在手上清洁不湿手

P82 * 面汤清洗煤气灶的窍门 * 旧丝袜套住水槽过滤杯 * 如何清除保温壶内的沉淀物 * 厨房抹布使用的窍门

P83 厨房省钱要算计

- * 把餐具从大到小向上堆积，用小水流从最顶端开始清洗

- * 炉灶的油污热的时候，不用水可直接擦拭
- * 用煮过菜的水清洗餐具提高效率

- * 厨房节水的窍门
- * 巧修滴漏的水管

P84 * 用淘米水清洗餐具，提高去污力

- * 不要用电饭锅烧开水
- * 合理利用平底锅提高效率
- * 去蔬菜皮时，把纸铺在菜板下，就无需清洗

P85 * 列库存清单减少冰箱开关门次数

- * 冰箱内最好放入小包装物品
- * 微波炉加热食物需要用保鲜膜
- * 在炸物品时把干炸粉放在报纸上操作，就

- 不用清洗案板了
- P86 * 电饭锅用完及时断电
- * 正确放置冰箱可以节电
- * 冰箱塞得过满是电费上涨的原因
- * 使用电饭锅省电的窍门
- * 防滴漏有效节水
- P87 * 正确用水降低电饭锅的耗电量
- * 在饭后立刻就用水冲洗餐具的话，容易去污
- * 减少冰箱开门的时间
- * 及时除霜也可以省电
- * 用勺子直接煮能提高速度
- P88 * 一盆水清洗餐具
- * 治长流水的窍门
- * 冬天的时候，先把水壶里装水放置一段再烧比较快
- * 先把锅底和水壶底的水滴擦掉，再放到火上
- * 把装水的塑料瓶拿到阳光下就会变成温水

- P89 * 使用电饭锅前把米先浸泡
- * 用勺子煎鸡蛋，提高速度
- * 合理使用冰箱温控器
- * 火焰的高、中、低
- * 把米和鸡蛋一起放到电饭锅里，同时烹饪
- * 饮水机用完后立即断电
- * 油炸食品时把食物切薄一些，可以提高速度
- P90 * 戴上橡胶手套洗餐具不用热水
- * 炖菜用高压锅不费煤气
- * 底部较大的锅和水壶，不会浪费煤气
- * 白菜斜着切，可以提高烹饪速度
- * 调节火焰大小节省燃气
- P91 * 用金属刷子来清理炉盘的缝隙，使用煤气时就不会产生浪费
- * 节能的旋流火
- * 煮食物应该盖上锅盖
- * 用高压锅煮饭更便宜

- P92 * 炊具用前先擦干
- * 烧开水节能的窍门
- * 使用煎锅煮面，可以提高速度
- * 蓝色火焰最节省燃气
- P93 **烹调小技法**
- P93 * 牛筋腊肉汤的制作方法
- P94 * 莼菜素鱼丸汤的制作过程
- P95 * 八宝梨罐的制作要点
- P96 * 白扒猴头的制作方法
- P97 * 植物油皮菇卷制作过程
- P98 * 鱼肉豆腐汤的制作过程
- P99 * 橘露汤圆制作过程
- P100 * 海红西葫芦汤的制作技巧
- P101 * 香辣鲑鱼汤味道鲜
- P102 * 蟹棒玉米汤味鲜可口
- P103 * 柠檬红鲳鱼汤的制作技巧
- P104 * 酸辣适宜的八爪鱼汤
- P105 * 白萝卜海鲜汤的制作技巧
- P106 * 五花肉萝卜花生汤制作方法
- P107 * 酸辣虾尾汤的制作技巧
- P108 * 黄瓜钱豆板汤有益健康

PART 4

食材挑选要细心，食用才会安心

- P110 **食材挑选很关键**
- * 挑选荔枝要看好
- * 挑选桃的窍门
- * 识别西瓜生熟很简单

- P111 * 挑选柑橘类水果的窍门
- * 怎样挑选龙眼
- * 巧选葡萄小技巧
- P112 * 购买柚子小技巧

- * 怎样选购哈密瓜
- * 购买菠萝小技巧
- * 购买草莓小技巧
- * 如何选购红枣

- P113 * 选购蔬菜的窍门
* 购买香蕉小技巧
* 购买鲜梨小技巧
- P114 * 鉴别姜的质量
* 选购鲜笋的窍门
* 如何选择新鲜茄子
* 选购冬瓜的窍门
* 购买苹果小技巧
- P115 * 怎样鉴别污染蔬菜
* 选购黄花菜的窍门
* 教你鉴别胡萝卜的质量
* 鉴别蒜苔要细心
- P116 * 鉴别菠菜有方法
* 怎样挑选香菇
* 鉴别蒜苗有妙招
* 选购山芋的窍门
- P117 * 鉴别马铃薯的小方法
* 鉴别甘蓝菜看质量
* 选购番茄的窍门
* 鉴别黄瓜的质量很重要
- P118 * 选购鲜肉的窍门
* 选购牛肝的窍门
* 选购牛肚的窍门
* 挑选羊肉小窍门
* 选购牛心的窍门
- P119 * 怎样识别灌水猪肉和死猪肉
* 鉴别新鲜的猪肠
* 根据烹饪需要选购牛肉
- P120 * 鉴别新鲜的猪肝

- * 鉴别新鲜的猪腰
* 鲫鱼与鲤鱼巧鉴别
* 冻鱼巧选购
- P121 * 鲜鱼巧选购
* 怎样选购章鱼干
* 鲢鱼与胖头鱼巧鉴别
- P122 * 怎样选购牡蛎
* 怎样选购海蜇
* 青鱼与草鱼巧鉴别
* 怎样选购鱿鱼干
- P123 * 如何识别对虾的优劣
* 怎样选购海参
* 选购带鱼的小窍门
* 买鲜虾的窍门
* 一把识别虾皮法
- P124 * 怎样选购活鱼
* 识别大米质量的窍门
* 怎样选购面粉
* 怎么样挑选螃蟹
- P125 * 选购米的窍门
* 怎样选购挂面
* 选购高粱米的窍门
* 识别真假食油的窍门
- P126 * 选购腊肉的窍门
* 选购优质面包的窍门
* 怎样选购香肠
- P127 * 选购食用油窍门
* 怎样鉴别植物油质量
* 如何鉴别香油是否掺假
* 选购腊肠的窍门



- P128 * 选购酱肉的窍门
* 香肠质量巧鉴别
* 选购酱肝的窍门
* 选购咸肉的窍门
- P129 * 选购海味干品的窍门
* 选购蘑菇的窍门
* 选购香菇的窍门
- P130 * 选购山楂片窍门
* 怎样选购黑木耳
* 选购豆瓣酱的小窍门
- P131 * 选购酱油的窍门
* 怎样选购银耳
* 选购腐竹的窍门
* 选购笋干的窍门
- P132 * 选购姜粉的窍门
* 怎样鉴别假银耳
* 怎样选购胡椒、花椒、大料
* 真假大料的识别
* 选购葡萄干的窍门
* 怎样鉴别假辣椒粉
- P133 * 食醋的鉴别
* 食糖质量优劣的辨别
* 选购葵花子的窍门
* 如何挑选桂皮

P134 保鲜贮存有学问

* 猪肉巧贮存

* 鲜肉巧贮存

P135 * 鸡肉储存

* 怎样保存鲜荔枝

* 牛肉储存

* 肉馅巧贮存

* 柑橘的保存

* 新鲜水果保鲜窍门

* 鲜肝保鲜窍门

P136 * 番茄保鲜小窍门

* 巧存鲜蘑菇

* 芹菜保鲜小窍门

* 储存大白菜的小窍门

P137 * 鸡蛋巧贮存

* 茶叶蛋巧贮存

* 贮存鲜蛋竖放的窍门

P138 * 冰箱不宜存放皮蛋

* 蛋白巧贮存

* 怎样保存黄瓜

* 怎样保存咸鸭蛋

* 蛋黄巧贮存

P139 * 活鱼冷冻法

* 存放活鱼的窍门

* 海蜇巧贮存

P140 * 除内脏盐水浸泡法

* 咸蛋巧贮存

* 保存鲜鱼的窍门

* 冰箱存活蟹的窍门

P141 烹调小技巧

P141 * 煮里脊冬瓜汤的技巧

P142 * 干白菜豆腐酱油味道清淡

P143 * 西兰花生鱼条的制作方法

P144 * 皮蛋兰花汤制作技巧



P145 * 松鼠黄鱼制作技巧

P146 * 醋炒生鱼片的制作方法

P147 * 酥炸鲜鱿球注意几步

P148 * 炸芝麻大虾的制作要点

P149 * 清炒响螺片的制作方法

P150 * 速腌辣味藕片的制作方法

P151 * 腌辣椒酱的制作方法

P152 * 酱红干的制作方法

P153 * 酱汁什锦白菜的制作方法

P154 * 酱蒜薹的制作方法

P155 * 盐焗鸡手的制作方法

P156 * 卤鸡腿肉的制作方法

PART 5

烹饪技法入门级

P158 食材处理

* 洗鲜肉的窍门

* 洗肠、肚的窍门

* 洗豆腐不碎的窍门

P159 * 洗猪心的窍门

* 洗肺的窍门

* 淡盐水洗蔬菜好处多

* 洗海蜇皮的窍门

* 洗火腿和香肠的窍门

P160 * 切分哪几种切法

* 片切分哪几种

P161 * 正确认识鱼肝油

* 常用的刀工处理有哪些

P162 * 烹饪前哪些菜需要先焯水

* 食物焯水更易熟

P163 * 挂糊、上浆有作用

* 焯蔬菜时要加点盐和油

* 焯烫动物性原料要冷水下锅

* 炒的烹调方法

P164 * 猪肉部位分类及食用方法

P165 * 牛肉部位分类及食用方法

P166 * 羊肉部位分类及食用方法

P167 * 鸡肉部位分类及食用方法

* 加热后调味有特色

* 生抽与老抽的区别

* 海鲜酱油的用法

P168 * 洗猪肝的窍门

* 洗墨斗鱼的窍门

* 洗鱼类的窍门

P169 * 洗螃蟹的窍门
* 洗鱿鱼的窍门
* 洗带鱼的窍门
* 洗鲜虾的窍门
* 洗蔬菜的窍门
P170 * 洗香菇的窍门
* 洗咸肉的窍门
* 洗木耳的窍门
* 洗蘑菇的窍门
P171 * 切牛肉的窍门
* 切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门
* 切猪肉的窍门
P172 * 切羊肉的窍门
* 巧切皮蛋
* 削水果用刀的窍门
* 切鸡肉的窍门
* 剁肉不粘刀的窍门
P173 * 切生鱼的窍门
* 切鱼片的窍门
* 切蔬菜的窍门
* 巧切白煮蛋3法
P174 * 切番茄的窍门
* 切三明治的窍门
* 切好菜不变色的窍门
* 巧切柠檬
* 巧切黏性食物
P175 * 巧切干辣椒
* 巧切生姜大蒜
* 切熟肉的窍门

P176 **美味制造**
* 西瓜皮制菜技巧
* 使用鲜橘皮的技巧
* 巧增苹果美味的技巧
* 巧去水果的涩味
P177 * 烹调菜肴配料的技巧
* 炒菜巧调味的技巧
* 巧炒菜含铁高的技巧
P178 * 炒菜清除毒素的技巧
* 合理配食吸收铁质的技巧
* 煮蔬菜保营养的技巧
* 烹饪菜肴用水的技巧
* 炒绿叶菜的技巧
* 炒豌豆的技巧
P179 * 掌握火候的技巧
* 炸茄盒的技巧
* 炒菜的技巧
P180 * 炒菜减少维生素流失的技巧
* 如何使菜脆嫩可口的技巧
* 掌握炒菜科学程序的技巧
P181 * 去萝卜异味的技巧
* 使火腿可口的技巧
* 炒芦笋的技巧
* 炒菠菜的技巧
P182 * 炒青椒的技巧
* 去野菜涩味技巧
* 炒瓜菜的技巧
* 速制鸡蛋羹技巧
P183 * 炒蛋的窍门

* 炒鸡蛋的技巧
* 腌蛋的技巧
* 去鸡蛋异味的技巧
P184 * 煮鸡蛋的技巧
* 煮茶蛋的技巧
* 煎荷包蛋的技巧
* 自制多味蛋羹的技巧
P185 * 去皮蛋异味的技巧
* 煮肉的技巧
* 肉片炒嫩的技巧
P186 * 去肥肉腻味的技巧
* 酒浸肉鲜嫩的技巧
* 猪肉挂浆配比的窍门
* 去猪肉异味的技巧
P187 * 去肉的血腥味的技巧
* 山楂片炖肉技巧
* 炖猪肉的技巧
* 炸猪排的技巧
P188 * 煮骨头使骨髓不流的技巧
* 去猪肚异味技巧
* 炖肉用水很重要
* 做咕肉的技巧
P189 * 将牛肉炒得鲜嫩的技巧
* 炖羊肉的技巧
* 炖鹅肉的技巧
P190 * 炒肉片的技巧
* 羊肉除膻的小技巧
* 煮牛肉易熟易烂的技巧
* 巧煮羊肉味道鲜美的技巧
P191 * 炖牛肉的技巧

* 炒牛肉的技巧

* 去狗肉膻味的技巧

P192 * 烧牛肉味更鲜美的技巧

* 除鸡肉腥味的技巧

* 去野味腥涩味的技巧

P193 * 除鱼异味的技巧

* 加萝卜羊肉味道更纯正

* 煮鲜鱼不腥的技巧

P194 * 煮鱼不碎的技巧

* 炸鱼的技巧

* 去鱼胆苦味的技巧

* 糖醋烧鱼的技巧

* 煮鱼酥软可口的技巧

P195 * 除虾腥味的技巧

* 蒸鱼的技巧

* 烧鱼不粘锅的技巧

P196 * 酒醋渍鱼香味浓的技巧

* 去鱼腥味的技巧

* 蒸鱼味美的技巧

P197 * 虾仁上浆的技巧

* 炒虾仁的技巧

* 炒虾的技巧

* 去河鱼土腥味的技巧

P198 * 蒸螃蟹不掉脚的技巧

* 增鱼虾美味技巧

* 不同水温做不同汤料的技巧

* 做汤团的技巧

* 熬汤的技巧

P199 * 做汤的技巧

* 煮老汤的技巧

* 煲汤巧用水技巧

* 汤中盐放多的补救技巧

P200 * 炖骨头汤很容易

* 排骨汤放醋味道鲜

* 炖鸡汤的技巧

* 速制绿豆汤

* 绿豆汤香爽可口

* 奶油味蛋汤的制作技巧

P201 * 肉汤放芹菜叶技巧

* 煮鱼汤鲜味技巧

* 咸汤淡化的技巧

* 做鱼丸鲜汤的技巧

P202 * 焖饭好吃的技巧

* 加酒炒米饭技巧

* 煮米饭的窍门

P203 * 煮饭营养高技巧

* 煮饭不粘锅

* 做盖饭的技巧

P204 * 巧煮米饭味道香

* 做八宝饭的技巧

P205 * 做糯米饭的技巧

* 做粽子的技巧

P206 * 煮米粥清香的技巧

* 巧煮玉米粥

* 煮米粥质量高的技巧

* 做腊八粥的技巧

P207 * 巧去米饭糊味

* 粗粮细做的技巧

P208 * 制作面皮的技巧

* 做烩面的技巧

* 炸春卷的技巧

P209 * 怎样做薄饼

* 怎样做馅饼

P210 * 做水饺皮的技巧

* 拌饺子馅的窍门

* 做打卤面的技巧

P211 * 做水饺的技巧

* 煮饺子的技巧

P212 * 做馄饨的技巧

* 煮馄饨的技巧

* 做肉丸子的技巧

P213 * 酱油再烹调中的使用技巧

* 干面包回软的技巧

* 制辣椒油的技巧

P214 * 做绿豆糕的技巧

* 使啤酒幽香的技巧

* 煮豆浆的窍门

P215 * 煮海带脆嫩的技巧

* 煮咸肉的技巧

* 煮牛奶营养不流失的技巧

* 用高压锅和微波炉炒花生的技巧

* 使绿豆不生虫的技巧

P216 * 使海带柔软可口的技巧

* 煮面条掌握火候的技巧

* 蒸馒头碱大了的补救方法

* 用电饭锅保温的技巧

P217 * 蒸馒头的技巧

* 甜食增甜味技巧

- * 巧去咖啡异味
- * 腌辣椒的技巧
- P218 * 自制家用调味品的技巧
- * 自制香辣酱的技巧
- * 制作花椒盐技巧
- * 用葱须的技巧
- P219 * 家常常用配料的使用技巧
- P220 * 自制消暑冷食的技巧
- P221 * 煮火腿的技巧
- * 去猴头蘑苦味的技巧
- * 煮牛奶味道浓的技巧
- * 煮银耳的技巧
- * 煮火腿易烂的技巧
- * 煮干枣的技巧
- * 咸菜防虫的技巧
- * 炒菜盐放多的补救技巧
- P222 * 使油变香的窍门
- * 家庭自制橘皮酱的技巧
- * 5种家常调味汁的自制技巧
- P223 * 去酱菜咸味的技巧
- * 使腌菜脆嫩的技巧
- * 使酸辣椒味道更鲜辣

- 的技巧
- * 和芝麻酱的技巧
- P224 * 煮玉米的技巧
- * 煮咖啡的技巧
- * 煮海带易烂的技巧
- * 煮莲子的技巧
- * 醋在烹调中的使用技巧
- * 煮火腿味道鲜美的技巧
- P225 * 掌握调味步骤的技巧
- * 增蒜泥香味技巧
- * 使醋变香的技巧
- * 放盐看火候的技巧
- P226 * 制菜放碱的技巧
- * 炒栗子的技巧
- * 使泡菜色鲜味美的技巧
- * 煮黑枣的技巧
- * 巧去芥末辣味
- * 去洋葱味的技巧
- P227 * 制作糊、浆都用哪些原料
- * 炸有哪几种方法
- P228 * 勾芡作用有哪些
- * 炝拌菜用料很广泛
- P229 * 挂霜与拔丝有何区别

- * 烧分为哪几种
- * 什么叫卤，其制法与特点是什么
- P230 * 加热前调味的作用
- * 为什么炖肉时要放蔬菜
- * 加热中调味很重要
- P231 **烹调小技法**
- P231 * 鲜鱿鱼的制作方法
- P232 * 酥卤鲫鱼的制作方法
- P233 * 酱汁什锦白菜的制作方法
- P234 * 卤味猴头蘑的制作方法
- P235 * 麻仁卤香菇的制作方法
- P236 * 素鸡豆腐的制作方法
- P237 * 毛豆的制作方法
- P238 * 肉末泡菜的制作方法
- P239 * 泡青豌豆的制作方法
- P240 * 五鲜泡菜的制作方法
- P241 * 泡苦瓜的制作方法
- P242 * 醋渍番茄的制作方法
- P243 * 香乳黄瓜的制作方法
- P244 * 糟香番茄的制作方法
- P245 * 泡辣豇豆的制作方法
- P246 * 泡红腰豆的制作方法

PART 6

健康源于厨房

- P248 **吃的健康才是真的健康**
- * 芦笋能化解肾结石

- * 煲汤不是时间越长越好
- * 黄绿色蔬菜能防胰腺癌
- P249 * 碱性食品能提高智商

- * 提倡冬吃萝卜夏吃姜
- * 吃洋葱能强壮骨骼
- * 蛋白质食用过多对健

康无益

- P250 * 水果也不要多吃
* 早餐也要吃蔬菜
- P251 * 吃南瓜能防动脉硬化
* 小米是理想的营养食品
* 多吃蔬菜能健脑明目
- P252 * 豆腐渣可减肥又防结肠癌
* 身体发热不宜吃鸡蛋
- P253 * 怎样吃饭有益于身体健康
* 鱼头是补脑的最佳食品
* 吃猪蹄能美容
- P254 * 吃葡萄别吐葡萄皮
* 儿童健脑要多吃以下食物
* 米糠油是最理想的保健油
- P255 * 这些食物可预防冠心病
* 营养过剩危害多
- P256 * 母乳是婴儿最理想的乳品
* 多吃海带好处多
* 常饮葡萄汁可减少血栓塞
- P257 * 山羊奶的营养价值高
* 吃豆腐配海带好处多
* 吃粗米能延年益寿
- P258 * 生食花生米能治胃酸过多
* 常吃豆豉能降低血糖
* 饮水减肥效果好
* 苦味蔬菜有医疗保健作用
- P259 * 细嚼生萝卜能防病
* 老年人宜吃带馅食品
* 青色番茄不能吃
- P260 * 晚餐应偏素食

* 不能吃有烟烧烤

- * 熬骨汤宜用压力锅
* 常吃番茄可防治冠心病
- P261 * 小米和牛奶有益睡眠
* 番茄皮不能吃
* 黄豆芽还是短的好
- P262 * 吃皮蛋为什么要放姜醋汁
* 空腹不宜饮酒
* 以茶代酒不可取
* 不要喝过热的浓茶
- P263 * 喝酒无菜更伤肝
* 喝茶有利健康
- P264 * 清晨要喝冷开水
* 喝酸奶能治睡眠不好
* 解酒应该吃些什么
- P265 * 晚上喝奶好
* 饮茶能防辐射
- P266 * 牛奶质量先看包装
* 喝绿茶可降低胆固醇
- P267 * 喝绿茶可以减肥
* 黄瓜苦味不用担心
* 常饮胡萝卜汁能防病
* 保健康
- P268 * 提倡冬吃萝卜夏吃姜
* 叉烧肉怎样做才好吃
* 什么蘑菇最鲜美
- P269 * 怎样吃猴头蘑
* 怎样吃元蘑
* 简单水发玉兰片

P270 * 泡发蘑菇三步骤

- * 怎样吃口蘑
* 怎样吃香菇
- P271 * 怎样吃茶树菇
* 怎样吃松茸蘑
* 怎样吃白灵菇
- P272 * 怎样吃鸡腿菇
* 怎样吃蕈苡米
* 蒸馒头用酵母好
- P273 * 黑米煮粥最佳
* 家常粉皮制作
- P274 * 香甜鲜嫩玉米粒
* 怎样做好开花馒头
- P275 **烹调小技法**
- P275 * 牛筋腊肉汤的制作方法
- P276 * 清炸黄油虾球制作方法
- P277 * 蟹肉瓜条的制作方法
- P278 * 鲜果松子鱼的制作方法
- P279 * 西兰花生鱼条的制作技巧
- P280 * 清炸黄油虾球制作方法
- P281 * 萝卜醋鱼的制作方法
- P282 * 雪菜炒猪肝的制作方法
- P283 * 板栗鸡煲的制作方法
- P284 * 桂花排骨制作方法
- P285 * 炒青豆鸡丁的制作方法
- P286 * 玉竹凤爪汤的制作技巧
- P287 * 七彩冻鸭丝制作方法





Part 1

厨具，厨房中的必备品

CHUJU, CHUFANGZHONGDEBIBEIPIN



选购厨具有方法

如何挑选油烟机

厨房难免有油烟污染，因此油烟机是家庭主妇的“好伴侣”。怎样选购抽油烟机呢？

根据需求和爱好购买。市场上出售的抽油烟机有单孔和双孔两种。有人认为双孔一定比单孔好，于是不管是否需要，一律购买双孔抽油烟机。其实，家庭炒菜，一般只用一个火点，单孔抽油烟机就足够了，单孔机价格也较便宜，吸力也大，所以适合于普通家庭使用。

看排风量大小。抽油烟机的排风量是其技术好坏的一个重要指标。一般来说排风量大些，抽烟效果好。但是如果抽风量过大，也会影响灶具正常散发热量。较适宜的抽风量应在6立方米/每分钟以上，10立方米/每分钟以下。

选购抽油烟机时可将电源接通，开启机器，此时扇叶应迅速而平稳地启动，机器运转过程中不应有撞击边壁的现象。当机器开至最大档位时，噪声也不得高于70分贝。各个按键应开、关，转换自如。



如何挑选微波炉

微波炉可分为普及式和电脑控制式两大类。普及式微波炉的控制装置一般有定时器、功能选择器、火力选择器等，它结构简单，使用方便，维修容易，价格便宜，适宜于食品烹调、加热、解冻等。电脑控制式微波炉，采用微电脑控制，将烹调程序、加热功率、时间、温度等储存在微电脑的内存系统中，故其自动程度高，只要按动按键，就能自动完成烹调工作。但这种炉子价格较贵。家用微波炉一般选购750~1000瓦，就能满足烹调需要。

在选购时，应注意：

看外观。外观表面颜色应均匀一致，漆层附着力好，硬度高，光亮，无掉漆、划伤等现象。外观形状、箱体外壳和内壁，应无裂痕和变形。炉门与炉腔的接触部位应平整无凹凸痕。炉门开关应灵活自如，门封严密。



听噪声。微波炉正常工作时，除风机和转盘电机的运转声、变压器轻微地振动声外，不应有其他的噪声。在通电检查时，把炉门关好，从门缝处观察炉灯的光线，门缝应不透光。

试加热。可放1杯水，接通电源，按微波炉功率的大小，应在2~5分钟内加热至沸腾。

如何挑选电磁炉

电磁炉功率越大，但电能消耗也大。对于三口之家，购买800瓦的电磁炉就能满足要求。

检测主要功能。当把铁质器皿放在电磁炉上打开开关后，器皿底部在几秒钟就会有热感。电磁炉在工作时，炉内除了有降温风扇的正常声响外，电磁炉内的线圈等部位不应有震荡声响。

自动保护。自动保护对电磁炉很重要，测试方法是在电磁炉正在工作的状态下移走锅具，或在炉面上放置铁汤勺等不应加热物，按说明书的检测时间要求，观察自动保护是否能安全报警或自动切断电源。

检查紧固状况。在电磁炉不工作的情况下，把电磁炉翻过来晃动，风扇的扇叶与轴、轴与轴承间应无间隙、不松动；通电以后，电动机应无明显的噪声或摩擦声，扇叶的转动应平稳、无摇摆旋转等现象。



检查炉面外观。外观应平整和无损伤，如炉面有凸凹或某一侧倾斜，会影响热效率的正常产生；电磁炉炉面、侧面、底部等处，不可有碰伤或擦伤。

温馨提示

在选购厨房用品的时候，一定要注意质量，不要因为价格原因忽视厨房用品的质量。



如何挑选燃气灶

挑选燃气灶的时候应注意以下几点：

选择不锈钢面的燃气灶，并要求提供不锈钢厚度参数，不锈钢面越厚越好。

炉头，一定要选纯铜材料。

热流量越高越好，一般在3.6~4.2之间，有的标得高一些，却未必能达到。

自动熄火保护，重视安全。

选购铝制品的窍门

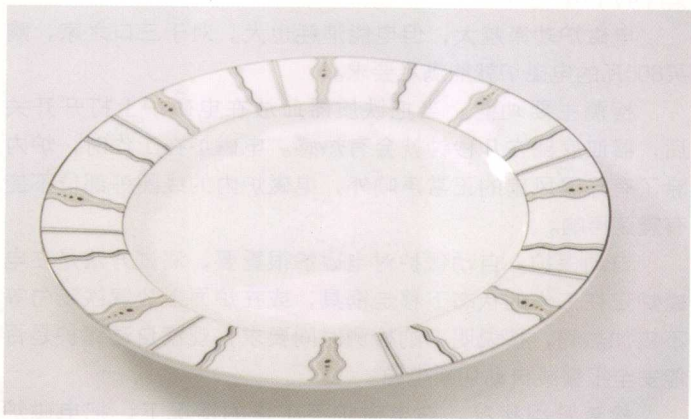
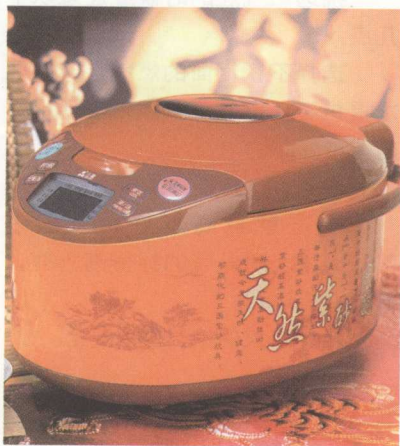
选购铝锅，应看锅盖与锅体接触是否严密。

选购铝锅，应检查锅耳与锅体铆接是否牢固，如铆钉有凹缩现象，说明没铆住。选购饭铲、饭勺时，最好选铲头与铲把、勺头与勺把都是铝制并连成一体的，这种结构的使用寿命长。



如何挑选电饭煲

电饭煲选购时要关注内胆，内胆是电饭煲直接接触米饭的部分，因此不同材料和结构的内胆对米饭营养价值的影响各不同。不粘涂层能确保做饭时饭不焦，又营养又不浪费，双硬质氧化层则有利于长期安全使用。



陶瓷餐具的挑选方法

选购陶瓷餐具应注意以下几点：

- 1 看质量：质量好的陶瓷餐具其表面外观光洁如玉，胎型平稳周整，色彩和谐光亮。
- 2 听声音：用手指轻弹瓷器，能发出清脆的叮当声，说明坯胎细密、烧结好。
- 3 选规格：24头餐具、54头餐具，碗、盆、盘及各种小杂件规格齐全，摆置美观，很适合家庭宴请之用。由1个圆盘和6个扇形盘组合而成的餐盘也很受青睐。

选购玻璃餐具的窍门

选购时应注意形状规范、尺寸合适、图案清晰、色彩调和，有必要薄厚不均等现象。



如何选择 not 粘锅

挑选时，应注意观察不粘锅的表面质量。表面应光滑，色泽一致，无气泡，不脱落，无脏物、裂纹和爆点等明显缺陷。

不粘锅外表面应光滑，色泽均匀，无脱落等缺陷。不粘锅手柄应牢固。



砧板的选择

看整个砧板是否完整，厚薄是否一致，是否有裂缝。

看年轮，一般是以年轮圆正，纹路清晰而细密的为好。

看木节，如果有木节，则要看是否与木质紧密相连。如木质与木节有明显的接痕或裂缝，则不宜选购。