

厨房小常识

800 题



金盾出版社

厨房小常识 800 题

芮珍 叶平 编
金赤 邱隆

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍有关家庭厨房和炊事方面知识的实用参考书。从厨房装修、用具使用维护、消毒卫生,到食品原料选购、贮存、加工、烹调,以及饮食与健康、家庭宴请餐会等,均有介绍。它是家庭厨事的顾问和指南,适合广大家庭,特别是家庭主妇及厨事主持者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

厨房小常识 800 题/芮珍等编. —北京:金盾出版社,1991.
12(1996.1 重印)

ISBN 7-80022-404-X

I. 厨… II. 芮… III. 厨房-基本知识 IV. TS972-26

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京京安印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:170千字

1991年12月第1版 1996年1月第8次印刷

印数:360001—410000册 定价:6.40元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、

倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

因为人人都要吃饭，所以家家都有厨房。过去民间常说的“开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，概而言之，都是紧紧围绕着一个“吃”字，而且都是同厨房分不开的。

厨房是为我们提供饮食之所。厨房安排整治得好不好，就一个家庭来说，可算得上是一件大事。它不仅关系全家老小的营养健康，而且和整个家庭的气氛也有密切关系。生活安排好了，全家高高兴兴。假如一年到头，吃喝全是老一套，样样菜做出来一个味儿，甚至有时候还不能按时开饭，在这种情况下，要想让大家满意，并且始终保持一种温馨、和谐、愉快的家庭气氛，恐怕就不那么容易了。

在生活当中，我们经常可以看到这样两种截然不同的情况：同为厨房，有些人家，走进去一看，干净敞亮，东西摆放得井然有序，干起活来得心应手。买回来的禽蛋肉菜，样样新鲜、水灵，而且价钱适中。至于做出来的饭菜呢，论形、论色、论香、论味，样样都不错，花样品种还能够不时变换。这样的人家吃起饭来，经常是美滋滋的，乐呵呵的。可是另外一些人就不同了，一走进他们的厨房，首先给人的印象是杂乱、憋闷，各种锅、碗、瓢、盆，谁和谁都挨不到一块儿，用起来现抓现找，干起活来事倍功半。至于做出来的饭菜，正如前面讲到的那样，一年到头老一套，不管什么菜，品尝起来几乎都是一个味儿。再看采购回来的东西，既不新鲜，又不便宜，再加上烹调时火候、调料掌握使用不当，即使是好

东西也吃不出个好。无怪乎天长日久，弄得大伙儿连对吃饭也不那么感兴趣了。

为什么会出现这样不同的情况呢？具体原因可以找出几大箩，但其中最根本的一条恐怕还在于：有些人对厨房里的这一套学问，平时肯用心，爱学习，勤积累，所以不论哪件事情都能办得有条有理；而另一些人，由于对厨事不那么注意学习，知识、技能样样不大清楚，不大熟悉，办事只能凭“老一套”，遇到问题不知道究竟该怎么办，在这种情况下，还想把生活安排得好好的，让大伙儿吃得美美的，那才真是怪事了。

为了让更多的家庭都能有一个适合自己情况的比较理想的厨房，为了帮助千家万户不要费多少事就能学到厨房里的全套知识、技能和技巧，不用花多少钱就能吃到又新鲜、又可口、又有营养的饭菜，让全家人都高高兴兴，我们编写了这本《厨房小常识 800 题》。这本书虽称不上是“大全”，但是，从厨房的装修到厨具的卫生消毒，从食品选购、贮藏到加工烹制，从饮食营养知识到大人、小孩、老人的配膳，以至于家庭小宴的安排，这里面可说是应有尽有。书中既说道理，又教方法，力求使大家不但懂得为什么，而且知道怎么做。除了传统性的知识外，对今天厨房里出现的新事物、新知识，也都注意做到及时反映、及时吸收。如新型的建筑装修材料，新型的厨具和灶具，适应今天生活特点和节奏的食品新结构与烹调新方法等等，凡是广大读者所需要的内容，均已尽可能地编入。千万不要以为这都是些细枝末节的雕虫小技，不屑一顾，其实这些都是我们一日不可离开的实实在在的学问。饮食属文化范畴，厨房的学问是饮食文化的集中体现。过去我们对这方面的知识实在是学得太少，了解得太少了。这尤

其对那些热爱生活、希望更多地学会生活，并且力求生活得更美好一点的人，不能不说是一个很大的遗憾。

在这里，我们谨将此书奉献给每一个家庭和那些即将组成自己家庭的年轻朋友。我们相信，您看了这本书，定会有所启发，有所收获，从而使您的生活变得更加美好。但由于成书时间仓促，编者的知识面有限，疏漏差错之处在所难免，希望广大读者及时提出批评、建议，以便通过修改补正，使这本书能更加完备一些，科学一些，实用一些，为读者服务得更好一些。

编 者

目 录

一、厨房装修与厨房用具

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. 石灰水涂墙怎样才能涂得均匀 (1) | 13. 如何粘贴地砖..... (6) |
| 2. 如何增强石灰水涂饰的附着力 (1) | 14. 合理布置厨房..... (7) |
| 3. 怎样调制加色石灰浆 (2) | 15. 厨房家具的最佳高度..... (7) |
| 4. 老粉涂墙应注意些什么 (2) | 16. 旧家具脱漆的方法 (8) |
| 5. “106”涂料涂刷时应随时搅拌 (2) | 17. 油漆前各种腻子的配制..... (8) |
| 6. 刷墙涂料用量计算 ... (2) | 18. 厨房家具如何上虫胶清漆..... (8) |
| 7. 瓷砖如何才能贴牢贴齐 (3) | 19. 怎样上硝基清漆..... (9) |
| 8. 刚抹的石灰墙面不能刷油漆 (3) | 20. 油漆味的消除..... (9) |
| 9. 怎样做水泥地坪 (4) | 21. 塑料贴面板的粘贴 (9) |
| 10. 如何做彩色水泥浆打蜡地坪..... (4) | 22. 厨房空间的利用 ... (10) |
| 11. 水磨石地坪的做法 (5) | 23. 厨房通风路线的设置 (10) |
| 12. 怎样铺“马赛克”..... (6) | 24. 厨房照明设计 (10) |
| | 25. 怎样防止陶瓷洗菜池底部磕碰 (11) |
| | 26. 疏通水池堵塞的简 |

易方法	(11)		(14)
27. 厨房节水小窍门 ...	(11)	43. 液化石油气灶具的	
28. 如何擦洗发黑的水		检漏	(15)
龙头	(11)	44. 怎样节约煤气	(15)
29. 净水器使用方法 ...	(12)	45. 米汤可补砂锅砂眼	
30. 厨房如何安全用电			(15)
.....	(12)	46. 新铁锅除铁粉二则	
31. 电源插座应在其额			(15)
定功率范围内使用		47. 使用不锈钢锅应注	
.....	(12)	意火候	(16)
32. 厨房中宜用白炽灯		48. 不粘锅的使用和维	
.....	(13)	护	(16)
33. 电冰箱电源要单独		49. 怎样防止熟铁锅底	
布线	(13)	部开裂	(16)
34. 电器开关插座应远		50. 铁锅裂缝修补	(16)
离煤气灶具	(13)	51. 铝制品的使用和维	
35. 防止蜂窝煤炉瓦内		护	(16)
壁结焦	(13)	52. 铝锅除焦	(17)
36. 炉膛防裂	(13)	53. 不宜用铝制器皿搅	
37. 炉膛简易修补	(14)	打鸡蛋	(17)
38. 用蜂窝煤的窍门 ...	(14)	54. 不锈钢制品的挑选	
39. 炉子生锈可用石墨			(17)
粉涂刷	(14)	55. 不锈钢炊餐具的保	
40. 煤炉修补二则	(14)	养	(17)
41. 如何消除煤油炉的		56. 如何修补搪瓷器皿	
烟味	(14)		(18)
42. 蜂窝煤臭气的消除		57. 旧塑料补搪瓷盆 ...	(18)

- | | | | |
|-------------------------|------|----------------------------|------|
| 58. 蛋清可粘玻璃、瓷器小物件 | (18) | 展平 | (22) |
| 59. 怎样粘补瓷器 | (18) | 75. 如何选购热水瓶胆 | (22) |
| 60. 用玻璃瓶巧制漏斗 | (19) | 76. 热饮用玻璃杯薄比厚好 | (22) |
| 61. 叠杯分离法 | (19) | 77. 如何选购陶瓷器皿 | (22) |
| 62. 巧开紧瓶盖 | (19) | 78. 潮湿的火柴如何变干 | (22) |
| 63. 预防玻璃器皿炸裂 | (19) | 79. 如何挑选电扇 | (22) |
| 64. 哪种塑料袋可包装食品 | (19) | 80. 选购电冰箱应注意些什么 | (23) |
| 65. 铝铁炊具不可混用 | (20) | 81. 怎样防止冰箱冷冻室里的物品被粘住 | (24) |
| 66. 粗铝制品的挑选 | (20) | 82. 如何防止冰箱冷气外漏 | (24) |
| 67. 如何延长高压锅胶圈使用寿命 | (20) | 83. 指甲油可修饰冰箱漆面裂痕 | (24) |
| 68. 怎样防止高压锅爆炸 | (20) | 84. 电冰箱封条的保养 | (24) |
| 69. 锡壶盛酒会发生铅中毒 | (21) | 85. 冰箱停用如何保养 | (25) |
| 70. 菜刀的选购 | (21) | 86. 微波炉的性能及优点 | (25) |
| 71. 菜刀除锈 | (21) | 87. 怎样使用微波炉 | (25) |
| 72. 菜刀把松脱的修理 | (21) | 88. 电磁炉的性能及优点 | (25) |
| 73. 木菜板盐水浸泡防裂 | (21) | | |
| 74. 塑料菜板变弯如何 | | | |

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 点 (26) | 92. 电饭锅的挑选 (27) |
| 89. 怎样合理使用电磁炉 (26) | 93. 电饭锅的使用与保养 (28) |
| 90. 电热三明治炉的使用 (27) | 94. 电烤箱的挑选 (28) |
| 91. 如何选购优质电热锅 (27) | 95. 电烤箱的使用 (28) |
| | 96. 厨房换气扇的安装和保养 (29) |

二、厨房卫生与消毒

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 食具怎样消毒 (30) | 味 (33) |
| 2. 餐具的高温消毒 (30) | 16. 怎样防止菜刀生锈 (33) |
| 3. 餐具的药物消毒 (31) | 17. 菜刀用盐水泡后好磨 (33) |
| 4. 菜砧板消毒 (31) | 18. 怎样除铁锅锈味 ... (33) |
| 5. 除厨房异味 (31) | 19. 新铁锅除锈 (33) |
| 6. 消除冰箱内异味 (31) | 20. 如何去除平底锅焦垢 (34) |
| 7. 如何防止冰箱内生霉菌 (31) | 21. 铝制品热擦去油污 (34) |
| 8. 冰箱霉菌的去除 (32) | 22. 铜器除锈 (34) |
| 9. 怎样擦洗玻璃器皿 (32) | 23. 食醋加盐可去火锅铜锈 (34) |
| 10. 厨房玻璃制品去污 (32) | 24. 银餐具去除锈污 ... (34) |
| 11. 怎样洗油瓶 (32) | 25. 怎样清洗锡器 (34) |
| 12. 如何洗茶垢 (32) | 26. 去除搪瓷器皿焦迹 (34) |
| 13. 巧除壶垢 (33) | 27. 陶瓷餐具去“铅”毒 |
| 14. 怎样去除刀上的腥气 (33) | |
| 15. 如何除掉锅中的腥 | |

..... (35)	40. 碱水除油垢 (36)
28. 清除咖啡壶沉迹 ... (35)	41. 厨房妙用肥皂 (37)
29. 去除金属器具锈污 (35)	42. 洗涤剂的使用 (37)
30. 巧擦铝锅 (35)	43. 怎样使用去污粉 ... (37)
31. 怎样洗面袋 (35)	44. 不能用白铁桶贮存 酸性食品 (37)
32. 如何洗蛋迹 (35)	45. 食物中毒的症状和 特点 (37)
33. 面汤洗碗好 (35)	46. 小烫伤的处理 (38)
34. 碗橱防蛀虫 (35)	47. 食品食具要生熟分 开 (38)
35. 厨房纱窗去污 (36)	48. 自制粘蝇纸 (38)
36. 怎样清洗排气扇油 垢 (36)	49. 简易捕鼠法 (38)
37. 巧除厨房地面油污 (36)	50. 如何放鼠夹 (39)
38. 如何去除水泥地上 的墨迹 (36)	51. 如何驱蟑螂 (39)
39. 不可用化纤布做厨 房抹布 (36)	52. 自制灭蟑药 (39)
	53. 如何捕杀蟑螂 (39)

三、食品选购

1. 怎样检验鲜肉的质 量..... (40)	6. 怎样选购灌肠制品 (42)
2. 如何挑选冻猪肉..... (40)	7. 肉松的质量要求..... (42)
3. 什么样的猪内脏是 新鲜的..... (41)	8. 如何挑选活鸡..... (42)
4. 怎样选购咸肉..... (41)	9. 健康活鸭、活鹅的 识别..... (43)
5. 怎样鉴别火腿的质 量..... (41)	10. 怎样识别新鲜光禽 (43)

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 11. 如何识别活禽屠宰
与死禽冷宰 (43) | 散黄蛋 (48) |
| 12. 风鸡、板鸭的挑选
..... (44) | 29. 孵鸡淘汰蛋的识别
..... (48) |
| 13. 怎样选购活鱼 (44) | 30. 皮蛋的质量鉴别 ... (48) |
| 14. 鲜鱼质量的鉴别 ... (44) | 31. 如何挑选咸蛋 (49) |
| 15. 如何识别对虾的优
劣 (44) | 32. 怎样鉴别牛奶的质
量 (49) |
| 16. 怎样分辨大黄鱼和
小黄鱼 (44) | 33. 如何选购奶粉 (49) |
| 17. 青鱼、草鱼有何不
同 (45) | 34. 怎样识别国产罐头
代号 (49) |
| 18. 如何区别鲤鱼、鲫
鱼 (45) | 35. 如何检验罐头质量
..... (50) |
| 19. 选购甲鱼一定要活
的 (45) | 36. 如何挑选萝卜 (50) |
| 20. 活贝死贝的识别 ... (46) | 37. 鲜嫩莴笋的识别 ... (51) |
| 21. 怎样挑选河蟹 (46) | 38. 如何辨别茭白的优
劣 (51) |
| 22. 吃河蟹要鲜活的 ... (46) | 39. 竹笋的挑选 (51) |
| 23. 优质咸鱼的鉴别 ... (46) | 40. 如何选购蒜苗 (52) |
| 24. 如何选购黄鱼干 ... (47) | 41. 什么样的马铃薯质
量好 (52) |
| 25. 干海味的上品与下
品 (47) | 42. 怎样挑选山药 (52) |
| 26. 怎样鉴别海参的质
量 (47) | 43. 莲藕的质量鉴别 ... (52) |
| 27. 怎样挑选鲜蛋 (47) | 44. 姜的种类及用途 ... (53) |
| 28. 如何辨别搭壳蛋和 | 45. 什么样的芋头好吃
..... (53) |
| | 46. 亦果亦菜、生熟可
食的荸荠 (53) |

47. 怎样挑选叶菜类蔬菜 (54)
48. 怎样挑选韭菜、大葱、大蒜 (54)
49. 如何选购芹菜 (54)
50. 花菜的质量鉴别 ... (55)
51. 如何选购茄子 (55)
52. 西红柿的质量鉴别 (55)
53. 怎样辨别辣椒与甜椒 (56)
54. 瓜类蔬菜的挑选 ... (56)
55. 怎样挑选菜豆 (56)
56. 蚕豆、扁豆、豇豆的质量鉴别 (56)
57. 如何挑选豌豆苗 ... (57)
58. 怎样鉴别酱菜的质量 (57)
59. 黄花菜的质量鉴别 (57)
60. 怎样挑选笋干和玉兰片 (57)
61. 香菇的质量鉴别 ... (58)
62. 怎样挑选发菜 (58)
63. 如何识别真假木耳 (58)
64. 银耳的质量鉴别 ... (58)
65. 海带的选择 (59)
66. 豆腐的质量鉴别 ... (59)
67. 如何选购豆腐干和豆腐片 (59)
68. 怎样挑选腐竹和豆腐皮 (59)
69. 怎样鉴别食用淀粉质量的优劣 (60)
70. 粉丝的质量鉴别 ... (60)
71. 优质酱油的特点 ... (60)
72. 怎样鉴别鱼露质量的优劣 (61)
73. 优质食醋的特色 ... (61)
74. 如何选购豆酱和面酱 (61)
75. 食糖质量优劣的辨别 (62)
76. 如何挑选桂皮 (62)
77. 真假大料的识别 ... (62)
78. 不同食用植物油的区别 (63)
79. 芝麻香油的质量特点 (63)
80. 怎样鉴别汽质的量 (63)
81. 矿泉水的种类及质量要求 (64)

82. 怎样挑选白酒	(64)	97. 柑橘的挑选	(70)
83. 黄酒的质量鉴别 ...	(64)	98. 怎样挑选西瓜	(71)
84. 何谓啤酒的“度” ...	(65)	99. 哈密瓜的品种及其	
85. 什么样的啤酒质量		特点	(71)
好	(65)	100. 莲子的选择	(71)
86. 葡萄酒种类的区别		101. 如何识别瓜子的优	
.....	(65)	劣	(72)
87. 如何选用葡萄酒 ...	(66)	102. 蜜饯的种类及特点	
88. 酒龄标记的识别 ...	(66)		(72)
89. 外文酒名的含义 ...	(66)	103. 什么样的核桃质量	
90. 选购茶叶的窍门 ...	(67)	好	(73)
91. 如何挑选苹果和梨		104. 什么样的葡萄干是	
.....	(68)	上品	(73)
92. 山楂的品种及其特		105. 如何选购红枣	(73)
点	(68)	106. 栗子的质量鉴别	
93. 巧选葡萄	(69)		(74)
94. 什么样的香蕉口味		107. 如何选购米	(74)
好	(69)	108. 怎样鉴别面粉的质	
95. 如何识别香蕉和芭		量	(74)
蕉	(69)	109. 怎样挑选面包	(74)
96. 怎样挑选荔枝和龙		110. 如何鉴别蜂蜜的优	
眼	(70)	劣	(75)

四、食品保存

1. 如何贮存粮食	(76)	4. 怎样收藏红枣	(77)
2. 花椒驱粮虫	(76)	5. 贮存花生米一法	(77)
3. 保存食物方法四则		6. 怎样久存花生油	(77)
.....	(76)	7. 怎样保存绿豆	(77)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 8. 怎样防止蚕豆变色
..... (78) | 25. 瓶装酒能存放多久
..... (81) |
| 9. 怎样贮存可可..... (78) | 26. 夏季怎样保存酱油、
醋 (82) |
| 10. 米饭保鲜防馊 (78) | 27. 怎样防止食盐返潮
..... (82) |
| 11. 热天怎样处理剩饭
..... (78) | 28. 鲜蛋竖放不易坏 ... (82) |
| 12. 奶油蛋糕不宜久存
..... (78) | 29. 巧存蛋白 (82) |
| 13. 面包保鲜 (79) | 30. 怎样保存豆腐 (82) |
| 14. 怎样保存月饼 (79) | 31. 蔬菜简易保鲜 (83) |
| 15. 怎样防止面食品变
硬 (79) | 32. 榨菜简易贮存 (83) |
| 16. 牛奶应避光保存 ... (79) | 33. 怎样保存黄瓜 (83) |
| 17. 怎样存放牛奶 (80) | 34. 怎样贮存冬瓜 (83) |
| 18. 牛奶、豆浆不宜用
保温瓶存放 (80) | 35. 怎样保管茄子 (83) |
| 19. 夏季如何保存软包
装牛奶 (80) | 36. 怎样存放洋葱头 ... (84) |
| 20. 啤酒的保存 (80) | 37. 怎样保存青椒 (84) |
| 21. 剩罐头食品不宜存
放 (80) | 38. 蒜黄和青韭保鲜 ... (84) |
| 22. 怎样防止番茄酱变
质 (81) | 39. 怎样存放韭菜 (84) |
| 23. 食品罐头怎样防锈
..... (81) | 40. 怎样存放鲜葱 (84) |
| 24. 怎样防止黄酒变酸
..... (81) | 41. 怎样防止大蒜干瘪
..... (84) |
| | 42. 风干保存香菜 (84) |
| | 43. 怎样收藏鲜姜 (85) |
| | 44. 怎样贮藏土豆 (85) |
| | 45. 冬笋简易保鲜 (85) |
| | 46. 夏天怎样保存鲜肉
..... (86) |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 47. 纸贴鱼眼可保鲜 … (86) | 60. 怎样收藏火腿 …… (89) |
| 48. 夏天鲜鱼怎样保鲜
…………… (86) | 61. 暴腌、风干延缓鲜
鱼变质 …………… (89) |
| 49. 鲜肝保存 …………… (86) | 62. 冰箱正确贮存食物
三则 …………… (89) |
| 50. 如何保存猪油 …… (87) | 63. 冰箱内不宜存放松
花蛋 …………… (89) |
| 51. 怎样存养活蟹 …… (87) | 64. 冰箱存放莴苣 …… (89) |
| 52. 短时间活养蛭、蛤
的方法 …………… (87) | 65. 冰箱贮存鲜虾 …… (90) |
| 53. 蚰可存活半月不死
…………… (87) | 66. 几种食品不能混合
存放 …………… (90) |
| 54. 怎样收藏海味 …… (87) | 67. 酸性食物不宜用搪
瓷容器久存 …… (90) |
| 55. 怎样存放干虾籽 … (87) | 68. 怎样用缸存放苹果
…………… (90) |
| 56. 怎样存放海蜇 …… (88) | 69. 苏打水存鲜橘 …… (91) |
| 57. 怎样保存咸鸭蛋 … (88) | 70. 怎样保存鲜荔枝 … (91) |
| 58. 怎样贮存香肠 …… (88) | |
| 59. 怎样收藏咸鱼咸肉
…………… (88) | |

五、食品清洗与加工

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. 怎样宰鸡鸭…………… (92) | …………… (94) |
| 2. 杀鸡的新方法…………… (93) | 10. 温水清洗生猪油 … (95) |
| 3. 鸡鸭褪毛的方法…………… (93) | 11. 怎样洗净粘在肉上
的脏物 …………… (95) |
| 4. 拔鸭毛的诀窍…………… (93) | 12. 如何除净腰臊 …… (95) |
| 5. 快拔猪毛兔毛…………… (93) | 13. 浸酒去腰腥 …… (95) |
| 6. 巧拔猪蹄毛…………… (94) | 14. 怎样洗猪肚 …… (95) |
| 7. 怎样宰鹌鹑…………… (94) | 15. 怎样清洗猪肺 …… (96) |
| 8. 怎样宰甲鱼…………… (94) | 16. 怎样清洗猪肠 …… (96) |
| 9. 热水浸洗猪肉不好 | |

17. 猪肝猪心去秽气 … (96)
18. 巧剔猪脑血筋 …… (96)
19. 如何去掉河鱼土腥
味 …… (96)
20. 茶水除鱼腥 …… (97)
21. 鲤鱼去腥 …… (97)
22. 黄花鱼去腥 …… (97)
23. 怎样清洗新鲜墨斗
鱼 …… (97)
24. 鱼胆弄破后怎样去
除苦味 …… (97)
25. 快速去带鱼鳞 …… (97)
26. 如何清洗虾体中的
污物 …… (98)
27. 火碱泡发鱿鱼 …… (98)
28. 蹄筋的简便涨发 … (98)
29. 炸肉皮要冷油下锅
…………… (98)
30. 如何泡发海参 …… (99)
31. 如何涨发干贝 …… (99)
32. 怎样使海蜇变脆 … (99)
33. 如何泡发海米 …… (99)
34. 如何让螺蚌吐净泥
土 …… (99)
35. 解速冻肉不能用热
水…………… (100)
36. 冰冻食品解冻…… (100)
37. 冷冻羊肉的简易处
理…………… (100)
38. 咸肉如何退盐…… (101)
39. 米汤泡发木耳好
…………… (101)
40. 如何洗脏木耳…… (101)
41. 怎样泡发笋干…… (101)
42. 怎样发香菇…… (102)
43. 怎样洗香菇…… (102)
44. 老化香菇的加工烹
制…………… (102)
45. 浸泡干蘑菇的小窍
门…………… (102)
46. 怎样清洗鲜蘑菇
…………… (103)
47. 干莲子如何去皮及
莲心…………… (103)
48. 怎样洗掉菜叶上的
小虫…………… (103)
49. 家庭如何孵豆芽
…………… (103)
50. 用食品袋发蚕豆芽
…………… (104)
51. 怎样使菜干保持绿
色…………… (104)
52. 快速剥蒜…………… (104)
53. 巧去蚕豆皮…… (105)