

◀ 健康生活系列 ▶

XianDai
ChuFangShengHuo
XiaoBaiKe



家庭实用必备图书
最受欢迎的厨房读物
全面呵护家人的健康

现代厨房生活 小百科



吉林科学技术出版社

权威=科学=方便=幸福

健康生活系列

现代厨房生活小百科

冯化平 / 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代厨房生活小百科/冯化平主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2638-8

I. 现... II. 冯... III. ①厨房-基本知识②饮食-基本知识
IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070455 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 康笑宇工作室

现代厨房生活小百科

冯化平 主编

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 16 印张 520000 字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价: 28.00 元

ISBN 7-5384-2638-8/Z · 193

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

前 言

现代家庭，幸福温馨的生活离不开厨房。享受生活、享受美味是每一个人的愿望，而唱好厨房锅、碗、瓢、盆、油、盐、酱、醋的交响曲却是相当不易的。为此我们特组织一批厨艺专家、烹调权威、饮食专业人士精心编写了《现代厨房生活小百科》，以帮助您解决这一问题，指导您的具体生活。

本书从厨房布置，厨具的购买、功用，食品的鉴别、选购，食物的贮存、保鲜，食品的加工到烹饪技巧，烹饪常识，常见家常菜的制做等方面分别进行了全面而详细的介绍，共收录了厨房生活的小窍门、小技术、小常识近 1800 条，门类齐全，条目清晰，随用随查，方便可靠，是千家万户最实用的烹调好帮手。它极具珍藏价值，能使您真正拥有高质量的生活。相信本书能使您和您的家人在享受美味的同时又能拥有源自快乐厨房的健康。

本书编委会

目 录

一、厨房用品的选购与使用

厨房布置

1. 怎样对厨房进行合理布局 / 2
2. 厨房空间的利用 / 2
3. 厨房家具的最佳高度 / 3
4. 厨房通风路线的设置 / 3
5. 厨房照明设计 / 3
6. 厨房中宜用白炽灯 / 4
7. 厨房的花卉装饰 / 4

厨房用品的选购

1. 蜂窝煤炉选用的窍门 / 5
2. 选购抽油烟机的窍门 / 5
3. 如何选购微波炉 / 6
4. 火锅的选购 / 6
5. 选购人工煤气灶的窍门 / 6
6. 选购不锈钢器皿的窍门 / 7
7. 高压锅的选购 / 7
8. 选购玻璃餐具的窍门 / 7

9. 茶具选购的窍门 / 8
10. 巧购热水瓶 / 8
11. 菜肴装盘盛具有哪些 / 8
12. 选购陶瓷餐具的窍门 / 10
13. 选购砂锅的窍门 / 10
14. 选购厨房洗涤剂的窍门 / 10

厨房用品的使用

1. 抽油烟机安装的窍门 / 11
2. 抽油烟机使用小窍门 / 11
3. 换气扇使用的窍门 / 12
4. 使用电子打火灶具的窍门 / 12
5. 使用电气炊具的窍门 / 12
6. 点燃炭火锅的窍门 / 13
7. 使用液化气灶的窍门 / 13
8. 火锅助燃的窍门 / 13
9. 怎样使用电烤箱 / 13
10. 用铁锅的禁忌 / 14
11. 使用铁锅的窍门 / 14
12. 使用“不粘锅”的窍门 / 15

13. 使用菜刀的窍门	/ 15
14. 正确使用电炒锅的窍门	/ 16
15. 使用电炒锅省电的窍门	/ 16
16. 高压锅使用的窍门	/ 16
17. 处理电炒锅温度失调的窍门	/ 17
18. 使用砂锅的窍门	/ 17
19. 紫砂茶具使用的窍门	/ 17
20. 玻璃杯分离的窍门	/ 17
21. 使用不锈钢器皿的窍门	/ 18
22. 使用陶瓷餐具的窍门	/ 18
23. 煤油炉节油的窍门	/ 18
24. 使用电饭锅省电的窍门	/ 18
25. 电饭锅使用 8 忌	/ 19
26. 使用微波炉的窍门	/ 19
27. 用微波炉烹饪的窍门	/ 20
28. 使用微波炉防夹生的窍门	/ 21
29. 用微波炉加热食品的窍门	/ 22
30. 用微波炉解冻食品的窍门	/ 22
31. 蜂窝煤炉催火的窍门	/ 23
32. 蜂窝煤炉封炉的窍门	/ 23
33. 厨房节水的窍门	/ 23
34. 烧开水节能的窍门	/ 24
35. 热水瓶塞防跳的窍门	/ 24
36. 水壶自动呼叫的窍门	/ 24
37. 使牛奶锅易洗的窍门	/ 24
38. 正确使用餐具洗洁精的窍门	/ 24
39. 液化气瓶内气量鉴别的窍门	/ 24
40. 橱柜的使用	/ 25
41. 电子消毒碗柜的使用	/ 25
42. 冷藏柜的使用	/ 25
43. 蔬菜清洗机的使用	/ 25

44. 洗碗机的使用	/ 25
45. 多功能食品搅拌机的使用	/ 26
46. 切肉机的使用	/ 26
47. 多功能切碎机的使用	/ 26
48. 绞肉机的使用	/ 26

厨房用品的保养与修补

1. 抽油烟机的安装与保养	/ 27
2. 炉子防锈的窍门	/ 27
3. 保养铜火锅的窍门	/ 27
4. 火锅防锈的窍门	/ 28
5. 有柄煎锅保养的窍门	/ 28
6. 电饭锅出现异常情况的处理 窍门	/ 28
7. 延长熟铁锅寿命的窍门	/ 29
8. 延长高压锅圈寿命 3 法	/ 29
9. 保养不锈钢餐具的窍门	/ 29
10. 安装菜刀木柄的窍门	/ 29
11. 磨钝刀的窍门	/ 29
12. 塑料砧板变弯展平的窍门	/ 29
13. 打小洞防砧板开裂的窍门	/ 30
14. 木锅盖防裂的窍门	/ 30
15. 玻璃瓶截断的窍门	/ 30
16. 巧修电饭煲开关早跳	/ 30
17. 补铁锅漏洞的妙法	/ 30
18. 缸片修补铁锅漏洞的窍门	/ 30
19. 猪肝修补铁锅漏洞的窍门	/ 31
20. 猪肝修补砂锅的窍门	/ 31
21. 螺蛳修补砂锅的窍门	/ 31
22. 铝锅漏洞焊补的窍门	/ 31

23. 巧补铝桶的窍门	/ 31
24. 防止玻璃器皿炸裂的窍门	/ 31
25. 牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞的窍门	/ 31
26. 搪瓷制品修补 4 法	/ 32
27. 滑石粉补陶瓷器皿砂眼的窍门	/ 32
28. 陶瓷器皿焊补的窍门	/ 32
29. 修补陶器	/ 32
30. 陶瓷器皿粘接的窍门	/ 33
31. 蛋清粘接瓷器的窍门	/ 33
32. 白矾粘接瓷器的窍门	/ 33
33. 防止陶瓷洗菜池底磕碰的窍门	/ 33

34. 瓦盆浸泡防裂的窍门	/ 33
35. 瘪水壶复原的窍门	/ 33
36. 水壶除垢的窍门	/ 34
37. 热水瓶底盖旋开的窍门	/ 34
38. 热水瓶胆防爆裂的窍门	/ 34
39. 巧查微波炉是否泄漏	/ 34
40. 巧除微波炉异味的窍门	/ 35
41. 排除水龙头喘振的窍门	/ 35
42. 疏通水池堵塞的窍门	/ 35
43. 擦水龙头的窍门	/ 35
44. 家用水表保养的窍门	/ 35
45. 治“长流水”的窍门	/ 36
46. 铁窗纱防锈的窍门	/ 36

二、厨房卫生与安全

厨房用品用具的卫生

1. 厨房清洗妙法	/ 38
2. 巧除墙壁上的油污	/ 38
3. 洗纱窗帘的妙方	/ 38
4. 洗衣粉加烟蒂可洗纱窗	/ 38
5. 厨房地面污垢清除的窍门	/ 39
6. 厨房白瓷砖去黄渍的窍门	/ 39
7. 食醋除地板油污	/ 39
8. 热醋除厨房异味	/ 39
9. 厨房换风扇去污的窍门	/ 39

10. 巧用食醋擦排风扇	/ 39
11. 烟筒防锈法	/ 40
12. 煤气灶常擦常净	/ 40
13. 面汤洗煤气灶的窍门	/ 40
14. 巧除炊具油污 7 法	/ 40
15. 水泥灶台的清洗	/ 41
16. 菜橱驱潮防霉的窍门	/ 41
17. 除木器油污 3 法	/ 41
18. 如何除去拔火筒内的焦油	/ 41
19. 厨房水槽油渍可用盐清理	/ 41
20. 巧除砧板异味 2 法	/ 41
21. 塑料砧板消毒的窍门	/ 41

22. 木砧板消毒的窍门	/ 42	53. 银餐具除锈	/ 47
23. 清洗菜篮的窍门	/ 42	54. 巧去玻璃杯污垢	/ 47
24. 除菜刀异味的窍门	/ 42	55. 陶瓷搪瓷器皿去污 4 法	/ 47
25. 洗碗的窍门	/ 42	56. 搪瓷器皿焦迹清除法	/ 47
26. 巧除碗碟积垢	/ 42	57. 巧除搪瓷和金属容器异味	/ 48
27. 汤匙、叉子可用苏打粉清洗	/ 42	58. 巧洗锡器	/ 48
28. 清除面盆面垢的窍门	/ 43	59. 如何擦亮银器	/ 48
29. 巧用白酒擦餐桌	/ 43	60. 如何清除咖啡壶内的 沉淀物	/ 48
30. 巧用食醋擦灯泡	/ 43	61. 巧除茶杯上茶锈的窍门	/ 48
31. 除火锅铜锈的窍门	/ 43	62. 巧除茶杯和不锈钢器皿 上的污垢	/ 49
32. 巧除电饭锅焦底	/ 43	63. 巧除茶垢	/ 49
33. 苹果皮可使铝锅光亮	/ 43	64. 残茶巧用的窍门	/ 49
34. 巧除新铁锅锈味	/ 43	65. 巧用淘米水的窍门	/ 50
35. 铁锅除味 3 法	/ 43	66. 蛋壳巧用的窍门	/ 50
36. 消除铝锅黑的窍门	/ 44	67. 鲜梨皮可除焦油	/ 50
37. 淘米水加醋除油污	/ 44	68. 鸡毛除瓷砖污垢的窍门	/ 50
38. 巧除餐具上的鱼腥味	/ 44	69. 巧用食盐的窍门	/ 50
39. 餐具消毒的窍门	/ 44	70. 巧用醋的窍门	/ 51
40. 不锈钢餐具的清洗	/ 45	71. 用醋除厨房用具污垢的 窍门	/ 52
41. 塑料餐具清洗的窍门	/ 45	72. 食醋去手上辣味	/ 52
42. 餐具促干的窍门	/ 45	73. 醋除漆味	/ 52
43. 塑料食具的清洗	/ 45	74. 去除手上腥味法	/ 52
44. 巧洗食具	/ 45	75. 如何使瓶罐内洗后快干	/ 52
45. 去除锅底黑渍的窍门	/ 45	76. 巧刷油瓶	/ 52
46. 巧刷粘锅	/ 46	77. 重叠碗盘要垫纸的窍门	/ 53
47. 铝铁炊具不可混用	/ 46	78. 厨房妙用肥皂的窍门	/ 53
48. 巧除平底锅焦垢	/ 46	79. 纸灰可当去污粉	/ 53
49. 铜制器皿去污 3 法	/ 46	80. 巧除高锰酸钾溶液污迹	/ 53
50. 铁制器皿去污 4 法	/ 46		
51. 铝制品去污 3 法	/ 47		
52. 锡器去污法	/ 47		

81. 蒸鸡蛋羹怎样才不粘碗 / 53
82. 一些植物的叶片可洗擦污垢 / 53
83. 厨具除锈 7 法 / 54
84. 塑料压膜防锈 / 54
85. 厨房抹布使用的窍门 / 54
86. 蛋壳驱除鼻涕虫 / 55
87. 灭蟑螂 6 法 / 55

厨房的安全

1. 煤气安全使用的窍门 / 56

2. 肥皂暂治煤气渗漏的窍门 / 56
3. 煤气灶漏气鉴别的窍门 / 56
4. 疏通液化气炉的窍门 / 57
5. 液化气燃气不畅检修的窍门 / 57
6. 液化气灶具开关疏通的窍门 / 57
7. 液化气灶具开关漏气修理的窍门 / 57
8. 检漏液化气灶具的窍门 / 57
9. 保护液化气瓶皮管的窍门 / 57
10. 盐布条治烟囱漏气的窍门 / 58
11. 家庭厨房灭火的窍门 / 58

三、常见食品的选择

肉 类

1. 选购鲜肉的窍门 / 60
2. 怎样识别灌水猪肉和死猪肉 / 60
3. 选购猪肝的窍门 / 61
4. 根据烹调需要选购牛肉的窍门 / 61
5. 选购牛心的窍门 / 61
6. 选购牛肚的窍门 / 62
7. 选购牛肝的窍门 / 62

禽 类

1. 识别活禽质量的窍门 / 63
2. 识别光禽质量的窍门 / 63

3. 识别冻禽质量的窍门 / 64
4. 识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门 / 64
5. 识别病死畜禽肉的窍门 / 65
6. 注水禽巧鉴别 / 65
7. 禽老嫩肥巧鉴别 / 65
8. 宰杀时间巧鉴别 / 65
9. 选购填鸭的窍门 / 65
10. 选购板鸭的窍门 / 65
11. 烧鸡巧选购 / 66

蛋 类

1. 蛋的灯光鉴别法 / 67
2. 鲜蛋冷水鉴别法 / 67
3. 鸡蛋鲜度巧鉴别 / 67

4. 孵雏淘汰蛋巧鉴别 / 67
5. 选购咸蛋的窍门 / 68
6. 选购皮蛋的窍门 / 68

豆制品

1. 选购大豆的窍门 / 69
2. 选购黑豆的窍门 / 69
3. 选购绿豆的窍门 / 69
4. 选购扁豆的窍门 / 69
5. 选购豆腐的窍门 / 69
6. 选购豆腐干的窍门 / 70
7. 选购干豆腐的窍门 / 70
8. 选购豆类粉皮的窍门 / 70

水产类

1. 鲜鱼巧选购 / 71
2. 冻鱼巧选购 / 72
3. 污染鱼巧鉴别 / 72
4. 识别有毒鱼的窍门 / 72
5. 鲫鱼与鲤鱼巧鉴别 / 72
6. 青鱼与草鱼巧鉴别 / 72
7. 鲢鱼与胖头鱼巧鉴别 / 73
8. 大、小黄鱼巧鉴别 / 73
9. 怎样选购鲍鱼干 / 73
10. 怎样选购涨发的鱿鱼 / 73
11. 怎样选购鱿鱼干 / 73
12. 怎样选购章鱼干 / 74
13. 怎样选购牡蛎 / 74
14. 活贝与死贝巧鉴别 / 74

15. 怎样选购螃蟹 / 74
16. 怎样选购海蜇 / 74
17. 一把识别虾皮法 / 75
18. 选购对虾的窍门 / 75
19. 怎样选购海参 / 75

蔬菜类

1. 选购蔬菜的窍门 / 76
2. 选购白菜的窍门 / 77
3. 选购黄花菜的窍门 / 77
4. 选购薤菜的窍门 / 77
5. 选购笋瓜的窍门 / 77
6. 选购西葫芦的窍门 / 77
7. 选购番茄的窍门 / 77
8. 选购香椿的窍门 / 78
9. 选购苦瓜的窍门 / 78
10. 选购丝瓜的窍门 / 78
11. 选购冬瓜的窍门 / 78
12. 选购藕的窍门 / 78
13. 选购菠菜的窍门 / 78
14. 选购荸荠的窍门 / 78
15. 选购蒜苔的窍门 / 78
16. 选购鲜嫩莴笋的窍门 / 79
17. 选购大蒜的窍门 / 79
18. 选购鲜竹笋的窍门 / 79
19. 选购春笋的窍门 / 79
20. 选购毛笋的窍门 / 79
21. 选购冬笋的窍门 / 79
22. 选购薏苡仁的窍门 / 80
23. 选购山芋的窍门 / 80

24. 怎样鉴别化肥催生豆芽 / 80
25. 怎样鉴别污染蔬菜 / 80

水果类

1. 挑选苹果的窍门 / 81
2. 挑选梨的窍门 / 81
3. 挑选山楂的窍门 / 81
4. 挑选桃的窍门 / 81
5. 挑选杏、李子的窍门 / 82
6. 挑选葡萄的窍门 / 82
7. 挑选香蕉的窍门 / 82
8. 挑选荔枝的窍门 / 83
9. 怎样选购哈密瓜 / 83
10. 挑选柑桔类水果的窍门 / 83
11. 香蕉与芭蕉的区别 / 84
12. 怎样鉴别真假桂圆 / 84
13. 识别西瓜生熟的窍门 / 84

粮油类

1. 选购米的窍门 / 85
2. 识别大米质量的窍门 / 85
3. 怎样选购面粉 / 85
4. 选购挂面应重点注意什么 / 86
5. 怎样选购挂面 / 86
6. 选购高粱米的窍门 / 86
7. 选购优质面包的窍门 / 86
8. 识别真假食油的窍门 / 86
9. 选购食用油的窍门 / 87

10. 怎样选购小磨香油 / 87
11. 如何鉴别香油是否掺假 / 87
12. 鉴别真假麻油的方法 / 87
13. 怎样鉴别花生油质量 / 88

干货与调味品

1. 怎样选购香肠 / 89
2. 选购腊肉的窍门 / 89
3. 选购腊肠的窍门 / 89
4. 香肠质量巧鉴别 / 90
5. 选购咸肉的窍门 / 90
6. 选购肉糜的窍门 / 90
7. 选购灌肠的窍门 / 91
8. 选购酱肉的窍门 / 91
9. 选购酱肝的窍门 / 91
10. 选购叉烧肉的窍门 / 91
11. 选购烧烤肉的窍门 / 91
12. 选购肴肉的窍门 / 91
13. 选购海味干品的窍门 / 91
14. 选购蘑菇的窍门 / 92
15. 选购香菇的窍门 / 92
16. 选购猴头菇的窍门 / 93
17. 怎样选购黑木耳 / 93
18. 怎样鉴别掺假木耳 / 93
19. 怎样选购银耳 / 94
20. 怎样鉴别假银耳 / 94
21. 选购腐竹的窍门 / 94
22. 怎样鉴别掺假辣椒粉 / 94
23. 怎样识别假芦笋 / 94
24. 选购笋干的窍门 / 95

25. 怎样选购胡椒、花椒、 大料	/ 95
26. 选购姜粉的窍门	/ 95
27. 选购桂皮的窍门	/ 95
28. 选购豆瓣酱的窍门	/ 96
29. 选购豆豉的窍门	/ 96
30. 选购粉状味精的窍门	/ 96
31. 选购晶状味精的窍门	/ 96
32. 识别掺假味精的窍门	/ 96
33. 怎样鉴别假味精	/ 96
34. 选购食醋的窍门	/ 97
35. 选购酱油的窍门	/ 97
36. 选购山楂片的窍门	/ 97
37. 选购葡萄干的窍门	/ 97
38. 选购乌枣的窍门	/ 98
39. 选购蜜枣的窍门	/ 98
40. 选购桂圆的窍门	/ 98
41. 选购九道眉杏仁的窍门	/ 99
42. 选购新疆杏仁的窍门	/ 99
43. 选购荔枝干的窍门	/ 99
44. 选购柿饼的窍门	/ 99
45. 选购黑瓜子的窍门	/ 100
46. 选购白瓜子的窍门	/ 100
47. 选购葵花子的窍门	/ 100

其 他

1. 怎样识别兑制酒	/ 101
2. 选购新鲜啤酒的窍门	/ 101
3. 优劣啤酒鉴别法	/ 101
4. 选购白酒的窍门	/ 101

5. 选购果酒的窍门	/ 102
6. 大曲、小曲和麸曲酒的区别	/ 102
7. 12 种药酒简介	/ 103
8. 红、白葡萄酒的区别	/ 104
9. 大、小香槟酒的选购	/ 104
10. 怎样选购黄酒	/ 105
11. 洋酒的选购	/ 105
12. 挑选饮料品种的窍门	/ 105
13. 选购汽水的窍门	/ 105
14. 识别汽水种类的窍门	/ 106
15. 识别优质果汁的窍门	/ 106
16. 识别真假矿泉水的窍门	/ 106
17. 防伪标志巧识别	/ 107
18. 真假茶叶巧鉴别	/ 107
19. 怎样鉴别茶叶的新陈	/ 107
20. 花茶芯和花三角的区别	/ 108
21. 怎样鉴别花茶质量	/ 108
22. 选购淀粉的窍门	/ 108
23. 识别奶粉质量的窍门	/ 109
24. 识别全脂奶粉与脱脂奶粉 的窍门	/ 109
25. 选购婴儿奶粉的窍门	/ 109
26. 假冒奶粉巧鉴别	/ 110
27. 选购干酪的窍门	/ 110
28. 选购罐头的窍门	/ 110
29. 选购牛奶的窍门	/ 111
30. 选购燕窝的窍门	/ 111
31. 识别燕窝种类的窍门	/ 111
32. 识别燕窝等级的窍门	/ 111
33. 识别燕窝真假的窍门	/ 111

34. 选购山芋粉皮的窍门 / 111
 35. 怎样选购玉兰片 / 111
 36. 怎样识别蜂蜜是否掺假 / 112

37. 怎样选购蜂蜜 / 113
 38. 怎样选购蜂王浆 / 113

四、食品的贮存与保鲜

肉 类

1. 鲜肉巧贮存 / 116
 2. 猪肉巧贮存 / 116
 3. 牛肉贮存的窍门 / 117
 4. 鲜肝保鲜窍门 / 117
 5. 肉馅巧贮存 / 117

禽蛋类

1. 刚宰杀后的禽鱼冷藏窍门 / 118
 2. 鸡肉贮存的窍门 / 118
 3. 鲜蛋巧贮存 / 118
 4. 贮存鲜蛋竖放的窍门 / 119
 5. 茶叶蛋巧贮存 / 120
 6. 咸蛋巧贮存 / 120
 7. 怎样保存咸鸭蛋 / 120
 8. 冰箱不宜存放松花蛋 / 120
 9. 蛋黄巧贮存 / 120
 10. 蛋白巧贮存 / 120

水产类

1. 保存鲜鱼的窍门 / 121

2. 大块鱼、肉原料冷藏窍门 / 122
 3. 存放活鱼的窍门 / 122
 4. 冰箱存活蟹的窍门 / 122
 5. 怎样存养活蟹 / 122
 6. 复活泥鳅的窍门 / 123
 7. 海蜇巧贮存 / 123
 8. 虾皮贮存的窍门 / 123
 9. 贮存咸鱼、咸肉和海味的窍门 / 123
 10. 活养螺、蚌、蛭、蚬的窍门 / 124

蔬菜类

1. 贮存大白菜的窍门 / 125
 2. 青菜巧贮存 / 125
 3. 贮存萝卜的窍门 / 126
 4. 贮存胡萝卜的窍门 / 126
 5. 贮存青椒的窍门 / 126
 6. 贮存土豆的窍门 / 127
 7. 菠菜巧贮存 / 127
 8. 茄子巧贮存 / 127
 9. 番茄贮存窍门 / 127

10. 冰箱存放茼蒿不生“锈”的窍门 / 128
11. 茼蒿巧贮存 / 128
12. 黄瓜巧贮存 / 128
13. 贮存冬瓜的窍门 / 128
14. 切开的冬瓜、南瓜巧贮存 / 128
15. 榨菜的贮存 / 128
16. 存放韭菜 3 妙方 / 129
17. 韭菜巧贮存 / 129
18. 怎样保存鲜藕 / 129
19. 贮存竹笋的窍门 / 129
20. 鲜蘑巧贮存 / 130
21. 茭白巧贮存 / 130
22. 豆芽巧贮存 / 130
23. 豆角巧贮存 / 130
24. 芹菜巧贮存 / 131
25. 荷兰芹巧贮存 / 131
26. 去皮胡萝卜保鲜的窍门 / 131
27. 蔬菜简易保鲜法 / 131
28. 香菜的保鲜法 / 131
29. 辣椒保鲜的诀窍 / 131
30. 鲜菇的保鲜法 / 131

水果类

1. 苹果贮藏的窍门 / 132
2. 防苹果变色的窍门 / 132
3. 贮存香蕉的窍门 / 132
4. 贮存梨类的窍门 / 132
5. 柑橘巧贮存 / 133

6. 柠檬巧贮存 / 134
7. 贮存鲜荔枝的窍门 / 134
8. 贮存西瓜的窍门 / 134
9. 新鲜水果保鲜的窍门 / 135
10. 削皮水果保鲜的窍门 / 135
11. 柑桔保鲜的窍门 / 135

粮油类

1. 贮存粮食的窍门 / 136
2. 杂粮巧贮存 / 136
3. 贮存挂面的窍门 / 136
4. 防止面食品变硬的窍门 / 136
5. 面肥的简易贮存窍门 / 137
6. 竹篮存月饼的窍门 / 137
7. 饺子巧贮存 / 137
8. 年糕巧贮存 / 137
9. 饼干巧贮存 / 137
10. 饼干、点心防止受潮的窍门 / 137
11. 蛋糕巧贮存 / 138
12. 面包保鲜 2 窍门 / 138
13. 芹菜存面包的窍门 / 138
14. 存放鲜酵母的窍门 / 138
15. 汤团粉巧贮存 / 138
16. 米饭巧贮存 / 139
17. 饭菜防馊的窍门 / 139
18. 贮存大米的窍门 / 139
19. 米面除虫的窍门 / 140
20. 食品存放 8 忌 / 141
21. 豆类巧贮存 / 141

22. 贮存红薯的窍门 / 142
23. 绿豆保存的窍门 / 142
24. 贮藏食用油的窍门 / 142
25. 忌用塑料桶存放食油 / 142
26. 食油不宜高温加热后贮存 / 143
27. 贮存油脂不会出现
“哈喇”味的窍门 / 143
28. 豆油巧贮存 / 144
29. 色拉油巧贮存 / 144
30. 黄油巧贮存 / 144
31. 花生油巧贮存 / 144
32. 贮存小磨香油的窍门 / 144
33. 猪油巧贮存 / 145

干货与调味品

1. 火腿贮存的窍门 / 146
2. 火腿贮存禁忌 / 146
3. 香肠巧贮存 / 146
4. 腊味巧贮存 / 147
5. 贮存海味干货的窍门 / 147
6. 食盐巧贮存 / 147
7. 酱油、醋巧贮存 / 148
8. 保存开盖番茄酱的窍门 / 148
9. 果酱巧贮存 / 148
10. 芥末酱巧贮存 / 148
11. 豆酱巧贮存 / 148
12. 红糖巧贮存 / 149
13. 保存食糖 4 窍门 / 149
14. 食糖巧贮存 / 149
15. 食糖、食盐防止受潮

- 的窍门 / 149
16. 贮存银耳的窍门 / 149
17. 葡萄干巧贮存 / 150
18. 山核桃的贮存窍门 / 150
19. 防止红枣生虫的窍门 / 150
20. 红枣贮存的窍门 / 150
21. 甜枣巧贮存 / 151
22. 贮存板栗的窍门 / 151
23. 干菜巧贮存 / 151
24. 冬笋巧贮存 / 151
25. 花生米巧贮存 / 152
26. 黄花菜、香菜长期贮存
的窍门 / 152
27. 香菇、木耳等食品
的贮存 / 152
28. 存放鲜葱、鲜姜、大蒜
的窍门 / 153
29. 鲜姜保存 5 法 / 153

其 他

1. 食品保鲜的最佳温度 / 154
2. 几种食品的保质期 / 154
3. 各类食品可在冰箱内放
多久 / 154
4. 高压锅保存食物的窍门 / 155
5. 吃剩的食物巧贮存 / 155
6. 蜂蜜沉淀物化除窍门 / 155
7. 贮存蜂蜜的窍门 / 155
8. 糖罐防蚁的窍门 / 155

9. 在热水瓶中贮存开水的窍门	/ 156	21. 喝剩的咖啡或果汁巧贮存	/ 158
10. 保温瓶里不宜存放热豆浆	/ 156	22. 咖啡巧贮存	/ 158
11. 炸花生米巧贮存	/ 156	23. 保存香烟的窍门	/ 159
12. 老汤巧贮存	/ 156	24. 5种名贵中药的贮存窍门	/ 159
13. 酒巧贮存	/ 156	25. 软包装牛奶巧贮存	/ 159
14. 贮存啤酒的窍门	/ 157	26. 奶粉巧贮存	/ 159
15. 米酒、黄酒保鲜窍门	/ 157	27. 防止启封奶粉变质的窍门	/ 160
16. 开封的酒巧贮存	/ 157	28. 存放牛奶的窍门	/ 160
17. 贮存葡萄酒的窍门	/ 157	29. 夏季鲜牛奶的保鲜法	/ 161
18. 贮存茶叶的窍门	/ 157	30. 测量牛奶新鲜度的窍门	/ 161
19. 茶叶贮存6法	/ 158	31. 喝剩的牛奶巧贮存	/ 161
20. 甘蔗巧贮存	/ 158	32. 豆腐巧贮存	/ 161
		33. 豆腐保鲜2法	/ 162

五、食品的加工与处理

肉 类

1. 洗鲜肉的窍门	/ 164	8. 洗肠、肚的窍门	/ 165
2. 洗猪油的窍门	/ 164	9. 洗舌头的窍门	/ 165
3. 洗猪脑的窍门	/ 164	10. 巧切鲜肝	/ 165
4. 洗猪心的窍门	/ 164	11. 切肥肉的窍门	/ 166
5. 猪肺去腥的窍门	/ 164	12. 切熟肉的窍门	/ 166
6. 洗肺的窍门	/ 165	13. 切猪肉的窍门	/ 166
7. 洗猪肝的窍门	/ 165	14. 切羊肉的窍门	/ 166
		15. 切牛肉的窍门	/ 166
		16. 剁肉不粘刀的窍门	/ 166
		17. 怎样剔猪羊牛棒子骨	/ 166
		18. 怎样剔猪羊牛前腿骨	/ 167

19. 快速清除猪蹄毛垢的窍门 / 167
20. 去猪毛的窍门 / 167

禽 类

1. 去鸡毛的窍门 / 168
2. 拔鸭毛的窍门 / 168
3. 去鹅毛的窍门 / 168
4. 鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法 / 169
5. 切鸡肉的窍门 / 170
6. 去鸡肉腥味的窍门 / 170
7. 洗鸡肫的窍门 / 170
8. 收拾活鸡活鸭的窍门 / 170

野 味

1. 常见野味的宰杀和初加工方法 / 171
2. 鸽子的宰杀和初加工方法 / 171
3. 怎样宰杀兔子 / 172
4. 去兔毛的窍门 / 172
5. 去狗肉土腥味的窍门 / 172

蛋 类

1. 快速加工咸蛋的窍门 / 173

2. 皮蛋加工的窍门 / 173
3. 腌咸辣鸡蛋的窍门 / 173
4. 保持腌蛋水清香的窍门 / 174
5. 1日腌好蛋的窍门 / 174
6. 巧切松花蛋 / 174
7. 去松花蛋麻味的窍门 / 174
8. 制五香蛋的窍门 / 174
9. 自制皮蛋的窍门 / 175
10. 巧切白煮蛋3法 / 175
11. 使熟鸡蛋易剥皮的窍门 / 176
12. 分离蛋黄蛋清的窍门 / 176

水产类

1. 洗鱼类的窍门 / 177
2. 怎样洗黄鱼 / 177
3. 洗鱼块的窍门 / 177
4. 洗螃蟹的窍门 / 177
5. 洗贝蛤的窍门 / 177
6. 洗螺、蚌的窍门 / 178
7. 洗蛤蜊肉的窍门 / 178
8. 洗鲜虾的窍门 / 178
9. 挤虾仁的窍门 / 178
10. 洗带鱼的窍门 / 178
11. 带鱼去鳞的窍门 / 178
12. 杀黄鳝的窍门 / 179
13. 鱼胆被弄破后的处理窍门 / 179
14. 切鱼片的窍门 / 179
15. 划鳝丝的窍门 / 179
16. 剖取河蚌肉的窍门 / 179
17. 简易杀鳖的窍门 / 180