

800余个厨房秘诀 · 200余道推荐菜品 · 厨房金点子超级大奉送

欢乐厨房1008
1
HUANLE CHU FANG

小厨房大窍门

1008

例

一书在手，笑傲厨房

- 慧眼识材篇
- 储存加工篇
- 烹调绝招篇
- 烹饪禁忌篇
- 理厨窍门篇


欢乐厨房工作室 编著



人民

欢乐厨房1008 之 1

小厨房大窍门 1008例

 欢乐厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

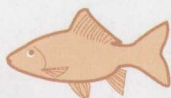
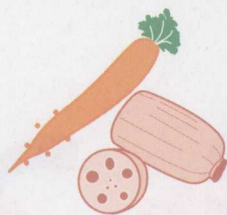
欢乐厨房1008/欢乐厨房工作室编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

ISBN 7-204-08813-1

I. 欢… II. 欢… III. ①食品营养—基本知识 ②食谱—中国 ③菜谱—中国 IV. ①R151.3 ②TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135492号

欢乐厨房1008 HAPPY KITCHEN



欢乐厨房1008

编 著 欢乐厨房工作室
责任编辑 李 杰
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 60
字 数 600千
版 次 2007年1月第1版
印 次 2007年1月第1次印刷
印 数 1-5000套
书 号 ISBN 7-204-08813-1/G·2399
全套定价 99.50元 (全5册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471)4971562 4971659



前言

今天，生活水平是越来越高了，我们的生活也越来越好了，吃饱的问题已经基本解决，而如何吃好，已经成为我们最为关注的新课题了。

同样一条鱼，有人可能做得味道鲜美无比，而有人却可能做得味腥不能入口，这就是因为后者没有掌握做鱼的窍门；同样一个沙锅，有人能用上几年，而有人用不到半年就坏掉了，这也是因为后者没有掌握使用沙锅的窍门。

厨房虽然是一方小田地，却可以大展身手。现代人的生活节奏飞快，如何在这小小方寸之间，用最短暂的时间亮出最拿手的绝活？你可能会做饭，但却不知如何将饭做得最富有营养、最节约时间、最轻松愉悦、最别具风味；你也可能会炒菜，但却不知如何将菜炒得最美味鲜嫩、最有食用价值、最让人赞不绝口。实际上，只要掌握一些厨房里的小窍门，上述所有问题都可以迎刃而解，各种菜谱里的佳肴也可以信手拈来。厨房，它不仅仅是一间做菜的屋子，更是生活中最温馨的一隅。厨房小窍门，不仅是让菜肴变得美味的调料，更是让生活变得有条不紊的方略所在。

为了营造更健康时尚的生活，我们特意精心编写了这本《小厨房大窍门1008例》。本书共收集了1000余例厨房中的窍门，如：怎样煮米饭更有营养，如何炖鱼味道最鲜，清洁厨房有哪些最方便的门道。如果能掌握这些小窍门，不仅会让您的厨艺突飞猛进，更会让您的繁忙生活变得轻松有趣。

《小厨房大窍门1008例》将是您完美美食生活的开始，也是您“玩转”厨房的法宝。愿本书能带给您不一样的享受！

祝您健康！



目

录



Part 1

慧眼识材

肉禽蛋类

14 如何识别新鲜猪肉◇如何识别病猪肉◇如何识别注水猪肉◇如何识别母猪肉◇如何识别猪内脏

15 如何选择蹄筋◇如何选购冻肉◇如何选购新鲜羊肉◇如何选购新鲜牛肉◇如何辨别黄牛、水牛肉和牦牛肉

16 如何识别病死牛肉◇如何辨别牛肉和马肉◇如何识别处理过的牛百叶◇如何识别山羊肉与绵羊肉

17 如何识别新鲜兔肉◇如何选购活鸡◇如何选购活鸭◇如何识别新鲜鸡肉

18 如何识别问题鸡鸭◇如何识别新鲜鸭肉◇如何识别活宰和死

宰家禽◇如何识别鸡的老嫩◇如何识别家禽内脏的新鲜度

19 如何识别板鸭◇如何确定禽类宰杀时间◇如何选购鸭掌

20 如何选购烧鸡◇如何鉴别劣质香肠◇如何识别优质的肉制品◇如何识别火腿的优劣◇如何选购酱卤肉

21 如何选购灌肠制品◇如何识别新鲜鸡蛋◇如何鉴别生熟鸡蛋◇如何选购咸蛋◇如何选购皮蛋

22 如何识别柴鸡蛋

水产类

22 如何鉴别新鲜鱼◇如何鉴别冻鱼的新鲜度

23 如何识别注水鱼◇如何识别受污染鱼◇如何识别毒死鱼◇如何识别优质黄鱼◇如何识别优质带鱼

24 如何选购咸鱼◇如何识别江河鱼和湖水鱼◇如何识别青鱼和草鱼◇如何挑选鱿鱼◇如何选购墨鱼

25 如何辨别鲤鱼和鲫鱼◇如何选购带鱼◇如何识别染色小黄鱼◇如何选购虾仁◇如何选购新鲜河虾

26 如何挑选虾皮◇如何选购皮皮虾◇如何挑选优质对虾◇如何识别优质青虾

27 如何鉴别明虾与基尾虾◇如何挑选海蜇◇如何挑选优质螃蟹

28 如何选购新鲜河蚌◇如何挑选新鲜牡蛎◇如何选购新鲜贝肉◇如何挑选干贝◇如何识别人工饲养甲鱼与野生甲鱼

29 如何识别优质甲鱼◇如何鉴别福尔马林泡的海鲜◇如何选购银鱼◇如何鉴别鱿鱼和乌贼鱼◇



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN 1008 LI

如何挑选鲍鱼干

30 如何选购优质鱼翅◇如何挑选章鱼干◇如何选购小鱼干◇如何挑选海带◇如何挑选墨鱼干◇如何选购银鱼干

31 如何鉴别海参质量◇如何识别干淡菜

蔬菜菌菇类

31 如何选购安全蔬菜◇如何选购花菜◇如何购买莲藕

32 如何挑选优质白菜◇如何选购卷心菜◇如何选购空心菜◇如何选购生菜◇如何选购白萝卜

33 如何选购胡萝卜◇如何挑选黄瓜◇如何选购菠菜

34 如何挑选苦瓜◇如何选购茼蒿◇如何选购韭菜◇如何选购蒜薹◇如何挑选冬瓜

35 如何选购土豆◇如何选购辣椒◇如何挑选南瓜◇如何选购茭白

36 如何选购黄花菜◇如何选购四季豆◇如何选购山药◇如何选购扁豆◇如何挑选豇豆◇如何选购茄子

37 如何选购西红柿◇如何选购新鲜竹笋◇如何挑选芹菜◇如何选购香椿◇如何挑选西葫芦

38 如何选购丝瓜◇如何选购佛手瓜◇如何识别毒蘑菇◇如何选购新鲜蘑菇◇如何选购金针菇

39 如何购买香菇◇如何选购草菇◇如何挑选平菇◇如何选购猴头菇

水果干货类

39 如何选购优质水果◇如何鉴别激素水果

40 如何识别洋水果的真伪◇如何挑选苹果◇如何挑选桃子

41 如何挑选葡萄◇如何选购西瓜◇如何识别有毒西瓜◇如何区别香蕉与芭蕉

42 如何挑选哈密瓜◇如何选购猕猴桃◇如何识别柑、橘、橙◇如何选购进口橙子

43 如何选购水蜜桃◇如何选购柚子◇如何选购椰子◇如何选购山楂◇如何购买杨梅◇如何选购芒果◇如何挑选柠檬◇如何选购枇杷

44 如何识别优质草莓◇如何选购樱桃◇如何选购菠萝

45 如何挑选木瓜◇如何选购优质梨◇如何选购优质板栗◇如何挑选桂圆

46 如何区别桂圆与龙荔◇如何

挑选荔枝◇如何购买红枣◇如何选购黑枣◇如何选购葡萄干◇如何挑选杏仁◇如何识别优质蜜饯

47 如何选购核桃◇如何选购杏仁◇如何选购优质柿饼

48 如何挑选银耳◇如何选购黑木耳◇如何识别粉丝

49 如何识别梅干菜◇如何识别发菜

米面豆类

49 如何购买优质大米◇如何识别“毒大米”◇如何选购黑米◇如何识别上色粳米

50 如何识别小米的好坏◇如何辨施用姜黄粉染色的小米◇如何识别掺入色素柠檬黄的玉米面◇如何挑选面包

51 如何选购面粉和面制品◇如何识别增白面粉◇如何选购挂面◇如何选购方便面

52 如何选购大豆◇如何购买花生◇如何选择优质豆腐干◇如何选购合格的豆制品◇如何选购腐竹◇如何识别优质油豆腐

53 如何选择优质豆腐

甜品乳品类

53 如何选购白砂糖◇如何选购绵白糖◇如何挑选冰糖

54 如何选购红糖◇如何选购饴糖◇如何选购冰激凌◇如何识别掺假蜂蜜

55 如何区别王浆口服液、王浆原料和鲜王浆◇如何选购优质蜂王浆◇如何选购蜂花粉◇如何选购糖果◇如何选购藕粉◇如何选购巧克力

56 如何选购奶油◇如何识别合格奶粉◇如何识别掺水牛奶◇如何选购新鲜牛奶◇如何鉴别生鲜牛乳◇如何辨别纯牛奶与含乳饮料◇如何识别琼脂

57 如何选购酸奶

茶酒饮料类

57 如何识别优质茶叶

58 如何选购优质苦丁茶◇如何识别染色茶◇如何识别新茶◇如何识别色素葡萄酒◇如何选购葡萄酒◇如何鉴别真假洋酒◇如何选购白酒

59 如何选购啤酒◇如何选购果酒◇如何鉴别优劣豆浆

60 如何选购常规饮料◇如何选购咖啡豆◇如何选购汽水◇如何选购纯果汁◇如何选购乳酸菌饮料

油料调料类

61 如何选购食用植物油◇如何选购猪油◇如何选购花生油

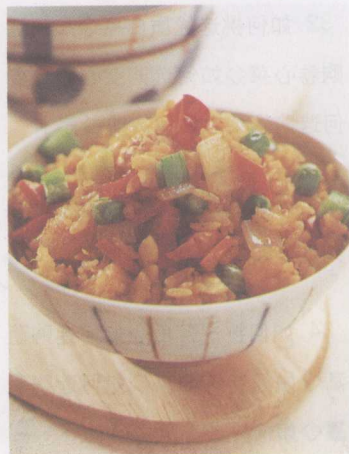
62 如何选购橄榄油◇如何识别优质虾酱◇如何挑选鱼露◇如何选购酱油◇如何识别生抽和老抽◇如何选购豆豉

63 如何识别掺假香油◇如何区别烹调油与色拉油◇如何选购豆瓣酱◇如何识别优质味精◇如何选购鸡精◇如何选购食盐

64 如何挑选黄酒◇如何选购醋◇如何选购花椒◇如何选购胡椒◇如何识别掺假辣椒粉◇如何选购咖喱粉

65 如何选购芡粉◇如何选购大蒜◇如何选购优质姜◇如何选购桂皮

66 如何选购陈皮◇如何选购茴香◇如何挑选小葱◇如何选购孜然



储存保鲜

68 食物保鲜的最佳温度◇猪肉保鲜小窍门◇冻肉如何返鲜◇猪油如何储存◇鲜肝如何保存

69 肉馅保鲜技巧◇熟香肠如何保鲜◇鸡肉储存窍门◇鸡蛋的储存方法◇蛋黄、蛋白巧储存

70 茶蛋如何储存◇如何保存皮蛋◇怎样保存咸蛋◇鱼如何保鲜◇咸鱼如何保存◇如何让咸鱼复鲜◇虾仁如何保存

71 存养活蟹小窍门◇如何保存海蜇皮◇如何保存鲜蛤◇新鲜蔬菜如何保鲜◇叶菜类蔬菜的保鲜方法◇如何贮藏大白菜

72 怎样长时间保存香菜◇如何贮藏冬瓜◇萝卜贮存小窍门◇西红柿的贮存方法◇洋葱巧藏

73 韭菜、韭黄保鲜法◇如何保鲜玉米◇青椒储存小窍门◇土豆如何存放◇红薯贮存小窍门

74 如何防止萝卜糠心◇保存鲜蘑菇法◇芹菜保鲜法◇菠菜如何保鲜◇冬笋如何保存

75 莲藕怎样贮存◇大蒜保存法◇怎样保存鲜姜◇如何贮藏苹果◇西瓜保存小窍门◇如何贮藏新鲜水果◇柑橘保鲜法

76 葡萄怎样保鲜◇如何保存香蕉◇梨怎样保存◇怎样保存柠檬◇荔枝保鲜小技巧◇如何保存削皮水果

77 红枣怎样保存◇板栗贮存窍门◇怎样储存粮食◇大米储存方法◇大米防虫法◇米饭如何防馊

78 夏季如何存放面粉◇巧放花椒存挂面◇巧手储存面包◇面食巧保鲜◇如何保存月饼

79 糕点保存方法◇饼干如何防潮◇绿豆保存方法◇巧存花生米

80 油炸花生米保脆法◇如何存放蜂蜜◇牛奶如何保鲜◇如何贮存植物油◇小磨香油保鲜法◇豆腐如何保鲜

81 米酒保鲜法◇如何保存啤酒◇葡萄酒如何保存◇罐头的贮存温度为多少◇保存奶酪的几个妙招◇酱油防霉小窍门◇白糖保鲜法◇如何保存碘盐◇怎样保存茶叶

食物洗切

82 怎样洗猪肉◇洗猪肠小窍门◇怎样洗猪心、猪肝◇如何洗咸肉

83 如何洗猪油◇如何洗猪腰◇巧洗猪肺◇如何洗化冻肉◇羊肉如何洗◇巧洗冻鸡、冻鸭◇巧洗活鸡、活鸭

84 黄鱼如何清洗◇如何清洗贝

类◇洗螃蟹小窍门◇巧手洗鲜虾◇怎样清洗海蜇皮◇如何洗海带最科学◇巧手洗菜◇洗黑木耳的方法

85 怎样清洗墨鱼干和鱿鱼干◇巧洗香菇◇怎样用洗涤剂洗水果◇如何清洗草莓◇桃子如何清洗◇洗黄花菜小窍门◇生姜如何洗

86 鲜蘑菇的清洗方法◇巧洗豆腐◇正确的握刀方式◇常用刀功技法

87 如何切羊肉

88 巧切牛肉◇如何切牛肉片◇如何切牛肉丝◇如何切羊排

89 如何切牛腩块◇如何切牛柳◇如何切猪肉◇如何切牛肉末◇如何切牛小排

90 如何切肥肉◇如何切猪肉丝◇如何切鸡肉◇如何切鸡胸肉

91 如何分离鸡腿◇如何切鸡片

92 如何切猪肝◇如何剥鹅肉

93 怎样切鱼◇巧手切鱼片◇制作糖醋黄鱼的准备工作

94 怎样制作盐酥虾◇怎样制作虾仁

95 怎样切墨鱼◇切花蟹的方法

96 剁肉馅不粘刀小窍门◇如何

熘炒类

112 巧炒猪肉片◇如何炒不油腻的回锅肉◇如何巧炒腊肉◇煸炒肉丝宜先过油◇巧熘猪肝◇炒腰花小窍门◇怎样做焦熘肉片◇炒牛肉片的诀窍

113 酱爆鸭片如何做◇如何炒出鲜嫩完整的鱼片◇巧手炒鲜虾◇如何炒田螺◇炒虾球怎样选虾◇炒虾仁小窍门◇怎样炒鳝鱼能去腥

114 巧手炒鸡蛋◇炒鸡蛋巧放糖◇炒蛋不宜用锅铲◇炒鸡蛋如何放葱花◇如何速炒蔬菜

115 如何炒出鲜美的土豆丝◇怎样烹制酱油黄豆◇素炒木耳小窍门◇如何炒出味美的空心菜◇自制美味酸菜丝◇巧炒芦笋◇炒菜省油小窍门◇炒速冻蔬菜的方法

116 炒菜怎样加水◇炒菜巧放盐◇怎样烹出清香蔬菜◇如何炒丝瓜不变色◇炒土豆如何快速熟软◇巧炒藕丝不变色

117 如何炒出新鲜的豆芽◇素炒青椒小窍门◇巧炒胡萝卜◇巧手炒洋葱◇如何炒菜香味扑鼻◇炒透蒜薹的方法◇巧炒豆角

118 巧炒芹菜◇如何炒茄子味

去除手上辣味◇如何去土豆皮◇怎样去大蒜皮◇怎样去姜皮◇如何去萝卜皮◇如何去西红柿皮

105 怎样去核桃皮◇如何去蚕豆壳◇大枣皮如何去◇如何去鲜藕皮◇巧去蛋壳◇如何去桃子皮◇怎样去栗子壳

干货泡发

106 如何泡发干货才能减少营养损失◇怎样泡发脱水干制菜品◇如何掌握黑木耳的泡发时间◇泡发银耳小技巧◇口蘑的保存方法◇猴头菇泡发方法

107 干蘑菇如何泡发◇玉兰片泡发小技巧◇黄花菜如何泡发◇百合如何泡发◇怎样泡发西米◇笋干如何泡发◇龙须菜怎样泡发◇如何泡发干香菇

108 莲子的泡发技巧◇如何泡发白果◇巧手泡发腐竹◇巧发海参

109 泡发海带的小窍门◇怎样泡发海螺干◇泡发蛤蜊干的窍门◇如何泡发干海蜇◇鱿鱼干泡发法◇怎样泡发墨鱼干

110 怎样泡发海米◇干贝如何泡发◇如何涨发肉皮◇蹄筋的泡发技巧◇泡发鱼翅的方法◇鱼骨泡发小技巧

切熟鸡蛋◇怎样切松花蛋◇如何切蛋糕不粘刀◇怎样切猪大骨

97 如何切洋葱不刺眼◇几种切洋葱的方法◇切芹菜的方法

98 葱的几种切法◇胡萝卜的几种切法

99 苦瓜的几种切法◇青椒的几种切法

去味除涩

100 猪腰去臊小窍门◇猪肚如何去腥臭味◇巧去猪蹄毛◇猪脑如何去异味◇巧去牛肝异味◇除狗肉异味法

101 如何去鸡肉腥味◇巧去鱼的腥味◇如何去鱼鳞◇巧去鱼身上的黏液◇去鱼胆苦味小窍门◇如何去鲤鱼的白筋◇虾的腥味如何去◇虾的泥肠如何去◇如何去甲鱼腥味◇如何去带鱼的白膜

102 如何去菠菜的涩味◇冻土豆如何去怪味◇如何让柿子除涩◇土豆怎样去毒素◇如何让竹笋脱涩

103 怎样减轻辣椒的辣味◇如何去除菜油中的青菜味◇巧去蔬菜上的农药◇如何减轻苦瓜的苦味◇怎样处理芋头上的黏液◇蒸吃萝卜干巧去味◇巧去豆腐的怪味

104 如何出去陈油异味◇巧去米饭糊味◇芥末辣味巧去除◇怎样

更香◇炒四季豆如何保持清脆◇豆腐如何炒◇菠菜炒豆腐的小窍门

119 如何炒油菜◇炒出脆嫩菜花的诀窍◇如何炒白菜能保持鲜香◇炒花生米小窍门

焖烧类

120 焖牛肉小窍门◇如何做英式焖牛肉◇沙锅焖米饭如何做

121 如何烧牛排◇如何使红烧牛肉增味◇烧牛肉不缩的技巧◇橘皮烧肉味道好◇如何烧羊肉菜不膻

122 巧烧美味鱼片◇烧鱼如何入味◇巧用高压锅烧鱼

123 好吃的红烧甲鱼◇美味烧鸡小窍门◇如何烧土豆◇巧做油焖扁豆◇如何烧鱼不粘锅

124 如何烧出美味鱼虾◇烧茄子省油法

炖煮类

124 如何炖牛肉熟得快◇巧炖牛肉不加盖◇炖牛肉巧加茶叶

125 怎样炖出美味羊肉◇炖鸡何时放盐最合适◇炖鸡块如何脱骨◇怎么炖老鸡最易熟◇炖肉汤小技巧◇巧用高压锅炖鸡肉

126 炖鱼小窍门◇如何炖老鸭易

烂◇巧炖鹅肉◇如何炖甲鱼◇白斩鸡如何煮◇如何煮切面◇煮骨头放萝卜◇煮肉加水的门道◇巧手煮猪肚◇煮板鸭的技巧

127 巧烹猪头肉◇巧煮火腿◇巧烹肥肉不油腻◇煮咸肉小窍门◇豆子煮不烂怎么办◇巧使粥熬得黏稠◇煮面条如何掌握火候◇煮面条防粘小窍门◇煮米饭加牛奶香味浓

128 巧煮饺子不破皮◇茶水煮饭促进消化◇剩饭异味巧处理◇巧煮核桃粥◇煮汤圆要注意什么◇怎样煮牛奶最科学◇如何煮豆浆◇煮鸡蛋的技巧

129 如何煮破皮蛋◇巧煮茶蛋◇如何煮花生◇新笋如何煮最美味◇怎样煮海带易烂◇煮蔬菜巧加肥肉◇如何煮出甘甜的红薯

130 如何煮土豆不易碎◇怎样煮老玉米◇煮山芋小窍门◇巧手煮绿豆粥◇怎样煮出营养的米饭◇煮米饭如何掌握水量

131 如何煮咖啡◇如何让软饭变硬◇如何让硬饭变软◇怎样处理夹生饭◇如何煮元宵◇煮粥不外溢的技巧

132 陈米怎样煮◇煮豆沙放焦法

132 蒸鸡小窍门

133 蒸鸡前宜用啤酒浸泡◇怎样蒸西瓜鸡◇蒸鱼小窍门◇如何蒸馒头可使其松软可口◇蒸面食的窍门

134 如何蒸硬蛋糕◇剩馒头如何加热◇蒸锅水知多少◇如何使番薯更甜◇如何防止烤肉又硬又焦◇烤肉怎样节约时间◇怎样烤鹅肉

135 凉烤鸭如何回热◇烤鱼如何防粘网架

煎炸类

135 如何煎出好吃的排骨◇煎鸭脯的窍门◇咕咾肉制作诀窍

136 煎鱼巧去腥◇煎锅贴的窍门◇煎荷包蛋小窍门◇巧手煎鱼

137 如何防止煎炸食物溅油◇炸制食品如何判断油温◇炸鱼不碎法◇炸蹄膀小窍门◇如何炸鱼味道香◇妙法炸鱼油不变色◇炸猪排防收缩

138 炸肉皮小窍门◇炸鸡肉小窍门◇家常炸鸡肉的招数◇如何炸使香酥鸭外皮酥脆◇如何炸出好吃的鸡柳

139 如何使炸出的乳鸽皮脆肉嫩◇如何调出美味炸衣◇巧炸干果◇如何炸花生米◇炸豆腐的窍门

蒸烤类

◇如何炸出美味土豆片◇巧炸馒头片

140 巧炸元宵◇巧做炸丸子◇巧炸春卷◇巧用酱油炸酱

腌拌类

140 巧腌酸辣疙瘩◇腌渍酸菜的方法◇如何腌糖醋蒜◇制酸辣萝卜条的窍门◇腌辣椒如何做

141 卤猪肝的窍门◇如何让腌菜保脆嫩鲜绿◇巧做风味腌黄瓜◇美味醋萝卜的制作◇妙制虾油芹菜◇巧腌香椿◇巧制腊肉◇巧腌红润香肠◇怎样使腌菜变淡

142 自制腌蛋小窍门◇巧让腌蛋多出油◇怎样腌制五香蛋◇辣花酒巧腌蛋◇巧手制作香辣酱◇怎样调制凉拌菜

143 凉拌药芹小窍门◇怎样做薄荷肉皮冻◇巧做凉拌甜椒◇美味的凉拌芦笋◇巧拌凉粉◇巧做红绿小菜◇巧做凉拌茄子◇芹叶拌笋干如何制作

144 巧做泡菜◇怎样防泡菜缸细菌◇拌肉馅的技巧◇巧用啤酒拌凉菜◇凉拌番茄宜放盐◇用西瓜皮做菜的技巧◇如何拌出美味黄瓜

汤羹类

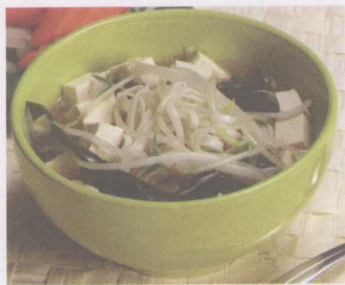
145 如何做汤味道才鲜◇制汤怎

样掌握水温◇巧用旺火做奶汤◇做汤怎样防焦糊◇如何熬制最醇的鸡汤

146 煮骨头汤的秘籍◇如何煲出风味浓郁的老鸭煲◇怎样煲出不腥的鱼汤◇美味鲫鱼汤◇如何使用鱼汤更鲜

147 怎样炖白鳝汤◇巧做蛤蜊汤◇做蛋花汤的小窍门◇如何制作皮蛋汤

148 蒸鸡蛋羹的诀窍◇怎样使汤汁变浓◇如何让咸汤变淡◇巧手制作玉米羹◇如何蒸出多味蛋羹◇紫菜汤增鲜小窍门◇快速煮好绿豆汤◇巧做奶味鲜汤



Part 4 烹饪禁忌

使用厨具的禁忌

150 有些食物不宜用铁锅烧煮◇不宜用微波炉烹调的蔬菜◇微波炉使用禁忌

151 使用压力锅的禁忌◇火锅忌忽视安全◇用铁锅有禁忌◇不宜不刷炒菜锅

152 用沙锅的禁忌◇禁用清洁球擦拭铝炊具◇铝锅禁煮酸性食物◇电饭锅使用禁忌

153 搪瓷器具不宜长期盛放酸性食品◇忌长期用冰箱保存食物◇冰箱里贮存的食物不宜太少◇烹调肉类不宜用不粘锅

烹调方法禁忌

154 不要乱用烹调方法◇炒菜不宜过早放酱油◇凉拌海参不宜放醋◇不宜用冷水制汤◇骨头汤不宜久煮

155 咸肉不宜煎炸◇不宜用煤炉火直接烤食物◇烧肉不宜过早放盐◇冻肉不宜在高温下解冻◇牛奶不宜加酸性饮料

156 木耳不宜用热水泡发◇处理海带的禁忌◇冬菜烹调中的不宜◇食物不宜反复冻◇不宜用热水烫菜

157 炒鸡蛋不宜放味精◇炖鸡不宜放花椒、茴香◇炒菜不宜在水冷时下锅◇蔬菜不宜带水下锅◇炒青菜不宜加醋

158 绿叶蔬菜不宜焖煮◇不宜用铜炊具加工蔬菜◇炒酸碱食物不宜放味精◇炒菜不宜放碱◇炒竹笋不宜加糖◇蔬菜忌烧煮过烂◇豆腐、菠菜不宜同煮

厨房用品选购

172 抽油烟机的选购◇如何选购微波炉◇怎样选购电磁炉

173 人工煤气灶选购小窍门◇铁锅选购有窍门◇燃气灶的选购◇怎样选购电饭锅◇怎样选用不锈钢锅◇如何选购高压锅◇巧购热水瓶

174 电烤箱选购五“要”◇豆浆机如何选购◇选沙锅小窍门◇陶瓷餐具怎样选◇选购不锈钢器皿的技巧

175 选购铝制品的窍门◇怎样选购玻璃餐具◇塑料餐具选购技巧◇菜刀选购小窍门◇洗涤剂的选购

厨房清洁

175 如何清洁厨房地面◇巧除墙壁上的油污

176 厨房水槽清理小窍门◇如何清理排水管◇如何疏通水池堵塞◇巧除厨房异味◇巧去厨房鱼腥味◇厨房换气扇如何清洁◇如何清理厨房白瓷砖上的黄渍

177 巧擦水龙头◇菜橱如何防潮防霉◇木器如何除油污◇如何保持橱柜的清洁◇清洁纱窗小技巧◇如何清洗水泥灶台◇如何除去

159 食物不宜过熟◇煮绿豆粥不宜加矾◇不宜用蒸锅水熬米汤、煮饭◇忌用硫磺熏蒸馒头◇忌用旺火煮挂面

调味品使用禁忌

160 食用味精的禁忌◇味精忌与调味品同煮◇不宜用未加热的酱油凉拌菜◇菜肴不宜过咸

161 酱油颜色影响健康◇食醋有禁忌◇酱油忌高温烧煮◇粗盐不宜吃◇调味不能忽略钾钠平衡

162 食用油的不宜◇不宜长期只吃一种油◇炒菜油不宜烧得过热◇食油不宜高温加热后贮存◇不宜用白酒代替料酒使用

163 反复炸过的油不宜食用◇不宜偏食植物油◇夏天食用生姜的不宜

164 炒菜忌忽视放作料的时间◇调和芥末忌用冷水◇咖喱粉不宜直接添加在菜肴上◇炒菜勾芡亦有不宜

饮食中的禁忌

164 蔬菜不必吃得太新鲜

165 苦味食物别乱吃◇咸菜不宜常吃◇切忌生吃鸡蛋

166 海鲜不宜与酸性食物同吃◇忌喝隔夜菜汤◇剩菜回锅炒毒更

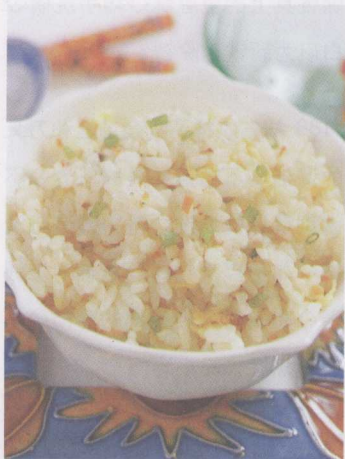
毒◇食用白菜的不宜◇“绿皮土豆”吃不得

167 忌吃不熟的扁豆◇忌吃烟熏的羊肉串◇吃水煮鱼三忌◇猪肝食用忌过嫩◇吃火锅的四忌◇虾肉忌与富含维生素C的蔬菜同食

168 忌吃搁置过久的方便面◇未成熟的西红柿不宜吃◇苦杏仁忌生吃◇忌生食木薯◇有黑斑的番薯忌食◇忌吃鲜黄花菜◇蓝色紫菜不宜吃

169 吃茄子不宜去掉皮◇空腹忌吃四种水果◇胡萝卜汁忌与酒同饮◇胡萝卜不宜同白萝卜一起吃◇牛奶与果汁不宜同饮◇红薯不宜多吃

170 绿茶和枸杞不可同时饮用◇酒后忌饮茶◇刚出炉的面包不要吃◇西瓜不宜冷藏后再吃



手上的鱼腥味

178 不锈钢水池如何清洁◇巧除厨房下水道怪味◇厨房其他清洁技巧

厨具使用

178 抽油烟机安装小窍门◇使用铁锅的窍门

179 抽油烟机使用技巧◇换气扇如何使用◇正确使用消毒柜◇使用不粘锅小窍门◇使用高压锅的窍门◇延长高压锅胶圈寿命的方法

180 高压锅有妙用◇巧用高压锅保存食物◇日常使用电饭锅小技巧◇电饭锅有妙用◇如何调节煤气灶火焰

181 巧用微波炉◇巧用微波炉保存蔬菜◇如何选择微波炉功率◇正确使用电磁炉

182 用沙锅小窍门◇如何防止沙锅爆裂◇怎样使用电炒锅◇点燃炭火锅小窍门◇家用豆浆机使用方法◇金银餐具使用门道◇如何让新买的瓷器坚固

183 漆木餐具如何使用◇有色漆筷不宜使用◇花色瓷器盛作料不安全◇不锈钢餐具使用注意事项◇怎样防止玻璃器皿炸裂◇巧开冰箱门◇冰箱如何除霜◇妙用冰

箱保鲜盒

184 巧用保鲜膜◇使用抹布的方法◇菜刀使用小常识

厨具洗护

184 抽油烟机的洗护◇如何清除抽油烟机风扇上的油污

185 微波炉的清洁与保养◇煤气灶清洗小窍门◇扇叶巧清洗◇集油盒巧清洗◇电饭锅的清洁◇巧除电饭锅焦底◇巧洗牛奶锅

186 火锅如何除铜锈◇火锅怎样防锈◇如何清洁铝锅◇饮水机清洁◇家用豆浆机清洗小窍门◇除菜刀异味的窍门◇怎样为菜刀除锈◇菜板如何保持清洁

187 木勺的清洁◇怎样去除砧板异味◇塑料砧板巧消毒◇木砧板的消毒◇砧板如何防开裂◇如何清除面盆面垢◇洗菜筐清洗小窍门◇金属餐具如何清洁◇如何去除餐具上的鱼腥味◇巧手洗碗◇白矾为新铁锅除锈

188 抹布怎样清洗◇汤匙和刀叉的清洁◇不锈钢餐具的保养◇不锈钢餐具的清洗◇塑料餐具巧清洗◇如何擦洗银器◇怎样清洗锡器◇陶瓷餐具去铅毒的窍门◇平底锅焦垢去除小窍门

189 塑料制品的清洁◇咖啡壶如

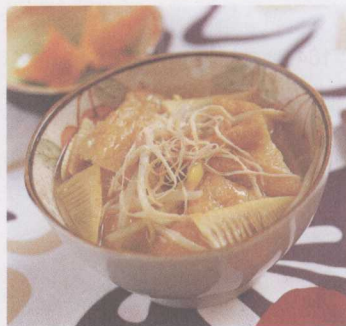
何清洗◇瘪水壶怎样复原◇水壶去垢◇茶垢怎样清洗◇冰箱巧除臭◇陶瓷如何修补

190 巧补沙锅◇巧手补铝桶◇巧用白矾接瓷器◇怎样检查微波炉是否泄漏◇热水瓶胆如何防爆◇紫砂壶保养小窍门◇瓶内油污巧清洁

191 烹调鱼类小窍门

省电节能

191 冰箱省电窍门◇电饭锅省电小窍门◇厨房节水技巧◇巧用抽油烟机废油◇如何节约煤气



慧眼识材

HUIYANSHICAI

选购最优质的食品

PART

1



肉禽蛋类

如何识别新鲜猪肉



新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，皮薄，膘肥嫩，颜色雪白，且有光泽。瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不发黏。用手压在瘦肉上，凹陷

能立即恢复，肉质弹性好，且有鲜猪肉特有的气味。

不新鲜的肉无光泽，肉色暗红，切面呈绿、灰色，肉质松软，没有弹性，摸起来粘手，闻起来有难闻的气味。

变质的猪肉脂肪没有光泽，偏灰黄甚至变绿；肌肉暗红，切面湿润；基本没有弹性，有腐烂的气味散出。

营养师建议

猪肉的大部分是脂肪，脂肪可供给人体所需的大量热量。但是，猪肉在胃内停留时间较长，影响蔬菜、豆类等其他食物的进食量，所以不宜多食。小儿正在发育期间，要求各种营养比例适当，过多摄入脂肪，不但容易发胖，而且影响小儿的正常发育。

如何识别病猪肉

买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细观察毛根，如果毛根发红，就是病猪肉；如果毛根白净，则不是病猪肉。

病猪肉周身皮肤上有大小不一的鲜红色出血点，肌肉和脂肪上也有小出血点；全身淋巴结都呈紫色；肾脏贫血色淡，有出血点。

个别肉贩常将病猪肉用清水浸泡一夜，这样肉外表看起来很白，看不见出血点，但将肉切开，断面上的脂肪、肌肉中依然存在明显的出血点。



如何识别注水猪肉

用卫生纸紧贴在猪肉上，用手平压，待纸张全部浸透后取下，用火柴点燃。如果纸能烧尽，证明猪肉没有注水；如果纸烧不尽，点燃时发出轻微的“啪啪”声，证明猪肉注水了。

注水的冻瘦猪肉卷，透过塑料薄膜可看到里面有灰白色半透明的冰或红色血冰；砍开后有碎冰块和冰碴溅出，解冻后还会有许多血水渗出。

如何识别母猪肉

如猪肉未剥皮，母猪肉皮厚而硬，毛孔粗而深，并有黑色斑点，皮肤与脂肪之间没有界限。

如已剥了皮，母猪肉的瘦肉部分呈深红色，肌肉纤维组织粗糙、纹路粗，用手摸无黏液；用手按肥肉，沾在指上的油脂较少，且无弹性，看上去非常松弛，同时骨头呈浅黄色。

如何识别猪内脏

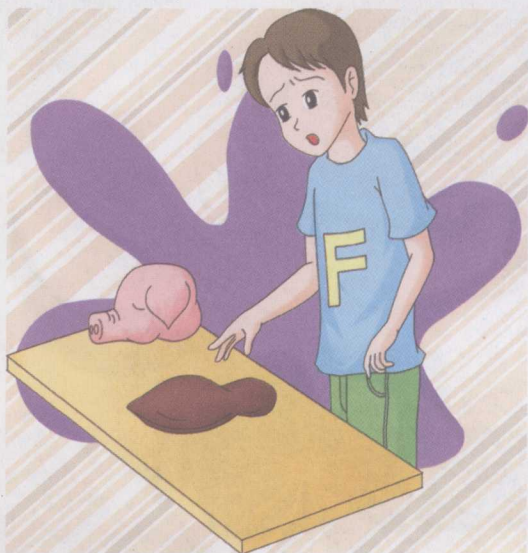
新鲜的猪肝有颜色，呈褐色或紫色，摸起来坚实而无黏液，闻起来没有异味。



新鲜的猪肚呈黄白色，摸起来劲挺而有黏液，肚内无块和硬粒，弹性好。

新鲜的猪心一般没有异味和黏液，有鲜红色的血液。

新鲜的猪腰上有层膜，光泽好，不变色。



【美食看过来】

麻酱腰花

【材 料】猪腰200克，凉粉皮2张，黄瓜30克

【调味料】A：色拉油1小匙 B：麻酱、水各2大匙，糖、醋各1大匙，盐1/2小匙

【做 法】1. 黄瓜洗净，切成粗条；猪腰横切两片，去除内部白筋，在光滑面切花再切片，放入滚水中氽烫至猪腰变色，捞起，浸泡入冷水中备用。

2. 凉粉皮切成长条，放入滚水中氽烫至透明状，捞起，用冷水冲凉后加入色拉油拌匀。

3. 将拌好的凉粉皮放入盘中，加入黄瓜及腰花，淋上调匀的麻酱、水、糖、醋、盐即可。



如何选择蹄筋

挑选蹄筋时，要选择质地干燥、筋条粗长挺直、表面洁净没有污染的。

好的蹄筋应该呈半透明，且白亮有光泽，闻起来没有异味。



如何选购冻肉

质量好的冻肉，颜色呈浅灰色，肥肉和油脂呈白色，没有怪味、异味，不泛酸，手指压下去的部位不能平复，并会出现红色斑迹，解冻后会分泌出红色液汁。

不好的冻肉或经过多次解冻的复冻肉，各处颜色不一，分别呈蓝色、浅蓝色或鲜红色，用手指压，肉色无变化；解冻后，肉质松软无弹性，骨髓由白色变为红色。

营养师建议

有人喜欢吃新鲜的猪肉，觉得新鲜猪肉更健康。但从卫生角度看，新杀的猪肉里存有各种细菌，而经过冷冻的猪肉中细菌大都会被排除或死掉。再从肉质上看，鲜肉多杂质，且腥味、酸味较重，而冷冻肉经过“排酸处理”，比新鲜肉吃起来更可口。

名厨点拨

★★★ 有人爱吃羊肚，选购羊肚也有技巧。新鲜的羊肚有弹性，组织坚实，黏液较多，外表白色略带浅黄，内部无硬块。只要符合这样要求的才是好肚。

如何选购新鲜羊肉

新鲜的羊肉颜色深红或淡红，有光泽，脂肪洁白或乳白；弹性好，指压后凹陷能立即恢复，不粘手；肉质纤维细软，少有脂肪夹杂，有羊肉的膻气。

冻羊肉颜色鲜艳，有光泽，脂肪呈白色；结构紧密坚实，肉质纤维韧性好；外表风干，有风干膜，或外表湿润，不粘手；有羊肉的正常气味。



如何选购新鲜牛肉

新鲜牛肉肉质较为坚实，并呈大理石纹状；肌肉呈棕红色，脂肪多为淡黄色，也有深黄色；筋为白色。

挑选牛肉时，要选表面有光泽，肉质略紧且有弹性，气味正常的；若牛肉为深紫色并发暗，表面有黏性物质粘手，或有发霉、异常气味，则表明牛肉不新鲜。



如何辨别黄牛肉、水牛肉和牦牛肉

黄牛肉肌肉呈深红色，肉质较软；肥度在中等以上的肉，肌肉间还夹杂着脂肪。

水牛肉的肉色比黄牛肉暗，并带棕红色；肌肉纤维粗而且松弛，脂肪为白色。

牦牛肉脂肪多，肉质细嫩、味美，质量优于黄牛肉。



【美食看过来】葱爆牛肉

【材 料】 嫩牛肉 400 克，葱 4 根，姜末 1 小匙，红辣椒 2 个

【调味料】 料酒、淀粉各 1 大匙，酱油 2 大匙，糖、盐、鸡精各 1 小匙，热油 5 大匙

【做 法】 1. 牛肉切薄片，加盐、酱油、糖、鸡精、姜末、料酒、淀粉拌腌 10 分钟；葱切段备用。
2. 热油 5 大匙，将牛肉片放入，大火快炒至六分熟捞出。
3. 留油 2 大匙爆葱及辣椒丝，随后加入牛肉炒匀即可。



名厨点拨

★★★ 炒牛肉最主要的是掌握恰当的火候，炒老了将会损失营养，影响口味。

如何识别病死牛肉

病死牛肉是在病畜机体衰竭或死亡后急宰放血所得，因此肉内存有放血不全的现象，肌肉色泽较深，呈暗红，肌肉切面常见血滴流出和黑红色血液浸润，血管内存有余血。

正常的牛肉血色鲜红，血管内没有余血，肌肉色泽鲜艳。



营养师建议

牛的每一个部位都有不同的营养。牛骨是高钙物质；牛鞭可以壮阳补肾，可治阳痿；牛髓可以健脾养胃；牛血可以吸取人体内的自由基，对中、西医理血、清肺有特效；除此之外，还有牛腩、牛筋、牛肚、牛肝、牛脾、牛肺、牛肾、牛脑等等，都分别有滋阴、补血和止血的作用。

如何辨别牛肉和马肉

从肌肉色泽上看，牛肉呈淡红色，切面有光泽；马肉则呈深红色或棕红色。

从肌纤维看，牛肉的肌纤维较细，横切面颗粒感不明显；马肉肌纤维较粗，间隙大，横切面颗粒感非常明显。

从肌肉的嫩度上看，牛肉质地结实，韧性较强，嫩度较差；马肉质地较脆，嫩度较强，韧性较差。

从脂肪上看，牛肉的脂肪呈白色，肌纤维间脂肪明显，切面呈大理石状；而马肉的脂肪呈黄色，柔软而黏稠；肌纤维间很少有脂肪。

如何识别处理过的牛百叶

摸：如果是水发的牛百叶，摸起来比较滑腻，这样的牛百叶可能是经过工业氢氧化钠处理过的。

闻：如果是水发的牛百叶，闻起来会有刺激的味道，这可能是用甲醛浸泡过的。

看：颜色过于鲜亮雪白的牛百叶，大多经过处理，也要慎重购买。



如何识别山羊肉与绵羊肉

山羊肉肉色较淡，有皮下脂肪，只在腹部有较多的脂肪，肉有较浓的膻味。

绵羊肉肌肉呈暗红色，肉纤维细而软；经育肥的绵羊，肌肉间还夹有白色的脂肪，脂肪较硬且脆。

医师护航

肝炎病人忌吃羊肉，因为羊肉甘温大热，过多食用会加重病情。另外，蛋白质和脂肪大量摄入后，因肝脏有病不能全部有效地完成氧化、分解、吸收等代谢功能，也会加重肝脏负担，导致发病。

