



美食生活373招

天天厨房

小窍门



苗雨 王康宝 编著

TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN

生活小妙招，蕴藏大智慧

简单易行的窍门点拨

不断发现生活中的美和乐趣



中国妇女出版社

美食生活373招

天天厨房

小窍门

◎ 苗 雨 王康宝 编著

TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天厨房小窍门/苗雨编著. —北京:中国妇女出版社,2007. 1

ISBN 978-7-80203-341-2

I. 天… II. 苗… III. 厨房—管理 ②烹饪—方法 IV. ①TS972. 26
②TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 152869 号

天天厨房小窍门

作 者: 苗 雨 王康宝/编著

责任编辑: 应 莹

装帧设计: 红十月设计室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 200 1/24

印 张: 10

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-341-2

定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

TIANTIANCHUFANGXIAOQIAOMEN



小厨房，大天地

灯红酒绿、红红火火的生活，青菜豆腐、平平淡淡的日子，您都得一招一式地应付。简单实用的厨房窍门犹如味精和盐，能将生活调制得有滋有味。

生活中有很多事是快乐的。享用家庭美食，追求饕餮快感，体验味蕾刺激都是人生最大的快乐，因此烹饪的人就是制造快乐的人。每个家庭都有不同的特质和个性，也就有不同的制造快乐的方法。有人享受完美，有人偏爱时尚，有人喜欢简单，从一个人的厨房艺术就能知道他有着怎样的生活态度。

喜欢厨艺的人不在少数，不喜欢和厨房打交道的人也不少。人们总是以为，要找到生活的真谛，一定要做惊天动地的事情。但生活中的很多人，他们热爱家庭，热爱厨房，把在厨房为自己的家人准备一桌可口的饭菜视为温馨的快乐，视为生活中最重要的事情，在他们眼里，厨房就是他们最大的天地。

对自己而言，厨房虽是一方小天地，却可以大展身手。现代人的生活是以分钟计算的，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？如何演奏出最动听的锅碗瓢盆的乐章？如何收拾残局？怎样才能给自己和家人制造出最大的快乐？您可能会烹饪，





但是却不知道如何将它做得最富有营养、最节约时间、最轻松愉悦、最别具风味，而且时常会被一个个小问题弄得束手无策，作为家庭的大厨，这都是一定会遇到而又比较棘手的问题。

别怕，为了帮助您能够更快乐地在厨房工作，我们编写了《天天厨房小窍门》一书，全书分别介绍食品采购、食材加工、食品保鲜、烹饪技巧、餐具洗涤等方面的知识。本书内容深入浅出，介绍的方法简便实用，一学就会，适合于各种喜爱烹饪的人士阅读。相信只要您拿起这本书，您的一切厨房饮食烦恼就会烟消云散，您的一切问题就会迎刃而解。

《天天厨房小窍门》是一本实用、全面、超值的厨房参考用书，能让您的厨房绝技不断升级。我们以日常生活为中心，以达到实用便利的功效。它不仅能使广大家庭“煮”妇积极地应对厨房中的各种挑战，还能指导广大热爱厨艺的朋友科学地安排饮食，享受厨房中的种种快乐。

相信本书定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。同时感谢我的朋友姜娜、任春艳、苏丹娜对本书编写工作的支持。

第1章 选菜高手秘籍

一 绿色的蔬菜 / 3

- 蔬菜选购指南 / 3
- 挑选土豆的方法 / 4
- 挑选萝卜的方法 / 4
- 挑选黄瓜有技巧 / 5
- 如何识别催熟的西红柿 / 5
- 怎样挑选苦瓜 / 6
- 黄花菜的质量鉴别 / 6
- 选购鲜竹笋的窍门 / 7
- 巧辨绿豆芽 / 7
- 茄子的挑选技巧 / 8
- 购买莲藕时的注意事项 / 8
- 怎样用大葱鉴别有毒蘑菇 / 9
- 菜花的质量识别 / 9



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



二 美丽的水果 / 12

- 韭菜的挑选妙法 / 10
- 挑选莴笋的方法 / 10
- 苹果的挑选方法 / 12
- 看果皮巧购香蕉 / 12
- 怎样识别桃子 / 13
- 如何识别猕猴桃 / 14
- 挑选葡萄 3 招 / 14
- 怎样辨别荔枝 / 15
- 挑选杏和李子的窍门 / 16
- 挑选柑橘 4 诀 / 16
- 西瓜生熟的鉴别方法 / 17
- 菠萝的选购与识别 / 18
- 梨的选购与识别 / 19

三 美味的肉类 / 20

- 巧辨猪、牛、羊肉是否新鲜 / 20
- 猪肉脏新鲜与否的鉴别 / 21
- 肉糜挑选有 3 法 / 22
- 如何挑购牛肉 / 22

如何识别活禽质量 / 23
 买活鸡小窍门 / 24
 如何鉴别光禽质量 / 25
 病死畜禽肉的特征 / 25
 注水鸡鸭要提防 / 26
 挑选优质咸肉 / 27
 选购腊肉有办法 / 28
 怎样挑选板鸭 / 28
 辨别火腿优劣 / 29
 猪油的选择 / 29
 劣质肠馅的特征 / 29

四 新鲜的水产品 / 31

巧辨鱼类新鲜度 / 31
 鉴别干鱼的质量 / 32

TIANTIANCHUFANG
 XIAOQIAOMEN



买虾之道 / 33
 虾仁的选购方法 / 33
 青蟹的挑选 / 34
 挑选大闸蟹的技巧 / 34
 鳊鱼、泥鳅的选购 / 35
 选购海味干品的窍门 / 35
 如何选购海蜇 / 36
 海带的选购 / 37
 选购甲鱼有讲究 / 37
 鱼翅的选购 / 38

五 醉人的酒品 / 39

怎样识别真假名酒 / 39
 明明白白喝白酒 / 40
 选购新鲜啤酒的窍门 / 41
 黄酒质量的鉴别 / 41
 果酒的选购 / 42
 三招搞定葡萄酒 / 43
 鉴别正宗威士忌 / 44

六 喷香的主食 / 45

巧辨新米 / 45
 巧鉴别面粉质量 / 46
 小米的品质特征 / 46
 如何选购黑米 / 47
 鉴别小麦的质量 / 47

第2章 食品加工厂

一 清洗的正确方法 / 63

- 洗蔬菜 / 63
- 除农药的窍门 / 64
- 洗蘑菇 / 65
- 洗木耳 / 65
- 洗芋艿的方法 / 66
- 怎样洗草莓 / 66
- 怎样洗桃 / 67
- 洗肉 / 67
- 洗鸡鸭 / 69
- 拔鸭毛的窍门 / 69
- 洗鱼 / 70
- 虾的清洗 / 71
- 洗螃蟹 / 71
- 洗贝类 / 72
- 洗海蜇皮 / 72
- 洗干海带 / 72
- 洗甲鱼 / 73
- 怎样洗米 / 73
- 洗豆腐的小窍门 / 74

- 优质高粱米的鉴别 / 48
- 如何鉴别挂面的质量 / 49
- 如何鉴别米粉的质量 / 49
- 糕点变质鉴定法 / 50
- 选购优质面包的小窍门 / 50
- 鉴别面筋的质量 / 51



七 五味调味品 / 52

- 选购酱油有妙法 / 52
- 教您识别食用醋 / 53
- 食糖的正确选购小常识 / 53
- 如何识别假碘盐 / 54
- 巧识假味精 / 54
- 真假辣椒粉的识别 / 55
- 识别真假大料 / 56
- 选购桂皮的窍门 / 56
- 花椒质量的鉴别 / 57
- 芝麻酱小常识 / 57
- 食用淀粉的识别 / 58
- 选购食用油的窍门 / 59



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



二 巧手剥皮 / 75

- 剥西红柿皮 / 75
- 剥土豆皮 / 75
- 巧剥山药皮 / 76
- 剥蒜皮 / 76
- 剥苹果皮 / 76
- 剥橙子皮 / 77
- 剥葡萄皮 / 77
- 取虾仁 / 77
- 巧剥熟鸡蛋 / 78
- 剥莲子皮 / 78
- 剥芝麻皮 / 78
- 剥桂圆皮 / 79
- 剥核桃皮 / 79
- 剥栗子皮的窍门 / 80

 Tiantianchufang
Xiaoqiaomen



三 “切”OK / 81

- 切刀法 / 81
- 切制时怎样防止刀伤手指 / 82
- 切片时怎样做到薄厚一致 / 82
- 怎样粗细均匀地切丝 / 83
- 巧切黄瓜 / 83
- 切洋葱 / 84
- 怎样切制冬笋 / 84
- 切猪肉片 / 85
- 巧切肉 / 85
- 怎样加工肉茸 / 86
- 切熟肉 / 87
- 切肉冻 / 87
- 锯火腿的窍门 / 87
- 巧切鱼片4步骤 / 88
- 怎样给鲜鱼打花刀 / 88
- 巧杀黄鳝 / 89
- 切面包 / 89

四 腌泡食物大揭秘 / 90

- 腌制注意事项 / 90
- 防腌毒法 / 91
- 腌得过咸怎么办 / 91
- 腌泡菜坛生细菌小窍门 / 91
- 腌菜脆嫩的秘密 / 92

腌渍酸菜 / 92
腌红辣椒 / 93
腌白菜叶 / 94
腌黄瓜 / 94
醋萝卜 / 95
韭菜花的制作方法 / 95
腌美味酸辣的圆白菜 / 96
巧制香脆腌辣椒 / 96
泡腊八蒜 / 96
巧做韩国泡菜 / 97
泡菜汤怎样处理 / 98
泡菜长白膜怎么办 / 98
腌肉 / 98
腌蛋 / 99
夏季腌肉的窍门 / 99
家庭自制腊肉 / 99

五 去味有绝招 / 101

菠菜去涩 / 101
卷心菜去味 / 101



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



苦瓜去味 / 101
竹笋去味 / 102
白萝卜去味 / 102
柿子去涩 / 103
猪腰子去味 / 104
巧妙去除肥肉的腻味 / 104
巧除羊肉膻味 7 法 / 104
鸡肉去腥 / 105
去冻鸭苦味 / 106
狗肉去味 / 106
怎样除去鱼腥味 / 107
去鱼胆苦味 / 107
海鱼去味 / 108
炸鱼油去味 / 108
去虾腥味 / 109
皮蛋去味 / 109
除豆腐泔水味的窍门 / 110

六 万物妙用 / 111

冷水妙用 / 111
淘米水妙用 14 术 / 111
醋的妙用 / 112
砂糖妙用 6 术 / 113
碱的妙用 / 113
小苏打妙用 6 条 / 114
花椒妙用 5 术 / 114
明矾妙用 / 115



啤酒妙用 / 115
葡萄酒的妙用 / 116
残茶妙用 / 117
咖啡妙用 / 118
牛奶妙用 / 118
柠檬汁妙用 / 119

第 3 章 新鲜食材巧保存

一 可口的蔬菜 / 123

怎样储存蔬菜 / 123



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



韭菜保鲜法 / 123
大白菜保鲜法 / 124
胡萝卜保鲜 / 125
荷兰芹菜保鲜 / 125
菠菜保鲜法 / 125
土豆的保鲜 / 126
西葫芦保鲜 / 126
鲜蘑菇保鲜法 / 126
妙晒巧食茄子 / 127
怎样储存黄瓜 / 127
怎样储存鲜藕 / 127
怎样储存西红柿 / 128
怎样储存萝卜 / 128
怎样储存豆角 / 129
怎样存放冬笋 / 129
怎样储存冬瓜 / 130
切过的冬瓜怎样保鲜 / 130

二 美丽的水果 / 131

热带水果，冰箱止步 / 131
荔枝如何保鲜 / 131
柿子脱涩 3 法 / 132
巧存黑橄榄 / 132
巧存苹果 / 133
储存梨类 / 133
储存葡萄的窍门 / 134

柠檬保鲜 / 134

香蕉保鲜 / 135

西瓜保鲜 / 135

柑橘保鲜 / 135

橘子巧保鲜 / 136

吃了一半的水果怎么保存 / 136

削皮水果保鲜的窍门 / 137



三 可口的肉类 / 138

肝脏保鲜 / 138

香肠保鲜 / 138

鲜肉保鲜 / 138

牛肉保鲜 / 139

熏肠保鲜 / 139

怎样收藏火腿 / 139

火腿切开后如何存放 / 140

肉馅怎样冷藏最好 / 140

冷冻过的肉取出能放回冰箱吗 / 140



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



四 新鲜的水产品 / 141

电冰箱内贮藏海鲜的技巧 / 141

海味干货 / 142

活鱼保鲜 / 142

鲜鱼保鲜 / 143

活蟹保鲜 / 144

蟹肉保鲜 / 144

活泥鳅保鲜 / 145

咸鱼保鲜 / 145

鲜虾保鲜 / 146

海蜇保鲜 / 146

收拾好的鱼能放在冰箱里吗 / 146

虾仁巧保鲜 / 147

塑料袋储存海参妙法 / 147

五 醉人的酒品 / 148

葡萄酒保鲜 / 148

米酒、黄酒保鲜 / 148

啤酒保鲜 / 149

酒非越陈越香 / 149

白酒的保存 / 150

果酒的保存 / 150

药酒的保存 / 150

瓶装酒能存放多久 / 151

六 喷香的主食 / 152

- 存放大米的窍门 / 152
- 米面除虫的窍门 / 153
- 储存挂面的窍门 / 154
- 饺子巧存放 / 155
- 防止面食品变硬的窍门 / 155
- 饼干、点心防止受潮的窍门 / 156
- 家庭储粮度夏妙法 / 156
- 如何防止绿豆生虫 / 157
- 怎样防止花生米生虫 / 157
- 玉米长时间保鲜妙法 / 158
- 月饼保鲜 / 159
- 面包巧保鲜 / 159
- 蛋糕短期保鲜小窍门 / 160

 Tiantianchufang
Xiaoqiaomen



七 五味调味品 / 161

- 保存开盖番茄酱的窍门 / 161
- 怎样防止食盐返潮变苦 / 161
- 怎样防止食糖溶化结块 / 162
- 食糖结块发硬如何还原 / 162
- 存食用油小窍门 / 162
- 防止花生油发臭的小窍门 / 163
- 酱油保鲜 / 163
- 香油保鲜 / 164
- 醋的保存方法 / 164

第 4 章 家有长今

一 熘要软滑醇香 / 167

- 科学烹饪方法：熘 / 167
- 芡汁的几种使用方法 / 167
- 重复用油的处理方法 / 168
- 烹制爽滑脆嫩熘银条 / 168
- 做出好吃的咕噜肉 / 169
- 滑熘肉片做法 / 169
- 软熘草鱼做法 / 170
- 熘菊花鱼的好方法 / 170
- 焦熘松花做法 / 170

二 炒要香脆爽口 / 172

- 科学烹饪方法：炒 / 172
 掌握炒菜科学程序的窍门 / 173
 炒、煮蔬菜保持漂亮色泽 / 173
 炒青菜脆嫩的小窍门 / 174
 炒菜花 / 174
 炒土豆丝 / 175
 如何炒洋葱 / 175
 炒豆角怎样清除毒素鲜嫩可口 / 175
 炒脆嫩青椒的 2 个窍门 / 176
 炒肉片妙法 2 则 / 176
 怎样巧炒腰花 / 177
 怎样炒不油腻的回锅肉 / 177
 木须肉怎么炒才能均匀又不老 / 178
 炒牛肉丝的窍门 / 178
 炒出鲜嫩完整鱼片的方法 / 178
 烹调鳝鱼 3 法 / 179

三 蒸要晶莹剔透 / 180

- 科学烹饪方法：蒸 / 180



TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



- 蒸煮菜如何判断生熟 / 181
 蒸鱼怎样入味 / 181
 怎样使蒸出的鱼体形美观 / 182
 清蒸鲑鱼的注意事项 / 182
 海蟹宜蒸不宜煮 / 182
 蒸蟹不掉腿的诀窍 / 183
 怎样清蒸甲鱼 / 183
 怎样蒸鲜嫩蛋羹 / 184

四 煎要外焦里嫩 / 185

- 怎样烹制煎菜 / 185
 怎样煎出好吃的排骨 / 185
 煎鸭脯宜用中火 / 186
 巧煎形美味鲜的鱼菜 / 186
 带鱼巧干煎 / 187
 煎锅贴的窍门 / 187
 煎出完整嫩滑的鸡蛋 / 187
 煎出色泽嫩黄的荷包蛋 / 188
 细腻柔滑的炒鸡蛋 / 188

五 炖要熟烂于锅 / 189

- 科学烹饪方法：炖 / 189
 巧炖猪肉 / 189
 炖肉不宜撇去浮油 / 190
 炖牛肉的小诀窍 / 190
 巧用高压锅炖鸡肉牛肉 / 190

炖鸡省时间的窍门 / 191
 炖鸡不要放花椒茴香 / 191
 巧炖鹅肉 / 192
 怎样使炖鱼巧生果香味 / 192
 怎样炖白鳝汤 / 192
 如何巧制甲鱼汤 / 193

第 5 章 光洁如新的厨房天地

一 污渍油渍去无踪 / 197

铁锅清洁 / 197
 铝制炊具清洁 / 198

 TIANTIANCHUFANG
XIAOQIAOMEN



不锈钢案板渍痕消除法 / 199
 瓶子清洁 4 法 / 199
 生熟食品分开切 / 200
 怎样保持木质案板的卫生 / 200
 有油渍的餐具怎样清洗最省力 / 200
 如何清除暖水瓶里的水垢 / 201
 如何清洁茶具里的茶渍 / 201
 如何擦除铝锅的污垢 / 202
 如何清洁燃气灶具 / 202
 如何去除抽油烟机的油垢 / 203
 水槽如何保洁 / 204
 怎样清洗厨房地板的油渍 / 204
 如何去除瓷砖壁上的油垢 / 204
 擦洗玻璃器皿的窍门 / 205
 餐具巧去污 / 206
 用植物巧去厨房污垢 / 207
 如何去除瓶内油污 / 207
 菜刀防锈、除锈法 / 208
 保持厨房清洁的 6 项原则 / 208

二 让厨具永葆青春 / 209

厨房台面的日常保养工作 / 209
 不锈钢炊具保养 / 209
 不粘锅保养 / 210
 熟铁锅保养 / 210
 如何保养铝制品 / 210
 如何正确使用电饭锅 / 211

沙锅使用 3 不宜 / 211
 如何防止沙锅爆裂 / 212
 刀具的保养 / 212
 菜刀避免切熟食 / 213
 菜墩的使用与保养 / 213
 保养铜火锅 / 213
 延长炊具寿命 / 214
 铜火锅生锈怎么办 / 214
 使用新铁锅 6 窍门 / 215
 延长高压锅胶圈寿命的窍门 / 216



善用橱柜门内侧 / 222
 不宜把冰箱当作保险柜 / 222
 设个碗架保清洁 / 223
 筷筒和刀架要透气 / 223
 把厨具挂起来 / 224

三 收纳有方 / 217

厨房要按秩序整理 / 217
 灵活运用门后和桌下的空间 / 218
 碗柜的收纳应该注意使用方便和
 美观 / 219
 能够马上取到想要餐具的碗柜 / 220
 厨房收纳问题 / 221
 活动餐车收藏法 / 221



TIANTIANCHUFANG
 XIAOQIAOMEN



第 1 章

选菜高手秘籍

TIANTIANCHUFANGXIAOQIAOMEN

俗话说：巧妇难为无米之炊。做菜也一样，没有好的原材料怎能做出美味的菜肴呢？无论您学会了多么高超的厨房秘技，如果没有合适的材料，也很难在亲朋好友面前大显身手。因此，要想做出一盘色泽鲜美、挑逗味蕾的佳肴，让自己的家人吃上健康的膳食，选菜就显得格外重要了。

我们这里就向大家介绍一些在选菜时经常会遇到，而又常常容易被忽视的选购窍门，让您买得放心，吃得安心。一起来学习成为厨房高手的第一招吧！