



轻松享受
快乐生活

轻 / 松 / 享 / 受

快 / 乐 / 生 / 活

厨房小诀窍 1001例

Chu Fang Xiao Jue Zhao

上海科学普及出版社

厨艺一点通



◆ 灵犀一点 厨房中的疑难豁然而解
◆ 窍门众多 菜谱里的佳肴随时拈来

《快乐生活1001》
编委会 编



轻松享受 快乐生活

厨房小诀窍

1001例

● 厨房

它不仅仅是做菜的屋子，也是生活中最温馨的一角。

● 厨房小诀窍

它是让菜肴变得美味的调料，就像有条不紊的生活需要激情。

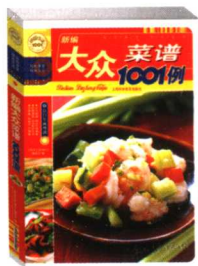
● 厨房小诀窍1001例

它是一本可以让厨艺突飞猛进的书，却亲切得像亲朋好友的叮咛。

Chu Fang
Xiao Jue Xiao



轻 松 享 受
快 乐 生 活





厨 房 小 诀 窍

1001例

C H U F A N G
X I A O J U E Q I A O



组 稿：科 普

责任编辑：李重民

文图编辑：张焱宏

美术编辑：王道琴 金 萍

版式设计：韩少杰

封面设计：韩少杰

插图绘制：钟 扬 周洪洋

快乐生活
1001



厨房小诀窍 1001例



《快乐生活 1001》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房小诀窍 1001 例 / 《快乐生活 1001》编委会编.
上海: 上海科学普及出版社, 2006. 12
(快乐生活 1001)
ISBN 7-5427-3596-9

I. 厨... II. 快... III. ①烹饪—基本知识②厨房—
基本知识 IV. ① TS972.11② TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137752 号

 厨房 小诀窍

1001 例

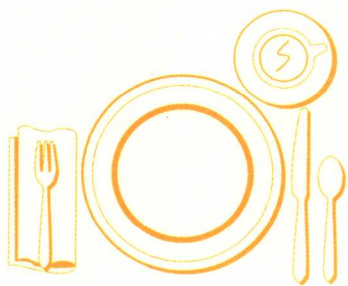
CHUFANG XIAOJUEQIAO



厨房小诀窍 1001 例

出 版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
发 行: 上海科学普及出版社
开 本: 16 开 (787 × 1092)
印 张: 16 印张
字 数: 438 千字
标准书号: ISBN 7-5427-3596-9/TS·235
版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数: 1-10000 册
定 价: 29.90 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



小小厨房，任你大展身手

●现代人的生活是以分钟计算的，在这小小方寸之间，如何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交响曲？如何能临“危”不乱？如何收拾残局？让我们帮你把厨房绝技不断修炼升级。

生活需要质量，胃部更需要

●你可能会做饭，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。别怕，只要有我，一切问题迎刃而解。

顺手一翻，你的疑惑，我的解答

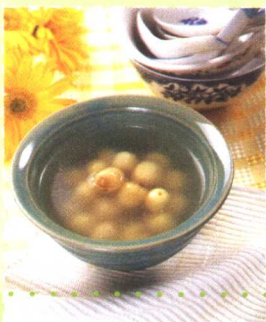
●分章做节，让答案一目了然。本书设立烹调秘籍、调味大师、营养保健、原料处理、干货涨发诀窍、厨具使用指南、厨房清洁妙招、生活节能窍门八大板块，穿插美在厨房、废物利用、食物奇思、招上支招四小栏目，还有不时奉送的美味佳肴，给读者一个个挖到宝藏般的欣喜。

不多的投入带来贴心的关怀

●厨房内的小小窍门，却可以让生活惊喜不断呈现。终于能够亲手去处理平常束手无策的事情，终于也可以做一位支招解惑的专家。不知不觉间，生活变得富足起来，空气中的爱都变得亲切自然。



目录



烹调秘籍

14 怎样切猪肉片/巧手切鱼丝/
切肉片怎样防止粘刀/正确切爆
炒肉片的肉

15 切出美丽肉冻/肉丝菜丝不
要切得细/切熟肉整齐美观的方
法/妙切涮羊肉的肉片

16 怎样切火腿/怎样切面包美
观/切猪肝要掌握好时间/怎样切
好家禽的肉

17 切出整齐美观的生日蛋糕/
切鸡蛋不易碎的方法/巧切竹笋/
怎样切好松花蛋

18 鸡蛋怎样炒不会老/蒸出光
滑细腻的蒸蛋

19 不会破的煮鸡蛋/快煮半熟
蛋/做豆腐不易碎烂的方法/自己
动手做豆腐

20 怎样炸出又香又酥脆的花生
米/杏仁豆腐容易做/外脆里嫩的
炸豆腐/防止油炸花生米回潮

21 豆腐干快速入味/豆腐宜

先蒸再煮/豆腐虽好,多吃也
有弊

22 炸鸽蛋的小绝招/熟蛋保
鲜嫩的方法/怎样使蛋液坚挺/怎
样使蒸鸡蛋羹不粘碗/打蛋要手
轻,下锅慢慢煎

23 加白砂糖的炒鸡蛋/蛋皮做
春卷

24 让蛋清蛋黄分家/松花蛋怎
样吃味才美/鲜嫩的煮荷包蛋

25 巧用面粉煎蛋/做出蟹味咸
鸭蛋/腌咸鸭蛋怎样才能出油多味
道好/好吃的卤水蛋

26 旺火速炒蔬菜/炒菜省油又
鲜香/烹调蔬菜何时盖锅/防止菜
肴偏咸的注意事项

27 烹出清香蔬菜/炒菜加水应
加什么水/蔬菜表面有水适合炒菜
吗/旺火炒蔬菜何时加盐

28 苦瓜味道太苦怎么办/切洋
葱不再流泪/保持青椒的鲜嫩/素
炒青椒的小诀窍

29 轻松剥掉西红柿的皮/黄瓜
苦涩一招除/做出爽口的蔬菜沙拉

30 炒、煮蔬菜保持漂亮色泽/
如何炒丝瓜不变色/拌出营养好
吃的黄瓜

31 煮蔬菜加肥肉的小秘密/炒
四季豆保持清脆的口感/如何炒洋
葱/煮洋葱如何才易软烂

32 怎样炒豆角清除毒素鲜嫩可
口/菠菜炒豆腐的小窍门/如何炒
出清脆爽口的芥蓝

33 好吃的芥末菠菜粉/巧吃西
兰花/怎样炒油菜色味俱佳/脆嫩
可口的炒菜花

34 怎样不让新西兰菠菜变黑/
如何除茄锈/如何保持茄子的色
泽/科学合理食用莴笋

35 巧做清香的虎皮青椒/提升
山芋颜色和味道的妙招/烧茄子少
用油的方法/让豆芽好吃没有豆腥味

36 炒土豆如何快速熟软/怎样炒
土豆丝脆嫩爽口/煮土豆颜色洁白完

Contents

食材处理 173

干货涨发诀窍 212
厨具使用指南 220
厨房清洁妙招 232
生活节能窍门 244



整不碎/教你炸美味土豆片

37 教你做金丝缕缕的拔丝菜肴/不变黑的炒藕丝/如何巧吃鲜藕

38 做鲜笋怎样防苦/怎么样去除圆白菜的异味/烹炒速冻蔬菜的方法/巧吃竹笋

39 烹调白菜保持鲜香的方法/让老白菜帮变鲜嫩/怎样使山药脆爽不黏稠

40 炸茄盒有妙法/炒茄子的4种好方法/青椒刺孔避免油爆/炒透蒜薹的方法

41 胡萝卜叶也好吃/怎样才便于鲜菇挂芡入味/让香椿清香四溢/受冻的蔬菜怎样食用

42 使海带柔软可口的技巧/菜肴勾芡要适时

43 萝卜怎样做才没有异味/菜肴煮熟后淋沸油增色增香味/巧吃西瓜皮/怎样使冻粉皮复原

44-45 专题页 烹饪绝妙小点

46 用什么水炖肉味鲜/如何让浆过的肉片不粘锅/如何避免干煸肉丝干硬/巧炖猪肉

47 炒出好看又好吃的肉丝肉片/怎么炒不油腻的回锅肉

48 滑炒肉片有窍门/怎样去掉肉中胆固醇/好吃的腊肉炒萝卜

49 怎样巧炒腊肉/巧妙去除肥肉的腻味/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/煲出最好吃的猪骨粥

50 做潮州冻肉时汤汁不够怎么办/菜扒猪手注意加温时间长短/烧猪蹄如何增营养/煮骨头怎样使骨髓不流失

51 炖肉醇香料是关键/炖肉汤小窍门/煮肉和加水之间的门道

52 木须肉怎么炒才能均匀又不老/怎样做烧羊肉不膻/怎样煎出好吃的排骨

53 做出好吃的咕老肉/自制叉烧肉/如何鉴定肝的生熟/怎样做好吃的扣肉和肘子

54 没有腥味的炒猪腰/怎样巧妙腰花/炒腰花如何增香/怎样烹调“下水”能提高营养

55 猪肝要怎么炒好吃/炒猪肚怎样才能肉质爽口/煮出易咬又好吃的猪肚

56 烹调咖喱牛肉加椰奶的妙处/使红烧牛肉增味/怎样炖牛肉熟得快

57 炖牛肉加茶叶味会更美/炖牛肉时不要加锅盖/如何做英式焖牛肉/烧酒牛肉浸时越长越好/烧牛肉不缩的技巧

58 炖肉不宜撇去浮油/炖出美味羊肉/怎样巧炒牛肉

59 如何巧煮老牛肉/烤肉怎样节约时间/去除牛肝异味的两种方法/防止烤肉又焦又硬

60 炒出鲜嫩完整的鱼片/掌握活鱼烹调时间/妙法炸鱼,油不变色

61 烧鱼怎样入味/妙法煮鱼,酥软又可口/煎出鱼体完整的鱼

62 煎鱼的注意事项 / 炸鱼怎样增香 / 防止溅油 / 裹面粉煎鱼易酥烂

63 蒸出的鱼体形美观 / 巧妙去除沙丁鱼腥臭味 / 使鱼汤保持鲜味的妙招 / 烹制嫩滑鲜美的淡水鱼

64 怎样吃生鱼片 / 炸菊花鱼的好方法

65 清蒸鲑鱼的注意事项 / 怎样辨别鱼丸熟了 / 如何做出鲜美鱼丸 / 清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润

66 烹制鳝鱼宜用蒜 / 烹制鳝鱼不宜炸 / 让鱼虾更美味

67 烹制美味墨鱼的方法 / 烹制冻鱼肉鲜嫩无腥味 / 使鱼易成形的小技巧 / 鱼类菜肴怎样回锅

68 我炒的鱿鱼怎么不卷卷 / 怎样烹制鱼翅 / 海蟹宜蒸不宜煮 / 怎样烹制海蜇爽脆

69 蒸蟹不掉脚的诀窍 / 如何烹调有嚼劲的虾米 / 螃蟹熟了吗

70 怎样清蒸甲鱼 / 怎样汆虾丸 / 鱼丸光滑爽嫩 / 炒出恰到好处的蛤蜊 / 好吃的红烧甲鱼

71 虾皮怎样食用 / 烹制海参切勿加醋 / 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆

72 怎样炖鸡味道鲜美 / 炖鸡不宜先放盐 / 怎样使老鸡老鸭肉变嫩 / 如何制鸡肝松

73 巧去鸡腥味 / 怎样炸鸡串 / 怎样做出好吃的鸡柳 / 炖鸡块怎样可以脱骨 / 冻鸡鸭返鲜全靠姜



74 炸出美味鸡块 / 怎样煲出美味的鸡粥

75 怎样熬出最醇的鸡汤 / 做出滋味鲜美的蒸鸡 / 制作脆皮糯米鸡, 注意油温及时间 / 怎样做出好吃的西瓜鸡 / 10分钟做出好吃的鸡

76 用啤酒做美味烧鸡的技巧 / 怎样鉴别鸡肉的生熟 / 怎样给凉烤鸭回热恢复酥脆可口 / 怎样炸使香酥鸭外皮酥脆 / 怎样使冷鸭片回热

77 巧吃节日剩鸡鸭 / 煎鸭脯时宜用中火, 不宜勾芡 / 怎样去除鸭肉的腥味

78 怎样煲出风味浓郁的老鸭煲 / 怎样烤鸭肉 / 哈喇味火腿怎么吃 / 怎样煮出味道鲜美的火腿

79 怎样使炸出的乳鸽皮脆肉嫩 / 怎样做出脆嫩的子姜鸭片 / 火腿宜煮不宜炒 / 烹调火腿用什么料

80 怎样做汤才会味美 / 让浓汤变清 / 制汤怎样掌握水温 / 加番茄片, 让咸汤变淡

81 制汤时如何防焦糊 / 制汤原料为什么要烫煮 / 怎样除去汤面的浮油

82 煲出不腥的鱼汤 / 怎样使鱼汤更鲜 / 鲜鱼汤变奶白

83 怎样炖白鳝汤 / 如何巧制甲鱼汤 / 怎样做出诱人的奶白汤

84 紫菜汤怎样增鲜 / 巧做蛋花汤 / 怎样制作皮蛋汤 / 巧制美味鲫鱼汤

85 怎样做蛤蜊汤 / 巧做奶油味汤 / 煮牛奶时可以加糖吗

86 如何调出美味的炸衣 / 走油的材料不上浆, 划油时锅和油要洁净 / 从脆浆的沉浮测油温

87 油炸元宵扎小眼可防裂 / 调丸子馅怎样加淀粉 / 爆食物要掌握油温, 动作要快才合格

88 水氽丸子怎样防散 / 美味炸丸子 / 喝啤酒的窍门

89 咖啡加点盐, 味道更好 / 炒带子前要出水, 用猛火炸不油腻 / 贝壳放锅里可知蒸锅水多少 / 怎样煮咖啡 / 怎样巧炸春卷 / 蛋糕入炉前要用茶巾盖好

90 煮饭加油米不烂, 加片柠檬更香软 / 淘出米中的沙石 / 一锅煮出软硬两样饭 / 利用剩饭做米饼 / 巧煮陈米

91 让剩饭美味可口 / 煮米饭怎样掌握水量 / 怎样使软饭变硬 / 不要让米饭的维生素丢失 / 做出营养好饭

92 怎样使硬饭变软 / 籼米饭也能喷喷香 / 高压锅煮米饭的小窍门 / 煮出美丽的米饭 / 香喷喷的沙锅焖米饭

93 快速煮饭 / 营养多多的米饭

怎样煮 / 煮豆沙防焦法

94 好吃不贵的蛋炒饭 / 奶香扑鼻的牛奶米饭 / 炒米饭松松软软才好吃

95 米饭有串烟味怎么办 / 煮出绝对好吃粥的六大秘技 / 怎样加热冷稀饭 / 怎样用冷饭煮粥

96 怎样熬粥不溢锅 / 夹生饭的处理 / 煮豆类的好吃节能妙法

97 快速煮好绿豆汤 / 几步做好小米饭 / 善用新鲜配料, 为美粥加分 / 香甜可口的腊八粥 / 清粥加少许盐, 可增加甜味

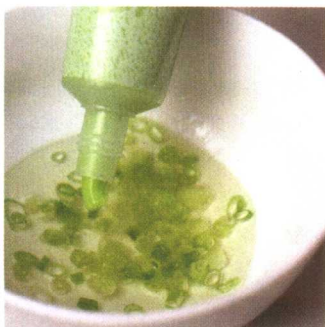
98 怎样使用鲜酵母 / 快速吃到香喷喷的大馒头 / 大块面团怎样发得好 / 怎样制作油酥面团

99 和面妙法 / 和面时怎样掌握加水量 / 怎样辨别发面的酸碱性 / 怎样检验酵母是否新鲜

100 让碱大的馒头变白 / 馒头没熟怎么办 / 蒸馒头松软可口 / 和好的面怎样防干硬 / 面没发好能补救吗

101 快速发面的窍门 / 蒸面食的窍门 / 和面怎样才面盆光

102 面包干了怎么办 / 如何防止



饼干返潮 / 炸出松脆可口的馒头片 / 干硬饼干变酥香

103 怎样给剩馒头加热 / 鲜酵母蒸出馒头变小怎么办 / 煮饺鲜美的诀窍 / 硬蛋糕变软又美味

104 怎样和饺子面 / 拌馅的窍门 / 怎样煮饺子不粘又好吃

105 怎样防止饺子粘破 / 巧擀饺子皮 / 瘦肉馅怎样打水 / 肉馅肥瘦比例随季节变 / 肥肉馅怎样打水

106—107 专题页 洋洋大观水饺篇

108 怎样炒河粉不易碎 / 手擀面怎样煮才好吃 / 煮挂面怎样才能快熟、汤清

109 煮面食时怎样不溢不粘 / 怎样用大料水调馅 / 怎样炒面条才能不粘锅 / 怎样使面条团松散开

110 怎样煮干切面和挂面 / 巧煮元宵 / 怎样煮老玉米味美



111 怎样使凉面滑溜溜 / 煮元宵巧妙防粘连 / 煮出甘甜的红薯 / 怎样能吃玉米又不会腹泻

112 腌出鲜绿脆嫩的菜 / 怎样腌

渍酸菜 / 巧用酱油炸酱 / 怎样腌制姜芽才会呈现嫣红色 / 制作久存不腐的香脆腌辣椒 / 教你做碧绿可口腊八蒜 / 怎样做泡菜爽脆可口 / 怎样腌糖醋蒜

调味大师

114 按序添加调味品 / 调味不得不知 / 烹调时材料搭配有诀窍

115 怎样消除菜籽油异味 / 做菜时调味失当怎样补救 / 怎样使用葱姜蒜炆锅 / 巧妙使用调料, 增加油的香味

116 葱为什么不能长时间烹调 / 怎样存放小磨香油 / 烹调鸡如何放花椒大料



117 用生姜的窍门 / 烹制鱼什么时候加姜 / 大蒜花椒驱驱虫 / 炒鸡蛋怎样使用葱花



118 让丁香发挥作用/冷菜如何用花椒/炸花椒可使炒的菜香味扑鼻/怎样制作花椒油

119 大料有什么用途/胡椒粉怎样制作/用盐水养活鱼,可根除身上泥味/熬煮稀饭要不要加碱/以水省油的好办法

120 炒菜怎样正确加盐/怎样制作豆瓣酱/芝麻酱的制作方法

121 怎样用豆豉调味/巧用盐有神奇小功效/用剩馒头做面酱

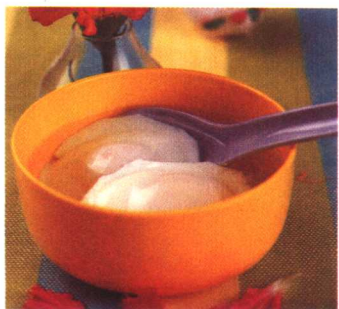
122 炒菜盐放多的补救技巧/制作椒盐味要注意什么/烹调中怎样淋油/炒肉何时放盐出好味

123 椒盐味的做法/做醋拌鱼时先撒盐,可使醋味更浓/怎样少放盐饭菜又可口

124 加盐可以为甜食增甜味/剥大蒜时撒些盐,渣滓不会粘刀和砧板/除了用做调味,盐还有哪些用处

125 炒菜何时放盐有诀窍/少许盐即能为肉馅增加黏性/少许盐使煮出来的水饺不粘连/巧用盐清洗西兰花蛤蜊

126 增加鱼虾美味的技巧/盐、白糖和醋去蔬菜苦味/如何正确使用酱油/勾芡后不宜再加调味品



127 芡汁的几种使用方法/重复用油的处理方法/小苏打可以去除水垢/煮玉米粥加点小苏打

128 过期鲜奶可做调料烹调菜品/酱质调味品放入冰箱储存免变质/葱的香味怎样才能炒出来

129 做菜放碱的技巧/保存奶酪的几个妙招/烧菜时何时放酒有窍门/糖水可解除辣椒的辛辣味道/撒香料于碳火上,会香味四溢/调味酱放多怎么办

130 增加味精鲜味的技巧/你认识鸡精吗/用葱须也可以巧入菜/正确使用味精

131 巧去芥末的辣味/白糖显能招数多

132 番茄酱怎样调味和食用/怎样制作叉烧汁/用沙拉酱调三明治,好吃又可久存/果酱增香的技巧



133 食醋去手上辣味/淘米水加醋巧除油污/要现吃现拌的醋调海蜇/和芝麻酱的技巧

134 煮带骨肉适量加点醋/醋可使咸鱼复鲜/醋的几种用法

135 醋水渍鱼香味浓/做菜用酒秘籍/怎样使醋变香/烹制鱼是用

醋还是用料酒

136 料酒与醋怎样同时使用/辣椒是烹调中的多面手/怎样制作好辣椒油

137 怎样正确使用咖喱粉/番茄汁怎样制作/番茄酱先用油炒/怎样制作番茄酱

138-139 专题页 神通广大的调味汁

140 用香椿做风味小吃/怎样制作花生酱/怎样制作孜然粉

141 怎样制作果酱/烹调用水有什么讲究/调制鱼香味应注意什么/教你制作牛肉面调料/使用吉士粉有哪些优点

142 制作担担面调料/怎样制作羊肉汤调料/怎样制作东坡肉/让菜增色的调味汁/切勿选用强碱发过的海鲜



营养保健

144 菜的颜色越深营养价值越高/晒干的香菇,维生素D的含量更多/食品保鲜的最佳温度

145 蔬菜不宜在冰箱中久存/落盐不足、时间不够,会使腌菜有毒/食品不要重复冷冻/防泡菜坛细菌繁殖小窍门

146 肉食罐头食用小技巧/豆腐状牛奶最好别喝/装蜂蜜也有技巧/如何煮牛奶营养不流失

147 喝牛奶有利于睡眠/为什么蔬菜要先洗后切,随切随炒/牛奶不要冷冻/巧妙使用保鲜膜保护食

物营养/喝酒时别忘多吃饭

148 牛奶与巧克力不能同食/酸奶不可空腹饮用/适时食用巧克力/巧煮土豆去毒素

149 吃营养早餐的三大原则/食用油不宜长期反复加热食用/发芽、发绿的土豆不能吃

150 青色西红柿不要吃/带黑斑的红薯不能吃/切勿进食鲜木耳/白萝卜生吃可消炎

151 如何食用海带最安全/鲜黄花菜不可食/怎样除去大蒜味/合理配菜吃火锅

152 全面吸收胡萝卜的营养/餐前切勿吃西红柿/午餐别带海鲜和绿叶蔬菜

153 炒豆芽菜欠火有害/炒苦瓜一定要焯/胡萝卜不能同白萝卜混食/香菇过度浸泡反成害/胡萝卜汁和酒不要一起喝/绿叶菜存放不要过久

154 炖肉时要放适量蔬菜/吃菠菜来防止脑退化/苦味蔬菜的医疗保健作用

155 降低血糖靠豆豉/粉丝好吃不宜吃过量/多吃畜禽血能治癌、防动脉硬化/多吃茄子能防癌、抗衰老/十四种可增寿的超级食物/吃豆腐配海带好处多

156 黑米煮烂了才能吃/米不可多淘久泡/鸡蛋生吃营养价值高吗

157 不要拒吃蛋黄/吃菠萝的学问/红壳鸡蛋并不比白壳鸡蛋好/臭鸡蛋不要吃/老人要忌吃鸡蛋吗

158 不能生吃淡水鱼/为什么鸡尖不能吃/吃松花蛋要放姜醋汁/吃螃蟹要去肠、胃、鳃

159 吃蟹不当损健康/吃火锅涮羊肉要涮熟/怎样吃螃蟹

160 食用毛蚶要特别注意卫生/海味不能与哪些水果同食/牡蛎是美味的良药/不要有烟烧烤

161 吃鲑鱼一定要熟透/怎样吃螺蛳既干净又容易煮透/鱼头是补脑的最佳食品

162 熬骨汤宜用压力锅/制汤不宜久煮/长期食用高蛋白可诱发膀胱癌/不宜用塑料瓶盛装油、酒、醋

163 生食花生米能治胃酸过多/小米营养赛大米/酱油具有抗癌作用/常食大蒜可防癌/蜂蜜既是补品又是药品

164 人体缺锌吃什么好/正确的进餐顺序/人体缺锰吃什么好/铬的最佳食物来源

165 人体缺钙和磷吃什么好/蜂蜜不能用沸水冲服/人缺铁吃什么好

166-167 专题页 水果养生饮

168 为什么常饮葡萄汁可减少血管栓塞/常饮胡萝卜汁能防病保健/饮水也有小诀窍

169 儿童不宜常喝咖啡和可乐/告诉你怎样吃酸奶/喝可乐最好用吸管/喝茶水对心脏有保健作用/喝红茶好还是喝绿茶好

170 多吃淀粉可防癌/饮水减肥效果好/方便面好吃也不宜多吃/

长期饱食会使人的智力下降

171 晚饭前运动利于减肥/一日四餐能减肥/食物美白秘方/牛奶加蜂蜜能治疗贫血

172 食花有益健康/切勿用滚开水冲调营养饮料/吸收卵磷脂预防老年痴呆症/晚餐应偏素/饮食宜淡不宜咸



食材处理

174 购买莲藕时的注意事项/怎样选购大蒜/如何选购生姜

175 怎样选购大葱/鉴别茭白的好办法/慧眼区别真假大料/买菜要不要只选嫩菜/如何识别西瓜的生熟

176 怎样挑选黄瓜/怎样挑选苦瓜/烹调西红柿怎样选料/按需选择韭菜

177 怎样选购蒜薹/怎样挑选冬瓜/怎样挑选南瓜/将黄瓜洗净彻底

178 怎样识别空心萝卜/怎样选购豆豉/巧选辣椒

179 掺水蜂蜜怎样看/选购凉粉的窍门/怎样识别化肥生的豆芽/怎样选购圆白菜/怎样选购芹菜

180 一看二摸鉴别黄花菜/巧辨野生冬菇/怎样识别掺假黑木耳/怎样去掉鲜黄花菜的有毒物质

181 怎样挑选银耳/如何巧洗豆腐/用大葱鉴别有毒蘑菇/巧选冬菇/选购豆腐的窍门

182 面粉选购窍门 / 如何选择人参 / 怎样挑选核桃

183 如何购买小鱼干 / 怎样挑选海带 / 挑选松子仁时需注意 / 红枣蒂端穿孔即有虫 / 怎样挑选鱼翅 / 快速洗净木耳

184 鲜菇保鲜方法 / 怎样存放鲜藕 / 蛋白蛋黄如何保鲜

185 什么样的腐竹好 / 怎样保鲜土豆 / 香菜保存方法 / 怎样存放冬笋 / 怎样存放鲜笋 / 空心萝卜怎样返鲜 / 韭菜韭黄怎样保鲜

186 蔬菜简易保鲜法 / 如何存放青椒 / 怎样存放冬瓜 / 辣椒保鲜的诀窍 / 辣椒太辣嘴巴怎么办

187 不让切开的茄子、土豆变黑 / 菜叶腻虫一招除 / 怎样存放西红柿 / 教你保存鲜嫩豆角 / 如何保鲜面包

188 黑底蘑菇需要过冷水 / 泡干菇的技巧 / 洗芋头后巧妙止手痒 / 巧剥大蒜皮 / 马铃薯去皮妙法

189 生菜应用手撕剥, 以免维生素流失 / 胡萝卜去皮妙法 / 怎样清洗和存放新鲜的蘑菇

190 妙手去除干莲子的外衣及莲心 / 怎样去除芝麻皮 / 晒出绿色的青菜干

191 怎样去除大枣核 / 怎样快速剥蚕豆皮 / 怎样快速剥去板栗皮 / 溶化蜂蜜的沉淀

192 剥出完整的核桃仁 / 没喝完的啤酒怎样保鲜 / 如何还原发硬的糖 / 怎样逐出糖中的蚂蚁

193 腌制生姜时怎样去筋 / 选购火腿的窍门 / 挑选干百合时有技巧 / 西米的选购和烹煮要点 / 如何识别豆肉 / 怎样识别瘟猪肉 / 妙法鉴别新鲜牛奶

194 怎样识别注水猪肉 / 怎样选购猪心 / 怎样选购鲜肝 / 挑选蹄筋 / 怎样挑选猪腰 / 怎样鉴别肚的质量 / 罐头质量鉴别法

195 怎样鉴别牛、羊肉老嫩 / 怎样识别酸奶是否变质 / 怎样识别咸肉质量 / 巧选螃蟹 / 购买肉类要选择季节 / 巧识猪、牛、羊肉是否新鲜

196 怎样挑选叉烧肉 / 怎样鉴别奶粉的质量 / 冷水鉴别新鲜的鸡蛋 / 教你学会挑选优质咸蛋 / 三步鉴别优质松花蛋 / 怎样识别有毒松花蛋 / 一摸二看巧选鲍鱼干

197 如何挑选鲜鱼有技巧 / 怎样识别变质的冻鱼 / 购买牛肉最好选大块, 以防商家以次充好 / 怎样挑选鲜河虾 / 怎样识别河蟹与海蟹 / 怎样区别河蟹雌雄 / 巧杀活鸡、活鸭

198 鉴别鱼是否新鲜有妙法 / 怎样选购咸鱼 / 怎样鉴别虾皮质量 / 活贝与死贝怎样区分 / 巧分鱿鱼和乌贼 / 巧识家禽内脏的新鲜度

199 怎样鉴别海参质量 / 怎样选购上品鲍鱼干 / 怎样鉴别鱼翅质量 / 怎样识别燕窝真假 / 宰杀鸽子有技巧 / 巧杀黄鳝一法 / 杀甲鱼也有好办法

200 清洗猪肚妙法 / 清洗猪肠妙法 / 猪脑、牛脑要去筋洗血污以去除异味 / 怎样快速清除猪蹄毛垢 / 妙法洗去蔬菜农药 / 清理墨

鱼小技巧

201 巧除鱼的腥味 / 去鸡肉腥味的妙招 / 制作红烧鱼头前, 应去净鱼腮以防味苦 / 怎样除去鱼体黏液 / 如何快速刮去鱼鳞 / 怎样除鲤鱼的腥味 / 怎样选购香肠

202 鱼胆被弄破后的处理窍门 / 怎样出虾仁 / 怎样醋洗虾仁 / 如何轻易洗除虾的泥肠 / 如何漂洗蛤蜊肉 / 怎样去除甲鱼腥味 / 巧剥墨鱼皮 / 怎样去除芋头的黏液

203 莲藕浸泡在醋水中, 可防止变褐色 / 去除带鱼的白膜 / 怎样巧剥松花蛋皮 / 使冬笋尖更好吃的加工方法 / 怎样对大虾进行初加工 / 怎样对墨鱼进行初加工

204 怎样剔去鱼骨取肉 / 怎样出螃蟹肉 / 怎样出螺肉 / 怎样加工贝类原料 / 怎样使海蜇清脆 / 巧除米中沙粒

205 腌肉时用含酵素的水果可使肉变软 / 削皮后的水果还能鲜艳如初 / 虾蓉不宜剁得过于细腻 / 炒虾球时选虾要新鲜 / 鲜肉保存好方法 / 巧使鲜鱼保鲜 / 如何使核桃肉复鲜

206 如何存放活鱼 / 叶菜类蔬菜的保鲜方法 / 选择茎短叶茂的香菜 / 大蒜保存法 / 冬季怎样保管大葱 / 怎样存放榨菜色香味不变

207 怎样保存鲜姜 / 怎样培植蒜黄 / 鸡蛋保存技巧 / 如何保存食糖

208 属亚热带的水果, 不宜长期放冰箱 / 洋葱巧存防发芽 / 金华火腿保存的妙招 / 豆类保存方法 / 怎

样防止土豆发芽/防止萝卜糠心

209 怎样防止土豆皮变绿/怎样和面不粘盆/剁肉时不粘刀的窍门/红烧鱼选什么鱼/清蒸鱼选什么鱼/做鱼丸选什么鱼/余鱼汤选什么鱼

210 炒鱼片选什么鱼/鱼是否被污染的鉴别四法/白酒的保存方法/黄酒的保存方法/啤酒的保存方法/药酒的保存方法

211 果酒的保存方法/购买苹果轻敲弹/购买香蕉绿泛黄/购买鲜梨观花脐/购买柚子挑重果/购买草莓带绿蒂

干货涨发诀窍

212 干货如何泡发才能减少营养素的损失/灵活掌握黑木耳泡发时间/巧妙泡发莲子/碱发过的原料要及时用清水浸泡/蹄筋泡发技巧

213 银耳的泡发技巧/圆蘑的泡发技巧/猴头菇泡发的小技巧/口蘑的泡发技巧/白果的泡发技巧/用碱发过的原料不能再上火发制/黄花菜的泡发小技巧

214 竹荪的涨发技巧/玉兰片泡发的小技巧/笋干的泡发技巧/怎样涨发板笋/百合的泡发技巧/龙须菜泡发的小技巧/石花菜泡发的小技巧

215 泡发脱水干制的菜品/怎样涨发牛鞭/泡发墨鱼的技巧/巧发西米/怎样才能涨发好干猪皮

216 腐竹泡发技巧/怎样调和芥末/海带泡发技巧/巧发鱿鱼/泡发

海参妙法

217 发菜泡发的窍门/巧发银鱼等干料/鱼骨的泡发技巧/泡发鲍鱼的技巧/鱼肚的泡发技巧/怎样涨发燕窝

218 怎样涨发乌鱼蛋/怎样涨发鱼翅/海米的泡发技巧/怎样泡发海茄子/蛭子的泡发技巧

219 蛤蜊的泡发技巧/海螺干泡发的小技巧/泡发海蜇妙法/泡发干贝的技巧/干香菇的泡发/蘑菇通用泡发法

厨具使用指南

220 炊具选择有技巧/如何选购电饭锅/如何使用电饭锅

221 怎样摆放电冰箱/电冰箱存放食品要注意什么/健康使用电冰箱/电冰箱封条的保养

222 怎样使用高压锅/沙锅使用三不宜/如何防止沙锅爆裂/如何使用电炒锅

223 怎样使用新铁锅/铁锅不宜烹制哪些食物/塑料砧板变弯展开窍门

224 正确使用不粘锅/刀的种类/刀具的保养/菜刀避免切熟食/菜墩的使用与保养

225 微波炉使用“全攻略”/打小洞防砧板开裂

226 使用不锈钢餐具的注意事项/微波炉加热食物的小诀窍/



巧用微波炉消毒

227 微波炉保鲜蔬菜/如何选择微波功率/油漆或雕刻镂空的竹筷能用吗/选购铝制品的窍门/忌用乌柏木或有异味的木料做菜板

228 微波炉烹调容器的选用及食物的排列/忌用各类花色瓷器盛作料/正确使用消毒柜/熬中药不要选择不锈钢或铁锅/选购玻璃餐具的窍门/怎样正确使用电磁炉



229 防止玻璃器皿炸裂的窍门/叠杯分离法/热饮用玻璃杯薄比厚好/陶瓷餐具去铅毒的窍门/怎样选择陶瓷餐具/用高压锅保存食物/重叠碗盘要垫纸/电器开关插座应远离煤气灶

230 保养铜火锅的窍门/点燃炭火锅的窍门/火锅助燃的窍门/使用电子打火灶具的窍门/排除水龙头头滴振



231 选购不锈钢器皿的窍门 / 厨房宜用白炽灯 / 使用电气炊具的“八项注意” / 自制应急小漏斗

厨房清洁妙招

232 清洗菜篮的窍门 / 巧妙去除菜刀的气味 / 轻松清除面盆上的面垢 / 巧除餐具上的鱼腥味 / 不锈钢餐具的保护方法 / 厨房白瓷砖去黄渍的窍门

233 如何清洗装油的容器 / 巧除砧板异味二法 / 塑料砧板消毒的窍门 / 怎样清洗平底锅 / 电冰箱如何快速除霜 / 巧除平底锅焦垢

234 除去铁锅里的异味 / 锅粘底清洗法 / 防止锅底出黑渍的妙方 / 使牛奶锅易洗的窍门 / 如何清除咖啡壶内的沉淀物 / 如何去掉烤网上的顽垢 / 巧刷厨房纱窗

235 冰箱除臭味 4 巧招 / 巧用小苏打清洗食具 / 冰箱(柜)的清洁 / 菜橱驱潮防霉的好方法 / 让银质餐具恢复光亮

236 巧用白酒擦餐桌 / 怎样除掉茶杯上的茶锈 / 擦洗玻璃器皿的窍门 / 除火锅铜锈的小窍门 / 塑料餐具清洗的窍门

237 巧洗餐具 / 巧去玻璃杯污垢 / 用植物巧去厨房污垢 / 如何去除瓶内油污



238 餐具促干窍门 / 如何去除厨房下水道怪味 / 怎样清除残留的蛋迹 / 厨房用具巧消毒 / 清洗煤气灶灶头 / 勤擦炉具 / 清洁排气扇

239 清洁厨房墙壁污垢 / 清洗地板上的油渍 / 清除厨房异味 / 疏通水池堵塞法 / 滤水器加透明膜 / 厨房抹布的清洁 / 不可用化纤布做厨房抹布

240 消除水锈的妙方 / 清除铝锅黑渍的窍门 / 擦水龙头的窍门 / 带眼的塑料用具怎么清洗 / 清理排水管的妙法

241 以废油除油污的窍门 / 鸡毛除瓷砖污垢 / 厨房节水小窍门 / 清洁微波炉 / 塑料厨具清洗法 / 怎样磨刀快

242 不锈钢餐具去污窍门 / 菜刀防锈、除锈法 / 电水壶除垢法 / 煤气炉如何清洗 / 细颈瓶也能洗干净

243 锅具正反面都要洗 / 厨房台面的日常保养工作 / 如何科学使用餐具洗洁精 / 保持厨房清洁的六项原则

生活节能窍门

244 电视机省电的方法 / 你会“一水多用”吗 / 教你怎样用空调才省电

245 电饭煲省电小窍门 / 冰箱省电小窍门 / 电脑省电也有招 / 淋浴节能还是盆浴节能

246 多少瓦的电熨斗最节能 / 买家电选多少功率好 / 安装雨蓬会增加电耗 / 节约煤气小窍门

247 水龙头也可以成为节水工具 / 妙用电风扇 / 怎样正确使用节能灯 / 节约打印纸的“门道”

248 马桶节水的方法 / 告诉你怎样用洗衣机节能 / 日常生活节能窍门

249 日常生活节水要知道 / 开车怎样才节油 / 为什么要选择节水型马桶 / 巧用铝箔纸使灯具节能

250 手机省电八大诀窍

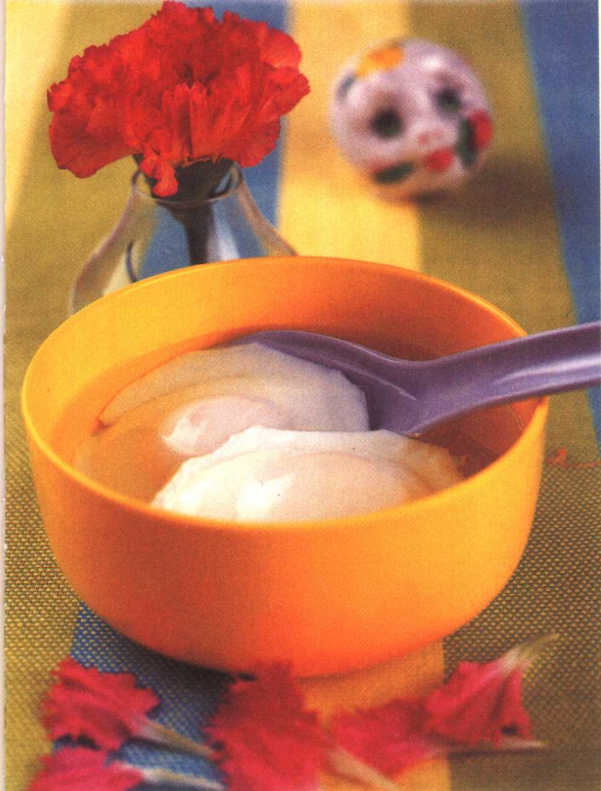
251 数码相机如何省电 / 如何给电脑 CPU 节能 / 笔记本电池节电小窍门 / MP3 省电的六种小窍门

252 洗澡如何节水 / 电热水器如何节能 / 洗衣水的再利用 / 饮料瓶做小喷壶 / 婴儿奶瓶做量杯

253 香水瓶也能薰衣香 / 啤酒瓶子充当擀面杖 / 啤酒瓶也能当熨斗 / 塑料药瓶护手表 / 可乐瓶子制漏斗 / 玻璃瓶子做筷筒 / 废瓶子制风灯 / 瓶子也能做金鱼缸

254 美丽酒瓶做灯罩 / 瓶子做的洗发器 / 巧用废瓶盖清洁墙壁 / 瓶盖巧做洗衣板 / 护椅子腿也可用瓶盖 / 瓶盖也能护房门 / 巧用瓶盖加固揣子

255 热水瓶塞能止痒 / 瓶盖防止花盆漏水 / 瓶盖垫起肥皂 / 小蜡头有大作用 / 破旧内衣可以做拖把 / 抽油烟机上的废油利用 / 让食物袋变废为宝



01



烹|调|秘|籍

PENG TIAO MI JI

亲 手 制 造 好 滋 味



PENG TIAO

M I J I

