



厨艺窍门

主编 © 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社

厨艺窍门

王荣泰 陈金伟◎主编

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

厨艺窍门 / 王荣泰, 陈金伟主编. ——北京: 新华出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5166-1854-7

I. ①厨… II. ①王… ②陈… III. ①烹饪—通俗读物 IV. ①TS972.11—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158787号

厨艺窍门

主 编: 王荣泰 陈金伟

出 版 人: 张百新

选题策划: 要力石

责任编辑: 张永杰

封面设计: 马文丽

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 尹 鹏

印 刷: 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 200千字

版 次: 2015年7月第一版

印 次: 2015年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1854-7

定 价: 28.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

梁 衡

什么是阅读，阅读就是思考，是有目的的，带着问题看，是一个思维过程。广义地说，人有六个阅读层次，前三个是信息、刺激、娱乐，是维持人的初级的浅层的精神需求，后三个是知识、思想、审美，是维持高级的深层次的精神需求。

一个经济体量巨大的国家，应该有与之相匹配的阅读生态。“一个不读书的民族，是没有希望的民族。”遍观周遭，浅阅读、碎片化阅读盛行，深阅读、慢阅读成为稀见之事。物质的繁荣替代不了精神的丰富，浅阅读也构建不起基础牢固的精神世界。人要多一些含英咀华来涵养自己。读文学，可以陶冶情操，滋养情怀；读历史，可以鉴古知今，明得失，知兴衰；读哲学，可以把握规律，增长见识。

心理学研究表明，一个人的思想意识、行为方式的养成，需要经历服从、认同、内化三个阶段。习近平总书记这样谈读书的作用：“读

书可以让人保持思想的活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”在今年的《政府工作报告》中，李克强总理说：“阅读作为一种生活方式，把它与工作方式相结合，不仅会增加发展的创新力量，还会增强社会的道德力量。”阅读对于每个人来说，都会持续释放出个人潜在的极大力量。

《中国剪报》创办 30 年的历程，记录着社会进步，文化发展的变迁，也是 30 年来社会阅读精神史的记录。

《中国剪报》经新闻出版署正式批准于 1991 年元旦创刊，在全国率先开发报刊信息资源、服务经济建设。次年 5 月，《中国剪报》编辑部迁至北京。

30 年来，《中国剪报》始终坚持“集千家精华，成一家风骨”的办报宗旨，立足主流媒体，把握正确导向，传递有效信息，传播适用知识，面向中老年读者。共刊发文章 30 万篇，文字总量 1.5 亿，发行总数达 16 亿份。为了适应中青年读者的需要，中国剪报社在 2005 年又创办了面向全国发行的《特别文摘》杂志。

《中国剪报》和《特别文摘》十分重视与读者互动，广泛征求读者对报刊的意见建议，自 1992 年以来已连续举办 23 届读者节活动，共投入资金 240 万元，参与人数达 45 万人次，获奖人数达 3.4 万，受到读者的普遍好评。中国剪报社还主动承担企业的社会责任，积极支持公益事业，先后在中国共产党早期领导人瞿秋白的纪念馆竖立“觅渡、觅渡、渡何处”的巨石文碑，在江西井冈山和云南大

理捐建希望小学，向灾区捐款献爱心等，受到各界人士好评。社长王荣泰被中国报业协会授予“中国杰出报人奖”，报社荣获“中国报业经营管理奖”。

今年适逢《中国剪报》创办 30 周年。30 年来我一直是这张报纸的读者、作者和朋友，见证了她的成长。现在，报社从《中国剪报》和《特别文摘》中精选出了近 3000 篇文章，编辑两套丛书共 16 本，既有经典美文，也有平凡故事；既有读史新见，也有百科揭秘；还有生活之道，健康智慧，等等。作为编辑部回报读者的礼物，也是向社会上所有关心过本报的人们的汇报。目前，“书香中国”“全民阅读”正方兴未艾。期望这两套丛书能为每个人的精神成长、社会文明增添新助力，贡献正能量。



目录

食材挑选

张嘴的贝壳不新鲜 / 3

如何选购阳澄湖大闸蟹 / 3

买鱼咋挑选 / 4

挑选鲈鱼要三看 / 5

勿食化学药水浸泡的鱿鱼 / 5

买鱼最好选“小”的 / 6

带鱼发光越亮越新鲜 / 7

胖头鱼与白鲢鱼的区别 / 8

购买活鱼时多留一个心眼 / 8

识别野生鳖与养殖鳖 / 9

怎样识别病猪肉 / 10

如何选购腊味 / 11

选购水果有秘诀 / 12

看清标志辨别进口转基因水果 / 13

选甜柚三个要点 / 14

新疆苹果如何识别 / 15

有棱的石榴更甜 / 15

四步骤选苹果 / 16

三种菠萝的区别 / 17

红瓤白子的西瓜最好别吃 / 18

慧眼识水果 / 19

沙糖橘看表皮辨真假 / 20

买番茄要学会挑颜色 / 21

看虫洞挑蔬菜不准 / 22

怎样辨别真假山药 / 23

慎购异常鲜亮蔬菜 / 24

如何挑选铁棍山药 / 25

优质莲子的选购 / 26

瓜果上的花蕾不代表新鲜 / 26

豆芽优劣的鉴别 / 27

如何挑竹笋 / 27

挑选面条有讲究 / 28

优质籼米的选购 / 29

油的等级越高越好吗 / 29

挑选面包有诀窍 / 30

如何选购香米 / 31

科学选用食用油 / 31

“洋”鸡蛋、“土”鸡蛋

你选哪种 / 32

各种油脂分类 / 33

七招辨别真假鸡蛋 / 33

我们该买什么样的豆腐 / 34

小心“臭精”做的臭豆腐 / 35

自榨油不是放心油 / 36

真假调味品巧识别 / 37

怎样选购优质酒 / 38

看清酱油调好味 / 39

掺调味品的鉴别 / 40

果汁，有沉淀的更好 / 40

正确选购果汁饮料 / 41

选饮料看营养标签 / 42

选择食用菌小知识 / 45

专家教你选购南北货 / 46

干货的辨别方法 / 47

怎样选购螺旋藻 / 48

看食品标签“六步走” / 49

蜂蜜营养和颜色无关 / 50

去超市买菜有讲究 / 51

看懂食品标签营养密码 / 52

白嫩的菊花好看不好喝 / 53

如何选购和保存糟醉食品 / 54

茶叶档次巧鉴别 / 55

速冻食品的购买与食用 / 56

简单几招辨染色食物 / 58

食物储存

巧存鲜鱼 / 63

鲜鱼保鲜法 / 63

巧存海蜇 / 64

巧存虾仁 / 64

巧存活蟹 / 65

巧使活蟹变肥 / 65

巧存蛭、蛤 / 65

鱼、肉保鲜有新招 / 66

巧存活虾 / 66

冰箱“养”活鱼 / 67
用芥末保鲜鱼肉妙法 / 67
冰箱存鱼的保鲜窍门 / 68
保存鲜鱼 6 窍门 / 68
巧余鲜虾妙储存 / 69
存养活蟹 3 法 / 70
贮藏鲜蟹肉妙法 / 70
蒲包加冰块存蚶的窍门 / 71
巧用米糠存咸鱼 / 71
加大蒜妙存干虾子 / 71
放大蒜巧藏海味 / 72
塑料食具忌放鲜鱼 / 72
茶水浸泡猪肉可保鲜 / 72
巧存腊肉 / 73
巧存熏肠 / 73
巧用熟油存肉馅 / 73
冷藏肉馅儿 / 74
肉食罐头食用小技巧 / 74
冷藏肉滴油不沾袋 / 75
涂油巧妙保存鲜肝 / 75
加白酒存放香肠 / 75
冷藏肉蘸点油不粘袋 / 76

巧存西红柿 / 76
存冬瓜不要去白霜 / 76
保存茄子不能去皮 / 77
巧存青椒 / 77
巧存茼蒿 / 78
巧存鲜藕 / 78
巧用苹果存香蕉 / 78
巧存荔枝 / 79
大蒜保鲜法 / 79
西葫芦、茭瓜如何长期保存 / 79
熟白薯不怕冻 / 80
冻扁豆复鲜及保存 / 80
莴笋泡水可保鲜 / 80
干橘子复鲜法 / 81
冻葡萄好吃易保存 / 81
豌豆冰冻保鲜法 / 81
如何贮存水果 / 82
简易黄瓜保鲜法 / 82
怎样储存蔬菜 / 83
保存鲜姜二法 / 83
巧贮香菜过冬 / 83
家庭贮菜窍门多 / 84

防削皮苹果变色 / 85

食物保鲜有一套 / 85

巧藏西瓜保鲜久 / 86

切开的柠檬怎样保鲜 / 87

水果保鲜法 / 87

玉米长时间保鲜法 / 87

时令蔬菜保鲜 / 88

冷藏保鲜毛豆角 / 88

在塑料袋内吹气青菜就能久存 / 89

香蕉挂着不易腐烂 / 89

氽烫菠菜分成小份冷冻 / 90

防泡菜坛细菌繁殖小窍门 / 90

怎样存放冬笋 / 91

韭菜韭黄怎样保鲜 / 91

辣椒保鲜的诀窍 / 92

属亚热带的水果，不宜

长期放冰箱 / 92

存放香菜 3 窍门 / 92

巧用大白菜储存韭菜 / 93

萝卜越冬保鲜法 / 93

冬藏莲藕两法 / 94

巧妙存放干豆角 / 94

大葱贮存小窍门 / 95

贮存大白菜妙法 / 95

巧用缸贮青椒 / 96

巧晒妙存萝卜干 / 96

夏季保存黄瓜的窍门 / 97

防止土豆发芽 4 法 / 97

巧用塑料袋保鲜香蕉 / 98

巧用苏打水保存鲜果 / 98

巧存苹果 3 法 / 99

储存葡萄窍门两则 / 100

涩柿子变甜 5 法 / 100

巧妙保存红枣两法 / 101

贮存栗子小窍门 / 101

热带水果能放冰箱吗 / 102

地瓜蒸熟冷藏好 / 103

不同蔬菜存冰箱温度有别 / 103

怎样储藏大白菜 / 104

秋菜保鲜科学储藏是关键 / 105

水果保鲜法 / 106

怎样存放蔬菜 / 107

干葱如何保鲜 / 108

鲜姜泡酒可保鲜 / 108

冰箱存叶菜包张纸 / 108
巧存馒头、包子 / 109
巧存面包 / 110
鸡蛋竖放可保鲜 / 110
速烫法存鸡蛋 / 111
巧用面包存糕点 / 111
巧让隔夜蛋糕恢复新鲜 / 111
巧用苹果和白酒存点心 / 112
切面保鲜法 / 112
夏季如何防米生虫 / 113
怎样贮存年糕 / 113
需贮存的蛋忌清洗 / 114
六种鸡蛋不能吃 / 114
大米不可暴晒 / 115
小磨香油保鲜法 / 116
大米防虫二法 / 116
米面除虫有妙方 / 117
鸡蛋贮藏法 / 117
怎样防止面食变硬 / 118
保存月饼有窍门 / 118
如何贮存食油 / 119
勿用布袋装面粉 / 119

巧贮鲜蛋窍门 6 则 / 120
贮玉米防虫蛀妙法 / 121
家庭贮粮度夏妙法 / 121
巧用塑料袋保存面肥 / 122
短期保鲜蛋糕妙法 / 122
巧用竹篮子存月饼 / 122
巧用冰箱保鲜面包 / 123
巧存大米 / 123
食用油如何保鲜 / 124
食用油别放灶台上 / 124
粗粮更容易变质 / 125
米面生虫怎么办 / 126
巧存香油 / 127
巧选容器保存食用油 / 127
吃不掉的元宵存放一法 / 128
豆腐保存法 / 128
夏季豆腐巧保存 / 128
冷冻豆腐事前加盐杀菌 / 129
豆腐保鲜 4 法 / 129
巧解白糖板结 / 130
巧存药酒 / 130
红糖忌久存 / 131

饮料“倒立”保鲜法 / 131

白酒的保存方法 / 131

果酒的保存方法 / 132

贮藏啤酒两法 / 132

红酒倒着放 / 133

怎样防止酱油长白膜 / 133

牛奶不宜冰冻存放 / 134

巧存香菇 / 134

长途携带干木耳有妙法 / 135

干货的贮藏 / 135

巧存老汤 / 136

存蜂蜜忌用金属容器 / 136

巧存人参、洋参 / 137

怎样使牛奶油脂不粘袋 / 137

油炸花生米保脆法 / 137

哪些物品不宜共放 / 138

夏食保鲜小秘籍 / 139

保鲜膜能保几成鲜 / 139

葡萄酒保持火腿新鲜不腐 / 140

葡萄酒处理不新鲜的水果 / 140

保存加工板栗 / 141

保存奶酪的几个妙招 / 141

食品保鲜的最佳温度 / 141

食品不要重复冷冻 / 142

贮存花生米两法 / 142

贮存小坛咸菜的窍门 / 143

含脂肪的食物慎用 PVC 保鲜膜 / 143

鉴别 PVC 保鲜膜和 PE 保鲜膜 / 145

这些食物不要放在冰箱里 / 145

红枣生虫巧预防 / 146

真空食品开封须用保鲜盒冷藏 / 146

冰箱内食物的存放期限 / 147

剩余年货巧储藏 / 148

如何贮存食物 / 149

如何保存新茶 / 150

烘焙处理绿茶回潮 / 150

贮存茶叶三防 / 151

茶叶应该怎么存 / 151

清洗加工

冬天蔬菜细心洗 / 155

塑料菜板还能不能用 / 155

食物不宜在暖气片上加热 / 156

自制蔬菜干 / 157

做泡菜放糖很关键 / 158
自酿葡萄酒三问 / 159
煮玉米时带着皮 / 159
洗葡萄加点醋 / 160
果汁腌肉好消化 / 160
苦瓜去苦有妙招 / 160
什么茶要洗 / 161
洗水果巧用食盐和面粉 / 161
自制“水果酵素”不靠谱 / 162
如何泡发海味干品 / 164
做菜时要注意卫生 / 165
蔬菜除农药法 / 165
水果除农药法 / 167
泡发干口蘑如何清洗 / 167
烫洗去除猪肠异味法 / 168
生食果蔬先泡后冲 / 168
食物异味去除法 / 169
猪肝炒前用盐水泡 / 170
清洗新鲜墨斗鱼 / 170
牙签除鳃骨 / 171

烹饪技巧

烧水煮鱼的秘诀 / 175
煲鸡汤不可不知的秘密 / 176
做冻豆腐先煮一下 / 177
清蒸海鱼去腥用面粉 / 178
看薄厚烹饪海带 / 178
怎么把饭菜做松软 / 178
四招留住食物营养 / 180
烹饪少放盐的诀窍 / 181
烹任用水有讲究 / 182
焯菜一变色就捞出 / 182
炒鸡蛋加点料酒 / 183
菠萝肉能当嫩肉粉 / 183
煮丸子应冷水下锅 / 183
酱油种类多应该如何用 / 184
做菜少放油三法 / 185
切鱿鱼打花刀有技巧 / 186
家常炒饭有窍门 / 186
柠檬皮能做酱吃 / 187
炖肉要最后放盐 / 187
奶白色浓汤如何煮成 / 187
糙米营养高怎么做更好 / 189

烹鱼用酒有讲究 / 190
让蛤蜊吐沙妙招 / 191
做菜为什么要急火快炒 / 192
美食节目里的营养误区 / 192
五步让鸡肉更滑嫩 / 194
海鲜最好别油焖 / 194
肉类去腥四法 / 195
拌肉馅儿二法 / 196
一盐调百味 / 196
做汤用料如何预处理 / 197
黄酒在烹饪中的功效 / 199
烹调用盐有学问 / 200
菜肴配色有学问 / 200
怎样使油炸制品外脆里嫩 / 201
烹饪小窍门 / 202
焯菜别忘加点油 / 202
食物进烤箱要用锡纸包 / 203
调料什么时候放最好 / 203
以酒入菜调制别样美味 / 204
低热量烹饪秘诀 / 205
“减盐餐”美味又营养 / 206
什么菜适宜添加醋 / 208

做菜不一定加“锅盖” / 209
这样和面效果好 / 209
烹调巧用醋使原料鲜嫩爽口 / 210
炒虾仁油温不宜高 / 210
做大米饭有讲究 / 211
白糖的妙用 / 212
春季煲汤宜清淡 / 213
蒸馒头加大豆粉 / 214
笋干的涨发 / 215
煮蛋花汤的诀窍 / 215
制鲜鱼丸生姜末不可缺 / 216
生活中巧用酒 / 216
做汤有讲究 / 217
熬骨头汤放西红柿好 / 218
油腻食物宜放点海带 / 218
巧煮红枣 / 219
自制调料调菜香 / 219
鸡蓉丸子要加小苏打 / 221
用微波炉烤地瓜 / 221
巧用酱料烹饪美味 / 221
干硬火腿巧变软 / 223
巧用食盐 / 223

切年糕有妙招 / 224
陈米也能做出好饭 / 224
做烤烧饼秘籍 / 224
炒虾仁加点碱面 / 225
如何分蛋清蛋黄 / 225
鱿鱼的切法 / 225
做醋熘菜少用不粘锅 / 226
蔬菜的多种利用 / 226
烹调要控制火候 / 227
焯西兰花有窍门 / 228
做馒头小技巧 / 228
海参的泡发 / 228
做咕嘟肉的窍门 / 229
大火快炒菜留住维生素 / 229
做“红烧鱼”有技巧 / 230
腊肉勿用油炒 / 231
高压锅做饭不粘锅法 / 232
白糖特殊用途 / 232
苦味蔬菜最好凉拌 / 233

四季食谱

早餐点心方便做 / 237

椒熘山药 / 238
白菜的营养吃法 / 239
五彩墨鱼丝 / 239
冬吃白萝卜别忘好搭档 / 240
川汁烧虾球 / 241
用洋葱煎荷包蛋 / 242
自制汤圆 / 242
豆腐二吃 / 243
低脂健康菜 / 244
自制家用调料 / 245
喜庆家宴迎新春 / 246
锅巴肉片 / 248
饭菜合一的炒年糕 / 249
五彩牛肉粒 / 249
香芋蒸腊肉 / 250
西兰花菜谱 / 251
异国风味菜谱 / 252
怎样腌制“五香腊肉” / 253
红烧冬笋块 / 255
自制美味腊八粥 / 255
甜辣椒的几种做法 / 256
清蒸糯米排骨 / 257

银耳鹌鹑淡菜汤 / 258

自制啤酒鸭火锅 / 258

美味牛蒡入菜来 / 259

香菇炖鸽 / 260

看食材煮锅暖身粥 / 261

红烧魔芋鸡 / 262

美味排骨饱你口福 / 263

浓香小黄鱼 / 265

几种酱的制法 / 266

白菜萝卜变着花样吃 / 267

萝卜干：变换作料变种味道 / 268

干煸鲳鱼 / 269

金秋吃顿全栗宴 / 269

羊肉焖饭 / 270

南瓜吃法花样多 / 271

果粒鳗鱼丁 / 272

香脆银鱼 / 273

初秋多吃“爽口菜” / 274

做顿“杂粮饭” / 275

酱爆鱿鱼 / 276

秋藕不同吃法 / 277

三款冰粥过苦夏 / 278

绿豆做菜 清凉一夏 / 279

南瓜两吃 / 280

变着花样吃鸡蛋 / 281

黄酒焖香菇鸡块 / 282

巧吃藕 能消暑 / 283

三色豆腐饼 / 284

家常白菜健康吃法 / 285

煮干丝 / 286

荞麦凉条 / 287

营养早餐的搭配 / 288

粟粒香鱼 / 289

翠里藏金 / 289

平菇扒鸽蛋 / 290

三款立夏美食 / 291

槐花的几种烹调法 / 292

春来吃榆钱 / 293

佳节菜肴百味香 / 294

麻椒牛肉粒 / 295

大珠小珠落玉盘 / 296

自制营养全麦馒头 / 297

后记 编者 299

食材挑选