

轻松应付厨房难题

厨房是一锅粥，
怎样煮煮味道会
最美？窍门就是
搅拌的勺，帮您
将粥轻松煮出好
味道。改变生活，
从《厨房小窍门》
开始……



最新彩色
完全升级版

Chufang Xiaoqiaomen

厨房 小窍门

招招有效
让你玩转厨房

10

超值特惠精选★品质生活
19.8
最新彩色完全升级版



第一辑

1. 家常菜精选 (营养保健篇)
2. 大众菜精选 (好学易做篇)
3. 滋补汤羹
4. 家常营养粥
5. 家常小炒
6. 轻松宴客菜
7. 家庭营养套餐
8. 家常面点
9. 家常营养滋补药膳
10. 厨房小窍门

第二辑

11. 生活中来3000例·家事篇
12. 生活中来3000例·健康篇
13. 长寿保健专家指南
14. 孕妈妈完全手册·全程营养篇
15. 孕妈妈完全手册·医疗保健篇
16. 瑜伽练习分步图解
17. 家庭中医养生保健手册
18. 饮食宜忌速查宝典
19. 家庭按摩彩色分步图解
20. 饮食养生全书



同期 热卖





厨房小窍门

支招解惑 · 厨房专家

责任编辑：李选玲

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：张焱宏

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

拍 摄： 大麦文化



最新彩色
完全升级版

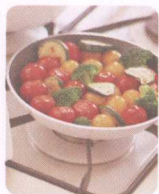
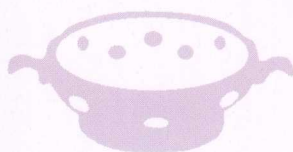


《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

C h u f a n g X i a o q i a o m e n



厨房小窍门

支招解惑 · 厨房专家

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房小窍门 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5427-3894-3

I. 厨… II. 日… III. ①烹饪—基本知识②厨房—基本知识 IV. TS972.11 TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152595 号

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: 360 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3894-3/TS · 267
版次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



厨房天地任你大展手脚

小 问题、大问题、简单的问题、棘手的问题……只要是厨房中的问题，《厨房小窍门》都给你最明确、最清晰的指导，让你成为真正的高手。



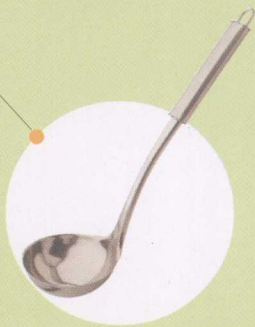
厨房中的柴米油盐酱醋茶

开门七件事——柴米油盐酱醋茶，这是我们生活最基本的保障，也是最烦琐的所在，措手不及的问题经常让人焦头烂额。煎炒烹炸、选购保存、原料处理，每个环节都会出其不意地节外生枝，搅乱我们的幸福生活，本书将结束你的厨房“噩梦”。有一天你将发现：你能用最短的时间做出一桌最美味的食物，你能用最便宜的价格购置最新鲜的食材，你能用最简便的方法处理最复杂的原料……这就是我们如影随形的关怀。



厨房中的锅碗瓢盆交响曲

如同破旧的琴弦弹不出悦耳的音乐，杂乱的厨房环境，又怎能让你有心情做好一餐美味。锅碗瓢盆的碰撞，是优美的篇章，还是烦乱的噪声？这就取决于你怎样打理这些“乐器”。厚重的油烟污染了厨房的边边角角，原本崭新的器具变得乌乌涂涂，瓶瓶罐罐高高低低，盆盆勺勺大大小小……好心情变得一塌糊涂。其实，生活没有这么复杂，《厨房小窍门》教给你：就地取材，趁热打铁，器具立刻变得亮晶晶；废物利用，因地制宜，厨房也可以“秩序井然”。



彩图详解，厨房困惑一网打尽

我们用彩图分步详解厨房小窍门，就像我们手把手教你处理厨房中的“疑难杂症”。你不用花费很多的心思，就可以处理最困难的问题，让你的生活一步步走向轻松惬意。厨房专家，你的收获，我们的满足。

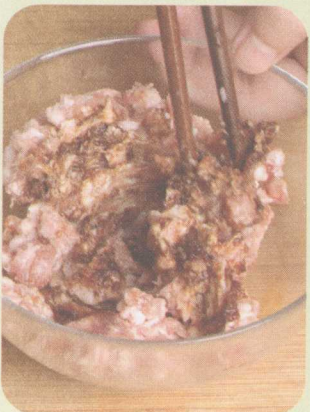
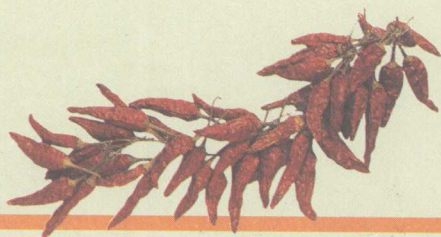


这是一本让复杂的厨房生活变得简单从容的书，我们抛砖引玉，希望你在阅读的同时，激发出属于自己的生活创意。



Contents

〔厨房小窍门〕



13 Part.1

大厨不传的烹调绝技



切出门道来 14

- 14 切肉片怎样防止粘刀/怎样切猪肉片/怎样切好家禽的肉/正确切爆炒肉片的肉
- 15 让熟肉整齐美观的切法/肉丝菜丝不要切得过细/妙切涮羊肉的肉片/剁肉不粘刀的方法
- 16 切鸡蛋不易碎的方法/怎样切面包更美观/巧切竹笋
- 17 巧手切鱼丝/切鱼如何防止打滑/如何切大鱼/切出美丽肉冻/怎样切火腿/怎样切好松花蛋
- 18 巧切洋葱不流泪/切出整齐美观的生日蛋糕/巧切圆条状菜/怎样切菜保持维生素/巧切番茄不流汁
- 19 切出“爱心”来/利用牙签切黄瓜能顺利迅速切成薄片/片鸭片的方法/切猪肝要掌握好时间



原料升级巧处理 20

- 20 防止油炸花生米回潮/怎样炸出又香又酥脆的花生米/

去菠菜苦涩味/卷心菜要先切后洗/肉鸡变土鸡的方法

- 21 老牛肉变嫩的方法/回锅油澄澈透明/制作久存不腐的香脆腌辣椒
- 22 巧用碎豆腐/巧腌多汁鸡肉/豆腐异味去除法/怎样去除甲鱼腥味/巧剥墨鱼皮
- 23 让老白菜帮变鲜嫩/让茼蒿有咬劲/教你巧剥土豆皮/如何处理泥鳅
- 24 嫩油泡肉更爽滑/如何处理鸭肠/怎样给鱼脱骨/陈米变新鲜的方法/怎样腌制姜芽才会呈现嫣红色
- 25 姜味提升法/剁肉蓉应加肥肉/怎样做泡菜爽脆可口/去除猪肉臊味的方法/做出蟹味咸鸭蛋



美味制造全晋级 26

▶ 制蛋妙计

- 26 鸡蛋怎样炒不会老/快煮半熟蛋/鲜嫩的煮荷包蛋
- 27 怎样使蒸鸡蛋羹不粘碗/卧鸡蛋怎样防散黄/蛋皮做春卷/加白砂糖的炒鸡蛋

28 蒸出光滑细腻的蒸蛋/不会破的煮鸡蛋/炸鸽蛋的小绝招/怎样使蛋液坚挺/让蛋清蛋黄分家

29 好吃的卤水蛋/松花蛋怎样吃味才美/巧用面粉煎蛋/打蛋手要轻,下锅慢慢煎/熟蛋保鲜嫩的方法/快速剥出完整鸡蛋

► 做豆制品的学问

30 做豆腐不易碎烂的方法/自己动手做豆腐/巧做人造肉/豆腐虽好,多吃也有弊

31 外脆里嫩的炸豆腐/豆腐干快速入味/豆腐宜先蒸再烹煮/杏仁豆腐容易做

► 让蔬菜色味双绝

32 受冻的蔬菜怎样食用/旺火速炒蔬菜/旺火炒蔬菜何时加盐/如何炒丝瓜不变色/巧捣土豆泥/炒透蒜薹的方法

33 烹炒速冻蔬菜的方法/炒菜加水应加什么水/菜肴熟后淋沸油增色增香味/蔬菜表面有水适合炒菜吗

34 烹出清香蔬菜/烹土豆的诀窍/巧吃萝卜/怎样不让新西兰菠菜变黑

35 苦瓜味道太苦怎么办/防止菜肴偏咸的注意事项/黄瓜苦涩一招除/炒、煮蔬菜保持漂亮色泽

36 怎样炒油菜色味俱佳/卷心菜要先切后洗/轻松剥掉番茄的皮/脆嫩可口的炒菜花

37 青椒刺孔避免油爆/保持青椒的鲜嫩/巧吃西兰花/巧做清香的虎皮青椒/煮蔬菜加肥肉的小秘密

38 拌出营养好吃的黄瓜/炒四季豆保持清脆的口感/如何炒洋葱/如何炒出清脆爽口的芥蓝/煮洋葱如何才能易软烂

39 怎样清除扁豆毒素保持鲜嫩可口/做出爽口的蔬菜沙拉/去菠菜苦涩味/菠菜炒豆腐的小窍门/科学食用莴笋

40 巧吃竹笋/做鲜笋怎样防苦/好吃的芥末菠菜粉丝/炒茄子的好方法

41 炸茄盒有妙法/烧茄子少用油的方法/煮土豆颜色洁白完整不碎/如何除茄锈/如何保持茄子的色泽

42 怎样使山药脆爽不黏稠/豆腐异味去除法/炒土豆如何快速熟软/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/提升红薯颜色和味道的妙招/教你做金丝缕缕的拔丝菜肴

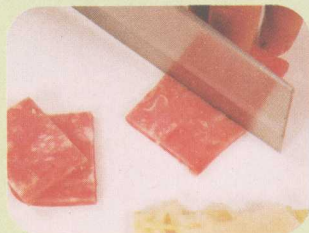
43 巧吃鲜藕/让豆芽好吃没有豆腥味/教你炸美味土豆片/烹调白菜保持鲜香的方法/怎样去除圆白菜的异味/让香椿清香四溢

44 使海带柔软可口的技巧/不变黑的炒藕丝/巧吃西瓜皮/怎样才便于鲜菇挂芡入味/胡萝卜叶也好吃/怎样使冻粉皮复原

► 活色生香好吃肉

45 用什么水炖肉味鲜/如何让浆过的肉片不粘锅/巧炖猪肉/煮骨头怎样使骨髓不流失/烧猪蹄如何增营养/炒出好看又好吃的肉丝肉片

46 如何避免干煸肉丝干硬/巧炒腊肉/怎样去掉肉中胆固



醇/滑炒肉片有窍门/怎么炒不油腻的回锅肉

47 怎样煎出好吃的排骨/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/好吃的腊肉炒萝卜/煲出好吃的猪骨粥

48 做潮州冻肉时汤汁不够怎么办/煮肉和加水之间的门道/菜扒猪手注意加热时间长短/炖肉醇香料是关键/木须肉怎么炒才能均匀又不老/巧妙去除肥肉的腻味

49 做出好吃的咕老肉/如何鉴定肝的生熟/去除牛肝异味的两种方法

50 怎样做好吃的扣肉和肘子/自制叉烧肉/怎样烧羊肉不膻/猪肝怎么炒才好吃

51 怎样炒腰花/炒腰花如何增香/去除猪肉臊味的方法/煮出易咬又好吃的猪肚

52 如何处理猪肝、猪心、猪肠/炒猪肚怎样才能肉质爽口/怎样烹调“下水”能提高营养/炖牛肉时不要加锅盖

53 怎样炖牛肉熟得快/烹调咖

喱牛肉加椰奶的妙处/使红烧牛肉增味/没有腥味的炒猪腰

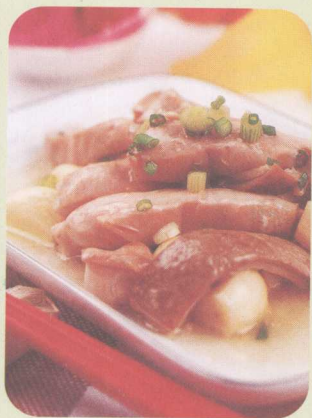
54 炖牛肉加茶叶味会更美/怎样巧炒牛肉/防止烤肉又焦又硬

55 烤肉怎样节约时间/炖出美味羊肉/烧牛肉不缩的技巧/如何做英式焖牛肉/烧酒牛肉浸时越长越好

56 怎样使便宜牛肉变成高级牛排/怎样炖鸡味道鲜美/炖鸡不宜先放盐/如何制鸡肝松/怎样做出好吃的鸡柳/怎样做出好吃的西瓜鸡

57 炖鸡块怎样脱骨/巧煮老牛肉/巧去鸡腥味/炖肉不宜撇去浮油

58 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口/用啤酒做美味烧鸡的技巧/10分钟做出好吃的鸡/怎样煲出美味的鸡粥



59 怎样炸鸡串/怎样鉴别鸡肉的生熟/炸出美味鸡块/制作脆皮糯米鸡,注意油温及时间/做出滋味鲜美的蒸鸡

60 巧腌多汁鸡肉/怎样煲出风味浓郁的老鸭煲/冻鸡鸭返鲜全靠姜/怎样使老鸡老鸭肉变嫩/怎样去除鸭肉的腥味

61 巧吃节日剩鸡鸭/怎样炸使香酥鸭外皮酥脆/怎样使冷鸭片回热/巧除鸡爪腥味

62 怎样使炸出的乳鸽皮脆肉嫩/怎样烤鹅肉/牛奶让火腿变可口/如何处理鸭肠/怎样做出脆嫩的子姜鸭片/烹调火腿用什么料

63 火腿宜煮不宜炒/怎样煮出味道鲜美的火腿/煎鸭脯时宜用中火,不宜勾芡/掌握肉类的最佳烹调期

▶ 支招做海鲜

64 几招做出美味鱼/掌握活鱼烹调时间/煎鱼的注意事项/蒸出的鱼体形美观/烧鱼怎样入味

65 煎出鱼体完整的鱼/炒出鲜嫩完整的鱼片/妙法炸鱼,油不变色

66 炸鱼怎样增香/防止溅油/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼/使鱼汤保持鲜味的妙招/巧妙去除沙丁鱼腥臭味

67 炸菊花鱼的好方法/怎样吃生鱼片/裹面粉煎鱼易酥烂

68 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/如何处理泥鳅/怎样汆虾丸鱼丸光滑爽嫩

69 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆/烹制鲢鱼不宜炸/烹制鲢鱼宜用蒜/妙法煮鱼,酥软又可口

70 虾皮怎样食用/烹制冻鱼鱼肉鲜嫩无腥味/如何烹调有嚼劲的虾米

71 让鱼虾更美味/使鱼易成形的小技巧/烹制美味墨鱼的方法/鱼类菜肴怎样回锅

72 如何炒鱿鱼才能卷卷/怎样烹制鱼翅/怎样清蒸甲鱼/清蒸鳊鱼的注意事项/螃蟹熟了吗

73 怎样烹制海蜇爽脆/烹制海参切勿加醋/海蟹宜蒸不宜煮/蒸蟹不掉脚的诀窍

74 炒出恰到好处的蛤蜊/好吃的红烧甲鱼/贝类去除泥沙法

▶ 教你煲靓汤

75 做汤不宜炆锅/怎样做汤才会味美/如何处理姜片、红枣、果皮等煲汤食材/制汤怎样掌握水温/制汤时如何防焦糊/制汤原料为什么要烫煮

76 紫菜汤怎样增鲜/怎样使鱼汤更鲜/让浓汤变清/怎样熬出最醇的鸡汤

77 怎样做出诱人的奶白汤/如何巧制甲鱼汤/怎样做蛤蜊汤/怎样除去汤面的浮油

78 怎样炖白鳢汤/煲出不腥的鱼汤/煮牛奶时可以加糖吗/怎样制作皮蛋汤

79 鲜鱼汤变奶白/巧做奶油味汤/巧做蛋花汤/巧制美味鲫鱼汤

► 主食主宰你的胃

- 80** 制作糖馅怎样防外溢 / 醋饭/蛋糕入炉前要用茶巾盖好 / 淘出米中的沙石
- 81** 怎样巧炸春卷/利用剩饭做米饼 / 一锅煮出软硬两样饭 / 怎样使硬饭变软 / 不要让米饭的维生素丢失/柠檬酸发面法
- 82** 煮饭加油米不烂,加片柠檬更香软 / 做出营养好饭 / 巧煮陈米/陈米变新鲜的方法
- 83** 让剩饭美味可口 / 粳米饭也能喷喷香 / 高压锅煮米饭的小窍门 / 香喷喷的沙锅焖米饭
- 84** 煮米饭怎样掌握水量 / 快速煮饭 / 夹生饭的处理 / 煮出美丽的米饭 / 奶香扑鼻的牛奶米饭 / 米饭有串烟味怎么办
- 85** 好吃不贵的蛋炒饭 / 炒米饭松松软软才好吃 / 煮豆沙防焦法 / 营养多多的米饭怎样煮
- 86** 煮出绝对好吃粥的六大秘技 / 煮豆浆的好吃节能妙法 / 怎样熬粥不溢锅
- 87** 怎样加热冷粥 / 怎样用冷饭煮粥 / 善用新鲜配料,为美粥加分 / 几步做好小米饭 /



怎样使软饭变硬 / 快速煮好绿豆汤

- 88** 大块面团怎样发得好 / 馒头没熟怎么办 / 怎样制作油酥面团 / 快速吃到香喷喷的大馒头 / 让碱大的馒头变白
- 89** 蒸出松软可口的馒头 / 面没发好能补救吗 / 清粥加少许盐,可增加甜味 / 香甜可口的腊八粥
- 90** 和好的面怎样防干硬 / 蒸面食的窍门 / 炸出酥脆可口的馒头片 / 面包干了怎么办
- 91** 怎样使用鲜酵母 / 快速发面的窍门
- 92** 怎么和面也不粘盆 / 鲜酵母蒸出馒头变小怎么办 / 干硬饼干变酥香 / 怎样给剩馒头加热 / 煮饺鲜美的诀窍
- 93** 怎样和饺子面 / 如何防止饼干返潮 / 硬蛋糕变软又美味 / 拌馅的窍门
- 94** 瘦肉馅怎样打水 / 怎样防止煮破饺子皮 / 巧擀饺子皮 / 肉馅肥瘦比例随季节变 / 怎样煮饺子不黏又好吃 / 肥肉馅怎样打水
- 95** 怎样炒河粉不易碎 / 煮挂面怎样才能快熟、汤清 / 煮出甘甜的红薯 / 手擀面怎样煮才好吃
- 96** 巧煮元宵 / 怎样使凉面滑溜溜 / 煮面食时怎样不溢不粘 / 怎样用大料水调馅 / 怎样吃玉米才不会腹泻
- 97** 怎样炒面条才能不黏结 / 煮元宵巧妙防粘连 / 怎样使面条团松散开 / 怎样煮老玉米味美 / 怎样煮干切面和挂面



调味大师就是你 98

- 98** 用生姜的窍门 / 按序添加调味品 / 巧妙使用调料,增加油的香味 / 调味须知
- 99** 烹调鸡如何放花椒、大料 / 烹调时材料搭配有诀窍 / 怎样使用葱姜蒜炆锅 / 葱为什么不能长时间烹调
- 100** 大蒜花椒驱米虫 / 教你做碧绿可口腊八蒜 / 炒鸡蛋怎样使用葱花
- 101** 做菜时调味失当怎样补救 / 冷菜如何用花椒 / 让丁香发挥作用 / 烹制鱼什么时加姜
- 102** 怎样腌糖醋蒜 / 大料有什么用途 / 熬煮稀饭要不要加碱 / 用盐水养活鱼,可根除身上泥味 / 以水省油的好办法 / 原料不同调味方式也不同
- 103** 胡椒粉怎样制作 / 制作椒盐味要注意什么 / 炸花椒可使炒的菜香味扑鼻 / 怎样制作花椒油
- 104** 巧用盐的神奇功效 / 白酒在烹调中的妙用 / 炒菜盐放多的补救技巧 / 葡萄酒的巧使妙用 / 用盐水养活鱼,可根除身上泥味
- 105** 椒盐味的做法 / 做醋拌鱼时先撒盐,可使醋味更浓 / 加盐可以为甜食增甜味 / 除了用做调味,盐还有哪些用处 / 怎样少放盐饭菜又可口
- 106** 剁大蒜时撒些盐,渣滓不会粘刀和砧板 / 炒菜何时放盐有诀窍 / 少许盐即能为肉馅



增加黏性

- 107 盐、白糖和醋去蔬菜苦味 / 增加鱼虾美味的技巧 / 巧用盐清洗西兰花、蛤蜊
- 108 少许盐使煮出来的水饺不粘连 / 勾芡后不宜再加调味品 / 如何正确使用酱油 / 橘皮的妙用 / 过期鲜奶可做调料烹调菜品
- 109 小苏打可以去除水垢 / 芡汁的几种使用方法 / 煮玉米加小苏打 / 重复用油的处理方法
- 110 做菜放碱的技巧 / 保存奶酪的几个妙招 / 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
- 111 烧菜时何时放酒有窍门 / 凉拌加茶减油腻 / 你认识鸡精吗 / 调味酱放多怎么办 / 撒香料于破火上, 会香味四溢
- 112 增加味精鲜味的技巧 / 糖水可解除辣椒的辛辣味道 / 正确使用味精 / 白糖显能招数多
- 113 和芝麻酱的技巧 / 葱须也可以巧入菜 / 芝麻酱的制作方法 / 巧去芥末的辣味
- 114 果酱增香的技巧 / 番茄酱怎样调味和食用 / 用色拉酱调三明治馅, 好吃又可久存 / 怎样制作叉烧汁 / 怎样制作豆瓣酱
- 115 怎样使醋变香 / 醋可使咸鱼复鲜 / 醋去手上辣味 / 煮带骨肉适量加醋 / 拌海蜇不能过早放醋
- 116 料酒与醋怎样同时使用 / 淘米水加醋巧除油污 / 醋的几种用法 / 醋水渍鱼香味浓 / 烹制鱼是用醋还是用料酒
- 117 怎样制作辣椒油 / 料酒不宜用白酒代替 / 做菜用酒秘诀 / 辣椒是烹调中的多面手 / 怎样正确使用咖喱粉
- 118 怎样制作番茄酱 / 番茄汁怎样制作 / 烹调用水有讲究 / 怎样制作花生酱

- 119 用香椿做风味小吃 / 番茄酱先用油炒 / 怎样制作果酱
- 120 巧用沙茶酱 / 调制鱼香味应注意什么 / 让菜增色的调味汁 / 教你制作牛肉面调料 / 使用吉士粉有哪些优点 / 茶叶的妙用
- 121 制作担担面调料 / 切勿选用强碱发的海鲜 / 巧用酱油炸酱 / 怎样制作东坡肉 / 怎样制作孜然粉
- 122 怎样除菜子油异味 / 泡菜加芥末开胃可口 / 牛奶可淡化酱汁 / 怎样存放小磨香油 / 怎样腌渍酸白菜 / 百变柠檬汁

123 Part.2 厨房天地你做主



厨房收纳小窍门 124

- 124 怎样整理厨具 / 如何整理餐具 / 善用门后空间 / 怎样整理食物
- 125 如何整理小物品 / 将灶台下面的柜子利用起来 / 巧用资料架 / 将水槽下方的空间利用起来
- 126 用大信封保存大盘子 / 锅碗瓢盆怎么放 / 按照使用率收纳厨具 / 用小盒子将抽屉隔开 / 巧用架子格空间
- 127 成套的物品最好放在一起 / 杯子和小碟的摆放方法 / 大托盘吸在冰箱上 / 用一根支杆就能充分利用空间 / 利用挂钩灵活运用较小的空间 / 制作简易垃圾袋 / 用毛巾架收藏小道具

- 128 格子巧利用 / 录像带盒的妙用 / 不要在冰箱里横放物品 / 冰箱抽屉里的物品应该竖着存放 / 让罐子不再乱滚



随手解决厨房难题 129

- 129 绿茶可以让砧板抗菌 / 排水口不易黏滑的方法 / 巧妙疏通排水管 / 用醋消除垃圾桶中的异味
- 130 用炭消除垃圾桶的异味 / 碗底也能磨刀 / 用保鲜膜保护厨房墙壁 / 铝箔纸可让刀变锋利 / 煤气炉附近的墙面要顺手清洁 / 水槽不锈钢滤网穿袜子
- 131 利用橡皮筋防止蛋乱滚 / 巧用瓶盖 / 防止调料受潮的方法 / 不怕液体调味品滴到桌面的法宝

132 用旧报纸磨刀 / 用咖啡渣消除厨房垃圾气味 / 用面包防止砂糖结块 / 用面粉处理油炸

133 用橡皮筋阻止调味汁漏液 / 利用橡皮筋找保鲜膜开端 / 巧开牢固瓶盖 / 用清洁剂除蟑螂 / 用茶渣除微波炉异味 / 热水开盖法

134 健康使用电冰箱 / 怎样摆放电冰箱 / 炊具选择有技巧

135 电冰箱存放食品要注意什么 / 如何选购电饭锅 / 如何使用电饭锅

136 如何防止沙锅爆裂 / 电冰箱封条的保养 / 如何使用电炒锅

137 铁锅不宜烹制哪些食物 / 怎样使用新铁锅 / 沙锅使用三不宜

138 正确使用不粘锅 / 刀的种类 / 菜刀避免切熟食 / 塑料砧板变弯展开窍门 / 刀具的保养

139 菜墩的使用与保养 / 打小洞防砧板开裂 / 巧用微波炉消毒 / 微波炉加热食物的小诀窍 / 使用不锈钢餐具的注意事项

140 油漆或雕刻镂空的竹筷能用吗 / 熬中药不要选择不锈钢或铁锅 / 微波炉烹调容器的选用及食物的排列 / 如何选择微波功率 / 正确使用消毒柜

141 微波炉保鲜蔬菜 / 忌用乌柏木或有异味的木料做菜板 / 选购玻璃餐具的窍门 / 选购铝制品的窍门 / 怎样正确使用电磁炉 / 忌用各类花色瓷

器盛作料

142 重叠碗盘要垫纸 / 保养铜火锅的窍门 / 用高压锅保存食物 / 火锅助燃的窍门 / 点燃炭火锅的窍门

143 排除水龙头喘振 / 电器开关插座应远离煤气灶 / 陶瓷餐具去铅毒的窍门 / 怎样选择陶瓷餐具 / 叠杯分离法 / 防止玻璃器皿炸裂的窍门

144 使用电子打火灶具的窍门 / 厨房宜用白炽灯 / 选购不锈钢器皿的窍门

145 使用电气炊具的“八项注意” / 热饮用玻璃杯薄比厚好 / 自制应急小漏斗

146 微波炉使用“全攻略”



还你亮晶晶的厨房 147

147 利用炭清除热水瓶内污垢 / 使小刀又变亮的方法 / 用土豆皮去除洗碗槽中的雾气 / 用红茶包清洗盘子 / 用碳酸饮料清洗洗碗槽 / 用蛋壳清理果汁机

148 用旧毛衣擦炉具 / 橘子皮水可清洁玻璃容器 / 啤酒清洁煤气灶 / 清理餐具的死角污垢

149 如何清理冰箱把手 / 如何清理削皮刀 / 处理严重发霉硅胶边条的方法 / 用袜子清洁料理台 / 给砧板美白

150 如何清洗壶嘴里的污垢 / 怎样清洗凹凸不平的餐具 / 如何清洗锅盖 / 如何让铝锅变亮 / 用堆叠方式来清洗餐具很方便 / 用牙膏将

玻璃杯变亮

151 如何清洁磨泥板 / 如何清理不锈钢餐具上的水痕 / 如何清理烤面包机的底盘 / 用蛋壳去茶垢 / 厨房墙壁一抹净

152 巧妙去除菜刀的异味 / 轻松清除面盆上的面垢 / 用蛋壳和丝袜擦拭塑料制品死角 / 面粉裹糊除油法 / 用面粉清理洗碗槽

153 醋和盐清洗杯子 / 厨房白瓷砖去黄渍的窍门 / 巧除餐具上的鱼腥味 / 不锈钢餐具的保护方法 / 用醋清洗热水瓶 / 清洗菜篮的窍门

154 塑料砧板消毒的窍门 / 使牛奶锅易洗的窍门 / 怎样清洗平底锅 / 锅粘底清洗法 / 防止锅底出黑渍的妙方 / 除去铁锅里的异味

155 电冰箱如何快速除霜 / 巧除平底锅焦垢 / 巧除砧板异味二法 / 如何清洗装油的容器

156 如何清除咖啡壶内的沉淀物 / 怎样除掉茶杯上的茶锈 / 如何去掉烤网上的顽垢 / 菜橱驱潮防霉的好方法

157 巧用小苏打清洗食具 / 巧刷厨房纱窗 / 冰箱除臭4巧招 / 冰箱(柜)的清洁

158 让银质餐具恢复光亮 / 塑料餐具清洗的窍门 / 巧用白酒擦桌布 / 擦洗玻璃用品的窍门



159 用植物巧去厨房污垢/除火锅铜锈的小窍门/巧去玻璃杯污垢/巧洗餐具

160 如何去除瓶内油污/怎样清除残留的蛋迹/如何去除厨房下水道怪味/餐具促干窍门

161 清洗煤气灶具/清除厨房异味/清洁厨房墙壁污垢/厨房用具巧消毒/清洁排气扇/勤擦炉具

162 清洗地板上的油渍/滤水器加透明膜/消除水锈的妙方/清理排水管的妙法/疏通水池堵塞法

163 擦水龙头的窍门/清除铝锅黑渍的窍门/厨房抹布的清洁/带眼的塑料用具怎么清洗/不可用化纤布做厨房抹布

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

165 菜刀防锈、除锈法/煤气炉如何清洗/保持厨房清洁的几项原则/怎样磨刀快/电水壶除垢法



166 细颈瓶也能洗干净/厨房台面的日常保养工作/锅具正

反面都要洗/如何科学使用餐具洗洁精

167 Part.3 我们要美味，也要健康

166 豆腐状牛奶最好别喝/菜的颜色越深营养价值越高/蔬菜不宜在冰箱中久存

169 食品保鲜的最佳温度/食品不要重复冷冻/落盐不足、时间不够，会使腌菜有毒/晒干的香菇，维生素D的含量更多

170 肉食罐头食用小技巧/防泡菜坛细菌繁殖小窍门/如何煮牛奶营养不流失/牛奶不要冷冻/喝牛奶有利于睡眠

171 牛奶与巧克力不能同食/装蜂蜜也有技巧/为什么蔬菜要先洗后切，随切随炒/喝酒别忘多吃饭/巧妙使用保鲜膜保护食物营养

172 如何食用海带最安全/适时食用巧克力/吃营养早餐的三大原则/发芽、发绿的豆不能吃

173 青色番茄不要吃/酸奶不可空腹饮用/巧煮土豆去毒素/带黑斑的红薯不能吃/食用油不宜长期反复加热食用

174 白萝卜生吃可消炎/怎样除去大蒜味/餐前切勿吃番茄/炒苦瓜一定要焯水/全面吸收胡萝卜的营养/合理配菜吃火锅

175 切勿进食鲜木耳/胡萝卜不能同白萝卜混食/炒豆芽菜欠火有害/午餐别带海鲜和绿叶蔬菜/鲜黄花菜不可食

176 香菇过度浸泡失营养/粉丝好吃不宜过量/吃菠菜防止脑退化/多吃畜禽血能治癌、防动脉硬化/胡萝卜汁和酒不要一起喝

177 炖肉时要放适量蔬菜/苦味蔬菜的保健作用/绿叶菜存放不要过久/多吃茄子能防癌、抗衰老

178 吃菠萝的学问/红壳鸡蛋并不比白壳鸡蛋好/鸡蛋生吃营养价值高吗/14种可增寿的超级食物

179 黑米煮烂了才能吃/吃豆腐配海带好处多/不要拒吃蛋黄/米不可多淘久泡/臭鸡蛋不要吃

180 吃松花蛋要放姜醋汁/吃蟹不当损健康/不能生吃淡水鱼/吃火锅涮羊肉要涮熟/怎样吃螃蟹

181 老人要忌吃鸡蛋吗/食用毛蚶要特别注意卫生/吃螃蟹要去肠、胃、鳃/海味不能与哪些水果同食/为什么鸡尖不能吃

182 长期食用高蛋白会诱发膀胱癌/熬骨汤宜用压力锅/鱼头是补脑的最佳食品/制汤不宜久煮/生食花生米能治胃酸过多/不宜用塑料瓶盛装油、酒、醋

183 吃鳝鱼一定要熟透/不要吃有烟烧烤/牡蛎是美味的良药/怎样吃螺蛳既干净又容易煮透

184 小米营养赛大米/常食大蒜可防癌/正确的进餐顺序/人体缺锰吃什么好/蜂蜜忌用沸水冲服

185 人体缺锌吃什么好/铬的最佳食物来源/人体缺钙和磷吃什么好/酱油具有抗癌作用/蜂蜜既是补品又是药品

186 喝红茶好还是喝绿茶好/人缺铁吃什么好/饮水也有小诀窍/喝可乐最好用吸管/告诉你怎样吃酸奶

187 为什么常饮葡萄汁可减少血管栓塞/常饮胡萝卜汁能

防病保健康/喝茶对心脏有保健作用/儿童不宜常喝咖啡和碳酸饮料

188 多吃淀粉可防癌/方便面不宜多吃/晚饭前运动利于减肥/食物美白秘方

189 一日四餐能减肥/牛奶加蜂蜜能治疗贫血/饮水减肥效果好/长期饱食会使人的智力下降

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

203 购买肉类要选择季节/怎样识别咸肉质量/怎样识别酸奶是否变质/巧选螃蟹/怎样挑选叉烧肉/怎样鉴别奶粉的质量

204 教你学会挑选优质咸蛋/冷水鉴别新鲜的鸡蛋/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

205 购买牛肉最好选大块,以防商家以次充好/怎样挑选鲜河虾/怎样区别河蟹雌雄/怎样识别河蟹与海蟹/切忌购买露出水面的鲑鱼/怎样识别变质的冻鱼

206 怎样鉴别虾皮质量/怎样选购香肠/红烧鱼选什么鱼/巧识家禽内脏的新鲜度/怎样识别燕窝真假/巧分鱿鱼和乌贼/活贝与死贝怎样区分

207 巧杀活鸡、活鸭/怎样鉴别海参质量/海米鉴别有窍门/怎样鉴别鱼翅质量/怎样选购咸鱼/鉴别鱼是否新鲜有妙法

208 清蒸鱼选什么鱼/做鱼丸选什么鱼/鱼是否被污染的鉴别四法/汆鱼汤选什么鱼/炒鱼片选什么鱼/购买草莓带绿蒂

209 购买苹果轻敲弹/购买鲜梨观花脐/购买香蕉绿泛黄/购买柚子挑重果

191 Part.4

食材选购与保存



挑挑选选好食材 192

192 怎样选购大蒜/鉴别茭白的好办法/购买莲藕时的注意事项/如何选购生姜

193 怎样选购大葱/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/怎样挑选黄瓜

194 怎样选购蒜薹/烹调番茄怎样选料/怎样挑选苦瓜/怎样挑选冬瓜/怎样挑选南瓜/按需选择韭菜

195 怎样选购豆豉/掺水蜂蜜怎样看/怎样识别化肥生的豆芽/怎样识别空心萝卜

196 巧选辣椒/怎样选购圆白菜/一看二摸鉴别黄花菜/用大葱鉴别有毒蘑菇

197 怎样识别掺假黑木耳/巧辨野生冬菇/怎样选购芹菜/

怎样去掉鲜黄花菜的有毒物质/怎样挑选银耳/选购凉粉的窍门

198 面粉选购窍门/选购豆腐的窍门/挑选松子仁时需注意/怎样挑选核桃/红枣蒂端穿孔即有虫

199 巧选冬菇/如何选择人参/怎样挑选海带/如何购买小鱼干

200 西米的选购和烹煮要点/怎样选购鲜肝/挑选蹄筋/挑选干百合时有技巧/如何识别豆肉/怎样选购猪心

201 妙法鉴别新鲜牛奶/选购火腿的窍门/怎样挑选鱼翅/怎样识别瘟猪肉/怎样识别注水猪肉

202 怎样鉴别肚的质量/罐头质量鉴别法/怎样鉴别牛、羊肉老嫩/猪肝的鉴别方法/巧识猪、牛、羊肉是否新鲜

原料保鲜处理有绝招 210



210 如何巧洗豆腐/快速洗净木耳/怎样保鲜土豆/蛋白蛋黄如何保鲜

211 将黄瓜洗得干净彻底/什么样的腐竹好/鲜菇保鲜方法

212 怎样存放冬笋/怎样存放鲜笋/空心萝卜怎样返鲜/蔬菜简易保鲜法/韭菜、韭黄怎样保鲜

213 香菜保存方法/怎样存放鲜藕/辣椒保鲜的诀窍/吃得太辣怎么办

214 如何存放青椒/教你保存鲜嫩豆角/如何保鲜面包/土豆去皮妙法

215 怎样存放冬瓜/黑底蘑菇需要过冷水/菜叶葜虫一招除/不让切开的茄子、土豆变黑

216 生菜应用手撕剥,以免维生素流失/怎样去除芝麻皮/怎样快速剥蚕豆皮/怎样快速剥去板栗皮/怎样去除红枣核/洗芋头后巧妙止手痒/溶化蜂蜜的沉淀

217 怎样清洗和存放新鲜的蘑菇/剥出完整的核桃仁/没喝完的啤酒怎样保鲜/胡萝卜去皮妙法/如何还原发硬的糖

218 清洗猪肠妙法/怎样快速清除猪蹄毛垢/巧除鱼的腥味/清洗猪肚妙法/杀甲鱼也有好办法/宰杀鸽子有技巧/巧杀黄鳝一法

219 制作红烧鱼头前,应去净鱼腮以防味苦/猪脑、牛脑要去筋洗血污以去除异味/去鸡肉腥味的小妙招/腌制生姜时怎样去筋/怎样逐出糖中的蚂蚁/妙法洗去蔬菜农药/清理墨鱼体内墨汁的小技巧

220 怎样除去鱼体黏液/如何快速刮去鱼鳞/怎样对鲜墨鱼

进行初加工/怎样除鲤鱼的腥味/怎样片无皮鱼肉/鱼胆被弄破后的处理窍门/怎样剔出螺肉/怎样加工贝类原料/怎样对大虾进行初加工

221 怎样挤出虾仁/怎样醋洗虾仁/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/如何轻易洗除虾的泥肠/如何漂洗蛤蜊肉/怎样去除芋头的黏液

222 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/炒虾球时选虾要新鲜/虾蓉不宜剁得过于细腻/巧使鲜鱼保鲜/豆类保存方法

223 如何使核桃肉复鲜/叶菜类蔬菜的保鲜方法/选择茎短叶茂的香菜/冬季怎样保管大葱/大蒜保存法/如何存放活鱼

224 洋葱巧存防发芽/怎样培植蒜黄/怎样保存鲜姜/属亚热带的水果,不宜长期放冰箱/防止萝卜糠心

225 怎样存放榨菜色香味不变/鲜肉保存好方法/金华火腿保存的妙招/黄酒的保存方法/巧除米中沙粒/怎样防止土豆发芽/怎样防止土豆皮变绿

226 白酒的保存方法/如何保存食糖/啤酒的保存方法/药酒的保存方法/鸡蛋保存技巧/果酒的保存方法

227 干货如何泡发才能减少营养素的损失/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/妙手去除干莲子的外衣及莲心/泡干菇的技巧/银耳的泡发技巧/灵活掌握黑木耳泡发时间

228 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/竹荪的涨发技巧/玉兰片泡发的小技巧/笋干的泡发技巧/怎样涨发板栗笋

229 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/泡发脱水干制的菜品/鱼肚的泡发技巧/怎样使海蜇清脆/怎样涨发牛鞭/巧发西米/腐竹泡发技巧

230 巧发鱿鱼/海带泡发技巧/鱼骨的泡发技巧/怎样调和芥末/怎样才能涨发好干猪皮

231 泡发海参妙法/发菜泡发的窍门/巧发银鱼等干料/泡发鲍鱼的技巧/怎样涨发鱼翅/怎样涨发燕窝/怎样涨发乌鱼蛋/泡发墨鱼的技巧

232 蛭子的泡发技巧/海米的泡发技巧/泡发海蜇妙法/怎样泡发海茄子/海螺干泡发的小技巧/蛤蜊的泡发技巧/泡发干贝的技巧/干香菇的泡发



干货涨发小诀窍 227

附 赠

233 生活礼品盒

生活节约小窍门 234

废物巧利用 247

旧物巧翻新 254

Part

01.

大厨不传的烹调绝技

CHAPTER.01 切出门道来 14

CHAPTER.02 原料升级巧处理 20

CHAPTER.03 美味制造全晋级 26

CHAPTER.04 调味大师就是你 98

