

厨房小窍门

珊珊 编著

长春出版社



出版说明

随着人们生活水平的不断提高，吃得饱的问题解决了，吃得好成了一个新课题。究竟怎样才能吃得好、吃得科学、吃得节约呢？其中是有一些窍门可寻的。

本书积科学性、知识性、趣味性于一体，向您介绍近三百个厨房里的小窍门。共分五个部分：一、烹饪小窍门；二、饮食小窍门；三、食物保鲜小窍门；四、家庭制作小窍门；五、厨具使用小窍门。

这些问题都是人们日常生活中经常遇到的。例如：啤酒在烹调中的妙用；怎样烧鱼鱼不碎；用生姜嫩化牛肉法；酱油、食醋保鲜法；家庭自制雪糕；怎样蒸开花馒头；巧除水壶上的水垢；巧用热水瓶煮鸡蛋；用高压锅炒花生；用高压锅又快又多煮水饺……

本书是作者根据多年来积累的报刊剪辑和有关资料选编而成，又聘请专家审定，许多小窍门还经过了实际试验，证明是科学有效的。

除了讲述具体做法，有些还分析了其中的科学道理。阅读此书，会使你获益匪浅。

目 录

一、烹饪小窍门.....	[1]
啤酒在烹调中的妙用.....	[3]
葡萄酒的妙用.....	[3]
盐在烹饪方面的妙用.....	[4]
小苏打的妙用.....	[6]
食醋的妙用.....	[7]
淀粉的妙用.....	[8]
泡发笋干的技巧.....	[10]
怎样泡发海参.....	[11]
家庭速发海参.....	[12]
巧除海参苦涩.....	[12]
怎样泡发鱿鱼和墨鱼.....	[12]
怎样泡发海蜇.....	[13]
怎样泡发鱼肚.....	[14]
怎样泡发干贝.....	[15]
怎样胀发蹄筋.....	[15]
怎样胀发肉皮.....	[16]
怎样泡发鱼翅.....	[16]

怎样杀鸡·····	[17]
怎样杀黄鳝·····	[17]
怎样使肥肉不腻·····	[17]
炖鱼何时放姜效果最佳·····	[17]
巧切葱不刺眼·····	[18]
猫的宰杀法·····	[18]
鲤鱼整料除骨法·····	[19]
鹌鹑整料除骨法·····	[19]
快速去除带鱼鳞·····	[20]
烧鱼如何入味·····	[20]
鲜鱼何时烹调味最美·····	[21]
怎样做鱼的炸脆片·····	[22]
巧除鱼的土腥味·····	[22]
煎鱼不粘锅的妙法·····	[23]
巧食剩鱼头·····	[23]
鱼鳞的巧用·····	[24]
怎样烧鱼鱼不碎·····	[24]
鱼膛苦胆破了怎么办·····	[25]
鲤鱼为什么要抽筋·····	[25]
怎样做鱼鱼不腥·····	[26]
怎样化冻鱼·····	[26]
巧除甲鱼的腥味·····	[27]
怎样去除猪肺腥味·····	[27]
巧除家畜内脏异味·····	[27]
猪肚清洗法·····	[28]
巧除鸡肉腥味·····	[28]
巧除咸肉辛辣味·····	[29]

巧除豆芽豆腥味·····	[29]
怎样除掉羊肉的膻味·····	[29]
巧除羊奶的膻味·····	[30]
怎样翻勺·····	[30]
烹调用油不宜多·····	[32]
怎样使用味精·····	[32]
烹调何时加酒好·····	[33]
烹调菜肴应如何放盐·····	[33]
洗菜、炒菜有学问·····	[34]
怎样用色素·····	[35]
巧炼猪油·····	[35]
切肉方法·····	[36]
切蛋不碎法·····	[36]
怎样做骨肉汤·····	[36]
怎样炖肉味鲜美·····	[37]
猪排如何做得鲜嫩·····	[37]
牛肉怎样烧不柴·····	[38]
炖猪肉怎样烂得快·····	[39]
炖牛肉怎样烂得快·····	[40]
生姜嫩化牛肉法·····	[40]
炖老鸡快烂法·····	[41]
怎样煎荷包蛋·····	[41]
怎样做豆浆没有豆腥味·····	[42]
怎样增加油、醋的香味·····	[42]
巧用食醋解辣味·····	[43]
怎样快速熬绿豆汤·····	[43]
怎样使蒜泥香味更浓郁·····	[43]

剔猪脑血筋的技巧·····	[44]
巧用猪皮造蜆皮·····	[44]
巧用猪皮造鱼肚·····	[44]
炒菜时误加了醋怎么办·····	[45]
热油快炒法有哪些好处·····	[45]
怎样保护蔬菜中的维生素·····	[46]
铁锅腥味消除法·····	[46]
快除猪毛法·····	[46]
快除兔毛法·····	[47]
巧使面包变软·····	[47]
怎样快速发面·····	[47]
怎样使茄子保色·····	[48]
做馒头多放了碱怎么办·····	[48]
用酵母发面为什么不用碱·····	[49]
蜂蜜发面好处多·····	[49]
怎样炸馒头省油·····	[50]
蒸馒头不粘笼布小窍门·····	[50]
怎样用小苏打发面·····	[51]
怎样蒸开花馒头·····	[51]
蒸馒头应注意什么·····	[52]
冬天怎样发面·····	[54]
怎样煮水饺不粘连·····	[54]
怎样快速煮水饺·····	[55]
包水饺怎样馅净面光·····	[56]
饺子菜馅不挤水窍门·····	[56]
煮面条的方法·····	[57]
大米何时下锅好·····	[58]

软硬米饭同锅煮	[58]
淘米的学问	[58]
饭烧糊了怎么办	[59]
米饭夹生补救法	[59]
煮饭为什么不要用生冷自来水	[59]
怎样煮粥不溢锅	[60]
怎样使陈米饭变香	[60]
怎样消除菜锅油腻味	[60]
怎样防止牛奶沾锅底	[60]

二、饮食小窍门

嫩鸡、老鸡鉴别法	[63]
如何选购鲜鱼和冻鱼	[63]
吃海蜇怎样调醋	[64]
夏天吃什么菜好	[64]
煮马铃薯时如何避免发黑	[65]
海味不适与哪些水果同食	[65]
鱼子能吃吗	[66]
为什么马铃薯要削皮吃	[67]
为什么不要在液化炉上烤食物	[68]
怎样食用豆腐粉	[68]
怎样食用香糟和红糟	[69]
为什么不要吃生鸡蛋	[69]
为什么清水笋罐头中有白色沉淀	[70]
粉末味精与晶粒味精哪种好	[70]
食豆浆五忌	[71]

喝牛奶会腹泻吗.....	[71]
吃醋有什么好处.....	[72]
为什么不要吃烧焦了的鱼和肉.....	[73]
为什么不要吃鱼胆.....	[73]
为什么不要混吃菠菜和豆腐.....	[74]
为什么做饭做菜要加盖.....	[74]
为什么喝豆浆要煮透.....	[75]
为什么不能喝蒸锅水.....	[75]
为什么食黄花菜有时会中毒.....	[76]
亚麻油有哪些营养.....	[76]
为什么不要同吃柿子和白薯.....	[77]
为什么不要吃腐烂的白菜.....	[77]
为什么勿食变馊了的米饭.....	[78]
为什么勿食有“哈喇”味的食品.....	[78]
为什么吃水果要削皮.....	[79]
为什么熬稀饭不要加碱.....	[80]
马铃薯有哪些吃法.....	[80]
为什么不要多次加热食用油.....	[81]
为什么鱼要烧熟煮透再吃.....	[82]
为什么不要吃臭鸡蛋.....	[82]
为什么炸油条时要放矾和碱.....	[83]
为什么不要买死的螃蟹和甲鱼.....	[84]
为什么吃菠萝有时会过敏.....	[84]
吃糖精是否有害.....	[85]
为什么黄豆一定要烧透了再吃.....	[86]
为什么变了质的牛奶会凝块.....	[87]
吃腐乳会致癌吗.....	[87]

为什么咸肉中会有虫子·····	〔87〕
为什么不要吃牲畜甲状腺·····	〔88〕
怎样鉴别鲜蛋好和坏·····	〔89〕
为什么不要空腹吃柿子·····	〔89〕
为什么白糖会结块·····	〔90〕
为什么不要吃发霉的花生和玉米·····	〔90〕
榨菜是由什么菜加工制成的·····	〔91〕
桔皮的妙用·····	〔91〕
为什么绵白糖比砂糖甜·····	〔92〕
为什么吃生扁豆会中毒·····	〔93〕
为什么不要吃豆猪肉·····	〔93〕
为什么生、熟食品要分开·····	〔94〕
油炸食品对人体有害吗·····	〔94〕
吃肉的学问·····	〔95〕
怎样吃鸡蛋·····	〔96〕
怎样防止肉毒中毒·····	〔96〕
味精有哪些用处·····	〔97〕
蚊子叮过的蛋为什么会散黄·····	〔98〕
为什么鱼肉易坏·····	〔98〕
学会节省香料·····	〔99〕
牛奶能做成酸奶·····	〔100〕
不能滥用洗衣粉擦洗食品和餐具·····	〔100〕
不能吃没腌透的菜·····	〔101〕
多食洋姜会腹胀·····	〔101〕
宴席上菜有学问·····	〔102〕
粗盐细盐哪个咸·····	〔104〕
“旺鸡蛋”的好处及食用注意事项·····	〔105〕

三、食物保鲜小窍门..... [107]

鲜鱼家庭保鲜法.....	[109]
鲜肉保存简法.....	[110]
鲜姜保鲜法.....	[110]
香菜保鲜法.....	[110]
香肠香肚保鲜法.....	[111]
韭菜保鲜法.....	[111]
黑木耳保存法.....	[112]
青椒保鲜法.....	[112]
绿豆储存法.....	[112]
防止大蒜干瘪法.....	[112]
怎样贮存粮食.....	[113]
怎样保存花生米.....	[113]
食油贮存法.....	[113]
为什么陈放鲜蛋要大头向上.....	[114]
鲜蛋保鲜法.....	[115]
酱油、食醋保鲜法.....	[117]
大葱保存法.....	[118]
怎样鉴别鲜酵母.....	[118]
鲜酵母保存法.....	[118]
大白菜冬贮法.....	[119]
白萝卜贮存法.....	[119]
用冰块冷藏食物窍门.....	[120]
番茄家庭保鲜法.....	[120]
巧用芥末保鲜肉.....	[121]

白薯贮藏法·····	[122]
牛奶保鲜法·····	[122]
粮食保存法·····	[122]
粮食防虫法·····	[123]
水果简易催熟法·····	[123]
水果防腐法·····	[123]
水果简易储藏法·····	[125]
怎样保持啤酒的泡沫·····	[127]
咸鱼、咸肉储藏法·····	[127]
蜂蜜的保管法·····	[128]
怎样识别花生油的好坏·····	[128]
什么样的螃蟹好?怎样保养·····	[128]
怎样保存剩饭剩菜·····	[129]
贮虾法·····	[130]

四、家庭制作小窍门····· [131]

家庭自调鸡尾酒·····	[133]
家庭自制冰淇淋·····	[136]
家庭自制冰棒·····	[137]
家庭自制奶油雪糕·····	[138]
家庭自制清凉饮料·····	[138]
家庭自制松花蛋·····	[141]
自制咸蛋法·····	[142]
快速腌蛋法·····	[143]
五香茶蛋制法·····	[143]
五香花生米炒法·····	[144]

家庭自制面筋·····	[144]
怎样自制番茄酱·····	[145]
怎样制青椒干·····	[145]
怎样晒茄子干·····	[145]
怎样晒豆角干·····	[145]
自制苹果酱·····	[146]
自制无臭蒜素保健饮料·····	[146]
自做酸白菜·····	[147]
如何腌糖蒜·····	[147]
如何腌黄瓜·····	[147]
怎样制清凉米酒·····	[148]
家庭自制葡萄食品·····	[148]
巧用西瓜皮·····	[149]
巧食萝卜缨·····	[150]
无根豆芽培育法·····	[150]
几种风味凉菜的做法·····	[151]
藕粉丸的家庭制作·····	[152]
自制南味小菜·····	[153]
自做花生芝麻糖·····	[154]
怎样使泡菜嫩脆·····	[155]
怎样制作菌油·····	[156]
怎样炒五香葵花子·····	[157]
怎样炒甘草瓜子·····	[158]
怎样炒奶油瓜子·····	[158]
怎样炒酱油瓜子·····	[159]
怎样炒椒盐南瓜子·····	[159]
熬皮冻新法·····	[160]

五、厨具使用小窍门..... [161]

- 怎样使用电炒锅..... [163]
- 怎样挑选铁锅..... [163]
- 菜刀的选购、使用和保养..... [164]
- 巧除铝铁壶中的水垢..... [165]
- 怎样使用砂锅..... [166]
- 厨房餐具巧摆设..... [166]
- 怎样清除瓶内油污..... [167]
- 忌用铁锅煮酸性食物..... [167]
- 防止使用彩瓷餐具中毒..... [168]
- 不要在缸边磨菜刀..... [168]
- 怎样除掉菜刀等铁具上的锈..... [168]
- 怎样清除炊具油腻..... [169]
- 怎样使菜板不裂..... [169]
- 怎样使用绞肉机无损耗..... [169]
- 巧用高压锅保存食物..... [170]
- 巧用保温瓶煮鸡蛋..... [170]
- 忌用铝锅放饭菜..... [170]
- 巧用高压锅炒花生..... [171]
- 电饭煲“欠火”时怎么办..... [171]
- 餐具的消毒方法..... [172]
- 怎样使银器返老还童..... [173]
- 怎样保养铝餐具..... [173]
- 补漏盆的简便方法..... [174]
- 不能用再生塑料桶贮存食品..... [174]

怎样使生铁锅长寿.....	[175]
生铁锅的简易补法.....	[175]
如何擦洗铝锅.....	[176]
不能过久地把咸东西存在铝制品里.....	[176]
高压锅做饭快.....	[177]
学会安全使用高压锅.....	[177]
如何处理高压锅密封橡皮圈漏气.....	[179]
怎样清除厨房地面油污.....	[179]
怎样除去铜火锅的锈.....	[179]
怎样保养煤气灶.....	[180]
怎样使用液化气罐.....	[180]
厨房电器小知识.....	[181]
使用电冰箱小常识.....	[184]
巧除电冰箱里的霜.....	[185]
怎样防止冰箱食品中毒.....	[185]
巧除电冰箱异味.....	[186]
电冰箱冬季的使用与保管.....	[186]

一、烹饪小窍门



啤酒在烹调中的妙用

啤酒是最受欢迎的饮料之一，也是好调料。啤酒含有17种氨基酸、多种酶类、维生素及二氧化碳等成分，用以调味，效果颇佳。

①炒肉片或肉丝时，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出的肉片格外鲜嫩，风味尤佳。

②烹制冻猪肉、排骨等菜肴时，可先用少量啤酒将肉腌渍10分钟左右，用清水冲洗一下再烹制，可去除腥异味。

③烹制含脂肪较多的肉类、鱼类时，可加少许啤酒，不仅能帮助脂肪溶解，还能产生脂化反应，使菜肴香而不腻。

④做清蒸鸡时，可先将鸡放入20~25%浓度的啤酒水中腌浸10~15分钟，然后取出蒸熟，格外嫩滑可口。

⑤清蒸腥味较大的鱼类时，可用啤酒腌浸10~15分钟，蒸熟后，既大减腥味，又有一种螃蟹般的美味。

⑥做凉拌菜时，如先将菜浸在啤酒中加热烧开即取出，冷却后加作料拌食，则别有风味。

⑦炖鱼时加适量啤酒，可帮助脂肪分解，产生脂化反应，使鱼更加香美。

⑧以啤酒代水炖牛肉，肉嫩质鲜，异香扑鼻。

葡萄酒的妙用

葡萄酒是低度饮料酒。它含有多种营养成分，可促进人体的新陈代谢。烹调菜肴时，加一点儿葡萄酒，可以除去鱼、肉的腥味。除此以外，葡萄酒还有许多妙用……