



食材更有效地保存

料理小秘方

快速调味有一套

清洁小诀窍

厨房妙招王



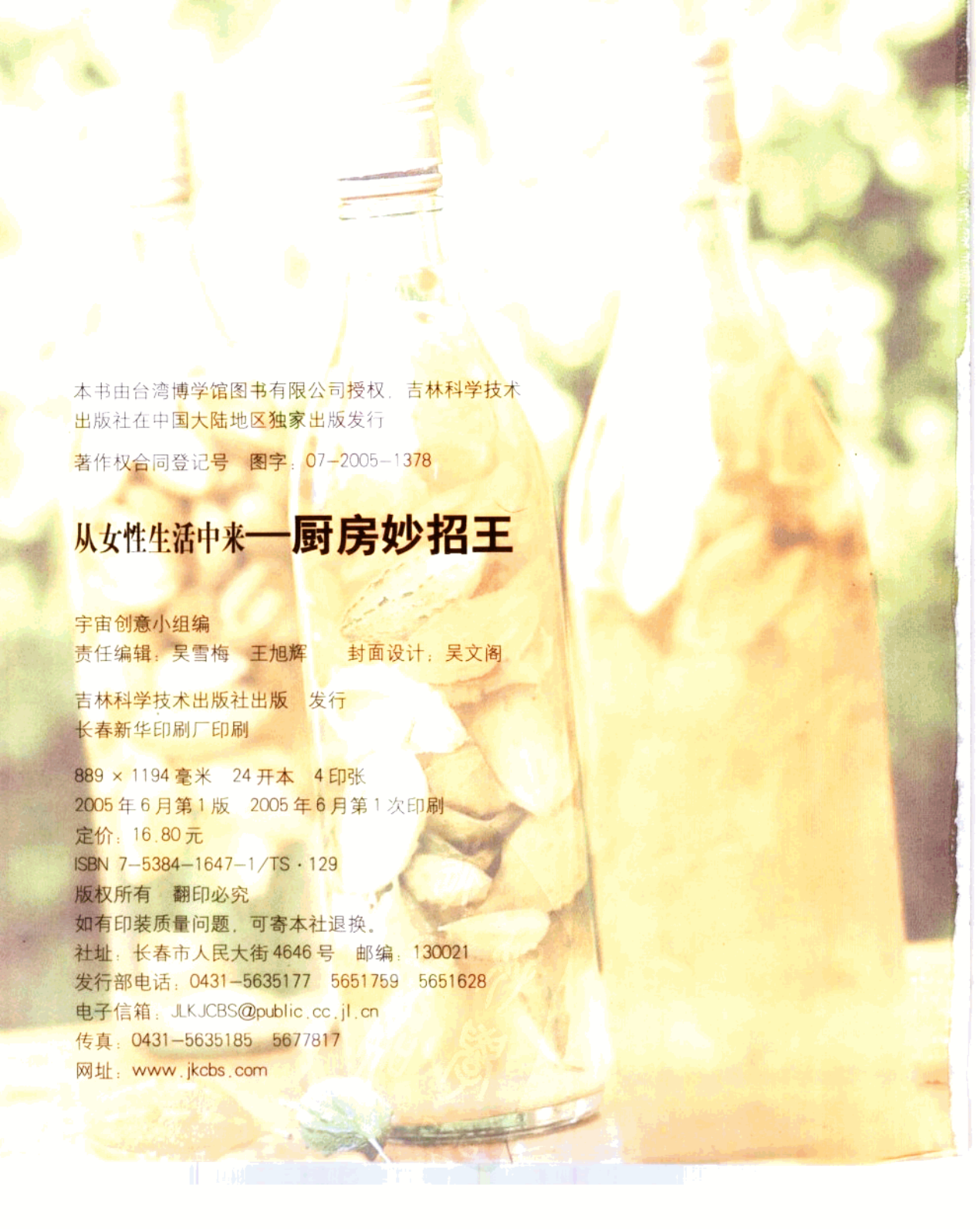
CHUFANG
MIAO
ZHAOWANG



吉林科学技术出版社



轻松做面膜
懒人健康操
生活妙管家
优雅做美女
元气蔬果汁
低脂小点心
厨房妙招王
美体大作战



本书由台湾博学馆图书有限公司授权，吉林科学技术出版社在大陆地区独家出版发行

著作权合同登记号 图字：07-2005-1378

从女性生活中来——厨房妙招王

宇宙创意小组编

责任编辑：吴雪梅 王旭辉 封面设计：吴文阁

吉林科学技术出版社出版 发行
长春新华印刷厂印刷

889 × 1194 毫米 24 开本 4 印张

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价：16.80 元

ISBN 7-5384-1647-1/TS · 129

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

厨房**妙**招王

All About Kitchen

宇宙创意小组编



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS





厨房 女人的秘密花园

KITCHEN IS WOMAN'S SECRET GARDEN

女人与厨房的关系是密不可分的。厨房虽然让女人头痛，却又爱不释手。制作一道道美味的料理，让我们充满成就感；擦也擦不完的油腻，又让我们觉得灰心。不过，让我们又爱又恨的厨房，也是女人心目中的秘密花园。

本书介绍大大小小的厨房，从清洁小诀窍，料理的秘方，食材的保存与应用，简易的酱汁与自制小菜，还有省钱与环保的妙招给大家。希望能提供更多资讯给在厨房中努力的女人，让大家更懂得掌握自己的生活，享受自己的生活。



CONTENTS



PART

one

烹调秘方篇

- 08...快速泡发干香菇
- 让蛤蚧快速吐沙
- 09...让海带更容易煮烂
- 让冷饭炒起来更松软
- 10...去除黄瓜的苦滋味
- 煮豆腐不易破碎的窍门
- 11...轻松剥大蒜
- 让变硬的蜂蜜溶解
- 12...水煮蛋不会破
- 红茶面衣去鱼腥
- 13...轻松去除番茄皮
- 煮红豆前加浓糖水
- 14...切洋葱不流泪
- 15...汤煮太咸补救法
- 去除虾的腥味
- 16...完整地剥下卷心菜，有妙方
- 17...轻松取下玉米粒
- 18...煮半熟蛋的好方法
- 盐水让洋葱更容易切片
- 19...让青椒保持鲜嫩
- 冰过的甜椒更可口
- 20...轻松将水煮蛋剥壳
- 21...切出漂亮的人具有诀窍
- 切吐司不掉屑
- 22...超好用小点子



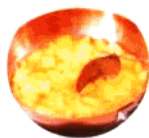
PART

two

食材保存篇

- 25...有效保存卷心菜
- 27...用盐水帮豆腐保鲜
- 让变硬的大腿恢复软嫩
- 28...让莲藕得更干净
- 29...让土豆防潮好方法
- 30...让竹笋保持新鲜
- 防止马铃薯变绿
- 31...保持芥菜苗新鲜
- 保持草莓新鲜
- 32...草莓大变身
- 33...有效保存香菜
- 34...鲜姜保鲜好方法
- 用啤酒腌肉片会更美味
- 35...冷冻水饺不粘黏不变形
- 防止饼干破裂
- 36...防止糖与盐潮湿
- 正确地洗草莓
- 37...美味的葡萄干
- 38...超好用小点子





PART

three

食物巧思篇

- 42... 自制面包粉
- 善用不新鲜的苹果
- 43... 水饺皮再利用
- 焗烤千层面
- 44... 一口蛋饼
- 45... 让隔夜的咖喱更美味
- 山苦瓜料理
- 46... 自制山苦瓜酒
- 47... 自制人参枸杞酒
- 葡萄好处多
- 48... 自制简易葡萄酒
- 49... 发酵中的葡萄酒
- 50... 酸梅橘子
- 51... 泡菜葱油饼
- 52... 超好用小点子



PART

four

清洁诀窍篇

- 56... 轻松撕下竹筷标签
- 正确清洗不锈钢
- 57... 清除玻璃瓶的臭味
- 58... 天然又环保的玉米清洁布
- 口香糖清理印章
- 有效去除地板腥臭
- 59... 去除葡萄上的果粉
- 菜刀的防锈收藏
- 蛋青的妙用
- 60... 玻璃杯亮晶晶
- 柑橘皮去腥臭
- 61... 磨刀不费力
- 让锡箔包的吸管不掉落
- 62... 用面粉清理油污
- 咖啡渣可以避免刀子生锈
- 63... 用面粉清理碎玻璃
- 小黄瓜处理轻微烫伤
- 杯子相叠的分开法
- 64... 苏打粉是清洁好帮手
- 保持烤箱中的清新味道
- 简单去除油腥味
- 65... 用牙膏清洗开罐器
- 有效防止冰箱异味
- 66... 彻底清洁果汁机
- 去除苹果上的蜡
- 67... 用白萝卜清洗不锈钢锅
- 用淘米水去除涩液
- 68... 超好用小点子

CONTENTS



PART

five

料理快手篇

- 72...做菜酱汁类
 - 豆豉酱
 - 糖醋酱
- 73...红烧酱
 - 宫保酱
- 74...凉拌酱
 - 豆瓣酱
- 75...蒸酱类
 - 海鲜五味酱
 - 蚝油酱
- 76...辣味芝麻酱
 - 柠檬鱼汁酱
- 77...美味的台式泡菜
- 78...酸甜适中的腌黄瓜
- 79...顺口好吃的腌萝卜
- 81...清脆爽口的酸菜
- 82...超好用小点子



PART

six

省钱环保篇

- 86...多利用锡箔纸当
- 87...塑料瓶盖的保鲜妙用
 - 善用不要的纸箱
 - 过期醋的妙用
- 88...柠檬皮可以去茶渍
 - 过期粉类去油污
- 89...厨房中的绿童
 - 花瓶中的水是最好的肥料
- 90...废铁油变清洁香皂
- 91...牛奶包装代替炸物吸油
 - 去除手上残留的大蒜味
- 92...养生橘皮姜汤
 - 白醋简易保鲜袋
- 93...用筷子挤柠檬汁
 - 包水果的泡绵再利用
- 94...塑料袋妙用多
 - 泡过的茶包用途多
- 95...超好用小点子

烹调秘方篇

KNACKS OF COOKING



料理的一些小秘方,聪明的你可不能不知道喔!了解食物的特性与制作方法以及一些小诀窍,不但可以省时间,也可以让食物料理起来更快更好吃。用简单的方法去除食材的腥味或苦涩,事先的一些处理可以增加蔬菜的口感,忙碌的女人要更有效率地生活,轻轻松松让美味上桌。

和和
PDG

快速发泡干香菇

Dry mushrooms become spongy fast

干香菇有独特的口感与香气，而且又方便取用与保存，是非常好用的料理材料。料理的时候如果想让香菇可以更快的发泡，可以在水中加一些糖喔！或是使用温热的水来浸泡，也可以很快就泡软了。



让蛤蚌快速吐沙

Clean clams fast

买蛤蚌回来煮之前，要先浸泡在水中让蛤蚌吐沙，这时候可以在水里加一些盐与白醋，就可以让蛤蚌更快速地将沙吐干净。



让海带更容易煮烂

Easy to cook helps mushy

很多人喜欢吃海带，不论是凉拌还是煮汤非常美味可口，建议大家可以在煮海带的时候加几滴醋，不但可以去除海带的腥味，还可以让海带更容易变得柔软好吃喔！



酒让冷饭炒起来更松散

Fry cold rice loosely with cooking wine

炒冷饭的时候，饭都会结成块状，不容易炒得粒粒松散，可以加入少许的酒，炒起来就很容易松散好吃。



去除黄瓜的苦涩味

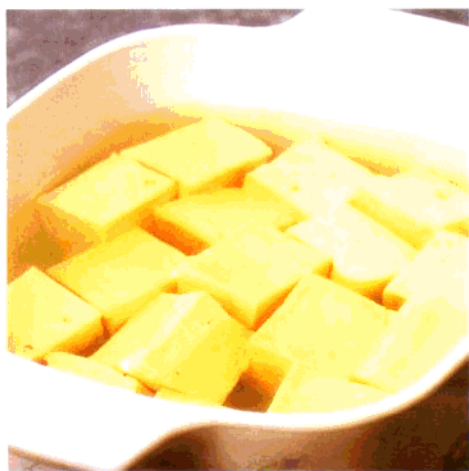
Rid of the bitter and astringency of cucumbers

黄瓜有些青涩的苦味，可以在切好的时候，放在加了醋的水中浸泡一下，苦涩味就会消失了。



煮豆腐不易破碎的方法

The way to keep tofu complete when cooking



烹煮豆腐的时候，很容易把豆腐弄碎，没有办法保持整块的完整性，其实我们可以在煮豆腐之前，将豆腐浸泡在盐水中20~30分钟，煮的时候就不容易碎了。下次煮豆腐的时候不妨试试看吧！

轻松剥大蒜

Peel the garlic easily

剥大蒜的时候，总是费时又剥不干净，建议大家可以先将大蒜放入微波炉中加热15秒后，再拿出来就会很好剥，如果家里没有微波炉也可以戴上厚一点的手套，把大蒜放在手中搓揉，剥起来就轻松多了。



让变硬的蜂蜜溶解

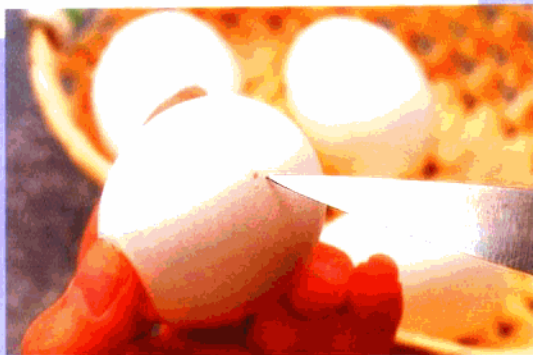
Dissolve hardened honey

蜂蜜放在冰箱久了以后，有时会变硬，产生一块块白色的结晶，要食用的时候怎么挤也挤不出来，这时可以放一柠檬片，结晶很快就会溶解喔！



水煮蛋不会破

Boiling eggs won't broken



希望水煮蛋可以煮得漂亮完整有方法喔！你可以在蛋较钝的那一头，用针戳一小洞，再放入水中煮，就可以防止蛋壳破裂了。



红茶面衣去鱼腥

Black tea floury cover can rid of fishy smell

鲜鱼在烹调的时候，总要想办法去掉鱼腥味，才能使鱼更加美味。选择油炸的时候，可以泡一壶浓浓的茶，放凉后用来调制鱼衣，再油炸就可以去除鱼腥味，吃起来的时候还有淡淡的茶香喔！



轻松去除番茄皮

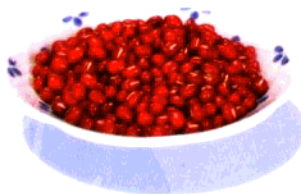
Peel tomatoes easily

利用刀子将番茄表皮轻轻割开，再放入沸水中。记得水要没过整个番茄，加热 40~60 秒以后皮就会裂开，再放入冷水中冷却，取出并擦干水分就可以轻松把皮剥掉了。



煮红豆前先泡热水

Soak red beans in hot water
before cooking

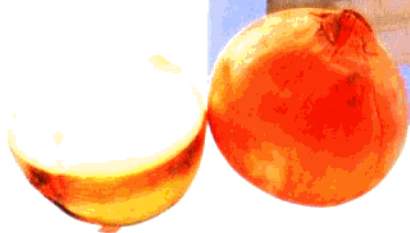


红豆不容易煮烂，每次都需要煮很久，记得下次要煮红豆的时候，先用热水泡一小时，这样红豆会变软，就可以节省煮的时间喔！

切洋葱不流泪

No more tears while cutting onions

将洋葱清洗好了以后，放入冰箱冷藏5—10分钟，再拿出来切就不会流眼泪了，你也可以试试看喔！或者将洋葱头尾去掉，然后在中间切开，放在冷水中浸泡10分钟也可。



将洋葱装在筐里，放在凉爽干燥处，将石灰用纱布包好一个小包放在洋葱中，可使洋葱长期不发芽。

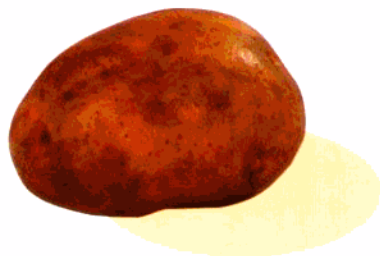
洋葱巧贮存



汤煮太咸补救法

What you can do if the soup is too salty

煮汤的时候不小心加了太多盐，又不想加水稀释时，可以加一个蛋或加一些马铃薯下去煮，都有吸去咸味的作用，是补救的好方法喔！



去除虾的腥味

Rid of the fishy smell of shrimps

虾是非常受欢迎的海鲜，料理的时候如果觉得虾的腥味无法去除，可以加入少许的醋或是米酒，就可以巧妙地盖过腥臭味，又能提出虾的鲜甜，建议大家可以多尝试这个方法喔！

