

实用易学的1688个 厨房窍门

郭晓东 孙为◎主编

五花八门的奇法妙招
简明易懂的文字阐述
源于生活的智慧集成

经济快捷的厨房窍门
温馨细致的图片配解
物超所值的珍藏宝典

29.80
超值白金版



实用易学的1688^个 厨房窍门

郭晓东 孙为◎主编



 中国纺织出版社

内 容 提 要

享受优质健康而又轻松、快乐的生活,需要科学实用的窍门,在生活中我们应该如何巧妙地应对各种厨房难题呢?本书收集了 1688 个厨房窍门,而且贴心地用彩图分步详解,用细致的条目分类讲述。这些小窍门的实用价值非常高,使用起来也非常方便有效,让你一目了然,轻松掌握。本书会成为你日常生活中的得力助手,帮助你解决厨房中的各种棘手难题,使你成为一个令人羡慕的厨房妙管家!

图书在版编目(CIP)数据

实用易学的 1688 个厨房窍门/郭晓东,孙为主编. —北京:中国纺织出版社,2010.6

ISBN 978-7-5064-6319-5

I. ①实… II. ①郭…②孙… III. ①厨房—基本知识

IV. ①TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042261 号

策划编辑:曲小月

责任编辑:陈 琦

特约编辑:熊利蓉 卢宁莉

责任监印:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110

传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092

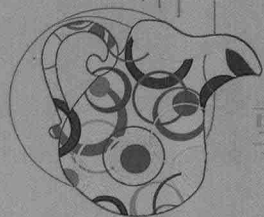
1/16

印张:18

字数:335 千字

定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



享受轻松快意的厨房窍门生活

前

言

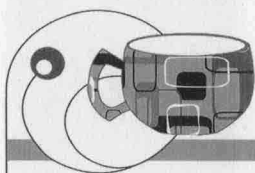
FOREWORD

每逢节假日，和亲朋好友在家聚餐是不错的主意吧？那么，从买菜、清洗到一大桌菜的烹饪，再到饭后收拾一大堆油腻的碗碟，整理零乱的厨房，你能从容面对吗？还有，趁着周末放假，给厨房来个大扫除怎么样？可是，油腻的灶台如何清理干净，某些厨具的异味如何清除，冰箱如何护理，您都了解吗？家中有了宝宝，烹饪更得用心。食物有何饮食禁忌，如何烹饪让食物的营养美味升级，你心中有数吗？

优质的生活是丰富多彩的。民以食为天，所以每一个家庭都离不开厨房生活。可是，从市场上买来的蔬菜和水果，没过多久却发现已经变质了；想在家人面前露一手，辛辛苦苦做出的菜，好像有点难以下咽哦；削过芋头后，双手好像有点痒啊；这油腻腻的猪肠好像怎么也洗不干净啊；还有，海参该如何泡发和烹制呢；炒的菜太咸，能补救吗；今天的米饭做夹生了，怎么办呢；想将鱼片成片，可鱼太黏滑，不小心伤了手哦；麦当劳的薯条很好吃，也想自己在家做呢；油腻污渍遍布的水池，刷洗了半天却发现还是沾有油污；喜欢的衣服被油、蛋清、菜汁污染了，真是可惜啊……

你是不是经常被厨房里的这些突发状况弄得措手不及？是不是在为“玩不转”厨房而烦恼着？享受美味、享受健康优质的生活是每一个人的愿望，俗话说，智慧改变生活，而窍门则能让你的厨房生活有滋有味、轻松从容。这本《实用易学的1688个厨房窍门》告诉你食品鉴别选购的学问，食材清洗加工的妙招，营养美味升级的技巧，食物保鲜储存窍门，自制美食的捷径，烹饪加工美食的禁忌以及厨具清洁保养的诀窍。翻开此书，厨房难题一网打尽，让你快快乐乐、轻轻松松享受优质生活！

2010.6



目录

Contents



食品鉴别 选购有学问

识别新鲜蔬菜水果

- 18 ■ 如何选购菜花/巧选牛蒡/如何选购胡萝卜/如何辨别有毒蔬菜/如何选购土豆
- 19 ■ 怎样选购菱角/如何选购香椿/香菜的选购方法/巧选西红柿/如何选购生菜/如何选购蒜薹/如何选购秋葵
- 20 ■ 选购芹菜的方法/如何选购鲜藕/巧选茺菜/如何选购豆芽/如何选购荷兰豆/巧选南瓜/选购茼蒿的技巧
- 21 ■ 怎样选购芥蓝/巧选青椒/甜椒的选购技巧/如何选购红尖辣椒/如何选购朝天椒/如何选购尖角椒/如何选购菠菜
- 22 ■ 巧选冬菇/如何选购猴头菇/如何鉴别蘑菇是否有毒/巧选金针菇/如何选购韭黄
- 23 ■ 巧选圆白菜/苦菜的选

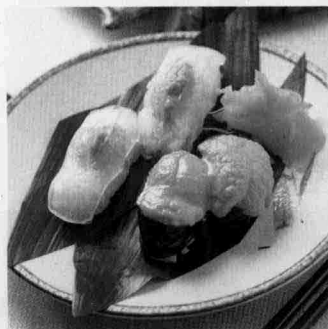
购技巧/如何挑选新鲜韭菜/茄子的选购方法/巧选茭白/选购莴笋妙法/巧选空心菜

- 24 ■ 如何选购丝瓜/如何选购芥菜/怎样选购洋葱/如何挑选豇豆/黄花菜的选购技巧/如何选购芋头

- 25 ■ 四季豆的选购常识/如何选购西兰花/如何选购豆角/如何鉴别冬笋的优劣/巧选春笋/巧选茼蒿/选购芦笋的技巧/怎样选购大葱

- 26 ■ 如何选购节瓜/怎样选购西葫芦/如何挑选黄瓜/选购小白菜二法/如何鉴别山药的优劣/如何挑选冬瓜

- 27 ■ 如何选购猕猴桃/如何鉴定桃子的质量优劣/



如何选购橘子/巧选脐橙二法/如何识别美国什橙/如何选购无花果

- 28 ■ 如何识别红提/如何鉴别葡萄的质量优劣/如何选购柠檬/巧选黑枣/怎样挑选火龙果/如何选购杨桃

- 29 ■ 巧识西瓜生熟/如何选择熟透的草莓/如何选购槟榔/巧选樱桃/巧选哈密瓜

- 30 ■ 椰子的选购方法/巧选荔枝/如何选购芒果/如何鉴别香蕉与芭蕉/如何识别激素水果/橄榄的选购技巧

- 31 ■ 杨梅的选购技巧/如何选购优质梨/巧购香蕉/如何选购上好龙眼/如何选购菠萝

- 32 ■ 红枣的选购方法/如何选购柚子/选购枇杷的窍门/巧选榴莲/如何识别真假红富士苹果

挑选优质水产肉蛋

- 33 ■ 如何分辨真假鲍鱼/如何鉴别有毒水产品/如何选购牡蛎干/如何选购海螺干/鲜鱿的选购技巧

34 ■ 挑选螃蟹的方法/如何选购大闸蟹/四看选河蟹/如何辨别江鱼和湖鱼/如何选购扇贝

35 ■ 选购对虾三妙法/如何辨别虾是否新鲜/如何选购泥鳅/如何辨别甲鱼是否新鲜/巧分墨鱼和鱿鱼的选购技巧/巧选银鱼

36 ■ 如何选购海参/辨别污染鱼四妙法/如何选购海蜇皮、海蜇头/三种带鱼的选购方法/鲜鱼的辨别方法

37 ■ 巧选兔肉/如何选购雄鹌鹑/选猪肉四妙法/如何鉴别猪肚的质量优劣/如何选购上品里脊肉/如何选购鸽肉

38 ■ 如何选购鹌鹑/如何辨别火腿的质量优劣/鉴别活鸡与病鸡三窍门/如何鉴别猪牛羊内脏的质量

39 ■ 如何选购牛肉/如何选购羊肉/家禽活杀死宰巧鉴别/如何鉴别灌肠制品/巧选香肠/酱肉的选购技巧

40 ■ 如何选购腊鸭/腊鸭肫、肝的选购技巧/腌腊制品优劣巧鉴别/腊肠的选购技巧/如何挑选嫩鹅/如何选购叉烧肉

41 ■ 什么是新鲜的猪腰/如何识别鸡的年龄/选购光禽六妙法/鉴别五种猪肝的技巧/如何选购蹄筋

42 ■ 如何辨别松花蛋的优劣/选购鲜蛋四妙法/如何辨别生蛋熟蛋/如何辨别咸蛋的优劣/巧选鹌鹑蛋

选购食用油和作料

43 ■ 食用油质量鉴别六法/醋的选购技巧/识别虾油质量四妙法/选购桂皮四妙法

44 ■ 巧选小茴香/如何选购八角/如何辨别真假花椒面/辣椒粉的选购技巧/味精选购妙法/如何选购豆蔻

45 ■ 孜然的选购方法/如何选购优质酱油/鉴别香油质量五法/食糖的选购技巧/如何挑选咖喱/如何选购虾子

46 ■ 如何选购优质的甜面酱/怎样选购淀粉/酱制品鉴别四法/巧选陈皮/如何鉴别花生油

47 ■ 怎样选购优质蚝油/食盐选购三妙法/巧选大蒜/选购生姜小窍门/怎样选购鱼露

巧选米面等粮食

48 ■ 选购面粉的六个窍门/元宵选购妙招/西米的选购技巧/如何选购优质粉丝/如何辨出新小米

49 ■ 巧妙识别新陈大米/选购挂面的妙招/选购黑芝麻的方法/面筋的选购技巧/如何选购芡实



50 ■ 如何辨别真假绿豆粉卷/巧识玉米面/如何选购大豆/怎样选购面包/绿豆的选购技巧/如何辨出优质黑米

51 ■ 怎样挑选方便面/馒头的选购技巧/巧选荞麦/巧选高粱/玉米的选购技巧

优选上等水发食品、干果、饮品

52 ■ 如何选购板栗/选购桂圆七法/紫菜的选购技巧/如何选购白果

53 ■ 莲子的选购妙法/选购松子妙法/如何辨出高品质竹荪/选购核桃的窍门/杏仁的选购技巧/如何选购优质百合干/如何选购干海带

54 ■ 怎样选购榛子/乌梅的选购技巧/黑木耳选购四妙法/鉴别腐竹真假的窍门/玉兰片选购三窍门

55 ■ 虾皮质量巧鉴别/葡萄干选购妙法/巧选花生仁/如何辨别银耳的质量优劣/巧选海米

56 ■ 香菇选购妙法/如何挑选枸杞/如何鉴别真假燕窝/检验蜂蜜质量的窍门/真假鹿茸的鉴别技巧

57 ■ 染色茶的识别方法/陈茶新茶巧鉴别/巧识假花茶/如何选购米酒/巧妙鉴别回笼茶/如何识别晒干茶/如何选购罗汉果

58 ■ 不同季节茶叶的鉴别技巧/咖啡的选购技巧/如何鉴别白酒的质量/如何鉴别真假红酒/红葡萄酒巧鉴别

59 ■ 果酒质量巧鉴别/碳酸饮料的选购常识/啤酒质量的鉴定技巧/西洋参的鉴别技巧/何为合格的含乳饮料

60 ■ 如何识别变质酸奶/优劣豆浆的鉴别技巧/如何鉴别汽水的质量/如何识别天然矿泉水/常规饮料的选购技巧

61 ■ 果汁真伪巧识别/真假奶粉巧识别/纯牛奶的鉴别方法/如何选购蜜饯/柠檬汁的选购技巧

豆去皮三妙法/巧切番茄

64 ■ 如何清洗香菇/清洁球巧擦鲜藕皮/沸水去番茄皮/巧剥大蒜/切葱的小窍门/如何去除苦瓜的苦味/巧剥生菜

65 ■ 切洋葱不刺眼三窍门/巧用蒸盘洗豆腐/黄瓜做菜妙法二则/把土豆碾成泥的小窍门/巧解削芋头手痒法/切辣椒时如何做到不刺眼

66 ■ 巧解辣椒汁入眼/巧防茄子变色/发豆芽四步骤/防土豆变色的窍门/如何去除豆制品的异味/如何清洗花椰菜

67 ■ 干蚕豆如何轻松去皮/如何洗去木耳中的泥沙/巧用热盐水浸泡雪菜/巧切丝/巧切片/巧洗蘑菇

68 ■ 青椒应先去蒂再清洗/怎样用洗涤剂洗水果蔬菜/草莓的清洗技巧/用开水巧削苹果皮/桃子去毛二法

69 ■ 巧用面粉洗葡萄/巧用牙膏清洁葡萄/巧用开水剥桃子皮/清洗瓜果的窍门/柿子去涩味五窍门/巧剥柚子皮/巧洗

苦杏仁

❧ 鱼肉禽蛋

70 ■ 猪肺巧清洗/巧洗猪肠二妙法/巧洗猪肝法/快速除猪蹄毛垢妙法/巧剔猪脑血筋/如何清洗牛舌

71 ■ 洗猪板油的窍门/除猪腰子腥臊三妙法/加面粉洗猪心妙法/快拔猪毛的技巧/猪肚洗涤二窍门

72 ■ 快速去鸡毛的技巧/鸡肝和鸭肝的加工技巧/让鸡爪顺利脱骨的小窍门/清理鹅肠的方法/处理鹅的技巧/洗香肠和火腿的方法

73 ■ 宰杀鸽子的技巧/鸡肫和鸭肫的加工方法/巧去鸡腥味/烫鸡鸭防止脱皮的技巧/粘在肉上的脏物怎样洗净/巧切火腿/切肉冻的技巧

74 ■ 切肥肉的技巧/柳叶形刀法的技巧/麦穗形刀法的技巧/菊花形刀法的技巧/松鼠形刀法的技巧/如何将鸡腿切成丁

75 ■ 炖牛肉先用面粉洗净/如何去除牛肚的异味/怎样让牛肉更鲜嫩/巧用刨子切羊肉片/处理冷冻羊肉四步骤/巧切牛肉

76 ■ 肉应用冷水解冻/咸肉的"以盐退盐"法/去除狗肉异味妙法/红茶水巧去肉异味/洗排骨的小窍门/巧切熟肉

❧ 食材清洗加工有妙招

❧ 蔬菜水果

62 ■ 巧去仙人掌的毛刺/如何去除鲜黄花菜的毒素/蒸煮芋头巧去皮/巧剥玉米粒/巧切黏性食物

63 ■ 清除蔬菜残留农药的妙招/轻松清除菜叶小虫/洗海带的好方法/土





77 ■ 快拔兔毛的技巧/剥丸子肉馅的技巧/巧宰鳊鱼/洗鳊鱼的窍门/巧洗带鱼/带鱼去鳞三妙法

78 ■ 使贝类吐泥的技巧/如何加工贝类原料/巧用香油泡螺蛳/生熟螺肉的取肉法/如何清洗蚬子/快速制肉馅法/巧切鸡片

79 ■ 如何清理墨鱼/鱿鱼如何处理/巧取海胆肉/小苏打巧洗墨鱼干、鱿鱼干/巧取黄花鱼内脏/巧刮鱼鳞

80 ■ 巧去虾仁腥味二法/杀鱼的窍门/巧洗泥鳅/清洗虾体污物的窍门/巧取虾仁三法/巧除河鱼土腥味/切鱼的方法

81 ■ 巧去黄鱼腥味/怎样去除鱼胆苦味/切咸鱼干的技巧/杀甲鱼的两种简易方法/甲鱼去腥妙法/切鱼丝的技巧/让鱼脱骨的技巧

82 ■ 吃螃蟹要除四样东西/螃蟹巧料理/分部位取蟹肉的技巧/巧抽鲤鱼的筋/除鱼腥味妙法二则/巧剥皮皮虾皮

83 ■ 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂/

切蛋而蛋不碎的窍门/巧分蛋清蛋黄两法/蛋清挂糊的技巧/巧剥松花蛋/熟蛋浸冷水去壳/巧去皮蛋涩味/蛋黄挂糊的技巧/切松花蛋的技巧

✦ 巧发干货

84 ■ 巧用火碱泡发鱿鱼/干贝的泡发技巧/干猴头菇的泡发技巧/泡发香菇小窍门

85 ■ 如何泡发银耳/如何泡发海米/巧妙泡发晒笋干/涨发干肉皮二法/海参的泡发技巧

86 ■ 巧妙泡发熏笋干/玉兰片泡发二法/如何泡发鱼翅/如何泡发海带/发菜泡发二法

87 ■ 泡发木耳妙法/如何料理海蜇皮/温糖水泡干蘑菇妙法/巧用清水涨发竹荪/浸发炸猪皮的技巧/西米的泡发技巧

88 ■ 巧用冷水泡发莲子/浸漂花椒的技巧/乌鱼子的涨发法/如何泡发燕窝/蹄筋的四种泡发方法

89 ■ 焖发蛤蜊干的妙招/发鲍鱼的窍门/如何炸发鱼肚/发淡菜的窍门/巧发葛仙米/鲨鱼皮的泡发技巧

90 ■ 盐发猪皮的技巧/海珊瑚的泡发技巧/巧用开水锅焖干鱼裙/巧发鹿茸/黄花菜泡发妙招

91 ■ 发干百合的技巧/如何火发熊掌/蒸发鱼骨的

技巧/水蒸口蘑的技巧/发鱼唇的窍门/如何泡发鲤鱼皮

92 ■ 巧用开水浸乌龟蛋/鹿筋的油发法/碱发原料的料理技巧/羊肚菌的涨发技巧/板笋的泡发技巧/红枣的泡发技巧/如何泡发米粉

93 ■ 发蛭干的技巧/白果的泡发技巧/如何掌握泡发糯米的时间/墨鱼的发制技巧/如何泡发龙须菜/蕨菜的煮发窍门

94 ■ 如何泡发石花菜/如何泡发牛鞭/冬夏季的粉丝泡发法/开水发海茄子/腐竹的泡发技巧/如何泡发银杏

95 ■ 巧剥莲子皮/生板栗去衣窍门/核桃去壳剥皮妙法/巧去干莲子的莲心/如何轻松去枣皮/木片取枣核

✦ 食物返鲜

96 ■ 咸鱼返鲜妙法/老牛肉返鲜法/如何让冷冻鸡鸭返鲜/冷烤鸭返鲜的技巧/冻鱼返鲜的技巧/冷水复原冻粉皮





97 ■ 面包、馒头回软的方法/硬蛋糕变软的妙招/用陈米煮饭如何返鲜/剩米饭返鲜的妙招/饼干受潮回软的处理/受潮的干果回脆法/老鸡回鲜的技巧

98 ■ 巧使洋葱返鲜/巧使冰箱里的蔬菜返鲜/巧使萎缩的苹果返鲜/凋萎蔬菜返鲜法/绿茶回潮后巧处理/跑味的芥末怎样恢复原味/如何使酸橘子变甜



蔬菜的烹制方法

99 ■ 使玉米鲜嫩美味的诀窍/怎样使山药脆嫩可口/妙炒洋葱/苋菜怎样炒才好吃

100 ■ 炒青椒的诀窍/芋头的烹制技巧/烹制瓜果蔬菜二法/菠菜去涩妙方/烹饪芦笋的技巧

101 ■ 如何制作香酥味美的土豆丸/炸出美味土豆的窍门/蒸出洁白土豆的技巧/如何用白水煮出美味的土豆/怎样炒土豆丝才能脆嫩爽口

102 ■ 烹制菠菜豆腐的要诀/如何使老玉米鲜嫩美味/胡萝卜的合理烹饪法/炸腰果的秘法

103 ■ 炒米粉的技巧/怎样去除冻土豆的怪味/巧制美味酸菜丝/如何做出好吃的香芋扣肉煲/花椰菜的食用技巧/如何做果汁白菜心

104 ■ 芹菜叶的妙用/如何炒出可口的空心菜/炒茄子省油的方法/拌凉菜的窍门/如何做腐皮卷/巧用微波炉做红薯

105 ■ 素炒木耳的小窍门/巧妙烹调脆嫩的菜花/包菜的巧妙做法/如何煮出内外皆熟的南瓜/豆子煮得烂的技巧

106 ■ 巧煮松脆的新笋/炒芹菜或西兰花的技巧/如何烹调香椿/用花生油炒菜应何时放盐/炒丝瓜如何不变色/巧用微波炉做菜

107 ■ 如何烹制蔬菜更清香/妙煮海带/让花生米几天都酥脆如初的技巧/如何煮出色泽艳丽的毛豆/糖醋菜中糖醋的最佳比例是多少

108 ■ 如何烹制花菜更好吃/巧用西瓜皮做菜/怎样使蒜薹熟透/凉拌西红

柿如何让糖入味/做菜时辣椒放多了怎么办/春笋怎样去掉苦涩味/怎样烹制五彩素菜

109 ■ 卷心菜怎样炒才能保持甘甜/莲藕的巧妙做法/快速烹制酱油黄豆/巧做油焖扁豆/西洋菜汤去涩味的方法

110 ■ 炒豆芽时醋的妙用/干菜烹调法/怎样去除黄瓜的苦涩味/如何做出不同风味的拌黄瓜/焯生菜的技巧

111 ■ 炒蔬菜时为什么要用开水点菜/巧蒸红薯/怎样去除圆白菜的异味/如何炒出脆嫩的青菜/黄豆的烹饪妙法

112 ■ 如何去除萝卜的异味/萝卜的独特做法/支竹的烹饪妙法/如何烹调大白菜更鲜香/菜肴放醋的讲究

113 ■ 豆腐渣烙饼子如何做到不散/麻婆豆腐的制作要点/巧用碎豆腐做新菜/煎豆腐的诀窍/做卤水豆腐的窍门

114 ■ 怎样烹制豆腐干更容易入味/冻豆腐的做法/炸豆腐的妙招/豆腐汆水的要领/蟹粉豆腐的制作诀窍

115 ■ 烧烤蔬菜的诀窍/烹煮速冻蔬菜的方法/如何使烫青菜颜色翠绿/小苏打或面碱能让蔬菜的色泽更好/绿色蔬菜保持鲜绿的窍门/如何用牛奶改善菜的颜色和味/如何烹制什锦芥菜

- 116 ■ 蔬菜如何烹制才鲜艳爽口/如何烹制香菇更易入味/煮蔬菜的小秘诀/蕨菜有哪些食用方法/拔丝香蕉怎样做才能脆软香甜/芹菜银丝的制作方法

水产品的烹饪技巧

- 117 ■ 巧烹鲜带子/清蒸泥鳅和黄鳝的技巧/烹调鳊鱼三法/为什么鳊鱼与藕搭配营养高/怎样炒好金针鳊丝
- 118 ■ 怎样做出味道鲜美的清蒸甲鱼/如何煎刁子鱼/为什么鲜鱼与豆腐合吃能强身/如何制作红烧带鱼/做鲍鱼的技巧
- 119 ■ 家庭蒸鱼的技巧/如何保持鱼片的嫩度/美味蛤蜊的烹饪技巧/怎样做蛤蜊汤/脱蛤蜊肉的技巧/让鲍鱼蒸后不缩小的技巧
- 120 ■ 做泥鳅的诀窍/烤生蚝的诀窍/烧鱼不碎的窍门/烹鱼巧入味/使海蜇皮变脆的窍门
- 121 ■ 鳗鱼制作中的注意事项/巧用料酒和醋烹制鱼/巧用豆油烧鱼汤/做鱼时怎样才能彻底除腥/吃烧烤时为什么要加柠檬/如何清蒸大虾
- 122 ■ 烹制鲜鱼冻的小窍门/巧用干鱼制鱼冻/烹调冻鱼学一招/怎样煎鱼不粘锅/巧去海参的腥味/用桂皮使虾增鲜的技巧/如何清蒸鳊鱼



- 123 ■ 虾皮烹饪妙法/用番茄酱改善海鲜的色泽/蒸海鲜怎样调味/如何做干煎鱼/煎鱼时如何把握火候
- 124 ■ 夏天烹制鱼的技巧/炖鱼为什么要用开水/怎样判断鱼丸的生熟/鲫鱼炖蘑菇的烹饪方法/如何做出美味的鲫鱼汤/做鸳鸯锅底的窍门
- 125 ■ 怎样使咸鱼鲜嫩可口/怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道/怎样辨别鱼是否蒸熟/烹调虾仁的方法/煮龙虾的窍门/吃生鱼片的技巧
- 126 ■ 海鲜取肉有诀窍/做虾丸的技巧/如何做蟹黄汤包/干煎带鱼的技巧/蒸煮螃蟹不掉脚的方法
- 127 ■ 海蟹的最佳烹饪法/怎样判断螃蟹是否熟透/炸虾片的用油技巧/煮白灼虾巧用柠檬片/做鱼汤三妙法
- 128 ■ 如何做出新鲜的鱼丸/制作蟹油的窍门/烹制鱼翅时配菜的讲究/剩鱼清蒸法/煎鱼放盐的诀窍/银鱼的烹调方法/做鱼头的技巧

肉蛋的烹调诀窍

- 129 ■ 火腿的最佳烹饪法/怎样快速煮烂火腿/烹调火腿用什么调料/耗味火腿的吃法/怎样炸出皮脆肉嫩的乳鸽/苹果萝卜炒牛肉的烹饪方法
- 130 ■ 牛肉炒笋的烹饪方法/做红烧牛肉时巧用雪里蕻提味/让干硬的牛肉恢复美味的窍门/用保温瓶焖牛肉的窍门
- 131 ■ 巧炒牛肉丝/做咖喱牛肉时巧用椰奶/炖牛腩的技巧/烹制牛肉时巧用鲜木瓜汁/巧除羊肉膻味五法
- 132 ■ 烧猪蹄时为什么要加醋/肥肉除腻法/烹制走油肥肉的妙法/烹制蛇肉的窍门/煮肉易熟易烂的方法/干煸肉丝的用火技巧
- 133 ■ 如何做干豆角腊肉/回锅肉怎样炒不油腻/做火爆腰花时如何去除腥臊味/将肉煨透的技巧/烹调猪肝的窍门
- 134 ■ 如何烹制鲜香可口的猪肚/如何炒出滑嫩爽口的肉丝/加工猪脑的技巧/香肠炒油菜的烹饪技巧/煮咸肉的技巧
- 135 ■ 做咕嚕肉的窍门/巧用猪肉皮加工“假鱼肚”/巧妙烹制腰花/怎样炒肉才不粘锅/让扣肉和肘子起皱的窍门



- 136** ■ 巧炒腊肉/用电饭锅巧炸猪油/煮龙骨汤时为什么要加醋/巧烹兔肉/蒸排骨妙用豆瓣酱/如何烹制决明猪肝苋菜
- 137** ■ 怎样炒出色泽均匀的本犀肉/炸肉皮时的用油技巧/做肉馅放盐的最佳比例/巧妙烹制猪头肉/怎样做出肥而不腻的红烧肉/肉烧百叶结的烹饪方法
- 138** ■ 让肉丝疏松可口的做法/如何判断排骨是否炸好/怎样做汆丸子不易散/烹制滑嫩肉丸的技巧/巧做酸菜肚片汤
- 139** ■ 如何减轻咸肉的咸味/炸猪排不收缩的窍门/烤肉小窍门/烤肉时如何防止烤焦/使烤肉松软的方法/烤冷冻肉品的方法/如何烹饪杏鲍菇烧肉丸
- 140** ■ 使肉炒得更嫩四妙法/巧做骨头汤/炖肉时应该何时下锅/出锅前加醋的菜更好吃/巧除肥肉中的脂肪
- 141** ■ 炖肉不宜撇去浮油/如何煎出美味的排骨/搅拌肉馅的技巧/滑炒肉片时淀粉放多少/平底锅炒肉片的诀窍
- 142** ■ 巧用高压锅炖鸡肉/鸡肉过油的技巧/如何把老鸭肉炖得鲜美松软/好吃易做的可乐鸡/巧脱整只鸡鸭的骨架/如何烹饪冬瓜肉丸球
- 143** ■ 巧做西瓜鸡仔/肥鸭去膻解腻的窍门/如何做出香飘四溢的烤鹅肉/怎样去除鸡的腥味/如何做出鲜滑可口的清蒸鸡/巧用酸奶烹制鸡肉
- 144** ■ 巧烹鸡爪/炸鸡肉的技巧/做白切鸡的窍门/如何将老鸡炖得香嫩可口/如何做出汤味浓郁的老鸭煲/烹制羊排的窍门
- 145** ■ 鸡丝凉拌面的做法/美味的豆豉爆鸡丁/巧制香酥鸭/煮茶香薰鸡的技巧/放冷的鸭肉如何回热/烤兔腿的技巧
- 146** ■ 蒸出美味鸡肉的妙法/炸鸡腿如何做到里外熟透/煎鸭脯如何把握火候/制作脆皮糯米鸡要注意油温/巧用高压锅做汽锅鸡/巧用红薯炖羊肉
- 147** ■ 如何让蒸鸡蛋不粘碗/巧用米汤蒸鸡蛋/巧用松花蛋做水晶蛋羹/煎鸡蛋不粘锅的技巧/巧炸鹌鹑蛋/炒鸡蛋的小窍门
- 148** ■ 如何煎出色泽嫩黄的荷包蛋/妙用胡萝卜炒鸡蛋/巧妙烹制脆皮蛋/吃松花蛋为何要放姜醋汁/做蛋花汤时醋的妙用/肉末木耳烩豆腐的做法
- 149** ■ 煮蛋二法/咸鸭蛋的三种吃法/奶油味蛋汤的做法/巧做风味独特的皮蛋汤/煎鸡蛋不溅油的技巧

厨房烹饪小窍门

- 150** ■ 测试油温的方法/炒蔬菜时要盖锅吗/炒菜减少溅油的办法/炒菜放盐过量的补救方法/菜熟后淋沸油增色增香/油锅起火怎么办
- 151** ■ 炒菜温度最高时放酒最佳/巧用妙法知食物生熟/加葱姜妙用温油爆锅/怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长/酱油放太多怎么补救/炸食物省油的方法
- 152** ■ 烹调火候小窍门/烹调动物内脏须放蒜/可减汤咸的两种方法/以水代油烹调法/醋放多了怎么办
- 153** ■ 快速爆炒食物/炒花生可加适量苏打粉/巧炸香脆花生米/汤太油怎么补救/煮黑枣的技巧/把酱油当成醋了怎么办/菜太甜了怎么办
- 154** ■ 巧妙炸春卷/"炒"的学问/"焖"的诀窍/食物如何炸出干酥口感/如何炸冷冻食品/烹饪时的加水之道

米饭面食饮品

- 155** ■ 巧吃方便面/巧煮米饭/焖好米饭三窍门/巧煮元宵

156 ■ 怎样防止水饺粘连/烹制西米露如何避免粘锅/煮粥的诀窍/小米粥的制作要点/如何让粥更加美味

157 ■ 油炸元宵时火要均匀/煮粥时底料分煮/夹生米饭补救四法/煮粥时可放一个小调羹同煮/汤圆制作小窍门/巧用剩饭做美食/怎样煮小米饭

158 ■ 怎样使硬饭变软/煮面巧法/怎样使软饭变硬/微波炉热馒头的窍门/炒饭三妙法

159 ■ 巧用高压锅热剩饭/巧制鲜美的刀剁肉馅/巧加食油拌蔬菜饺子馅/肉馅掺肉皮冻多卤汁/西红柿肉馅饺子的做法/怎样炒河粉不易碎

160 ■ 加鸡蛋巧和水饺面/巧用高压锅烤面包/快速煮绿豆法/抻面和面要捋水/煮饺子开锅与盖锅的窍门

161 ■ 快速煮饺子小窍门/做馒头时可加一块猪油/高压锅蒸出美味馒头/巧用馒头片做成佳肴/凉水巧蒸馒头

162 ■ 加食用油煮面条防粘/人人爱吃的八宝粥/用菜汁巧包翡翠饺子/炸馒头省油的窍门/如何做出好吃的刀削面

163 ■ 煮挂面不宜用旺火/皮蛋瘦肉粥的烹煮方法/巧将剩食制成佳肴/巧用高压锅煮粽子/加盐和面能使面筋道

164 ■ 巧做馅鲜味美的饺子/如何蒸冷冻的面品/怎样蒸出特别蓬松的蛋糕/做包子时碱放多了怎么办/加盐水巧除剩饭异味/如何煮糙米饭

165 ■ 巧蒸陈馒头/巧用热水瓶做粥/巧用龙骨汤煮面条/做三明治的小窍门/烤制小薄饼用点啤酒

166 ■ 砂锅焖米的简单方法/豆浆应该怎样煮才算熟/旺火煮牛奶/煮牛奶何时加糖/和面不粘盆的技巧/如何判断馒头的生熟

167 ■ 巧煮牛奶不粘锅/煮糊的牛奶巧处理/如何化开蜂蜜沉淀/蜂蜜宜用温水冲调/煮咖啡的窍门

调味作料小百科

168 ■ 炸鱼的油怎样去腥味/正确使用酱油/巧做辣椒油/自制炸酱小窍门

169 ■ 巧妙调制鲜姜汁/白色高汤巧制作/普通高汤巧制作/巧制卤水/烹调中巧用大料

170 ■ 勾芡好帮手——淀粉/按顺序添加调料/正确认识鸡精/如何做出美味的咖喱菜/巧配红油汁

171 ■ 使用味精的三个窍门/烹调中用生姜妙法四则/烹调中用大葱三法/加盐和味精巧捣蒜泥

172 ■ 椒盐的制作与使用/如



何正确使用蚝油/如何做出香辣的豆瓣酱/烹调中妙用大蒜/加油巧调芝麻酱

173 ■ 加热前后巧调味/番茄汁的制作与使用/如何增加食用油的香味/丁香香粉的用途/如何正确使用食用果酱

174 ■ 怎样煸出葱姜蒜的香味/做菜时如何巧用生姜/如何做出鲜美的紫菜汤/烹饪中巧用柠檬汁/桂皮有哪些用途/如何使果酱增香

175 ■ 添加香菜的最佳时机/冷菜中如何使用花椒/豆豉小吃一妙法/甘草的用途/如何制作蒜蓉辣酱/如何制作宫保汁/如何同时使用醋和料酒

176 ■ 如何让醋变香/如何食用两种芥末/香椿的多种烹调法/如何让醋和味精科学搭配/如何正确烹制橄榄油

177 ■ 紫苏有哪些用途/山楂陈皮茶的做法和功效/虾皮的营养和功效/做拔丝菜肴的窍门/鱼露的制作方法/自制蚝油汁/如何制作烤肉酱

- 178 ■ 巧去芥末的辣味/如何让芥末的辛辣味散发出来/芝麻酱对儿童有何益处/巧除菜油异味/叉烧汁的制作方法/孜然粉的制作方法

- 179 ■ 五香粉的用途/枸杞的多种食用方法/使用番茄酱应先炒一下/八角的多用途/薄荷的食疗二法



食物使用 有高招

● 醋的多种用途

- 180 ■ 醋助消化/巧洗脏木耳/加醋快发面/使鸡肉色佳味美/去除铜锅锈迹
- 181 ■ 用醋和芝麻酱/让咸鱼复鲜/防止餐具爆裂/醋加冰水防藕黑/去除馒头碱味/去肉类异味/除玻璃制品的污迹
- 182 ■ 保鲜防腐/清洗煤气炉的喷火头/去除铁锅锈斑/分解马铃薯毒素/去除饮料污渍/醋浸牛蒡防变色
- 183 ■ 去除手上辣味/用醋拌海蜇/消除铝毒/蛋壳醋液含丰富钙质/杀鱼时涂醋可防滑/软化骨刺/巧用醋和苏打粉疏通下水道
- 184 ■ 清洗塑料用具/做菜时醋的妙用/为食物提香/除热水瓶内水垢/保护菜的营养成分/醋水渍鱼可提鲜/巧用醋擦鞋/醋能解酒



● 盐的巧妙用法

- 185 ■ 防止海蜇皮风干/为木砧板消毒杀菌/去腥味/瓜果如何杀菌消毒/去血污及防掉色/除油漆味
- 186 ■ 新餐具用盐水煮不易破裂/炒肉最佳放盐时间/防止维生素C流失/吸收酒渍/削皮后的水果不变色/防止荷包蛋破裂/使开水快速冷却的方法/去除墨迹
- 187 ■ 去活鱼肚内污物/清除茶垢/剥蒜末沾盐不粘砧板/做菜时怎样正确放盐/甜食加盐味道甘美/盐可使肉馅增加黏性/清除地毯灰尘

- 188 ■ 清新厨房空气/盐水磨刀/蒸炸食品松软可口/去除肉夹气/除青菜渍和汗渍/缩短煮食物的时间

- 189 ■ 醋拌鱼先撒盐/防鱼粘锅/保持蔬菜颜色不变/去除苦涩味/鱼抹盐后可防碎

● 酒的其他功能

- 190 ■ 巧用白酒催熟水果/醉酒杀黄鳝/加白酒可使腌菜变淡/白酒去除猪肺的腥味/妙用米酒使

面条团散开/白酒除铁锅鱼的鱼腥味

- 191 ■ 洒白酒巧去腌菜膜/啤酒烫菜味更鲜/啤酒让肉更香/巧用啤酒烤面食/洒米酒巧化冰冻鱼/米酒使食物变松软/炒虾肉饭时妙用米酒

- 192 ■ 用米酒去除食物异味/巧用酒洗锅/葡萄酒加热可治感冒/葡萄酒去柿子涩味/用葡萄酒做冰块可解暑/巧用葡萄酒处理不新鲜的水果/巧用白酒擦桌布

● 巧用橘皮

- 193 ■ 使馒头增香/巧用橘皮做点心/制成作料/巧用橘皮防治蟑螂/烧肉时加橘皮肉香不腻/巧做橘皮茶
- 194 ■ 巧做橘皮酱/巧用橘皮做菜/巧用橘皮做包子馅/除微波炉的异味/巧用橘皮煮粥/如何制作五香橘皮

● 茶叶的使用窍门

- 195 ■ 除辣味/炖牛肉味道更鲜/除铁锅的腥味/茶水巧去衣物蛋清渍/用茶水易擦净擦亮用品/燃茶叶可驱蚊虫
- 196 ■ 茶叶煮羊奶/除异味留芳香/巧用残茶种花/巧除水垢/肉类的保鲜/巧用茶叶煮米饭/巧除海鲜腥味/巧用残茶去除微波炉异味/巧用茶水拖地

● 蛋壳的妙用

- 197 ■ 鸡蛋壳巧洗盛油器皿/做钙质饭/浇花/洗长颈瓶

● 巧用糖

- 198 ■ 巧碎大块冰糖/白糖缓解烫伤/加白糖冲奶粉可防结块/加糖使鱼成形/吃加糖冰冻草莓一法/白糖缓解菜的酸味



食物保鲜 储存有窍门

蔬菜水果保鲜有方

- 199 ■ 香菜保鲜的窍门/怎样防止萝卜糠心/萝卜越冬保鲜两法
- 200 ■ 冬瓜贮存妙法/黄瓜保鲜二妙法/巧存韭菜/巧用冰箱存莴笋/巧存榨菜
- 201 ■ 番茄贮存二窍门/鲜豌豆巧保鲜/巧防饭菜变馊/芹菜保鲜法/切开的洋葱巧保鲜/巧防大蒜干瘪
- 202 ■ 巧存鲜藕/鲜草菇的贮存窍门/油麦菜的贮藏技巧/豆腐如何保鲜/保存葱头的窍门/大葱贮存小窍门
- 203 ■ 辣椒保鲜妙招/香菇的储存技巧/巧存蒜黄小窍门/半个冬瓜巧保存/如何贮存茭白
- 204 ■ 巧存芋头/菠菜如何保

存/储存大白菜妙法/如何保存鲜蘑菇/巧存萝卜干/防止土豆发芽三妙法

- 205 ■ 红薯保存有技巧/鲜笋如何保存/巧妙贮存干茄片/贮藏冬笋三法/如何保存生菜/四季豆的保鲜技巧

- 206 ■ 山药的贮存妙招/巧存剩菜/如何贮藏石榴/水果保鲜小技巧/巧用苏打水保存鲜果/香蕉保鲜妙法

- 207 ■ 巧存苹果/荔枝保鲜贮存妙法/如何保存樱桃/葡萄贮存三窍门/核桃的储存技巧

- 208 ■ 巧存已切开的柠檬/如何贮存桃子/如何储存木瓜/猕猴桃的保存技巧/柚子的保鲜妙法/如何贮存山楂

- 209 ■ 如何贮存柿子/柑橘保鲜三法/削皮水果巧保鲜/西瓜保鲜妙法/草莓的保存方法

鱼肉禽蛋储存有道

- 210 ■ 冰箱巧存活蟹/虾仁巧保鲜/巧存鲜虾/鱼肉保鲜妙法/让泥鳅冷藏复活的小窍门
- 211 ■ 保存鲜鱼的小窍门/保存蚬的窍门/冰箱存鱼的保鲜窍门/巧用米糠存咸鱼/如何贮存海带
- 212 ■ 甲鱼的储存技巧/如何让蛭和蛤存活数天/海参贮存妙法/保存海蜇



二妙法/巧存干制海产品/巧存带鱼

- 213 ■ 冬天猪肉巧保存/如何保存炸肉类/夏天猪肉巧保鲜/巧存羊肉/保存香肠的窍门/巧存牛肉/坛存腊肉味道鲜

- 214 ■ 肉松的贮存技巧/排骨保鲜二法/猪肝保鲜法/肉馅巧贮存/鸭肉巧贮存/鸡肉巧贮存/烟肉的保鲜技巧

- 215 ■ 牛排的保鲜技巧/如何保存切开后的火腿/咸蛋的保存方法/鲜蛋巧存四窍门/蛋黄的保鲜/蛋白的贮存技巧

- 216 ■ 蛋竖着放比横着放好/鲜蛋不宜直接放入冰箱/鸡蛋贮存前不能用水洗/茶叶蛋如何保存/皮蛋不宜储存在冰箱里

干果饮品储存得当

- 217 ■ 巧防红枣生虫/如何让花生米不生虫/发好的干货如何存放/栗子贮存小窍门



218 ■ 碳酸饮料如何保存/香槟酒的贮藏技巧/茶叶存放妙法/茶叶与食糖、糖果不宜一起存放

219 ■ 茶叶贮存要三防/巧存蜂蜜/果汁不宜久存/巧存啤酒二法

220 ■ 家庭贮存葡萄酒的方法/奶粉的保存方法/米酒巧用鸡蛋保鲜/豆浆的存放技巧/存放牛奶的窍门/巧存干海货

调味品储存

221 ■ 番茄酱如何保鲜/醋如何保存/巧存虾酱/黄酒的保存方法/巧防食盐受潮

222 ■ 如何保存食用油/糖如何保存/酱油如何贮存/巧存花生油/生姜保鲜的窍门

223 ■ 卤水的保存窍门/猪油巧保鲜/陈皮的储存技巧/小磨香油的存放技巧/白酒的贮存技巧/橄榄油的贮存技巧/如何贮存调味酱

主食糕点保鲜有妙招

224 ■ 米的贮存技巧/贮存年糕的窍门/馒头的贮存

方法/巧用花椒贮存挂面/存放糕点的注意事项/蛋糕短期保鲜的窍门

225 ■ 月饼的贮存窍门/面包保鲜的窍门/面包饼干不宜一起存放/米饭如何保鲜防馊/切面如何保鲜/玉米防蛀妙法二则



自制美食有捷径

腌制菜的制作良方

226 ■ 巧制韩国泡菜/生渍酸菜四步法/熟渍酸菜三步法/用灰包做咸蛋四步法

227 ■ 巧制鲜香的腌白菜叶/泡菜水的制法/巧制酥炸浆/妙用香椿做菜三法/制作美味可口的醋萝卜

228 ■ 制作干豆角的窍门/用碱腌菜可保脆嫩鲜绿/巧做四川鱼辣子/加红葡萄酒巧腌红润香肠/腌制美味酸辣的圆白菜

229 ■ 自制萝卜干四步法/家庭自制韭菜花/如何自制辣椒/妙制虾油芹菜/美味西红柿酱自制法

230 ■ 巧制风味芥菜头辣菜/加铜矿石腌菜可保鲜绿/风味腌黄瓜的做法/自制味美溢香的奶油花生/自制酸白菜两法

231 ■ 西红柿黄瓜巧做红绿

小菜/香辣酱简易制作法/家庭自制腊肉/巧用饮料果汁腌肉/巧腌五味蛋/自制腌蛋二法

232 ■ 使咸蛋黄出油多的腌制法/过咸的咸蛋巧制后赛蟹黄/亲手制作花生酱/辣花酒腌蛋法/腌大蒜的三种方法

巧制各类饮料

233 ■ 果子露配制法/自制番石榴茶/徒手巧榨柠檬汁/巧制美味葡萄汁/亲手制作糯米酒

234 ■ 自制奶油/巧制西瓜酒/橙子饮料调制法/制作汽水/自制酸梅汤法/巧缝小袋煮咖啡/自制酸奶法

235 ■ 自制杏仁茶法/自制冻柠茶法/自制西红柿冰糕/自制可可雪糕法/自制西瓜翠衣汤法/巧煮绿豆汤/微波炉助取果汁法

236 ■ 自制香蕉船/自制冰爽饮品/自制柠檬苹果醋/自制咸豆浆法/草莓饮料调制法/咖啡牛奶巧掺兑/巧制果味啤酒



自制糕类点心

- 237 ■ 巧做南瓜饼/小笼包的制作窍门/蜂蜜发面的窍门/饺子皮的制作技巧/包粽子和吃粽子有方法
- 238 ■ 自制火腿肉粽法/包饺子的窍门/家庭巧制汉堡包/巧制醉枣小方法/自制五香蚕豆/自制豆沙粽
- 239 ■ 自制百果粽/自制红薯饼/自制蜜枣罐头/自制香芋吐司/脆炸香蕉/自制葡萄冻/自制红薯面窝法
- 240 ■ 自制土豆虾球/自制西瓜皮蜜饯法/自制绿豆糕/自制芝麻面夹/自制芝麻糖/煎饼小窍门
- 241 ■ 自制豆皮卷/自制金橘饼/自制白糖糕/自制多味瓜子/自制西瓜羹/自制香麻翡翠饼
- 242 ■ 自制蛋皮馄饨/自制蛋挞/自制大麻花/自制花生酪/自制菠萝包/自制赏月羹/自制虾饼法



加工美食的禁忌

- 243 ■ 发面不宜用面肥/碱发原料不可再上火发制/发绿豆芽忌时间长/猪肉不宜用热水浸洗/吃白菜忌多去外帮

- 244 ■ 忌用热水烫菜/蔬菜不宜榨成汁饮/忌用冷水浸泡干腌菜/白菜心忌不洗就吃/制干菜不宜暴晒/久置的蔬菜不宜腌渍/做饺子馅时忌挤水

- 245 ■ 浸泡蔬菜时间不宜长/不可过度浸泡香菇/忌用热水发香菇/芹菜忌去叶/烹调茄子忌去皮/小麦不宜磨得太精细/盒饭放置的时间不宜超过3小时/青菜不宜水洗后再贮存

- 246 ■ 炒豆芽不必去芽根/肉不宜绞得太碎/淘米次数不可过多/烹调虾米不宜浸泡太久/牛奶不宜冷冻/忌用卫生纸擦餐具

烹制方法的禁忌

- 247 ■ 发芽土豆不宜食用/黄鱼不宜煎太久/炖鸡不宜先放盐/烹制海参不宜加醋/螃蟹不宜用水煮/忌在火炉上直接烘烤食物

- 248 ■ 糖醋菜肴不宜放味精/熬粥不宜放碱/石花菜不宜久煮/烹炒鸡蛋不宜放味精/黄花菜的心不可食用/自制腐乳时不可放胡椒/不宜吃太嫩的涮羊肉

- 249 ■ 猪肝做汤时的禁忌/金针菇不熟禁食用/胡萝卜不宜下酒/鲜笋忌直接入锅炒/炒番茄的时间不可过长



- 250 ■ 豆腐不宜放葱/青蒜不宜炒得过熟/炒豆芽不能欠火/花生忌生吃/咸肉忌用油煎炸/炖骨头不宜加醋/鲑鱼不宜烧太熟

- 251 ■ 给虾仁上浆不宜使用料酒/鸡蛋不宜与糖同煮/鸡蛋不宜久煮/不宜食用隔夜的熬白菜/香肠火腿忌煎炸/烹制绿叶蔬菜不宜加醋

- 252 ■ 烹鱼时不宜过早放生姜/金针花的食用禁忌/洋葱不宜炒太久/薄荷煎汤忌久煮/清炖鸡不宜放花椒大料/茄子不宜油炸/黑米忌不煮烂/绿茶中不宜加枸杞

- 253 ■ 吃捞饭忌去除米汤/用锡箔纸烧烤忌加柠檬/绿叶蔬菜不宜焖煮/饺子馅不宜放生豆油/活鱼不宜马上烹调/蒸鱼忌用小火/不宜食用刚出炉的面包/煮豆加盐不宜过早

- 254 ■ 豆腐不宜单独烹调/蒸鸡蛋的禁忌/炒胡萝卜忌放醋/动物内脏不宜爆炒/煮八宝粥忌加矾/炒牛肉忌加碱



255 ■ 米饭不宜用冷水煮/咖啡不宜久煮/咖啡放糖忌过多/酸奶忌加热饮用/牛奶不宜煮太久/冲泡龙井茶时水温不宜过高/烧煮骨头和肉时不宜加冷水/忌用炒锅内的余油炒饭

一 厨具使用禁忌

256 ■ 不宜用锡壶储存酒/忌用铝制品盛装菜肴/不宜用铝器存放米面/不宜用铜锅炒白菜/不宜用塑料容器存酒/忌用保温杯泡茶

257 ■ 不宜用透明玻璃瓶贮存食油/铝锅不宜加热醋及酸性食物/铜制器具忌盛冷食品/忌用不锈钢器皿存放调味品/不宜用铜器烹调羊肉/炒菜锅忌连续使用不清洗/忌用铜器盛酸性食物

258 ■ 电饭锅的使用禁忌/不宜用铁锅煮酸性食物/铁锅不宜煮富含鞣质的食物/忌用铁锅煮绿豆/忌用铁锅或不锈钢炊具熬中药/不宜用金

属容器存放蜂蜜/使用酒精炉的禁忌

259 ■ 忌用洗衣粉洗餐具/使用不锈钢炊具时不宜放料酒/铝制品忌与硬器摩擦/使用铝制炊具前要加热/铝制品忌用碱或砂擦洗/忌用塑料器具盛装热食物/忌经常使用铜制炊具

260 ■ 铝制品忌烧煮时间过长/不宜在铝制容器中搅拌鸡蛋/不宜用金属容器存食盐/不宜用塑料容器贮存牛奶/禁用彩釉瓷器盛放酸性饮食/厨具忌擦放在一起/忌用乌柏木做砧板

一 调料品使用禁忌

261 ■ 不应食用反复炸过的油/不可用白酒代替料酒/红糖储存忌太久/味精不宜高温时放入和过早放入/食油忌加热后贮存

262 ■ 碱性强的食物不宜放味精/蒜忌炒得过熟/蚝油加热时间不宜过长/酸味菜肴中不宜使用味精/吃生姜不要去皮/食盐贮存的时间不宜过长/大蒜忌与葱同食/鸡精不宜滥用

263 ■ 黑胡椒忌久煮/烹调时橄榄油用量不宜太多/炒菜忌油温过高/烹饪菜肴忌过咸/存放食盐不宜敞口/凉拌用油不宜使用豆油/大蒜忌空腹食用/勾芡不宜过早或过晚



厨具清洁 保养有诀窍

巧选厨房用品

264 ■ 选购电冰箱的窍门/如何挑选微波炉/如何挑选燃气灶/如何挑选油烟机

265 ■ 如何选购榨汁机/茶具选购有诀窍/买铁锅的五个窍门/如何挑选电饭煲/铝制品选购窍门

266 ■ 如何选购搪瓷烧锅/如何选择洗涤剂/火锅的选购常识/砂锅选购技巧

267 ■ 如何选购不粘锅/不锈钢制品选购/菜刀选购技巧/如何鉴选瓷制餐具/正确选购玻璃器皿

268 ■ 选购筷子的窍门/选择洗碗布有讲究/砧板的选择技巧/碗碟鉴别三部曲/如何辨别不锈钢锅的真伪

厨房用具的使用

269 ■ 电磁炉的合理使用/正确使用微波炉/合理使用电子消毒柜/快速去除冰箱结霜

270 ■ 冰箱巧存食品/正确使用砂锅/怎样预防高压锅爆炸/怎样使用和保养不粘锅/如何正确使用菜刀