



知书达礼
zhishudali典藏

Health of
CHINA



平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

好学易做的 厨房妙招



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 好吃美味添营养

• 健康科学巧搭配

• 省事省力省时间

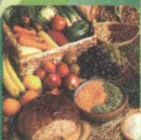
• 增智增寿增快乐

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

知书达礼
zhishudali 典藏



好学 易做 的 厨房 妙招

崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

好学易做的厨房妙招 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0478-4

I. 好… II. 崔… III. ①厨房 - 基本知识②烹饪 - 基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211658 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0478-4

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

柴米油盐酱醋茶,生活件件不离它。这些东西为我们的日常生活提供了保障,但也给厨房打理带来了麻烦。如何作出营养、美味的饭菜,如何玩转锅、碗、瓢、盆,成为摆在人们面前的一道厨房难题。而既能节约时间又可获得轻松愉悦,同时还可以做出一桌别具风味的饭菜,是每个家庭煮妇,特别是每个希望享受生活的现代人都想获得的。

事实上,生活远没有想象中的复杂。只要掌握了正确科学的方法,一切问题都将迎刃而解,厨房操作将会事半功倍。现在,《好学易做的厨房妙招》可以帮您处理好生活中的难题。本书将食材的选购与保存、厨具的使用与收纳、厨房的清洁等方面的小妙招介绍给您,书中搜集了各种在厨房中经常遇到的问题,诸如怎样烧出酥软可口的鱼肉,怎样泡发干货,菜要怎么切,肉要怎么洗,厨房用具怎样才能更利于使用等,并不时搭配一些实用的小贴士,使您在享受美味的同时拥有来自厨房的快乐和健康。

世上无难事,只要肯用心。真心地希望本书可以帮助您在平常之处发现惊奇,于平凡之中体会惊喜。其实,只要做个生活有心人,厨房生活将会变得简单从容。



目录

第一章



邂逅营养美滋味



一、主副食类

- 18 > 松花蛋巧选购
- > 大米巧选购
- > 面粉巧选购
- > 鲜蛋巧选购
- 19 > 香肠巧贮存
- > 蛋白巧贮存
- > 蛋黄巧贮存
- > 咸蛋巧贮存
- > 甘薯巧贮存
- > 巧切面包
- > 巧和面不粘盆
- > 巧和饺子面
- 20 > 可以让饺子鲜美的方法
- > 巧和烙饼面
- > 巧用酸牛奶和面
- > 用啤酒和面
- > 巧摊蛋皮
- > 巧熬蛋黄油
- > 巧除猪心异味
- 21 > 巧除猪肝异味
- > 巧去腰子腥味
- > 加料巧去腰子腥味
- > 白酒巧去腰子腥味
- > 白酒巧去猪肺腥味
- > 巧去猪肺腥味
- > 面粉巧去猪肚异味
- 22 > 胡椒巧去猪肚异味
- > 植物油巧去猪大肠臭味
- > 灌洗法巧去猪大肠臭味
- > 明矾巧去猪大肠异味
- > 酸菜水巧去猪大肠臭味

- > 花生油巧去猪肚异味
- > 食盐巧去猪肚异味
- > 酒醋巧去猪肚异味
- > 牛奶去牛肝异味
- 23 > 淡盐水去牛肝异味
- > 巧去鸡蛋异味
- > 巧去咸蛋的咸味
- > 巧去松花蛋的异味
- > 加鸡蛋巧去辣椒辣味
- > 面粉巧去汤咸味
- > 巧去酱菜咸味
- > 面包巧去米饭糊味
- 24 > 冷水巧去米饭糊味
- > 巧去馒头碱味
- > 巧去馒头焦糊味
- > 巧去切面的碱味
- > 巧去干奶酪异味
- > 巧去豆制品豆腥味
- > 巧除豆汁豆腥味
- > 巧烹鲜嫩腰花
- 25 > 巧切鸡蛋不易碎
- > 巧切松花蛋
- > 鸡蛋巧炒不会老
- > 巧蒸光滑细腻的蒸蛋
- > 巧煮鸡蛋不破
- > 快煮半熟蛋
- 26 > 巧炸鸽蛋
- > 巧保熟蛋鲜嫩
- > 巧使蛋液坚挺
- > 巧使蒸鸡蛋羹不粘碗
- > 巧做煎蛋
- > 蛋清蛋黄巧分离
- 27 > 巧煮鲜嫩荷包蛋
- > 巧用面粉煎蛋
- > 巧做蟹味咸鸭蛋
- > 巧腌咸鸭蛋
- > 巧做好吃卤水蛋

- > 巧做豆腐不易碎烂
- 28 > 巧动手做豆腐
- > 巧做杏仁豆腐
- > 巧炸外脆里嫩的豆腐
- > 豆腐干巧入味
- > 豆腐好吃应慎食
- > 巧炒猪腰
- 29 > 巧炒腰花
- > 炒腰花巧增香
- > “下水”巧烹调
- > 巧吃玉米防腹泻
- > 巧切整齐美观的蛋糕
- > 巧切猪肝
- > 巧除牛肝异味
- 30 > 巧鉴定猪肝的生熟
- > 巧使冻粉皮复原
- > 巧炸香脆花生米
- > 巧防油炸花生米回潮
- 31 > 美食烹调金点子
- 33 > 煮饭巧加油和柠檬
- > 巧用剩饭做米饼
- > 巧淘米中的沙石
- > 巧煮陈米
- > 巧使剩饭美味可口
- > 巧使软饭变硬
- > 巧做营养好饭
- 34 > 煮饭水量巧掌握
- > 巧使硬饭变软
- > 巧用高压锅煮米饭
- > 巧煮米饭
- > 巧制喷香粳米饭
- > 快速巧煮饭
- 35 > 巧煮营养米饭
- > 煮豆沙巧防焦
- > 巧制松软炒米饭
- > 巧除米饭串烟味
- > 冷稀饭巧加热

- > 巧用冷饭煮粥
- > 巧熬粥不溢锅
- 36 > 夹生饭巧处理
- > 巧煮好吃豆粥
- > 巧煮绿豆汤
- > 煮清粥巧加盐
- > 巧制香喷大馒头
- > 鲜酵母巧使用
- 37 > 大块面团巧发好
- > 巧法和面
- > 发面的酸碱度巧辨别
- > 和面加水巧掌握
- 38 > 巧验酵母是否新鲜
- > 巧让碱大的馒头变白
- > 和面巧防干硬
- > 馒头没熟巧应对
- > 面没发好巧补救
- > 巧蒸松软可口馒头
- > 快速发面小窍门
- 39 > 蒸面食小窍门
- > 和面巧使面盆光洁
- > 面包干了巧恢复
- > 巧炸松脆馒头片
- > 巧防饼干返潮
- > 剩馒头巧加热
- 40 > 巧煮鲜美饺子
- > 硬蛋糕巧变软
- > 巧和饺子面
- > 拌馅小窍门
- > 巧煮饺子不粘
- > 巧防饺子粘破
- 41 > 瘦肉馅巧打水
- > 肥肉馅巧打水
- > 巧擀饺子皮
- > 巧炒河粉不易碎
- > 巧煮挂面
- > 巧用大料水调馅
- > 巧使面条团松散

- > 巧煮干切面和挂面
- 42 > 巧煮元宵
- > 巧煮味美老玉米
- > 巧使凉面滑溜溜
- > 巧煮元宵防粘连
- > 巧蒸甘甜红薯



二、蔬菜类

- 43 > 怎样挑选香菇
- > 怎样选购银耳
- > 怎样选购木耳
- > 黄瓜巧贮存
- > 煮熟装袋法巧存豆角
- 44 > 锅蒸晒干法巧存豆角
- > 装袋法巧存青椒
- > 新鲜竹笋巧选购
- > 去蒂冷藏法巧存青椒
- > 装袋法巧存香菜



- > 根浸盐水法巧存香菜
- > 编辫晾干法巧存香菜
- > 杯子巧存韭菜
- > 水盆贮存韭菜
- 45 > 菜叶包裹法巧存韭菜
- > 蔬菜贮存巧保鲜
- > 芹菜巧贮存
- > 鲜藕巧贮存
- > 茼蒿巧贮存
- > 茭白巧贮存
- > 巧用淡盐水洗菜
- 46 > 巧用淡醋水洗菜
- > 食黄花菜的窍门



三、肉类

- > 巧洗木耳的窍门
- > 防辣眼睛的窍门
- 47 > 拌凉菜放盐的窍门
- > 巧去蔬菜苦涩味
- > 巧去白菜异味
- > 食盐巧去萝卜异味
- > 小苏打巧去萝卜异味
- > 酒水巧去辣椒辣味
- > 巧腌糖醋蒜
- 48 > 巧去冻土豆味
- > 巧去洋葱味
- > 巧用食醋去辣椒辣味
- > 水煮去猴头蘑苦味
- > 巧去野菜涩味
- > 芸豆巧去菜子油异味
- > 花生巧去菜子油异味
- > 馒头巧去菜子油异味
- > 调料巧去菜子油异味
- 49 > 预热巧去菜子油异味
- > 巧去花生油异味
- > 巧去菜咸味
- > 巧做可口腊八蒜
- > 西红柿巧去汤咸味
- > 土豆巧去汤咸味
- > 鲜葱巧去米饭糊味
- > 吃苦瓜的注意事项
- 50 > 巧切竹笋
- > 青椒巧保鲜脆
- > 菜肴巧勾芡
- > 巧做萝卜没异味
- > 菜肴熟后淋沸油巧增色
- > 巧吃西瓜皮
- 51 > 巧腌鲜绿脆嫩的菜
- > 巧腌制酸白菜
- > 巧制香脆腌辣椒
- > 巧做爽脆可口泡菜

- 52 > 选购鲜肉的诀窍
- > 冷冻法巧存鲜肉
- > 用芥末巧存鲜肉
- > 用盐和胡椒贮存鲜肉
- > 油炒法贮存肉馅
- > 洗鲜肉的窍门
- > 烧肉不宜早放盐
- 53 > 烹调鸡肉时不宜放花椒大料
- > 煎五分熟牛排的诀窍
- > 牛羊肉与茶叶同煮味美
- > 巧做肉菜
- > 巧做清蒸鸡
- > 巧用芥末炖肉
- > 巧用茶根炖牛肉
- 54 > 烹制白条鸡的窍门
- > 木炭去猪肉异味
- > 稻草去猪肉异味
- > 巧去肉的生味
- > 蒜片巧去肉腥
- > 清水巧去肉的血腥味
- 55 > 洋葱汁巧去肉腥味
- > 巧去肉的血污味
- > 啤酒巧去冻肉异味
- > 姜汁去味法
- > 盐水去冻肉异味
- > 啤酒去膻法





56

- > 腐乳去腻法
- > 巧用醋去咸肉异味
- > 巧用萝卜去咸肉异味
- > 核桃巧去咸肉辛辣味
- > 巧去咸肉哈喇味
- > 巧洗羊肉去膻味
- > 米醋巧去羊肉膻味
- > 胡椒巧去羊肉膻味
- > 萝卜巧去羊肉膻味

57

- > 核桃巧去羊肉膻味
- > 甘蔗巧去羊肉膻味
- > 鲜笋巧去羊肉膻味
- > 大蒜巧去羊肉膻味
- > 咖喱巧去羊肉膻味
- > 茉莉花巧去羊肉膻味
- > 鲜鱼巧去羊肉膻味
- > 茶叶巧去羊肉膻味
- > 山楂巧去羊肉膻味
- > 胡萝卜巧去羊肉膻味

58

- > 白酒巧去羊肉膻味
- > 药料巧去羊肉膻味
- > 啤酒巧去鸡肉腥味
- > 酱油巧去鸡肉腥味
- > 巧切猪肉片

59

- > 巧切整齐美观熟肉
- > 巧切涮羊肉的肉片
- > 巧切火腿
- > 巧切家禽肉
- > 巧用热水炖肉味鲜美

060

- > 巧让浆过的肉片不粘锅
- > 巧制好吃干煸肉丝
- > 巧炖猪肉
- > 巧炒好吃的肉丝、肉片
- > 巧炒不腻的回锅肉
- > 巧做滑炒肉片

61

- > 巧去肉中胆固醇
- > 巧制腊肉炒萝卜
- > 巧炒腊肉
- > 巧做好吃的扣肉和肘子

62

- > 巧炸不缩香酥猪排
- > 巧煲美味猪骨粥
- > 巧做菜扒猪手
- > 巧烧营养猪蹄
- > 巧煮骨头营养不流失

63

- > 醇香炖肉巧放料
- > 煮肉巧加水
- > 巧炒木须肉
- > 巧煎好吃排骨
- > 巧做好吃咕老肉

64

- > 巧制叉烧肉
- > 巧烹咖喱牛肉
- > 巧使红烧牛肉增味
- > 炖牛肉巧加茶叶

65

- > 巧炖牛肉
- > 巧做烧酒牛肉
- > 巧烧不缩牛肉
- > 巧炒牛肉
- > 巧煮老牛肉
- > 烧肉巧节时
- > 巧烹火腿

66

- > 炖鸡不宜先放盐
- > 巧炖老鸡、老鸭
- > 巧制鸡肝松
- > 巧烹鸡肉
- > 巧炸鸡串

67

- > 巧做好吃的鸡柳
- > 巧给鸡块脱骨

> 冻鸡、冻鸭巧返鲜

> 巧炸美味鸡块

> 巧煲美味鸡粥

> 巧熬香浓鸡汤

> 巧做鲜美蒸鸡

> 巧制脆皮糯米鸡

68

> 教你做西瓜鸡

> 巧做美味鸡

> 教你用啤酒做美味烧鸡

> 教你鉴别鸡肉生熟

> 教你让冷烤鸭恢复酥脆

> 教你炸出外皮酥脆的鸭

> 教你回热冷鸭片

69

> 节日剩鸡剩鸭巧处理

> 巧煎鸭脯肉

> 巧除鸭腥味

> 巧煲浓香老鸭煲

> 巧做烤鹅

> 巧吃哈喇味火腿

> 巧让火腿味道更鲜美

> 巧炸皮脆肉嫩的乳鸽

70

> 巧做脆嫩子姜鸭片

> 火腿宜煮不宜炒

> 爱上美味水饺馅



四、水果类

73

> 巧选西瓜

> 洗瓜果的窍门

> 火龙果巧选购

> 巧去水果涩味

> 剥橙皮的窍门

74

> 巧存水果

> 巧用纸箱存苹果

> 巧防苹果变色

> 巧用苹果存香蕉

> 巧存柑橘

> 巧存荔枝

> 巧识激素水果

75

> 巧识使用了膨大剂的猕猴桃

> 巧为瓜果消毒

> 巧去桃毛

> 巧洗鲜桃

> 巧去桃子皮

> 巧用苹果和白酒存点心

> 水果忌马上放入冰箱

76

> 菠萝巧选购

> 美味水果汁大派对



五、水产类

79

> 选购鱼类的窍门

> 鱼被污染巧鉴别

> 购买鲜虾的窍门

> 选购河蟹的窍门

80

> 识别虾皮法

> 如何选购墨鱼干

> 如何选购鱿鱼干

> 如何选购蚝鼓

> 如何选购虾米

> 如何选购章鱼干

> 如何选购鲍鱼干



- 81 > 怎样识别海参的优劣
- 81 > 怎样识别鱼翅的优劣
- > 怎样识别海带的优劣
- > 灌酒法保鲜活鱼
- > 水养法保鲜活鱼
- > 贴眼法保鲜活鱼
- > 盐浸法保鲜活鱼
- > 油鳃法保鲜活鱼
- 82 > 稻草法保鲜活鱼
- > 去内脏法保鲜鲜鱼
- > 抹蜂蜜法保鲜鲜鱼
- > 鲜鱼巧保鲜
- > 食醋法保鲜鲜鱼
- > 装坛法保鲜鲜鱼
- > 葱段法保鲜鲜鱼
- > 盐水冷冻法保鲜鲜鱼
- 83 > 洗螃蟹的窍门
- > 洗贝蛤的窍门
- > 洗螺、蚌的窍门
- > 切鱼片的窍门
- > 鲢鱼巧去鳞
- > 碱煮海带柔软可口
- 84 > 干蒸海带柔软可口
- > 烧鱼入味的诀窍
- > 烧鱼忌早放生姜
- > 啤酒巧做菜肴
- > 巧去海鲜腥味
- > 除黑膜去鱼腥味
- > 白酒去鱼腥味
- > 温茶水去鱼腥味
- 85 > 红葡萄酒去鱼腥味
- > 用糖去鱼腥味
- > 橘皮去鱼腥味
- > 牛奶去鱼腥味
- > 清洗去海鱼腥味
- > 水烫去海鱼腥味
- > 作料去海鱼腥味
- > 巧去黄花鱼腥味

- > 巧去鲤鱼腥味
- 86 > 巧去甲鱼腥味
- > 盐水去河鱼土腥味
- > 米酒去河鱼土腥味
- > 食醋去河鱼土腥味
- > 酒去河鱼土腥味
- > 牛奶去河鱼土腥味
- > 巧去冷冻鱼臭味
- > 巧去鱼胆苦味
- > 淡盐水巧去咸鱼咸味
- 87 > 白酒巧去咸鱼咸味
- > 米酒巧去咸鱼咸味
- > 醋去咸鱼咸味
- > 淘米水去咸鱼咸味
- > 柠檬巧除虾腥味
- > 肉桂巧除虾腥味
- > 紫菜巧去汤腻味
- > 巧炒鲜嫩完整的鱼片
- > 活鱼烹调时间巧掌握
- 88 > 巧用妙法炸鱼
- > 烧鱼巧入味
- > 巧用妙法煮鱼
- > 巧煎保持鱼体完整
- 89 > 煎鱼的注意事项
- > 炸鱼巧增香
- > 巧做清蒸鱼
- > 巧除沙丁鱼的腥臭味



90

- > 巧使鱼汤保鲜
- > 巧烹鲜美淡水鱼
- > 巧吃生鱼片
- > 巧炸菊花鱼
- > 巧蒸鲑鱼

91

- > 巧使清蒸鱼肉鲜美
- > 烹制鳊鱼巧用蒜
- > 巧让鱼虾更美味
- > 巧烹鳊鱼

92

- > 烹制冻鱼巧保鲜
- > 巧使鱼肉成形
- > 鱼类菜肴巧回锅
- > 鱼翅巧烹制
- > 巧蒸海蟹
- > 巧烹爽脆海蜇
- > 巧炒蛤蜊

93

- > 虾皮巧食用
- > 烹制海参切忌加醋
- > 巧炒鲜脆虾仁
- > 巧煲不腥的鱼汤
- > 巧使鱼汤更鲜
- > 巧制奶白鱼汤

94

- > 巧炖白鳊汤
- > 紫菜汤巧增鲜



六、调味品类

94

- > 巧法鉴别香油
- > 白酒巧选购

95

- > 真假茶叶巧识别
- > 红茶优劣巧识别
- > 绿茶优劣巧识别

96

- > 炸过鱼的油巧去腥
- > 食醋巧去菜腥味
- > 巧辨植物油的优劣

97

- > 巧识掺假食用油
- > 巧选香油
- > 巧选虾酱



98

- > 巧选酱油
- > 巧选醋
- > 巧识兑兑黄酒
- > 巧识劣质食盐
- > 巧识假碘盐
- > 巧识掺假味精
- > 巧识假胡椒粉

99

- > 巧选花椒
- > 巧识问题大料
- > 看色泽选茶叶
- > 巧识掺假花茶
- > 巧辨新茶与陈茶
- > 巧选龙井茶

100

- > 巧选碧螺春
- > 巧选铁观音
- > 巧选黄酒
- > 巧用白糖发面
- > 白酒去黄豆腥味
- > 白酒去酸味

101

- > 米酒去酸味
- > 巧用醋保存鲜肉
- > 巧用料酒保存鲜肉
- > 巧用白酒存香肠
- > 巧用冰糖存月饼
- > 巧用维生素 E 保存植物油
- > 巧用生盐保存植物油
- > 巧选容器保存食用油
- > 巧存香油
- > 巧存花生油

- 102 > 巧存猪油
> 巧存食盐
> 巧存酱油、醋
> 巧存料酒
> 巧存老汤
> 巧存蕃茄酱
- 103 > 巧解白糖板结
> 巧用生姜
> 烧鱼巧加姜
> 炒鸡蛋巧用葱花
> 巧用丁香
- 104 > 拌制凉菜巧用花椒
> 巧炸花椒增菜香
> 巧制花椒油
> 熬煮稀饭忌加碱
> 巧制胡椒粉
> 用水巧省油
- 105 > 炒菜巧加盐
> 巧制芝麻酱
> 巧用豆豉调味
> 炒肉放盐巧好味
> 椒盐巧制作
> 烹调中巧淋油
- 106 > 巧放盐使饭菜可口
> 做醋拌鱼巧使醋味浓
> 加盐巧为甜食增甜
> 剁大蒜时巧撒盐
> 妙用食盐
- 107 > 炒菜放盐的小诀窍
> 用盐巧洗西兰花和蛤蜊
> 用盐巧增肉馅黏性
> 巧除蔬菜苦味
> 酱油巧使用
- 108 > 不宜在勾芡后加调味品
> 芡汁巧使用
> 重复用油巧处理
> 煮玉米粥巧加点小苏打
> 小苏打巧除水垢

- 109 > 巧用过期鲜奶做调料
> 酱质调味品巧储存
> 巧爆葱香味
> 糖水巧解辣椒辣味
> 奶酪巧保存
- 110 > 烧菜放酒时间巧掌握
> 巧使碳火香味四溢
> 调味酱放多巧应对
> 巧用味精增鲜味
> 巧用葱须入菜
> 味精巧使用
- 111 > 鸡精巧识别
> 巧去茶末辣味
> 白糖巧使用
> 巧用番茄酱调味
> 巧用色拉酱存三明治馅
> 果酱巧增香
- 112 > 食醋巧去手上辣味
> 巧和芝麻酱
> 巧用醋拌海蜇
> 巧用醋煮排骨
> 咸鱼巧复鲜
> 巧用醋水渍鱼



- 113 > 巧使醋变香
- > 烹鱼巧用醋
- > 做菜巧用酒
- > 料酒与醋巧使用
- > 巧制辣椒油
- 114 > 正确使用咖喱粉
- > 巧用油炒番茄酱
- > 巧制番茄酱
- > 巧用香椿做小吃
- 115 > 巧制孜然椒盐
- > 果酱巧制作
- > 鱼香味巧调制
- 116 > 吉士粉巧使用
- > 大料的妙用
- > 食盐的妙用

第二章

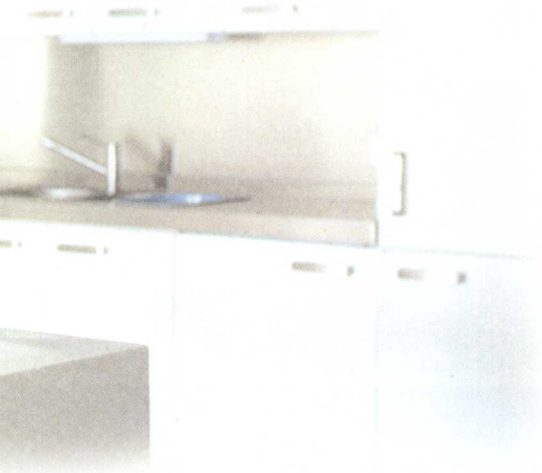


厨房用具巧使用



一、厨房巧收纳

- 118 > 厨具巧整理
- > 食物巧整理
- > 餐具巧整理



- > 善用橱柜门空间
- > 小物件巧整理
- 119 > 妙用灶台下面的柜子
- > 巧用水槽下方空间
- > 妙用资料架

- > 巧用大信封保存大盘子
- > 如何整理锅碗瓢盆
- > 按使用率分别收纳厨具
- > 巧用小盒子收纳餐具
- > 巧用 U 型架分隔空间

- 120 > 成套物品一起放
- > 一根支杆用处大
- > 灵活利用小空间
- > 成套杯碟的摆放
- > 巧妙收纳铁托盘
- > 厨房简易顺手垃圾袋的制作
- > 厨房巧用毛巾架

- 121 > 巧用格子
- > 物品不要横放在冰箱内
- > 竖放冰箱抽屉里的物品
- > 罐子不再乱滚的妙招
- > 食品和器具巧收纳
- > 玻璃展柜巧展示

- 122 > 橱柜内巧挂铁网
- > 妙用滑轨整理茶杯
- > 活用水槽上方空间
- > 收纳的秘密武器——包装盒
- > 橱柜抽屉细分类
- > 圆底锅具巧收纳
- 123 > 刀具收纳需谨慎
- > 干货或干燥食品巧收纳



二、得心应手使厨具

- 124 > 炊具使用需谨慎
- > 电饭锅的选购
- > 电饭锅的使用
- 125 > 电冰箱的摆放



- > 电冰箱存放食品的注意事项
- > 电冰箱的健康使用

126 > 冰箱封条巧保养

- > 高压锅的使用
- > 使用沙锅的禁忌
- > 巧防沙锅爆裂

127 > 电炒锅巧使用

128 > 新铁锅巧使用

- > 弯曲塑料砧板巧恢复
- > 刀的种类
- > 刀具的保养
- > 菜刀巧切带骨熟食

129 > 菜墩巧保养

- > 微波炉巧使用

130 > 砧板巧防裂

- > 不锈钢餐具巧使用
- > 巧用微波炉消毒

131 > 慎用涂漆或雕刻镂空的竹筷

- > 铝制品巧选购

132 > 妙用微波炉加热食物

- > 忌用花色瓷器盛作料
- > 正确使用消毒柜
- > 忌用铁锅、不锈钢锅熬中药
- > 玻璃餐具巧选购
- > 正确使用电磁炉

133 > 玻璃器皿巧防炸裂

- > 叠杯巧分离
- > 陶瓷餐具巧去铅毒
- > 巧用高压锅保存食物
- > 叠摞碗盘巧垫纸
- > 开关、插座远离煤气灶

134 > 铜火锅的保养

- > 巧生炭火锅
- > 巧除水龙头喘振
- > 菜刀刀柄不可忽视
- > 茶杯巧作磨刀石
- > 巧用软木塞除锈
- > 闲置菜刀巧保存

135 > 热饮玻璃杯, 薄比厚好

- > 火锅助燃小窍门
- > 陶瓷餐具巧去铅毒
- > 微波炉使用小诀窍
- > 哪些食物忌用铁锅

136 > 绿豆忌用铁锅煮

- > 搪瓷用品巧使用
- > 铁桶使用禁忌
- > 忌用铜锅炒白菜
- > 存放食醋忌用铜器

137 > 铝锅切忌久置不用

- > 铝铁制品切忌混用
- > 炒菜锅忌连续使用不清洗
- > 餐具切忌装饰过多
- > 沙锅的使用禁忌

138 > 使用不锈钢厨具的禁忌

- > 刀具的使用禁忌
- > 酸性饮料忌与金属容器接触
- > 使用酒精炉的禁忌
- > 使用铜火锅的禁忌

第三章



厨房清洁有妙招



一、厨房用品大变身

140 > 清洗菜篮小窍门

- > 巧除菜刀异味



- > 和面盆面垢巧去除
- > 巧除鱼腥味
- > 不锈钢餐具巧保存
- > 白瓷砖黄渍巧去除
- > 清洗装油容器小窍门

141

- > 妙招去除砧板异味
- > 塑料砧板巧消毒
- > 平底锅巧清洗
- > 电冰箱快速除霜
- > 巧除铁锅异味

142

- > 粘锅巧清洗
- > 妙计应对锅底黑灰
- > 巧除咖啡壶内咖啡垢
- > 巧除烤网顽垢
- > 巧洗厨房纱窗
- > 善用白酒擦餐桌
- > 巧去茶锈

143

- > 巧除火锅铜锈
- > 塑料制品巧清洗
- > 巧洗餐具

144

- > 巧去玻璃杯污垢
- > 巧用植物除污垢
- > 巧除瓶内油污
- > 小窍门助餐具干爽

145

- > 巧除容器蛋迹
- > 厨房用具巧消毒
- > 煤气灶灶头巧清洗
- > 巧擦炉具
- > 排气扇巧清洁
- > 巧除厨房墙壁污垢
- > 食醋巧除厨房异味

146

- > 水池堵塞巧疏通
- > 滤水器巧加透明膜
- > 厨房抹布巧卫生
- > 化纤布不宜做厨房抹布
- > 妙方除水锈

147

- > 巧除铝锅黑渍
- > 巧擦水龙头



- > 巧洗带筛眼的塑料用具
- > 巧妙清理排水管
- > 巧用废油除污渍
- > 善用鸡毛除瓷砖污垢

148

- > 厨房节水小妙招
- > 微波炉巧清洁
- > 巧磨钝刀
- > 巧除不锈钢餐具污垢
- > 巧使菜刀防锈、除锈
- > 巧除电水壶水垢

149

- > 煤气炉巧清洗
- > 巧刷细颈瓶
- > 正确清洗锅具
- > 正确使用洗洁精
- > 厨房保洁六原则

150

- > 巧按顺序清洗
- > 巧洗油污厚重的盘子
- > 善用淘米水去油污

151

- > 巧洗易碎的餐具
- > 妙招保持餐刀锋利
- > 餐具快干秘方
- > 巧用砧板切鱼

152

- > 盐加生姜巧除鱼腥味
- > 两块砧板轮流用
- > 理想砧板巧选择
- > 巧洗细长玻璃杯
- > 巧洗描银边、金边的杯子
- > 水晶杯巧清洗

153

- > 巧让玻璃杯恢复光泽
- > 巧除煤气炉顽垢
- > 巧除煤气炉附近污垢
- > 厨台下方勤打扫
- > 巧用酒精清洁冰箱
- > 巧用橘子皮除微波炉异味

154

- > 巧除排水孔污垢
- > 巧用五角硬币清理沥水网
- > 厨余巧除臭
- > 巧防垃圾发臭招虫
- > 轻松倒垃圾

155

- > 巧防垃圾袋滴水
- > 巧除下水道怪味
- > 巧去厨房地面油渍
- > 塑料厨具清洗法
- > 厨房台面的日常保养

156

- > 常清炉嘴, 节省煤气
- > 巧用柠檬除漂白水味道

