

幸福生活·百分·百

厨房妙招

大全

最实用的生活指导大全 • 最新的专业化健康指南

CHUANG%HAO%QIAN



幸福生活
百分百
编委会



内蒙古人民出版社

厨房妙招

大全



《幸福生活百分百》编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房妙招大全 / 《幸福生活百分百》编委会编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.6

(幸福生活百分百)

ISBN 978-7-204-09619-0

I. 厨… II. 幸… III. 烹饪—基本知识

IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093831 号

厨房妙招大全

作 者: 《幸福生活百分百》编委会 编

责任编辑: 王继雄

封面设计: 亚晖时代

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 144

字 数: 1680 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数: 1-8000(套)

书 号: ISBN 978-7-204-09619-0/Z · 549

定 价: 237.60 元(全 12 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659



前言

幸福生活离不开厨房

现代家庭，幸福温馨的生活离不开厨房。享受饮食、享受美味是每一个人的愿望。不了解厨房，就谈不上美好生活。

现代人的生活节奏是很快的，能在厨房里一展身手，做一道可口的饭菜是一件很快乐很难得的事情。你会做饭吗？你做的饭菜好吃吗？你在厨房里的时候会遇到手忙脚乱的情况吗？你知道怎么才能做出可口的饭菜吗？

很多人不会做饭

很多人不会做饭，不会炒菜，甚至不会做和厨房有关的任何事情。当他或她出去买菜的时候，不知道该买什么原料，不知道它们的质量好坏，不能鉴别食物的新鲜与否。结果买来的鸡蛋坏了，黄瓜蔫了，肉变味了，食用油过期了。这样既浪费了钱，又浪费了时间，还破坏了心情。即使幸运地买到了质量好的食物，在厨房里又不知道该怎么动手去做。通常情况下，他或她不是盐放多了，就是把酱油当做醋来用了，要不就是菜炒过了，营养都流失了，口感也不好了。更有甚者，锅放到了火上或者打开了电磁炉却不知道应该先做什么。

有些人做不好饭

有一些人会做饭，做的饭菜也算可口，但做起来有些麻烦，太浪费时间，而且饭菜的品种单一。这样的人会常常觉得厨房生活很单



调，经常这样下去，即使自己做的好的饭菜吃起来也感觉不好吃了。

做饭菜讲究的是色香味俱全，既要好看，又要可口，更要健康。这是每个厨房爱好者想要达到的目标。

掌握厨房小窍门



只要掌握一些厨房里的小窍门，

上述所有问题都可以迎刃而解，各种菜谱里的佳肴也可以信手拈来。厨房，它不仅仅是一间做菜的屋子，更是生活中最温馨的一隅。厨房的窍门，不仅是让菜肴变得美味的调料，更是让生活变得有条不紊的方略所在。

我们根据广大读者的需要和要求，广泛查阅各种相关资料，并结合现代厨房生活的实际情况，精心编写了这本《幸福生活百分百——厨房妙招大全》，从厨房的原料选购、加工整理、储存保鲜，到食品制作、菜肴烹调、饮食营养保健等方面，对围绕着厨房出现的各种问题进行了分析并提出了行之有效的解决方法。

相信我们的辛勤劳动，我们的付出能使你在厨房里不再手忙脚乱，并且使你的厨艺不断提升。相信我们的努力能方便你的生活，快乐你的厨房，和睦你的家庭。





目录



Contents



厨房好烹调

3 做菜巧保鲜 / 巧用调料

4 怎样保持原料的本味

5 巧用酱油 / 醋的妙用

6 怎样用料酒 / 巧用味精 / 怎样搭配好副食

7 如何在烹调中使用面粉

8 炒肉如何不粘锅 / 巧吃西瓜皮

9 巧吃冬瓜

10 嫩烧牛肉 / 肥肉怎样除腻 / 炒肉怎样才不缩水

11 巧烹肥肉 / 荤、素油巧搭配 / 怎样炒好素菜

13 烹调中大蒜的妙用 / 冻鱼烹调的方法

14 巧煮鱼汤 / 巧吃莴苣叶 / 掌握油温的方法 / 猪肚怎样才能增厚

15 小苏打的巧用 / 牛奶可以改善菜肴的色味 / 巧炒牛肉片 / 酒醋渍鱼香味浓

16 食用油巧去腥味

17 烧鱼怎样才能入味 / 烹调鲜贝怎样才能入味 / 防鱼肉碎的妙法

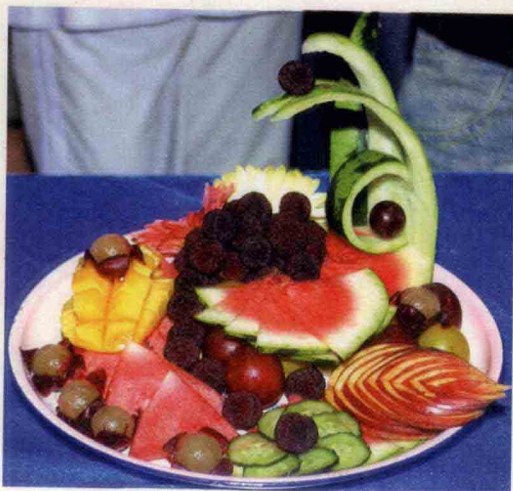
18 怎样烹调鱼片

19 怎样防止烤鱼皮粘网架 / 巧吃鲜藕

20 炒鸡蛋要加糖 / 怎样烹制白斩鸡 / 蒸蟹怎样才能不掉脚 / 巧吃蟹

21 “熏”鱼的方法 / 狗肉快酥的窍门 / 怎样烹制脆嫩菜花





22 巧吃大白菜 / 巧炸花生米 / 巧摊蛋皮

23 巧煮土豆 / 炒胡萝卜不宜放醋 / 怎样烹调利于碘的吸收

24 如何煎菜 / 烹制烧菜的妙法

25 烹调好冷冻食品 / 怎样烹制炆菜

26 使海带柔软可口的窍门 / 高温烹制食品时不宜加味精

27 炒菜油不要烧得太热 / 如何烹制生炒菜肴

28 怎样烹制蒸菜 / 怎样炒猪肝

29 烹制芦笋有绝招 / 巧吃苦瓜

30 巧炖牛肉 / 炒素菜更营养的方法

31 巧煎荷包蛋 / 烤鸡不破皮的方法

32 如何使老鸡快酥 / 做甲鱼汤的窍门 / 巧做烤肉 / 氽制汤菜不宜炆锅

33 烹制脆嫩豆芽 / 巧做清蒸鱼 / 烹调绿色蔬菜不宜加醋

34 使炸制品外脆里嫩的窍门 / 炒茄子怎样省油

35 炖鸡省时间的方法 / 烹调鲜鸡巧放花椒大料

36 巧制糖蒜 / 炒山药时如何不变黑 / 巧吃肉皮



Contents



目录

Contents



37 巧腌辣椒 / 做肉松的方法 / 巧炒苋菜 / 巧做腊肉

38 煮肉的妙法 / 爆羊肉片时如何去膻味

39 腌小辣椒的窍门 / 怎样生炒肉片 / 食用芹菜根的窍门

40 怎样炒虾仁 / 菜梗易熟的方法 / 炒菜巧放盐 / 巧煮新笋 / 炖制老鸭肉四法

41 巧炖鸡汤 / 巧做橘皮菜 / 巧做油豆腐

42 巧食菜叶四法 / 巧制苹果酱 / 吃蟹有窍门

43 巧炒豆腐 / 花生油增香法 / 凉水蒸馒头

44 蒸陈馒头的方法 / 做蒸饼、千层饼有巧法 / 煮八宝粥不宜加矾 / 巧煮绿豆

45 煮面条的简单方法 / 食醋发面使馒头既松又白 / 怎样去焦饭的糊味 / 啤酒使馒头松软香甜 / 橘子皮使甜点味道更好 / 如

何使咸汤变淡 / 如何做生煎包子

46 巧用剩饭 / 剩菜的妙用

47 拌饺子馅的方法 / 和饺子面有妙法

48 巧煮饺子 / 巧煮元宵

49 做好米饭 / 做米饭不粘锅法 / 去除米饭糊焦味的方法

50 巧用高压锅烤白薯 / 巧煮山芋 / 软硬饭同锅煮烧的窍门 / 高压锅快速煮豆粥 / 高压锅煮粽子



51 米酒的巧用 / 煮挂面的窍门 / 煮粥的六大窍门



食材加工好

55 巧煮茶叶蛋 / 怎样洗蔬菜 / 怎样切蔬菜 / 炒每道菜之前应刷锅 / 巧洗猪肠

56 巧剥栗子皮 / 如何切豆腐干 / 除蔬菜上残留农药的方法

57 洗黄花菜的窍门 / 菠菜怎样去涩 / 巧洗茄子

58 吃茄子为何不去皮 / 苹果催熟香蕉 / 温水洗香菇

59 受潮饼干巧变脆 / 洗蘑菇的方法 / 如何洗木耳 / 巧洗鲜鱼

60 姜汁的巧用 / 不要马上烹调活鱼

61 避免蒸菜多汁的妙法 / 巧剥洋葱 / 巧

剥核桃 / 速解冻虾 / 洗鲜虾的诀窍

62 花椒增加油的香味 / 洗墨鱼有绝招

63 怎样洗螃蟹 / 巧做水果沙拉

64 怎样洗螺、蚌 / 洗芝麻的方法 / 巧洗冷冻食物 / 怎样洗豆腐才不碎 / 炸好辣椒油

65 巧切面包 / 巧剥橙子 / 巧剥桃子皮 / 巧做酱鸭 / 怎样使豆腐没有豆腥气

66 怎样使豆腐没有泔水味 / 巧洗猪内脏 / 如何使返潮的烤鸭变脆 / 切松花蛋的诀窍 / 巧去松花蛋麻味

67 怎样除菜锅腥味 / 怎样泡发干蘑菇 / 怎样泡发海蜇

68 怎样泡发鱼翅 / 大葱的巧用 / 猕猴桃快速变软 / 如何防油外溅 / 杀鸡巧法 / 巧去鸡肉腥味

69 巧洗葡萄 / 巧用大料 / 巧切蛋糕 / 如



Contents





目录

Contents



何去狗肉的土腥气味 / 如何去狗肉的膻味

78 切肉时如何防止粘刀 / 切葱有绝招 / 怎样炒牛肉丝

70 如何去除海参的苦涩 / 保护蔬菜中的维生素 / 带鱼去鳞的方法

79 拔丝菜炒糖怎样防凝, 并且使丝拔得更长些 / 怎样烹制好拔丝菜

71 鱼胆被弄破了的处理方法 / 蛋黄蛋清巧分离 / 怎样去掉西红柿的皮 / 巧去山药皮

80 如何吃拔丝菜 / 做菜时怎样巧用水 / 如何把鱼切成肉丝

72 如何切山药不变黑 / 巧切咸鱼干 / 怎样使香蕉变熟 / 柿子巧脱涩

81 怎样切鱼片 / 怎样刮鱼鳞 / 巧妙处理发霉大米

73 使熟鸡蛋易剥皮的方法 / 巧煮牛奶 / 快速加工咸蛋 / 一日腌好蛋

82 炖鱼为何要放醋 / 炖鱼为何要放啤酒 / 不要过早放姜 / 土豆巧去皮

74 巧腌咸辣鸡蛋 / 自制汽水的方法 / 人造海参的方法 / 自制海蜇皮

75 煮羊肉时如何去膻味 / 怎样做腐乳 / 怎样腌制雪里蕻

76 怎样制作泡菜 / 怎样让肉变嫩

77 如何切肉 / 如何切猪肉片 / 巧切牛肉



83 巧用啤酒做美食 / 巧吃腐乳 / 巧切洋葱 / 巧洗生肉

84 怎样切肥肉 / 怎样切虾

85 巧拌西红柿 / 板栗巧去膜 / 泡发鱿鱼的方法



营养与保健

89 怎样吃南瓜才好 / 吃辣椒的窍门

90 吃蛋二忌 / 自制醋蛋 / 柠檬汁的巧用

91 巧吃番茄 / 巧吃土豆

92 肌肤保湿要多吃的食物 / 喝啤酒的窍门

93 吃海带要保持营养 / 巧吃扁豆

94 健康饮水 / 巧吃萝卜

95 吃菠萝防过敏

96 巧吃草莓 / 巧吃黄瓜 / 巧吃胡萝卜

97 巧吃山楂 / 巧吃李子 / 巧吃杨梅 / 巧吃樱桃

98 巧吃柿子 / 巧吃西瓜 / 巧吃桃子 / 巧吃梨

99 巧吃荔枝 / 巧吃芒果 / 巧吃白菜 / 烹调中提高碘吸收的方法

100 骨头汤的营养 / 海带的功效

101 巧除红薯烧心 / 饮食要补充维生素

102 巧治鱼刺卡喉 / 喝茶的学问

103 巧沏热茶 / 喝白糖茶水对健康有益

104 解酒妙招

105 吃水果不能取代吃蔬菜 / 巧吃苹果 /



Contents

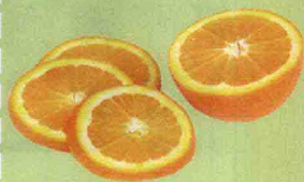




目录



Contents



食盐过多引起感冒

106 吃葡萄使胖人更胖 / 谨防吃扁豆中毒 / 不宜生熟食品不分

107 食物的温度多高才适宜 / 香蕉的妙用 / 巧吃香蕉

108 利于减肥的五种蔬菜

109 巧用五种调料治病妙招 / 核桃巧治牙疼



选购有妙招

113 怎样选购米 / 怎样挑粽子 / 怎样挑选茶叶

114 怎样选购蔬菜

115 怎样挑选酱油 / 如何辨别掺假蜂蜜

116 蜂蜜不宜开水冲饮 / 如何识别西瓜

生熟 / 怎样选购冬瓜 / 巧选菠菜

117 怎样选购蒜苗 / 怎样挑选大蒜 / 怎样才能买到好冬笋 / 如何识别奶粉质量

118 怎样挑选蘑菇 / 选购香菇的方法

119 怎样才能买到好葡萄干 / 挑选蜜枣的小窍门 / 选购桂圆的小诀窍

120 挑选桃的方法 / 怎样才能挑出新鲜的杏和李子 / 巧选葡萄 / 巧选香蕉

121 巧选荔枝 / 巧选腐竹





127 怎样才能看出鱼有没有毒 / 挑选新鲜的虾 / 巧选海味干品

128 巧选皮蛋 / 怎样识别味精的好坏

129 怎样才能买到质量好的食用油 / 识别新鲜啤酒的方法 / 怎样才能看出白酒质量的好坏



储藏与保鲜

133 存放大米的方法

134 米面巧除虫 / 怎样贮存红薯

135 怎样贮存白菜 / 保存萝卜的方法

136 怎样保存土豆 / 怎样保存绿豆 / 红枣保存的方法 / 怎样保存好银耳

137 贮存茶叶的方法 / 如何保存香蕉 / 如何保存鲜荔枝

122 选购新鲜牛奶的方法 / 怎样才能找到质量好的燕窝 / 挑选鲜虾的方法 / 怎样才能挑出纯正的香油

123 怎样识别活禽的质量 / 怎样识别冻禽的质量

124 识别活禽屠宰与死禽屠宰的方法 / 如何识别病死畜禽肉

125 什么样的腊肠才是最好的腊肠 / 怎样的香肠才最好 / 挑选好猪肝的方法

126 什么样的鱼才新鲜



Contents

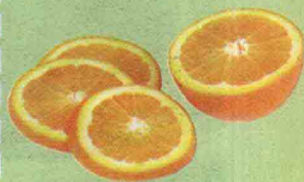




目录



Contents



138 柑橘怎样才能保鲜 / 防止苹果变色 / 存放鲜葱、鲜姜、大蒜的方法 / 韭菜、韭黄怎样才能保鲜 / 存放青椒的方法



139 如何保存胡萝卜 / 黄花菜、香菜长期贮存的方法 / 贮存西瓜的窍门

140 番茄怎样保存才能新鲜 / 存放牛奶的小窍门

141 贮存油脂不会出现“哈喇”味的方法 / 防止启封奶粉变质的窍门

142 糖罐如何防蚁 / 面包如何存放 / 饼干、点心怎样防潮 / 糖、食盐怎样防潮

143 贮藏食用油的方法 / 怎样贮藏酱油 / 饭菜防馊的方法

144 怎样存放鲜鱼



厨房巧打理

147 餐具消毒的小诀窍 / 热水瓶去污有妙方 / 肥皂的妙用 / 用醋除厨房用具污垢

148 巧除厨房黄渍 / 面汤清洗煤气灶 / 厨房排风扇巧去污 / 清洗抽油烟机的绝招

149 巧除茶锈 / 塑料餐具清洗的窍门 / 砂锅的使用方法

150 铁锅的使用方法 / 新铁锅和钢精锅的使用方法

151 使用“不粘锅”的窍门 / 水壶巧除垢



152 巧用食盐 / 巧用醋

153 巧用淘米水 / 蛋壳的巧用

154 选购陶瓷餐具的方法 / 鉴别不锈钢器皿质量的好坏 / 高压锅质量的鉴定方法 / 高压锅的使用方法

155 铁窗纱怎样防锈 / 巧补铝桶 / 使用电气炊具的方法

156 怎样使用液化气灶 / 怎样挑选煤气灶

157 煤气灶怎样可以有效地节能 / 擦洗厨房玻璃器物的窍门 / 除铝锅污垢的窍门

158 使用餐具洗涤剂的窍门 / 水砂纸除油污效果好

159 餐具快干秘方 / 易碎的餐具该怎么洗 / 巧用咖啡渣洗餐具 / 电吹风促使瓶子干燥 / 红薯的巧用

160 食盐清洗热水瓶可去除污垢 / 葡萄酒可除水锈味 / 清除铝锅黑渍的窍门 / 清除面盆面垢的窍门 / 芥末除瓶子异味 / 肥皂水的巧用

161 如何清洗咖啡壶 / 怎样让砂锅不裂缝 / 清洗抽油烟机集油盒有窍门 / 使用电火锅的窍门

162 清理洗碗渠道淤塞的窍门 / 煤气灶周围瓷砖保洁法 / 清洁灶具的窍门 / 巧除厨房地面油污 / 巧擦水池 / 巧刷厨房纱窗

163 怎样使油烟机永不沾油 / 微波炉异



Contents





目录



Contents



味去除 / 墨鱼骨去油腻 / 擦水龙头的窍门

171 微波炉妙用七招 / 使用微波炉九忌

164 刷铁锅的窍门 / 洗平底锅的窍门 / 清洁电饭锅的窍门 / 给菜板简易消毒的窍门

172 冰箱要勤清理

165 除去铁锅异味的窍门 / 使用菜刀的窍门 / 菜刀插入咖啡渣中避免生锈

173 厨房用具禁忌 / 冰箱内贮藏海鲜小技巧

166 用软木塞除菜刀锈 / 锅底烧焦要这样清 / 土豆除新铁锅铁锈味 / 巧用胡萝卜头擦锅盖

174 不宜放进冰箱的食物 / 食物存储的最佳温度

167 鲜梨皮除炒菜锅焦油污 / 几种食具的清洗顺序 / 保持菜板卫生的窍门 / 怎样清除残留的蛋迹

175 厨房安全注意十则细节

168 如何使塑料砧板平稳不滑动 / 巧除砧板异味二法 / 菜刀防锈二法 / 延长高压锅圈寿命三法

169 如何巧擦油锅 / 安装、使用燃气灶注意事项

170 怎样挑选灶具 / 铝餐具养护技巧





01

厨房好烹调

Chu Fang Hao Peng Tiao

