

SHE
N
GHUO

生·活·必·备·丛·书

BIBEICONGSHU

现代厨房生活 小窍门

厨房的锅、碗、瓢、盆、油、盐、酱、醋交响曲，是中国饮食文化所独有的一道亮丽风景，本书是收录厨房生活的小窍门、小技术、小常识近1800条，门类齐全、条理清晰、科学实用、方便可靠，是千家万户最实用的烹调好帮手。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

75972/11
SHE
N
GHUO
生活·必备·丛书
BIBEICONGSHU

现代厨房生活 小窍门

厨房的锅、碗、瓢、盆、油、盐、酱、醋交响曲，是中国饮食文化所独有的一道亮丽风景，本书是收录厨房生活的小窍门、小技术、小常识近1800条，门类齐全、条理清晰、科学实用、方便可靠，是千家万户最实用的烹调好帮手。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代厨房生活小窍门/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社,2008.10

(生活必备丛书;3)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2482 - 5

I. 现… II. 徐… III. ①厨房 - 基本知识②烹饪 - 基本知识

IV. TS972.26 TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120921 号

生活必备丛书

现代厨房生活小窍门

主编:徐先玲

责任编辑:崔 军

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

开本:787 × 1092 毫米 1/16

字数:2000 千字 印张:109

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5634 - 2482 - 5

定价:149.00 元(全五册)

前言

现代家庭,幸福温馨的生活离不开厨房。享受生活、享受美味是每一个人的愿望,而唱好厨房锅、碗、瓢、盆、油、盐、酱、醋的交响曲却是相当不易的。为此我们特组织一批厨艺专家、烹调权威、饮食专业人士精心编写了《现代厨房生活小窍门》,以帮助您解决这一问题,指导您的具体生活。

本书从厨房布置,厨具的购买、功用,食品的鉴别、选购,食物的贮存、保鲜,食品的加工到烹饪技巧,烹饪常识,常见家常菜的制做等方面分别进行了全面而详细的介绍,共收录了厨房生活的小窍门、小技术、小常识近 1800 条,门类齐全,条目清晰,随用随查,方便可靠,是千家万户最实用的烹调好帮手。它极具珍藏价值,能使您真正拥有高质量的生活。相信本书能使您和您的家人在享受美味的同时又能拥有源自快乐厨房的健康。

本书编委会

目 录

一、厨房用品的选购与使用

厨房设置

- | | | | |
|----------------------|---|------------------------|----|
| 1. 怎样对厨房进行合理布局 | 2 | 2. 抽油烟机使用小窍门 | 8 |
| 2. 厨房空间的利用 | 2 | 3. 换气扇使用的窍门 | 8 |
| 3. 厨房家具的最佳高度 | 2 | 4. 使用电子打火灶具的窍门 | 8 |
| 4. 厨房通风路线的设置 | 2 | 5. 使用电气炊具的窍门 | 8 |
| 5. 厨房照明设计 | 2 | 6. 点燃炭火锅的窍门 | 9 |
| 6. 厨房中宜用白炽灯 | 3 | 7. 使用液化气灶的窍门 | 9 |
| 7. 厨房的花卉装饰 | 3 | 8. 火锅助燃的窍门 | 9 |
| | | 9. 怎样使用电烤箱 | 9 |
| | | 10. 用铁锅的禁忌 | 10 |
| | | 11. 使用铁锅的窍门 | 10 |
| | | 12. 使用“不粘锅”的窍门 | 10 |
| | | 13. 使用菜刀的窍门 | 10 |
| | | 14. 正确使用电炒锅的窍门 | 11 |
| | | 15. 使用电炒锅省电的窍门 | 11 |
| | | 16. 高压锅使用的窍门 | 11 |
| | | 17. 处理电炒锅温度失调的窍门 | 11 |
| | | 18. 使用砂锅的窍门 | 12 |
| | | 19. 紫砂茶具使用的窍门 | 12 |
| | | 20. 玻璃杯分离的窍门 | 12 |
| | | 21. 使用不锈钢器皿的窍门 | 12 |
| | | 22. 使用陶瓷餐具的窍门 | 12 |
| | | 23. 煤油炉节油的窍门 | 13 |
| | | 24. 使用电饭锅省电的窍门 | 13 |
| | | 25. 电饭锅使用8忌 | 13 |
| | | 26. 使用微波炉的窍门 | 13 |
| | | 27. 用微波炉烹饪的窍门 | 14 |
| | | 28. 使用微波炉防夹生的窍门 | 15 |
| | | 29. 用微波炉加热食品的窍门 | 15 |
| | | 30. 用微波炉解冻食品的窍门 | 15 |

厨房用品的选购

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. 蜂窝煤炉选用的窍门 | 4 |
| 2. 选购抽油烟机的窍门 | 4 |
| 3. 如何选购微波炉 | 4 |
| 4. 火锅的选购 | 4 |
| 5. 选购人工煤气灶的窍门 | 5 |
| 6. 选购不锈钢器皿的窍门 | 5 |
| 7. 高压锅的选购 | 5 |
| 8. 选购玻璃餐具的窍门 | 5 |
| 9. 茶具选购的窍门 | 5 |
| 10. 巧购热水瓶 | 5 |
| 11. 菜肴装盘盛具有哪些 | 6 |
| 12. 选购陶瓷餐具的窍门 | 7 |
| 13. 选购砂锅的窍门 | 7 |
| 14. 选购厨房洗涤剂의 窍门 | 7 |

厨房用品的使用

- | | |
|--------------------|---|
| 1. 抽油烟机安装的窍门 | 8 |
|--------------------|---|

31. 蜂窝煤炉催火的窍门 16
32. 蜂窝煤炉封炉的窍门 16
33. 厨房节水的窍门 16
34. 烧开水节能的窍门 16
35. 热水瓶塞防跳的窍门 16
36. 水壶自动呼叫的窍门 16
37. 使牛奶锅易洗的窍门 16
38. 正确使用餐具洗洁精的窍门 16
39. 液化气瓶内气量鉴别的窍门 17
40. 橱柜的使用 17
41. 电子消毒碗柜的使用 17
42. 冷藏柜的使用 17
43. 蔬菜清洗机的使用 17
44. 洗碗机的使用 17
45. 多功能食品搅拌机的使用 17
46. 切肉机的使用 17
47. 多功能切碎机的使用 18
48. 绞肉机的使用 18
14. 木锅盖防裂的窍门 20
15. 玻璃瓶截断的窍门 21
16. 巧修电饭煲开关早跳 21
17. 补铁锅漏洞的妙法 21
18. 缸片修补铁锅漏洞的窍门 21
19. 猪肝修补铁锅漏洞的窍门 21
20. 猪肝修补砂锅的窍门 21
21. 螺蛳修补砂锅的窍门 21
22. 铝锅漏洞焊补的窍门 21
23. 巧补铝桶的窍门 21
24. 防止玻璃器皿炸裂的窍门 22
25. 牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞的窍门 22
26. 搪瓷制品修补4法 22
27. 滑石粉补陶瓷器皿砂眼的窍门 22
28. 陶瓷器皿焊补的窍门 22
29. 修补陶器 22
30. 陶瓷器皿粘接的窍门 23
31. 蛋清粘接瓷器的窍门 23
32. 白矾粘接瓷器的窍门 23
33. 防止陶瓷洗菜池底磕碰的窍门 23
34. 瓦盆浸泡防裂的窍门 23
35. 瘪水壶复原的窍门 23
36. 水壶除垢的窍门 23
37. 热水瓶底盖旋开的窍门 24
38. 热水瓶胆防爆裂的窍门 24
39. 巧查微波炉是否泄漏 24
40. 巧除微波炉异味的窍门 24
41. 排除水龙头喘振的窍门 24
42. 疏通水池堵塞的窍门 24
43. 擦水龙头的窍门 24
44. 家用水表保养的窍门 24
45. 治“长流水”的窍门 25
46. 铁窗纱防锈的窍门 25

厨房用品的保养与修理

1. 抽油烟机的安装与保养 19
2. 炉子防锈的窍门 19
3. 保养铜火锅的窍门 19
4. 火锅防锈的窍门 19
5. 有柄煎锅保养的窍门 19
6. 电饭锅出现异常情况的处理窍门 19
7. 延长熟铁锅寿命的窍门 20
8. 延长高压锅圈寿命3法 20
9. 保养不锈钢餐具的窍门 20
10. 安装菜刀木柄的窍门 20
11. 磨钝刀的窍门 20
12. 塑料砧板变弯展平的窍门 20
13. 打小洞防砧板开裂的窍门 20

二、厨房卫生与安全

厨房用品用具的卫生

- | | | | |
|------------------------|----|--------------------------|----|
| 1. 厨房清洗妙法 | 28 | 32. 巧除电饭锅焦底 | 31 |
| 2. 巧除墙壁上的油污 | 28 | 33. 苹果皮可使铝锅光亮 | 31 |
| 3. 洗纱窗帘的妙方 | 28 | 34. 巧除新铁锅锈味 | 31 |
| 4. 洗衣粉加烟蒂可洗纱窗 | 28 | 35. 铁锅除味3法 | 31 |
| 5. 厨房地面污垢清除的窍门 | 28 | 36. 消除铝锅黑的窍门 | 32 |
| 6. 厨房白瓷砖去黄渍的窍门 | 28 | 37. 淘米水加醋除油污 | 32 |
| 7. 食醋除地板油污 | 28 | 38. 巧除餐具上的鱼腥味 | 32 |
| 8. 热醋除厨房异味 | 28 | 39. 餐具消毒的窍门 | 32 |
| 9. 厨房换风扇去污的窍门 | 28 | 40. 不锈钢餐具的清洗 | 32 |
| 10. 巧用食醋擦排风扇 | 29 | 41. 塑料餐具清洗的窍门 | 32 |
| 11. 烟筒防锈法 | 29 | 42. 餐具促干的窍门 | 33 |
| 12. 煤气灶常擦常净 | 29 | 43. 塑料食具的清洗 | 33 |
| 13. 面汤洗煤气灶的窍门 | 29 | 44. 巧洗食具 | 33 |
| 14. 巧除炊具油污7法 | 29 | 45. 去除锅底黑渍的窍门 | 33 |
| 15. 水泥灶台的清洗 | 29 | 46. 巧刷粘锅 | 33 |
| 16. 菜橱驱潮防霉的窍门 | 30 | 47. 铝铁炊具不可混用 | 33 |
| 17. 除木器油污3法 | 30 | 48. 巧除平底锅焦垢 | 33 |
| 18. 如何除去拔火筒内的焦油 | 30 | 49. 铜制器皿去污3法 | 33 |
| 19. 厨房水槽油渍可用盐清理 | 30 | 50. 铁制器皿去污4法 | 33 |
| 20. 巧除砧板异味2法 | 30 | 51. 铝制品去污3法 | 34 |
| 21. 塑料砧板消毒的窍门 | 30 | 52. 锡器去污法 | 34 |
| 22. 木砧板消毒的窍门 | 30 | 53. 银餐具除锈 | 34 |
| 23. 清洗菜篮的窍门 | 30 | 54. 巧去玻璃杯污垢 | 34 |
| 24. 除菜刀异味的窍门 | 30 | 55. 陶瓷搪瓷器皿去污4法 | 34 |
| 25. 洗碗的窍门 | 31 | 56. 搪瓷器皿焦迹清除法 | 34 |
| 26. 巧除碗碟积垢 | 31 | 57. 巧除搪瓷和金属容器异味 | 34 |
| 27. 汤匙、叉子可用苏打粉清洗 | 31 | 58. 巧洗锡器 | 34 |
| 28. 清除面盆面垢的窍门 | 31 | 59. 如何擦亮银器 | 34 |
| 29. 巧用白酒擦餐桌 | 31 | 60. 如何清除咖啡壶内的沉淀物 | 35 |
| 30. 巧用食醋擦灯泡 | 31 | 61. 巧除茶杯上茶锈的窍门 | 35 |
| 31. 除火锅铜锈的窍门 | 31 | 62. 巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢 | 35 |
| | | 63. 巧除茶垢 | 35 |

- | | | | |
|------------------------|----|---------------------|----|
| 64. 残茶巧用的窍门 | 35 | 84. 塑料压膜防锈 | 39 |
| 65. 巧用淘米水的窍门 | 35 | 85. 厨房抹布使用的窍门 | 39 |
| 66. 蛋壳巧用的窍门 | 36 | 86. 蛋壳驱除鼻涕虫 | 39 |
| 67. 鲜梨皮可除焦油 | 36 | 87. 灭蟑螂6法 | 39 |
| 68. 鸡毛除瓷砖污垢的窍门 | 36 | | |
| 69. 巧用食盐的窍门 | 36 | | |
| 70. 巧用醋的窍门 | 37 | | |
| 71. 用醋除厨房用具污垢的窍门 | 37 | | |
| 72. 食醋去手上辣味 | 37 | | |
| 73. 醋除漆味 | 37 | | |
| 74. 去除手上腥味法 | 37 | | |
| 75. 如何使瓶罐内洗后快干 | 37 | | |
| 76. 巧刷油瓶 | 37 | | |
| 77. 重叠碗盘要垫纸的窍门 | 38 | | |
| 78. 厨房妙用肥皂的窍门 | 38 | | |
| 79. 纸灰可当去污粉 | 38 | | |
| 80. 巧除高锰酸钾溶液污迹 | 38 | | |
| 81. 蒸鸡蛋羹怎样才不粘碗 | 38 | | |
| 82. 一些植物的叶片可洗擦污垢 | 38 | | |
| 83. 厨具除锈7法 | 38 | | |

厨房的安全

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 煤气安全使用的窍门 | 40 |
| 2. 肥皂暂治煤气渗漏的窍门 | 40 |
| 3. 煤气灶漏气鉴别的窍门 | 40 |
| 4. 疏通液化气炉的窍门 | 40 |
| 5. 液化气燃气不畅检修的窍门 | 40 |
| 6. 液化气灶具开关疏通的窍门 | 40 |
| 7. 液化气灶具开关漏气修理的窍门 | 41 |
| 8. 检漏液化气灶具的窍门 | 41 |
| 9. 保护液化气瓶皮管的窍门 | 41 |
| 10. 盐布条治烟囱漏气的窍门 | 41 |
| 11. 家庭厨房灭火的窍门 | 41 |

三、常见食品的选择

肉 类

- | | | | |
|------------------------|----|-------------------------|----|
| 1. 选购鲜肉的窍门 | 44 | 2. 识别光禽质量的窍门 | 46 |
| 2. 怎样识别灌水猪肉和死猪肉 | 44 | 3. 识别冻禽质量的窍门 | 46 |
| 3. 选购猪肝的窍门 | 44 | 4. 识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门 | 46 |
| 4. 根据烹调需要选购牛肉的窍门 | 44 | 5. 识别病死畜禽肉的窍门 | 47 |
| 5. 选购牛心的窍门 | 45 | 6. 注水禽巧鉴别 | 47 |
| 6. 选购牛肚的窍门 | 45 | 7. 禽老嫩肥巧鉴别 | 47 |
| 7. 选购牛肝的窍门 | 45 | 8. 宰杀时间巧鉴别 | 47 |
| | | 9. 选购填鸭的窍门 | 47 |
| | | 10. 选购板鸭的窍门 | 47 |
| | | 11. 烧鸡巧选购 | 47 |

禽 类

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 识别活禽质量的窍门 | 46 |
|--------------------|----|

蛋 类

1. 蛋的灯光鉴别法 48
2. 鲜蛋冷水鉴别法 48
3. 鸡蛋鲜度巧鉴别 48
4. 孵雏淘汰蛋巧鉴别 48
5. 选购咸蛋的窍门 48
6. 选购皮蛋的窍门 48

豆 制 品

1. 选购大豆的窍门 49
2. 选购黑豆的窍门 49
3. 选购绿豆的窍门 49
4. 选购扁豆的窍门 49
5. 选购豆腐的窍门 49
6. 选购豆腐干的窍门 49
7. 选购干豆腐的窍门 49
8. 选购豆类粉皮的窍门 49

水 产 类

1. 鲜鱼巧选购 50
2. 冻鱼巧选购 50
3. 污染鱼巧鉴别 50
4. 识别有毒鱼的窍门 50
5. 鲫鱼与鲤鱼巧鉴别 51
6. 青鱼与草鱼巧鉴别 51
7. 鲢鱼与胖头鱼巧鉴别 51
8. 大、小黄鱼巧鉴别 51
9. 如何选购鲍鱼干 51
10. 怎样选购涨发的鱿鱼 51
11. 如何选购鱿鱼干 51
12. 如何选购章鱼干 51
13. 如何选购牡蛎 52
14. 活贝与死贝巧鉴别 52
15. 如何选购螃蟹 52
16. 如何选购海蜇 52

17. 一把识别虾皮法 52
18. 选购对虾的窍门 52
19. 怎样选购海参 52

蔬 菜 类

1. 选购蔬菜的窍门 53
2. 选购白菜的窍门 53
3. 选购黄花菜的窍门 53
4. 选购薤菜的窍门 53
5. 选购笋瓜的窍门 53
6. 选购西葫芦的窍门 54
7. 选购番茄的窍门 54
8. 选购香椿的窍门 54
9. 选购苦瓜的窍门 54
10. 选购丝瓜的窍门 54
11. 选购冬瓜的窍门 54
12. 选购藕的窍门 54
13. 选购菠菜的窍门 54
14. 选购荸荠的窍门 54
15. 选购蒜苔的窍门 54
16. 选购鲜嫩莴笋的窍门 54
17. 选购大蒜的窍门 54
18. 选购鲜竹笋的窍门 55
19. 选购春笋的窍门 55
20. 选购毛笋的窍门 55
21. 选购冬笋的窍门 55
22. 选购薏苡仁的窍门 55
23. 选购山芋的窍门 55
24. 怎样鉴别化肥催生豆芽 55
25. 怎样鉴别污染蔬菜 55

水 果 类

1. 挑选苹果的窍门 56
2. 挑选梨的窍门 56
3. 挑选山楂的窍门 56
4. 挑选桃的窍门 56

5. 挑选杏、李子的窍门 56
6. 挑选葡萄的窍门 56
7. 挑选香蕉的窍门 57
8. 挑选荔枝的窍门 57
9. 怎样选购哈密瓜 57
10. 挑选柑橘类水果的窍门 57
11. 香蕉与芭蕉的区别 58
12. 怎样鉴别真假桂圆 58
13. 识别西瓜生熟的窍门 58

粮 油 类

1. 选购米的窍门 59
2. 识别大米质量的窍门 59
3. 怎样选购面粉 59
4. 选购挂面应重点注意什么 59
5. 怎样选购挂面 59
6. 选购高粱米的窍门 59
7. 选购优质面包的窍门 59
8. 识别真假食油的窍门 60
9. 选购食用油的窍门 60
10. 怎样选购小磨香油 60
11. 如何鉴别香油是否掺假 60
12. 鉴别真假麻油的方法 60
13. 怎样鉴别花生油质量 60

干货与调味品

1. 怎样选购香肠 61
2. 选购腊肉的窍门 61
3. 选购腊肠的窍门 61
4. 香肠质量巧鉴别 61
5. 选购咸肉的窍门 61
6. 选购肉糜的窍门 62
7. 选购灌肠的窍门 62
8. 选购酱肉的窍门 62
9. 选购酱肝的窍门 62
10. 选购叉烧肉的窍门 62

11. 选购烧烤肉的窍门 62
12. 选购肴肉的窍门 62
13. 选购海味干品的窍门 62
14. 选购蘑菇的窍门 63
15. 选购香菇的窍门 63
16. 选购猴头菇的窍门 63
17. 怎样选购黑木耳 63
18. 怎样鉴别掺假木耳 64
19. 怎样选购银耳 64
20. 怎样鉴别假银耳 64
21. 选购腐竹的窍门 64
22. 怎样鉴别掺假辣椒粉 64
23. 怎样识别假芦笋 64
24. 选购笋干的窍门 64
25. 怎样选购胡椒、花椒、大料 65
26. 选购姜粉的窍门 65
27. 选购桂皮的窍门 65
28. 选购豆瓣酱的窍门 65
29. 选购豆豉的窍门 65
30. 选购粉状味精的窍门 65
31. 选购晶状味精的窍门 65
32. 识别掺假味精的窍门 65
33. 怎样鉴别假味精 66
34. 选购食醋的窍门 66
35. 选购酱油的窍门 66
36. 选购山楂片的窍门 66
37. 选购葡萄干的窍门 66
38. 选购乌枣的窍门 66
39. 选购蜜枣的窍门 67
40. 选购桂圆的窍门 67
41. 选购九道眉杏仁的窍门 67
42. 选购新疆杏仁的窍门 67
43. 选购荔枝干的窍门 67
44. 选购柿饼的窍门 67
45. 选购黑瓜子的窍门 68
46. 选购白瓜子的窍门 68

47. 选购葵花子的窍门	68
--------------------	----

其他食品与饮品

1. 怎样识别兑制酒	69
2. 选购新鲜啤酒的窍门	69
3. 优劣啤酒鉴别法	69
4. 选购白酒的窍门	69
5. 选购果酒的窍门	69
6. 大曲、小曲和麸曲酒的区别	69
7. 12 种药酒简介	70
8. 红、白葡萄酒的区别	71
9. 大、小香槟酒的选购	71
10. 怎样选购黄酒	71
11. 洋酒的选购	71
12. 挑选饮料品种的窍门	71
13. 选购汽水的窍门	72
14. 识别汽水种类的窍门	72
15. 识别优质果汁的窍门	72
16. 识别真假矿泉水的窍门	72
17. 防伪标志巧识别	73
18. 真假茶叶巧鉴别	73

19. 怎样鉴别茶叶的新陈	73
20. 花茶芯和花三角的区别	73
21. 怎样鉴别花茶质量	73
22. 选购淀粉的窍门	74
23. 识别奶粉质量的窍门	74
24. 识别全脂奶粉与脱脂奶粉的窍门	74
25. 选购婴儿奶粉的窍门	74
26. 假冒奶粉巧鉴别	75
27. 选购干酪的窍门	75
28. 选购罐头的窍门	75
29. 选购牛奶的窍门	75
30. 选购燕窝的窍门	75
31. 识别燕窝种类的窍门	75
32. 识别燕窝等级的窍门	75
33. 识别燕窝真假的窍门	75
34. 选购山芋粉皮的窍门	76
35. 怎样选购玉兰片	76
36. 怎样识别蜂蜜是否掺假	76
37. 怎样选购蜂蜜	77
38. 怎样选购蜂王浆	77

四、食品的贮存与保鲜

肉 类

1. 鲜肉巧贮存	80
2. 猪肉巧贮存	80
3. 牛肉贮存的窍门	80
4. 鲜肝保鲜窍门	80
5. 肉馅巧贮存	81

3. 鲜蛋巧贮存	82
4. 贮存鲜蛋竖放的窍门	83
5. 茶叶蛋巧贮存	83
6. 咸蛋巧贮存	83
7. 怎样保存咸鸭蛋	83
8. 冰箱不宜存放松花蛋	83
9. 蛋黄巧贮存	83
10. 蛋白巧贮存	83

禽 蛋 类

1. 刚宰杀后的禽鱼冷藏窍门	82
2. 鸡肉贮存的窍门	82

水 产 类

1. 保存鲜鱼的窍门	84
------------------	----

2. 大块鱼、肉原料冷藏窍门 84
3. 存放活鱼的窍门 84
4. 冰箱存活蟹的窍门 85
5. 怎样存养活蟹 85
6. 复活泥鳅的窍门 85
7. 海蜇巧贮存 85
8. 虾皮贮存的窍门 85
9. 贮存咸鱼、咸肉和海味的窍门 85
10. 活养螺、蚌、蛭、蚶的窍门 86

蔬菜类

1. 贮存大白菜的窍门 87
2. 青菜巧贮存 87
3. 贮存萝卜的窍门 87
4. 贮存胡萝卜的窍门 87
5. 贮存青椒的窍门 88
6. 贮存土豆的窍门 88
7. 菠菜巧贮存 88
8. 茄子巧贮存 88
9. 番茄贮存窍门 88
10. 冰箱存放茼蒿不生“锈”的窍门 88
11. 茼蒿巧贮存 88
12. 黄瓜巧贮存 89
13. 贮存冬瓜的窍门 89
14. 切开的冬瓜、南瓜巧贮存 89
15. 榨菜的贮存 89
16. 存放韭菜3妙方 89
17. 韭菜巧贮存 89
18. 怎样保存鲜藕 90
19. 贮存竹笋的窍门 90
20. 鲜蘑巧贮存 90
21. 茭白巧贮存 90
22. 豆芽巧贮存 90
23. 豆角巧贮存 90
24. 芹菜巧贮存 90
25. 荷兰豆巧贮存 90

26. 去皮胡萝卜保鲜的窍门 90
27. 蔬菜简易保鲜法 91
28. 香菜的保鲜法 91
29. 辣椒保鲜的诀窍 91
30. 鲜菇的保鲜法 91

水果类

1. 苹果贮藏的窍门 92
2. 防苹果变色的窍门 92
3. 贮存香蕉的窍门 92
4. 贮存梨类的窍门 92
5. 柑橘巧贮存 92
6. 柠檬巧贮存 93
7. 贮存鲜荔枝的窍门 93
8. 贮存西瓜的窍门 93
9. 新鲜水果保鲜的窍门 93
10. 削皮水果保鲜的窍门 94
11. 柑橘保鲜的窍门 94

粮油类

1. 贮存粮食的窍门 95
2. 杂粮巧贮存 95
3. 贮存挂面的窍门 95
4. 防止面食品变硬的窍门 95
5. 面肥的简易贮存窍门 95
6. 竹篮存月饼的窍门 95
7. 饺子巧贮存 95
8. 年糕巧贮存 95
9. 饼干巧贮存 96
10. 饼干、点心防止受潮的窍门 96
11. 蛋糕巧贮存 96
12. 面包保鲜2种窍门 96
13. 芹菜存面包的窍门 96
14. 存放鲜酵母的窍门 96
15. 汤团粉巧贮存 96
16. 米饭巧贮存 96

17. 饭菜防馊的窍门	97	17. 葡萄干巧贮存	104
18. 贮存大米的窍门	97	18. 山核桃的贮存窍门	104
19. 米面除虫的窍门	98	19. 防止红枣生虫的窍门	104
20. 食品存放8忌	98	20. 红枣贮存的窍门	105
21. 豆类巧贮存	98	21. 甜枣巧贮存	105
22. 贮存红薯的窍门	98	22. 贮存板栗的窍门	105
23. 绿豆保存的窍门	99	23. 干菜巧贮存	105
24. 贮藏食用油的窍门	99	24. 冬笋巧贮存	105
25. 忌用塑料桶存放食油	99	25. 花生米巧贮存	105
26. 食油不宜高温加热后贮存	99	26. 黄花菜、香菜长期贮存的窍门	106
27. 贮存油脂不会出现“哈喇”味的窍门	99	27. 香菇、木耳等食品的贮存	106
28. 豆油巧贮存	100	28. 存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门	106
29. 色拉油巧贮存	100	29. 鲜姜保存5法	106
30. 黄油巧贮存	100		
31. 花生油巧贮存	100		
32. 贮存小磨香油的窍门	100		
33. 猪油巧贮存	100		

干货与调味品

1. 火腿贮存的窍门	102	1. 食品保鲜的最佳温度	107
2. 火腿贮存禁忌	102	2. 几种食品的保质期	107
3. 香肠巧贮存	102	3. 各类食品可在冰箱内放多久	107
4. 腊味巧贮存	102	4. 高压锅保存食物的窍门	107
5. 贮存海味干货的窍门	102	5. 吃剩的食物巧贮存	107
6. 食盐巧贮存	103	6. 蜂蜜沉淀物化除窍门	107
7. 酱油、醋巧贮存	103	7. 贮存蜂蜜的窍门	107
8. 保存开盖番茄酱的窍门	103	8. 糖罐防蚁的窍门	108
9. 果酱巧贮存	103	9. 在热水瓶中贮存开水的窍门	108
10. 芥末酱巧贮存	103	10. 保温瓶里不宜存放热豆浆	108
11. 豆酱巧贮存	103	11. 炸花生米巧贮存	108
12. 红糖巧贮存	103	12. 老汤巧贮存	108
13. 保存食糖4种窍门	104	13. 酒巧贮存	108
14. 食糖巧贮存	104	14. 贮存啤酒的窍门	108
15. 食糖、食盐防止受潮的窍门	104	15. 米酒、黄酒保鲜窍门	108
16. 贮存银耳的窍门	104	16. 开封的酒巧贮存	109
		17. 贮存葡萄酒的窍门	109
		18. 贮存茶叶的窍门	109
		19. 茶叶贮存6法	109
		20. 甘蔗巧贮存	109
		21. 喝剩的咖啡或果汁巧贮存	109

其 他

- | | | | |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 22. 咖啡巧贮存 | 110 | 28. 存放牛奶的窍门 | 111 |
| 23. 保存香烟的窍门 | 110 | 29. 夏季鲜牛奶的保鲜法 | 111 |
| 24. 5种名贵中药的贮存窍门 | 110 | 30. 测量牛奶新鲜度的窍门 | 111 |
| 25. 软包装牛奶巧贮存 | 110 | 31. 喝剩的牛奶巧贮存 | 111 |
| 26. 奶粉巧贮存 | 110 | 32. 豆腐巧贮存 | 111 |
| 27. 防止启封奶粉变质的窍门 | 110 | 33. 豆腐保鲜2法 | 112 |

五、食品的加工与处理

肉 类

- | | | | |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 洗鲜肉的窍门 | 114 | 3. 去鹅毛的窍门 | 117 |
| 2. 洗猪油的窍门 | 114 | 4. 鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法 | 117 |
| 3. 洗猪脑的窍门 | 114 | 5. 切鸡肉的窍门 | 118 |
| 4. 洗猪心的窍门 | 114 | 6. 去鸡肉腥味的窍门 | 118 |
| 5. 猪肺去腥的窍门 | 114 | 7. 洗鸡肫的窍门 | 118 |
| 6. 洗肺的窍门 | 114 | 8. 收拾活鸡活鸭的窍门 | 118 |
| 7. 洗猪肝的窍门 | 114 | | |
| 8. 洗肠、肚的窍门 | 114 | | |
| 9. 洗舌头的窍门 | 115 | | |
| 10. 巧切鲜肝 | 115 | | |
| 11. 切肥肉的窍门 | 115 | | |
| 12. 切熟肉的窍门 | 115 | | |
| 13. 切猪肉的窍门 | 115 | | |
| 14. 切羊肉的窍门 | 115 | | |
| 15. 切牛肉的窍门 | 115 | | |
| 16. 剥肉不粘刀的窍门 | 115 | | |
| 17. 怎样剔猪羊牛棒子骨 | 115 | | |
| 18. 怎样剔猪羊牛前腿骨 | 115 | | |
| 19. 快速清除猪蹄毛垢的窍门 | 115 | | |
| 20. 去猪毛的窍门 | 116 | | |

野 味

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 常见野味的宰杀和初加工方法 | 119 |
| 2. 鸽子的宰杀和初加工方法 | 119 |
| 3. 怎样宰杀兔子 | 119 |
| 4. 去兔毛的窍门 | 120 |
| 5. 去狗肉土腥味的窍门 | 120 |

蛋 类

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 快速加工咸蛋的窍门 | 121 |
| 2. 皮蛋加工的窍门 | 121 |
| 3. 腌咸辣鸡蛋的窍门 | 121 |
| 4. 保持腌蛋水清香的窍门 | 121 |
| 5. 1日腌好蛋的窍门 | 121 |
| 6. 巧切松花蛋 | 122 |
| 7. 去松花蛋麻味的窍门 | 122 |
| 8. 制五香蛋的窍门 | 122 |
| 9. 自制皮蛋的窍门 | 122 |
| 10. 巧切白煮蛋3法 | 122 |
| 11. 使熟鸡蛋易剥皮的窍门 | 123 |

禽 类

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 去鸡毛的窍门 | 117 |
| 2. 拔鸭毛的窍门 | 117 |

12. 分离蛋黄蛋清的窍门	123
---------------------	-----

水 产 类

1. 洗鱼类的窍门	124
2. 怎样洗黄鱼	124
3. 洗鱼块的窍门	124
4. 洗螃蟹的窍门	124
5. 洗贝蛤的窍门	124
6. 洗螺、蚌的窍门	124
7. 洗蛤蜊肉的窍门	124
8. 洗鲜虾的窍门	124
9. 挤虾仁的窍门	125
10. 洗带鱼的窍门	125
11. 带鱼去鳞的窍门	125
12. 杀黄鳝的窍门	125
13. 鱼胆被弄破后的处理窍门	125
14. 切鱼片的窍门	125
15. 划鳝丝的窍门	125
16. 剖取河蚌肉的窍门	125
17. 简易杀鳖的窍门	125
18. 让泥鳅吐泥的窍门	126
19. 除甲鱼腥味的窍门	126
20. 浸泡鱼片的窍门	126
21. 洗墨鱼干、鱿鱼干的窍门	126
22. 洗海蜇皮的窍门	126
23. 发鱿鱼的窍门	126
24. 发鲍鱼的窍门	126
25. 巧发海蜇3法	126
26. 发海蜇丝不缩的窍门	127
27. 巧发海米2法	127
28. 巧发虾米	127
29. 发海螺干的窍门	127
30. 巧发干贝2法	127
31. 发墨鱼干的窍门	127
32. 发鱼翅的窍门	127
33. 发银鱼的窍门	127

34. 发鱼唇的窍门	127
35. 巧发鱼肚2法	127
36. 发海参的窍门	128
37. 除海参苦涩味的窍门	128
38. 发鱼皮的窍门	128
39. 切生鱼的窍门	128

蔬 菜 类

1. 洗蔬菜的窍门	129
2. 保护蔬菜中维生素的窍门	129
3. 切蔬菜的窍门	129
4. 切好菜不变色的窍门	129
5. 速冻蔬菜的食用窍门	129
6. 速冻蔬菜的解冻窍门	130
7. 除蔬菜上残留农药的窍门	130
8. 使青菜干保持绿色的窍门	130
9. 除卷心菜异味的窍门	130
10. 菠菜去涩的窍门	130
11. 切番茄的窍门	130
12. 番茄去皮的窍门	130
13. 剥蚕豆皮的窍门	131
14. 巧去黄豆皮	131
15. 去土豆皮的窍门	131
16. 去莴苣皮的窍门	131
17. 快速剥毛豆的窍门	131
18. 去胡萝卜皮的窍门	131
19. 巧去红萝卜皮	131
20. 去山药皮的窍门	131
21. 去芋头皮的窍门	131
22. 洗芋头止手痒的窍门	131
23. 去毛芋头皮的窍门	131
24. 巧去甜菜皮	131
25. 洗茄子的窍门	132
26. 洗黄花菜的窍门	132
27. 制做酸白菜的窍门	132
28. 制作泡菜的窍门	132

29. 腌制雪里蕻的窍门 132
30. 生豆芽的窍门 132
31. 腌泡红辣椒的窍门 132
32. 切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门 ... 132

水果类

1. 水果摆放保鲜的窍门 134
2. 水果防腐烂的窍门 134
3. 瓜果消毒的窍门 134
4. 洗瓜果的窍门 134
5. 削水果用刀的窍门 134
6. 水果催熟的窍门 134
7. 去苹果皮的窍门 135
8. 巧去橘子皮 135
9. 剥橙皮的窍门 135
10. 巧去桃皮 135
11. 巧去柑子皮 135
12. 剥栗子皮的窍门 135
13. 核桃快速去壳剥皮的窍门 135
14. 巧切柠檬 135
15. 保存切开柠檬的窍门 135
16. 生香蕉催熟的窍门 136

粮油类

1. 巧除米中沙粒 137
2. 焖米饭的妙方 137
3. 炒饭3种窍门 137
4. 用高压锅做米饭的窍门 137
5. 巧用高压锅热剩饭 137
6. 一锅可煮软硬两样饭 138
7. 煮饭加牛奶味香 138
8. 怎样加工不同米质的米 138
9. 巧擀面条 138
10. 巧解面条粘连 138
11. 巧做面肥 138
12. 不用面肥巧发面 138

13. 巧辨发面酸碱度 139
14. 快速发面 139
15. 巧和发面 139
16. 巧解面发粘 139
17. 巧和面不粘盆 139
18. 巧用自发粉 140
19. 巧和饺子面 140
20. 巧和烙饼面 140
21. 怎样用高压锅做烙饼 140
22. 怎样用高压锅烙锅贴 140
23. 怎样用高压锅烤发糕 140
24. 怎样用高压锅做小面包 140
25. 炸馒头省油的窍门 140
26. 巧使蒸出来的馒头洁白 141
27. 怎样用高压锅蒸馒头 141
28. 蒸馒头测生熟3种窍门 141
29. 蒸馒头怎样才能不粘笼布 141
30. 巧切黏性食物 141
31. 巧切硬年糕 141
32. 巧切面包不掉渣 141
33. 切三明治的窍门 141
34. 巧切蛋糕2法 141
35. 巧切黄油 142
36. 电饭煲烤蛋糕省事又省时 142
37. 拌馅不出水3种窍门 142
38. 做肉松的窍门 142
39. 剥肉馅的窍门 142
40. 巧包饺子 142
41. 使煮出的水饺不粘连4种窍门 ... 143
42. 巧去玉米外包皮 143
43. 处理变质植物油的窍门 143

干货与调味品

1. 巧发燕窝2法 144
2. 洗蘑菇的窍门 144
3. 洗香菇的窍门 144

4. 干货涨发的窍门	144	3. 做熏肉的技巧	148
5. 巧发香菇 3 法	144	4. 做腊肉的窍门	148
6. 发冬菇的窍门	145	5. 腌肉小窍门	148
7. 巧发猴头蘑 2 法	145	6. 腌夏季肉的窍门	148
8. 巧发口蘑 2 法	145	7. 洗咸肉的窍门	148
9. 发腐竹的窍门	145	8. 去咸肉辛辣味的技巧	148
10. 发笋干的窍门	145	9. 切咸鱼干的窍门	149
11. 发银耳的窍门	145	10. 咸鱼复鲜的窍门	149
12. 巧发海带 2 法	145	11. 腌夏季鱼的窍门	149
13. 洗木耳的窍门	146	12. 治馒头碱重的窍门	149
14. 巧发木耳 3 法	146	13. 快速剥莲子皮的窍门	149
15. 发玉兰片的窍门	146	14. 巧去枣皮	149
16. 巧发石花菜	146	15. 除豆腐泔水味的窍门	149
17. 巧切干辣椒	146	16. 除豆腐豆腥气的窍门	149
18. 巧发西米	146	17. 洗脏豆腐的技巧	150
19. 发发菜的窍门	146	18. 洗豆腐不碎的窍门	150
20. 发淡菜的窍门	146	19. 切豆腐干的窍门	150
21. 巧发金针菜	146	20. 自制腐乳的窍门	150
22. 发莲子的窍门	146	21. 腌菜小窍门	150
23. 巧去大蒜皮 2 法	147	22. 人造海蜇皮的窍门	150
24. 葱冷冻后复原的窍门	147	23. 人造海参的窍门	150
25. 用生姜的窍门	147	24. 做汽水的窍门	150
26. 巧切生姜大蒜	147	25. 煮牛奶的窍门	151
27. 使腌菜脆又绿的窍门	147	26. 煮绿豆汤节约能源的窍门	151
28. 制番茄酱的窍门	147	27. 洗芝麻的窍门	151
		28. 冰糖破碎的窍门	151
		29. 食物解冻的方法	151
		30. 洗冷冻食物返鲜的窍门	151
其 他			
1. 洗火腿和香肠的窍门	148		
2. 以锯代刀割火腿的窍门	148		