

智慧大王01

饮食窍门300例

快乐厨房、创意饮食，快乐和智慧在这里任意飞扬



巧剥西红柿皮



巧除鲤鱼的腥味



巧开瓶盖

145例食材处理小窍门

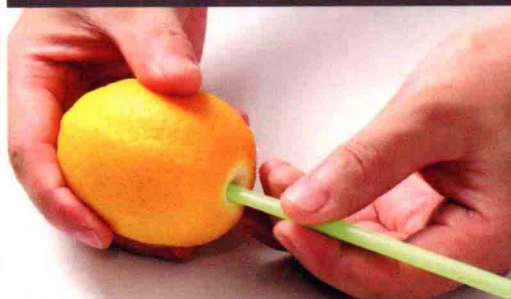
食物保鲜、食物储存、食物清洗
轻松应对，化复杂为简单

130例烹饪小窍门

材料加工、食材烹炒、食用技巧
轻松制作，尽享烹饪美食乐趣

25例厨具清洁小窍门

除异味、去污渍、去油渍
妙招云集，清洁除垢省心省力



徒手巧榨柠檬汁



巧用西瓜皮去锅盖油污

图书在版编目(CIP)数据

饮食窍门300例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 12

(智慧大王)

ISBN 7-5442-2757-X

I. 饮... II. 深... III. 烹饪—方法 IV. TS972. 11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136096号

ZHIHUI DAWANG 01 —— YINSHI QIAOMEN 300 LI

智慧大王01 —— 饮食窍门300例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 22. 5
版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2757-X
定 价 59. 40元 (共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

TS 9721
103
08

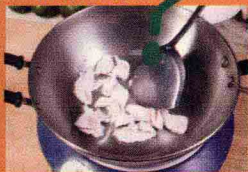


智慧大王 01

饮食窍门 300例



怎样炒肉 不粘锅?



苋菜怎么炒?



巧用橘皮做菜

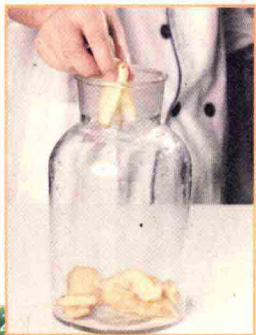
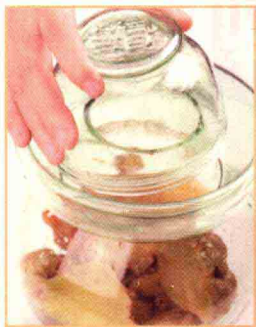


炒青菜脆嫩法



前言

PREFACE



随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，每一个家庭都渴望有更高的生活质量，每一个人都在追求更轻松、更快乐的生活方式。然而大多数家庭却常常因堆积在厨房里的食品变质而一筹莫展，上班族不得不为清洗厨房的油渍污垢耗费一个又一个难得的周末……饮食变为生活的负担，厨房成了快乐的死角。

在信息时代的今天，也许大家会发现，不管遇到什么问题，只要上网一搜索，各种资料应有尽有，纷繁芜杂。但是更多时候让我们苦恼的不是信息的匮乏，而是它的泛滥与真假难辨。当您的油锅烧得冒烟却依然找不到正确清洗原料的方法时，当您辛辛苦苦炖煮出一锅鲜汤却发现放错了调味料而难以下咽时，当您花大价钱的东西因保存不妥而变质时……您是不是恼火不已，甚至于怀疑自己的能力，从而失去了对美食的烹饪兴趣？

智慧改变生活。享受优质健康而又简单快乐的生活，需要科学、实用的技巧。我们收集整理了日常饮食中的几百个小窍门，编辑成这本《饮食窍门300例》，希望能从与饮食有关的各方面给您提供实用的窍门和借鉴的经验，帮助您摆脱疲劳、解决烦恼，做一个聪明、快乐的现代人。

为了方便读者的查阅和使用，我们将各种小窍门系统地分为食材处理、烹饪技巧、厨具清洁三大类，让您省时、省心、省力。本着“来源于生活，服务于生活”的宗旨，我们亲自实践每一个小窍门，并附上详细的步骤分解图和说明文字，让您一目了然，轻松掌握。

愿本书成为您饮食生活中的得力助手！





contents 目录

Part 1 食物处理

- | | | | | | |
|----|-------------|----|-------------|----|---------|
| 10 | 生姜保鲜的窍门 | 19 | 贮存马铃薯的窍门 | 27 | 冰箱巧存活蟹 |
| 11 | 黄瓜巧保鲜 | 19 | 冰箱巧存莴笋 | 27 | 猪油巧保鲜 |
| 11 | 切开的洋葱巧保鲜 | 20 | 贮存番茄的窍门 | 28 | 面包保鲜的窍门 |
| 12 | 香菜保鲜的窍门 | 21 | 贮存年糕的窍门 | 28 | 保存奶粉的方法 |
| 13 | 凋萎蔬菜返鲜法 | 21 | 去除食物黄曲霉素的窍门 | 29 | 巧存蜂蜜 |
| 13 | 半个冬瓜巧保存 | 22 | 巧存榨菜 | 29 | 巧碎大块冰糖 |
| 14 | 保存香肠的窍门 | 22 | 贮存月饼的窍门 | 30 | 巧防红枣生虫 |
| 14 | 板栗的保存 | 23 | 鲜豌豆巧保鲜 | 31 | 西瓜保鲜法 |
| 15 | 豆类存放的诀窍 | 23 | 巧去仙人掌的毛刺 | 31 | 削皮水果巧保鲜 |
| 16 | 巧存已切开的柠檬 | 24 | 存鲜草菇小窍门 | 32 | 苹果的保存 |
| 17 | 储存葡萄的窍门 | 25 | 番茄酱怎样保鲜 | 32 | 巧制水果保鲜片 |
| 17 | 猕猴桃的选购与保存 | 25 | 碳酸饮料怎样保存 | 33 | 鲜虾保存法 |
| 18 | 蛋糕短期保鲜窍门 | 26 | 巧贮挂面 | 33 | 虾仁巧保鲜 |
| 18 | 隔夜蛋糕恢复新鲜的窍门 | 26 | 花生保脆的秘招 | 34 | 巧存韭菜 |



35 芹菜保鲜法

35 巧存鲜藕

36 酱油的保存

36 鉴别腐竹真假的窍门

37 醋的保存

37 麻油巧保鲜

38 柑橘巧保存

38 香蕉保鲜法

39 鸡蛋保鲜的窍门

40 制作干豆角的窍门

40 黄酒的保存方法

41 巧存食糖

42 巧防食盐受潮

43 猪肝保鲜法

43 巧存牛肉

44 鲜鱼保存的小窍门

46 豆腐保鲜法

46 猪肉冬天巧保存

47 食用核桃的技巧

47 核桃的选购与保存

48 猪肺巧清洗

48 猪肚的洗涤

49 徒手巧榨柠檬汁

49 鲜黄花菜去毒的窍门

50 西米发制窍门

50 泡发香菇小窍门

51 怎样洗香菇

51 巧拧瓶盖

52 检验蜂蜜质量的窍门

53 土豆削皮的好办法

53 牛肚的洗涤

54 巧腌咸辣鸭蛋

54 巧腌五味蛋

55 清除蔬菜残留农药的方法

55 巧用热盐水浸泡雪菜

56 猪肠的洗涤妙法

57 鸡肫、鸭肫的加工方法

57 如何泡发干贝

58 宰杀黄鳝的窍门

58 如何泡发鱼翅

59 巧倒罐头酱

59 巧除海鲜腥味

60 新法制作咸鸭蛋

60 用冷水鉴别鲜蛋

61 怎样选购淀粉

61 黄花菜的选购

62 巧去苦瓜苦味

62 蹄筋的几种泡发方法

63 鉴别真假红酒

63 如何识别变质银耳

64 巧洗葡萄





64 鉴定葡萄质量的窍门

65 怎样防止萝卜糠心

65 鲜藕巧去皮

66 柳叶形刀法的技巧

66 油发鱼肚花胶巧浸发

67 麦穗形刀法的技巧

68 菊花形刀法的技巧

69 松鼠形刀法的技巧

70 夏天猪肉巧保鲜

71 吃桃子怎样去毛

71 桃子质量鉴定的窍门

72 巧剥西红柿皮

72 巧去干莲子的外衣和莲心

73 醋、油如何增香

73 巧识西瓜生熟

74 甲鱼去腥法

74 鸡肝、鸭肝的加工

75 炸鱼的油怎样去腥味

75 怎样选购猪肉

76 杀鸡巧法

76 巧去鸡腥味

77 快速去鸡毛

77 拔鸭毛的窍门

78 使贝类吐泥法

78 怎样加工贝类原料

79 猪腰如何去异味

79 粘在肉上的脏物怎样洗净

80 如何处置买回的螃蟹

81 鱿鱼怎样清洗

81 用火碱泡发鱿鱼

82 宰杀鱼的窍门

83 巧剥大蒜

83 巧解辣椒入眼

84 生板栗去衣法

84 巧存茶叶

85 巧使咸鱼返鲜

85 巧除鲤鱼腥味

86 怎样去除鱼胆苦味

86 干猴头菇的泡发

87 巧除河鱼土腥味

87 巧除黄鱼腥味

88 削芋头不痒法

88 如何泡发海米

89 轻松切咸鱼干

89 巧取黄花鱼内脏

90 巧刮鱼鳞

90 温茶水巧去鱼腥味

90 红茶水巧去肉异味

91 绿茶回潮巧处理

91 巧防饭菜变馊

92 木耳泥沙巧清洗

92 冷藏、复活泥鳅的窍门



Part2 烹饪技巧

- 94 使玉米水嫩鲜美的诀窍
- 94 妙炒洋葱
- 95 炒米粉的技巧
- 95 炒青椒的诀窍
- 96 巧制韩国泡菜
- 96 巧制“酥炸浆”
- 97 生炒芋头的要点
- 97 巧做南瓜饼
- 98 妙炒茄子
- 99 巧炒蒜薹
- 99 卷心菜怎样炒才能保持甘甜
- 100 炸腰果的秘法
- 101 妙炒腰花
- 101 炸花生的好方法
- 102 巧做酸菜肚片汤
- 102 巧制美味酸菜丝
- 103 做榨菜肉丝汤的技巧
- 103 韭菜炒蛋的技巧
- 104 巧让蛋清蛋黄分家如何炒丝
- 105 瓜不变色
- 105 菠菜去涩妙方
- 106 好吃易做的可乐鸡
- 106 豆腐余水的要领
- 107 芹菜叶的妙用
- 107 巧用橘皮
- 108 巧用碎豆腐做新菜
- 108 巧吃方便面
- 109 煮面条不糊的方法
- 109 如何做出好吃的香芋扣肉煲
- 110 妙煮海带
- 110 肥肉除腻法
- 111 巧烹鲜贝
- 112 以水代油烹调法
- 113 汤太咸怎么补救
- 113 汤太油怎么补救
- 114 巧炸鹌鹑蛋
- 115 测试油温的方法
- 115 牛肉热炒的技巧
- 116 做卤水豆腐的窍门
- 116 煎豆腐的诀窍
- 117 鸡肉过油的技巧
- 117 做白切鸡的窍门
- 118 巧使久置的牛肉变美味
- 118 黏性食品的切割窍门
- 119 炸馒头省油的窍门
- 119 炸食物的方法
- 120 加工猪脑的技巧
- 120 做咕噜肉的窍门
- 121 煮粥的诀窍
- 122 巧煮元宵
- 122 巧除米饭烧糊的焦味
- 123 快速煮绿豆法
- 123 如何煮出色泽鲜丽的毛豆
- 124 巧煮米饭
- 124 米饭夹生巧补救
- 125 巧制乌梅汤
- 125 巧冲奶粉

126 巧做辣椒油
126 巧腌糖蒜
127 巧煮牛奶不粘锅
127 西洋菜汤去涩味的方法
128 怎样使炒的肉更嫩
128 烧鳝鱼的诀窍
129 花椰菜的食用
129 怎样使软饭变硬
129 怎样使硬饭变软
130 煮面巧法
131 炒菜减少溅油的办法
131 怎样去除圆白菜的异味
132 怎样切火腿
132 巧炖老鸡
133 巧切丝
133 巧切片
134 巧切粒
134 巧煮汤
135 微波炉热馒头的窍门
136 牛肉烹饪小窍门
136 胡萝卜的合理烹饪法
137 鲜美清蒸鱼的制作诀窍

137 茼菜怎样炒才好吃
138 怎样炒肉才不粘锅
138 炒青菜脆嫩法
139 炒猪肝的窍门
139 巧用橘皮做菜
140 如何让猪肚丰满脆嫩
140 带鱼巧干煎
141 拔丝烹饪的技巧
141 治咳嗽小秘方
142 巧用茶水煮饭
142 怎样使蒸鸡蛋羹不粘碗
143 巧切洋葱
143 巧去带鱼鳞
144 怎样煎鱼不粘锅
145 生姜嫩化牛肉的诀窍
145 做泥鳅的诀窍
146 煮蛋二法

146 巧去皮蛋涩味
147 切皮蛋的技巧
148 如何保持鱼片的嫩度
149 怎样煎蛋完整嫩滑
149 土豆丝变脆的妙招
150 切菜不粘刀的诀窍
150 剁丸子肉馅的技巧
151 怎样防止水饺粘连
152 巧切蛋糕
152 怎样使冻粉皮复原
153 如何制作素高汤
153 小米粥的制作要点
154 白色高汤巧制作
155 高汤的制作要点
156 怎样制作美味的铁板烧
157 巧制卤水
158 吃涮羊肉前如何备料

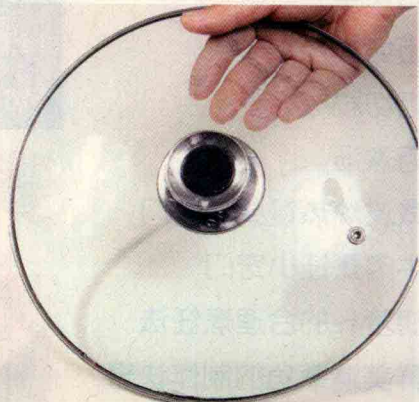




Part3 厨具清洁

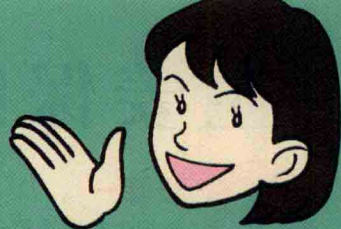
- 158 做鸳鸯锅的窍门
- 159 烤生蚝的诀窍
- 159 如何做干豆角腊肉
- 160 如何做出正宗的四川泡菜
- 160 如何做成香喷喷的萝卜牛腩
- 161 蟹粉豆腐的制作诀窍
- 161 麻婆豆腐的制作要点
- 162 巧切牛肉
- 162 泡菜水的制法
- 163 小笼包的制作窍门
- 163 蜂蜜发面的窍门
- 164 饺子皮的制作技巧
- 164 包粽子、吃粽子的窍门
- 165 包饺子的窍门
- 165 巧用高压锅烤面包
- 166 煎饼小窍门
- 166 趣味炒饭

- 168 巧用茶叶擦洗饭锅
- 168 去除米饭锅底的窍门
- 169 正确使用沙锅
- 170 快速去除冰箱结霜
- 170 冰箱巧存食品
- 171 正确使用微波炉
- 171 怎样使用和保养不粘锅
- 172 巧除微波炉内的异味
- 172 如何打开锈锁
- 173 妙法洗油瓶
- 174 巧用西瓜皮去锅盖油污
- 174 巧除铁锅霉味
- 175 巧除厨房地面油污
- 176 碱水刷锅可保铁锅光泽
- 176 苹果皮巧擦锅
- 177 巧分套叠的玻璃杯
- 177 巧修漏水开关
- 178 脏污砧板巧消毒
- 178 海绵的清洁法
- 179 快速磨刀小窍门
- 179 巧除蛋迹
- 180 橡胶手套轻松翻面
- 180 巧用旧书吸油防污



Part 1

食物处理



YIN
SHI
QIAO
MEN

■ 食物处理就是将食物在烹饪之前进行简单处理的过程，包括食物的保鲜、食物的保存、食物的清洗以及简单的初加工。

刚从菜市场上买回的食物，却发现已经不能食用了；将买回来的香蕉放在冰箱里，却同样变质了；新买的茶叶因保存不妥而回潮；手剥芋头后其痒难忍……您是否有这样的经历？处理好食材是做好烹饪的前提条件。本章节针对林林总总食材处理的难题，汇编了145例生活中常见、实用的小窍门。只要掌握好的方法，难题就迎刃而解。



生姜保鲜的窍门



原由：生姜不易保鲜，天暖时易干硬，天冷时易腐烂。

方法1

步骤一

先把生姜洗净晾干，然后切成片状，装入大口瓶内；



步骤二

大口瓶内加入普通白酒，浸泡；



步骤三

盖紧瓶盖，以防走气；一般500克生姜用250毫升白酒即可。



方法2

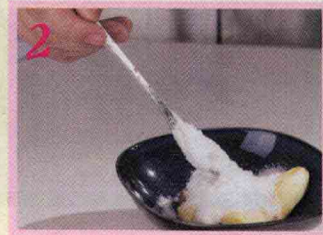
步骤一

将新鲜生姜刮去皮，洗干净；



步骤二

放入食盐中，可保存很长时间。



高招指点

用这些方法保鲜的生姜，经年不失其色香味。



方法3



取湿润的黄沙若干，放入容器内，将新鲜生姜埋入细沙中，不会霉烂变质，亦不易干瘪。

黄瓜巧保鲜



原由：黄瓜在室温下久置，水分很容易流失。

步骤一

水里加入食盐：



步骤二

把黄瓜浸泡在水里，这时从底部会喷出许多细小的气泡，从而增加水中或气泡周围水域的含氧量，就可维持黄瓜的呼吸。



高招指点

如果水源充足，还可以使用流动水，如河水、溪水。此法保存黄瓜，在夏季18~25℃的温度下可保鲜20天。



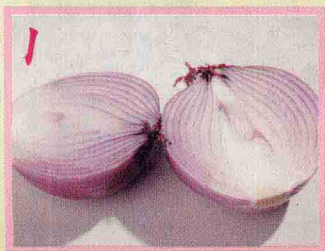
切开的洋葱巧保鲜



原由：洋葱切开后，水分容易流失，不易保鲜。

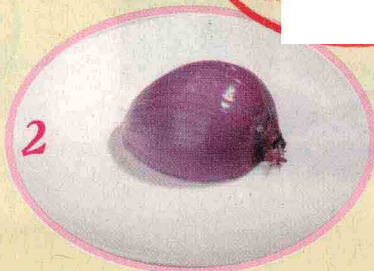
步骤一

将洋葱对半切开：



步骤二

将切开的洋葱放在盘中，切开的部位贴着盘底：



步骤三

然后再罩上一个玻璃杯。



高招指点

这样可使切开的洋葱短时间内保持新鲜。



香菜保鲜的窍门



原由：香菜能放置的时间较短，不易保鲜。

方法1

步骤一

挑选棵大、颜色鲜绿、带根的香菜，捆成500克左右重的小捆；



步骤二

将捆好的香菜外包一层纸；



步骤三

然后装入塑料袋中，松散地扎上袋口，让香菜根朝下、叶朝上地将袋置于阴凉处，随吃随取。此法贮藏香菜，可使香菜在7~10天内菜叶鲜嫩如初。



方法2

步骤一

将鲜香菜的根全部切除，摘去黄叶、烂叶；



步骤二

摊开晾晒1~2天，然后放在阴凉通风处吹干，能长久保存；



步骤三

食用时，用温水浸泡一下，香菜就会恢复鲜绿浓香。



凋萎蔬菜返鲜法



原由：

新鲜蔬菜凋萎后，丢掉可惜，有何方法令其返鲜呢？

步骤一

往水中倒入一些醋；



步骤二

将蔬菜浸泡于稀释的醋水里；



步骤三

这样水可以通过细胞膜渗透到细胞内，同时在醋的酸性环境下，可以抑制果胶物质的水解，因而可以使蔬菜重新吸水而形态饱满结实，质地脆嫩。



半个冬瓜巧保存



原由：

家里的冬瓜只吃了一半，剩下的半个却不知道如何保鲜。

步骤一

取出切开的半个冬瓜；



步骤二

取一张与剖切面差不多大小的干净白纸（或保鲜膜）贴在上面，用手抹紧；



步骤三

将贴好纸的冬瓜放置好。能够使之保存4天左右也不会变烂。



高招指点

此法同样适用于南瓜等。



保存香肠的窍门



原由：香肠味美可口，但是有些没有密封包装，不易保存。

步骤一

先往容器内放杯白酒或酒精，然后在香肠上面再抹上一层白酒；



步骤二

将香肠放入准备好的容器中密封，置于阴凉通风处即可；



步骤三

过数天再拿出来食用时，香肠依然完好。



板栗的保存



原由：板栗如果保存不善，容易生虫子、变质。

步骤一

将板栗放入容器内，用冷水浸泡，水要漫过板栗3厘米左右；



步骤二

10天后，把浸过的板栗捞出放在通风处，让其自然风干，食时取之，完好率在90%以上。



豆类存放的诀窍



原由：豆类放置室温中，很容易发生虫蛀。

方法1

步骤一

用塑料袋装好豆类；



步骤二

在袋内喷少许白酒，能防止生虫。



高招指点

已经生了虫的豆类
可用同样方法处
理。



方法2

豆类存放时加几个大
蒜，可防虫蛀达两三年。



方法3

步骤一

取出绿豆；



步骤二

绿豆可放入开水
内浸泡1~2分
钟，把绿豆中的
虫卵杀死；



步骤三

然后晒干密封
保存。

