

生活窍点子系列

厨房炊事 窍点子

朱清阳 主编

吉林科学技术出版社

用最少的时间
办更多的事情



生活窍点子系列

厨房炊事窍点子

朱清阳 主编
杨 慧

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

编辑者：崔立明 王林涛 李东平 王乐君
李海力 张 铁 陈建辉 马春江
王洪波 王 虹 宋 远 东 明
刘晓春 朱 虹 吴 兴 张小伟
赵 力 汪 燕 李 慧

生活窍点子系列

厨房炊事窍点子

杨 慧 主编

责任编辑：成与华

封面设计：王笠君

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张
95 000 字

1993 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

发行 北京科技发行所 印数：1—12 140 册 定价：3.10 元

印刷 长春市西广印刷厂 ISBN 7-5384-1406-1/Z·51

目 录

一、食品巧清洁

巧去桃子毛	(1)	苏打粉的妙用	(4)
剥桃皮妙法	(1)	木耳的清洗	(4)
巧剥西红柿皮	(1)	蘑菇的清洗	(4)
巧剥苹果皮	(1)	新鲜蘑菇的清洗	(5)
葡萄洗涤法	(1)	巧除香菇的霉渍	(5)
巧剥柑皮	(1)	葡萄洗涤法	(5)
洗水果的方法	(1)	巧剥柑皮	(5)
巧剥元葱皮	(1)	洗水果的方	(5)
巧剥芋头皮	(1)	巧剥元葱皮	(6)
巧去红萝卜皮	(1)	巧剥芋头皮	(6)
用盐洗菜保洁	(1)	巧去红萝卜	(6)
巧除蔬菜中的农	(1)	用盐洗菜保	(6)
消除带有腥味的	(1)	巧除蔬菜中	(7)
巧除豆角中的虫	(1)	消除带有腥泥沙	(7)
除土豆皮法	(1)	巧除豆角中	(7)
巧除青椒核	(1)	除土豆皮法净	(7)
土豆去皮越薄越	(1)	巧除青椒核面的白膜	(7)
巧洗豆腐	(3)	土豆去皮越	(7)
淘米须知	(3)	酒或小苏打除鱼胆污染	(8)
水果蔬菜消毒法	(4)	巧除鲤鱼土腥味	(8)

黄花鱼去腥	(8)	宰杀鹌鹑	(14)
墨鱼或鱿鱼干的处理	(8)	宰杀鸽子	(14)
巧剥生鱼皮	(8)	除狗肉腥气味	(14)
新鲜墨斗鱼的清洗	(8)	宰杀猫的方法	(14)
巧杀鳝鱼	(9)	巧剔猪脑血筋	(14)
吃蟹的窍门	(9)	猪、牛舌头的清洗	(14)
巧使甲鱼松口	(9)	巧去猪肝、心异味	(15)
巧杀甲鱼	(9)	巧除猪肠臭味	(15)
螃蟹的清洗	(9)	巧洗猪肚	(15)
巧拆蟹肉	(10)	猪肺的清洗	(15)
被蟹钳住的处理	(10)	怎样洗腰子	(16)
巧洗贝蛤	(10)	巧拔猪毛	(16)
巧除泥鳅体内土	(10)	巧洗猪板油	(16)
如何让螺、蚌吐泥	(10)	红茶水洗肉去油污异味	(16)
去除鱼腥味	(10)	腊肉的清洗法	(16)
巧除活鱼的腥味	(11)	刚下的蛋不宜用水洗	(16)
除虾中污物	(11)	除去蛋壳的技巧	(16)
对虾的洗剖方法	(11)	巧剥松花蛋	(17)
怎样洗虾仁	(11)	巧剥鹌鹑蛋	(17)
巧挤虾仁	(12)	蹄筋胀发技巧	(17)
怎样宰鸡	(12)	泡发鱿鱼法	(17)
怎样杀鸭	(12)	墨鱼巧泡发	(18)
宰杀的鸡、鸭血未放尽怎么办	(12)	海参涨发法	(18)
巧退鸡、鸭毛	(12)	海蜇的泡发方法	(18)
烫鸡鸭水不宜烧沸	(13)	干贝的涨发	(18)
家禽开膛法	(13)	巧发鲍鱼	(19)
巧除家禽腥味	(13)	海带的泡发	(19)
怎样清洗鹅肠	(13)	发鱼翅的方法	(19)
宰杀家兔法	(13)	鱼肚的胀发	(19)
		巧发海米	(20)

木耳泡发法	(20)	泡发百合的方法	(21)
香菇的浸发	(20)	莲子的泡发	(21)
笋干的涨发	(20)	巧发海螺干	(21)
巧发猴头蘑	(21)	巧发哈什蚂	(22)
浸发发菜	(21)	淡菜的泡发	(22)

二、食品巧贮存

豆腐的保存	(22)	贮存柠檬巧法	(28)
防米生虫妙法	(22)	梨的保存	(28)
贮存面粉法	(23)	香蕉保存法	(29)
如何知道面粉是否返潮	(23)	葡萄贮存法	(29)
玉米面的贮存	(23)	鲜荔枝保存法	(29)
高粱米的贮存	(24)	冰箱贮存草莓法	(30)
挂面的贮存	(24)	水果催熟、保鲜法	(30)
夏季巧存面肥	(24)	西瓜的贮存方法	(30)
芹菜保鲜面包	(24)	怎样存放蔬菜好	(30)
冰箱可使面包保鲜	(24)	贮存大白菜的方法	(31)
巧存糕点	(24)	萝卜的贮存	(32)
巧防面包干硬	(25)	贮藏萝卜的方法	(32)
存贮月饼	(25)	马铃薯的存放方法	(32)
年糕的贮存	(25)	红薯贮存法	(33)
米饭防馊	(25)	冬瓜的贮存	(33)
防面食品发霉	(26)	窝瓜的贮存	(33)
饼干的贮存	(26)	竹笋保鲜妙法	(33)
食物防馊法	(26)	巧存甘笋	(33)
饺子的存放	(26)	贮存元葱的方法	(34)
贮存苹果妙法	(26)	贮存青椒的方法	(34)
水果削皮后的处理	(27)	存放茄子的方法	(34)
电冰箱冷藏果品蔬菜	(27)	贮存西红柿的妙法	(35)
家庭存桔柑法	(27)	巧存黄瓜	(35)

蒜黄、韭菜的保鲜	(36)	花生油增香法	(44)
怎样保存香菜	(36)	贮存香油的方法	(44)
菠菜保鲜法	(36)	巧存植物油	(44)
贮存荸荠的方法	(37)	巧防豆油霉菌	(44)
茼蒿的存放	(37)	葵花油变质巧处理	(45)
鲜藕保存的方法	(37)	变质植物油的处理方法	(45)
生菜搁蔫后的复原	(37)	巧存小磨香油	(45)
咸菜贮存法	(37)	防猪油变味法	(45)
巧存活鱼	(38)	夏季猪油凝结法	(46)
醋可使鱼保鲜	(39)	巧除猪油蛤喇味	(46)
大葱可防蝇叮鱼	(39)	熟油的贮存	(46)
鱼的贮存方法	(39)	巧存鸡蛋	(46)
巧用电冰箱贮存鱼	(39)	蛋清保鲜法	(47)
鱼肚贮存法	(40)	蛋黄保鲜法	(47)
咸鱼的贮存	(40)	贮存咸鸭蛋的方法	(47)
海味的贮存	(40)	松花蛋的保存	(47)
贮虾的佳法	(40)	保存花生巧法	(48)
贝类的保存法	(40)	豆类的贮存方法	(48)
蚶的存养方法	(40)	巧防绿豆生虫、发霉	(48)
存养蛭、蛤的方法	(41)	大豆的贮存	(49)
海味冷藏方法	(41)	巧存豆沙馅	(49)
蟹的存养	(41)	红枣贮存法	(49)
泥鳅的养存方法	(41)	蜜枣的贮存	(49)
鲜肉的保存法	(41)	巧贮板栗	(50)
冰箱贮存肉类的方法	(42)	核桃贮存法	(50)
冰箱宜贮存什么样的肉	(43)	贮存桂圆的方法	(50)
巧存火腿	(43)	贮存银耳的方法	(50)
香肠存贮法	(43)	蘑菇保鲜法	(51)
腊肠保鲜法	(44)	巧存香菇、木耳	(51)
咸鱼咸肉的贮存	(44)	巧存海蜇	(51)

海参存放法	(51)	巧存大料	(55)
巧存海产干品	(51)	淀粉的贮存	(55)
白糖贮存法	(51)	各种调味粉的同定存	(55)
白糖、红糖结块松软法	(52)	沙拉油的贮存方法	(55)
巧贮红糖	(52)	巧存鲜奶	(55)
蜂蜜的贮存方法	(52)	奶粉的贮存	(56)
蜂蜜沉淀物的化除	(52)	奶酪的贮存	(56)
茶叶贮存法	(52)	蜂蜜的贮存	(56)
茶叶去霉去潮	(53)	啤酒贮存妙法	(57)
巧防醋变质	(53)	巧防黄酒变酸	(57)
巧防醋里白膜	(53)	葡萄酒、果露酒的贮存	(57)
食盐巧防潮	(53)	酒类贮存要点	(57)
巧存生姜	(54)	巧存果汁	(57)
巧存大蒜	(54)	罐头食品的贮存	(58)
贮存大葱妙法	(54)	辣椒酱防霉法	(58)
巧存辣椒	(54)	防番茄酱变质	(58)
芥末的保存	(55)	果酱贮存法	(58)

三、肉类食品巧烹饪

巧切牛肉	(58)	化解冻肉技法	(60)
怎样切猪肉	(58)	啤酒炒肉丝风味更佳	(60)
切羊肉的技巧	(59)	做菜时的挂浆配比	(60)
巧切鸡肉	(59)	炒肉速熟法	(60)
怎样切鱼肉	(59)	怎样炒肉更嫩	(61)
巧切肝类	(59)	巧使炒肉不粘锅	(61)
切蛋妙法	(59)	巧切熟肉	(61)
巧切薄肉	(59)	老肉变嫩法	(61)
切肉丝的技法	(59)	巧制烹调肉类的调味品	(61)
巧用菜刀切肉类	(59)	烧肉易烂技巧	(62)
巧切肥肉	(60)	烹调火腿应放糖	(62)

煮肉防营养流失	(62)	巧炸丸子	(66)
烧肉宜加桔皮	(62)	巧蒸丸子	(67)
煮肉加醋的妙处	(62)	巧制火腿芹菜丸子	(67)
煮肉加啤酒味道会更好	(62)	巧制肉茸	(67)
巧制烤肉佐料汁	(62)	猪肚脆嫩烹调技巧	(67)
烤肉要点	(63)	腰子保嫩法	(67)
煎肉宜先用大火	(63)	巧除腰腥	(68)
巧煎火腿	(63)	巧除肝腥	(68)
巧烹糖醋菜肴	(63)	使猪肝脆嫩的技法	(68)
巧炸猪排	(63)	咸肉复鲜法	(68)
炸肉上色法	(63)	咸肉退盐法	(68)
巧知油温	(63)	巧除咸肉辛辣味	(68)
炸过东西的油发黑怎么办	(64)	巧制腊八豆蒸腊肉	(69)
巧使排骨味鲜美	(64)	巧用肥肉	(69)
油炸物巧沾面包粉	(64)	巧食肉皮	(69)
炸食物时没有面包粉怎么办	(64)	煮牛肉宜用开水	(69)
巧使油炸物酥脆	(64)	巧除牛肝异味	(69)
巧炸肉酱	(64)	巧切卤牛肉	(69)
巧制炸酱冷盘	(65)	腊肉菜制作技巧	(69)
怎样油炸冷冻食品	(65)	煎腊肉技巧	(70)
怎样做好糖醋排骨	(65)	巧烹腊肉	(70)
怎样炖肉烂得快	(65)	巧使炒牛肉鲜嫩	(70)
巧烹肥猪肉	(65)	巧烹韧牛肉	(70)
炖肉宜用热水	(66)	茶叶可使牛肉易烂	(71)
巧防剁肉馅粘刀	(66)	巧用芥末煮牛肉	(71)
猪肉丸子配料比例	(66)	啤酒烹牛肉异香扑鼻	(71)
怎样做肉丸子不沾污手	(66)	巧除去牛肉腥味	(71)
余丸子不散法	(66)	羊肉去膻妙法	(71)
		醋可使牛肉易烂	(71)

四、水产类食品巧烹饪

巧使冻鱼返鲜·····	(72)	巧防蒸蟹掉腿·····	(76)
巧使烧鱼不碎·····	(72)	巧炖鳊鱼·····	(77)
巧防煎鱼时粘锅·····	(72)	巧作青鱼·····	(77)
啤酒炖鱼鱼更香·····	(73)	巧烹剩鱼头·····	(77)
酒醋渍鱼香味浓·····	(73)	巧制鱼片·····	(77)
白糖做鱼易成形·····	(73)	巧除烹调好的鱼腥味·····	(77)
煎鱼时应裹面粉·····	(73)	咸鱼还鲜法·····	(78)
炸鱼酥烂法·····	(73)	除咸鱼咸味·····	(78)
巧除鱼腥·····	(73)	巧吃咸鱼·····	(78)
烧鱼巧入味·····	(74)	去除海参苦涩味·····	(78)
巧制刺多的鱼·····	(74)	海带速烂法·····	(78)
巧制小鱼·····	(74)	巧使海带又脆又嫩·····	(79)
巧制蒸鱼·····	(74)	巧制葱烤鲫鱼·····	(79)
巧制鱼干丸子·····	(75)	苏打可使海蜇清脆爽口·····	(79)
巧吃生鱼片·····	(75)	醋可使海蜇增香·····	(79)
巧制烤鱼·····	(75)	除虾腥味妙法·····	(79)
炖鱼怎样放葱姜·····	(75)	巧烹虾仁·····	(79)
巧烹鳊鱼·····	(75)	盐可防虾仁变色·····	(79)
烹章鱼加萝卜·····	(75)	怎样使鲜贝保持鲜嫩·····	(80)
巧做鱼炸脆片·····	(76)	巧烹蛤蜊·····	(80)
巧炖鲤鱼·····	(76)	巧除蟹腥味·····	(80)
巧烤鲑鱼干·····	(76)	巧除锅牛土腥味·····	(80)
烹墨鱼、章鱼技巧·····	(76)	巧用剩鱼制新肴·····	(80)
做鲛鱼放陈皮·····	(76)	巧除油腥味·····	(80)
巧做鱼干·····	(76)		

五、禽、蛋类食品巧烹饪

巧除鸡肉腥味·····	(81)	巧用剩菜做新肴·····	(85)
啤酒浸鸡味纯正·····	(81)	面粉煎蛋更好看·····	(86)
老鸡速烂妙法·····	(81)	煎荷包蛋宜洒水·····	(86)
烹鸡时怎样放调料·····	(81)	巧煎蛋包·····	(86)
巧制鸡肝松·····	(82)	巧制蛋饺皮·····	(86)
巧制白斩鸡·····	(82)	牛奶可使蛋皮柔软·····	(87)
炸鸡妙法·····	(82)	醋可使蛋皮薄而不破·····	(87)
巧制清炖鸡·····	(82)	巧取蛋清·····	(87)
巧制熏鸡·····	(82)	白酒炒蛋色鲜艳·····	(87)
巧炖鸡块·····	(82)	炒鸡蛋时怎样用葱花·····	(87)
怎样知道鸡肉已熟·····	(83)	巧做蒸蛋·····	(87)
炸鸡增香法·····	(83)	怎样打蛋起泡沫·····	(88)
快速剔鸡法·····	(83)	盐可调蛋液色彩·····	(88)
老鸭易烂法·····	(83)	柠檬汁可使蛋白更洁白·····	(88)
除鸭肉腥味妙法·····	(83)	打蛋加水更坚挺·····	(88)
怎样热烤鸭·····	(83)	打蛋忌用铝制品·····	(88)
片鸭巧法·····	(84)	巧制蛋松·····	(88)
酱鸭巧上色·····	(84)	煮鸡蛋巧防破裂·····	(89)
巧烹鹅肉·····	(84)	煮鸡蛋可用暖水瓶·····	(89)
巧烹鹅肠·····	(84)	巧切煮蛋·····	(89)
冷冻家禽返鲜法·····	(84)	煮五香茶叶蛋的技法·····	(89)
巧除兔肉腥味·····	(84)	巧制脆皮蛋·····	(89)
怎样烹调兔肉·····	(85)	巧辨生熟蛋·····	(90)
巧除狗肉膻味·····	(85)	巧食松花蛋·····	(90)
整禽脱骨法·····	(85)	巧食鸭蛋·····	(90)

六、米面食品巧制做

巧煮米饭..... (90)	巧煮元宵..... (95)
煮饭巧加麦饭石色香	巧用高压锅煮粽子..... (96)
味俱佳..... (91)	食盐巧发面..... (96)
巧做钙质饭..... (91)	巧用蜂蜜发面..... (96)
茶水煮饭妙法..... (91)	快速发面法..... (96)
巧在一锅煮软硬两种饭..... (91)	最适宜发面的温度..... (97)
油可防煮饭粘锅底..... (91)	猪油发面味更香..... (97)
巧除锅巴..... (92)	发面巧加桔皮..... (97)
煮陈米妙法..... (92)	和面加汽水..... (97)
黄酒可补救夹生饭..... (92)	和面加啤酒..... (97)
米饭焦糊补救法..... (92)	巧检发面碱的浓度..... (97)
炒饭宜加酒..... (92)	巧测发面的酸碱度..... (97)
巧热剩饭..... (93)	巧防和面粘盆..... (98)
食盐可除饭中异味..... (93)	面发过了怎么办..... (98)
巧热咖喱饭..... (93)	馒头碱大发黄巧补救..... (98)
巧做蛋炒饭..... (93)	防糖馅流淌法..... (98)
巧做生蛋拌饭..... (93)	巧蒸馒头..... (99)
巧用电饭锅做出可口的饭.....	防蒸馒头粘笼布..... (99)
..... (93)	蒸馒头不宜用开水..... (99)
巧煮小米饭..... (93)	蒸馒头知生熟..... (99)
外国风味的大米饭..... (94)	巧制开花馒头..... (99)
熬豆粥省火妙法..... (94)	巧用高压锅蒸馒头..... (100)
巧吃剩饭..... (94)	炸馒头片巧省油..... (100)
煮稀饭一招..... (95)	巧用高压锅烙饼..... (100)
巧煮米汤..... (95)	巧用啤酒..... (100)
巧用桔皮煮粥..... (95)	制饼巧法..... (101)
巧防粥汁外溢..... (95)	防炸油变黑..... (101)
巧防熬粥时粘锅..... (95)	怎样掌握煮挂面火候..... (101)

煮面条巧法	(101)	煮馄饨法	(104)
切面碱味巧去除	(102)	巧炸春卷	(104)
巧用高压锅煮挂面	(102)	巧用高压锅做面包	(104)
巧防冷面结团	(102)	面包增香法	(104)
巧煮冷面	(102)	巧制咖啡面包	(104)
巧做肉馅	(102)	巧制夹馅面包	(104)
挤菜馅的技巧	(102)	巧制汉堡包	(105)
巧拌饺馅	(103)	巧切面包	(105)
煮饺子的妙法	(103)	干面包回软法	(105)
巧防煮饺子粘连	(103)	巧用面包	(105)
巧用高压锅煮饺子	(103)	蛋糕的制作技巧	(105)
巧用高压锅煎饺子	(104)	巧切蛋糕	(106)

七、蔬菜类食品巧烹饪

巧生绿豆芽	(106)	巧除黄瓜涩味	(109)
巧发蚕豆芽	(106)	炒菜花时宜加牛奶	(109)
速生豆芽	(106)	巧除去菠菜中的涩味	(109)
炒豆芽宜放醋	(107)	巧除卷心菜的异味	(109)
炒豆芽前先放酒	(107)	巧剥卷心菜	(109)
盐可化解豆腥味	(107)	巧拌石花菜	(109)
巧食大豆	(107)	花菜烹调技法	(109)
制发酵大豆的技法	(107)	巧防芥菜变苦	(110)
巧煮豆腐	(108)	柠檬可使冷冻洋介蓝增香	(110)
巧除豆腐异味	(108)	巧烹黄菜	(110)
碎豆腐还原法	(108)	竹笋不易烂怎么办	(110)
巧制牛奶豆腐	(108)	巧除竹笋涩味	(110)
巧烹黄豆一法	(108)	防竹笋迸裂妙法	(110)
豆腐巧焯水	(108)	巧吃竹笋	(111)
巧滤豆腐水	(108)	巧烧茄子	(111)
巧拌黄豆芽	(109)		

炒茄子省油法	(111)	巧防切元葱辣眼	(114)
拌西红柿宜放盐	(111)	巧炒元葱	(114)
烧冬瓜宜用盐	(111)	元葱的另一妙用	(114)
丝瓜烹调法	(111)	巧解腌菜咸味	(114)
巧煮南瓜	(111)	除苋菜异味	(115)
巧吃胡萝卜	(111)	巧除蔬菜苦涩味	(115)
巧除萝卜苦涩味	(112)	凉拌芹菜叶	(115)
巧烹青椒	(112)	巧使香椿出香味	(115)
巧除辣椒辣味	(112)	切油菜的技法	(115)
巧炸土豆片	(112)	巧拌凉菜	(115)
土豆的烧法	(112)	巧食芹菜根	(116)
做土豆放奶味道好	(113)	巧用开水点菜	(116)
防土豆变黑	(113)	绿叶菜不变黄技巧	(116)
快速煮土豆法	(113)	煮蔬菜宜用滚水	(116)
巧制土豆丸子	(113)	巧防青菜汤汁外溢	(116)
发芽土豆食用法	(113)	巧吃桔皮	(116)
巧用雪里蕻卤	(113)	巧用西瓜做佳肴	(117)
防鲜藕变色	(114)	巧吃西瓜皮	(117)

八、干鲜酱菜类食品加工、制做

快速煮绿豆粥法	(117)	巧炒蚕豆	(120)
巧煮豆子	(118)	巧炒松籽	(120)
红小豆速烂一法	(118)	干核桃复原法	(120)
煮豆沙巧法	(118)	巧炒榛子	(120)
煮豆汤巧法	(118)	巧煮栗子	(120)
巧炸花生米	(118)	巧用高压锅炒栗子	(120)
巧用高压锅炒花生	(119)	巧渍蘑菇	(121)
巧制酱油瓜子	(119)	巧食香菇的根	(121)
巧炒白瓜子	(119)	巧炒香菇	(121)
巧煮青蚕豆	(119)	巧烹香菇	(121)

巧烹猴头菇	(121)	巧剥黑枣皮	(122)
巧烹银耳	(122)	腌蛋巧法	(122)

一、食品巧清洁

巧去桃子毛

桃子好吃，毛难除，沾在皮肤上痒得难受。如果将少许食盐加入冷开水中，再把桃子放在里面，依次用手轻轻一抹，桃子上的细毛便可彻底洗掉。

剥桃皮妙法

桃子剥皮时，只需把它浸在滚水中 1 分钟，再浸到冷水中，皮会很容易剥下。

巧剥西红柿皮

· 用西红柿佐菜，常要费一番功夫才能把蕃茄皮弄掉，如果先把西红柿放在火上烤一会儿，再用手轻轻一撕，西红柿皮就很容易撕下来。

· 放在碗中，浇淋热水，随即移至冷水中，即可简单地把皮剥掉。

巧剥苹果皮

将苹果放在开水中烫 2~3 分钟，皮就易剥下来了。

葡萄洗涤法

葡萄要先洗涤再剥皮吃，洗时需将整串葡萄浸入洗涤液中清洗，千万不可逐颗扯下浸入水盆，如此洗法会使细菌渗入葡萄蒂口内，反而洗不净。

巧剥柑皮

欲剥柑皮时，先将柑洗净，放在桌上，用手按住转圈滚动，然后以蒂尾为中心，用刀顺着柑瓣向下划开柑皮，划的深度以没划到柑肉为好。这时，只要用手轻轻一剥，皮肉即分开。

洗水果的方法

• 经洗涤剂洗过的水果,若用盐水浸泡,可除去残留在果皮上的皂液,更能增进水果的甜味。

• 先将水果浸泡在高锰酸钾溶液(0.3%)中,5~10分钟后再用清水冲净即可。

• 用洗洁精溶液洗涤水果,可消毒杀菌,既省时又省力。

巧剥元葱皮

剥元葱皮时,若将元葱放在水龙头,边冲水边剥,剥起来就很省力了。

巧剥芋头皮

芋头刮皮时,会渗出一种乳白色的汁液,具有很强的刺激性,手接触了,会产生痒的感觉。在刮芋头时,只要事先将芋头洗干净,放在热水里烫一烫,或将手放在火上烘烤一下,再用手剥就不会痒了。

巧去红萝卜皮

红萝卜的皮很硬,用刀削既费力又浪费,且不安全。若把带皮的红萝卜,放入沸水中煮一下,然后将萝卜置于水笼头下冲洗,这样,就可以把皮去除。

用盐洗菜保洁

新鲜蔬菜里的虫子很难用水洗净,如果在清洗青菜时,在清水里撒一些盐,这样可把蔬菜中的虫子清洗出来。

巧除蔬菜中的农药

买回来的蔬菜可能含有农药,故最好将菜放在清洗槽里,利用流动的自来水,将瓜果蔬菜等的泥沙、烂叶洗净去除后,在碱水中泡半小时。碱水的配制是在一盆清水中加上约黄豆粒大小的一块碱块,最后再用清水洗几次。或先用0.3%的高锰酸钾溶液清洗,然后用冷开水洗净,最后将蔬菜放在水中多