

休闲文化书库



厨房小窍门

◎主编 解颖



延边人民出版社

休闲文化书库

厨房小窍门

解影编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
厨房小窍门

主 编:解 影
责任编辑:张光朝
封面设计:梅 平
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:120
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051—5050 册
书 号:ISBN7-80648-134-6 4·20

定价:156.00 元(每册 7.80 元)

内 容 提 要

随着人们的经济、物质文化生活水平的不断提高和飞速发展,人们不仅要求吃得饱,还要求吃得好,便不惜花费更多的精力和时间来学习关于厨房的知识与烹饪技巧,使其更符合营养和卫生标准。

这样,每个家庭,特别是家庭主妇在主食、副食的选购、贮藏、加工和烹调过程中,牵涉了不少精力,在灶具、炊具和厨房电器具的选购、使用、保养和维修上,在处理灶具、炊具、防止厨房污染和厨房布置上,花费了很多时间,有时甚至遇到一些棘手的问题,一时还找不到更合适的解决办法。

为了帮助大家解除上述这些烦恼,我们从适用的角度出发,搜集、整理了大众所常见和关心的一些问题,以多种形式介绍厨房常用知识,目的在于使家庭主妇能更科学地管理厨房减轻厨房劳动强度,创造舒适的厨房环境,使家庭主妇有更多的时间和精力从事自己的事业,教育好自己的子女,活跃业余文化生活,希望家庭主妇和每个读者能从书中获益。

目 录

第一章 科学饮食

巧发干蘑·····	(1)	巧用高压锅做面包·····	(6)
巧发木耳·····	(1)	巧用高压锅烙饼·····	(6)
馒头巧去碱·····	(2)	巧防茄子变黑·····	(7)
巧去菠菜涩味·····	(2)	巧制巧存番茄汁·····	(7)
巧洗香菇·····	(2)	土豆防变色·····	(7)
巧煮面条·····	(3)	多味腌大蒜·····	(8)
米饭夹生巧补救·····	(3)	巧蒸海带·····	(8)
快速发面窍门·····	(3)	味精的正确用法·····	(8)
巧煮陈米·····	(4)	怎样炖肉熟得快·····	(9)
巧蒸馒头·····	(4)	切牛、猪、鸡肉的窍门	(9)
巧使咸汤变淡·····	(4)	巧洗猪肠·····	(9)
腌菜保鲜绿·····	(5)	巧炼猪油·····	(10)
腌菜咸变淡·····	(5)	巧除羊肉膻味·····	(10)
做胡萝卜菜多放油·····	(5)	炒牛肉小窍门·····	(10)
巧做酸白菜·····	(6)	巧炖老牛肉·····	(10)

巧拔禽毛····· (11)	速腌咸蛋····· (15)
巧法杀鸡····· (11)	巧腌五香蛋····· (15)
巧去鱼胆苦味····· (11)	巧炸花生米····· (16)
巧使咸鱼返鲜····· (11)	巧腌咸蛋····· (15)
煎鱼不粘锅的窍门····· (12)	巧割松花蛋····· (16)
巧去虾仁腥味····· (12)	巧煮牛奶····· (17)
巧去大枣皮····· (12)	巧制酸奶····· (17)
巧做葡萄汁····· (13)	白糖结块巧散开····· (17)
巧制醉枣····· (13)	巧做汽水····· (18)
巧去桃毛····· (13)	巧开铁皮罐头····· (18)
柿子巧脱涩····· (14)	巧开瓶装罐头····· (18)
巧炒西瓜子····· (14)	炒豆腐防破碎····· (19)
巧去蛋壳····· (15)	巧煮豆浆····· (19)
蛋清蛋黄巧分离····· (15)	

第二章 厨房须知

水垢能除油污····· (20)	怎样清扫厨房墙壁····· (23)
食醋除排气扇油污····· (20)	怎样去除厨房里异味 (23)
厨房换气扇的保养····· (20)	怎样安全使用液化气 (24)
厨房玻璃、窗帘油污清 除法····· (21)	使用煤气、液化气灶具 应注意保养····· (24)
厨房门窗密封法····· (21)	检验液化气灶的方法 (25)
怎样清洗厨房纱窗····· (21)	节约煤气的窍门····· (25)
肥皂头袋去油污····· (22)	怎样排除厨房有害气体 (25)
废茶叶能除油污····· (22)	皮肤被烫伤后怎么办 (26)
怎样去除白瓷砖的污垢 (22)	厨房物品应怎样摆放 (27)

第三章 食品的选择与鉴别

怎样检验鲜肉的质量	(28)	巧辨注了水的家禽	(39)
肉禽选购	(28)	巧辨病鸡	(39)
如何挑选冻猪肉	(29)	巧识人参	(40)
什么样的猪内脏新鲜	(30)	巧辨燕窝	(41)
怎样选购咸肉	(30)	巧辨熊胆	(41)
怎样鉴别火腿的质量	(30)	巧辨阿胶	(41)
怎样选购灌肠制品	(31)	巧辨腐乳	(42)
水产品选购	(31)	巧辨奶粉	(42)
蔬菜的选购	(32)	巧辨大料	(43)
怎样选购涮羊肉	(33)	巧辨葵花籽	(43)
豆腐的质量鉴别	(33)	巧识有毒蘑菇	(44)
如何选购米	(34)	巧辨黑木耳	(44)
怎样鉴别牛奶的质量	(34)	识别啤酒小窍门	(44)
如何辨别茭白的优劣	(34)	巧辨香蕉与芭蕉	(46)
蚕豆、扁豆、豇豆的质量鉴别	(35)	巧辨绿豆芽	(46)
如何挑选咸蛋	(35)	巧辨茶叶	(47)
黄花菜的质量鉴别	(36)	巧辨蜂王浆质量	(48)
怎样挑选笋干和玉兰片	(36)	巧辨白酒	(48)
巧辨味精真假	(36)	巧辨汽水	(49)
巧辨食油	(37)	巧辨蜂蜜	(49)
巧辨香油是否掺假	(37)	巧选松花蛋	(51)
巧辨酱油质量	(38)	巧选鱼翅	(51)
辨孵鸡淘汰蛋小窍门	(38)	巧挑干贝	(51)
		巧选香肠	(52)

巧选虾·····	(52)	挑选洋葱小窍门·····	(54)
巧选河蟹·····	(52)	菠菜的选购窍门·····	(54)
巧选海蟹·····	(53)	巧选西瓜·····	(54)
巧选干菜类·····	(53)	巧选葡萄·····	(55)
巧选银耳·····	(53)	巧选茄子·····	(55)
巧选马铃薯·····	(54)	巧选芹菜·····	(56)
巧选葱·····	(54)		

第四章 防止食物变质

马铃薯保存法·····	(57)	巧晒萝卜干·····	(64)
巧贮玉米防虫蛀·····	(57)	大蒜头保鲜窍门·····	(65)
巧防大米生虫·····	(58)	生姜保鲜小窍门·····	(65)
预防豆类生虫·····	(58)	晒干茄片小窍门·····	(66)
巧防饭菜变馊·····	(59)	存干豆角小窍门·····	(66)
巧贮挂面·····	(60)	面包巧保鲜·····	(66)
巧存月饼·····	(60)	巧存榨菜·····	(67)
蛋糕短期保鲜·····	(60)	夏天保存鲜肉小窍门·····	(67)
面肥巧保存·····	(61)	牛肉巧保鲜·····	(67)
豆腐防酸·····	(61)	腊肉巧保鲜·····	(68)
巧存白菜·····	(62)	存放香肠小窍门·····	(68)
大葱巧越冬·····	(62)	巧存咸鱼·····	(68)
萝卜越冬巧保鲜·····	(62)	巧存鲜虾·····	(69)
巧存菠菜·····	(63)	巧冻鲜鱼·····	(69)
青椒干贮小窍门·····	(63)	活鱼保活小窍门·····	(69)
巧存蒜黄·····	(63)	巧贮海参·····	(70)
存鲜蘑菇小窍门·····	(64)	保存海蜇小窍门·····	(70)

巧藏人参……………	(70)	绿茶回潮巧处理……………	(75)
巧贮鲜蛋……………	(71)	茶叶保存小窍门……………	(75)
存食用油小窍门……………	(71)	牛奶存放小窍门……………	(75)
巧贮花生油……………	(72)	水果保鲜窍门……………	(76)
巧防食油变质……………	(72)	巧存苹果……………	(76)
巧防酱油和醋发霉……………	(72)	桔子巧保鲜……………	(77)
使醋变香的窍门……………	(73)	香蕉保鲜小窍门……………	(77)
贮藏啤酒小窍门……………	(73)	简易贮藏西瓜小窍门……………	(78)
巧贮黄酒……………	(74)	存葡萄小窍门……………	(78)
巧贮红糖……………	(74)	巧存花生米……………	(79)
巧贮蜂蜜……………	(74)	红枣巧过夏……………	(79)

第五章 饮食小窍门

怎样清洗脏肉……………	(80)	巧使贝类吐泥法……………	(85)
怎样除去河鱼的泥味……………	(80)	怎样避免切大葱时流泪……………	(86)
怎样去除烹饪原料怪味……………	(81)	加工肉食怎样去除异味……………	(86)
板栗快速剥皮法……………	(81)	一锅能煮两样饭……………	(86)
盐水烫鸭拔毛快速……………	(82)	淘米水的妙用……………	(87)
猪肠猪肚简便洁净法……………	(82)	开水煮饭好……………	(87)
如何烹调牛羊肉能提 高其营养价值……………	(82)	香菇老化怎么办……………	(88)
巧去腥味……………	(83)	家庭如何制作馒头……………	(88)
烹饪技术中的刀工……………	(83)	怎样使馒头松软可口……………	(89)
怎样杀鸡……………	(84)	炸馒头片的窍门……………	(89)
猪肝上浆好……………	(85)	馒头碱多了怎么办……………	(89)
生肉污染了煤油怎么办……………	(85)	饺子皮快速加工法……………	(90)
		饺子菜馅不挤水的妙法……………	(90)

怎样使煮熟饺子不互粘 (90)	猪肉怎样炖才香烂 … (101)
面包回软法…………… (91)	怎样烧红烧猪肉 …… (102)
甜酒水发面…………… (91)	肥肉减腻法 …… (102)
快速熬制绿豆汤………… (92)	怎样使炖猪肉和排骨
怎样做健美粥…………… (92)	汤不腻 …… (102)
烹调诀窍…………… (92)	家宴菜“红烧海参”
哪些蔬菜营养丰富…… (93)	制法 …… (103)
烧开水一忌…………… (94)	怎样自制香肠 …… (103)
烧开水有什么学问…… (94)	做鱼的学问 …… (104)
入厨窍门…………… (95)	怎样使蒸鱼味道更
怎样泡发海参…………… (96)	鲜美 …… (104)
怎样泡发鱿鱼干………… (97)	鱼的烹饪学问 …… (105)
怎样泡发干海蜇………… (97)	煎鱼不粘锅 …… (105)
怎样浸泡墨鱼…………… (97)	盐的妙用 …… (105)
怎样泡发干木耳………… (97)	墨鱼骨的妙用 …… (106)
怎样泡发干蘑菇………… (98)	厨房巧用啤酒 …… (106)
怎样泡发笋干…………… (98)	快速冲奶粉 …… (107)
厨房操作小常识………… (98)	冷饮自制法 …… (107)
炒菜用油的科学………… (99)	制作家庭冷饮 …… (108)
铁锅烧菜加点醋………… (99)	自制冷饮食品须知 … (109)
煮菜放醋太多怎么办 (99)	自制冰淇淋 …… (110)
怎样炒鸡蛋 …… (100)	果子露奶油冰淇淋
怎样炒肉才鲜嫩 …… (100)	制法 …… (111)
炒菜时糖盐孰先下 … (100)	核桃冰淇淋制法 …… (111)
怎样炒豆芽 …… (101)	红豆、绿豆雪条制法 (111)
辣椒的炒法 …… (101)	奶油雪条制法 …… (112)

自制酸奶	(113)	家庭烹饪的调味常识	(118)
香橙冻糕制法	(113)	调味品的添加顺序	(118)
红茶绿茶雪条	(114)	调味品与调味	(119)
消暑饮料十种	(114)	科学使用味精	(120)
冰冻芝麻豆腐	(115)	怎样调味菜才好吃	(120)
冰冻滋补饮料	(116)	香葱不宜拌豆腐	(121)
夏令佳品酸梅汤	(116)	怎样煮咖啡	(121)
做菜用哪些调味品	(117)	家庭主妇简易解乏法	(122)
家庭烹饪的调味诀窍	(117)		

第六章 食品制作加工

巧除萝卜臭味	(123)	巧解冰冻鱼	(128)
巧洗干蘑菇	(123)	巧除猪心异味	(128)
巧杀黄鳝	(124)	鸭肉巧去腥	(128)
巧去莲子皮	(124)	巧去猪头肉油腥	(129)
巧去西红柿皮	(124)	巧切肉片	(129)
巧制响皮	(125)	巧洗鱼粘液	(129)
巧去芋头皮	(125)	巧识笋干优劣	(129)
巧洗蔬菜农药	(125)	巧制五香粉	(130)
巧看酵面使碱量	(126)	巧去野味腥涩	(130)
巧去狗肉膻味	(126)	巧发熊掌	(130)
蒸馒头不熟巧补救	(126)	巧发鲍鱼干	(131)
巧除咸肉异味	(127)	巧发蹄筋	(131)
巧去猪肉臭味	(127)	巧脱蛤蜊丁	(132)
巧制酸奶	(127)	冬季巧发面	(132)
巧取肉末	(128)	巧治馒头碱重	(132)

巧清黄鱼肚	(133)	巧泡干货	(142)
巧处理变质植物油 ...	(133)	巧去松花蛋麻味	(143)
巧泡干蘑菇	(134)	巧做腊肉	(143)
巧洗笋干	(134)	巧做肉松	(144)
巧洗香菇	(134)	巧除菜锅腥味	(144)
巧用大葱	(134)	巧除果品涩味	(144)
巧发干肉皮	(135)	巧用生葱熟蒜	(145)
巧制土豆沙片	(135)	巧腌五味蛋	(145)
巧做番茄汁	(136)	巧制辣椒酱	(146)
巧脱柿子涩	(136)	巧去咸肉辛辣味	(147)
巧发玉兰片	(137)	巧去猪腰子膻	(147)
巧除黄豆腥味	(137)	巧去蚕豆皮	(147)
巧切洋葱	(137)	巧去蛋壳	(148)
巧使咸鱼返鲜	(137)	巧用味精	(148)
巧腌咸辣鸡蛋	(138)	巧制糯米酒	(148)
巧除甲鱼腥味	(138)	巧除豆芽腥味	(149)
巧去咸肉盐分	(138)	巧除粘在肉上的脏物	(150)
巧切蛋	(139)	巧切菜	(150)
巧泡茶	(139)	巧酿甜酒	(150)
巧腌大蒜	(139)	巧用大蒜	(151)
自制变蛋	(140)	巧制臭豆腐	(151)
巧剥大蒜皮	(141)	巧制乌梅汤	(151)
巧剥橙皮	(141)	巧洗猪肺	(152)
巧制番茄酱	(141)	巧使油、醋变香	(152)
巧做汽水	(142)	巧腌鲜绿叶菜	(152)
巧腌鸡蛋	(142)	巧洗猪肚	(153)

巧做杏仁	(153)	巧做蜂蜜酸奶	(161)
巧食肉皮	(153)	巧做甜酱藕片	(161)
巧除蘑菇泥沙	(154)	巧用花椒	(162)
巧用热锅冷油	(154)	巧制香肠	(162)
巧做彩色水饺	(155)	巧制泡菜	(163)
巧泡药酒	(155)	巧做酱萝卜	(163)
巧催水果熟	(155)	巧做扒糕	(163)
巧用草灰腌蛋	(156)	巧做韭菜花	(164)
巧做花生糖	(156)	巧制粉糊状调料	(164)
巧做柿饼	(156)	巧做豆面糕	(165)
巧用辣椒糊腌蛋	(157)	巧做两面糕点	(165)
巧配鸡尾酒	(157)	巧做豆腐乳	(165)
巧烤猪肉	(159)	巧煮羊肉	(166)
巧做蛋黄酱	(159)	巧制“翡翠蒜”	(166)
巧制雪糕	(160)	巧做冬菜	(166)
巧用桔皮制桔皮酱	(160)	巧做饼干	(167)
巧做西红柿豆瓣酱	(161)		

第七章 食品烹饪

巧用烹饪油	(168)	巧防豆腐破碎	(171)
巧煎鱼不粘锅	(169)	巧煮裂缝鸡蛋	(172)
巧煮鲜蛋	(170)	巧炒鸡蛋	(172)
巧蒸鸡蛋	(170)	巧调芥末	(172)
巧炖鸡	(170)	巧用茶水煮饭	(173)
巧做剩饭	(171)	巧放炒菜盐	(173)

巧煮豆粥	(174)	巧用高压锅煮豆馅 ...	(176)
巧炖鸡省时间	(174)	巧煮元宵	(176)
巧煮青豆	(174)	巧使咸肉复新	(177)
巧做猪肚	(175)	巧熬骨头汤	(177)
巧炒菜味鲜美	(175)	巧煮米饭	(177)
巧取屈中膜	(176)	巧做鱼汤	(178)

第一章 科学饮食

巧发干蘑

泡洗干蘑菇时,有人用热水泡,然后攥挤,这样不但会使香味、营养大量流失,而且沙土被挤入蘑菇的皱褶中,反而难以洗净,吃起来牙碜。怎样泡发好呢?应先用凉水冲掉浮灰,再分开皱褶。用温水轻轻涮去砂土,最后用少量开水浸泡。浸泡过蘑菇的开水不要倒掉,可以澄清后添入菜肴中,这样泡洗过的蘑菇不但不牙碜,而且能保持香味与营养。

巧发木耳

不少家庭用热水泡发木耳,热水泡发的速度快,但这种方法不足取:一是泡发的数量少,二是口感粘软。正确

的泡发方法是用凉水(冬季可用温水)。经过3~4小时的浸泡,木耳为半透明状即为发好。

馒头巧去碱

馒头蒸得好坏,揉面加碱是最主要的。碱合适,蒸熟的馒头不仅好看而且好吃;若是碱加多了,不仅色泽发黄,且味苦涩。遇到这种情况时,可以按下述方法试一试。

(1)如果碱稍多一点,让面饧一会儿再上屉蒸,若是时间来不及,可增加温度至28℃,在这样的温度下,面里的酵母菌可加快繁殖速度,产生酵素和乳酸,与面里的碱中和,这样面团既无酸味又无碱味。

(2)如果加碱太多,可以适当加些面肥或发酵粉,再加些面粉,将面揉好放一会儿,就能解除碱味。

巧去菠菜涩味

菠菜营养丰富,但有涩味,如先把菠菜在开水中烫一烫,捞起再炒,既可去掉涩味,也可去掉草酸(草酸与钙结合而沉淀,若不去掉,会使菠菜本身所含的钙质难为人体吸收)。

巧洗香菇

洗香菇时要先将香菇在60℃的温水中浸泡一小时左

右,然后用手朝一个方向旋搅,等香菇慢慢张开,砂粒就可随之落入盆底,再用清水冲洗一遍,并把水轻轻挤出即可。

巧煮面条

(1)煮面条时,可在水中加少许食盐,一般每 500g 水加盐 15g,这样煮出的面条不易糊烂。

(2)煮面条时,在水中加一汤匙油,面条就不会粘连,而且还可以防止面汤起泡沫、溢出锅。

(3)煮挂面时,不要等水完全开了再下挂面,不然易出现外熟里生、断条发粘的现象。最好是在锅中的水刚冒气泡时就下挂面,搅动几下,盖上锅盖,等到水开时,再向锅里点些凉水,再稍煮片刻即可出锅。这样煮挂面,不但熟得快,而且又不易粘汤。

米饭夹生巧补救

(1)米饭全部夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的眼,适当加些温水重新焖一次。

(2)局部夹生,可在夹生处扎眼,加点温水接着再焖。

(3)表面夹生,可将表层翻到中间再焖。

快速发面窍门

1kg 面粉,可加 50g 醋,350g 温水,饧 10 分钟,再加少