



现代厨房

■ XianDaiChuFang

小百科

韩光明 等 编著



XiaoBaik

- 厨房电器、用具的**正确**运用
- 厨房**必须**的清洁护理
- 厨房的**合理**装饰、装修
- 厨房的操作**误区**
- 厨艺的完备**提高**
- 精心准备的一周食谱

农村读物出版社





现代厨房

xiandaichufang

小百科

韩光明等
编著

XIANDACHUFANG
XIAOBAIKE



图书在版编目 (CIP) 数据

现代厨房小百科/韩光明等编著. —北京: 农村读物出版社, 2001.3

ISBN 7-5048-3399-1

I. 现... II. 韩... III. 厨房-基本知识
IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88506 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 李 娜

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 14.75

字 数 348 千

版 次 2001 年 6 月第 1 版 2002 年 2 月北京第 2 次印刷

印 数 6 001~12 000 册

定 价 29.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



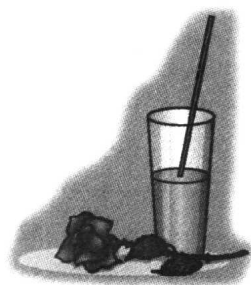
本书编者

韩光明

王 薇

杨 志

董晓涛



目 录



厨房电器、用具篇

一、厨房电器	3
(一) 电冰箱	3
(二) 电饭锅	7
(三) 电烤箱	11
(四) 电炒锅	15
(五) 电火锅	18
(六) 微波炉	20
(七) 电热水器	25
(八) 电热杯	27
(九) 净水器	29
(十) 磁水器	31
(十一) 电灶	32
(十二) 抽油烟机	36
(十三) 冷饮机	38
(十四) 多士炉	41



(十五) 三明治炉	44
(十六) 榨汁机	46
(十七) 食物搅拌机	49
(十八) 食物切碎机	52
(十九) 饮料加热器	54
(二十) 冰块机	56
(二十一) 电水壶	62
(二十二) 电热水瓶	64
(二十三) 电咖啡壶	68
(二十四) 洗碗机	70
(二十五) 电煎锅、电烧烤板	73
(二十六) 消毒柜	75
(二十七) 豆浆机	77
(二十八) 多用加工机	81
(二十九) 电热膜玻璃壶	84
(三十) 酸奶器	85

二、厨房用具

(一) 高压锅	86
(二) 暖瓶	87
(三) 不锈钢炊具	88
(四) 铝炊具	89
(五) 铁炊具	90
(六) 搪瓷餐具	90
(七) 煤气(天然气、液化气)灶	91
(八) 菜刀	93
(九) 菜板	94

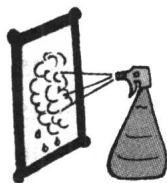


食品选、贮、制作篇

● 一、食品选购和鉴别	97
(一) 肉类	97
(二) 禽蛋类	102
(三) 水果蔬菜类	108
(四) 干货、海味类	117
(五) 水产品类	123
(六) 豆制品类	128
(七) 饮品类	129
(八) 粮油类	137
(九) 调味品类	143
(十) 其他类	148
● 二、食品保存	154
(一) 肉类	154
(二) 禽蛋类	156
(三) 水果蔬菜类	158
(四) 干货、海味类	165
(五) 水产品类	167
(六) 豆制品类	169
(七) 饮品类	170
(八) 粮油类	172
(九) 调味品类	175
(十) 其他类	176
● 三、食品制作	180



(一) 原料初加工	180
(二) 原料细加工	191
(三) 调味品的使用	207
(四) 肉类制作	212
附：微波炉肉类制作	228
(五) 禽蛋类制作	230
附：微波炉禽蛋类制作	239
(六) 蔬菜类制作	241
附：微波炉蔬菜类制作	255
(七) 鱼虾类	256
附：微波炉鱼虾类制作	261
(八) 豆制品类	264
(九) 米面类	267
(十) 饮品类	285
(十一) 糖果类	293
(十二) 炒货类	298
(十三) 调味品类	302



厨房清洁护理篇

● 一、环境清洁	309
(一) 瓷砖	309
(二) 厨房纱窗	310
(三) 洗涤槽	310
(四) 碗柜	310
(五) 厨房水龙头	311



(六) 厨用抹布·····	311
(七) 厨用海绵·····	311
(八) 厨房玻璃·····	312
(九) 厨房墙壁·····	312
(十) 厨房异味去除·····	312
(十一) 灶台·····	312
(十二) 厨房灯泡·····	313
(十三) 排气扇·····	313
(十四) 餐桌·····	313
(十五) 减少厨房垃圾·····	314
(十六) 汤汁、菜渣不要冲入排水管·····	314
(十七) 水池堵塞疏通·····	314
二、厨房用具及餐具清洁·····	314
(一) 水壶·····	314
(二) 热水瓶·····	315
(三) 茶杯 (壶) ·····	316
(四) 碗碟·····	316
(五) 盘盆·····	317
(六) 铝锅·····	317
(七) 玻璃制品·····	318
(八) 不锈钢制品·····	319
(九) 平底锅·····	319
(十) 炒菜锅·····	320
(十一) 沙锅·····	320
(十二) 银制品·····	320
(十三) 珐琅器具·····	321
(十四) 锡器·····	321
(十五) 煤气炉·····	321



(十六) 铁制品·····	322
(十七) 铜器·····	323
(十八) 搪瓷器皿·····	323
(十九) 塑料制品·····	324
(二十) 菜刀·····	324
(二十一) 菜板·····	325
(二十二) 餐具消毒·····	325
(二十三) 餐具清洗·····	326
(二十四) 餐具洗后再冲热水·····	326
(二十五) 冷热水除垢·····	326
(二十六) 利用“水膜”除垢·····	326
(二十七) 醋和牛奶在铝锅上的妙用·····	327
(二十八) 用果蔬渣清除烤网·····	327
(二十九) 米糠当洗涤剂·····	327
(三十) 如何使用洗涤剂·····	327
(三十一) 如何使用去污粉·····	328
(三十二) 蛋壳除焦垢·····	328
(三十三) 洗米水防铝制品变色·····	328
(三十四) 用旧牙刷除污垢·····	328
(三十五) 巧洗面袋·····	328
(三十六) 食品器具要生熟分开·····	329
 三、厨房电器清洁·····	329
(一) 冷风机·····	329
(二) 冰块机·····	329
(三) 电饭锅·····	330
(四) 电水壶·····	330
(五) 电咖啡壶·····	330
(六) 三明治炉·····	330



(七) 电冰箱·····	331
(八) 电炒锅·····	331
(九) 微波炉·····	332
(十) 电烤箱·····	332
(十一) 抽油烟机·····	332
(十二) 电子打火燃气灶·····	333
(十三) 电子消毒柜·····	333
(十四) 多用食品加工机·····	333
(十五) 电热水瓶·····	334
(十六) 洗碗机·····	334
(十七) 全自动豆浆机·····	334
(十八) 电灶·····	335
(十九) 磁化热水器·····	335
(二十) 电热膜玻璃壶·····	335
(二十一) 电子炖盅·····	335

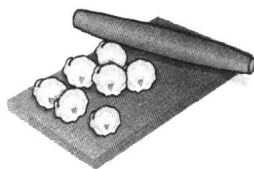


厨房装修、装饰篇

● 一、厨房布置·····	339
(一) 厨房格局设置·····	339
(二) 厨房面积利用·····	341
● 二、厨房用具及设备·····	342
(一) 搁架·····	342
(二) 抽油烟机·····	342
(三) 微波炉·····	343
(四) 单槽式水槽·····	343



● 三、面层设计	343
(一) 厨房墙面	343
(二) 厨房地面	344
(三) 操作台面	345
(四) 面层	345
● 四、其他方面	345
(一) 厨房的几个高度	345
(二) 厨房空间的利用	346
(三) 厨房通风路线的设置	346
(四) 厨房照明设计	347



厨房常识正误篇

● 一、厨房操作正误	351
● 二、饮食常识正误	390

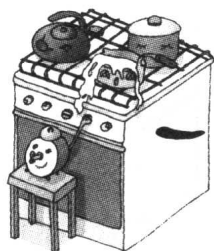


附录一：厨房小窍门若干例

附录二：一周食谱精选

厨房电器、用具篇





一、厨房电器

(一) 电冰箱

1. 选购。

(1) 容积选择。

一个家庭选用多大容积的电冰箱，主要取决于家庭人口和每周买菜的次数。三四口之家，选100~150升的比较合适；五六口之家，选150~200升的比较合适。

(2) 型式选择。

主要应考虑是选单门还是双门（或多门），直冷式（有霜）还是间冷式（无霜）。单门冰箱冷冻室的温度比双门冰箱高，为 -6°C 左右，双门冰箱为 $-6\sim-18^{\circ}\text{C}$ ，因此，双门冰箱比单门冰箱冻结食品的贮存期长。直冷式双门冰箱比间冷式冰箱冻结时间快，与单门冰箱相同，冷冻室和冷藏室不能单独调节温度，两室的温度只能同时调高或调低，其他性能与间冷式双门冰箱相同。

(3) 外观选择与检查。

颜色选择可根据个人爱好，同时考虑与环境色（如家



具、地板、墙壁)的协调。另外要察看门和箱体的颜色是否一致,漆膜是否完整和光亮,各部分是否有明显碰撞的痕迹。

(4) 密封性的检查。

将箱门轻轻拉开或关闭,看是否灵活,拉开时手感应有足够的拉力,表示门与箱体吸合良好。然后检查门封条是否平整,表面应无明显划痕。必要时,可用一张纸夹在门和箱体之间,关门后从各处抽出时的阻力应差不多,如果某处特别松,表示该处密封不好,使用时会有冷气逸出,增加耗电量。

(5) 内部附件的检查。

首先应检查内部表面是否平整,不应有明显的凸凹变形和细小裂纹。检查门架附件是否有脱落或损坏,接水盘抽插是否灵活。

(6) 制冷效果的检查。

①冰箱压缩机电机规定为E级绝缘,触摸时应感觉发热。

②冰箱噪声应在45分贝以下,如果距离1米之外还能听到运转声,则压缩机噪声较大。

③冰箱通电2~3分钟后,箱内温度应明显下降,否则是制冷系统有故障。

④开关冰箱门,看照明灯是否开门亮,关门熄,再看除霜按钮工作是否正常(按下时压缩机应停止运转)。

2. 保养。

(1) 冰箱应安放在通风、干燥、不受阳光直晒的地方,不要靠近火炉、暖气装置。

(2) 冰箱在开关门的时候,轴侧的磁性密封条与门框会发生摩擦,较长时间后这部分密封条会有不同程度的扭曲,致使冰箱密封性下降。可将滑石粉放在布袋内,经常在轴侧密封处



扑上一点，就可以减少摩擦力。

(3) 如接到停电通知，事先可将冰箱温控器置于“强冷”或“不停”位置，时间为0.5小时，以贮存一部分冷量供停电后用。如遇偶然停电，应把电源插头拔下。

(4) 冰箱停用期间，要拔下电源插头，打开箱门，使霜融化，并清洁箱四壁和附件，将温控器旋到强冷点位置，不要把箱门关严，门封条与箱体接触处用纸垫一下，防止胶条粘着。停用的电冰箱不要用塑料罩全部套起来，因为塑料布不透气，易使冰箱金属件腐蚀。

3. 维修。

现 象	原 因	解决办法
冰箱“出汗”	冰箱箱壁薄	提高冰箱内温度
	门封条有间隙	校正门的位置或更换门封条
压缩机工作正常，箱内照明灯不亮	照明灯泡损坏，或灯头接触差	更换灯泡或拧紧
	照明电路断线	接通断线处
	门灯开关接触点差	拉长门灯开关弹簧
冰箱启动时有响声	继电器衔铁动作声	正常
冰箱震动大，噪声大	垫脚不平，外壳碰墙	垫平，不要靠墙
压缩机工作时，经常有“哪…”的声音	压缩机运行产生的噪声	按下电冰箱上的化霜按钮
通电后压缩机不运转，只听到“嗡嗡”声	电源电压过低	加装稳压器
	温控器断路，压缩机负荷太重，制冷剂多	接上断路处减少制冷剂量
箱内照明灯工作正常，调温旋钮在正常位，电动机“嗡嗡”响，不运转	电动机转子卡住	修理电机
	启动接触点差	修理接点
	启动电容器损坏	换新电容器
	电动机启动绕组断路	更换电机