

百姓厨房中百分之百有效实用的窍门，
帮饮食男女处理一日三餐遇到的难题。
口味新，材料实，作法简，
健康素材，完美搭配！

生
活

中
来



刘蕊明 主编

食	全
食	美



海潮出版社

百姓厨房中百分之百有效实用的窍门，
帮饮食男女处理一日三餐遇到的难题。

新，材料实，作法简，

素材，完美搭配！



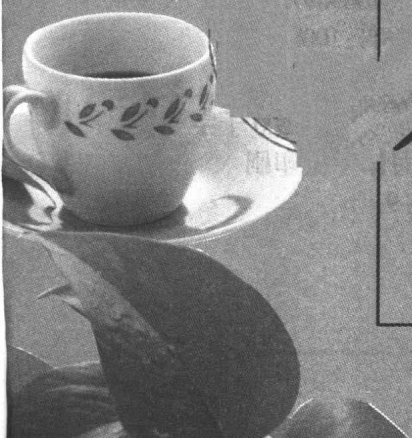
生活

中来



刘蕊明 主编

食	全
食	美



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全食美/刘薏明编. —北京:海潮出版社,
2005

(生活中来)

ISBN 7-80213-040-9

I.食... II.刘... III.①食品卫生-基本知识②食谱
IV.①R155②TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101828 号

生活中来◎食全食美

刘薏明 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:8.5 字数:200 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-040-9

定价:18.00 元



序 言

美味来自简单快乐的厨房

都说开门七件事，柴米油盐酱醋茶，这七样泛指有关家庭厨事的一切烦琐事宜。又有俗语道，“民以食为天”，可见厨房饮食在开门过日子时的重要性。

说真的，过生活不难，开门就过。但要把生活过得滋润从容却也不易，能否将每天的饮食都调理得合乎口味，对于家庭主厨者来说，则各凭各的手艺，各有各的窍门。

灯红酒绿的生活，青菜豆腐的生活，红红火火的生活，平平淡淡的生活，您都得一招一式地应付。家庭厨房要打理得有声有色，就应围绕饮食做好方方面面的细致的工作。

首先，在下厨之前，食物材料的选购必定要讲究方法和技巧；同样，食物的保鲜储藏也要得窍，否则，本可以长期保存的食物，不多久便腐烂变质，让人心疼；食物的清洗加工一向令家庭主妇头痛，掌握必要的方法，可以帮您将食物处理得干脆利索。

当然，对于初入厨房的学习者，以及常进庖厨却苦于活儿不精的俏主妇、贤主夫们，烹调技巧和调味作料的运用显得尤为重要；家庭腌制、自制饮料、自制点心等，更可以给家庭餐桌带来意外的惊喜。自己动手，尝试着运用一些烹调技巧，您会发现原本枯燥难捱的厨事生活，竟然变得生动有趣起来！

本书选辑的厨房小窍门富有创意，行之有效，现用现查，内容涉及到家庭厨事生活的方方面面。这些简单实用的窍门，都是经过



摸索和验证过的技巧和智慧,犹如味精和盐,能将生活调制得有滋有味。

在您为家人的一日三餐辛苦忙碌时,不妨拿本书看一看,一打开它,立刻能让您摆脱烦恼和纷扰,使您和家人的饮食生活变得轻松简单。

打造健康优质的厨房生活,需要简单实用的窍门。现在,您不妨自己动手,尝试利用书上的这些奇谋怪招,相信会使您受益良多!

CONTENTS

目录

生活中来●食全食美



食物鉴选

☐米面肉食/2

1. 选购面粉的6个窍门
2. 大米质量的简易鉴别法
3. 巧妙识别新陈大米
4. 买粉丝有诀窍
5. 选购光禽6妙法
6. 鉴别活鸡与病鸡3窍门
7. 家禽活杀死宰的鉴别
8. 买蛋的两个窍门
9. 判别鲜蛋有5招
10. 辨别生熟蛋的妙法
11. 识别松花蛋的优劣
12. 鲜肉质量优劣的鉴定
13. 猪牛羊内脏的质量鉴别
14. 7种劣质猪肉的鉴别法
15. 牛肉的选购与鉴别
16. 羊肉选购与鉴别
17. 鉴别5种猪肝的技巧
18. 辨火腿的质量优劣
19. 灌肠制品的鉴别方法
20. 劣质香肠巧识别

21. 腌腊制品优劣巧鉴别

22. 腊鸭肫、肝的挑选

☐海鲜产品/12

1. 鉴别有毒水产品
2. 辨别江鱼湖鱼的方法
3. 观察鉴别鲜鱼的方法
4. 通过嗅味鉴别鲜鱼
5. 观察辨别虾是否新鲜
6. 按摸鉴别鱼是否新鲜
7. 选购对虾3妙法
8. 选购冰虾仁的窍门
9. 辨别污染鱼的4个方法
10. 鲜鱿的选购
11. 扇贝的选购
12. 蚶的选购
13. 挑选螃蟹的方法
14. 巧识甲鱼是否新鲜
15. 鉴选6种海参的窍门
16. 选购海蜇皮海蜇头的方法

CONTENTS

生活中来食全食美

目录

17. 选购3种带鱼的方法

18. 牡蛎干的选购

19. 海螺干的选购

☐干鲜蔬菜/18

1. 分辨含有害物质的蔬菜

2. 挑选新鲜韭菜

3. 选购菜花

4. 黄花菜的选购方法

5. 空心菜的选购

6. 选购香椿

7. 香菜选购方法

8. 蒜苔的选购

9. 选购芹菜的方法

10. 挑选黄瓜

11. 选购丝瓜

12. 苦瓜的选购窍门

13. 茄子的挑选方法

14. 识别催熟番茄

15. 选购生姜小窍门

16. 选购莴笋妙法

17. 不同辣椒的选购方法

18. 如何选购胡萝卜

19. 生菜的选购

20. 豆类选购窍门

21. 四季豆的选购常识

22. 如何选购豆角

23. 冬、春笋质量鉴别常识

24. 巧妙识别腐竹等级

25. 选购玉米

26. 选购鲜藕

27. 鉴别山药的质量好坏

28. 选购玉兰片的3个窍门

29. 百合干的选购

30. 菇类的选购

31. 蘑菇是否有毒鉴别法

32. 黑木耳选购4妙法

33. 鉴别银耳质量

☐油料作料/28

1. 食用油质量鉴别6法

2. 食用植物油的识别

3. 鉴别香油质量5法

4. 识别虾油质量4妙法

5. 选购桂皮的窍门

6. 选购八角

7. 花椒质量的鉴别

8. 真假花椒面的识别

9. 辣椒粉的选购

10. 味精选购妙法两则

CONTENTS

目录

生活中来食全食美

11. 巧购酱油妙法

☐水果干果/34

1. 激素水果的识别
2. 洋水果真伪的识别
3. 鉴别葡萄的质量优劣
4. 巧妙选购优质梨
5. 选购苹果
6. 识别真假红富士苹果
7. 香蕉质量的鉴别窍门
8. 看果皮巧购香蕉
9. 巧妙鉴别香蕉与芭蕉
10. 选购槟榔
11. 橄榄的选购技巧
12. 西瓜生熟鉴定 6 法
13. 巧妙选购哈密瓜
14. 选购菠萝
15. 椰子的选购方法
16. 猕猴桃的选购窍门
17. 鉴选 4 类荔枝的方法
18. 选购芒果
19. 选购沙田柚的方法
20. 选购上好龙眼
21. 柠檬的选购
22. 杨梅的选购技巧

23. 红枣的选购方法

24. 巧妙选购樱桃

25. 选购枇杷的窍门

26. 选购板栗

27. 选购桂圆 7 法

28. 真假桂圆的鉴别窍门

29. 如何选购白果

30. 莲子的选购妙法

31. 选购松子有方法

32. 选购核桃的窍门

33. 杏仁的选购技巧

34. 巧妙选购花生仁

35. 选购葡萄干妙法

☐烟酒饮品/46

1. 果酒的质量鉴别
2. 白酒的质量鉴别
3. 真假贵州茅台酒鉴别
4. 五粮液酒真假鉴别
5. 啤酒质量鉴定方法
6. 选购葡萄酒 3 窍门
7. 真假洋酒的鉴别
8. 白兰地的识别
9. 怎样选购白兰地
10. 如何饮用白兰地

CONTENTS

生活中来食全食美

目录

- | | |
|----------------|------------------|
| 11. 如何品尝白兰地 | 26. 鉴别西湖龙井 |
| 12. 真假威士忌的鉴别 | 27. 铁观音的鉴别 |
| 13. 咖啡的选购 | 28. 碧螺春的鉴别特点 |
| 14. 巧克力的鉴定 | 29. 巧妙鉴别回笼茶 |
| 15. 选购常规饮料的技巧 | 30. 识别武夷山岩茶 |
| 16. 碳酸饮料的选购常识 | 31. 晒干茶妙识别 |
| 17. 果汁真伪识别 | 32. 染色茶的识别方法 |
| 18. 辨别纯牛奶与含乳饮料 | 33. 巧识假花茶 |
| 19. 真假奶粉巧识别 | 34. 西洋参的鉴别 |
| 20. 变质酸奶的识别 | 35. 真假鹿茸的鉴别 |
| 21. 鉴别优劣豆浆的技巧 | 36. 巧妙识别真假蜂蜜 |
| 22. 识别天然矿泉水 | 37. 燕窝质量优劣的鉴定 |
| 23. 茶叶选购的窍门 | 38. 蜂蜜优劣鉴别 3 法 |
| 24. 不同季节茶叶鉴别技巧 | 39. 鉴别名牌烟真假 10 法 |
| 25. 陈茶新茶巧鉴别 | 40. 如何选购雪茄 |



保鲜储存

☐ 主食糕点 / 72

1. 夏季贮粮的 3 个妙方
2. 储存米的 6 个技巧
3. 贮玉米防虫蛀妙法两则
4. 巧放花椒贮挂面
5. 短期保鲜蛋糕妙法

6. 巧用竹篮子存月饼
7. 用芹菜保持面包新鲜

☐ 鱼肉禽蛋 / 74

1. 肉馅巧储存
2. 鸡肉巧贮存

CONTENTS

生活中来食全食美

目录

3. 涂油巧妙保存鲜肝
4. 用芥末保鲜鱼肉妙法
5. 冰箱存鱼的保鲜窍门
6. 保存鲜鱼 4 窍门
7. 巧用米糠存咸鱼
8. 巧余鲜虾妙储存
9. 加大蒜妙存干虾
10. 存养活蟹的两个方法
11. 蒲包加冰块存蚶的窍门
12. 加盐可使蛭蛤存活数天
13. 塑料袋贮存海参妙法
14. 保存海蜇两法
15. 巧妙保存切开后的火腿
16. 放大蒜巧藏海味
17. 加白酒存放香肠
18. 巧贮鲜蛋窍门 3 则
19. 鸡蛋不能水洗后储存
20. 蛋竖着放比横着放好
21. 鲜蛋不宜直接放入冰箱
22. 食用油的储存原则

☐蔬菜水果/80

1. 埋生姜巧保鲜
2. 保存葱头的窍门
3. 大葱贮存小窍门

4. 巧用缸干贮青椒
5. 巧存蒜黄小方法
6. 存放香菜 3 窍门
7. 巧用大白菜储存韭菜
8. 用塑料袋保鲜韭菜
9. 塑料袋贮藏西红柿妙法
10. 黄瓜保鲜妙法两种
11. 夏季保存黄瓜的窍门
12. 储存大白菜妙法
13. 萝卜越冬保鲜法
14. 贮藏冬笋 3 法
15. 巧妙存放干豆角
16. 用盐渍保存鲜蘑菇
17. 巧晒妙存萝卜干
18. 妙晒巧食干茄片
19. 冬瓜贮存妙法
20. 防止土豆发芽 3 法
21. 涂混合液巧保水果新鲜
22. 巧用苏打水保存鲜果
23. 柑桔保鲜两法
24. 巧用塑料袋保鲜香蕉
25. 巧存苹果 3 法
26. 荔枝保鲜储存妙法
27. 涩柿子变甜 5 法
28. 储存葡萄窍门两则

CONTENTS

生活中来食全食美

目录

29. 巧妙保存红枣两法

30. 贮存栗子小窍门

☒ 饮品酒水 / 91

1. 家庭存放茶叶妙法

2. 贮存茶叶 3 防

3. 烘焙处理绿茶回潮

4. 存放牛奶的窍门

5. 放生姜巧贮蜂蜜

6. 加红枣贮黄酒妙法

7. 贮藏啤酒两法

8. 香槟酒的贮藏

9. 家庭存葡萄酒的方法

10. 不宜用锡壶储酒

11. 塑料桶不宜存酒



清洗加工

☒ 鱼肉禽蛋 / 96

1. 洗猪油的窍门

2. 快速除猪蹄毛垢妙法

3. 用淘米水巧洗猪肉

4. 热水浸洗猪肉不好

5. 加面粉巧洗猪心妙法

6. 泡冷水巧洗猪肝法

7. 除猪腰子腥臊妙法 3 则

8. 浇植物油巧妙清洗猪肚

9. 巧洗猪肠妙法两则

10. 咸肉如何退盐

11. 蹄筋的几种泡发方法

12. 涨发干肉皮两法

13. 巧除羊肉膻味 7 法

14. 处理冷冻羊肉 4 步骤

15. 用刨子巧切羊肉片

16. 加醋速褪鸡鸭毛

17. 放食盐烫鸡鸭防止脱皮

18. 接鸡血时加盐可保鲜

19. 鸡肉去腥小方法

20. 姜汁巧除冻鸡异味

21. 去除狗肉异味妙法

22. 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂

23. 用冷水巧剥蛋壳

24. 将刀烫热切蛋可保不碎

25. 妙分蛋清蛋黄两法

26. 用丝线巧切松花蛋

目 录

CONTENTS

生活中来●食全食美

27. 加工鱼有妙法
28. 用食盐巧宰鲢鱼
29. 加酒宰杀黄鳝妙法
30. 带鱼去鳞妙法 3 则
31. 鱼类巧洗两法
32. 撕顶皮巧除黄花鱼腥味
33. 挑掉白筋巧除鲤鱼腥气
34. 除鱼腥味妙法两则
35. 酒或小苏打除鱼胆苦味
36. 收拾鱼时涂醋可防滑
37. 巧切鱼片 4 步骤
38. 涂生姜麻油巧切咸鱼干
39. 咸鱼返鲜的两种妙法
40. 酒米酒巧化冰冻鱼
41. 小苏打巧洗墨鱼干鱿鱼干
42. 加烧碱生发鱿鱼的窍门
43. 泡发鱼翅的小方法
44. 茶水洗手可除蟹腥味
45. 吃螃蟹要除 4 样东西
46. 巧去虾仁腥味两法
47. 巧取虾仁 3 法
48. 杀甲鱼的两种简易方法
49. 巧用胆汁除甲鱼腥味
50. 放铁器巧使贝类吐泥
51. 滴植物油妙除蚌螺泥土

☒ 蔬菜水果 / 109

1. 怎样用洗涤剂洗水果
2. 洗蔬果的两个小窍门
3. 小苏打可除蔬菜残留农药
4. 加淡醋洗蔹菜可变频
5. 洗生姜不宜去皮
6. 切洋葱不刺眼 3 窍门
7. 用热水泡大蒜易剥皮
8. 去苦瓜苦味两法
9. 切黄瓜做菜妙法两则
10. 烤火巧治削芋头手痒
11. 蒸煮芋头巧去皮
12. 用开水巧去菠菜涩味
13. 蘸凉水切辣椒不刺眼
14. 清洁球巧擦鲜藕皮
15. 沸水烫西红柿易去皮
16. 土豆去皮的 3 则妙法
17. 淡盐水可防茄子变色
18. 发豆芽 4 步骤
19. 防土豆变色的窍门
20. 盐开水可去豆制品异味
21. 干蚕豆加碱焖易去皮
22. 加黄酒可除黄豆芽腥味
23. 巧妙泡发 3 种笋干

C O N T E N T S

生活中来食全食美

目 录

24. 洗海带不必洗去白霜
25. 暖瓶巧发干海参
26. 食醋巧洗脏木耳
27. 淘米水泡发木耳妙法
28. 泡发木耳应使用凉水
29. 加食盐易洗净鲜蘑菇
30. 泡发香菇小窍门
31. 温糖水泡干蘑菇妙法
32. 淀粉水洗香菇木耳易洁净

33. 用开水巧削苹果皮
34. 桃子除毛两法
35. 用滚水巧剥桃子皮
36. 巧使柿子脱涩 4 窍门
37. 核桃去壳剥皮妙法
38. 巧去栗子皮两窍门
39. 放盐水巧洗草莓
40. 吃加糖冰冻草莓一法
41. 巧用白酒催熟水果



烹饪调味

☐米饭面食/122

1. 煮饭勿用生冷自来水
2. 焖好米饭 3 窍门
3. 夹生米饭补救 4 法
4. 加盐水巧除剩饭异味
5. 巧用高压锅热剩饭
6. 巧制鲜美的刀剁肉馅
7. 巧加食油拌蔬菜饺子馅
8. 肉馅掺肉皮冻多卤汁
9. 加鸡蛋巧和水饺面
10. 西红柿肉馅饺子的做法
11. 巧做馅鲜味美的饺子

12. 用菜汁巧包翡翠饺子
13. 加葱尖煮饺子不粘不破
14. 煮饺子开锅与盖锅的窍门
15. 快速煮饺子小窍门
16. 凉水巧蒸馒头
17. 高压锅蒸馒头好吃
18. 浸凉水炸馒头省油
19. 巧用馒头片做成佳肴
20. 巧淋水妙蒸陈馒头
21. 加食用油煮面条防粘
22. 加食盐煮面条不易糊烂
23. 煮挂面不易粘汤的窍门

目 录

CONTENTS

生活中来●食全食美

24. 煮挂面不宜用旺火
25. 加盐和面能使面“筋道”
26. 抻面和面要捋水
27. 做好刀削面的方法
28. 巧使粥熬得粘稠
29. 加植物油可防粥溢
30. 巧用热水瓶做泡粥
31. 巧将剩食制成佳肴
32. 巧用火煮元宵的窍门
33. 巧用高压锅煮粽子
34. 巧制美容核桃粥

☐菜肴烹饪/132

1. 巧用妙法知食物生熟
2. 加葱姜妙用温油爆锅
3. 烹调火候小窍门
4. 放山楂或萝卜煮肉易烂
5. 炒猪肉片妙法两则
6. 烹制走油肥肉的妙法
7. 巧加白糖煮火腿
8. 炒不韧牛肉妙法两则
9. 嫩炒牛肉片的技巧
10. 炖牛肉的小诀窍
11. 茶叶炖牛肉味道鲜美
12. 涂干芥末巧炖老牛肉
13. 去除羊肉膻味妙法

14. 加醋可使鸡肉色佳味美
15. 巧用高压锅制汽锅鸡
16. 用鸡做菜应注意3个环节
17. 烹制白斩鸡技法
18. 炖鸡不要放花椒茴香
19. 巧用高压锅炖鸡肉
20. 肥鸭去膻解腻烹制妙法
21. 巧妙烹制猪头肉
22. 巧用猪肉皮加工假鱼肚
23. 加醋烹制猪腰子
24. 猪腰子的烹制窍门
25. 烹调猪肝的窍门
26. 卤制猪肝的窍门
27. 烧猪蹄加醋能增加营养
28. 烹调“下水”须放蒜
29. 烧鱼不碎的窍门
30. 烧鱼入味小窍门
31. 巧煎形美味鲜的鱼菜
32. 巧烧美味鱼片
33. 巧用料酒和醋烹制鱼
34. 蒸鱼蒸肉要用开水
35. 放生姜做鱼可彻底除腥
36. 烹制鲜鱼冻的小窍门
37. 巧用干鱼制鱼冻
38. 鲜鱼与豆腐合吃能强身
39. 烹调鳝鱼3法

C O N T E N T S

生活中来食全食美

目录

40. 鳝鱼与藕合吃营养高
41. 巧取蟹肉 3 法
42. 用桂皮做鲜虾味鲜美
43. 吃鲜美虾皮妙法
44. 煎出色泽嫩黄的荷包蛋
45. 烹制海参不宜加醋
46. 食用螺蛳小窍门
47. 巧用小苏打使海蜇变脆
48. 滴酒炒鸡蛋别有风味
49. 妙用葱花炒鸡蛋
50. 烹炒鸡蛋不用放味精
51. 巧妙烹制脆皮蛋
52. 煮鸡蛋的小窍门
53. 蒸嫩蛋的小窍门
54. 滴食醋巧做蛋花
55. 巧用松花蛋做水晶蛋羹
56. 吃松花蛋宜放姜醋汁
57. 咸鸭蛋的 3 种吃法
58. 油炸食品有学问
59. 烹调土豆窍门 5 则
60. 炒土豆丝 4 注意
61. 制好香酥味美的土豆丸
62. 发芽土豆不宜食用
63. 炒脆嫩青椒的两个窍门
64. 烧茄子省油两法
65. 食芹菜根妙法两则

66. 胡萝卜做菜应多放油
67. 芦笋的 3 种食用小窍门
68. 巧妙烹调脆嫩的菜花
69. 合理食用大白菜
70. 炒菠菜学问大
71. 加香肠炒油菜色味俱佳
72. 保持菠菜豆腐营养窍门
73. 炒青菜脆嫩的小窍门
74. 怎样做拔丝菜
75. 炒出味美可口的空心菜
76. 素炒木耳的小窍门
77. 吃魔芋豆腐 3 法
78. 快速烹制酱油黄豆
79. 巧做油焖扁豆色美味佳
80. 滴牛奶能使鱼汤鲜美
81. 余好鱼汤妙法 3 种
82. 巧做骨头汤 5 窍门
83. 快速熬绿豆汤两法
84. 奶油味蛋汤的做法
85. 巧做风味独特的皮蛋汤
86. 可减汤咸的两种方法
87. 做奶汤要用旺火
88. 巧熬清淳透明的汤

☐调味作料/161

1. 加酒和盐巧使醋变香

CONTENTS

生活中来食全食美

2. 炒豆芽放醋的好处
3. 按顺序添加调料
4. 烹调中巧用大料
5. 料酒不可用白酒代替
6. 烧菜中放料酒的时间
7. 味精使用中的“四度”
8. 鸡精与味精的区别
9. 使用味精的3个窍门
10. 烹调中用生姜妙法4则
11. 烹调中用大葱3法
12. 巧妙调制鲜姜汁
13. 烹调中妙用大蒜
14. 加盐和味精巧捣蒜泥
15. 辣味调味品小常识
16. 花椒的特殊用途
17. 椒盐的制作与使用
18. 辣椒油的制作与使用
19. 番茄汁的制作与使用
20. 巧用辣酱制辣油
21. 掌握油温的5个小窍门
22. 巧妙炸好辣椒油
23. 去除油中鱼腥味妙法
24. 熬猪油加水油味较香



美食自制

☐家庭腌制/172

1. 生渍酸菜4步法
2. 熟渍酸菜3步法
3. 加铜矿石腌菜可保鲜绿
4. 用碱腌菜可保脆嫩鲜绿
5. 加白酒可使腌菜变淡
6. 洒白酒巧去腌菜膜
7. 速效泡菜4步法
8. 家庭自制腊肉
9. 加红葡萄酒巧腌红润香肠
10. 自制腌蛋两法
11. 加工咸蛋4步法
12. 用灰包制咸蛋4步法
13. 妙用烧酒腌鸡蛋
14. 腌制五香蛋的简易方法
15. 腌蛋蛋黄出油多妙法
16. 过咸的腌蛋巧制赛蟹黄
17. 辣花酒腌蛋法

CONTENTS

生活中来食全食美

目录

18. 腌大蒜的3种方法
19. 巧制鲜香的腌白菜叶
20. 腌美味酸辣的元白菜
21. 自制酸白菜两法
22. 自制萝卜干4步法
23. 巧制香脆腌辣椒
24. 妙用香椿做菜3法
25. 家庭自制韭菜花
26. 妙制虾油芹菜小窍门
27. 制作美味可口的醋萝卜
28. 巧制风味芥菜头辣菜
29. 风味腌黄瓜制作法
30. 西红柿黄瓜巧做红绿小菜
31. 自制味美溢香的奶油花生
32. 美味西红柿酱自制法
33. 巧制妙存西红柿汁
34. 香辣酱简易制作法
35. 巧做花生糖
36. 巧妙制作四川鱼辣子

☐自制饮料/184

1. 加白糖冲奶粉可防结块
2. 牛奶加咖啡冰块香味浓郁
3. 煮咖啡小窍门
4. 巧缝小袋煮咖啡
5. 巧制美味葡萄汁

6. 自制西红柿冰糕
7. 巧制西瓜酒
8. 自制西瓜翠衣汤法
9. 自制咸豆浆法
10. 果子露配制法
11. 草莓饮料调制法
12. 橙子饮料调制法
13. 自制酸梅汤法
14. 自制杏仁茶法
15. 吸管抽取柠檬汁法
16. 微波炉助取果汁法
17. 自制可可雪糕法

☐自制点心/188

1. 巧制醉枣小方法
2. 自制五香蚕豆
3. 家庭巧制汉堡包
4. 自制百果粽法
5. 自制火腿肉粽法
6. 自制豆沙粽法
7. 自制绿豆糕法
8. 自制五香陈皮法
9. 自制西瓜皮蜜饯法
10. 自制金橘饼法
11. 自制糖橘皮法
12. 自制蜜橄榄法