



轻松享受
快乐生活

经 / 松 / 李 / 爱 情 / 生 / 活

厨房小窍门 1001例

Chu Tang Xiao Qiao Men 延边人民出版社

★ 厨艺一点通



★ 掌握一点厨房中的奥秘而而能
将门门多掌握住的住者能附搭家

（附赠光盘一张）

高尔基著



经 / 松 / 李 / 爱 情 / 生 / 活

快乐生活
1001

厨房小窍门 1001例



《快乐生活1001》编委会 编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨房小窍门1001例 / 《快乐生活1001》编委会编,
延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(快乐生活1001)

ISBN 7-80698-546-8

I. 厨... II. 快... III. ①烹饪—基本知识②厨房—基本知识 IV. ① TS972.11 ② TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第110775号

厨房 | 小窍门

1001 例

CHUFANG XIAOQIAOMEN



厨房小窍门1001例

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ycbebs.com>)

印刷: 北京大容彩色印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 16开 (787 × 1092)

印张: 16印张

字数: 130千字

标准书号: ISBN 7-80698-546-8/Z · 14

版次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-10000册

定价: 29.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



小小厨房，任你大展身手

现代人的生活是以分钟计算的，在这小小方寸之间，如何用最短暂的时间亮出最拿手的绝活？如何演奏出最动听的锅碗瓢盆交响曲？如何能临“危”不乱？如何收拾残局？让我们帮你把厨房绝技不断修炼升级。

生活需要质量，胃部更需要

你可能会做饭，但是却不知道如何将它做得最富有营养、最节约时间、最轻松愉悦、最别具风味，而且时常会被一个个小问题弄得束手无策。别怕，只要有我，一切问题迎刃而解。

顺手一翻，你的疑惑，我的解答

分章做节，让答案一目了然。本书设立烹调秘籍、调味大师、营养保健、原料处理、干货涨发诀窍、厨具使用指南、厨房清洁妙招、生活节能窍门八大板块，穿插美在厨房、废物利用、食物奇思、招上支招四小栏目，还有不时奉送的美味佳肴，给读者一个个挖到宝藏般的欣喜。

不多的投入带来贴心的关怀

厨房内的小小窍门，却可以让生活惊喜不断呈现。终于能够亲手去处理平常束手无策的事情，终于也可以做一位支招解惑的专家。不知不觉间，生活变得富足起来，空气中的爱都变得亲切自然。





目 录



烹调秘籍

14 怎样切猪肉片/巧手切鱼丝/切肉片怎样防止粘刀/正确切爆炒肉片的肉

15 切出美丽肉冻/肉丝菜丝不要切得细/切熟肉整齐美观的方法/妙切涮羊肉的肉片

16 怎样切火腿/怎样切面包美观/切猪肝要掌握好时间/怎样切好家禽的肉

17 切出整齐美观的生日蛋糕/切鸡蛋不易碎的方法/巧切竹笋/怎样切好松花蛋

18 鸡蛋怎样炒不会老/蒸出光滑细腻的蒸蛋

19 不会破的煮鸡蛋/快煮半熟蛋/做豆腐不易碎烂的方法/自己动手做豆腐

20 怎样炸出又香又酥脆的花生米/杏仁豆腐容易做/外脆里嫩的炸豆腐/保持青椒的鲜嫩

21 防止油炸花生米回潮/豆腐

干快速入味/豆腐宜先蒸再烹煮/豆腐虽好，多吃也有弊

22 炸鸽蛋的小绝招/熟蛋保鲜嫩的方法/怎样使蛋液坚挺/怎样使蒸鸡蛋羹不粘碗/打蛋要手轻，下锅慢慢煎

23 加白砂糖的炒鸡蛋/蛋皮做春卷

24 让蛋清蛋黄分家/松花蛋怎样吃味才美/鲜嫩的煮荷包蛋

25 巧用面粉煎蛋/做出蟹味咸鸭蛋/腌咸鸭蛋怎样才能出油多味道好/好吃的卤水蛋

26 旺火速炒蔬菜/炒菜省油又鲜香/烹调蔬菜何时盖锅/防止菜肴偏咸的注意事项

27 烹出清香蔬菜/炒菜加水应加什么水/蔬菜表面有水适合炒菜吗/旺火炒蔬菜何时加盐

28 苦瓜味道太苦怎么办/切洋葱不再流泪/保持青椒的鲜嫩/素炒青椒的小诀窍

29 轻松剥掉西红柿的皮/黄瓜苦涩一招除/做出爽口的蔬菜沙拉

30 炒、煮蔬菜保持漂亮色泽/如何炒丝瓜不变色/拌出营养好吃的黄瓜

31 煮蔬菜加肥肉的小秘密/炒四季豆保持清脆的口感/如何炒洋葱/煮洋葱如何才易软烂

32 怎样炒豆角清除毒素鲜嫩可口/菠菜炒豆腐的小窍门/如何炒出清脆爽口的芥蓝

33 好吃的芥末菠菜粉/巧吃西兰花/怎样炒油菜色味俱佳/脆嫩可口的炒菜花

34 怎样不让新西兰菠菜变黑/如何除茄锈/如何保持茄子的色泽/科学合理食用茼蒿

35 巧做清香的虎皮青椒/提升山芋颜色和味道的妙招/烧茄子少用油的方法/让豆芽好吃没有豆腥味

36 炒土豆如何快速熟软/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/煮土豆颜色洁白完



食材处理 173



干货涨发诀窍 212

厨具使用指南 220

厨房清洁妙招 232

生活节能环保 244

整不碎/教你炸美味土豆片

37 教你做金丝缕缕的拔丝菜肴/不变黑的炒藕丝/如何巧吃鲜藕

38 做鲜笋怎样防苦/怎么样去除圆白菜的异味/烹炒速冻蔬菜的方法/巧吃竹笋

39 烹调白菜保持鲜香的方法/让老白菜帮变鲜嫩/怎样使山药脆爽不黏稠

40 炸茄盒有妙法/炒茄子的4种好方法/青椒刺孔避免油爆/炒透蒜薹的方法

41 胡萝卜叶也好吃/怎样才便于鲜菇挂芡入味/让香椿清香四溢/受冻的蔬菜怎样食用

42 使海带柔软可口的技巧/菜肴勾芡要适时

43 萝卜怎样做才没有异味/菜肴熟后淋沸油增色增香味/巧吃西瓜皮/怎样使冻粉皮复原

44-45 凉拌菜 菜性寒凉小点

46 用什么水炖肉味鲜/如何让浆过的肉片不粘锅/如何避免干煸肉丝干硬/巧炖猪肉

47 炒出好看又好吃的肉丝肉片/怎么炒不油腻的回锅肉

48 滑炒肉片有窍门/怎样去掉肉中胆固醇/好吃的腊肉炒萝卜

49 怎样巧妙腊肉/巧妙去除肥肉的腻味/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/煲出最好吃的猪骨粥

50 做潮州冻肉时汤汁不够怎么办/菜扒猪手注意加温时间长短/烧猪蹄如何增营养/煮骨头怎样使骨髓不流失

51 炖肉醇香料是关键/炖肉汤小窍门/煮肉和加水之间的门道

52 木须肉怎么炒才能均匀又不老/怎样做烧羊肉不膻/怎样煎出好吃的排骨

53 做出好吃的咕老肉/自制叉烧肉/如何鉴定肝的生熟/怎样做好吃的扣肉和肘子

54 没有腥味的炒猪腰/怎样巧炒腰花/炒腰花如何增香/怎样烹调“下水”能提高营养

55 猪肝要怎么炒好吃/炒猪肚怎样才能肉质爽口/煮出易咬又好吃的猪肚

56 烹调咖喱牛肉加椰奶的妙处/使红烧牛肉增味/怎样炖牛肉熟得快

57 炖牛肉加茶叶味会更美/炖牛肉时不要加锅盖/如何做英式焖牛肉/烧酒牛肉浸时越长越好/烧牛肉不缩的技巧

58 炖肉不宜撇去浮油/炖出美味羊肉/怎样巧妙牛肉

59 如何巧煮老牛肉/烤肉怎样节约时间/去除牛肝异味的两种方法/防止烤肉又焦又硬

60 炒出鲜嫩完整的鱼片/掌握活鱼烹调时间/妙法炸鱼,油不变色

61 烧鱼怎样入味/妙法煮鱼,酥软又可口/煎出鱼体完整的鱼

62 煎鱼的注意事项/炸鱼怎样增香/防止溅油/裹面粉煎鱼易酥烂

63 蒸出的鱼体形美观/巧妙去除沙丁鱼腥臭味/使鱼汤保持鲜味的妙招/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼

64 怎样吃生鱼片/炸菊花鱼的好方法

65 清蒸鲑鱼的注意事项/怎样辨别鱼丸熟了/如何做出鲜美鱼丸/清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润

66 烹制鲭鱼宜用蒜/烹制鲭鱼不宜炸/让鱼虾更美味

67 烹制美味墨鱼的方法/烹制冻鱼鱼肉鲜嫩无腥味/使鱼易成形的小技巧/鱼类菜肴怎样回锅

68 我炒的鱿鱼怎么不卷卷/怎样烹制鱼翅/海蟹宜蒸不宜煮/怎样烹制海蜇爽脆

69 蒸蟹不掉脚的诀窍/如何烹调有嚼劲的虾米/螃蟹熟了吗

70 怎样清蒸甲鱼/怎样氽虾丸鱼丸光滑爽嫩/炒出恰到好处的蛤蜊/好吃的红烧甲鱼

71 虾皮怎样食用/烹制海参切勿加醋/怎么炒虾仁才会又大又鲜脆

72 怎样炖鸡味道鲜美/炖鸡不宜先放盐/怎样使老鸡老鸭肉变嫩/如何制鸡肝松

73 巧去鸡腥味/怎样炸鸡串/怎样做出好吃的鸡柳/炖鸡块怎样可以脱骨/冻鸡鸭返鲜全靠姜



74 炸出美味鸡块/怎样煲出美味的鸡粥

75 怎样熬出最醇的鸡汤/做出滋味鲜美的蒸鸡/制作脆皮糯米鸡,注意油温及时间/怎样做出好吃的西瓜鸡/10分钟做出好吃的鸡

76 用啤酒做美味烧鸡的技巧/怎样鉴别鸡肉的生熟/怎样给凉烤鸭回热恢复酥脆可口/怎样炸使香酥鸭外皮酥脆/怎样使冷鸭片回热

77 巧吃节日剩鸡鸭/煎鸭脯时宜用中火,不宜勾芡/怎样去除鸭肉的腥味

78 怎样煲出风味浓郁的老鸭煲/怎样烤鹅肉/哈喇味火腿怎么吃/怎样煮出味道鲜美的火腿

79 怎样使炸出的乳鸽皮脆肉嫩/怎样做出脆嫩的子姜鸭片/火腿宜煮不宜炒/烹调火腿用什么料

80 怎样做汤才会味美/让浓汤变清/制汤怎样掌握水温/加点番茄片,让咸汤变淡

81 制汤时如何防焦糊/制汤原料为什么要烫煮/怎样除去汤面的浮油

82 煲出不腥的鱼汤/怎样使鱼汤更鲜/鲜鱼汤变奶白

83 怎样炖白鳝汤/如何巧制甲鱼汤/怎样做出诱人的奶白汤

84 紫菜汤怎样增鲜/巧做蛋花汤/怎样制作皮蛋汤/巧制美味鲫鱼汤

85 怎样做蛤蜊汤/巧做奶油味汤/煮牛奶时可以加糖吗

86 如何调出美味的炸衣/走油的材料不上浆,划油时锅和油要洁净/从脆浆的沉浮测油温

87 油炸元宵扎小眼可防裂/调丸子馅怎样加淀粉/爆食物要掌握油温,动作要快才合格

88 水氽丸子怎样防散/美味炸丸子/喝啤酒的窍门

89 咖啡加点盐,味道更好/炒带子前要出水,用猛火炸不油腻/贝壳放锅里可知蒸锅水多少/怎样煮咖啡/怎样巧炸春卷/蛋糕入炉前要用茶巾盖好

90 煮饭加油米不烂,加片柠檬更香软/淘出米中的沙石/一锅煮出软硬两样饭/利用剩饭做米饼/巧煮陈米

91 让剩饭美味可口/煮米饭怎样掌握水量/怎样使软饭变硬/不要让米饭的维生素丢失/做出营养好饭

92 怎样使硬饭变软/籼米饭也能喷喷香/高压锅煮米饭的小窍门/煮出美丽的米饭/香喷喷的沙锅焖米饭

93 快速煮饭/营养多多的米饭

怎样煮/煮豆沙防焦法

104 好吃不贵的蛋炒饭/奶香扑鼻的牛奶米饭/炒米饭松松软软才好吃

105 米饭有串烟味怎么办/煮出绝对好吃粥的六大秘技/怎样加热冷稀饭/怎样用冷饭煮粥

106 怎样熬粥不溢锅/夹生饭的处理/煮豆浆的好吃节能妙法

107 快速煮好绿豆汤/几步做好小米饭/善用新鲜配料,为美粥加分/香甜可口的腊八粥/清粥加少许盐,可增加甜味

108 怎样使用鲜酵母/快速吃到香喷喷的大馒头/大块面团怎样发得好/怎样制作油酥面团

109 和面妙法/和面时怎样掌握加水量/怎样辨别发面的酸碱度/怎样检验酵母是否新鲜

110 让碱大的馒头变白/馒头没熟怎么办/蒸馒头松软可口/和好的面怎样防干硬/面没发好能补救吗

111 快速发面的窍门/蒸面食的窍门/和面怎样才面盆光

112 面包干了怎么办/如何防止



饼干返潮/炸出松脆可口的馒头片/干硬饼干变酥香

113 怎样给剩馒头加热/鲜酵母蒸出馒头变小怎么办/煮饺鲜美的诀窍/硬蛋糕变软又美味

114 怎样和饺子面/拌馅的窍门/怎样煮饺子不粘又好吃

115 怎样防止饺子粘破/巧擀饺子皮/瘦肉馅怎样打水/肉馅肥瘦比例随季节变/肥肉馅怎样打水

116-117 饺子馅 凉拌大虾水饺馅

118 怎样炒河粉不易碎/手擀面怎样煮才好吃/煮挂面怎样才能快熟、汤清

119 煮面食时怎样不溢不粘/怎样用大料水调馅/怎样炒面条才能不粘结/怎样使面条团松散开

120 怎样煮干切面和挂面/巧煮元宵/怎样煮老玉米味美



121 怎样使凉面滑溜溜/煮元宵巧妙防粘连/煮出甘甜的红薯/怎样能吃玉米又不会腹泻

122 腌出鲜绿脆嫩的菜/怎样腌

渍酸白菜/巧用酱油炸酱/怎样腌制姜芽才会呈现嫣红色/制作久存不腐的香脆腌辣椒/教你做碧绿可口腊八蒜/怎样做泡菜爽脆可口/怎样腌糖醋蒜

调味大师

124 按序添加调味品/调味不得不知/烹调时材料搭配有诀窍

125 怎样消除菜籽油异味/做菜时调味失当怎样补救/怎样使用葱姜蒜炆锅/巧妙使用调料,增加油的香味

126 葱为什么不能长时间烹调/怎样存放小磨香油/烹调鸡如何放花椒大料



127 用生姜的窍门/烹制鱼什么时加姜/大蒜花椒驱米虫/炒鸡蛋怎样使用葱花



118 让丁香发挥作用/冷菜如何
用花椒/炸花椒可使炒的菜香味扑
鼻/怎样制作花椒油

119 大料有什么用途/胡椒粉怎
样制作/用盐水养活鱼,可根除身
上泥味/熬煮稀饭要不要加碱/以
水省油的好办法

120 炒菜怎样正确加盐/怎样制
作豆瓣酱/芝麻酱的制作方法

121 怎样用豆豉调味/巧用盐有
神奇小功效/用剩馒头做面酱

122 炒菜盐放多的补救技巧/制
作椒盐味要注意什么/烹调中怎样
淋油/炒肉何时放盐出好味

123 椒盐味的做法/做醋拌鱼时
先撒盐,可使醋味更浓/怎样少放
盐饭菜又可口

124 加盐可以为甜食增甜味/剥
大蒜时撒些盐,渣滓不会粘刀和砧
板/除了用做调味,盐还有哪些用处

125 炒菜何时放盐有诀窍/少许
盐即能为肉馅增加粘性/少许盐使
煮出来的水饺不粘连/巧用盐清洗
西兰花蛤蜊

126 增加鱼虾美味的技巧/盐、白
糖和醋去蔬菜苦味/如何正确使用
酱油/勾芡后不宜再加调味品



127 芡汁的几种使用方法/重复
用油的处理方法/小苏打可以去除
水垢/煮玉米粥加点小苏打

128 过期鲜奶可做调料烹调菜
品/酱质调味品放入冰箱储存免变
质/葱的香味怎样才能炒出来

129 做菜放碱的技巧/保存奶酪
的几个妙招/烧菜时何时放酒有
窍门/糖水可解除辣椒的辛辣味
道/撒香料于炭火上,会香味四溢/
调味酱放多怎么办

130 增加味精鲜味的技巧/你认
识鸡精吗/用葱须也可以巧入菜/
正确使用味精

131 巧去芥末的辣味/白糖显能
招数多

132 番茄酱怎样调味和食用/怎样
制作叉烧汁/用色拉酱调三明治馅,
好吃又可久存/果酱增香的技巧



133 食醋去手上辣味/淘米水加
醋巧除油污/要现吃现拌的醋调海
蜇/和芝麻酱的技巧

134 煮带骨肉适量加点醋/醋可
使咸鱼复鲜/醋的几种用法

135 醋水渍鱼香味浓/做菜用酒

秘籍/怎样使醋变香/烹制鱼是用
醋还是用料酒

136 料酒与醋怎样同时使用/辣
椒是烹调中的多面手/怎样制作好
辣椒油

137 怎样正确使用咖喱粉/番茄
汁怎样制作/番茄酱先用油炒/怎
样制作番茄酱

138—139 调味品 冷冻广式调味料

140 用香椿做风味小吃/怎样制
作花生酱/怎样制作孜然粉

141 怎样制作果酱/烹调用水有
什么讲究/调制鱼香味应注意什
么/教你制作牛肉面调料/使用吉
士粉有哪些优点

142 制作担担面调料/怎样制作
羊肉汤调料/怎样制作东坡肉/让
菜增色的调味汁/切勿选用强碱发
的海鲜



营养保健

144 菜的颜色越深营养价值越
高/晒干的香菇,维生素D的含量
更多/食品保鲜的最佳温度

145 蔬菜不宜在冰箱中久存/落
盐不足,时间不够,会使腌菜有毒/
食品不要重复冷冻/防泡菜坛细菌
繁殖小窍门

146 肉食罐头食用小技巧/豆腐
状牛奶最好别喝/装蜂蜜也有技
巧/如何煮牛奶营养不流失

147 喝牛奶有利于睡眠/为什么
蔬菜要先洗后切,随切随炒/牛奶

不要冷冻/巧妙使用保鲜膜保护食物营养/喝酒时别忘多吃饭

148 牛奶与巧克力不能同食/酸奶不可空腹饮用/适时食用巧克力/巧煮土豆去毒素

149 吃营养早餐的三大原则/食用油不宜长期反复加热食用/发芽、发绿的土豆不能吃

150 青色西红柿不要吃/带黑斑/切勿进食鲜木耳/白萝卜生吃可消炎

151 如何食用海带最安全/鲜黄花菜不可食/怎样除去大蒜味/合理配菜吃火锅

152 全面吸收胡萝卜的营养/餐前切勿吃西红柿/午餐别带海鲜和绿叶蔬菜

153 炒豆芽菜欠火有害/炒苦瓜一定要焯/胡萝卜不能同白萝卜混食/香菇过度浸泡反成害/胡萝卜汁和酒不要一起喝/绿叶菜存放不要过久

154 炖肉时要放适量蔬菜/吃菠菜来防止脑退化/苦味蔬菜的医疗保健作用

155 降低血糖靠豆豉/粉丝好吃不宜吃过量/多吃高禽血能治癌、防动脉硬化/多吃茄子能防癌、抗衰老/十四种可增寿的超级食物/吃豆腐配海带好处多

156 黑米煮烂了才能吃/米不可多淘久泡/鸡蛋生吃营养价值高吗

157 不要拒吃蛋黄/吃菠萝的学问/红壳鸡蛋并不比白壳鸡蛋好/臭鸡蛋不要吃/老人要忌吃鸡蛋吗

158 不能生吃淡水鱼/为什么鸡尖不能吃/吃松花蛋要放姜醋汁/吃螃蟹要去肠、胃、鳃

159 吃蟹不当损健康/吃火锅涮羊肉要涮熟/怎样吃螃蟹

160 食用毛蚶要特别注意卫生/海味不能与哪些水果同食/牡蛎是美味的良药/不要有烟烧烤

161 吃鳝鱼一定要熟透/怎样吃螺蛳既干净又容易煮透/鱼头是补脑的最佳食品

162 熬骨汤宜用压力锅/制汤不宜久煮/长期食用高蛋白可诱发膀胱癌/不宜用塑料瓶盛装油、酒、醋

163 生食花生米能治胃酸过多/小米营养赛大米/酱油具有抗癌作用/常食大蒜可防癌/蜂蜜既是补品又是药品

164 人体缺锌吃什么好/正确的进餐顺序/人体缺锰吃什么好/铬的最佳食物来源

165 人体缺钙和磷吃什么好/蜂蜜不能用沸水冲服/人缺铁吃什么好

166~167 500 水果蔬菜

166 为什么常饮葡萄汁可减少血管栓塞/常饮胡萝卜汁能防病保健/饮水也有小诀窍

167 儿童不宜常喝咖啡和可乐/告诉你怎样吃酸奶/喝可乐最好用吸管/喝茶水对心脏有保健作用/喝红茶好还是喝绿茶好

170 多吃淀粉可防癌/饮水减肥效果好/方便面好吃也不宜多吃/

长期饱食会使人的智力下降

171 晚饭前运动利于减肥/一日四餐能减肥/食物美白秘方/牛奶加蜂蜜能治疗贫血

172 食花有益健康/切勿用滚开水冲调营养饮料/吸收卵磷脂预防老年痴呆症/晚餐应偏素/饮食宜淡不宜咸

食材处理

174 购买莲藕时的注意事项/怎样选购大蒜/如何选购生姜

175 怎样选购大葱/鉴别茭白的好办法/慧眼区别真假大料/买菜要不要只选嫩菜/如何识别西瓜的生熟

176 怎样挑选黄瓜/怎样挑选苦瓜/烹调西红柿怎样选料/按需选择韭菜

177 怎样选购蒜薹/怎样挑选冬瓜/怎样挑选南瓜/将黄瓜洗得干净彻底

178 怎样识别空心萝卜/怎样选购豆豉/巧选辣椒

179 掺水蜂蜜怎样看/选购凉粉的窍门/怎样识别化肥生的豆芽/怎样选购圆白菜/怎样选购芹菜

180 一看二摸鉴别黄花菜/巧辨野生冬菇/怎样识别掺假黑木耳/怎样去掉鲜黄花菜的有毒物质

181 怎样挑选银耳/如何巧洗豆腐/用大葱鉴别有毒蘑菇/巧选冬菇/选购豆腐的窍门

182 面粉选购窍门/如何选择人参/怎样挑选核桃

192 如何购买小鱼干/怎样挑选海带/挑选松子仁时需注意/红枣蒂端穿孔即有虫/怎样挑选鱼翅/快速洗净木耳

194 鲜菇保鲜方法/怎样存放鲜藕/蛋白蛋黄如何保鲜

195 什么样的腐竹好/怎样保鲜土豆/香菜保存方法/怎样存放冬笋/怎样存放鲜笋/空心萝卜怎样返鲜/韭菜韭黄怎样保鲜

196 蔬菜简易保鲜法/如何存放青椒/怎样存放冬瓜/辣椒保鲜的诀窍/辣椒太辣嘴巴怎么办

197 不让切开的茄子、土豆变黑/菜叶腻虫一招除/怎样存放西红柿/教你保存鲜嫩豆角/如何保鲜面包

198 黑底蘑菇需要过冷水/泡干菇的技巧/洗芋头后巧妙止手痒/巧剥大蒜皮/马铃薯去皮妙法

199 生菜应用手撕剥,以免维生素流失/胡萝卜去皮妙法/怎样清洗和存放新鲜的蘑菇

199 妙手去除干莲子的外衣及莲心/怎样去除芝麻皮/晒出绿色的青菜干

199 怎样去除大枣核/怎样快速剥蚕豆皮/怎样快速剥去板栗皮/溶化蜂蜜的沉淀

192 剥出完整的核桃仁/没喝完的啤酒怎样保鲜/如何还原发硬的糖/怎样逐出糖中的蚂蚁

193 腌制生姜时怎样去筋/选购火腿的窍门/挑选干百合时有技巧/西米的选购和烹煮要点/如何识别豆肉/怎样识别熏猪肉/妙法鉴别新鲜牛奶

194 怎样识别注水猪肉/怎样选购猪心/怎样选购鲜肝/挑选蹄筋/怎样挑选猪腰/怎样鉴别肚的质量/罐头质量鉴别法

195 怎样鉴别牛、羊肉老嫩/怎样识别酸奶是否变质/怎样识别咸肉质量/巧选螃蟹/购买肉类要选择季节/巧识猪、牛、羊肉是否新鲜

196 怎样挑选叉烧肉/怎样鉴别奶粉的质量/冷水鉴别新鲜的鸡蛋/教你学会挑选优质咸蛋/三步鉴别优质松花蛋/怎样识别有毒松花蛋/一摸二看巧选鲍鱼干

197 如何挑选鲜鱼有技巧/怎样识别变质的冻鱼/购买牛肉最好选大块,以防商家以次充好/怎样挑选鲜河虾/怎样识别河蟹与海蟹/怎样区别河蟹雌雄/巧杀活鸡、活鸭

198 鉴别鱼是否新鲜有妙法/怎样选购咸鱼/怎样鉴别虾皮质量/活贝与死贝怎样区分/巧分鱿鱼和乌贼/巧识家禽内脏的新鲜度

199 怎样鉴别海参质量/怎样选购上品鲍鱼干/怎样鉴别鱼翅质量/怎样识别燕窝真假/宰杀鸽子有技巧/巧杀黄鳝一法/杀甲鱼也有好办法

200 清洗猪肚妙法/清洗猪肠妙法/猪脑、牛脑要去筋洗血污以去除异味/怎样快速清除猪蹄毛垢/妙法洗去蔬菜农药/清理墨

鱼小技巧

201 巧除鱼的腥味/去鸡肉腥味的妙招/制作红烧鱼头前,应去净鱼腮以防味苦/怎样除去鱼体黏液/如何快速刮去鱼鳞/怎样除鲤鱼的腥味/怎样选购香肠

202 鱼胆被弄破后的处理窍门/怎样出虾仁/怎样醋洗虾仁/如何轻易洗除虾的泥肠/如何漂洗蛤蜊肉/怎样去除甲鱼腥味/巧剥墨鱼皮/怎样去除芋头的黏液

203 莲藕浸泡在醋水中,可防止变褐色/去除带鱼的白膜/怎样巧剥松花蛋皮/使冬笋尖更好吃的加工方法/怎样对大虾进行初加工/怎样对墨鱼进行初加工

204 怎样剔去鱼骨取肉/怎样出螃蟹肉/怎样出螺肉/怎样加工贝类原料/怎样使海蜇清脆/巧除米中沙粒

205 腌肉时用含酵素的水果可使肉变软/削皮后的水果还能鲜艳如初/虾蓉不宜剥得过于细腻/炒虾球时选虾要新鲜/鲜肉保存好方法/巧使鲜鱼保鲜/如何使核桃肉复鲜

206 如何存放活鱼/叶菜类蔬菜的保鲜方法/选择茎短叶茂的香菜/大蒜保存法/冬季怎样保管大葱/怎样存放榨菜色香味不变

207 怎样保存鲜姜/怎样培植蒜黄/鸡蛋保存技巧/如何保存食糖

208 属亚热带的水果,不宜长期放冰箱/洋葱巧存防发芽/金华火腿保存的妙招/豆类保存方法/怎

样防止土豆发芽/防止萝卜糠心

209 怎样防止土豆皮变绿/怎样和面不粘盆/剥肉时不粘刀的窍门/红烧鱼选什么鱼/清蒸鱼选什么鱼/做鱼丸选什么鱼/杂鱼汤选什么鱼

210 炒鱼片选什么鱼/鱼是否被污染的鉴别四法/白酒的保存方法/黄酒的保存方法/啤酒的保存方法/药酒的保存方法

211 果酒的保存方法/购买苹果轻敲弹/购买香蕉绿泛黄/购买鲜梨观花脐/购买柚子挑重果/购买草莓带绿蒂

干货涨发诀窍

212 干货如何泡发才能减少营养素的损失/灵活掌握黑木耳泡发时间/巧妙泡发莲子/碱发过的原料要及时用清水浸泡/蹄筋泡发技巧

213 银耳的泡发技巧/圆蘑的泡发技巧/猴头菇泡发的小技巧/口蘑的泡发技巧/白果的泡发技巧/用碱发过的原料不能再上火发制/黄花菜的泡发小技巧

214 竹荪的涨发技巧/玉兰片泡发的小技巧/笋干的泡发技巧/怎样涨发板笋/百合的泡发技巧/龙须菜泡发的小技巧/石花菜泡发的小技巧

215 泡发脱水干制的菜品/怎样涨发牛鞭/泡发墨鱼的技巧/巧发西米/怎样才能涨发好干猪皮

216 腐竹泡发技巧/怎样调和芥末/海带泡发技巧/巧发鱿鱼/泡发

海参妙法

217 发菜泡发的窍门/巧发银鱼等干料/鱼骨的泡发技巧/泡发鲍鱼的技巧/鱼肚的泡发技巧/怎样涨发燕窝

218 怎样涨发乌鱼蛋/怎样涨发鱼翅/海米的泡发技巧/怎样泡发海茄子/巧发虾仁/蛭子的泡发技巧

219 蛤蜊的泡发技巧/海螺干泡发的小技巧/泡发海蜇妙法/泡发干贝的技巧/干香菇的泡发/蘑菇通用泡发法

厨具使用指南

220 炊具选择有技巧/如何选购电饭锅/如何使用电饭锅

221 怎样摆放电冰箱/电冰箱存放食品要注意什么/健康使用电冰箱/电冰箱封条的保养

222 怎样使用高压锅/沙锅使用三不宜/如何防止沙锅爆裂/如何使用电炒锅

223 怎样使用新铁锅/铁锅不宜烹制哪些食物/塑料砧板变弯展开窍门

224 正确使用不粘锅/刀的种类/刀具的保养/菜刀避免切熟食/菜墩的使用与保养

225 微波炉使用“全攻略”/打小洞防砧板开裂

226 使用不锈钢餐具



的注意事项/微波炉加热食物的小诀窍/巧用微波炉消毒

227 微波炉保鲜蔬菜/如何选择微波功率/油漆或雕刻锈迹的竹篾能用吗/选购铝制品的窍门/忌用乌柏木或有异味的木料做菜板

228 微波炉烹调容器的选用及食物的排列/忌用各类花色瓷器盛作料/正确使用消毒柜/熬中药不要选择不锈钢或铁锅/选购玻璃餐具的窍门/怎样正确使用电磁炉



229 防止玻璃器皿炸裂的窍门/叠杯分离法/热饮用玻璃杯比厚好/陶瓷餐具去铅毒的窍门/怎样选择陶瓷餐具/用高压锅保存食物/重叠碗盘要垫纸/电器开关插座应远离煤气灶

230 保养铜火锅的窍门/点燃炭火锅的窍门/火锅助燃的窍门/使用电子打火灶具的窍门/排除水龙头喘振



231 选购不锈钢器皿的窍门 / 厨房宜用白炽灯 / 使用电气炊具的“八项注意” / 自制应急小漏斗

厨房清洁妙招

232 清洗菜篮的窍门 / 巧妙去除菜刀的异味 / 轻松清除面盆上的面垢 / 巧除餐具上的鱼腥味 / 不锈钢餐具的保护方法 / 厨房白瓷砖去黄渍的窍门

233 如何清洗装油的容器 / 巧除砧板异味二法 / 塑料砧板消毒的窍门 / 怎样清洗平底锅 / 电冰箱如何快速除霜 / 巧除平底锅焦垢

234 除去铁锅里的异味 / 锅粘底清洗法 / 防止锅底出黑渍的妙方 / 使牛奶锅易洗的窍门 / 如何清除咖啡壶内的沉淀物 / 如何去掉烤网上的顽垢 / 巧刷厨房纱窗

235 冰箱除臭味4妙招 / 巧用小苏打清洗食具 / 冰箱(柜)的清洁 / 菜橱驱潮防腐的好方法 / 让银质餐具恢复光亮

236 巧用白酒擦餐桌 / 怎样除掉茶杯上的茶锈 / 擦洗玻璃器皿的窍门 / 除火锅铜锈的小窍门 / 塑料餐具清洗的窍门

237 巧洗餐具 / 巧去玻璃杯污垢 / 用植物巧去厨房污垢 / 如何去除瓶内油污

238 餐具促干窍门 / 如何去除厨房下水道怪味 / 怎样清除残留的蛋迹 / 厨房用具巧消毒 / 清洗煤气灶灶头 / 勤擦炉具 / 清洁排气扇

239 清洁厨房墙壁污垢 / 清洗地板上的油渍 / 清除厨房异味 / 疏通水池堵塞法 / 滤水器加透明膜 / 厨房抹布的清洁 / 不可用化纤布做厨房抹布

240 消除水锈的妙方 / 清除铝锅黑渍的窍门 / 擦水龙头的窍门 / 带眼的塑料用具怎么清洗 / 清理排水管的妙法

241 以废油除油污的窍门 / 鸡毛除瓷砖污垢 / 厨房节水小窍门 / 清洁微波炉 / 塑料厨具清洗法 / 怎样磨刀快

242 不锈钢餐具去污窍门 / 菜刀防锈、除锈法 / 电水壶除垢法 / 煤气炉如何清洗 / 细颈瓶也能洗干净

243 锅具正反面都要洗 / 厨房台面的日常保养工作 / 如何科学使用餐具洗洁精 / 保持厨房清洁的六项原则

生活节能窍门

244 电视机省电的方法 / 你会“一水多用”吗 / 教你怎样用空调才省电

245 电饭煲省电小窍门 / 冰箱省电小窍门 / 电脑省电也有招 / 淋浴节能还是盆浴节能

246 多少瓦的电熨斗最节能 / 买家电选多少功率好 / 安装雨蓬会增加电耗 / 节约煤气小窍门

247 水龙头也可以成为节水工具 / 妙用电风扇 / 怎样正确使用节能灯 / 节约打印纸的“门道”

248 马桶节水的方法 / 告诉你怎样用洗衣机会节能 / 日常生活节能窍门

249 日常生活节水要知道 / 开车怎样才省油 / 为什么要选择节水型马桶 / 巧用铝箔纸使灯具节能

250 手机省电八大诀窍

251 数码相机如何省电 / 如何给电脑CPU节能 / 笔记本电池省电小窍门 / MP3省电的六种小窍门

252 洗澡如何节水 / 电热水器如何节能 / 洗衣水的再利用 / 饮料瓶做小喷壶 / 婴儿奶瓶做量杯

253 香水瓶也能薰衣香 / 啤酒瓶子充当掸面杖 / 啤酒瓶也能当熨斗 / 塑料药瓶护手表 / 可乐瓶子制漏斗 / 玻璃瓶子做筷筒 / 废瓶子制风灯 / 瓶子也能做金鱼缸

254 美丽酒瓶做灯罩 / 瓶子做的洗发器 / 巧用废瓶盖洁墙壁 / 瓶盖巧做洗衣板 / 护椅子腿也可用瓶盖 / 瓶盖也能护房门 / 巧用瓶盖加固窗子

255 热水瓶塞能止痒 / 瓶盖防止花盆漏水 / 瓶盖垫起肥皂 / 小蜡头有大作用 / 破旧内衣可以做拖把 / 抽油烟机上的废油利用 / 让食物袋变废为宝





01



烹|调|秘|籍

PENG TIAO MI JI

亲 手 制 造 好 滋 味



PENG TIAO
M I J I



怎样切猪肉片

切猪肉片时,要先横着纹路切成厚片,然后用刀背拍打成大片,这样可以将肌纤维拍碎,质地变得松散,使肉面粗糙,方便挂糊蘸浆,而且烹调时不会卷,口感好,易于消化。



切肉片怎样防止粘刀

切肉片的时候,不是粘刀就是粘手,影响操作,如果切前在刀身或手上蘸点水,就可以避免黏度产生,起到润滑刀口的作用。这样不仅易于切制,还可以提高成菜的质量。

招上支招

那么,年糕那些黏糊糊的东西怎么切呢?

其实只要在切黏性食品之前,用刀切几片萝卜,问题就可以迎刃而解了。



巧手切鱼丝

鱼肉水分多,肉质细嫩且呈束状,肌肉短而拉力小,所以切鱼丝以5厘米长、1厘米宽为宜。否则烹制容易碎断而乱成一团。



正确切爆炒肉片的肉

爆炒菜肴时切肉片千万不要切得太薄,厚度一般要达到8毫米左右才好,这是因为炒菜时加热时间长,温度会达到130~180℃,这样来回翻炒,会导致肉片失水退嫩,影响菜的质量。

实例作战

生爆盐煎肉

【材料】五花肉250克、青蒜2棵。

【调料】豆豉(小)1包,蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油各适量。

做法

- 1.将各材料洗净,五花肉切成条状,青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。
- 2.锅烧热,倒植物油,先放入肉爆香,再加入蒜末同炒,随后倒入豆豉及蒜白拌炒。
- 3.加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速炒匀即可。



切出美丽肉冻

切肉冻时应该用抖刀法。在切割原料时刀身要上下或者左右均匀地轻轻抖动,这样切出的肉冻表面呈波浪状,不仅好看,而且容易挂住调味汁,容易入味。



肉丝菜丝不要切得细

切肉丝不是切得越细越好。这样烹调的时候容易散碎,影响成菜的质量。同理,做凉拌黄瓜的黄瓜丝也不要切得太细,否则难以成型,还容易丢失大量维生素。



切熟肉整齐美观的方法

切熟肉时,肥瘦软硬程度不同,切的不得法,不是切烂,就是切碎,不易切出完整的块或片。因为用直刀切硬的瘦肉能切得整齐,用锯刀切软的肥肉能切得光滑。所以切熟肉必须用组合刀法,先锯刀法下刀,切开表面软的肥肉,再直刀法切瘦肉,用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉就能达到不碎不烂、整齐美观的效果。



妙切涮羊肉的肉片

1. 将洗净的羊肉放入冰箱冷冻,冻得程度不要过实,取出后很容易就可以将肉片切薄。
2. 如果经常涮羊肉,可以买一个小型的刨子,用来刨冷冻后的羊肉,又快又薄。



怎样切火腿

火腿水分少,要切开十分费劲。如果用锯来代替刀,就会容易多了。切时先将火腿固定,然后用锯条或小钢锯切开,切出的断面会很平滑。



怎样切面包美观

切大块面包时一切就碎,很是烦人。如果将刀烧热后再切,切出来的面包就会整齐美观,不粘不碎,薄厚随意了。



废物利用

家中的小地毯如果脏了,可以用热面包渣来擦拭,然后把地毯挂在阴凉处,24小时之后地毯就会变得干净了。

切猪肝要掌握好时间

猪肝不宜早切,因为猪肝鲜嫩,切后放置时间长了,肝汁就会流出来损失营养,而且烹制时表面会出现许多凝结颗粒。所以鲜肝适宜下锅前再切,切完立即用淀粉及调料拌匀浆好,要及早下锅。

实例作战

鱼香猪肝

〔材料〕 猪肝 150 克、黄瓜 100 克。

〔调料〕 植物油、豆瓣酱、白糖、水淀粉、葱片、姜丝、蒜片、醋、酱油、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 猪肝洗净后切成 3 厘米长的片,用适量盐、水淀粉上浆;黄瓜洗净切片;豆瓣酱剁成蓉;白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精和水淀粉调成汁备用。
2. 锅内倒油烧热,放入猪肝稍炒,把豆瓣酱蓉、葱片、姜丝、蒜片放入一起煸炒,烹入调好的汁,炒熟即可。



怎样切好家禽的肉

鸡鸭肉质地比较细嫩,含水分多,所以在切制的时候应该采用竖切法,顺着肉的纤维纹理去切,才能让成菜整齐美观。