



COOKING
BOOKS

天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

新编实用厨房小窍门

奇招妙计 玩转厨房天地

- 大厨支招，助您烹饪美味佳肴
- 高手经验，帮您打理厨房家务
- 窍门在手，让您享受轻松生活

《天天家常菜》编委会 编

1000 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

新编 实用厨房小窍门

《天天家常菜》编委会 编 1000 例

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编实用厨房小窍门1000例 / 《天天家常菜》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.8

(天天家常菜·第2辑)

ISBN 978-7-5427-2389-5

I. 新… II. 天… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106096 号



 **天天家常菜**

新编实用厨房小窍门1000例

奇招妙技玩转厨房天地

出版: 上海科学普及出版社 (www.pspsh.com)

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787×1092mm 1/16

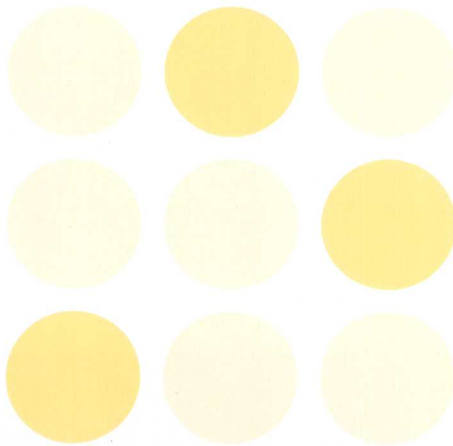
印张: 12

字数: 280 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版

印次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 19.90 元





厨房这个小小的方寸之地，既是食尚生活的幸福之源，又是快乐掌勺人的表演舞台，如何让这一方小天地变成令您轻松愉悦、游刃有余的留恋之地呢？从您翻开本书的这一刻起，您将慢慢享受到厨房带来的美妙生活。

柴米油盐，让生活有滋有味

开门七件事——柴米油盐酱醋茶，这是我们生活最基本的保障，也是生活中最繁琐的事情。厨房中总有些令人措手不及的状况出现，往往使人焦头烂额。忙里忙外了一整天，就为准备一顿饭菜，而有时饭菜的味道还会令人失望。本书将结束您的厨房“噩梦”，教您用最短的时间做出一桌最美味的佳肴，将大厨不传的烹饪秘诀、调味技巧以及挑选、保存的小窍门汇聚此处，让您的厨房生活一步步走向轻松惬意。

锅碗瓢盆，奏响厨房交响乐

享受一餐美味后，杂乱的厨房环境一定令您感到心烦意乱。厚重的油烟污染了厨房的边边角角，原本崭新的器具变得乌乌涂涂的，瓶瓶罐罐高高低低，盆盆勺勺大大小小……原本的好心情变得一塌糊涂。其实，只要就地取材，趁热打铁，厨具、餐具立刻变得晶晶亮；废物利用，因地制宜，厨房一样可以“秩序井然”。“叮叮当当”收拾着厨房的锅碗瓢盆，奏响厨房悦耳的交响乐。

煎炒烹炸，蒸焖炖煮，样样精通

烹饪中的十八般技法您一定想一下子全部学会，本书将大家在日常生活中积累、研究、挖掘出的私家窍门，通过验证、提升分门别类进行介绍，让这些充满智慧的妙招带您脱离束手无策的困境，不仅让您拥有资本去大显身手，还能让您快节奏的生活变得趣味盎然。



奇招妙技玩转厨房天地
新编实用厨房小窍门1000例
天天家常菜
COOKING



Part

01

食材的加工与处理

🍳 洗洗切切，轻松上手

- *14 如何清洗蘑菇表面的泥沙/巧去木耳污物/巧除菜叶上的小虫和虫卵/怎样洗葡萄更干净/不用洗洁精也能洗净菜/如何洗刷蔬果更干净
- *15 巧切洋葱不流泪/巧切辣椒不辣手/彻底去除农药残留/切出“爱心”来/巧切蓑衣黄瓜
- *16 巧切竹笋/好刀法使鲜蘑菇入味/如何除掉桃毛/快速切土豆丝的妙招/利用牙签切黄瓜片/苦杏仁如何才能去污
- *17 如何把蛋切得整齐不碎/巧切松花蛋不粘刀/用醋清洗猪肚效果好/巧洗猪舌、牛舌/如何去猪肝内的污物/大厨教您去除猪肺腥味
- *18 猪肠清洗的妙招/如何清洗咸肉/切肉片怎样防止粘刀/肉切丝、切片的妙招/巧切牛肉/如何切牛柳
- *19 切猪肝要掌握好时间/巧切肥肉/怎样切猪肉/正确切爆炒肉片的肉/切出美丽肉冻
- *20 肉丝菜丝不要切得过细/剁肉不粘刀的方法/让熟肉整齐美观的切法/兔肉在烹调前要用清水浸



泡/鸡片可以这样切/片鸭片的方法/如何切鱼不打滑

- *21 如何将鸡腿切成鸡丁/怎样除去鱼体黏液/如何去除螃蟹的内脏/怎样去除海蜇皮的泥沙/怎样去除泥鳅体内泥土
- *22 漂洗冷冻海虾仁的技巧/整鱼是怎样切成鱼片的/如何处理胖头鱼头/螃蟹切开的要点
- *23 巧切大鱼/如何漂洗贝类/手把手教你处理鲜鱿鱼
- *24 9种家常切法分步图解

🍳 最简单的去皮取肉小妙招

- *26 番茄剥皮的妙法/怎样去山药皮才不痒手/巧去枣核/教你巧剥土豆皮/巧借小工具剥橙/这样剥蒜最轻松
- *27 韭菜、圆白菜怎么去农药/巧剥皮蛋的妙招/剥出完整的核桃仁/快速剥出完整鸡蛋/让蛋清蛋黄巧分家
- *28 巧去虾线/贝类去壳的妙招/高手教您处理泥鳅/怎样快速剥去生板栗皮/快速剥除鱿鱼皮/去除带鱼的白膜
- *29 怎样做脱骨凤爪/妙取蛤蜊芽/巧剥墨鱼皮/巧刮鱼鳞有妙招/加工黄花鱼前需用筷子除净内脏

🍳 食材回鲜，健康饮食

- *30 防止油炸花生米回潮/怎样使橘子变甜/怎样使萎缩的苹果返鲜/巧用柠檬汁返鲜变色的苹果/凋萎的蔬菜返鲜法



***31** 空心萝卜如何返鲜/制作久存不腐的香脆腌辣椒/返鲜青豆仁的妙招/老香菇变嫩法/让老白菜帮变鲜嫩

***32** 剩米饭返鲜的妙招/奶粉变潮放块方糖可以吸湿/潮饼干变酥脆的窍门/受潮茶叶如何复鲜/巧用碎豆腐

***33** 用盐水帮豆腐保鲜/如何让干奶酪变柔软/陈米变新鲜的方法/回锅油澄澈透明/巧用生姜返鲜冻肉/面包、馒头回软的妙招

***34** 如何使咸肉复鲜/巧使久置的牛肉变美味/芥末可使老牛肉返嫩/醋可使老鸡肉返嫩/老鸡肉返嫩不妨加黄豆/冻鸡鸭返鲜全靠姜

***35** 肉鸡变土鸡的方法/肉类可使老鸭肉返嫩/巧用醋让冻鱼变得更鲜/用盐沸水保鲜鱼肉/牛奶可以使冻鱼回鲜/巧使黄馒头变白嫩

生鲜解冻，大厨支招

***36** 如何用微波炉解冻食物/高手教您解冻大葱/冻梨解冻妙招/高手教您妙解冷冻炒饭

***37** 您会解冻牛排吗/如何解冻炸鸡腿、炸鸡块/整条鱼如何解冻/冷冻烤鱼简单解冻/鱼虾的解冻方法/贝类食物如何解冻

去除异味，菜肴增香

***38** 苦瓜味道太苦怎么办/黄瓜苦涩一招除/做鲜笋怎样防苦/做出爽口的蔬菜沙拉/去菠菜苦涩味

***39** 拌出营养好吃的黄瓜/怎样使山药脆爽不黏稠/豆腐异味去除法/让豆芽好吃没有豆腥味/烹调白菜保持鲜香的方法/豆腐腥味去除法

***40** 怎样去除圆白菜的异味/让香椿清香四溢/去除鲜黄花菜的有毒物质/使海带柔软可口的技巧/巧除面条的碱味/巧去米饭焦糊味

***41** 巧去猪腰的腥味/怎样去除羊肉的膻味/巧除鸡爪的腥味/冻鱼如何做得鲜嫩无腥味/如何去除海产品干货的腥味

干货泡发省时省力的小妙招

***42** 干货如何泡发才能减少营养素的损失/口蘑的泡发技巧/干香菇的泡发/黄花菜的泡发小技巧/笋干的泡发技巧

***43** 巧泡莲子/怎样提高木耳的涨发率/元蘑的泡发技巧/白果的泡发技巧/干货巧泡发减少营养素的损失/银耳的泡发技巧

***44** 百合的泡发技巧/怎样泡透蹄筋/泡粉条的适宜水温/玉兰片的泡发小技巧/腐竹泡发技巧/怎样泡米粉软而不烂

***45** 巧发西米/如何掌握泡糯米的时间/快速涨发干猪皮/海带泡发技巧/巧发鱿鱼

***46** 泡发鲍鱼干的技巧/泡发墨鱼的技巧/泡发干贝的技巧/冻海参需要泡发吗/泡发海参的妙法

***47** 蛭子干的泡发技巧/泡发海蜇妙法/海米的泡发技巧/海参泡发的禁忌/鱼肚的泡发技巧/泡发鱼翅的方法

绝妙焯烫，美味的关键

- *48 如何焯烫大白菜/吃苦瓜前先焯水/焯出清脆爽口的芥蓝/焯烫胡萝卜的方法/如何焯烫菠菜
- *49 如何焯烫木耳/如何焯烫干海带/焯烫猪蹄的方法/鸡肉怎样焯烫/煮蛋应凉水下锅

挂糊上浆有门道

- *50 蛋黄挂糊的技巧/如何用蛋清挂糊软炸类食物/用整个蛋如何挂糊/挂糊要注意调味品的添加次序/拔丝苹果该如何挂糊
- *51 清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸/肉片上浆前要先用清水浸泡/炸猪排选用哪种挂糊方法/虾仁上浆前要用盐腌渍一下/鱼片上浆要浓些/鲜贝上浆的要领



凉拌菜花



番茄炒鸡蛋

Part

02

烹饪秘诀与细节

大厨不传的肉菜烹调诀窍

- *52 炒肉菜何时放盐最好/炒肉最好放少许花椒/肥肉油腻不妨加点豆腐乳/如何让浆过的肉片不粘锅/巧加油炒挂浆肉片不粘锅
- *53 剁肉蓉时应加少许肥肉/五花肉如何卤得

软嫩/猪肉忌用热水浸泡/炆肉如何做才筋道可口/火腿宜煮不宜炒

- *54 白切肉如何煮得熟嫩适中/猪排如何炸出外酥里嫩的口感/排骨怎样判断是否烤熟/糖醋排骨要如何做才酥脆好吃/肉排要如何煎才不会粘锅
- *55 肉馅蒸时如何避免粘住蒸盘/肉丝如何炒得滑嫩入味/怎样煮骨头才不流失骨髓/里脊肉的炸、煎料理秘诀/肉丸子如何避免散裂无弹性
- *56 炒肉不缩水的妙招/炖肉汤用海带去沫/炒出好看又好吃的肉丝、肉片/怎样煎出好吃的排骨/怎么炒不油腻的回锅肉
- *57 如何去除咸肉的臭味/猪蹄如何卤得滑嫩不腻/炖肉醇香料是关键/怎样炸出不缩且酥脆的猪排/掌握肉类的最佳烹调期
- *58 做出好吃的咕咾肉/如何处理猪肝、猪心、猪肠/煮肉和加水之间的门道/自制叉烧肉/煮出易咬又好吃的猪肚
- *59 炒出肉质爽口的猪肚/木瓜子让牛肉更柔软/怎样做好吃的扣肉和肘子/怎样炒猪肝才能鲜嫩
- *60 涮羊肉选料有讲究/炒腰花如何增香/巧妙去除肥肉的腻味/菜扒猪手注意加温时间长短/怎样去掉肉中胆固醇/煲出好吃的猪骨粥
- *61 炖出有味牛肉的秘诀/如何让牛肉易熟易烂/制作又嫩又入味鸡胗的小窍门/去除牛肝异味的两种方法/炖牛肉时不要加锅盖
- *62 怎样炖牛肉熟得快/使红烧牛肉增味/炖牛肉加茶叶味会更美/烹调咖喱牛肉加椰奶的妙处/怎样巧炒牛肉
- *63 防止烤肉又焦又硬/牛脑、猪脑要去筋洗血污以去除异味/如何做英式焖牛肉/怎样使便宜牛肉变成高级牛排/烧酒牛肉浸时越长越好
- *64 烧牛肉不缩的技巧/如何去除羊肉的膻味/快炒孜然羊肉

- *65 如何炖鸡汤更有味/怎样炸鸡串/老鸡、老鸭怎么做才易烂/炸出美味鸡块/用啤酒炖鸡味道好

烹调蔬果必知美味技法

- *66 怎样留住蔬菜中的维生素/炒蔬菜前把表面的水沥尽/高手教您烹制茭白的妙招/炒蔬菜应加热水炒/脆嫩爽口的炒菜花
- *67 白菜如何烹出鲜香味/炒菠菜去涩味有妙招/油菜、空心菜宜用大火爆炒/巧捣土豆泥/巧加水可避免蔬菜烧焦/炒洋葱加白葡萄酒不易炒焦
- *68 煮土豆的诀窍/毛豆去皮的小窍门/番茄炒蛋如何不出水/受冻的蔬菜怎样食用/巧吃萝卜
- *69 炒、煮蔬菜保持漂亮色泽/圆白菜要先切后洗/青椒刺孔避免油爆/保持青椒的鲜脆/巧做清香的虎皮青椒
- *70 巧吃竹笋/炒茄子的4种好方法/烧茄子少用油的方法/炸茄含有妙法/巧吃鲜藕
- *71 如何除茄锈/如何保持茄子的色泽/煮土豆颜色洁白完整不碎/炒土豆如何快速熟软/怎样炒土豆丝脆嫩爽口/教你做金丝缕缕的拔丝菜肴
- *72 烹调白菜保持鲜香的方法/实心芹菜、空心芹菜的不同烹饪妙招/烹炒圆白菜留住营养的妙招/怎样炒出清脆可口的茼蒿菜/蒜薹脆嫩且提升营养的炒法
- *73 新鲜黄花菜烹制前要做的工作/如何炒出清脆爽口的芥蓝/大厨教您去除芦荟的苦味/韭菜、韭黄的烹饪技法/茼蒿宜与肉、蛋等荤菜同炒/蔬菜表面有水适合炒菜吗
- *74 烹制番茄的妙招/烹调莴笋的小妙招/怎么炒丝瓜才不变色/南瓜如何烹制才更好吃/巧炒豆腐不碎的小窍门



- *75 炸薯片的小窍门/妙招教你炒洋葱/如何烹制出好吃的腰果/烹制莲子的技巧/烹调菠萝不可不知的几个细节/菜肴熟后淋沸油增色增香味

做出鲜美水产的妙招

- *76 烧鱼怎样入味/怎样烧鱼最有营养/蒸出的鱼体形美观/如何防止烤鱼时鱼皮与网架粘连/巧除鱼胆苦味
- *77 煎出鱼体完整的鱼/炒出鲜嫩完整的鱼片/妙法炸鱼，油不变色/巧制美味鲫鱼汤
- *78 炸鱼怎样增香/制作烤鱼的窍门/蒸鱼时如何保持鱼肉鲜嫩/糖醋鱼如何做，鱼肉才不会散掉/如何在烹制过程中预防鱼皮收缩/清蒸鳊鱼的注意事项
- *79 如何将鱼片炸得更美味/涮火锅的鱼肉最好煮上十几分钟/让鱼更鲜美的妙招/黄鱼不剖肚，别忘撕头皮/如何去除带鱼的腥味/烹制鳊鱼不宜炸/烹制鳊鱼宜用蒜
- *80 裹面粉煎鱼易酥烂/如何做出鲜美鱼丸/怎样汆虾丸、鱼丸光滑爽嫩/如何去除河鱼的土腥味/鳊鱼如何炸得外酥里嫩/熬鲫鱼汤的窍门
- *81 妙法煮鱼，酥软又可口/烹制鳊鱼有技巧/大厨教您烹调鲍鱼的技巧/如何烹制出鲜美的三文鱼/鱿鱼如何炒得更美味/如何炒鱿鱼才能卷起来
- *82 炒虾仁又大又鲜脆的秘诀/虾皮怎样食用/高手教您炒虾仁/虾球如何炸得香酥有弹性/大厨教您炒田螺的妙招
- *83 虾仁炒蛋如何做得虾脆蛋滑/炒出恰到好处的蛤蜊/螃蟹熟了吗/海蟹宜蒸不宜煮/蒸蟹不掉脚的诀窍/煎出美味虾饼的小窍门



主食面点制作一点通

- *84 花样杂粮饭美味又营养/怎样使硬饭变软/快速发面的窍门

***85** 手擀面怎样煮才好吃/巧煮面条不粘连/制作糖馅怎样防外溢/煮饭加油米不烂,加片柠檬更香软/面条各异不同煮法

***86** 让剩饭美味可口/煮米饭怎样掌握水量/大块面团怎样发得好/奶香扑鼻的牛奶米饭/怎样制作油酥面团

***87** 和好的面怎样防干硬/蒸面食的窍门/面包干了怎么办/炸出松脆可口的馒头片/利用剩饭做米饼

***88** 怎么和面不粘盆/怎样给剩馒头加热/煮饺子鲜美的诀窍/怎样和饺子面/怎样做饺子馅营养又美味/米饭有串烟味怎么办

***89** 瘦肉馅怎样打水/如何防止饼干返潮/怎样使凉面滑溜溜/巧煮元宵/怎样炒河粉不易碎/怎样使用鲜酵母

汤羹粥煲煮有妙招

***90** 做汤不宜炆锅/巧煲清汤的小窍门/紫菜汤怎样增鲜/怎样做汤才会味美/轻松熬出香滑爽口粥/美味海鲜粥底、料要分煲

***91** 怎样做出诱人的奶白汤/根据季节为家人熬制营养粥/怎样做蛤蜊汤/怎样除去汤面的浮油/做出漂亮的蛋花汤

***92** 怎样制作松花蛋汤/煮出绝对好吃粥的六大秘技/怎样煮粥不溢锅/煮豆浆的好吃节能妙法/巧做奶油浓汤/如何去汤中油腻

***93** 怎样加热冷粥/快速煮好绿豆汤/善用新鲜配料,美粥口感升级/汤变鲜的妙招/汤变美的妙招/汤变清的妙招/汤变浓的妙招/汤变淡的妙招



调味大师就是你

***94** 怎样制作辣椒油/让菜增色的调味汁/怎样制作番茄酱

***95** 哪些水果适合做果酱/制作果酱增香的技巧/和芝麻酱的技巧/自制下饭香辣酱/大火炒时蔬的加盐技巧/让香料充分发挥作用



***96** 芡汁的几种使用方法/番茄酱可以先用油炒/做菜加白酒有窍门/芥末放多了,如何减辣味/把酱油当成醋,可撒小苏打/葱为什么不能长时间烹调

***97** 哪种辣椒有营养/怎样辨别辣椒的辣味/教你做碧绿可口腊八蒜/炒鸡蛋怎样使用葱花/冷菜如何用花椒/啤酒使食物更美味

***98** 做菜时调味失当怎样补救/让丁香发挥作用/怎样腌糖醋蒜/炸花椒可使炒的菜香味扑鼻/白酒在烹调中的妙用

***99** 椒盐味的做法/做醋拌鱼时先撒盐,可使醋味更浓/炖鱼加些啤酒好/除了用做调味,盐还有哪些用处/调出美味的烤肉酱

***100** 剁大蒜时撒些盐,渣滓不会粘刀和砧板/少许盐即能为肉馅增加黏性/炒菜何时放盐有诀窍/巧手自制蛋黄酱/腌咸鸭蛋怎样用调料才能出油多、味道好

***101** 菜太酸,用松花蛋减轻酸味/酱菜太咸巧处理/橘皮的妙用/过期鲜奶可做调料烹调菜品/煮玉米加点小苏打/葱的香味怎样才能炒出来

***102** 凉拌加茶减油腻/白糖显能招数多/增加味精鲜味的技巧/怎样使醋变香/醋可使咸鱼复鲜

***103** 巧用食醋味更佳/怎样正确使用咖喱粉/怎样制作苹果酱/调制鱼香味应注意什么/菜太辣,加点醋/醋放多了,加适量白糖

香菇鸡腿粥

吃得美味，更要吃得健康

- *104 烧猪蹄如何增营养/怎样烹调下水能提高营养/肉食罐头食用小技巧/防泡菜坛细菌繁殖小窍门
- *105 如何使蜂蜜更有营养/牛奶与巧克力不宜同食/喝牛奶有利于睡眠/如何煮牛奶营养不流失/巧妙使用保鲜膜保护食物营养/为什么蔬菜要先洗后切，随切随炒
- *106 如何食用海带最安全/发芽、发绿的土豆不能吃/巧煮土豆去毒素/青色番茄不要吃/带黑斑的红薯不能吃/酸奶不可空腹饮用
- *107 胡萝卜汁和酒不要一起喝/吃菠萝的学问/红壳鸡蛋VS白壳鸡蛋/鸡蛋生吃营养价值高吗/黑米煮烂了才能吃/炖鸡不宜先放盐

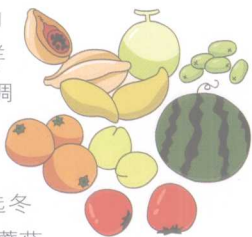
Part

03

食材的选购与储存

水果时蔬选购小窍门

- *108 超市选菜的诀窍/鉴别茭白的好办法/怎样挑选黄瓜/买菜要不要只选嫩菜/怎样选购圆白菜/两招辨识鲜嫩鸡毛菜
- *109 购买莲藕时的注意事项/怎样选购蒜薹/烹调番茄怎样选料/怎样挑选苦瓜/怎样挑选冬瓜/怎样鉴别毒蘑菇
- *110 怎样挑选南瓜/怎样识别化肥生的豆芽/如何挑选新鲜的芦笋/怎样识别空心萝卜/巧选辣椒/怎样选购芹菜
- *111 一看二摸鉴别黄花菜/用大葱鉴别有毒蘑菇/巧选冬菇/巧辨野生冬菇/购买草莓带绿蒂/怎样挑选熟透的芒果



*112 购买香蕉绿泛黄/购买苹果轻敲弹/购买柚子挑重果/购买鲜梨观花脐/如何识别西瓜的生熟

- *113 认准时节买樱桃/怎样挑选木瓜/在超市选水果的禁忌/明辨问题水果/怎样选到最甜的葡萄/如何选购猕猴桃



畜肉禽蛋选购百通诀窍

- *114 购买肉类要选择季节/怎样识别注水猪肉/怎样挑选优质火腿/适合做肉丸的鲜猪肉/如何识别豆肉
 - *115 怎样选购猪心/怎样选购鲜肝/猪肝的鉴别方法/选购美味的熟肉制品/怎样选购香肠
 - *116 购买牛肉最好选大块，以防商家以次充好/巧识猪、牛、羊肉是否新鲜/怎样鉴别牛、羊肉老嫩/挑选蹄筋/按烹饪方式选好羊肉/选购腌腊肉要看保质期
 - *117 野外烧烤宜选食材/凉水鉴别新鲜的鸡蛋/教你学会挑选优质咸蛋/如何辨明香肠质量/怎样辨识优质皮蛋/怎样识别有毒松花蛋
- ### 教你如何挑选新鲜水产
- *118 如何在水产市场上选到放心鱼/鉴别鱼是否新鲜有妙法/鱼是否被污染的鉴别四法/切忌购买露出水面的鳝鱼/怎样识别变质的冻鱼
 - *119 如何购买小鱼干/巧分鱿鱼和乌贼/一摸二看巧选鲍鱼干/鲍鱼的头数怎么算/怎样挑选鱼翅
 - *120 怎样区别河蟹雌雄/怎样挑选大闸蟹/巧选螃蟹/怎样识别河蟹与海蟹/简单辨识皮皮虾的公母/炒鱼片选什么鱼/如何买到不含泥沙的贝壳

- *121 清楚区分基围虾与竹节虾/鉴别质量合格的小龙虾/怎样鉴别安全的贝类海鲜/怎样鉴别虾皮质量/怎样挑选鲜河虾/怎样挑选海蟹/怎样挑选河蟹

其他食材选购的要害

- *122 怎样选购大蒜/如何选购生姜/如何识别优质花椒/慧眼区别真假大料/怎样选葱
- *123 怎样选购豆豉/掺水蜂蜜怎样看/怎样识别掺假黑木耳/银耳并非越白越好/选购凉粉的窍门/买馒头也有学问
- *124 西米的选购和烹煮要点/面粉选购窍门/选购豆腐的窍门/挑选松子仁时需注意/怎样挑选核桃/红枣蒂端穿孔即有虫
- *125 如何选择人参/鉴别燕窝珍品/挑选干百合时有技巧/怎样识别酸奶是否变质/怎样鉴别新鲜的牛奶

新鲜蔬果巧储存

- *126 怎样存放冬笋/怎样存放鲜笋/鲜菇保鲜方法/蔬菜简易保鲜法
- *127 怎样存放鲜藕/怎样存放冬瓜/不让切开的茄子、土豆变黑/如何存放青椒/苹果充当土豆保鲜剂/水果保鲜的适宜温度
- *128 延长四季豆的保质期/教你保存鲜嫩豆角/韭菜、韭黄怎样保鲜/辣椒保鲜的诀窍/洋葱巧存防发芽
- *129 生菜应用手撕剥，以免维生素流失/防止萝卜糠心/属亚热带的水果，不宜长期放冰箱/如何保存猕猴桃/如何保存香蕉/如何保存鲜嫩的草莓



美味肉蛋巧储存

- *130 怎样存放猪肉/夏天保存鲜肉的秘诀/肉馅保鲜的小窍门/排骨肉怎样存放能保鲜/鲜肉初加工后更保鲜

- *131 巧使培根保鲜/牛排巧保鲜/肉类罐头的保质期/鸡肉的冷冻保鲜法/鸡蛋保存技巧/长期储存咸蛋的方法/腊肉存放方法

鲜美水产巧储存

- *132 如何存放活鱼/刚杀活鱼巧保存/带鱼如何存放/清水存活蟹/生鱼片的保鲜期有多长
- *133 熟螃蟹的保鲜/新鲜贝类冷藏之前巧处理/虾仁的保鲜妙招/海带怎样保存/冷藏海鲜忌反复冷冻

其他食物巧储存

- *134 没喝完的啤酒怎样保鲜/如何还原发硬的糖/冬季怎样保存大葱/大蒜保存法/豆类保存方法
- *135 如何溶化蜂蜜的沉淀/食用油不宜久存/怎样存放月饼/保存食物小技巧四则/美味巧克力的保存技巧/鲜茶巧保存



Part

04

清洁厨房、厨具

厨具清洗，实用小妙招

- *136 餐具消毒不容马虎/餐具的多种消毒法/巧除铝锅水垢/不锈钢餐具的保护与清洗方法/餐具除污的妙法/如何清洗锅盖
- *137 洗碗小窍门/使奶锅易洗的窍门/巧除平底锅焦垢/除去铁锅里的异味/怎样清洗平底锅/如何让铝锅变亮

- *138** 如何清洗壶嘴里的污垢/塑料餐具巧清洗/用蛋壳去茶垢/洗餐具忌用洗衣粉/保持厨房清洁的几项原则/厨具正反面都要洗/用红茶包清洗盘子



- *139** 厨房抹布的清洁/塑料砧板消毒的窍门/轻松清除面盆上的面垢/木砧板的清洗和消毒/如何去除瓶内油污
- *140** 巧除砧板异味二法/碗碟、筷筒、厨具清洗后的正确摆放位置/巧用牙刷清理削皮刀/借用食醋清洁特殊器皿/不锈钢餐具的清洗方法/如何清理不锈钢餐具上的水痕
- *141** 用旧绒衣擦炉具/巧防沙锅破裂的小窍门/橘子皮水可清洁玻璃容器/苏打粉的妙用/使小刀又变亮的方法/电饭锅的清洁
- *142** 巧用锯末清洗换气扇/巧妙去除菜刀的异味/清理餐具的死角污垢/如何清除咖啡壶内的沉淀物/怎样除掉茶杯上的茶锈/巧用小苏打清洗食具/如何清洗血渍
- *143** 让银质餐具恢复光亮/日常厨具清洁保养小窍门/巧洗餐具/擦洗玻璃物品的窍门

去除污垢，不留卫生死角

- *144** 厨房的正确消毒法/清洁剂、消毒剂不可混用/厨房墙壁一抹净/用面粉清理洗碗槽
- *145** 巧除餐具上的鱼腥味/抹布消毒三法/厨房白瓷砖去黄渍的窍门/清洗菜篮的窍门/啤酒清洁煤气灶/冰箱如何除异味
- *146** 清洗厨房地板上的油渍/如何去除厨房下水道怪味/疏通水池堵塞法/擦水龙头的窍门/以废油除油污的窍门
- *147** 如何去除灶具死角污垢/厨房玻璃清洁

有妙法/巧刷厨房纱窗/开放式厨房的洁净关键/用土豆皮去除洗碗槽中的雾气

收纳有招，持家有道

- *148** 怎样整理厨具/怎样整理食物/碗柜空间巧利用/如何整理小物品/可调整高度的隔板设计/如何整理餐具
- *149** 将水槽下方的空间利用起来/巧制抽屉整理盒/将灶台下面的柜子利用起来/微波炉多用架的使用/巧用资料架
- *150** 锅碗瓢盆怎么放/厨具使用生熟要分开/制作简易垃圾袋/巧妙使用玻璃门/成套的物品最好放在一起/用毛巾架收藏小道具/合理安排冰箱内的空间
- *151** 长期不用的餐具收纳/让罐子不再乱滚/如何冷冻肉馅/按照使用频率收纳厨具/根据食物选择不同的盛具/操作台上的开放式收纳

厨房电器清洁保养秘诀

- *152** 巧用蛋壳清理榨汁机/正确使用电炒锅/微波炉用肥皂水清洗/电冰箱如何快速除霜/如何清理冰箱把手
- *153** 如何去掉烤网上的顽垢/电冰箱密封条的保养/冰箱（柜）的清洁/冰箱除臭味4妙招
- *154** 搅拌机与榨汁机的区别使用/让油污的顶灯重现光彩/清洁厨房瓷砖接缝处黑垢的小窍门/消毒柜的日常保养/清洁微波炉/洗碗机的正确使用

- *155** 电水壶除垢法/烤面包机的清洁窍门/巧除抽油烟机的顽固油污/快捷方便的自动豆浆机/厨房电热水器的安全使用



厨房节能小窍门

厨房节水，小措施大效果

- *156 水龙头漏水浪费多/选对水龙头巧节水/一水多用节水法/厨房无油废水的再利用/在水槽中放水盆的节水法
- *157 蔬菜先择后洗省水又干净/如何在炒菜间省水/改变解冻的习惯方式/洗菜要省水需要巧安排/洗餐具如何省水

厨房省电，巧主妇有妙招

- *158 厨房照明方式和亮度的选择/及时断开电饭锅/怎样正确使用节能灯/厨房家电选多大功率好
- *159 怎样选择节电电磁炉/锅具、电磁炉巧搭配/怎样煮饭更省电/巧用微波炉省电又省时/电磁炉的省电妙法
- *160 电冰箱省电巧安置/怎样速冻营养又省电/使用电冰箱的省电窍门多/怎样用电炒锅余热炒菜
- *161 哪种抽油烟机更省电/饮水机的节电小窍门/抽油烟机省电窍门/电水壶省电的方法/抽油烟机巧清洁可省电/电烤箱的节电方法

聪明主妇巧节燃气

- *162 巧用挡风罩避免浪费/匹配炉具巧节能/做饭及时调整火焰/借炉灶余温巧烹饪/保持通风巧节燃气
- *163 火候合理省气又省时/防止液化气罐受冷可省燃气/煮豆粥的节能妙法/煲汤的省气窍门/煮粥前泡米更省气/巧煮鸡蛋也可以省气



变废为宝，另类妙用

- *164 碗底或砂纸可替代磨刀石/巧用保鲜膜防滑/用保鲜膜保护厨房墙壁/锡箔纸有助速冻/巧用瓶盖
- *165 用旧报纸磨刀/巧用茶叶可以美容的鸡蛋清/西瓜皮的妙用/巧封食品袋的牙签和皮筋
- *166 啤酒清洁效果好/用梨皮煮水除铁锅油垢/喝剩的啤酒可擦厨房地板/用蛋壳和丝袜擦拭塑料制品死角/自制应急小漏斗
- *167 用牙膏将玻璃杯变亮/烟灰擦洗水龙头效果好/巧用白酒擦桌布/马铃薯皮的妙用/可乐瓶子制漏斗/处理严重发霉硅胶边条的方法
- *168 给水槽不锈钢滤网穿袜子/用袜子清洁料理台/瓶盖垫起肥皂/如何清洁磨泥板/水果篮储物好方便/牛奶箱的改造
- *169 剩可乐可以帮助灭蟑螂/漂亮包装盒变身存钱罐/废旧毛笔除灰尘/巧用洋葱去除糊锅底/茶水擦地效果好/柠檬的妙用

巧用做菜下脚料

- *170 巧用空心菜的根炒牛肉/巧用莲藕叶/巧用菠菜根熬粥/魔芋茎块可与蔬菜肉类同食/茼蒿根的健康吃法
- *171 巧用萝卜皮烹制美味的菜肴/茄子皮的做法有哪些/怎样用橙子皮做法式烤鸭/让废弃的鸭骨成为一道滋补大餐/废弃羊骨可用来熬汤

厨房禁忌要牢记

厨具使用的禁忌

- *172 忌用铁锅煮绿豆/忌用白铁桶存放酸性食物/别用铜锅炒白菜/搪瓷制品的安全使用/忌用铁锅炒菜时加醋

***173** 忌用铜器盛醋/忌用铝锅盛菜肴/炒菜锅忌连续使用不清洗/铝铁锅不宜久置不用/铝铁制品不宜混用/锡器不宜盛食物

***174** 忌用不锈钢或铁锅熬中药/餐具不宜装饰过多/忌用不锈钢炊具加酒烹饪/忌用油漆或雕刻镂空的木竹筷/忌用有异味的木料做砧板/沙锅的使用禁忌

***175** 使用不锈钢厨具的禁忌/保温瓶不宜存放牛奶、豆浆/使用铜火锅的禁忌/金属容器不宜存放蜂蜜/使用酒精炉的禁忌/酸性饮料忌与金属容器接触

烹调方法的禁忌

***176** 洋葱不宜炒太久/炒菜用油不宜多/青蒜不宜过熟/炒菜油锅不宜烧得过旺/烹制豆类食物要熟透

***177** 鲑鱼不宜烧太熟/鲫鱼不宜炸/哪些肉类不宜煎炸/烹调绿叶菜时间不宜久/烹制豆腐不宜放葱/牛奶不宜煮太久

调味品使用的禁忌

***178** 忌用各类花色瓷器放置调料/夏季不宜使用哪些调料品/炒菜放糖有讲究/鸡精调味不可滥用/食醋还需讲科学

***179** 添加料酒讲究时间/做菜加放味精有讲究/绿色蔬菜不宜放酱油/豆油不宜凉拌食用/蚝油不宜太过加热

***180** 蒜忌炒过熟/哪些食物不宜与芥末同食/胡椒忌与芥末同食/哪些人不宜吃芥末/鲜黄花菜烹调注意事项/葱忌与大蒜同食/糖尿病人忌食蚝油

***181** 烹调绿叶菜不宜加醋/姜忌与酒同食/炒鸡蛋不宜放味精/黑胡椒煮肉不宜久/煮豆加盐不宜早/酸碱类食物不宜放味精调味

饮食禁忌速查

***182** 饭忌吃得过饱/吃晚饭的禁忌/吃火锅的禁忌/哪些食物不宜隔夜再吃/黏食不宜多吃



***183** 豆腐虽好，多吃也不宜/哪些人不宜吃花生/四季豆不宜生食/芋头不宜生食/番茄不宜空腹吃/吃水果的禁忌/吃西瓜也有禁忌

***184** 哪些人不宜吃香蕉/螃蟹不宜生食/哪些人不宜吃螃蟹/海鲜和水果的搭配禁忌/冷藏的熟食不宜马上食用/哪些动物内脏不宜食用

***185** 吃肝脏忌过量/饮水的禁忌/喝牛奶的禁忌/喝饮料的禁忌/饮茶的禁忌/夏季喝啤酒不宜冰冻

***186** 早餐不宜常吃牛奶加鸡蛋/蜂蜜不宜热饮/喝咖啡的禁忌/哪些人不宜饮酒/慎食的食物/不宜空腹吃的食物/喝豆浆的错误方式

***187** 不宜多吃的食物/不宜凉吃的食物/口味变样不宜食用/易致毒的食物/高血压患者忌食/可能致癌的食物/疾病患者不宜食用的食物

***188** 美容禁忌饮食/减压健脑禁忌饮食/高脂血症患者忌食/骨质疏松患者忌食/肥胖症患者忌食

***189** 糖尿病患者忌食/癌症肿瘤患者忌食/眼病患者忌食/胃病患者忌食/孕产妇禁忌饮食/男女保健禁忌饮食

附录

***190** 不可不知的食物相宜相克
140例



Chapter
01

美味升级通关宝典

洗洗切切，轻松上手

 如何清洗蘑菇表面的泥沙

蘑菇的表面有一层黏液，泥沙粘在上面不容易洗掉，可以在水里放点盐，充分搅拌使其溶解，然后将蘑菇放在盐水里泡一会儿再洗，这样泥沙就很容易被洗掉了。



① 水中放盐，搅拌均匀使其溶解。



② 将蘑菇放入盐水中浸泡后就很容易洗了。

 巧去木耳污物

清洗木耳时，先将木耳用温水泡发，再取些面粉撒在木耳上用手反复揉搓，使木耳上的污物附着在面粉上，然后用清水冲洗两遍，污物就被清理干净了。



① 用面粉反复揉搓泡好的木耳。



② 用清水将木耳表面清洗干净。

 巧除菜叶上的小虫和虫卵

绿叶蔬菜容易残存小虫和虫卵，影响食用，危及健康。用淡盐水浸泡菜叶，可使小虫受到盐的刺激，很快和菜叶分开，由于盐水的比重较大，小虫自然会浮在水面上，很容易被清理掉。

 怎样洗葡萄更干净

葡萄的表皮上有一层白色霜质的东西，不容易清洗干净。可以先在清水中挤入一小段牙膏，然后将葡萄珠带着蒂剪下，放到水中浸泡30分钟以上，拿出来后再用清水冲洗干净，葡萄表面的白霜就不见了，而且也不会有牙膏的味道。用淀粉代替牙膏也能取得同样的效果。

 不用洗洁精也能洗净菜

在清洗蔬菜时，最好不要用洗洁精。因为洗洁精里含有多种化学物质，很容易通过蔬菜的切面渗入到内部。因此，清洗蔬菜最好的方法是用清水或者碱水、淘米水浸泡，这样也能洗去大部分的农药残留。如果烹炒前再用沸水焯烫一下，效果会更好。

 厨房小妙招

cooking >>

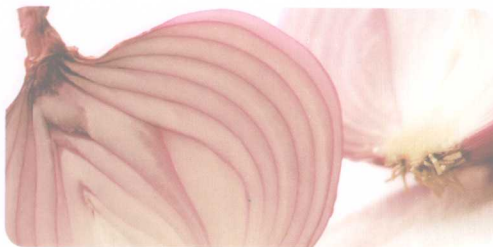
----- 如何洗刷蔬果更干净 -----

有一些蔬菜和水果因表皮沟壑较深，如苦瓜、桑葚、桃子等，不太容易清洗干净，这时，可以用废旧的小牙刷刷洗，不但能更好地将蔬果上残留的农药清洗干净，而且还方便快捷。但要注意的是在用刷子的时候，尽量用短的软毛刷子，而不要用硬的长毛刷子，否则会对蔬果表面造成损伤。在刷洗后应用清水再冲洗1~2遍，然后才可以放心食用。



巧切洋葱不流泪

很多人在流动的水中切洋葱，这样虽然不会刺激眼睛，但是也造成了水资源的浪费，因此不提倡采用。在切洋葱前把洋葱放入冰箱中冷藏或用凉水浸泡一段时间，5~10分钟之后取出再切，刺激性气味就会挥发得少一些，再切洋葱时也不会流眼泪了；或者将洋葱头尾去掉，将其一切两半，放在凉水中浸泡10分钟也有同样的效果。



巧切辣椒不辣手

辣椒中产生辣味的辣椒碱粘到皮肤上，会使血管扩张，刺激痛觉神经，让人感觉手上火辣辣地痛。因此，在切辣椒之前先在上手均匀地涂抹一层食用醋，然后把手放在火源附近稍微烤一下，再处理辣椒时就不会有辣手

的感觉了。同样，切过辣椒后也可用食醋涂抹双手，然后再用水冲洗干净，也可以有效缓解辣手的问题。



彻底去除农药残留

很多蔬菜水果上面会有大量的农药残留，如果不清洗干净，食用后会对人体健康造成危害。可以在烹制或者食用蔬果之前，将蔬果浸泡在水中，加入少许蔬果清洁剂，30~50分钟后再清洗干净即可。也可以将蔬果放在含有少量食用碱的稀碱水溶液中，对于去除农药残余也很有帮助。需要注意的是最后一定要将碱水冲洗干净。



切出“爱心”来



- 1 准备一个小番茄。
- 2 如图斜切一刀。
- 3 切面朝下放好。
- 4 沿中线切一刀。
- 5 “爱心”拼成了。



巧切蓑衣黄瓜

酸酸甜甜的蓑衣黄瓜不但清脆爽口，而且外形看起来也十分奇妙。要想切出好看的蓑衣黄瓜需要一点技巧，那就是切开但不能切断。如果刀法不熟练可以在切黄瓜的时候，在黄瓜下面垫上两根筷子，这样切的时候就不会将黄瓜整个切断。切好后的黄瓜就成了连而不断的蓑衣黄瓜了。



巧切竹笋

竹笋上既有老的地方又有嫩的部位，老的部分全都丢弃太可惜，但是老嫩混合在一起烹制出来不是有脆有软，就是全熟过了，影响口感。其实，只要在切笋的时候，将老的部分切成片状，嫩的部分切成块状，就可以在烹制时避免上述情况发生了。



好刀法使鲜蘑菇入味

伞状鲜蘑菇的伞柄肉厚，不易入味，清洗之前可将其去掉。此外，烹炒不同形状的蘑菇宜采用不同的刀法，以使蘑菇更容易入味。口蘑、香菇、草菇、金针菇等适合切成片或段再烹制；而平菇、鸡腿菇、猴头菇等则不宜用刀切，而是用手撕成合适的大小。



如果为了菜肴或汤羹的美观，需要把整个蘑菇直接烹饪时，可在菌伞上轻轻划几下，即可入味。

如何除掉桃毛

将桃子用水淋湿，抓一撮细盐涂在桃子表面，轻轻搓几下，接着将涂着盐的桃子放进水中浸泡片刻，此时可随时翻动；最后用清水冲洗，桃毛即可全部去除。



1 用盐轻轻搓擦桃子表面。 2 用清水冲洗干净。

快速切土豆丝的妙招

土豆形状呈圆形，切起来容易滚滑，特别是在切丝时，不容易切快。下面的方法可以使您成为切土豆丝的快手。



1 把土豆去皮后洗净，放在砧板上用刀切一个薄片，让土豆有一个光滑的面。



2 把光滑的那一面放在砧板上，这样再切，土豆就不会滚动了，再切成一片一片的薄片。



3 然后把薄片像码扑克牌那样斜着码好。



4 最后手指紧贴刀背进行切丝，这样又快又均匀。

利用牙签切黄瓜片

黄瓜切薄片时，如果粘在刀的侧面就很麻烦。此时只要在刀的侧面用胶带贴上牙签，切的时候黄瓜片就不会粘在刀身上了，而且能迅速切好。还可以将牙签从中间劈开，放在凉水里浸泡5~10分钟，将劈开的横切面贴在刀的两侧上也能达到同样的效果。

妙招一点通

苦杏仁如何才能去污

苦杏仁沾染上脏物后，用清水很难洗净，可将苦杏仁浸泡在0.35%的过氧乙酸中消毒10分钟，再用清水冲洗干净即可。

