

廚房裡最重要的小事百科



[廚房裡最重要的小事百科_下载链接1_](#)

著者:龍東姬

出版者:采實文化

出版时间:2016-7-7

装帧:平装

isbn:9789869318136

廚房裡的每一件小事，

都可以做得更精準、更適切、更美好！

為什麼表面粗糙的雞蛋比較新鮮？煮咖哩時要把鍋蓋打開？

泡過水的馬鈴薯炸起來更酥脆？完美滑順的歐姆蛋使用三顆雞蛋最剛好？

真正的大廚，總以嚴謹的態度對待自己的廚房，每個小細節皆不想輕忽，

從挑刀、買菜、洗菜、煮湯、食材怎麼冷藏，到廚房清理，
越小的事越需要管理，每件小事都值得追求做到更好！

◎廚房裡進行的每一件小事，背後都有大大的原理

Q：為什麼表面粗糙的雞蛋比較新鮮？

蛋殼光滑的雞蛋，代表存放太久，造成表面的角質層脫落，因此表面粗糙的雞蛋較為新鮮。

Q：煮咖哩時要把鍋蓋打開？

打開鍋蓋，讓多餘水分蒸發，才能製作出濃稠的咖哩。

Q：如何炸出酥脆口感的薯條？

馬鈴薯泡水10分鐘，去除澱粉再油炸，就能炸得又酥又脆。

Q：一人份的歐姆蛋需要使用幾顆雞蛋？

製作完美蛋型、半熟滑順的歐姆蛋，使用三顆蛋最理想。二顆易焦，四顆易裂，三顆蛋最剛好。

Q：變鈍的菜刀可以自己磨？

利用鋁箔紙反覆磨擦刀刃，就能讓剪刀、菜刀變鋒利。

採買．料理．保存．收納．清潔，學習最重要的廚房小事，讓廚藝精準到位，400個廚房規則，讓廚房井井有條、料理更科學、更適切。

◎具系統分類的廚房規則，讓料理更精準

本書作者為餐飲管理碩士，融合自身多年豐富的料理經驗，將400個廚房規則，以有系統的分類方式，讓每一位料理愛好者都能更精準適切的做好每一件廚房小事。

【下廚前——】

不是所有食物都適合放到冰箱保存？有些食物放到冰箱反而容易變質？

洋蔥竟有雌雄之分，如何判斷？兩種口感風味有何不同？

聰明買菜的小撇步，從踏入市場前，就要思考的關鍵小事是什麼？

各種食材怎麼挑？才能買到新鮮好貨？

【下廚時——】

不是所有貝類都可以用清水吐沙？何時用清水？何時用鹽水？

昆布表面的白色粉末不能用水洗掉？為什麼？

炸物麵糊裡使用的水的溫度，是決定酥脆口感的關鍵？該用溫水還是冰水？

乾掉的長棍麵包，可以再變回濕潤口感？放久的吐司，可以變得跟新吐司一樣又鬆又軟？

只要加入幾滴____，就能煮出不破皮的水餃？

【下廚後——】

千萬不能用熱水洗砧板，為什麼？砧板要怎麼洗，才能洗得乾淨又安心？

木製砧板和塑膠砧板的清潔方式不同？

惱人飛舞的小果蠅，利用自製的天然噴液，就能輕鬆消除？

如何讓玻璃杯閃閃發亮？利用某種水果清潔，就能亮麗如新？

本書特色

1將廚房小事有條理、有系統的分類，收錄400個家事技巧，全面且實用。

2餐飲管理專家親自傳授，一個人、一家人都適用的家事指南。

3解析料理職人天天都在做的廚房小事，學習廚藝的核心精神。

4近700張圖片輔助，立即清楚了解。

作者介绍:

龍東姬

取得西江大學化學工程碩士、慶熙大學餐飲管理碩士學位。在報章雜誌上連載烹飪文章，既是料理研究家，又是食物設計師。曾在KBS國際廣播電台主持韓式料理單元，將韓國美食介紹給日本觀眾。目前在大學與文化中心等場所進行料理演講，並開設以日本人為對象的韓式料理講座。

除此之外，身為專職譯者的她也會進行日本料理書的翻譯，著作有《獻給你的便當禮物》、《和孩子一起幸福下廚》、《麵食》、《下廚就是愛》、《感動的便當》、《每天吃的湯與鍋》、《小菜有醃就心安》、《紫菜飯捲、飯糰、包飯》、《一次搞定孩子的晚餐與早餐》等書。譯作有《炸物的技巧》、《壽司的技巧》、《每天吃的吐司怎麼吃才美味？》、《聰明的冷凍食譜333》、《如何搭配三明治？》、《沙拉沙拉沙拉》、《102種飯糰料理》等書。

譯者簡介

林育帆

畢業於政治大學韓文系。熱愛文字，相信紙本書裡的字字句句與標點符號皆有靈魂。

在翻譯的路上，用自己的步調，緩緩前進中。

目录: 下廚前的準備技巧
料理知識小測驗
買菜

001先檢查冰箱再買菜
002製作食材磁鐵
003買菜前必備買菜清單
004擬訂一週菜色
005每天必吃的蔬菜每日攝取量是多少？
006在腦海中描繪下廚過程
007肚子餓時不買菜！
008夏天必備保麗龍箱
009星期四晚上八點，精打細算去買菜
010決定好買菜順序
達人的第一堂課：挑選好食材是料理的開端
廚具
011最少準備兩個砧板
012如何保存砧板
013如何挑選廚用刀
014菜刀各部位的功用
015陶瓷刀
016正確刀功
017如何處理變鈍的菜刀和剪刀
018剪刀和可樂
019削皮器、多功能刨磨器、旋轉削皮器
020矽膠廚具
021彌補自身缺點的廚具
022各種湯鍋和平底鍋
023回憶的銅鍋
024玻璃不是全部都一樣
025電磁爐的種類
026如何使用烤箱的對流功能
027使用空氣油炸的氣炸鍋
028如何根據用途挑選鋁箔紙使用
029如何保存壽司竹簾
030最能打開瓶蓋的方法
食材保存
031廚房必備物：貼紙和標籤
032延長小黃瓜的新鮮度
033南瓜去籽後再保存
034冰箱裡的青蔥花盆
035蒜末變綠怎麼辦
036如何保存才能維持黃豆芽的新鮮度
037在保存蔬菜的塑膠袋內吹氣
038如何活用萵苣的外葉
039如何防止高麗菜變黑
040用報紙包蓮藕
041將鳳梨倒過來保存，甜度會升高！
042豆腐汆燙後再保存
043高湯分裝成一次用量
044冷凍庫只是臨時保存區
045冷凍時要少量分裝
046冷凍原則是壓得薄薄平平的
047依照食材製作夾子
048加快冷凍速度
049如何冷凍蒜末和薑末
050如何保存蔥和辣椒
051整捆買回家的巴西里

052絞肉冷凍成毛毛蟲狀
053保存乾魚貨時
054吃剩的吐司冰冷凍庫
055裝在塑膠袋裡的味噌醬和辣椒醬
056如何自製晶瑩剔透的冰塊
057如何自製賞心悅目的香草冰塊
058可常溫保存的食材
059不用冰在冰箱保存的蔬菜
060不適合冷藏的馬鈴薯
061白米裡放乾辣椒
062讓鹽巴保持乾燥的保存法
063如何讓發軟的海苔變酥脆
064用吐司就能搞定砂糖結塊的問題
065真空包裝果醬
066如何保存吃剩的餅乾
067常溫保存起司粉
達人的第二堂課：這些食材也能冷凍
烹飪用語
068清湯、湯、煲湯、火鍋
069煮開
070旺火、大火、中火、文火
071燉vs熬
072文火慢燉
073擰乾水份vs瀝乾水份
074水煮vs汆燙
075醃
076各種切法
達人的第三堂課：令人好奇的食品添加物
如何計量
077磅秤
078量匙、量杯
079如何用湯匙、紙杯計量
080各種單位
081單位之間的關係
082 1C的差異
083一撮
084一人份的麵是多少？
085一杯米有幾碗飯？
086一碗飯可以包幾條紫菜飯捲或幾個飯糰？
087目測或用手量100公克
難以分辨的食材
088黑橄欖vs綠橄欖
089青蔥vs紅蔥
090白胡椒vs黑胡椒vs紅胡椒
091料酒vs味醃
092釀造醬油vs濃口醬油
093新鮮奶油vs植物性鮮奶油vs打發鮮奶油
094奶油（butter）vs人造奶油（margarine）
095無鹽奶油vs有鹽奶油
096義大利鄉村軟酪（ricotta）vs茅屋乳酪（cottage）
097糙米vs發芽糙米
098糯米粉vs粳米粉
099太白粉vs馬鈴薯澱粉
100高筋麵粉vs中筋麵粉vs低筋麵粉

101吉利丁vs寒天
102板豆腐vs嫩豆腐
103肉牛vs乳牛
104可生吃的牡蠣vs料理用的牡蠣
105比目魚vs鰈魚
106明太魚vs黃太魚
達人的第四堂課：薄裙肉是牛肉，橫膈膜肉是豬肉
達人的第五堂課：對我而言尤其難懂的起司
下廚時的料理技巧
料理知識小測驗
做菜的基本功
107俐落切蕃茄的技巧
108一刀就切好聖女小蕃茄的神奇技巧
109如何處理酸味重的蕃茄
110如何剝蕃茄皮
111如何切青椒
112如何剝去南瓜硬皮
113如何減少巴西里的苦味
114怎麼吃花椰菜才不浪費
115如何處理蘆筍
116如何汆燙蘆筍
117清脆豆芽菜
118如何去洋蔥皮
119一次剝掉大蒜皮
120紅蘿蔔搭配檸檬汁
121如何處理生薑
122用研磨器磨大蒜和薑時，需要鋁箔紙
123用鋁箔紙削牛蒡皮
124白蘿蔔的味道會隨著研磨方向改變
125白蘿蔔各個部位的用途
126如何處理羊乳根
127摸了山藥和芋頭後手會癢
128快速煮地瓜
129青菜一次就燙好
130用冷水汆燙青菜？還是用熱水汆燙青菜？
131青菜也有先炒後炒的順序
132炒青菜時調味的時機
133怎麼剝硬梆梆的銀杏殼
134如何剝栗子殼
135太酸的橘子怎麼辦
136又酸又硬的奇異果怎麼辦
137怎麼擠檸檬汁才不浪費
138如何切芒果
139如何切酪梨
140怎麼做才能讓酪梨熟得快
141如何將蘋果切成葉子形狀
142水果的褐變現象
143如何自製草莓果醬
144怎麼泡乾燥香菇
145怎麼做才能讓香菇軟得快
146如何分辨新鮮雞蛋
147怎麼做才能輕鬆剝蛋殼
148如何去除雞蛋的繫帶
149快速打散雞蛋的技巧

150如何快速打發蛋白霜
151如何將蝦子切成蝴蝶狀
152如何去除蝦尾尖端部份
153如何去除蝦仁的腥味
154各種蛤蜊的吐沙方法
155瞭解魚的構造後處理起來更輕鬆
156用白蘿蔔刮魚鱗
157春天吃母蟹，秋天吃公蟹
158怎麼切魷魚
159體格好的雞
160牛肉分級制度
161醃肉的時機
162用流動的水解凍
163放醬料的順序
164符合用途的沙拉油用法
165蒸煮料理的火候控制
166如何用勾芡水勾芡
167怎麼做鬆軟膨脹的麵衣
168怎麼做酥酥脆脆的麵衣
169將美乃滋加進麵衣裡
170魷魚最後再炸
171香香脆脆的炸麵包粉
172如何自製麵包粉
173油炸時的注意事項
174用筷子確認油鍋溫度
175如何將芝麻炒得香噴噴
176如何融化結晶的蜂蜜
177舀蜂蜜的技巧
178如何挽救變硬的土司
179腐皮如何去油
達人的第六堂課：我們八字不合，所以不能在一起
飯&麵
180洗米時盡快倒掉第一鍋水
181煮飯水的比例
182同時煮出硬飯與軟飯
183用砂鍋煮飯
184偶爾想念的湯鍋飯
185用滾水煮飯可加快速度
186半生不熟的飯&燒焦的飯
187熬粥的技巧
188同時煮飯和煮粥
189麵的種類和份量
190煮麵的常見做法
191如何將麵盛得美觀又方便享用
192如何用豆腐自製豆漿麵
193將泡麵夾起來又放下去
194米粉先泡軟再煮
195冷凍年糕
196有嚼勁的麵疙瘩
197用微波爐煮半熟荷包蛋
198不讓焗烤烤焦的技巧 湯
199零星蔬菜收整齊
200海帶最適合熬肉湯
201讓海帶高湯升級的方法

202如何煮出濃郁的鯷魚高湯
203打開鍋蓋熬鯷魚高湯
204關火後再放柴魚片
205蛤蜊高湯煮清湯料理
206蛤蜊高湯產生的泡泡
207韓式味噌醬與日式味噌醬的差別
208看似簡單卻不易煮的黃豆芽湯
209煮黃豆芽料理時，鍋蓋要開要蓋選一個！
210用醃至半熟的泡菜煮泡菜鍋
211泡菜鍋加淘米水
212如何煮不會破掉的餃子湯
213海帶湯不放蔥
214讓咖哩風味升級的洋蔥
215煮咖哩時打開鍋蓋
216如何挽救剩下的咖哩飯
217舀咖哩時不滴出來的方法
小菜
蔬菜類
218如何醃好吃的小黃瓜
219怎麼處理沙拉用的小黃瓜
220料理茄子時
221切好的茄子泡鹽水
222先用油拌過茄子再炒
223豌豆不用弄乾
224翠綠光澤的豌豆
225洋蔥也有雌雄之分嗎？
226一顆洋蔥兩種風味
227剝菜技巧
228洋蔥要切完馬上炒
229用微波爐炒洋蔥
230讓枯萎的青菜變新鮮
231青蔥切絲
232醃泡菜的絕佳技巧！
233如何處理大白菜的莖
234冬天是菠菜的季節
235打開鍋蓋燙菠菜
236如何將花椰菜燙得白白的
237如何讓青江菜均勻熟透
238如何處理水煮高麗菜的味道
239用50°C的水清洗高麗菜後再保存
240怎麼醃新鮮的涼拌生菜
241吃涼拌菜前
242用冰的食材與醬料製作涼拌料理
243事先處理蓮藕和牛蒡
244鍋蓋決定蓮藕的口感
245如何快速汆燙美味黃豆芽
246如何煮出美味的馬鈴薯
247酥酥脆脆的炸薯條才好吃
248怎麼剝蒸熟的馬鈴薯皮
249馬鈴薯泥調味的順序
250馬鈴薯沙拉放在常溫下保存
251將馬鈴薯可樂餅炸得美觀好看的技巧
252如何挽救燉地瓜的甜味
253為健康著想，紅蘿蔔最好連皮一起吃

254硬硬的蘿蔔乾
255連著包裝袋一起切金針菇
256風乾金針菇
257汆燙海帶後再放進涼湯裡
魚貝類
258如何去除魚骨
259如何才能吃烤魚吃得乾淨不髒亂
260外皮酥脆的烤魚
261烤魚盛盤時
262利用鋁箔紙烤魚
263不同的魚使用不同火候
264如何煎出外型好看的魚
265在魚皮上劃刀的原因
266白肉魚不用煎太久
267用鐵網烤魚時
268秋刀魚要整隻烤
269鯖魚的腥味
270重生的烤鰻魚
271煮魚的技巧
272增添魚料理風味的燉法
273沒有腥味的蒸魚料理
274一次去除魷魚的內臟和腳
275剝掉魷魚皮的技巧
276磨碎白蘿蔔後再處理章魚
277直直的蝦子
278如何處理不新鮮的冷凍蝦子
279好吃的蝦仁
280怎麼煮泥蚶才好吃
281如何辨識新鮮蛤蜊
282將牡蠣炸得美觀好看的技巧
283如何處理花蟹
284如何處理炒魷魚絲
285怎麼炒小魚乾才不會結塊
肉類
286用塑膠袋醃肉
287什麼水果最適合用來軟化肉類？
288煎出美味牛排的方法
289煎牛排的熟度
290牛排和馬鈴薯之所以很搭的原因
291用喝剩的可樂軟化牛排
292豬肉和韭菜搭不搭
293煮出鮮嫩鬆軟的菜包白切肉的秘訣
294炸豬排的全新麵衣
295燉肉前先稍微煎一下
296如何處理黏在鍋底的肉
297如何煮出軟嫩的醬牛肉
298怎麼煮煎肉餅
299用微波爐煮雞胸肉
300鮮嫩的雞胸肉
301去油的酥脆培根
302怎麼吃火腿和香腸才健康？
其它食材
303豆腐要慢慢煮
304如何去除豆腐的水

305如何密封用剩的豆腐
306全熟雞蛋與半熟雞蛋
307如何煮出蛋殼沒破掉的水煮蛋
308如何煮出好剝殼的鵪鶉蛋
309兩種口味的蒸蛋
310日式蒸蛋的理想搭配
311煮出光滑蒸蛋的秘訣是
312如何煮出軟嫩的炒蛋
313如何煮出香噴噴的炒蛋
314如何煮出綿密的雞蛋捲
315如何煮出厚實的雞蛋捲
316一人份的歐姆蛋使用三個雞蛋
317歐姆蛋的雞蛋不用攪拌太久
318如何煎出漂亮的荷包蛋
319如何煎出完美的半熟荷包蛋
320煮飯時一起煮水煮蛋
321外酥內潤的煎餃
322做出酥脆春捲的秘訣是
323將春捲放到平底鍋上時
324各種形狀的春捲
便當
325怎麼煮握壽司的醋飯
326熱的白飯和冷的壽司醋
327紫菜飯捲內餡的位置
328如何防止子菜飯捲變軟
329怎麼切紫菜飯捲才不會破掉
330比紫菜飯捲簡單的壽司捲
331吃剩的紫菜飯捲新面貌
332一下子就做好的圓形飯糰
333用保鮮膜捏圓形握壽司
334冬天吃的握壽司做甜一點
335便當小菜的調味可以鹹一點
336如何在三明治上塗奶油
337三明治材料的搭配
338如何將三明治切得乾淨又俐落
339如何讓放久的吐司變得跟新的一樣
340如何善用切下來的吐司邊
341讓乾乾的長棍麵包變濕潤
342盛便當的技巧
343用香腸做造型
344用旗子做裝飾
345包裝醬汁的方法
346一張便條紙配便當
下廚後的清潔收納
料理知識小測驗
洗碗
347挑菜瓜布的標準
348洗碗也有先後順序
349盡量少使用洗碗精
350不能泡在洗碗槽的東西
351如何處理變黑的鍋底
352如何處理飯黏鍋的鍋子
353用炸物麵糊處理燒焦的鍋子
354擦拭煎魚用的平底鍋時

355沾有大蒜味的工具和手
356用糖水處理泡菜桶的氣味
357如何讓玻璃杯閃閃發亮
358怎麼洗有深度的水桶
359如何擦拭廚具
360如何清除標籤貼紙
361如何擦亮銀湯筷
362如何拆開黏在一起的器皿
363用鋁箔紙清洗鐵網
364如何處理沾到咖喱的密封容器
365用牙刷清洗削皮器和研磨器
366容易忽略的洗碗物品
367最後用熱水洗碗
368洗碗後如何擦拭水槽
369如何去除保溫瓶的氣味
370用茶葉處理清理密封容器
371變髒的不鏽鋼產品
廚房
372如何讓水槽變得亮晶晶
373如何處理傷腦筋的排水口水漬
374如何清理瓦斯爐上蓋的污漬
375如何清理瓦斯爐的油漬
376瓦斯爐旁的污漬
377遲遲未清理的抽油煙機
378微波爐也要清理
379如何清理決定飯好不好吃的電子鍋
380廚餘和一般垃圾的界線
381如何處理不要的廢油
382可以忍受的廚餘味
383將廚餘冷凍起來的話
384跟夏天垃圾桶旁的果蠅的決鬥
385主婦夢寐以求的純白色抹布
386如何處理夏天的抹布
387別忘了消毒菜瓜布
388洗碗槽也要清洗
達人的第七堂課：了不起的天然清潔劑三劍客
收納技巧
389水槽收納的原理
390調味料罐放在托盤上
391如何有效使用水槽抽屜
392如何收納餐具收納櫃
393冰箱收納的原理
394在冰箱門的層架上鋪紙
395好好收集一次性醬汁
396如何去除冰箱異味
397冰箱的蔬菜櫃
398冰箱的基本使用規則
399寶特瓶當調味料罐重複使用
400塑膠袋折成1/10的大小再收起來
．．．．．(收起)

标签

生活

美味关系

工具书

评论

挺有意思的、偶尔有点「玄学」招数的小百科，读书笔记可以做起来了～

非常实用。然而我好像已经不是厨房小白了？

我是第一个???? 果然我的内心藏着一个主妇

[廚房裡最重要的小事百科_下载链接1](#)

书评

[廚房裡最重要的小事百科_下载链接1](#)