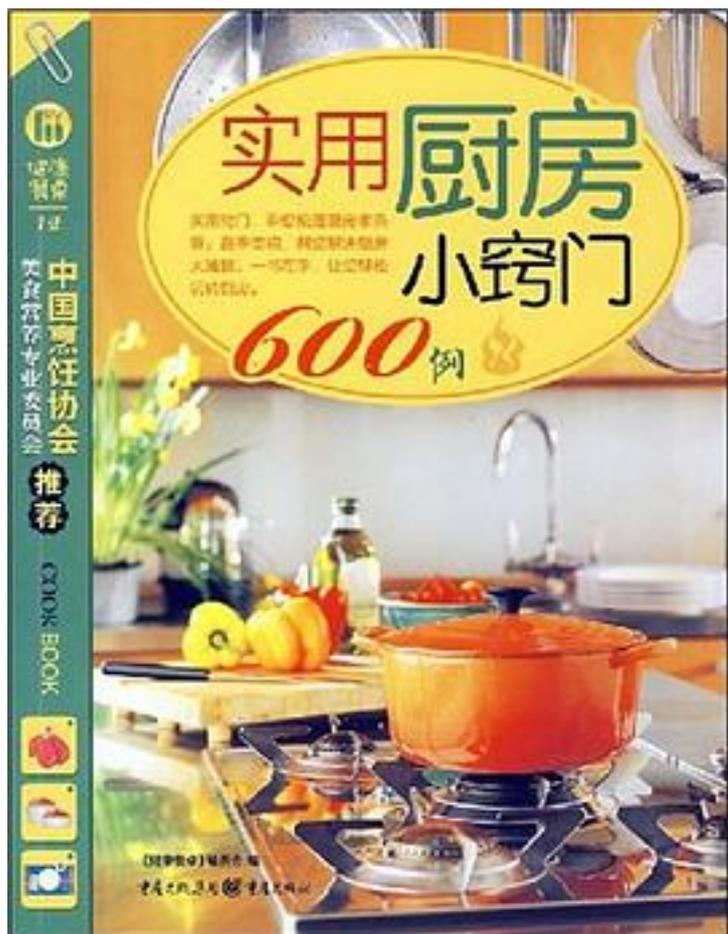


实用厨房小窍门600例



[实用厨房小窍门600例_下载链接1](#)

著者:《健康餐桌》编委会 编

出版者:重庆出版集团, 重庆出版社

出版时间:2008-7

装帧:平装

isbn:9787536698307

《实用厨房小窍门》用彩图分步详解厨房小窍门, 直观、准确地展现一个个小妙招的精髓所在, 针对人们的厨房中经常遇见的形形色色的问题, 将最简单易学、省时省钱的600种技巧传授给您, 全面解决厨房中的一个一个难题, 让您将美味轻松"玩转"于锅碗瓢盆

间。厨房这个小小方寸之地，即是“食”尚生活的幸福之源，又是快乐食客的表演舞台。如何让这“一方小天地”变成给您健康、轻松愉悦、独特风格的留恋地呢？《实用厨房小窍门》即将为您解开这些疑问，让您爱上厨房！

作者介绍:

目录: Part.01 美味升级有诀窍 爽口时蔬色味双绝

大火炒时蔬的加盐技巧／烹炒速冻蔬菜的妙招／炒蔬菜加肥肉的小秘诀／菜肴熟后巧淋沸油／巧做爽口蔬菜沙拉 炒透蒜薹有技巧／炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽／烹调白菜保持鲜香的方法／如何炒油菜色味俱佳／拌出营养好吃的黄瓜脆嫩爽口的炒菜花／巧炒丝瓜不变色／青椒刺孔避免油爆／保持青椒的鲜脆／虎皮青椒巧烹制 炒四季豆保持清脆的口感／巧吃竹笋／如何炒出清脆爽口的芥蓝／巧吃鲜藕／藕丝这样炒不会变黑 炸茄合有妙法／烹制茄子有妙招／如何炒洋葱更美味／怎样使山药脆爽不黏稠／怎样炒土豆丝脆嫩爽口 拔丝菜肴轻松做／教你炸美味土豆片／炒土豆如何快速熟软／煮红薯的妙招／胡萝卜、叶也好吃／让香椿清香四溢／怎样才能使鲜菇挂芡入味 好吃肉的秘诀 教你炒出既好看又好吃的肉丝、肉片／炒挂浆肉片不粘锅／炖肉醇香放料是关键／煮骨头怎样使骨髓不流失／烧猪蹄如何增营养／滑炒肉片有窍门 怎样煎出好吃的排骨／怎样炸出不缩且酥脆的猪排／怎样做好吃的扣肉和肘子／猪肝怎么炒才好吃／巧炒腰花 炒腰花如何增香／炒猪肚怎样才能肉质爽口／怎样烹调下水能提高营养／巧炒腊肉／怎样煮出味道鲜美的火腿／火腿宜煮不宜炒 烹调火腿不宜用调料／怎样烧羊肉不膻／快速炖出美味羊肉／怎样巧炒牛肉／怎样使红烧牛肉增味／烹调咖喱牛肉的妙招 炖牛肉加茶叶味道更美／烧牛肉不缩的技巧／怎样炖牛肉熟得快／防止烤肉又焦又硬／烹兔肉有窍门／如何炖鸡味道更鲜美 怎样做出好吃的鸡柳／炖鸡块怎样脱骨／做出滋味鲜美的蒸鸡／10分钟做出好吃的鸡／怎样煲出美味的鸡粥／腌出嫩而多汁的鸡脯肉 冻鸡鸭返鲜全靠姜／炸出美味鸡块／怎样炸鸡串／煲出风味浓郁的老鸭汤／怎样炸出外皮酥脆的香酥鸭 怎样做出脆嫩的子姜鸭片／怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口／煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡／怎样烤鹅肉／怎样使老鸡、老鸭肉变嫩／炸出皮脆肉嫩的乳鸽 营养豆制品教你做 豆腐怎样烹饪才入味／做豆腐不易碎烂的方法／自己动手做豆腐／外脆里嫩的炸豆腐／巧做人造肉 巧做杏仁豆腐／豆腐干快速入味／豆腐宜先蒸再煮／豆腐虽好，多吃也有弊／怎样自己制作豆浆／豆浆应该怎样煮才算熟 轻松搞定水产海鲜 蒸出好看的鱼／清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润／清蒸鳊鱼的注意事项／炖鱼加些啤酒好／怎样炖鱼味道更鲜美 煎出完整的鱼／煎鱼的注意事项／炒出鲜嫩完整的鱼片／烧鱼怎样入味／裹面粉煎鱼易酥烂 妙法炸鱼，油不变色且增香／炸鱼巧增香／妙法煮鱼，酥软又可口／烹制嫩滑鲜美的淡水鱼／冻鱼如何做得鲜嫩无腥味咸鱼复鲜法／炸菊花鱼的好方法／怎样辨别鱼丸熟了／怎样吃生鱼片／如何做出鲜美鱼丸／烹制鳝鱼有技巧 如何炒鱿鱼才能卷／海蟹宜蒸不宜煮／螃蟹熟了吗／蒸蟹不掉脚的诀窍／炒出恰到好处的蛤蜊怎么炒虾仁才会又大又鲜脆／怎样汆虾丸、鱼丸光滑爽嫩／怎样烹制海蜇爽脆／巧做鲜贝／使海带柔软可口的技巧 制蛋有妙招 3分钟煮熟鸡蛋／怎样煮鸡蛋不会破／煮出鲜嫩的荷包蛋／卧鸡蛋怎样防散黄／鸡蛋怎样炒不会老 炒鸡蛋时加白糖提鲜／炒鸡蛋如何放葱花／巧用面粉煎蛋／蒸出光滑细腻的蒸蛋／怎样蒸鸡蛋羹不粘碗 好吃的卤水蛋／熟蛋保持鲜嫩的方法／巧制五香茶叶蛋／蛋皮做春卷／让蛋清蛋黄分家 做出蟹味咸鸭蛋／腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好／鹌鹑蛋巧吃不长斑／炸鸽蛋的小绝招／鹅蛋怎样吃最好／松花蛋怎样吃味才美 巧煲鲜汤一点通 怎样做汤才会味美／制汤怎样掌握水温／煲汤应善用原汤／制汤需防焦糊／汤料应先烫煮 巧煲清汤好窍门／巧做奶油味汤／怎样做

出诱人的奶白汤/让浓汤变清/紫菜汤怎样增鲜
做榨菜肉丝汤有诀窍/怎样制作松花蛋汤/巧煲骨头汤,处理骨头渣/怎样熬出最
醇的鸡汤/做出漂亮蛋花汤/煲出不腥的鱼汤/鲜鱼熬出奶白汤/怎样
使鱼汤更鲜/巧制美味鲫鱼汤/怎样做蛤蜊汤 主食好吃不费事
巧煮陈米/一锅煮出软硬两样饭/营养丰富的米饭怎样煮/利用剩饭做米饼/小心
米饭的维生素流失/香喷喷的沙锅焖米饭/炒米饭松松软软才好吃
小米饭好吃不难做/煮出绝对好吃粥的秘诀/煮豆粥的节能妙法/怎样熬粥不溢锅
/快速煮好绿豆汤/香甜可口的腊八粥快速发面的窍门/制作糖馅怎样防外溢/快
速蒸出香喷喷的大馒头/炸出松脆可口的馒头片/煮面食时怎样不溢不粘
手擀面怎样煮才好吃/炒河粉不易碎/怎样和饺子面/如何防止饼干返潮/巧煮元
宵不粘连/硬蛋糕变软又美味 调味有妙招 调味须知/按序添加调味品/烹调材料口
味搭配有诀窍/葱为什么不能长时间烹调/椒盐味的做法
正确使用味精/如何正确使用酱油/醋的几种用法/料酒不宜用白酒代替/料酒与
醋怎样同时使用/怎样使用葱姜蒜炆锅 炸花椒可使炒菜香味扑鼻/胡椒粉怎样制
作/怎样制作孜然粉/巧去芥末的辣味/让丁香发挥作用/怎样正确使用咖喱粉
芡汁的几种使用方法/让菜增色的调味汁/怎样制作叉烧汁/番茄汁怎样制作/巧
配葱油汁/巧配红油汁/巧配姜汁 怎样制作辣椒油/自制怪味汁/卤汁配制
的秘诀/怎样制作花椒油/怎样制作番茄酱 怎样制作豆瓣酱/和芝麻酱的技巧/怎样
制作花生酱/怎样制作果酱/制作果酱增香的技巧/调制鱼香味应注意什么
大厨教你留住营养的有效妙招Part.02 原料巧处理 巧手洗切
猪肉如何洗才效果好/用醋清洗猪肚效果好/猪肝清洗有技巧/猪肠的清洗技巧/
猪腰清洗有方法/猪蹄清洗有技巧/如何漂洗贝类/巧除虾肠
切菜时最基本的握刀方式/怎样切猪肉片/正确切爆炒肉片/最常用的刀工技法
让熟肉整齐美观的切法/切肉片怎样防止粘刀/切出美丽肉冻/怎样切火腿/妙切
涮羊肉的肉片/切猪肝要掌握好时间/如何切牛柳
怎样切好家禽的肉/如何将鸡腿切成鸡丁/鸡片可以这样切/片鸭片的方法/巧切
大鱼/如何切鱼不打滑 巧手切鱼丝/整鱼是怎样切成鱼片的/巧
切竹笋/切鸡蛋不易碎的方法/巧切洋葱 不流泪切出番茄爱心来/巧切番茄不流汁
/巧切圆条状菜/怎样切菜保持维生素/利用牙签切黄瓜片/怎样切面包美观/切
出整齐美观的生日蛋糕 快手剥皮 轻松剥掉番茄的皮/教你巧剥土豆皮/怎
样去除芋头的黏液/怎样巧剥松花蛋皮/快速剥出完整鸡蛋/怎样片无皮鱼肉/去
除带鱼的白膜 怎样挤出虾肉/巧剥墨鱼皮/巧取蟹肉/
怎样剔出螺肉/怎样快速剥蚕豆皮/剥出完整的核桃仁/怎样去除芝麻皮/怎样快
速剥去板栗皮 去味除涩 巧去苦瓜的苦味/黄瓜苦涩一招除/去除
鲜黄花菜的有毒物质/去菠菜苦涩味/做鲜笋怎样防苦
让豆芽好吃没有豆腥味/豆腐异味去除法/
怎样去除圆白菜的异味/去除猪肚臊味的方
法/巧去猪腰的腥味/烹调兔肉巧除腥/巧
去鸡腥味/巧除鸡爪腥味/妙除沙丁鱼腥臭味 干货泡发
干货如何泡发才能减少营养素的损失/圆蘑
的泡发技巧/口蘑的泡发技巧/猴头菇的泡
发小技巧/干香菇的泡发/银耳的泡发技巧 /灵活掌握黑木耳泡发时间
腐竹泡发技巧/黄花菜的泡发小技巧/百合
的泡发技巧/笋干的泡发技巧/玉兰片的泡 发小技巧/白果的泡发技巧
泡发海蜇妙法/海带泡发技巧/巧发银鱼等 干料/泡发海参妙法
巧发鱿鱼/泡发鲍鱼的技巧/蛤蜊的泡发技
巧/泡发墨鱼的技巧/蛏子的泡发技巧/海 米的泡发技巧
泡发干贝的技巧/快速涨发干猪皮/怎样涨 发牛鞭/巧泡莲子/巧发西米
精明采购有技巧 怎样挑选黄瓜/怎样挑选苦 瓜/怎样挑选冬
瓜/怎样挑选南瓜/鉴别茭白的好办法/怎
样选购芹菜/怎样选购圆白菜/怎样选购番 茄/巧选辣椒/买菜不要只选嫩菜
选购时令水果 购买草莓应带绿蒂/识别西瓜的生熟/购买
苹果轻敲弹/购买鲜梨观花脐/购买柚子挑 重果/购买香蕉绿泛黄/如何识别菠萝/如 何选购哈密瓜/如何选购猕猴桃

巧识优质肉类 怎样选购鲜肝 / 怎样挑选蹄筋 / 怎样挑选叉
烧肉 / 怎样鉴别猪肚的质量 / 怎样识别注水
猪肉 / 怎样识别咸肉质量 / 怎样鉴别牛、羊
肉老嫩 / 巧识猪、牛、羊肉是否新鲜 / 购买肉类要选择季节 / 怎样选购猪心
巧购新鲜水产品 如何购买小鱼干 / 炒鱼片选什么鱼 / 怎样选
购咸鱼 / 红烧选什么鱼 / 清蒸选什么鱼 / 氽鱼汤
选什么鱼 / 一摸二看巧选鲍鱼干 / 巧分鱿鱼和乌
贼 / 怎样挑选鲜河虾 / 怎样鉴别虾皮质量 / 怎样鉴别海参质量 / 活贝与死贝怎样区分
巧买喷香主食 如何鉴别劣质大米 / 西米的选购和烹煮要点 / 如
何辨识染色小米 / 面粉选购窍门 / 如何选购面点
、主食 / 如何识别掺入色素的玉米面 / 如何辨识
手工拉面和机制面 / 如何选购面包 / 选购凉粉的窍门 优选五味调味品
怎样选购大蒜 / 如何选购生姜 / 慧眼区别真假大
料 / 如何鉴别假食盐 / 如何识别花椒 / 怎样选购
豆豉 / 如何选购优质酱油 / 如何鉴别掺假的香油 Part.04 食物保存一点通 蔬果保鲜
叶菜类蔬菜的保鲜方法 / 如何保存香菜 / 如何将
韭菜、韭黄保鲜 / 如何将芹菜保鲜 / 如何保存大
白菜不流失水分 / 鲜菇保鲜方法 / 怎样存放鲜笋
 / 怎样防止土豆发芽 / 防止萝卜糠心 / 豆类保存方法
冰箱巧存新鲜水果 / 如何保存西瓜 / 如何保存香
蕉 / 如何保存柑橘 / 存储山楂有诀窍 / 存储苹果
、梨时注意温度条件 / 木瓜存储有方法 / 削皮的水果巧保存 / 如何保存猕猴桃
肉蛋储存 怎样存放猪肉 / 巧存猪肝 / 腊肉存放方法 / 咸肉
的保鲜法 / 火腿保存的妙招 / 牛排巧保鲜 / 如何
存储酱牛肉 / 鸡蛋保存技巧 / 咸鸭蛋保存方法 / 夏天保存鲜肉的秘诀 水产存放
如何存放活鱼 / 刚杀活鱼巧保存 / 如何保鲜鱼类
 / 清水存活蟹 / 鲜虾巧存储 / 海参巧储可延长时 间 / 干海货巧存储 / 泥鳅存藏有技巧
其他食物储存 冬季怎样保存大葱 / 怎样保存鲜姜 / 大蒜保存法
 / 保存红糖不结块 / 如何保存白糖 / 防止大米生 虫子 / 巧存粮不变霉 / 鲜茶巧保存
中药保存有技巧 / 饼干保存不受潮 / 怎样存放月
饼 / 碳酸饮料不跑气 / 豆浆存放有技巧 / 白酒的
保存方法 / 啤酒的保存方法 / 药酒的保存方法 /
果酒的保存方法 / 黄酒的保存方法 Part.05 光洁如新小天地 厨房清洁
厨房墙壁巧除污 / 厨房白瓷砖去黄渍的窍门 / 如
何清洁磨泥板 / 清洗厨房地板上的油渍 / 巧除洗
碗槽中的雾气 / 如何去除灶具死角污垢 / 巧刷厨
房纱窗 / 厨房料理台的清理 / 巧除煤气炉火架污
垢 / 电饭锅的清洁 / 清理电冰箱把手的缝隙 厨具洗护
如何清洗锅盖 / 巧除铝锅水垢 / 如何让铝锅变亮
 / 使奶锅易洗的窍门 / 巧除平底锅焦垢 / 洗碗小
窍门 / 木砧板发黑的处理办法 / 塑料砧板消毒的
窍门 / 如何清理削皮刀 / 使小刀又变亮的方法 /
如何清理不锈钢餐具上的水痕 / 不锈钢餐具的保 护方法
用红茶包清洗盘子 / 轻松清除面盆上的面垢 / 如
何去除瓶内油污 / 厨房抹布的清洁 / 塑料餐具巧
清洗 / 擦水龙头的窍门 / 如何清除咖啡壶内的沉
淀物 / 用蛋壳清理果汁机 / 如何清洗壶嘴里的污
垢 / 除去铁锅里的异味 / 清除厨房异味 收纳有方
正确整理厨具 / 巧妙放置餐具 / 怎样处理餐具 /
锅碗瓢盆怎么放 / 成套的物品最好放在一起 / 碗
柜空间巧利用 / 厨房小工具的收纳方法 / 调料的
收纳技巧 / 利用挂钩灵活运用较小的空间 / 冰箱 内的大空间 消灭虫害有窍门
如何灭蟑螂 / 消灭苍蝇有方法 / 灭臭虫的技巧 /
蝇拍的使用技巧 / 蚊蝇巧驱 / 防止蚊虫叮咬的窍

门/怎样点蚊香安全且有效/如何消灭家里的蚂蚁
蚊/烟丝可以防蛀虫Part.06省钱节能好方法 节水窍门
日常生活节水要知道/你会一水多用吗/水龙头
也可以成为节水工具/水龙头滴漏水需及时修/
如何在炒菜问省水/洗餐具如何省水/怎样洗菜
更省水/洗碗巧节水/巧用洗碗机/借用食醋清 洁特殊器皿 厨房省电
买厨房家电选多大功率好/怎样正确使用节能灯
/厨房照明方式和亮度的选择/电饭锅省电小窍门
门/及时断开电饭锅/怎样选择节电电磁炉/锅
具、电磁炉巧搭配/电磁炉的省电妙法
怎样用电炒锅余热炒菜/巧用微波炉省电又省时
/电水壶省电的方法/电烤箱的节电方法/抽油
烟机省电窍门/消毒柜的省电窍门/冰箱省电小 窍门 节约燃气
选用优质的炉具节约燃气/防止液化气罐受冷/
巧用挡风罩避免浪费/避免燃气空烧/借炉灶余
温巧烹饪/匹配炉具巧节能/节约煤气小窍门/ 做饭及时调整火焰/巧配燃气节能器
百物妙用 让食物袋变废为宝/剩可乐可以灭蟑螂/煮面汤
可以把地板擦亮/废油利用巧擦抽油烟机/喝剩
的啤酒可擦厨房地板/在旧保鲜袋上涂牙膏可擦
水壶/保鲜袋的大作用/保鲜袋清洗后重复利用 /保鲜袋芯变支架
铝箔可以成刷子/可乐瓶子制漏斗/啤酒瓶子充
当擀面杖/婴儿奶瓶做量杯/破旧内衣可以做拖
把/饮料瓶做小喷壶/玻璃瓶子做筷筒/巧用废
瓶盖/美丽酒瓶做灯罩/旧背心可做成电饭锅罩
/瓶盖垫起肥皂/牛奶盒的妙用Part.07厨房禁忌 必掌握 使用厨具的禁忌
忌用铁锅煮绿豆/忌用铁锅炒菜加醋/忌用铜锅
炒白菜/忌用铜器盛醋/忌用铝锅盛菜肴/忌用
各类花色瓷器放置调料/忌用有异味的木料做砧
板/忌用油漆或雕刻镂空的竹筷/忌用不锈钢炊
具加酒烹饪/忌用不锈钢或铁锅熬中药 烹调方法 禁忌
绿色蔬菜不宜放酱油/四季豆不宜生食/黑胡椒
煮肉不宜久/青蒜不宜过熟/洋葱不宜炒太久/
白菜焯烫不宜挤汁/牛奶不宜煮太久/鲫鱼不宜
炸/鲑鱼不宜烧太熟/螃蟹不宜生食/鱿鱼不宜 不熟食用 调料品使用禁忌
姜忌与酒同食/蒜忌炒过熟/葱忌与大蒜同食/
胡椒忌与芥末同食/炒菜放糖有讲究/炒菜加放
味精有讲究/煮牛奶忌边煮边放糖/食醋还需讲
科学/料酒加放讲时间/蚝油不宜太过加热/橄 榄油使用不宜多 饮食中的禁忌
不宜多吃的食物/不宜凉吃的食物/不宜生吃的
食物/不宜空腹吃的食物/易致毒的食物/可能 致癌的食物/慎食的食物
疾病患者不宜食用的食物/高血压患者忌食/高
脂血症患者忌食/骨质疏松患者忌食/糖尿病患
者忌食/肥胖症患者忌食/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/美容禁忌饮食/减压健脑 禁忌饮食附录
不可不知的食物相宜相克140例
• • • • • (收起)

[实用厨房小窍门600例 下载链接1](#)

标签

烹饪

饮食

非虚构

生活

大陆

向往的生活-旅行，家居，园艺，美食

epub

Kindle

评论

很实用，对于我这种新手，救人于水火

看过就忘了。。

大致看了一遍，还是用到的时候再看比较好，因为看了也记不住。

重庆出版集团 重庆出版社 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷 《健康餐桌》编委会
编著 80千字 95页

[实用厨房小窍门600例_下载链接1](#)

书评

[实用厨房小窍门600例_下载链接1](#)