

《实用厨房小窍门600例》

图书基本信息

书名：《实用厨房小窍门600例》

13位ISBN编号：9787536698307

10位ISBN编号：7536698305

出版时间：2008-7

出版社：重庆出版集团，重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《实用厨房小窍门600例》

内容概要

《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！

书籍目录

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 炸茄含有妙法 / 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 味成鸭蛋 / 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 / 鹌蛋怎样 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 / 蛭子的泡发技巧 / 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 / 泥鳅存储有技巧 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

《实用厨房小窍门600例》

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 / 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 / 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 / 借炉灶余热巧烹饪 / 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 / 高血脂血症患者忌食 / 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

《实用厨房小窍门600例》

章节摘录

插图：

《实用厨房小窍门600例》

编辑推荐

《实用厨房小窍门》实用窍门，带您树立厨房家务事；高手支招，帮您解决厨房大难题。一书在手，让您轻松玩转厨房。

《实用厨房小窍门600例》

精彩短评

- 1、看过就忘了。。
- 2、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
- 3、很实用，对于我这种新手，救人于水火

《实用厨房小窍门600例》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com