

better food better life

一眼挑出 好食材



【日】脇坂真吏◎主编 / 程魁◎译



简单的食材挑选、鉴别与
预处理方法
蔬菜、水果、海鲜、肉类 &
食材保存法

1分钟搞懂
美味食材鉴别法
超市也适用！
96种「美味」关键点



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

better food better life

一眼挑出 好食材

[日] 脇坂真吏◎主编 / 程魁◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

一眼挑出好食材 / (日) 脇坂真吏主编; 程魁译. —北京:
中国轻工业出版社, 2016.1

(快乐生活教科书)

ISBN 978-7-5184-0527-5

I. ① —… II. ① 脇… ② 程… III. ① 烹饪 - 原料 - 基本知识
IV. ① TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第169560号

SHOKUZAI MEKIKI TECO © TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.2010

Original Japanese edition published in 2010 by TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese Character rights arranged with TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

责任编辑: 伊双双 策划编辑: 伊双双 责任终审: 劳国强
整体设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 8.75

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0527-5 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-7868

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140825S1X101ZYW

一眼挑出好食材

Entrance

6 本书使用说明

Vegetable

7 蔬菜

8 果实类蔬菜

10 西红柿

14 茄子

18 南瓜

19 黄瓜

20 玉米

21 青椒

22 苦瓜

23 秋葵

24 叶菜类蔬菜

26 卷心菜

28 葱

32 球生菜

33 西蓝花

34 白菜

35 菠菜

36 帝王菜

37 雪菜

38 油菜

39 菜花

40 根茎类蔬菜

42 土豆

46 洋葱

48 胡萝卜

50 白萝卜

52 红薯

53 芋头

54 山药

55 莲藕

56 牛蒡

57 茺菁

58 芦笋

59 芹菜

60 豆类

扁豆、豌豆、食荚豌豆、毛豆、蚕豆

62 蘑菇

杏鲍菇、金针菇、舞茸（栗蘑）、丛生口蘑、香菇

64 调料

生姜、藁荷（山姜）、大蒜、款冬、小绿辣椒、款冬花茎、楸木芽、独活

66 蔬菜的切法

68 漫画：流通也是一种旅行……

目录

Contents

Fruits

69 水果

- 70 苹果
- 74 草莓
- 78 橘子
- 82 柠檬
- 83 西柚
- 84 猕猴桃
- 85 香蕉
- 86 甜瓜
- 87 柿子
- 88 葡萄
- 89 梨
- 90 洋梨
- 91 牛油果
- 92 桃
- 93 西瓜
- 94 芒果

Seafood

95 海鲜

- 98 海鲜的保存方法
- 100 金枪鱼（鱼块）
- 102 鲷鱼
- 103 毛鳞鱼
- 104 鲷鱼（鱼块）
- 105 鳕鱼（鱼块）
- 106 秋刀鱼
- 107 沙丁鱼
- 107 竹荚鱼
- 108 鲑鱼（鱼块）

- 109 银鳕鱼（鱼块）

- 110 银鱼

- 111 牡蛎

- 112 章鱼

- 113 乌贼

- 114 扇贝

- 115 虾

- 116 整条鱼的预处理

- 118 漫画：历练

Meat

119 肉类

- 120 肉类的保存方法

- 121 肉馅

- 122 牛肉

- 124 猪肉

- 126 鸡肉

- 128 漫画：中途面试

Preserve

129 食品保存

- 130 冰箱保存——基础的基础

- 134 各种食材的大致保存时间
参考

- 136 食材保存
巧用“保鲜膜”“保鲜袋”

- 138 漫画：不要按我！

Exit

better food better life

一眼挑出 好食材

[日] 脇坂真吏◎主编 / 程魁◎译



今天，我是一个教您如何购买食材的小小顾问

在超市里，通常都会摆放着许许多多的食材，仅蔬菜就有数百种之多。当然，我们都希望自己能够买到既美味又新鲜的食材。那么，怎么做才能够一眼挑出“好食材”呢？

如果是在菜市场，会有人告诉我们“看，你应该这样挑西红柿”；如果是在鱼店，会有人问我们说“你要的牡蛎是拿来生吃还是加热？我来告诉你区别”。但是，在超市里则不会有人跟我们说这些。我们能了解到的仅仅是价格和产地等信息。

创作本书的目的，是希望您在超市或水果店里购物时，能够帮助您挑选到好的食材。本书尺寸适中，内容通俗易懂，非常方便您在平时购物时，放入包中随身携带。最后，希望本书能够成为您掌中的一个“小小顾问”，帮您一眼挑出好食材。

农业顾问
脇坂真吏





一眼挑出好食材

Entrance

6 本书使用说明

Vegetable

7 蔬菜

8 果实类蔬菜

10 西红柿

14 茄子

18 南瓜

19 黄瓜

20 玉米

21 青椒

22 苦瓜

23 秋葵

24 叶菜类蔬菜

26 卷心菜

28 葱

32 球生菜

33 西蓝花

34 白菜

35 菠菜

36 帝王菜

37 雪菜

38 油菜

39 菜花

40 根茎类蔬菜

42 土豆

46 洋葱

48 胡萝卜

50 白萝卜

52 红薯

53 芋头

54 山药

55 莲藕

56 牛蒡

57 茼蒿

58 芦笋

59 芹菜

60 豆类

扁豆、豌豆、食荚豌豆、毛豆、蚕豆

62 蘑菇

杏鲍菇、金针菇、舞茸（栗蘑）、丛生口蘑、香菇

64 调料

生姜、藁苳（山姜）、大蒜、款冬、小绿辣椒、款冬花茎、榧木芽、独活

66 蔬菜的切法

68 漫画：流通也是一种旅行……

目录

Contents

Fruits

69 水果

- 70 苹果
- 74 草莓
- 78 橘子
- 82 柠檬
- 83 西柚
- 84 猕猴桃
- 85 香蕉
- 86 甜瓜
- 87 柿子
- 88 葡萄
- 89 梨
- 90 洋梨
- 91 牛油果
- 92 桃
- 93 西瓜
- 94 芒果

Seafood

95 海鲜

- 98 海鲜的保存方法
- 100 金枪鱼（鱼块）
- 102 鲷鱼
- 103 毛鳞鱼
- 104 鲱鱼（鱼块）
- 105 鳕鱼（鱼块）
- 106 秋刀鱼
- 107 沙丁鱼
- 107 竹荚鱼
- 108 鲑鱼（鱼块）

- 109 银鳕鱼（鱼块）

- 110 银鱼

- 111 牡蛎

- 112 章鱼

- 113 乌贼

- 114 扇贝

- 115 虾

- 116 整条鱼的预处理

- 118 漫画：历练

Meat

119 肉类

- 120 肉类的保存方法

- 121 肉馅

- 122 牛肉

- 124 猪肉

- 126 鸡肉

- 128 漫画：中途面试

Preserve

129 食品保存

- 130 冰箱保存——基础的基础

- 134 各种食材的大致保存时间
参考

- 136 食材保存
巧用“保鲜膜”“保鲜袋”

- 138 漫画：不要按我！

本书使用说明

本书采用文字与照片相结合的方式，解说每种食材在购买时应该注意的地方。接下来，就让我们参考这些“注意点”，将美味的食材买回家吧。另外，本书还将按照每种食材的特征，介绍它们的保存方法。将挑选出

的食材按照本书的方法保存起来，可以让它们的美味保持得更长久。精心挑选食材，并将它们很好地保存起来，我们就可以在每天的餐桌上吃到美味佳肴。

最重要的鉴别点

用一句话概括挑选食材时最需要注意的地方。在时间紧张的情况下，可以只看这里。

小小顾问

以脑坂真吏为原型的“小小顾问”。他既是本书的主编，又是帮您挑选美味食材的助手。

放大

将需要细致挑选的注意点放大。通过放大的照片，您可以清楚地知道在挑选时该如何判断。

时节 / 烹饪法

什么时候吃最美味、什么样的吃法最美味，一目了然。

深绿色且分量十足的是首选

南瓜

5~12月 / 炖煮、煮

最美味的南瓜，是收获后放在仓库里，经过两个月成熟后再上市的。

南瓜含有丰富的维生素，而且经过一段时间的静置保存后，南瓜皮会变完全成熟，变得非常香甜。选择南瓜时，如果比较干燥，说明已经成熟，味道更佳。

1 茎的切口要干燥

如果是收获后放在仓库里，经过两个月成熟后上市的，它的茎部会比较干燥且出现裂痕。

2 切口不是白色，而是呈橘黄色。

在南瓜的切口处，要选择切口呈橘黄色。千万不要选择切口处发白的南瓜。

3 平坦、果肉饱满、量较重

挑选时，要比较几个南瓜的重量。特别选择重量较重、果肉饱满的。与普通的相比，比较重的南瓜的果肉更饱满。

4 深绿色、表皮没有黄色部分

由于南瓜长时间存放在仓库里，所以，为了防止进一步变质，一般会选择深绿色的南瓜。

小贴士 整个的南瓜保存：切开的冷冻保存

如果南瓜已经切开，要尽快冷冻。如果南瓜已经切开，要尽快冷冻。如果南瓜已经切开，要尽快冷冻。

握住后有点痛，“有刺”才是新鲜的表现

黄瓜

5~9月 / 炒

1 新鲜的黄瓜握在掌心会有刺痛感

新鲜的黄瓜握在掌心会有刺痛感。这是因为黄瓜的刺很硬，所以，当您握住黄瓜时，会有刺痛感。如果黄瓜没有刺痛感，说明黄瓜已经不新鲜了。

2 身体“较硬”

黄瓜会从头部开始变软。所以，当您握住黄瓜时，要选择身体较硬的。比较硬的黄瓜。

3 选择颜色较绿的

黄瓜的颜色越绿越好。当黄瓜的颜色变黄时，说明黄瓜已经不新鲜了。所以，要选择颜色较绿的黄瓜。

4 注意“瓜蒂”的切口

收获黄瓜时，要在它的瓜蒂下方留下切口。如果这个切口比较干燥，说明黄瓜已经不新鲜了。所以，要选择切口处湿润的黄瓜。

小贴士 将季节的黄瓜味道几乎相同

黄瓜的味道在不同季节会有所不同。但是，如果您选择得当，黄瓜的味道会非常美味。所以，要选择得当的黄瓜。

食材名称

本页介绍的食材种类。

挑选点

此处列出3~4个挑选点。从“1”开始，按照重要程度由高至低，顺序列出。这样可以非常有效地帮助您挑选食材。

小贴士

这里介绍的是保存方法及本书未提及的食材特征等。当您把食材买回家后，可以查看此处的信息。

正文

介绍该食材的特征、味道等。

Vegetable

蔬菜

8 果实类蔬菜

10 西红柿

14 茄子

18 南瓜

19 黄瓜

20 玉米

21 青椒

22 苦瓜

23 秋葵

24 叶菜类蔬菜

26 卷心菜

28 葱

32 球生菜

33 西蓝花

34 白菜

35 菠菜

36 帝王菜

37 雪菜

38 油菜

39 菜花

40 根茎类蔬菜

42 土豆

46 洋葱

48 胡萝卜

50 白萝卜

52 红薯

53 芋头

54 山药

55 莲藕

56 牛蒡

57 茼蒿

58 芦笋

59 芹菜

60 豆类

62 蘑菇

64 调料

66 蔬菜的切法

68 漫画：流通也是一种旅行……

果实类蔬菜

选择含有水分的蔬菜

挑选点

表面有光泽，
生长比较均匀

像十几岁少女的皮肤一样，表面布满光泽，反光的感觉非常好——这些都是挑选时的要点。虽然与叶菜类蔬菜相比，果实类蔬菜比较容易保存，但是，收获一段时间后，它们的水分会从切口或果实的表面流失。随着这些水分的流失，果实类蔬菜表面的饱满度、光泽等会慢慢消失。但是，有的果实，如西红柿等，会在“青涩”时收获，并通过“催熟”让它们变成红色。如果黄瓜或茄子等长得很直、形状很好的话，说明它们生长得很均匀，不会出现部分较硬、苦涩的情况。



保存

低温储藏， 可能会使蔬菜失去活力

虽然果实类蔬菜是比较容易长时间保存的食材，但是，有些原产于温暖地区的蔬菜，如西红柿、茄子和黄瓜等，并不适合低温储藏。表面出现斑点、有水分流出、身体变软等现象，都是“低温危害”导致的。这样一来，蔬菜本身的维生素C就会减少。因此，对于这类蔬菜，如果不是在夏天，建议在阴暗处保存即可。夏天的话，放在冰箱的冷藏室中保存较好。



预处理

减轻整体分量的加热保存法， 非常方便

西红柿既可以生吃，又可以加热烹饪，是一种非常方便的蔬菜。如果想加热保存，推荐做成西红柿酱。这样，不仅可以减轻整体的分量，还可以缩短烹饪时间。保存南瓜时，可以事先用微波炉加热或蒸熟，之后再将其的黄色果实部分做成膏状并用保鲜膜封起来。这样保存起来的南瓜，可以用来制作南瓜布丁、南瓜汤和可乐饼等。玉米也可以事先加热后，用菜刀将其切成数段，冷冻保存。这样保存的玉米，可以用来炒菜或做汤。



挑选红色较深、果肉饱满的西红柿

一年四季（露天栽培的夏天有售，大棚栽培的全年有售）/ 沙拉、炖煮

1

看起来颜色很红

推荐挑选红色较深，在催熟过程中果肉生长得很饱满、没有伤痕的西红柿。

2

如果头部是绿色的，说明很新鲜

如果蒂比较干燥、呈嫩绿色、没有变黄迹象的话，说明很新鲜。

3

没有色斑

没有斑块，全身颜色一致（特别是红色很深的）。

4

星形的纹路是甜度的标志

如果在蒂的相反一端突出的地方有星形的纹路，说明该西红柿很甜（特别是水果西红柿）。



从红色来判断是否成熟；生吃和烹饪用的要区分使用。

随着西红柿的成熟，它会变得越来越红。通常，颜色较深的西红柿，它的果肉比较软，建议加热食用。而虽然已经完全成熟，但颜色较浅的粉色西红柿，推荐用来制作沙拉。西红柿味道的关键点在于“酸”与“甜”的比例。一般的

大西红柿，品尝的是它们的香味与甜味。另外，也可以催熟后用来制作法式杂菜烩或炖菜等。水果西红柿最近人气很高，其中，个头较小的糖度较高，强烈推荐生吃。比较高级的品种，酸味和甜味都很棒，确实像吃水果一样。



保存

用保鲜膜包裹好后放入冰箱保存



西红柿如果在常温下放置，基于催熟原理，它的颜色会加深，味道会变浓。如果放入冰箱保存的话，西红柿就会停止成熟。

保存

做成西红柿干，长期保存



将小西红柿切成两半，放入微波炉中加热5分钟左右。之后擦去水分，再次加热就可以制成西红柿干了。最后可以浸泡在橄榄油中保存。

保存

西红柿酱的简单做法



西红柿酱的做法：将正在成熟的大西红柿的蒂去掉，切成四瓣。在瓷锅中边搅碎边加热30分钟左右。用笊篱等过滤，将种子和皮取出。最后，再熬一会儿，使其减少为原来的三分之二左右即可。



夏天选择露天栽培的大西红柿，
冬天选择小型品种。

小贴士

夏季是吃西红柿的季节。在阳光下成长的大西红柿的酸味和其成熟的香味，在这个时期可以充分被人们享用。话说回来，随着栽培技术的进步，在大棚中种植的小西红柿的品质也在逐步提升。因此，建议在冬天吃大棚栽种的小西红柿。

甜味各不相同的四个品种



大西红柿

大西红柿是在超市里常见的主流品种，在日本主要有“初代”和“桃太郎”等。即便完全成熟，身体仍呈现粉红色的“桃太郎”等西红柿，非常适合拿来生吃，因此大受欢迎。比较好的大西红柿重量在200克左右。而稍微有些熟透的西红柿，商家有时会打折出售。此时买来加热做菜吃比较划算。即便买的量较大，也可以制成西红柿酱保存，非常简便。

中西红柿

中西红柿的重量一般在100克左右。拿来生吃的大棚栽培的西红柿，大多都是这个尺寸。由于这种西红柿个头不大，价格却相对较贵，所以不适合加热做菜吃。建议将其切成两瓣或四瓣，拌上沙拉酱，享受其甜味和浓浓的西红柿香味。

