



DRY GOODS
EGG & VEGETABLES

大厨私房秘诀

530招 蛋蔬干货篇

海鲜篇
肉类篇
保鲜篇
酱料篇

厨房魔法一点通——大厨们事半功倍的秘诀 530招！

朱秋桦 著 Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



美味魔法一点通！让下厨更轻松的独家绝招！

530 种蛋、蔬菜、干货烹调材料的基础情报，

厨房新手或百战煮妇都实用的烹饪百科！

- * 购买——选购、保存、卫生共 324 招
- * 处理——洗、切、准备共 96 招
- * 烹调——各种烹调重点（蒸、煮、炒、炸、烩、烤）、
调味、诀窍共 90 招
- * 如何吃出健康共 20 招
- * 应用菜肴 50 道详细示范



ISBN 7-5381-4619-9



9 787538 146196 >

ISBN 7-5381-4619-9

定价：28.00 元



DRY GOODS, EGG
& VEGETABLES

蛋蔬干货篇

大厨私房秘诀530招

厨房魔法一点诀——大厨们事半功倍的秘诀 530 招！

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

中文繁体字版于 2004 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw, T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由
辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
著作权合同登记号: 06-2005 第 254 号
版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房秘诀 530 招 · 蛋蔬干货篇 / 朱秋桦著; Toku Chao 摄影
— 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1
ISBN 7-5381-4619-9

I . 大 ... II . ①朱 ... ②T... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140898 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 8000 册

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: **metis** 灵动视线设计

版式设计: TEL: 85983452

责任校对: 郭瑞 徐跃

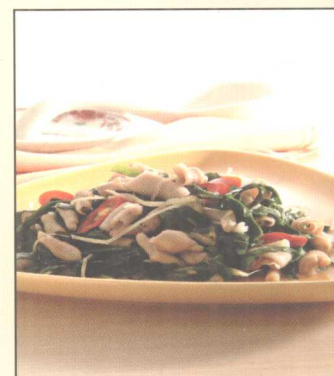
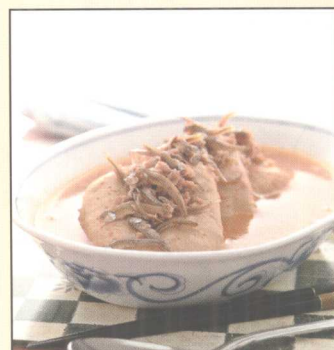
定 价: 28.00 元

联系电话: 024 - 23284360

邮购热线: 024 - 23284502

E — mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



Part 1 干货

正确购买

选购

<干货——肉类>

1. 什么是火腿?
2. 火腿种类两大区分
3. 金华火腿 5 种细分类
4. 金华火腿的选购
5. 中国火腿和外国火腿有什么不同?

应用菜肴——神仙鸭

6. 买火腿的诀窍
7. 腊肉
8. 腊肉的选购
9. 香肠 / 腊肠 / 风干肠的介绍
10. 香肠 / 腊肠 / 风干肠的选购
11. 蹄筋的介绍
12. 蹄筋的选购原则
13. 加工肉品选购 3 大注意

应用菜肴——蒜苗腊肉

<干货——海鲜类>

14. 海参
15. 如何鉴定海参的品质?
16. 刺参
17. 刺参的选购
18. 梅花参
19. 梅花参的选购

应用菜肴——蒜苗腊肉

20. 白石参
21. 章鱼干 / 墨鱼干
22. 鱿鱼干
23. 章鱼干 / 墨鱼干 / 鱿鱼干的选购重点

应用菜肴——蒜苗腊肉

<干货——蔬菜类>

24. 海蜇 (海蜇皮 / 海蜇头)
25. 海蜇的选购
26. 丁香鱼
- 应用菜肴——莞爆鱿鱼
27. 柴鱼 / 柴鱼片
28. 银鱼
29. 鱼干的选购

应用菜肴——莞爆鱿鱼

30. 咸鱼
31. 变质咸鱼的 3 种判别法
32. 适合晒制成咸鱼的鱼类

应用菜肴——咸鱼炒饭

33. 鱼肚
34. 花胶鱼肚
35. 黄唇肚
36. 鱼肚的选购
37. 鱼皮
38. 鱼皮的选购
39. 乌鱼子
40. 乌鱼子的选购
41. 虾米
42. 虾米的选购
43. 虾皮
44. 虾皮的选购
45. 虾片

应用菜肴——蒜末蒸丝瓜

46. 干贝 (瑶柱)
47. 干贝的选购重点
48. 蚝干的介绍
49. 蚝干的选购

50. 干鲍鱼

51. 罐头鲍鱼

应用菜肴——鲍片芦笋沙拉

52. 鲍鱼的分类

53. 干鲍鱼的选购

<干货——蔬菜类>

54. 笋干
55. 笋干的选购
56. 萝卜干
57. 萝卜干的选购
58. 金针花
59. 金针花的选购
60. 干莲子
61. 干莲子的选购

应用菜肴——蚌肉金针汤

62. 梅干菜 / 福菜

63. 梅干菜的选购

64. 福菜的选购

65. 豆豉

66. 豆豉的选购

应用菜肴——豉汁蒸鱼

67. 海带

68. 海带的选购

69. 干海带芽 (裙带菜)

70. 干海带芽的选购

71. 紫菜

72. 紫菜饼

73. 发菜
- 74. 发菜的选购

75. 香菇 / 花菇

76. 冬菇

77. 香菇 / 花菇的选购

78. 利用冬菇带来选冬菇

79. 竹筴
- 80. 竹筴的选购
81. 猴头菇
- 82. 猴头菇的选购
83. 干木耳
- 84. 木耳的选购

应用菜肴——猴菇油菜

85. 银耳
- 86. 银耳的选购

应用菜肴——银耳好睡汤

87. 菇蕈干货的选购

88. 腐竹

89. 粉丝

90. 南北杂货采购注意 3 要点

保存

<干货——肉类>

91. 火腿的保存
92. 如何防止火腿放太久变色
93. 火腿、腊肉、腊肠保存注意

<干货——海鲜类>

94. 海鲜类干货的保存
95. 已泡发干货的保存
96. 鱼干的保存
97. 虾米 / 虾皮的保存

<干货——蔬菜类>

98. 蔬菜干货的保存
99. 金针花干货的保存
100. 海带、海带芽的保存
101. 福菜 / 梅干菜的保存

应用菜肴——卤笋干

卫生

102. 注意花生的味道
103. 硫磺熏制的干货小心购买
104. 色白的竹筴多经加工漂白
105. 红红的香肠是美丽的危险
106. 小心使用过量的碱泡发干货

轻松处理

洗

<干货——肉类>

107. 如何清洗腊肉?
108. 如何清洗火腿?
109. 如何清洗香肠 / 风干肠 / 蹄筋?

应用菜肴——红烧腊肠

<干货——海鲜类>

110. 海参的清洗
111. 干虾米 (虾皮) 的清洗

应用菜肴——苦瓜蚝干汤

<干货——蔬菜类>

112. 金针花的清洗
113. 干菜 / 福菜的清洗
114. 莲子的清洗
115. 菇蕈干货的清洗
116. 食醋去除木耳和银耳 (雪耳) 中的沙土杂质

应用菜肴——麒麟豆腐

泡发

<干货——肉类>

117. 处理火腿的最佳方法
118. 腌肉退盐法
119. 蹄筋的泡发

<干货——海鲜类>

120. 泡发海参的步骤
- 应用菜肴——红烧海参
121. 涨发海参不用盐水
122. 涨发海参时盛装器皿需洁净
123. 涨发好的海参不要冷冻

124. 干鱿鱼 / 墨鱼的水发法 1
125. 干鱿鱼 / 墨鱼的水发法 2
126. 干鱿鱼 / 墨鱼的油发法
127. 鱿鱼和墨鱼碱发的原因
128. 泡发干海蜇
129. 烫发海蜇水温不宜过高
130. 海蜇余烫后要反复冲泡
131. 鱼肚的水发技巧

应用菜肴——鲜绿鱼肚

132. 鱼皮的温水涨发技巧
133. 虾米的处理
134. 鲍鱼干宜用碱发
135. 干贝的正确泡发
136. 干鲍的湿发与煲发
137. 干贝简易泡发

138. 干贝适用蒸发法
139. 干制品涨发的目的
应用菜肴——干贝冬瓜
<干货——蔬菜类>
140. 涨发干货需用水浸泡回软
141. 笋干涨发法
142. 金针涨发法
143. 涨发干莲子不可用冷水
144. 简易涨发干莲子
应用菜肴——轻盈莲肚汤
应用菜肴——发菜鲜菇羹
145. 腐竹最好用温水涨发
146. 发菜的简易涨发法
147. 发菜入味的涨发法
148. 竹筴的浸发方法
149. 竹筴的简易涨发法
150. 干香菇 / 冬菇的浸发方法
151. 香菇不适用热水浸泡
152. 泡发海带
应用菜肴——竹筴丝瓜汤
153. 木耳和银耳(雪耳)
宜用冷水涨发
准备
154. 火腿 / 腊肉的切法
155. 海参切块法
156. 笋干的切法
157. 干鱿鱼的刻花法
158. 鲍鱼适合用抖刀法切薄片
159. 梅干菜 / 福菜的切法
160. 去除干莲衣宜用热碱水搓除
161. 豆皮的切法
应用菜肴——梅干扣肉

烹调美味
蒸
162. 火腿的料理
163. 蒸火腿的重点
164. 蒸香肠 / 风干肠的重点
165. 咸鱼要先蒸才美味
166. 干鲍鱼的烹制方法
167. 蒸蔬菜干货的重点
应用菜肴——红烧臭豆腐汤
炸 / 煎
168. 虾片的炸法
169. 炸的重点——油温如何判断?
170. 香肠不可用炸的方法烹调
烤
171. 干鱿鱼的3种烹调处理
172. 海带
炖 / 煮
173. 火腿肉最好冷汤下锅
174. 干贝的炖煮重点
应用菜肴——佛跳墙
175. 蚝干的炖煮重点
176. 莲子的炖煮重点

177. 裙带菜的食用方法
178. 海带制作高汤的重点
179. 香菇 / 花菇 / 竹筴 / 猴头菇的炖煮重点
应用菜肴——白玉杏菇汤
炒 / 烩
180. 炒的重点——如何减少油烟?
181. 烩的重点——勾芡的时机
182. 炒咸鱼的重点
183. 炒虾皮 / 虾米的重点
应用菜肴——鱼皮白菜
调味
184. 烹调海蜇
185. 丁香鱼干作调味料
186. 鲍鱼的勾芡种类
187. 海鲜干货的扒烩高汤选择
诀窍
188. 使用前应削除火腿外层
189. 何种干货适用蒸发法?
应用菜肴——干贝糙米粥
190. 醋凉拌海蜇皮要现吃现拌
191. 海蜇是否爽滑与哪些因素有关?
192. 烹调海蜇的火候
193. 鱼干3种美味烹调法
194. 冬菇蒂
195. 皮肉嫩薄的海参要水发浸泡
196. 肉厚皮薄的海参要多煮多泡
197. 炒鱿鱼丝不宜用碱发
应用菜肴——双菇烩紫
198. 紫菜饼去沙粒法
199. 煮莲子不用红糖

吃出健康

健康

200. 香菇蒂可降血压
201. 虾米可益肾补气
202. 蚝干含有锌元素
203. 鲍鱼有什么功效?
204. 裙带菜被誉为健康美容食品
205. 发菜能改善高血压症状
206. 海带用水浸泡可除污染物
207. 紫菜补充人体钙质

Part 2 蛋

正确购买

选购

208. 蛋分哪些种类,有何不同?
209. 鸡蛋的成分
210. 鸡蛋选购4要点
211. 5步骤判断蛋的新鲜度
212. 鸡蛋品质好坏如何评定?
213. 红壳蛋与白壳蛋有何区别?
214. 蛋黄颜色深浅有何区别?
215. 咸蛋的3种分类

216. 咸蛋是怎么做出来的?
217. 皮蛋怎么制作?
218. 不要买黑色斑点的皮蛋
219. 什么是松花皮蛋?
220. 介绍液体蛋
应用菜肴——枸杞蒸蛋
应用菜肴——咸蛋蒸肉
221. 蛋粉是什么?
保存
222. 新鲜蛋的正确保存
223. 蛋的冷藏 / 冷冻保存
应用菜肴——七彩菠菜
224. 保存鸡蛋的适当温度
225. 液体蛋的保存期限
卫生
226. 蛋清为何模糊不清?
227. 蛋清中的线头是什么?
228. 蛋中有血斑、肉块正常吗?

轻松处理

- 洗**
229. 带壳蛋的正确清洗法
去壳
230. 标准去壳法
应用菜肴——苦瓜咸蛋
准备
231. 打散、打发蛋液
应用菜肴——蓝莓玛芬

烹调美味

- 炖 / 煮**
232. 轻松制作不同硬软的水煮蛋
233. 煮蛋5大技巧
234. 如何做完整又漂亮的白水荷包蛋?
235. 制作卤蛋
煎
236. 用“润锅”防粘
237. 煎蛋不粘锅
238. 完美煎蛋皮诀窍
239. 西式蛋卷如何做?
应用菜肴——菜脯烘蛋
炒
240. 炒蛋滑嫩不干涩
蒸
241. 蒸的重点——为何要大火蒸
242. 过滤让蒸蛋滑嫩又美观
调味
243. 蛋的调味法
诀窍
244. 蛋为何会变色?
应用菜肴——茶碗蒸
245. 水煮蛋轻松剥皮法
246. 如何控制蛋黄软硬度
247. 煎荷包蛋要浇点冷水

248. 皮蛋蒸过去生涩

249. 蛋壳的 5 种妙用

应用菜肴——利水金针豆芽汤

应用菜肴——子排皮蛋粥

吃出健康

健康

250. 蛋的营养成分

251. 何谓卵磷脂?

252. 蛋清与蛋黄的吸收运作

253. 鸡蛋胆固醇高?

254. 蛋黄中胆固醇的含量是多少?

255. 每天吃蛋没有问题!

Part 3 蔬菜

正确购买

选购

<蔬菜——花菜类>

256. 西兰花 / 青花菜

257. 西兰花的选购

258. 金针花

259. 金针花的选购

应用菜肴——鲜奶烩西兰花

<蔬菜——调味菜类>

260. 红葱头 (干葱)

261. 红葱头的选购

262. 辣椒 263. 辣椒的选购

264. 香菜 (芫荽)

265. 香菜的选购

266. 巴西利 (法国香菜)

267. 巴西利的选购

268. 九层塔 (罗勒)

269. 九层塔的选购

270. 青葱 271. 青葱的选购

272. 姜 273. 姜的选购

274. 蒜类 (蒜、青蒜、蒜薹)

275. 蒜、青蒜、蒜薹的选购

276. 韭菜 277. 韭菜的选购

<蔬菜——叶菜类>

278. 格蓝菜 279. 格蓝菜的选购

应用菜肴——韭菜鸭汤

280. 菠菜 281. 菠菜的选购

282. 空心菜 283. 空心菜的选购

284. 芹菜 285. 芹菜的选购

286. 茼蒿 (美生菜)

287. 茼蒿的选购

288. 芥菜 (长年菜)

289. 芥菜的选购

290. 酸菜

应用菜肴——酸菜鸭

291. 酸菜的选购

292. 雪菜 293. 雪菜的选购

294. 苋菜 295. 苋菜的选购

296. 茼蒿 297. 茼蒿的选购

应用菜肴——雪菜蒸鱼

298. 小白菜 299. 小白菜的选购

300. 大白菜 301. 大白菜的选购

302. 球茎甘蓝 (大头菜)

303. 球茎甘蓝的选购

304. 圆白菜 305. 圆白菜的选购

306. 冬菜 307. 冬菜的选购

应用菜肴——冬菜鸭汤

<蔬菜——根茎菜类>

308. 山药 (淮山)

309. 山药的选购

310. 牛蒡 311. 牛蒡的选购

312. 胡萝卜 313. 胡萝卜的选购

314. 萝卜 315. 萝卜的选购

316. 土豆 317. 土豆的选购

318. 甘薯 (番薯)

319. 甘薯的选购

320. 芋头 321. 芋头的选购

322. 莲藕 323. 莲藕的选购

应用菜肴——猪肉莲藕汤

324. 竹笋 325. 竹笋的选购

326. 茭白笋 327. 茭白笋的选购

328. 芦笋 329. 芦笋的选购

330. 洋葱 331. 洋葱的选购

<蔬菜——果菜类>

332. 西红柿 333. 西红柿的选购

334. 茄子 335. 茄子的选购

336. 秋葵 337. 秋葵的选购

338. 甜椒 339. 甜椒的选购

340. 丝瓜 341. 丝瓜的选购

342. 南瓜 343. 南瓜的选购

344. 苦瓜 345. 苦瓜的选购

346. 黄瓜 347. 黄瓜的选购

348. 冬瓜 349. 冬瓜的选购

350. 扁蒲 351. 扁蒲的选购

<蔬菜——豆类>

352. 花莲豆

353. 豌豆

354. 花莲豆 / 豌豆的选购

应用菜肴——健康南瓜汤

355. 四季豆 356. 四季豆的选购

357. 豇豆 358. 豇豆的选购

359. 绿豆

360. 黄豆

361. 绿豆芽 / 黄豆芽

362. 绿豆芽 / 黄豆芽的选购

363. 红豆

应用菜肴——小炒四季豆

364. 绿豆 / 黄豆 / 红豆的选购

365. 花生 366. 花生的选购

<豆类制品——豆腐类>

367. 黄豆基本产品

368. 黄豆粉

369. 豆腐

370. 豆浆

371. 豆花

372. 豆干

373. 豆腐乳

374. 臭豆腐

375. 豆腐皮

376. 腐竹的分类

377. 腐竹

应用菜肴——宫保豆干

378. 豆渣

379. 黄豆发酵制调味料

380. 黄豆发酵制酱油

<其他类——菇蕈类>

381. 金针菇 382. 金针菇的选购

383. 香菇 (花菇)

384. 香菇的选购

385. 洋菇

386. 巴西蘑菇

应用菜肴——红烧油豆腐

387. 洋菇、巴西蘑菇的选购

388. 杏鲍菇

389. 秀珍菇

390. 蚝菇类

(秀珍菇、杏鲍菇) 的选购

391. 鸿喜菇 392. 鸿喜菇的选购

393. 草菇 394. 草菇的选购

395. 木耳 396. 木耳的选购

397. 海带

保存

<蔬菜——花菜类>

398. 西兰花 / 青花菜的保存

<蔬菜——调味菜类>

399. 红葱头的保存

400. 辣椒的保存

401. 香菜的保存

402. 巴西利的保存

403. 九层塔的保存

404. 青葱的保存

405. 姜的保存

406. 蒜的保存

407. 韭黄的保存

<蔬菜——叶菜类>

408. 格蓝菜的保存

409. 空心菜的保存

410. 芹菜的保存

411. 菠菜的保存

412. 茼蒿的保存

413. 芥菜的保存

414. 苋菜的保存

415. 茼蒿的保存

416. 小白菜的保存

417. 大白菜的保存

418. 球茎甘蓝 (大头菜) 的保存

<蔬菜——根茎菜类>

419. 山药 (淮山) 的保存

420. 牛蒡的保存

421. 胡萝卜的保存
422. 萝卜的保存
423. 土豆的保存
424. 芋头 / 番薯的保存
425. 莲藕的保存
426. 竹笋的保存
427. 茭白笋的保存
428. 芦笋的保存
429. 洋葱的保存
<蔬菜——果菜类>
430. 西红柿的保存
431. 茄子的保存
432. 秋葵的保存
433. 甜椒的保存
434. 丝瓜 / 苦瓜 / 黄瓜的保存
435. 南瓜 / 冬瓜 / 扁蒲的保存
436. 绿色蔬菜低温储存利保鲜
<蔬菜——豆类>
437. 花莲豆的保存
438. 豌豆的保存
439. 四季豆的保存
440. 豇豆的保存
441. 绿豆 / 黄豆 / 红豆的保存
442. 绿豆芽 / 黄豆芽的保存
443. 花生的保存
444. 蔬菜腌渍浓度需调整
<豆类制品——豆腐类>
445. 豆腐 / 豆干类的保存
<其他类——菇蕈类>
446. 菇类保存方式

卫生

447. 不能吃发芽变绿的土豆
448. 新鲜木耳不宜食用
449. 扁豆必须煮至熟透
450. 食用新鲜黄花菜容易中毒
451. 预防食用新鲜黄花菜之毒
452. 如何避免农药入口?
453. 如何在烹调过程中降低农药残留量?
454. 用盐清洗蔬菜正确吗?
455. 避免使用清洁剂清洗
456. 什么是有机蔬菜?

轻松处理

洗

457. 正确清洗法
458. 清洗包叶菜类
459. 清洗叶菜类
460. 清洗瓜果类蔬菜
461. 菇烹调前清水清洗

应用菜肴——酱爆猴头菇切

462. 切洗西兰花
463. 辣椒去籽
464. 辣椒切菱形片

465. 辣椒切丝 / 切末
466. 牛蒡快速去皮法
467. 用牙签轻松刮出葱丝
468. 完整取下包叶菜类
469. 包叶菜类切丝
470. 根茎类切片
471. 根茎类切丝
472. 根茎类切菱形片
473. 切粒 / 切小丁
474. 滚刀块的切法
475. 土豆去芽眼
476. 土豆用醋水浸泡的作用
477. 切长条
478. 切蝴蝶片
479. 切盅
480. 瓜果类切薄片

应用菜肴——蒜汁苦瓜准备

481. 山药 / 芋头去黏液
482. 牛蒡防变色
483. 氽烫的技巧

应用菜肴——山药紫米粥

484. 豆芽防变色
485. 用煮沸的盐水氽烫蔬菜
486. 绿色蔬菜氽烫可防止变色
487. 氽烫后的蔬菜处理法
488. 除去蔬菜的苦涩味
489. 什么叫抓码(麻)?
490. 腌的时间要适当
491. 面衣(面浆)酥脆制作的技巧
492. 啤酒调面糊可增加鲜嫩
493. 沾表面衣用竹签最好
494. 过油的技巧

烹调美味

炸

495. 炸土豆片的技巧
496. 山药要用滚水氽烫后再油炸
497. 制作辣椒油要用辣椒面
498. 预防油炸花生回潮
499. 制作辣椒油的方法
500. 炸花生要用温油

炖 / 煮

501. 南瓜、土豆先蒸再炖不会散
502. 烹调豆类食品的技巧
503. 熬绿豆汤的技巧

炒

504. 快炒蔬菜应用旺火
505. 快炒蔬菜时不要过早加盐
506. 炒蔬菜需加水时要加热水
507. 炒蔬菜前沥干水分
508. 葱、姜、蒜爆香的作用
509. 葱、姜、蒜爆香的要点

调味

510. 炒辣椒加食醋的作用

511. 辣椒的烹调原则

512. 辣椒的烹调技巧

应用菜肴——鲜菇绿玉

513. 菜肴加醋的时机对风味的影响

514. 加醋能保持蔬菜的脆嫩

515. 凉拌蔬菜不可先加醋

诀窍

516. 大蒜拍碎才具有辛辣气味
517. 豆腐宜先蒸或氽烫再烹调
518. 预防蔬菜氽烫时流失营养
519. 绿色蔬菜过油后更为鲜亮
520. 如何氽烫菜花
521. 芹菜加醋可防止褐变
522. 带皮土豆与山药宜蒸不宜煮
523. 炒黄豆芽加醋的作用
524. 用油烹调胡萝卜营养高
525. 胡萝卜拌醋更鲜红
526. 如何防止藕在烹调过程中变色

吃出健康

健康

527. 青葱和大蒜提高维生素 B₁ 的吸收
528. 姜的好处多多
529. 菠菜改善贫血、便秘、虚弱体质
530. 豆类食品营养成分
531. 菠菜与豆腐能混合烹调
532. 大豆——蔬菜中的肉类

P a r t . 1

干货

d r y g o o d s



正 确 购 买

选购

干货——肉类

1 什么是火腿？

火腿是经过腌制、重复洗晒与发酵等过程精制而成的腌腊品，具有悠久的历史，精细的工艺，独特的风味，堪称腌肉佳肴之最。



2 火腿种类两大区分

金华火腿

金华火腿是浙江金华地区的著名特产，用金华的优良猪种——两头乌的后腿（这种腿具有皮薄骨细、腿心饱满、肉质鲜嫩、精多肥少等特点腌制而成）。这种火腿皮色光亮、肉色红润、香气浓郁、咸淡适口。以腌制季节特色分“冬腌”的“冬火腿”，肉色呈花绿色；“春腌”的“春火腿”，肉色呈花白色。

家乡肉

金华火腿的原名。南宋时的大将军宗泽的乡人为犒赏军人，特别以猪肉劳军，但因家乡与战区相隔千里，乡人就用盐抹肉腌制成腌肉，经过数月的风吹日晒抵达战区，将士享用咸肉时，觉得味道极佳而称之为“家乡肉”。也有将猪胛心肉用金华火腿的腌法制作的，亦称“家乡肉”。

3 金华火腿 5 种细分类

金华火腿按加工季节的不同可分：

- (1) **正冬腿**：火腿中的上品，是在立冬至立春之间腌制的，由于正值隆冬，气候寒冷，肉身扎实，盐渍较少，成品味鲜香浓。外形的皮面呈有光泽的淡棕色，肉面红黄色，较干燥。
- (2) **早冬腿**：品质较差，次品较多。自重阳至立冬（或小雪）加工的为早冬腿。外形的皮面呈深黄褐色，肉面无油腻泥或偶有油腻凝结

成粉状。

- (3) **早春腿**：品质次于正冬腿而优于早冬腿。从立春到春分腌制的火腿，虽然此时气温不高，但气候不稳定，腌制时令还算适合，但到洗晒时段的气候温度往往偏高，用盐较多，所以外形的皮面呈淡黄色，肉面偏红褐色，皮脂油腻，凝结成粉状较少。
- (4) **晚春腿**：分为春分至立夏前腌制的晚春火腿和夏腿（立夏过后腌制的），由于气温偏高，火腿品质低劣，目前已不生产了。
- (5) **风腿与月腿**：金华火腿也有用猪前腿腌制的，在加工时不去筋骨，修成长方形，则称“风腿”或“方腿”；若削去筋骨，修成月牙形状腌制，则名“月腿”。

4 金华火腿的选购

挑选金华火腿，一看外形，二查内在。凡是脚干细直，爪弯皮薄，瘦多肥少，腿心饱满，腰峰圆长，大腿骨短，皮面平滑，刀工切面整齐，皮面无破损，肉面无红斑、无盐霜而外形似竹叶，商标标示清楚者为佳；粗皮大脚，肥脂过厚，皮面皱褶，刀工切面不整者为次品。



5 中国火腿和外国火腿有什么不同？

外国火腿统称洋火腿，分为带骨火腿和无骨火腿两类。洋火腿是用较多的配料和添加香料熏蒸而成的熟肉制品。洋火腿的特点是肉质滑嫩，色泽鲜艳，味淡清香，因含水量较高，所以不易保存。



应用菜肴 神仙鸭

材料：

光鸭……………1只
火腿……………4片
香菇……………8朵
油菜……………6棵
葱……………2根
姜……………2片
水……………10杯

调味料：

米酒……………1大匙
盐……………1茶匙
胡椒粉………1/2茶匙

做法：

1. 鸭洗净，由背部剖开成胸部相连之大片，整个放入开水中氽烫捞出，再放入炖锅内。
2. 加入开水10杯及葱、姜，香菇泡软去蒂，火腿切片加入鸭内同蒸30分钟，并淋酒1大匙。
3. 将油菜洗净，用盐水氽烫过后，加入鸭汤内。
4. 食用时加胡椒粉与盐调味，并拣除葱、姜即可。



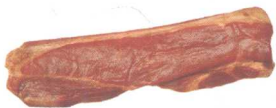
6 • 买火腿的诀窍

买整只火腿要看有无蛀洞，若是买零斩的火腿，就要闻闻看有没有香味。精肉的部分呈玫瑰红色，质地坚实，这样的火腿最好。若是用来蒸，要选择瘦肉；若是用来炖汤，可选蹄膀的部位。



7 • 腊肉

腊肉是指肉经腌制和烘烤（或日光下曝晒）的过程所制成的加工品。它的防腐能力强，能延长保存时间，并具有特殊的风味。过去腊肉都是在农历腊月（12月）腌制加工，因此得名。现在制作腊肉大都用五花肉加工腊制而成。



8 • 腊肉的选购

购买时要选外表干爽，没有异味或酸味，肉色鲜明的；如果瘦肉部分呈现黑色，肥肉呈现深黄色，表示已经超过保质期，不宜购买。

9 • 香肠 / 腊肠 / 风干肠的介绍

这三种肠衣类的肉类加工品是以新鲜猪肉加工而成，肥瘦肉的比例2:8或3:7皆为优质等级。猪肉以切成粗粒状为宜，如此的肠品入口才有肉质的干香；还有一种是把肉类绞碎灌制的干肠制品，尝起来的口感不如手工切粗粒来得有味。



正·确·购·买

10 ● 香肠 / 腊肠 / 风干肠的选购 ●

可用手触摸看看，坚实、略硬的较好，若手感很软、粗细不均、肥肉部分有泛黄的色泽就不适合买。如果肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸味，也都是不良品。

11 ● 蹄筋的介绍 ●

干蹄筋是家畜在被屠宰时所取下的新鲜蹄筋经干燥而成。因此就有羊蹄筋、猪蹄筋、牛蹄筋等，市场常见的以猪蹄筋居多。



12 ● 蹄筋的选购原则 ●

选择颜色光亮、半透明状、干爽无杂味的蹄筋，这样的蹄筋品质最好。

13 ● 加工肉品选购 3 大注意 ●

常见加工肉品中的香肠、火腿、腊肉、肉干等，在制作过程中，会加少许的硝酸盐，以防肉质腐败，并可抑制细菌的生长，还可形成红润的光泽和特殊的风味。但是硝酸盐若使用过量，则会有亚硝胺的产生，形成一种致癌物。我们在选购这些肉类加工食品时，很难看出所添加的硝酸盐是否适量，所以在选购时要注意：①包装要良好，无破损与异味；②有品牌与合格检验标志；③需清楚标示生产日期、保质期、原料成分。



干货——海鲜类

14 ● 海参 ●

体形完整、干燥（含水量小于 15%）、结实而有光泽、外型均匀、内腹无沙的为良品。海参与海星是近亲，皆



是海洋动物，外形有小至 2 厘米或大至 120 厘米的。海参用腹部的许多小足盘在海底游动。海参通常以干货的形式在市场上出售，是食物也是补品，有时也作为药材。在中国，海参常用在宴会或庆典的餐桌上。亚洲干货市场偏好有肉刺的海参，也就是“刺参”。

15 ● 如何鉴定海参的品质？ ●

海参的种类颇多，品质良莠不齐，大都以肉质软嫩丰厚、皮层脆薄者为上品。海参品质要求以体形粗长、质重、皮薄、肚子扁平、涨性大、肉质肥厚，水发后体软而爽滑，并有弹性，无沙粒者为上品。如肉质瘦薄，水发涨性不大，做成菜肴入口硬韧或松泡软烂，淡而无味，若有沙粒则品质更差。



应用菜肴 蒜苗腊肉

材料：

青蒜苗……………3 根
腊肉……………200 克
辣椒……………1 个
姜片……………少许

调味料：

油……………1 大匙
高汤……………1 大匙
酒……………1 大匙
糖……………1/4 小匙
胡椒……………1/4 小匙

做法：

1. 腊肉洗净切片，青蒜苗、辣椒切斜片备用。
2. 用调味料中的油先炒香腊肉，再加入其他菜料拌匀后，加入高汤等调味料，以中火拌炒至有香味即可盛盘。

16 ● 刺参

刺参又称辽参，味香而爽口。在山东沿海、辽东半岛沿海以及韩国和日本都有出产。刺参生活于海流平静的海湾内，常栖息于3~15米的岩礁或细泥沙海底，身体背部布满大小不等的圆锥形状肉刺，故名刺参。



17 ● 刺参的选购

选购好的刺参有以下几个重点：

- (1) 体肥壮、肉厚、肉刺挺拔；
- (2) 体表无残迹缺口；
- (3) 开口处肉紧厚外翻、肚子扁平表示内脏及泥沙少。

刺参干品虽然体形不大，但体壁肥厚，肉质细软，表皮薄，色黑多刺，是优质的海参，一般500克大小可涨发到3500~4000克。宜选：刺多而密且粗壮的。底部有粉，已渗水且有腥臭味的不宜选购。

18 ● 梅花参

梅花参分布在海南岛、东沙群岛及西沙群岛一带，又称“菠萝参”。因活体的时候，在它橙色的背部生满一簇簇花瓣状的如“梅花瓣”的肉刺而得名。梅花参一般体长60~75厘米，体厚，有纯黑或嫣红色，是世界上最大的一种海参，又是中国南海所产海参最好的一种。

干品一般体重达250克，表面刺多而尖，500克可用水涨发到2500~3000克。

19 ● 梅花参的选购

挑选梅花参要注意：参体完整，肉质厚实，刺完整尖挺，腹内肉面平整无残缺为上品。

20 ● 白石参

白石参分布在太平洋南中国海一带，南海中沙群岛也有出产，印度尼西亚沿海的白石参，又称婆参，500克通常为2~3只，干货表面光滑无刺，色白带黄，水发时必须用火烧表皮，否则不能涨发，一般500克能涨发到2500克左右。与刺参相比，白石参肉多而软滑，刺参则较爽口。

21 ● 章鱼干 / 墨鱼干

章鱼又称八爪鱼，胴部短小，常用真蛸制成章鱼干，因干燥制成后的品质最好。墨鱼干体形完整、光滑洁净、颜色黄红、有香味、爪粗厚、口感清爽的为佳品。



22 ● 鱿鱼干

鱿鱼干常见的有椭圆形和长形两种，椭圆形是枪乌贼的干制品，长形是柔鱼的干制品。



23 ● 章鱼干 / 墨鱼干 / 鱿鱼干的选购重点

选购时，先以味道来判断，闻起来不要有刺鼻的霉味。鱼干体形完整、光滑洁净、表面微有些白粉、口感清爽的为最好。



正 确 购 买

24 ● 海蜇 (海蜇皮 / 海蜇头)

把属于腔肠动物水母科的海蜇、黄斑海蜇、沙海蜇的口腕部及伞部等部位制成干制品。在捕捞到海蜇后，用石灰、明矾浸渍，待体中水分释出呈干枯时，再次将石灰、明矾洗净，以盐渍即成平常所见的海蜇产品。加工干燥海蜇时，常把口腕部和伞部分开加工，口腕部称海蜇头，呈米黄色或棕黄色；伞部呈平展圆片状称海蜇皮。海蜇产地有湛江、大连、温州、舟山群岛等，马来西亚及越南等沿海亦有生产。



25 ● 海蜇的选购

皮质光滑有弹性、无异味、外观较完整、表面干燥不湿黏的为宜。

26 ● 丁香鱼

丁香鱼约有3厘米长，属于鳀科小公鱼属的“迷你鱼”，最常见的是唐氏小公



鱼，体呈白色，在头背后上方有一条绿斑。分布海域很广，自印度尼西亚、南中国海至台湾海峡、东海、朝鲜一带均有出产，福建省年产量就有1000余吨，大多加工成干制品出口。



应用菜肴 莞爆鱿鱼

材料：

水发鱿鱼……300克
蒜……2瓣
姜……2片
辣椒……1/2个
香菜……少许
色拉油……2大匙
香油……1大匙

调味料：

A 酒……1茶匙
盐……1/2茶匙
糖……1/4茶匙
B 香油……1茶匙

做法：

1. 鱿鱼切条状，余烫冲凉备用；蒜拍碎；姜切丝；辣椒斜切；香菜切段。
2. 热锅入色拉油、香油，将蒜、姜炒香，再加入辣椒、鱿鱼与调味料A炒匀，改大火加入香菜拌匀，滴调味料B熄火盛出。

27 ● 柴鱼 / 柴鱼片

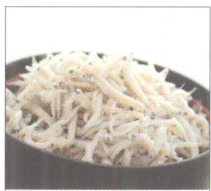
柴鱼是鳀鱼的干制品，由于干得像柴，用菜刀也不易切开，因而得名。



制作柴鱼，通常是把鳀鱼去内脏、皮、骨后切厚片，水洗沥干后，在肉片上撒上粗盐（撒盐量为鱼片重量的15%~20%），腌制约2~3天，再采用日晒干燥或机械干燥法而成。可削成柴鱼片或丝，用来熬制高汤或撒在汤中增鲜。

28 ● 银鱼

银鱼是指银鱼的干制品。银鱼体细长而小，味鲜美。银鱼新鲜时身体透明，死后呈乳白色。鲜食、急冻或干燥成鱼干均为佳品。



29 ● 鱼干的选购

体形完整、色泽鲜明、厚大、体色深红、表面带些微粉白、有香味、口感干爽的鱼干为最好。

30 ● 咸鱼

为了长时期保存鱼品，用盐渍法将鱼制成咸鱼。品质良好的咸鱼，外观整齐干净，鳞片不易脱落，骨肉紧实，剖切面有原鱼体的应有色泽，按压时肉不易凹陷。



31 ● 变质咸鱼的3种判别法

- (1) 若鱼肉表面、剖切面和鱼体内有褐色薄膜，俗称“油烧”或“黄锈”，这是鱼肉脂肪产生氧化的结果。因此鱼肉松散，产生异味，食时会有口苦舌麻的感觉；
- (2) 在鱼头靠近鳃的部位呈现淡红色暗斑，在肌肉内层也呈现暗斑，显示鱼已腐坏；
- (3) 咸鱼出现红斑点是“发红”或称“赤变”现象，这是“嗜盐”或“杆菌类”在腌制过程中因为盐渍作用，36~38℃时细菌在鱼体内迅速繁殖而生成，此时鱼体已变质。

32 ● 适合晒制成咸鱼的鱼类

许多种鱼都可晒制成咸鱼，但以鳙白、马友、鲢鱼、黄花和白花最常见。鲢鱼因体形较小，只需腌1日，晒5~6日，马友则要腌2~3日，晒10~15日。鲜鱼制成咸鱼需先把鱼内脏取出，鱼体清洗干净，鱼肚内抹厚盐，再一条条摊放在箱内，每条鱼体表面再撒层盐。当腌渍时间足够后，即取出鱼体去鳞及将鱼体再次清洗，随后在阳光下曝晒或机器干燥而成。



应用菜肴 咸鱼炒饭

材料：	调味料：
米饭……………2碗	油……………2大匙
生菜……………6片切丝	糖……………1/2小匙
咸鱼……………100克(切丁)	酒……………2大匙
胡萝卜…1/4根(切丁)	水……………1大匙
香菇……………4朵(切丁)	胡椒………1/4小匙
玉米粒……………少许	

做法：

1. 将干咸鱼涨发，洗净切丁，先用油炒香备用。蔬菜料也烫烫备用。
2. 把调味料与饭等全部材料放入锅内先拌匀，开小火将所有材料炒出香味，即可盛盘。

正 确 购 买

33 ● 鱼肚

鱼肚是鱼鳔的干制品，能够取鳔而制成鱼肚的鱼类，都是一些体型较大的鱼。根据来源不同，鱼肚可分为鳔肚、黄鱼肚、毛鲮肚、鱧肚等种类。鱼肚以富有胶质而著称，又叫“花胶”，自古便属于“海八珍”材料之一。



34 ● 花胶鱼肚

花胶鱼肚是来源于大黄鱼的鱼鳔，也称黄花胶或筒肚，因加工方法不同而名称各异，如体形较小且薄的称吊片；更小更薄的称黄片；数片的鲜鳔粘贴成体厚大但不透明的称搭片或块胶；加工成带形的统称长胶或带胶。在秋季加工的称秋水肚或冷水肚，质量较好；春季加工的则称大水肚或热水肚，品质稍差。

35 ● 黄唇肚

以黄唇鱼的鳔加工制成，称皇鱼肚或黄唇胶，成品外形呈椭圆形，扁平并带有两根长约20厘米、宽约1厘米的胶条，色泽呈淡金黄色，光泽鲜艳半透明，纹路显著。由于质量高、产量少，曾被列为贡品。

36 ● 鱼肚的选购

因为是鱼鳔的干制品，当然以干燥无异味且形体大而厚的为最优质；厚薄均匀的鱼肚，其干燥程度高会使颜色均一，若色泽有深有浅则是鱼肚内未能干透的结果，如此品质就差了。

37 ● 鱼皮

鱼皮是取自鲨鱼的皮干制而成的；含有胶质，营养与经济价值皆高；风味甘，稍偏咸。



38 ● 鱼皮的选购

以质厚身干、皮上无肉、表面洁净无虫蛀者为优。

39 ● 乌鱼子

一般乌鱼子的加工过程大约2~3天。首先挑选雌乌鱼取



卵，绑线、清洗、去血后，盐渍、脱盐，经过压平整形，再曝晒干燥，过程中会出水、出油、出盐晶，因此要不断地擦拭翻面，晚上收回用木板压平整形，就可以包装成高价的成品了。市面上卖的乌鱼子主要分为海捕的（又称野生的）、进口的以及人工养殖的乌鱼子，还有一种在运送过程中受到碰撞挤压而淤血的“血子”，呈暗红色，属于次级品。

40 ● 乌鱼子的选购

颜色均匀、对称，有亮度、有光泽的最好。野生的看起来较瘦长，颜色深；人工养的较肥厚，色泽浅。另外，乌鱼子两边成对片，卵粒大小厚薄一致，外观干净无残肉，色泽透明，软硬干湿适中，这都是选购的要点。

41 • 虾米

(1) 虾米是鲜虾干燥处

理后的产品，虾米也称海米。种类有二：一种为虾体较



大，体形粗圆，呈淡红色，俗称冬虾；另一种虾体较小，体形扁平，呈微黄色。虾米的各地名称很多，另有开洋、金钩等名，开洋多是由脊尾白虾干制而成。虾米晒得太干会变成红色，这是因为虾的外壳里含有特殊的色素，遇热后会变成红色。

(2) 虾米只要利用新鲜的水浸 15 分钟即能洗去表面的污秽和盐分。

(3) 虾米呈白色稍带粉红色，能够保持虾的鲜味和营养不变，加入粉丝和其他的菜蔬共煮是最普遍的小菜。

44 • 虾皮的选购

虾皮因原虾体型小，选购时，要选无杂质、沙粒少、肉细结实、洁净无斑、色泽鲜明、味淡者为鲜品。

45 • 虾片

虾片是用小虾之类的海产食物为基本原料干燥制成的膨化片状食品，因具有产生二氧化碳的微小气穴



而获得膨胀的性质，故在油炸之后，虾片体积可增大数倍，而达到松化并具鲜虾美味的特点。

42 • 虾米的选购

选购时尽量避免太红的虾米，因为虾色太红恐怕是人工染色或是曝晒过久，太干的虾鲜味较淡。虾米变红的另一个原因是存放时间太久而不新鲜。品质好的虾米，颜色呈微黄或红黄，体型中大而均匀，略呈透明，有光泽，有香气，虾身干燥，肉质鲜嫩，口感微甜，无须脚、杂质、沙屑等。选购时，肉细结实、洁净无斑、色泽鲜红或微黄、光亮、有鲜香味、干爽、淡口、大小均匀的为上品。冬虾因体型较大，则应挑选较干者，要选已去头尾和虾皮、有光泽、有香味且重量较轻者；微黄色小虾米，则因体型小，全虾较多，要选无杂质、沙粒少的。

43 • 虾皮

虾米多是晒后干燥去壳，但亦有连壳晒再干燥处理后不去壳的，称为虾皮，食用方法与虾米大致相同。



应用菜肴 蒜末蒸丝瓜

材料：	调味料：
丝瓜……………1根	盐……………1茶匙
蒜……………5瓣	糖……………1/2茶匙
葱……………1根	淀粉……………1/2茶匙
虾皮……………1大匙	水……………1/2杯
	香油……………1茶匙

做法：

1. 丝瓜去皮、去籽切段，蒜、葱皆切末。
2. 起油锅，爆香蒜粒熄火，加入丝瓜、虾皮与调味料，拌匀盛盘覆保鲜膜。
3. 放入蒸锅大火蒸 10 分钟，撒上葱末即可。