

太太丛书

厨艺篇

之一

书中有美颜如玉
书中自有黄金屋

Christmas

海南摄影美术出版社

太太丛书

厨艺篇(一)

林凤仙 编著

海南摄影美术出版社

太太丛书
厨艺篇(一)
林凤仙 著

责任编辑:林凤仙

封面设计:林懿

出版发行:海南摄影美术出版社

金环印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1996年8月第1版

印张:6 字数:130千字

1996年8月第1次印刷

印数:0001—5000

ISBN7—80571—925—X/9·671

全套:36元(分册定价7.20)

目 录

烹调原料的选购与贮藏

- [1] 1. 原料的选购
- [1] 食品保质期的鉴别
- [1] 食品标签的鉴别
- [2] 怎样鉴别大米的感官质量
- [3] 怎样鉴别面粉的质量
- [3] 怎样鉴别挂面的质量
- [4] 怎样鉴别食油的质量
- [4] 区别不同食用植物油的方法
- [5] 怎样鉴别菜籽油
- [5] 怎样鉴别麻油
- [6] 怎样识别真假酱油
- [6] 酱油的等级是如何划分的
- [6] 怎样识别生姜
- [7] 怎样鉴别假大料
- [7] 怎样鉴别真假香油
- [7] 怎样鉴别虾油
- [8] 怎样选购蚝油
- [8] 怎样选购豆豉

- [8] 怎样鉴别鲜酵母
- [9] 怎样鉴别奶粉
- [9] 怎样鉴别啤酒
- [9] 怎样鉴别蜂蜜
- [10] 怎样鉴别草鸡和肉鸡
- [10] 怎样鉴别鸡的老嫩
- [10] 确定老鸡和嫩鸡的小标志
- [11] 如何鉴别活鸡的好坏
- [11] 怎样鉴别病鸡制的烧鸡
- [12] 怎样辨认脱毛死禽
- [12] 怎样鉴别鸭子的老嫩
- [12] 如何选购菜鸽
- [13] 如何识别鱿鱼与乌贼
- [13] 如何选购鲜鱼
- [13] 如何挑选梭子蟹
- [14] 如何挑选墨鱼
- [14] 如何鉴别鲜鱼的质量
- [14] 如何挑选新鲜的活鱼
- [15] 如何识别大黄鱼和小黄鱼
- [15] 如何选购鲷鱼
- [16] 如何识别鲤鱼和鲫鱼
- [16] 如何识别胖头鱼和白鲢鱼
- [16] 如何识别青鱼和草鱼
- [16] 如何挑选河虾

- [17] 如何挑选海虾
- [17] 如何挑选对虾
- [17] 如何挑选螃蟹
- [18] 如何鉴别螃蟹质量
- [18] 如何鉴别海蜇
- [18] 如何鉴别海参
- [18] 如何识别虾皮
- [19] 如何识别新鲜甲鱼
- [19] 如何鉴别鲜肉质量
- [19] 鉴别牛羊肉的技巧
- [19] 如何识别猪排
- [20] 怎样鉴别内脏质量
- [20] 如何识别老母猪肉
- [21] 如何鉴别豆腐的质量
- [21] 如何挑选五香豆腐干
- [22] 如何挑选五香豆腐块
- [22] 如何挑选素鸡腿
- [22] 如何挑选豆芽
- [22] 如何识别化肥催发的豆芽
- [23] 如何鉴别草菇与毒菇
- [23] 如何鉴别黑木耳
- [23] 如何鉴别银耳
- [24] 如何鉴别鲜蛋
- [24] 如何辨认鹌鸡淘汰蛋

- [24] 如何选购松花蛋
- [25] 如何选购咸蛋
- [25] 如何鉴别牛奶质量
- [25] 如何选购黄瓜
- [25] 如何选购四季豆
- [26] 如何选购鲜竹笋
- [26] 如何识别新鲜蕃茄
- [26] 如何选购鲜藕
- [26] 如何选购笋干
- [27] 如何选购灌肠制品
- [27] 如何选购香肠
- [27] 如何选购火腿
- [27] 如何识别罐头盖上的钢印
- [28] 如何从外观判断罐头的好坏
- [29] 如何选购中秋月饼
- [29] 猪的机体构造和肌肉分布
- [30] 猪舌的用途
- [30] 猪脑的用途
- [30] 猪头的用途
- [30] 猪尾的用途
- [30] 猪脊背的用途
- [31] 猪五花肋条的用途
- [32] 猪后蹄爪的用途
- [32] 猪肝的用途

- [33] 猪腰的用途
- [33] 猪肚的用途
- [33] 猪心的用途
- [33] 猪肉皮的用途
- [33] 板油的用途
- [34] 猪血的用途
- [34] 牛的机体构造和肌肉分布
- [34] 牛舌的用途
- [34] 牛前腿的用途
- [34] 弓扣的用途
- [35] 牛外脊的用途
- [35] 和尚头的用途
- [35] 牛鞭的用途
- [35] 牛蹄的用途
- [35] 羊的肌体构造与肌肉分布
- [36] 羊前腿的用途
- [36] 羊脊背的用途
- [36] 羊肋条的用途
- [36] 羊后腿的用途
- [37] 羊腱子的用途
- [37] 羊脊髓的用途
- [37] 羊鞭条的用途
- [37] 雏鸡的用途
- [38] 公鸡的用途

- [38] 老母鸡的用途
- [38] 鸡的机体构造与肌肉分布
- [39] 鸡胸的用途
- [39] 鸡里脊的用途
- [39] 鸡爪的用途
- [40] 鸡肫的用途
- [40] 鸡肠子和子肠和用途
- [40] 鸡油的用途
- [41] 鸡架子的用途
- [41] 鸡血的用途
- [41] **2. 原料与食品的贮存**
- [41] 贮存食品的最佳温度
- [41] 什么食品不宜存放在一起
- [42] 夏季猪肉保鲜
- [42] 夏季巧存鲜肝
- [42] 收藏腊味的方法
- [42] 如何收藏火腿
- [43] 如何保存腊肉
- [43] 如何收藏咸肉咸鱼
- [43] 巧藏海味
- [43] 鱼、虾、蟹不宜长久冷藏
- [44] 如何贮藏鲜蟹类
- [44] 冰箱巧存鲜虾
- [44] 家鲜存鱼保鲜

- [44] 鲜鱼保鲜三窍门
- [45] 黄鳝如何保活
- [45] 怎样保存开盖的西红柿酱
- [45] 豆腐保鲜法
- [45] 夏天怎样防止豆腐发酸
- [46] 如何保存鲜姜
- [46] 贮蛋保鲜法
- [47] 存放鸡蛋不能水洗
- [47] 放置鸡蛋要大头向上
- [47] 春季如何储藏鲜蛋
- [48] 夏天如何保存鸡蛋
- [48] 巧存蛋白
- [48] 如何保存松花蛋
- [48] 夏季如何贮藏蕃茄
- [49] 蒜黄和青韭如何保鲜
- [49] 如何保存香菜
- [49] 如何贮藏黄芽菜
- [50] 如何贮藏冬笋
- [50] 如何防止土豆发芽
- [51] 怎样保管葱头
- [51] 存放茄子不能着水
- [51] 蔬菜垂直放置好
- [51] 巧存鲜蘑菇
- [51] 如何保存葱蒜

- [52] 面粉的简易贮存
- [52] 如何存放鲜酵母
- [52] 如何贮藏大米
- [53] 大米不宜暴晒
- [53] 夏季怎样存放大米
- [53] 如何存放花生米
- [54] 巧用冰箱除虫
- [54] 存放面包防发霉
- [54] 如何使盐不返潮
- [55] 酱油如何保鲜
- [55] 瓶装酒能存放多久
- [55] 用什么容器装醋好
- [56] 巧存米醋
- [56] 防止食油变质三要诀
- [56] 猪肉久存不坏的奥秘
- [57] 如何久存花生油、豆油
- [57] 如何保存茶叶
- [57] 如何贮存新茶
- [57] 茶叶去潮法
- [58] 如何保存蜂蜜
- [58] 苏打水存鲜果
- [58] 如何保存红枣
- [59] 软包装牛奶夏季保存法

[60] **原料的初加工**

- [60] 1. **鱼肉禽蛋的初加工**
- [60] 家禽如何浸烫去毛
- [60] 巧除鸡鸭毛
- [61] 如何给家禽开堂
- [62] 如何剔鸡
- [62] 如何宰杀鳝鱼
- [62] 巧杀甲鱼
- [63] 什么是整料去骨
- [63] 整鸡(鸭)去骨的方法
- [64] 整鱼去骨的方法
- [64] 鳝鱼的出肉加工
- [65] 虾的出肉加工
- [66] 海螺的出肉加工
- [66] 热水浸洗猪肉不好
- [66] 如何清洗猪肚
- [66] 巧除猪腰臊味
- [67] 怎样清洗猪肺
- [67] 巧除猪肺腥臊味
- [67] 剔除猪脑血筋的技巧
- [67] 怎样给蹄膀“剃毛”
- [68] 巧洗脏肉
- [68] 巧洗猪油
- [68] 怎样清洗猪肠

- [68] 猪大肠去臭法
- [68] 巧除咸肉辛辣味
- [69] 巧使咸肉变淡
- [69] 如何清洗鹅肠
- [69] 巧除洋鸡腥味
- [70] 怎样清洗新鲜墨斗鱼
- [70] 如何清洗虾体中的污物
- [70] 如何给龙虾放尿
- [70] 怎样使虾仁爽口又鲜嫩
- [71] 如何使螺蚌吐净泥土
- [71] 吃螃蟹的四除
- [71] 甲鱼如何除腥
- [72] 被甲鱼咬住怎么办
- [72] 如何使塘鱼吐泥
- [72] 茶水去鱼腥
- [72] 洗鱼去腥法
- [72] 巧去鱼胆苦味
- [73] 如何刮鱼鳞
- [73] 巧剥鸡蛋壳
- [74] 巧分蛋白和蛋黄
- [74] 打蛋液三忌
- [74] 冰冻食品巧解冻
- [75] 流水巧化冻肉
- [75] 冻鸡鸭如何返鲜

- [75] 2. **蔬菜初步加工的方法**
- [75] 叶菜类的初步加工
- [76] 巧除鲜黄花菜的毒性
- [76] 快速剥蒜法
- [76] 剥板栗皮的技巧
- [77] 巧剥芋艿皮
- [77] 巧除土豆皮
- [77] 如何清洗鲜蘑
- [77] 怎样洗香菇
- [77] 如何去掉干莲子的外衣及莲心
- [78] 巧去核桃皮
- [78] 巧除萝卜的苦辣味
- [78] 3. **干货原料涨发的方法**
- [78] 干货涨发方法的种类
- [79] 冷水发的操作技艺
- [80] 热水发的操作技艺
- [81] 油发的操作技艺
- [82] 碱发的操作技艺
- [82] 如何配制碱液
- [83] 碱面发的操作技艺
- [83] 碱水发的操作技艺
- [83] 盐发的操作技艺
- [84] 火发的操作技艺
- [84] 如何涨发木耳、银耳

- | | |
|-------|------------------|
| [84] | 如何涨发海带 |
| [85] | 如何涨发黄花菜 |
| [85] | 如何涨发香菇 |
| [85] | 如何涨发笋干 |
| [86] | 如何涨发莲子 |
| [86] | 如何涨发干墨鱼 |
| [86] | 如何涨发鱼皮 |
| [87] | 如何涨发燕窝 |
| [88] | 如何涨发鱿鱼 |
| [88] | 如何涨发蹄筋 |
| [90] | 如何涨发熊掌 |
| [90] | 如何涨发海参 |
| [92] | 如何涨发一般鱼翅 |
| [93] | 巧发海参 |
| [93] | 如何烤发海参 |
| [93] | 如何烤发肉皮 |
| [94] | 4. 原料的熟加工 |
| [94] | 划油的操作技巧 |
| [94] | 过油的操作技巧 |
| [98] | 什么是走红 |
| [98] | 走红的操作技巧 |
| [99] | 焯水的操作技巧 |
| [100] | 焯菜的窍门 |
| [100] | 巧估油温法 |

[101]	三、切配技艺
[101]	1. 刀工技艺
[101]	什么是直刀法
[101]	直刀劈的操作方法
[101]	跟刀劈的操作方法
[101]	拍刀劈的操作方法
[101]	直切的操作方法
[102]	推切的操作方法
[102]	拉切的操作方法
[102]	锯切的操作方法
[102]	铡切的操作方法
[102]	滚切的操作方法
[102]	什么是平刀法
[103]	平片的操作方法
[103]	推片的操作方法
[103]	拉片的操作方法
[103]	抖片的操作方法
[103]	什么是斜刀法
[103]	拍的操作方法
[103]	什么是剞
[104]	拉刀剞的操作方法
[104]	推刀剞的操作方法
[104]	直刀剞的操作方法
[104]	块的种类与切法

- | | |
|-------|-----------|
| [104] | 如何切象眼块 |
| [105] | 如何切方块 |
| [105] | 如何切长方块 |
| [105] | 如何切劈柴块 |
| [105] | 如何切排骨块 |
| [105] | 如何切滚刀块 |
| [105] | 片的种类和切法 |
| [106] | 如何切柳叶片 |
| [106] | 如何切象眼片 |
| [106] | 如何切月牙片 |
| [106] | 如何切长方片 |
| [106] | 如何切夹刀片 |
| [107] | 如何切磨刀片 |
| [107] | 如何切丝 |
| [107] | 如何切条 |
| [108] | 如何切丁、粒、末 |
| [108] | 如何剥茸泥 |
| [108] | 如何切段 |
| [108] | 烹烧鲜鱼的几种花刀 |
| [108] | 切熟肉的窍门 |
| [109] | 怎样切鱼片 |
| [109] | 怎样切火腿 |
| [109] | 怎样切肉片 |
| [110] | 巧切煮鸡蛋 |