



—— 食品安全家庭自助权威图解本 ——

跟国宾大厨 学买菜

陈曦
著

干货卷

国内顶级大厨首次公开传授
93种常见干货的选购、保存及烹制要领



在干货制备过程中，哪些环节容易作假？
看颜色、闻气味、摸干湿度，如何判断干货的品质和产地？
干货如何水发、保存？
干货如何吃更营养？

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动 | 凤凰决定
江苏人民出版社 | FONGHONG | DECISION



—— 食品安全家庭自助权威图解本 ——

跟国宾大厨学买菜

陈曦
著

干货卷

国内顶级大厨首次公开传授
93种常见干货的选购、保存及烹制要领

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

凤凰决定
DECISION

图书在版编目(CIP)数据

跟国宾大厨学买菜. 干货卷/陈曦 著. —南京:
江苏人民出版社, 2011.9

ISBN 978-7-214-07126-2

I. ①跟… II. ①陈… III. ①干货—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第091107号

书 名 跟国宾大厨学买菜 干货卷
编 著 陈 曦
责任编辑 刘 焱
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网(<http://www.ppm.cn>)
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 13
字 数 166千
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-07126-2
定 价 35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前 言

爱生活的人，必定倾心美食。

总有这样的時候，你需要或者想要亲手做一顿饭菜，为家人，为朋友，也许只为自己。大脑里已有明确的食单，眼前已浮现出令人垂涎的美食的式样，拿起环保袋匆匆出门。来到菜市场或者超市，发现茫茫“食海”中，尽是挑挑拣拣的人群。也许你费尽心思，买好了满意的蔬菜和肉食，转过身来，却一下傻了眼：产地不一，成色不同，各说各好……自己需要的干货到底该怎样买？

为什么有人专挑茸毛多的板栗，为什么有人要掂一下肉蔻的重量，为什么有人要抠掉黑米的外皮瞧瞧，为什么买每一种食材都要看一看，闻一闻，甚至尝一尝？胡椒粉和黑胡椒粉到底又有什么不一样？

……

好不容易买好了回家，卷起衣袖，面对脆脆的干货，突然又不知从何下手了。虾皮、紫菜可以直接食用吗？青豆、白豆需要浸泡多久？海带、豆皮要怎样水发？

再看看厨案，之前买的姜、蒜发了芽，香菇、木耳长出了霉斑，橱柜里的大米、绿豆生了虫，调味盒里的糖、盐也都结成块。难道所有食材都必须现吃现买，一次吃不完就只好扔掉？

如果你曾经或正在被这些常见之物弄得不知所措，那

么，你肯定需要一本有关干货的知识读本，或者干脆在橱柜里常备这样一本书。你和你的家人在需要时，可以翻开它，它至少能解决你在选购和烹制每种干货时的疑虑。这是一本方便查阅的生活指导书，它分门别类地讲解了近百种厨房常备之物，如谷物、干货、调味品的选购、清洗、保存、健康食用要领，更有长期与和各种干货接触的特级大厨的细致讲授。书中每一品物的彩图和图解，更方便你直观地了解高品质干货的基本色、形和体量。

行家说，真正的美味，不一定名贵，而在于它是否保有自然的品质。对更容易被做假的干货而言，具有一定知识的精心挑选、合理的清洗和烹制则尤为首要。

做好了这一切，一碗粥也会足够精彩。

目录

CONTENTS

前言

Part 1 高品质谷物选购要领

● 谷类

大米	2
糯米	4
黑米	6
紫米	8
小米	10
玉米	12
薏米	14
高粱	16
燕麦	18
荞麦	20
面粉	22

● 豆类

绿豆	24
赤小豆	26
黄豆	28
黑豆	30
白豆	32
青豆	34

豌豆	36
蚕豆	38
豇豆	40
菜豆	42

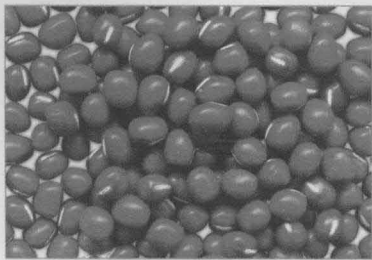
Part 2 高品质干货选购要领

● 干菜类

豆皮	46
豆筋	48
腐竹	50
香菇	52
木耳	54
笋干	56
黄花菜	58

● 干果类

瓜子	60
花生	62
莲子	64
板栗	66



核桃	68
杏仁	70
榛子	72
松子	74
腰果	76
无花果	78
罗汉果	80
桂圆干	82
荔枝干	84
干枣	86
葡萄干	88
开心果	90

● 海产类

虾皮	92
虾米	94
海带	96
紫菜	98
干贝	100
干海参	102
银鱼干	104
鱿鱼干	106
鱼翅	108
鱼肚	110

● 其他

党参	112
燕窝	114
枸杞子	116
银耳	118

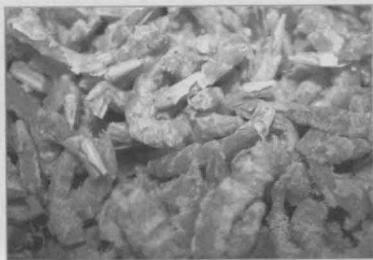
Part 3 高品质调味品选购要领

● 食用油类

菜籽油	122
花生油	124
玉米油	126
大豆油	128
葵花籽油	130
橄榄油	132
茶籽油	134
芝麻油	136
核桃油	138
亚麻油	140
椰子油	142
猪 油	144

● 酱汁类

醋	146
酱 油	148
豆 酱	150
腐 乳	152
辣椒酱	154



芝麻酱	156
花生酱	158
番茄酱	160
料 酒	162

● 香料类

花 椒	164
胡 椒	166
孜 然	168
芥 末	170
咖 喱	172
姜	174
桂 皮	176
肉 蔻	178
八角茴香	180
干辣椒	182
蒜	184

● 其他

白 糖	186
红 糖	188
盐	190

Part 1

高品质谷物
选购要领





大米



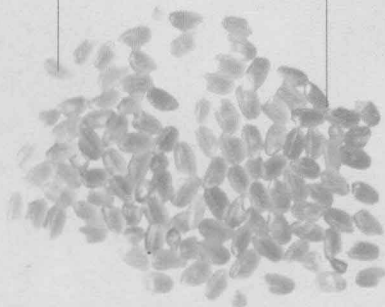
大米就是人们熟知的水稻。大米含有丰富的膳食纤维和维生素，有助于防治脚气病、口腔炎等疾病。大米除了作为主食，还被广泛地用于制作各种小吃、饮料、酒等食物。

选购

选购大米一看标签，二看外形，三看硬度，最后还可以抓一把闻一闻。

品质高的大米蛋白质含量高，透明度高，就像品性坚韧、纯洁的钻石；相反，那些一捏就碎、身体雾蒙蒙的劣质米，则像路边的小土块。

米粒发黄、米粒残缺或被灰粉覆盖，说明是陈米，营养成分被破坏，口感差，不宜选购。



米粒上面有横裂纹，说明是爆腰米。爆腰是指大米在干燥过程中出现急热现象，米粒上形成一些横裂纹，好像腰爆开一样。这样的米容易外熟里生，降低营养价值。

大米的腹部有白斑，说明淀粉含量高、蛋白质含量低，属于不成熟的大米，不宜选购。

小小的标签就像大米的“身份证”一样，标明了名称、产地、净含量、质量等级、生产日期以及保质期，可以帮助我们选择品质更好的大米。





清洗和保存

清洗时，用力搓洗容易破坏大米表层的维生素，长时间浸泡会让大米中的无机盐大量流失，同时，淘洗次数过多也会让米吸附异味，影响质感。其实，现在的袋装米基本上没什么杂质，只要快速淘两遍就可以了。另外，不要用热水淘米，因为在较高温度下，大米的营养成分容易受到破坏。

大米储存不当，就会出现霉变、生虫等现象。可以把米袋放入烧开的花椒水中浸泡片刻，然后晒干，米袋就变成了“香袋”。米袋上所含的花椒香味会让虫子敬而远之。另外，

还可以用纱布包上干燥的花椒粒做成“小香囊”，放在米袋的上、中、下部位，也能起到防虫的作用。

保存大米还需注意防潮。首先将大米充分晾干，然后塞进食用袋里，扎紧袋口，放在干燥阴凉的地方。如果习惯将大米放在缸内储存，那么可以用纱布装上草木灰做成“吸湿器”放在缸底，然后将米缸盖严。

把干燥的海带和大米按1:100的重量比例混装在一起，不仅可以防止大米生虫，还可以抑制霉菌。不过，海带要每隔十天晾晒一遍，以免受潮。

健康食用

大米含有丰富的膳食纤维，健脾养胃，对消化系统有很好的帮助，因此妈妈的奶水供应不足时，也可以用米汤代替，提高宝宝的消化吸收功能。

熬粥时不要加碱，虽然口感更好，但是碱会破坏大米中的维生素，

不利于身体健康。

另外，繁多的加工程序会使精米的营养大量流失，长期食用容易造成营养不良。所以最好将精米和糙米搭配食用，起到营养互补的功效。

大米营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	7.4	膳食纤维	0.7	碳水化合物	77.9
脂肪	0.8	钙	0.013	铁	0.0023



大厨告诉你

很多人喜欢将米煮到半熟，然后捞出来放入锅中蒸熟而食。用“捞”法蒸出来的米饭虽然好吃，但大米中所含有的维生素多是水溶性的，做米饭时扔掉米汤会损失约40%的维生素。因此，做米饭时应尽量采用“蒸”和“熬”的方法。

糯米

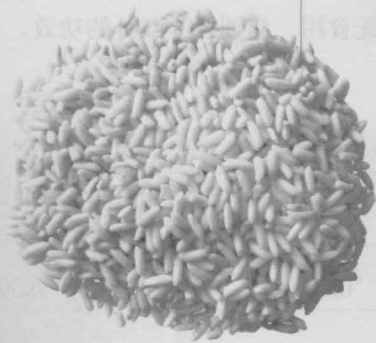


“糯米”是南方人的叫法，北方人称之为“江米”。我们常吃的年糕、汤圆、江米条、八宝粥等风味小吃就是用糯米制成的。除了小吃外，糯米还可以用来酿成药酒强身健体，或酿成果酒舒筋活血，起到抗癌的功效。糯米最大的特点就是黏性强，据说，明朝时期用来黏合长城的材料就是糯米汁。

选购

市面上的糯米中经常混有大米，选购时要充分利用自己的感官。

优质的糯米呈乳白色，米粒细长，而且容易掰断。



仔细观察断面，新米的角质有玻璃质感，而陈米则好像粉末一样松散。



相对而言，大米看上去呈半透明状，有的还有白斑，米粒比较粗短，使劲掰都不一定能掰断。



当然，也可以用碘溶液来验证。首先取一份糯米小样洗净、晾干，然后放到盘中，滴入碘溶液，搅拌均匀。不同的淀粉与碘溶液相遇，会呈现不同的颜色。如果米粒颜色变成褐色或棕色，就是糯米；如果变成深蓝色，则是大米。根据不同颜色的比例，就可以知道糯米中大概掺杂了多少大米。

清洗和保存

糯米的清洗方式和大米差不多，简单淘洗两三遍即可。为了清洗方便，还可以在洗前用凉水浸泡十分钟左右。

糯米不属于主食，一般家庭很少一次性购买很多，所以在存放过程中注意防潮是最主要的。存储前首先把糯米晾晒干，然后装入密封的袋子或容器内，如果数量较多，可以参照大米的存储方法。

糯米烹制的食物在热的时候吃更美味，在空气中搁置一段时间后会变硬，也就是常说的“返生”，这是因为食物中的淀粉老化。很多人将剩余的食物放在冰箱冷藏起来，实际上这种做法反而会加速淀粉老化。虽然不能冷藏，但可以把新鲜的糯米食物放进冷冻室，让其中的淀粉保持在“青春”时期，再次加热食用时，食物会香软如初。

健康食用

前面提到过糯米的黏性强，喜欢吃糯米的朋友也一定有这样的感受：年糕、汤圆等食物一次性吃太多，胃会胀得很难受。这是因为糯米中含有一

种像胶一样的淀粉——支链淀粉，很难被肠胃消化吸收，所以老人、小孩或肠胃不好的人吃糯米饭时，可以搭配芹菜、菠菜等蔬菜，促进消化。

糯米营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	7.3	膳食纤维	0.8	碳水化合物	78.3
维生素E	0.00129	钙	0.026	铁	0.0014



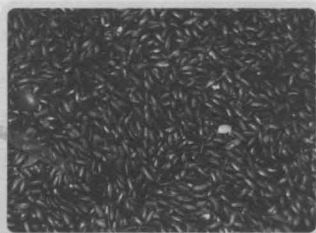
大厨告诉你

糯米饭是苗族的主食之一，这里介绍一种简单的做法。首先将糯米淘洗干净，然后加入腊肉和豌豆一起蒸煮，出锅之前可以加入两滴色拉油，味道和颜色会更佳。





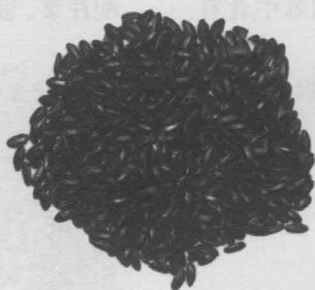
黑米



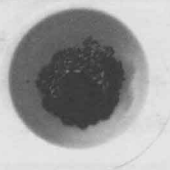
黑米是糯米的一种，口感黏糯香甜，被誉为“黑珍珠”。据说，黑米的伯乐正是汉代出使西域的张骞。当初他将黑米的种植方法传授给邻人，扩大了黑米的影响力，后来又进献给汉武帝，从此黑米被列为“贡米”，成为皇家的宠儿。黑米的药用价值与食用价值相当，在民间享有“逢黑必补”一说。

选购

黑米营养丰富，又被称为“补血米”。市面上有很多黑米是经过染色的伪劣产品，许多不法商贩使用的是不符合食品安全的染色剂，人食用后会中毒，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。要选购真正的高品质黑米，可以观察米皮、米心、米身、泡米水等：



正宗的黑米，米皮乌黑发亮，抠下来呈片状；假冒的黑米，米皮无光泽，用手一抠就会碎成粉末。



黑米的颜色主要集中在表皮，因此，高品质的黑米米心纯白。人工染色的黑米则不同，染料会通过表皮渗透到米心上，使米心呈灰白色。

黑米的营养主要集中在表皮，加工程序简单，属于糙米。因此，真正的黑米身上有米沟，而假冒的则要光滑许多。

纯正的黑米淘洗后，水是透亮的紫红色，而劣质黑米的淘米水好像墨汁或者干脆不掉色。此外，干燥的黑米是不掉色的，如果用手搓后发现掉色，则是劣质黑米。

清洗和保存

很多人清洗黑米时，总是洗了又洗、涮了再涮，这种做法会破坏黑米的营养。因此，清洗黑米时，不能用力揉搓，清洗次数控制在两遍以内。

黑米存放不当很容易生虫或受潮，如果不经常吃，最好不要一次购买太多。剩余的黑米要晾晒干，然后放进干燥的塑料容器中，最好装满密

封，以免空气进入而受潮。至于防虫，可以将新蒜表面的水分烘干，分别埋在米缸的上、中、下等位置，虫子就会自觉地远离米缸。

此外，不建议大家存放黑米粥，即使把没吃完的粥放在冰箱里，第二次加热时还是容易变质，因此黑米粥最好吃多少做多少。

健康食用

黑米含有丰富的微量元素、维生素、胡萝卜素等营养物质，号称“补血米”，非常适合刚生完宝宝的妈妈食用。黑米另外一个特点就是含有大量的膳食纤维，可以有效控制血糖波动，因此，有糖尿病的朋友可以放心食用。黑米皮层中还含有花青素，可以抗衰老。

黑米在熬煮前要用水浸泡一段时

间。如果浸泡的时间过短，不容易熟透，吃了夹生的黑米，严重的话会引起急性肠胃炎。所以，黑米至少要浸泡一昼夜才能够下锅煮。这时要注意了，泡米水很重要，很多人习惯把它倒掉，造成大量营养白白流失。所以，应该将泡米水和米一同熬煮，只要将黑米在浸泡前清洗干净就可以了。

黑米营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	9.4	膳食纤维	3.9	碳水化合物	72.2
胡萝卜素	0.0000016	维生素E	0.00022	钙	0.012

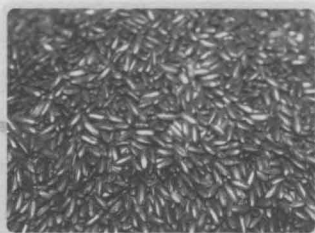


大厨告诉你

黑米粥十分黏稠，为了避免糊锅，需要用小火慢慢熬，还要不停地搅拌，保证所有米受热均匀。



紫米



紫米俗称“紫珍珠”，在《红楼梦》中又被称为“御田胭脂米”。紫米的黏性很强，即使断裂了，蒸熟之后也能重新黏在一起，就好像给自己接骨一样，所以被誉为“接骨米”。无论是直接煮食、加工成副食品，还是用来酿酒，紫米都可以起到良好的食疗功效，是老少皆宜的佳品。

选购

选购紫米主要从外形和颜色这两方面来看。

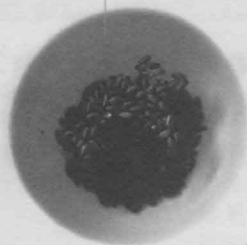
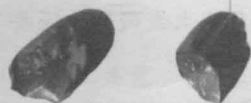
好的紫米细长匀称，颗粒饱满，表皮为紫色。

紫米会掉色，用手抓一把，紧握片刻后仔细观察手，如果略显紫黑色，说明是好的紫米。



用指甲刮除米粒上的小紫块，如果米粒内部还是呈白色，则是真正的紫米，否则就可能是被染色的假紫米。

真正的紫米淘洗后，淘米水应该呈紫黑色，如果水完全呈黑色，就有可能添加了人工色素。





清洗和保存

清洗紫米时，同样不要用力揉搓，以免破坏营养。首先将它倒进淘米容器里，然后加入清水，用手搅几下即可。淘洗次数不宜超过两次。

紫米很容易生虫，因此要保存在干燥的环境下。如果数量不多，可以先将可乐瓶和紫米分别晒干，然后把

紫米装入可乐瓶中，最好能塞满，以便排出空气。最后将瓶盖拧紧，放在干燥通风的地方。如果家里有地窖，也可以把紫米用米袋装好放到地窖里，同时放入几颗八角，可以有效防止生虫。需要注意的是，伏天时，要经常拿来晾晒。

健康食用

紫米口感香甜，很容易让人胃口大开，食欲不振的朋友不妨尝一尝。紫米富含膳食纤维，经常食用可以降低血液中的胆固醇含量，对动脉硬化有良好的防治功效。此外，紫米的蛋白质含量高，并且含有铁、锌、钙等营养元素，适合刚生完宝宝的妈妈以

及大病初愈的人食用。

跟黑米一样，紫米在食用前也需要浸泡一段时间，而且泡米水也要同紫米一起熬煮。

紫米口感黏糯，不易消化，所以不能一次性吃太多，也不能做早餐。肠胃不好的朋友不适合吃紫米。

紫米营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	8.3	膳食纤维	1.4	碳水化合物	75.1
维生素E	0.00136	钙	0.013	铁	0.0039
锌	0.00216	镁	0.016	碘	0.0038



大厨告诉你

紫米露是一款美味营养的甜品，其实它的做法很简单。首先将莲子、紫米、红豆浸泡一晚上，然后将红豆和紫米一起熬煮开，再加入莲子，一直煮到紫米爆开为止。盛起来后，根据自己的口味加入适量牛奶和糖即可，冰镇后口感更佳。