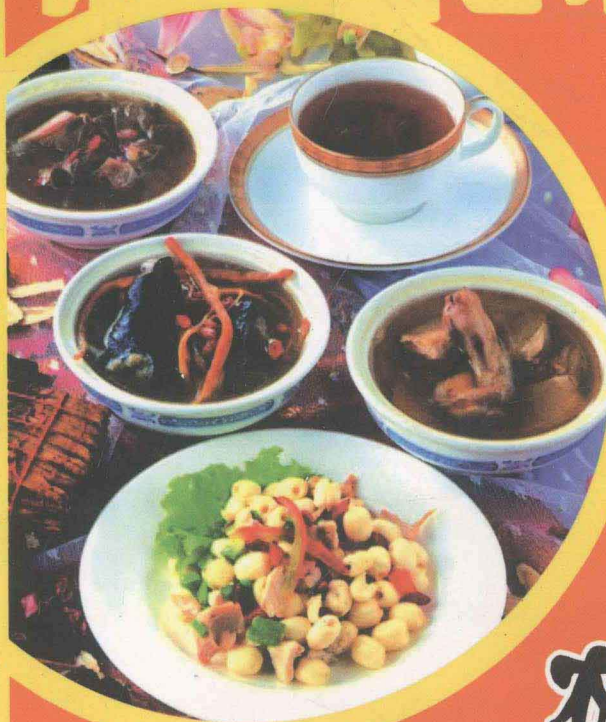


新

村

◆ 新文化 ◆

◆ 新生活系列



农村

饮食生活百科

NONG CUN YIN SHI SHENG HUO BAI KE

李相状 ○ 主编

④ 内蒙古文化出版社

新农村

◆ 新文化 ◆

◆ 新生活系列 ◆



农村 饮食生活百科

李相状 ○ 主编

④ 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村饮食生活百科/李相状主编.-呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2009.6

(新农村 新文化 新生活系列:4)

ISBN 978-7-80675-728-4

I.农… II.李… III.农村-饮食-基本知识 IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094855 号

农村饮食生活百科

李相状 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

直销热线 0470-8241422 邮编:021008

印刷装订 北京中创彩色印刷有限公司

责任编辑 吴桂荣

开 本 850×1168mm 1/32

印 张 9

字 数 125 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80675-728-4/Z·225

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究

主 编

李相状

顾 问

周振和 原《农村天地》杂志

《畜牧兽医》杂志总编

吕 维 原《农村天地》杂志

《农村科学实验》杂志编辑部主任

副主编

《吉林日报》农村部主任 张力军

《吉林日报》群工部主任 孟繁杰

《吉林日报》农村部副主任 石 巍

编 委

林启龙 王继富 张海涛 崔瀚文

李 颖 武永庆 王鹤颐 邓 伟

罗丽敏 杨 阳 徐丹丹 姜玉亮

薛红燕

CONTENT

第一章 采买食品的方法与技巧	1
第一节 蔬 菜	1
第二节 肉 类	2
第三节 蛋奶类	7
第四节 酒 类	8
第五节 辨识掺假食品	10
第二章 食品的速冻技术	12
第一节 食品速冻技术及优势	12
第二节 我国速冻保鲜食品发展史及策略	14
第三节 速冻蔬菜的加工程序	18
第三章 食品的储藏保鲜	21
第一节 蔬菜保鲜常用贮藏方法	21
第二节 常用蔬菜保鲜剂种类及作用	25
第三节 蔬菜保鲜的几项新技术	31
第四节 我国蔬菜保鲜存在的主要问题	32
第五节 果蔬类	35
第六节 肉 类	60
第七节 粮食及其他	63

第四章 烹饪的技巧	73
第一节 常用烹饪技法与作料使用	73
第二节 肉类的烹饪	79
第三节 蔬菜类的烹调	104
第四节 腌制食品	128
第五节 米 面	132
第五章 食物营养	150
第一节 食用茎叶类蔬菜的营养价值	150
第二节 食用果实类蔬菜的营养价值	163
第三节 食用菌类蔬菜的营养价值	181
第四节 水果类的营养价值	193
第六章 家常菜谱	202
第七章 食物中毒救助常识	261
第一节 食物中毒概述	261
第二节 常见食物中毒救助	265

第一章 采买食品的方法与技巧

第一节 蔬 菜

一、选购蔬菜的技巧

(一)察体观色

购买蔬菜时要察体观色,对蔬菜作整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正,外表光亮、整洁、鲜灵,大小长短精细适宜,菜叶舒展肥厚,菜体饱满充实,软硬适度,含水充足,无表皮溃破流汤,无萎蔫老叶黄叶,闻菜时无怪味异味,看菜时无不舒服感,摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等。

(二)有点虫眼也无妨

许多人不爱购买带虫眼的青菜,其实,有点虫眼或被虫咬过,其质量未必很差。因为任何一种农作物都有遭受虫害虫咬的可能,如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有,说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药,食用这种蔬菜,便有可能在吸收营养成分的同时,不知不觉地吸收农药毒素的可能,所以买菜时,若菜叶上有点虫眼也无妨。

二、不能购买的蔬菜

(一)变色的紫菜

被凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色,说明该菜在干燥、包装前

已被有毒物所污染,这种紫菜对人体有害,不能食用。

(二)变青、发芽的土豆

变青发芽的土豆中含有龙葵碱,对胃肠黏膜有较强的刺激作用,对中枢神经有麻痹作用,会引起呕吐、头晕、流涎等症状,食用危害很大。

(三)无根豆芽

目前市场上出售的无根豆芽多数是以激素和上化肥生发的,这类含氮化合物在肠道细菌的作用下,会转化为亚硝胺,长期食用可使人患胃癌、肝癌、食道癌、直肠癌等。

(四)青番茄

这类青番茄与土豆一样,含有龙葵碱,因此不应食用,生食危害更大。

(五)新鲜黄花菜

集市上的鲜黄花菜虽然新鲜,但因含有秋水仙碱,进入人体后,经氧化作用使人出现腹痛、腹泻、呕吐等中毒症状。若将新鲜黄花菜在水中充分浸泡,使秋水仙碱最大限度地溶于水,便不会产生上述症状。最好食用干黄花菜。

第二节 肉 类

一、猪 肉

(一)识别种猪肉

带肉皮的,肉皮厚而硬,毛孔粗,皮肤与脂肪之间几乎分不清界限,这种现象在肩胛骨部位最明显。如去皮、去骨后皮下脂肪又厚又硬,几乎和带皮一样。瘦肉颜色呈深红色,肌肉

纤维粗糙,纹路清,水分少,结缔组织较大。

(二)识别瘟猪肉

病猪肉脂肪呈粉红色或深红色,肌肉的切面可以看见暗红色或黑红色血液浸润。颈端组织断面较平整或完全平整,血液浸润程度与其他部位一致,淋巴结肿大且切面呈深红色。

(三)识别再冻肉

冻肉解冻后销售不完,再冻后销售,这种肉的质量大降,其识别方法是:

看外形:脂肪呈深红色,肉表红色;劈开处齐整,用指压可湿手指。

摸硬度:肉无弹性,指压下陷后难以恢复。

(四)识别注水肉

如果瘦肉呈粉红色,切面有水从肉中慢慢渗出,不粘手,把卫生纸巾放在上面很快被水浸透,这样的猪肉即被注了水。

(五)识别优、劣质猪肉

质量好的猪肉:皮细而薄,肉富弹性,精肉鲜红,肥肉洁白,膘不太肥。

质量差的猪肉:皮厚而粗,肉无弹性,白中带黄。

变质的猪肉:颜色暗淡,有粘液,严重的会发出腐烂气味。

(六)识别老母猪肉

识别老母猪肉,应从四个方面观察:

1. 肉皮:肥猪皮白且有光泽,毛孔细而深;老母猪皮厚色黄,皮质粗糙,毛孔大而深;

2. 肉质:肥猪肉呈水红色、纹路清晰,手摸后粘附的脂肪较多;老母猪肉呈深红色,纹路粗乱,手摸后粘附的脂肪较少;

3. 奶头:肥猪肉上奶头又软又短;老母猪奶头又硬又长,乳腺孔十分明显;

4. 骨头:肥猪的骨头为乳白色,光滑细嫩;老母猪的骨头白里透黄,粗糙老化。

(七)识别病变猪肉的方法

1. 病死猪肉:肉色暗红,脂肪呈粉红或黄色,肌肉无弹性,无光泽,皮肤上有出血点、出血斑。

2. 米猪肉:系患囊虫病的猪,瘦肉及内脏中有黄豆大小、半透明的小水泡,泡内有米样疙瘩。冻猪肉中的小疙瘩变小,呈绿豆大小的白色瘰粒。

3. 淋巴结病变猪肉:正常猪淋巴结呈灰白色或淡黄色,而淋巴结病变猪的淋巴结有樱红色肿胀或呈红色、暗红色出血,或者淋巴结有边缘性出血或网状出血。

二、牛羊肉

(一)怎样识别优质牛肉

1. 新鲜牛肉的肌肉红色均匀,脂肪洁白或淡黄,有光泽;变质的肉色暗淡而无光泽。

2. 新鲜肉外表微干或有风干膜,不黏手;变质肉外表极度干燥或黏手,新切面发黏。

3. 新鲜肉指压后凹陷立即恢复;变质肉指压后凹陷不能恢复。

4. 新鲜的肉汤透明清澄,脂肪团聚于表面;变质肉有臭味,肉汤浑浊,有黄色或白色絮状物,脂肪极少浮于表面。

(二)如何识别优质羊肉

新鲜羊肉色红有光泽,质坚而细,有弹性,不黏手,无异味;不新鲜羊肉色暗,质松,无弹性,干燥或黏手,略有酸味;变质羊肉色暗,无光泽,黏手,脂肪呈黄绿色,有臭味。

三、水产品

(一)辨别鲜鱼的技巧

观察鱼的嘴、鳃、眼、体面黏液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼,一般嘴紧闭,口内清洁;鳃鲜红、排列整齐;眼稍凸,黑白眼珠分明,眼面明亮无白蒙;表面黏液清洁、透明,略有腥味;鱼体肉质发硬,富有弹性,鳞片紧附鱼体,不易脱落。否则不新鲜。

(二)辨别鲜虾的技巧

鲜虾的特点是:颜色青白、外皮光亮、虾壳坚硬、眼睛外凸、虾须硬挺、虾身完整、肉质坚实、味道腥鲜,不可购买掉头、缺尾、脱皮、体色发红、有异味的劣虾。

(三)巧识雌雄甲鱼

雌甲鱼背为较圆的椭圆形,中部较平;体薄,腹为曲形;后肢间距窄;尾短,不能自然伸出裙边外。雄甲鱼背为前窄后宽的长椭圆形;后肢间距宽;尾长,能自然伸出裙边外。

(四)辨识注水甲鱼的窍门

可用手触压其体,软而不实,行动不灵活,不会翻身,这种甲鱼一般都是注了水的。

(五)选购河蟹的窍门

选购河蟹的最佳季节在农历立秋前后,此时河蟹肉质鲜嫩饱满。河蟹要买活的,死蟹不能食用。优质的活蟹特点是:

蟹腿完整饱满,腿毛顺,蟹螯夹力劲大,蟹壳青绿有光泽,连续吐泡有声音,腹部灰白,脐部完整。

雄河蟹黄少、肉多、油多,雌河蟹黄多、肉肥、鲜嫩。分辨时可查其脐部,尖脐的是雄蟹,圆脐的是雌蟹。

(六)选购优质蟹的方法

看:要看清楚是老蟹还是新蟹。老蟹黑里透青,外表没有杂泥,脚毛又长又挺,肚皮呈现铁斑色,反之是新蟹。

掂:用手掂一掂蟹的重量,重的肥壮,轻的肉少。

翻:将蟹身倒翻,肚皮朝天,能敏捷翻转的是鲜蟹。

放:把蟹放在地上,爬行速度快的是鲜蟹。

(七)辨识劣质海参

海参外表呈灰黑色,形体很饱满,有细微的盐晶体,刺秃,用手摩擦时,手上会染上黑色,体内有黑灰色杂质。

(八)怎样选购墨鱼干

体形完整、光洁,呈柿子红色,有香味,较干而淡口者,是较好的;体形基本完整,表面有粉白色,背部显暗红色,有些部位有黑斑者,质量要差一些。

(九)选购优质海蜇

1. 体大、厚、白,蜇皮晶莹透明或呈淡黄色,有光泽,无泥沙、红斑、红衣,无腥味。

2. 用手拉时,肉坚韧,有弹性不易断。

3. 用口咬时不塞牙,有脆声,无腥味。

但如果海蜇的肉质已发软,无弹性,呈紫黑色,有腥臭味,是已变了质的海蜇,不能食用。

第三节 蛋奶类

一、如何辨识鲜蛋

左手握成空拳,把蛋小的一头入虎口端的窝圆内,用右手盖在左手上面,然后对着日光或灯光透视。若蛋呈微红色,是新鲜蛋;若呈半透明状,且蛋黄凝成团,轮廓清晰,有流动体,是陈蛋。不透明或有黑点,且蛋黄散开或已附在蛋壳上,是已变了质的蛋。

把蛋放入淡盐冷水中,如果蛋沉下水底是鲜蛋。沉入水中的深浅与蛋新鲜程度成正比。

二、如何选购鲜蛋

鲜蛋颜色鲜明,蛋壳上有霜状粉末,气孔明显,陈蛋与此相反,并有油腻。

将鸡蛋放到冷水中,鲜蛋沉底,陈蛋上浮。

在阳光下照后,鲜蛋蛋黄完整,色红,陈蛋散黄混浊。

用手轻轻摇,鲜蛋无声,陈蛋有流动声。

三、巧识孵小鸡的蛋

蛋表面光滑、呈暗灰色,用手摇晃时有明显的响声。

四、鲜牛奶质量鉴定法

眼观:其色泽应洁白或白中微黄,不得呈深黄或其他颜色;奶液均匀,而不应在瓶底出现豆腐脑状沉淀物质。

鼻嗅:应有乳香味而不应有酸味、腥味、腐臭味等异常气味。

手试:把一滴鲜奶滴于指甲,呈球状停留的为新鲜,即刻流走的不新鲜;把一滴牛奶滴于清水中能下沉,不新鲜的浮于水面且立即散开。

五、酸奶质量鉴定法

凝固型酸奶,产品呈乳白色或稍带淡黄色,具有清香纯净的乳香和乳酸味。凝块结实均匀,无气泡,有少量乳清析出。如变质时,味觉过酸、馊臭,产生气泡并析出大量乳清。

六、怎样选购优质奶油

奶油切断面细腻均匀的为上品,柔软而呈膏状或脆而疏松的为劣质。

用舌尖和上颚碾压,不应有粗硬或粘软的感觉。

色泽不一致,且具有斑纹条痕的质劣。

有芳香味的为上品,有些微饲料味、酸败味、牛脂味的质次。

第四节 酒 类

一、啤 酒

选购啤酒,首先要先看商标背面的出厂日期。啤酒存放时间越短越好,瓶装鲜啤酒保存七天,瓶装熟啤酒保存40~60天。其次将瓶子倒置,看瓶盖是否漏气,并迎光观察,看有否轻微白色沉淀,如有说明质量不佳或存放时间过长。如果酒混浊不清,开盖后冒泡很大,味变酸则说明酒已变质,不能用。优质的淡色啤酒,外观呈淡色或淡黄绿色,清亮透明,无

悬浮物;注入干净的杯中,泡沫高且持久;散发出明显的酒花香气,没有生酒味或其他异味;口味纯正,饮后有碳酸气刺激,酒味醇厚圆满。

二、果 酒

挑选果酒,首先要观察酒液,如果果酒质量好,酒液应该是清亮、透明、没有沉淀物和悬浮物,给人一种清澈感。然后要看果酒的色泽,其果汁要具有本身特有的色素。例如,白葡萄酒应该是无色或微黄色;红葡萄酒要以深红、琥珀色或红宝石色为好;苹果酒应该为黄中带绿;梨酒以金黄色为佳。

我们也可采取闻味的方法来鉴别,各种果酒应该有各自独特的色香味。例如,红葡萄酒一般具有浓郁醇和而优雅的香气;白葡萄酒有果实的清香,给人以新鲜、柔和之感;苹果酒则有苹果香气和陈酒脂香。

三、白 酒

把酒瓶拿在手中,慢慢地倒置过来,对光观察瓶的底部。如果有下沉的物质或有云雾状现象,说明酒中杂质比较多;如果酒液清亮不浑浊,没有悬浮物,说明酒的质量比较好。一般从色泽上看,白酒都应该是无色透明的。

判断酒的度数可以用摇晃的方法。摇动酒瓶后,如果出现小米粒到高粱粒大的酒花,堆花时间在 15 ~ 20 秒钟左右,就可以判断酒的度数大约是在 53° ~ 55° 左右;如果酒花有高粱米粒大小,堆花时间在 7 秒钟左右,酒的度数就应该为 57° ~ 60° 左右。

第五节 辨识掺假食品

一、木耳掺假

木耳掺假主要是采用溶液浸泡,目的是增加重量。识别方法首先是看色泽,黑木耳正品看上去应该是朵黑而光滑,朵背略呈灰黑,朵片大而薄,手感干燥分量轻;若是过于洁白则可能是经过了硫黄薰剂。

掺假木耳吸水量大,如用嘴品尝,其味或甜或咸,断定是用盐水或糖水泡过的。

二、八角茴掺杂

真八角茴只有八个角,角尖而直,较肥厚,颜色是红棕色,大小匀称,有强烈茴香气味,假八角茴有 10~14 个角,角尖向上或向内弯曲,较薄弱,大小不匀称,无强烈茴香气味,含之味淡或有麻舌感。

三、味精

味精或味精粉掺假的识别方法是取少许放在白瓷碗中,正品加水后立即溶解,若碗底出现白色不溶物,则可能掺有石膏粉,若溶解液味咸则可能掺有食盐。

四、胡椒粉掺假

一般是掺入麸皮粉或炭木粉,使胡椒粉颜色灰暗、粉质细腻,嗅之无胡椒粉的刺鼻香味。识别方法可取少许胡椒粉于白瓷碗中加入搅匀后滴入碘液 1~2 滴,如果呈现蓝或紫色则证明掺有淀粉类物质。

五、蜂蜜掺假

将糖熬成糊状掺入蜂蜜中,这种蜂蜜的特征是呈现浅黄色、质稀味淡,有蔗糖香甜或糖浆味,没有蜂蜜所特有的醇厚的甘甜和清淡的花粉香气。

六、牛奶掺假

牛奶掺水,将牛奶沿玻璃杯内壁缓慢倒下,如果玻璃杯壁立即透明如洗则掺假。