



中国社会科学出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Jia Ting Wen Min Shu Jia



厨房谬误纠正

chú fāng miù wù jiū zhèng

366例
San Liu Liu

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房谬误纠正 366 例/高志敏, 郭玲格, 肖龙主编. —北京: 中国
社会出版社, 1997. 10

ISBN 7-80088-726-X/C · 164

I. 厨… II. ①高…②郭…③肖… III. 烹饪—基本知识 IV. T
S972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00456 号

现代文明家庭书架

厨房谬误纠正 366 例

主 编: 高志敏 郭玲格 肖龙

责任编辑: 宗 和

责任校对: 若 凡

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 10.5

字 数: 223 千字

版 次: 1997 年 10 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-726-X/C · 164

定价: 10.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

1996年10月12日,中央电视台《生活》节目主持人约请各界人士开了一个别开生面的座谈会。这个座谈会的题目是厨房革命,从与会者发言来看,这场革命的特点是起点高,发展快,它已由少数几个大城市向全国中小城市和广大乡村发展和普及。革命所涉及的范围和内容更是广泛,它包括了住宅建设中厨房的设计与施工;竣工后的厨房装修与使用,以及炊具、灶具电气化、智能化;实施操作中的安全与保养等等。但其中最主要的还是怎样使厨房的主人的饮食更现代化、更科学化,而这才是厨房革命的出发点与落脚点,离开了这两点,厨房革命也就没什么意义了。

要做到饮食科学化,应该先“革谁的命”呢?首当其冲的是厨房中那些违背科学的种种谬误。有些朋友可能会问,难道我们一日三餐几进几出的小厨房还有谬误吗?我们说,是的,厨房中不但有谬误、而且渗透到方方面面。就拿上市买菜来说,这几乎是天天要做的事儿,那您是怎样去买得呢?有的朋友认为,价钱贵的菜营养高,价钱便宜的菜营养差。因此,对价钱贵的菜尽管手头拮据也起劲的买;而对价钱便宜的菜则不屑一顾。如果是这样的话就违背了科学,也就步入了谬误。因为蔬菜的价钱是由成本、产量、季节、上市早晚、消费习惯等多种因素决定的,它甚至根本不反映蔬菜的营养价值、蔬菜的营养价值是从另一方面,即它的颜色表现出来的。如果不会区分蔬菜

的颜色,只拣价钱贵的买,即使花再多的钱,也不一定吃出健康的身体。蔬菜买回来了,怎样对它加工整理呢?我们看到许多人要把蔬菜的叶子摘下弃之不用,只吃其根茎部位。其实这种做法也属谬误,营养专家经过化验分析得出结论:无论芹菜、莴笋、大葱、茼蒿、各种萝卜的叶子,它们所含蛋白质、脂肪、维生素C等营养物质,都高于根茎部位。以芹菜为例,叶子蛋白质含量是茎的1倍多,碳水化合物为2倍,维生素C则是6倍。这样看来,您如果加工整理芹菜时采取了留茎去叶的做法,那就犯了“丢帅保卒”的错误。再拿食品保管来说,夏天到了,打开来缸一看,白花花的米中虫头蠕动,生气之余,您怎么办呢?您可能首先想到找个晴天狠狠晒一晒。为此,您难免要忙活一阵子,您的本意是在驱虫保米。但效果却适得其反。因为第一,阳光中那点紫外线对米虫来说简直是杯水车薪,微不足道。相反却提高了的温度对于米虫繁殖来说,却帮了个不大不小的忙。第二,大米最忌阳光曝晒,在强烈的阳光下,大米被晒得“跑水走油”,不仅损失营养,而且煮出饭来易碎易烂,那股香喷喷的味儿也损失殆尽了。以上举的几个例子,实际上在厨房中类似的情形举不胜举。

厨房中出现诸如此类谬误的原因是多方面的。有的是从亲朋好友那儿学来的,有的是从祖辈那里沿袭下来的,更多的则是人们顾名思义类比推导而来的。原因尽管不同,但危害则是相同的,由于这些谬误在各家各户程度不同的存在着,又由于人们对其很难区分和识别,在国外人们把它称之为“流行中的谬误”,而在国内则有人称之为“似是而非的事物”,本来是“谬误”的东西,却在厨房中“流行”,这就增加了它的危害性,本来是“非”的东西,却被“是”的假象掩盖着,又增加了纠正的

难度。

随着“厨房革命”的兴起和深入发展,人们对饮食生活的科学化现代化有了更高的要求,广大朋友对“流行”在厨房中的“谬误”以及那些“似是而非”的事物,再也不能继续下去了。我们希望在这场“厨房革命”中与广大朋友结成“同一战壕的战友”拿起笔做刀枪,对这些“谬误”从理论和实践的结合上做点“拨乱反正,清源归本”的工作。我们相信这种努力一定会得到广大朋友的赞同和支持的。

本书内容丰富、文笔流畅、集实用性、知识性、趣味性于一体,阅读本书不仅可帮助您纠正厨房中种种谬误,使您的饮食更科学、更合理、还能为您增长知识,增添乐趣。

编 者

目 录

食品选购谬误

- | | |
|------------------|-------------------|
| 食品的保质期就是保存期 (1) | 豆浆不如牛奶营养价值高 (16) |
| 碘盐不成 (2) | 麦乳精是高级营养品 (17) |
| 海参是高级补品 (2) | 买变黑鲜虾 (18) |
| 酒花小的酒酒精度数高 (4) | 买体表发黄的带鱼 (18) |
| 啤酒的“气”越足越好 (4) | 低价购买死鱈鱼 (19) |
| 啤酒苦味来自添加剂 (5) | 选购熟肉制品只图外表鲜艳 (20) |
| 醋精是醋之“精华” (6) | 午餐肉中有合成色素 (21) |
| 虾皮就是虾的皮 (7) | 加防腐剂的食品不安全 (22) |
| 茉莉花多的茶质量好 (8) | 吃肥肉影响健康 (23) |
| 香油就是麻油 (9) | “栗子肉”也是肉 (24) |
| “虾油”是用虾制的油 (9) | 虫卵认作脂肪块 (25) |
| “鱼肚”是鱼的“胃” (10) | 选发黄银耳 (26) |
| 鲍鱼是鱼 (11) | 不买有虫菜 (26) |
| 海水鱼比淡水鱼咸 (11) | 菜的价钱越贵营养越好 (27) |
| 买洋鸡不安全 (12) | 菠菜含铁量最高 (28) |
| 鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值高 (13) | 绿色食品就是绿颜色食品 (29) |
| 红壳蛋比白壳蛋营养好 (14) | 辣椒只是调味品 (30) |
| 购买奶粉不看出厂期 (15) | 野菜是“丑小鸭” (31) |

买发霉甘蔗·····	(32)	果子露等同与水果汁·····	(39)
买未熟的柑桔和受冻柑桔·····	(33)	买没有防尘设备的食品·····	(40)
选购“处理”瓜果·····	(34)	喜欢吃雪白馒头·····	(41)
酸味水果含糖量少·····	(34)	只吃精米细面·····	(42)
“心里美”不如水果·····	(35)	购买有黑斑的红薯·····	(43)
水果都富含维生索C·····	(37)	常吃街头烤红薯·····	(44)
多买冬贮水果·····	(37)	棉籽壳栽培的菇类有毒·····	(44)
果菜不分家·····	(38)		

食品加工整理谬误

自来水冲淋解冻鱼·····	(46)	香菇久泡·····	(56)
黄花鱼剖腹取内脏·····	(47)	海带泡发时间短·····	(56)
花刀打在鱼腹上·····	(48)	沸水溶明胶·····	(57)
扔掉鱼鳞·····	(48)	泡发海参染油污·····	(58)
鲢鱼退鳞·····	(49)	热水发木耳·····	(58)
鱼胆是凉药·····	(50)	淘米不论新陈·····	(59)
肉皮没营养·····	(51)	保温杯泡茶·····	(60)
肥瘦肉馅一块剁·····	(51)	煮牛奶早加糖·····	(61)
绞肉机绞馅味道美·····	(52)	牛奶带袋煮·····	(62)
搅拌肉馅逆顺并举·····	(53)	鲜蛋好剥皮·····	(63)
菜馅挤汁·····	(53)	新鲜蔬菜可少洗·····	(63)
鲜肝不洗·····	(54)	土豆早削皮·····	(64)
热水浸泡鲜猪肉·····	(55)	切菜过碎·····	(64)
沥青褪禽毛·····	(55)	扔掉菜叶·····	(65)

豆芽徒长.....	(66)	开水烧过五分钟.....	(67)
-----------	------	--------------	------

食品贮保谬误

永平贮菜.....	(69)	“裸”存鲜鱼.....	(79)
贮茄子着水.....	(70)	存鱼不除内脏.....	(79)
冬贮满心菜.....	(71)	冷冻前水洗鲳鱼.....	(80)
精制油存放时间可长些.....	(71)	冷藏保存干酪.....	(80)
白酒越陈越香.....	(72)	冰箱存放火腿.....	(81)
存放葡萄酒.....	(73)	冷冻鲜牛奶.....	(81)
汽水瓶不自爆.....	(73)	冷冻“大块肉”.....	(82)
低温存啤酒.....	(74)	馒头存入冷藏室.....	(83)
铝制容器盛装酸咸食品.....	(75)	久存白糖.....	(84)
可口可乐瓶盛装食油最安全.....	(75)	日晒溶糖.....	(84)
废弃塑料袋装食品.....	(76)	锤敲红糖块.....	(85)
电冰箱可杀菌消毒.....	(77)	日晒驱虫.....	(85)
冷藏室温度低比高好.....	(78)	卧置鲜蛋.....	(87)

食品烹调谬误

原料“裸体”下锅.....	(88)	切肉不看纹路.....	(90)
甜面包搓渣.....	(89)	吃蒜不“捣”.....	(91)
勾芡再加调味品.....	(90)	开水煮香料.....	(92)
刀切熟鸡肉、熟狗肉.....	(90)	香料散用.....	(92)

甜面酱兑汁用·····	(93)	蒸蛋羹用瓷容器·····	(107)
一块苦瓜满盘苦·····	(93)	鸭汤加醋·····	(108)
烹制绿色蔬菜加酱油·····	(94)	窄油炸菜·····	(108)
炸丸子肉馅加葱姜·····	(95)	旺火炖肉·····	(109)
咖喱粉直接用于烹调·····	(95)	热油炸制花生米·····	(110)
使用味精不讲温度·····	(96)	生炒绿色蔬菜立即盖锅·····	(110)
烹调蘑菇加酱油·····	(97)	煮饭冷水下米·····	(111)
糖醋汁不加盐·····	(98)	冷粥加热不放水·····	(112)
豆油生用·····	(98)	剩饭吃时加热·····	(112)
凭油烟判断油温·····	(99)	馒头米粥两锅做·····	(113)
高温炒菜·····	(99)	面肥发面比酵母发面方便卫生 ·····	(114)
制汤撇浮油·····	(100)	开锅蒸馒头·····	(115)
煮肉熬汤中途加冷水·····	(101)	硫磺熏馒头·····	(115)
涮羊肉夹生·····	(102)	蒸饭水做汤用·····	(116)
嫩炒猪肝·····	(102)	和面不饬·····	(116)
加醋烹制海参·····	(103)	沸水冲补品·····	(117)
油多不伤菜·····	(104)	煮豆浆未沸·····	(118)
热油炒肉·····	(105)	沸水下挂面·····	(119)
鸡蛋的最佳吃法是炒·····	(105)		
烹制新鲜鸡肉用厚味·····	(106)		

饮食保健谬误

饮用“死水”·····	(121)	口渴才喝水·····	(122)
-------------	-------	------------	-------

凉水更解渴	(123)	吃菠萝不加盐	(147)
痛饮消乏解暑	(125)	饱餐赴考场	(148)
缺铁饮茶	(125)	乘飞机进食产气食品	(149)
滥饮矿泉水	(126)	甲鱼人人皆宜	(149)
矿泉壶可产矿泉水	(127)	常喜吃熏烤食品	(150)
冷饮过冷	(128)	餐后“灌缝”	(151)
美酒加咖啡，一杯接一杯	(129)	烫食可暖胃	(152)
海鲜佐酒	(130)	婴幼儿配餐缺盐	(153)
多喝咖啡	(131)	不愿吃“苦”	(154)
啤酒过量	(132)	汤比肉更补体	(155)
借酒浇愁	(133)	铁缺只因摄入少	(156)
冷酒冷饮	(134)	铁锌同补	(157)
餐餐不可无此君	(135)	佝偻病主要缺钙	(158)
酒量可以练大	(136)	蛋白质只组成肌肉	(159)
醉酒入房	(137)	有哪种油吃哪种油	(160)
喝了雄黄酒百病都远走	(138)	晚餐多荤	(161)
牛奶人人宜喝	(139)	减肥必须节食	(162)
牛奶做早餐	(140)	减肥时体重波动	(165)
鸡蛋可使胆固醇增高	(141)	减肥限水	(166)
蛋清比蛋黄营养价值高	(142)	酸性食物就是酸味食物	(167)
发烧吃鸡蛋	(143)	饭后即进水果	(168)
心脏病入食用菜籽油	(144)	水果罐头分次吃	(169)
采食鲜木耳	(145)	梨上下内外一样甜	(170)
鲜黄花蚕豆味美	(146)	酸男甜女	(171)
生吃胡萝卜	(146)	保健品可治病	(171)

厨房厨具使用谬误

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 厨房是最干净卫生的地方 (173) | 选择电冰箱忽视“气候类别” (188) |
| 压力锅“超期服役” (174) | 随意拨动冰箱温控器旋钮 (189) |
| 压力锅烧水省燃料 (175) | 电冰箱中冷水比热水结冰快 (190) |
| 不定期更换压力锅易熔片 (175) | 电冰箱存食品少可省电 (190) |
| 不锈钢锅烧煮食物用猛火 (176) | 冷冻食品不速冻 (191) |
| 不锈钢餐具不生锈 (177) | 冰箱可做空调用 (192) |
| 热沙锅放在餐桌上 (178) | 在冰箱冷冻室寻找食品 (193) |
| 混用铁铝炊具 (178) | 剪短电炉丝可节电 (193) |
| 电饭锅冷水降温 (179) | 油锅起火用水泼 (194) |
| 用电饭锅烧水 (180) | 煤气臭味是生来就有的 (195) |
| 将漏斗紧贴瓶口 (180) | 普通胶管替代煤气胶管 (195) |
| 缸边磨刀 (181) | 煤气泄漏时使用本室电话 (196) |
| 保温瓶灌满水保温时间长 (182) | 卧置液化石油气钢瓶 (197) |
| 保温瓶不会自碎 (182) | 抽油烟机不全程工作 (198) |
| 保温瓶胆上有三个黑点质量差 (183) | 用开水兑温水 (198) |
| 共鸣音大的保温瓶质量好 (183) | 选买彩釉餐具 (199) |
| 微波炉煮食物加盐 (184) | 厚玻璃杯坚固 (200) |
| 微波炉使用金属器皿 (185) | 菜墩开裂用铁丝箍 (201) |
| 选用微波炉加热器皿不看形状 (186) | 混用含氟含酸清洁剂 (201) |
| 电冰箱门侧发热是故障 (186) | 卫生纸用作餐巾纸 (202) |
| 电冰箱“带霜”运转 (187) | |

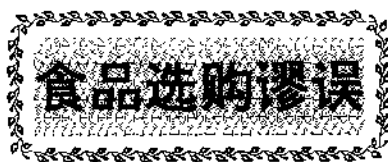
厨房物品巧用

巧用食盐	(203)	巧用动物油	(263)
巧用食醋	(220)	巧用植物油	(264)
巧用洋葱	(232)	巧用橄榄油	(266)
巧用柠檬	(234)	巧用生姜	(268)
巧用大米	(238)	巧用花椒	(270)
巧用白酒	(239)	巧用胡椒	(270)
巧用啤酒	(243)	巧用辣椒	(271)
巧用米酒(黄酒)	(246)	巧用大蒜	(272)
巧用葡萄酒	(247)	巧用面包	(272)
巧用牛奶	(248)	巧用面粉	(273)
巧用茶叶	(252)	巧用淀粉	(275)
巧用咖啡	(256)	巧用米汤	(276)
巧用鸡蛋	(256)	巧用开水	(277)
巧用碱粉	(260)	巧用冷水	(278)
巧用食糖	(261)	巧用冰块	(281)
巧用酱油	(263)		

厨具的选择和正确使用

选择餐具的学问	(283)	西餐餐具的使用方法	(284)
---------------	-------	-----------------	-------

不锈钢炊餐具的保养 (286)	使用和保管火锅的方法 ... (305)
正确使用铝制炊具 (286)	怎样挑选高压锅 (306)
玻璃饮具的质量标准 (287)	安全使用高压锅 (307)
家用餐具应定期消毒 (289)	高压锅的作用 (308)
厨具要经常去污灭菌 (290)	高压锅可用于消毒 (310)
餐巾纸的选用 (292)	怎样正确使用电饭锅 (311)
选购最适合自己的筷子 ... (292)	电饭锅煮饭不熟怎么办 ... (311)
饮茶话茶具 (293)	电饭锅煮饭怎样防出夹生饭 (311)
选购咖啡具应注意什么 ... (294)	电饭锅怎样节约用电 (312)
酒具要适用、美观、卫生 (294)	如何正确使用电炒锅 (312)
怎样选购泡菜坛 (295)	电炒锅节电三法 (313)
鉴定切菜刀的方法 (296)	正确挑选热水瓶 (313)
快速磨刀法 (296)	怎样去除热水瓶中的水垢 (314)
砧板的鉴定及保养 (297)	怎样延长热水瓶的寿命 ... (315)
家用砧板要经常消毒 (298)	如何鉴别气压式保温瓶 ... (315)
科学使用煤炉省时省煤 ... (299)	如何使用和保养气压保温瓶 (316)
安全使用煤气灶的注意事项 (299)	鉴定日用铝制品的标准 ... (317)
煤气灶回火怎么办 (301)	合理使用金属器皿 (318)
使用铝锅应注意的问题 ... (302)	鉴别塑料是否有毒的方法 (319)
怎样去除铝锅污垢 (303)	怎样选购玻璃器皿 (319)
正确使用与保养搪瓷烧锅 (303)	正确使用洗洁精 (320)
怎样选购沙锅 (304)	
保养好沙锅延长使用寿命 (305)	



食品的保质期就是保存期

国家为了对食品卫生进行有效的监督,要求生产厂家在所生产的食品标签上注明保质期与保存期。许多消费者在购买食品时将两个日期加以混淆,以致产生不良后果。

食品标签上的保质期与保存期虽一字之差,却不能混淆。根据国家标准,保质日期的含义是指“在标签上规定的条件下保证食品质量的日期”。超过保质期限的食品仍然可能是可以食用的。上述“规定的条件”,一般是指储藏方法,如通风、干燥、阴凉等,在保质期内食品完全适用于出售和食用。对超过保质期的食品应加以区别,如该食品的色、香、味没有改变,它仍然可以食用。例如普通啤酒的保质期是两个月,超过此期限但啤酒没有出现混浊、沉淀、异味等,还是可以饮用的,当然对有些超期食品单凭感官不能做出鉴定时,则需要通过化验检测来判定可否食用。

食品的保存期是项硬性规定,是指在标签上规定的条件

下食品可以食用的最终日期,在此之后该食品不再适于食用,应禁止出售。这一点《食品卫生法》第七条中已作了明确规定,因此,消费者在购买食品时,一定要十分注意食品的保存期。凡没有注明保存期的食品以及注有保存期但已过期食品,不应购买,已经购买的也不要怕“浪费”而食用了。

碘盐不咸

在我国许多地区,为了防止人们缺碘而致甲状腺肿,都推广了加碘盐。但有许多用户反映说,“加碘盐没咸味”,有的人还认为“加碘盐掺了假质量差”等等。

认为加碘盐“不咸”,“没咸味”,“甚至掺了假”,这实在是一种误解。以防治需要出发,各国加碘浓度不一,从万分之一到十万分之一都有,我国多为二万分之一,可见在盐中加碘的比例是很低的。那么,为什么会出现加碘盐“不咸”,“没味道”的感觉呢?我们都知道碘是一种易挥发的物质,为了防止其挥发,一般在加碘前都先把粗盐粉碎成细末,这样一来同是一勺盐,其体积就比颗粒盐增大。一般人习惯于用手抓或用勺加盐,如果拿一小撮盐末和一小撮颗粒盐的体积相比,无疑是盐末的体积大,而其重量却比颗粒盐轻。你如果明白了这个道理,就会懂得盐“不咸”,“没味道”是放的量少,而加的多则是由于颗粒被粉碎体积变大之故。

海参是高级补品

“山有人参,海有海参”,自古以来人们就把海参同鱼翅、鱼肚等列为海产“八珍”。近年则又说它含蛋白质70%,再加

上经常被用做宴请宾客的上等名菜,以致有些人把它认作“高级滋补品”,有些体质虚弱的人不惜重金买来食用。

海参是一种棘皮动物。由于其体液有和海水相同的渗透压,所以既能在潮间带中生活,也能在万米海沟中生存,主要产于我国的辽宁、山东、河北、广东等沿海地区。海参行动缓慢,又没有眼睛,无法捕捉速游动物,只能靠吃混在泥沙或珊瑚里的有机物和小型动植物为生。

海参确是营养比较丰富的海产品,由于产量较少,再加上自古以来对它的推崇,把它列为名菜也是有道理的。但如果说它营养特别丰富,甚至说它是“高级滋补品”,就有点“盛名之下,其实难符”了。根据《中国经济动物志》记载,早在 50 年代日本有关专家就对海参的营养价值做了结论:“海参所含氨基酸,大致和鱼肉相同,只是含量较少。”这个结论是正确的。拿它和一般的鲤鱼比较,每百克海参含蛋白质 14.9 克,脂肪 0.9 克;而鲤鱼每百克含蛋白质 17.3 克,脂肪 5.1 克。其他矿物质和维生素的含量各有高低,总量不相上下。由此可见,海参的营养是很一般的,而且其价格昂贵,如果单从供给蛋白质的角度讲是不合算的。此外,有些海参含海参毒素,误食可以中毒。晒干的海参在食用前通常煮一小时,然后在清水中浸泡过夜,使毒素释出后才能食用。

海参虽不是高级滋补品,却是高血脂症、冠心病患者比较理想的食疗食物。海参含有一种叫钒的微量元素,体内缺少钒血脂会升高,再加上海参含脂肪低,本身又没有胆固醇,很适宜血脂高的人食用。此外,据报道海参对减少肌肉早衰、抑制某些癌细胞生长也有一定的作用。

酒花小的酒酒精度数高

白酒的度数,反映着酒的质量。按照国家规定,瓶酒的商标上注有酒的度数。但从市场上看,有的厂家生产的白酒却没有标明度数,有的虽然标了,但名实并不一定相符。在这种情况下,怎样鉴别酒的真实度数呢?有的人说,只要把酒瓶提起来摇一摇,酒花小,堆花时间长和质量就好。

这种鉴别白酒度数的方法对不对呢?答案是否定的。的确,在白酒没有标明度数或所标度数名实不符的情况下,把酒瓶拿起来摇一摇,观看酒花大小和堆花时间的长短,的确是个简单的判断、鉴别白酒度数的方法。但是,如果认为酒花小、堆花时间长的白酒质量好就错了。那么,怎样用观看酒花的方法鉴别、断定白酒的度数呢?根据评酒行家多年评酒的经验,先将酒瓶提起来用力摇一摇,如果出现玉米粒大小的酒花,堆花时间在3秒钟左右,酒的度数为65°;如果出现的高粱米粒大小,堆花时间在7秒钟左右,酒的度数为57°~60°;如果酒花是小米粒到高粱米粒大小,堆花时间在15秒钟左右,酒的度数则为53°~55°,因此,前面的说法应改为酒花大、堆花时间短的酒度数高。

啤酒的“气”越足越好

人们习惯上认为,泡沫多的啤酒质量好。那么,是否像有些人说的那样“啤酒的气越足,泡沫越多,质量就越好”呢?当然不是。

啤酒的泡沫是怎样来的呢?啤酒泡沫是由啤酒中的蛋白质和酒花组成的,它们借助酒里的二氧化碳气上升到酒里。啤