



管家婆丛书

小窍门烹出

美味

李康 编著

好太太，当然要管好家人的胃，
管好家人的胃当然有窍门。

超值热卖

9.8 元

江西高校出版社

小窍门

江苏工业学院图书馆
藏书章

Xiao Qiao Men
Peng Chu Mei Wei

江西高校出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小窍门烹出美味 / 李康编著. — 南昌: 江西高校出版社, 2006. 7

(管家婆系列丛书 / 廖晓冬主编)

ISBN 7-81075-071-2

I. 小... II. 李... III. 烹饪 — 方法
IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087239 号

书 名: 小窍门烹出美味

作 者: 李康

出 版 人: 邱少华

责任编辑: 张笑城

出版发行: 江西高校出版社

地 址: 江西省南昌市洪都北大道 96 号 (邮编: 330046)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/32

印 张: 5

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81075-071-2

定 价: 9.80 元



管好家要讲方法

俗话说：“无巧不成书”，一套书的诞生都有一些偶然和必然的因素，这套书的诞生也是如此。

《管家婆丛书》的诞生有二个原因：

我有一个当厨师的朋友，一次闲谈，他向我说起家里的烦心事。去年，他的儿子结婚了，娶了一个独生女做媳妇，儿媳妇人长得很标致，可是干起家务来却很难看，尤其是炒的菜，不是像火烧了的森林，就是像水冲过的庄稼；要不，就将一种味道进行到底，弄酸的会酸掉牙齿，做咸的会咸得发涩，反正就没有做过可口的菜。这对一个厨艺世家的人来说，是不可容忍的。儿子老是批评她不会做菜，结果弄得儿媳妇大为恼火，索性不做了。

不做倒相安无事，反正有“能烹善炒”的爹在撑着，但他想这不是长久之计，自己终会老去，儿媳妇终究是要学会炒菜，学会打理家务的，否则，以后夫妻关系会出现大问题的。



那么怎么样才能让儿媳妇学会操持家务呢，他与老伴伤透了脑筋。

朋友的话引起了我的思考，我想这一代的年青人大都是独生子女，自小在优裕的生活环境下长大，对于如何管理家务，管理家务有什么技巧都不甚清楚，她们很需要这样的图书来弥补这方面知识。我于是萌生了写一本关于如何管家的书籍。

选题出来后，得到了江西高校社编辑的大力支持，嘱咐我顺着这个思路再开发一些选题，形成一个套系，我于是策划并为读者先期奉上《小窍门烹出美味》《小窍门稳赚大钱》两本书。后续图书正在开发中。

我编撰这套丛书的目的是为了帮助那些不懂生活技巧的年青人，希望她们在这套书的帮助下，能把家管得越来越好，日子过得越来越幸福。



一、食品的鉴别

粮食的鉴别

面粉的鉴别 /2	掺假糯米的鉴别 /6
劣质面食的鉴别 /3	小米的鉴别 /7
挂面的鉴别 /3	米粉的鉴别 /7
方便面的鉴别 /4	粉丝粉条的鉴别 /8
大米的鉴别 /5	龙口粉丝的鉴别方法 /8
鉴别以次充好的大米 /6	淀粉的鉴别 /9

食用油的鉴别

纯正花生油的鉴别 /10	香油的鉴别 /14
大豆油的鉴别 /11	玉米油的鉴别 /14
菜子油的鉴别 /12	茶油的鉴别 /15
棉子油的鉴别 /12	

作料的鉴别

酱油的鉴别 /15	糖精的鉴别 /19
食醋的鉴别 /17	芥末粉掺假的鉴别 /19
镇江香醋的鉴别 /17	火锅底料的鉴别 /20
味精的鉴别 /18	鸡精的鉴别 /20
碘盐的鉴别 /18	桂皮的鉴别 /21





花椒的鉴别 /21	胡椒粉的鉴别 /22
辣椒粉的鉴别 /21	八角 of 鉴别 /22

肉类食品的鉴别

鲜猪肉的鉴别 /23	冻羊肉的鉴别 /26
一般劣质肉的鉴别 /25	牛肉和马肉的鉴别 /27
羊肉的鉴别 /26	

肉禽制品的鉴别

香肠的鉴别 /28	板鸭的鉴别 /30
灌肠的鉴别 /29	咸腊肉的鉴别 /31
咸肉的鉴别 /29	德州扒鸡的鉴别 /31
火腿的鉴别 /29	太仓肉松的鉴别 /32

鱼产品的鉴别

鲜鱼的鉴别 /33	淡水鱼的鉴别 /36
冻鱼的鉴别 /34	虾米的鉴别 /37
黄鳝丝的鉴别 /34	海杂鱼、中毒鱼的鉴别 /38
污染鱼的鉴别 /35	银鱼的鉴别 /38

海产品的鉴别

海蜇的鉴别 /39	鱿鱼的鉴别 /41
海参的鉴别 /40	鲍鱼的鉴别 /41





墨鱼的鉴别 /41

干贝的鉴别 /42

鱼干的鉴别 /43

虾皮的鉴别 /43

甲醛浸泡虾仁的鉴别 /43

对虾的鉴别 /43

海蟹的鉴别 /44

蔬菜的鉴别

毒豆芽的鉴别 /44

无公害蔬菜的鉴别 /45

圆白菜的鉴别 /46

芹菜的鉴别 /46

生姜的鉴别 /47

韭菜的鉴别 /47

大葱的鉴别 /47

冬瓜的鉴别 /48

苦菜的鉴别 /48

激素蔬菜的鉴别 /48



茶叶的鉴别

西湖龙井的鉴别 /49

碧螺春的鉴别 /50

信阳毛尖的鉴别 /50

君山银针的鉴别 /50

六安瓜片的鉴别 /51

黄山毛峰的鉴别 /51

祁门红茶的鉴别 /51

都匀毛尖的鉴别 /51

铁观音的鉴别 /52

武夷岩茶的鉴别 /52

苦丁茶的鉴别 /53

干菜的鉴别

蘑菇的鉴别 /53 | 黑木耳的鉴别 /54





黄花菜的鉴别 /54	冬菜(冬腌菜)的鉴别 /57
银耳的鉴别 /54	榨菜的鉴别 /57
干菜笋的鉴别 /55	豆制品的鉴别 /58
霉干菜的鉴别 /55	莲子的鉴别 /60
盐酸菜的鉴别 /56	泡菜的鉴别 /60
芽菜的鉴别 /56	

酒类产品的鉴别

啤酒的鉴别 /61	湖南酒鬼酒的鉴别 /67
白酒的鉴别 /62	四川郎酒的鉴别 /68
五粮液的鉴别 /63	贵州茅台酒的鉴别 /69
泸州老窖特曲酒的鉴别 /64	洋酒的鉴别 /71
山西汾酒的鉴别 /66	葡萄酒的鉴别 /73

禽蛋及蛋制品的鉴别

松花蛋的鉴别 /74	柴鸡蛋的鉴别 /75
咸鸭蛋的鉴别 /75	新鲜鸡蛋的鉴别 /76

乳及乳制品的鉴别

牛乳的鉴别 /76	甜炼乳的鉴别 /79
奶粉的鉴别 /78	酸奶的鉴别 /79
奶油的鉴别 /78	





二、烹调的窍门

烹调基本技巧

用葱的窍门 /81	卤的技法 /109
用姜的窍门 /83	冻(晶)的技法 /110
姜块(片)入菜去腥解膻 /84	拌的技法 /110
姜米入菜起香增鲜 /84	扒的技法 /110
姜汁入菜色味双佳 /85	炒的技法 /113
用味精的窍门 /86	加水的技巧 /115
用酒的窍门 /88	烹的技法 /117
勾芡的窍门 /89	爆的技法 /118
调味的窍门 /92	拌的技法 /119
配菜的窍门 /95	炆的技法 /120
挂糊的窍门 /98	腌的技法 /120
淋油的窍门 /102	酥的技法 /121
烧烤的窍门 /104	香酥的技法 /121
火候的学问 /106	炸的技法 /122
如何掌握油温 /108	炖的技法 /124
煨的技法 /109	

理菜的窍门

萝卜别忘烫 /125	快速刮鱼鳞的窍门 /125
------------	---------------





- | | |
|-----------------|----------------|
| 使咸鱼返鲜的窍门 /126 | 贮藏海参的窍门 /130 |
| 使咸肉退盐的窍门 /126 | 大枣去皮的窍门 /131 |
| 蔬菜存放更鲜嫩的窍门 /126 | 切肥肉的窍门 /131 |
| 使虾仁鲜嫩的窍门 /127 | 干海带的妙用 /131 |
| 冻肉解冻的窍门 /127 | 春节前期宜储存的菜 /131 |
| 菜油变香的窍门 /128 | 不宜提前购买的蔬菜 /131 |
| 熬猪油不会溅的窍门 /128 | 健康烹饪要领 /132 |
| 防止泡菜长白花的窍门 /128 | 做凉拌菜的窍门 /132 |
| 宰鱼时碰破了胆怎么办 /128 | 保存花生的窍门 /132 |
| 去掉豆腐的卤味的窍门 /129 | 竹笋保鲜的窍门 /132 |
| 陈米变鲜米的窍门 /129 | 去竹笋涩味的窍门 /133 |
| 剥蒜皮的窍门 /129 | 柠檬汁的妙用 /133 |
| 制肉馅的窍门 /129 | 如何清洗海带 /134 |
| 保存活甲鱼的窍门 /129 | 清洗动物内脏的诀窍 /134 |
| 切松花蛋的窍门 /130 | 酥炸菜的油温掌握 /135 |
| 不能用茶叶煮鸡蛋 /130 | 啤酒调味小窍门 /136 |
| 清洗瓜果的窍门 /130 | |

做菜的窍门

- | | |
|---------------|---------------|
| 煎鱼不粘锅的窍门 /136 | 巧用香菜 /138 |
| 老鸡鸭返嫩的窍门 /137 | 煮牛肉鲜嫩的窍门 /138 |
| 巧用“十三香” /138 | 做走油肉的窍门 /139 |





- | | |
|----------------|----------------|
| 巧用淀粉 /139 | 做春卷的窍门 /143 |
| 烹调中用酒的小窍门 /139 | 炸土豆的窍门 /144 |
| 夹生饭重煮法 /140 | 炸猪排的窍门 /144 |
| 羊肉去膻味 /140 | 炸鸡肉的窍门 /144 |
| 煮骨头汤的窍门 /141 | 煎荷包蛋的窍门 /144 |
| 煮咸肉的窍门 /141 | 煎鸡蛋的窍门 /144 |
| 煮蛋的窍门 /141 | 炒茄子的窍门 /145 |
| 煮海带的窍门 /141 | 炒土豆的窍门 /145 |
| 煮火腿的窍门 /141 | 炒豆芽的窍门 /145 |
| 煮水饺的窍门 /141 | 炒肉片的窍门 /145 |
| 煮面条的窍门 /142 | 炒牛肉丝的窍门 /145 |
| 煮猪肚的窍门 /142 | 炒肉菜何时放盐最好 /146 |
| 炖肉的窍门 /142 | 做糖醋菜的窍门 /146 |
| 炖鸡的窍门 /142 | 做丸子的窍门 /146 |
| 烧鸭的窍门 /143 | 蒸馒头的窍门 /146 |
| 烧豆腐的窍门 /143 | 炸花生米的窍门 /147 |
| 红烧牛肉的窍门 /143 | 如何煮出好吃的米饭 /147 |
| 做红烧肉的窍门 /143 | |



食品的鉴别

SHIPINDEJIANBIE





粮食的鉴别

面粉的鉴别

好面粉颜色灰白，精白粉颜色洁白，呈粉末状，无杂质，用手捏无粗粒感，具有正常的香甜气味。检查好面粉的方法有四：

视觉鉴别。取少量面粉在手掌上，在白天散射光下，对着光线观察，正常面粉呈白色或微黄、无杂色，不正常的面粉呈灰白色或深黄色，发暗、色泽不均匀。将面粉轻轻按平，对照标准样品观察麸量，如果麸量大且分布密，说明加工精度达不到要求。

嗅觉鉴别：正常面粉具有面粉固有的清香味，如发酸，有苦味、霉味、哈喇味或其他异味，属不合格面粉。

味觉鉴别：手捏一点干面粉放在嘴里，如果有牙碜现象，说明面粉含沙量高；如果味道发酸，判断面粉酸度高。味觉检验最好能将面粉做成熟食品尝，正常面粉制成熟食后品尝有淀粉的“回香味”，口感细腻。

触觉鉴别：手抓一把面粉稍用劲捏，若面粉呈粉末状、无颗粒感，手捏后松开不结块，可以判断面粉水分含量适中。若手捏后，易成团、结块、发黏，则可判断面粉





含水分高，这样的面粉遇高温天气，易发热、发霉变质。

劣质面食的鉴别

有些不法摊贩，用洗衣粉做发酵剂，掺入面粉中，由于洗衣粉中含有碱，又有发泡剂，发出的馒头、炸出的油条显得特别大、特别白，对人体健康却非常有害。从外观上看，掺有洗衣粉的馒头、油条表面特别光滑，对着光看，上面可见浮着的闪烁的小颗粒，这是洗衣粉中的荧光物质。从质地上看，用酵母、纯碱、明矾发出的馒头，质地松软，掰开后断面呈海绵状，气孔细密均匀，而掺有洗衣粉的馒头，在断面处往往出现大孔洞。此外，正常发酵的馒头或油条，有固有的发酵或油炸香味，不正常发酵的口感平淡。用水浸泡，掺有洗衣粉的馒头较易松散。

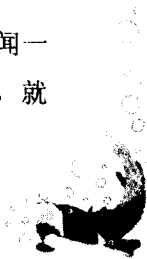


挂面的鉴别

优质面条特征为不粘锅、不浑汤、不碎条，鉴别方法如下：

看外表：好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条。

闻味道：抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。





试筋力：上好的挂面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到 5CM 以上。

方便面的鉴别

方便面由于其即食性强、价格适宜，深受不同层次的广大消费者欢迎。方便面根据生产工艺不同分为两类，一是油炸方便面，即面饼经过油炸干燥处理；二是热风干燥方便面，即面饼经过热风干燥处理。

那么，怎么样鉴别好的方便面呢？方法如下：

看色泽：凡是面饼呈均匀乳白色或淡黄色，无焦、生现象即为合格方便面。

闻气味：好的方便面气味正常，无霉味、哈喇味及其他异味。

看外观：好的方便面外形整齐，花纹均匀。

看复水：面条复水后无明显断条、并条，口感不夹生、不粘牙的为合格方便面。

除此，还要注意以下几点：

注意首选名牌产品。名牌产品的生产企业规模较大，多次国家监督抽查结果证明，大企业的产品质量较好。

注意生产日期，尽量购买近期产品。过期产品会变质，如食用极可能引起呕吐、腹泻等情况。

注意产品包装是否精致美观。名牌企业多数采用自动包装机包装，而造假商贩为降低成本，都是在极简陋的条





件下进行手工包装，因此不能购买劣质包装或包装有破损的方便面。

大米的鉴别

大米是我国人民的主粮之一，按其稻种分，可分为籼米、粳米、糯米、香米、紫米、黑米等品种。随着市场的活跃，各种米在市场上已不鲜见，但以次充好的现象时有发生，购买大米时，可从以下四方面检验其质量：

看硬度：大米的硬度主要是由蛋白质含量决定的，硬度越强，蛋白质含量越高，透明度越高。反之，蛋白质含量较低的米含水量高，或者是用不成熟的稻制的米，透明度差，米的腹部不透明，白斑（腹白）较大。

看面色：正常的米应是洁白透明，腹白色泽正常（紫、黑米除外）。米最易变为黄色，其主要原因是某些营养成分发生了化学变化。发黄的米，其香味、口感、黏性、营养价值都较差。

看有无爆痕断裂现象：由于加工条件的不同，米粒在干燥过程中出现冷热不匀，因而内外收缩失去平衡会产生爆痕甚至断裂，导致其营养价值降低。

看新陈：时久的米，色泽暗淡，香味寡淡，表面有白道间纹甚至出现灰粉状，灰粉越多，时间越长。当然，有霉味的或者是有蛀虫的更可能是陈米了。

