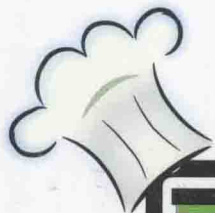


◆小窍门◆大智慧



厨房料理

CHU FANG LIAO LI

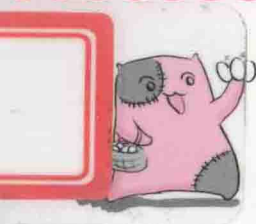
小妙招

你的
“领地”

你做主



武鹏程 编著



完美料理 时尚窍门

生活达人必备的创意宝典



天津科技翻译出版公司

◆小窍门◆大智慧



厨房料理

CHU FANG LIAO LI

小妙招

武鹏程 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

厨房料理小妙招/武鹏程编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2011.9

(小窍门·大智慧)

ISBN 978-7-5433-2879-2

I. ①厨… II. ①武… III. ①烹饪-基本知识
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070424号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:刘庆

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpe.com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:710×960 16开本 12.5印张 145千字

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定价:19.80元

(如有印装问题,可与出版社调换)



前言

民以食为天,人们的生活离不开吃,可面对如今食品、菜色的琳琅满目,安全性、营养性的参差不齐,人们确实难于选择和辨别。而当人们在菜市场经过一番筛选满载而归时,面对眼前一堆菜,却又不知如何科学地清洗和烹制,做出令家人满意的菜肴。每天看着厨房厨具和环境的脏乱“惨状”,想着剩下的新鲜菜如何保存……这些问题都常常让您不知所措。

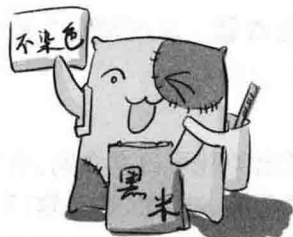
本书就是从食物的鉴别选购、储存、清洗加工、烹制分别加以说明和释疑,食物涉及粮食、肉、蛋、水产品、水果、蔬菜、调料、副食品、乳制品、豆制品、饮品等,几乎涵盖了日常生活中有关于吃的全部方面,为您在选购安全、营养和新鲜的菜品时能够得心应手,在厨房料理时能够信手拈来、如鱼得水,在清洁厨房和厨具时可以立竿见影提供帮助。

希望本书可以让您不再为走进菜市场和厨房而烦恼,不再为家人的抱怨而沮丧,而带给您家庭和生活更多乐趣。

目录

第1篇：买的好才能吃得好——食物鉴别选购窍门篇

- 购粮食有窍门 2
- 肉、蛋、水产品选购有窍门 6
- 水果挑选有窍门 26
- 时令蔬菜选购有窍门 40
- 厨房调料选购有窍门 53
- 烟、酒、糖、茶、副食品选购有窍门 61
- 乳制品、豆制品、饮品选购有窍门 79

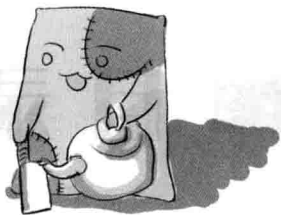


第2篇：不用天天逛超市——食材储存保鲜窍门篇

- 粮食储存有窍门 88
- 肉、蛋、水产品保存有窍门 95
- 时令蔬菜贮存保鲜有窍门 102
- 水果、干果贮存有窍门 109

第3篇：涮、洗、切、削都要学——食物清洗加工窍门篇

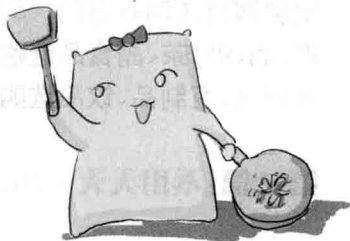
- 洗菜看似简单不简单 116
- 切菜剁肉有窍门 120
- 食物去皮去籽加工有窍门 123



- 食物去“异味儿”有窍门 128
- 干品泡发有窍门 135
- 冷冻食品解冻处理有窍门 139

第4篇：家家都有“大长今”——美食加工烹饪篇

- 做出美味可口主食有窍门 144
- 菜肴煎、炒、烹、炸有窍门 151
- 菜肴蒸、煮、闷、炖有窍门 162
- 煮粥、煲汤有窍门 167
- 调味品的使用有窍门 172
- 自制美味腌制品有窍门 177



第5篇：干干净净心“敞亮”——厨房卫生清洁篇

- 省时省力清洁厨具有窍门 182
- 厨房环境清洁有窍门 189





第1篇

常常看到新闻报道说,哪种食物又出现卫生安全问题;经常发现自己买来的菜竟是次品;偶尔饭后感觉身体不适……这些往往是由于在选购食物时没有掌握好鉴别方法所致。只有买得放心,吃得才安心。

买的好才能吃得好

——食物鉴别选购窍门篇



营养师(营养师)

营养师(营养师)

营养师(营养师)



购粮食有窍门



选购面粉有窍门



1. 用手抓一把面粉,使劲一捏,松后面粉随之散开,是水分正常的好面粉;如不散,则为水分多的面粉。同时,还可用手捻搓面粉,质量好的,手感绵软;若过分光滑,则质量差。

2. 从颜色上看,精度高的富强粉,色泽白净;标准粉呈淡黄色;质量差的面粉色深。



3. 质量好的面粉气味正常,略带有甜味;质量差的多有异味。



选购大麦的窍门

选购大麦应以颗粒饱满,完整,色泽黄褐为最佳。成熟新鲜的大麦有淡淡的坚果香味。

面粉太过光滑也不好

正常的面粉具有麦香味，用手搓捻面粉手感绵软。如果感觉过分光滑，则说明质量较差可能掺有滑石粉。

为啥掉色啦？

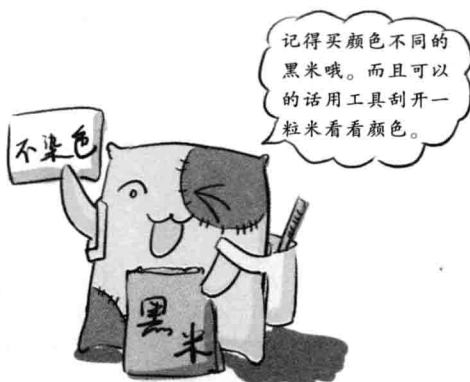


三招选好大米

1. 看大米的光泽、色泽是否正常。
2. 抓一把放开，观察手中是否粘有糠粉，合格大米没有糠粉，不会粘手。
3. 闻气味，正常大米有清香，无异味；尝味道，正常的大米微甜，无异味。

染色·小米遇水便现形

目前市面上出现了染色小米，以此提升利润。对此，只要将这种金灿灿的小米放入水中浸泡，就会掉色，现出原形。这种染色剂一般是柠檬黄化学合成物质。



黑米真假分辨·小窍门

1. 真正的黑米，黑得不均匀，有的深，有的浅，一把米里面深深浅浅混在一起，有米的天然光泽；假黑米都是染色的，黑得比较一致，轻轻刮开外层，里面还是黑的，因为不良商贩通常都是长时间浸泡染色造假黑米，所以米里面都渗透了黑色，而真黑米刮开一点，就能看到一点米白的颜色。

2. 拿泡了半个小时黑米之后的水，加入一些白醋，摇晃一下，真黑米的水会变成玫红色，假黑米则不会有任何反应，还是无色的。



选豆类越沉越好


豆类富含高蛋白,越沉说明越饱满,营养自然也更丰富。因此,在选购豆类时可以用手掂量一下,越沉越好。

糯米选购小窍门

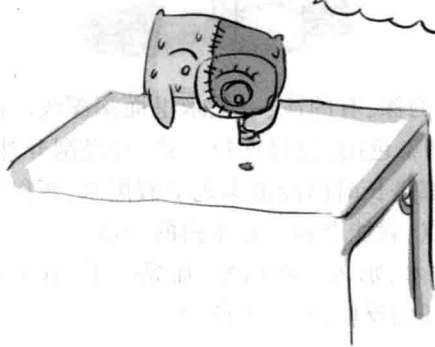
糯米在选购时,以米粒较大,颗粒均匀,颜色白皙,有米香,无杂质的为好。

选购糯米时,除了需要参照一般大米的选购方法,另外,糯米还分秈糯米和粳糯米两种,无论哪种糯米,都要选硬度低、黏性大、膨胀性小、色泽乳白不透明为宜。


辨别掺假糯米,可用碘酒浸泡片刻,再用清水洗净米粒,糯米为紫红色,而籼米或粳米显蓝色。



哦,选购糯米的方法和大米差不多,不光是靠闻,要选硬度低、黏性大、膨胀性小、色泽乳白不透明所为宜。



这是糯米的颜色吗?
怎么是这个颜色?



哥,别看了,妈说你买假了……

玉米老嫩掐出来

用手轻轻掐一下玉米,有白色浆汁流出来的就是嫩的,反之即是老的。

选购优质面包的窍门

1.色泽。优质面包表面呈黄褐色或金黄色,烤得匀,无斑点,色彩光艳,无烧焦或发白的现象。如面包黑红、有斑点、色暗则为次品。

2.形态。优质面包外形整齐,光滑,清洁,均匀,在边、角、面上无凹凸不平处,无气泡、裂纹、粘边和变形等。反之,皮厚而硬,外形不均匀,凹凸不平,有气泡、粘边的为次品。

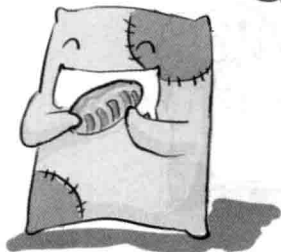
3.内部组织。从面包断面观察,气孔细密均匀,气泡膜很薄,有乳白色光泽,无大孔洞,富有弹性则为优质面包。如气孔大小不一,气泡膜厚,呈灰白色或变黄,则为次品。

这面包呈黄褐色或金黄色,烤得匀,无斑点,色彩光艳,而且外形整齐,光滑,清洁,均匀,没有气泡、裂纹、粘边和变形,绝对是优质面包!老板,来两块!



这面包真是不错,闻起来有淡淡的甜味和清爽的芳香,而且捏起来有点像摸绒布的感觉,味道真是棒极了!

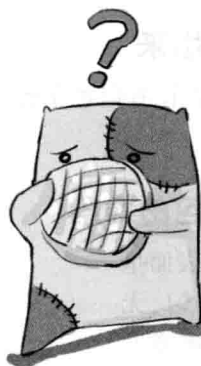
阿布,我这是小本生意,你还没给钱呢!





4.指按。用手指按压面包切口,有像摸绒布感觉的质优;若手感黏或易散,无弹性感的质次。

5.味道。闻时,优质面包有淡淡的甜味和清爽的芳香,无其他异味和酸味者为优。若嗅时有咸味、甜味、酸味、苦味或其他异味者为次。



这面包里的气泡怎么大小不同呢?而且气泡膜厚,是灰白色的。这样的面包能好吃吗?

肉、蛋、水产品选购有窍门

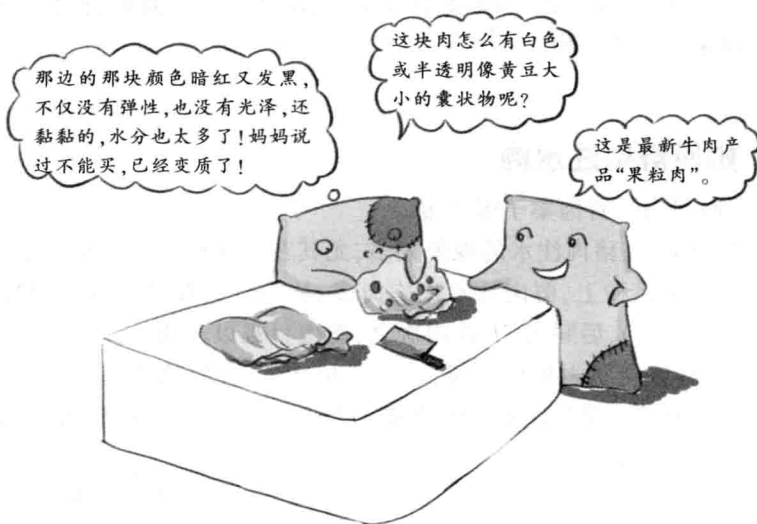


巧选新鲜肉类

新鲜的肉类看上去颜色鲜红,牛肉呈深红色,有光泽,手按时不发黏,有弹性。用鼻子闻时有种特有的腥味,无腐臭味。如果看起来颜色淡绿、暗红或颜色发黑,没有光泽,且无弹性,用手按时发黏,水分过多,带有臭味或异味,则表明



已变质,不能食用了。如果发现猪肉或牛肉上有白色或半透明像黄豆大小的囊状物,即所谓米猪肉,说明猪肉或牛肉已感染了绦虫,坚决不能选购。



选购猪内脏的窍门

1. 猪心。新鲜的猪心,心肌为红或淡红色,脂肪为乳白色或微带红色,心肌结实而有弹性,无异味。变质的猪心,心肌为红褐色,脂肪微绿有味,心肌无弹性;心的上部有结节、肿块,颜色不正,有斑点或心外表有绒毛样包膜粘连。

2. 肺。在挑选猪肺时,其表面色泽粉红、光泽、均匀,富有弹性的为新鲜肺。变质肺其色为褐绿或灰白色,有异味,不能食用。如见肺上有水肿、气块、结节以及脓样块节外表异常的也不能食用。

3. 肝。新鲜的肝呈红褐色或淡棕红色,表面光洁润滑,组织结实有弹性和血腥味。变质肝色绿或呈褐色,无光泽,不结实,触及易碎,无弹性。这样的猪肝不能购买。

4. 肾(腰子)。新鲜的猪肾,为淡褐色,有光泽,组织结实,有弹性,略带臊味。而腐败变质的肾,色泽、组织、弹性极差,还有臭味。对于异常的肾,如肿大、萎缩或带有各色斑点和肿块的,都不能食用。

5. 肠。新鲜的猪肠呈乳白色,略有硬度,有黏液且湿润,无脓包和伤斑,无变质和异味。如果出现绿色,硬度降低,黏度较大,有腐败味,则为质次和腐败肠。



6. 肚(猪胃)。新鲜的肚为乳白色,黏膜清晰,组织结实,内外无脏物。颜色不正常,黏膜出现糊状,组织松弛,有臭味的为质次和腐败肚。

选购肠、肚还应注意,如果壁黏膜增厚、发硬、变形、溃疡、有脓肿或凹凸不平的现象均不能食用。



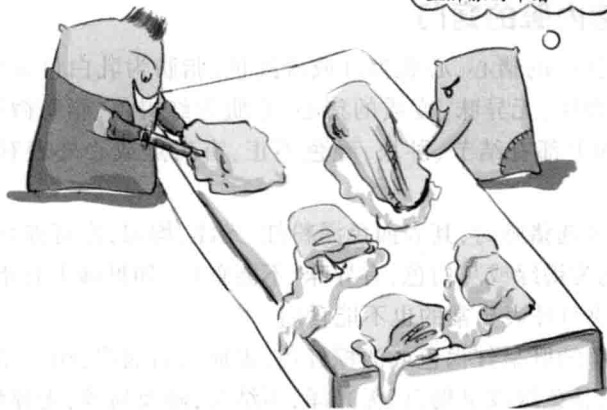
如何辨别注水肉

1. 买鲜猪肉要看肉案子湿不湿。

在寒冷季节,猪肉注水的现象较多,尤其在过年前后往往是注水肉出现的高峰期。在品种上,鲜肉注水比冻肉多;从部位上看,注水量多的是前腿肉,腰肌(里脊肉)、后腿肉、五花肉次之,肥肉里难以注水。注水肉由于含有多余的水分,致使肌肉色泽变淡,或呈淡灰红色,有的偏黄,显得肿胀,从切面上看湿漉漉的。销售注水肉的肉案子上是湿的,严重的有积水,可见肉贩随时用抹布在擦拭。

马上就注完水了。

妈妈说过,这种是注水肉,因为含有多余的水分,肉的色泽会变淡,呈淡灰红色或者偏黄,而且肿胀的难看……



2. 买冻猪瘦肉卷要看有无血冰。

注水的冻猪瘦肉卷,透过塑料薄膜,可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色血冰。拆开膜后可见有碎冰块和冰碴儿溅出,瘦肉解冻后还会有许多渗出的血水。价格便宜的猪肉卷,多半是做分割肉的下脚料,常混有病变废弃物,购买时要当心。

(1) 一看:注水肉表面涨、潮,颜色变浅发黄。一般情况下,消费者可以通过观察、触摸、闻嗅等方法识别注水猪肉。首先,观察肉的颜色。新鲜猪肉肥

这块就是注水肉，
表面发胀、潮湿，
颜色变浅、发黄。
不能买。

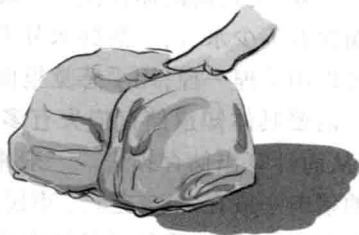
这块是新鲜猪
肉，肥肉乳白，
瘦肉粉红。



肉乳白，瘦肉粉红。如果肥肉发黄，就不是新鲜肉了。肉呈黑紫色是有淤血，也不能要。注水肉表面发胀、潮湿，有的颜色变浅、发黄，用手一摸水乎乎的，拿纸巾往肉上一贴立即湿透。含瘦肉精的猪肉特别鲜亮，色泽红艳。

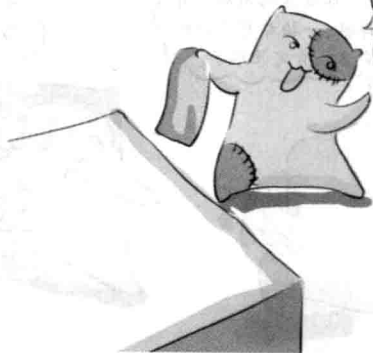
(2)二摸：弹性好、手感好，就是没注水的。其次，用手摸肉时，感觉油乎乎的、润潮，一按弹性好、手感好，就是没注水的，质量较好；而注水肉没有弹性。另外，冷冻注水肉表面很光滑，横切面有冰碴儿，底面会有血冰，化开后出水较多，在碗中放上一段时间就会遗留下一摊的水。正常鲜肉外表呈风干状态，瘦肉组织紧密，表面色稍发乌；注水肉表面看上去丰满，有水淋状，表面颜色较淡；而注了盐水、矾水的肉，色泽鲜艳。

没注水的肉，感觉
油乎乎的、润潮，一
按弹性好、手感好；
注水肉没有弹性。



也可以贴上“卫生纸”试试。市民可以在瘦肉处先切一刀，用卫生纸贴上。正常肉的“试纸”上没有明显浸润，注

对于注水肉，我有妙招。贴
上“卫生纸”试试。正常肉的
“试纸”上没有明显浸润，注
水肉的“试纸”明显浸润。





这是什么味道……



判别注水肉,还有一个方法,就是闻气味。闻猪肉有没有哈喇味、臭味和异味(有哈喇味是脂肪氧化变质)。

水肉的“试纸”明显浸润。为了提高鉴别的准确性,必须再试一次,取下第一次贴上的纸,马上再贴上一张纸。

(3)三闻:闻猪肉有没有哈喇味。再闻猪肉有没有臭味、异味。有哈喇味是脂肪氧化变质,不要买。



买猪肉宜肥瘦均匀

衡量猪肉好坏有不少指标,其中包括瘦肉中脂肪含量,瘦肉中脂肪含量越高,肉就越好吃。因此市民买肉时可以用手捏捏。

另外,就是肉的储存损失。现在很多国外种猪肉储存损失很大,这证明里面含有不少水分,一烹饪水分丢失后,吃到嘴里就像嚼木头。因此,市民买肉可以用手捏一捏,用手感觉里面水分的多少。

而要具体知道储存损失有多大,则可以买一块猪肉,放上24小时再称重,从而计算出储存损失。一般来说,国外种猪肉的储存损失在3.8%,比较好的猪肉一般在2.8%左右。市民买肉,并非越瘦越好,很多瘦肉猪上述指标都不理想。因此,市民还是选购肥瘦适中的猪肉比较好。



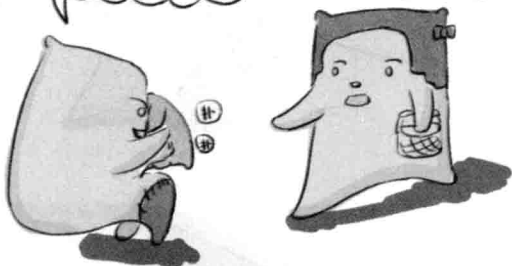
巧辨打水鸡肉

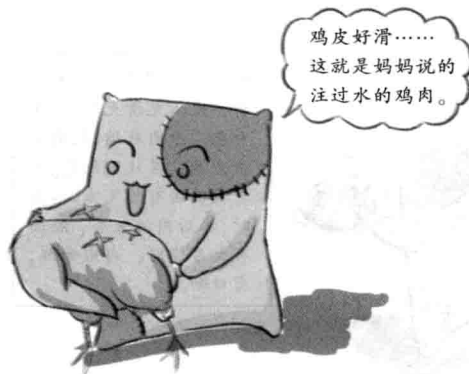
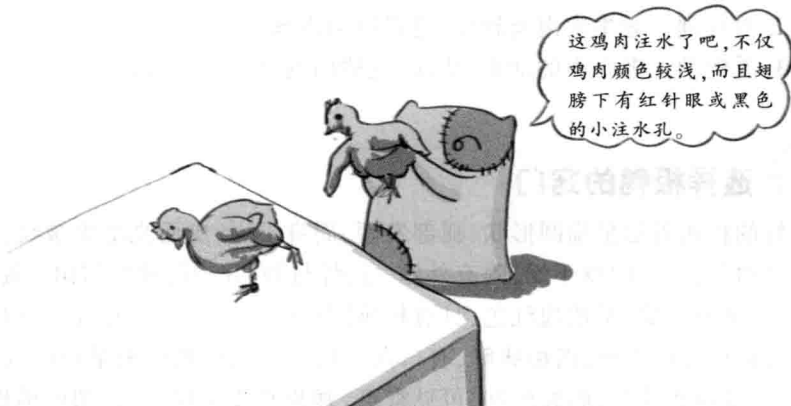
1. 看颜色。注过水的鸡一般颜色较浅。

2. 用手拍。一般注过水的鸡肉很有弹性,一拍就有扑扑的声音。

妈妈,你买的鸡肉注水了。你看这鸡肉那么有弹性,一拍都有扑扑的声音。肯定注水了。

阿布,你抱住鸡肉做什么?





3. 看翅膀。翅膀下有红针眼或黑色小孔,就是注过水的针眼。

4. 掐皮层。将鸡的外皮捏一捏,明显有打滑现象的,证明是注过水的鸡肉。

5. 抠空腔。有不法商贩将水注入鸡腔内膜和网状内膜中,用手一挤肉与皮之间的内膜,注过水的网膜一破,皮与膜间的水就会挤出来。



巧辨山羊肉和绵羊肉

买肉时,绵羊肉和山羊肉有以下几个鉴别方法:

1. 看瘦肉。绵羊肉黏手,山羊肉发散、不黏手。
2. 看肉上的毛形。绵羊肉毛卷曲,山羊肉硬直。
3. 看瘦肉纤维。绵羊肉纤维细短,山羊肉纤维粗长。
4. 是看肋骨。绵羊的肋骨窄而短,山羊的则宽而长。



巧辨老母猪肉、老牛肉

1. 看色泽。老牛肉色泽深红,老母猪肉色泽发白。