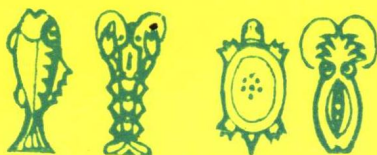
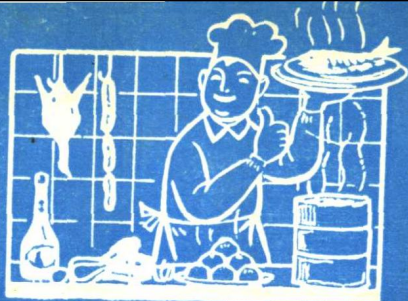


CHU  
FANG  
LI  
DE  
XUI  
WEN

齐 力 编著

中国商业出版社

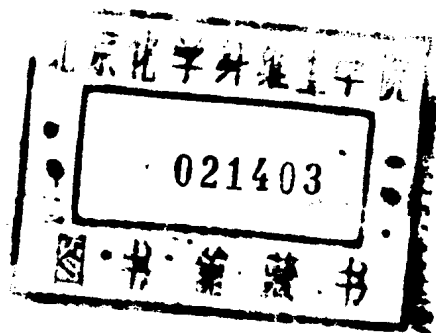


# 厨房里的学问



# 厨房里的学问

齐力 编 著



00159186

# 厨房里的学问

齐力 编著

中国商业出版社出版发行

新华书店总店科技发行所经销

长虹印刷厂排版

京安印刷厂印刷

787×1092毫米32开 7.125印张 155千字

1988年12月第1版

1988年12月北京第1次印刷

印数：1—20,000册

定价：2.20元

ISBN7-5044-0207-9/TS·31

## 前 言

小小厨房，学问不少。一个家庭主妇要想让全家人吃得好，吃得有营养、讲卫生，必须懂得多方面的知识和技能。否则，良好的愿望就难以实现。

有的朋友可能说，有那样严重吗，不就是柴米油盐酱醋茶吗？是的，您没说错，厨房中的学问就是这七件事。但正是这七件事中，却包括着从原料选购到加工、烹调、保管以致营养、卫生保健等一系列知识和技能。其中有的您可能熟悉，有的则可能不熟悉，甚至压根儿不了解。

就拿原料选购来说，如果您打算买菜，那您是否留意了菜分青、黄、白三种颜色呢？颜色不同，营养也有高低之分。如果只拣价钱贵的买，就可能花了冤枉钱。原料买回来了，怎样烹调才能保持营养成分不受损失而又能色香味形俱佳呢？这只靠菜谱是不行的，还要懂点烹调知识。又比如，您可能懂得防止“病从口入”的重要。但病是怎样从口入的，又怎样才能在厨房中筑起一道屏障免受其害呢？要不懂得点卫生保健知识，防止病从口入就无从做起。您可能懂得吃得好，身体不一定好的道理，但您每天各种营养物质需要多少，主、副食怎样搭配才能做到膳食平衡呢？这只能去从膳食营养知识中找答案。“天有不测风云，人有旦夕祸福”。如果家中有谁偶尔身体欠佳，您可能为此寝食不安，到处求医问药，却没有到想在饮食上调整一下。

说到这，您可能已改变了原来的看法了吧。事实上，在人们生活日益讲究的情况下，广大家庭主妇，首先是那些从前“在家靠父母，在厂吃食堂”，现在分出另立炉灶的新婚夫妻迫切需要掌握一套完整、系统的知识和技能，同时是农村一些富裕起来的家庭，也不再满足于“庄稼汉解馋，辣椒加盐”的水平，也正在讲营养，讲卫生上做文章。就是城镇中原来那些称职的主妇，也感到从母辈学来的知识不能适应全家的要求了，也希望补充和提高。

为此，我们编写了《厨房里的学问》一书。这本书知识系统，内容完整，包括了厨房中应用知识三百多条。有了这本书，在厨房中遇到的一系列问题，就能迎刃而解了。急用时，它可以做为您的顾问；闲暇时，可做为科普读物，增长知识，增添乐趣。不仅适宜于城市，农村广大家庭使用，对于学校、机关、团体的炊管人员以及饭店、饮食摊点的从业人员，也是较好的读物。

本书在编写过程中，参阅了报刊上发表的一些资料，谨表感谢。

编者

一九八六年九月

# 目 录

## 原料选购知识

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 怎样鉴别家畜肉的质量·····   | ( 3 )  |
| 怎样识别瘟猪肉·····      | ( 3 )  |
| 怎样鉴别家畜内脏质量·····   | ( 4 )  |
| 怎样根据烹调需要选购猪肉····· | ( 4 )  |
| 怎样根据烹调需要选购牛肉····· | ( 6 )  |
| 怎样根据烹调需要选购羊肉····· | ( 6 )  |
| 怎样选购无病活鸡·····     | ( 7 )  |
| 怎样鉴别禽肉质量·····     | ( 7 )  |
| 怎样识别鸡老嫩·····      | ( 8 )  |
| 怎样选购鲜鱼·····       | ( 8 )  |
| 怎样识别有毒鱼·····      | ( 9 )  |
| 红皮蛋与白皮蛋哪种营养好····· | ( 10 ) |
| 怎样选购鲜蛋·····       | ( 10 ) |
| 怎样选购松花蛋·····      | ( 11 ) |
| 为什么不要买过期奶粉·····   | ( 11 ) |
| 怎样选购西瓜·····       | ( 12 ) |
| 白酒有哪些香型·····      | ( 12 ) |
| 怎样看酒花定度数·····     | ( 13 ) |
| 怎样鉴别电冰箱质量·····    | ( 13 ) |

## 初加工整理知识

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 怎样切菜才减少维生素损失····· | ( 17 ) |
| 芹菜叶能吃吗·····       | ( 17 ) |
| 怎样切洋葱不流泪·····     | ( 18 ) |
| 怎样泡发海带·····       | ( 18 ) |
| 怎样发好海参·····       | ( 19 ) |
| 怎样泡发鱼肚·····       | ( 20 ) |
| 怎样泡发鱿鱼干·····      | ( 20 ) |
| 怎样发好玉兰片·····      | ( 20 ) |
| 怎样宰鸡杀鸭·····       | ( 21 ) |
| 宰杀鸡鸭后怎样退毛·····    | ( 22 ) |
| 怎样调好饺子馅·····      | ( 22 ) |
| 绞肉比切肉味道好吗·····    | ( 23 ) |
| 怎样煮鸡蛋不破·····      | ( 24 ) |

## 食品制作知识

|                  |        |
|------------------|--------|
| 蒸馒头发酵方法有几种·····  | ( 27 ) |
| 怎样培养面肥·····      | ( 27 ) |
| 怎样发面·····        | ( 28 ) |
| 怎样快速发面·····      | ( 29 ) |
| 蒸馒头碱大了怎么办·····   | ( 29 ) |
| 怎样淘米减少营养损失·····  | ( 30 ) |
| 怎样快速熬绿豆汤·····    | ( 31 ) |
| 饭烧糊了怎么办·····     | ( 31 ) |
| 煮米饮“夹生”了怎么办····· | ( 31 ) |
| 馒头和米饭能不能一锅做····· | ( 32 ) |
| 煮牛奶什么时候加糖·····   | ( 32 ) |
| 牛奶煮糊了怎么办·····    | ( 33 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 烧菜如何掌握火候·····    | ( 33 ) |
| 怎样调味·····        | ( 34 ) |
| 怎样炒糖色·····       | ( 35 ) |
| 怎样做糖醋汁·····      | ( 36 ) |
| 怎样做鱼香汁·····      | ( 36 ) |
| 怎样使用味精·····      | ( 36 ) |
| 怎样做拔丝菜·····      | ( 37 ) |
| 炒菜怎样保护维生素·····   | ( 38 ) |
| 怎样做腊八粥·····      | ( 39 ) |
| 怎样做“狗不理”包子·····  | ( 39 ) |
| 怎样做沈阳“老边”饺子····· | ( 40 ) |
| 怎样做山西刀削面·····    | ( 40 ) |
| 怎样做伊府面·····      | ( 41 ) |
| 怎样做台湾风味凉面·····   | ( 41 ) |
| 怎样做山东高庄馍馍·····   | ( 42 ) |
| 怎样做四川肉汤圆·····    | ( 42 ) |
| 怎样做无锡肉骨头·····    | ( 43 ) |
| 家庭怎样做羊肉串·····    | ( 43 ) |
| 怎样自制醉蟹·····      | ( 44 ) |
| 怎样自制猪肉脯·····     | ( 44 ) |
| 怎样熏制腊肉·····      | ( 45 ) |
| 怎样用红糖熏肉·····     | ( 45 ) |
| 家庭怎样涮羊肉·····     | ( 46 ) |
| 怎样腌制风味蒜·····     | ( 47 ) |
| 怎样做西红柿酱·····     | ( 48 ) |
| 怎样做苹果酱·····      | ( 48 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 怎样生豆芽·····    | ( 49 ) |
| 怎样做腐竹·····    | ( 49 ) |
| 怎样做豆豉·····    | ( 50 ) |
| 怎样做泡豆腐·····   | ( 50 ) |
| 怎样做豆腐乳·····   | ( 51 ) |
| 怎样做泡菜·····    | ( 51 ) |
| 怎样腌鸡蛋·····    | ( 52 ) |
| 怎样做松花蛋·····   | ( 53 ) |
| 怎样做五香茶叶蛋····· | ( 54 ) |
| 怎样制作醉蛋·····   | ( 54 ) |
| 怎样自制酸奶·····   | ( 55 ) |
| 怎样做凉粉·····    | ( 55 ) |
| 怎样酿制米酒·····   | ( 56 ) |
| 怎样炒花生米·····   | ( 57 ) |
| 怎样制作风味瓜子····· | ( 57 ) |
| 怎样自制乳酪·····   | ( 59 ) |
| 怎样调制鸡尾酒·····  | ( 59 ) |
| 怎样做沙拉·····    | ( 60 ) |

## **贮藏保管知识**

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 怎样防止黄曲霉素污染米面····· | ( 65 ) |
| 怎样防止绿豆生虫·····     | ( 65 ) |
| 怎样防止大米发霉生虫·····   | ( 66 ) |
| 怎样防止大豆走油·····     | ( 67 ) |
| 怎样保管红薯·····       | ( 67 ) |
| 怎样贮存好大白菜·····     | ( 68 ) |
| 怎样处理冻白菜·····      | ( 69 ) |

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 怎样贮藏苹果·····     | ( 69 ) |
| 苹果受了冻怎么办·····   | ( 70 ) |
| 怎样存放板栗·····     | ( 71 ) |
| 柑桔怎样保鲜·····     | ( 71 ) |
| 怎样使生水果变熟·····   | ( 72 ) |
| 怎样使柿子“脱涩”·····  | ( 72 ) |
| 怎样保管红枣·····     | ( 73 ) |
| 怎样保管花生米·····    | ( 73 ) |
| 怎样防止酱油和醋生膜····· | ( 74 ) |
| 怎样存放茶叶·····     | ( 74 ) |

## 营养保健知识

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 为什么不宜常吃烫食物·····     | ( 79 ) |
| 为什么长期饱食会影响寿命·····   | ( 79 ) |
| 煤气炉上为何不能烤食物·····    | ( 80 ) |
| 家庭食品污染有哪些渠道·····    | ( 80 ) |
| 吃罐头食品要注意什么·····     | ( 81 ) |
| 饱餐后为什么不宜喝汽水·····    | ( 81 ) |
| 吃水果是否需要削皮·····      | ( 82 ) |
| 发芽变绿的土豆能吃吗·····     | ( 82 ) |
| 生吃鸡蛋有哪些害处·····      | ( 83 ) |
| 为什么炒菜时油锅不宜烧得太旺····· | ( 84 ) |
| 柿子为什么不宜多吃·····      | ( 84 ) |
| 菜板为什么要勤烫勤洗·····     | ( 85 ) |
| 为什么炒菜锅要及时刷洗·····    | ( 85 ) |
| 为什么熏烤食物宜少吃·····     | ( 86 ) |
| 烧焦的食物为什么不宜吃·····    | ( 87 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 哪些开水不能喝.....        | ( 88 )  |
| 水垢对人体有什么危害.....     | ( 88 )  |
| 喝茶对身体有什么好处.....     | ( 89 )  |
| 过量饮茶有害吗.....        | ( 90 )  |
| 怎样沏茶味醇香.....        | ( 91 )  |
| 喝隔夜茶会致癌吗.....       | ( 92 )  |
| 咖啡为什么不宜多喝.....      | ( 92 )  |
| 多喝啤酒有益吗.....        | ( 93 )  |
| 每天膳食中三大营养素怎样搭配..... | ( 94 )  |
| 膳食中主副食各用多少.....     | ( 95 )  |
| 为什么饮食要保持酸碱平衡.....   | ( 96 )  |
| 晚餐为什么宜清淡少食.....     | ( 98 )  |
| 怎样合理食用蛋白质食物.....    | ( 99 )  |
| 十种最好和最差的食物是什么.....  | ( 100 ) |
| 常吃些粗杂粮有什么好处.....    | ( 101 ) |
| 常喝小米粥有什么好处.....     | ( 102 ) |
| 为什么说红薯是好食品.....     | ( 103 ) |
| 怎样保护米面的营养物质.....    | ( 103 ) |
| 牛奶豆浆的营养谁优.....      | ( 104 ) |
| 菠菜能与豆腐同煮吗.....      | ( 106 ) |
| 每日吃多少盐合适.....       | ( 106 ) |
| 为什么要常吃蔬菜.....       | ( 107 ) |
| 怎样搭配肉食蔬菜食用比例.....   | ( 108 ) |
| 多纤维饮食有什么好处.....     | ( 109 ) |
| 土豆为什么是十全十美的食品.....  | ( 110 ) |
| 常吃胡萝卜有什么好处.....     | ( 111 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 为什么说苦瓜味苦“心”不苦.....  | ( 112 ) |
| 缺铁为什么要多吃叶绿素.....    | ( 112 ) |
| 适当吃点辣椒有什么好处.....    | ( 113 ) |
| 常吃豆芽菜有什么好处.....     | ( 113 ) |
| 水萝卜能代替水果吗.....      | ( 114 ) |
| 为什么说西瓜是夏季瓜果之王.....  | ( 115 ) |
| 海味不宜与哪些水果同食.....    | ( 116 ) |
| 水果能代替蔬菜吗.....       | ( 116 ) |
| 果子露能代替水果汁吗.....     | ( 118 ) |
| 这样饮水有害吗.....        | ( 118 ) |
| 凉水比热水解渴吗.....       | ( 119 ) |
| 肉皮没有营养价值吗.....      | ( 120 ) |
| 肉和汤哪个营养好.....       | ( 121 ) |
| 为什么说常吃鱼身体好.....     | ( 121 ) |
| 鱼卵和肝脏能吃吗.....       | ( 122 ) |
| 活鱼什么时间吃营养好.....     | ( 124 ) |
| 海带为什么是好菜.....       | ( 125 ) |
| 一个鸡蛋有多少营养.....      | ( 126 ) |
| 每人每月吃几个鸡蛋合适.....    | ( 127 ) |
| 怎样吃鸡蛋好.....         | ( 127 ) |
| 吃皮蛋为什么要加姜醋汁.....    | ( 128 ) |
| 全脂奶粉营养价值低于牛奶吗.....  | ( 128 ) |
| 为什么不宜用牛奶加米汤喂婴儿..... | ( 129 ) |
| 为什么有人喝牛奶腹中会胀气.....  | ( 129 ) |
| 麦乳精是高级营养品吗.....     | ( 130 ) |
| 怎样食用营养补品.....       | ( 131 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 为什么不能空腹喝牛奶·····   | ( 132 ) |
| 如何去掉鲜牛奶中的脂肪·····  | ( 132 ) |
| 为什么说蜂蜜是百花之精·····  | ( 133 ) |
| 新婚夫妻怎样食补·····     | ( 133 ) |
| 孕妇的膳食怎样安排·····    | ( 135 ) |
| 产后怎样加强营养·····     | ( 136 ) |
| 老年人的饮食原则是什么·····  | ( 137 ) |
| 老年人为什么不宜多吃油条····· | ( 139 ) |
| 老年人为什么要注意饮水·····  | ( 139 ) |
| 老年人为什么应节制甜食·····  | ( 140 ) |
| 中小學生为什么要吃早餐·····  | ( 141 ) |
| 儿童为什么容易缺钙·····    | ( 142 ) |
| 吸烟的人应多吃些什么·····   | ( 142 ) |
| 乘飞机饮食“三忌”是什么····· | ( 143 ) |

## **饮食治疗知识**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 哪几种食物含营养素最高·····  | ( 147 ) |
| 病人应忌哪些食物·····     | ( 147 ) |
| 哪些食物能治疗老年人便秘····· | ( 148 ) |
| 怎样防止婴儿便秘·····     | ( 149 ) |
| 婴儿腹泻吃些什么食物治疗····· | ( 150 ) |
| 小儿误吞了异物怎么办·····   | ( 150 ) |
| 患炎症儿童吃些什么食物·····  | ( 151 ) |
| 小儿缺铁吃些什么食物·····   | ( 152 ) |
| 妊娠呕吐的食疗方法是什么····· | ( 153 ) |
| 妊娠水肿的食疗方法是什么····· | ( 153 ) |
| 白带异常如何食疗·····     | ( 154 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 妇女更年期的饮食怎样调理·····   | ( 155 ) |
| 妇女更年期症候食疗方法是什么····· | ( 155 ) |
| 常看电视宜吃什么食物·····     | ( 156 ) |
| 白发脱发的食疗方法是什么·····   | ( 156 ) |
| 血脂高宜吃哪些食物·····      | ( 157 ) |
| 高血压病人的饮食原则是什么·····  | ( 158 ) |
| 冠心病饮食疗法有哪些·····     | ( 159 ) |
| 糖尿病的饮食怎样安排·····     | ( 160 ) |
| 糖尿病的饮食疗法有哪些·····    | ( 161 ) |
| 肝炎病人的饮食应注意什么·····   | ( 161 ) |
| 从饮食习惯上怎样预防胆结石·····  | ( 162 ) |
| 防止感冒有哪些饮食疗法·····    | ( 163 ) |
| 急慢性气管炎适合哪些饮食·····   | ( 164 ) |
| 胃溃疡病人的饮食怎样安排·····   | ( 164 ) |
| 急性肾炎的饮食治疗方法如何·····  | ( 165 ) |
| 神经衰弱的食物疗法有哪些·····   | ( 167 ) |
| 阳萎早泄怎样用饮食治疗·····    | ( 167 ) |
| 为什么吃面包能治疗失眠·····    | ( 168 ) |
| 癌症患者的饮食怎样安排·····    | ( 168 ) |
| 哪些食品具有抗癌作用·····     | ( 170 ) |
| 在饮食中怎样防癌·····       | ( 170 ) |
| 梨的药用价值怎样·····       | ( 170 ) |
| 苹果的药用价值怎样·····      | ( 171 ) |
| 香蕉的药用价值怎样·····      | ( 171 ) |
| 为什么说桔子的全身都是宝·····   | ( 171 ) |
| 柿子的药用价值怎样·····      | ( 172 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 西红柿的药用价值如何·····       | ( 173 ) |
| 洋葱的药用价值如何·····        | ( 174 ) |
| 大葱怎样药用·····           | ( 174 ) |
| 生姜怎样药用·····           | ( 175 ) |
| 大蒜的药用价值如何·····        | ( 175 ) |
| 夏季常见蔬菜、瓜类的药用价值如何····· | ( 176 ) |
| 枣怎样做药用·····           | ( 177 ) |
| 核桃怎样药用·····           | ( 177 ) |
| 花生米有什么药用价值·····       | ( 178 ) |
| 枸杞的食疗功用是什么·····       | ( 178 ) |
| 黑芝麻怎样药用·····          | ( 179 ) |
| 绿豆的药用价值怎样·····        | ( 180 ) |
| 豆腐的药用价值怎样·····        | ( 180 ) |
| 鲤鱼的药用价值怎样·····        | ( 181 ) |
| 动物内脏的药用价值如何·····      | ( 181 ) |
| 醋怎样药用·····            | ( 182 ) |
| 食盐有哪些药用价值·····        | ( 184 ) |

## **厨具使用知识**

|                  |         |
|------------------|---------|
| 怎样防止厨房污染·····    | ( 187 ) |
| 什么样的火焰温度最高·····  | ( 188 ) |
| 怎样安全使用液化石油气····· | ( 189 ) |
| 煤气罐漏气怎么办·····    | ( 189 ) |
| 怎样合理使用电冰箱·····   | ( 190 ) |
| 电冰箱是食物的保险柜吗····· | ( 191 ) |
| 怎样使用电烤箱·····     | ( 192 ) |
| 怎样使用电饭锅·····     | ( 193 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 怎样安全使用压力锅·····     | ( 194 ) |
| 怎样巧用压力锅·····       | ( 196 ) |
| 怎样延长压力锅密封圈的寿命····· | ( 197 ) |
| 为什么说用铁锅烹调好·····    | ( 197 ) |
| 怎样使用新铁锅·····       | ( 198 ) |
| 铁制炊具怎样除锈·····      | ( 199 ) |
| 怎样延长不锈钢餐具寿命·····   | ( 200 ) |
| 用沙锅炖的食物为什么格外香····· | ( 200 ) |
| 怎样使用沙锅·····        | ( 201 ) |
| 怎样去掉茶锈·····        | ( 201 ) |
| 怎样去掉厨具上的油污·····    | ( 202 ) |
| 怎样使用保养菜刀·····      | ( 202 ) |
| 怎样清除水垢·····        | ( 203 ) |
| 油锅着火怎么办·····       | ( 203 ) |
| 淘米水有哪些妙用·····      | ( 204 ) |
| 面汤有哪些妙用·····       | ( 204 ) |
| 残茶有哪些妙用·····       | ( 205 ) |
| 韭菜有哪些妙用·····       | ( 206 ) |
| 桔皮有哪些妙用·····       | ( 206 ) |
| 食盐有哪些妙用·····       | ( 207 ) |
| 醋有哪些妙用·····        | ( 208 ) |
| 葡萄酒有哪些妙用·····      | ( 209 ) |
| 怎样去掉羊肉腥膻味·····     | ( 210 ) |
| 怎样去掉菜籽油异味·····     | ( 210 ) |
| 怎样去掉食物上的异味·····    | ( 211 ) |

# 原料选购知识

