

烹饪原料选购实用手册

双长明 编著



华南理工大学出版社

家庭生活科学丛书

烹饪原料选购实用手册

双长明 编著

华南理工大学出版社

〔粤〕新登字 12 号

烹饪原料选购实用手册

双长明 编著

责任编辑 杨昭茂

*

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

各地新华书店经销

广东封开印刷厂印装

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.75 字数: 197 千字

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7—5623—0429—7/Z·14

定价: 6.20 元

内 容 提 要

俗话说：“巧妇难为无米之炊”。上乘的菜肴首先要有合适的原料。怎样才能买到称心如意的烹饪原料？怎样鉴别假冒伪劣烹饪原料？这是广大消费者普遍关心的问题。本书为你提供简单易懂、切实可行的识别和选购烹饪原料的方法。按畜肉及其制品、禽及其肉品、蛋奶及其制品、水产品、粮豆及其制品、蔬菜、果品、山珍海味、调味品、酒类、饮料与罐头食品等各类烹饪原料分类介绍，并着重介绍了鉴别假冒伪劣原料的诀窍。

本书是你选购烹饪原料的好参谋，是饮食业、商业、食品加工业等的厨师、采购、保管和其他人员的好帮手，也是广大烹饪爱好者和有关院校师生的有益参考读物。

前 言

俗话说,“巧妇难为无米之炊”。怎样才能烹制出色、香、味、形俱佳,营养卫生的菜肴?这首先取决于烹饪原料质量的优劣。然而,市场上烹饪原料种类繁多、千差万别,各种原料又都有其特定的鉴别方法,这就为消费者选购带来一定困难。近几年来,市场竞争激烈,形形色色的假冒伪劣烹饪原料也难免鱼目混珠,充斥市场,良莠真伪难辨,消费者受坑害的例子屡见不鲜,轻则上当受骗,重则致人死命,切不可等闲视之。

为了满足广大消费者的需要,帮助大家提高鉴别烹饪原料质量的基本技能,掌握识别掺假原料的诀窍,合理选购烹饪原料,作者根据自己的实践经验,并参考了大量资料,编撰成此书,以飨读者。但因本人才疏学浅,时间匆促,缺点错误难免,尚祈读者指正为幸。

编 著 者

1992年8月

目 录

一、选购须知	1
烹饪原料的分类	2
中国烹饪原料的特点	2
烹饪原料品质鉴定的依据和标准	4
烹饪原料的感官鉴定方法	6
烹饪原料的选购要诀	8
烹饪原料的保管方法	10
二、畜肉及其制品的选购	13
怎样识别肉类检疫印章	14
怎样鉴别鲜畜肉的质量	14
怎样鉴别牛肉与马肉	15
怎样鉴别羊肉与狗肉	16
怎样鉴别冻猪肉的质量	16
怎样挑选牛肉	17
怎样挑选羊肉	18
怎样根据烹饪需要选用猪肉	18
怎样根据烹饪需要选用牛肉	20
怎样根据烹饪需要选用羊肉	22
怎样选购家畜内脏	23
怎样鉴别肉馅的质量	24
怎样鉴别猪下腩与板油	24
怎样鉴别母猪肉	24
怎样鉴别公猪肉及晚阉猪肉	25
怎样鉴别病死畜肉	26
怎样识别瘟猪肉	27

怎样识别异常猪肉·····	27
怎样识别灌水猪肉·····	28
怎样识别硼砂肉·····	29
怎样识别灌水牛肉·····	29
怎样选购咸肉·····	30
怎样选购腊肉·····	30
怎样选购香肠·····	31
怎样选购灌肠·····	32
怎样选购火腿·····	33
怎样选购肉松·····	34
怎样选购熟肉制品·····	34
怎样选购猪皮·····	35
怎样选购蹄筋·····	35
怎样识别真假燕皮·····	36
三、禽及其肉品的选购 ·····	37
怎样选购无病活鸡·····	38
怎样鉴别活鸡的肥瘦·····	38
怎样鉴别家禽的公母·····	39
怎样鉴别家禽的老嫩·····	39
怎样鉴别真伪乌骨鸡·····	40
怎样选购禽肉·····	41
怎样根据烹饪需要选用鸡·····	42
怎样鉴别冻禽肉的质量·····	43
怎样选用冻鸭·····	44
怎样鉴别瘟鸡·····	44
怎样鉴别塞肫与注水家禽·····	44
怎样鉴别活禽屠宰与死禽冷屠·····	45
怎样鉴别病死白条鸡·····	45
怎样鉴别灌水禽肉·····	46
怎样鉴别烧鸡质量优劣·····	46

怎样选购腊鸭·····	47
怎样选购板鸭·····	47
怎样选购野味·····	48
四、蛋奶及其制品的选购 ·····	49
怎样选购鲜蛋·····	50
怎样鉴别孵鸡淘汰蛋·····	50
怎样鉴别不同月份鸡蛋质量·····	51
选购红皮蛋还是白皮蛋·····	51
选购鸡蛋还是鹌鹑蛋·····	52
怎样识别白皮鸡蛋冒充红皮鸡蛋·····	53
怎样选购咸蛋·····	53
怎样选购皮蛋·····	54
怎样选购糟蛋·····	55
怎样鉴别鲜牛奶的质量·····	55
怎样鉴别掺水的牛奶·····	56
怎样选购酸奶·····	56
怎样选购炼乳·····	57
怎样选购奶油·····	58
怎样选购人造奶油·····	59
怎样选购干酪·····	60
怎样选购奶粉·····	60
怎样鉴别真假奶粉·····	62
怎样选购麦乳精·····	62
五、水产品的选购 ·····	64
怎样选购活鱼·····	65
怎样选购鲜鱼·····	65
怎样选购冻鱼·····	66
怎样选购甲鱼·····	67
怎样选购黄鳝·····	68
怎样鉴别死黄鳝加工的鳝鱼丝·····	68

怎样选购带鱼	69
怎样选购银鱼	69
怎样选购鲜虾	70
怎样选购蟹	70
怎样选购螺蛳	72
怎样选购鲜贝壳类	72
怎样鉴别毒死的鱼	73
怎样识别毒鱼及有毒部位	73
怎样识别河豚鱼	74
怎样区别大黄鱼与小黄鱼	75
怎样区别鲢鱼与鳙鱼	76
怎样区别鳊鱼与鲂鱼	76
怎样区别鲃鱼与鲩鱼	77
怎样区别水鱼与洋鱼	77
怎样区别偏口鱼与花皮鱼	78
怎样区别海鳗与河鳗	78
怎样区别乌贼与鱿鱼	79
怎样选购咸鱼	79
怎样选购鱼干	80
怎样选购鱼松	81
怎样选购虾片	81
怎样鉴别油炸鱼丸的质量	81
怎样鉴别水发鱼丸的质量	82
六、粮豆及其制品的选购	83
怎样选购大米	84
怎样鉴别小米的梗糯	85
怎样识别染姜黄的小米	85
怎样鉴别玉米的梗糯	86
怎样鉴别木薯的梗糯	86
怎样选购面粉	87

怎样选购面包	87
怎样选购挂面	88
怎样选购方便面	89
怎样选购中秋月饼	89
怎样选购蛋糕	90
怎样选购饼干	91
怎样识别变质的糕点	91
怎样选购粉丝	92
怎样鉴别掺假粉丝	93
怎样选购干粉皮	94
怎样选购元宵	94
怎样选购西谷米	95
怎样选购藕粉	95
怎样鉴别真假藕粉	96
怎样选购大豆	97
怎样选购豆芽	98
怎样选购豆腐	98
怎样选购豆干	99
怎样选购油豆腐	99
怎样鉴别掺杂油豆腐	100
怎样选购豆豉	100
怎样选购腐乳	101
怎样选购臭豆腐	101
怎样选购腐衣	102
怎样选购腐竹	102
七、蔬菜的选购	104
怎样鉴别新鲜蔬菜的质量	105
怎样选购大白菜	105
怎样选购菠菜	106
怎样选购芹菜	107

怎样选购莴笋	107
怎样选购洋白菜	108
怎样选购菜花	109
怎样选购番茄	109
怎样选购茄子	110
怎样选购辣椒	110
怎样选购黄瓜	111
怎样选购菜豆	112
怎样选购萝卜	113
怎样选购胡萝卜	114
怎样选购大蒜头	114
怎样选购蒜薹	115
怎样选购大葱	115
怎样选购韭菜	116
怎样选购生姜	116
怎样选购马铃薯	117
怎样选购山药	117
怎样选购凉薯	118
怎样选购藕	118
怎样鉴别莲藕的梗糯	119
怎样选购荸荠	119
怎样鉴别“马蹄”的梗糯	120
怎样选购茭白	120
怎样鉴别真假芦笋	121
怎样选购鲜蘑菇	121
怎样识别有毒蘑菇	122
怎样选购平菇	122
怎样选购黄花菜	123
怎样鉴别掺伪黄花菜	123
怎样选购笋干	124

怎样选购青笋干	125
怎样选购玉兰片	126
怎样选购笋衣	126
怎样选购干菜笋	127
怎样选购百合干	128
怎样选购葛仙米	128
怎样选购地耳	129
怎样选购万年青	129
怎样选购霉干菜	130
怎样选购盐酸菜	131
怎样选购京冬菜	131
怎样选购香椿芽	132
怎样选购芽菜	133
怎样选购榨菜	133
怎样选购酱菜	134
八、果品的选购	135
怎样鉴别鲜果的质量	136
怎样选购苹果	137
怎样选购柑橘	137
怎样选购柠檬	138
怎样选购柚子	139
怎样选购梨	140
怎样选购桃	141
怎样选购李	142
怎样选购梅子	142
怎样选购杏	143
怎样选购枇杷	143
怎样选购柿子	144
怎样选购葡萄	145
怎样选购鲜枣	146

怎样选购草莓	146
怎样选购樱桃	147
怎样选购猕猴桃	147
怎样选购海棠	148
怎样选购香蕉	149
怎样鉴别香蕉和芭蕉	150
怎样选购鲜荔枝	151
怎样选购菠萝	152
怎样选购鲜桂圆	152
怎样选购菠萝蜜	153
怎样选购芒果	154
怎样选购黄皮	154
怎样选购杨桃	155
怎样选购石榴	156
怎样选购番石榴	156
怎样选购番木瓜	157
怎样选购椰子	158
怎样选购橄榄	158
怎样选购无花果	159
怎样选购西瓜	160
怎样选购哈密瓜	160
怎样选购白兰瓜	161
怎样选购甜瓜	162
怎样选购荔枝干	162
怎样选购桂圆干	163
怎样选购桂圆肉	164
怎样选购葡萄干	164
怎样选购柿饼	165
怎样选购红枣	166
怎样选购蜜枣	166

怎样选购黑枣	167
怎样选购山楂片	168
怎样选购栗子	168
怎样选购榛子	169
怎样选购松子	169
怎样选购香榧子	170
怎样选购莲子	171
怎样选购核桃与核桃仁	172
怎样选购山核桃	173
怎样选购白果	173
怎样选购腰果与腰果仁	174
怎样选购杏仁	174
怎样选购橄榄仁	175
怎样选购米仁	176
怎样选购芡实米	176
怎样选购椰丝和椰蓉	177
怎样选购蜜饯	178
九、山珍海味的选购	180
怎样选购香菇	181
怎样鉴别室内香菇与室外香菇	182
怎样选购蘑菇	182
怎样选购猴头蘑	183
怎样选购黑木耳	183
怎样鉴别掺假黑木耳	184
怎样选购银耳	185
怎样选购竹荪	185
怎样选购蛤士蟆油	186
怎样选购熊掌	187
怎样选购燕窝	187
怎样鉴别真假燕窝	188

怎样选购鲍鱼干	189
怎样选购鱿鱼干	189
怎样选购墨鱼干	190
怎样选购海参	191
怎样鉴别掺伪海参	192
怎样选购鱼翅	193
怎样选购鱼皮	194
怎样选购鱼肚	194
怎样选购海蜇	195
怎样鉴别人造与天然海蜇	196
怎样选购鳗鲞	197
怎样选购干贝	197
怎样选购淡菜	198
怎样选购蚝豉	198
怎样选购虾米	198
怎样选购虾皮	199
怎样选购紫菜	200
怎样选购海带	200
怎样选购冻粉	201
怎样选购发菜	202
怎样鉴别真假发菜	202
十、调味品的选购	203
怎样选购食盐	204
怎样选购酱油	204
怎样选购醋	205
怎样识别真伪食醋	206
怎样选购味精	207
怎样鉴别掺假味精	207
怎样选购蚝油	208
怎样选购虾油	208

怎样鉴别掺伪虾酱	209
怎样选购酱品	209
怎样选购食糖	210
怎样选购黄片糖	211
怎样鉴别蜂蜜的质量	212
怎样鉴别掺假蜂蜜	213
怎样鉴别食用油的优劣	214
怎样鉴别动物油脂的质量	215
怎样区别食用植物油的种类	215
怎样鉴别食用油水分含量	217
怎样鉴别香油优劣	217
怎样鉴别真假花生油	218
怎样识别掺假豆油	219
怎样选购鲜酵母	219
怎样选购淀粉	220
怎样鉴别掺假淀粉	221
怎样选购红曲	221
怎样选购八角茴香	222
怎样识别真假大料	223
怎样选购小茴香	224
怎样选购桂皮	224
怎样选购干姜	225
怎样鉴别真假姜粉	226
怎样选购辣椒干	226
怎样鉴别掺假辣椒面	227
怎样选购花椒	227
怎样鉴别掺假花椒粉	228
怎样选购胡椒	228
怎样鉴别掺假胡椒粉	229
怎样选购调味粉	229

十一、酒类的选购	232
怎样选购瓶装白酒	233
怎样鉴定白酒的质量	233
怎样鉴别真假名优白酒	235
怎样选购啤酒	236
怎样选购黄酒	237
怎样选购葡萄酒	238
怎样选购果酒	239
怎样选购小香槟	239
怎样鉴别真假茅台酒	240
怎样鉴别真假“五粮液”	241
怎样鉴别真假汾酒	242
怎样鉴别真假西凤酒	242
怎样鉴别真假泸州老窖特曲	243
怎样鉴别真假古井贡酒	244
怎样鉴别真假五加白酒	244
怎样鉴别真假竹叶青酒	245
怎样鉴别真假青岛啤酒	245
怎样识别“洋酒”	246
十二、饮料与罐头食品的选购	248
怎样选购优质饮料	249
怎样选购运动饮料	250
怎样选购汽水	250
怎样鉴别配制假果汁饮料	251
怎样识别变质果汁饮料	252
怎样识别真假蜜桔原汁	252
怎样鉴别矿泉饮料的真假	253
怎样鉴别伪造百事可乐	253
怎样鉴别真假咖啡	254
怎样选购茶叶	254