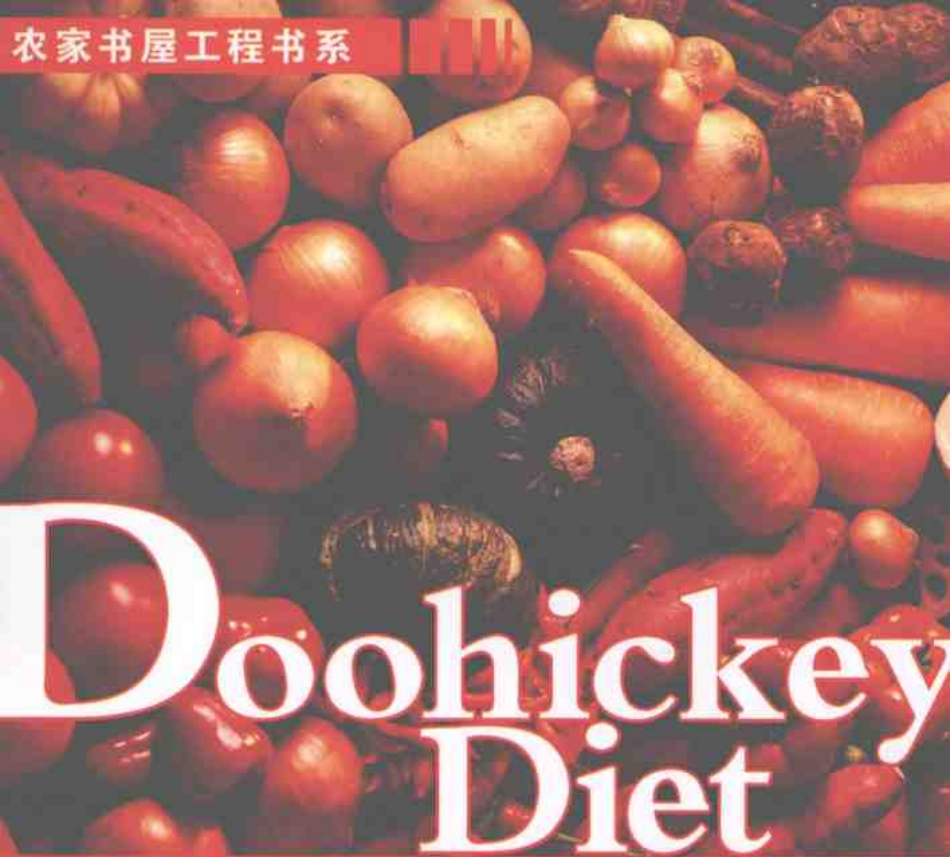


农家书屋工程书系



Doohickey Diet

农村生活

小窍门

上

——饮食

哈尔滨出版社

《农家书屋工程书系》

农村生活

小窍门——饮食

上



哈尔滨出版社

目 录

智慧选购篇.....	1
烹调准备篇	14
巧手烹制篇	46

智慧选购篇

一、如何识别“放心肉”

市场上的肉，都应该是经过检疫的肉，生肉上盖着不同的蓝章，就是肉类的检疫标识。

1. 三角形章是“高温章”，这类肉必须在规定时间内进行高温处理后才能出售。

2. 长方形章是“食用油章”，这种肉不能直接出售和食用，必须炼成油后才能出售。

3. 椭圆形章是“工业油章”，此肉不能出售和食用，只能炼为工业用油。

4. “X”形章是“销毁章”，盖此章的肉禁止出售和食用。

5. 只有圆形章是合格的印章，章内标有某某定点屠宰场、序号和年、月、日，它表明兽医部门对生猪宰前和宰后进行过检疫，并且屠宰场的肉经过检验合格后，才盖上圆形章。盖有这种印章的肉是“放心肉”，可以出售，并可以放心食用。

这种“放心肉”从外观看脂肪洁白，皮色均匀，微微透红，肉有光泽，外表微干或微湿润，弹性好，用手指压皮或肉，产生的凹陷能够立即恢复，气味也好。因此在市场上购买“放心肉”，一要看猪肉皮上是否有圆形“检验合格”

章，二要从外观看是否符合上述特征。如猪肉上盖有其他印章，一般都是有害的处理章，不能食用。

二、什么样的肉才算新鲜

肉呈红色且均匀，有光泽，有弹性，脂肪洁白（牛、羊、兔肉呈淡黄色），肌肉微干、不粘手，用手压肉后立即恢复原样，气味新鲜。

三、不要买瘟猪肉

病猪肉脂肪呈粉红色或深红色，肌肉的切面可以看见暗红色血液浸润。颈端组织断面较平整或完全平整，血液浸润程度与其他部位一致。淋巴结肿大且切面呈深红色。

四、如何识别猪肉是否被注水

如果瘦肉呈粉红色、切面有水从肉中慢慢渗出、不粘手、把卫生纸放在上面很快被水浸透，这样的猪肉即被注了水。

五、如何识别种猪肉

带肉皮的，肉皮厚而硬，毛孔粗，皮肤与脂肪之间几乎分不清界限，这种现象在肩胛骨部位最明显。如去皮、去骨后，皮下脂肪又厚又硬，几乎和带皮一样。瘦肉颜色呈深红色，肌肉纤维粗糙，纹路清，水分少，结缔组织较大。有以上特征的猪肉为种猪肉。

六、如何识别老母猪肉

识别老母猪肉，应从四方面观察：（1）肉皮：肥猪皮白且有光泽，毛孔细而深；老母猪皮厚色黄，皮质粗糙，毛孔大而深；（2）肉质：肥猪肉水红色、纹路清晰，手摸后

黏附的脂肪较多；老母猪肉呈深红色，纹路粗乱，手摸后黏附的脂肪较少；（3）奶头：肥猪肉上奶头又软又短；老母猪奶头又硬又长，乳腺孔十分明显；（4）骨头：肥猪的骨头为乳白色，光滑细嫩；老母猪的骨头白里透黄，粗糙老化。

七、病变猪肉识别法

1. 病死猪肉：肉色暗红，脂肪呈粉红或黄色，肌肉无弹性，无光泽，皮肤上有出血点。

2. 米猪肉：是患囊虫病的猪，瘦肉及内脏中有黄豆大小、半透明的小水泡，泡内有米粒样疙瘩。冻猪肉中的小疙瘩变小，呈绿豆大小的白色瘪粒。

3. 淋巴结病变猪肉：正常猪淋巴结呈灰白色或淡黄色，而淋巴结病变猪的淋巴结有樱红色肿胀或呈红色、暗红色出血，或者淋巴结有边缘性出血或网状出血。

八、怎样识别优、劣质猪肉

质量好的猪肉：皮细而薄，肉富弹性，精肉鲜红，肥肉洁白，膘不太肥。

质量差的猪肉：皮厚而粗，肉无弹性，白中带黄。

变质的猪肉：颜色暗淡，有黏液，严重的会发出腐烂气味。

九、如何识别再冻肉

冻肉解冻后销售不完，再冻后销售，这种肉的质量大大下降，其识别方法是：

看外形，脂肪呈深红色，肉表红色；劈开处齐整，指压可湿手指。

摸硬度，肉无弹性，指压下陷后难以恢复。

十、怎样识别优质牛肉

(1) 新鲜牛肉的肌肉红色均匀，脂肪洁白或淡黄，有光泽；变质的肉色暗淡而无光泽。(2) 新鲜肉外表微干或有风干膜，不粘手；变质肉外表极度干燥或粘手，新切面发黏。(3) 新鲜肉指压后凹陷立即恢复；变质肉指压后凹陷不能恢复。(4) 新鲜的肉汤透明澄清，脂肪团聚于表面；变质肉有臭味，肉汤浑浊，有黄色或白色絮状物，脂肪极少浮于表面。

十一、怎样购买优质羊肉

新鲜羊肉色红有光泽，质坚而细，有弹性，不粘手，无异味；不新鲜羊肉色暗，质松，无弹性，干燥或粘手，略有酸味；变质羊肉色暗，无光泽，粘手，脂肪呈黄绿色，有臭味。

十二、购买禽肉小窍门

公鸡的肉较粗；母鸡肉肥，脂肪较多；阉鸡最为肥嫩；老鸡（隔年鸡）肉质老；新鸡肉质细嫩。

十三、怎样选购优质腊肉

腊肉的质量主要可从色泽、弹性、气味几方面来辨别。

(1) 优质腊肉：色泽鲜明，精肉为鲜红色，肥肉透明；外表干燥，无霉点，肉质有弹性，指压后痕迹不明显。(2) 中等腊肉：色泽较淡，精肉为暗红色或咖啡色，肥肉表面有霉点，可抹去，稍有酸味，肉身稍软，肉质弹性较差，指压后痕迹能逐渐自然消除。(3) 劣质腊肉：暗淡无

光，肥肉呈黄色，肉身松软，有明显霉点，抹后仍有霉迹，肉质无弹性，指压痕迹明显，有酸败味、哈喇味或臭味，有的外表湿润、发黏。

十四、如何选购鲜蛋

鲜蛋颜色鲜明，蛋壳上有霜状粉末，气孔明显，陈蛋与此相反，并有油腻。

1. 将鸡蛋放到冷水中，鲜蛋沉底，陈蛋上浮。
2. 在阳光下晒后，鲜蛋蛋黄完整，色红，陈蛋蛋黄散并且浑浊。
3. 用手轻轻摇，鲜蛋无声，陈蛋有流动声。

十五、购买鲜鱼小窍门

观察鱼的嘴、鳃、眼、体面黏液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼一般嘴紧闭，口内清洁；鳃鲜红，排列整齐；眼稍凸，黑白眼珠分明，眼面明亮无白蒙；表面黏液清洁、透明，略有腥味；鱼体肉质发硬，富有弹性，鳞片紧附鱼体，不易脱落。否则不新鲜。

十六、鱼是否被污染的鉴别方法

1. 闻气味：没有受到污染的鱼，有一种新鲜湿润的腥味。受到污染的鱼则有一种汽油或类似氨的气味。
2. 看鱼尾：没有受到污染的鱼，鱼尾正常。受到污染的鱼，其尾脊弯曲僵硬，呈畸形。
3. 看鱼眼：没有受到污染的鱼，鱼眼微凸，富有色泽。受到污染的鱼则眼球浑浊，有的眼球明显凸出。
4. 看鱼鳃：没有受到污染的鱼，鱼鳃鲜红，排列整齐。

受到污染的鱼，鳃呈白色，而且其表面非常粗糙。

十七、购买鲜虾小窍门

鲜虾的特点是颜色青白、外皮光亮、虾壳坚硬、眼睛外凸、虾须硬挺、虾身完整、肉质坚实、味道腥鲜，不可购买掉头、缺尾、脱皮、体色发红、有异味的劣虾。

十八、选购河蟹小窍门

选购河蟹的最佳季节在农历立秋前后，此时河蟹肉质鲜嫩饱满。河蟹要买活的，死蟹不能食用。优质的活蟹特点是蟹腿完整饱满、腿毛顺、蟹螯夹力劲大、蟹壳青绿有光泽、连续吐泡有声音、腹部灰白、脐部完整。

雄河蟹黄少、肉多、油多，雌河蟹黄多、肉肥、鲜嫩。分辨时可查其脐部，尖脐的是雄蟹，圆脐的是雌蟹。

十九、怎样选购优质蟹

看：要看清楚是老蟹还是新蟹。老蟹黑里透青，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，肚皮呈现铁斑色，反之是新蟹。

掂：用手掂一掂蟹的重量，重的肥壮，轻的肉少。

翻：将蟹身倒翻，肚皮朝天，能敏捷翻转的是鲜蟹。

放：把蟹放在地上，爬行速度快的是鲜蟹。

二十、巧识雌雄甲鱼

雌甲鱼背为较圆的椭圆形，中部较平，后肢间距窄，尾短，不能自然伸出裙边外。雄甲鱼背为前窄后宽的长椭圆形，后肢间距宽，尾长，能自然伸出裙边外。

二十一、注水甲鱼巧识别

可用手触压其体，软而不实，行动不灵活，不会翻身，

这种甲鱼一般都是注了水的。

二十二、如何选购墨鱼干

体形完整、光洁，呈柿子红色，有香味，较干而淡口者，是较好的。体形基本完整，表面有粉白色，背部呈暗红色，有些部位有黑斑者，质量要差一些。

二十三、这种鱿鱼质量好

体形完整，光亮洁净，颜色如虾肉，表面有细微的白粉，干燥，淡口。

二十四、巧识劣质海参

海参外表呈灰黑色，形体很饱满，有细微的盐晶体，刺秃，用手摩擦时，手上会染上黑色，体内有黑灰色杂质。

二十五、哪种海蜇质量好

1. 体大、厚、白，蜇皮晶莹透明或呈淡黄色，有光泽，无泥沙、红斑、红衣，无腥味。

2. 用手拉时，肉坚韧，有弹性，不易断。

3. 用口咬时不塞牙，有脆声，无腥味。

但如果海蜇的肉质已发软、无弹性，呈紫黑色，有腥臭味，是已变了质的海蜇，不能食用。

二十六、如何识别鲜蛋

1. 左手握成空拳，把蛋小的一头放入虎口端的圆窝内，用右手盖在左手上面，然后对着日光或灯光透视。若蛋呈微红色是新鲜蛋；若呈半透明状，且蛋黄凝成团，轮廓清晰，有流动体，是陈蛋。不透明或有黑点，且蛋黄散开或已附在蛋壳上，是已变了质的蛋。

2. 把蛋放入冷淡盐水中，如果蛋沉入水中是鲜蛋。沉入水中的深浅与蛋的新鲜程度成正比。

二十七、巧识孵过小鸡的蛋

蛋表面光滑、呈暗灰色，用手摇晃时有明显的响声。

二十八、购买蔬菜的窍门

1. 运用“色彩价值学”。所谓的“色彩价值学”仅指经科学家研究发现的有关蔬菜的价值与色彩的规律：蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上呈正比关系，即随着蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿的逐渐过渡，其营养价值越来越高。因此除了品尝口味的选择以外，在买菜时可尽量购买绿蔬菜，如芹菜、菠菜、南瓜等浅绿或暖色蔬菜。当然，并非说像冬瓜、白藕、茭白等浅白色蔬菜营养价值不高，这只是相对而言。

2. 察体观色。购买蔬菜时要察体观色，对蔬菜作整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正，外表光亮、整洁、鲜灵，大小长短精细适宜，菜叶舒展肥厚，菜体饱满充实，软硬适度，含水充足，无表皮溃破流汤现象，无萎蔫老叶黄叶，闻菜时无怪味异味，看菜时无不舒服感，摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等等。

3. 有点虫眼也无妨。许多人不爱购买带虫眼的青菜，其实，有点虫眼或被虫咬过，其质量未必很差。因为任何一种农作物都有遭受虫咬的可能，如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有，说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药，食用这种蔬菜，便有在吸收营养成分的同时，不知不觉地吸

收农药毒素的可能，所以买菜时，若菜叶上有点虫眼也无妨。

二十九、有的蔬菜不能吃

变青、发芽的土豆：变青、发芽的土豆中含有龙葵碱，对胃肠黏膜有较强的刺激作用，对中枢神经有麻痹作用，会引起呕吐、头晕、流涎等症状，食用危害很大。

无根豆芽：目前市场上出售的无根豆芽多数是以激素和上化肥生发的，这类含氮化合物在肠道细菌的作用下，会转化为亚硝胺，长期食用可使人患胃癌、肝癌、食道癌、直肠癌等。

没煮熟的四季豆：如食用没煮熟的四季豆，或外表是青色的菜豆，便会中毒，导致头昏、呕吐，严重者甚至死亡。

青番茄：这类青番茄与土豆一样，含有龙葵碱，因此不应食用，生食危害更大。

新鲜黄花菜：集市上的鲜黄花菜虽然新鲜，但含有水仙碱，进入人体后，经氧化作用会使人出现腹痛、腹泻、呕吐等中毒症状。若将新鲜黄花菜在水中充分浸泡，使水仙碱最大限度地溶于水，便不会产生上述症状，但最好食用干黄花菜。

变色的紫菜：被凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明该菜在干燥、包装前已被有毒物质所污染，这种紫菜对人体有害，不能食用。

三十、如何选购仙人掌

要去大一些的商场或超市，那里的货品全，质量也比较有保证。选购时要注意选颜色鲜亮、叶片厚实、弹性好的，

这样的仙人掌比较嫩。

三十一、识别真假食品

八角茴：真八角茴只有八个角，角尖而直，较肥厚，颜色是红棕色，大小匀称，有强烈茴香气味，假八角茴有10~14个角，角尖向上或向内弯曲，较薄，大小不匀称，无强烈茴香气味，含之味淡或有麻舌感。

味精：味精或味精粉掺假的识别方法是取少许放在白瓷碗中，正品加水后立即溶解，若碗底出现白色不溶物，则可能掺有石膏粉，若溶解液味咸则可能掺有食盐。

胡椒粉：一般是掺入麸皮粉或炭木粉，使胡椒粉颜色灰暗、粉质细腻，嗅之无胡椒粉的刺鼻香味，识别方法可取少许胡椒粉于白瓷碗中加入搅匀后滴入碘液1~2滴，如果呈现蓝或紫色则证明掺有淀粉类物质。

蜂蜜：将糖熬成糊状掺入蜂蜜中，这种蜂蜜的特征是呈现浅黄色、质稀味淡，有蔗糖香甜或糖浆味，没有蜂蜜所特有的醇厚的甘甜和清淡的花粉香气。

牛奶：将牛奶沿玻璃杯内壁缓慢倒下，如果玻璃杯壁立即透明如洗则说明牛奶中掺了水。

木耳：木耳掺假主要是进行溶液浸泡，目的是增加重量。识别方法首先是看色泽，黑木耳正品看上去应该是朵黑而光滑，朵背略呈灰黑，朵片大而薄，手感干燥分量轻；若是过于洁白则可能是经过了硫黄熏制。假木耳吸水量大，如果用嘴品尝，其味或甜或咸，那么就可断定是用盐水或糖水泡过的。

三十二、怎样选购优质奶油

1. 奶油切面细腻均匀的为上品，柔软而呈膏状或脆而

疏松的为劣质品。

2. 用舌尖和上腭碾压，不应有粗硬或黏软的感觉。
3. 色泽不一致，且具有斑纹条痕的质劣。
4. 有芳香味的为上品，有些微饲料味、酸败味、牛脂味的质劣。

三十三、如何购买优质奶粉

1. 看：白色略带淡黄色的为正品；焦黄色或灰白色的为次品；呈褐色的表明已变质。
2. 嗅：具有牛奶香气的为新鲜奶粉；有霉味、酸味、腥味、油污味的为变质奶粉。
3. 捏：用手挤捏，松散柔软的为正常奶粉；如有结块说明奶粉已受潮。
4. 冲：用开水冲调后静置5分钟，无沉淀物的说明质量可靠；如有大小凝块且难以溶解，表明已经变质。

三十四、如何选购优质牛奶

应选购实力雄厚、信誉可靠的知名厂家的产品。同时注意包装上的生产日期、保质期及成分说明。处于生长发育期的儿童或者没有肥胖症的孕妇，可以饮用脂肪含量较高的牛奶；而高龄或患有高血脂症的消费者，则应选择脂肪含量比较低的品种，甚至半脱脂、脱脂牛奶。

三十五、鲜牛奶质量鉴定法

1. 眼观：其色泽应洁白或白中微黄，不得呈深黄或其他颜色；奶液均匀，而不应在瓶底出现豆腐脑状沉淀物质。
2. 鼻嗅：应有乳香味而不应有酸味、腥味、腐臭味等

异常气味。

3. 口尝：微带甜、酸、咸、苦四种滋味融合而成的鲜美滋味是正常的鲜奶味，不应有苦味、涩味等异味。

4. 手试：把一滴鲜奶滴于指甲上，呈球状停留的为新鲜牛奶，即刻流走的不新鲜；把一滴牛奶滴于清水中能下沉的为新鲜牛奶，不新鲜的浮于水面且立即散开。

三十六、酸奶质量鉴定法

凝固型酸奶，产品呈乳白色或稍带淡黄色，具有纯净的乳香和乳酸味；凝块结实均匀，无气泡，有少量乳清析出。如变质时，味觉过酸、馊臭；产生气泡并析出大量乳清。

三十七、如何鉴别优质咖啡豆

闻：新的咖啡豆带有浓郁的咖啡香气，不新鲜的咖啡豆不仅没有香气，而且还会有坚果的味道。

看：购买咖啡豆时要注意看包装上的烘焙日期。

压：捏一捏咖啡豆，新鲜的咖啡豆容易捏碎，而且裂开后有香味。

三十八、啤酒的选购

选购啤酒，首先要先看商标背面的出厂日期。啤酒存放时间越短越好，瓶装鲜啤酒保存7天，瓶装熟啤酒保存40~60天。其次将瓶子倒置，看瓶盖是否漏气，并迎光观察，看有没有轻微白色沉淀，如有说明质量不佳或存放时间过长。如果酒浑浊不清，开盖后冒泡很大，味变酸则说明酒已变质。优质的淡色啤酒，外观呈淡色或淡黄绿色，清亮透明，无悬浮物；注入干净的杯中，泡沫高且持久；散发出明

显的酒花香气，没有生酒味或其他异味；口味纯正，饮后有碳酸气刺激，酒味醇厚。

三十九、怎样选购果酒

1. 挑选果酒，首先要观察酒液，如果果酒质量好，酒液应该清亮、透明、没有沉淀物和悬浮物，给人一种清澈感。然后要看果酒的色泽，其果汁要具有本身特有的色素。例如，白葡萄酒应该无色或微黄色；红葡萄酒要以深红、琥珀色或红宝石色为好；苹果酒应该为黄中带绿；梨酒以金黄色为佳。

2. 我们也可采取闻味的方法来鉴别，各种果酒应该有各自独特的色香味。例如，红葡萄酒一般具有浓郁醇和而优雅的香气；白葡萄酒有果实的清香，给人以新鲜、柔和之感；苹果酒则有苹果香气和陈酒脂香。

四十、怎样挑选白酒

1. 把酒瓶拿在手中，慢慢地倒置过来，对光观察瓶的底部。如果有下沉的物质或有云雾状现象，说明酒中杂质比较多；如果酒液清亮不浑浊，没有悬浮物，说明酒的质量比较好。一般从色泽上看，白酒都应该是无色透明的。

2. 判断酒的度数可以用摇晃的方法。摇动酒瓶后，如果出现小米粒到高粱米粒大的酒花，堆花时间在15秒钟左右，就可以判断酒的度数大约是53~55度；如果酒花有高粱米粒大小，堆花时间在7秒钟左右，酒的度数就应该为57~60度。

烹调准备篇

一、清洗家畜要点

1. 畜甲状腺必须除净

畜甲状腺位于胸腔入口处的正前方，与气管的腹侧面相连，是成对器官。甲状腺所含成分主要是甲状腺素和三碘甲状腺氨酸，一般烹调不易破坏，食后易引起中毒。

2. 肾上腺必须除净

肾上腺俗称副肾或小腰子，位于肾的前端，呈褐色。同甲状腺一样，当人误食后，会发生肾上腺素过剩，从而扰乱代谢，出现恶心呕吐现象，重者出现瞳孔散大等中毒症状。

3. 淋巴结必须除净

多在家畜腹腔沟、肩胛前和腰下等处，呈圆形，俗称“花子肉”，是动物体内的防御器官，亦是微生物和异物的聚积处，必须除掉。

4. 羊悬筋必须除净

羊悬筋又名蹄白珠，是羊蹄内发生病变的一种病毒组织，一般为串形或圆粒形。必须摘除。

5. 兔臭腺必须除净

兔体有三对腺体，其味极臭，必须摘除，否则与肉同煮时，就会产生异味，无法入口。

这三对腺体分别为：白色鼠蹊腺，雄兔位于阴茎背两侧