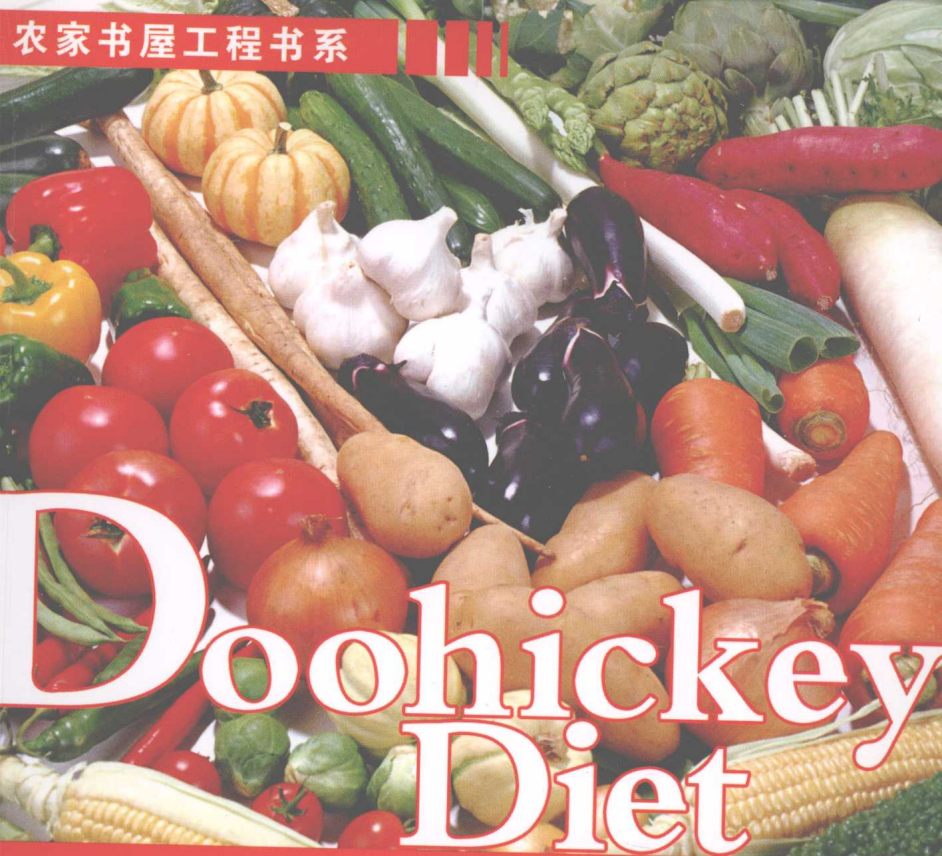




农家书屋工程书系

Dooohickey Diet

农村生活

小窍门

下

——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

下



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村生活小窍门. 饮食 / 肖军等主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 12

(农家书屋工程书系)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 246 - 0

I. 农... II. 肖... III. ①生活 - 知识②饮食 - 基本知识 IV. TS976.3 R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186332 号

责任编辑: 李金秋 李英文

封面设计: 王效石

农村生活小窍门. 饮食

肖军等 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E-mail: hrbchs @ yeah. net

网址: www. hrbchs. com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 13.75 字数 200 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 246 - 0

定价: 48.00 元(全四册)

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目 录

巧手烹制篇	1
家常菜谱	32
储藏保鲜篇	73

巧手烹制篇

二三〇、泡菜坛沿应放盐

泡菜坛子盖好钵后，坛沿要放满水，这是密封的需要，也是保证泡菜质量的主要一环。但水往往会很快蒸发，细菌就会侵入，甚至在夏季天热时，坛沿水中也繁殖着大量细菌。为此，在坛沿加适量的盐，既可抑制细菌的滋生又能减缓水分的蒸发，泡菜的质量也就可以保证了。

二三一、芥菜疙瘩的制法

把芥菜疙瘩洗净削成菱形小块，根据个人喜好或煮烂些或煮脆些，然后趁热连疙瘩带汤倒进坛里，再加点食盐、花椒做调料，然后封好坛口，放在温暖处，但不要放在暖气边，10天左右就可以吃了。

二三二、腌制酸辣萝卜条的方法

把萝卜洗净，切成条和辣椒一起放进坛子里，加入含有5%~10%的食盐水，再放些花椒，放在温暖处，但不可放在暖气边，半月左右就可以吃了。

二三三、泡菜的腌制方法

首先需要有一个泡菜坛子，这种坛子在坛口周围有一圈凹形托盘，可以盛水，坛口带有钵形盖，托盘放水，盖盖儿即可密封。

1. 先将坛子洗净晾干，装入凉白开，加食盐（一碗水放一匙盐）、花椒、大蒜、辣椒。

2. 将要泡的菜（如萝卜、大白菜心、刀豆、豇豆、莴笋、辣椒、黄瓜、佛手瓜等），洗净，切块，晾干，放入坛中。

3. 将坛子盖好盖儿，倒水密封，放在阴凉的地方。大约一星期即可食用。泡菜吃完后，可再往里续新菜。

二三四、巧去泡菜白膜

好的泡菜，坛中泡液清亮味道纯正，但泡菜坛中却经常会生出一层白膜，这会大大影响泡菜的质量。所以有了白膜一定得除去。您如果用勺子或汤匙，只能越除越多，甚至一坛子泡菜全得扔掉。那么如何对付这些讨厌的白膜呢？可取干蚕豆 250 克，炒熟后放凉，然后再用干净纱布包好放入坛内，第二天取出，就可彻底除去白膜。用过的蚕豆洗净烹调后，还是下酒的好菜呢。

二三五、四川泡菜和广东泡菜各具特点

四川泡菜又咸又辣而广东泡菜又甜又酸。如果您想吃四川泡菜就多加一些辣椒、多放一点盐，泡出来的就是四川的咸辣泡菜；如果喜爱吃广东泡菜您就加些糖，泡出来的就是广东风味的酸甜泡菜。

做泡菜还应注意的是：

1. 若想泡菜香，不能只泡一两种菜，菜越杂越好，坛内水可连续使用下去，而且越陈越香。

2. 只要将要泡的菜洗净去掉浮水即可，不能在太阳下晒成干或牛皮状，那样做出来的泡菜不脆。

3. 泡菜做好后，不能让生水落入坛中，每次续放新菜时，也一定不要有生水。

4. 取泡菜不能有油星儿，所以筷子最好专用。

5. 泡菜坛怕热，不能放在暖气或火炉边。

6. 无论泡哪些菜，也不管是什么风味的泡菜，切记不要加醋。

二三六、家庭腌制雪里红方法

将雪里红剔去黄叶、烂叶，用水洗净控干，码在容器里（忌用铁、铝等金属容器），按单棵排列成层，放一层菜撒一些盐，同时放几粒花椒粒，每层叶与茎交错放。

注意事项：1. 一次加足盐，每5千克菜用盐量一般为500克左右，下层少放上层多放；2. 千万不要另加水，盐汤一直可以使用；3. 可压大石头，但不盖盖儿，放在阴凉通风处，并防止苍蝇等小虫入内；4. 从腌后第二天开始，每天上下翻动一次，使之透气，散热、盐分均匀。约10~15天后即可食用，清脆适口。

二三七、自制甜酱黄瓜

夏天是黄瓜大量上市的季节，腌制的甜酱黄瓜很好吃，但腌不好容易变质，在这里告诉您一个巧腌甜酱黄瓜的方法：将鲜嫩小黄瓜洗净撒上盐，放在冰箱里，两三天后取出置阴凉通风处晾晾，然后再放回冰箱，待黄瓜缩小，表面出现皱褶时，再放酱汤中浸渍，酱汤可用甜面酱加酱油化开，也可用黄酱加酱油化开，里面加些白糖，浸渍半月左右，就能吃上清脆爽口的甜酱黄瓜了。

二三八、香菇梗的食用法

香菇梗，一般清洗时都丢掉，因为太硬而不易嚼烂，其实可用它来做小菜。首先将香菇梗切下来，再切成细丝状，用沙拉油或麻油、酱油、糖、酒等调味品拌一拌，然后腌一腌，当做下酒的小菜，非常可口好吃。

二三九、柠檬汁炒香菇

在炒香菇时，若加一汤匙柠檬汁并倒入油中，可使香菇颜色洁白，入口清香。

二四〇、久贮香菇巧烹调

贮存时间过长的香菇，处理不当会使汤变色、菜变味，影响菜肴的口感。可将泡发洗净的香菇加上少许食盐、淀粉和鸡蛋清，搅拌均匀，再放入沸水中氽熟，然后捞出在清水中过一下，即可入汤，也可制成凉拌菜中其他菜肴。经过这样处理的香菇，其色、香、味便会如初。

二四一、猴头菇如何烹制

将猴头菇用水泡之后，剪去老根，切成薄片，挤干水分，用干淀粉上浆，然后将油加热至5成熟时，滑油至熟，再加作料做熟调成菜。这样烹制的猴头菇质地脆嫩，味道鲜美。

二四二、巧食银耳

先将银耳用温水浸泡2~3小时，待耳身完全膨胀发透，摘净根蒂，再以冷水漂洗，再捞出控去水分后，加适量清水，用文火炖或隔水蒸至耳质柔软，汤汁稠浓，即可调入配料。

二四三、陈香菇的加工

贮存一年以上的香菇就是陈香菇了。陈香菇做法不当会影响汤的颜色和味道。陈菇变鲜菇的好方法是：先用清水将香菇泡发，剪去足根，反复捏洗，除去苦涩味，然后挤去水分，加上少许食盐、淀粉和鸡蛋清，搅拌均匀，入开水氽熟，捞出后在清水中过凉，待用，这样就可使陈香菇如同新鲜香菇一样了。

二四四、海带易熟烂窍门

海带多吃有好处，但方法不当，会发硬不易熟烂，下面3种方法，可使海带很容易熟烂。

1. 把干海带上锅蒸半个小时，最好先在清水中泡开再蒸，取出后用碱面搓一遍，用清水泡2~3小时，无论炒、拌、烧汤都脆嫩可口，且无海带腥味。

2. 用淘米水发海带，然后上锅蒸，烹制时也易熟烂。海带千万不能用水煮，越煮越硬。

3. 煮海带时，适当加点碱或小苏打，或者在锅里放适量食醋，易使海带变软；若放几根菠菜，海带易烂。

二四五、自制五香粉

将炖肉用过的花椒、大料等收集起来，焙干磨碎，即成香味很好的五香粉。

二四六、花生米宜与油同时入锅

油炸花生米时，如果把油烧热再下花生米，常常会使花生米外熟内生。

正确的做法是把油和花生米同时入锅，冷锅起炸，待油烧热后，花生米也炸好了。因为逐渐升温，花生米受热均匀，酥脆一致，色佳味香。

应该注意的是油热了即关火，花生米在油中会继续炸熟，待一会儿取出花生米正合适，否则就炸糊了。

二四七、自制五香瓜子和脆枣

将瓜子或花生仁放上少许食盐、大料、花椒等香料，然后放在水中煮熟。捞出控干水后，装在干净宽松的小布口袋里，放在暖气片上或散放在烤箱内用小火烤干即可。做脆枣的方法如下：选肉厚的大枣洗净，用干净的铜质毛笔帽将枣

核捅出，装入干净布袋，烘烤方法如上。

二四八、用土豆做饺子皮

用土豆做饺子皮口感好，甜滋滋亮晶晶的很好吃，而且营养价值高。具体做法：把土豆洗净，用水煮烂；剥掉土豆皮用饭勺搓成泥，放土豆泥的 $\frac{1}{3}$ 数量的面粉掺在土豆泥里，用温水和成饺子面。擀皮时，稍比面粉皮厚点，包馅后上锅蒸 20 分钟即熟。

二四九、莲藕汁能防治溃疡

莲藕汁含有大量的维生素 C、天然蛋白质等，它的汁液自古便被用来止咳祛痰，并能强身。凡是身体容易疲劳，精力、体力不足者，都应该饮用。另外，莲藕汁对神经疼痛、风湿症等也有效。

二五〇、自制考场饮料

考生进考场前饮用酸枣汁，可保持头脑清醒。酸枣仁中药店有售，用量每次为 20 克。捣碎，加 300 ~ 400 毫升水，用小火煮约一小时，等酸枣汤煮剩一半时熄火，稍冷饮用。

二五一、热油消沫法

热油泛沫时，弹一点儿水进去，一阵轻微爆锅后，油沫就消失了。

二五二、油锅着火的处理

只要立即加上锅盖或用湿布一压，即可熄灭。但切忌用水浇火，因为油比水轻，浇水会使油漂到上面，甚至溅到四处，反而助长火势。

二五三、去除陈油异味

油放久了，有时会产生难闻的异味。这时可以把油倒进锅里进行加热，炸几片土豆片，油的难闻气味就会消失。这

种方法也可用于去除炸鱼后剩油的腥味。

二五四、炒菜省油法

先用少许油翻炒菜，待菜快熟时，再放一些熟油炒。这样，可以使菜汤减少，油也浸到了菜里，油用得不多，但油味浓，菜味香，这样会很省油。

二五五、巧煮绿豆

1. 先用铁锅将绿豆炒 7 ~ 8 分钟，然后再煮就容易烂了。

2. 将绿豆洗净，控干，倒入滚水中，水只要没过绿豆一指即可。当水快煮干时，再对入滚开水然后将盖盖严，煮几十分钟，绿豆就会煮烂了。

3. 将挑好的绿豆放进保温瓶内，灌上开水盖好，过 3 ~ 4 小时豆粒涨大变软，倒出来就容易煮烂了。

二五六、巧用高压锅煮红小豆

将洗净的红小豆与水一同放入锅里，同时加入几片竹叶或竹皮，盖上锅盖，开锅后扣上限压阀，煮 10 分钟后就可以使红小豆很快烂熟。

二五七、煮豆沙巧法

豆沙好吃却不易做好，因为豆沙炒的时候极易焦糊。若在煮豆沙时，把一粒玻璃球放入锅内（沙锅不宜用此法，以免被玻璃球打碎），与豆同煮，这样，可以使锅中水不断翻滚，以防止粘底糊锅。

二五八、巧炸花生米

炸前将花生米泡一天，然后沥干投入温油锅内，水分逐渐蒸发完即可。这样炸出来的花生米，入口香脆，而且粒大、色泽油亮。

二五九、巧制酱油瓜子

先将石灰制成石灰水，倒去残渣。将西瓜放进石灰水里浸泡一昼夜，然后洗去瓜子壳外层的黏质；再将西瓜子倒入锅里加水（水量以瓜子约平于水面为宜），加酱油、香料，煮到水将干时就开锅翻炒，炒到快要干的程度即可食用。

二六〇、巧制奶油瓜子

将5千克西瓜子放在冷水中浸洗，再加入40克糖精和350克食盐，加入开水，使其完全溶解。再将西瓜子捞出沥干，倒入锅中，加些盐水，用文火炒熟，再喷5克香精，即成奶油瓜子。

二六一、巧煮五香栗子

将栗子十字形切开，倒入锅内，加水、食盐、大料、桂皮、花椒、茴香，用旺火煮沸，文火煮熟。捞出，凉凉即可。其味甜咸适口。

二六二、巧制香草西瓜子

将150克食盐、40克糖精溶于少量开水中。将5千克西瓜子洗净沥干后先炒热，加50克熟油，将上述食盐、糖精混合液加入一半。炒到将熟时，再把余下的糖精盐水混合液和50克熟油一起加入，炒干后喷上5克香精，即成香草瓜子。炉火以先旺后缓为宜。

二六三、煮粥时应注意的事项

1. 煮粥时应一次加足水，以达到稠稀均匀，米水稠糊的要求。
2. 不宜加碱，加碱会破坏主配料的维生素及粥的香味。
3. 注意掌握火候，勤搅动，切忌生糊。

二六四、煮粥两法

煮粥：将米淘洗干净，放在冷水中浸泡 5~6 小时，用旺火煮即可。

焖粥：将米淘洗干净，加入冷水，用旺火加热至滚沸后，即装入有盖的桶内，盖紧桶盖，焖 2 小时左右即可，这样的粥味道香，入口爽。

二六五、巧煮腊八粥

取粳米 100 克，花生米、黄豆、莲子肉、红枣各 20 克，同煮成粥。对久病体弱、脾肾两虚者具有较好疗效，且补而不滞。尤适用于老年人食用。

二六六、营养润肤的肉皮饭

把大米洗净后浸泡 10 分钟，肉皮洗净后切成小丁，将色拉油烧至六成热，放入肉皮丁稍炸，并放入适量的盐、胡椒粉翻炒，然后把米倒入锅中翻炒，炒至酥黄即可食用。此饭酥香味美又能润泽皮肤。

二六七、营养丰富的果蔬饭

将黄瓜、南瓜洗净切丁，竹笋切成段，将色拉油烧热后放入黄瓜丁、南瓜丁和青豆翻炒，再加入已煮熟的米饭及适量的食盐翻炒后，加入高汤焖 3 分钟即可食用。果蔬饭不仅富含维生素和矿物质，而且很适合胖人或便秘者食用，口感好，营养丰富。

二六八、家庭巧煮药膳粥

1. 羊肉粥：取瘦羊肉 250 克，粳米 150 克。先将羊肉洗净、烹煮，切碎备用。粳米淘洗后，加水适量煮粥，煮至米熟时倒入羊肉，同煮至熟，吃肉喝粥。此粥具有益气补虚，温中暖下的作用，临床上常用于阳气不足、气血亏虚、

久病体弱、虚寒胃痛、腰膝酸软等症。

2. 狗肉粥：选鲜狗肉 100 克，肉苁蓉 15 克。先将肉苁蓉加水入锅熬汁入渣，然后将切成薄片的狗肉放入药汤里，再加入大米 100 克，熬粥食用。常吃此粥可有效治疗脾胃虚寒所引发的肾虚体弱、食欲不振、消化不良，以及久病体衰所引发的遗尿、尿频等疾患。

3. 海米粥：取海米 25 克，与大米 150 克同煮。海米味甘性温，是补精强肾的佳品。常食海米粥，可有效治疗因阳虚所致的腰膝酸软、肢体疲惫乏力、阳痿早泄等疾患，其补肾壮阳之功效尤为显著。但身患湿疹、顽癣、疥疮等皮肤病患者忌食。

4. 板栗粥：取板栗 15 个，剥壳与糯米煮粥而食。栗子性甘微温，具有补肾健脾、强身壮骨、益胃平肝、活血化瘀的作用，常食可治腰膝酸痛无力、反胃、吐血、便血等症，还可治慢性结肠炎、内寒腹泻等。

5. 核桃粥：取核桃仁 50 克，粳米 100 克，加水同煮成粥。该粥具有益肾补脑、止咳定喘、养血强骨的功效。是冬季常见病如哮喘病、肺心病、“老慢支”等患者的食疗方子。同时也适用于由神经衰弱引起的失眠健忘及腰酸膝冷、年老体弱、病后虚弱等症。

6. 枸杞粥：取枸杞 50 克，粳米 100 克，加水同煮成粥。此粥具有滋阴补肾、强肝健脾等功效，常用于头晕目眩、久咳不愈、肾亏遗精等症，尤其对肝虚而功能不良者疗效较佳。

7. 桂圆粥：民间常把桂圆作为冬令滋补佳品，用于补虚疗疾。取桂圆肉 30 克，粳米 100 克，同煮做粥。此粥具

有大补气血、安神养心的作用，且补而不腻，易于消化吸收。

8. 海参大枣粥：先将两只海参水浸发透，洗净切片，加大枣 10 枚，与大米适量入锅同煮，熟透之后加精盐调味食用。常食此粥能养胃健脾，补肾益血，暖背祛寒，还可治疗贫血、慢性肝炎等疾患。

9. 鲢鱼粥：将去骨的鲢鱼肉 150 克切成薄片，拌入姜丝和少许精盐，放进熬熟的大米粥中，再煮沸片刻，趁热食用。鲢鱼肉味甘性温，可有效补中气，常吃此粥能温补脾胃，通络散寒，适宜于脾胃阳虚者食补。

二六九、巧煮南瓜小米粥

将南瓜洗净切成小块，与小米同煮，色泽金黄，营养丰富。因为南瓜中富含维生素，而小米中富含氨基酸，此粥能益肾补气，补虚损，健肠胃，是家中理想的夜宵。

二七〇、巧煮茶叶粥

用上好的茶叶泡浓茶水，加上洗净的糯米一起煮烂即可食用。茶叶粥是消食化痰、清热止痢、生津止渴的解暑食品。

二七一、巧煮苦瓜粥

将糯米洗净煮粥，然后再加入除子切片的苦瓜，待开锅后立即关火。用餐时加少许的盐和鸡精，常食用清胃火。

二七二、开水焖饭好

人们常常习惯于用凉水煮饭而不习惯用开水，其实这样很不科学。用开水煮米饭，米中的维生素 B₁ 就可免受损失。

二七三、茶水煮饭有助于消化

你用茶水煮过饭吗？不妨试试哟。用 0.5~0.7 克茶叶，

加开水一千克，浸泡 5~8 分钟后，用干净纱布过滤，将过滤的茶水倒入淘洗好的大米中，按常规入锅焖制即可。用茶水煮饭，色、香、味俱佳，且消积化食。

二七四、做饭防溢三法

1. 烧稀饭时，稍不注意就会使汤水溢出锅外。如果往锅里滴几滴芝麻油，开锅后用中小火煮，再沸腾也不会外溢。

2. 用电饭煲煮饭，要提前 3 个小时把米洗净，放在适量的水中浸泡，用这样的米煮饭，能避免米汤外溢。

3. 煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温 50℃ ~ 60℃）再下米，即可防止冒锅外溢。

4. 熬粥时只要滴几滴食用油，就不会溢锅也不起泡了。

二七五、巧焖小米饭

做小米饭时，先用笼屉干蒸一下，然后再放入锅里加水煮，并保持水面微开，烧至锅内米汤只高出 1.5 厘米时，改用文火焖煮。待听不到锅内水响时熄火，不要掀盖，再焖 7~8 分钟，即可食用。

二七六、夹生饭的处理

不小心将饭做夹生了，真是一件糟糕的事情。不用急，我告诉你一个处理的方法：用锅铲把夹生饭捣散，然后按 500 克米放 50 克黄酒的比例，把黄酒倒入锅内，用小火焖至黄酒挥发，饭夹生的问题就解决了，而且吃不出酒味。

二七七、焦糊饭的去味法

1. 做饭时，一旦闻到饭的焦糊味，可把饭锅置于 3~6 厘米深的冷水中，或放在泼了凉水的地面上，约 3 分钟后焦糊味即可消除。

2. 把饭锅从火炉上端下来，打开盖，将三五根鲜葱段放在饭上，再盖上锅盖。几分钟后，把葱段取出来，饭的糊味就消除了。

3. 用一个碗盛上冷水，放在饭锅中间，压入饭里，使碗边与饭相平，然后盖上锅盖，将炉火改小，焖一两分钟再揭锅，即可消除糊味。

4. 米饭出现了焦糊味，可用一块烧红的木炭装在碗里，置入锅中，将锅盖好，十几分钟后，揭开锅盖，取出炭碗，糊味即可消除。

5. 饭有焦糊味时，赶快把火关掉，在米饭上边放一块面包皮，盖上锅盖，5 分钟后，面包皮即可把焦糊味吸收。

6. 自动保温式电饭锅经常把饭烧焦，一个重要原因是其双金属恒温器的触点粘在一起。处理方法如下：先拆下双金属恒温器触头上的两条铜制引线，然后将恒温器从底座上取下来，用锋利的小刀沿两触点中间使劲割几下，接着用 0 号砂纸（剪成约一厘米的长条）从两触点中间穿过，依次打磨两个触点，使之平整、光亮即可。修好装配时，应将固定螺丝拧紧，以便导热。烧饭时应先按下自动开关，再插电源插头。

二七八、焖饭滴油别具风味

焖米饭时，在汤中加几滴植物油或动物油，不仅饭烂松散，味香，还不会糊锅底。

二七九、焖饭宜加食醋

夏天焖饭时，如果在 1.5 千克中加 2~3 毫升食醋或柠檬汁，焖出来的米饭会更加洁白，不易变质，也不会有酸味。