

家庭饮食顾问

章 谊 苏 明 编



中国食品出版社

家庭饮食顾问

章谊 苏明 编

中国食品出版社

家庭饮食顾问

章谊 苏明 编

*

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店经销

北京市门头沟区印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 24.625 字数: 562 千字

1989 年 3 月第一版 1989 年 3 月第一次印刷

印数: 1—10, 000 册

ISBN 7—80044—234—9 / TS · 235 定价: 9.90 元

前 言

“民以食为天”。吃喝问题，历来是人们生活中第一重要的问题。随着我国物质文明和精神文明的进步，广大人民群众不仅希望吃得好些，而且要求吃得卫生、富有营养、有益于身体的健康与长寿。一句话，人们越来越讲究饮食科学。为了满足人民群众的这种需求，我们编纂了《家庭饮食顾问》一书。该书采取问答的形式，分为：食品、饮料的选购，食品、饮料的贮藏，食品、饮料的加工，食品、饮料的制作，食品、饮料的药用，饮食与卫生，饮食与长寿，饮食与营养，烹饪常识，饮食杂谈等 10 个部分，共收编了 1000 多个人们普遍关心和需要了解掌握的问题，具有较强的知识性和实用性，是千家万户和广大饮食服务单位的好顾问。

在编写过程中，得到了有关部门、专家的指导和帮助，同时也参阅了一些报刊、书籍的资料，在此一并致谢。由于时间仓促和我们科学知识有限，加之书中个别问题正在探讨之中，有的属于一家之言，错误、疏漏在所难免，祈请广大读者谅解和批评指正。

编 者

1988 年 9 月 12 日

目 录

一、食品、饮料的选购

猪肉的特征	(1)	什么是鱼翅、鱼肚、鱼唇、	
牛肉的特征	(1)	鱼皮、鱼骨、鱼信 ...	(10)
羊肉的特征	(2)	怎样选购鱼翅、鱼肚、	
怎样选购肉类食品 ...	(2)	鱼皮	(12)
怎样选购羊肉	(3)	什么是裙边干	(13)
怎样选购熟肉制品 ...	(3)	什么是海参, 怎样选	
怎样选购家畜内脏 ...	(4)	购	(14)
怎样选购火腿	(4)	什么是鱿鱼干, 怎样	
怎样选购香肠	(5)	选购	(14)
怎样选购肉松	(5)	怎样选购 涨 发 的 鱿	
我国淡、咸水鱼的主		鱼	(15)
要品种	(6)	什么是鲍鱼干, 怎样	
怎样识别江河鱼、湖		选购	(15)
水鱼和稻田鱼	(6)	什么是海蜇	(15)
胖头鱼和白鲢鱼有什		怎样选购鲜贝壳类 ...	(16)
么区别	(7)	什么是干贝, 如何鉴	
大黄鱼与小黄鱼有什		别质量	(16)
么区别	(7)	什么是海带、石花菜、	
什么是鱼肉香肠	(8)	紫菜、淡菜、冻粉和	
怎样选购鱼	(8)	发菜	(17)
怎样选购虾	(9)	什么是燕窝, 怎样鉴	
怎样选购蟹	(9)	别其品质	(18)
什么是山珍海味	(10)	什么是熊掌, 怎样鉴	

别其品质	(19)	怎样选购禽肉	(31)
什么是蹄筋, 怎样选		食用蔬菜有 哪 些 种	
购	(19)	类	(32)
什么是银耳, 如何挑		怎样选购蔬菜	(33)
选	(19)	怎样区分甜香蕉苹果	
什么是黑木耳, 如何		与青香蕉苹果	(33)
选购	(20)	香蕉与芭蕉有什么区	
什么是黄花菜, 怎样		别	(34)
选购	(21)	怎样区分大、小国光	
什么是香菇, 怎样选		苹果	(35)
购	(22)	怎样区分新、老红玉	
什么是玉兰片, 怎样		苹果	(35)
选购	(22)	怎样选购红帅苹果 ..	(36)
什么是鹿筋、驼峰 ..	(23)	怎 样 区 分 桔、柑、	
什么是口蘑和猴头		橙	(36)
蘑	(23)	怎样选购西瓜	(37)
什么是百合、苔干		果汁有多少种类	(38)
菜	(24)	有哪些食用蛋制品 ..	(39)
什么是竹荪和干春		怎样选购蛋类食品 ..	(41)
笋	(24)	调味品的 类 别 和 品	
常见食用鸡有多少		种	(43)
种	(25)	食用植物油脂的品种	
常见食用鸭有几种 ..	(27)	和特点	(43)
常见食用鹅有几种 ..	(27)	食用动物油脂的品种	
有哪些常见食用野		及特点	(45)
禽	(28)	怎样选购食用油	(46)
怎样选购活鸡	(30)	怎样识别真假香油 ..	(47)

我国食盐有哪几种 … (47)	什么是酵母和面肥, 各
怎样选购食盐 …… (48)	有什么作用 …… (59)
酱油有哪些品种 …… (49)	奶粉的品种及特点 … (60)
酱油质量的识别 …… (49)	怎样用感观鉴定奶粉
酱品有哪些品种及特	的质量 …… (60)
点 …… (50)	怎样选购奶粉 …… (61)
食醋有哪些品种 …… (51)	全脂与脱脂奶粉有什
食糖有多少品种 …… (52)	么区别 …… (61)
饴糖有什么特点 …… (53)	甜炼乳与淡炼乳有什
糖精及其特点 …… (53)	么区别 …… (62)
怎样用感观鉴别食糖	怎样鉴别 奶 油 的 质
质量 …… (53)	量 …… (62)
怎样选购食糖 …… (54)	蜂蜜有哪些品种 …… (63)
香糟有哪些品种及特	怎样鉴别蜂蜜是否掺
点 …… (54)	假 …… (64)
香料有哪些品种及特	怎样选购蜂蜜 …… (66)
点 …… (55)	怎样选购蜂王浆 …… (66)
什么是香料, 其作用	软糖的品种及特点 … (67)
是什么 …… (56)	怎样选购糖果 …… (68)
辣味品的 品 种 及 特	怎样区分高级水果糖
点 …… (56)	与普通水果糖 …… (68)
什么是色素, 有什么	泗安式酥糖与宁波式
作用 …… (57)	酥糖的特点 …… (69)
怎样选购胡椒、花椒、	什么糖最甜 …… (70)
大茴香 …… (58)	豆面、花生、芝麻酥
淀粉有哪些主要品种,	糖的特点 …… (70)
各有何特点 …… (58)	粽子糖的特点 …… (71)

什么是高粱饴, 有什么特点 …… (71)	的区别 …… (83)
重松糖的特点 …… (72)	鉴定白酒 质量 的 方
寸金糖的特点 …… (72)	法 …… (83)
关东糖的特点 …… (73)	怎样选购瓶装白酒 … (84)
花生糖的特点 …… (73)	十二种药酒简介 …… (85)
琥珀花生、花生粘和	鉴别果酒 质量 的 方
榆皮花生的特点 …… (73)	法 …… (86)
什么是开花豆和五香	干白葡萄酒的特点 … (87)
蚕豆 …… (74)	葡萄酒怎样分类 …… (87)
椒盐桃仁的特点 …… (75)	名葡萄酒和果酒的特
什么是椒盐杏仁和奶	点 …… (88)
油可可杏仁 …… (75)	红、白葡萄酒 的 区
焦切片的特点 …… (76)	别 …… (89)
北京金糕的特点 …… (76)	选购果酒的方法 …… (90)
八珍糕的特点 …… (76)	大、小香 槟 酒 的 区
冰雪酥的特点 …… (77)	别 …… (90)
怎样选购罐 头 食品 … (77)	黄酒分哪几类 …… (91)
怎样以感观鉴定麦乳	名黄酒的特点 …… (91)
精的质量 …… (78)	“白兰地”是什么酒 … (92)
怎样选购藕粉 …… (78)	威士忌是什么酒 …… (92)
商品酒分多少类 …… (78)	露酒的特点 …… (93)
我国白酒 有 哪 些 香	鲜啤酒与熟啤酒的区
型 …… (79)	别 …… (93)
我国有多少种名酒 … (80)	啤酒泡沫与啤酒质量
八大名白酒的特点 … (81)	的关系 …… (94)
大曲、小曲和麸曲酒	啤酒出现浑浊和沉淀
	一般不影响饮用 …… (94)

啤酒与白酒度数有什么不同	(95)	别	(97)
啤酒质量的鉴别方法	(95)	怎样鉴别花茶质量	(97)
青岛啤酒的特点	(96)	怎样选购茶叶	(98)
怎样选购啤酒	(96)	真假茶叶的识别	(99)
国外酒瓶签上的符号	(96)	怎样识别新茶和陈茶	(100)
茶叶是怎样分类的	(96)	世界上有哪三大饮料	(100)
花茶芯和花三角的区别		我国有哪十大名茶	(100)
		怎样选购果汁	(100)

二、食品、饮料的贮藏

保藏原料的九种方法	(102)	腐	(107)
食品保鲜的最佳温度及食物解冻方法	(104)	地瓜和土豆为什么不能同放	(108)
各类食品可在冰箱内放多久	(104)	怎样保管家畜肉	(108)
怎样保管粮食	(105)	怎样储存猪肉和猪油	(109)
怎样贮存大米	(106)	酱油贮藏猪肉能保鲜	(109)
花椒可以防止粮食生虫	(106)	怎样保管家禽肉	(110)
怎样贮存绿豆、蚕豆、赤豆	(107)	鲜肉保鲜法	(110)
怎样贮存花生米	(107)	怎样保管火腿	(110)
用茶叶熏烤食物能防腐		怎样保管水产品	(111)
		保存鲜鱼的最佳温度	(112)

贮藏鲜鱼的新方法 … (112)	萄 …………… (123)
怎样贮存海蜇 …………… (112)	家庭中怎样贮存柿
怎样保管蛋品 …………… (113)	子 …………… (123)
贮存鲜蛋的方法 …………… (113)	家庭中怎样贮存山
鸡蛋怎样保鲜 …………… (114)	楂 …………… (124)
怎样保管调味品 …………… (115)	怎样保存鲜荔枝 …………… (124)
怎样保管食用油脂 … (116)	板栗的贮存方法 …………… (124)
如何使盐不返潮 …………… (116)	怎样保管新鲜蔬菜 … (125)
怎样保管酱品 …………… (117)	怎样贮存秋菜 …………… (126)
怎样保管酱油和食	蔬菜直立存放好 …………… (127)
醋 …………… (117)	怎样贮存冬瓜 …………… (127)
怎样保管食糖 …………… (118)	夏天怎样贮存蕃茄 … (127)
怎样使用和保管黄	西红柿保鲜法 …………… (128)
酒 …………… (119)	贮藏菜花的方法 …………… (129)
怎样保管淀粉 …………… (119)	香菜怎样长期存用 … (130)
怎样保管香料 …………… (120)	怎样贮存冬笋 …………… (130)
怎样保管味精 …………… (120)	冬笋保鲜法 …………… (130)
怎样存放鲜酵母 …………… (120)	怎样贮存鲜蘑菇 …………… (131)
怎样保管干、鲜果	姜、椒、韭保鲜法 … (132)
品 …………… (120)	怎样存放大葱 …………… (132)
家庭怎样贮存水果 … (121)	怎样存放大蒜 …………… (133)
家庭中怎样贮存苹果	怎样保管干货制品 … (133)
和梨 …………… (122)	怎样保管豆制品 …………… (134)
如何使削皮的苹果和	豆腐保鲜法 …………… (135)
梨不变色 …………… (122)	夏季怎样存放豆腐 … (135)
柑桔怎样保鲜 …………… (122)	保温瓶里不宜存放热
家庭中怎样贮存葡	豆浆 …………… (135)

家庭怎样保管糖果 … (136)	管的 …………… (139)
巧克力在夏天为何变	怎样保管蜂蜜 …………… (140)
软流浆 …………… (136)	怎样保管蜂王浆 …………… (140)
夏天怎样防止牛奶变	白酒存放时间越长越
坏 …………… (137)	香吗 …………… (141)
热牛奶能用保温瓶储	啤酒能保存多久 …………… (141)
存吗 …………… (137)	果酒存放时间不宜
怎样保存奶粉 …………… (138)	长 …………… (142)
炼乳怎样保管 …………… (138)	家庭中如何存放茶
奶油是怎样包装和保	叶 …………… (142)

三、食品、饮料的加工

家禽怎样分档取料和	骨 …………… (149)
制作 …………… (144)	怎样剔猪羊牛前腿
家畜内脏、四肢怎样	骨 …………… (150)
初加工 …………… (144)	怎样剔猪羊牛肋骨 … (150)
鸡、鸭、鹅的宰杀和	怎样洗猪肚 …………… (150)
初加工方法 …………… (145)	怎样除去羊肉的膻
常见野味的宰杀和初	味 …………… (150)
加工方法 …………… (147)	棱形鱼类的出肉加工
鸽子的宰杀和初加工	方法 …………… (151)
方法 …………… (148)	扁形鱼类的出肉加工
怎样宰杀家兔 …………… (148)	方法 …………… (151)
鸡、鸭的出肉加工方	鳝鱼的出肉加工方
法 …………… (149)	法 …………… (152)
怎样去猪羊牛棒子	虾的出肉加工方法 … (152)

蟹的出肉加工方法 … (153)	怎样涨发板笋 …… (162)
海螺的出肉加工方法 …… (153)	怎样涨发干肉(皮肚) …… (163)
怎样宰杀甲鱼 …… (154)	怎样涨发哈士蟆 …… (163)
怎样宰杀鳝鱼 …… (154)	腌肉的制作方法 …… (163)
鱼苦胆破了怎么办 … (154)	腊肉的制作方法 …… (164)
怎样涨发海参 …… (155)	火腿的腌制方法 …… (164)
怎样涨发鱼翅 …… (156)	肉肠制品的加工方法 …… (165)
怎样涨发蹄筋 …… (157)	怎样做板鸭 …… (165)
怎样涨发鱼肚 …… (158)	腌蛋的两种新方法 … (166)
怎样涨发鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠 …… (158)	制作松花蛋后应注意什么 …… (167)
怎样涨发鱼骨、鱼信 …… (159)	怎样做鹌鹑皮蛋 …… (168)
怎样涨发乌鱼蛋 …… (159)	怎样制作鱼干 …… (169)
怎样涨发鲍鱼 …… (159)	怎样腌制咸鱼 …… (169)
怎样涨发干贝 …… (160)	鱼肉松怎样加工 …… (170)
怎样涨发海蜇 …… (160)	香蕉怎样催熟 …… (170)
怎样涨发海带 …… (160)	怎样给柿子脱涩 …… (171)
怎样涨发莲子 …… (160)	怎样除净桃毛 …… (172)
怎样涨发燕窝 …… (161)	怎样洗蘑菇 …… (172)
怎样涨发黑、白木耳 …… (161)	几种干果品的自制方法 …… (172)
怎样涨发玉兰片 …… (161)	怎样制糖冰姜 …… (174)
怎样涨发猴头蘑 …… (162)	高压锅炒花生效果好 …… (175)
怎样涨发冬菇、口蘑 …… (162)	怎样炒花生果和白瓜

子	(175)	怎样生绿豆芽	(189)
怎样制作花生糖	(176)	家庭怎样泡制药酒 ..	(190)
怎样腌制咸菜	(176)	冬季怎样梧甜酒	(191)
腌制咸菜怎样保绿 ..	(177)	自制防暑 饮 料 的 方	
腌制雪里蕻 的 新 方		法	(191)
法	(178)	怎样做汽水	(193)
怎样利用雪里蕻卤 ..	(179)	家庭怎样自制果蔬冷	
家庭做酸菜的方法 ..	(180)	饮	(194)
几种酸菜腌制法	(181)	制作冰激凌的方法 ..	(195)
家庭自制酱黄瓜	(181)	自制酸奶的方法	(195)
怎样腌制大蒜头	(182)	配菜应掌握 哪 些 原	
腌菜怎样除白膜	(183)	则	(196)
怎样做糖蒜	(183)	怎样配单一 原 料 的	
自制低纳盐	(184)	菜	(198)
怎样自制果酱	(185)	怎样配有主有辅原料	
怎样自制西红柿酱 ..	(185)	的菜	(199)
西瓜的几种吃法	(187)	怎样配花色菜	(199)
怎样晒干菜	(188)		

四、食品、饮料的制作

米粉是怎样制作的 ..	(201)	怎样焖饭好吃	(205)
米粉面团的 调 制 方		巧煮陈仓米	(205)
法	(202)	如何去掉 米 饭 的 焦	
糕点米粉面团的调制		味	(205)
方法	(202)	怎样做炒米饭	(206)
怎样做焖米饭	(204)	怎样做盖饭	(207)

怎样做菜饭	(207)	怎样做八鲜羹	(221)
怎样做糯米饭	(208)	怎样做绿豆糕	(222)
怎样做八宝饭	(208)	怎样做栗子凉糕	(223)
怎样做花色粥	(209)	怎样做碗豆黄	(223)
怎样做腊八粥	(210)	怎样做山药糕	(224)
怎样做糯米糕	(210)	怎样做冰雪麻仁果	(224)
怎样做三色糕	(211)	怎样做玫瑰九层糕	(225)
怎样做藕丝糕	(211)	粗粮细做的方法	(225)
怎样做枣泥糕	(212)	怎样吃甘薯更甜	(227)
怎样做猪油年糕	(212)	巧制甘薯食品	(227)
怎样做棉花糕	(213)	怎样熬豆粥省火	(228)
怎样做粽子	(213)	面肥发酵的方法	(228)
怎样做汤团	(214)	如何掌握用碱量	(229)
怎样做圆子	(215)	怎样制作面皮	(230)
怎样做糯米雪球	(215)	怎样做水饺皮	(231)
怎样做麻球	(216)	怎样做烧麦皮	(231)
杂粮粉面团调制方		怎样做馄饨皮	(232)
法	(217)	怎样做酵面馒头	(232)
果类面团的调制方		怎样做开花馒头	(233)
法	(218)	怎样做肉丁馒头	(234)
全蛋面团的调制方		快速发面蒸馍法	(235)
法	(219)	蒸馒头碱大了怎么	
鱼茸面团的调制方		办	(235)
法	(219)	蒸馒头怎样才能不粘	
甘薯的制作	(219)	笼布	(236)
怎样做杏仁豆腐	(220)	怎样做葱花卷	(236)
怎样做花生酪	(221)	怎样做糖花卷	(236)

怎样做荷叶卷	(237)	翡翠馅的制作方法 ...	(250)
怎样做金丝卷	(237)	萝卜丝馅的制作方法	
怎样做银丝卷	(238)	法	(251)
怎样做千层卷	(238)	豆沙馅的制作方法 ...	(251)
怎样做盘丝卷	(239)	枣泥馅的制作方法 ...	(252)
怎样做鲜肉包	(240)	莲茸馅的制作方法 ...	(253)
怎样做素馅包	(240)	炸酱面的做法	(254)
怎样做甜馅包	(240)	担担面的做法	(254)
怎样做叉烧包	(241)	打卤面的做法	(255)
怎样做天津包	(242)	清汤面的做法	(255)
怎样做山东包	(242)	花色汤面的做法	(255)
怎样做汤包	(243)	怎样做炒面	(257)
生肉馅的一般做法 ...	(244)	怎样做凉面	(258)
鲜猪肉馅的制作方法		怎样做烩面	(259)
法	(246)	怎样做朝鲜冷面	(259)
鸡肉馅的制作方法 ...	(246)	怎样吃空心面	(260)
鲜菜肉馅的制作方法		煮挂面不宜用旺火 ...	(260)
法	(247)	怎样做水饺	(261)
梅干菜肉馅的制作方法		怎样做素馅蒸饺	(262)
法	(247)	怎样做虾饺	(262)
五丁肉馅的制作方法		怎样做“四喜”蒸饺 ...	(263)
法	(248)	怎样使水饺皮不粘	
叉烧馅的制作方法 ...	(248)	连	(264)
雪菜冬笋馅的制作方法		怎样做锅贴	(265)
法	(249)	怎样做馄饨	(265)
素什锦馅的制作方法		怎样做烧麦	(267)
法	(249)	怎样做春卷	(269)

怎样做发糕	(270)	怎样烤制奶酥	(280)
怎样做圆甜面包	(271)	怎样烤制冰花白糖	
怎样做酥皮面包	(271)	饼	(281)
怎样做果子面包	(272)	怎样烤制蛋黄椰丝	
用高压锅可以自制面		批	(281)
包	(272)	怎样烤制蛋泡蟹肉	
怎样炸制油条	(272)	批	(282)
怎样炸制油饼	(273)	怎样烤蛋糕	(283)
怎样炸制糖饼	(273)	怎样做家常饼	(283)
怎样炸制麻花	(273)	怎样做大饼	(285)
怎样炸制豆沙酥饼 ..	(275)	怎样做薄饼	(285)
怎样炸制焦圈	(275)	怎样做清油饼	(286)
怎样炸制酥合	(276)	怎样做馅饼	(287)
怎样炸制花色酥	(276)	怎样做团圆饼	(287)
怎样蒸制花色蛋糕 ..	(277)	怎样做葵花饼	(288)
怎样烤制桃酥	(278)	怎样做泰兴黄桥烧	
怎样烤制咖喱饺	(279)	饼	(288)
怎样烤制糖酥	(280)		

五、饮食与营养

什么是食物和营养		人体能量从哪里来	
素	(290)	的	(296)
为什么要讲究吃的营		食物是怎样在人体里	
养	(291)	消化的	(296)
维生素对人体的主要		方便食品的营养能保	
功用及来源	(292)	持吗	(297)

有哪 10 种营养品及其来源	(298)	用生冷自来水煮饭好不好	(312)
哪些食物中含蛋白质高	(299)	捞米汤宜食不宜弃	(313)
锌是人体不可缺少的元素	(300)	做饭菜怎样才能保护营养素	(313)
逐渐时兴的人造食品	(301)	高压锅会降低食物营养价值吗	(314)
粗茶淡饭胜过高级补品	(302)	面粉的等级和营养成分	(315)
杂吃就是营养	(303)	高粱的种类和营养成分	(316)
有哪 10 种最好和最差的食物	(303)	大米的种类和质量	(316)
什么是食品十化	(304)	荞麦的营养成分	(317)
青春期怎样摄取维生素食品	(304)	大麦的营养成分	(317)
脑力劳动者适应哪些饮食	(306)	玉米的营养成分	(317)
体力劳动者适应哪些饮食	(306)	小米的营养成分	(318)
汽车司机要多吃甜	(307)	豆制品的营养比黄豆好	(318)
怎样科学的服用补品	(307)	花生为何称作“长生果”	(319)
冬季进补有学问	(308)	家畜肉有哪些化学成分	(320)
粥是补人之物	(309)	烹饪畜肉的最佳时间	(321)
话糯米	(311)	吃冻肉比吃鲜肉好	(322)
黄豆是微量元素库	(312)	用水浸泡猪肉会失去营养	(322)