

DIANBINGXIANG

600WEN



巧用电冰箱 600问

浙江科学技术出版社

巧用电冰箱 600 问

汪国钧 编

浙江科学技术出版社

责任编辑 李卓凡

封面设计 詹良善

巧用电冰箱600问

汪国钧编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张16 字数261,000

1988年12月第 一 版

1988年12月第一次印刷

印数: 1—80,000

ISBN 7-5341-0139-5/TS·9

定 价: 2.50 元

前 言

当前,电冰箱作为一种耐用消费品已迅速广泛地进入千家万户,给人们生活带来了方便。但是,有不少家庭的电冰箱利用率并不高,夏天,桔子水、西瓜、鸡蛋、鲜肉占据了冰箱的全部空间,天一转冷就束之高阁;有些家庭却视冰箱为保险箱,鱼肉鸡蛋等往冰箱中一放就以为万事大吉安然无恙了;也有些用户,不论什么东西都往冰箱里一塞,把冰箱当成杂货箱,等等。结果交叉污染,降低了食品质量,甚至引起食物中毒,冰箱没有起到应有的作用。因此,怎样用好电冰箱,充分发挥电冰箱效益,成了广大电冰箱用户所迫切关心的问题。编者有感于此,系统地总结了家庭食品冷藏和冷食制作的经验,编成这本小册子,奉献给读者。

本书以一问一答形式解答有关巧用电冰箱的问题600个。内容力求完备,既有各类食品(包括鱼、肉、禽、蛋、蔬菜、豆制品等)的冷藏保鲜法,又有各式冷食的制作法,还有巧用电冰箱保存物品的方法。有关各式冷菜、冷点、冷饮料和当代国际流行冷饮料的配制法,都可在本书找到答案。

此外,为适应当今快节奏的生活方式,本书还选编了速冻食品、复合调味剂、果酱和沙司等烹饪半制品的制作及冷藏法,供家庭主妇选用。书后附列常用食品最佳冷藏条件、营养成分表和食品消毒方法等实用资料。

本书在编写过程中得到各兄弟单位、对提供资料和意见和资料的同志,以及帮助资料整理、验证和誊写的陶国瑞、汪蔚钧等同志,表示深切谢意。

由于本人水平有限,书中错误在所难免,恳请读者不吝指正。

编 者

1987.12.于上海

目 录

第一篇 食品冷藏保鲜窍门

● 食 品 冷 冻 冷 藏 知 识 ●

食品为什么会变质.....	2
为什么水果和蔬菜在低温下贮存, 保鲜期 可延长.....	3
肉类食品为什么在低温下能较长时间地保存.....	3
食品的冷藏和冻藏有什么区别.....	3
食品在冻藏过程中质量会不会变化.....	5
猪肉冷冻后, 营养价值会不会降低.....	5
在冰箱中, 细菌和霉菌能否被杀死.....	6
食品被微生物污染后会造成什么后果.....	6
在冰箱中贮存食品如何避免交叉污染.....	7
什么叫冷伤? 冷伤有什么特征.....	8
缓慢冷冻和速冻对食品质量有什么影响.....	9
怎样利用冰箱速冻食品.....	9
什么是微冻保鲜法.....	10
食品冷藏应注意哪几点.....	10
什么叫解冰? 冻结食品的解冻要求是什么.....	10
什么是空气解冻法.....	11
什么是水解冻法.....	11
什么是微波解冻法.....	12
怎样保持冰箱的卫生.....	12
吃剩的菜冷藏后可以直接食用吗.....	13
为什么冻禽肉必须充分解冻后食用.....	13

●
肉、肉制品
●

怎样鉴定肉的新鲜度	14
怎样鉴定肉的老嫩	14
冷却肉和冻结肉有什么区别	15
怎样识别新鲜冻肉、解冻肉和再冻肉	15
为什么说把一大块肉直接投于冰箱中冻藏不妥当	16
整块肉怎样冷冻保存	16
肉丝煸炒后冷藏有什么好处	17
冷藏肉片有几种方法	17
肉糜怎样冷冻才好	17
猪内脏有什么营养价值, 怎样冷冻	18
猪肝有哪几种冷藏法	18
怎样鉴定鲜兔肉的质量? 怎样贮藏鲜兔肉	19
怎样利用冰箱贮藏和加工涮羊肉片	20
如何冷藏和冻藏咸肉	21
怎样贮存广式腊肉	21
怎样冷藏熏肠	22
广式香肠和香肚要冷藏吗	22
太仓肉松怎样过霉季	22
牛肉干要冷藏吗	23
怎样保管熟肉制品	23

●
禽、禽制品
●

家禽冷藏不当, 质量会发生哪些变化	23
怎样鉴定冻禽的质量	24
怎样冻藏全鸡	24
为什么鸡的冻结时间宜短	25
鸡怎样分档冷藏	26
怎样冷冻鸡皮	27
怎样冷冻全鸭	27
怎样贮藏腌干	28

●
蛋、蛋制品
●

板鸭须冷藏吗.....	28
怎样延长烧鸡的保管期.....	29

怎样贮存鲜蛋.....	29
鲜蛋加工成冰蛋冷藏有什么好处.....	30
怎样加工冰鸡蛋?	30
怎样冷冻蛋皮.....	31
怎样贮藏鹌鹑蛋.....	31
怎样冷藏茶叶蛋.....	32

●
乳、乳制品
●

牛奶的感官要求怎样? 怎样保管牛奶.....	32
怎样鉴定奶粉的质量? 怎样保管奶粉.....	32
甜炼乳需要冷藏吗.....	33
什么是淡奶? 怎样保藏.....	33
什么是干酪? 怎样保管干酪.....	33
怎样贮存奶油.....	34
奶油贮存不当, 质量会有哪些变化.....	34
怎样保管鲜奶油.....	35
食用酸牛奶有什么好处? 怎样保管酸牛奶.....	35

●
水产品
●

鱼为什么容易腐败.....	35
鱼体冻结后有哪些变化.....	36
在冻鱼外包层冰衣有什么好处? 怎样在冻结的 鱼外包冰衣.....	37
冻鱼的解冻有哪些方法.....	37
宰鱼碰破了苦胆怎样除去苦味.....	38
冷冻鲳鱼要不要清洗.....	38

● 水产品 ●

怎样区别胖头鱼和白鲢鱼·····	38
怎样区别鲢鱼和鲂鱼·····	38
怎样区别青鱼和草鱼·····	39
青、草鱼怎样分档冷藏·····	39
怎样除去淡水鱼的土腥味和泥土味·····	40
怎样鉴定冷藏（冻藏）后黄鱼的鲜度·····	40
怎样冷藏带鱼·····	41
怎样冷藏墨鱼·····	41
怎样贮存鲫鱼·····	42
怎样冻藏鳙鱼·····	43
冷冻对虾的秘诀是什么·····	43
怎样冷冻虾仁·····	44
怎样冷冻蛭子·····	44
怎样鉴定河蟹的质量·····	45
保存活河蟹的窍门在哪里·····	45
怎样冷藏梭子蟹·····	45
怎样贮存鱼圆·····	46

● 山珍海味 ●

香菇有哪些品种？怎样保藏·····	46
怎样贮藏猴头菌·····	47
黑木耳要冷藏吗·····	47
虾米有哪些品种？怎样贮存·····	48
怎样贮藏干贝·····	49
怎样保管鱼翅·····	49
怎样保管鲍鱼·····	50
海参有哪些品种？需要冷藏吗·····	50
夏天怎样利用冰箱发海参·····	51
螟蛹蚶是什么东西加工成的？它需要冷藏吗·····	51
淡菜是什么东西？它需要冷藏吗？·····	51

鱼肚是什么东西加工而成的，怎样冷藏鱼肚·····	52
怎样鉴别和保藏燕窝·····	52

怎样冷藏鲜金针菜·····	53
怎样贮藏芹菜·····	53
怎样贮藏香菜·····	54
怎样冷冻油菜苔·····	54
怎样保藏卷心菜·····	54
怎样贮藏花椰菜·····	55
食用莴苣有什么好处？怎样冷藏·····	56
怎样延长豌豆苗的保鲜期·····	56
怎样冷藏韭菜·····	56
怎样延缓洋葱发芽·····	57
怎样贮藏茭白·····	57
怎样识别茄子的老嫩？怎样贮藏茄子·····	58
怎样冷冻南瓜·····	58
整只冬瓜分次食用，怎样保管·····	59
黄瓜有哪些品种？它的质量要求如何？	
黄瓜可以长期贮存吗·····	59
怎样贮存金瓜·····	60
怎样贮存丝瓜·····	60
怎样贮存青甜椒·····	61
怎样贮存番茄·····	61
线椒需要冷藏吗·····	62
怎样冷藏马铃薯·····	62
为什么鲜蘑菇应炒后冷藏·····	63
为什么竹笋宜煮后冷藏·····	63
怎样冷藏榨菜·····	64
京冬菜是什么菜加工而成？它的贮存要求是	

● 豆、豆制品 ●

什么.....	64
青笋干需要冷藏吗.....	65
怎样保持胡萝卜的新鲜度.....	65

豌豆该怎样冷冻.....	66
青毛豆该怎样冷冻.....	66
刀豆该怎样冷冻.....	66
怎样判断豆腐的质量? 怎样保管豆腐.....	67
怎样制作并贮存冰豆腐.....	68
干冰豆腐怎样制作并贮存.....	68
怎样贮藏薄百页.....	69
夏季怎样保管豆腐干.....	69
豆腐渣该怎样保存.....	69
喝豆浆有什么好处? 豆浆能冷藏吗.....	70
油豆腐该怎样冷藏.....	70
腐竹该怎样贮藏.....	70
豆腐衣该怎样贮藏.....	71
青蚕豆该怎样速冻.....	71
冷藏赤豆有什么好处.....	72

● 水果 ●

为什么水果不宜密封贮存.....	72
怎样贮存苹果.....	73
怎样贮存鸭梨.....	73
怎样冷藏橙子.....	74
怎样鉴定柚子质量? 怎样保藏柚子.....	74
怎样保存切剩的柠檬.....	75
金柑有什么功效? 为什么要连皮食用? 怎样贮存.....	75

●
水
果
●

怎样贮藏水蜜桃·····	75
怎样贮存硬肉类桃子·····	76
杨梅怎样冷藏才能保住原有的风味·····	76
杏能冷藏吗·····	77
怎样贮藏柿子·····	77
为什么说香蕉不宜冷藏·····	77
怎样保藏荔枝·····	78
怎样贮存龙眼·····	78
什么是波罗蜜·····	79
枇杷能冷藏吗·····	79
怎样贮存櫻桃·····	79
草莓有什么营养价值? 怎样贮存·····	80
怎样贮藏葡萄·····	81
为什么说猕猴桃是一种营养价值很高的水果?	
怎样冷藏猕猴桃·····	81
怎样贮藏花红·····	82
怎样贮藏榛子·····	82
怎样贮藏海棠·····	83
常食山楂对人体有什么好处? 怎样贮存山楂·····	83
怎样贮存荸荠·····	84
怎样冷冻藕·····	84
水红菱怎样保鲜·····	85
怎样鉴定西瓜的质量, 怎样贮存西瓜·····	85
怎样贮存哈密瓜·····	86
怎样挑选和贮存波罗·····	87
怎样贮存鲜枣·····	87
葡萄干怎样贮藏·····	88
怎样鉴定柿饼的质量? 怎样贮藏柿饼·····	88

● 干 果 ●

怎样贮存栗子	89
怎样鉴定白果质量？怎样贮存白果	90
松子仁有什么用途？怎样保管松子仁	91
保存核桃仁需要冷藏吗	91
怎样贮存瓜子仁	92
怎样贮藏橄榄仁	92
怎样贮藏椰丝	92
新莲子和陈莲子怎样鉴别？怎样贮存莲子	92
红枣有哪些品种？怎样贮存	93
怎样使黑枣度过梅雨季节	94
怎样贮存桂圆肉	94

● 粮 食 制 品 ●

怎样贮存广式月饼	94
怎样存放年糕	95
面包有几种冷冻方法	95
面条该怎样冷冻	95
粽子该怎样冷藏	96
怎样冷藏米饭	96
怎样贮存甜酒酿	96
贮存烤麸有几种方法	97
怎样保藏油面筋	97

● 复 合 调 味 料 ●

怎样制作香糟卤	98
怎样制作糖醋	98
怎样调制蟹不离	99
怎样制作咖喱汁	99
怎样制作芥末酱	99

● 沙 司 ●

什么是沙司	100
色拉油沙司是用什么调制的	100
怎样制作辣根沙司	101
怎样制作核桃沙司	101
怎样制作番茄辣酱沙司	101
制作咖喱沙司的原料有哪些	102
怎样制作少克汤	102
怎样制作油面酱	103
果酱沙司是怎样制作的	103
怎样制作巧克力沙司	104

● 汤 块 ●

怎样烧煮牛肉清汤	104
怎样制作鱼汤块	104
怎样制作鸡汤块	105

● 果 酱 ●

制果酱有什么诀窍	106
如何制作苹果酱	106
如何制作桔子酱	107
如何制作桔皮酱	107
如何制作金柑酱	108
如何制作柠檬皮酱	108
怎样制作香蕉果酱	109
怎样制作杏子酱	109
怎样制作草莓酱	109
怎样制作山楂酱	110
怎样制作番茄酱	110
为什么果酱启封食用后宜进冰箱冷藏	110

● 馅料 ●

怎样制作蛋白膏	111
怎样制作鲜奶油膏	111
怎样制作奶油膏	112
怎样制作豆沙	112

● 糖 浆 ●

制作糖浆应注意哪些问题	113
怎样制作香草糖浆	113
怎样制作清糖浆	114
怎样制作柠檬糖浆	114
怎样制作桔子糖浆	114
怎样制作杨梅糖浆	115
怎样制作草莓糖浆	115
怎样制作奶油可可糖浆	116
怎样制作可可糖浆	116
怎样制作薄荷糖浆	116
酸梅汤和酸梅糖浆是怎么配制的	116

● 其 他 ●

怎样保存巧克力	117
糖果怎样度过霉季	118
蜂皇浆对人体有什么作用?怎样保管蜂皇浆	118
怎样保管人参蜂皇浆	119
水果罐头需要冷藏吗	119
怎样保管茶叶	119
怎样贮存鲜酵母	120
花椒需要冷藏吗	120
✓ 黑胡椒和白胡椒哪一种质量好些? 胡椒需冷藏 吗	120
✓ 怎样鉴别八角的质量? 它的贮藏要求是什么	121

怎样凭感官判断酱油的优劣? 怎样防止酱油生	
白花	121
怎样使卷烟安度霉季	122
怎样保管胶卷	123
将化妆品、蜡烛和鞋油存放在冰箱内有什么好	
处	123
怎样去除沾在衣服上的胶水或青药渍	123

第二篇 冷食制作330例

(冷菜·冷点·冷饮)

怎样制作冷冻白切肉	126
怎样制作冷拌掌三丝	126
怎样制作罗汉肚	126
怎样制作糟肉	127
怎样制作火腿丝拌莴笋	127
怎样制作火腿冻条	128
怎样制作冻蹄膀	128
怎样制作咖喱猪肉	128
怎样制作珍珠蚌	129
怎样制作羊糕	130
怎样制作腌牛舌	130
怎样制作冷拌鸡丝粉皮	131
怎样制作醉鸡	131
怎样制作冻鸡条	132
怎样制作生菜鸡冻	132
怎样制作鸡肉卷	133
咖喱鸡块怎样做	134

● 荤 菜 ●

怎样制作凉拌鸡肫	134
怎样制作金银鸭	135
怎样制作水晶鸭	135
怎样制作糟鸭肝	136
怎样制作皮蛋糕	136
怎样制作冻琥珀鹌鹑	136
怎样制作鱼冻	137
怎样制作盐水虾	137
怎样制作水晶虾	138
怎样制作水晶明虾	138
怎样制作虾仁熟蛋啫喱	139
怎样制作海参晶	139
怎样制作冷红菜汤	140

● 素 菜 ●

怎样制作香菇冷盆	140
怎样制作凉拌白木耳	141
怎样制作青椒丝冷盆	141
怎样制作加味泡蘑菇蚕豆	142
怎样制作冷茄丁	142
怎样制作糖醋嫩藕	142
怎样制作凉拌金瓜丝	143
怎样制作凉拌素三丝	143
怎样制作辣白菜	143
怎样制作洋柿开花冷盆	144
怎样制作凉拌粉皮	144
怎样制作凉拌豆腐	144
怎样制作糟冬笋片	145
怎样制作凉拌黑木耳	145
怎样制作文武笋	145

● 素 菜 ●

怎样制作酸辣青笋	146
怎样制作腌红椒?	146
怎样制作印度咖喱菜花	147
怎样制作咖喱泡菜	147
怎样制作山楂拌梨丝	148
怎样制作酸黄瓜	148
怎样制作酸甜黄瓜	148
怎样制作甜酸果	149
怎样制作泡海棠果	149
怎样制作伊朗式酸牛奶冷汤	150

● 糖 水 水 果 ●

怎样制作波罗盅	151
怎样制作银耳西瓜盅	151
怎样制作鲜果西瓜盅	152
怎样制作冰糖八鲜	152
怎样制作水果甜点“桃李争艳”	153
怎样制作糖水洋梨	153
怎样制作糖水无花果	154
怎样制作糖渍草莓	154
怎样制作糖水枇杷	154

● 汤 ●

怎样制作冰冻枇杷银耳汤	155
怎样烧煮双耳汤	155
怎样烧煮冰冻莲子汤	155
怎样烧煮冰糖莲子汤	156
怎样烧煮波罗冰莲汤	156
怎样烧绿豆汤	157
怎样制作八宝绿豆汤	157
怎样烧煮红枣汤	159
怎样烧煮桂花糖芋艿	159