



厨房实用手册

“吃”，永远是人类生活的一项重要内容。就家庭而言，如何吃得好？除了必要的经济条件，最重要的是要娴熟地掌握厨房技艺。

该手册将向你提供厨房“系统工程”的全部内容：食物怎样挑选和鉴别，怎样贮存和保鲜，怎样加工和烹调……

可以说：如果掌握了这本书，你的家庭将会比别人吃得更好些！

厨房实用手册

于允华 花学岚编

江苏科学技术出版社

江苏科学技术出版社

厨房实用手册

于允华 花学岚 编

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏宝应县印刷厂

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 166,400

1987 年 6 月第 1 版 1988 年 11 月第 2 次印刷

印数 12,501—32,500 册

ISBN 7-5345-0191-1

Z · 20

定价：2.70 元

责任编辑 陆宝珠

目 录

食物的挑选和鉴别

一、肉类

鲜猪肉的挑选(1) 冻猪肉的挑选(1) 咸肉的挑选(1) 火腿的挑选(2) 腊肉的挑选(2) 母猪肉的鉴别(2) 鲜牛肉的挑选(2) 鲜羊肉的挑选(3)

二、禽蛋类

活禽的挑选(3) 冻禽的挑选(3) 老鸡和嫩鸡的鉴别(3) 老鸭和嫩鸭的鉴别(4) 活禽宰杀与死禽冷杀的鉴别(4) 光禽的鉴别(4) 鲜蛋的挑选(5) 咸蛋的挑选(5) 照蛋的鉴别(5) 皮蛋质量的鉴别(5) 生蛋与熟蛋的辨别(6)

三、鱼虾蟹类

鲜鱼的挑选(6) 活鱼的挑选(7) 冻鱼的挑选(7) 咸鱼的挑选(7) 鲜虾的挑选(7) 虾皮的挑选(8) 螃蟹的挑选(8) 河蚌的挑选(8)

四、干货、海味类

香菇、黑木耳、银耳的挑选(9) 笋干的挑选(9) 鱼翅、鱼肚、鱼皮的挑选(9) 海参的挑选(9) 粉丝的挑选(9) 燕皮的挑选(9) 黄花菜的挑选(9)

五、其它类

有毒蘑菇与无毒蘑菇的识别(10) 竹笋的挑选(10) 瓠子的挑选(10) 榨菜的挑选(11) 真假藕粉的鉴别(11) 鲜酵母质量的鉴别(11) 罐头食品的鉴别(11) 真假八角 的鉴别(12) 真假豆油、菜油的鉴别(12)、真假麻油的鉴别(12)

食物的贮存和保鲜

一、肉类

鲜猪肉的保鲜(14) 鲜牛肉的保鲜(14) 冻肉的保鲜(14)
香肠的贮存(15) 火腿的保存(15) 咸肉的保存(15) 腊味的
保存(16)

二、禽蛋类

鲜鸡肉的保鲜(16) 鲜蛋的贮存(16) 咸鸡蛋的贮存(17)

三、鱼蟹类

活鱼的保存(18) 鲜鱼的保存(18) 鱼圆的保存(18) 咸鱼的贮
存(18) 河蟹的保存(19)

四、海味类

墨鱼干的贮存(19) 海带的贮存(19) 海蜇的贮存(19) 虾皮的
贮存(20) 干虾的贮存(20)

五、蔬菜类

新鲜蔬菜的保鲜(20) 大白菜的贮存(20) 鲜萝卜的贮存
(21) 番茄的贮存(21) 土豆的贮存(22) 冬瓜贮存(22) 韭菜保鲜
法(23) 大葱大蒜保鲜法(23) 生姜保鲜法(23) 辣椒和柿子椒保鲜
法(23) 蒜苗保鲜法(23) 冬笋的贮存法(23) 蘑菇保鲜法(24) 榨
菜的贮存法(24) 开坛咸菜的贮存法(25)

六、其它类

大米保存法(26) 面粉保存法(26) 挂面保存法(27) 黄豆、蚕
豆、小豆保存法(27) 绿豆贮存法(27) 花生米贮存法(27) 山
芋贮存法(28) 红枣贮存法(29) 板栗贮存法(29) 豆腐保存
法(29) 月饼保存法(29) 年糕保存法(30) 面肥保存法(30) 鲜酵
母保存法(30) 猪油保存法(31) 植物油贮存法(31)

食物的加工制作和食法

一、肉类

咸肉的制作(32) 酱肉的制作(32) 香肠的制作(33) 香肚的制作(33) 火腿的制作(33) 腊肉的制作(34) 广式腊肉的制作(34) 腊猪心的制作(34) 腊猪头的制作(34) 坛子肉的制作(35) 酱牛肉的制作(35) 腊牛肉的制作(35) 五香牛肉干的制作(36) 兔肉的加工(36) 狗肉的制作(37) 怎样做烤羊肉串(37) 肉松的制作(37) 卤菜的制作(37) 怎样食用猪身上不同部位的肉(39) 油炸肉皮的制作(40) 肥肉可做起酥油(40) 猪油的熬制(40)

二、禽蛋类

烧鸡的制作(41) 风鸡的制作(41) 糟鸡的制作(41) 酱油风鸡的制作(42) 酱鸭的制作(42) 盐水鸭的制作(42) 烤鹅的制作(43) 咸蛋的腌制(43) 怎样腌蛋油多、味鲜(44) 皮蛋的制作(44) 醉蛋的制作(45) 蛋松的制作(45) 五香茶鸡蛋的制作(46) 糟蛋的制作(46)

三、鱼虾类

咸鱼的制作(46) 风鱼的制作(47) 糟鱼的制作(47) 风鳗的制作(47) 墨鱼干的制作(48) 鱼松的制作(48) 螃蟹的加工制作(48) 醉蚶的制作(50) 蛏子、圆蛤、梅蛤去泥法(50)

四、蔬菜类

保护蔬菜中维生素的方法(51) 咸萝卜的腌法(52) 白干萝卜的腌法(52) 辣椒萝卜的制作(52) 五香萝卜条的制作(52) 五香萝卜丝的制作(53) 榨菜萝卜的制作(53) 酸萝卜菜的制作(53) 胡萝卜的腌法(54) 腌白菜(54) 咸辣白菜的制作(54) 酸辣白菜的制作(54) 渍酸白菜的制作(55) 酸辣疙瘩的制作(55) 倒笃菜的制作(55) 五香疙瘩的腌法(56) 腌芥菜头(59) 腌雪里蕻(56) 青腌柿椒(57) 整腌辣椒(58) 腌碎片红辣椒(58) 芝麻辣菜丝的制作(58) 腌辣菜丝(59) 酱莴笋的腌制(59) 甜莴笋的腌制(59) 酱

瓜的制作(60) 酱西瓜皮的制作(60) 酱姜的制作(60) 甜酱芽姜的制作(60) 桂花生姜的制作(60) 糖冰姜的制作(61) 酱汁锦丝的制作(61) 糖醋藕的制作(61) 糖蒜头的制作(61) 翡翠蒜的制作(62) 凉拌洋白菜的制作(62) 京冬菜的制作(62) 菜干的晒制(62) 烫菜干的制作(63) 雪里蕻干菜笋的制作(63) 霉干菜的制作(64) 干辣椒的制作(64) 笋干的制作(65) 笋丝的制作(65) 泡菜的制作(65) 番茄的加工(65) 香椿的腌制(66) 金针菜蒸制法(66) 鲜藕的几种制作方法(67) 土豆的几种制作方法(67) 怎样发黄豆芽(67) 怎样发绿豆芽(68) 怎样发无根豆芽(69) 怎样腌菜才能又绿又脆(69) 如何防止腌菜变烂(70)

五、豆、酱类

笋豆的制作(70) 甜豆的制作(70) 腊八豆的制作(70) 豆豉的做法(71) 豆瓣酱的制作(71) 豆酱的制作(72) 甜面酱的制作(72) 辣椒酱的制作(72) 腐乳的制作(73) 豆腐脑的制作(73)

六、米面类

怎样发面(74) 怎样用红茶菌液发面(76) 怎样和好面(76) 怎样保护面食的营养成分(76) 怎样蒸馒头(77) 花卷和葱油花卷的做法(77) 银丝卷的做法(78) 春饼和单饼的做法(78) 家常饼的做法(79) 牛肉饼的做法(79) 烫面葱花饼的做法(80) 葱油饼的做法(80) 馅饼的做法(80) 麻酱烧饼的做法(80) 家常面的做法(81) 炸酱面和打卤面的做法(81) 肉丝干拌面的做法(81) 汤包的做法(81) 豆沙包和枣泥包的做法(82) 猫耳朵的做法(82) 水饺的做法(83) 锅贴的做法(83) 炸冬菜角(83) 油炸馄饨的做法(84) 白糖麻花的制作(84) 糖酥麻条的制作(84) 黄油花色小面包的做法(85) 桃仁黄油鸡蛋酥的做法(85) 油酥的做法(85) 开口笑的做法(86) 多味串的做法(86) 蛋糕的做法(86) 发糕的做法(87) 方糕的做法(87) 蜂糕的做法(87) 千层糕的做法(88) 黄松糕的做法(88) 猪油松糕的做法(88) 赤豆糕的做法(89) 夹沙条头糕的做法(89) 米粽的做法(90) 烧卖的作法(92) 春卷的做法(92) 汤圆

的做法(92) 油炸小汤圆的做法(93) 麻团的做法(93) 炒八宝饭(93) 猪油夹沙八宝饭的做法(94) 糯米酒酿的制作(95) 怎样做冷冻甜酒点心(95) 面筋的做法(96) 油面筋的做法(96) 怎样做烤夫(96) 怎样做凉粉(97) 怎样做藕粉(97)

七、馅料类

豆沙馅心(97) 绿豆沙(97) 鲜肉馅心(98) 蟹粉馅心(98) 虾肉馅心(98) 三丁馅心(99) 水晶馅心(99) 菜馅心(99) 百果馅心(99) 枣泥馅心(99) 猪油馅心(100) 荠菜猪油馅心(100) 炒肉馅心(100) 京冬菜馅心(100) 萝卜馅心(100) 糖猪油丁馅(101) 咸猪油丁馅(101) 饺子馅心(101)

八、干货类

肉皮的涨发(101) 鱼肚的涨发(102) 鱿鱼的焖发(103) 海参的涨发(103) 蹄筋的涨发(104) 鱼翅的涨发(105) 干贝的涨发(105) 燕窝的涨发(105) 墨鱼干的涨发(106) 鲍鱼的涨发(106) 鱼唇的涨发(106) 熊掌的涨发(106) 猴头的涨发(107) 海蜇的涨发(107) 怎样泡发海带(107) 木耳的涨发(107) 水发金针菜(108) 发菜的涨发(108) 扁尖的涨发(108) 干笋的涨发(108) 玉兰片的涨发(108) 怎样浸泡干蘑菇(108) 西米的涨发(109)

九、炒货、糖果类

奶油西瓜子的炒法(109) 酱油瓜子的制法(109) 话梅西瓜子的炒法(109) 南瓜子(葵花子)的炒法(110) 多味香瓜子的炒法(110) 松子的炒法(110) 榛子的炒法(111) 香榧子的炒法(111) 椒盐花生米的炒法(111) 玫瑰奶油花生米的炒制(112) 油炸花生米的炒制(112) 糖酥花生米的制作(112) 五香花生米的制作(112) 花生糖的制作(113) 芝麻糖的制作(113) 核桃糖的制作(113) 椒盐巧克力核桃的制作(113) 玫瑰糖豆瓣的制作(114) 五香豆的制作(114) 兰花豆的制作(114)

十、其它类

酸牛奶的制法(114) 银耳花生汤的制作(115) 山楂糕的制

作(115) 山楂酱的制作(116) 冬瓜条的制作(116) 苹果酱的制作(116)

刀工和烹调

一、刀工的基本要求 (117)

二、家庭常用的几种刀法

切(118) 片(119) 剁(121) 削(121)

三、家庭常用的几种烹调方法 (122)

烧(122) 炒(124) 熘(126) 爆(126) 炸(127) 煎(128) 腌(129) 炆(130) 余(130) 煨(131) 炖(131) 蒸(132) 卤和酱(132)

四、烹调的火候 (133)

炒蔬菜(133) 炒肉菜(133) 焦熘菜(133) 炖肉(133)

五、配菜 (134)

荤素搭配(134) 色彩搭配(134) 口味、形状的搭配(134)

调味品的使用和制作

一、调味品的使用

酒(136) 味精(136) 酱油(138) 大葱(138) 姜(138) 蒜(139) 花椒(139) 大料(139)

二、调味汁的制作

葱油汁(140) 鱼香汁(140) 葱姜油(140) 糖醋汁(140) 椒盐(141) 椒麻汁(141) 怪味汁(141) 红曲汁(141) 三合油汁(141) 辣油(141) 番茄汁(142) 番茄酱(142) 花生酱(142) 芝麻酱(143)

家庭菜谱

一、肉菜类

桂花肉(144) 酱汁肉(144) 走油蹄膀(145) 蟹粉狮子头(145) 红烧肉片笋(146) 糖醋里脊(146) 回锅肉(146) 荷包青椒(147)

丝瓜塞肉(147) 红焖牛肉(148) 酥牛肉(148) 五香牛肉(148) 他似蜜(149) 爆羊肉(149) 蟹粉炒肉丝(150) 墨鱼炒肉丝(150) 花生肉丁(150) 辣子肉丁(151) 鱼香肉丝(152) 炒腰花(152) 炒肚片(153) 炒猪心(153) 爆炒里脊丝(153) 爆三样(154) 番茄肉丁(154) 麻辣肚丝(155) 蹄肚汤(155)

二、禽蛋类

香酥鸡(155) 咖喱鸡块(156) 葱油鸡(156) 黄焖鸡(157) 宫爆鸡丁(157) 青椒炒鸡丁(158) 麻辣鸡片(158) 酱爆鸭丁(158) 赛蟹粉(158) 肉丝涨蛋(159) 虎皮蛋(159) 溜黄菜(160) 家常蛋汤(160)

三、水产类

红烧冰糖甲鱼(161) 粉皮烧鲢鱼(161) 红烧鲟鱼(162) 清蒸河鳗(162) 清蒸刀鱼(163) 糖醋桂鱼(163) 糖醋鱼块(164) 糖醋黄鱼(164) 糖醋带鱼(165) 茄汁鱼片(165) 炒鱼片(166) 炒鳝糊(166) 笋丝烩鲜鱼(167) 荷包鲫鱼(167) 余鲫鱼(168) 熏鱼(168) 炒虾仁(168) 油爆虾(169) 盐水虾(169) 虾仁豆腐(170) 三虾豆腐(170) 蟹粉豆腐(170)

四、食用菌类

蘑菇豆腐(171) 春笋炒香菇(171) 香菇烧菜心(171) 凉拌平菇(172) 平菇烧豆腐(172) 平菇炒肉片(172) 平菇海带汤(173) 双菇炒脆(173) 香菇炖鸭(174) 香菇合(174) 烩蘑菇片(175) 草菇蛋汤(175) 五香草菇(175) 金菇炒鱼丝(176) 彩丝金菇(176) 炸金菇卷(177) 双色木耳(177) 冰镇银耳(178) 红烧猴头(178) 口蘑扒冬瓜(179)

五、素菜类

干烧冬笋(179) 咖喱土豆(180) 糖醋溜白菜(180) 醋溜卷心菜(181) 鱼香茄子(181) 冬瓜圆子(181) 炸冬瓜块(182) 炒素三丝(182) 辣爆豆腐丁(183) 开洋煮干丝(183) 菠菜拌小虾米(183) 凉拌西瓜皮(184) 酸辣白菜(184) 糖醋黄瓜(184) 麻辣黄瓜(185)

素米粉肉(185) 炸豆腐圆子(185) 砂锅豆腐(186) 家常豆腐(186)
素什锦(186) 酸辣汤(187) 素火腿(187)

六、西餐类

炸猪排(188) 蛋煎猪肉片(188) 牛扒(188) 红烩牛肉(189)
咖喱羊肉片(189) 炸鱼虾土司(189) 炸鱼土司(190) 奶油番茄
汤(190) 罗宋汤(191) 拔丝苹果(191) 苹果吐司(192) 拔丝山
药(192) 油炸苹果(192) 油炸香蕉(193) 油炸葡萄干(193) 果酱
恩利蛋(193) 蘑菇恩利蛋(193) 洋葱红烩鸡(194) 炸鱼排(194)
乡下浓汤(195) 虾仁色拉(195) 什锦素色拉(196) 炸土豆条(196)
总会三明治(196) 鸡蛋三明治(197) 西餐专用料的制作(197)

厨房小窍门

烧饭宜用开水(199) 变酸的牛奶可发面(199) 和面的诀
窍(199) 勿用热水蒸馒头(199) 蒸饺用烫面好(199) 巧煮面
条(200) 巧煮饺子(200) 陈米怎样做饭香(200) 巧煮糯米饭(201)
饭煮夹生了怎么办(201) 巧蒸剩饭(201) 巧炸馒头片(201) 巧煮元
宵(201) 巧熬豆粥(201) 怎样回软面包(202) 快速煮绿豆汤(202)
用干糯米粉做水磨粉(202) 煮黄豆火要足(202) 快速腌蛋(203) 巧
取鸡蛋清(203) 鸡蛋清保存法(203) 如何使鸡蛋清变稠(203) 鸡
蛋不宜在铝制容器内搅拌(203) 怎样杀鸡肉才嫩(203) 巧拔鸡
毛(203) 巧除鸭毛(204) 巧拔鹅毛(204) 巧除猪毛(204) 巧除
蹄膀毛(204) 猪腰猪肚的洗法(204) 猪肠猪肺的洗法(205) 温水
洗猪油(205) 蘑菇的洗法(205) 香菇的洗法(205) 海蜇皮怎样去泥
沙(205) 怎样使海蜇脆嫩(206) 巧剥松花蛋(206) 如何除去猪肉上
的脏物(206) 猪肚腥味的去除(206) 鱼土腥味的去除(206) 鱼腥
味的去除(207) 巧除鱼鳞(207) 除鱼胆苦味(207) 如何去除羊膻
味(207) 如何去除羊奶膻味(207) 如何除大蒜臭味(208) 如何除
豆腥味(208) 芋艿去皮法(208) 土豆去皮法(208) 土豆斑去除

法(208) 怎样去掉茄锈(209) 如何去除萝卜苦味(209) 防芥菜变苦(209) 巧剥生板栗皮(209) 如何剥蒜皮(209) 怎样杀甲鱼(209) 甲鱼咬住手指怎么办(210) 巧炖猪肉(210) 巧煮咸肉(210) 巧煮火腿(210) 蒸煮猪肚(210) 巧烧脚爪(210) 巧炖牛肉(211) 巧炖老鸡老鸭(211) 巧煨风鸡(211) 板鸭的烧法(211) 怎样煮鱼(211) 如何煎鱼不粘锅(212) 如何烧鱼鱼不碎(212) 烧鱼巧放盐(212) 巧煎荷包蛋(212) 巧炒鸡蛋(213) 如何煮蛋不破(213) 裂缝蛋用盐水煮(213) 肉圆怎样鲜而嫩(213) 肉片怎样炒才嫩(213) 牛肉片怎样炒才嫩(213) 腰花怎样炒才嫩(214) 怎样做鸡肉更鲜美(214) 怎样使鸡血鲜嫩(214) 做汤的窍门(214) 巧煮骨头汤(215) 巧煮海带(215) 巧煮竹笋(215) 巧煮黑枣(215) 香料可多次使用(215) 烧肉不宜早放盐(215) 蔬菜要先洗后切(215) 怎样去除菜叶上的小虫(216) 菜要旺火急炒(216) 炒菜防油溅出锅(216) 巧除油沫(216) 用花生油炒菜宜先放盐(216) 怎样烧茄子省油(216) 如何炒瓜菜能保持色泽(217) 去除饭焦味(217) 巧切肉丝(217) 如何使切肥肉不滑动(217) 如何使切凉粉不粘刀(217) 如何使油、醋增香(217) 减辣味法(218) 咸肉退盐法(218) 咸鱼返鲜法(218) 菜汤咸了怎么办(218) 蒸馒头碱多了怎么办(218) 腌菜缸内有白沫怎么办(219) 洗芋芋手痒怎么办(219) 如何去除手上腥味(219) 巧除豆制品的泔水味(219) 如何切洋葱不流泪(219) 豆角保色法(219) 干菜的吃法(220) 干笋的吃法(220) 巧煮山芋(220) 防止食物变馊(220) 高压锅放饭不易馊(220) 防猪油变味(221) 防黄酒变酸(221) 防食盐受潮(221) 小包装肉解冻法(221) 冷冻鱼解冻法(221) 油锅着火勿用水泼(222) 淘米水的妙用(222) 蛋壳的妙用(222) 巧补锅(222) 巧刷油瓶(222) 除瓶子里的异味(222) 巧除鱼锅腥味(222) 巧除锅内葱腥味(222) 巧除油内腥味(223) 巧除厨房内的异味(223) 巧除新的铁、锡、锑类用具的异味(223) 菜刀切肉不快怎么办(223) 防水壶锈垢(223) 的确凉布洗炊具效果好(223)

厨房器皿的使用和保养

怎样使用高压锅(224) 怎样使用电饭锅(225) 怎样使用电烤箱(226) 怎样使用、保养搪瓷炊具(226) 怎样使用和保养砂锅(227) 怎样使用绞肉机(227) 怎样科学合理地使用电冰箱(228) 怎样保持电冰箱的清洁卫生(229) 电冰箱怎样停用和保养(230) 怎样保养铝锅(230) 怎样使用新铁锅(231) 怎样选择和使用菜刀(231) 怎样保养菜刀(232) 怎样保养铝壶(232) 怎样擦洗食具(232) 除砧板腥味法(233) 怎样使用和保护液化石油气灶具(233) 怎样节省煤气(235) 怎样挑选煤炉(236)

编 后 记

食物的挑选和鉴别

一、肉 类

鲜猪肉的挑选

新鲜猪肉的表面有层稍微干燥的外膜,不发粘,呈红色,肌肉细密而有弹性,用手指压后不留指印,纤维细软,并且夹杂脂肪,闻起来有股清淡的自然芳香味。不新鲜的猪肉,肉色暗红,无光泽,表面有层风干的外膜,或者很潮湿,无弹性,粘手。切面呈绿色、灰色、暗色。手指压后凹陷不能恢复。轻度不新鲜的肉,闻起来稍有不愉快的味道。严重腐败的肉,不但表面有臭味,而且肉的深层有氨味和酸味。

冻猪肉的挑选

新鲜的冻猪肉色泽正常而鲜明,肉质坚实,用手指按,接触面呈红色,脂肪断面为白色,而且表体干净。不新鲜的冻猪肉呈紫褐色或带有臭味。

咸肉的挑选

质量好的咸肉,表皮干硬而清洁,呈苍白色,无粘稠状。肌肉紧密,切面平坦,色泽鲜红或呈玫瑰色,均匀无斑,也无虫蛀。脂肪是白色或带微红色,质坚实。肉的气味,无油哈喇、霉、腐败臭味及其它异味。质量差的咸肉,表皮呈灰白色,粘滑、软化。肌肉结构疏松,切面暗红或灰绿色,有虫蛀痕迹。脂肪呈灰白色或黄色,质如豆腐状,或暗红色而带血腥味,有腐败变

质的臭味或严重的哈喇味。

火腿的挑选

质量好的火腿，切面干燥、清洁、结实，没有严重虫蛀现象。肉皮坚硬、洁净，肌肉紧密而有弹性。切面呈深红色，色泽均匀。脂肪质坚实，呈淡黄色，无酸败味或油哈喇味。质量差的火腿，肉块表面湿润、松软、霉烂，有严重虫蛀现象。肉皮表面有粘液，肌肉松软，切面色泽不均匀，呈灰色、褐色或黑色。脂肪松软，呈金黄色，有严重的酸败味或油哈喇味。

腊肉的挑选

好的腊肉，外表干燥，没有严重发霉的现象。切面肌肉是鲜红色或红棕色，脂肪是微黄色，没有酸败味、油哈喇味或臭味。不好的腊肉，外表湿润，严重发霉，肌肉松软，是暗黑色。脂肪是深黄色，有严重的酸败味、油哈喇味或臭味。

母猪肉的鉴别

对农贸市场出售的猪肉，可从如下几方面鉴别其是否母猪肉。

1. 看瘦肉 母猪瘦肉一般呈黑红(老红)色，纹路粗乱，水分较少；肥猪瘦肉呈水红色，纹路清晰，肉细嫩，水分较多。

2. 看肥肉 手摸母猪肉，指头沾的脂肪较少；手摸肥猪肉，指头沾的脂肪较多。

3. 看猪皮 母猪皮厚色黄，与肉结合不紧，分层明显，手接触有粗糙感；肥猪皮色泽光滑、较细、较白、较嫩。

4. 看毛孔 母猪皮的毛孔比肥猪皮的毛孔要大些、深些。

5. 看奶头 母猪奶头长、硬，乳腺孔明显；肥猪奶头短、软，乳腺孔不明显。

鲜牛肉的挑选

新鲜黄牛肉呈棕色,有光泽,肉质坚实,肌肉间夹杂脂肪,无余血带毛和泥土粪便污染现象。新鲜水牛肉的肉色较黄牛肉暗一些,呈深棕红色,纤维较细而松弛,脂肪较干燥。如果肉的表面湿润,带有粘性,或者起霉、发灰、发绿,带有臭味,就是不新鲜的。

鲜羊肉的挑选

新鲜的绵羊肉的肉质坚实,颜色暗红,纤维较细,稍有脂肪夹杂。新鲜山羊肉肉色较绵羊肉色苍白,皮下脂肪和肌肉间脂肪少,且膻味较大。

二、禽 蛋 类

活禽的挑选

市场上出售的鸡、鸭、鹅等家禽,有健康的和带病的。健康的家禽,精神活泼,羽毛紧密而油润、眼睛有神、灵活。拿鸡来说,健康的鸡,冠与肉髯色鲜红,冠挺直,肉髯柔软,两翅紧贴身体,毛有光泽,爪壮有力,行动自如。病鸡则精神萎靡不振,羽毛蓬乱,无光泽,两翅下垂,冠与肉髯呈淡红或发黑,用手摸胸肌和嗦囊,膨胀有气体或积食发硬,行动无力,站立不稳。

冻禽的挑选

解冻以后的新鲜母禽、肥禽,皮是乳黄色,公禽、新禽、瘦禽是黄白色,切面干燥,肌肉微红;解冻后变质的冻禽肉,皮肤是灰白色,手摸上去有些粘滑,并有异味。严重变质时,皮肤是青灰色,放血刀口是灰黑色,肉松软。

老鸡和嫩鸡的鉴别

老鸡的爪尖磨损厉害,光秃秃的,鸡脚掌上的皮厚发硬,

脚腕上的凸出物较长。嫩鸡则恰恰相反，爪尖磨损不大，脚掌皮较薄，无僵硬现象，脚腕上的凸出物较小。

老鸭和嫩鸭的鉴别

老鸭的毛色暗哑，无光泽，嘴筒坚硬带灰色，脚色深红，喉部气管坚硬，翼窝下的羽毛已全部长出，翎管均已突现。相反，嫩鸭的嘴筒较软，用手捏易弯曲，脚部呈黄色。如脚色黄中带红，嘴筒不太硬亦不太软，这种鸭不老也不嫩，较合适。如购买杀好的光鸭，除从嘴筒来鉴别外，还可以从皮色和胸骨软硬来区别鸭的老嫩。老鸭的皮色带雁黄，嫩鸭的皮色雪白光滑。

活禽宰杀与死禽冷杀的鉴别

活禽宰杀的，放血良好，肌肉切面不平整，周围组织被血液浸润，呈鲜红。禽的皮肤表面干燥紧缩，常带微红色，脂肪乳白色或淡黄色。肌肉切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红，胸肌为白中带微红。死禽冷杀的，杀后放血不良，肌肉切面平整，周围组织没有浸润血液，呈暗红色。皮肤表面粗糙，暗红色，有青紫色死斑。脂肪是暗红色，肌肉切面不干燥，暗红色，无弹性。

光禽的鉴别

新鲜的光禽，嘴有光泽，干燥，没有粘液，口腔粘液色泽正常，是淡玫瑰色，洁净，没有异味。眼睛充满整个眼窝，角膜有光泽，皮肤毛孔隆起，表面干燥而紧缩，是乳白色或淡黄色，稍带微红，没有异味。脂肪是淡黄色至黄色，有光泽，没有异味。肌肉结实，有弹性，有光泽。颈、腿部肌肉是玫瑰红色，胸肌是白中微红。

变质的光禽，嘴没有光泽，潮湿，有粘液，有腐败气味。口腔粘膜上有粘液，是灰色，常有斑点，有腐败气味。脂肪颜色暗淡发灰，有时发绿，潮湿发粘，有腐败气味。肌肉松软、湿润、