

xian dai chu fang shi yong zhi shi shou ce

- 原料选购、加工整理
- 保管贮藏、面食制作



现代厨房 实用知识手册

钱 芬 等 编著

内 容 简 介

本书围绕现代家庭厨房膳食制作的实用技术,从原料选购、加工整理、保管贮藏、面食制作、菜肴烹调、营养保健、厨餐具的使用与保养,以及风味食品制作等十个方面,归纳为大家感兴趣的500多个问题,作了简明扼要的叙述和介绍。文字通俗易懂,内容丰富实用。

本书由有经验的厨师、营养师、医师等分章编写,取材科学实用,是指导群众饮食生活的一本好书。适于家庭,尤适于刚组建的新婚家庭使用;对于厂矿、机关、学校等单位的炊管人员也是一本很好的参考读物。

现代厨房实用知识手册

钱 芬 等 编著

责任编辑 李文湘

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

北京市通县永乐印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

1989年12月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1989年12月 第一次印刷 印张 12 1/8

印数 1—10 000 字数 262千字

ISBN 7-80010-568-7/Z·047

定价: 5.20元

前 言

厨房虽小，却大有学问。一个家庭主妇为了使一家人吃得好、吃得饱，并从中得到美的享受，需要掌握多方面的知识和技能。例如，到市场上采购需要懂原料鉴别知识，不买回假货、劣质货；想把全家人的饭菜做得美味可口，需要懂得烹调知识；要使一家老小膳食营养合理、有益健康，还要懂点营养保健知识。家庭中的厨房堪称知识技能的荟萃之所。

为了满足大家对厨房知识的需求，我们密切结合厨房实际，从原料选购、加工整理、保管贮藏、面食制作、菜肴烹调、营养保健、厨具使用保养等十个方面，归纳选择了经常遇到的500多个共同关心和感兴趣的问题，用科学的方法做了简明扼要的回答和介绍。我们相信，它将成为每个家庭的良师益友，为人们的生活增添情趣。

本书所选择的内容，绝大多数是新近科学技术发展和厨房实践中所积累总结的新知识、新技能，也是一个现代家庭主妇关心的、期望了解和掌握的。因此，将书名定为《现代厨房实用知识手册》。在厨房前面冠以“现代”二字，在厨房后面缀以“实用”一词，旨在突出本书的新鲜性和实用性。

本书内容丰富实用，文字通俗易懂，所介绍知识技能易于领会掌握。不仅适宜于城市家庭使用，也适于农村家庭使用，尤适于新婚夫妻组成的新家庭。对厂矿、学校、机关食堂的炊管人员，也是一本很好的读物。

目 录

第一章 原料选购

怎样选购鲜鱼	(1)
怎样选购甲鱼	(2)
怎样鉴别带鱼质量	(2)
怎样识别河豚鱼	(3)
怎样识别毒鱼	(3)
怎样识别死黄鳝加工的鳝鱼丝	(4)
怎样选购“对虾”	(4)
怎样选购虾米	(5)
怎样选购虾片	(5)
怎样选购鱼松	(5)
怎样鉴别禽肉质量	(6)
怎样选购活鸡	(6)
怎样选购腊鸭	(7)
怎样选购冻鸭	(7)
怎样识别鸡的老嫩	(8)
买红皮蛋好还是买白皮蛋好	(8)
买鸡蛋合算还是买鹌鹑蛋合算	(8)
怎样选购鲜蛋	(10)
怎样识别孵鸡蛋	(10)
怎样选购松花蛋	(11)
怎样鉴别家禽肉的质量	(11)

怎样识别“米心肉”	(12)
怎样识别瘟猪肉	(12)
怎样鉴别母猪肉	(12)
怎样识别种猪肉	(13)
怎样鉴别家畜内脏质量	(13)
怎样根据烹调需要选购猪肉	(14)
怎样根据烹调需要选购羊肉	(15)
怎样根据烹调需要选购牛肉	(17)
怎样鉴别牛肉和马肉	(18)
怎样选购腊肉	(18)
怎样选购肠类食品	(19)
怎样选购罐头食品	(19)
怎样识别真假大料	(21)
怎样选购蜂蜜	(21)
怎样选购海蜇	(22)
怎样选购紫菜	(23)
怎样选购燕菜	(23)
怎样选购奶粉	(24)
怎样选购淀粉	(25)
怎样选购豆芽菜	(25)
怎样选购胡萝卜	(26)
怎样选购鲜蘑菇	(26)
怎样识别有毒蘑菇	(27)
怎样识别掺假黑木耳	(27)
怎样选购银耳	(28)
怎样选购香油	(28)
怎样选购茶叶	(29)

怎样选购啤酒·····	(29)
怎样用酒花判断酒的度数·····	(30)
怎样鉴别用酒精兑制的酒·····	(31)
怎样选购菜刀·····	(31)
怎样选购钢精锅·····	(32)
怎样选购电冻箱·····	(32)
怎样选购压力锅·····	(33)
怎样选购电饭锅·····	(34)
怎样选购筷子·····	(35)

第二章 原料初加工整理

怎样洗掉菜叶上的小虫·····	(35)
怎样切葱不流泪·····	(36)
怎样给蔬菜焯水·····	(37)
怎样切菜能减少维生素损失·····	(37)
怎样快速剥蒜·····	(38)
怎样去掉西红柿的皮·····	(38)
怎样洗木耳·····	(38)
怎样泡发蘑菇·····	(38)
怎样发好玉兰片·····	(39)
怎样水发芥菜·····	(39)
怎样泡发海带·····	(40)
怎样泡干笋·····	(40)
怎样泡发海参·····	(41)
怎样泡发燕菜·····	(42)
怎样泡发鱼肚·····	(42)
怎样泡发海蜇·····	(42)
怎样泡发鱿鱼干·····	(43)

怎样宰杀甲鱼	(43)
怎样宰杀鳊鱼	(44)
怎样整理加工螃蟹	(44)
怎样给带鱼去鳞	(45)
鱼胆破了怎么办	(45)
怎样利用甲鱼胆	(46)
怎样宰鸡杀鸭	(46)
宰杀鸡鸭后怎样褪毛	(47)
怎样切除鸡的腔上囊	(47)
怎样用肥肉炼油	(48)
夏天炼猪油怎样使油凝固	(48)
怎样给冰箱里的冻肉解冻	(48)
冻鸡鸭怎样“返鲜”	(49)
怎样洗干净猪羊肠肚	(49)
怎样煮白肚丰满厚实	(50)
怎样煮鸡蛋不崩裂	(50)
怎样剥鸡蛋完好	(51)
怎样根据不同原料调好饺子馅	(51)
刀切肉馅好	(52)

第三章 面食制作知识

怎样培养面肥	(54)
面肥酸了怎么办	(54)
怎样用蜂蜜代替面肥发面	(54)
怎样存放鲜酵母	(55)
怎样知道酵母是否新鲜	(55)
怎样把面发好	(56)
怎样鉴别面团发酵程度	(57)

怎样掌握下碱量.....	(57)
怎样检验发面的酸碱度.....	(58)
怎样快速发面.....	(58)
怎样蒸面包式馒头.....	(59)
蒸馒头放碱多了怎么处理.....	(59)
蒸馒头怎样不沾屉布.....	(60)
怎样制作花形面食.....	(60)
怎样吃剩馒头.....	(62)
淘米怎样保护营养物质.....	(63)
用自来水煮饭什么时候放米好.....	(64)
怎样处理“夹生”饭.....	(64)
烧饭糊了锅怎么办.....	(65)
一锅怎样做出干、稀两样饭.....	(65)
怎样快速熬绿豆汤.....	(66)
怎样煮挂面熟得快.....	(66)
怎样煮饺子不粘皮.....	(67)
怎样炸酱味美色艳.....	(67)
怎样烙饼酥软可口.....	(68)
怎样烙香酥饼.....	(68)
怎样烙糖饼.....	(69)
怎样烙葱花脂油饼.....	(70)
怎样抻面条.....	(70)
煮元宵怎样防止“夹生”.....	(71)
怎样炸元宵.....	(71)
怎样熬豆粥.....	(72)
怎样热冷稀饭.....	(72)
怎样使馒头、稀饭一锅熟.....	(72)

怎样炸花生米香脆·····	(73)
炸食品油怎样防止产生酸辣味·····	(73)
炸油条用什么代替明矾·····	(74)
油炸食品时怎样防止溢锅溅油·····	(75)
怎样用油水混合炸食品·····	(75)
怎样自制蛋糕·····	(76)
怎样做绿豆糕·····	(76)
怎样贴玉米面饼子香脆·····	(77)
怎样用压力锅烤面包·····	(77)
冷面包怎样加热·····	(78)
怎样吃干硬剩面包·····	(78)
怎样冲奶粉不结块·····	(79)
怎样给婴儿调配牛奶·····	(80)
煮牛奶什么时间加糖·····	(80)
牛奶煮糊了怎么办·····	(81)
怎样煮消毒牛奶·····	(81)

第四章 菜肴烹调知识

怎样对原料细加工·····	(82)
怎样掌握烧菜的火候·····	(83)
烹制菜肴怎样调味·····	(84)
烧菜怎样保持菜的本味·····	(85)
怎样配料·····	(86)
怎样炒糖色·····	(87)
怎样做鱼香汁·····	(88)
怎样做糖醋汁·····	(88)
怎样配制怪味汁·····	(89)
怎样配制麻辣汁·····	(89)

怎样配制三合油·····	(89)
怎样配制辣酱油·····	(90)
怎样配制芥菜糊·····	(90)
怎样使用花椒·····	(91)
怎样使用大料·····	(91)
怎样充分使用香料·····	(91)
怎样使用料酒·····	(92)
怎样正确使用味精·····	(93)
怎样勾芡·····	(94)
怎样做拔丝菜·····	(94)
怎样做爆菜·····	(95)
怎样做烧菜·····	(96)
怎样做炸菜·····	(97)
怎样做烹菜·····	(97)
怎样做溜菜·····	(98)
怎样做卤味菜·····	(99)
怎样做凉拌菜·····	(100)
拌腌菜怎样打花刀·····	(102)
怎样自制水面筋·····	(103)
怎样食用受冻蔬菜·····	(103)
怎样分部位吃白菜·····	(104)
怎样吃卷心菜·····	(104)
怎样吃土豆·····	(105)
怎样吃菠菜·····	(106)
怎样吃石花菜·····	(107)
怎样食用黑木耳·····	(107)
烧茄子怎样省油·····	(108)

怎样保持西红柿菜色红艳·····	(109)
怎样吃香椿·····	(109)
炒菜怎样保持菜的鲜绿色·····	(110)
炒菜怎样保护维生素·····	(110)
炒菜何时放盐好·····	(111)
调味品按什么顺序投放·····	(112)
怎样蒸蛋羹·····	(112)
怎样煎荷包蛋不“夹生”·····	(113)
怎样炒好鸡蛋·····	(114)
怎样把蛋黄和蛋清分开·····	(114)
怎样吃松花蛋·····	(115)
怎样吃咸鸭蛋·····	(115)
怎样炒肉不巴锅·····	(116)
怎样炒肉片鲜嫩·····	(116)
怎样吃肥肉不腻·····	(117)
怎样吃脖头肉·····	(118)
怎样烹制火腿·····	(118)
怎样对不同肉类做刀工处理·····	(119)
怎样吃排骨·····	(120)
怎样吃猪爪·····	(121)
怎样炖牛肉·····	(122)
怎样烧牛肉不柴·····	(123)
怎样炖老鸡老鸭熟得快·····	(124)
怎样烹调板鸭·····	(124)
怎样烹调南京香肚·····	(124)
烹制鱼类怎样打花刀·····	(125)
怎样煎鱼不粘锅·····	(126)

怎样烧鱼不碎·····	(126)
怎样烹制活鱼·····	(127)
怎样烹制明太鱼·····	(127)
怎样吃剩鱼头·····	(128)
吃鱼怎样省油·····	(128)
怎样用一条鱼做三个菜·····	(129)
怎样做假鳝鱼丝·····	(130)
怎样食用螃蟹·····	(131)
怎样做汤味鲜美·····	(131)
怎样烹制甲鱼·····	(132)
怎样做甲鱼汤·····	(134)
怎样做黄鱼汤·····	(134)
怎样余丸子不散·····	(134)
怎样干炸丸子·····	(135)
炸鱼用过的油怎样去腥味·····	(136)
怎样盛菜装盘·····	(136)
怎样安排家宴·····	(137)

第五章 保管贮藏

怎样防止黄曲霉素污染米面·····	(139)
怎样防止大米生虫发霉·····	(140)
怎样防止绿豆生虫·····	(140)
怎样防止大豆走油·····	(141)
怎样保管花生米·····	(141)
怎样防止植物油产生哈喇味·····	(142)
怎样防止荤油产生哈喇味·····	(143)
有哈喇味的油怎么办·····	(143)
怎样防止馒头变硬·····	(144)

怎样防止馒头拉粘丝·····	(144)
怎样保存汤圆粉·····	(145)
怎样保存饼干·····	(145)
怎样保存月饼·····	(146)
夏天如何保存豆腐·····	(146)
怎样存放红薯·····	(147)
怎样贮存大白菜·····	(148)
怎样处理冻白菜·····	(149)
怎样存放新鲜蔬菜·····	(150)
怎样保管大葱·····	(150)
怎样保管鲜姜·····	(151)
怎样保管大蒜不瘪·····	(151)
怎样存放葱头·····	(152)
怎样保存鲜萝卜不蔫、不空心·····	(152)
怎样存放冬瓜·····	(153)
怎样保管土豆·····	(154)
怎样保存韭菜、韭黄·····	(154)
香菜怎样保鲜·····	(155)
怎样贮藏西红柿·····	(155)
怎样存放鲜藕·····	(156)
怎样保管冬笋·····	(157)
怎样使水果变熟·····	(157)
怎样使柿子“脱涩”·····	(158)
怎样保管苹果·····	(158)
怎样处理冻苹果·····	(159)
怎样保管蜜桃·····	(159)
怎样保管荔枝·····	(160)

怎样贮藏板栗·····	(160)
怎样存放柑桔·····	(161)
怎样存放大红枣·····	(161)
怎样保存鲜蛋·····	(162)
热天怎样防止牛奶变酸·····	(162)
鱼肉为什么容易变质·····	(163)
怎样延缓鱼的生命·····	(164)
怎样保存鲜鱼·····	(164)
怎样存放咸鱼·····	(165)
夏天怎样保存鲜肉·····	(165)
怎样收藏腊味·····	(166)
怎样防止食盐“返潮”变苦·····	(166)
怎样防止酱油、醋长白醭·····	(167)
怎样存放食糖·····	(168)
怎样防止红糖变酸·····	(168)
怎样存放茶叶·····	(169)
怎样腌鸡蛋·····	(170)
怎样快速腌鸡蛋·····	(170)
怎样腌鸡蛋不会太咸·····	(171)
怎样腌芥菜疙瘩·····	(171)
怎样腌雪里红·····	(172)
怎样腌黄瓜·····	(172)
怎样做酱黄瓜·····	(172)
怎样把咸菜变成酱菜·····	(173)
腌菜长了白醭怎么办·····	(173)
第六章 营养基础知识	
为什么不要缺餐·····	(174)

怎样合理安排一日三餐.....	(175)
怎样安排晚餐.....	(176)
膳食为什么要根据季节调节.....	(176)
荤素油怎样搭配食用.....	(177)
怎样食用混合油.....	(178)
怎样合理搭配食用P、E、C三大营养素.....	(179)
膳食中主副食怎样配比.....	(181)
怎样保持饮食酸碱平衡.....	(182)
怎样合理食用蛋白质食物.....	(184)
怎样提高米面的营养价值.....	(185)
为什么说黄豆与玉米混合食用营养可与牛肉媲美.....	(186)
怎样保护米面中的营养成分.....	(186)
为什么提倡吃标准米面.....	(187)
常喝小米粥有什么好处.....	(188)
用鲜酵母发面有什么优点.....	(189)
怎样吃黄豆营养好.....	(190)
豆浆比牛奶营养价值低吗.....	(191)
怎样做菠菜烧豆腐.....	(193)
维生素有哪些主要生理功用.....	(193)
怎样预防维生素缺乏.....	(194)
无机盐有哪些生理功用.....	(198)
怎样掌握每日吃盐数量.....	(199)
蔬菜有哪“三宝”.....	(201)
怎样安排荤素菜食用比例.....	(203)
食物纤维对人体有什么好处.....	(203)
怎样吃胡萝卜吸收率高.....	(205)

辣椒除调味外还有什么功用·····	(206)
哪种颜色蔬菜营养价值高·····	(206)
为什么说“心里美”赛如梨·····	(207)
为什么水果不能代替蔬菜·····	(208)
进食海味后不宜吃哪些水果·····	(210)
怎样掌握饮水量·····	(210)
热水、冷水谁更解渴·····	(212)
肉类食品能提供哪些营养·····	(213)
为什么说肉皮是“美容肉”·····	(213)
汤比肉营养价值高吗·····	(214)
怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值·····	(214)
鱼的营养成分有什么优点·····	(215)
怎样掌握冷藏食品的温度·····	(216)
怎样吃鱼营养好·····	(217)
怎样掌握鸡蛋的食用量·····	(217)
怎样吃鸡蛋营养价值高·····	(219)
松花蛋的营养有哪些变化·····	(219)
怎样吃豆腐营养利用率高·····	(220)
冲调全脂奶粉出现浮垢怎么办·····	(220)
全脂奶粉比鲜牛奶的营养价值如何·····	(221)
喝了牛奶腹胀怎么办·····	(221)
怎样给鲜牛奶脱脂·····	(222)
如何食用营养滋补品·····	(223)
红糖比白糖营养价值如何·····	(223)
献血后怎样安排饮食·····	(224)
上飞机前吃什么食物好·····	(225)
老年人的饮食怎样安排·····	(226)

老年人能否吃鸡蛋·····	(228)
老年人多吃甜食有什么害处·····	(228)
怎样给儿童补钙好·····	(229)
中小学生早餐怎样安排·····	(230)
青少年“变声期”的饮食应注意什么·····	(231)
高考前的饮食怎样调节·····	(231)
怎样安排孕妇的饮食·····	(232)
怎样安排产妇的饮食·····	(234)
想戒烟的人饮食怎样安排·····	(235)
怎样才能保持标准体重·····	(237)
怎样减肥解胖·····	(239)
为什么不要盲目减肥·····	(241)

第七章 卫生保健知识

家庭怎样分餐·····	(243)
就餐前要注意哪些事儿·····	(243)
吃汤泡饭有什么害处·····	(244)
晚餐有哪“四忌”·····	(245)
常吃烫食有什么害处·····	(245)
吃饭时逗孩子有什么害处·····	(246)
长期饱食有什么害处·····	(247)
就餐时先喝汤还是先吃饭·····	(247)
饱餐后喝汽水有什么害处·····	(248)
为什么不要买没防蝇防尘设备的食品·····	(249)
为什么不宜用报纸包装食品·····	(250)
怎样鉴别塑料袋有毒无毒·····	(250)
怎样预防家庭食品污染·····	(251)
怎样给炊具餐具消毒·····	(252)