



厨房



小窍门

新编

高志敏 主编

Chufang



中国电力出版社

www.cepp.com.cn

Xiaoqiaomen

厨房小窍门新编

高志敏 主编



中国电力出版社

www.cepp.com.cn

内 容 提 要

全书共分八章。分别是购物防伪识劣小窍门, 食品存储加工小窍门, 菜肴烹调基础小窍门, 做菜制汤小窍门, 米面食品制作小窍门, 风味食品制作小窍门, 饮食治疗小窍门, 食物药用与妙用等八个方面的相关内容。

本书切合实际, 内容广泛。从厨房的原料选买、加工整理、储存保鲜, 到食品制作, 菜肴烹调, 饮食营养治疗等方面都作了详尽问答。

本书内容丰富, 简明实用。适合城乡广大家庭, 商业院校、职业院校以及烹饪培训中心的相关人员。

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房小窍门新编/高志敏编. -北京: 中国电力出版社, 2002
ISBN 7-5083-0903-0

I. 厨… II. 高… III. ①厨房 - 基本知识②饮食 - 基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 0300003 号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号 100044 <http://www.cepp.com.cn>)

北京通天印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月北京第一次印刷

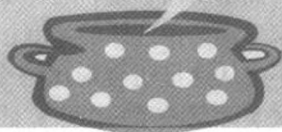
787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 18.75 印张 387 千字

印数 0001—4000 册 定价 29.00 元

版 权 专 有 翻 印 必 究

(本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换)

前言



说到厨房，人们首先想到的是烹调，对于烹调，许多朋友会说，那无非是锅碗瓢勺。那么，烹调是这些朋友说的这样简单吗？

烹调是什么呢？从理论上讲烹调是一门科学，准确地说，它是一门艺术，这种艺术可从具体操作中体现出来。例如，同是一分原料，一位烹调高手，能把它“打扮”成“白天鹅”，而有些朋友，却可能把美丽的“白天鹅”弄成“丑小鸭”。对此，有些朋友可能不服气地说“那是些理论，不解决实际问题”。那我们再提一个实际问题：在做菜的时候，投放糖、醋、料酒等调味品时，是依什么顺序排列的呢？对此，也许您认为先放什么，后放什么无所谓，反正最后都是在锅里见面。其实并非如此。事实上烹调中对调味品的投放顺序要求是十分严格的，如果把顺序弄颠倒了，不仅影响调味品作用的发挥，还会影响成菜的质量。

以烹调技巧来说，同是一块肉，在一些朋友家里，除了炒还是炒，甚至连炒也炒不出应有水平，要么炒生，要么炒老，要么炒糊老，要么炒嫩，要么扒锅粘底。一个家庭一年365天总是“炒字挂帅、煎字领先”，一种模式，一个味道，不求变化。那么，像这样的家庭即使物质再丰富恐怕也不能

列入高层次家庭。而在另一些家庭由于烹调技艺好，除了在炒字上做文章外（例如生炒、滑炒等），还能较熟练的运用烹、炸、烧、爆、熘、泼、煎、炆、蒸、卤等多种烹调技巧，烹制出甜、咸、酸、辣、苦、怪等多种风味的菜肴，供全家享用。像这样的家庭，即使收入低一些，也不失温馨，说不定从这里还会走出一个“美食家”。从这个意义上说，烹调实际反映了一个家庭的文化氛围。

围绕着烹调这个中心，厨房的知识技能还有许多。例如要烹调就要到市场上选购原料，这就需要懂得原料的真假和质量优劣的鉴别知识。提着菜篮去市场买菜，现在蔬菜市场鱼龙混杂。其中有自然生长的；也有使用了促熟剂，促大剂，或促肥剂等激素的；有的还使用了禁用农药。在这种情况下，怎样选择比较安全的蔬菜呢，这几乎是天天所要遇到的问题。

这里再说一下主食加工的话题。一个时期以来，不少人习惯在街头巷尾或大棚里的小摊买馒头、面条、油饼等面食品。细心的人发现，近来有些家庭又自己动手蒸起馒头、包子等面食品来。人们戏称这是回归自然。这并不奇怪，面对着那些来路不明，卫生没保证的食品，自己动手做，实际上也是一个明智选择：是休闲重要，还是家人健康重要？大家都知道“健康是无价的”，与其买那些不明白的“马路食品”下肚，倒不如自己动手做吃起来更放心。家庭怎样发面，蒸馒头怎样看火候等一些似乎久违了的话题，现在又重新回到了生活中来。考虑到人们这种需求，本书也用一定篇幅作了叙述。

这里特别说一下食疗知识。面临一些人医药费不富余和假药劣药的现实，许多人更相信了“药补不如食补”和“药

食同源”传统说法。其中不少药用食物，就是民间验方偏方，很有医用价值。许多疾病，特别是那些慢性病患者，使用“饮食疗法”或在药物治疗的同时佐以食疗，都收到了良好的效果。如果我们多了解一些饮食治疗知识，就学到了不花钱或少花钱能医病的本领。本书在这方面也作了较多介绍。

本书切合实用，内容广泛。从厨房的原料选买、加工整理、储存保鲜，到食品制作，菜肴烹调，饮食营养治疗等方面，为你请来了 1300 个小顾问小帮手。

本书内容丰富，简明实用。适合城乡广大家庭，商业院校，职业技校、烹饪培训中心以及中小餐厅的相关人员。

参加本书编写的人员有：中国烹饪协会会员，国家特级烹调师童方坤（以下按姓氏笔画为序），丁曙光，王原，王宝岩，王贵英，王卫东，孙志霞，毛树国，刘爱华，高旭东，李美玉，陈克勤，范登冰，沈琳娜，高志雄，梁静华，邝林，陶发云，崔世富，高伟，林隆，高丽霞，强东方，郭玲格，樊文明、马丹丹等。本书由高志敏先生统稿。在此并向所有提供资料参予各种服务的人员表示谢意。

本书承石家庄市烹饪学校校长张文琪先生和台湾大酒店总经理赵辉，曹冰以及各位厨师的审阅修改，饮食治疗和食品药用章节承河北省中医院主任医师范端华审阅。谨表谢忱。

编者

2002 年 5 月

目 录



前言

第一章 购物防伪识劣小窍门

1. 怎样识别假秤? 3
2. 怎样才算缺斤短两? 3
3. 怎样识别豆肉? 4
4. 怎样识别瘟猪肉? 4
5. 怎样识别种猪肉? 4
6. 怎样识别注水猪肉? 5
7. 怎样识别使用过“瘦肉精”的瘦肉? 5
8. 怎样鉴别牛肉与驴肉? 6
9. 怎样根据烹饪需要选购牛肉? 7
10. 怎样根据烹饪需要选购羊肉? 8
11. 怎样区分牛、羊肉等级? 9
12. 怎样鉴别牛、羊肉新鲜度? 10
13. 怎样鉴别牛、羊肉老嫩? 10
14. 怎样识别绵羊肉与山羊肉? 10
15. 怎样选购鲜肝? 11
16. 怎样选购猪心? 11

17. 怎样鉴别好肚的质量？	11
18. 怎样挑选猪腰？	11
19. 怎样鉴别火腿品质？	11
20. 腊肉和咸肉有何区别？	12
21. 怎样选购腊肉？	12
22. 怎样识别咸肉质量？	12
23. 怎样挑选灌肠？	13
24. 怎样识别灌肠馅优劣？	13
25. 怎样挑选香肠、香肚？	14
26. 怎样挑选叉烧肉？	14
27. 怎样鉴别罐头质量？	15
28. 食品防腐剂使用范围是怎样的？	15
29. 怎样挑选板鸭？	16
30. 怎样识别腊鸭老嫩？	17
31. 怎样识别腊鸭咸淡？	17
32. 怎样鉴别冻鸭老嫩？	17
33. 怎样鉴别鸡的老嫩？	18
34. 怎样识别注水鸡鸭？	18
35. 怎样识别鸡、鸭塞肫？	18
36. 怎样识别活禽与死禽屠宰品？	18
37. 怎样鉴别新鲜的光禽？	19
38. 买活鸡怎样鉴别健康鸡和病鸡？	19
39. 老母鸡还是童子鸡的营养价值高？	20
40. 怎样鉴别变质烧鸡？	20
41. 怎样选购风鸡？	21
42. 谁是“蛋中之王”？	21
43. 怎样鉴别鲜蛋？	21

44. 怎样判断鸡蛋新鲜度?	21
45. 什么月份应该防止买坏蛋?	22
46. 怎样鉴别 10 种次蛋?	22
47. 对于 10 种次蛋怎样处理?	23
48. 怎样挑选优质咸蛋?	23
49. 怎样鉴别优质松花蛋?	24
50. 怎样识别有毒松花皮蛋?	24
51. 怎样鉴别新鲜的牛奶?	24
52. 怎样鉴别奶粉的质量?	24
53. 怎样识别酸奶是否变质?	25
54. 如何识别真假香油?	25
55. 怎样识别掺假香油?	26
56. 怎样挑选优质虾油?	26
57. 味精包装上的百分数代表什么?	26
58. 怎样识别掺假味精?	27
59. 什么是鸡精?	27
60. 买鸡精还是买味精?	28
61. 怎样识别真假大料?	28
62. 如何挑选桂皮?	28
63. 怎样选购优质茶叶?	29
64. 怎样识别新茶、陈茶?	29
65. 怎样鉴别茶叶真假?	30
66. 怎样用手心识别酒的优劣?	30
67. 怎样识别用酒精兑制的白酒?	30
68. 怎样看酒花判断酒度数?	30
69. 怎样选购人参?	31
70. 选购食品怎样看保质期?	31

71. 怎样识别进口食品标志?	32
72. 怎样选购保健品?	33
73. 市场上哪些水果易使用细胞分裂素?	34
74. 如何识别激素水果?	34
75. 怎样识别使用了膨大剂的猕猴桃?	35
76. 怎样区分水果雌雄?	35
77. 怎样选购椰子?	35
78. 怎样选购鲜桂圆?	36
79. 怎样选购干桂圆?	36
80. 怎样挑选桂圆肉?	36
81. 怎样选购火龙果?	37
82. 火龙果为什么食用价值高?	37
83. 怎样选购菠萝?	37
84. 怎样选购桃子?	38
85. 怎样选购梨?	38
86. 怎样挑选枇杷?	38
87. 怎样知道苹果肉质疏密?	39
88. 怎样挑选葡萄?	39
89. 怎样挑选香蕉?	39
90. 怎样区分香蕉和芭蕉?	40
91. 怎样判断柑桔生熟?	40
92. 怎样选购草莓?	40
93. 怎样知道哈密瓜生熟?	41
94. 怎样挑选西瓜?	41
95. 怎样鉴别上品葡萄干?	41
96. 怎样挑选栗子?	42
97. 怎样鉴别葵花子干湿?	42

98. 怎样鉴别葵花子的质量？	42
99. 怎样挑选优质莲子？	42
100. 怎样区别食糖的质量？	43
101. 怎样鉴别掺水蜂蜜？	43
102. 怎样识别掺淀粉蜂蜜？	44
103. 怎样鉴别蜂蜜质量？	44
104. 怎样选择安全型蔬菜？	44
105. 有虫眼的蔬菜可不可买？	45
106. 怎样识别用激素促进成熟的蔬菜？	46
107. 怎样根据菜的颜色选择蔬菜？	46
108. 买菜要不要只选嫩菜？	47
109. 怎样选择豆类蔬菜？	47
110. 怎样选择韭菜？	48
111. 怎样选购大葱？	48
112. 怎样选购大蒜？	48
113. 怎样选购芹菜？	49
114. 如何选购生姜？	49
115. 怎样鉴别黄花菜质量？	49
116. 怎样区分田藕和池藕？	50
117. 怎样挑选莲藕？	50
118. 怎样鉴别茭白？	50
119. 怎样选购圆白菜？	51
120. 怎样识别空心萝卜？	51
121. 怎样选购辣椒？	51
122. 怎样挑选黄瓜？	52
123. 怎样挑选冬瓜？	52
124. 怎样挑选南瓜？	52

125. 怎样挑选苦瓜？	52
126. 怎样选买蒜苔？	53
127. 怎样挑选鲜蘑？	53
128. 怎样识别有毒蘑菇？	53
129. 怎样用大葱鉴别有毒蘑菇？	54
130. 吃掺假黑木耳有何危害？	54
131. 怎样识别掺假黑木耳？	54
132. 怎样挑选银耳？	55
133. 怎样挑选海带？	55
134. 怎样选购春笋？	55
135. 怎样挑选笋片和玉兰片？	56
136. 香菇有哪些种类？	56
137. 怎样鉴别香菇质量？	57
138. 黄豆与黄豆芽谁的营养价值高？	57
139. 长短豆芽哪种营养好？	58
140. 怎样识别化肥生的豆芽？	59
141. 怎样区别大黄鱼和小黄鱼？	59
142. 如何选购黄鱼干？	59
143. 墨斗鱼表面为什么发红？	60
144. 带鱼表面为什么发黄？	60
145. 怎样鉴别对虾质量？	60
146. 怎样鉴别虾皮质量？	61
147. 怎样选购淡菜？	61
148. 怎样挑选发菜？	62
149. 怎样鉴别海蜇皮的质量？	62
150. 怎样鉴别海参质量？	62
151. 怎样鉴别鱼肚质量？	63

152. 怎样鉴别鱼翅质量？	63
153. 鱼翅的营养如何？	64
154. 怎样鉴别燕菜质量？	65
155. 怎样识别燕窝真假？	65
156. 怎样识别活贝与死贝？	65
157. 怎样选购上品鲍鱼干？	66
158. 怎样选购上品干贝？	66
159. 怎样区分鱿鱼和乌贼鱼？	66
160. 怎样鉴别鱿鱼干？	67
161. 熊掌前掌好还是后掌好？	67
162. 常见淡水鱼有哪些种类？	67
163. 怎样识别江河鱼、湖塘鱼？	68
164. 怎样鉴别鲜鱼？	69
165. 怎样区别胖头鱼和白鲢鱼？	69
166. 怎样区别青鱼、草鱼？	70
167. 怎样识别变质的冻鱼？	70
168. 怎样选购咸鱼？	71
169. 为什么表面发红的咸鱼不能买？	71
170. 吃火锅选什么鱼的头尾？	71
171. 炒鱼片选什么鱼？	72
172. 红烧鱼选什么鱼？	72
173. 清蒸鱼选什么鱼？	72
174. 做鱼丸选什么鱼？	73
175. 余鱼汤选什么鱼？	73
176. 怎样识别死鳢加工的鳢鱼丝？	73
177. 甲鱼为什么色泽不同？	74
178. 怎样鉴别甲鱼质量？	74

179. 怎样判断甲鱼是雌还是雄?	74
180. 死甲鱼可买吗?	75
181. 怎样识别龟、鳖?	75
182. 怎样鉴别河蟹?	75
183. 怎样识别河蟹与海蟹?	76
184. 怎样区别河蟹雌雄?	76
185. 如何挑选海蟹?	76
186. 怎样选购大闸蟹?	76
187. 怎样挑选鲜河虾?	77
188. 怎样选购虾米?	77
189. 常见的有毒食品有哪些?	78
190. 选购食糖怎样防毒?	80
191. 怎样鉴别有毒大米?	81
192. 怎样选购好大米?	81
193. 什么是转基因食品?	82
194. 转基因技术在植物改良中有哪些应用?	83
195. 转基因食品是否安全?	84
196. 自然食品比转基因食品安全吗?	85
197. 怎样认识转基因食品?	86
198. 选购转基因食品怎样看标识?	87

第二章 食品存储加工小窍门

199. 怎样存放鲜嫩蔬菜?	91
200. 怎样使韭菜保鲜?	91
201. 怎样存放鲜笋?	91
202. 怎样存放冬笋?	92
203. 怎样存放鲜蘑?	92

204. 怎样存放鲜藕?	92
205. 怎样存放冬瓜?	93
206. 切过的冬瓜怎样保鲜?	93
207. 切开的茄子、土豆怎样防止变黑?	93
208. 怎样保存鲜嫩豆角?	94
209. 怎样存放辣椒使之鲜艳?	94
210. 怎样存放西红柿?	94
211. 冬季怎样保管大葱?	95
212. 大葱受冻后怎样复原?	95
213. 怎样保存鲜姜?	95
214. 怎样存放大蒜?	96
215. 怎样存放葱头?	96
216. 冻了的葱头怎样复鲜?	96
217. 怎样保鲜土豆?	96
218. 夏季如何存放土豆?	97
219. 怎样防止萝卜空心?	97
220. 空心萝卜怎样返鲜?	98
221. 存干菜时如何保持绿色?	98
222. 如何存放青椒?	98
223. 夏季如何存放榨菜?	98
224. 怎样存放鸭梨?	99
225. 怎样存放苹果?	99
226. 怎样使酸苹果变甜?	100
227. 怎样使冻苹果复鲜?	100
228. 怎样使香蕉变熟?	101
229. 怎样存放西瓜?	101
230. 怎样存放柑桔甘甜味美?	101

231. 怎样保存荔枝?	102
232. 削皮水果怎样保鲜?	102
233. 怎样存放红枣?	102
234. 怎样存放栗子?	103
235. 如何自制水果保鲜片?	103
236. 怎样使柿子脱涩变甜?	103
237. 怎样用坛存放葡萄?	103
238. 如何存放活鱼?	104
239. 如何存放活泥鳅?	104
240. 怎样防止咸鱼变质?	104
241. 咸鱼发红怎么办?	105
242. 如何在旺季存放蟹肉淡季吃?	105
243. 如何存放干鱼、干虾?	105
244. 如何存放海蜇?	106
245. 如何存放食用后剩余海蜇?	106
246. 如何存放鲜蛋?	106
247. 如何存放松花蛋?	107
248. 怎样收藏火腿?	108
249. 火腿切开后如何存放?	108
250. 火腿出现哈喇味后如何食用?	108
251. 怎样存放广式香肠?	108
252. 怎样存放熏肠?	109
253. 怎样使香肠鲜艳?	109
254. 怎样收藏腊味食品?	109
255. 如何防止绿豆生虫?	110
256. 大豆走油有什么坏处?	110
257. 怎样防止花生米生虫?	110

258. 如何保鲜面包?	111
259. 如何存放月饼?	111
260. 怎样防止面食变硬?	111
261. 怎样存放小磨麻油?	112
262. 如何防止植物油发出哈喇味?	112
263. 如何存放荤油?	113
264. 如何防止酱油, 醋生白醭?	113
265. 怎样防止食盐返潮变苦?	114
266. 怎样保存加碘盐?	114
267. 怎样防止食糖溶化结块?	115
268. 食糖结块发硬如何还原?	115
269. 怎样逐出糖中的蚂蚁?	115
270. 如何溶化蜂蜜的沉淀?	116
271. 怎样防止茶叶变色走味?	116
272. 茶叶受潮后怎么办?	117
273. 没喝完的啤酒怎样保鲜?	117
274. 菜板为什么要经常清洗?	117
275. 如何清洗菜板?	118
276. 怎样洗净木耳?	118
277. 怎样洗净香菇?	118
278. 怎样使老香菇变嫩?	118
279. 怎样除去蘑菇泥沙?	119
280. 发蘑菇水有何作用?	119
281. 干蘑菇如何增味?	119
282. 怎样使蘑菇味美?	120
283. 如何使泡发海带变得嫩脆?	120
284. 怎样泡发猴头?	120