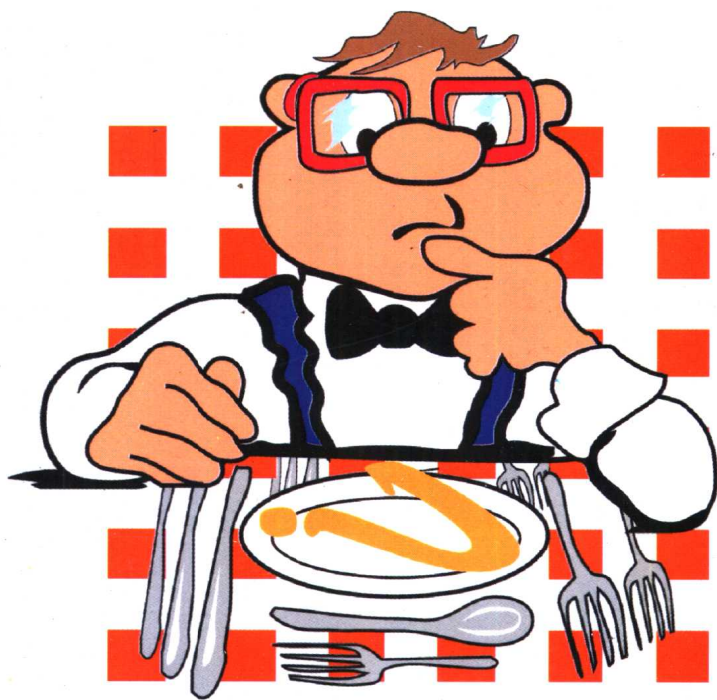


何荣显 / 编著

JIATINGYINSHI

家庭饮食 500问



吉林科学技术出版社

家庭饮食 500 问

何荣显 编著



吉林科学技术出版社

家庭饮食 500 问

何荣显 编著

责任编辑:齐 郁 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 8.5 印张 217 000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 7-5384-2014-2/Z·214

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前 言

在我国经济建设飞速发展的今天，人民的饮食生活水平已从小康型向富裕型、营养型方向发展，讲滋补、讲营养、讲长寿已成为全社会关注的热门话题。如何能从现代食品科学、现代营养学、现代养生学的角度去指导人们的饮食生活，使千家万户都能安排好一日三餐，从中汲取高营养、高效能，达到防病祛病、延年益寿的目的，则是当前饮食科普工作者的一项重要任务。正是基于此目的，作者曾不遗余力地去查询和收集了大量有关资料，并结合本人多年积累的实践经验，编著了这本《家庭饮食 500 问》。在内容选择上力求突出科学性、实用性、通俗性的特点，愿她能成为广大读者生活中的良师益友。

在成书过程中曾得到了长春市图书馆宋川等同志的热情支持和帮助，值此表示衷心地感谢。本书中疏漏和错误之处定有不少，望予批评指正。

作 者

2002 年 10 月

目 录

1. 饮食用具使用与保养

如何选购电饭锅?	1
如何使用电饭锅?	1
怎样摆放电冰箱?	2
电冰箱存放食品要注意什么?	2
怎样清理电冰箱?	2
为什么说冰箱不是保险箱?	3
怎样使用高压锅?	3
如何防止沙锅爆裂?	4
如何使用电炒锅?	5
如何正确使用铁锅烹饪?	5
铁锅不宜烹制哪些食物?	6
怎样保养炒菜锅?	6
怎样使用新铁锅?	7
使用不锈钢厨具要注意些什么?	7

2. 原料选购与加工

怎样鉴别猪、牛、羊肉的质量?	8
怎样鉴别脏腑类的质量?	9
怎样鉴别鲜蛋的质量?	10
怎样鉴别鲜鱼的质量?	10
怎样鉴别虾、蟹的质量?	10
怎样鉴别鸡、鸭、鹅的质量?	10
怎样鉴别活鸡是否有病?	11

猪肉分哪些部位?如何食用?	11
牛肉分哪些部位?如何食用?	12
羊肉分哪些部位?如何食用?	13
吃什么油对健康最有利?	14
怎样鉴别香油质量?	14
怎样识别注水肉?	14
为什么任吃“肥中瘦”不吃“瘦中肥”?	15
为什么鱼肉的味异常鲜美?	15
怎样选购熟肉制品?	16
为什么说鱼肉的营养价值较高?	16
如何识别假燕窝?	17
如何识别催熟的西红柿?	17
怎样剥蟹肉?	18
如何选购与贮存食醋?	18
为什么小磨香油比大槽香油好?	19
为啥猪手能与鱼翅相媲美?	19
怎样选购保健食品?	20
怎样宰杀活鸡、活鸭?	21
宰杀鸡、鸭后怎样褪毛?	21
宰杀鸡、鸭后怎样开膛?	22
怎样洗涤猪、牛肠肚?	22
怎样洗涤猪、牛肺脏?	23
怎样收拾鲜鱼?	23
怎样泡发蘑菇?	23
怎样泡发玉兰片?	24
如何除去贝壳类泥沙?	24
怎样剥生栗子皮?	25
如何选择海蜇皮、蜇头?	25
怎样泡发海蜇皮、蜇头?	25
如何鉴别冻羊肉的质量?	25

注意牛奶质量为什么先看包装？	26
----------------------	----

3. 饮食卫生知识

为什么食品不要重复冷冻？	28
怎样保管食用油脂？	28
为什么鲜木耳不能吃？	29
为什么发芽、发绿的土豆不能吃？	29
为什么青色西红柿不能吃？	29
为什么鸡尖不能吃？	30
为什么畜肉的淋巴结不能吃？	30
为什么鲜黄花菜不可食？	30
为什么吃菜要挑颜色？	30
为什么蔬菜要先洗后切随切随炒？	31
为啥蔬菜不宜在冰箱中久存？	31
剖鱼弄破了胆怎么办？	32
切葱辣眼怎么办？	32
吃豆角要注意什么？	33
为什么不能生吃淡水鱼？	33
为什么吃螃蟹要去掉肠、胃、鳃？	33
如何食用海带最安全？	34
为什么黑米煮烂了才能吃？	34
怎样防止土豆发芽？	35
怎样防止土豆变绿？	35
怎样防止萝卜糠心？	35
哪些食物不宜放入冰箱？	35
怎样吃菠萝？	36
吃火锅涮羊肉应注意什么？	36
吃松花蛋为什么要放姜醋汁？	37
为什么制汤不宜久煮？	37



为什么做鱼丸加猪油就更香嫩?	37
为什么做虾丸加牛奶更加细嫩?	37
怎样认识肥肉的功过与烹调?	38
一日三餐如何调剂?	39
为什么熬骨汤宜用压力锅?	40
为什么不宜用塑料瓶盛装油、酒、醋?	40
为什么不能吃有烟烧烤?	40
为什么蜂蜜不能用沸水冲服?	41
为什么采食野菜要防止中毒?	41
为什么食用毛蚶要特别注意卫生?	42
为什么带黑斑的红薯(地瓜)不能吃?	43
海味不能与哪些水果同食?	43
为什么吃鳝鱼一定要熟透?	43
为什么海鱼比淡水鱼的腥味重?	44
为什么炖肉时要放适量蔬菜?	44
为什么鱼肉比畜肉更容易腐败?	44
铜火锅的“铜绿”是否有毒?	45
为啥吃饭呛咳时不要强捂嘴?	45
如何食用冷冻食品?	46
为什么鱼死后会产生腥臭味?	47
为什么冰鱼冻后更容易腐败?	47
为什么不要食用经过反复煎炸的油?	47
什么人不宜吃甲鱼?	48
食用松花蛋应注意些什么?	49
为什么酸奶不可空腹饮用?	49
为什么吃饭要细嚼慢咽?	49
为什么牛奶与巧克力不能同食?	50
哪些食物能安眠?	50
哪些食物能解毒?	51
为什么过食麻辣也有弊?	52

为什么喝绿茶能降低胆固醇？	53
哪些人最适宜喝牛奶？	53
哪些食品不应空腹食用？	54
为什么不宜多吃辣椒？	55
什么是啤酒的度数？	55
怎么喝威士忌？	56
怎么喝啤酒？	56
喝酒对人有什么利和弊？	57
为什么说葡萄酒有抗癌作用？	58
喝啤酒有啥健身功效？	58
喝啤酒应当注意什么？	59
为啥大量饮酒并不能消除疲劳？	60
为什么空腹不能饮酒？	60
喝白酒宜隔几天才不致影响健康？	60
为什么孕妇不能喝酒？	61
为什么常饮葡萄酒能延年益寿？	61
为什么饮酒助眠不可取？	62
喝酒能御寒吗？	63
酒后为啥不宜服安眠药？	63
哪些人不应该饮啤酒？	63
为什么吃醋解酒有碍健康？	64
为什么喝啤酒吃海鲜易患痛风病？	64
为啥以茶代酒不可取？	64
为什么酒后要少饮茶？	65
为什么高血压患者要戒酒？	65
酒醉如何解？	66
喝酒如何选择下酒菜？	66
狗肉有哪些滋补作用？	67
为什么“三伏”天要喝狗肉汤？	67
熟狗肉为什么撕成丝吃？	67

为啥带皮狗肉比不带皮狗肉香？	68
哪些人不宜饮茶？	68
误吃了毛发怎么办？	68
为什么不要喝过热的浓茶？	69
老年人饮食应忌什么？	69
为什么用冷开水泡茶可防治糖尿病？	69
为什么喝白开水有益健康？	70
为什么海鲜不能生吃？	71
为什么胡萝卜不能同白萝卜混食？	71
怎样喝茶才有利健康？	71
为什么牛奶不要冷冻？	72
什么人不宜吃螃蟹？	72
为什么说柿子皮不能吃？	73
为什么死鳝鱼不能吃？	73
为什么酱油具有抗癌作用？	74
为什么儿童不要吃泡泡糖？	74
什么叫“食物中毒”？分为哪几种？	75
家庭发生食物中毒怎么办？	75

4. 家常面食制作技巧

怎样调制冷水面团？	77
怎样调制开水面团？	78
怎样调制温水面团？	79
怎样调制油酥面团？	79
怎样调制米粉面团？	80
怎样调制酵面？	81
用酵母发面与“面肥”发面有何区别？	82
怎样和饺子面煮饺子不粘连？	82
怎样制做馅心？	82

怎样做水打馅(咸味鲜肉馅)?	83
怎样做冻馅(咸味鲜肉馅)?	83
怎样做豆沙馅?	84
怎样做糖馅?	84
做炸酱面时怎样炸好酱?	85
怎样烙好家常饼?	85
什么是泡打粉?怎样使用?	86
怎样做好硬面馒头?	86
怎样做好开花馒头?	86
蒸馒头碱大了怎么办?	87
蒸馒头、包子怎样才能不粘屉布?	87

5. 家常烹调技术知识

为啥做菜要讲究刀工?	88
怎样才能练习好刀工?	88
什么叫切?切分哪几种切法?	89
什么叫片切?片切分哪几种?	89
常用的有哪些块、片、条、丝?	90
什么叫火候?为什么做菜要讲究火候?	91
做菜如何掌握火候?	91
什么叫焐锅?焐锅起什么作用?	92
什么叫走红?怎样走红?	92
原料走红时应注意什么?	93
什么叫焯水?焯水方法有哪几种?	93
焯烫蔬菜为什么要沸水下锅?	93
炒哪菜需要先焯水?	93
为什么焯蔬菜时要加点盐和油?	94
焯烫动物性原料为什么要冷水下锅?	94
为什么有些原料带有苦味?怎样除去?	94

为什么黄瓜会有苦味?	94
为什么有些原料带有涩味?怎样除去?	95
原料焯水能起什么作用?	95
什么叫冷水锅焯?应注意什么?	95
什么叫沸水锅焯?应注意什么?	96
怎样制做鲜汤?	96
制汤为什么要用老母鸡?	97
炒什么菜需要加汤?	97
什么叫调味?味分为哪几类?	97
基本味有哪几种?都起什么作用?	98
复合味有哪几种?怎样组成?	99
什么叫加热前调味?	100
什么叫加热中调味?	100
什么叫加热后调味?	100
什么叫挂糊、上浆?	100
挂糊、上浆的作用是什么?	101
制做浆、糊都用哪些原料?	101
浆、糊分哪些种类?怎样应用?	102
挂糊、上浆的基本要求是什么?	103
什么叫勾芡?	104
勾芡都起什么作用?	104
勾芡方法都有哪几种?	105
什么叫芡汁?芡汁分哪几种?	105
什么叫淋汁芡?应注意什么?	106
什么叫烹汁芡?应注意什么?	106
什么叫卧汁芡?应注意什么?	107
什么叫浇汁芡?应注意什么?	107
菜肴勾芡时要注意什么?	108
什么叫炝拌菜?	108
什么叫拌?其口味特点是什么?	108

什么叫炆?其口味特点是什么?	109
什么叫酱?其制法与特点是什么?	109
什么叫卤?其制法与特点是什么?	110
什么叫熏?其制法与特点是什么?	110
什么叫冻?其制法与特点是什么?	111
什么叫炒?有哪几种炒法?	111
什么叫煸炒?其特点是什么?	111
什么叫滑炒?其特点是什么?	112
什么叫清炒?其特点是什么?	112
什么叫软炒?其特点是什么?	112
什么叫炸?都有哪几种炸法?	113
什么叫清炸?其特点及操作关键是什么?	113
什么叫干炸?其特点及操作关键是什么?	113
什么叫软炸?其特点及操作关键是什么?	114
什么叫酥炸?其特点及操作关键是什么?	114
什么叫松炸?其特点及操作关键是什么?	114
什么叫熘?都有哪几种熘法?	115
什么叫滑熘?其特点与操作关键是什么?	115
什么叫焦熘?其特点与操作关键是什么?	115
什么叫软熘?其特点是什么?	116
什么叫烧?烧分哪几种烧法?	116
什么叫煨?其特点与操作关键是什么?	117
什么叫烹?其特点与操作关键是什么?	117
什么叫爆?其特点与操作关键是什么?	118
什么叫煎?其特点与操作关键是什么?	118
什么叫焗?其特点与操作关键是什么?	119
什么叫扒?其特点与操作关键是什么?	119
什么叫焖?其特点与操作关键是什么?	120
什么叫挂霜?它与拔丝有何区别?	120

6. 家常风味制作技巧

怎样自做粉皮?	121
怎样腌咸鸡蛋?	121
怎样才能煮好元宵?	122
怎样腌制咸肉?	122
家庭怎样做腊肉?	123
怎样制作松花蛋?	123
怎样做五香茶叶蛋?	124
家庭怎样做泡菜?	124
什么叫咖喱?如何食用?	125
什么叫蚝油?如何食用?	125
什么叫菌油?如何食用?	126
什么叫虾油?如何食用?	126
什么叫鱼露?怎样食用?	126
炒菜为什么要放料酒?	126
做菜使用料酒要注意什么?	127
如何去除羊肉的膻味?	128
做什么菜应加酱油?做什么菜不应加酱油?	128
怎样炒制糖色?	128
味精的度数表示什么?	129
食盐有哪些用途?	129
怎样正确使用味精?	129
常用调味料、汁有哪些?怎样配制?	130
如何配制涮羊肉的调味汁?	131
怎样调制麻、辣、烫?	131
为什么勾芡后不宜再加调味品?	132
什么叫底油?什么叫浮油?	132
怎样吃玉米笋?	132

怎样吃口蘑？	133
怎样吃蚕蛹？	133
怎样吃冬瓜？	134
怎样吃芦笋？	134
怎样吃苦瓜？	134
怎样吃蒲菜？	135
怎样吃茭白？	135
怎样吃百合？	136
怎样吃空心菜？	136
怎样吃发菜？	136
怎样吃香菇？	137
怎样吃蛤士蟆油？	137
怎样吃猴头蘑？	138
怎样吃元蘑？	138
什么蘑菇最鲜美？	139
怎样吃草莓？	139
怎样吃活鱼最好？	140
怎样吃胖头鱼头？	140
怎样吃韭菜？	141
怎样吃小白菜？	141
怎样才能炒好绿豆芽？	141
怎样才能做好“锅包肉”？	142
怎样才能做好“熘肉段”？	142
怎样才能做好“熘肝尖”？	143
怎样才能做好“炸茄盒”？	143
怎样才能做好“炸薯条”？	144
怎样才能做好“麻婆豆腐”？	144
怎样才能做好“红烧肉”？	145
怎样才能做好“扣肉”？	145
怎样才能做好“四喜丸子”？	146

怎样才能做好“啤酒焖牛肉”？	147
怎样才能做好“山东酥肉”？	147
怎样才能做好“炒渍菜粉”？	148
怎样才能做好拔丝菜？	148
怎样才能做好“蜜焖三鲜”？	149
如何安排好家宴菜单？	149
怎样制作春饼炒合菜？	150
为什么炖肉时中途不宜加凉水？	150
怎样烧鱼鱼不碎？	151

7. 营养与保健

为什么说鱼头是补脑的最佳食品？	152
为什么鸽肉比鸡肉营养价值高？	152
果汁的颜色与健康有啥关系？	153
男性滋补应重在什么？	153
为啥含纤维饮食可控制糖尿病？	154
为啥苹果皮防衰老效果好？	154
为什么大蒜能去除腥味？	155
咋样吃饭最科学？	155
为什么鱼肉比禽畜肉细嫩？	155
为什么鸡肉比畜肉鲜嫩？	156
为什么多吃豆制品有益健康？	156
为什么米糠油是最理想的保健油？	157
为什么提倡吃野菜、野果？	157
为什么提倡吃糙米？	157
为什么吃葡萄别吐葡萄皮？	157
吃啥能使头发健康？	158
为啥吃葵花籽能使人美发？	159
人的口味与性格有啥联系？	159

鱼鳞有什么营养价值？	160
儿童健脑吃什么好？	160
哪些食物可预防冠心病？	161
冬天吃火锅应搭配些什么？	161
为啥吃禽畜血有益健康？	162
酸奶有啥营养和保健功能？	162
喝酸奶应注意啥？	163
哪些食品能抗衰除皱？	163
为什么营养过剩危害多？	164
酸奶为啥是婴幼儿最理想的健康食品？	165
为啥说植物油比动物油营养价值高？	166
为啥说猪油比牛、羊油容易消化？	166
为什么巧吃肥肉有益健康？	166
哪些食物能防止动脉硬化？	167
为什么说母乳是婴儿最理想的乳品？	168
香椿具有哪些医疗保健作用？	168
香菇有哪些保健功效？	169
人体缺锌吃什么好？	169
人体缺锰吃什么好？	170
人体缺铁吃什么好？	170
人体缺钾吃什么好？	170
人体缺钙和磷吃什么好？	171
铬对人体健康起什么作用？	171
为什么多吃茄子能防癌、抗衰老？	171
壮阳保健食品有哪些？	172
新婚夫妇的饮食如何调理？	173
孕妇为啥愿吃酸味食品？	175
为什么孕妇要慎用维生素？	175
为什么母亲吃斋，孩儿痴呆？	176
为啥孕妇吃鱼好处多？	176