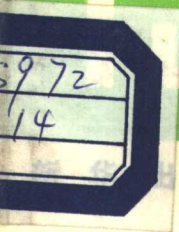


现代家庭生活丛书

家庭厨房问答



版社

纪元瑶 李志寅 张葡女 编著

现代家庭生活丛书

家庭厨房问答

纪元瑶 李志寅 张葡女 编著

北京计劳干院图书馆



L042939

L042939



新华出版社

现代家庭生活丛书

家庭厨房问答

纪元瑶 李志寅 张葡女 编著

*

新华出版社出版发行
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4.125印张 插页2张 79,000字

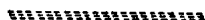
1988年3月第一版 1988年3月北京第一次印刷

印数：1——49,000册

ISBN 7—5011—0123—X/Z·10

统一书号：17203·079 定价：1.10元

目 录



一、怎样选购酒类·····	(1)
二、怎样选购肉、鱼、蟹类·····	(3)
三、怎样切、剥食物·····	(6)
四、怎样进行原料的初加工·····	(8)
五、怎样进行原料的细加工·····	(10)
六、食品加工有哪些小窍门·····	(12)
七、怎样泡发家庭常食的海味·····	(15)
八、怎样掌握烹调的火候·····	(18)
九、怎样才能把肉食做得更鲜美·····	(20)
十、烹制肉、鱼应该注意些什么·····	(22)
十一、怎样除掉食物中的异味·····	(25)
十二、鸡、鸭蛋有哪些做法·····	(3)
十三、烹炒蔬菜应注意些什么·····	()
十四、做饭、炒菜有哪些小诀窍·····	(34)

十五、怎样煮豆浆、牛奶、鸡蛋和海带·····	(37)
十六、怎样炸食物·····	(40)
十七、怎样煮面食和豆类食品·····	(41)
十八、怎样自制风味米、面食·····	(43)
十九、旅游者为什么带五香茶蛋好·····	(45)
二十、怎样制做家庭饮料及食品·····	(47)
二十一、怎样腌制家常小咸菜·····	(51)

二十二、香菜、芹菜、菠菜和油菜能治哪些疾病·····	(54)
二十三、葱、蒜可医治哪些疾病·····	(56)
二十四、花生、核桃能医治哪些疾病·····	(59)
二十五、吃瓣菜能医治哪些疾病·····	(62)
二十六、黄瓜和冬瓜能医治哪些疾病·····	(63)
二十七、吃黄鳝能医治哪些疾病·····	(65)
二十八、白菜和萝卜可医治哪些疾病·····	(67)
二十九、茄子、胡萝卜、番茄能医治哪些疾病·····	(69)
三十、膳汤能医治哪些疾病·····	(71)
三十一、黑芝麻能医治哪些疾病·····	(73)
三十二、为什么粗制食品比精制食品好·····	(74)

三十三、贮藏食品有哪些窍门·····	(77)
三十四、怎样用电冰箱贮藏食品·····	(81)

三十五、怎样保管家庭主副食品·····	(83)
三十六、怎样贮藏糕点、饼干和面包·····	(87)
三十七、怎样贮藏糖果和罐头·····	(89)
三十八、怎样保管食用油料和油脂·····	(91)
三十九、新成家应当选购哪些餐、炊具·····	(93)
四十、使用食物器皿应该注意什么·····	(94)
四十一、怎样擦洗食具·····	(96)
四十二、怎样使用不锈钢炊具·····	(98)
四十三、怎样保管和使用各种锅具·····	(99)
四十四、什么是西餐，主要特点有哪些·····	(102)
四十五、吃西餐有哪些常规和礼仪·····	(104)
四十六、西餐有哪些主要炊具和餐具·····	(106)
四十七、最基本的西餐调料有哪些·····	(108)
四十八、西餐常用原料有哪些·····	(112)
四十九、西餐主要烹调方法有哪些·····	(116)
五十、西餐的菜谱是怎样分类的·····	(121)
五十一、自家能学会做西菜吗·····	(122)

一、 怎样选购酒类

选择瓶酒，不能只凭装潢来衡量好坏，因为并不是装潢越精致，酒的质量越高。有许多名酒的装潢并不豪华，但为嗜者所公认；而有的酒，尽管装潢甚好，但质量不佳。也不能只凭酒价来衡量酒的好坏，因为酒价也不是衡量酒的质量之绝对标准。须知，影响酒价的因素很多，诸如运输、管理、原料来源、税收等。有的酒质量本来不错，但酒价不高，原来是厂家有其独特的经营思想，实行薄利多销。那么，怎样来选购瓶酒呢？选购瓶酒的难度较大，尤其对那些没被公认、没有评价，也没有品尝过的酒，就更难选择。对此，大体上可取的办法是：第一，不论什么样的瓶酒，必须有注册商标；没有注册商标的酒，不能买，也不能喝。第二，因酒的香型、度数不同，一般可以选购自己所熟知，所喜欢的酒。第三，对不熟悉的新牌酒，因自家无检测手段只能通过常用的办法加以选用。品尝的要求是：入口绵、回味甜、留香常、尾子干净（即酒入肚后口中无外味、邪味）。

在决定了购买什么酒后，还应看瓶盖是否严紧无松动。

把酒瓶倒置看看有无漏酒、跑气、跑味，瓶底有无杂质沉淀。如果盖不松动，不漏酒，无沉淀物，就可以选购了。

酒有哪些香型，都是什么味道呢？

酱香型：气味香而不艳，低而不淡，香气幽雅，口味绵长，倒入杯子放置过夜，香气不失，饮后空杯香气犹存。这类酒以贵州茅台酒为代表。

清香型：酒气清香芬芳，醇厚绵软，甘润爽口，酒味纯净，代表了传统老白干的风格，是白酒之宗本。清香型酒以山西杏花村汾酒为代表。

浓香型：进口甜，落口绵，尾子干净，回味悠长，饮后犹香，以洋河大曲为代表，为较单纯浓香型。

米香型：蜜香清柔，幽雅纯净，入口绵甜，回味怡畅。其代表有桂林三花酒。

复香型：具有两种以上主体香的白酒。这种酒的闻香、口香和回味香各有不同香气，具有一酒多香的风格。

小香槟含酒精量低，对人刺激小，既可防暑降温，又是酒席宴会上的佳品。但是，小香槟不宜长期存放，所以购买时一定要看准出厂日期，一般出厂后超过四至六个月的酒，就不要购买了。另外，购买时，将小香槟振摇几下，如发现异常，说明该酒质量差或是已经变质，这样的酒不可饮用。

二、怎样选购肉、鱼、蟹类

鲜肉以表面有层干膜，切面呈红色，肉质结实，富有弹性，肥肉洁白，不粘手，气味正常为好。

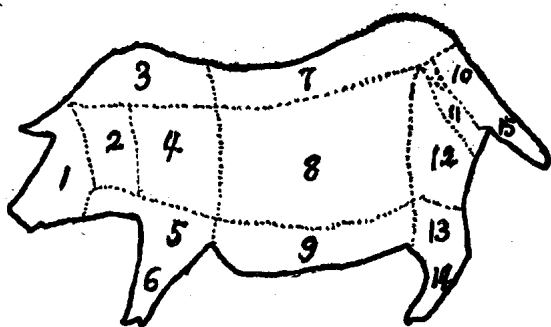
与鲜肉相比，冷冻肉只是使鲜肉散失一些水分，而营养成分不变。在 -18°C 环境下冷冻的肉品，经过二十四个小时，还可将肉内各种虫类和细菌冻死。冷冻三个月，腐败菌会被全消灭。因此可以说，肉品冷冻算是目前世界上最先进的贮藏技术了。

母猪肉不好煮，也不好吃，购买猪肉时要注意观察。母猪肉很容易辨别，它皮厚肉粗，毛孔深而大，脂肪层较疏松，与肌肉结合不紧，肌肉纹理粗糙，颜色污红，骨断面的骨污呈黄色，并有黄色油状液体渗出。而且母猪的奶头既粗又长，更好辨认。

一头猪，根据肉质不同分为十五档。烹调时，按档取料制作，味道鲜美。如何分档取料呢？一般是这样的：

猪头、猪尾宜于酱制、红烧，食而不腻；颈肉血肉模糊且肥瘦不分，肉老质差，只能作馅炼油；上脑瘦中加肥，肉质较嫩，宜作古老肉、炒肉丝等；夹心肉质老有筋，吸水性强，宜制馅、丸子等；前蹄膀皮厚筋多，胶质重，宜红烧、清蒸、白煮等；后蹄膀较前蹄膀佳，宜红烧清炖、清蒸、作火腿等；脊背含大排骨、里脊肉，大排骨尽是瘦肉，炖、炸、煎、蒸均可。大排骨的脊骨

下面有一条瘦肉称里脊肉，为猪体内最嫩的肉，可切片、条、丁、丝，可炸、溜、爆、炒。排骨之上的肉可代替板油熬油，也可制馅，五花肉可作米粉肉、扣碗肉等，奶脯肉俗称泡泡肉，肉质差，可熬油，臀尖肉多瘦肉，肉质嫩，可当里脊用，座臀肉虽是瘦肉，但肉质老，可做回锅肉等；弹子肉都是瘦肉，且肉质嫩，可切片、条、丝、丁，也可当里脊用。



- 1、猪头 2、颈 3、上脑 4、夹心肉 5、前蹄
6、前爪 7、脊背 8、五花肉 9、奶脯肉 10、臀尖
11、座臀 12、弹子肉 13、后蹄 14、后爪 15、猪尾

鲜鱼以眼球饱满突出，鳃盖紧闭不易揭开，鳃红色，鱼鳞紧贴无损，鱼肉富有弹性，腹不膨胀，骨肉不分离，无异味为好。

海螃蟹以三、四月为最肥。一般购买的都是死蟹。新鲜的海螃蟹背部呈青灰色，拿在手里沉甸甸的，肚脐凸出，蟹腿完整齐全而有弹性，提起来不发软下垂。蟹壳两端的壳针（针状）无损伤。新鲜螃蟹的眼睛晶亮饱满。与之相反，蟹

背颜色变浅发黄，出现青白斑，蟹腿瘪陷无光，说明海蟹已经变质，不可食用。如将蟹倒提起来有臭黄汤流出，就更不能食用了。

立秋前后是河蟹最肥的季节。购买时应挑选蟹螯夹力大，毛顺，腿完整、饱满、爬得快，连续吐泡并有声音的新鲜河蟹。

选购粉肠、粉肚之类的淀粉肉制品，应选择表面清洁，微湿润，不粘手，坚实而有弹性的。切开后，切面的瘦肉均匀呈红色，肥肉为白色，淀粉为本色，切时坚实而湿润，没有发霉的酸败味。如果表面发粘，里面的粉馅变软，肥肉呈黄色，瘦肉颜色变暗，就不新鲜、不可食了。如果有霉斑或腐臭味，即已腐败，就更不能食用。有的商贩无视食品卫生法规，在淀粉类肉制品中加红色素甚至加入染布的大红色，这是一种违法行为，因为这种物质对健康十分有害，千万不可食用。

鉴别熟猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉以及熟肝、心、肺、肠、肚等熟食肉类好坏的方法很多，但对于一般家庭说来，能够做到的主要是用肉眼来辨别。一般说，好的熟肉外表明亮，肌肉组织均匀，红白分明，肉色深红或淡红，有肉香味，刀压无血水出现；质量不好的熟肉肉色暗淡，有的呈灰色或紫色，肥肉与瘦肉界线不清。如果肉没煮熟、煮透，用刀压会出血水。

健康鸡的羽毛光滑而丰润，鸡冠、面孔发红而有光泽，眼大有神，行动敏捷，脯肉肥厚，捕捉时竭力挣扎，拍其背

部，能发出咯咯的叫声。有毛病的鸡则不然，鸡冠和耳垂发白色，脖子发硬，肛门周围羽毛上粘有稀粪，翅膀下垂无力，嘴流唾液。

三、怎样切、剥食物

原料切得是否整齐均匀，对成品的美观、味道以及人的食欲有很大关系。如果原料切得厚一刀薄一刀、大一块小一块，切的丝粗细不匀、长短不齐，切的条或片连而不断，或者有断有连等等，烹制出的菜肴就既不漂亮，且入味不匀，生熟不等，食者见了定要倒胃口。所以，切削原料一定要精心。

切削原料应根据不同烹调方法而定。一般，供氽、爆、炒的原料，以薄、小为好。因为烹调时火力大，烹制时间短，成品要求脆、嫩、鲜。如果原料过于厚大，既不易熟透，味也难以渗入。对于炖焖的原料则不然，因为烹制时火力较微，时间又长，成品要求酥烂入味，如果原料过于薄、小，易造成碎烂，所以，原料要切得厚些大些。另外，原料的改刀还要根据原料的质地有所区别。同是砍块带骨的比不带骨的块要小些，批片，质地松软的要比坚硬的厚些；切丝，质地松软的要比脆硬的粗一些。

白煮蛋切片或切碎块配菜时，要想把它切得漂亮，必须等蛋完全冷却了再切，切时刀上沾点水，就会切得更理想。

俗话说，横切牛、羊，斜切猪，竖切鸡。也就是说切牛

羊肉时，要顺纤维纹路的横切面下刀，这是因为牛肉的筋比较多，肉的质地老，如果顺丝切下去，筋腱会整条留在肉丝中，经烹制后，筋腱会嚼着费劲，肉丝也变老而难嚼，或者干脆咬不动。切猪肉却恰恰相反，它质地软嫩，如果横着切，炒出的肉丝零乱散碎，以至成了肉末。所以切猪肉丝应顺着纤维纹路稍斜来切。鸡肉、鱼肉也属这一类，切时都要顺着纤维纹路竖着切。特别是切鱼丝时，不仅应竖切，而且丝要比猪肉丝、鸡肉丝略粗一分左右，这样烹制出来才会整齐。

柑皮不好剥。剥时先将柑洗净，放在桌上，用手按住左右滚动，滚时用力不要太大。然后，再以蒂尾为中心，用刀顺着柑瓣向下划开柑皮，划的深度以刚好见到柑肉又没有划破为好。划开后只要轻轻一剥，皮肉即分开。

给桃子剥皮，可把它放在滚开水中，约一分钟后捞出浸入冷水，皮就很容易剥下。桃毛单用冷水搓洗不净，可在冷水中放食盐，再把桃子放在冷盐水中浸泡片刻，然后轻轻一抹，桃的毛就会彻底脱掉。

剥蒜时，先将外面一层老干皮搓掉，再将蒜头掰开，放在温水里泡一下，捞出后等一两分钟用手一搓，蒜皮就很快脱落了。

皮蛋（松花蛋）去泥后洗净，浸入50~70℃热水中五至十分钟，然后剥壳，可使蛋壳内一层薄皮层只粘在蛋壳上，而不粘在蛋上，这样既不破坏蛋形，吃时也无涩味。

煮土豆如果火候太急，会造成土豆外烂而内生，只有用

温水文火煮，才能里外熟烂均匀。如果带皮煮烧土豆，待土豆熟后，立即用冷水冲浇，这时剥皮十分容易。

四、怎样进行原料的初加工

原料的初加工，内容包括蔬菜择洗，鸡、鸭、鱼的宰杀开膛，肉类内脏的洗涤和干货的涨发等。

蔬菜择洗比较简单，择去老帮烂叶，先洗后切，这样既卫生，又可避免原料养分随水流失。

鸡、鸭宰杀，要注意割断气管和血管，血要放尽；否则，肉质发红，影响质量。适时地用热水退毛。过早（没有死透）肉质痉挛，毛退不净；过晚躯体僵硬，也不好退。水的温度要注意调整，当年的嫩鸡、鸭水不宜太热，水过热容易破皮；冬季毛厚水要热一些，夏季毛稀不要太热。鸭毛难退，宰前要喂点冷水和浇冷水。山鸡、野鸭，应干退毛，先退大毛，后放水中，钳去细毛。按不同用途，分别采用膛开、肋开、脊开三种，都应当留心不要弄破苦胆。

水产品去鳃刮鳞，要注意刀逆刮。破肚，一是从腹部直刀破开，一是先在肛门切一个横口，割断鱼肠，再用两根竹筷，从鱼嘴插入肚内，卷上两卷，用力拔出内脏，不要弄破苦胆，特殊鱼类宰杀，如鳙鱼，刀宰技术性强，也较复杂，一般可用烫法。先用开水把鱼烫死，再加盐稍煮，即可去掉粘液，出骨取肉。再如甲鱼，用筷子让鱼咬住，拔出甲鱼头，用刀剥下，放入70℃水中，刮去白衣，铲去甲壳，开

膛取出内脏即可。

在洗涤方面，以动物内脏最难洗净，但用少许盐、矾、醋反复搓擦，即易洗净。在擦洗中，对于肠子一类，里面洗不到，可用小绳扎住小头，塞进去，灌下水冲，挤向另一头，就翻转过来。洗净后，仍用原法翻回来。肚子可直接用手翻转。动物的舌头，都有舌苔，应先用开水浸透，等舌苔发白，就可用刀刮下。对嫩而易碎的脑子、脊髓、鱼肝、鱼子等，则可放在清水中，慢慢漂洗，既干净，又不伤料。对于肺里的血污，可套在自来水龙头上，打开龙头灌水，冲入肺内，肺叶扩张，血管浸水，随后倒出，血污随水流出，反复几次就能洗净。

干货涨发，分山珍海味和一般干货两种涨发。前者为专门技术，后者较简易，但也要注意一些问题。如木耳、黄花、粉丝等要用温水泡发，口蘑则先用多量冷水浸泡一至一个半小时，洗净泥沙（边捏边松，挤出泥沙），再用少量温水涨发；香菇先用多量冷水浸泡去沙，然后仍用少量冷水涨发。玉兰片涨发较难，程序复杂。一般先放开水中浸泡十小时左右，放入冷水锅，煮开，改用小火煮焖十多分钟，晾凉；再反复一遍；然后放入淘米水中泡十小时左右（能保持色泽）。淘米水连同玉兰片一起上锅煮开，晾凉；重复两三次，直至用刀横切，不见白茬，才算发透。如用米汤，效果更好。果仁肉皮（如核桃仁皮、花生米皮等），用开水冲两遍，加盖焖透，即可用竹签挑出。去莲子皮很困难，先把莲子放入盆内，放少许碱面，冲入开水，用两个刷子搓刷三、

四分钟，换入另一碱水盆里，用同样方法处理。这样来回四五次，待莲子发白便取出，挖掉苦心，漂去碱质，上屉蒸烂即可。

五、 怎样进行原料的细加工

细加工也称切配。切，就是用各种刀法，把原料加工成烹调所需要的各种形态。配，就是把加工好的原料，按需要搭配在一起。

刀法。刀法大体分三类：“切”，就是直刀法（刀刃和菜墩呈垂直状）；“片”，又分平片法（刀刃和菜墩平行，又叫平刀片）、斜片法（刀刃与菜墩呈一定斜度，又叫斜刀片、抹刀片、坡刀片）；“刮”，直刮、斜刮均可。什么叫“刮”？就是象木刻家用刮刀进行木刻创作那样，将刀切进或片进原料一定深度停刀，不切断，也不片断（实际上就是在原料上划刀纹）。

直切。平片和斜片刀法，都是加工一般的形态。如块、片、丝、丁、条、段以及剞茸、泥等。但规格很多，如片有方片、长方片、象眼片、月牙片、厚片、薄片等；丝有粗丝、细丝，长度都在一至一点五寸；丁也有大丁（六分见方）、中丁（四分见方）、小丁（二分见方）；还有更小的粒、米等。斜刀片出的形态，无论是块是片，横断面略大，呈一边厚，一边薄的斜形，比一般的块、片美观。

刮刀法有两个作用：一是只划一种纹（直纹或横纹），

为便于调料入味，如烧鱼在鱼身划的刀纹，另一种是划交叉纹（直纹和横纹十字交叉），烹调时，原料受热收缩，围拢成多种多样而且美观的形态。如在原料上（脆性肉类原料，如腰子、肚子等）划上十字刀纹，再切较窄的长方块，烹制卷缩即为麦穗状；切象眼块，即为荔子形；切方块，即为桃核形，其它还有蓑衣、菊花等形状。

配料关键在于掌握好所搭配的原料品种与数量的比例。

数量的配合，必须要突出主原料。如炒肉丝，肉是主料，蒜黄、韭菜、芹菜等只能当搭配辅料。也就是说，辅料在数量上不能多于主料。如果几种原料都是主料，如“爆三样”或“炒二丁”，那么搭配的各种原料在数量上应大致相等。

口味的配合，有以下几种配法：

以主料口味为主，如鸡、鸭、鱼、肉、虾等，本身鲜美，再配以笋片、茭白等助鲜的配料或清淡的蔬菜，使主料保持本味，并更加突出。

以配料口味为主，主料本身淡而无味，如豆腐等，应配以鲜美配料或调料，弥补其不足。

冲淡主料口味，即主料口味过浓或过于油腻，加入清淡配料，以调和、冲淡，使之适中，如烧肉加蔬菜。

此外还应注意季节性（夏天炎热宜清淡爽口，冬季天寒宜汤浓味厚）和地区性等生活习惯，都需按不同的口味进行搭配。

质的配合，质是原料的脆、酥、软、嫩等性质，应用性质