

新编家庭饮食丛书

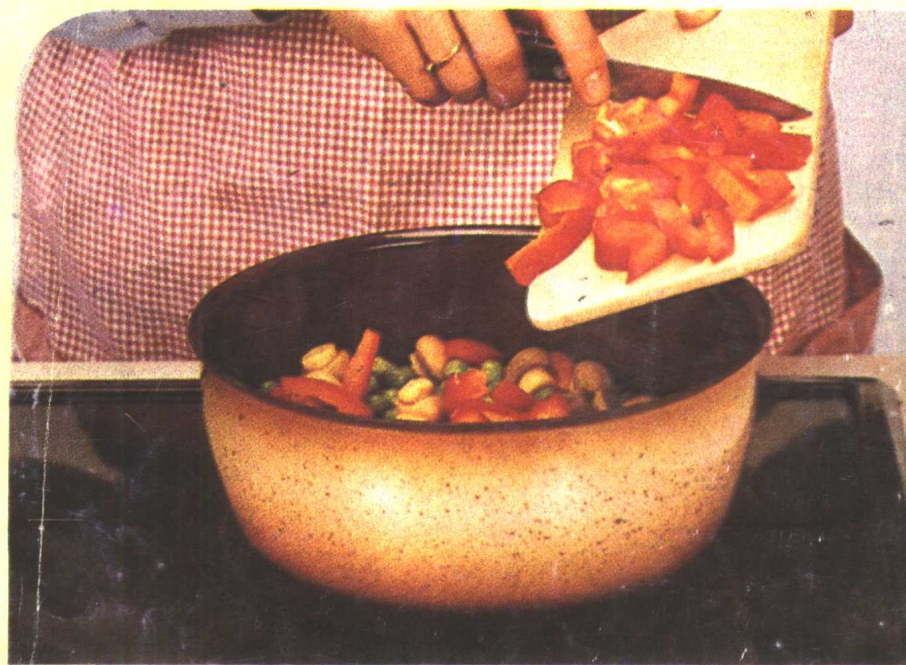
家庭炊事向导

成纪 桑丘 编

家庭幸福的源泉

家庭主妇的帮手

美食家的摇篮



中国食品出版社

家庭炊事向导

成纪 桑丘 编

中国食品出版社

内 容 简 介

80年代,我国人民对饮食的要求已趋向营养化和多样化,主副食品的丰富使炊厨中的许多问题在每个家庭中不断突出而又急待解决,诸如:怎样选择最佳食品;怎样最大限度地保护食物中的营养;怎样烹调味道适口;怎样贮藏、加工和制作各种食品等等。本书就针对这些问题分选购、贮藏、原料加工、制作、烹调、食用方法、厨具、餐具、电冰箱的使用、炊厨禁忌、其他共10大类目约700个条目加以介绍,其内容基本囊括了现代家庭炊厨中所需要的知识和技法。一题一议,切合实际,每个问题解释得比较具体、科学、通俗。本书对每个家庭的炊厨能起到有效的咨询和指导作用,可成为当今理想的家庭炊厨工具书。

家庭炊事向导

成 纪 桑 丘 编

付凤丽 责任编辑

※

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

河北省新城县印刷厂印刷

※

787×1092 32开本 8.875 印张 200 千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数: 1—8000册

ISBN 7-80044-249-7/TS·250

定价: 3.70元

目 录

一. 选 购

猪的脊背部位作什么好.....	(1)
猪的前后蹄爪作什么好.....	(1)
猪前腿以前的部位作什么好.....	(1)
猪后腿以后的部位作什么好.....	(2)
猪前后腿之间的部位作什么好.....	(2)
羊的后腿部位作什么好.....	(2)
羊的腹背部位作什么好.....	(3)
羊的前腿部位作什么好.....	(3)
羊的头尾部位作什么好.....	(3)
牛的腹背部位作什么好.....	(3)
牛的前腿部位作什么好.....	(4)
牛的头尾部位适于制作什么.....	(4)
鸡、鸭、鹅各部位的吃法.....	(4)
鱼各部位的吃法.....	(5)
哪些鱼适合煮鱼汤.....	(5)
哪些食物属于山珍海味.....	(5)
怎样选购鲜肉.....	(6)
涂过硼砂的肉不可食.....	(6)
冻肉比鲜肉好.....	(6)

怎样鉴别冻肉质量.....	(6)
怎样识别母猪肉.....	(7)
如何区别南腿和北腿.....	(7)
怎样鉴别火腿质量.....	(8)
新鲜的咸肉有何特征.....	(8)
怎样选购新鲜腊肉.....	(8)
怎样选购粉肠、粉肚.....	(9)
怎样挑选香肠.....	(9)
怎样选购肉类熟食品.....	(9)
怎样选购罐头.....	(10)
怎样识别新鲜光鸡、鸭.....	(11)
怎样鉴别多年老鸡.....	(11)
怎样鉴别新鸡.....	(11)
怎样识别塞肥、灌水的鸡、鸭、鹅.....	(12)
怎样选购活鸡.....	(12)
怎样鉴别活禽屠宰和死禽冷宰.....	(13)
怎样识别冻禽肉.....	(13)
怎样挑选松花蛋.....	(13)
怎样鉴别解鸡淘汰蛋.....	(14)
怎样挑选鸡蛋.....	(14)
怎样选购鲜鱼.....	(14)
何时的鱼营养价值高.....	(15)
怎样挑选海螃蟹.....	(15)
怎样挑选河螃蟹.....	(15)
哪种甲鱼好.....	(16)
何时的甲鱼肥.....	(16)

吃哪种植物油最好.....	(16)
怎样鉴别各种植物油.....	(17)
怎样鉴别香油的好坏.....	(17)
几种香料的选择方法.....	(18)
怎样选购茭白.....	(18)
怎样选购慈姑和莴笋.....	(18)
怎样选购青菜.....	(19)
怎样选购蒜苔.....	(19)
怎样选购黄瓜.....	(19)
怎样选购豆芽.....	(20)
怎样选购冬瓜.....	(20)
怎样选购韭菜.....	(20)
怎样选购芹菜.....	(20)
怎样选购西红柿.....	(21)
怎样选购山药.....	(21)
怎样选购榨菜.....	(21)
怎样识别有毒的蘑菇.....	(22)
怎样挑选胡萝卜.....	(22)
怎样鉴别香椿和臭椿.....	(22)
怎样鉴别、保管银耳.....	(23)
怎样选择红枣.....	(23)
怎样选择蜜枣.....	(23)
怎样选择南枣.....	(24)
怎样选择黑枣.....	(24)
怎样选择醉枣.....	(24)
怎样选择枣酒.....	(24)

怎样选择瓶酒·····	(24)
怎样选择酒的香型·····	(25)
怎样选购小香槟·····	(26)
怎样鉴别奶粉·····	(26)
怎样识别真假茶叶·····	(26)
茶叶有白斑点是不是变了质·····	(27)
怎样选择苹果·····	(27)
哪些柑桔品质佳·····	(28)
怎样选购元宵·····	(29)

二、贮 藏

生肉保鲜·····	(30)
鱼、肉可用芥末粉保鲜防腐·····	(30)
怎样收藏咸鱼咸肉·····	(30)
怎样存放活鱼·····	(31)
怎样冷藏保存鲜鱼·····	(31)
怎样利用高温延缓鲜鱼变质·····	(32)
暴腌、风干也能延缓鲜鱼变质·····	(32)
怎样收藏海味·····	(32)
醉蟹不宜久藏·····	(32)
怎样贮存香肠·····	(33)
怎样使猪油保鲜·····	(33)
怎样保存食油·····	(33)
夏季怎样保存酱油、醋·····	(34)
怎样使盐不返潮·····	(34)
怎样防止黄酒变酸·····	(34)

葡萄酒宜在什么温度中存放.....	(34)
不能让啤酒受冻.....	(35)
不要用保温瓶装啤酒.....	(35)
鲜蛋保存.....	(35)
怎样保存咸鸭蛋.....	(37)
怎样保管茄子.....	(37)
葱头晾干了存放不易发芽.....	(37)
怎样使青椒保鲜.....	(38)
怎样防止大蒜干瘪.....	(38)
怎样保存黄瓜.....	(38)
怎样保存冬瓜.....	(38)
怎样保存鲜姜.....	(39)
怎样存放鲜韭菜.....	(39)
怎样存放鲜葱.....	(39)
怎样久存香菜.....	(39)
夏天怎样保存豆腐.....	(40)
怎样防止番茄酱变质.....	(40)
芥末最好现买现吃.....	(40)
怎样用花椒驱粮虫.....	(41)
土豆和红薯不能同放.....	(41)
怎样防止蚕豆变色.....	(41)
怎样保存绿豆.....	(42)
贮藏红薯应注意什么.....	(42)
怎样防止面食品变硬.....	(43)
面包应存放在通风阴凉处.....	(43)
奶油蛋糕不宜长期存放.....	(43)

热天怎样处理剩饭.....	(44)
怎样使剩米饭保鲜.....	(44)
怎样用缸存放苹果.....	(44)
苹果宜在多大的温度下存放.....	(45)
怎样利用纸(木)箱存放苹果.....	(45)
怎样用塑料袋存放苹果.....	(45)
哪种塑料袋不宜盛食品.....	(45)
牛奶、豆浆不宜在保温瓶中存放.....	(46)
牛奶应避光保存.....	(46)
剩罐头食品不宜在原罐中存放.....	(47)
酸性食物不能在搪瓷容器内久存.....	(47)
怎样贮存可可.....	(47)

三. 原 料 加 工

要有正确的刀工操作姿式.....	(48)
烹饪的原料要切得整齐均匀.....	(48)
脆性原料怎样切.....	(48)
松散、韧性较强的原料怎样切.....	(49)
怎样切肉丝.....	(49)
怎样切回锅肉、涮羊肉料.....	(50)
滚刀块怎样切.....	(50)
怎样切成“兰花干”.....	(50)
原料改刀的原则是什么.....	(51)
怎样才能将白煮蛋切得漂亮.....	(51)
刀斩的肉馅味道鲜.....	(51)
怎样解化冻肉.....	(52)
怎样除去猪肚异味.....	(52)

怎样去除猪心、猪肝上的腥味.....	(53)
怎样去除羊肉膻味.....	(53)
怎样清洗猪(羊)肠、肚的异味.....	(54)
怎样给咸肉退盐.....	(54)
煮咸肉放核桃可以除臭.....	(54)
怎样去掉狗肉的土腥气.....	(54)
兔肉烹调前要用水浸泡.....	(55)
肉脏了可用淘米水洗.....	(55)
猪油脏了该用温水洗.....	(55)
怎样浸肉.....	(55)
炖肉应先浸再炖.....	(56)
啤酒腌肥肉味道好.....	(56)
炖肉何时放调料好.....	(56)
炖肉何时放盐好.....	(57)
怎样炼猪油.....	(57)
鲜肝应随切随炒.....	(57)
肉和鸡蛋需旺火快炒.....	(57)
怎样洗带鱼鳞.....	(58)
怎样除去鱼鳞.....	(58)
怎样去除明太鱼的怪味.....	(58)
怎样去除鱼胆破后的苦味.....	(59)
清炖鱼的调料如何添加.....	(59)
炖鱼时放牛奶可除鱼腥.....	(59)
宰杀家禽应注意什么.....	(59)
怎样杀鸡不脏鸡血.....	(60)
怎样烫鸭毛.....	(60)

怎样烫鸡不脱皮.....	(60)
口腔法杀鸡好.....	(61)
怎样快除兔毛.....	(61)
怎样宰杀元鱼.....	(61)
怎样宰杀鳊鱼.....	(61)
怎样宰杀虾.....	(62)
怎样快速解冻鱼虾.....	(62)
怎样去河鱼的泥腥味.....	(62)
怎样洗掉鱼腥味.....	(62)
怎样去掉蟹的腥气味.....	(63)
怎样去掉鲤鱼泥酸味.....	(63)
怎样吃螺蛳.....	(63)
怎样给炸过鱼的油除腥.....	(64)
怎样去除菜籽油的异味.....	(64)
怎样剥蒜.....	(64)
怎样煮土豆和剥土豆皮.....	(65)
怎样剥皮蛋不破坏蛋形.....	(65)
怎样煮牛奶.....	(65)
怎样热牛奶不沾锅底.....	(65)
鸡蛋煮到什么火候最好.....	(66)
怎样煮蛋不破不裂.....	(66)
怎样除去炒鸡蛋的腥味.....	(66)
怎样熬煮干菜.....	(67)
海带上的白粉应尽量保留.....	(67)
糖先盐后菜味香.....	(67)
怎样洗香菇.....	(68)

切葱怎样防辣眼.....	(68)
怎样洗掉菜叶上的腻虫.....	(68)
怎样除去豆腐的泔水味.....	(68)
怎样减轻苦瓜的苦味.....	(69)
菜要先洗后切.....	(69)
怎样切茄子、土豆、鲜藕不变色.....	(69)
怎样保持饺子馅的营养.....	(70)
怎样除去蔬菜中的草酸.....	(70)
咸菜太咸怎么办.....	(70)
怎样除去菠菜的涩味.....	(70)
芹菜焯一下再炒好.....	(71)
受冻的白菜不要用火烤.....	(71)
怎样给西红柿去皮.....	(71)
怎样剥柑皮.....	(72)
怎样给桃子去皮.....	(72)
怎样去桃毛.....	(72)
怎样给柿子去涩.....	(72)
怎样剥核桃仁.....	(73)
怎样给板栗脱掉内衣.....	(73)
怎样用冷水和面.....	(73)
怎样烫面.....	(74)
开水烫面必须晾透.....	(74)
怎样和面不沾盆.....	(74)
怎样泡发玉兰片.....	(75)
怎样泡发腐竹.....	(75)
怎样泡发莲籽.....	(75)

怎样泡发发菜.....	(76)
怎样泡发熊掌.....	(76)
怎样泡发木耳、银耳.....	(76)
怎样泡发花菜.....	(76)
怎样泡发元蘑.....	(77)
怎样泡发口蘑.....	(77)
怎样泡发猴头蘑.....	(77)
干香菇不宜用冷水浸泡.....	(78)
怎样泡发鱼骨.....	(78)
怎样水发鱿鱼.....	(78)
怎样水发鱼翅.....	(79)
怎样发鱼肚.....	(79)
怎样油发蹄筋.....	(80)
怎样盐发蹄筋.....	(80)
怎样水发蹄筋.....	(81)
怎样油发干肉皮.....	(81)
怎样盐发干肉皮.....	(82)
怎样煮发海带.....	(82)
怎样蒸发海带.....	(82)
怎样泡发海带.....	(83)
怎样泡发大虾干、海米.....	(83)
怎样泡发海参.....	(83)
破腹的海参怎样泡发.....	(84)
怎样泡发海蜇.....	(84)
怎样泡发笋干.....	(85)
怎样泡干菜.....	(85)

怎样泡发淡菜.....	(85)
怎样水发西米.....	(86)
怎样涨发干贝.....	(86)
怎样泡发黄豆芽.....	(86)
怎样泡发绿豆芽.....	(87)

四. 制 作

发面时该用盐水和面.....	(89)
冷天怎样使面发酵快.....	(89)
怎样快速发面.....	(89)
用鲜酵母作馒头好.....	(89)
蒸馒头怎样检验碱兑得是否适中.....	(90)
凉水蒸馒头有好处.....	(90)
馒头发黄怎么办.....	(91)
怎样炒面粉.....	(91)
怎样煎肉饼.....	(91)
怎样烙饼才会“外焦里嫩”.....	(92)
怎样炸馒头“外焦里嫩”.....	(92)
怎样煎锅贴、水煎包.....	(92)
怎样蒸面食.....	(92)
怎样制作四川凉面.....	(93)
怎样做面筋.....	(93)
怎样蒸开花馒头.....	(93)
怎样烘烤面包.....	(94)
怎样煮面条.....	(94)

怎样煮饺子不会破.....	(95)
怎样用高压锅煮饺子.....	(95)
怎样使出锅的饺子不粘连.....	(95)
用远红外线烤食品好.....	(95)
怎样煮元宵.....	(96)
怎样自制蛋糕.....	(96)
怎样做双色蛋糕.....	(96)
怎样做“驴打滚”.....	(97)
怎样做“小窝头”.....	(97)
怎样制作奶油炸糕.....	(98)
米淘几次好.....	(98)
怎样熬粥.....	(98)
怎样熬豆粥省时间.....	(99)
怎样煮荷叶粥.....	(99)
怎样焖米饭.....	(99)
大米在水开后下锅好.....	(100)
用茶水煮饭好.....	(100)
陈米煮饭应放碱.....	(101)
怎样煮埃及风味的大米饭.....	(101)
怎样煮罗马尼亚风味的大米饭.....	(101)
怎样煮意大利风味的大米饭.....	(101)
米饭夹生了怎么办.....	(102)
饭烧焦了怎么办.....	(102)
烧饭串烟了怎么办.....	(102)
怎样不使电饭煲里的米饭变干.....	(102)
怎样做八宝团圆饭.....	(103)

怎样炒大米.....	(103)
怎样煮粽子.....	(103)
怎样防止豆沙烧焦.....	(104)
怎样熬绿豆汤速度快.....	(104)
怎样制作茶菜.....	(104)
怎样增加白薯的甜味.....	(105)
怎样加工速煮白薯.....	(105)
怎样做米酒.....	(105)
怎样配鸡尾酒.....	(106)
怎样制作腊八醋.....	(106)
怎样制作带香味的醋.....	(106)
怎样制备涮羊肉的调料.....	(107)
怎样腌辣萝卜.....	(107)
怎样做醋萝卜.....	(107)
怎样做萝卜干.....	(108)
怎样做桂花萝卜.....	(108)
怎样做西红柿酱.....	(108)
怎样腌番茄.....	(108)
怎样腌黄瓜.....	(109)
怎样腌雪里蕻.....	(109)
怎样用西瓜皮做菜.....	(110)
怎样渍酸菜.....	(110)
怎样防止酸菜产生致癌物质.....	(110)
怎样做糖蒜.....	(111)
怎样制酸辣泡菜.....	(111)
怎样做西餐泡菜.....	(112)

怎样拌红油瓜菜·····	(112)
怎样利用腌雪里蕻的卤汤腌花生·····	(112)
腌菜出现白膜怎么办·····	(113)
腌菜应放多少盐·····	(113)
腌咸菜时要压石头·····	(114)
怎样腌咸鸭蛋·····	(114)
怎样腌咸鸡蛋·····	(114)
怎样煮五香茶蛋·····	(115)
怎样涂泥制成鸡蛋·····	(115)
怎样制作蛋松·····	(115)
怎样制作醉蛋·····	(116)
怎样制作蛋饺·····	(116)
怎样腌制腊八蒜·····	(116)
怎样制作糖馅·····	(117)
怎样制作椒盐·····	(117)
怎样做芥末糊·····	(117)
怎样做辣椒油·····	(118)
豆瓣酱的制作方法·····	(118)
怎样制作乳腐·····	(118)
怎样拌吃蒿子毛·····	(119)
怎样吃蒿子杆·····	(119)
怎样调制无韭泛韭香的菜馅·····	(119)
怎样做凉粉·····	(120)
怎样巧吃莴笋叶·····	(120)
怎样凉拌莴笋·····	(121)
怎样吃莴笋皮·····	(121)