

# 厨房顾问

巫德华 编



河北科学技术出版社

# ·厨 房 顾 问

巫 德 华 编

河北科学技术出版社

## 厨 房 顾 问

巫德华 编

---

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)  
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

---

787×1092毫米 1/32 7.5印张 144,000字 印数:1—102,500 1985年4月第1版  
1985年4月第1次印刷 统一书号:15365·15 定价:1.00元

# 目 录

---

## 食品选购与保管

- [ 1 ] 肉品的种类和特点
- [ 2 ] 怎样鉴别家畜肉的新鲜度?
- [ 2 ] 猪肉胴体部位及用途
- [ 3 ] 牛肉胴体部位及用途
- [ 4 ] 羊肉胴体部位及用途
- [ 5 ] 鸡肉胴体部位及用途
- [ 6 ] 鱼肉胴体部位及用途
- [ 7 ] 怎样鉴别冷藏禽肉的新鲜度?
- [ 8 ] 怎样鉴别家畜内脏的新鲜度?
- [ 9 ] 兔肉的营养价值和做法
- [ 10 ] 怎样挑选和保管香肠?
- [ 10 ] 南京香肚为什么出名?
- [ 11 ] 什么样的腊肉质量好?
- [ 11 ] 常见淡水鱼的种类、特点和吃法
- [ 13 ] 常见海产鱼的种类、特点和吃法
- [ 14 ] 什么样的火腿质量好?

- 〔 15 〕 如何防止肉制品产生哈喇味？
- 〔 16 〕 怎样鉴别鱼的新鲜度？
- 〔 16 〕 为什么说鱼肉营养价值高？
- 〔 17 〕 鱼肉为什么容易腐坏？
- 〔 17 〕 墨斗鱼表面发红是怎么回事？
- 〔 18 〕 带鱼表面发黄是怎么回事？
- 〔 18 〕 已死的鳝鱼和鳊鱼能不能吃？
- 〔 19 〕 怎样选购对虾？
- 〔 19 〕 怎样选购螃蟹？
- 〔 20 〕 什么鱼宜于氽汤、炒鱼片、红烧、清蒸和做丸子？
- 〔 21 〕 什么鱼适宜做砂锅头尾？
- 〔 22 〕 吃螃蟹应注意什么？
- 〔 22 〕 为什么不能买发红的咸鱼？
- 〔 23 〕 海米的种类和特点
- 〔 23 〕 海蜇的种类和吃法
- 〔 24 〕 淡菜及其食用方法
- 〔 25 〕 怎样做海参菜？
- 〔 25 〕 虾皮的特点和吃法
- 〔 26 〕 怎样保存牛奶？
- 〔 26 〕 怎样鉴别蛋品质量好坏？
- 〔 27 〕 蛋品变质有哪些表现？
- 〔 28 〕 怎样保存鲜蛋？
- 〔 29 〕 存放鸡蛋能不能用水洗？
- 〔 30 〕 为什么鲜蛋要注意“四防”？

- 〔 31 〕 吃生鸡蛋好不好？
- 〔 31 〕 松花蛋的特点和吃法
- 〔 32 〕 怎样鉴别松花蛋的质量好坏？
- 〔 32 〕 大白菜的品种及特点
- 〔 33 〕 你知道大白菜的合理吃法吗？
- 〔 34 〕 怎样储存大白菜？
- 〔 35 〕 白菜、萝卜受冻后怎么办？
- 〔 35 〕 油菜和油菜苔的吃法
- 〔 36 〕 哪种洋白菜质量好？
- 〔 37 〕 哪种扁豆质量好？
- 〔 38 〕 怎样防止吃扁豆中毒？
- 〔 38 〕 辣椒的品种和特点
- 〔 39 〕 如何保管西红柿？
- 〔 40 〕 如何防止萝卜糠心？
- 〔 40 〕 茄子腐烂和“生锈”是怎么回事？
- 〔 41 〕 胡萝卜的营养价值与科学吃法
- 〔 42 〕 什么样的黄瓜品种质量好？
- 〔 43 〕 葱头为什么要凉晒干了保管？
- 〔 43 〕 如何防止夏季黄瓜长白毛？
- 〔 44 〕 茭白的特点和吃法
- 〔 44 〕 山药的特点和吃法
- 〔 45 〕 为什么要保护冬瓜上的白霜？
- 〔 46 〕 茼蒿的特点和吃法
- 〔 47 〕 发芽的土豆能不能吃？
- 〔 47 〕 怎样防止土豆发芽？

- 〔48〕 怎样防止土豆皮变绿？
- 〔48〕 菜花的特点和吃法
- 〔49〕 新鲜蚕豆的特点和吃法
- 〔49〕 什么样的香椿质量最好？
- 〔50〕 你知道冬春之际的几种鲜韭吗？
- 〔51〕 常见的干菜及其吃法
- 〔52〕 香菜保鲜有什么方法？
- 〔53〕 冬笋和玉兰片的特点与吃法
- 〔54〕 鲜黄花菜有毒吗？怎样吃法？
- 〔54〕 如何保持海带的营养成分？
- 〔55〕 怎样把海带做得酥烂？
- 〔55〕 石花菜的吃法
- 〔56〕 油皮的吃法与保管
- 〔57〕 夏季如何保管豆腐？
- 〔57〕 油面筋与烤麸的区别和吃法
- 〔58〕 怎样区别食用植物油的种类？
- 〔59〕 怎样保管食用油脂？
- 〔59〕 怎样防止素油产生哈喇味？
- 〔60〕 怎样防止荤油产生哈喇味？
- 〔61〕 发霉的油能不能吃？
- 〔61〕 怎样防止酱油、醋长膜变质？
- 〔62〕 醋的种类和特点
- 〔63〕 怎样自制香醋？
- 〔63〕 怎样炼好猪油？
- 〔64〕 怎样防止食盐受潮变苦？

- 〔64〕 怎样保管好食糖？
- 〔65〕 料酒在烹调中有什么用途？
- 〔66〕 为什么吃生酱要加热？
- 〔66〕 酱在烹调中有什么用途？
- 〔67〕 蒜在烹调中有什么用途？
- 〔68〕 葱在烹调中有什么用途？
- 〔68〕 姜在烹调中有什么用途？
- 〔69〕 怎样保管好葱、姜、蒜？
- 〔70〕 怎样充分利用大料、花椒等香料？
- 〔70〕 黑白胡椒有什么区别？
- 〔71〕 怎样使用芥末和咖喱？
- 〔72〕 花椒在烹调中有什么用途？
- 〔72〕 怎样鉴别米的质量好差？
- 〔73〕 怎样鉴别面粉的质量好差？
- 〔74〕 怎样保管好粮食？
- 〔75〕 怎样防止绿豆、蚕豆、红小豆生虫？
- 〔75〕 夏季剩饭菜如何保管？

## 原料加工与整理

- 〔77〕 烹调中怎样加工片？
- 〔78〕 烹调中怎样加工丝？
- 〔79〕 烹调中怎样加工茸、泥？
- 〔80〕 剁丸子肉馅有什么窍门？
- 〔81〕 饮食行业所谓“横切牛、斜切猪、顺切鸡”是什么意思？



- 〔 81 〕 怎样切熟肉?
- 〔 82 〕 怎样剖腰花、鱿鱼卷?
- 〔 83 〕 怎样切配拼盘?
- 〔 84 〕 切葱辣眼怎么办?
- 〔 84 〕 怎样宰杀活鸡、活鸭?
- 〔 85 〕 宰杀鸡、鸭后怎样翹毛?
- 〔 85 〕 新鸡、新鸭宰杀后怎样翹毛?
- 〔 86 〕 宰杀鸡、鸭怎样开膛?
- 〔 87 〕 怎样整理和洗涤鸡、鸭的内脏?
- 〔 88 〕 怎样洗涤猪、牛肠肚?
- 〔 88 〕 怎样洗涤猪、牛肺?
- 〔 89 〕 怎样翹野禽毛?
- 〔 89 〕 怎样洗涤猪、牛舌头?
- 〔 90 〕 怎样对鱼进行初加工?
- 〔 91 〕 怎样对墨鱼进行初加工?
- 〔 91 〕 怎样宰杀鳝鱼和鳊鱼?
- 〔 92 〕 怎样洗涤带鱼?
- 〔 93 〕 鱼胆弄破了怎么办?
- 〔 93 〕 怎样对螃蟹进行初加工?
- 〔 94 〕 科学洗菜方法主要有哪几种?
- 〔 95 〕 洗芋头时怎样才能不刺痒?
- 〔 95 〕 切鲜藕、土豆、茄子时怎样使其不变色?
- 〔 96 〕 怎样发蘑菇?
- 〔 97 〕 怎样发鱿鱼?

- [ 97 ] 怎样发肉皮?
- [ 98 ] 怎样发玉兰片?
- [ 99 ] 怎样发海参?
- [100] 焯水的主要方法有几种?
- [101] 菠菜去涩有什么方法?
- [102] 香椿怎样才出香味?
- [102] 芥末怎样才能调辣?
- [103] 煮咸肉如何去异味?
- [103] 怎样去掉鱼的腥味?
- [103] 煎炸过鱼的油怎样才能去掉腥味?
- [104] 西红柿去皮有什么方法?

## 菜 类 烹 调

- [105] 怎样掌握做菜的火候?
- [107] 怎样调味?
- [108] 怎样配料?
- [109] 菜肴烹调中为什么要上浆、挂糊?
- [111] “浆”、“糊”有多少种?
- [112] 怎样调制蛋泡糊?
- [113] 菜肴勾芡有什么好处?
- [114] 勾芡的种类和方法有哪些?
- [115] 勾芡时应注意什么具体问题?
- [116] 做炒菜(滑炒)的技术要领
- [117] 做爆菜的技术要领
- [118] 做炸菜的技术要领

- 〔119〕 做烹菜的技术要领
- 〔120〕 做溜菜的技术要领
- 〔122〕 做烧菜的技术要领
- 〔124〕 做烩菜的技术要领
- 〔125〕 做炖、焖、煨菜的技术要领
- 〔127〕 做煎菜的技术要领
- 〔128〕 做爆菜的技术要领
- 〔128〕 做贴菜的技术要领
- 〔129〕 做烤菜的技术要领
- 〔131〕 做煮菜的技术要领
- 〔132〕 做酱汁肉的技术要领
- 〔133〕 做卤味菜的技术要领
- 〔134〕 做拔丝菜的技术要领
- 〔135〕 做蜜汁菜的技术要领
- 〔136〕 做挂霜菜的技术要领
- 〔136〕 做拌菜、炆菜的技术要领
- 〔137〕 做凉菜的技术要领
- 〔138〕 烧牛肉、炖猪肉、煮火腿怎样才能  
烂得快？
- 〔139〕 怎样炖烂老鸡、老鸭？
- 〔139〕 煮白肚怎样才能显得丰满？
- 〔140〕 羊肉怎样去膻？
- 〔141〕 煎鱼、炒上浆肉丝菜如何才能不粘  
锅？
- 〔141〕 怎样才能煎好鱼？

- 〔142〕 怎样做狮子头?
- 〔143〕 怎样做鱼丸子?
- 〔144〕 油炸食品怎样防止油爆外溅?
- 〔144〕 油锅着火怎么办?
- 〔144〕 炒蔬菜、炖肉何时放盐好?
- 〔145〕 煮鸡蛋怎样才能不破裂?
- 〔145〕 破鸡蛋怎样煮?
- 〔146〕 怎样做不加奶油的奶油味蛋汤?
- 〔146〕 怎样制鲜汤?
- 〔147〕 怎样防止熬茄子变黑?
- 〔148〕 烧茄子省油方法有几种?
- 〔148〕 怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽?
- 〔149〕 土豆怎样煮得洁白、酥烂?
- 〔149〕 黄豆怎样吃最富营养?
- 〔150〕 做菜、做汤太咸了怎么办?
- 〔150〕 怎样做糖醋汁(热菜汁)?
- 〔151〕 怎样做鱼香汁(热菜汁)?
- 〔152〕 怎样调制怪味汁(凉菜汁)?
- 〔152〕 怎样调制芥末汁(凉菜汁)?
- 〔153〕 怎样盛菜装盘?

## 面点、主食做法

- 〔155〕 怎样调制冷水面团?
- 〔156〕 怎样调制开水面团?
- 〔157〕 怎样调制温水面团?

- [158] 怎样煮好面条?
- [159] 做炸酱面时怎样炸好酱?
- [159] 怎样做西式炸酱面?
- [160] 怎样做好凉面?
- [161] 怎样煮好水饺?
- [161] 怎样用高压锅煮水饺?
- [162] 怎样烙好家常饼?
- [163] 怎样调制发面?
- [164] 怎样做好酵面馒头?
- [165] 怎样做好硬面馒头?
- [165] 怎样做好开花馒头?
- [166] 蒸馒头碱大了怎么办?
- [167] 蒸馒头怎样才能不粘屉布?
- [167] 怎样做生煎包子?
- [168] 怎样做银丝卷?
- [169] 怎样做蒸饼、盘丝饼和千层饼?
- [170] 怎样做丝糕和蜂糕?
- [171] 怎样做糖火烧?
- [171] 怎样自制小面包?
- [172] 怎样做水打馅(咸味鲜肉馅)?
- [172] 怎样做西红柿肉馅?
- [173] 怎样做豆沙馅(甜味馅)?
- [174] 怎样做莲茸馅(甜味馅)?
- [175] 怎样做糖馅(甜味馅)?
- [176] 怎样做棉花糕?

- [177] 你知道猪油糖年糕的吃法吗?
- [177] 你知道水磨年糕的吃法吗?
- [178] 怎样煮好元宵?
- [179] 做大米饭应注意哪些问题?
- [180] 怎样消除米饭焦糊味?
- [180] 怎样做江米饭 (八宝饭)?
- [181] 怎样做好小米饭?
- [182] 熬豆粥应掌握什么要领?
- [183] 熬米粥加碱好不好?
- [183] 熬绿豆汤怎样才能清绿爽口?

### 风味食品及其他

- [185] 怎样做蛋松?
- [186] 怎样腌制咸肉?
- [186] 怎样做家庭腊肉?
- [187] 怎样做松花蛋?
- [188] 怎样做五香茶叶蛋?
- [189] 怎样炒五香花生米?
- [189] 怎样做好油炸花生米?
- [190] 怎样晾晒干菜?
- [191] 怎样做北京冬菜?
- [191] 怎样腌制咸菜?
- [193] 怎样做泡菜?
- [194] 怎样做辣白菜?
- [194] 怎样渍酸白菜?

- [195] 怎样腌制酱菜?
- [196] 怎样发制豆芽菜?
- [197] 家庭怎样自做粉皮?
- [198] 怎样自制蕃茄酱?
- [198] 怎样做糖蒜、醋蒜、翡翠蒜?
- [199] 怎样做江米酒?
- [201] 怎样做山药糕?
- [202] 怎样做绿豆糕?
- [203] 怎样做豌豆黄?
- [204] 怎样做马蹄糕(地栗糕)?
- [204] 怎样做江米糖藕?
- [205] 怎样做核桃酪?
- [206] 怎样做杏仁豆腐?
- [207] 怎样做豆腐脑和老豆腐?
- [208] 怎样做豆腐乳?
- [208] 怎样腌咸鸡蛋?
- [209] 如何保护蔬菜中的维生素?
- [210] 主要几种维生素存在什么食物里?  
功用如何?
- [211] 胆固醇存在哪些食物中? 其作用如何?
- [212] 食盐有哪些用途?
- [213] 糖精与味精各有什么功效?
- [213] 怎样正确使用味精?
- [214] 凉拌菜加味精为什么要用水化开?

- [215] 醋有什么功用?
- [215] 大蒜有什么功用?
- [215] 豆腐和菠菜一起煮食好不好?
- [216] 怎样使用新铁锅?
- [216] 怎样保养炒菜锅?
- [217] 怎样使用、保养铝锅?
- [218] 铁锅生了锈怎么办?
- [219] 怎样使用高压锅?
- [219] 如何防止沙锅爆裂?
- [220] 如何使用和保养暖水瓶?
- [221] 菜刀把掉了怎么办?
- [221] 怎样除去铝壶中的水垢?
- [221] 怎样除去茶杯中的茶垢?
- [222] 怎样除去瓶内的油污?



# 食品选购与保管

---

## 肉品的种类和特点

家庭经常吃的肉品，分为家畜肉和家禽肉两类。家畜肉主要为猪、牛、羊肉。三种畜肉比较，猪肉的特点是肉纤维细，质地细嫩，富有脂肪，滋味鲜美；牛肉的特点是熟后具有特殊醇厚香味，但肉质较老较粗，筋也较多；羊肉的肉质细嫩，滋味也很好，只是有较大的腥膻味，在烹用时，必须以适当方法除掉，才成美味。

家禽肉主要有鸡、鸭、鹅等，比之家畜肉纤维柔嫩，纤维间脂肪少，味美而易消化，食用价值比家畜肉高。家禽肉之间比较，鸡肉的特点是肉质细嫩，含多量谷氨酸，滋味特别鲜美，为其他家禽所不及。鸭肉的特点是皮下脂肪多（特别是填鸭），肉味也很鲜，但肉质稍粗，并略有膻味。鹅肉的特点是肉味似鸭，不如鸭肉鲜香；肉质也较粗老，因而没有鸡鸭应用那样广泛。