

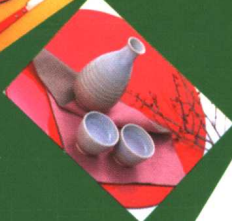


为生活出招

胡玉秀 等编著

美食厨艺中

的巧



中国林业出版社

为生活出招

美食厨艺中的巧

胡玉秀 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美食厨艺中的巧/胡玉秀等编著. —北京: 中国林业出版社, 2003.3

(为生活出招)

ISBN 7-5038-3377-7

I. 美... II. 胡... III. ①食品—选购—基本知识 ②烹饪—基本知识 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 012050 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 3 月第 1 版

印次: 2003 年 3 月第 1 次

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.375

字数: 268 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元

前 言

中华民族素有“民以食为天”一说，而今，随着物质与精神水平的日益提高，对于现代人来说，吃不仅仅是为了填饱肚子，更重要的是吃出水平，吃出质量。吃得恰当，吃得科学，不仅能吃出美味，而且能吃出健康；反之，若吃得不当，吃得不科学，那么得到的不仅仅是病痛，还有可能会危及生命，所以，吃在日常生活中是很重要的。各地的美味，数不胜数。但人们未必都会制作。其实，只要我们平时注意学习，经常实践，在家里也是可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃的。本书不仅介绍了各种美食制作、烹饪技巧、风味小吃，同时还介绍了日常生活中对于食品的选购，清洗加工，贮存保鲜等技巧。当然，由于我们的水平所限和资料收集的不足，本书定会有疏漏之处，敬请专家和广大读者指出。

编 者

2002.9.1

《美食厨艺中的巧》编委会

主编	胡玉秀		
编委	于杰	王京州	王新瑞
	朱攀	李颖	张丽萍
	周鹏华	高英丽	程卫华
	龚丹		



目录

前 前	(1)
第一章	食品选购 (1)
	巧选苹果 (1)
	巧选鲜梨 (1)
	巧选柚子 (1)
	巧选草莓 (1)
	巧辨香蕉与芭蕉 (2)
	巧选西瓜 (2)
	巧选葡萄 (2)
	巧选桃子 (3)
	巧选菠萝 (3)
	巧选柿饼 (3)
	巧挑香瓜 (4)
	巧选哈密瓜 (4)
	巧选鲜枣 (4)
	巧选核桃 (4)
	巧选葵瓜子 (4)
	巧选巧克力 (5)
	鉴定糕点变质的窍门 (5)
	巧识有毒蘑菇 (6)
	巧辨香菇 (6)
	巧选平菇 (6)
	巧辨绿豆芽 (7)

巧选土豆	(7)
巧选豆腐	(7)
巧选豆制品	(7)
巧选腐竹	(8)
巧选葱	(8)
巧选洋葱	(8)
巧选菠菜	(8)
巧选芹菜	(8)
巧选黄瓜	(9)
巧选茄子	(9)
巧辨茭白	(9)
蚕豆、扁豆、豌豆的质量鉴别	(9)
巧辨黄花菜	(10)
巧选笋干和玉兰片	(10)
巧选藕	(10)
巧选银耳	(10)
巧辨木耳优劣	(11)
巧辨海米	(11)
巧选酱菜	(11)
巧辨腐乳	(12)
巧辨鲜牛奶	(12)
巧辨变质酸奶	(12)
巧选冰淇淋	(13)



巧选果茶	(13)
巧辨奶粉优劣	(13)
巧辨蜂王浆优劣	(14)
巧辨白酒	(14)
巧辨酒精对制的白酒	(14)
巧辨白酒度数	(15)
选购果酒的方法	(15)
识别啤酒小窍门	(15)
巧辨汽水	(16)
巧辨茶叶	(17)
鉴别新茶和陈茶的方法	(17)
巧辨蜂蜜	(18)
巧识人参	(19)
巧辨阿胶	(19)
巧辨熊胆	(19)
巧购罐装食品	(20)
巧选月饼	(20)
燕窝鉴别法	(20)
巧选凉粉	(21)
巧选松花蛋	(21)
巧挑鲜蛋	(21)
巧辨孵鸡淘汰蛋	(22)
巧选冻猪肉	(22)



巧辨灌水猪肉	(22)
巧辨老母猪肉	(23)
巧购咸肉	(23)
巧选牛肉	(23)
巧选羊肉	(24)
巧选涮羊肉	(24)
巧选猪肝	(24)
巧选香肠	(25)
巧选灌肠制品	(25)
辨别家禽活杀死宰的方法	(26)
巧辨病死畜禽肉	(26)
巧辨注水家禽	(27)
冷藏禽肉巧鉴别	(27)
巧选板鸭	(28)
巧选烧鸡	(28)
巧辨病鸡	(28)
巧选鱼	(29)
巧选鱼翅	(29)
巧选虾皮	(29)
巧挑干贝	(30)
巧选虾	(30)
巧选海参	(30)
巧选河蟹	(30)



第二章

巧选海蟹	(30)
巧选鱼肚	(31)
巧辨甲鱼	(31)
巧选鱿鱼干	(31)
巧选黄鱼干	(31)
巧辨鱼露质量	(31)
巧选花椒	(32)
巧辨大料	(32)
巧辨味精	(32)
巧选淀粉	(32)
巧选食醋	(33)
鉴别酱油质量的方法	(33)
鉴别香油是否掺假	(33)
鉴别真假麻油的方法	(34)
巧辨食油	(34)
选购大米的窍门	(34)
选购面粉的方法	(35)
鱼肉糖果饼干等的保质期	(35)
食品保质期与保存期的区别	(35)
清洗加工	(37)
巧洗香菇	(37)
巧洗干蘑菇	(37)
巧洗蔬菜农药	(37)

巧洗鱼黏液	(38)
巧洗海带	(38)
巧洗蕃茄二法	(38)
巧巧黄瓜二法	(38)
巧洗生姜	(39)
巧洗豆腐	(39)
巧取肉末	(39)
巧洗木耳	(39)
盐水除虫	(39)
巧去土豆皮	(39)
巧去贝类食品泥沙	(40)
巧去大枣皮	(40)
巧杀黄鳝	(40)
巧去西红柿皮	(40)
巧去莲心皮	(40)
巧去芋头皮	(41)
巧除萝卜臭味	(41)
巧脱柿子涩	(41)
巧制五香粉	(41)
巧去野味腥涩	(42)
巧发鲍鱼干	(42)
巧发蹄筋	(42)
巧发木耳	(42)



巧去菜籽油异味	(43)
巧脱蛤蜊丁	(43)
巧清黄鱼肚	(43)
巧处理变质植物油	(43)
巧治腌菜过咸	(44)
除去菠菜中草酸的方法	(44)
消除卷心菜异味的方法	(44)
保持白菜鲜味的诀窍	(45)
巧洗笋干	(45)
巧防辣眼睛	(45)
巧剥橙皮	(46)
巧削苹果	(46)
巧剥大蒜皮	(46)
巧除炒锅腥味	(46)
巧去蚕豆皮	(46)
巧去蛋壳	(46)
巧洗猪油	(47)
巧洗猪内脏	(47)
用水浸泡猪肉会失去营养	(48)
以锯代刀割火腿	(48)
牛、猪、鸡肉的切法	(48)
巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉	(49)
巧褪鸡鸭毛	(49)

鸡肉怎样去腥	(49)
鸭肉巧去腥	(49)
巧除冻鸭苦味	(50)
巧去猪头肉油腥	(50)
鸡、鸭快速褪毛法	(50)
巧去虾仁腥味	(50)
巧去猪肉异味	(50)
巧去狗肉膻味	(51)
巧除咸肉异味	(51)
冻肉返鲜用生姜	(51)
鱼类加工清洗方法	(52)
巧去鱼怪味	(53)
巧去羊奶膻味	(54)
巧洗虾类	(54)
巧洗海蜇皮	(54)
巧洗螺、蚌	(54)
简易杀鳖的方法	(54)
甲鱼胆汁除腥味	(55)
巧去大虾皮	(55)
巧剥墨鱼皮	(55)
巧除猪心异味	(55)
巧除猫肉膻味	(56)
巧用大葱	(56)



巧发干肉皮	(56)
巧发猴头	(57)
巧发大西米	(57)
巧制土豆沙片	(57)
巧制响皮	(58)
巧做红薯凉粉	(58)
巧除手上辣味	(59)
巧去蛋腥味	(59)
巧解辣	(59)
巧蒸海带	(59)
巧煮海带	(60)
蛋清蛋黄巧分离	(60)
巧切熟鸡蛋	(60)
巧切松花蛋	(60)
松花蛋巧去涩	(61)
巧除黄豆腥味	(61)
巧切黄瓜	(61)
巧切面包	(61)
巧切洋葱	(61)
巧切肉片	(61)
巧使咸鱼返鲜	(62)
冰糖巧破碎	(62)
巧发玉兰片	(62)

巧泡茶	(62)
巧用西瓜皮	(63)
西瓜皮巧做菜	(63)
巧腌五香栗子	(63)
巧腌大蒜	(64)
西瓜取汁法	(64)
柠檬取汁法	(64)
杨梅取汁法	(65)
番茄取汁法	(65)
鲜橘取汁法	(65)
吸管抽取柠檬汁法	(65)
微波炉助取果汁法	(65)
巧泡干货	(65)
巧去松花蛋麻味	(66)
巧腌咸萝卜	(66)
巧做酱萝卜	(67)
巧做五香萝卜	(67)
巧做豆豉	(67)
巧做醋曲	(68)
巧制糯米酒	(68)
巧酿甜酒	(69)
巧制草莓酒	(69)
巧配鸡尾酒	(69)



巧用蔗渣酿酒	(70)
巧泡药酒	(70)
熬猪油有妙法	(71)
发鱿鱼的方法	(71)
巧腌夏季鱼	(71)
巧腌夏季肉	(71)
巧发干猪肉皮	(71)
巧发海参	(72)
切豆腐干的窍门	(72)
巧剥毛豆	(72)
巧剥莲子皮	(72)
巧剥栗子皮	(73)
巧剥桃子皮	(73)
巧除核桃壳	(73)
巧去核桃仁皮	(73)
果品催熟的方法	(73)
生香蕉催熟法	(74)
扬州乳瓜腌制法	(74)
绍兴乳瓜腌制法	(74)
南京酱瓜腌制法	(74)
芥菜头腌制法	(75)
镇江香菜心腌制法	(75)
上海什锦菜腌制法	(75)



天津盐水蘑菇腌制法	(75)
北京辣菜腌制法	(76)
北京八宝菜腌制法	(76)
北京甜辣萝卜干腌制法	(76)
四川泡菜腌制法	(76)
泡菜速制法	(77)
酸菜腌制法	(77)
冬菜腌制法	(77)
甜姜自制法	(78)
湖南茄干腌制法	(78)
韭菜花腌制法	(78)
使菜腌得脆嫩的方法	(79)
广式杏仁豆腐自制法	(79)
杏仁豆腐自制法	(79)
黄豆芽自制法	(80)
巧制粉糊状调料	(80)
巧使咸汤变淡	(81)
腌菜保鲜绿	(81)
巧去腌菜膜	(81)
巧防酱油和醋长白膜	(81)
巧发豆芽	(82)
巧晾干菜	(82)
巧制豆角干	(83)