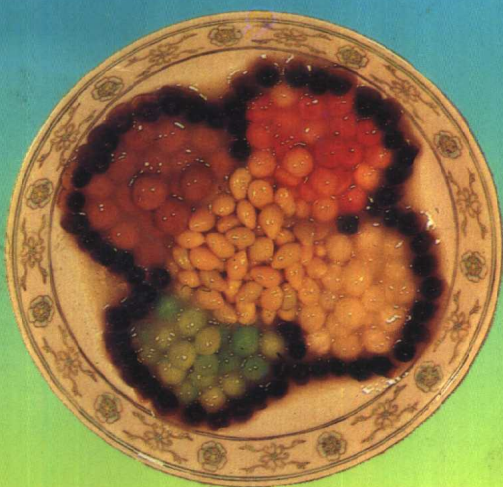




中国美食丛书

主妇烹调必读

吴正格 编著



中国旅游出版社

主妇烹调必读

吴正格 编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

技术编辑：李崇宝

主妇烹调必读

吴正格 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京京辉印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.5 字数：77千

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：15000册 定价：1.90元

ISBN 7-5032-0326-9/T·S·62

目 录

食物的营养成分.....	1
烹饪对食物营养价值的影响	6
谷类.....	6
蛋类.....	3
蔬菜和豆类.....	10
鱼类.....	13
畜类与禽类.....	15
刀工方法.....	21
烹调方法.....	25
烧.....	25
炒.....	26
炸.....	27
煸.....	28
余.....	29
拌.....	29
卤.....	30
烩.....	31
熏.....	31

烫·····	32
熘·····	32
氽·····	33
焖和煨·····	33
蒸·····	34
炖·····	35
煮·····	35
烘和烤·····	36
煎·····	37
爆·····	37
 烹饪实例·····	 39
葱与烹调·····	39
豆腐得味胜燕窝·····	41
卷心菜的两种做法·····	46
花生米的六种家常做法·····	48
苹果菜的做法·····	50
冬瓜和冬瓜菜·····	52
黑木耳烹法三试·····	54
家庭酱制菜肴的方法·····	58
怎样做八宝饭·····	60
甜菜二款·····	61
美味菜品·····	62
爽口清热的夏令家常菜·····	64
几种风味冷餐的制法·····	66
介绍几种外国菜·····	68
怎样做鱿鱼菜·····	69

鱿鱼制法和剖花·····	72
兔菜的二种做法·····	74
甲鱼的两种做法·····	76
辽宁风味肴饌选编·····	78
我对野珍原料的烹制体会·····	82
请您试做几道家庭西餐·····	85
介绍几种老年人爱吃的菜·····	87
别有风味的糖醋菜·····	90
国庆节实用佳餐一桌·····	92
新春家宴设计·····	95
春节家宴·····	98
春节菜谱·····	101

食物的营养成分

食物所含的养料叫做营养素。这些营养素是由各种化学物质所构成，通常分为蛋白质、脂肪、糖（碳水化合物）、无机盐、维生素和水等六类。各类营养素对于我们机体都有它们的特殊功用，而食物营养价值的高低，也就决定于它所含的营养素成分的质量好坏和含量多少。

蛋白质

蛋白质是生物体的主要组成部分。我们需要蛋白质作为生长发育期中构成新生组织的原料，在整个生命过程中，它还是修补破坏了的组织的材料，这是蛋白质的主要作用；还有一部分蛋白质，在体内经过氧化，充作热力的来源。食物中的肉类、鱼类、乳类、蛋类等，是蛋白质的最好来源。植物方面的蛋白质主要来源为五谷类、豆类、硬果类。

蛋白质是由各种不同的氨基酸所构成的。不同食物蛋白质所含氨基酸的种类、数量和比例，各不相同，所以它们的营养价值也有差别。有些氨基酸不能在体内合成，必须直接由食物摄取的，称为“必需氨基酸”。凡是蛋白质所含必需氨基酸，在种类上和数量比例上适合人体的需要，就能够维持人体的生命和健康，还能促进生长与发育，这就是质量好的蛋白质，象动物来源的瘦肉、内脏、乳类、蛋类以及植物来源的黄豆蛋白质，都属于这一类。质量差的蛋白质，只能维持生命而不能促进正常的生长发育。

蛋白质，在混合食用时，不同种类的氨基酸互相补充，满足人体的需要。所以吃多种食物的好处多，吃单纯的食物好处少。质量极低的蛋白质，不但不能促进生长而且也不能维持健康，象肉皮、蹄筋、玉蜀黍中的胶质蛋白就属于这一类。人体对蛋白质的需要量各人不同。在生长期中的儿童、孕妇、乳母等的需要量，比较一般成人的比例上为多。普通成人每人每天约需蛋白质80克，它产生的热量占人体所需总热量的13—15%左右。

脂 肪

脂肪的主要功用在生产能量，同时也是构成我们身体组织的成分。它能保护和固定体内器官，避免器官的移动和器官之间的相互摩擦。积储在皮下的脂肪还有保温作用。

食物中所含脂肪营养价值较高的有乳类中的奶油、蛋黄内的脂肪以及鱼肝油等，因为它们除脂肪外，还含有多量的甲种和丁种维生素。其他动物油脂和植物油也都是我们日常膳食中的重要成分。一般植物油含有一种对人体有益的脂肪酸，这个特点是猪油、肥肉等所没有的，所以烹调用油最好用植物油。油脂较多的膳食，能使人发生饱满的感觉，不宜多吃。

一般来说，膳食中的脂肪要提供占人体所需要总热量的17—25%，折合每人每日约需60至100克脂肪的摄入量。

糖（即碳水化合物）

糖和脂肪同样是人体所需热量的来源，还可以构成身体的组织，促进身体的发育。我们从日常膳食中摄取的糖类，除了直接供给热量外，一部分可以用动物淀粉（或称牲粉）

的方式，储藏在肝脏里；另一部分能合成为脂肪。

糖的种类有好几种，其中最主要的是淀粉类，大量含在谷类和根茎类食物如山芋、芋头等的里面。其次是糖类，象白糖、红糖、饴糖、蜜糖等。植物类的食物，象谷类、蔬菜、水果等，都含有粗纤维。这种粗纤维质虽然也属于糖类，但在体内不能消化，所以它的主要功用是促进胃肠蠕动，通利排泄。在我们日常膳食中，从糖类来源所供给的热量，约占人体所需总热量的60—70%。普通成人每日约需450—600克糖。

无机盐

人体需要的无机盐有钙、磷、钾、硫、氯、钠、镁、铁、碘、铜、氟、硒等等。其中钙、磷、铁、碘和食盐（氯化钠）是膳食中需要特别加以注意的。

钙和磷是构造牙齿和骨骼的主要原料。钙对血液的凝固、神经的传导、肌肉的活动（包括心肌的跳动）等等都有很大作用。磷是神经组织的组成要素。铁是构成血色素（红血球）的主要成分，缺少了就会引致贫血症。如果膳食中缺乏碘，就会发生甲状腺肿病（俗称大脖子病）。食盐不但用作调味品，而且是构成胃消化液的主要成分，此外它还有调节体内水分的功用。所以在夏天或者从事剧烈劳动、或在高温下操作的人们，因出汗多，体内的所失去的水分和食盐，就需要用盐水作饮料来补充。

乳类、豆制品（象豆腐、豆腐干、百页等）、绿色蔬菜、带骨的酥鱼和带壳的小虾（俗称虾皮）等都是富含钙质的食物。但乳类所含钙质，较蔬菜类的容易被人体吸收。豆类、瘦肉、鱼类、蛋类和乳类都含有多量磷质。铁质以肝类、绿

叶菜、瘦肉、蛋黄等含量最多。为了防止碘质的缺乏，应该多吃海带、紫菜等含碘最丰富的海产食品。普通成人每日约需钙800毫克、铁12毫克（1000毫克等于1克）。

维生素

科学上已经知道的维生素种类，一天多似一天，其中主要的有甲、乙、丙、丁等四种。维生素 and 无机盐都有调节身体机能的作用，它的需要量虽然很少，却很重要。富有维生素的食物是通常作为“保护性”食物的一种，因为食物中缺乏某种维生素，就会引致那种维生素缺乏病，还会妨碍正常的生理活动和正常的生长发育。

甲种维生素的主要功用是促进正常的生长发育，保护表皮组织，增加对疾病的抵抗力，预防和治疗干眼病或夜盲症。各种肝类、奶油、蛋黄都富有这种维生素。甲种维生素也可以在体内由胡萝卜素合成。含有胡萝卜素的食物，有胡萝卜、番茄、红柿形椒（即大辣椒），红心山芋、绿色蔬菜和黄色蔬菜等。

乙族维生素，是各种乙种维生素的总称，主要有乙₁种维生素（硫胺素），乙₂种维生素（核黄素）和菸硷酸等。乙₁种维生素能促进生长发育，增加食欲，保持神经系统功能的健全，预防和治疗脚气病。乙₂种维生素主要是维持视力的正常和皮肤的健康。缺乏乙₂种维生素时，能引起口角炎、舌炎和阴囊炎（俗称绣球风）。菸硷酸是抗癞皮病的一种维生素。富含乙族维生素的食物有酵母、肝脏、乳类、瘦肉、糙米、花生、黄豆等。

丙种维生素能提高人体对疾病的抵抗力，帮助生长，保持牙齿和骨骼的健康，促进伤口的愈合，还能预防和治疗坏

血病，所以又称“抗坏血酸”。富含丙种维生素的食物有：绿叶蔬菜、番茄、桔子、橙子、柚子、柠檬等。

丁种维生素的主要功用是帮助人体利用钙、磷来构造牙齿和骨骼，所以对于儿童很重要。缺乏丁种维生素时，能引起佝偻病。这种维生素在鱼肝油中特别丰富，奶油和肝脏内也比较多。皮肤直接晒太阳，通过紫外线的照射作用，也能在体内合成丁种维生素供给人体的需要。

水

水约占人体总重量的70%。除了构成身体组织细胞外，水还能促进消化和吸收，维持血液循环，输送养料排泄废物，调节体温，并有润滑作用。身体的水分主要由饮料和食物得来。

烹饪对食物营养价值的影响

谷 类

谷类食物包括米、麦、杂粮等，是我们的主食，占膳食总量的最大部分。谷类所含的营养素大部分是醣，约占75—80%，蛋白质约占7—10%，脂肪0.2—2.0%。它不但供给人们需要的大部醣和热量，而且也是蛋白质的重要来源。它所含的蛋白质虽然只有7—10%，但是由于吃进的量大，所以供给量也很多。由谷类供给的无机盐和乙族维生素，也占了重要的比重。一般谷类易于保藏，主要是要保持干燥，防避虫害。

稻米是多数东方居民的主食。因为米的粘性较面粉差，所以不能做馒头或面包。机碾的白米，几乎把全部的胚芽和谷膜全部磨掉，而这些胚芽和谷膜是整个米粒含脂肪、蛋白质、无机盐和维生素最多的部位，所以次等米比精白米所含的养料多。民间采用的“蒸谷米”，是保存谷类营养成分的一种好办法，就是把整颗稻谷用蒸笼蒸一小时左右以后，晾干或烘干了碾磨。这样做不但可以杀灭虫子和控制破坏性酶的活动而易于保藏，同时在蒸的时候，能使谷膜和胚芽所含的部分维生素和无机盐渗进米粒的内层，因此在碾磨、洗涤和蒸煮的时候，可以减少这些营养素的损失。

小麦和由小麦碾制的面粉，是我国北方的主食。它所含

的蛋白质和无机盐都比稻米多。同稻米的情况一样，粗面粉所含的营养素比精白面粉多。由于面粉的粘性大，所以可用来做馒头、面包、面条、糕饼等不同的食物。酵母里所含的酵素能使淀粉变糖发酵，加热后放出二氧化碳，构成“发面”内部的气泡。用苏打也可以发面，但是它里面所含的硷性作用，会毁损乙族维生素。用酵母就没有这种缺点。同时酵母本身还含有丰富的乙族维生素。在天气热的时候，馒头和面包放置稍久，外表不变而内部会发粘，并稍稍变黄，再放久一些就会变馊。这是由一种不致病的细菌芽胞所引起的。这种芽胞的抗热性强，所以烘蒸都不能杀灭它。在适当的酸度、温度和湿度下，繁殖会加快。

其它谷类和杂粮，象玉米（玉蜀黍）小米等，所含营养素除蛋白质、醣和米、面相近外，还含有胡萝卜素，而且乙族维生素和无机盐的含量也较高，但是玉米的蛋白质质量比较差。高粱米、麦片等，钙和铁的含量特别高。混合的杂粮，特别是和黄豆混合的如“小米面”或“玉米面”，由于蛋白质的互补作用，营养价值较高。

烹调的影响

谷类经过烹煮后，会增进滋味。同时淀粉所含的颗粒，遇热后吸水涨破，容易消化。烹制面粉类，除丢弃汤水（如煮面条），营养素稍有损失外，一般对蛋白质、脂肪和无机盐都没有多大影响。但是煮饭弃去米汤，就会损失多量的营养素。淘米的时候应该注意不要搓淘过甚，才能减少无机盐和乙族维生素的损失。烹煮时由于热的直接作用，会损坏一些乙族维生素。生米煮成熟饭，乙₁种维生素约损失17%。据顾履珍等的研究（营养学报第一卷第二期），在做馒头时

发酵和加硷过程中，乙₁种与乙₂种维生素约损失15—20%。蒸窝窝头和馒头对乙₁和乙₂种维生素与菸硷酸，都没有什么损失。烙饼时乙₁种维生素的损失不显著，而乙₂种维生素约损失20%。烤烧饼时，乙₂种维生素损失不大，而乙₁种维生素的损失却有30%左右。炸油条，因为加硷较多，同时又在高温下煎炸，所以损失很大，乙₁种维生素完全被破坏，乙₂种维生素和菸硷酸也损失近一半。煮面条的时候，乙₁、乙₂种维生素和菸硷酸约损失30—40%。

蛋 类

蛋的营养价值

蛋类富含质量很高的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐，主要的都含在蛋黄里。蛋黄色泽的深浅和禽类食料有关。食料含色素多的，蛋黄的颜色深；食料中色素少的颜色淡。外壳的色泽和禽种有关。不同鸡种有不同深度的蛋壳颜色。不论蛋黄或蛋壳的颜色如何，养料并没有多大差别。有人认为深色蛋壳的蛋特别滋补，并没有科学根据。蛋类含有13—15%优良的蛋白质。蛋黄里的蛋白质比较蛋白的多。蛋黄还含有多量的脂肪——约30%。蛋类里约含有70%的水分。一个鸡蛋能供给的热量约90卡。无机盐的含量极丰富，尤其是蛋黄所含的磷和铁，维生素方面以甲种和丁种维生素为最多，还有丰富的乙₂种维生素和少量的乙₁种维生素。这些维生素含量的多寡和鸡、鸭的食料有些关系。在我们日常膳食中，蛋类可以有多样的烹制方法，而且许多菜肴和糕饼都可以用蛋作为配料来增进口味和美观。尤其是由于蛋白质的凝固作用，可

以使配料混结在一起，在烹调艺术上很有价值。

烹调对蛋类的影响

虽然也有人吃生的蛋，但是一般总觉烧熟的蛋味道较好，而且生鸡蛋的蛋清中有抗生物素蛋白，和生物素（一种维生素）结合后，使生物素不能被利用。蛋的蛋白质热到60℃时就开始凝结，煮“老”的较难消化。一般做法在冷水中将蛋下锅，使温度逐渐提升。这种做法，比直接放进滚开的水里容易保持嫩度。蛋类经烹调后不收缩，除用油煎炸能损坏少量维生素外，其它烹调方法都不易使营养素受到损失。鸭蛋常常会沾染沙门氏菌，所以吃鸭蛋至少要煮沸8分钟才安全。

蛋的保藏

因为蛋壳上有气孔，能吸进气味，所以葱蒜等能放散气味的东西，不可和蛋放在一起。蛋的大头一端有空气泡隙，叫做“气室”，放置较久的蛋，由于水分从外壳蒸发，“气室”逐渐增大，在黑暗处用灯光照射，就可看得出。“气室”的大小，可作鉴别蛋类新鲜程度的依据。不新鲜的蛋，外壳看起来混浊而没有光彩，蛋黄离开它原来的位置。到了腐败的程度，蛋黄就和蛋清混成一团，蛋白质也同时变质而产生恶臭气味。蛋壳有裂缝的容易污染变质，不宜保存。

蛋的保存最好是冷藏，就是保存在-1℃的冷藏设备中，但是蛋壳容易破裂而内部呈粘稠状。如果不用低温保存，可埋藏在谷壳、谷糠或锯屑里。用石灰水浸泡虽可保存几个月，但是这种方法会使蛋壳粗糙，并且由于蛋壳的气孔被石灰塞住，煮蛋时外壳常会破裂。同时还会使蛋带有一种特殊的味道。冰冻蛋都是去壳的，容易被污染。一般鸭蛋由于下蛋环

境不如鸡蛋的清洁，所以较难保藏。用盐腌蛋可以防止蛋变坏，而且对营养价值并没有什么影响。皮蛋（松花蛋）就有部分的乙族维生素受到损失，尤其是乙₁种维生素，损失较多。

蔬菜和豆类

蔬菜的营养价值

蔬菜的组成部分大多是植物纤维质。植物细胞有坚实的细胞膜，这种纤维质的细胞膜是植物所特有的，不存在于动物组织里。蔬菜类是无机盐、维生素和粗纤维的主要来源。一般的说，叶菜类所含的无机盐、维生素较其他根茎类、瓜果类为多。蔬菜，尤其绿叶蔬菜，含有大量钙、磷、铁和铜。海藻类还含有多量的碘。维生素方面主要是甲种和丙种维生素。绿色和黄色的蔬菜都富含胡萝卜素（在体内会变成甲种维生素）。根茎类除胡萝卜及红薯外，一般维生素含量都较少。在水果少的地区，蔬菜是丙种维生素的主要来源。尤其象新鲜的绿叶蔬菜、野菜、柿椒、番茄等含量最多。蔬菜不含丁种维生素，也不是乙种维生素的主要来源。豆类、白薯、菠菜、韭菜、甘蓝菜、油菜所含的乙种维生素和菸硷酸较丰富。

蔬菜类所含蛋白质很少，而蛋白质的质量也差。一般含量少于3%，有的少于1%。但新鲜豆类里面的蛋白质含量较高，约6—9%。毛豆可达13%。干豆失去水分，所以蛋白质含量更高，约23%左右。黄豆和黑豆可达40%。除干黄豆含有较多的脂肪外，一般蔬菜几乎不含脂肪。蔬菜内所含的糖，能被机体所利用的，是淀粉和糖，而不能利用的糖，多属植物纤维素。这种植物纤维质作为食物来说，可增加食物

的容积，并有利于排泄作用，但是不能被消化，所以没有营养价值。一般蔬菜含糖2—6%，根茎类含糖量较高。多数蔬菜含水分很高——在90%以上，因此所供给的热量不多，只有含淀粉较多的根茎类才能供给较多的热量。

烹调对蔬菜的影响

有些蔬菜可以生吃。这样的吃法，可以减少丙种维生素因烹煮所受的损失，缺点在于难消化。因为没有烹煮过的植物，纤维比较坚硬，所含的生淀粉也较难消化。所以烹煮虽然会损失一些丙种维生素，但是煮了吃的利用率高些，结果还是熟食比较生食的实际收获大。烹煮会使植物纤维软化，淀粉经湿热作用，它里面的颗粒吸水胀破，容易和消化液接触而被消化。一般说来，丙种和乙种维生素在烹煮时都会溶解到汤里。丙种维生素容易被热损坏，特别是在延长烹调时间的情况下，损坏更多，其次因受热而被损坏的是乙族维生素。胡萝卜素对受热的影响很少。

蒸——一般青菜不收缩，所以损失无机盐不多。菠菜、茼蒿菜、胡萝卜等缩得多些。丙种维生素在蒸的时候损失颇多：洋山芋蒸30分钟，约损失丙种维生素37%；四季豆蒸同样时间的损失28%。蒸的时候热度侵入蔬菜组织，逐渐升高，使植物细胞膜破裂，放出氧化酶。氧化酶有破坏丙种维生素的作用。当热度到达65℃时，氧化酶对丙种维生素的破坏作用会加强。热到85℃的时候，氧化酶本身也被破坏，但是在它未被破坏之先，它的作用早已把大部分丙种维生素都破坏掉了。

煮——蔬菜所含的无机盐、维生素和糖等，在煮的时候能溶解在汤水里面，由于溶解而造成的损失，多于收缩的损失。损失率依菜切的大小和加水的多少而不同。蔬菜切得愈细，由