



现代家庭生活
实用百科

厨房 百事通

郭春荣

王凤鸣 编著

刘文勇

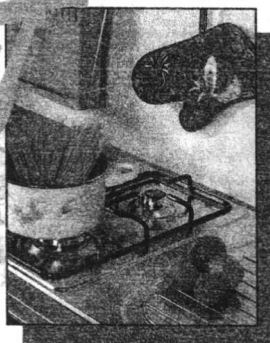


上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



厨



厨房百事通

郭春荣 王凤鸣 刘文勇 编著

上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科

厨房百事通

郭春荣 王凤鸣 刘文勇 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 13.25 插页 4 字数 275 000

1999 年 12 月第 1 版 2001 年 1 月第 3 次印刷

印数 13 001 - 17 000

ISBN 7-5323-5165-3/TS·452

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

现代家庭生活日益丰富,从居家环境的美化到饮食,无不体现当代人对自身生存环境的追求。家庭厨房看似简单,实则包罗万象,大到厨房的设计、布置,小如油、盐、酱、醋的运用,您未必全都了然于心。而本书正是以广大家庭为主要对象,对日常厨务中易出现的问题和现象进行仔细剖析,并抓住解决问题的关键,指导读者妥善处理。

本书包括食品的选购与鉴别,食品的清洗与刀工,烹饪技巧,食品营养保护与卫生,食物的贮藏保存,厨具的选择与使用等七部分,介绍了家庭厨务中方方面的知识,集知识性、科学性、实用性、可操作性于一体,是日常居家的必备工具书。

211664/26

出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需了解的知识和需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

• 1 •

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

1999年10月

前 言

中国的烹饪文化历史悠久,源远流长。烹饪的结晶——美食,则是中国烹饪发展的至高境界。那么,中国美食美在哪里?归纳起来,它主要由三个方面构成:即“营养、卫生、美感”,正如陶文台教授在《中国烹饪概论》中所剖析:“简言之:色调造型优雅,观感美好,见之顿增食欲;气息芬芳香馨,嗅之鼻感舒畅;口味调和适宜,尝之舌感嘉珍;或酥松,或脆嫩,或耐咀嚼,回佳味,入口齿颊快意,质感良好;营养丰富多样,咽之滋肠润胃,腹感生受,利于健康。”

家庭烹饪,是中国烹饪不可缺少的一个组成部分,因而美食在现代家庭生活中倍受人们的青睐,现已成为人们向往的目标。

美食是现代生活方式不可缺少的组成部分,它活跃着、丰富着、装点着人们的生活。现今,人们早已摆脱了饥饿的窘迫,锦衣玉食再也不是“画饼充饥”的事。众多的家庭对日常饮食需求已逐步由温饱型向营养型、合理型过渡,不仅要求吃饱,而且要求吃好,

吃得有营养,以保障身体健康,这是今天人们生活发展的必然趋势。

随着经济的发展,市场的繁荣,第三产业的日益兴盛,人民生活水平的不断提高,美食的制作,目前不仅仅局限于宾馆、饭店,更逐渐普及到我们每一个家庭。

美食需要制作,制作必然会遇到困难,尤其在家庭厨房这一小天地里,日常厨务中更易遇到这样那样的问题。如食物的选购加工、烹饪方法,食品营养保护与卫生,食物的贮藏与保管,厨具的使用与保养等。《厨房百事通》正是帮助解决诸多家庭厨务问题的科普书,旨在解决问题,烹制美食。

《厨房百事通》收集了家庭厨务中常会碰到的基本问题,以列标题的形式,剖析厨务中的一些现象,抓住解决问题的关键,指导人们妥善处理,对症下药,去除隐患。本书内容丰富,深入浅出。在科学性方面力求严谨、准确。只要熟读领悟,便可避开弊端,得到满意的效果。

本书“食物的选购与鉴别”、“食品清洗与加工”、“烹饪之道”、“厨具的选择与使用”、“其他”部分由郭春荣同志编写;“营养保护与卫生监察”、“食品的贮藏与保管”部分由郭春荣、王凤鸣、刘文勇同志共同编写,全书由郭春荣同志定稿。在编写过程中,得到了上海科学技术出版社的大力支持,特别是责任编辑对

本书的选题策划、内容审定给予极大帮助,深表谢意。在编写本书时我们参考了有关的著作和文章,在此谨向这些书、文的作者一并表示谢意。

限于水平,书稿中缺点乃至谬误在所难免,诚望读者同仁不吝指正。

编 者

1999年6月

目 录

前言

一 食品的选购与鉴

别..... 1

1. 食品原料选购的
诀窍 1
2. 如何挑选食用油 ... 2
3. 猪油的选购 3
4. 芝麻油的质量特
点 4
5. 真假味精的鉴别 ... 4
6. 黄酒的质量鉴别 ... 5
7. 烹调用淀粉的鉴
别 5
8. 如何选购白砂糖
与绵白糖 6
9. 黑胡椒、白胡椒
的区别 7
10. 怎样识别花椒 8
11. 挑选桂皮法 9
12. 真假八角(大料)的

识别 10

13. 叶菜类蔬菜的选
择 10
14. 瓜果类蔬菜的选
择 11
15. 如何选购鲜笋 ... 11
16. 莲藕的质量鉴别 ... 12
17. 鲜嫩茼蒿的挑选 ... 12
18. 茄子的选购 13
19. 茭白质量优劣的
鉴别 14
20. 花(椰)菜的挑选
..... 14
21. 四季(刀)豆的选
择 15
22. 冬春之际巧购韭
菜 15
23. 山药挑选法 16
24. 榨菜的质量鉴定 ... 17
25. 怎样挑选腐衣、

腐竹	18
26. 板栗的质量鉴别 ...	18
27. 怎样购买黄花 (金针)菜	19
28. 如何选购笋干 ...	20
29. 怎样选购香菇 ...	21
30. 如何选购黑木耳 和银耳	22
31. 市售鱿鱼干的质 量鉴别	22
32. 选购鲜鱼的窍门 ...	23
33. 青鱼与草鱼的区 别	24
34. 鲢鱼与鳙鱼的区 别	25
35. 怎样识别大黄鱼 和小黄鱼	27
36. 咸鱼的质量鉴别 ...	28
37. 怎样选购螃蟹 ...	29
38. 新鲜光禽的选购 ...	29
39. 鲜肉的质量检验 ...	31
40. 如何挑选冻猪肉 ...	32
41. 冻肉未必不如鲜 肉	33
42. 怎样选购火腿 ...	33
43. 牛肉的品质识别 ...	34
44. 羊肉的质量鉴别 ...	35

45. 家畜内脏的选购 与鉴别	36
46. 野味原料的质量 鉴别	36
47. 海蜇的选择	37
48. 海带的选择	38
49. 如何鉴别鸡的老 嫩	38
50. 怎样识别光禽的 新鲜度	39
51. 怎样挑选鲜蛋 ...	40
52. 挑选咸蛋的讲究 ...	40
53. 咸蛋的蛋黄为什 么会出油	41
54. 松花蛋的质量鉴 别	42
55. 罐头食品的质量 鉴定	42

二

食品的清洗与刀

工	44
1. 蔬菜宜先洗后切 ...	44
2. 蔬菜类原料的洗 涤	45
3. 淘米水可除去果 蔬上残留的农药 ...	46
4. 蔬菜焯水后宜立 即投凉降温	46

5. 蔬菜焯水应注意的问题 47
6. 绿叶蔬菜焯水时加碱的好处与弊端 47
7. 如何防止切好的某些蔬菜变色 47
8. 西红柿去皮法 48
9. 切洋葱不刺眼的窍门 48
10. 勿用菜刀削水果 ... 48
11. 巧去蚕豆皮 49
12. 烹调土豆为什么要削皮、去芽 49
13. 苦瓜太苦怎么办 ... 50
14. 炒茄子变黑及预防措施 50
15. 腌咸菜的保绿方法 50
16. 怎样做泡菜 51
17. 川味榨菜好吃不难腌 52
18. 怎样使醋变香 ... 53
19. 菜籽油有异味怎么办 53
20. 冰冻食品解冻技巧 54
21. 鲜鱼巧去腥 54
22. 怎样除去淡水鱼的泥土味 55
23. 如何除去鱼的怪味 55
24. 鱼类原料取内脏的方法 56
25. 鱼胆弄破了怎么办 56
26. 冻鱼的合理解冻 ... 57
27. 怎样除去甲鱼肉的腥味 58
28. 带鱼快速去鳞法 ... 58
29. 怎样清洗新鲜乌贼鱼 58
30. 怎样取虾仁 59
31. 如何清洗海虾体中的污物 59
32. 怎样拆蟹肉 60
33. 螺蚌简易去泥沙法 60
34. 怎样洗净粘在肉上的脏物 61
35. 切肉有讲究 61
36. 用刀剁肉馅味美 ... 62
37. 宜用温水清洗尚未煎熬的生猪油 ... 62

38. 炖煮禽畜等动物
性原料宜先焯水
除血污 62
39. 巧拔猪蹄毛 63
40. 巧剔猪脑血筋 ... 63
41. 冻肉的合理解冻 ... 63
42. 腌制咸肉可以加
硝并应揉搓均匀 ... 64
43. 腌制肉类块形不
宜过厚、过大 64
44. 咸肉如何退盐 ... 65
45. 猪肚除异味有妙
法 65
46. 怎样除去猪腰臊
气味 65
47. 羊肉除膻气法 ... 66
48. 怎样处理冷冻羊
肉 67
49. 怎样除去狗肉膻
味 67
50. 怎样宰家禽 68
51. 巧褪禽毛 68
52. 拔鸭毛的诀窍 ... 69
53. 禽类原料取内脏
的方法 69
54. 禽畜内脏的洗涤
方法 70
55. 怎样腌蛋出油多 ... 72
56. 快速加工咸蛋法 ... 72
57. 松花蛋如何去壳 ... 73
58. 加盐易使动物性
茸泥粘稠 73
59. 怎样使茸泥嫩滑
爽口 74
60. 刀工基本技法 ... 74
61. 直刀技法及应用
技巧 75
62. 平刀技法及应用
技巧 88
63. 斜刀技法及应用
技巧 94
64. 常见料形及加工
方法 96
块(97)段(98)片(99)条
(100)丝(101)丁(102)粒(103)末
(103)茸(泥)(103)
65. 花刀技法及应用
技巧 104
66. 怎样削麦穗花刀
..... 106
67. 怎样削卷筒花刀
..... 107
68. 怎样削菊花花刀
..... 108

69. 怎样剞荔枝花刀	巧	120
..... 110	80. 发菜的涨发技巧	121
70. 怎样剞篮花花刀	 121	
..... 111	81. 莲子的涨发技巧	121
71. 怎样剞竹节花刀	 121	
..... 112	82. 白果的涨发技巧	122
72. 怎样剞蓑衣花刀	 122	
..... 113	83. 百合干的涨发技巧	123
73. 怎样剞葡萄花刀	巧	123
..... 114	84. 香菇的涨发技巧	124
74. 怎样剞松果花刀	 124	
..... 115	85. 怎样清洗香菇 ..	125
75. 怎样剞鱼鳃花刀	86. 黑木耳的涨发技巧	125
..... 116	巧	125
76. 整鱼剞花刀的方法	87. 银耳的涨发技巧	126
..... 116	 126	
人字形花刀(116)斜格花刀	88. 干蘑菇的涨发技巧	127
(117)一字形花刀(117)蚌纹花刀	巧	127
(117)兰花形花刀(117)海鸥形花刀	89. 猴头蘑的涨发技巧	128
(117)波浪形花刀(117)柳叶形花刀	巧	128
(118)牡丹形花刀(118)瓦楞形花刀(118)	90. 淡菜的涨发技巧	128
77. 黄花菜的涨发技巧	 128	
巧	91. 干贝的涨发技巧	129
118	 129	
78. 苔干菜的涨发技巧	92. 牡蛎干的涨发技巧	130
巧	巧	130
119	93. 蛏子干的涨发技巧	
79. 玉兰片的涨发技巧		

巧	130	4. 烹调巧用酒	145
94. 海螺干的涨发技		5. 糟油的妙用	147
巧	131	6. 醋的烹调妙用 ...	147
95. 蛤子干的涨发技		7. 啤酒的烹饪妙用	
巧	131		148
96. 琼脂的涨发技巧		8. 合理使用咖喱粉	
.....	132		148
97. 海带的涨发技巧		9. 番茄酱宜油炒后	
.....	133	使用	149
98. 海蜇涨发酥松脆		10. 怎样制作菌油 ...	149
爽有诀窍	134	11. 香辛料的烹调应	
99. 干肉皮的涨发技		用	150
巧	134	12. 花椒的烹调应用	
100. 蹄筋的涨发技巧			150
.....	135	13. 八角의 烹调应用	
101. 海参的涨发技巧			151
.....	138	14. 桂皮的烹调应用	
102. 海参涨发时为什么不能遇盐	139		152
103. 鱿鱼干的涨发技		15. 小茴香的烹调应	
巧	140	用	153
三 烹饪技巧	143	16. 胡椒、胡椒粉的	
1. 做菜何时放盐好		烹调应用	153
.....	143	17. 芥末粉的烹调应	
2. 食用碘盐禁忌 ...	144	用	154
3. 烹调用黄酒好 ...	144	18. 怎样消除热油泛	
		沫	155
		19. 炒菜用油不宜多	

- 155
20. 炒菜时把油烧得冒烟好不好 156
21. 煎、炸、炒、拌用油的区别 156
22. 烹调用葱有讲究 157
23. 做菜巧用姜 159
24. 蒜泥调味, 特色显著 160
25. 原料的热传递与传热介质 160
26. 热传递与原料成熟的关系 163
27. 如何正确认识菜肴调味的几个阶段 164
28. 如何正确掌握菜肴调味的技巧 167
29. 味汁的调制及应用技巧 169
- 姜汁味(169)葱油味(170)蒜泥味(170)椒盐味(171)椒麻味(172)红油味(173)甜咸味(175)甜香味(175)糖醋味之一(176)糖醋味之二(177)麻酱味(178)五香味(179)芥末味(179)酸辣味之一(180)酸辣味之二(181)糊辣味(182)麻辣味之一(183)麻辣味之二(184)陈皮味(185)鱼香味(186)家常味(187)怪味(189)
30. 肴饌增鲜法 190
31. 火候与美味 191
32. 上浆的好处 192
33. 划油的作用 192
34. 炆锅的好处 193
35. 菜肴勾芡的优点 194
36. 勾芡时的注意事项 195
37. 先勾芡后淋明油菜肴味感好 196
38. 怎样做汤才能鲜香味美 196
39. 煨汤不宜中途加冷水 197
40. 使汤汁色白味鲜的窍门 197
41. 烹调时间的长短与菜肴质量的关系 198
42. 如何拌菜 198
43. 炆菜的窍门 199

44. 炒菜的特点与方 法	200	炒菜巴锅	214
45. 煎菜的技术要领	201	60. 炒菜淋汤质鲜嫩	215
46. 自来芡烧的诀窍	202	61. 炖菜宜成熟后加 盐	215
47. 羹的制作	203	62. 烹煮菜肴用汤要 适量	216
48. 怎样蒸菜	204	63. 烧、扒、焖菜宜加 三次油	216
49. 妥善使用笼屉蒸 制菜肴	205	64. 冷冻食品的合理 烹调	217
50. 原汽蒸与放汽蒸 的应用	205	65. 冷冻蔬菜要解冻 透彻并及时烹制	218
51. 蒸煮食物知生熟	207	66. 蔬菜原料宜大火 急烹	218
52. 沙锅菜肴风味独 特	207	67. 炒绿叶蔬菜的诀 窍	218
53. 怎样做好拔丝菜	208	68. 脆性蔬菜烹调时 如何避免汤汁外 溢	219
54. 腌菜的方法	209	69. 炒苋菜的讲究 ...	219
55. 卤菜的制作要领	210	70. 烹调时加醋可使 炒豆芽质脆不烂	220
56. 如何醉制食品 ...	212	71. 炒土豆丝脆嫩清 爽有诀窍	220
57. 小锅菜好吃的奥 妙	213		
58. 铁锅炒菜的好处	214		
59. 热锅凉油可避免			