

What a leisure reading



Question & Answer
for cooking

做饭其实 很简单

李军红 编著



天津科技翻译出版公司

What a leisure reading



Question & Answer
for cooking

做饭其实 很简单

编著 李军红



天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

做饭其实很简单 / 李军红编著. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1356-1

I. 做… II. 李… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047414号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: ts11bc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32开本 8.875印张 220千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:17.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

现代人的饮食习惯已经被太多的“垃圾”食物和忙碌的工作搅乱了。在城市里的上班族尤其如此。当身体需要靠药物而非食物才能获取营养、改善体质时，这时你的身体事实上已开始向你发出了警讯！

也许你从来不做菜，因为你认为工作太紧张没时间，或者认为做菜很难、很麻烦，没有把握会做好……

也许你做菜，但是其中的很多技巧你可能从来没有去尝试，或者不“敢”去尝试。须知，每日三餐并不像你想象中的那么难，只要掌握了一些技巧，必定能做出美味佳肴。

当你走进书店，翻开这本书，你会发现：做菜的技巧很容易培养，只要你有“心”也有“情”。

无论什么样的口味，没尝过之前永远不会知道你喜不喜欢，所以不必先拒绝。

所谓厨房里的好心情，就是拿做饭当享受。

当你情不自禁地为心爱的人做出一道佳肴时，他（她）会情不自禁地更爱你！

不知道你还在这本书里发现些什么？希望除了满足口腹之欲的“实用”外，更有许多触动心弦的“感动”。

编 者

上班族系列丛书

贴
身
锦
囊

- ◎ 别为穿着烦恼
- ◎ 别为工作烦恼
- ◎ 别为健康烦恼

体
能
加
油
站

- ◎ 头痛不再缠着你
- ◎ 当颈椎病找上你
- ◎ 和失眠说再见
- ◎ 减肥一身轻
- ◎ 远离高血压
- ◎ 魅力，从“头”开始
- ◎ 警惕你的身体亮起红灯

晚
间
小
憩

- ◎ 闲暇好去处
——长假来临怎么办
- ◎ 欢喜做个上班族
- ◎ 厨房里的好心情
- ◎ 做饭其实很简单
- ◎ 亲子，现代父母的必修课

目 录

第一章 日日厨房离不开

食品选购	4
食品清洗与加工	11
食品保存	18
厨房卫生与消毒	26
炊事小窍门	38
厨房小常识	44
吃与健康	35


第二章 千年食经千年结

苏菜	78
浙菜	94
鲁菜	111
皖菜	127
粤菜	140

闽菜	159
川菜	176
湘菜	198

第三章 花样女人花样结

饮食与时尚——做聪明妙手女人	213
饮食与美容——轻松吃出颜如玉	250



第一章

日日厨房
离不开

厨房是什么？厨房是一个如天堂般的所在，饭菜浓香的缭绕，锅勺叮当的回响，案板上忙碌的双手正雕琢着爱意，油烟中奔波的身影体现着关怀，深深的爱、浓浓的情从厨房中演绎出道不尽的温馨。

然而，初入厨房的你面对着锅碗瓢盆、油盐酱醋、鱼鸭肉蛋，一定会茫无头绪愁肠百结。蓦然发觉，无论你在外如何风光无限，在小小的厨房里却施展不出。尽管从儿时便看惯了母亲调理一日三餐，但到了自己亲手打理的时候，不禁感慨：原来生活是一个大的课堂，诗书难读，羹汤也难调呀！你是多么希望通过自己的双手营造出你所梦想的情调和氛围、温馨与浪漫呀！但是，你将从何入手呢？本章将为您打开一个一个结，使您在轻轻松松的氛围里创造您想要的奇迹！



做饭其实很简单



食品选购

俗话说：“巧妇难为无米之炊。”原料买得好或坏，是能不能烹制出美味的前提。家庭日常炊事所需的商品不下百种，什么是优质品，什么是次品或不合格品，许多时候是好坏难分、真假难辨。比如，怎样区分是活禽宰杀还是死禽补宰、怎样识别大黄花鱼和小黄花鱼、真木耳和假木耳？这里面有着专门的学问。下面介绍的几条小常识，将帮助您增加辨认选购食品的知识 and 能力，使您轻轻松松找出货真价实、物美价廉的原料，真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。”

怎样鉴别面粉的质量

面粉是由小麦磨制而成，一般有标准粉和富强粉之分。新鲜的面粉有正常的香味，颜色较白，放一点在口中咀嚼略带甜味。如果面粉含水量多、发霉、结块、有恶酸味，是已变

质的表现，不能食用。

如何挑选冻猪肉

质量好的冻猪肉色红均匀，脂肪洁白有光泽，无霉点；肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面微湿润，不粘手，无异味。质量次的猪肉，色呈暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，有少量霉点，肉质软化或松弛，外表湿润，微粘手，切面有渗出液，稍有氨味或酸味。解冻后的猪肉，肉色变白，肉汁流失，不宜久放，应尽快烧煮食用。

如何选购米

米可分为粳米、籼米、糯米等。刚收割的称为新米，含水量较大，煮熟的饭粘性大，口味鲜香；存放时间较久的米称为陈米，其味稍次。

优质米有光泽，颗粒整齐，较干燥，无虫蛀、无沙粒、无灰尘，闻之有清香味，无霉味、异味。质量差的米，颜色发灰，米粒散碎，潮



湿而有异味。

怎样选购灌肠制品

灌肠制品是将鲜肉腌制、切碎或绞成肉糜，加入辅料，灌入肠衣，经煮熟而成的肉制品。在选购灌肠制品时，外观上应注意挑选外皮完整，肠衣干燥，色泽正常，线绳扎得紧，无霉点，肠头不发黑，肠体清晰坚实，富有弹性的产品。切开的灌肠，肉馅应坚实紧密，无空洞或极少空洞。变质的灌肠，香味减退或消失，有异味，不能食用。

怎样选购活鱼

因海水鱼脱离海水环境即很快死亡，故活鱼仅限于淡水鱼。质量好的活鱼，在水中游动自如，呼吸均匀，对外界刺激敏感，鱼体表面粘液清洁透明，无伤，不掉鳞。如发现鱼肚皮朝上不能直立，或能直立但游动缓慢，反应迟钝，粘液脱落，有伤或有病害，则是鱼即将死亡的征兆。



鲜鱼质量的鉴别

鲜鱼是指活鱼死后未经冷冻而使用冰水保鲜的鱼。质量上乘的鲜鱼，眼睛光亮透明，眼球凸出，鱼鳞光亮、整洁、紧贴鱼体，口鳃紧闭，鳃呈鲜红或紫红色，无异味，肛门紧缩、清洁、苍白或淡粉色，腹部发白、不膨胀，鱼体挺而不软，弯度小，有弹性。鱼眼混浊，眼球下陷，脱鳞，口鳃张开，鳃色污秽色暗，肉体松软，肉骨分离，鱼刺外露，腹腔内有血水或异味，属不新鲜的劣质鱼。

如何识别对虾的优劣

对虾俗称大虾、明虾，是个体较大的一种海虾。对虾肉质鲜美、细腻，营养丰富。新鲜质优对虾，色青白、皮亮、壳硬、不掉头、全尾。质差不新鲜的对虾掉头、脱皮、体红、有异味。

如何区别鲤鱼、鲫鱼

鲤鱼俗称鲤子、鲤拐子，外形呈柳叶形，



做饭其实很简单



头后部稍隆起，鳞大且色泽艳丽，嘴部有须，体色随水域和品种不同有青黑、灰白、金黄之分。鲫鱼俗称鲫瓜子、鲫拐子，体形扁宽，背部隆起明显。它与鲤鱼的区别是，体宽，鳞片小，嘴部无须。鲫鱼刺多、肉嫩、味美。

健康活鸭、活鹅的识别

健康鸭、鹅的特征是，头颈高昂，羽毛紧密有光泽，尾部上举，眼睛圆而有神，肢体有活力。手摸的感觉是，肌肉发育良好，胸部丰满，背部宽阔，翅下肌肉突出，尾部丰满（鹅较差些），全身肥度好。

怎样分辨大黄鱼和小黄鱼

大黄鱼和小黄鱼体形相似，都呈梭状，背侧黄褐色，腹侧金黄色，背鳍有一缺口，鱼头部都有一双晶莹清白的耳石。这两种鱼容易误认为是同一种鱼，其实两者在肉质和外形上还是有差异的。

大黄鱼俗称大黄花、大鲜、大王鱼、桂花黄鱼。头部、眼睛较大，尾柄较长，鱼长为其