

JiaTing
YinShi
guiwen

家庭饮食

余 民 · 编著

顾问

长虹出版公司

家庭饮食顾问

余民 章谊 余君 主编

长虹出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭饮食顾问/余民等编著. —北京: 长虹出版公司,
2002
ISBN 7-80063-090-0

I. 家… II. 余… III. 饮食卫生—问答
IV. R15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 051827 号

长 虹 出 版 公 司 出 版
(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)
北京国防印刷厂印刷 新华书店发行
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 17
字数: 421 千字 印数: 3 000 册
定价: 25.00 元

参加编写人员：黄进 陈惠 张精
 叶涛 金城 章一
 度义 伍仁 程江
 王勇义 于民 于军

前 言

“民以食为天”。随着我国物质文明和精神文明的进步，人们越来越讲究饮食科学。广大人民群众不仅希望吃得好些，而且要求吃得卫生、富有营养、有益于身体的健康与长寿。为了满足广大人民群众的这种要求，我们编纂了《家庭饮食顾问》一书。该书采取问答的形式，分为：食品、饮料的选购，贮藏，加工，制作，饮食与营养，饮食与药用，饮食与卫生，饮食与长寿共8个部分计1 000个饮食生活常识。具有较强的知识性和实用性，是千家万户和广大饮食服务单位的好顾问。

在编写过程中，得到有关部门、专家的指导和帮助，也参阅了一些报刊、书籍等资料，在此一并致谢。由于我们科学知识有限，错误、疏漏在所难免，祈请广大读者批评指正。

编 者

2001年8月10日

目 录

一、食品、饮料的选购

猪肉的特征·····	1
牛肉的特征·····	1
羊肉的特征·····	2
怎样选购肉类食品? ·····	2
怎样选购熟肉制品? ·····	3
怎样选购家畜内脏? ·····	4
怎样选购火腿? ·····	4
怎样选购香肠? ·····	5
怎样选购肉松? ·····	5
我国淡、咸水鱼的主要品种·····	5
怎样识别江河鱼、湖水鱼和稻田鱼? ·····	6
胖头鱼和白鲢鱼有什么区别? ·····	6
大黄鱼与小黄鱼有什么区别? ·····	7
什么是鱼肉香肠? ·····	7
怎样选购鱼? ·····	7
怎样选购虾? ·····	8
怎样选购蟹? ·····	9
什么是山珍海味? ·····	9
什么是鱼翅、鱼肚、鱼唇、鱼皮、鱼骨、鱼信? ·····	9
怎样选购鱼翅、鱼肚、鱼皮? ·····	11
什么是裙边干? ·····	12
什么是海参, 怎样选购? ·····	12
什么是鱿鱼干, 怎样选购? ·····	13

怎样选购涨发的鱿鱼？	13
什么是鲍鱼干，怎样选购？	14
什么是海蜇？	14
怎样选购鲜贝壳类？	15
什么是干贝，如何鉴别质量？	15
什么是海带、石花菜、紫菜、淡菜、冻粉和发菜？	15
什么是燕窝，怎样鉴别其品质？	16
什么是熊掌，怎样鉴别其品质？	17
什么是蹄筋，怎样选购？	17
什么是鹿筋、驼峰？	18
常见食用鸡有多少种？	18
常见食用鸭有几种？	19
常见食用鹅有几种？	20
有哪些常见食用野禽？	21
怎样选购活鸡？	22
怎样选购禽肉？	23
什么是银耳，如何挑选？	24
什么是黑木耳，如何选购？	25
什么是黄花菜，怎样选购？	25
什么是香菇，怎样选购？	26
什么是玉兰片，怎样选购？	26
什么是口蘑和猴头蘑？	27
什么是百合、苔干菜？	28
什么是竹荪和干春笋？	28
食用蔬菜有哪些种类？	29
怎样选购蔬菜？	30
怎样区分甜香蕉苹果与青香蕉苹果？	30
香蕉与芭蕉有什么区别？	31

怎样区分大、小国光苹果？	31
怎样区分新、老红玉苹果？	32
怎样选购红帅苹果？	32
怎样区分橘、柑、橙？	33
怎样选购西瓜？	34
果汁有多少种类？	35
有哪些食用蛋制品？	36
怎样选购蛋类食品？	37
调味品的类别和品种	39
食用植物油脂的品种和特点	39
食用动物油脂的品种及特点	41
怎样选购食用油？	42
怎样识别真假香油？	43
我国食盐有哪几种？	43
怎样选购食盐？	44
酱油有哪些品种？	44
酱油质量的识别	45
酱品有哪些品种及特点	46
食醋有哪些品种？	47
食糖有多少品种？	47
饴糖有什么特点？	48
糖精及其特点	48
怎样用感官鉴别食糖质量？	48
怎样选购食糖？	49
香糟有哪些品种和特点？	49
香料有哪些品种及特点？	50
什么是香精，其作用是什么？	51
辣味品的品种及特点	51

什么是色素,有什么作用?	52
怎样选购胡椒、花椒、大茴香?	52
淀粉有哪些主要品种,各有何特点?	53
什么是酵母和面肥,各有什么作用?	53
奶粉的品种及特点?	54
怎样用感官鉴定奶粉的质量?	55
怎样选购奶粉?	55
全脂与脱脂奶粉有什么区别?	56
甜炼乳与淡炼乳有什么区别?	56
怎样鉴别奶油的质量?	56
蜂蜜有哪些品种?	57
怎样鉴别蜂蜜是否掺假?	58
怎样选购蜂蜜?	59
怎样选购蜂王浆?	60
软糖的品种及特点	61
怎样选购糖果?	62
怎样区分高级水果糖与普通水果糖?	62
泗安式酥糖与宁波式酥糖的特点	63
什么糖最甜?	63
豆面、花生、芝麻酥糖的特点	64
粽子糖的特点	64
什么是高粱饴,有什么特点?	65
重松糖的特点	65
寸金糖的特点	66
关东糖的特点	66
花生糖的特点	67
琥珀花生、花生粘和榆皮花生的特点	67
什么是开花豆和五香蚕豆?	68

椒盐桃仁的特点	68
什么是椒盐杏仁和奶油可可杏仁?	69
焦切片的特点	69
北京金糕的特点	69
八珍糕的特点	70
冰雪酥的特点	70
怎样选购罐头食品?	70
怎样以感官鉴定麦乳精的质量?	71
怎样选购藕粉?	71
商品酒分多少类?	72
我国白酒有哪些香型?	72
我国有多少种名酒?	73
八大名白酒的特点	74
大曲、小曲和麸曲酒的区别	75
鉴定白酒质量的方法	76
怎样选购瓶装白酒?	77
十二种药酒简介	77
鉴别果酒质量的方法	78
干白葡萄酒的特点	79
葡萄酒怎样分类?	79
名葡萄酒、果酒的特点	80
红、白葡萄酒的区别	81
选购果酒的方法	82
大、小香槟酒的区别	82
黄酒分哪几类?	83
名黄酒的特点	83
“白兰地”是什么酒?	83
威士忌是什么酒?	84

露酒的特点	85
鲜啤酒与熟啤酒的区别	85
啤酒泡沫与啤酒质量的关系	85
啤酒出现浑浊和沉淀一般不影响饮用	86
啤酒与白酒度数有什么不同?	86
啤酒质量的鉴别方法	87
青岛啤酒的特点	87
怎样选购啤酒?	87
国外酒瓶签上的符号	88
茶叶是怎样分类的?	88
花茶芯和花三角的区别	88
怎样鉴别花茶质量?	89
怎样选购茶叶?	89
真假茶叶的识别	90
怎样识别新茶和陈茶?	91
世界上有哪三大饮料?	91
我国有哪十大名茶?	91
怎样选购果汁?	92

二、食品、饮料的贮藏

保藏原料的九种方法	93
食品保鲜的最佳温度及食物解冻方法	95
各类食品可在冰箱内放多久?	95
怎样保管粮食?	96
怎样贮存大米?	96
花椒可以防止粮食生虫	97
怎样贮存绿豆、蚕豆、赤豆?	97
怎样贮存花生米?	97

用茶叶熏烤食物能防腐	98
地瓜和土豆为什么不能同放?	98
怎样保管家畜肉?	98
怎样储存猪肉和猪油?	99
酱油贮藏猪肉能保鲜.....	100
怎样保管家禽肉?	100
鲜肉保鲜法.....	100
怎样保管火腿?	101
怎样保管水产品?	101
保存鲜鱼的最佳温度.....	102
贮藏鲜鱼的新方法.....	102
怎样贮存海蜇?	102
怎样保管蛋品?	103
贮存鲜蛋的方法.....	103
鸡蛋怎样保鲜?	104
怎样保管调味品?	105
怎样保管食用油脂?	105
如何使盐不返潮?	106
怎样保管酱品?	106
怎样保管酱油和食醋?	107
怎样保管食糖?	107
怎样使用和保管黄酒?	108
怎样保管淀粉?	108
怎样保管香料?	109
怎样保管味精?	109
怎样存放鲜酵母?	109
怎样保管干、鲜果品?	109
家庭怎样贮存水果?	110

家庭怎样贮存苹果和梨?	111
如何使削皮的苹果和梨不变色?	111
柑橘怎样保鲜?	111
家庭中怎样贮存葡萄?	112
家庭中怎样贮存柿子?	112
家庭中怎样贮存山楂?	113
怎样保存鲜荔枝?	113
板栗的贮存方法	113
怎样保管新鲜蔬菜?	114
怎样储存秋菜?	115
蔬菜直立存放好?	115
怎样贮存冬瓜?	116
夏天怎样贮存番茄?	116
西红柿保鲜法	117
香菜怎样长期存用?	117
怎样贮存冬笋?	118
冬笋保鲜法	118
怎样贮存鲜蘑菇?	119
姜、椒、韭保鲜法	119
怎样贮存大葱?	119
怎样存放大蒜?	120
怎样保管干货制品?	121
怎样保管豆制品?	121
豆腐保鲜法	122
保温瓶里不宜存放热豆浆	122
家庭怎样保管糖果?	123
巧克力在夏天为何变软流浆?	123
夏天怎样防止牛奶变坏?	124

热牛奶能用保温瓶储存吗？	124
怎样保存奶粉？	124
炼乳怎样保管？	125
奶油是怎样包装和保管的？	126
怎样保管蜂蜜？	126
怎样保管蜂王浆？	127
白酒存放时间越长越香吗？	127
啤酒能保存多久？	128
果酒存放时间不宜长	128
家庭中如何存放茶叶？	129

三、食品、饮料的加工

家禽怎样分档取料和制作？	130
家畜内脏、四肢怎样初加工？	130
鸡、鸭、鹅的宰杀和初加工方法	131
常见野味的宰杀和初加工方法	133
鸽子的宰杀和初加工方法	134
怎样宰杀家兔？	134
鸡、鸭的出肉加工方法	134
怎样去猪羊牛棒子骨？	135
怎样剔猪羊牛前腿骨？	135
怎样剔猪羊牛肋骨？	135
怎样洗猪肚？	135
怎样除去羊肉的膻味？	136
棱形鱼类的出肉加工方法	136
扁形鱼类的出肉加工方法	137
鳞鱼的出肉加工方法	137
虾的出肉加工方法	138

蟹的出肉加工方法·····	138
海螺的出肉加工方法·····	138
怎样宰杀甲鱼? ·····	139
怎样宰杀鳝鱼? ·····	139
鱼苦胆破了怎么办? ·····	139
怎样涨发海参? ·····	140
怎样涨发鱼翅? ·····	141
怎样涨发蹄筋? ·····	142
怎样涨发鱼肚? ·····	143
怎样涨发鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠? ·····	143
怎样涨发鱼骨、鱼信? ·····	143
怎样涨发乌鱼蛋? ·····	144
怎样涨发鲍鱼? ·····	144
怎样涨发干贝? ·····	144
怎样涨发海蜇? ·····	144
怎样涨发海带? ·····	145
怎样涨发莲子? ·····	145
怎样涨发燕窝? ·····	145
怎样涨发黑、白木耳? ·····	146
怎样涨发玉兰片? ·····	146
怎样涨发猴头蘑? ·····	146
怎样涨发冬菇、口蘑? ·····	146
怎样涨发板笋? ·····	147
怎样涨发干肉皮(皮肚)? ·····	147
怎样涨发哈士蟆? ·····	147
腌肉的制作方法·····	148
腊肉的制作方法·····	148
火腿的腌制方法·····	149

肉肠制品的加工方法	149
怎样做板鸭?	150
腌蛋的两种新方法	150
制作松花蛋后应该注意什么?	151
怎样做鹌鹑皮蛋?	152
怎样制作鱼干?	153
怎样腌制咸鱼?	153
鱼肉松怎样加工?	154
香蕉怎样催熟?	154
怎样给柿子脱涩?	155
怎样除净桃毛?	156
怎样洗蘑菇?	156
几种干果品的自制方法?	156
怎样制作糖冰姜?	158
高压锅炒花生效果好	158
怎样炒花生米和白瓜子?	159
怎样制作花生糖?	160
怎样腌咸菜?	160
腌制咸菜怎样保绿?	160
腌制雪里蕻的新方法	161
怎样利用雪里蕻卤?	162
家庭做酸菜的方法	163
几种酸菜腌制法	164
家庭自制酱黄瓜	164
怎样腌制大蒜头?	165
腌菜怎样去除白膜?	166
怎样做糖蒜?	166
自制低钠盐	167

怎样自制果酱?	167
怎样自制西红柿酱?	168
西瓜的几种吃法	169
怎样晒干菜?	170
怎样生绿豆芽?	171
家庭怎样炮制药酒?	172
冬季怎样捂甜酒?	173
自制防暑饮料的方法	173
怎样做汽水?	175
家庭怎样自制果蔬冷饮?	176
制作冰激凌的方法	176
自制酸奶的方法	177
配菜应掌握哪些原则?	178
怎样配单一原料的菜?	180
怎样配有主有辅原料的菜?	180
怎样配花色菜?	181

四、食品、饮料的制作

米粉是怎样制作的?	182
米粉面团的调制方法	182
糕点米粉面团的调制方法	183
怎样做焖米饭?	185
怎样焖饭好吃?	185
巧煮陈仓米	186
如何去掉米饭的焦味?	186
怎样做炒米饭?	186
怎样做盖饭?	187
怎样做菜饭?	187