

详步 XiangBuTuJieBan
图解版

小小餐桌 家常菜

夏金龙 张恩来◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小小餐桌家常菜 / 夏金龙, 张恩来主编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5384-5011-8

I. ①小… II. ①夏… ②张… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184686号



小小餐桌家常菜

主 编 夏金龙 张恩来
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 赵 鹏 赵 渤
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡
范俊松 汪 润 齐海红 郑 琪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—12000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5011-8

定 价 26.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Author 作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”称号和“杰出贡献人士奖”；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com



主 编 夏金龙 张恩来
编 委 崔晓冬 蒋志进 朗树义 刘凤义 刘志刚 宣为民
技术顾问 张奔腾(中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委)
营养顾问 王者悦(世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长)
摄影指导 杨跃祥



Foreword 前言

自古以来，人人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的生活中。我们的祖先对食材的营养及保健功效早有认识，在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，起到健康养生、预防疾患的作用。

《小小餐桌家常菜》一书，从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，并以85种家庭常用食材为基础，以细化原料为分类方式，在讲解原料的选购、储存、应用等知识的同时，按照不同原料的特性，分别推荐3~7款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全书共推荐菜例350余款，图文并茂、讲解详实。尤其是针对部分经典菜例，加以分步图解提示，让您易学易懂，一看就会。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

相信本书能成为快节奏生活中人们的健康指南，使大家更加快乐幸福！



张恩来
2010年9月



♥ 蔬菜·食用菌的应用

- 12 蔬菜按营养成分为四个等级
- 12 蔬菜的选购
- 13 食用菌的选购
- 13 蔬菜的贮存
- 13 食用菌的使用和存放
- 13 有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别

♥ 猪牛羊肉的做法

- 14 新鲜畜肉的选购

- 14 畜肉质量巧鉴别
- 15 畜肉切制小诀窍
- 15 去除家畜内脏异味方法
- 15 畜肉类制品鉴别要点
- 15 去凉肉异味的技巧
- 15 切熟肉的窍门

♥ 鱼虾蟹贝怎样吃

- 16 如何选购水产品
- 16 鲜鱼巧选
- 17 虾蟹贝类的选购及初加工

- 17 海味干品的选购
- 17 干贝的蒸发方法

♥ 禽蛋·豆制品怎样吃

- 18 圈养家禽与散养家禽的区别
- 18 禽类的宰杀及褪毛
- 19 禽类的主要部位及烹调特点
- 19 蛋羹蒸制小窍门
- 20 豆制品的放心选购
- 20 豆腐巧贮存
- 20 豆制品初加工的小窍门

Part 1

蔬菜·食用菌

▣ 白 菜

- 扒栗子白菜····· 22
- 扒肥肠白菜····· 22
- 醋熘白菜····· 23
- 农家手撕菜····· 24
- 炒蘑菇白菜片····· 25
- 云腿白菜····· 25
- 什锦白菜丝····· 25

▣ 菠 菜

- 上汤浸菠菜····· 26
- 拌肉丝菠菜····· 26
- 猪肝拌菠菜····· 27

▣ 韭 菜

- 炆虾仁韭菜····· 28



- 韭菜炒羊肝····· 28
- 豆筋皮炒韭菜····· 29

▣ 卷心菜

- 卷心素番茄····· 30
- 爬虾肉炒时蔬····· 30
- 西红柿炒卷心菜····· 31

▣ 空心菜

- 腐乳炒空心菜····· 32
- 酥豆空心菜····· 32
- 肉丝炒空心菜····· 33

▣ 油 菜

- 明珠油菜心····· 34
- 炆油菜····· 34
- 虾干炒油菜····· 35

▣ 四季豆

- 酱焖四季豆····· 36
- 干煸四季豆····· 36
- 豆角丝炒肉····· 37

▣ 番 茄

- 芙蓉番茄····· 38
- 琥珀番茄····· 38
- 西红柿炒鸡蛋····· 39
- 鲜蔬天妇罗····· 40
- 双色炒土豆粒····· 41
- 拌生菜沙拉····· 41

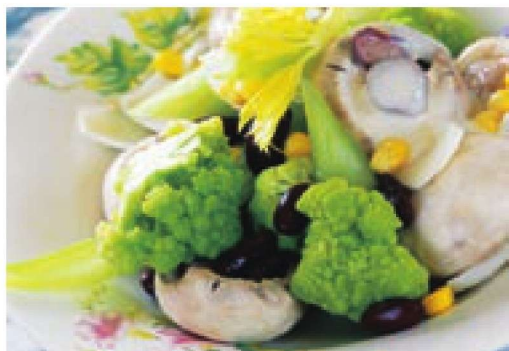
拔丝番茄..... 41

冬瓜

回锅冬瓜..... 42

水晶冬瓜卷..... 42

鲜贝烧冬瓜..... 43



黄瓜

青瓜腰果虾仁..... 44

酸辣黄瓜皮..... 44

肉丁炒黄瓜..... 45

素炒黄瓜..... 46

豆腐酿黄瓜..... 47

卤黄瓜镶肉..... 47

豆腐黄瓜罐..... 47

青椒

豆豉双椒..... 48

青椒炒蛋..... 48

青椒炒肉丝..... 49

苦瓜

干煸苦瓜..... 50

苦瓜炒肉片..... 50

苦瓜炒鸡蛋..... 51

茄子

肉末鱼香茄..... 52

酱肉茄子..... 52

鲜肉茄饼..... 53

辣味茄丝..... 54

蒸拌手撕茄..... 55

鱼香茄条..... 55

香煎茄片..... 55

花椰菜

番茄菜花..... 56

拌芥末菜花..... 56

猪肝炒菜花..... 57

西兰花

蓝花素冬笋..... 58

蟹肉扒西兰花..... 58

蒜蓉西兰花..... 59

南瓜

什锦酿南瓜..... 60

麻辣南瓜..... 60

三彩瓜烙..... 61

南瓜炒虾米..... 62

泡椒嫩南瓜..... 63

蒜烧双蛋南瓜..... 63

蛋黄焗南瓜..... 63

萝卜

香酥萝卜丸子..... 64

萝卜煮肉丸..... 64

麻酱素什锦..... 65

芹菜

肉末炒芹菜..... 66

芹菜炒螺片..... 66

芹菜炒肉丝..... 67

芦笋

冬菇炒芦笋花..... 68

百合芦笋虾球..... 68

芦笋百合北极贝..... 69

马铃薯

炸土豆丸子..... 70





目录

土豆烧猪尾	70
红蘑土豆片	71
醋烹土豆丝	72
地三鲜	73
干煸土豆片	73
红油拌土豆丝	73

▣山 药

拔丝山药	74
彩椒山药	74
山药烩香菇	75

▣洋 葱

酥炸洋葱	76
泡洋葱	76
洋葱牛肉丝	77



▣草 菇

葱油草菇	78
油焖双菇瓜脯	78
草菇爆鸡丝	79

▣金针菇

炆拌金针菇	80
金针培根卷	80
肉丝烧金针	81

▣口 蘑

口蘑烩咖喱鸡	82
口蘑菜心	82

肉片烧口蘑	83
-------	----

▣香 菇

酱汁炒鲜香菇	84
麻仁卤香菇	84
酱煨香菇	85
素炒鳝鱼丝	86
香菇泡菜	87
香菇栗子	87
香菇拌椿芽	87

▣银 耳

银耳浸凉瓜	88
银耳烩菜心	88
葱油拌双耳	89

▣木 耳

木耳炒鸡	90
木耳炒肉	90
双耳爆敲虾	91
木耳韭黄炒虾丝	92

Part 2

畜肉

▣猪里脊肉

软炸里脊	94
美味肉串	94
糖醋里脊	95
熘肉段	96
焦熘里脊条	97
葱爆肉	97
胡萝卜烧里脊	97

▣猪五花肉

蓝花香锅肉	98
肉酱花生米	98

红烧狮子头	99
家常扒五花肉	100
粉蒸肉	101
家常烧腩肉	101
东坡肉	101

▣猪排骨

美味酱排骨	102
豆腐蒸排骨	102
蒜香排骨	103
糖醋排骨	104
醋烧排骨	105
生炒排骨	105
酥炸排骨	105

▣猪肘子

东坡肘子	106
鲜山药焖猪肘	106
麻辣拌肘花	107
香糟猪肘	108
大枣焖肘子	109
火腿炖肘子	109
人参扒金肘	109

▣猪 肝

熘肝尖	110
酱猪肝	110
红烧猪肝	111

▣猪大肠

卤水大肠	112
脆皮肠头	112
炒猪大肠	113



▣猪 蹄

雪豆烧猪蹄	114
锅焖黑椒猪蹄	114
红烧猪蹄	115

▣猪 耳

卤味干层耳	116
青椒猪耳片	116
京葱拌耳丝	117

▣猪 腰

炆拌腰条	118
卤猪腰	118
火爆腰花	119

▣牛脊肉

黑椒煎牛排	120
家常煸牛肉丝	120
滑蛋牛肉	121
杭椒牛柳	122
干煸牛肉丝	123
豆酥牛肉粉丝	123
蚝油牛肉	123

▣牛腩肉

黄豆酱烧牛肉	124
萝卜烧牛腩	124
豆酱焖牛腩	125

▣牛 肚

炒牛肚丝	126
藿香牛百叶	126
油爆百叶	127

Contents

目录

清炒牛肚片	128
什锦拌肚丝	129
卤牛杂	129
熟炒牛肚丝	129

▣牛肋条

馓子煨牛肉	130
番茄烧牛肉	130
红烧牛肉	131

▣牛 尾

番茄牛尾	132
红烧黄牛尾	132
香辣牛尾	133

▣羊脊肉

盐爆里脊	134
油泼羊肉	134
黄焖羊肉	135

▣羊 肝

熘炒羊肝	136
羊肝炒菠菜	136
炒羊肝	137

▣羊肋肉

手把羊肉	138
栗子焖羊肉	138
香辣羊肉	139

▣羊腿肉

剁椒羊腿	140
家香羊肉	140
葱爆羊肉	141

▣羊 排

红焖羊排	142
椒盐羊排	142
酱香蒸羊排	143
蒜泥羊排	144

Part 3

禽蛋·豆制品

▣鸡

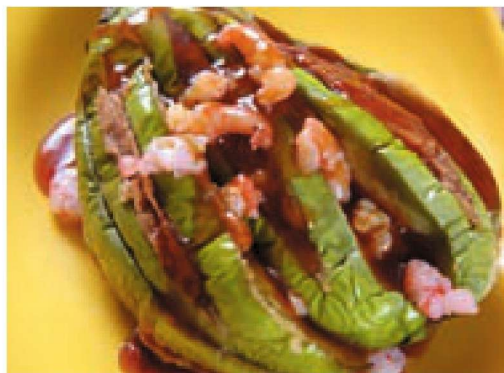
麻油鸡	146
香菇滑鸡煲	146
清蒸人参鸡	147
口水鸡	148
黄酒醉鸡	149
芥末手撕鸡	149
莲香脱骨鸡	149

▣鸡胸肉

鸡脯松花卷	150
川味鸡末	150
碎米鸡丁	151
宫保鸡丁	152
鸡丁拌青豌豆	153
酱爆核桃鸡丁	153
鸡蓉豆腐	153

▣鸡 腿

酱汁苦瓜鸡	154
鸡腿焖薯仔	154
栗子烧鸡块	155



▣鸡 翅

软炸鸡·····	156
酱鸡翅尖·····	156
红烧凤翅·····	157

▣鸡 爪

酱凤爪·····	158
蒸淋凤爪·····	158
五香凤爪·····	159



▣鸭

秘制啤酒鸭·····	160
冬菜酿鸭·····	160
酥香鸭块·····	161
酒酿清蒸鸭子·····	162
五香酱鸭·····	163
蛋黄鸭卷·····	163
红曲酱鸭·····	163

▣鸭胸肉

回锅鸭肉·····	164
鸭片爆肚仁·····	164
竹笋烧鸭·····	165

▣鸭 肝

酒醉鸭肝·····	166
滑炒鸭肝·····	166
盐水鸭肝·····	167

▣鸭 掌

冻鸭掌·····	168
双椒鸭掌·····	168
芥末鸭掌·····	169

▣鹅

酱汁卤鹅·····	170
-----------	-----

鹅肉烩什蔬·····	170
大鹅焖土豆·····	171

▣鸽 子

茶香乳鸽·····	172
卤水乳鸽皇·····	172
火爆乳鸽·····	173

▣鸡 蛋

什锦烤鲜蛋·····	174
鸡蛋沙拉·····	174
三鲜蒸蛋羹·····	175
锦绣蒸蛋·····	176
肉末蒸蛋·····	177
水晶球·····	177
火腿煎蛋·····	177

▣咸鸭蛋

巧手赛螃蟹·····	178
蛋黄鸡腿卷·····	178
咸蛋黄炒玉米·····	179



▣豆 腐

麻婆豆腐·····	180
豆腐扒牛肉·····	180
鲜虾烩豆腐·····	181
家常豆腐·····	182
肉煎豆腐·····	183
农家豆腐·····	183
桂花炒豆腐·····	183

▣豆腐皮

松子肉·····	184
葱油豆皮丝·····	184
豆腐皮炒韭菜·····	185



目录

▣豆腐干

红爆豆腐干	186
葱烧豆干	186
西芹拌香干	187
尖椒干豆腐	188
菇椒拌腐丝	189
老汤卤豆腐丝	189
豆腐干炒豇豆	189

▣腐竹

京酱素肉丝	190
炒腐竹	190
肉片烧腐竹	191
腐竹烧肚片	192

Part 4

水产

▣鲤鱼

熏鲤鱼	194
红烧鲤鱼	194
焦炒鱼片	195
烩酸辣鱼丝	196
五福鱼丸	197
白汁鲜鱼	197



锅贴鲤鱼	197
------	-----

▣鲫鱼

泡菜烧鲫鱼	198
焦熘鲫鱼	198
鲫鱼炖豆腐	199

▣草鱼

葱椒鲜鱼条	200
葱烧草鱼	200
竹荪玻璃鱼片	201

▣鳊鱼

蒸鳊鱼头	202
豆瓣花鲢	202
剁椒鱼头	203

▣鲇鱼

软烧鲇鱼	204
淮山烧鲇鱼	204
大蒜烧鲇鱼	205

▣青鱼

茄汁青鱼	206
爆永鱼块	206
拌鱼丝	207

▣鳙鱼

白汁番茄鳙鱼	208
茄汁葡萄鱼	208
人参鳙鱼	209

▣鲈鱼

苦瓜蒸鲈鱼	210
菊花鲈鱼	210
清蒸鲈鱼	211

▣黄鱼

粉皮烧黄鱼	212
雪菜炒黄鱼	212
家焖黄鱼	213

▣ 带 鱼	
腊八蒜烧带鱼·····	214
醋椒带鱼·····	214
干炸带鱼·····	215

▣ 鳊 鱼	
芦笋焖鳊鱼·····	216
脆皮爆鳊鱼·····	216
生爆鳊丝·····	217

▣ 甲 鱼	
黄焖甲鱼·····	218
花旗参炖甲鱼·····	218
清蒸甲鱼·····	219

▣ 虾	
红烧大虾·····	220
油爆虾·····	220
香煎大虾·····	221
酥炸虾段·····	222
干煎大虾·····	223
香椿海鲜粒·····	223
水晶五彩虾球·····	223

▣ 螃 蟹	
红焖花蟹·····	224
香辣蟹·····	224
蛋黄炒梭蟹·····	225
笼蒸螃蟹·····	226
辣汁炒花蟹·····	227

清蒸蟹·····	227
椰蓉炒活蟹·····	227

▣ 鱿 鱼	
拌鱿鱼丝·····	228
火爆泡椒鱿鱼·····	228
芫爆鱿鱼卷·····	229

▣ 海 螺	
红烧海螺·····	230
香菜拌海螺·····	230
酱汁海螺·····	231

▣ 扇 贝	
粉丝蒸扇贝·····	232
翡翠仙桃扇贝·····	232
豉椒蒸扇贝·····	233

▣ 蛤 蜊	
滑炒蛤蜊马蹄·····	234
腌蛤蜊·····	234
辣炒蛤蜊·····	235

▣ 海 带	
海带烧白菜·····	236
五香海带丝·····	236
炸熘海带·····	237

▣ 海 蜇	
麻辣蜇皮·····	238
拌蜇皮·····	238
三丝炒蜇皮·····	239





蔬菜·食用菌的应用

shucaishiyongjunde

蔬菜按营养分为四个等级

甲类蔬菜：主要富含维生素A原、维生素B₂、维生素C、钙、食用纤维等，这类蔬菜营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。

乙类蔬菜：营养价值低于甲类蔬菜，其又可分为3种。第一种含维生素B₂，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含维生素A原和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、包心菜、菜花等。

丙类蔬菜：含维生素类较少，但热量超过甲类和乙类蔬菜，其中品种包括红薯、山药、芋头、南瓜等。

丁类蔬菜：含有少量或微量的维生素C，营养价值较低，品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

蔬菜的选购

蔬菜的种类繁多，在选购时应注意七个基本要点：一是新鲜程度；二是壮老或嫩脆程度；三是大小均匀、形块完整与否；四是有否病变；五是有否虫害；六是色泽正常与否；七是有否农药残留可能。另外，还应挑选形状、颜色正常的蔬菜购买。

例如，番茄：果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜货。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。黄瓜：刚采收的小黄瓜表面上有疣状突起，一摸有刺，是十分新鲜的。颜色浓绿有光泽，再注意前端的茎部切口，感觉嫩绿、颜色漂亮才是新鲜的。卷心菜：叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的卷心菜才新鲜。切开的卷心菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的，切口会呈茶色，要特别注意。茄子：深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最新鲜，反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。



• 食用菌的选购 •

食用菌种类繁多,主要分为“菇”、“菌”、“蕈”、“蘑”、“耳”等,常见的有香菇、草菇、黑木耳、银耳、猴头蘑、榛蘑等。选购食用菌产品最好到规模较大的商场或超市购买具有一定知名度企业生产的产品,查看包装上厂名、厂址、净含量、生产日期、保质期、产品标准号、质量等级等内容是否齐备;通过“眼看、鼻闻、手握”三步对产品进行简单的感官检验。



眼看

主要形态和色泽及有无霉烂、虫蛀现象。黑木耳宜选耳面黑褐色、有光亮感,用水浸泡后耳大肉厚、有弹性的产品。有些黑木耳中夹杂有相互粘裹的拳头状木耳,主要是在阴雨多湿季节因晾晒不及时造成,此类木耳质量相对较差。香菇一般以体圆齐整,杂质少,菌伞肥厚,盖面平滑为好。而银耳则宜选购耳花大而松散,耳肉肥厚,色泽呈白色或略带微黄的产品,好的银耳蒂头无黑斑或杂质,朵形较圆整,大而美观。



鼻闻

质量好的食用菌应香气纯正自然无异味,不要购买有刺鼻气味的产品。鲜食用菌若闻着有酸味则可能变质,不宜食用。



手握

选购干制食用菌时应选择水分含量少的产品,若含水量过高不仅压秤,而且不易保存。木耳如果握之声脆,扎手,具有弹性,耳片不碎则说明含水量适当,若握之无声,手感柔软则可能含水过多。



蔬菜的贮存

由于蔬菜种类繁多,其生长物特性不尽相同,因而其贮存要求也各不相同。青菜、黄瓜可洗净后放入保鲜袋贮在冰箱,大白菜放在垫稻草的干燥处,花菜放在通风处还可在菜上洒些水,莴笋可刨去皮浸在淡盐水中,萝卜和胡萝卜放入保鲜袋扎紧袋口置于干燥处,鲜蘑菇的短期保存法是用清水浸泡等。因而对于各种蔬菜的贮存,应按其生长物特性采取相应的贮存方法,但在原则上应该买新鲜吃新鲜,而不应当贮一次吃一周。



食用菌的使用和存放

- 干制食用菌使用前不宜用温水浸泡,否则会破坏口感。
- 放在通风、透气、干燥、凉爽的地方,避免阳光长时间的照射。干制食用菌一般都容易吸潮霉变,因此食用菌产品应干燥储藏,如贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂,以防受潮。
- 食用菌易氧化变质,可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮,容器内应衬食品袋。
- 食用菌大都具有较强的吸附性,适宜单独贮存,以防止串味。

• 有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别 •

有机蔬菜是在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质,并且不允许使用基因工程技术。绿色蔬菜一般允许限量使用化学合成生产资料,只是严格要求在生产过程中不使用化学合成的有害环境和健康的物质。而无公害蔬菜则是对蔬菜生产和加工的基本要求,是指在一定的生态环境下,按照一定的生产技术规程生产的,经法定专业质检部

门检测,不含有毒、有害物质,符合国家标准的蔬菜。购买无公害蔬菜并不等于就是买到了没有使用农药的蔬菜,只是农药残留符合国家标准,不会对人体造成危害而已。





新鲜畜肉的选购

新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮，肌肉红色均匀，呈浅红色，有光泽，切面稍有湿润而无黏性，肉汁透明；肉质紧密而有弹性，指压后凹陷立即恢复，脂肪为白色。而变质畜肉的表面过分干燥，肌肉为暗色，有时呈浅绿色或灰色；切面过度潮湿和发黏，肉质松软且无弹力，表面及深层均有腐臭气味，脂肪呈乌灰色。

畜肉质量巧鉴别

● 注水畜肉的鉴别

正常的新鲜畜肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白，表面微干；而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光，注水过多时，水会从肉上往下滴。割下一块畜肉放在盘子里，稍待片刻就有水流出来。用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴点燃，若不能燃烧，则说明畜肉中注了水。

● 囊虫病肉的鉴别

米猪肉是指患囊虫病的死猪肉，这种肉对人体危害很大，不能食用。囊包虫呈石榴状，寄生在肌纤维中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方，用刀在肌肉上切开，一般厚1厘米，长20厘米，每隔1厘米切一刀，切4~5刀后，在切面如发现附有石榴子一般大小的水泡状颗粒，即是囊包虫。

● 病死猪肉的鉴别

死猪肉是指病猪肉或非正常宰杀死的猪肉，这种猪肉一般不能食用。死猪肉皮肤一般都有出血点或充血痕，颜色发暗，脂肪呈黄色或红色，肌肉无光泽，用手指按压后，其凹陷部分不能立即恢复。



• 畜肉切制小诀窍 •

猪肉要斜切：猪肉的肉质比较细，筋少，在切制时如果横切成丝、片，炒熟后的猪肉会变得凌乱散碎。如果斜切，既可使其不破碎，吃起来又不柴。

牛肉要横切：牛肉的筋腱较多，并顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺切，许多筋腱便会整条地保留在牛肉内，这样炒出来的牛肉就很难咀嚼。

羊肉要剔膜：羊肉中有很多筋膜，切丝或切片之前应先将其剔除，否则炒熟后的羊肉肉烂而筋膜硬，吃起来难以下咽。

• 去除家畜内脏异味方法 •

在清洗畜肠、畜肚时，先加一些碱和食醋并反复揉搓，就可去除里外的黏液和恶味。

在清洗畜肺时，可将气管套在自来水管上，用流水冲洗数遍，直至洗净杂物，肺叶呈淡红色时就没有异味了。

洗畜舌时，可先将畜舌浸泡在开水中或投入沸水中焯一下，捞出刮去舌苔和白皮，洗刷干净即可。

畜肝有一股秽味，在清洗时可用面粉和米醋揉搓后，再用清水冲净，秽味即除。

清洗畜心时，可把畜心放入清水内，不停地用手挤压，使污血排出，直至洗净。

清洗畜脑时需要注意，畜脑一般很嫩，容易破损，应放置水中轻轻漂洗，用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜，再漂洗干净即可。



• 畜肉类制品鉴别要点 •

畜肉类制品包括灌肠(肚)类、酱卤肉类、烧烤肉类、肴肉、咸肉、腊肉、火腿等。在鉴别和挑选这类食品时，一般是以外观、色泽、组织状态、气味和滋味等感官指标为依据的。应当留意畜肉类制品的色泽是否鲜明，有无加入人工合成色素；肉质的坚实程度和弹性如何，有无异臭、异物、霉斑等；是否具有该类制品所特有的正常气味和滋味。其中注意观察畜肉制品的颜色、光泽是否有变化，品尝其滋味是否鲜美，有无异味。



去冻肉异味的技巧

啤酒浸泡法

将冷冻过的肉放在啤酒中浸泡10分钟捞出，洗净后再烹调，便可去除异味，增加香味。

姜汁去味法

将冷冻肉用姜汁浸泡可去除异味。

盐水去味法

冻肉如用盐水化解，不仅有利于去除冰箱的异味，而且还会不失肉的鲜味。



切熟肉的窍门

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不得当，就不容易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，就会切得光滑。切熟肉必须掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直切法，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉将会不碎不烂，整齐好看。



如何选购水产品

随着人们食用水产品的增多,发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍,而如何鉴别水产品的新鲜度至关重要。水产品极易腐败变质,而且腐败后营养价值丧失、风味发生改变,有时食用了还会出现中毒现象。因此,消费者一方面应该掌握一些基本的鉴别常识,同时不可贪图便宜购买并食用那些已经变质的水产品。

动眼: 先看水产品的眼睛,如果呈透明状态,表明新鲜度高。其次看水产品的体表,尤其是鱼类的鳞是否紧贴,鱼表面是否有光泽。虾壳应与虾肉紧贴,若易剥下,则表示不新鲜,此外虾身应完整,有弹力富光泽,壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳应富光泽,肢体硬实有弹性。

动手: 用手按水产品肉质表面,若肉质坚实有弹性,按之不会深陷下去,即表示新鲜;再摸摸肉表面有无黏液,无黏液表示新鲜度高。

动鼻: 用鼻子闻一闻水产品,如果有海鲜特有的鲜味,表示很新鲜。反之,若有腥臭与腐败之味则不要购买。

鲜鱼巧选购

眼睛: 鲜鱼的眼睛凸起,澄清有光泽;不新鲜的鱼眼睛凹陷,表面附有一层灰色污物,用手触摸时粘手,眼睛浑浊不清,并呈微蓝色。

鱼鳃: 鲜鱼的鳃盖紧闭,鳃片呈鲜红色,无黏液;不新鲜的鱼,鳃发暗,呈红或灰色,并有污垢。

鱼鳞: 新鲜鱼体表有清洁透明的黏液层,鳞片整齐,没有脱落现象,排列紧密,有黏液和光泽,轮层明显;不新鲜的鱼鳞片松弛,没有光泽,轮层不明显;腐败的鱼有鳞片松脱现象。

肛门: 鲜鱼的肛门发白,并向腹内紧缩;不新鲜的鱼肛门发紫,外凸。

气味: 新鲜的鱼有种特有的鲜腥味;不新鲜的鱼腥味较淡,并稍有臭味;腐败的鱼有腐臭味。

体形: 鲜鱼体形直,鱼腹充实完整,头尾不弯曲;不新鲜的鱼,体形弯曲、鱼腹膨胀、有黏液,摁后下陷,有破皮和裂口现象。

肉质: 鲜鱼肉质坚实,有弹性,骨肉不分离;不新鲜的鱼肉质松软,没有弹性,骨肉脱离。