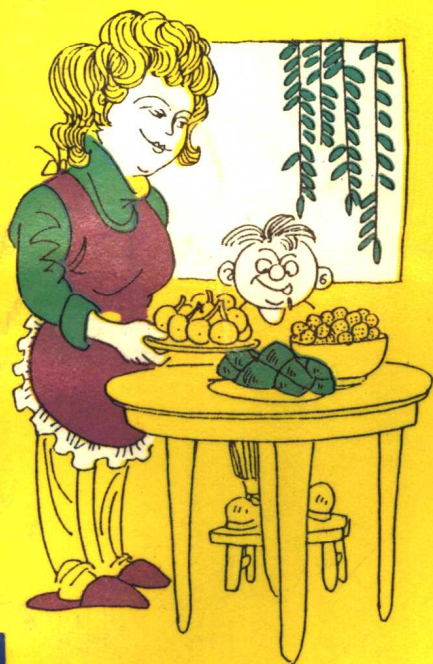


主妇四季二十一天

●袁念琪 编著

福建人民出版社



●主编：李俊杰

JIATING ZHUFU CUNGSU

家庭主妇丛书

主妇四季二十天

李俊杰 主编

袁念琪 编著

福建人民出版社

1990年·福州

主妇四季二十八天

袁念琪 编著

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.125印张 129千字

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

印数: 1—5,472

ISBN 7—211—01318—4

C·31

定价: 2.25元

目 录

代序：难尽天下酸甜苦辣……………(1)

春季七日

春一日 立夏吃咸蛋……………(5)

春二日 蔬菜说及春菜二题……………(8)

春三日 荤菜基础·牛奶常识……………(13)

春四日 水果要义·春果三味……………(19)

春五日 先说防霉后说吃……………(26)

春六日 什么是食疗？什么是药膳？……………(33)

春七日 谈吃、说酒、道之最……………(40)

夏季七日

夏一日 小暑说鳝……………(49)

夏二日 赤日炎炎烧蔬菜……………(58)

夏三日 赤日炎炎烧荤菜……………(68)

夏四日 西瓜万象……………(73)

夏五日 夏令养生之道……………(80)

夏六日 啤酒纵横……………(88)

夏七日 冰箱与食品……………(94)

秋季七日

秋一日 中秋：月饼·鸭……………(102)

秋二日 秋菜吃什么？……………(108)

秋三日 秋天鱼虾篇……………(114)

秋四日	秋柿·梨·苹果·····	(122)
秋五日	厨房心得·····	(128)
秋六日	产妇和婴幼儿的吃·····	(133)
秋七日	秋天蟹经入门·····	(141)
冬季七日		
冬一日	十二月的粥·正月的汤圆·····	(150)
冬二日	冰天雪地里的蔬菜·····	(154)
冬三日	冰天雪地里的荤菜·····	(160)
冬四日	水果小集·····	(166)
冬五日	年货·····	(175)
冬六日	年夜饭集锦·····	(181)
冬七日	节日饮料必备·····	(187)

代序：难尽天下酸甜苦辣

1987年6月15日20点15分。

上海电视台20频道。

中国大陆第一个每日播出，以吃为内容的电视专栏节目——《小菜场》开播。220万户上海人家的电视荧屏上，跳出一排仿宋字：“菜场虽小，牵系沪上万户人家，荧屏不大，囊括天下酸甜苦辣。”

几年来，自己主持这档节目，从开播到这个专栏节目被评为“1987年上海广播电视创新特色栏目”，确实是难尽这酸甜苦辣。不管是酸还是甜，毕竟都是属于自己的。这自己的酸、自己的甜，都应当珍惜。

写这本小书，选辑了这些年所制作的节目精华，吸收了以吃为主题的最新信息，并努力争取有新的创意。一是在编排上按季节划分，以方便读者。二是以第一人称叙述，以增加点亲切感。三是淘汰一些旧的观念；所推出的菜谱，以创新、实惠、经济、营养、易做为原则。四是在内容上，不仅有食物的挑选、保管、怎样制作等，还谈点吃的文化；虽说君子不临厨，谈谈还是蛮风雅的。

一年四季，三百六十五天，日日精采出新是不现实的，但有了这本书的二十八天垫底，要精采要出奇恐怕就不是件很难的事了。每季的第一日里，说的是吃的民俗内容；第二

日则是当季的当家蔬菜；第三日谈荤菜；第四日为这个季节里主要果品；第五、第六和第七日，乃相关的食品挑选、保管、鉴别知识，还有药膳、食疗，等等。当然，千条万绪都离不开个吃字。

记不得是谁说过这样的话：从某种意义上说，吃什么和怎样吃将决定一个民族的命运。在吃什么已经确定的今天，怎么吃自然成为革命的首要问题。愿为怎么吃做点小小的实事。

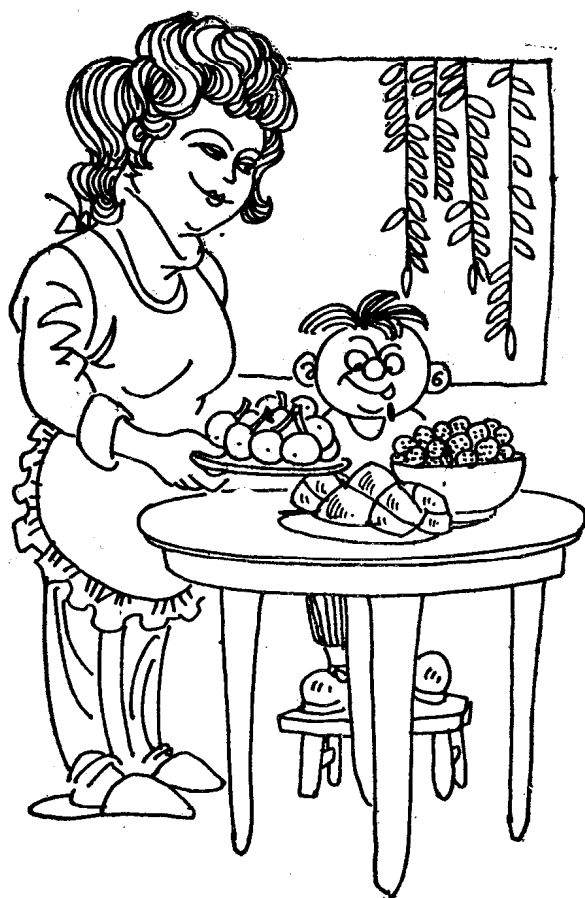
期待着读者们的批评和指教。

本书撰写中，有赖王红、辰玥同志的大力支持，在此深表感谢。

袁念琪

1989年12月28日

春



瞧，这春天里吃的……可馋人啦！

中国人这样注重吃，不仅喜爱品尝美味，还热衷于津津乐道，恐怕正因为“吃”在中国人生活的世界中不仅仅是生存的基本需求，更是艺术，它同中国人的生活方式、精神世界、文化特征息息相通。

无名氏

立夏吃咸蛋

□ 主持：立夏吃咸蛋，是中国人的传统。咸蛋，说得确切点就是咸鸭蛋。不少人喜欢自己腌咸蛋，觉得自己腌的吃起来香，吃得可口，吃得放心。而有些年轻的主妇却为不会腌蛋和腌不好蛋而烦恼。下面我提供腌蛋的操作方法，希望能解除她们的一点烦恼。

● 家庭腌制咸蛋的操作

- (1) 盛器：坛或者甕一只。容量大小依腌蛋多少而定。
- (2) 比例：新鲜鸭蛋50只，食盐750克左右，清水3公斤。
- (3) 佐料：香葱8根，生姜切片6块，花椒50克，上好的大曲酒100克左右，白砂糖50克，一小匙左右的味精。
- (4) 操作：先把50只鸭蛋用干布擦拭干净。注意，鸭蛋不能用冷水浸洗，否则腌出的咸蛋黄易变黑。然后放进坛内，一层层整齐排好。把6公斤清水倒入锅中烧煮，放入生姜片、香葱（把葱打成结）、花椒，水快开时再放食盐。水沸后片刻起锅，待水稍冷后放入大曲、白砂糖、味精。冷透后即成腌制用料水，把料水倒入盛放鸭蛋的坛内，并用竹篾轻轻压住，以免浮起，最后用塑料纸扎紧密封一个月左右就可食用。用这种方法腌制的咸蛋油多，咸淡适中。

● 五香咸蛋腌法

如果你想吃别具风味的五香咸蛋，那也不复杂。只要按以上的比例配佐料，再加入桂皮60克，茴香35克，辣椒粉35克，甘草50克，花椒粉25克，同煮。

以后的制作稍有不同。料水不倒入坛中，而是把料水与1公斤左右的黄泥搅拌；拌时再加25克左右的盐粒，制成稠稀适度的料泥。然后，把擦干的鸭蛋四周涂上料泥，一一放入坛内，用塑料纸盖住系紧密封，一个月左右就可以吃到五香咸蛋了。

腌咸蛋的第一步当然要有鸭蛋。挑选鸭蛋并不难，同挑选鸡蛋一样，口诀是：一看二摸三听。看蛋：蛋壳坚实无裂缝，表面要有明亮如白霜般的粉末，无黑色斑点，发亮变暗有裂缝是坏蛋；摸蛋：手感发涩、沉甸甸的是好蛋；有发滑轻飘感为坏蛋；听蛋：无声为好蛋；有啪啦晃荡声为坏蛋。

这里我还想说一个大家比较关心的事，就是不少主妇总以为腌制的食品营养不如新鲜的同类食品，其实不然。

● 咸蛋营养观

我们把咸蛋的主要营养成分的指数同鸡蛋作个比较。鸡蛋是人们一致公认的营养佳品。

品名	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	维生素A (国际单位)	维生素 B ₁ (克)	维生素 B ₂ (克)	维生素 pp (克)
鸡蛋	100	14.2	11.1	0.5	1380	0.15	0.30	0.1
咸蛋	100	11.3	13.3	3.4	1480	0.18	0.38	0.1

妙吃咸蛋四种

第一种：将咸鸭蛋与粽子同锅蒸煮，这样的咸鸭蛋吃起来味道更加清香。

第二种：将生咸鸭蛋一头敲破，用筷子在蛋白与蛋黄上戳几个小孔，放入少许醋和味精，煮熟后入口鲜嫩无比，宛如蟹肉。

第三种：将煮熟的咸鸭蛋的蛋白切成小块，倒入适量的豆腐乳，再拌以少许香油、白糖、醋和味精。这种吃法的特点是：鲜香扑鼻、酸甜可口，保你大开胃口。

第四种：将熟咸鸭蛋的蛋黄捣碎，与蒸后晾凉的豆腐拌和，再放入切碎的皮蛋、酱油、香油、味精、葱花等。香嫩可口，别具风味。

春二日

蔬菜说及春菜二题

□ 主持：这节题为春二日，说的是蔬菜。以后，每一季的第二日，均是蔬菜的世面。今天第一次说蔬菜，想起往日先生每授一门新课，都要来个概说导论之类的；我们不妨也先来谈谈蔬菜基础一二，诸如蔬菜的营养，一菜在手是先洗后切，还是后洗先切，等等。

● 蔬菜：颜色愈深营养愈高

蔬菜的颜色与其营养价值有关系。颜色越深，其营养价值越高。如芥菜、油菜、韭菜、苜蓿等为绿色；西红柿、胡萝卜、南瓜等为黄色；冬瓜、甜瓜、竹笋等为白色。这主要取决于蔬菜本身所含铁、钙、无机盐、维生素和纤维素的多少。由此可见，蔬菜的颜色与营养价值是密切关联的。因此在选购蔬菜时，还是要根据蔬菜的颜色来选择。

● 蔬菜要先洗后切

如果蔬菜切好后清洗：第一，蔬菜本身所含的水溶性维生素和糖份会沿刀口流出溶入水中，从而降低其营养价值。第二，蔬菜表面的农药，污染了清洗液后又会沿蔬菜的刀口渗进来造成污染。第三，先切后洗也不易洗净。因在蔬菜中

夹杂有昆虫卵、粪肥、杂草等，清洗时只能除去泥土和其表面的部分农药，而其他杂物夹杂其中却很难洗净。尤其是家畜的粪便中常带有病菌和病虫卵。这些如在烹饪中不能全部杀死，进入人体就会致病甚至造成死亡。

所以，蔬菜要先洗后切。

● 添加调味品的顺序

炒菜时先放糖类，随后再放食盐、醋、酱油和味精，原则上是渗透力弱的先放，渗透力强的后放。如果顺序颠倒，先放了食盐，便会影响糖类的作用。因为食盐有脱水的作用，能够促进蛋白质的凝固，使食物的表面变硬并有韧性，这样糖类的甜味就不易渗入到食品中去。没有香味的调料（如盐、糖等）可在烹调中先受热，而有香味的调料如醋、酒等，则不行，否则香味将消失。味精的主要成分为麸氨酸钠，受不了高温，所以只能在最后加入食品中。

有些菜肴，虽在烹调时已进行了调味，但仍然不能定味，或尚未达到应有的要求，则需要在烹调后再次调味。各种泡、拌的凉菜，都需要在烹调后再次调味。

● 炒绿叶蔬菜的诀窍

蔬菜要炒得碧绿、油嫩才耐看好吃，而且又能保持营养成分。掌握以下诀窍就能做到：

一是火要旺，油锅要热，油量要足，时间要短。否则就容易发黄，营养素损失较多。同时质地也变得较烂，不爽脆，还要出汤。

二是菜梗先下锅，炒半熟后再放菜叶。否则菜梗菜叶同

时下锅，不是菜梗带生，就是菜叶黄老。

三是油锅热后先放盐和佐料，后放菜。因为盐可促使菜软化，可以缩短煸炒的时间。否则，煸炒时间就会拉长，叶子容易发黄。

四是菜未炒前可用沸水略烫，这样既缩短炒的时间，又保持菜碧绿悦目。

● 绿叶蔬菜贮藏法

将买来的绿叶蔬菜，先松开捆绳，剔除烂叶、黄叶和破碎叶片，竖放在盆中，盆里放一层浅水，存放于太阳照不到的阴凉处。用此法贮存蔬菜，夏天可保鲜嫩三四天，秋冬季节可保鲜一个星期以上。这是因为绿叶蔬菜垂直存放，它的体内所产生的乙烯要比横放少得多。乙烯是生物体本身产生的一种激素，它可促使菜株成熟、变老和发黄。由于竖放抑制了乙烯的发生，因此可减缓绿叶菜的发黄、老化和变质。

● 春天宜多吃黄豆芽

春天里，含有维生素B₂的蔬菜比较少，而人体消耗维生素B₂的数量却比较多。如果每天人体摄入维生素B₂的数量低于0.6毫克，那就容易得唇炎、舌炎、口角炎和角膜周围充血等疾病。常吃黄豆芽就可以有效地防止维生素B₂缺乏症，因为黄豆芽是一种含维生素B₂比较丰富的食品。在吃黄豆芽时应该注意以下几点：

(1) 要挑选粗壮的黄豆芽，不要挑选细长的黄豆芽。长的豆芽维生素B₂的含量不高。

(2) 烹饪时要加点醋。因为黄豆芽组织幼嫩，蛋白质含量比较高，在烹饪时加点醋，既可使豆芽脆嫩，不出水；又能使黄豆芽中的蛋白质凝固，从而使黄豆芽坚挺，吃口脆嫩。另外，在烹调时，略加些醋，可使黄豆芽中的维生素B₂不被破坏，还可除去黄豆芽中的豆腥味。

● 豆芽的制作

(1) 浸泡：浸泡前应挑选无虫蛀、无霉烂、无破碎的豆粒。黄豆芽在日平均气温低于15℃时，应放于20℃的温水中浸泡；当日平均气温高于15℃时，应放入约5℃的水中浸泡；浸泡期间注意换水2—3次。

(2) 发芽：将浸泡好的豆粒铺放在发芽工具中的两层草席之间，厚度约10厘米左右。当日平均气温在15℃以上时，黄豆芽每天淋水3—4次，水温控制在5℃左右；绿豆芽在发芽初期，隔1.5~2小时淋水一次，水温在15℃左右，发芽后期（芽长1厘米后）每天淋水3—4次，水温以10℃为宜。

(3) 生长：豆芽在天暖时的生长期为10天左右，天冷时为15天左右。豆芽适宜在微风或无风的地方生长，如果将温度控制在20~25℃左右，相对湿度保持在90%以上，风速保持在2级以下，则能缩短豆芽的生长期。

● 豆芽不宜发得太长

豆芽菜是维生素C等营养素的一个好来源。豆芽不仅保持了豆类原有的全部营养成分，而且在催发过程中，还产生了较丰富的天门冬素、维生素C等。

在催发时，当温度过高或发芽时间过长时（黄豆芽超过

8.5厘米、绿豆芽超过12.2厘米），其蛋白质易发生脱水和多肽物质缩合障碍而受到损失，脂肪和维生素C也易溶解损失。随着豆芽长度的继续增长，营养素就失得更多了。因此豆芽菜不应发得过长，黄豆芽最好掌握在7~8.5厘米、绿豆芽9~12.2厘米，以保持营养成分。

● 话说荠菜

荠菜是大家欢迎的蔬菜。它的营养价值很高，每100克荠菜含蛋白质26.5克、脂肪2克、碳水化合物30克、钙2100毫克、磷365毫克、铁31.5毫克、胡萝卜素16毫克、维生素B₁0.7毫克、维生素B₂0.95毫克、维生素C275毫克。钙质的含量不但比其他蔬菜多，而且还超过豆腐。

● 荠菜肉片

主料：荠菜500克，里脊肉125克。

辅料：熟冬笋、香菇、二只鸡蛋清。

调料：黄酒、盐、味精、干湿淀粉、麻油。

操作：（1）荠菜用开水烫后捞起挤干，切成细末。里脊肉切成薄片放入碗内，加食盐、料酒、鸡蛋清和干淀粉上浆。冬笋、水发香菇切成片。（2）炒锅内放油，放入肉片划散，然后捞起沥油。（3）炒锅内放油少许，放入冬笋、香菇片和荠菜末煸炒，再放肉片，加料酒、食盐、味精、鲜汤、湿淀粉勾芡，淋上麻油，起锅装盆。

特点：清香可口，色青味鲜。