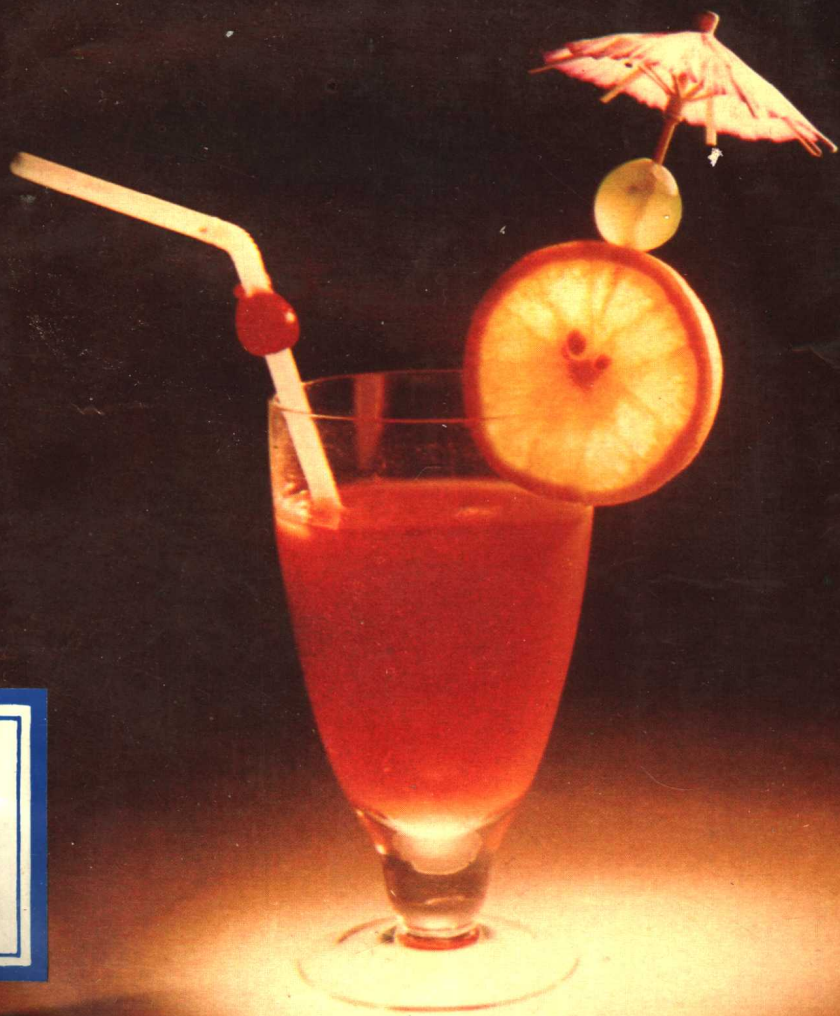


新编家庭饮食指南

屠朝阳 主编



科学普及出版社

新编家庭饮食指南

屠朝阳 主编

周洪星 柴林 于正炯 编著

屠朝阳 李鼎

科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本综合性家庭饮食指导用书。全书分家庭菜肴、面点、酒水饮料三编。内容既有介绍食品选购、贮藏、加工、营养和烹调常识的问答题，又有传授菜、点、饮料的制作方法、特色评价的食谱200多种，有较强的知识性和实用性，适宜家庭四季饮食、节日家宴配餐时选做。本书贴近家庭实际，注重营养调配；食谱用料平常，易学易做；品种高中低档各备，口味兼顾南北；品种制作中还有操作技巧和要求的提示，可帮助读者学习自制。

本书是丰富家庭餐桌、提高膳食水平的好参谋，适合家庭主厨者的需要。

新编家庭饮食指南

屠朝阳 主编

责任编辑：祝立新

封面设计：赵一东

技术设计：珍 奇

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7.875 字数：176千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1—5 600册 定价：4.80元

ISBN 7-110-01980-2/TS·53 登记证号：(京)026号

前 言

随着人民生活水平日益提高，我国家庭的“吃”文化也有了很大发展。在普通家庭的餐桌上，人们越来越注意到饮食营养及食物结构对人体健康的影响，越来越注意到饮食的食疗意义；原先只在饭店宾馆才有的中高档菜肴、食点和酒水越来越普及化，对饮食口味的需求也越来越多样化。正因为如此，人们开始重视自己的饮食，即便十分熟悉、十分普通的吃和喝，也想得到更多的了解。人们希望自己吃得舒心，吃得科学。所以，编写一本有关家庭饮食的综合性普及读物，以满足广大读者在这方面的需要，是十分必要的。这也是我们这些饮食行业教育工作者的愿望和职责。我们通过一年多时间收集、整理有关材料，经过合作者们一年多的辛勤笔耕，现终于编写成书，也算是对普及和提高家庭饮食文化水平所尽的一点绵薄之力吧！

本书面向普通家庭，内容不贪图大而全，力求家庭化、实用化和科学化。以通俗的语言，简洁的行文，深入浅出地介绍家庭饮食中的宜忌、营养卫生、食疗保健、成品制作知识等问题，与同类书籍相比，有着较为鲜明的特点。

在编写过程中，承蒙黑龙江商学院旅游烹饪系副主任、副教授杨铭铎同志在百忙之中为我们审阅全稿，给我们提出许多宝贵意见，藉此谨向他致以衷心谢意。感谢浙江供销技工学校领导对我们编写工作的支持，感谢三星级绍兴饭店

副总经理王荣富同志对我们编写工作的大力支持。

本书吸收、借鉴了许多学者的研究成果，限于本书的性质，不再一一注明，谨此向他们表示衷心的感谢。

由于编著者水平有限，本书内容难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

屠朝阳

一九九一年二月

目 录

第一编 家常菜肴.....	1
面点问答.....	3
1. 怎样鉴别家畜肉的新鲜度?	3
2. 怎样鉴别鱼的新鲜度?	4
3. 怎样鉴别蛋品质量的好坏?	4
4. 怎样鉴别松花蛋的质量?	5
5. 怎样鉴别米的质量?	5
6. 怎样选购螃蟹?	6
7. 怎样挑选和保管香肠?	6
8. 怎样保管新鲜猪肉?	7
9. 怎样保存鲜蛋?	7
10. 怎样挑选和保管火腿?	7
11. 怎样保管酱油、米醋?	8
12. 怎样在夏天保管好豆腐?	9
13. 怎样防止食盐受潮变苦?	9
14. 怎样使油不哈喇?	10
15. 怎样防止食物馊变?	11
16. 怎样吃常见的淡水鱼?	11
17. 怎样吃常见的海产鱼?	12
18. 吃螃蟹时要注意什么?	13

19. 绿叶菜在烹制时怎样保持碧绿的颜色?	14
20. 你知道辣椒的品种和特点吗?	14
21. 你知道茭白的特点和吃法吗?	15
22. 你知道茼蒿的特点和吃法吗?	15
23. 你知道菜花的特点和吃法吗?	16
24. 你知道常见的干菜及吃法吗?	16
25. 怎样洗涤带鱼?	18
26. 怎样洗涤猪肚(牛肚)?	18
27. 弄破了鱼胆怎么办?	19
28. 洗芋头时怎样才能使手不刺痒?	19
29. “片、丝、茸、泥”是如何加工得到的?	20
30. 为什么要“横切牛, 斜切猪, 顺切鸡”?	21
31. 怎样剖腰花、目鱼卷?	21
32. 怎样做鱼圆?	21
33. 怎样煎鱼?	22
34. 怎样去掉鱼的腥味?	22
35. 为什么用砂锅煮肉味道香?	23
36. 烧牛肉、炖猪肉, 怎样才能烂得快?	23
37. 爆、炒牛肉怎样才能嫩滑鲜美?	23
38. 老母鸡、老鸭怎样炖得烂?	24
39. 为什么熬猪油时宜加点水?	24
40. 为什么煮排骨汤时最好放点醋?	25
41. 煮鸡蛋, 怎样才能不破裂?	25
42. 怎样做拔丝菜?	26
43. 炒蔬菜、炖肉, 何时放盐好?	26
44. 烧菜、煮汤太咸了怎么办?	27
45. 菠菜和豆腐一起煮好不好?	27

46. 炸过鱼的油, 怎样才能去掉腥味?	27
47. 酒在烹调中有哪些作用?	28
48. 葱、姜、蒜在烹调中的用途是什么?	28
49. 怎样保藏冬笋?	29
50. 怎样正确使用味精?	30
51. 调味时要注意哪些事情?	30
52. 怎样掌握好火候?	31
53. 怎样装盘盛菜?	32
54. 怎样使盛具与菜肴相适宜?	32
55. 怎样准备家庭筵席?	32
56. 怎样安排筵席的上菜程序?	33
57. 烹调中的制汤是怎么回事?	33
58. 常用的烹调方法有哪几种?	34
59. 炒菜为什么先要用油滑锅?	35
60. 家庭烹调怎样用小油量爆炒菜肴?	35
61. 家庭烹调如何识别和掌握油温?	36
62. 家庭烹调缺少配料、调料怎么办?	37
63. 怎样科学地安排好一日三餐?	38
64. 怎样安排孕妇的膳食?	38
65. 哪些人不宜吃花生?	39
66. 怎样油余花生米?	40
二、菜肴制作	41
(一) 冷菜	41
1. 南方卤鸭(41) 2. 盐水肫肝(42) 3. 糟鸡(42)	
4. 腌虾油里脊(43) 5. 酒醉螃蟹(44) 6. 酱狗肉(44)	
7. 水晶肘子(45) 8. 麻酱腰片(46) 9. 拌海蜇皮(46)	
10. 五香茶蛋(47) 11. 兰花香干(48) 12. 素火腿(48)	

13. 糖醋黄瓜(49) 14. 糖拌番茄(50) 15. 油焖豆角(50)
 16. 盐水花生米(51) 17. 麻辣莴苣(51) 18. 银芽鸡丝(52)
 19. 甜面酱拌豆腐(52) 20. 拌胡萝卜丝(53)
 21. 糖拌梨丝(53) 22. 炆莴花(54) 23. 炆双耳(54)
 24. 海米炆芹菜(55) 25. 盐水虾(56) 26. 拌茄泥(56)
 27. 紫菜卷(57) 28. 白斩鸡(57)

(二) 热菜 58

29. 脆皮明虾(58) 30. 绍虾球(59) 31. 糖醋带鱼(59)
 32. 清蒸甲鱼(60) 33. 清蒸河鳗(61) 34. 奶汤鲫鱼(62)
 35. 虾仁炒蒜苗(62) 36. 红烧鳊段(63) 37. 红烧海参(64)
 38. 葱油全鱼(64) 39. 炸溜鲤鱼(65) 40. 芙蓉鱼片(66)
 41. 鱼头豆腐(67) 42. 炸响铃(67) 43. 酥牛肉(68)
 44. 木犀肉(69) 45. 肉丝炒葱头(69) 46. 肉炒扁豆(70)
 47. 西红柿炒蛋(70) 48. 回锅肉(71) 49. 肉丝豆芽(72)
 50. 萝卜烧肉(72) 51. 土豆炖牛肉(73) 52. 红烧猪蹄(73)
 53. 炒肚片(74) 54. 高丽香蕉(75) 55. 硃砂豆腐(75)
 56. 虾油菠菜(76) 57. 青煸蚕豆(76) 58. 酱烧茄子(77)
 59. 红烧冬瓜(77) 60. 烧面筋(78) 61. 油焖笋(78)
 62. 油焖茭白(79) 63. 丝瓜豆腐(80) 64. 麻辣豆腐(80)
 65. 家常煎豆腐(81) 66. 醋溜白菜(82) 67. 花椒鸭(82)
 68. 宫保鸡丁(83) 69. 油爆双脆(83) 70. 清汤燕窝(84)
 71. 炸麻雀(85) 72. 干菜焖肉(85)

(三) 甜菜 86

73. 拔丝苹果(86) 74. 冰糖莲子(86)

(四) 汤 87

75. 紫菜汤(87) 76. 清汤鱼圆(88) 77. 虾米萝卜汤(88)
 78. 鸡丝莼菜汤(89) 79. 鸡血酸辣汤(89)

第二编 家庭点心 91

一、面点问答.....	93
1. 家庭如何选配制作食点的原料?	93
2. 家庭制作食点需准备哪些基本工具?	93
3. 家庭常备的面粉有哪几种?	94
4. 怎样鉴别面粉质量的优劣?	94
5. 糖在点心制作中有何作用?	95
6. 你知道洋菜和它的用途吗?	95
7. 常用的油脂有哪些?	95
8. 蛋在食点制作中有什么作用?	96
9. 什么叫食品添加剂?	96
10. 什么叫天然色素?	96
11. 什么叫化学膨松剂?	97
12. 什么叫饴糖?	97
13. 糖精是糖吗?	98
14. 酒药是什么?	98
15. 什么叫水调面团?	98
16. 采用不同水温调制出的水调面团为什 么有区别?	99
17. 怎样调制好冷水面团?	99
18. 调制温水面团时应注意什么?	100
19. 家庭如何制发面?	100
20. 什么叫老面发酵?	100
21. 家庭如何使用压榨鲜酵母?	101
22. 家庭如何选购和保管鲜酵母?	101
23. 面团发酵后为什么要对碱?	101
24. 为什么用鲜酵母发酵需加少许白糖和食盐? ...	102
25. 怎样知道面团的发酵程度?	102

26. 怎样知道对碱是否合适?	103
27. 碱重或碱轻了怎么办?	103
28. 蒸馒头时怎样才能不粘屉布?	104
29. 家庭如何制作烤面包?	104
30. 制馅时应注意哪些事项?	104
31. 如何制作味鲜、肉嫩、卤多的鲜肉馅?	105
32. 豆沙馅是如何加工的?	105
33. 怎样加工三鲜馅心?	105
34. 怎样加工素菜馅?	106
35. 家庭如何制作春卷皮	106
36. 家庭如何加工肉皮冻?	107
37. 蒸制点心时应注意什么?	107
38. 煮制点心时应注意什么?	107
39. 水晶馅是如何制作的?	108
40. 怎样使面条煮得既快又清爽?	108
41. 蛋糕为什么会呈海绵状结构?	108
42. 怎样使蛋糕制得松软可口?	108
43. 为什么蛋糕、面包放久后会发硬?	109
44. 裱花蛋糕上的“奶油”是怎样制作的?	109
45. 宁波汤圆的粉料是如何加工的?	110
46. 怎样选购月饼?	110
47. 为什么苏式月饼是一层层状的?	111
48. 食用粽子时应注意什么?	111
49. 制甜酒酿时为什么要在饭团中间挖个洞?	111
二、点心制作	113

1. 鲜肉大包(113) 2. 钳花包(113) 3. 佛手包(114)
4. 秋叶包(114) 5. 花卷(115) 6. 桃夹(116)

7. 千层油糕(116) 8. 三鲜饺子(117) 9. 青菜饺(118)
10. 翡翠饺子(118) 11. 小笼蒸饺(119) 12. 锅贴(120)
13. 火腿烧麦(120) 14. 卷煎(121) 15. 鲜肉馄饨(121)
16. 春饼(122) 17. 八宝饭(123) 18. 甜酒酿(123)
19. 鲜肉粽子(124) 20. 桔红糕(125) 21. 八宝枣糕(125)
22. 刀削面(126) 23. 刀切面(127) 24. 芝麻汤圆(127)
25. 鲜肉汤圆(128) 26. 三鲜猫耳朵(128) 27. 清明果(129)
28. 碗蒸蛋糕(130) 29. 什锦蒸蛋糕(130)
30. 三色蒸蛋糕(131) 31. 大理石蛋糕(132)
32. 鸡蛋酥(132) 33. 腊八粥(133) 34. 绿豆粥(134)
35. 桂花糖粥(134) 36. 果酱面包(134) 37. 豆沙面包(135)
38. 江米藕(136) 39. 油条(136) 40. 油馓子(137)
41. 巧果(138) 42. 甜麻花(138) 43. 果酱排(139)
44. 吴山酥油饼(139) 45. 窝丝油花(140) 46. 千张包子(141)
47. 三鲜豆皮(142) 48. 牛肉煎饼(143) 49. 炒疙瘩(144)
50. 叶儿粑(144) 51. 凉糍粑(145) 52. 锅饼(145)
53. 炸荷包(146) 54. 炸米窝(147) 55. 欢喜砵(147)
56. 蟹壳黄(148) 57. 深渡包袱(148) 58. 油登戈奎(149)
59. 三河米饺(149) 60. 冰葫芦(150) 61. 广式月饼(151)
62. 苏式月饼(151) 63. 米花糖(152) 64. 芝麻花生糖(153)
65. 水晶夹心糖(153) 66. 西瓜冻(154)
67. 藕块银耳汤(155) 68. 百合汤(155) 69. 莲子汤(155)
70. 红枣汤(156) 71. 赤豆汤(156) 72. 绿豆汤(156)
73. 桂圆汤(157) 74. 春卷(157) 75. 豆腐脑(158)
76. 豆腐丸子(158) 77. 珍珠丸子(159)

第三编 酒水饮料

- 一、酒水饮料问答 163
1. 酒对人类的生活有哪些功益? 163

2. 酒分为哪几种类型?	163
3. 酒的香型有哪几种?	164
4. 怎样判别白酒的酒度?	165
5. 我国的名酒有哪些?	165
6. 国际流行的名酒有哪些?	170
7. 喝酒不好吗?	172
8. 怎样喝酒味道更佳?	173
9. 怎样鉴别酒质的好坏?	174
10. 酒为什么越陈越香?	175
11. 在柜台前怎样挑选瓶装酒?	177
12. 为什么说葡萄酒是一种健康饮料?	176
13. 葡萄酒的妙用有多少?	177
14. 瓶酒上标记的“度”等于酒精度吗?	178
15. 怎样开启啤酒和香槟酒?	179
16. 啤酒的泡沫越多越好吗?	180
17. 鲜啤酒和熟啤酒有什么不同?	180
18. 啤酒为什么有苦有甜?	181
19. 黄啤酒和黑啤酒有何区别?	181
20. 为什么喝啤酒不宜对入汽水?	182
21. 啤酒的用途知多少?	182
22. 为什么空肚子喝酒容易醉?	183
23. 酒醉怎么办?	183
24. 服药期间可以饮酒吗?	184
25. 美酒为什么要配以佳肴?	185
26. 酒后为什么少饮茶为妙?	186
27. 老年人饮酒要注意什么?	186
28. 什么叫鸡尾酒?	187

29. 家庭可以调制鸡尾酒吗?	188
30. 家庭西餐怎样配酒?	189
31. 咖啡有没有营养价值?	190
32. 煮咖啡有哪些窍门?	190
33. 怎样冲制速溶咖啡?	191
34. 牛奶有哪些营养价值?	191
35. 为什么不宜空腹喝牛奶?	191
36. 为什么有些人喝牛奶会过敏?	192
37. 夏天饮用牛奶不好吗?	192
38. 常饮牛奶可以防癌吗?	193
39. 为什么喝牛奶不宜同食桔子?	193
40. 喝豆浆应注意些什么?	194
41. 家庭怎样制作酸牛奶?	194
42. 哪些老年人不宜食冷饮?	195
43. 为什么小孩不宜多食冷饮?	196
44. 夏天喝含盐清凉饮料有什么好处?	196
45. 为什么不宜用滚开水冲泡营养补品饮料?	197
46. 家庭怎样自制果汁?	197
47. 茶是最有益的饮料吗?	198
48. 我国的名茶品种分哪几类?	199
49. 怎样泡茶“最够味”?	200
50. 为什么饮茶能使人体健美?	200
51. 为什么用保温杯沏茶不好?	201
52. 哪些人不宜饮茶?	201
53. 为什么过量饮茶和常饮浓茶不好?	202
54. 喝隔夜茶会致癌吗?	203
55. 茶叶上的“白毫”是指什么?	203

56. 怎样选购茶叶?	203
57. 家庭怎样存放和保管茶叶?	204
二、酒水饮料的配制	205
(一) 鸡尾酒	205
1. 熊猫(205) 2. 兰花(205) 3. 欢迎(206) 4. 好友(206)	
5. 樱花(207) 6. 丁香(207) 7. 蛋诺(207) 8. 水晶(208)	
9. 珊瑚(209) 10. 古典(209) 11. 朝霞(209)	
12. 霓虹(210) 13. 英雄(210) 14. 丰收(211)	
15. 中国彩虹(211) 16. 绿灯(212) 17. 火箭(213)	
18. 雪花(213) 19. 绍兴(214) 20. 秋天(214)	
21. 蜜月(214) 22. 美梦(215) 23. 胖虫(216)	
24. 和平(216) 25. 上海(216) 26. 竹影(217)	
27. 优美(217) 28. 红宝石(217) 29. 郁金桔(218)	
30. 太空星(219) 31. 蜜糖儿(220) 32. 醒胃酒(220)	
33. 红娘子(220) 34. 牡丹红(221) 35. 血玛丽(221)	
36. 红玫瑰(222) 37. 情人之吻(222) 38. 红粉佳人(222)	
39. 白雪公主(223) 40. 咖啡鸡尾(223)	
(二) 饮料	224
41. 菊花糖茶(224) 42. 柠檬冰茶(224) 43. 决明子茶(225)	
44. 金银花茶 (225) 45. 薄荷凉茶(226) 46. 陈皮凉茶(226)	
47. 杏仁茶(227) 48. 莲芯叶茶(227) 49. 红糖姜茶(228)	
50. 甘草香茶(228) 51. 桑叶凉茶(229) 52. 芦根凉茶(229)	
53. 牛奶红茶(229) 54. 咖啡奶(230) 55. 法式咖啡(230)	
56. 清咖啡(231) 57. 香桃咖啡(231) 58. 土耳其咖啡(231)	
59. 冷咖啡(232) 60. 爱尔兰咖啡(232) 61. 皇室咖啡(233)	
62. 可可汁(233) 63. 冷可可(233) 64. 牛奶可可(234)	
65. 盐汽水(234) 66. 柠檬汽水(234) 67. 酸梅汤(235)	
68. 菊花奶露(236) 69. 丁香葡萄酒香檳(236)	
70. 啤酒青柠汁(236)	

第 一 编

家 常 菜 肴

