

张 锦 等 编



厨房里的科学



西北工业大学出版社

厨房里的科学

梁维国
黄迪民

张锐

编

西北工业大学出版社

一九九零年五月

内 容 简 介

本书是根据我国现实情况，以普通家庭都可以达到的条件，从食品选购、食品贮藏、食品加工、烹调技巧、厨房排难、饮食卫生、厨具选用、食品妙用、家宴安排、食品营养等十个方面，向您提供系统性、知识性和实用性的厨房科学知识，为每个家庭排忧解难。它将帮助您省财省物地搞好饮食，省时省力地进行厨房操作，使您能更好地适应现代化的生活节奏，为您的家庭增加更多的乐趣。

厨 房 里 的 科 学

编 者 张 锐等

责任编辑 李 珂

责任校对 樊 力

*

西北工业大学出版社出版发行

(西安市友谊西路 127 号)

新华书店经销

西北工业大学出版社印刷厂印装

ISBN 7-5612-0272-5 / G · 47

*

开本 787×960 毫米 1/32 6.5 印张 113 千字

1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 100 册

定价: 2.70 元

目 录

食品选购	1
人体需要的营养从哪里来	1
常见食物营养之最	2
颜色深的蔬菜营养价值高	2
怎样挑选活鸡	3
怎样挑选小母鸡	4
怎样挑选鱼	4
怎样识别肉类的好坏	5
怎样鉴别肉肠质量	5
怎样识别母猪肉	6
怎样识别米星肉	6
怎样识别肉类注水	6
怎样鉴别牛奶	7
怎样鉴别奶粉的好坏	7
怎样识别鸡蛋的好坏	8
怎样挑选皮蛋	8
怎样选购常用蔬菜	9
怎样识别国内罐头代号	10
怎样鉴别罐头食品的好坏	10
怎样鉴别真假香油	10
怎样鉴别“三面”掺假	11
怎样选购海味干品	11

怎样识别木耳	12
怎样挑选鲜蘑菇	13
怎样识别有毒蘑菇	13
怎样识别真茶与假茶	13
怎样识别新茶与陈茶	14
怎样鉴别啤酒的优劣	14
怎样挑选西瓜	14
食品贮藏	16
贮藏食品的最佳温度	16
怎样保管面粉	16
怎样保管大米	17
怎样保管绿豆	17
怎样贮存小米	18
怎样贮存花生米	18
不宜一起存放的食物	19
怎样保存“隔顿饭”	19
怎样使米饭保鲜防馊	20
怎样保存菜肴	20
怎样保存面肥	20
夏天怎样保存鲜肉	21
怎样保存香肠	21
怎样保存鲜鱼	22
怎样使活鱼多放几天	22
怎样保存鲜蛋	22
怎样防止豆腐发酸变坏	23
怎样保存韭菜	24

怎样保存冬笋	24
怎样保存荸荠	24
蔬菜垂直放好	25
怎样包装水果、蔬菜可保鲜	25
怎样保存葱蒜	26
怎样保存鲜蘑菇	26
怎样保存黄瓜	26
怎样保存西红柿	27
怎样贮藏红辣椒	27
怎样贮存蒜黄、青蒜	27
怎样使辣椒干得快	28
怎样保存生姜	28
怎样保存半边冬瓜	28
家贮土豆四忌	29
怎样库贮土豆	29
怎样干贮香菜	30
怎样保存小磨香油	30
怎样防猪油“哈喇”	30
怎样贮存植物油	31
怎样贮存元葱	32
怎样贮存青椒	32
怎样贮存菠菜	33
怎样贮藏大白菜	33
怎样贮存萝卜	34
热天怎样防止牛奶变坏	34
白糖不宜久存	35

怎样防止食糖受潮	35
怎样防止酱油变霉	36
怎样使醋不变质	36
怎样保存黄酒	36
怎样保存啤酒	37
怎样保存茶叶	37
怎样保存银耳	37
怎样保存黑木耳	38
怎样保存黄花菜	38
怎样贮存干海货	38
怎样贮存板栗	39
怎样贮存柑桔	40
怎样贮存红枣	41
怎样贮存苹果	41
食品加工	43
怎样巧杀鸭	43
怎样巧杀鸡	44
怎样巧除鸭肉腥气	44
怎样巧洗猪肚	44
怎样巧洗猪舌、牛舌	45
怎样巧洗猪肠子	45
怎样巧除猪肝、猪心秽气	45
怎样巧杀甲鱼	45
怎样刮鱼鳞	45
怎样除去鲤鱼腥气	46
怎样除泥鳅体内土	46

怎样除河鱼的泥土味	46
怎样除冻鸡怪味	46
怎样去海蜇皮泥沙	47
怎样泡海蜇丝	47
怎样使海带软嫩可口	47
怎样涨发墨鱼干和鱿鱼干	47
怎样涨发海参	48
怎样发肉皮	48
怎样洗净猪油	49
怎样洗粘在肉上的脏物	49
怎样使咸肉复鲜	49
怎样溶化冰冻鱼、肉	49
食蟹后怎样去腥除迹	50
怎样炼猪油才能脂净不糊	50
怎样使植物油变得更香	50
怎样使醋变香	51
怎样除去菜籽油异味	51
怎样发笋干	51
怎样浸泡干蘑菇	52
怎样发木耳	52
怎样去掉菠菜涩味	52
怎样去掉豆腐泔水味	53
怎样剥蚕豆皮	53
炒花生米前宜用水洗泡	53
怎样熬制绿豆汤	54
怎样快速冲奶粉	54

怎样生豆芽	54
怎样煮咖啡	55
怎样去壳剥皮	55
怎样取蛋白	56
怎样和面	56
怎样做面筋	57
怎样切牛、羊、猪、鸡、鱼肉	57
怎样拌饺子馅	58
怎样煮挂面	58
怎样煮干面条	59
怎样煮元宵	59
怎样炸元宵	60
怎样消除菜、肉中残留的农药	60
怎样制五香粉	61
怎样腌菜才能更鲜绿	61
腌菜三忌	62
怎样腌白萝卜	62
怎样腌白菜	62
怎样腌大头菜	63
怎样腌大辣椒	63
怎样酱黄瓜	63
怎样腌芸豆角	64
怎样腌长豆角	64
怎样腌西红柿	64
怎样腌韭菜花	65
怎样腌香菜	65

怎样腌糖醋蒜	65
怎样腌蒜苔	66
怎样制五香花生米	66
怎样制松花蛋	66
怎样制五香茶蛋	67
几种简易腌蛋法	68
烹调技巧	70
怎样使用调味品	70
怎样使用味精	71
味精在什么温度时有毒	71
怎样配制椒盐	72
五种调味品的配制	72
怎样掌握做菜的火候	73
怎样保持蔬菜的营养	75
炒菜应先放糖后加盐	76
炒菜怎样点水	77
炒菜不要先放酱油	77
炒菜用酒的最佳时间	77
几种烹调应急法	77
各种烹调法对营养素的影响	78
怎样烹调辣椒	79
怎样吃豆腐营养利用率高	79
怎样烧豆腐防碎入味	80
几种鱼最适宜的做法	80
怎样炒鱼片不碎裂	81
怎样煎鱼不粘锅	81

怎样烧鱼才鲜美	81
怎样炖肉	82
怎样炖老鸭	82
怎样炖老鸡	82
怎样炖牛肉	83
怎样使牛肉丝又嫩又香	83
怎样除羊肉膻气	83
怎样食用鳖胆	84
怎样配制糖炒板栗	84
怎样做栗子黄闷鸡	84
怎样做糖醋鱼	85
怎样炸年糕坨	85
怎样制做卤味	86
怎样做冻肉	86
怎样使猪肚快熟	87
怎样使猪蹄快熟	87
怎样炒牛肉不顽	87
怎样煮火腿	88
怎样把肉片炒得鲜嫩味美	88
怎样煎荷包蛋	88
炒鸡蛋加糖膨松可口	89
怎样炒鸡蛋没腥味	89
怎样制代乳食品—鸡蛋米粉	89
怎样制作婴儿辅助食品	90
怎样做香酥肥鸭	90
怎样做五香牛肉	91

怎样用藕做糖醋“排骨”	91
怎样做红烧鱼块	92
怎样做红煨牛肉	92
怎样做涮羊肉	92
怎样做滑熘里脊	93
怎样做烧鸡	93
怎样做卤鸭	94
怎样烧大肠	94
怎样做酱肉	94
怎样做桂花糖藕	95
怎样做黄鱼豆腐	95
怎样做砂锅豆腐	96
怎样做麻辣豆腐	96
怎样炸素响铃	97
怎样氽丸子不散	97
怎样爆豆腐丸子	98
怎样快速发面蒸馒头	98
怎样巧做米饭	98
怎样巧做汤	99
怎样做饺子好吃	99
怎样使饺子馅不出水	100
厨房排难	101
怎样把馒头蒸得又喧又香	101
馒头蒸黄后怎样泛白	101
蒸馒头怎样不粘笼布	102
加酒发面法	102

怎样去饭焦味	102
怎样熬粥不溢锅	103
怎样煮饺子	103
怎样煮饺子不粘连	103
怎样除油的怪味	104
怎样炖蹄膀防焦	104
怎样蒸蛋羹	104
怎样切熟蛋不碎	105
怎样煮裂缝鸡蛋	105
怎样煮蛋不破易剥	105
鱼胆破了怎么办	105
怎样除去手上鱼腥味	106
鱼刺哽住喉头怎么办	106
怎样去掉炸过鱼的油中的鱼腥味	106
汤做咸了怎么办	107
怎样使油变香	107
怎样防止油星飞溅	107
怎样切辣椒不辣眼	107
怎样剥干蒜头	108
怎样使食糖硬结松散	108
怎样除去菜锅异味	108
怎样除去厨房异味	108
怎样治烫伤	109
怎样解轻度煤气中毒	109
怎样除掉桃毛	109
饮食卫生	110

使人青春长驻的食物	110
吃饭十要素	111
防癌食物	112
不良的八种饮食习惯	113
吃凉拌菜要讲卫生	114
不要将剩菜放在铝锅中过夜	115
炒韭菜不宜隔夜吃	115
青色番茄不宜吃	116
吃萝卜不要削皮	116
怎样食用胡萝卜	116
海味不宜与哪些水果同吃	117
黄鳝不宜爆炒吃	117
咸肉忌煎炸	117
哪些人不宜吃羊肉	118
吃火锅应注意什么	118
大蒜捣了吃好	119
花生长芽后不能吃	119
吃混合油好	119
不要在煤火炉上烤食品	120
吃面条的常识	120
不宜经常食用的食物	121
防癌炒菜法	122
炸食物的剩油不能久存和反复使用	122
吃肉的常识	123
骨头的营养胜过肉	124
怎样吃蛋易吸收	124

烂白菜不能吃	124
吃大蒜的常识	125
酱油最好煮熟吃	126
开水久煮不好	126
烧开水一忌	127
五种开水不宜喝	127
饮茶三忌	128
不要用滚开水冲调饮料	128
防暑食物	129
喝豆浆的学问	129
喝牛奶的科学	130
热水瓶不可装鲜啤酒	130
铅锡壶不宜盛酒	131
汽水和白酒不可同饮	131
吃水果的学问	131
砧板要卫生	132
使用铁锅两戒	133
用筷会餐八忌	133
用油漆筷子并不好	134
筷子筒的卫生不可忽视	134
勿用搪瓷制品煮食物	134
不要用化纤丝洗碗	135
解酒妙方	135
厨具的选用与保养	137
怎样选购菜刀	137
怎样使用菜刀	137

怎样选购筷子	138
怎样选购盘、碗	139
怎样保养铁锅	139
怎样选购与使用砂锅	141
怎样选购电冰箱	141
冰箱冷藏食品须知	142
怎样用冰箱保存食品	143
冰箱冷藏食品参考温度表	144
冰箱存贮熟食品期限参考表	144
冰箱存物小窍门	145
拓宽电冰箱的用途	145
怎样清洁电冰箱	146
电冰箱节电十措施	146
怎样选购电饭锅	147
怎样使用电饭锅	148
怎样排除电饭锅常见故障	149
怎样使用高压锅	149
高压锅圈漏气怎么办	151
铝制品不能长期存放面粉	151
铝铁炊具不能混用	151
怎样除铝锅焦迹	152
怎样养护铝制食具	152
怎样使用搪瓷器皿	153
怎样擦洗瓷器	154
怎样粘合小瓷器、玻璃品	154
怎样安全使用液化石油气	155

怎样节省煤气	156
煤气罐漏气怎么办	156
煤气中毒防三误	157
怎样保养厨房灯具	157
巧补破炉膛	158
怎样使白瓷砖去污	158
怎样除铝壶水垢	158
怎样清除瓶胆积垢	158
怎样防止玻璃杯炸裂	159
怎样使受潮火柴快速变干	159
巧取瓶塞	159
怎样打开难拧的瓶盖	160
怎样使木炭不炸	160
厨房用具五戒	160
怎样减少厨房烟尘污染	161
怎样扫厨尘	162
怎样选用抹布	163
食品妙用	164
醋的妙用	164
盐的妙用	166
白酒的妙用	169
葡萄酒的妙用	170
啤酒的妙用	171
花椒的妙用	171
牛奶的妙用	172
桔子皮的妙用	172