

檀素君 编著
刘玉峰

谈

食品选购、 加工与储存

TAN SHIPIN XUANGOU

JIAGONG

YU CHUCUN

上海科学普及出版社

谈食品选购、加工与储存

檀素君 刘玉峰 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谈食品选购、加工与储存/檀素君, 刘玉峰编著.
上海: 上海科学普及出版社, 2003. 9

ISBN 7-5427-2414-2

I. 谈... II. ①檀...②刘... III. ①食品—选购—
基本知识②食品加工—基本知识③食品储存—基本知识
IV. ①F768.2②TS205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045317 号

责任编辑 刘瑞莲

谈食品选购、加工与储存

檀素君 刘玉峰 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 193000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1-6 000

ISBN 7-5427-2414-2/TS·142 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

中国烹饪以其选料讲究、技术精湛和瑰丽多彩而拥有世界烹饪王国的桂冠。随着时代的发展，中华民族灿烂的饮食文化已逐渐地渗入到广大百姓家，人们已更注重如何科学、合理地做好一日三餐。我作为烹饪中人，特意编写了这本《谈食品选购、加工与储存》一书。本书不仅概括了一些生活中的常见食品的选购、加工与储存，还囊括了一些只有在高档宴会中才崭露头角的名贵大餐的品种，如：燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼等。全书共分九章，分别对粮食类、蔬菜类、果品类、调料类、家畜家禽类、蛋乳品、水产品 and 干料等食品进行了淋漓尽致的分析和阐述，它不但可成为从事烹饪和爱好烹饪的人们的一位知己，而且也可成为您家庭厨房中的一位良师益友，如：三五月明之时，在家中约上三五亲朋挚友，大家边聊获人生之趣事，边携手共创一桌美味大餐，再与明月为伴觥筹交错，真可谓惬意之极啊！

本书为了在内容上做到科学严谨，达到知识性与实践性的完美统一，我在积累了大量实践经验的基础上，又参阅了《食品加工技术配方大全》（包括上、中、下三部）、《中国烹饪百科全书》等书籍和国内外权威性的一些杂志。

本书由杨俊辉先生进行排版，在菜肴制作上又得到了国家级高级中式烹调师乔力新先生的技术支持和帮助，我在此对以上人员一并表示感谢！我真诚地希望我的努力会使您和您的家人与朋友达到一种吃的崇高境界——吃出美味、吃出营养与健康、吃出美丽、吃出文化与乐趣……

编者

2003年5月



第一章 家畜肉类

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. 猪肉的分档取料(3) | 法(20) |
| 2. 牛肉的分档取料(6) | 21. 怎样能将猪肉烧烂(20) |
| 3. 羊肉的分档取料(8) | 22. 夏季腌肉的方法(21) |
| 4. 家畜肉的组织构成(10) | 23. 怎样做叉烧肉(22) |
| 5. 家畜肉老嫩的分布规律(11) | 24. 怎样制作肉丸(22) |
| 6. 不同畜肉的含脂量(11) | 25. 做好水滑肉丝(23) |
| 7. 肉松和肉干的质量鉴别(12) | 26. 怎样切好熟肉(24) |
| 8. 精瘦肉的烹调方法(12) | 27. 火腿的选购(24) |
| 9. 肥瘦相间肉的烹调方法(13) | 28. 食用火腿的方法(25) |
| 10. 家畜肉的保管(13) | 29. 保管香肠和熏肠(27) |
| 11. 猪肉的质量鉴别(14) | 30. 识别牛的种类(27) |
| 12. 检验冷却肉的新鲜度(15) | 31. 牛肉的质量鉴别(28) |
| 13. 识别再冻肉(16) | 32. 不同部位的牛肉烧煮后
的柔嫩程度不同(29) |
| 14. 腊肉和咸肉的差别(17) | 33. 煮老牛肉的方法(30) |
| 15. 怎样挑选叉烧肉(17) | 34. 怎样烤牛肉最嫩(30) |
| 16. 怎样鉴别烧烤肉(18) | 35. 炖牛肉的小窍门(30) |
| 17. 怎样挑选咸肉(18) | 36. 绵羊肉与山羊肉的识
别(31) |
| 18. 刚宰杀的猪肉滋味并不
美(19) | 37. “涮羊肉”的选料(31) |
| 19. 猪肉出后腿骨的方法(19) | 38. “涮羊肉”的配料(32) |
| 20. 猪肉出肋骨和脊椎骨的方 | |

39. 巧除羊肉膻味(32)
40. 食用兔肉好处多(33)
41. 制作“猴头菇炖兔肉”(33)
42. 狗肉(34)
43. 鉴别家畜内脏的新鲜度(35)
44. 家畜内脏和四肢的清洗法(35)
45. 内脏食用小常识(36)
46. 煮牛百叶的要领(38)
47. 巧剔猪脑血筋(38)

48. 温水清洗生猪油(39)
49. 巧拔猪蹄毛(39)
50. 怎样去腰子的臊味(39)
51. 制肉馅的泥子(茸)为何要加水(40)
52. 制熟荤馅的方法(40)
53. 肥肉馅怎样打水(41)
54. 汆丸子的要领(41)
55. 制汤的方法(42)
56. 卤汤的保存(44)

第二章 家禽和蛋类食品

1. 禽类原料的分档(47)
2. 家禽肉的质量鉴别(47)
3. 识别注水鸡鸭(48)
4. 健康活家禽的选购(49)
5. 整鸡、整鸭出骨法(50)
6. 家禽肉的保管(51)
7. 怎样鉴别鸡的老嫩(51)
8. 如何宰杀活鸡(52)
9. 褪鸡毛的技巧(52)
10. 加工鸡脯的要求(53)
11. 出鸡肉的方法(53)
12. 提取鸡油的方法(54)
13. 取鸡内脏的方法(55)
14. 制作“八珍烤鸡”(55)

15. 制作“怪味鸡”(56)
16. 制作“香酥鸡”(57)
17. 巧做“盐水鸡”(57)
18. 制作“水晶冻鸡”(58)
19. 巧制鸡腰(58)
20. 光鸭、光鹅的质量识别(59)
21. 鸭子的初加工(59)
22. 鸭掌去骨法(60)
23. 烤鸭、鹅时的表皮处理(60)
24. 制作“熏板鸭”(61)
25. 制作“脆皮鸭”(61)
26. 制作“蒸鹅”(62)
27. 肉鸽的加工工艺(63)
28. 制作“炸鸽子”(63)

29. 制作“烤鹌鹑”(64)
30. 食用火鸡(65)
31. 家禽内脏及下脚料的处理(65)
32. 家禽肉的保管(66)
33. 蛋品的检验(66)
34. 怎样选购咸蛋(67)
35. 松花蛋的挑选(68)
36. 巧吃松花蛋(68)
37. 家庭巧制糟蛋(69)
38. 巧制茶叶蛋(69)
39. 烹制鲜嫩蛋汤的技巧(70)
40. 煮蛋的技巧(71)

41. 蒸制蛋羹的要点(71)
42. 怎样吃鸡蛋最营养(72)
43. 炸蛋松(72)
44. 摊蛋皮的技巧(73)
45. 制醉蛋(74)
46. 怎样切好熟鸡蛋(74)
47. 怎样保持腌蛋水清香(74)
48. 炒鸡蛋不用放味精(75)
49. 腌蛋过咸怎么办(75)
50. 巧存蛋清(75)
51. 鸡蛋的最佳摄入量(75)
52. 鲜蛋的储存与保管(76)

第三章 乳品和豆类食品

1. 牛乳的质量检验与保管(81)
2. 牛奶煮糊了怎么办(81)
3. 如何去掉鲜牛奶中的脂肪(82)
4. 不宜用牛奶混合米汤喂婴儿(82)
5. 不宜空腹喝牛奶(82)
6. 为什么有人喝牛奶腹中会胀气(83)
7. 牛奶与豆浆的比较(83)
8. 奶制品的选购(85)

9. 怎样自制酸奶(86)
10. 怎样自制冰镇乳酪(86)
11. 加工奶酪(87)
12. 制作“蛋奶羹”(87)
13. 制作“面包苹果”(牛奶布丁)(88)
14. 制作“冷冻奶糕”(88)
15. 全脂奶粉的营养低于鲜牛奶吗(89)
16. 豆制品的品质检验(89)
17. 怎样做乳腐(91)
18. 怎样做凉粉(91)

19. 醋可使豆浆起花(92)
20. 怎样做泡豆腐(92)
21. 腐竹应用温水涨发(92)
22. 熬制绿豆汤的技巧(92)
23. 怎样培植豆芽(93)
24. 巧烹黄豆芽(93)
25. 常吃豆芽菜的好处(94)

26. 怎样制作豆豉(94)
27. 烹制豆类食品的技巧(95)
28. 防止绿豆生虫(96)
29. 怎样防止大豆走油(96)
30. 绿豆的药用价值(97)
31. 豆腐的药用价值(97)

第四章 水产及其制品类

1. 鱼类的品质检验(101)
2. 鱼类的储存方法(102)
3. 不新鲜鱼的识别(103)
4. 鱼肉为什么极易变质(103)
5. 看鱼来推知鱼刺状况和
鱼肉质量(104)
6. 鉴别优质咸鱼(105)
7. 选购干鱼(105)
8. 识别江河鱼与湖塘池鱼
(106)
9. 识别胖头鱼与白鲢鱼(106)
10. 识别青鱼和草鱼(107)
11. 识别大、小黄鱼(107)
12. 识别鲢鱼和鳊鱼(108)
13. 鱼的分档取料(108)
14. 整鱼去骨的方法(109)
15. 鱼类初加工的方法(110)
16. 鱼类适宜的剞花刀法(111)

17. 鱼类菜肴的选料要得法
(113)
18. 鱼肉的刀工处理(114)
19. 烹制鱼类要得法(115)
20. 鱼类的初加工技巧(116)
21. 巧除烹鱼留有的异味(119)
22. 制作“清蒸鲥鱼”(120)
23. 制作“清蒸桂鱼”(120)
24. 巧做“大鱼头”(121)
25. 制作“糖醋鲤鱼”(122)
26. 制作“熏五香草鱼”(122)
27. 制作“酥鱼”(123)
28. 制作“奶汤鲫鱼”(124)
29. 家制“鱼松”(124)
30. 干鱼、咸鱼、鱼肉香肠的
加工(125)
31. 储存鲳鱼(125)
32. 储存熏鱼(126)

33. 对虾的品质检验(126)
34. 取河虾仁要得法(126)
35. “对虾”的初加工(127)
36. 酥炸“对虾”(128)
37. 龙虾的加工工艺(128)
38. 制作“生汁大龙虾”(129)
39. 制作“凤尾虾”(129)
40. 虾类的存放方法(130)
41. 蟹的品质鉴定(130)
42. 蟹的初加工技巧(132)
43. 如何出蟹肉(132)
44. 蒸蟹时注意上笼要适时(133)
45. 醉“活蟹”(133)
46. 制作“姜汁大蟹”(134)
47. 河蟹的储存(134)
48. 日月贝的初加工(134)
49. 蛭子的初加工(135)
50. 扇贝的初加工(135)
51. 海螺的初加工(135)
52. 鲍鱼的初加工(135)
53. 小心食螺(136)
54. 短时活养蛭、蛤的方法(137)
55. 制作“姜汁扇贝”(137)
56. 制作“清蒸原壳鲍鱼”(138)
57. 制作“油爆海螺”(138)
58. 制作“豉汁牡蛎”(139)
59. 拌“蛤肉”(140)
60. 制作“盐爆蛭子”(140)
61. 甲鱼的选购、初加工和保管(141)
62. 甲鱼并非人人都适宜吃(142)
63. 红烧甲鱼(142)
64. 海蜇的选购、初加工和保管(143)
65. 制作“芥末海蜇”(144)
66. 凉拌海蜇(144)
67. 制作“海底松炖银肺”(144)
68. 泥鳅的初加工(145)
69. 活养泥鳅的方法(145)
70. 泥鳅粉的药用价值(146)

第五章 蔬菜类

1. 蔬菜的选购与保管(149)
2. 蔬菜的洗涤技巧(150)
3. 蔬菜焯水的方法(150)
4. 茎叶类蔬菜不宜切得太碎(151)
5. 蒜苔宜焯水(152)

6. 炒青椒不宜放酱油(152)
7. 炒辣椒宜加醋(152)
8. 用黄酒缓和腌菜的咸辣味(153)
9. 烹制蔬菜时宜加醋且不宜加盐过早(153)
10. 油脂对保持蔬菜绿色的作用(153)
11. 低温储存有利于保护蔬菜的绿色(154)
12. 保持腌菜的色泽(154)
13. 保持心里美萝卜的红色(154)
14. 菜花焯水后洁白透亮(155)
15. 巧除茄锈(155)
16. 防止藕变色(155)
17. 允许使用的人工合成色素(155)
18. 菜心、菜圆的加工方法(156)
19. 萝卜的选购(157)
20. 科学地食用萝卜(157)
21. 腌“水萝卜”(158)
22. 制作“酱萝卜”(158)
23. 香椿的选购与加工(159)
24. 炸“香椿头”(160)
25. 黄瓜的质量鉴别与保管(160)
26. 制作“酱黄瓜”(161)
27. 甘蓝的选购(161)
28. 芹菜的质量鉴别(162)
29. 拌芹菜(163)
30. 茭白的质量鉴别(163)
31. 制作“麻辣茭白”(163)
32. 土豆的质量鉴别与保管(164)
33. 炸土豆片、菜松的方法(164)
34. 制作“土豆色拉”(165)
35. 莴苣的切割技巧(166)
36. 腌苦瓜(166)
37. 制作“芝麻蕨菜”(167)
38. 拌苋菜、芥菜(167)
39. 制作“番茄色拉”(168)
40. 制作“辣白菜”(168)
41. 制作“甜椒白菜色拉”(169)
42. 腌茄子(169)
43. 腌红辣椒(170)
44. 制作“蒜泥豆角”(170)
45. 泡豆角(171)
46. 制作“芙蓉鲜藕”(171)
47. 炸“藕夹”(171)

第六章 粮食类

1. 识别面粉的质量(175)
2. 大麦和荞麦的用途(176)
3. 识别稻米的种类(177)
4. 大米的质量鉴别(178)
5. 识别和食用西米(178)
6. 常喝小米粥有好处(178)
7. 怎样做腊八粥(179)
8. 和面(179)
9. 正确使用酵母来发酵面团(180)
10. 发酵面团与面粉质量的关系(181)
11. 调制各类水调面团(182)
12. 避免面团掺碱后留有黄斑(183)
13. 油酥面团的调制(184)
14. 矾碱面团的制作(184)
15. 蛋和面团(185)
16. 米粉面团的调制(185)
17. 杂粉面团的制作(186)
18. 果类面团的制作(186)
19. 澄粉面团的制作(187)
20. 鱼茸面团的制作(187)
21. 虾茸面团的制作(188)
22. 防止汤团粉变色(188)
23. 巧用混合米粉(189)
24. 大米、面粉的储存方法(189)
25. 面包的质量鉴别与储存(190)
26. 制作“老边饺子”(191)
27. 制作“高汤水饺”(192)
28. 煮饺子的技巧(193)
29. 制作“干烧面”(194)
30. 制作“台湾风味凉面”(194)
31. 煮元宵的技巧(195)
32. 制作“八宝饭”(195)
33. 制作“馅饼”(196)
34. 制作“生煎馒头”(197)
35. 制作“狗不理包子”(197)
36. 水粉糊的调制与应用(198)
37. 蛋液糊的调制与应用(199)
38. 干粉糊的调制与应用(202)
39. 发粉糊的调制与应用(203)
40. 脆皮糊的调制与应用(204)
41. 拍粉拖蛋糊的调制(205)
42. 蛋清浆的调制与应用(205)
43. 全蛋浆的调制与应用(206)
44. 苏打浆的调制与应用(207)
45. 水粉浆的调制与应用(208)

46. 糊与浆的区别(209)

47. 勾芡的方法(209)

48. 勾芡的技巧(210)

第七章 果品类

1. 果品的质量鉴别(213)

2. 苹果的质量鉴别(214)

3. 梨的质量鉴别(214)

4. 柑橘类果品的质量鉴别
(215)

5. 香蕉的质量鉴别(215)

6. 桃子的质量鉴别(215)

7. 猕猴桃的质量鉴别(216)

8. 荔枝的质量鉴别(216)

9. 菠萝的质量鉴别(216)

10. 西瓜的质量鉴别(216)

11. 葡萄干的质量鉴别(217)

12. 苹果、梨、香蕉、橘子的

食用价值(217)

13. 柑橘类果品的保鲜法(219)

14. 如何使柿子脱涩(219)

15. 防止草莓变色(220)

16. 巧剥板栗壳(220)

17. 板栗的存放(221)

18. 花生米的保管(221)

19. 红枣的储存(222)

20. 果品的储存(222)

21. 制作“桂花蜜汁板栗”(223)

22. 制作“拔丝苹果”(223)

23. 制作“挂霜腰果”(224)

第八章 调料类

1. 调味品的保管(227)

2. 调料的作用(228)

3. 合理投放调料(229)

4. 盐(230)

5. 酱油(231)

6. 使用甜面酱的技巧(231)

7. 糖(232)

8. 糖的妙用(232)

9. 糖色的制作与应用(233)

10. 食油(234)

11. 黄酒(235)

12. 香味调料(235)

13. 色拉油的识别(237)

14. 调料油的制作(237)

15. 巧用啤酒与黄酒(238)

16. 食用香精(239)

17. 巧制香料水(239)
18. 味精(240)
19. 做凉菜巧用味精(240)
20. 辣味调味品(240)

21. 天然调色剂的使用(242)
22. 红、白卤汁的配制与保管(243)
23. 复合调味汁的配制(245)

第九章 干料与野味

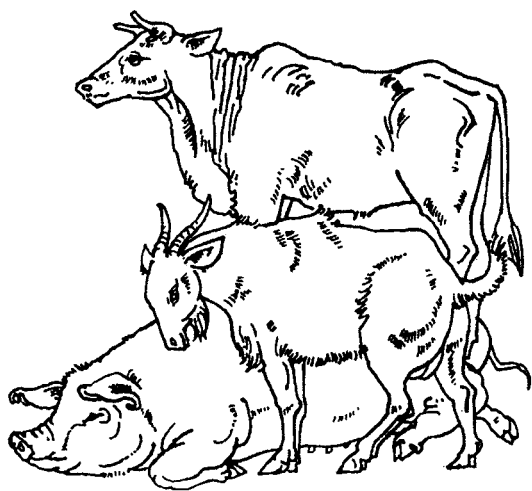
1. 鱼翅的质量鉴别与加工(251)
2. 鱼肚的质量鉴别与加工(252)
3. 鱼皮的质量鉴别与加工(253)
4. 鱼唇的质量鉴别与加工(253)
5. 鱼骨的质量鉴别与加工(254)
6. 鱼籽的质量鉴别与加工(254)
7. 燕窝的质量鉴别与加工(255)
8. 海参的质量鉴别与加工(257)
9. 鲍鱼的质量鉴别与加工(259)
10. 干贝的质量鉴别与加工(259)

11. 海带、紫菜的质量鉴别与加工(260)
12. 莲子的质量鉴别与加工(260)
13. 陆生动物性干料的质量鉴别(262)
14. 食用菌、藻类干料的质量鉴别与加工(263)
15. 蔬菜干料的质量鉴别与加工(265)
16. 蜗牛的质量鉴别与加工(266)



第一章

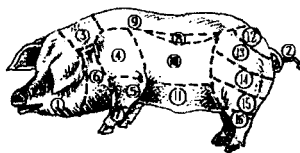
家畜肉类



家畜肉及其内脏和肉类制品，是人们生活中主要的肉食原料，是家庭厨房的主要食品。在我国，家畜肉的食用历史悠久，早在《周礼》中就有食用家畜肉的详细记述，如“牛夜鸣，则唐；……”这足以说明当时的人们对家畜的认识并已在烹调中开始使用。的确，家畜肉不仅味道鲜美而且营养价值极高，是人体摄入动物性蛋白质的重要来源。在家庭生活中家畜肉适宜于多种烹调方法，可制成多种风味特色的菜肴。我国不少地区对猪肉颇为青睐，人们对它的食用量占肉食品消费总量的80%左右，而牛肉、羊肉次之。随着人们生活水平的提高，家畜肉及其制品在家庭生活中的地位也越来越高，本章将分析它们在家庭餐桌上的具体应用，包括家畜肉类的选购依据、加工方法和合理储存。

1. 猪肉的分档取料

猪的肌体组织分档包括头尾、前腿、腹背和后腿四部分，具体的分档取料详见下图：



①猪头；②猪尾；③上脑；④夹心肉；⑤前蹄髈；⑥颈肉；⑦前蹄；⑧里脊；⑨通脊；⑩肋条；⑪腹肉；⑫臀尖；⑬坐臀；⑭弹子肉；⑮后蹄髈；⑯后蹄

①猪头：适合于酱、扒、烧、卤等烹调方法，如“酱猪头