

黄元森 / 主编



一日三餐

(一)

現代尺 黃元森、主編

由于農業不發達，
所上秦漢已皆尺牘，一尺只
能書兩塊，故與視尺
量，以爲五個等
或

主編 黃元森

常州大學圖書館
藏書章



一日三餐（一）

黄元森 主编

责任编辑 勉树人
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
网 址 www.nxcbn.com
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 36
字 数 507 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-01415-7
定 价 72.00 元（全三册）

版权所有 翻印必究

内容简介

一日三餐与每个家庭息息相关，本书根据“新，全，实，健”的编写原则，介绍了饮食原料、烹调技术、科学饮食、主副食谱、厨房用具等一系列与饮食有关的知识。如果你想吃得科学、吃得称心，如果你想一册在手，纵览全局，这本饮食小百科型书籍是你明智的选择。

写在前面的话

国盛民安，食风更甚。在从温饱型向小康型生活水平转变的时候，人们已不仅仅把饱食当作果腹的一种手段，而是把它当作一门科学、当作文化的一个分支看待。

烹饪是一种实用技艺，具有独特的魅力。烹饪用书如果只是停留在教会人们烧饭做菜是远远不够的。饮食是一项综合性的工程，涉及到方方面面的知识，尤其是为人们所忽视的科学饮食知识，以及形形色色的新原料、新用具方面的知识都是每个家庭开始关心和希望了解的。我们充分注意到了这一点。

我们在编写此书时，确定了四字方针，即“新、全、实、健”。“新”就是尽可能多地反映有关饮食的新内容、新动态；“全”就是尽量全面地搜集与家庭饮食有关的一切材料，使之成为类似饮食小百科的书籍；“实”就是切切实实地针对家庭的情况和需求，精选、鉴别、改造、充实有关素材，同时注意编排合理、使用方便，具有可操作性，“健”就是设法处处渗透科学饮食的指导，以满足人们不仅要吃饱，还要吃得有营养的愿望。

显然，编写这样一本书是非常困难的，我们参考了大量的材料，特别是国外有关饮食方面的新见解、新动向，在张桂秋，顾正坤，陆银华三位副主编的通力合作，以及陶家齐、邬志毅、邹建、蒋青海、林木、任青等人的密切配合下，依据自身的实践，终于在较短的时间内脱稿，对这次合作的成功谨表示衷心的感谢。书中融合了我们的一些观点和评说，倘有不妥之处，请读者予以指正。

编者

1993年8月

目 录

第一章 多研究研究吃

第一节 令人深思的数字	(2)
第二节 饮食渊源小考	(3)
第三节 菜 系	(5)
一、八大菜系	(5)
(一)苏菜	(5)
(二)粤菜	(5)
(三)川菜	(5)
(四)鲁菜	(5)
(五)湘菜	(6)
(六)闽菜	(6)
(七)皖菜	(6)
(八)浙菜	(6)
二、北京菜系	(6)
三、少数民族菜	(6)
(一)维吾尔族菜	(6)
(二)朝鲜族菜	(7)
(三)回民菜(清真菜)	(7)
四、素菜	(7)
第四节 消费的学问	(7)

第二章 原料的选购、保存及加工

第一节 饮食资源略述	(11)
一、我国的饮食资源	(11)
二、形形色色的食品体系	(12)

(一)方便食品	(12)
(二)速冻食品	(13)
(三)人造食品	(13)
(四)天然食品	(14)
三、人类未来的食物	(14)
(一)资源多样化	(14)
(二)食物的保健化	(16)
(三)食物制作的方便化	(16)
(四)无公害食品	(16)
第二节 原料选购、保存、加工的基本原则	(17)
一、原料质量的影响因素和检验	(17)
(一)影响原料质量的因素	(17)
(二)原料质量的检验方法	(17)
二、原料选购、保存、加工的基本原则	(18)
(一)原料选购的基本原则	(18)
(二)原料保存的基本原则	(19)
(三)原料加工的基本原则	(19)
第三节 粮谷类的选购、保存和加工	(20)
一、大米	(20)
二、面粉	(22)
三、玉米面	(22)
四、红薯	(23)
第四节 肉禽类选购、保存和加工	(23)
一、猪肉	(23)
(一)猪肉的选购和加工	(24)
(二)猪内脏的选购和加工	(25)
(三)其他部位	(26)
二、牛肉	(27)
(一)牛肉选购	(27)
(二)牛的部位	(27)
(三)牛各部位的用途	(28)
三、羊肉	(28)
(一)羊肉选购	(28)

(二)羊的部位	(29)
(三)羊各部位的用途	(29)
(四)羊肉去膻六法	(30)
四、猪肉腌腊制品	(30)
(一)咸肉	(31)
(二)腊肉	(31)
(三)火腿	(32)
(四)香肠	(33)
五、兔肉和狗肉	(33)
(一)兔肉	(33)
(二)狗肉	(34)
六、鸡	(34)
(一)鸡的选购	(35)
(二)鸡的部位	(36)
(三)鸡各部位的用途	(36)
(四)鸡的加工	(37)
(五)鸡制品	(38)
七、鸭和鹅	(39)
八、其他禽类	(40)
第五节 蛋乳类	(41)
一、鸡蛋	(41)
(一)吃鸡蛋的好处	(41)
(二)鸡蛋的选购	(41)
(三)鸡蛋的保存法	(42)
(四)旺鸡蛋	(42)
二、鸭蛋制品	(43)
(一)皮蛋	(43)
(二)咸鸭蛋	(44)
(三)醉蛋	(45)
(四)五味蛋	(45)
(五)糟蛋	(45)
三、乳类	(45)
(一)牛奶	(45)

(二) 炼乳	(46)
(三) 奶粉	(46)
(四) 牛奶新品种	(47)
(五) 牛奶、奶粉、豆浆、喝哪种更有益	(47)
第六节 水产类	(48)
一、鱼类	(48)
(一) 多吃鱼的人聪明长寿	(48)
(二) 鱼的选购	(48)
(三) 鱼的部位及其用途	(49)
(四) 鱼类的保存	(50)
(五) 淡水鱼和海水鱼	(51)
(六) 烧鱼、吃鱼点滴	(53)
二、虾蟹类	(53)
(一) 虾类的选购与加工	(54)
(二) 蟹类的选购、保存与加工	(54)
三、其他水产类	(55)
(一) 贝壳类	(55)
(二) 鳝鱼	(57)
(三) 甲鱼	(58)
(四) 泥鳅	(59)
(五) 龙虾	(59)
第七节 蔬菜水果类	(59)
一、蔬菜概述	(60)
(一) 蔬菜的营养	(60)
(二) 蔬菜的重要性	(61)
(三) 蔬菜的人工栽培史	(62)
(四) 蔬菜的分类	(63)
(五) 蔬菜选购、保存和初加工	(63)
(六) 蔬菜加工实例	(65)
二、叶菜类	(66)
三、根茎类	(71)
四、茄果类	(75)
五、瓜类	(77)

六、豆类	(79)
(一)鲜豆类	(80)
(二)干豆类	(82)
(三)豆制品类	(82)
七、水生类	(84)
八、葱蒜类	(86)
九、半野生或野生菜类	(88)
十、食用菌	(91)
十一、其他蔬菜	(93)
十二、水果类	(96)
(一)吃水果的学问	(96)
(二)水果的种类	(96)
第八节 其他类原料	(103)
一、新崛起的食物	(103)
(一)鲜花	(103)
(二)花粉	(104)
(三)蜗牛	(104)
(四)蚂蚁	(105)
二、油脂	(105)
(一)油脂的搭配使用	(106)
(二)油脂的品种	(106)
(三)动物脂肪	(106)
(四)植物油	(107)
(五)食油的贮存	(108)
三、调味品和矿物性原料	(108)
(一)盐	(108)
(二)醋	(108)
(三)糖	(109)
(四)酱油和甜面酱	(109)
(五)酒	(110)
(六)味精	(110)
(七)香辛料	(110)
(八)矿物性原料	(111)

四、干果	(112)
(一)核桃	(112)
(二)栗子	(112)
(三)枣子	(113)
(四)柿饼	(113)
(五)桂圆	(113)
(六)莲子	(113)
(七)香榧	(114)
(八)瓜子	(114)
(九)松子	(114)
(十)果仁的加工	(114)
五、罐头	(114)
六、干货及其涨发	(115)
(一)干货涨发的基本方法	(115)
(二)干货及其涨发	(116)

第三章 烹饪技术与厨房学问

第一节 主食的烹饪技术	(124)
一、米食制品	(124)
(一)饭类制品	(125)
(二)米粉制品	(126)
二、面食制品	(128)
(一)呆面面团	(128)
(二)发酵面团	(129)
(三)酥面面团	(132)
三、馅心的制法	(133)
(一)馅心的原料	(134)
(二)馅心的种类	(134)
四、点心成熟的方法	(136)
(一)煮	(136)
(二)蒸	(137)
(三)炸	(137)
(四)煎	(137)

第二节 菜肴的烹饪技巧	(137)
一、刀工	(138)
(一)刀	(138)
(二)砧板	(138)
(三)生原料的刀法	(139)
(四)刀工处理后的生原料形状	(140)
(五)冷菜的刀法	(141)
二、配菜	(142)
(一)配菜的原则	(142)
(二)配菜的技巧	(142)
三、挂糊和上浆	(143)
(一)挂糊和上浆的区别	(143)
(二)糊、浆的原料和种类	(143)
(三)操作要领	(145)
四、焯水、过油和制汤	(145)
(一)焯水	(145)
(二)过油	(146)
(三)制汤	(146)
五、火候和油温	(148)
(一)火候	(148)
(二)油温	(148)
六、调味	(149)
(一)基本味	(149)
(二)复合味	(150)
(三)调味的基本方法	(152)
(四)其它调味汁	(152)
七、勾芡	(153)
(一)芡汁的种类	(153)
(二)勾芡的方法	(154)
八、热菜的烹调方法	(155)
(一)炒	(155)
(二)爆	(155)
(三)炸	(156)

(四) 熘	(156)
(五) 烧	(156)
(六) 烩	(157)
(七) 炖	(157)
(八) 焖	(157)
(九) 煎	(157)
(十) 余	(158)
(十一) 涮	(158)
(十二) 蒸	(158)
(十三) 烤	(158)
(十四) 拔丝	(158)
(十五) 其它烹调方法	(159)
九、冷菜的烹调方法	(159)
(一) 卤	(160)
(二) 拌	(160)
(三) 炆	(161)
(四) 酥	(161)
(五) 腌	(161)
(六) 煮	(161)
(七) 其它烹调方法	(162)
十、装盘	(162)
(一) 热菜的装盘法	(162)
(二) 冷菜的装盘法	(162)
十一、宴请	(163)
(一) 宴请的一般礼仪	(163)
(二) 中式自助餐	(164)
第三节 厨房里的学问	(164)
(一) 炸锅巴	(164)
(二) 肉类的嫩化法	(165)
(三) 肉丸和鱼圆的制法	(166)
(四) 蔬菜的烹调与有毒的蔬菜	(167)
(五) 食物生熟鉴别法	(168)
(六) 各类食物的解冻方法	(168)

(七)食物中营养物质损失的因素及对策	(168)
(八)海产贝类的食用	(169)
(九)腰花菜和蛋花汤	(170)
(十)山珍海味怎样做才好吃	(170)
(十一)生炒菜肴诀窍	(171)
(十二)盐的用途	(171)
(十三)醋的用途	(172)
(十四)酒的用途	(173)
(十五)牛奶的用途	(174)
(十六)烹饪小窍门	(174)

第一章 多研究研究吃

吃，是人类生来就有的能力。中华民族的饮食文化举世公认，八大菜系——苏菜、粤菜、川菜、鲁菜、湘菜、闽菜、皖菜、浙菜不仅在国内遍地开花，且享誉海外。美国有一家杂志曾就“哪一个国家的菜最好吃”为题作过一次民意测验，结果是90%的投票都认为中国菜最好吃。故而，每逢旅游季节，海外侨胞纷至沓来，除了探亲访友、游览祖国山川名胜外，遍尝祖国名菜佳肴，亦是他们的宿愿。

吃，一日三餐，周而复始。就家庭来说，忙吃是忙中有乐，谈吃的话题亦常挂在嘴边，虽然男男女女都会烧点家常菜，如能烧出有特色的菜时，全家就更津津乐道。而就餐馆来说，中国餐馆已遍布世界各地，据粗略统计，美国有25000家，其中，光纽约就有5000家；巴黎有1600家；英国有4000多家；维也纳亦有70多家；圭亚那华人几乎包揽了该国的饮食业，足见中国菜肴的魅力。

吃的内涵是极其丰富的。当西方兴起食用“天然食品”热之际，无公害的安全营养食品——绿色食品，成为人们争相食用的佳品；而东欧国家采用经过科学配方、根据人们健康所需的专门营养成分，生产出人工合成的工程食品；日本却积极开发用超高压制作的形味俱佳、营养损失少、灭菌效果好的超高压食品，并流行一种将“饮茶”转为“吃茶”的新风气，将茶叶末掺入各种食品，香味浓郁，给吃的人以清新、高雅的感觉，并有杀菌、去口臭的效果，使茶叶末成为日本的畅销品。

吃的形式是多种多样，热闹，轻松而有情调的。西式自助餐在国外已十分流行，而中式自助餐也在家庭中悄悄兴起。

我们对吃的研究主要是指什么呢？一般人总认为不外乎是口味如何？档次有多高？颜色搭配、装盘、造型好不好？那么，研究饭菜营养价值高低、营养均衡摄入的人多不多呢？

也许，吃是太普通了，因而习以为常，掉以轻心。口味是可以直接体验到的，营养却多少有点不可捉摸，因此，研究它就成了可有可无之事，许多人往往到花钱买病受以后才懊悔不已。他们把太多的关注给了服饰打

扮、新潮电器、娱乐生活，却很少考虑与人健康至关重要的吃的营养。

随着生活水平的提高，人们越来越爱美了，但多数人都忽略了美就在饮食中，科学配餐、巧用食疗可使姑娘变得更美，小伙子变得更英俊潇洒，而这些都是普通家庭力所能及的。

看来，吃的研究大有可为。

第一节 令人深思的数字

1989年我国11个城市对5100户居民家庭生活调查综合统计表明，居民主要膳食消费量已达到或基本达到我国营养学会所推荐的居民膳食标准。居民每天从食物中摄取的热量达到10866千焦（2597千卡），超过推荐量的8.2%；脂肪94克，超过推荐量的28.8%；蛋白质70克，比推荐量仅低2.8%，其他营养素均达到或接近标准，居民的食品消费已从单一的主食型转向主副食型结合的营养型。这一情况无疑是令人鼓舞的，但我们也应看到在营养方面存在的问题还很多，离尽如人意相差甚远。现以同年某市抽样调查部分家庭人均生活费支出情况为例：

1989年人均生活费总支出为1076.95元，其中食品支出为570.83元，占总支出的53.0%；副食品支出为319.20元，占总支出的29.6%，占食品支出的55.9%。

人均主要副食品的年消耗量是：肉（禽）14.1公斤（月均1.18公斤），鱼9.3公斤（月均0.78公斤），蛋7.9公斤（月均0.66公斤），菜201.4公斤（月均19.78公斤）。

与营养标准推荐的每月人均副食品肉（禽）2公斤、鱼0.75公斤，蛋1公斤、菜10公斤相比，从平均水平看，两项主要营养标准，即热能达到标准，蛋白质基本达到标准，情况似乎乐观，但细细分析，仍存在不容忽视的下列问题：

第一，高收入家庭（人均月生活费收入500元以上）和低收入家庭（人均月生活费收入150元）相差悬殊，且高收入家庭即使肉、鱼、蛋、菜、油的消费已超过标准，而奶类、豆类却仍低于标准，低收入家庭则除了鱼、菜、油达到标准以外，其它均低于标准。

第二，蛋白质虽然基本上达到标准，但从动物性食品中摄取的比例不足，也就是说，蛋白质基本达到标准是依靠粮谷类和蔬菜类取得的，蛋白质的数量虽然基本上够了，但质量不高。

第三，更令人焦虑的是主要副食品购买量集中在几大节日，约占全年的20~40%，从平均水平上，热能和蛋白质虽达到或基本上达到标准，在很短的一段时间内，甚至还远远超过标准，但在一年中的大部分时间内，其摄入量却低于标准，这种食物种类和时间分配不均衡性的组合，加剧了营养问题的严峻性。不幸的是，这一情况几乎普遍地存在于每一家庭中。

此外，有资料表明，我国肥胖儿童总数的比例呈上升趋势，很重要的原因在于孕妇和儿童的营养过度。同时，孩子的视力下降。这说明生活方式是否正确的问题常常被忽视。

我国的饮食文化源远流长，烹饪技艺巧夺神功，许多菜肴无论在造型、色彩还是口味上都堪称一绝，赢得中外食客啧啧称赞。可是，在漫长的封建社会，王公贵族将饮食蜕变为享乐，而没有把它当作科学来对待。我们在继承祖国饮食文化优秀遗产的时候，应保留其精华，剔除其糟粕，摒弃不良饮食习惯，研究如何在有限的经济条件下，把大自然提供的食品种类，合理、巧妙地搭配，合理进行营养补充，保证身体健康，并研究如何提高家庭烹饪技能，烹调出使人爱吃、想吃的“家常便饭”，是每个家庭主妇都应关心、重视的课题。

第二节 饮食渊源小考

人类从学会利用自然火，能控制火种，才开始走上熟食的道路。在二百五十万年以前元谋人遗址和六七十万年以前的北京人遗址，都发现有控制自然火的印记。

到了旧石器时代的晚期，即距今约五万年到一万年前，人类懂得了人工取火，这样火种就可随地转移，不仅扩大了居住的领域，而且增加了食物的来源。

八千年前，华北平原的磁山人和裴李岗人从“狗尾草”子实中选出了小米。七千年前，长江下游杭州湾的河姆渡人从野生稻中培植出籼稻。五千年前，黄河流域出现了大麦、小麦、高粱等粮食作物。由此，出现了种植业。

八千年前，南北方都摸索出驯养猪、狗，鸡和黄牛等的方法。由此，出现了畜牧业。

从六七千年前的河姆渡遗址发现，那时人类开始培植蔬菜。

这个时期，制陶业亦得到了发展。

所以，五千年前人类已从吃野食向吃家食转化，并由于各种餐具的出