

■ 现代生活技巧丛书

食品与

巧作

技巧

主编 魏兰英 丁

京华出版社



26

目 录

一、食品鉴选

利用食品标签选购食品的技巧.....	(1)
鉴别玉米粳糯的技巧.....	(2)
鉴别木薯粳糯的技巧.....	(2)
鉴别莲藕粳糯的技巧.....	(3)
鉴别小米粳糯的技巧.....	(3)
鉴别粮食好坏的技巧.....	(4)
选购挂面的技巧.....	(5)
选购方便面的技巧.....	(6)
选购月饼的技巧.....	(6)
选购活鸡的技巧.....	(7)
鉴别注水鸡鸭的技巧.....	(8)
选购板鸭的技巧.....	(8)
选购冻鸭的技巧.....	(9)
选购腊鸭的技巧.....	(9)
选购光禽的技巧	(10)
识别毒鱼的技巧	(11)
选购鲜鱼的技巧	(12)
鉴别带鱼质量的技巧	(13)

选购甲鱼的技巧	(13)
选购对虾的技巧	(14)
鉴定河蟹质量的技巧	(14)
选购畜内脏的技巧	(14)
识别冰冻禽肉新鲜度的技巧	(15)
分辨牛肉和马肉的技巧	(16)
鉴别狗肉和羊肉的技巧	(16)
选购猪肉的技巧	(18)
选购羊肉的技巧	(19)
选购牛肉的技巧	(20)
选购腊味食品的技巧	(20)
鉴别火腿品质的技巧	(21)
鉴别肉松品质的技巧	(22)
识别鸡蛋好坏的技巧	(23)
识别肉类熟食品好坏的技巧	(24)
选购海味干品的技巧	(25)
鉴别各类海参的技巧	(26)
选购海蜇的技巧	(27)
鉴别海带质量的技巧	(27)
选购鲜菇的技巧	(28)
选购平菇的技巧	(28)
选购虾片的技巧	(29)
选购虾米的技巧	(30)
鉴别腐衣、腐竹品质的技巧	(30)
鉴别粉丝品质的技巧	(31)
鉴别疫病蔬菜的技巧	(32)

选购豆芽菜的技巧	(33)
选购藕的技巧	(33)
选购菜花的技巧	(34)
选购辣椒的技巧	(34)
选购香椿的技巧	(35)
选购韭菜的技巧	(35)
选购红枣、黑枣的技巧	(36)
识别淀粉优劣的技巧	(36)
辨别劣质辣椒面的技巧	(37)
鉴别榨菜的技巧	(38)
选购优质桂皮的技巧	(38)
购买优质胡椒粉的技巧	(39)
选购八角的技巧	(39)
鉴别食用油的技巧	(40)
辨别麻油真伪的技巧	(40)
鉴别酱油质量的技巧	(41)
识别味精质量的技巧	(42)
鉴别食糖质量的技巧	(42)
鉴别糕点、饼干质量的技巧	(43)
选购裱花蛋糕的技巧	(46)
鉴别糖果质量的技巧	(47)
鉴别橄榄仁的技巧	(49)
鉴别瓜子和葵花子的技巧	(49)
鉴别松子的技巧	(51)
识别水质好坏的技巧	(52)
辨别酒的好坏的技巧	(52)

鉴别“洋酒”的技巧	(53)
选购葡萄酒的技巧	(54)
鉴别假茶叶的技巧	(55)
鉴别蜂蜜纯度的技巧	(56)
鉴别奶粉质量的技巧	(57)
鉴别鲜牛奶掺假的技巧	(58)

二、烹饪技巧

怎样记菜谱	(60)
烹调中怎样掌握菜肴造型	(61)
怎样进行食品雕刻	(63)
怎样为菜肴配色	(65)
怎样使菜肴增香	(66)
家庭做菜常用的刀法	(69)
怎样配菜	(74)
怎样掌握调味原则	(76)
烹调中怎样调味	(77)
烹调怎样巧用葱	(78)
烹调怎样巧用姜	(79)
烹调怎样巧用盐	(81)
烹调怎样巧用酒	(82)
烹调怎样巧用味精	(83)
怎样用啤酒调味	(84)
怎样调制各种调味汁	(85)
怎样调制川菜怪味汁	(89)
怎样为火锅配料	(90)
怎样挂糊	(91)

烹调中怎样掌握火候	(93)
烹调中怎样焯水	(95)
怎样掌握油温	(96)
烹调中怎样给菜肴淋油	(97)
怎样制作“干烧”菜	(98)
怎样制作“酱制”菜	(99)
怎样制作“卤菜”	(102)
怎样制作“蜜汁”菜	(104)
怎样制作“瓤馅”菜	(105)
怎样制作“水晶”菜	(106)
怎样制作“锅贴”菜	(108)
怎样制作各种“炸”菜	(110)
怎样制作“酥炸”菜	(111)
怎样掌握“溜菜”中的溜汁技法	(112)
怎样制作“软溜”菜	(113)
怎样制作“滑溜”菜	(114)
怎样制作“爆”菜	(115)
怎样制作“炒”菜	(117)
怎样制作“软炒”菜	(118)
怎样制作“红烧”菜	(119)
怎样制作“扒”菜	(120)
怎样制作各种“蒸”菜	(123)
怎样制作“炖”、“焖”菜	(125)
怎样盛菜装盘	(126)
怎样设置家宴菜式	(127)
怎样摆设家宴餐桌	(128)

怎样掌握冷菜制作的常见方法·····	(129)
怎样加工冷盘菜糖制花卉·····	(130)

三、食品巧作

巧用鲜酵母发面·····	(132)
巧用压力锅蒸馒头·····	(132)
巧做“小窝头”·····	(133)
巧做天津包子·····	(134)
巧做灌汤包子·····	(134)
巧做水馅包子·····	(135)
巧做水煎包·····	(135)
巧做门丁包·····	(136)
巧做烧卖·····	(137)
巧用压力锅烤面包·····	(137)
巧做蛋糕·····	(138)
巧做绿豆糕·····	(139)
巧做年糕·····	(139)
巧烙葱花脂油饼·····	(140)
巧做羊肉蛋饼·····	(140)
巧煎肉饼·····	(141)
巧做豆馅烧饼·····	(141)
巧做糖火烧·····	(142)
巧做刀削面·····	(142)
巧做素炒面·····	(143)
巧做馄饨·····	(143)
巧用高压锅煮饺子·····	(144)
巧煮元宵·····	(145)

巧做卤味菜.....	(145)
巧剥有壳食品的皮.....	(146)
巧除异味.....	(148)
巧煮食物.....	(149)
巧做熏鸡.....	(151)
巧做香酥鸡.....	(152)
巧烹美味芙蓉鸡片.....	(152)
巧做鱼松.....	(153)
巧做鱼冻.....	(154)
巧做肥肉.....	(154)
巧做红烧狮子头.....	(156)
巧做里脊.....	(156)
巧做咸肉.....	(157)
巧做酱肉.....	(157)
巧食猪皮.....	(158)
巧做油炸肉皮.....	(159)
巧做肉皮冻.....	(159)
巧剥丸子肉馅.....	(160)
巧做豆腐肉丸.....	(160)
巧做腊驴肉.....	(161)
巧做乌龟肉.....	(162)
巧煎荷包蛋.....	(162)
巧取蛋白.....	(163)
巧做换心蛋.....	(163)
巧蒸鸡蛋羹.....	(164)
巧做三鲜涨蛋.....	(165)

巧做鱿鱼卷.....	(165)
巧取制虾仁.....	(166)
巧做虾油.....	(166)
巧做虾酱.....	(167)
巧做泥鳅糊.....	(168)
巧做天目笋干.....	(169)
巧做酸蘑菇.....	(169)
巧用豆粉做豆腐和豆腐脑.....	(170)
巧做冻豆腐.....	(171)
巧做粉皮.....	(172)
巧做泡菜.....	(172)
巧晒干菜.....	(174)
巧腌黄瓜.....	(174)
巧渍酸菜.....	(175)
巧做油面筋.....	(176)
巧做西红柿酱.....	(177)
巧做苹果酱和桃酱.....	(177)
巧做西瓜酱.....	(178)
巧做豆瓣酱	(178)
巧做甜面酱.....	(179)
巧炒风味花生米.....	(179)
巧做风味豆.....	(180)
巧做风味瓜子.....	(181)
巧做酱油西瓜子.....	(182)
巧做糖葫芦.....	(182)
巧做冰糖.....	(183)

巧做花生米糕·····	(184)
巧做马铃薯果脯·····	(184)
巧做番茄脯·····	(185)
巧做柿饼·····	(186)
巧做苹果脯·····	(187)
巧做冬瓜条·····	(188)
巧做百合干·····	(189)
巧做茄干·····	(190)
巧做水果蜂糕·····	(190)
巧做萝卜糕·····	(191)
巧做山楂糕·····	(192)
巧做藕粉和藕脯·····	(193)
巧做熏枣·····	(195)
巧从荸荠中提取淀粉·····	(195)
巧做健美粥·····	(196)
巧熬豆粥·····	(196)
巧做鸭血糯八宝饭·····	(197)
巧做人造咖啡·····	(198)
巧煮咖啡·····	(198)
巧做西红柿汁饮料·····	(199)
巧做蜂蜜饮料·····	(199)
巧做美味冰块·····	(200)
巧做清凉饮料·····	(201)
巧做米酒·····	(203)

四、饮食禁忌

忌长期吃素食·····	(205)
-------------	-------

忌常吃零食·····	(205)
过量食用蛋白质对身体有害·····	(206)
早餐不能光吃干饭·····	(207)
晚餐不要吃得过饱过晚·····	(207)
晚餐不要太油腻·····	(208)
忌长期食用过热的食物·····	(209)
不要常吃含人工色素的食物·····	(209)
忌多吃腌制食品·····	(210)
食用太多的食盐对身体有害·····	(210)
精盐未必不如粗盐·····	(211)
勿用开水泡饭·····	(211)
食物纤维作用多·····	(212)
忌天天以油条当早点·····	(213)
忌吃煮后颜色变红的元宵·····	(213)
忌用沸水冲饮蜂蜜·····	(214)
睡前切记喝杯牛奶·····	(214)
每天不要只吃两餐·····	(215)
吃饭不要狼吞虎咽·····	(216)
吃饭时不要看书·····	(216)
饭后不要游泳·····	(217)
饭后不要立即洗澡·····	(218)
多喝气压保温瓶中的水不好·····	(218)
适量食用沙锅菜·····	(219)
勿用铁罐或铜罐存放食油·····	(219)
锡壶装酒对身体有害·····	(220)
忌用油漆筷子·····	(220)

蒸馒头忌用过多的碱·····	(221)
不要认为菜馅饺子不如肉馅饺子·····	(221)
新鲜猪肉切忌用热水浸泡·····	(221)
烹调蔬菜不要全用旺火·····	(222)
勿只吃细粮而忽视粗粮·····	(223)
红薯不要同柿子一起吃·····	(223)
不宜长期吃方便面·····	(224)
勿用热水浸年糕·····	(224)
勿偏食动植物油·····	(225)
不可忽视米糠油·····	(225)
忌反复加热食油·····	(226)
不可只吃一种油·····	(226)
忌吃生扁豆·····	(227)
勿食用未成熟的番茄和茄子·····	(228)
炒菠菜不要后放盐·····	(229)
不可多吃酱制类食品·····	(229)
晾晒干菜不要曝晒·····	(230)
忌舍弃芹菜叶·····	(230)
不可扔掉蔬菜根皮·····	(231)
忌吃刚宰杀的畜禽肉·····	(231)
不可随意食用母猪肉·····	(232)
老韧牛肉不要忘记用苏打水泡·····	(232)
不要吃流产的羊羔肉·····	(233)
夏季不要直接食用熟肉制品·····	(233)
烹制火腿三不要·····	(234)
勿用松香拔猪毛·····	(234)

烹调不要忽视加酒的时间·····	(235)
烹制肉类食物不用热锅热油·····	(236)
贮存鸡蛋不可横放·····	(236)
忌喝有咸苦味牛奶·····	(237)
忌饮用病牛的奶·····	(237)
腌制凤鸡勿拔毛·····	(238)
鸡鸭的哪些部位不能食用·····	(238)
存放鱼不要保留腮和内脏·····	(239)
勿食用烧焦的鱼肉类·····	(239)
饮酒时不要吸烟·····	(240)
忌长期以酒代饭·····	(240)
不要认为饮酒能御寒·····	(241)
不要认为酒越陈越好·····	(241)
不要多吃糖·····	(242)
忌长期食用糖精·····	(243)
食冷饮五不要·····	(243)
不要忽视每日饮水量·····	(244)
忌直接饮用自来水·····	(244)
忌饮不卫生的矿泉水·····	(245)
吃水果不要忽视水果病·····	(245)

一、食品鉴选

利用食品标签选购食品的技巧

食品标签的主要内容有：食品名称、配料或成分、净含量或固形物含量、使用方法、出厂日期、保质期、厂名、厂址、批号等内容。怎样利用食品标签选购食品呢？

1. 从食品名称上区别食品的内涵和质量特征，注意不要将商标或装潢上的美术字作为食品的名称。

2. 从配料表或成分表上识别食品的内在质量及特殊效用。如果不标注配料数量、含量，一般都达不到标准数。

3. 从净含量或固形物含量上识别食品的数量及价值。标签上的净含量是指扣除食品包装之外的食品部分。液态商品用容积“毫升”（符号 ml），固态食品用重量“克”表示（符号 g）。固形物的含量，是指含液体的食品，除去添加的水分，以固态形状存在的食物的重量。净含量和固形物含量是说明该食品可食用数量的多少及衡量其价值的依据。

4. 从出厂日期和保质期中认定食品的新鲜程度及购买数量。有的啤酒的标签上，上半部有 1~12 的数字指的是月

份，下半部 1~31 的数字指的是日期，如果在上半部的 2 和下半部的 15 位置上，分别打有圆孔，则说明该啤酒是 2 月 15 日出厂。

5. 利用标签上的其他内容指导消费。消费者可从食品标签上标注的“标准代号”侧面认定食品的等级，从厂名厂址中认定质量水平，如出现质量事故可追查责任。

鉴别玉米粳糯的技巧

玉米有粳糯之分，故有软硬之别。一般做饭吃多用粳玉米，做馍馍则一定要用糯玉米。多数人也喜欢吃糯的。然而，不熟悉玉米的人，误以为白玉米都是糯的，黄的或红的都是粳的。其实，粳玉米也有白的，例如“白马牙”等。

那么，怎样鉴别玉米之粳糯呢？从玉米棒上鉴别最为方便：

1. 糯玉米棒颗粒的纵列是双数（偶数）的，而粳玉米则不全是；
2. 糯玉米棒多为封顶，即颗粒布满苞蕊，而粳玉米则多不封顶；
3. 糯玉米颗粒圆而较小，而粳玉米颗粒大而两侧扁平；
4. 糯玉米每颗粒的朝棒顶方向，都有一点微褐色。

鉴别木薯粳糯的技巧

木薯有粳糯之分，因此，吃起来味道有很大区别，特别是街市上煮卖的面包木薯，粳糯味道的差别就更加明显了。糯

木薯粉剂松、细，粘性大，味道纯正，而梗木薯粉剂粗糙、稍硬，粘性小，味道稍差。因此，一般人都喜欢买糯的面包木薯吃。一般的糯木薯含粉率也比较高，拿来做馍馍也较好吃。因此，农民也多喜欢种糯木薯。

那么，怎样鉴别木薯的梗糯呢？

1. 从表皮看，糯木薯皮薄，色偏灰。皮表平滑，“皮鳞”细小；梗木薯皮厚，皮表粗糙，“皮鳞”粗，色偏红。

2. 糯木薯“心筋”细小，心孔也小；梗木薯的“心筋”粗长，心孔较大。

3. 糯木薯的肉质中的“肉筋”极少，而且很细；梗木薯的肉质粗，多“肉筋”，而且较粗。

4. 糯木薯的肉质呈纯白色；梗木薯的肉质呈灰白稍黄。

鉴别莲藕梗糯的技巧

莲藕有梗糯之分，其肉质有粗细之别，一般人较喜欢吃糯藕。

糯藕与梗藕的区别是：糯藕肉白细嫩，皮薄，节眼小且环筋平，孔内光洁平滑，节短而鼓胀，近似椭圆体，吃起来膨松软和；而梗藕肉微红粗糙，有明显的纵纹路，皮薄，节眼大而环筋突起，孔内有纹路，节长而不鼓胀，多似偏柱形，吃起来较硬，藕丝多且较韧。

鉴别小米梗糯的技巧

小米有梗糯之分，故吃起来味道有相当大的差别。特别

是在做粽子和馍馍的时候，味道就差得更远了。糯小米做的粽粑和馍馍，吃起来细嫩爽口，柔软富有粘性，香味浓；而粳小米粗糙干硬，粘性少，香味少，口渣感大。

糯小米和粳小米的区别是：糯小米呈米黄色，黄中偏白，表皮油嫩，每一粒的偏顶端都有一个微红的小色点，颗粒圆而胀，状似虫卵；而粳小米呈黄色，黄中偏红，表皮干燥，颗粒微圆不胀。

另外，如果从小米的穗来看，区别更加明显：糯小米穗短且粗，粒团大且排列拥挤，穗毛长且多，给人以毛茸茸的感觉；而粳小米穗长且细，粒团小且排列稀疏，穗毛短且少，给人以光秃秃的感觉。

鉴别粮食好坏的技巧

1. 粮食颗粒稍微涨大，表面失去光泽，内部变化不大的为轻度发霉。这种粮食食后对身体无害。为便于储存，可用清水冲洗，晒干后加工备用。

2. 颗粒涨大，表面上有青、绿色菌毛，有酸臭味，内部呈现白色的为中度发霉。这种粮食在食用前必须用清水冲洗，晒干再冲洗，反复洗晒，就可以把大部毒质清洗掉，食用时加些好粮食掺着，对身体也无害。

3. 颗粒发黑，生了绿色菌毛，有腥臭味，内部呈灰色的为重度发霉。这种粮食含毒质较多，食用容易中毒，出现感觉麻木、咽痒、耳鸣、呕吐、头晕、发烧、无力等症状。这种粮食用一般处理方法不易清除毒质，最好作工业用粮，不要再食用。