

我家 金钥匙丛书

秦云峰 浩瀚 主编

美食营养

金钥匙

饮食文化系结千家万户

食品加工、巧作要科学精良

汲取人间最佳营养

西苑出版社
XI YUAN CHU BAN SHE

图书在版编目(CIP)数据

美食营养金钥匙/秦云峰, 浩瀚主编. — 北京: 西苑出版社, 1997. 9
(我家金钥匙丛书)

ISBN 7-80108-085-8

I. 美… II. ①秦… ②浩… III. 营养卫生-普及读物 IV. F15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17290 号

西苑出版社出版发行

(北京市南长街 81 号 邮政编码 100017)

山东肥城印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第一次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 10.125

字数: 266 千字 印数: 1—3000 册

定价: 17.00 元

目 录

第一编 食品鉴选方法

怎样购买质量好的面粉	1
怎样选购挂面	1
怎样选购方便面	2
怎样选购月饼	3
怎样挑选活鸡	3
怎样鉴别注水鸡鸭	4
怎样鉴别病鸡做的烧鸡	4
怎样选购板鸭	5
怎样选购冻鸭	5
怎样选购腊鸭	5
怎样选购光禽	6
怎样选购鲜鱼	7
怎样区别胖头鱼和白鲢鱼	8
怎样鉴别带鱼质量	8
怎样选购甲鱼	9
怎样选购对虾	9
怎样鉴定河蟹的质量	10
怎样识别病死的畜禽肉	10
怎样选购畜内脏	11
怎样分辨牛肉和马肉	11
怎样鉴别狗肉和羊肉	11
怎样鉴别绵羊肉与山羊肉	12

怎样选购猪肉	13
怎样选购羊肉	14
怎样选购牛肉	14
怎样鉴别火腿的品质	15
怎样鉴别香肠的优劣	16
怎样鉴别肉松的品质	16
怎样识别肉类熟食品的好坏	17
怎样识别蛋的好坏	17
怎样鉴别松花蛋品质的好坏	18
怎样选购海味干品	19
怎样鉴别各类海参	20
怎样选购海蜇	21
怎样鉴别海带质量的优劣	21
怎样识别掺假黑木耳	21
怎样选购优质银耳	22
怎样选购鲜菇	22
怎样选购平菇	23
怎样选购虾米	24
怎样鉴别水豆腐质量优劣	24
怎样鉴别粉丝的品质	24
怎样选购豆芽菜	25
怎样选购藕	25
怎样选购菜花	26
怎样选购辣椒	26
怎样选购茭白	27
怎样选购香椿	27
怎样选购红枣、黑枣	27
怎样鉴别榨菜	28
怎样认识五味的功过	28

怎样购买优质胡椒粉	29
怎样选购八角	29
怎样鉴别食用油的优劣	29
怎样辨别麻油的真伪	30
怎样鉴别酱油质量	31
怎样鉴别味精质量	31
怎样鉴别食糖的质量	32
怎样识别淀粉优劣	33
怎样鉴别劣质辣椒面	33
怎样辨别酒的好坏	34
怎样挑选瓶装白酒	34
怎样区分白酒香型	35
怎样鉴别“洋酒”	36
怎样选购葡萄酒	37
怎样识别啤酒的出厂日期	37
怎样鉴别茉莉花茶品质的优劣	38
怎样鉴别蜂蜜纯度	38
怎样鉴别鲜牛奶是否掺假	39
怎样选购清凉饮料(冷饮)	40
怎样选购裱花蛋糕	41
怎样识别巧克力的好坏	41
怎样选购北京果脯	42

第二编 烹制技巧

怎样调制冷水面团	43
怎样调制开水面团	43
怎样调制温水面团	44

怎样鉴别面团发酵程度	44
怎样用鲜酵母发面	45
怎样用压力锅蒸馒头	45
蒸馒头怎样才能不粘屉布	46
怎样做“小窝头”	46
怎样做天津包子	46
怎样做灌汤包子	47
怎样做水馅包子	47
怎样做水煎包	48
怎样做门丁包	48
怎样做烧麦	49
怎样用压力锅烤面包	50
怎样做蛋糕	50
怎样做绿豆糕	51
怎样做年糕	51
怎样烙家常饼	52
怎样烙葱花脂油饼	52
怎样做羊肉蛋饼	52
怎样煎肉饼	53
怎样做豆馅烧饼	53
怎样制作猪油蛋黄酥	54
怎样做天津鸡蛋煎饼果子	55
怎样制作黄桥烧饼	55
怎样做糖火烧	55
怎样制作羊肉泡馍	56
怎样做好刀削面	56
怎样做抻面条	57
怎样做素炒面	57
怎样做馄饨	58

怎样调饺子馅	58
怎样用高压锅煮饺子	59
怎样做天津夹馅麻花	60
怎样快速炸油条	60
怎样制作猪油夹沙粽子	60
做菜怎样讲究色香味	61
怎样做卤味菜	62
怎样巧除异味	63
怎样做熏鸡	64
怎样做香酥鸡	64
怎样巧烹美味芙蓉鸡片	65
怎样制作德州扒鸡	65
怎样制作美味风鸡	66
怎样做鱼松	66
怎样做鱼冻	67
怎样制作肥肉菜使之肥而不腻	67
怎样煮肉	69
怎样烹调猪肝菜	70
怎样做红烧狮子头	70
怎样做里脊	71
怎样做咸肉	71
怎样做酱肉	72
怎样制作腊肉和广式腊肉	72
怎样巧食猪皮	73
怎样做油炸肉皮	74
怎样做肉皮冻	74
怎样做豆腐肉丸	75
怎样做猪肉香肠	75
牛肉怎样烧不柴	76

怎样做五香酱牛肉	77
怎样巧用牛羊浮油	77
怎样煮鸡蛋好	78
怎样煎荷包蛋	78
怎样制作糟蛋	79
怎样制作五香熏蛋	79
怎样制作家庭蛋皮	80
怎样做换心蛋	80
怎样做绣球鸽蛋	81
怎样蒸鸡蛋羹	81
怎样做三鲜涨蛋	81
怎样制作皮蛋	82
怎样涨发蹄筋	83
怎样泡发鱿鱼干	84
怎样泡发鱼肚	84
怎样做鱿鱼卷	84
怎样取制虾仁	85
怎样做泥鳅糊	85
怎样泡发干笋	86
怎样泡发蘑菇	86
怎样制作茴香豆	87
怎样做冻豆腐	87
怎样自制豆腐乳	87
怎样生黄豆芽	88
怎样使腌制的食品不易变质	89
怎样减少腌制食品中的有害物质	89
怎样防止腌菜变黄	90
怎样腌菜不烂	90
怎样腌雪里蕻	90

怎样用西瓜皮做菜	91
怎样腌芥菜头	91
怎样腌白菜帮	91
怎样做朝鲜辣白菜	92
怎样做泡菜	92
怎样晒干菜	93
怎样腌制风味蒜	94
怎样做五香萝卜干	94
怎样制作黄泥菠菜	95
怎样自制面筋	95
怎样制作辣椒油	96
怎样做西红柿酱	96
怎样自制韭菜花酱	96
怎样做西瓜酱	97
怎样制作冬瓜豆酱	97
怎样制作苹果酱	98
怎样自制花生酱	99
怎样制好土豆泥	99
怎样酿制乱米酒	99
怎样炒制风味花生米	100
怎样做风味豆	100
怎样制作风味瓜子	101
怎样制作糖冰羹	102
怎样制作水果蜂糕	102
怎样制作山楂糕	103
怎样做健美粥	104
怎样熬豆粥	104
怎样做鸭血糯八宝饭	104
怎样自制酸奶	105

怎样做西红柿汁饮料	105
怎样自制蜂蜜饮料	106
怎样制作各式冰霜	106
怎样制作各色棒冰	107
怎样制作清凉饮料	108
怎样配制家庭鸡尾酒	109

第三编 食品营养保健

怎样认识人体需要的营养素	112
怎样认识维生素对人体的作用	115
怎样从饮食补充铁并提高铁的利用率	117
怎样减少人体对铝的摄入量	118
膳食中应怎样补锌	120
饮食怎样保持酸碱平衡	121
怎样认识食品的保质期与保存期	122
食品营养与颜色有什么关系	123
怎样认识食品与色素的关系	124
怎样合理搭配膳食	125
吃素怎样保证营养	126
怎样提高吸收营养的能力	128
怎样分别进食相克的食物	130
怎样防止营养不足和过量	131
怎样根据食物的“四性五味”调节饮食	133
怎样才能保证食物中的营养素在烹调时少受破坏	135
怎样认识烹调的食物对人体的好处	137
烹调蔬菜时怎样减少维生素 C 的损失	139
怎样调配好主食,使之更科学合理	140

怎样做米饭和熬粥有营养	141
怎样调配好副食	142
怎样掌握火候才能减少营养素丢失	143
怎样烹调有利于碘的吸收	144
怎样掌握吃甜食的最佳时机	145
怎样认识吃带馅食品的好处	145
影响食欲的因素有哪些	146
怎样防止体育活动后因疲劳出现食欲减退	148
怎样搭配食物才能既节食又减肥	149
怎样选择催奶食物	151
冬令怎样调理饮食	152
夏日怎样增进食欲	153
怎样提高晨起后的食欲	153
怎样认识粗粮与精粮的搭配和营养价值	154
怎样吃黄豆营养价值更高	155
怎样避免生熟食品的交叉污染	156
吃月饼怎样讲卫生	157
怎样吃生葱蒜才卫生	157
怎样认识生薑的食用、药用价值	158
怎样认识酱油的营养价值	159
怎样认识醋的食用、药用价值	160
怎样看待动物油与植物油	160
怎样认识香油的特殊营养	161
怎样科学地应用食油	162
怎样吃盐合适	164
怎样避免低盐饮食难吃	165
怎样使用碘盐	166
怎样使用食用色素	167
怎样合理使用糖精	168

怎样正确使用味精-----	170
怎样认识蔬菜的颜色与营养价值-----	171
怎样认识生吃蔬菜的好处-----	172
吃蔬菜怎样合理搭配-----	173
哪几种蔬菜有减肥作用-----	174
怎样认识芹菜的营养价值-----	174
怎样食用石花菜-----	175
怎样食用菜心-----	175
烹制菠菜怎样存利去弊-----	176
怎样科学吃番茄-----	178
怎样吃胡萝卜营养价值高-----	179
怎样认识莴笋的营养价值-----	179
怎样认识蘑菇的营养价值-----	180
怎样认识海带的营养价值-----	181
怎样看待泡菜的益和害-----	182
怎样使腌菜不致癌-----	183
食用菌的营养有哪些-----	184
怎样认识山珍海味的营养价值-----	187
怎样看待鸡肉与鸡汤的营养价值-----	187
怎样认识鱼类的营养特点-----	188
怎样科学吃鱼-----	189
怎样减轻鱼虾中的化学危害-----	190
怎样买蟹吃蟹-----	190
怎样吃好贝类食物-----	192
怎样认识肉类的营养价值-----	193
怎样认识有人不吃肉的原因-----	194
怎样解冻才能保持肉类营养-----	195
怎样科学吃肉-----	195
怎样烹调使肥肉对身体才有益-----	196

怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值	197
怎样吃火锅	197
怎样吃“涮羊肉”	198
怎样品尝羊肉串	198
吃狗肉怎样避免患病	199
怎样科学配衬荤菜	199
怎样认识蛋清与蛋黄的营养价值	200
怎样鉴别鸡蛋的食用价值	201
怎样吃鸡蛋营养最佳	202
怎样认识松花蛋的营养	203
怎样认识果品的营养与色香味	204
怎样消毒瓜果	206
怎样对症吃水果	206
怎样认识水对人体的作用	209
怎样防止饮水污染	210
怎样进行井水消毒	211
怎样饮水才合理	212
怎样适时补充水分	214
怎样泡茶	214
怎样科学饮茶	215
怎样饮四季茶	218
怎样饮茶降血压	218
怎样科学饮咖啡	219
怎样保证饮用牛奶既卫生又科学	220
豆浆、牛奶奶粉、哪种更有益	224
怎样科学地饮用酸牛奶	225
怎样认识和食用蜂蜜	225
怎样科学喝豆浆	227
怎样注意冷饮的卫生	227

怎样认识矿泉水对人体的好处-----	228
怎样认识酒类的营养价值-----	229
怎样认识饮酒对身体的益和害-----	230
怎样认识葡萄酒的营养价值-----	232
怎样品尝香槟酒-----	233
怎样认识黑啤酒的营养价值-----	233
怎样喝啤酒才能喝出味道来-----	234
饮酒怎样配菜-----	234
怎样饮用黄酒-----	235
怎样喝酒不醉-----	236
怎样解酒-----	237
饮酒有哪些忌讳-----	238
怎样坚持戒酒-----	242
冬令怎样选用药酒进行滋补-----	243
膳食结构怎样影响寿命-----	244
膳食结构怎样影响身高-----	245
怎样吃有益于眼睛-----	246
怎样根据你的皮肤摄取食物营养-----	247
怎样消除食物中的致癌物质-----	248
怎样吃能改变性格-----	250
一日三餐怎样巧安排-----	252
怎样选择早餐食品-----	254
怎样自备午餐-----	255
怎样认识常吃快餐的利弊-----	256
四季怎样饮食-----	257
怎样合理安排节日饮食-----	258
怎样创造良好的就餐环境-----	258
不同场合怎样饮食-----	260
吃饭怎样养成良好的习惯-----	261

怎样的“吃相”才算雅-----	263
怎样注意饮食卫生-----	264
怎样掌握不同人的膳食标准-----	265
小学生怎样调理饮食-----	267
中学生怎样调理饮食-----	268
大学生怎样调理饮食-----	271
少女怎样饮食-----	272
变声期怎样饮食-----	273
青少年怎样合理使用蛋白质-----	275
青年人怎样科学地吃油脂-----	276
消瘦青年怎样饮食-----	278
中年人怎样安排膳食营养-----	278
中年知识分子怎样合理安排膳食-----	280
妇女经期怎样饮食-----	281
职业与膳食有什么关系-----	282
营养与优生优生有没有关系-----	283
孕妇怎样注意饮食营养-----	284
出现妊娠反应时怎样注意调理饮食-----	286
妊娠中后期的饮食应怎样调配-----	287
产褥期怎样调配好饮食-----	288
更年期妇女怎样调理饮食-----	289
性功能保健的饮食原则有哪些-----	290
哪些食物对性功能不利-----	293
能帮助补肾壮阳、益气助火的食物有哪些-----	293
能帮助滋阴养血、填精益髓的食物有哪些-----	293
糖尿病人的饮食应怎样调理-----	294
肥胖者怎样贯彻健美减肥的饮食原则-----	296
慢性肝病患者怎样调理饮食-----	298
肝病患者为什么不宜多吃糖-----	299

第一编 食品鉴定方法

怎样购买质量好的面粉

购买面粉时，主要从所含水分、颜色、面筋质和新鲜度四个方面看其质量好坏。

1. 水分：含水率正常的面粉，手捏有滑爽感，伸手插入阻力小，轻拍面粉即飞扬，受潮含水多的面粉，捏面有形，不易散，手插阻力较大，且内部有发热感，容易发霉结块。

2. 颜色：面粉颜色越白，加工精度越高，但其维生素含量也越低。如果保管时间长了或受潮了，面粉颜色就会加深，这说明品质亦降低。

3. 面筋质：水调后，面筋质含量越高，一般品质就越好。但面筋质量过高，其它成分就相应减少，品质就不一定好。

4. 新鲜度：新鲜的面粉有正常的气味，颜色较淡且清。如有腐败味、霉味，颜色发暗、发黑或结块的现象，说明面粉储存时间过长已经变质。

怎样选购挂面

挂面是人们常用食品之一。消费者应根据自己的口味和营养需要加以选购。目前市场上出售的挂面分别有以下特点：

菠菜挂面(叶绿色挂面)：用精白面粉辅以 15% 的新鲜洁净菠菜，压榨 10% 的菜叶，经精工轧制而成。内含较丰富的叶绿素、维生

素C及胡萝卜素等养分,是把粮菜结合而一的新颖食品,色香味俱佳。

银丝面:用精白面粉添加4%的一级淀粉后精轧,轧成挂面后的宽度小于0.9mm,条细如丝,色泽光亮洁白。吃时在沸水锅中煮1~2分钟捞起即可食用,口感柔软爽滑。

鸡蛋挂面:精白粉辅以10%鲜鸡蛋轧制而成,面条呈鸡蛋黄色,煮熟后具蛋香味,面筋质大于一般挂面,每500克成品内约含易为人体吸收的蛋白质约25克,还有多种维生素和钙、磷、铁及人体必不可少的无机盐等。

长寿蛋面:精白粉为主料,鲜鸡蛋为辅料,按1公斤面粉添加0.02克的维生素B₂粉末结晶后精心轧制。面条含温高,柔滑爽口,长期食用可防治口角炎、皮肤病等症。面筋质大于32%,煮熟吃时口感韧性好。

竹叶面:精白粉辅用3%一级淀粉精工轧制,条薄小于0.8mm,如竹叶的外观,光亮洁白,煮熟吃时口感爽滑,有嚼头,具耐煮、不浑汤、不粘口等特点。

褐藻酸钠挂面:精白粉加液态褐藻酸钠0.15%,轧制而成,褐藻酸钠是一种多糖高分子碳水化合物,也是一种有利于人体的膳食纤维,它在日本被誉为长寿保健食品,在美国被称为奇妙的食品添加剂。此种挂面常食可降糖,减肥及抑制病毒。

怎样选购方便面

不少消费者都认为,方便面就是吃着方便,购买时根本不需要选择。其实,方便面在选购上也有学问。

目前,市场上出售的方便面一般有两种,即蒸煮的和油炸的。从饮食习惯上讲,北方人喜欢吃油炸的,南方人愿意买蒸煮的。从消费市场的情况看,油炸方便面比较畅销,原因是食用上十分方便。但油炸方便面保存期短,一般只能保存三个月,因为油炸方便面中所含的