



家庭食品加工



张羽静 侯正余 石明 编
上海科学技术出版社

内 容 提 要

《家庭食品加工》一书详尽地介绍了 200 余种食品的历史源流、工艺流程、原辅料配方、原料选择、加工方法及注意事项等内容，食品加工种类有肉、禽、蛋品、水产品、蔬菜腌制品、干料胀发品、豆类、点心、面包、糕饼、蜜饯、糖果、炒货、冷饮等，同时还介绍了人们普遍关心的人体营养与食品加工的关系；介绍了人们颇感兴趣的家用食品电器——电冰箱、自动电饭锅、微波炉等。本书在介绍加工方法时，力求简明易行，通俗易懂，使普通家庭都能加工制作。

本书对家庭主妇、食堂炊事员、乡镇食品企业职工、农村或边缘地区人民均为适用。

家庭食品加工

张羽静 侯正余 石 明 编

上海科学技术出版社出版

（上海瑞金二路 450 号）

新华书店上海发行所发行 上海商务印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.125 字数 244,000

1987 年 2 月第 1 版 1987 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—17,000

统一书号：15119·2517 定价：1.85 元

前 言

我国的食品历史悠久,丰富多彩,是中华民族灿烂文化的组成部分。从古到今,经过人们的不断实践和努力,摸索出一套具有民族特色的家庭食品加工方法。家庭加工食品,可就地取材,具有价格低廉,花色品种多样,甜、酸、咸、辣适合自己口味等特点,同时也为家庭生活增添了一种特殊的乐趣。这些优点,是工业化食品生产所不能替代的。随着人民生活水平的逐步提高,家庭食品加工与我国的食品工业将互为补充、相得益彰地共同发展。为了满足人们的需要,我们编写了《家庭食品加工》一书。本书详尽地介绍了200余种食品的历史源流、工艺流程、原辅料配方、原料选择、加工方法及注意事项等内容,食品种类有:肉、禽、蛋品、水产品、蔬菜腌制品、干料胀发品、豆类、点心、面包、糕饼、蜜饯、糖果、炒货、果酱、冷饮等,同时还介绍了人们普遍关心的人体营养与食品加工的关系;介绍了人们颇感兴趣的家用食品电器——电冰箱、自动电饭锅、微波灶等。本书在介绍加工方法时力求简明易行,使普通家庭都能加工。

《家庭食品加工》通俗易懂,叙述详尽,实用性强。对普通家庭主妇、食堂炊事员、乡镇食品企业职工均有参考价值,尤其是对个体摊贩及原料丰富、商业食品又相当缺乏的农村或

边缘地区人民更为适用。

1985 年 12 月

目 录

第一章 食品加工与人体营养

- 一、人体所需要的营养素1
- 二、食品加工中的营养得失9

第二章 肉、禽、蛋食品加工

- 一、太仓肉松17
- 二、香肠19
- 三、香肚21
- 四、咸肉23
- 五、腊肉25
- 六、肴肉27
- 七、酱汁肉29
- 八、酱排骨31
- 九、方腿33
- 十、火腿34
- 十一、牛肉干37

- 十二、涮羊肉38
- 十三、板鸭41
- 十四、盐水鸭43
- 十五、咸鸭肫44
- 十六、风鸡45
- 十七、道口烧鸡47
- 十八、五香脱骨鸡49
- 十九、咸蛋51
- 二十、皮蛋53
- 二十一、糟蛋54

第三章 水产食品加工

- 一、咸黄鱼57
- 二、酶香鳊鱼59
- 三、黄鱼鲞61
- 四、鳗鱼鲞63
- 五、墨鱼干65
- 六、杂鱼干67
- 七、虾干68
- 八、风鱼69

九、调味海带·····	70
十、龙虾片·····	72
十一、鱼松·····	74
十二、熏鱼·····	76
十三、鱼圆·····	77
十四、鱼糕·····	79
十五、鱼肚·····	81

第四章 蔬菜腌制品加工

一、榨菜·····	82
二、雪里蕻咸菜·····	85
三、香椿菜·····	86
四、咸白菜·····	87
五、辣白菜·····	88
六、中式泡菜·····	90
七、西式泡菜·····	92
八、肖山萝卜干·····	94
九、酱萝卜·····	95
十、辣萝卜·····	97
十一、五香萝卜干·····	98
十二、酱黄瓜·····	100
十三、甜酱包瓜·····	101
十四、酱青椒·····	102
十五、糖醋大蒜头·····	104
十六、糖醋嫩姜·····	105

第五章 干料胀发加工

一、海参发法·····	107
二、鱼肚发法·····	109
三、鱿鱼发法·····	110
四、鲍鱼发法·····	112
五、淡菜发法·····	113
六、蹄筋发法·····	113
七、肉皮发法·····	115
八、发菜发法·····	116
九、干贝发法·····	117
十、海带发法·····	117
十一、香菇发法·····	118
十二、燕窝发法·····	118

第六章 豆类食品加工

一、豆腐·····	120
二、豆奶·····	123
三、豆腐衣·····	124
四、豆腐皮·····	125
五、豆腐乳·····	127
六、香豆腐干·····	128
七、酱油·····	129
八、辣酱油·····	131
九、虾子酱油·····	132
十、甜面酱·····	133
十一、豆瓣酱·····	134

十二、黄豆酱	136
十三、绿豆芽	138
十四、蚕豆芽	139

第七章 点心、面包加工

一、开花馒头	141
二、银丝卷	143
三、小笼馒头	145
四、天津包子	146
五、生煎馒头	148
六、烧卖	150
七、水饺	152
八、汤团	154
九、桂花酒酿	155
十、八宝饭	157
十一、春卷	158
十二、各式粽子	160
(一) 鲜肉枕头 粽	160
(二) 猪油豆沙 粽	162
(三) 碱水粽	163
十三、各式面包	164
(一) 果酱面包	165
(二) 豆馅面包	166
(三) 枣泥面包	167
(四) 什锦面包	168

(五) 蛋黄面包	169
(六) 奶油大面 包	170
(七) 花样面包	170
(八) 经济面包	171
(九) 罗宋咸面 包	172
(十) 火腿面包	173
(十一) 餐肉面 包	173
(十二) 叉烧面 包	175
(十三) 多维面 包	175
(十四) 炸面包	176

附录 I 点心面团发

酵方法

(一) 酵母发酵 法	177
(二) 化学膨松剂 发酵法	180

附录 II 面包面团发

酵方法及各 工序说明

(一) 面包的发酵 方法	181
(二) 面包各工序	

的说明及注

意事项182

(三) 面包的质量

要求184

第八章 糕饼食品加工

一、重阳糕186

二、绿豆糕188

三、百果松糕190

四、桔红糕192

五、水果蛋糕193

六、奶油蛋糕195

七、年糕197

(一) 糖年糕197

(二) 咸年糕199

八、枣泥麻饼200

九、老婆饼202

十、豆沙松饼205

十一、白糖饼207

十二、月饼208

(一) 广式月饼208

(二) 苏式月饼214

十三、高桥薄脆饼218

十四、开口笑220

十五、麻球221

十六、巧果223

十七、脆麻花224

(一) 甜麻花224

(二) 苔条麻花225

十八、油馓子226

第九章 蜜饯加工

一、干果类229

(一) 葡萄干230

(二) 柿干230

(三) 李子干232

(四) 苹果干232

(五) 杏干233

(六) 梨干234

(七) 桃干235

二、果脯和糖衣果脯

类236

(一) 杏脯236

(二) 苹果脯238

(三) 桃脯239

(四) 红果脯241

(五) 蜜枣242

(六) 山楂糕244

(七) 白糖冬瓜244

(八) 白糖莲子246

(九) 白糖金桔

饼247

(十) 白糖藕片249

(十一) 白糖马

蹄	250
(十二) 白糖姜	
片	251
三、蜜饯和带汁蜜饯	
类	253
(一) 蜜李片	253
(二) 蜜桃片	255
(三) 良友榄	256
(四) 糖青梅	257
四、香料果干类	259
(一) 津津榄	259
(二) 甘草梅	261
(三) 话梅	262
(四) 八珍梅	263
(五) 甘草柠檬	265
(六) 甘草金桔	266
(七) 无核加应	
子	267

第十章 糖果、炒货加工

一、芝麻酥糖	271
二、猪油花生糖	272
三、芝麻糖	273
四、松仁粽子糖	274
五、高粱饴软糖	275
六、猪油米花糖	276
七、奶油瓜子	278

八、油炒瓜子	279
九、玫瑰瓜子	280
十、椒盐瓜子	281
十一、甘草瓜子	282
十二、酱油瓜子	283
十三、炒南瓜子	284
十四、炒葵花子	285
十五、炒小核桃	287
十六、椒盐花生	
仁	288
十七、糖炒栗子	289
十八、糖豆瓣	290
十九、怪味豆	291
二十、奶油五香	
豆	293

第十一章 果酱、冷饮加工

一、苹果酱	295
二、杏子果酱	297
三、桔皮果酱	298
四、柠檬皮果酱	299
五、番茄酱	300
六、桔子汽水	301
七、山楂汁	303
八、葡萄汁	304
九、西瓜汁	305
十、柠檬汁	306

十一、香草冰淇淋	307
十二、冰淇淋咖啡	309
十三、奶油雪糕	310
十四、水果雪糕	311
十五、赤豆棒冰	312
十六、红茶棒冰	313
十七、番茄汁棒冰	314
十八、酸梅棒冰	315
十九、芝麻棒冰	316
二十、西瓜冻	316

二十一、栗子羹	317
二十二、杏仁豆腐羹	319
二十三、杨梅汤	320
二十四、青梅汤	321
二十五、菊花汤	322
二十六、金银花露	323

第十二章 家用食品电器

一、家用电冰箱	324
二、自动电饭锅	338
三、微波灶	341

第一章

食品加工与人体营养

家庭是社会的细胞,是每个人生活的主要场所,“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,则是家庭饮食生活的生动写照。人们为了生存和斗争,就必须每天摄入食物,以合理的营养来提供人体的需要。因为只有有了健康的身体和充沛的精力,才谈得上事业的成功和对人类的贡献。

我们的祖先早就提出“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”的观点。五谷杂粮供给人类热量以养生;动物肉类供给动物蛋白质以补充主食之不足;水果生食供给易破坏的维生素以辅助饮食其他成分;蔬菜可供给无机盐、维生素以及食物纤维。这些食物虽然品种繁多,但它所包含的营养素大致可分为糖类、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素五大类,如果不平衡摄入膳食,保证合理营养,就会导致营养缺乏症。

一、人体所需要的营养素

1. 糖类

糖类又称为碳水化合物、醣,分为单糖(果糖、葡萄糖等)、

双糖(蔗糖、麦芽糖等)和多糖(淀粉、糖元和纤维素等)。糖类是膳食中供给热量的主要来源,占膳食热量的60~70%,有时甚至可超过80%。食物中的主要糖类以淀粉形式摄取,淀粉或双糖经过消化,在小肠内分解为单糖被吸收利用。机体以糖元形式贮存于肝脏及肌肉中。

当糖类摄入过少、体内糖类消耗殆尽时,首先动员体脂以供给能量。在糖类和体脂都摄取不足时,蛋白质才分解供给能量。所以,糖类、脂肪、蛋白质三者彼此有密切的关系;糖类、脂肪有节约蛋白质、保护蛋白质的作用。

多糖中的纤维素虽不能被人体消化吸收,提供热能,但它能促进肠道蠕动,增进消化腺的分泌,有利于食物的消化和排泄。同时,还能减少有害物质的积留和吸收,防止便秘、胆结石、肿瘤和冠心病等的发生。

一般植物性食物含纤维素都较多。

2. 蛋白质和必需氨基酸

蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。蛋白质是构成一切细胞和组织的基本物质,如长期缺乏蛋白质,细胞将受到损害,甚至死亡,机体无法生存。

人体蛋白质由二十余种氨基酸所组成,其中有些氨基酸体内虽需要,但人体不能合成,必须由食物蛋白质来供应,所以称之为必需氨基酸;其余氨基酸也是人体需要的,但人体内可合成或由其他氨基酸转变而成。成人需要的“必需氨基酸”有八种:异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸和组氨酸。当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或不足时,都可造成体内氨基酸不平衡,使其他氨基酸不能很好利用,致使机体生理机能失常,生长停滞,发生疾病。

蛋白质主要来源于动物食品,如鱼、虾、瘦肉、家禽、乳类、

蛋类等,植物中如豆类、五谷类、蔬菜及水果中只含有少量蛋白质。

3. 脂肪

脂肪也是人体的重要组成部分。我国成年男子平均脂肪含量约占人体的13.2%,人体的细胞膜、神经组织、脂蛋白中都含有脂肪,但以皮下和各器官周围含量为多。脂肪是体内贮存能量和供给能量的重要物质,又可增进食物的饱腹感。人体的皮下脂肪可起到隔热保温的作用;腹腔内脂肪可支持、保护内脏,使内脏不至下垂。脂肪中还含有一定量的脂溶性维生素和饱和脂肪酸,有几种也是人体不能自行合成而必须由食物脂肪供给,所以称之为必需脂肪酸。必需脂肪酸能促进发育,维持皮肤和毛细血管的健康;能减轻及迅速恢复放射线造成的皮肤损伤。一般植物油中所含的必需脂肪酸较动物脂肪多。

我国的膳食是低脂肪,脂肪摄入量占总热量的15~20%。欧美国家动物性食品多,脂肪占总热量的20~25%。不过,现代研究认为,脂肪占总热量的比例超过35%,就会引起高血脂和冠心病。

4. 无机盐

无机盐又称矿物质,是生物体的必需组成部分。虽然它在人体内仅占体重的4%,需要量不象蛋白质、脂肪或糖类那么多,但也是维持机体正常生理机能所不可缺少的。人体中所需的无机盐有二十余种,分为主要元素和微量元素两种。机体内含量较多、需要量也较大的主要元素有钙、镁、钾、钠、磷、硫及氯等七种。其他元素如铁、碘、锌、锰、铜、钴等存在量和需要量都少,故称微量元素。主要元素中的钙、磷、镁是骨骼和牙齿的重要成分。

我国膳食中比较容易缺乏的是钙、铁和碘。钙主要来自奶类、水产食品，蛋类中含量亦很丰富；植物性食物中的绿叶蔬菜和豆类也是钙的重要来源。铁主要来自动物肝脏和蛋黄内；动物的心、肾、瘦肉中含量亦较多。此外，绿色蔬菜、水果、豆类等也是铁的重要来源。碘主要来自海鱼、海带等，乳、蛋中亦有一定含量。

5. 维生素

维生素是人体必需的有机化合物。尽管人体对维生物的需要量很少，一天总共不超过 200 毫克，但如不能提供、满足其需要量，则会产生特有的症状。

维生素分为脂溶性和水溶性两类。

脂溶性维生素有维生素 A、D、E 和 K 四种。维生素 A 与正常视觉有密切关系。如缺乏维生素 A，则会产生夜盲症、眼角膜硬化、生长发育不良等症状。维生素 A 主要来自动物肝脏、乳脂、蛋黄、胡萝卜、辣椒、杏、柿子、南瓜和鱼肝油中。维生素 D 对骨骼形成极为重要，能促进钙和磷的吸收和利用。儿童缺乏维生素 D 可引起佝偻病；成人可引起骨质软化病。维生素 D 主要来自鱼肝油、各种动物肝脏和蛋黄中。

水溶性维生素大部分是 B 族维生素，有 B₁、B₂、PP、B₆、B₁₂、维生素 C 等多种。维生素 B₁ 可保持循环、消化、神经和肌肉功能的正常进行，缺乏维生素 B₁ 会产生脚气病、噁心、呕吐、便秘、烦躁、健忘、胸闷、气短、血压低等症状，有时还可出现多发性神经炎、心脏扩大和浮肿。维生素 B₁ 主要来自动物肝脏、瘦肉、蛋类、粮谷、豆类、酵母、干果和硬果中。维生素 B₂ 又称核黄素，是人体内许多主要酶类的组成成分，又是儿童生长发育所必需的物质。缺乏维生素 B₂ 会产生口角炎、唇炎、舌炎等症状；严重缺乏时还会出现阴囊炎和角膜炎等。维生

表1 常用食物成分表

食物名称 (100克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
粳米	7.8	1.3	76.6	349	9	203	2.4	0	0.19	0.06	1.6	0
粳米	6.9	1.7	76.0	347	10	200	1.5	0	0.24	0.05	1.5	0
糯米	6.7	1.4	76.3	345	19	155	6.7	0	0.19	0.03	2.0	0
富强面粉	9.4	1.4	75.0	350	25	162	2.6	0	0.24	0.07	2.0	0
标准面粉	9.9	1.8	74.6	354	38	268	4.2	0	0.46	0.06	2.5	0
黄玉米	8.5	4.3	72.2	362	22	210	1.6	0.10	0.34	0.10	2.3	0
芝麻	21.9	61.7	4.3	660	564	368	50.0	—	—	—	—	0
黄豆	36.3	18.4	25.3	412	367	571	11.0	0.40	0.79	0.25	2.1	0
赤豆	21.7	0.8	60.7	337	76	386	4.5	—	0.43	0.16	2.1	0
绿豆	23.8	0.5	58.8	335	80	360	6.8	0.22	0.53	0.12	1.8	0
豇豆	22.0	2.0	55.5	328	100	456	7.6	—	0.33	0.11	2.4	0
蚕豆	28.2	0.8	48.6	314	71	340	7.0	0	0.39	0.27	2.6	0
豌豆	24.6	1.0	57.0	335	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	2.7	0
毛豆	13.6	5.7	7.1	134	100	219	6.4	0.28	0.33	0.16	1.7	25
山芋	1.8	0.2	29.5	127	18	20	0.4	1.31	0.12	0.04	0.5	30

(续表)

食物名称 (100克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
马铃薯	2.3	0.1	16.6	77	11	64	1.2	0.01	0.10	0.03	0.4	16
胡萝卜	0.6	0.3	8.3	38	19	29	0.7	1.35	0.04	0.04	0.4	12
白萝卜	0.6	0	5.7	25	49	34	0.4	0.02	0.02	0.04	0.5	30
红萝卜	0.9	0.2	3.8	21	23	24	0.6	0.01	0.03	0.03	0.4	27
小白菜	1.3	0.3	2.3	17	93	50	1.6	1.49	0.03	0.08	0.6	40
黄芽菜	1.1	0.2	2.1	15	61	37	0.5	0.01	0.02	0.04	0.3	20
油菜	2.6	0.4	2.0	22	140	30	1.4	3.15	0.08	0.11	0.9	51
雪里蕻(鲜)	2.8	0.6	2.9	28	253	64	3.4	1.46	0.07	0.14	0.8	83
菠菜	2.4	0.5	3.1	27	72	53	1.8	3.87	0.04	0.13	0.6	39
芹菜	2.2	0.3	1.9	19	160	61	8.5	0.11	0.03	0.04	0.3	6
韭菜	2.1	0.6	3.2	27	48	46	1.7	3.21	0.03	0.09	0.9	39
青蒜	3.2	0.3	4.9	35	30	41	0.6	0.96	0.11	0.10	0.8	77
大蒜	4.4	0.2	23.6	113	5	44	0.4	0	0.24	0.03	0.9	3
洋葱	1.8	0	8.0	39	40	50	1.8	微量	0.03	0.02	0.2	8
荠菜	5.3	0.4	6.0	49	420	73	6.3	3.20	0.14	0.19	0.5	55

(续表)

食物名称 (100克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
菜花	2.4	0.4	3.0	25	18	53	0.7	0.08	0.06	0.08	0.8	88
南瓜	0.3	0	1.3	6	11	9	0.1	2.40	0.05	0.06	—	4
冬瓜	0.4	0	2.4	11	19	12	0.3	0.01	0.01	0.02	0.3	16
黄瓜	0.6	0.2	1.6	11	19	29	0.3	0.13	0.04	0.04	0.3	6
西瓜	1.2	0	4.2	22	6	10	0.2	0.17	0.02	0.02	0.2	3
西红柿	0.6	0.2	3.3	17	—	22	0.3	0.31	—	—	—	12
青椒	0.9	0.2	3.8	21	11	27	0.7	0.36	0.04	0.04	0.7	89
葡萄	0.4	0.6	8.2	40	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	0.2	微量
柑橘	0.9	0.1	12.8	139	129	60	1.0	0.16	0.28	0.06	0.9	117
苹果	0.4	0.5	13.0	58	11	9	0.3	0.08	0.01	0.01	0.1	微量
生梨	0.1	0.1	9.0	37	5	6	0.2	0.01	0.02	0.01	0.1	4
桃子	0.8	0.1	10.7	47	8	20	1.2	0.06	0.01	0.02	0.7	6
香蕉	1.2	0.6	19.5	88	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	0.7	6
花生仁	26.2	39.2	22.1	546	67	37.8	1.9	0.04	1.07	0.11	9.5	0
猪夹心	9.5	59.8	0.9	580	6	101	1.4	—	0.53	0.12	4.2	—