

《新编家庭生活实用书库》

石 涛 主编

厨房



小窍门



农村读物出版社



新编家庭生活实用书库

厨 房 小 窍 门

石 涛 主编

农村读物出版社

新编家庭生活实用书库

厨 房 小 窍 门

石 涛 主编

责任编辑 育向荣 王守聪

农村读物出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路2号）
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787mm×1092mm32开本 6印张 127千字

1997年1月第1版 1997年1月北京第1次印刷

印数 1—10 000册 定价 8.80元

ISBN 7-5048-2753-3/Z·355

主编 石 涛

编者 董 涛 李立新 李修忠 徐 萍

俞学章 王克强 祝嗣光

在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐；

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。

目 录

编辑寄语

一、食品鉴选窍门 1

依菜选猪肉 1

鉴选猪内脏 2

鉴选羊肉 3

鉴选活鸡、活鸭 4

鉴选烧鸡 5

鉴选板鸭 5

鉴选鲜蛋 6

鉴选咸蛋 7

鉴选松花蛋 8

鉴选鲜鱼 8

鉴选鱿鱼 9

鉴选带鱼 10

鉴选海味干品 11

鉴选大米 11

鉴选面粉 12

鉴选挂面 13

鉴选方便面 14

鉴选糕点 14

鉴选罐头 16

鉴选蜜枣 18

鉴选莲子 18

鉴选黄花菜 19

鉴选香椿 19

鉴选榨菜 20

鉴别水豆腐 20

鉴选腐乳 21

鉴选鲜笋 21

鉴别毒蘑菇 22

鉴选香菇 23

鉴选平菇 24

鉴选黑木耳 25

鉴选海蜇皮 25

二、烹调技艺与食品

制作 27

记菜谱有秘诀 27

食品雕刻的窍门 28

为菜肴配色的窍门 30

家庭做菜常用的刀法 31

配菜的窍门 36

怎样调味	38	巧做红烧菜	73
烹调巧用葱	39	巧做扒菜	74
烹调巧用姜	40	巧做焗菜	76
烹调巧用盐	42	巧做蒸菜	77
烹调巧用酒	43	巧做炖、焖菜	79
调味汁的调制	44	怎样烹制清炖狮子头	80
火锅巧配料	47	怎样烹制元焖肉	81
烹调勾芡窍门	48	怎样烹制清炖鸡	81
怎样掌握火候	49	怎样盛菜装盘	81
怎样掌握油温	51	怎样设置家宴菜式	82
菜肴淋油色味佳	52	冷菜制作常见的方法	84
巧做干烧菜	53	怎样炒菜能保持菜的 鲜绿	85
巧做酱制菜	54	怎样炒苋菜	85
巧做卤菜	56	怎样吃香椿	86
巧做蜜汁菜	58	怎样吃白萝卜	86
巧做瓤馅菜	59	白菜受冻后怎样吃	87
巧做水晶菜	61	减轻苦瓜苦味的窍门	87
巧做锅贴菜	63	巧做西瓜菜肴	88
巧做炸猪排	64	巧做拔丝菜	88
巧做炸丸子	65	巧炸花生米	89
巧做软溜菜	65	巧炒米粉	89
巧做滑溜菜	66	怎样使海带柔软可口	90
巧做焦溜菜	67		
巧做焦溜肉段	68		
巧做爆菜	68		
巧做炒菜	71		
巧做软炒	72		

怎样使海蜇酥脆	90	怎样贴出香脆的饼子	110
怎样烹制白斩鸡	91	怎样快速煮饺子	111
怎样剔鸡肉	91	怎样防止水饺粘连	111
家中烤鸭巧加热	93	怎样煮挂面熟得快	112
巧片烤鸭肉	93	怎样使粥熬得粘稠	112
多味食烤鸭	94	怎样发面快又好	113
怎样宰杀鳖	95	巧用高压锅蒸馒头	114
怎样宰杀鳝鱼	95	巧用高压锅烤面包	114
烹制鲜鱼的窍门	96	巧用高压锅煮饺子	115
烹制冻鱼的窍门	97	怎样做黄桥烧饼	115
做鱼巧省油	97	怎样做清糖饼	115
洗杀动物内脏的窍门	98	怎样做豆馅烧饼	116
急冻肉如何解冻	99	怎样做水煎包	117
涨发蹄筋的窍门	100	怎样做门丁包	117
消除猪肉异味的窍门	100	怎样做素炒面	118
巧烹猪皮	101	巧煮元宵	118
巧烹里脊肉	102	怎样做八宝饭	119
巧烹肥肉	103	怎样做粽子	119
巧炖牛肉	104	怎样做蛋糕	120
羊肉巧除膻	106	怎样做糯米糕	121
巧煎荷包蛋	107		
巧分蛋清和蛋黄	107		
巧汆鲜鱼汤	108		
巧煮咖啡	108		
巧用剩面包	109		

怎样做“小窝头”	122
怎样做扒鸡	123
怎样做香酥鸡	123
怎样做烤鸡	125
巧用鸡鸭肉	125
怎样制鱼冻	126
怎样做鱼圆	127
怎样泡发鱿鱼	128
巧剥螃蟹肉	129
巧取虾仁	130
怎样做豆腐肉丸	130
怎样做咸肉	131
怎样做酱肉	131
怎样炸肉皮	132
怎样做肉松	132
怎样做酱牛肉	133
怎样做牛肉干	134
怎样做牛肉松	134
巧用牛、羊浮油	135
怎样做五香熏蛋	135
怎样做芙蓉菊花蛋	136
怎样做醉蛋	137
怎样做换心蛋	137
怎样做蛋泡糊	138
怎样做灌肠	138

怎样做泡菜	140
怎样做酸辣菜	141
怎样做糖蒜	142
怎样做五香萝卜干	142
怎样晒菜干	143
怎样做豆腐	144
怎样做豆腐乳	144
怎样做豆腐脑	145
怎样做豆豉	146
怎样做粉皮	147
怎样制面筋	147
巧用香菇柄制香菇松	148
怎样做冬菜	149
西瓜皮巧做菜	149
怎样做珊瑚白菜	150
巧制风味蒜	151
怎样制辣酱油	151
怎样制蟹油	152
怎样制花生酱	152
怎样制西红柿酱	153
巧用甘薯制黄酒	154
巧制各种调味粉	154

三、食品贮存与保鲜

怎样用电冰箱保存	156
----------	-----

食品	156	怎样贮存山药	168
贮粮怎样防潮防虫	157	怎样保存银耳	169
怎样预防黄豆走油	159	怎样冷藏带鱼	169
怎样防止蚕豆变色	159	怎样冷藏鲢鱼	170
怎样贮存花生米	160	怎样冻藏鳙鱼	170
怎样存放年糕	160	怎样冷藏虾仁	171
怎样存放植物油	161	怎样存放鲜肉	171
怎样保持芝麻油香味	161	怎样存放火腿	172
怎样存放猪油	162	鸡蛋怎样保鲜	173
怎样贮存大葱	162	怎样存放鹌鹑蛋	174
怎样贮存大蒜	162	怎样存放奶粉	174
怎样贮存大白菜	163	怎样存放新茶	175
怎样贮存芹菜	164	怎样存放蜂蜜	176
怎样贮存菜花	165	怎样贮存苹果	176
怎样贮存茄子	165	怎样贮存梨	177
怎样贮存洋葱	165	怎样贮存柿子	178
怎样贮存青甜椒	166	怎样贮存山楂	178
怎样贮存番茄	167	贮存红枣一法	179
		怎样贮存板栗	179
		怎样贮存西瓜	180
		怎样贮存哈密瓜	181

一、食品鉴选窍门

依 菜 选 猪 肉

由于猪体各部位肉质不同，食用时的做法与味道也不一样。因此，必须按照菜的要求，选用不同部位的猪肉。

脖肉：俗称槽头肉。这块肉肥瘦不分，肉老质差，一般用于制馅。

前排肉：又称上脑肉，是背部靠近脖肉的一块肉，瘦中夹肥，肉质较嫩，适合做米粉肉、炖肉。

夹心肉：位于前腿上部，质老有筋，吸收水分的能力较强，适于制馅、制肉丸。在这一部位中有一排肋骨，叫小排骨，适于做糖醋排骨、椒盐排骨以及煮汤用。

里脊肉：是脊骨下面的一条与大排骨相连的瘦肉。肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉，可切片、切丝、切丁，用于炸、溜、炒、爆。

五花肉：是肋条部位剔去肋骨的肉，是一层脂肉、一层瘦肉夹起来的，适于红烧、白炖、粉蒸等。

奶脯肉：又名下五花，在肋骨下面的腹部，结缔组织多，都是泡泡状肥肉，肉质较差，只可用于熬油。

臀尖肉：又称宝尖肉，位于臀部的上面，都是瘦肉，肉质嫩，可代替里脊肉。

坐臀肉：位于后腿上方、臀尖肉下方的臀部，都是瘦肉，

肉质较老，纤维很长，可作白切肉、回锅肉。

弹子肉：位于后腿腿上，都是瘦肉，质较嫩，可切片、切丝、切丁，可用来代替里脊肉。

后蹄膀：又名后肘，从髌骨处斩下，质量较前蹄膀好，可红烧、清炖等。

鉴 选 猪 内 脏

鲜猪肝：鲜猪肝的肝叶完整，呈褐色或紫色，质地柔软，并有光泽，边缘薄；不新鲜的猪肝，颜色暗淡，失掉光泽，肝面萎缩，起皱、发软，带有臭味。病猪肝有大小不等的窟窿，流黄汁臭水。母猪肝大，呈黑色或深黑色。灌水猪肝严重淤血，肿胀，边缘增厚，体积明显肿大，颜色暗褐，质地硬，切面有鲜红水流出。

猪肝食前宜去毒，因为猪肝是猪体内最大的毒物中转站与解毒器官，各种有毒的代谢产物、混入饲料中的某些有毒物如农药等，都会聚集在肝脏中，并被它解毒、排泄，或经它进行化学加工运送至肾脏，从小便中排出。肝脏同时也是一种免疫器官，会因其它器官病变而发生充血、肿胀，本身也会发生炎症，甚至发生肝癌。此外，肝吸虫等寄生虫，亦会寄生其中，所以肝脏又是一个“藏污纳垢”的大本营。倘若各类毒性物质未能排泄干净，或猪的肝脏解毒功能下降，有毒物质就会残留在肝脏的血液中，此类血液不仅对人体毫无益处，而且有诱发癌症、白血病与其他疾病的可能。因此，买回猪肝后要在自来水龙头上冲洗一下，然后置盆内浸泡1~2小时去掉残血。注意水要完全浸没猪肝。若猪肝需急烹，则可视其大小切成4~6块，置盆中轻轻抓洗一遍，然后盛入网

篮中在自来水下冲洗干净。猪肝不宜炒得太嫩，因为在锅中炒的时间短，难以杀死猪肝内某些病原菌或寄生虫卵。

鲜猪心：正常的猪心冠脂肪洁白，组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排水，不新鲜的心则无这类现象。灌水猪心冠脂肪充血，心血管怒张，切面可见心肌纤维膨胀，挤压有浅色血水流出。

鲜猪肺：色鲜有光泽，呈肉红色。病猪肺色暗，无光泽，有深红色斑点和异味。灌水猪肺明显肿胀，体积增大，表面光滑，颜色浅红。切开后流出大量淡红色的液体。

鲜猪肾（腰）：呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润，且有弹性。不新鲜的猪肾带有青色，质地松软，并有味。灌水猪肾严重肿胀、淤血，体积增大，质地变硬，呈暗红色或槟榔花纹，切面可见肾乳头呈深紫红色。

鲜猪肠：色泽发白，粘液多。不新鲜猪肠，色泽有青有白，粘液少，腐臭味重。灌水猪肠粘膜充血，呈砖红色，肠壁增厚。

鲜猪肚：色泽深黄，有光泽，质地坚实，富有弹性，肚上粘液也多。不新鲜的猪肚，白中带青，质地变松，无弹性和光泽，粘液少。母猪肚比肥猪肚大得多。

鉴 选 羊 肉

主要从羊肉的色泽、弹性、粘度和气味上鉴别。

新鲜羊肉：肉色红而均匀，有光泽，肉质坚而细，有弹性，外表微干，不粘手，气味新鲜，无其它异味。

不新鲜羊肉：肉色较暗，外表干燥或粘手，肉质松弛，无

弹性，略有氨味或酸味。

变质羊肉：肉色暗，无光泽，外表有粘液，手触时粘手，脂肪黄绿色，有臭味。

老羊肉：肉色深红，肉质较粗。

小羊肉：肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

鉴选活鸡、活鸭

1. 看鸡冠。健康活鸡的冠子鲜红，大多挺直；病鸡冠子大多萎缩，呈暗紫色，多半肿胀。

2. 看鸡眼。健康活鸡眼睛炯炯有神；病鸡则暗淡无光，眼微闭。

3. 看鸡膀。健康活鸡的翅膀自然紧贴靠鸡体，羽毛紧覆整齐；病鸡翅膀下垂，羽毛蓬松。

4. 看泄殖孔。健康活鸡绒毛洁净无稀粪；病鸡下部绒毛脏，带有绿色或白色稀粪迹。

5. 摸鸡嗦。健康活鸡嗦囊触之无气体，嗦子软而不硬，病鸡不吃食，嗦子膨胀有气体，积食发硬不软。

6. 看鸡脑。健康活鸡脑肌肉丰满，有弹性，并呈微红肤色；病鸡脑肌肉消瘦或僵硬，呈深红或暗紫红色。

另外，病鸡精神不振，而健康活鸡“斗志昂扬”。病鸡鸡爪发烧烫手或冰冷，健康活鸡羽毛丰润，脯肉肥厚，捕捉时竭力挣扎，拍其背部，能发出咯咯的叫声。

鉴选活鸭与活鸡的挑选方法大致相同，但需学会区分老鸭与嫩鸭。老鸭的特征是：毛色暗淡无光，嘴筒坚硬带灰色，脚色深红，喉部气管坚硬，翼窝下的羽毛全部长出，翎管突现，杀好后的光鸭皮色微黄。反之是嫩鸭。

鉴 选 烧 鸡

烧鸡是一种美味佳肴，但是挑选烧鸡时应注意：

1. 闻味。闻一下，没有异常味道的说明较新鲜。如有异味，说明已存放多时，也可能是病鸡或死鸡烧制而成。

2. 挑皮。用刀子或筷子挑开肉皮查看，如肉色发白或淡黄说明较好。如肉呈血红色，说明是病鸡或死鸡烧成，因为没有放血的鸡，血会溶在鸡的肉体之中。

3. 看眼。一定要看烧鸡的眼睛，如果烧鸡的双眼成半闭半睁状，则是好鸡烧成。如果双眼紧闭，则说明是病鸡或死鸡烧成，因为病鸡死鸡在烧前已闭了双眼。

4. 识表。不能只看烧鸡的光泽是不是光滑、新鲜。因为有的烧鸡用红糖、蜂蜜、油涂在表面，看起来新鲜、滑润。这一点在夜幕下的车站、码头临时采买时，要特别留神。

鉴 选 板 鸭

板鸭是一种独具风格的佳味肉食。怎样挑选板鸭呢？

板鸭是依其加工时间不同，分为腊板鸭和春板鸭两种。从小雪到立春，即农历10月底到12月底加工的板鸭是腊板鸭。它腌得透，肉质细嫩，可以保存4~6个月。春板鸭是从立春到清明，即农历1月到2月底加工的板鸭。这种板鸭的保存期较短，约三四个月。您可根据自己的需要选购腊板鸭或春板鸭。

好的板鸭外形呈扁圆形状，腿部发硬，周身干燥，皮面光滑无皱纹，呈白色或乳白色，腹腔内壁干燥，附有外霜，胸

骨与胸部凸起，颈椎露出。肌肉收缩，切面紧密光滑，呈玫瑰红色，具有板鸭固有的气味。水煮时，沸后肉汤芳香，液面有大片脂肪，肉嫩味鲜，有口劲。质量差的板鸭体表呈淡红或淡黄色，有少量油脂渗出，腹腔湿润，可见霉点。肌肉切面呈暗红色，切面稀松，没有光泽，皮下及腹内脂肪带哈喇味，腹腔有腥味或霉味。水煮后，肉汤鲜味较差，并有轻度哈喇味。如果板鸭通身呈暗红或紫色，则多是病鸭、死鸭所加工的，吃起来色、香、味极差。

鉴 选 鲜 蛋

鉴别鸡、鸭蛋的好坏有以下几种方法。

一看。好蛋的外壳新鲜，有一层白霜。如果是头照白蛋（孵过两三天没有受精的蛋），外壳发亮，气孔大。霉蛋（由于雨淋受潮而霉变的蛋）的外壳有灰黑色斑点。臭蛋的外壳发乌。

二摸。新鲜蛋拿在手里发沉，有压手的感觉。白蛋光滑，份量较轻。黑贴蛋和霉蛋外壳发涩。

三听。将两个蛋拿在手里相互轻碰（俗称抖蛋），好蛋发出的声音实，似碰击砖头声，空头大的有洞声，裂纹蛋有“啪啪”声，贴皮蛋、臭蛋似敲瓦碴子声。

四照。利用日光灯或灯光进行照看。好蛋透亮，臭蛋发黑，散黄蛋似云彩，红贴皮局部发红，黑贴皮局面发黑，泻黄蛋模糊不清，热伤蛋的蛋膨胀，气室较大。

五闻。新鲜鸡蛋无异味，新鲜鸭蛋有蛋腥气，如蛋壳有霉气或臭气的是霉蛋或坏蛋，有汽油、农药等异味的是污染蛋。

六水试。将蛋轻轻放入清水中，沉到水底的蛋是好蛋，半沉半浮的是陈蛋，浮于水面的是变质的蛋。

鉴 选 咸 蛋

1. 透视。抹去涂料进行透视时，正常的蛋通明透亮，蛋黄鲜红，靠近蛋壳。将蛋转动时，蛋黄随之转动，并可见蛋白清晰如水，旋转流动。摇动时有水声，有时可见蛋白内有水泡，这是由于盐分渗入蛋内，并不影响质量。在透视时，黑黄蛋、混黄蛋、泡花蛋等次劣蛋，都可明显看出。清水黑黄蛋，透视时可见蛋黄发黑，蛋白呈混浊白色；浑水黑黄蛋，透视可见蛋黄、蛋白全部变黑；浑黄蛋，透视时蛋内容物模糊不清，呈浑暗色，将蛋转动，蛋黄蛋白不分；泡花蛋，透视时可见蛋内有水泡花，将蛋转动时，水泡花随之转动；损壳蛋，透视时可见明显的裂纹。

2. 摇震。将咸蛋握住轻轻摇晃，根据声响判断咸蛋的质量。成熟的咸蛋，蛋白呈水样，蛋黄坚实，摇检时感到蛋白流动，并有拍水的声响。深黄蛋等次蛋则无相撞的声音。

3. 除壳检验。将蛋洗净打开，成熟良好的咸蛋，黄、白分明，蛋白好象清水，无色透明，蛋黄坚实，呈朱红色或橙黄色。变质蛋的黄、白不清，蛋黄发黑，严重的有臭气，未成熟的蛋略有腥味，蛋黄不紧。

4. 煮熟剖视。品质良好的咸蛋，煮熟后蛋壳完整，煮蛋的水仍洁净透明。把煮蛋取出切开，成熟咸蛋蛋白鲜嫩洁白，蛋黄坚实，呈朱红色或橙黄色，周围有露水状油珠，这种穿心化油的盐蛋，品尝起来鲜美可口，蛋黄发沙。深红色蛋黄的蛋味咸，不能多吃。成熟不好的蛋，蛋白虽嫩，但蛋黄不