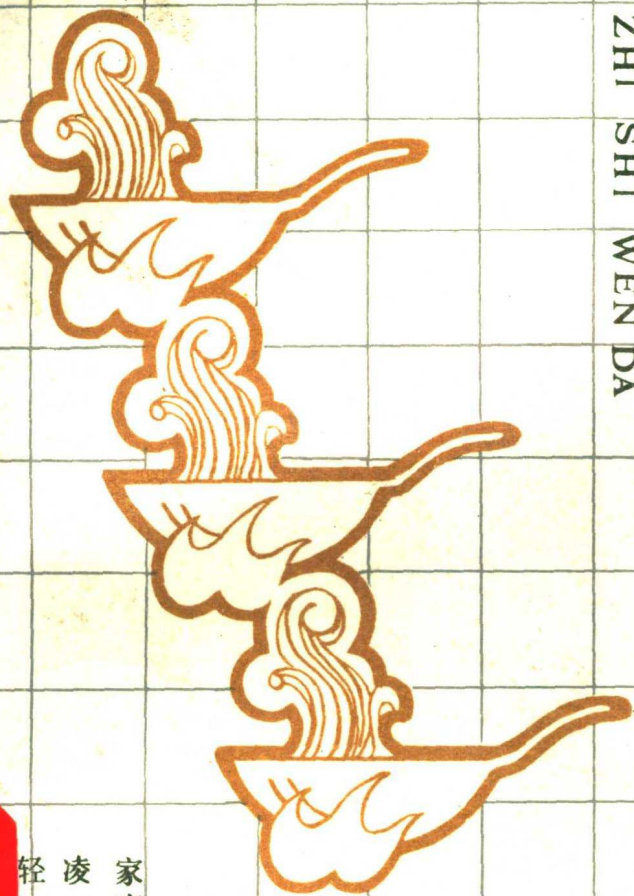


家庭烹调知识问答

JIA TING PENG TIAO
ZHI SHI WEN DA



家庭饮食生活丛书
凌沅 李义军 编
轻工业出版社

家庭饮食生活丛书

家庭烹调知识问答

凌源 李义军 编

轻工业出版社

内 容 提 要

《家庭烹调知识问答》一书是根据广大读者来信要求而编写的。全书共分十一个部分：一、原料选购；二、原料处理；三、干货胀发；四、厨务刀功；五、烹调技术；六、常用调味料及其作用；七、常用调味汁制作；八、原料保存；九、餐具、厨具的使用和保养；十、饮食营养卫生；十一、其它。

本书内容丰富而且实用，它将告诉你怎样选购原料，各种原料如何处理，干货（如海参、鱼肚、干肉皮、鱿鱼、笋干等）怎么胀发，有哪些刀功，如何下刀，菜肴怎么调味，家庭有哪些常用调味料及其作用，市上买不到的一些调味汁怎样自制，怎样才能烹制出既有营养又美味的美食以及一些营养卫生的基本知识等。

此书可供全国广大城乡家庭尤其是家庭主妇们参考。

家庭饮食生活丛书

家庭烹调知识问答

凌源 李义军编

轻工业出版社出版

（北京广安门南滨河路25号）

西安新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张：8 字数：164千字

1988年8月 第一版第一次印刷

印数：1-42,000 定价：2.25元

ISBN7-5019-0354-9/TS·0230

前 言

“民以食为天”。随着经济发展和人民物质文化生活水平的提高，在当代社会中饮食在人们的生活中占有日益重要的地位。人们对饮食的要求已从“吃饱”转向吃好，即从“量”转变为“质”，要求符合营养与卫生需要，这是社会发展与生活提高的必然趋势。“吃饱”仅满足人们的基本生理要求，它仅提供维持人体生命活动所需的基本物质条件。“吃好”比“吃饱”前进了一大步。但所谓“吃好”并非指一味追求鸡鸭鱼肉和精细粮食等高档食品，否则反而会对人体的健康不利。饮食安排符合营养与卫生的要求，即必须把美食与营养卫生结合起来考虑，才真正有利于人体的健康和生长发育；为此，必须学习与掌握烹调技术和营养卫生知识。

近几年来，我们收到不少读者来信，问及家庭烹调技术、营养卫生以及家庭厨务方面的有关知识。为了回答读者的这些问题以及满足广大读者改善家庭饮食生活、提高烹调水平、掌握营养卫生知识和丰富厨务知识方面的迫切要求，我们收集有关资料，并结合自己的实践经验编写了《家庭烹调知识问答》一书。如果您能从本书中得到某些启发与帮助，获得您所迫切需要的某些知识，帮您解决了一两个疑难问题，并由此使您全家获得健康、欢乐和幸福，那正是我们的真切愿望。

由于水平有限，本书中谬误或不妥之处，祈请广大读者不吝指正。

编 者

目 录

一、原料选择

如何鉴别鸡的老嫩?	(2)
如何鉴别好鸡和病鸡?	(2)
怎样合理使用不同部位的鸡肉?	(3)
怎样鉴别鸭子的老嫩?	(3)
鸭子有哪几种吃法?	(3)
怎样鉴别奶粉的品质?	(4)
怎样鉴别鱼是否新鲜?	(5)
怎样鉴别蟹、虾是否新鲜?	(5)
怎样鉴别猪肉是否新鲜?	(6)
怎样识别禽体是否新鲜?	(7)
如何合理使用不同部位的猪肉?	(7)
各部位猪肉有什么特点?	(8)
怎样选购牛肉?	(9)
不同部位的牛肉烹制什么菜肴好?	(9)
怎样挑选羊肉?	(10)
不同部位的羊肉怎样烹制好?	(10)
各部位的羊肉有什么特点?	(10)
怎样鉴别猪内脏是否新鲜?	(11)
怎样鉴别蛋品是否新鲜?	(12)
怎样选购玉兰片?	(13)
怎样选购黑木耳?	(13)

怎样选购罐头食品？	(14)
怎样鉴别野味食品是否新鲜？	(15)
怎样鉴别蔬菜是否新鲜？	(15)
怎样选购火腿？	(16)
怎样选购香肠、香肚？	(16)
怎样挑选腌肉？	(16)
怎样挑选葱头？	(17)
怎样挑选西红柿？	(17)
怎样挑选腊肉？	(18)
选用冷冻肉应注意什么？	(18)
怎样挑选黄瓜？	(18)
二、原料处理	(19)
如何进行原料处理？	(19)
如何处理不同品种的蔬菜原料？	(20)
怎样宰鸡？	(21)
怎样宰鸭和褪鸭毛？	(22)
褪完毛的白体鸭如何剖肚取出内脏？	(23)
宰鱼时应注意什么？	(23)
怎样处理海鱼？	(24)
怎样处理淡水鱼？	(25)
怎样处理猪内脏？	(26)
怎样处理山鸡、野鸭？	(27)
怎样处理猪头、猪爪？	(27)
如何处理鸡、鸭杂件？	(28)
怎样处理虾？	(28)
怎样处理蟹？	(29)
怎样剔鸡、鸭骨（拆骨）？	(29)

怎样进行整鱼拆骨？	(30)
怎样清洗香菇？	(31)
怎样剥除墨斗鱼的外皮？	(31)
怎样去除动物肝的臊臭味？	(31)
怎样除去柿子的涩味？	(32)
怎样去核桃壳省劲	(33)
鱼胆破了怎么办？	(33)
怎样去掉手上的鱼腥味？	(34)
切洋葱时怎样防止刺眼流泪？	(34)
怎样进行腌渍加工？	(34)
怎样腌雪里蕻？	(35)
怎样加工风鳗鱼？	(37)
怎样加工糟鳗鱼？	(38)

三、干货胀发 (40)

干料胀发有哪几种方法？	(40)
什么叫水发？	(41)
什么叫油发和盐发？	(42)
用油发或盐发时应注意什么问题？	(43)
怎样发蹄筋？	(43)
怎样发肉皮？	(44)
怎样发鱼肚？	(45)
怎样发鱿鱼？	(45)
怎样发鱼皮？	(46)
怎样发鱼翅？	(46)
怎样发海参？	(47)
泡发海参应注意什么问题？	(48)
怎样发笋干？	(48)

四、厨务刀工..... (49)

什么叫切? (50)

什么叫片? (51)

什么叫斩? (52)

什么叫劈? (52)

什么叫剖? (53)

什么叫剞? (53)

什么叫拍? (54)

什么叫排? (54)

什么叫敲? (55)

什么叫刮? (55)

什么叫削? (56)

什么叫剁? (56)

什么叫剔? (56)

经常用刀工处理后的物料有哪些花式与

形状? (56)

怎样切肉片与肉块? (57)

怎样切肉丝? (58)

怎样切丁、末和茸? (58)

猪腰、鱿鱼、鸭肫、肚尖如何改刀? (58)

半生不熟的鸡蛋怎样切才较方便? (59)

姜和蒜头怎样切法比较方便? (59)

五、烹调技术..... (60)

什么叫调味? (60)

调味起什么作用? (61)

常用菜肴具有哪几种味道? (62)

哪些味道属于基本味? (62)

复合味有哪几种？	(64)
和面时加点盐有什么好处？	(65)
怎样掌握用盐量和用糖量？	(65)
为什么炒肉片一定要上浆才鲜嫩？	(65)
为什么熬煮骨汤时中途不能加水？	(63)
油锅着火怎么办？	(63)
怎样使饺子不易破皮？	(67)
如何使熬粥不粘锅底？	(67)
油炸食品时应注意些什么？	(68)
怎样使煎鱼不粘皮？	(69)
什么叫挂糊上浆？	(70)
挂糊上浆的作用是什么？	(70)
哪些原料可以调制糊浆？	(71)
怎样调制糊浆？	(71)
常用的糊浆有哪几种？	(72)
什么叫着芡(勾芡)	(71)
为什么要着芡？	(74)
着芡有哪几种方法？	(75)
着芡用的粉汁有哪几种？适用于烹制什么菜肴	(76)
怎样调制芡汁？	(76)
怎样使用芡汁？	(77)
哪些菜肴不宜着芡？	(78)
什么叫烹调？常用的烹调方法有哪些？	(78)
什么叫烧？	(79)
什么叫溜？	(79)
什么叫蒸？	(80)
什么叫炸？	(80)

什么叫炒？	(81)
什么叫煮？	(81)
什么叫烩？	(82)
煎和贴有什么区别？	(82)
什么叫烤？	(82)
什么叫爆？	(82)
什么叫川？	(83)
什么叫焖？	(83)
什么叫煨？	(83)
什么叫烫？	(84)
什么叫拌？	(84)
什么叫走红？	(84)
走红操作应注意什么问题？	(85)
烹的作用是什么？	(85)
什么叫调？调的作用是什么？	(86)
烹调过程中应怎样保全菜肴的营养？	(86)
初步加热处理有什么作用？	(88)
什么叫水锅加热处理？	(88)
水锅加热处理有哪几种方法？	(89)
水锅加热处理应注意什么问题？	(90)
什么叫过油？	(90)
如何鉴别油温高低？	(91)
如何掌握油温？	(91)
怎样烹制走油肉？	(92)
什么叫拔丝菜？	(93)
怎样烹制拔丝菜？	(93)
什么叫挂霜？	(94)

什么叫蜜汁?	(94)
什么叫制汤?	(95)
怎样熬制白汤?	(95)
怎样熬制奶汤?	(96)
怎样熬制清汤?	(96)
怎样熬制上汤?	(96)
熬制汤时应注意什么问题?	(97)
怎样做汤味道可以更鲜美?	(93)
怎样调麻酱?	(98)
怎样使蒜泥蒜香浓郁?	(99)
怎样防止豆腐汤味道变酸?	(99)
烹制鱼餐怎样才能去腥?	(100)
怎样才能使鱼汤味道鲜美?	(100)
怎样煮黄豆才较易酥烂?	(100)
炒蔬菜时是否需要加糖?	(101)
为什么煮不易煮烂的食物不宜先加盐?	(101)
烹制鲜豆时如何保持鲜绿色?	(101)
用什么油余炸食物好?	(101)
煮菜汤时怎样保持蔬菜的翠绿色?	(102)
怎样使煮好的蔬菜颜色更鲜明?	(102)
配制沙拉应注意些什么?	(102)
西红柿如何剥皮才较方便?	(103)
煮胡萝卜应注意什么?	(103)
烤制牛排应注意些什么?	(104)
怎样估计热油的温度?	(105)
怎样搅拌面衣比较方便?	(105)
怎样才能使油炸食品的面衣不至脱落?	(106)

炸猪排怎样才能比较入味？	(106)
怎样才能使猪排酥脆可口？	(106)
炸鱼时应注意些什么？	(106)
怎样烹制海带？	(107)
怎样除去菜籽油中的怪味？	(107)
怎样制作油条？	(108)
怎样蒸白薯更甜？	(109)
熬猪油用大火好还是用小火好？	(109)
炸过鱼的油如何去腥味？	(110)
烧水怎样能省燃料？	(110)
夹生饭怎样才能煮熟？	(111)
六、常用调味料及其作用	(112)
常用的调味料有哪几种？	(112)
怎样掌握添加调味料的时间？	(114)
使用调味料时应注意什么问题？	(114)
盐有什么功能？	(116)
怎样掌握用盐量？	(116)
油有哪些功能？	(117)
烹调时应怎样掌握用油量？	(117)
酱油起什么作用？	(118)
甜面酱是什么调料？	(118)
黄酱是什么调料？	(119)
醋在烹调中有哪些作用？	(119)
醋有哪几类？各有什么特点？	(120)
怎样使用味精？	(121)
料酒有什么作用？	(121)
烹调菜肴为什么不用白酒而用料酒？	(122)

花椒有什么作用？	(122)
大料有什么作用？	(123)
丁香有什么作用？	(123)
葱有什么作用？	(123)
姜有什么作用？	(124)

七、常用调味汁的制作

怎样制椒盐末？	(125)
怎样制花椒盐？	(125)
怎样制花椒油？	(126)
怎样配制椒盐？	(126)
怎样配制五香椒盐末？	(127)
怎样配制香糟？	(127)
怎样配制咖喱油？	(127)
怎样调制芥末糊？	(128)
怎样配制红油汁？	(128)
怎样配制麻油汁？	(129)
怎样配制糖醋汁？	(129)
怎样配制怪味汁？	(130)
怎样配制鱼香汁？	(130)
怎样制虾子酱油？	(131)
怎样制辣酱油？	(131)
怎样制姜汁？	(132)
怎样制蒜泥汁？	(132)
怎样制酱味汁？	(132)
怎样制葱油汁？	(133)
怎样制西红柿汁？	(133)
怎样制辣油？	(134)

怎样制油吃汁? (135)

怎样制椒麻汁? (135)

八、原料保存 (137)

怎样保存花生仁? (137)

瓶装白酒能存放多久? (133)

瓶装黄酒能存放多久? (138)

啤酒能存放多久? (138)

瓶装葡萄酒能存放多久? (139)

白糖结块怎么办? (139)

用敌敌畏保存粮食有什么危害? (140)

怎样存放西红柿? (141)

生姜怎样保鲜? (143)

怎样保存豆腐? (143)

怎样保存白薯? (144)

怎样保存土豆? (144)

怎样保存黄瓜? (145)

怎样保存洋葱? (146)

怎样保存大葱? (146)

怎样保存香菜? (147)

怎样保存黄酱? (147)

怎样保存辣酱? (148)

怎样保存酱油? (148)

怎样保存食醋? (149)

怎样保存绿豆? (150)

为什么用水清洗后的鸡蛋不易保存? (150)

怎样保存鲜蛋? (151)

怎样保存油脂? (152)

怎样保存肉类食品？	(153)
怎样保存禽类食品？	(153)
怎样保存鱼类食品？	(154)
利用冰箱保存食品应注意哪些问题？	(154)
怎样保存大蒜？	(155)
奶粉为什么会结块？	(156)
怎样保存奶粉？	(157)
牛奶如何保鲜？	(157)
怎样延长米饭的保有时间？	(158)
怎样防止夏季大米生虫？	(158)
怎样保存月饼？	(159)
怎样保存调味料？	(160)
鸡蛋应该怎样存放？	(160)
鲜鱼应该怎样存放？	(161)
如何使香蕉变得又香又甜？	(161)
怎样保存面肥？	(162)
怎样保存大白菜？	(162)
九、餐具、厨具的使用和保养	(164)
怎样鉴别厨刀好坏？	(164)
菜刀用钝了怎么办？	(165)
怎样磨刀快？	(165)
怎样鉴别厨刀是否磨好？	(166)
如何保养厨刀？	(166)
菜刀使用时应注意些什么？	(167)
切菜板使用时应注意些什么？	(168)
怎样选择切菜板？	(168)
如何保养砧板？	(169)

怎样保持砧板的卫生？	(166)
怎样保养铝制器皿？	(170)
为什么铝制器皿中不能存放带酸、碱成分的东 西？	(171)
为什么有时煤气烧不旺？	(171)
液化石油气罐漏气怎么办？	(172)
怎样除去暖水瓶中的水垢？	(173)
怎样除去水壶中的水碱？	(173)
怎样使冷藏食物不粘在托盘上？	(174)
如何延长炉具寿命？	(174)
怎样保护煤炉烟筒？	(175)
怎样清洗高压锅的密封胶圈？	(176)
怎样使用汽锅？	(176)
如何保养汽锅？	(177)
如何保养紫砂茶具？	(177)
怎样使用电饭锅？	(178)
怎样使用砂锅？	(179)
怎样使新砂锅不漏？	(180)
怎样使用和保养铁锅？	(180)
怎样擦洗新铁锅？	(181)
怎样保养搪瓷器皿？	(181)
怎样保养不锈钢餐、炊具？	(182)
怎样保养铁制炊具？	(182)
怎样使用高压锅？	(183)
十、饮食营养卫生	(185)
什么叫做合理营养？	(185)
怎样保持干菜中的营养成分？	(186)

芝麻酱有哪些营养？	(187)
虾皮有哪些营养？	(188)
羊奶的营养没有牛奶好吗？	(189)
鲜牛奶和奶粉哪种营养好？	(190)
为什么牛奶不宜在高温下久煮？	(191)
为什么不宜多吃油炸食品？	(191)
怎样做主食才能减少营养素的损失？	(192)
做菜时怎样减少蔬菜中营养素的损失？	(193)
为什么冷冻的食物不宜用热水化冻？	(195)
为什么牛奶、豆浆最好在早餐以后饮用？ ...	(196)
味精对人体有害吗？	(197)
辣椒有营养吗？	(197)
什么油的营养价值高？	(198)
萝卜该不该去皮吃？	(198)
哮喘病人应怎样进行饮食料理？	(199)
怎样才是正确的淘米方法？	(200)
为什么粗盐不能用作调味品？	(201)
为什么霉乳腐的味道反而鲜美可口？	(201)
为什么不能食用发霉的花生与玉米？	(201)
为什么特殊味精特别鲜？	(202)
怎样防止蔬菜中的亚硝酸盐中毒？	(202)
为什么防暑饮料中必须加盐？	(203)
为什么上午喝酒容易醉？	(204)
品尝火锅时应注意什么？	(204)
烹制菜肴时何时加糖才合适？	(205)
青菜可以和油炸食物一起煮吗？	(205)
散黄蛋能否食用？	(205)