

家政丛书

厨妇乐园

CHUFU LERUAN

李京 编著
经济科学出版社



家政丛书



0800379

李京
编著

厨
妇
乐
园

85.931
LJ

FU

责任编辑:沙超英

责任校对:段健瑛

封面设计:卜建辰

版式设计:代小卫

技术编辑:战淑娟

厨 妇 乐 园

李 京 编著

*

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

中国铁道出版社印刷厂印刷

*

787×960毫米 32开 5.5印张 插页2 90000字

1996年7月第一版 1996年7月第一次印刷

印数:00001—5000册

ISBN 7-5058-0955-5/G·136 定价:8.10元

前

言

“民以食为天”。古老灿烂的中国文化特别钟爱于饮食研究，形成了世界文化史中独领风骚的饮食文化，这是中国文化同其他民族文化相比最能藉以自慰、引以自豪的重要方面。甚至有人讲，中国文化是以吃为主线，概括为吃的文化。或许这种观点有些偏颇，但中国人自古以来就特别重视吃，特别会吃并吃的特别广泛，是无庸置疑的。一部食谱，其内容的博大精深，奥秘复杂，足以使任何智者头大如斗，望而却步。自然，其生活的魅力也在于此。

所以，厨房既是最令人头疼的地方，又是最具生活情趣的地方。虽然现代社会食品加工的工业化和饮食服务的社会化更加适应高节奏的生活，但是厨房带给人们的那种独具温馨的生活情趣却是任何东西所无法替代的。因而在现代居民楼的建筑中，厨房才越来越大，设备越来越先进，设计越来越美观。各类关于厨房的生活实用书籍才越来越多。本人多年

来一直热衷于厨房的研究和相关书籍的收藏,在实用中感觉到许多书籍中介绍的所谓厨房小知识、小窍门或者并不实用,或者效果不佳,亟待认真整理,删繁就简,务求实用,因而便编写了这本《厨妇乐园》,从食品选购、食品加工和清洗、食品保存、饮食保健、食物搭配禁忌、基本烹调方法、饮食小窍门及厨具清洁知识等八个方面,全面系统地介绍了关于厨房生活的常用小知识。由于这些常识和窍门绝大部分来自于作者的亲身体验和验证,因而具有方便、简单、实用、有效的特点,相信一定能够成为您司厨的好参谋、好顾问、好帮手。

本书的另一个特点就是将传统与科学相结合,将美味与营养相结合,将饮食与保健相结合,既能保持色、香、味俱佳的传统烹调风格,使人享受到绝美的口感,又能保持合理的营养结构,避免禁忌食物的搭配,以防“病从口入”,起到保健作用。考虑到实际生活中人们总是难免会遇到这样或那样的疾病,本书专门介绍了各类疾病的食物禁忌及相宜食物,以帮助各类疾病患者通过注意饮食,更好地恢复健康,在这方面,本书又会成为您家庭的好护士,好保姆。

总之,这本书一定会成为您厨房的忠实成员,协助您把厨房变成真正的厨妇乐园!

编 者

2 1996年2月

目 录

食物选购	1
------------	---

怎样检验鲜肉的质量	1
-----------------	---

如何挑选冻猪肉	1
---------------	---

怎样选购猪内脏	2
---------------	---

怎样选购活鸡	2
--------------	---

怎样选购鲜鱼	3
--------------	---

怎样鉴别火腿的质量	3
-----------------	---

怎样选择鲜蛋	3
--------------	---

怎样鉴别皮蛋的质量	4
-----------------	---

怎样选购咸蛋	4
--------------	---

怎样鉴别牛奶的质量	4
-----------------	---

怎样选购奶粉	5
--------------	---

怎样鉴别香菇的质量	6
-----------------	---

怎样选择发菜	6
--------------	---

怎样鉴别真假木耳.....	6
怎样鉴别银耳的质量.....	7
怎样选购海带.....	7
怎样鉴别淀粉的质量.....	7
怎样挑选优质酱油.....	8
如何选购蜂蜜.....	8
如何选购香肠.....	8
如何选择罐头.....	9
怎样鉴别花生油的质量.....	9
怎样选购鲜蘑菇.....	9
如何选购香油	10
如何鉴别汽水的质量	10
如何识别笋干的优劣	10
如何选购海味干品	11
如何选购蟹	12
如何挑选烧鸡	12
怎样选西瓜	12
如何选购茶叶	12
如何选购海蜇	13
购买白酒时可将酒瓶倒置查看	13
怎样识别江河鱼和湖塘鱼	13
怎样识别牛肉和马驴肉	13
怎样识别味精的好坏	14
怎样选购胡萝卜	14

怎样识别猪婆肉	14
怎样识别注水的鸡、鸭肉	15
怎样分辨大黄鱼和小黄鱼	15
怎样选择芋头	16
怎样选购咸肉	16
怎样识别对虾的好坏	17
怎样选购核桃	17
怎样选购大米	17
怎样鉴别面粉的质量	18
怎样选购红枣	18

食品保存 19

如何贮存粮食	19
如何驱除粮虫	19
如何收藏红枣	20
如何贮存花生米	20
如何贮存绿豆	20
如何防止饭馊	21
如何使面包保鲜	21
如何存放牛奶	21
如何存放啤酒	21
如何在夏季存放酱油、醋	22
如何保存豆腐	22
怎样收藏鲜姜	22

怎样贮藏土豆	22
鲜鱼的保鲜法	23
鲜肝的保存方法	23
如何贮存猪油	23
保存鱼肚的方法	23
怎样保存咸鸭蛋	24
怎样贮存香肠	24
怎样收藏火腿	24
冰箱贮存鲜虾的方法	25
西红柿酱保鲜的方法	25
如何贮藏大葱	25
保存活泥鳅的方法	26
如何保存禽蛋	26
食品袋贮藏大白菜	27
大蒜的保存法	28
苹果贮存的方法	28
西瓜保鲜法	29
怎样防止面食变硬	29
怎样收藏腊味食品	29
怎样放置蔬菜才鲜嫩	30
怎样存放韭菜	30
怎样存放鲜辣椒	31
怎样存放柑桔	31
削皮水果怎样保鲜	31

怎样贮存食油	31
保存海味品的方法	32
保存香菜干的方法	32
怎样使酸菜保鲜	32
柿子椒的保鲜法	33
如何保存茶叶	33
怎样保存切面	33
如何存放香菇	33
如何贮存香蕉	34
食品冷藏常识	34
怎样存放银耳	34
长途携带活鱼的方法	35
怎样保存月饼	35
玻璃瓶装酒不宜久存	36
冰箱内存放松花蛋不好	36
冰箱存鱼防干法	37
防止奶粉变质的诀窍	37
保持油炸花生米酥脆的方法	37
保存年糕的方法	37
防止食糖变潮的方法	38
怎样存养活蟹	38
怎样存放干虾子	38
怎样收藏咸鱼、咸肉	38
冷水中泡藕能保存多日	39

用塑料袋可存放西红柿一个月	39
冰箱里保存食物要分袋包好	39
食品清洗与加工	40
怎样宰鸡鸭	40
快拔猪毛、兔毛的方法	40
巧杀甲鱼的方法	41
冻肉宜用冷水化	41
如何去除猪腰的臊味	41
怎样清洗猪内脏	41
巧除带鱼鳞	42
巧发海参	43
巧发鱿鱼	43
怎样使咸鱼去咸	43
如何抽鲤鱼筋	43
冷冻食品的解冻法	44
宰鱼碰破了苦胆怎么办	44
怎样清洗脏木耳	44
怎样洗发香菇	44
快速剥大蒜皮的诀窍	45
巧取核桃仁	45
除蛋壳的技巧	45
切肉有讲究	46
怎样切鱼片	46

切辣椒、葱防刺眼	46
腌蛋多油法	47
快速腌蛋法	47
菜一定要腌透再吃	47
去除大米中的砂粒	48
怎样去掉鲜河虾的皮壳	48
香菇老化了怎么办	48
刮芋头时手痒怎么办	49
巧使贝类吐泥法	49
怎样自制香肠	49
怎样炒西瓜子	50
巧挖大枣核	50
巧剥马面鱼皮(橡皮鱼)	51
如何清除泥鳅体内的土	51
巧取肉末	51
狗肉土腥味去除法	51
家庭制作泡菜	52
巧制发肉皮	52
碱能去掉海带的腥味	53
如何去除花生油中的黄曲霉菌素	53
碱水能除去青菜上的农药	53
笋干泡发的方法	53
巧剥蚕豆皮	54
巧剥生栗子皮	54

用冷水泡发木耳效果好	54
蜂蜜不洁,可加入清水熬煮过滤	54
怎样烧板鸭	55
怎样使腌制的香肠呈红色	55
怎样淘米营养损失少	55
怎样洗掉菜叶上的小虫	56
怎样使海蜇变脆	56
巧拔猪蹄毛	56
怎样涨发牛筋	57
除去芋头皮的方法	57
巧剥土豆皮	57
咸鱼返鲜的办法	58

基本烹调方法 59

“炸”制食品的要领	59
“溜”的方法	59
“烹”的特点	60
“爆”的方法	60
“炒”和“煸”的方法	60
“熬”和“烩”的不同	61
“焖”和“烧”的区别	61
“扒”和“焗”要注意些什么	61
氽、涮、煮、炖、煨、煨的区别	61
“卤”菜的方法	62

“酱”制食品的方法	62
“蒸”制菜肴的方法	62
“熏”制食品的方法	62
“烤”制食品的方法	63
如何“拌”菜	63
“炆”的方法	63
“腌”的窍门	64
“拔丝”食品的做法	64
“蜜汁”的运用	64
什么是“挂霜”	64
什么是大酵面	64
如何制作“烫面”	65
油酥面的和法	65
什么是菜肴调味	65
大葱的用法	66
生姜在烹调中的作用	66
大蒜的用途	67
怎样制作“高汤”	67
怎样调制“麻辣汁”	68
怎样调制“糖醋汁”	68
怎样调制“怪味汁”	68
怎样调制“鱼香汁”	69
怎样调制香辣酱	69
怎样炒糖色	69

怎样制作蘑菇油	70
啤酒可当佐料	70
怎样制香辣花生酱	71
咖喱汁的制法	71
香糟汁的制法	71
芥末糊汁的制法	72
大料在烹调中的作用	72
料酒在烹调中的作用	72
炊事小窍门	73
快速发面法	73
发面碱放多了怎么办	73
蒸馒头用冷水好	74
蒸馒头怎样知生熟	74
如何煮粳米饭好吃	74
米饭夹生了怎么办	75
米饭烧焦了怎么处理	75
煮粥防溢的方法	76
煮饺子的学问	76
煮挂面的火候	77
如何煮元宵	77
手工剁肉馅味美	77
做菜馅饺子不挤水的诀窍	77
做肉圆的诀窍	78

怎样余丸子不散	78
除去鸡肉腥味的诀窍	78
炖老鸡怎样烂得快	79
蒸鸡蛋羹的诀窍	79
如何煎鸡蛋味道鲜嫩	79
炒鸡蛋忌放味精	79
烧鱼怎样才能不碎	79
煎鱼怎样才不粘锅	80
怎样烧鳊鱼	80
烹制海带如何才能烂得快	81
猪肉怎样炖才香烂	81
制烤肉的技法	81
排骨汤放醋好	82
做土豆放奶味道好	82
冻土豆怪味的去除	82
炒青菜的诀窍	82
炒茄子的诀窍	83
防止炒藕丝变黑的诀窍	83
大白菜的合理食用	83
胡萝卜的吃法	84
巧炸花生米	84
汤、菜做咸了怎么办	84
油锅着火了怎么办	85
如何使食醋变香	85

炸食品时怎样防止溢锅溅油	85
煮牛奶何时加糖	85
烧开水一忌	86
炒菜用油的科学	86
炒菜时糖盐孰先下	87
茶叶炖牛肉好	87
怎样除去羊肉的膻味	87
怎样炸元宵不崩裂	88
怎样炸馒头省油	88
如何保护蔬菜中的维生素	88
巧做蛋花汤	89
怎样煮鸡蛋不破	89
怎样快速熬绿豆汤	89
怎样同锅蒸馒头煮稀饭	90
用压力锅制面包的方法	90
面包干了怎么办	90
煮牛奶防溢法	91
菜馅可用甩干机脱水	91
高压锅煮饺子方法	91
快速煮粽子	92
怎样炒五香花生米	92
炖鸡不要放花椒、茴香	92
炒鸡蛋如何放葱花	92
肉馅掺入肉皮冻多卤汁	93