

现代
家政经纬

一日三餐 的美食

孙良义 编著

931
LY

上海科学技术文献出版社

现代家政经纬

一日三餐 的美食

孙良义 孙祖安 编著



上海科学技术文献出版社

责任编辑：方 虹

封面设计：何永平

现代家政经纬

一日三餐的美食

孙良义 陈祖安 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 3.5 字数 97 000

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7—5439—1043—8/T·419

定 价：5.50 元

《科技新书目》434—297

· 现代家政经纬 ·
编 委 会

主编

罗伟国 方 虹

编委

王铭庆 孙良义

孙祖安 沈庆法

马学鸿 邹振华

郑菁深 胡绳梁

崔煜芳 端木复

储有明



编者的话

现在社会上流行的“家政”一词来自 20 世纪 30~40 年代美国高等学府所设家政系的概念。且不说如今这种划分在西方已荡然无存,就是在当时,这门培养家庭主妇以持家育儿为主要内容的专业课程,不是只介绍“应该怎样做”,而注重于“为什么要这样做”的科学道理。

60 年代以后的美国,由于社会发展科技进步,社会分工越来越细,大批家庭主妇走出家门,家庭的责任倾向于男女分担,学院不再设立家政系,有关的内容则被消化到其他各学科中去了。经济学中的家庭经济学就是一例,但涉及的内容有了更广泛的社会意义,对象更多的是从事和研究与家庭有关经济活动的学者。它的主要内容分三类:一是家庭财政计划,包括如何安排每月家庭财务、如何安排婚礼费用、如何投资为子女上大学筹集资金等;二是营养学,研究家庭菜谱的营养成分及食物结构的调配等;三是纺织品,内容为如何从人体健康、环保意识等角度去选择家庭中生活用纺织品,以及纺织品的质量鉴定、花样设计和编织等。另外,有关家庭功能、人际关系、代际关系、家庭成员分工等内容因为与社会学有关,成了社会学中的一部分。家庭教育的内容则大部分划入教育学中。家庭生活中娱乐审美及实用类内容则进入成人教育课程中,如大学里开设摄影、烹调、舞蹈、园

艺等学习班。以上所述各专业仍是美国当今社会的热门。由此可见,无论社会经济活动如何活跃,市场如何扩展,家庭的社会内容和结构尽管有所变迁,但传统的家庭模式仍是主流,与家庭生活有关的内容及科学仍是人们关注的基本问题。

为此,我们在编写这套丛书时,重提“家政”的概念,并以传统家政学“为什么要这样做”为基础,同时借鉴现代家庭经济和社会学的内容,向读者提供生活常识之同时,道出更多科学依据。内容有衣、食、住、行,还有财、法、教、娱、仪、容、养、趣等,以分册形式陆续出版,旨在能从各方面帮助读者建立融洽的家庭关系,使家庭成为一个活跃的、充实的、健康的、有乐趣的社会细胞,一代一代新人类在这个细胞里繁衍成长。



目 录

第一篇 烹饪预备课

第1章 入厨基本功——买、汰、烧

- 一、选择原料——买..... 1
- 二、案板加工——汰 8
- 三、锅灶操作——烧 13

第2章 餐桌上的营养学

- 一、食物的营养成分 20
- 二、家庭成员的饮食营养 22

第3章 中华烹饪入门——四大菜系

- 一、鲁 菜 27
- 二、川 菜 30
- 三、苏 菜 31
- 四、粤 菜 34
- 五、风味菜 36
- 六、西式菜 40

第二篇 三餐美食菜谱

第4章 冷菜及热菜谱

- 一、冷 菜 43
- 二、热 菜 50

1. 素食.....	50
2. 肉、脏	55
3. 禽.....	61
4. 鱼、虾、贝.....	65
三、汤	80
四、甜 食	86
五、点 心	88
六、西 菜	92
七、微波炉菜	96
八、家宴菜单	98

第一篇 烹饪预备课

第1章 入厨基本功——买、汰、烧

有一种说法：幸福生活是从厨房开始的。这句话不在于其正确与否，而在于说明了食在家庭生活中的重要性。现代家庭的饮食不仅仅要求吃得饱，而且要求吃得好。这“好”字有两层内涵：其一是烹饪的原料要好。这不仅仅是指大鱼大肉，甚至山珍野味也开始搬上寻常百姓家的餐桌了；其二是烹饪滋味要好。这就得讲究烹饪的技术和艺术，在菜肴的色、香、味上下功夫。学会烹饪技术，能烧出一碟碟味美色佳的菜肴，既提高了家庭生活的质量，也反映了家庭文化的品位。

学习烹饪按菜谱“依样画葫芦”行不行？有许多初入厨房的主妇都觉得有了菜谱仍不能帮助她们解答许多具体问题，甚至看了菜谱发现问题越发多了。这是因为菜谱是解答“烧”的最后一步搭配问题，而主妇入厨面临的是买、汰、烧，“买和汰”的学问在菜谱之外，而且菜谱也不教你“烧”的基本常识。为此，我们在美食菜谱之前先上烹饪预备课。

一、选择原料——买

当你拎起菜篮子走进菜场或集贸市场，面对各种摊位上摆满的产自山、海、水、陆，名目繁多的菜肴原料，你如何去挑选自己中意的品种呢？蔬菜有新鲜或老蔫之别，肉类有冷冻与“热气”之分；拎起一条河鱼，鲜活的与杀死的鲜味差距很大，称一块牛肉，水牛肉与黄牛肉口味迥异。原料是烹制出可口菜肴的首要环节，能挑到

上好的原料得有长期选购的经验积累。这里简要介绍一些挑选原料的小经验和相关常识。

1. 植物性原料的选择

(1) 叶菜类

大白菜 又称黄芽菜,以山东、浙江产为著名,一般从9~12月上市,有较高的营养价值,含碳水化合物、微量蛋白质、脂肪和较多的维生素C。选择叶薄片大、色泽白嫩、叶片紧裹者为佳。大白菜可炒、炖、熘、生拌和腌渍。

小白菜 即青菜,以江南一带所产为好。小白菜含各种营养素,其中以维生素C含量较高,还含可抑制人体对致癌物质亚硝酸的吸收和合成的微量元素钼。选择小白菜应看叶梗液汁较饱满,形完整,无虫药味为好。小白菜可炒、氽、扒。

卷心菜 又叫甘蓝。一年四季市上均有。卷心菜营养价值较高,含有较多的维生素C、钙、磷、胡萝卜素等。选择卷心菜以色泽绿中带白、叶面似有蜡质、叶片紧裹者为好。宜炒、烧、扒和氽汤。

菠菜 春、秋、冬三季都产,富含维生素、蛋白质及磷、钙、铁。选择根部粗壮、叶片完整无腐烂者为好。宜炒、拌和做汤。

芹菜 9月到次年4月份上市,含钙、铁、蛋白质、脂肪、糖及维生素。芹菜有青、白两种,以色泽嫩白者为好。宜炆、拌、炒,常食有降血压作用。

韭菜 我国南北方都有栽培,一次播种后可多次采收,但以春韭为最鲜嫩。韭菜富含营养素,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质,并含辛香味,有杀菌和开胃功效。韭菜按栽培方式不同可分多种,南方窄叶韭菜当选新鲜入市,叶墨绿茎嫩白者为好。韭黄则应选茎梗粗壮而幼嫩,淡黄而脆者为好。韭菜可清炒或做配料、调味,北方常用以做饺子馅。

(2) 根茎类

土豆 原产于南美洲,传入我国已有三百余年历史。土豆含有大量的淀粉质、蛋白质、脂肪和无机盐等。土豆当选个体均匀,无霉点、破损,有芽的土豆含有毒素,切忌食用。土豆可煮、炸、红烧等,

西菜中常作主要配料。

芋艿 较多产于南方,9月始大量上市,富含淀粉质和蛋白质,一般选择皮色黄褐、顶端紫红的红梗芋艿较糯滑,可炒、烧和煮,也常作辅料用。

竹笋 主产于我国南方,种类较多,从11月到次年4月陆续上市。笋类含有较丰富的蛋白质,且有特殊的鲜味。选笋当以株短而粗壮,根端笋肉白或淡黄色者吃口较脆嫩。笋可炒、烧,做汤菜也佳,做辅料则常取其鲜香味。

萝卜 我国南北方普遍栽培,品种较多。萝卜肉质脆嫩多汁,富含碳水化合物、纤维素、维生素C及无机盐。宜选上市新鲜、外形饱满而有沉重手感的为好。萝卜生、熟均可食用,如拌萝卜丝、萝卜炖牛肉等,做汤也别有风味。

(3) 豆荚类

扁豆 又名菜豆,我国各地都有栽培。常食用软荚扁豆,选择皮荚肥厚、种子尚未显露、嫩老适中的豆荚为好。宜炒、炆、焖,也可拌食,如焖扁豆、麻酱拌扁豆段等。

毛豆 夏秋季上市,含有较多量的蛋白质和矿物质。选择豆荚饱满、颗粒均匀、无虫蛀、色鲜绿者为好。可焯、煮、拌食,如盐水毛豆。

豇豆 江南5~11月份上市,选择色青白、鲜嫩、荚肉厚实则好。宜炒、炆,也可稍煮后晾干备用。

(4) 瓜茄类

茄子 上市期在5~9月份,分圆茄、灯泡茄和线茄三种,江南地区常食线茄。茄含有较多的维生素及钙、磷、铁,选择时以皮色深紫有光泽、肉质软嫩含籽少者为好。茄宜炒、烧、煲和拌食。

番茄 番茄在我国栽培历史约有二百年,江南一带在5月份上市。番茄营养价值较高,特别是维生素C含量尤高且不容易损失。选番茄以形圆整、不皱皮、色泽红亮者为好。生、熟食均可。

辣椒 江南地区在4月到次年1月份上市,分圆锥形和长圆形多种,其味也有辣和不辣两种。辣椒含胡萝卜素较多,而含维生

素C则居蔬菜之冠。选辣椒应以皮色鲜艳有光泽、形不皱缩、无虫蛀为好。辣椒宜炒、酿或做辅料。

黄瓜 我国各地都有栽培,上市期一般在春、夏、秋三季。富含钾盐和微量维生素A、C,以及糖、矿物质。选择时以新鲜、籽少、肉质脆嫩者为好。可生拌,炒、炆、酿也可。

冬瓜 我国各地都有栽培,从5~9月份上市,含有蛋白质、碳水化合物、维生素C、B₂和钙、磷、铁等。选择表皮有粉质、肉质厚且滋润者为好。冬瓜宜红烧、清蒸、炖、酿,做汤也佳。

(5) 菌 类

蘑菇 多人工培植品,北方草原有野生蘑,以张家口出产的口蘑为佳。蘑菇有鲜、嫩的特点,宜选直径2~3厘米以内,菌伞边缘紧裹,色白净,菌柄短壮者为好。蘑适宜于扒、炒、烩等多种烹调法,如口蘑锅巴、鸡皮鲜蘑等。

香菇 又名冬菇,有干、鲜两种。香菇是高蛋白食品,并含多种氨基酸和维生素,宜选质地厚实、大小均匀、香味较浓者。烹调时做主、副料均可,如香菇菜心、炒双菇、冬菇油鸡等。

2. 动物性原料的选择

(1) 畜 类

猪肉 猪在我国各地都有饲养,以皮薄、肉质细嫩、易酥软、味鲜美者为良种。选择时,瘦肉呈浅红色,肉质坚实而有弹性,用手指压后无指印痕,且有细细的鲜肉香味即可。应按烹调的需要选购不同部位的猪肉。如腿肉可做肉丁、肉丝、肉片;五花肉宜红烧、炖、焖或制馅;里脊肉最嫩,适宜溜、炸、炒;蹄膀胶汁较多,宜烧、炖、卤、做汤;猪爪多筋和胶汁,煨、炖、做汤、糟醉均佳。

牛肉 菜牛主要有黄牛和水牛。水牛肉肉质呈暗红色,纤维粗糙而松弛,脂肪较干燥。黄牛肉质细嫩,颜色鲜红而略带黄,味道较水牛肉鲜美。牛肉营养价值较高,含有丰富的蛋白质、脂肪和维生素B₁、B₂等。黄牛肉应选择切口处较光泽,肉质呈新鲜的红棕色,脂肪呈黄色,肌肉组织中无脂肪杂质为好。不同部位的牛肉烹调特性也不同,因此应按烹调菜肴的要求来选择牛肉。里脊肉、紫盖(臀

尖上的肉)、三岔肉,肉质细嫩,适宜于炒、熘、煎、炸;腱子肉、腰窝肉、腹部肉等,纤维较粗或筋膜较多,故宜焖、炖、烧、卤等。

羊肉 食用羊主要有绵羊和山羊两种。绵羊主要产于华北、新疆、内蒙等地,肉质坚实,纤维细而软,少膻味。山羊产于华南、西南地区,肉质厚,膻味较重,口味较绵羊差。羊肉营养丰富,因其味甘性热,被作为补阳佳品。羊里脊肉最鲜嫩,可供炒、熘、涮;后腿肉、上脑等次之;颈部肉、腱子肉等则质老筋多,可焖、烧、炖。

(2) 禽 类

鸡肉 鸡分蛋用鸡、肉用鸡、蛋肉兼用鸡三种。鸡肉营养极丰富,含多量的蛋白质、脂肪等。肉用鸡选择散养名种鸡最佳,肉质鲜美细嫩,如芦花鸡、九斤黄、狼山鸡等。选鸡应先看毛色,以光泽油亮为好;次看鸡神,以眼睛有神,活泼灵动为好;再掂重量,以鸡胸丰满、份量略重为好。不同的鸡烹制应有区别,公鸡肉质粗老,味较差,可酱、腌、卤或熬汤;母鸡肉质鲜美,油脂丰满,可白斩、炖、扒、糟醉;童子鸡肉质鲜嫩,宜爆、炒、熘、炸;阉鸡肥壮而鲜美,宜白斩、葱油、烧、扒。

鸭肉 鸭大体可分成北京鸭和麻鸭两大类。肉质较鸡略粗,但营养丰富,含较多量的蛋白质、脂肪和碳水化合物。公鸭形体略长,头毛绿色,肉质粗糙而略腥,宜烧、酱、卤、盐水,母鸭形体较短,头毛色黄,肉较细嫩而有油脂,宜炖、扒、烤。鸭子宜在中秋前后食用最肥嫩。新、老鸭判别,可据鸭掌后跟硬皮上花纹,一层即表明一岁。

3. 水产的选择

(1) 鱼 类

鱼类可分成淡水鱼和咸水鱼两大类。一般来说,在选择淡水鱼时以鲜活为要点,特别要挑选游在水下层,鳃部呼吸起伏均匀的鱼。而漂在水面上,常翻白肚的则是将死去的鱼。海鱼则应选鳃的颜色较鲜红,鱼眼睛凸出,黑白晶体分明,肉质较硬实有弹性,并略带腥味为好。

鱼类的营养成分较高,一般蛋白质含量达15~18%,且鱼类

蛋白质较易为人体吸收。另含无机盐、维生素等多种营养物质,不仅有益于人类健体强生,有的还具有治疗作用。

淡水鱼

青鱼 又名青鲩,是食肉性淡水鱼,故肉质细嫩、鲜美,宜于烧、炖,也可切成片、丝、丁,如炒鱼丝、鸡茸鱼丁等。

草鱼 又名鲩鱼,鱼体大,肉质厚,且较青鱼嫩软,在夏、秋季最为肥腴。500克左右的小草鱼,是做西湖醋鱼的好原料。

鲢鱼 又称白鱼,肉质细嫩,腹部多脂肪,但鲜味略嫌不足,稍有土腥气,宜红烧、红焖。

鳙鱼 又称花鲢、胖头鱼,肉质肥嫩,特别头部多脂肪,宜清炖、红烧,头制汤尤佳。

鳊鱼 又称鲂,肉细味极鲜,腹部多脂肪,以清蒸为主,也可以红烧、干烧。

鮰鱼 又称白条鱼,肉质白而细嫩,多刺,宜清蒸、干煎。

鲤鱼 分龙江鲤、黄河鲤、江淮鲤三种,肉厚刺少,味较淡,以秋季鲤最肥嫩,宜红烧、红焖等。

鳊鱼 一作桂鱼,又称鳌花鱼,肉质洁白,味极细嫩鲜美,可清蒸、红烧。名菜清蒸桂鱼、松鼠桂鱼即以此为主料。

鲫鱼 对水温适应性极强,我国南北均产,肉质细嫩,味鲜香,宜干烧、红焖,尤宜做汤,如鲫鱼藏肉、奶汤鲫鱼等。

鳊鱼 又称黄鳊,生活于稻田及近稻田的池塘、河沟中,是我国特有野生鱼。鳊鱼肉质细,味道鲜,无鱼刺,可烤、爆、炒,如鳊段烤肉、干煸鳊片、清炒鳊糊等。

咸水鱼

大黄鱼 又称黄花鱼,以舟山群岛所产为好,肉质洁白,较小黄鱼略粗,鲜味也稍差些。宜烧、煎、蒸、炸,如糖醋黄鱼、清蒸大黄鱼、雪菜大汤黄鱼等。

小黄鱼 形似大黄鱼而较小,鱼体肥壮,一般重约50~250克,肉质极鲜嫩,秋季上市,以渤海湾所产为好。制法大致同大黄鱼。

带鱼 也称刀鱼,以体阔、肉厚、质嫩、味鲜为佳。可蒸、煎、干烧等。如清蒸带鱼、辣椒带鱼等。

鲳鱼 又称银鲳。此鱼骨小肉多,肌肉纤维细嫩,味极鲜美,宜清蒸、红烧或干烧,如葱油鲳鱼、酱焖鲳鱼等。

鳊鱼 又称鲞鱼,肉嫩细而极鲜美,鳞下富含脂肪,但刺较多。夏季为旺产期,宜清蒸,腌制成咸鲞鱼也极佳,如清蒸鳊鱼、红焖鳊鱼等。

海鳗 又称白鳗,肉质肥嫩细腻,味极鲜美,蛋白质和脂肪含量都较高,属上等食用鱼。鳗鱼宜清蒸、熘、烧,鳗肉也宜做鱼圆,风干的鳗鱼尤负盛名,如溜鱼片、清蒸鳗段和风鳗等。

墨鱼 俗称乌贼鱼,肉色洁白,味鲜美,干制品“螟蛹鲞”也别有风味。墨鱼宜爆、炒、红烧,如爆墨鱼花、雪菜墨鱼丝、红烧墨鱼等。

(2) 甲壳类

虾 大致分河虾、海虾两大类,海虾中又有对虾、白虾、鹰爪虾等种别。虾类营养极丰富,蛋白质含量达20.6%,并含多种有机物质。选择河虾以鲜活为要,色呈青绿色。海虾中鹰爪虾壳略红有光泽,身体完整,头与体须紧相连,肉质有弹性是新鲜的;对虾则应选色青白,形体完整,壳体较硬较好。虾为水产中的上品,肉质细嫩而味极鲜美,可用白煮、熘、炸、烧等多种烹调法,也可剥出虾肉做原料,如油爆河虾、红烧对虾、姜汁海虾、清炒虾仁等。

梭子蟹 又称海蟹,我国沿海均产。梭子蟹在8、9月间为产卵期,此时宜选择体重饱满,黄多膏满的为好。挑选时宜先辨色,须背壳青、腹壳白为新鲜;其次掂份量,以有沉重感乃壮肥;再可拉拉蟹足、钳,与身体连结牢固也是新鲜的特征之一。海蟹营养丰富,每百克蟹肉含蛋白质14克、脂肪2.5克,并含较多的钙、磷、铁等营养素。海蟹肉质较粗,味较鲜,可烩、蒸。

螃蟹 又称大闸蟹,以江苏阳澄湖金爪黄毛大闸蟹最享盛名。阴历9、10月为旺季,素有“九雌十雄”之说。挑选螃蟹当视蟹身与蟹斗连接处的裂缝大小来判别肥瘦。螃蟹性寒,但肉质细腻,味极

鲜美,宜蒸食,也可炒、烩。

海螺 有香螺、红螺等种类。螺肉含丰富的蛋白质、无机盐和多种维生素。以肉色淡白、富有弹性、微有腥味为新鲜。螺肉质脆嫩,味鲜美,可烩、爆、炒,如海螺烩青椒、油爆海螺等。

贝 种类较多,如蛤蜊、文蛤、贻贝(即淡菜)、扇贝等。贝类肉质细嫩,味极鲜美,营养也很丰富。挑选贝类时应选介壳紧闭的,壳开张的则已死,死贝不能食用。贝类宜爆、氽、拌,如炒文蛤、拌海红、葱油蛤蜊等。

甲鱼 又称元鱼、鳖。分布较广,以长江流域为多。甲鱼为大补珍品,肉质精细,味极鲜美,甲鱼当选秋季所产为佳,其体肥硕丰满,营养价值极高。甲鱼宜蒸、炖、烧,如冰糖甲鱼、红烧甲鱼等。

二、案板加工——汰

原料在烹调以前要进行初加工,即到了汰的阶段。这里包括把各种蔬菜进行分档清洗,鸡、鸭、鱼、鳖要宰割,如果是干品,还得涨发好,然后把各种原料切碎。这时制作什么菜肴有配菜的学问,包括各种原料应切成什么形状?哪些原料得配在一起用?哪些原料得上浆,挂糊?在下锅烹调前,都得把这些准备工作做好,这看似不起眼的一步,却是烹调菜肴成功的重要一环。

1. 植物性原料的初加工

(1) 叶菜类

应先摘捡一下,捡去夹杂在蔬菜中的杂草、泥沙、菜虫,并摘去烂、黄、老的叶瓣,因现在蔬菜大多曾施农药,因此应将原料浸入清水中 20 分钟,然后进行清洗。

(2) 根茎类

如土豆、萝卜应先清洗,然后刨皮,切碎;芋艿、笋应先去皮,然后清洗,切碎。

(3) 豆类

刀豆、扁豆应撕去筋后再清洗,毛豆、蚕豆则须剥壳取豆,较老的蚕豆还需去皮。

(4) 瓜茄类

辣椒应清洗后去蒂、去籽；黄瓜、丝瓜、冬瓜等应采用刨、削、刮的办法去皮和瓢，然后洗清。

(5) 菌类

鲜蘑菇、香菇先浸入水中，然后用小刷轻轻刷去泥沙，洗净。

2. 动物性原料的初加工

(1) 畜类

猪、牛、羊肉选购回来以后，应先放在冷水中漂洗，同时用刀刮洗去附在皮上的腻脂或污物，皮上残留的畜毛也应用镊钳细心地拔除。漂洗净后，捞起沥去水分。

家畜的内脏如肚、肠等，常粘附上污物、腻脂和粘液，清洗时应把肚、肠往外翻出，一边用水冲洗，一边撕去污物和腻脂。然后撒上盐和醋，反复地揉擦，以除去粘液和臭味，并用冷水冲洗到白色、无异味为止。

(2) 禽类

宰杀 宰杀鸡、鸭，应先备一只小碗，注入少量清水和盐。一把抓住禽双翅，翻拗转禽的颈部，把颈部皮绷紧，并拔去一小片毛。然后用刀割断禽的气管和血管，倒拎双腿，把血注入碗内。

煺毛 用一个较大的容器，注入约 80℃ 热水（老禽应用开水），把宰杀毕的鸡、鸭放入，翻搅、浸透，捞出。先拔去尾、翅上的硬毛，剥去脚掌的老皮，然后搓煺去腿、大身上粗毛。再把鸡鸭放入清水中，摘拔去细毛即可。如在宰杀前十分钟往鸡、鸭嘴中灌些醋，煺毛就更容易除净了。

开膛 根据烹调要求，家禽开膛有三种方法：第一种是腹部开，在禽肛门上方开口子，把内脏拉出；第二种是肋下开，即在禽翅膀下开口子；第三种是背开，即沿禽背脊骨剖开。无论哪种开膛法，都不要忘记把鸡嗦去除掉，方法是：在禽颈部开一小口，拉出嗦囊即可。

(3) 鱼类

一般鱼类初加工的步骤是先去鳞，次去鳃，再去内脏。具体方