

食品巧冻 250例

陈宝妃 编译



福建科学技术出版社

食品巧冻 250 例

陈宝妃 编译

福建科学技术出版社

一九八五年·福州

食品巧冻250例

陈宝妃 编译

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.75印张 115千字

1985年12月第1版

1985年12月第1次印刷

印数: 1—23,610

书号: 14211·115 定价: 0.97元

前 言

绕了许多家商店，却不晓得做什么菜好？茫然地呆立不动。或者不胜烦恼的结果，用现成的饭菜敷衍……令人无法开怀而笑的劳苦是避免不了的。尤其对职业妇女来说，在限定的时间内非完成买菜至烹调的工作不可，其间的辛苦非三言两语可道尽。对每个家庭而言，光是焦虑不安、悲观，完全无济于事。

譬如下面的情形：

假如第一天做咖喱饭，第二天炖牛肉。这两种料理共同的材料大约数一下就有肉、洋葱、胡萝卜、马铃薯。而且任何人皆花时间于剥皮、切、油炒的作业上。

遇到这种情形，应如何是好呢？切块的肉炒成焦黄色冷冻。洋葱切薄片后用奶油炒。马铃薯和胡萝卜切成所需的大小烹煮……处理所有的材料之后储存。等烹调时取出必要的材料，只要调味即大功告成。

甚至事先准备好酱油、肉汤、咖喱佐料的话，更为完美，在转瞬间可做好正式的料理。此种方法，只要先做好所有的材料，再怎么忙碌的人都应该可以快速地制作丰盛的料理——本书的动机在此。不过为了避免误解，事先声明一下，绝非偷工减料地料理。

以味噌汁为例。

黏稠的汤汁和味噌仔细混合成汁状，放入瓶子。另外，佐料方面依不同的材料剥细、包装。分别以一周的分量储存

在冷藏库。早上，只要放入锅内用水温热，便可享受到刚做好的味噌汁。温热前天吃剩的东西和完全花相同时间但可吃到刚煮好的东西，两者你选择哪一种呢？

最近各家庭的冷冻冷藏库渐渐采用大型，也有许多密闭容器和保存瓶子上市，不利用这些，只是感叹没有时间、材料贵，并不是聪明的。

其次有关味道和营养。味道只要遵守保存期间便不会相差多少。

而营养方面顶多减失了维他命C。

因先行做好处理所得到的优点比较。比方：心情较为轻松，做出丰盛的料理、节约材料费等等。

利用星期六的下午或空暇，先有计划地采购一周的材料。并确实订定菜单。休假日花的数小时可换回好几倍的悠闲时间。

甚至熟练后，计算材料和保存期间，订立以一个月、三个月为单位的计划，如此一来更为理想。

平日利用此种合理的料理法节省时间，假日则趁着空暇做些非花时间不可的料理，生活如此调整，才是聪明之策。

做料理，什么地方该全力以赴，什么地方可以采取简便的方法——分配精力是很重要的。

本书的读者，以往你也曾购买许多料理书，尝试做过各种料理吧！再怎么记住料理的种类，不是对料理种类之多束手无策？

本书专为这些朋友而写。

目 录

省时又保持风味

第1章 冷冻的秘密 I

开始冷冻前的注意事项

各种肉类的冷冻法

牛排用的肉生炒后冷冻·····	3
肉块的冷冻要诀在于肉的厚度和急速冷冻·····	4
烤牛肉、猪肉用的肉调味后冷冻·····	5
炸肉排、油炸用的肉沾面衣后冷冻·····	5
硬肉或有腥味的肉渍油后冷冻·····	6
熬炖(焖)用的块状肉先处理——炒后冷冻·····	6
干炸用的鸡肉涂满淀粉后冷冻·····	7
冷冻煮鸡时,勿煮得太过是美味的秘诀·····	8
冷冻肝的秘诀在于鲜度、除血、除臭·····	8
绞碎的肉煎炒后冷冻较耐放·····	9
切薄的肉不要重叠冷冻·····	10
鸡皮用盐水洗净,煮后冷冻·····	10
火腿切口涂酒后冷冻较不易腐烂·····	11
腊肉夹保洁膜冷冻·····	11
香肠用菜刀划上切痕后冷冻·····	12

兼顾新鲜和美味的蔬菜冷冻法

白菜叶一片片冷冻非常方便·····	12
-------------------	----

冷冻肉馅白菜卷用的叶子时先挖核心，用水煮·····	13
冷冻青菜类的秘诀是煮熟和拧绞·····	14
花椰菜使用醋及小麦粉去除涩液后冷冻·····	14
龙须菜和扁豆烹煮之前抹盐，可保持鲜绿色·····	15
扁豆依三种切法冷冻·····	15
煮过的白菜迅速冷却后冷冻·····	16
豆芽菜加入咖喱粉煮过后冷冻·····	17
韭菜必定生的冷冻·····	17
胡萝卜以几种切法冷冻·····	18
青辣椒采用油煎、烹煮两种冷冻法·····	18
茄子切薄片烤后冷冻·····	19
小洋葱、马铃薯连皮生的冷冻·····	19
洋葱用来炖煮时先用油炒后冷冻，很方便·····	20
南瓜有两种冷冻法·····	20
马铃薯切成食用时的大小，煮后冷冻·····	21
马铃薯磨成泥冷冻，味道更好·····	22
冷冻甘薯先去除涩液最重要·····	23
冷冻泥状的甘薯可享受做糕点之乐·····	23
购买带泥的青芋，烹煮后冷冻·····	24
季节的玉蜀黍以三种方法冷冻·····	24
新鲜的青豌豆煮成鲜绿色后慢慢冷却·····	25
料理时很花时间的大豆水煮后冷冻·····	26
如果一并冷冻不带豆荚的毛豆甚为方便·····	27
栗子煮后冷冻·····	27
很难保存的长葱、葱葱用温水浸过后冷冻·····	28
松蘑菇可以生的冷冻·····	28
蘑菇购买后马上油炒·····	29

要保存生的蘑菇须抹柠檬汁后冷冻·····	29
香菇的轴不要丢掉，冷冻起来以便多加利用·····	30
玉蕈以油炒、烹煮、生的三种方法冷冻·····	30
菊花用醋去除涩液，再大致烹煮后冷冻·····	31
葡萄整颗冰冻，做成漂亮的冰冻果子露·····	31

冷冻鱼和贝 过均衡的饮食生活

鲷以去鳞的方法决定味道·····	32
鲚鱼切成五片，用强火烤表面后冷冻·····	33
新鲜的鲑鱼直接冷冻可保存3个月·····	34
小型鳓浸醋后冷冻·····	34
鳓鱼用搅拌器做成鱼肉丸子冷冻·····	35
不妨做一道“油炸鳓薯”菜·····	35
鳕鱼切块磨碎后冷冻·····	36
充分利用箬鳎鱼的方法·····	36
生蟹烹煮，完全冷却后冷冻·····	37
虾不去除背肠便会有腥味·····	38
虾亦可去除背肠，用酒和盐烹煮后冷冻·····	39
乌贼最适合冷冻·····	40
章鱼用盐除掉粘液后以萝卜敲拍·····	41
黑虎鳗沾糖色烤后冷冻甚为方便·····	42
若鹭鱼烤后冷冻·····	43
鲍鱼蒸后，去壳冷冻·····	43
蛤或文蛤可带壳冷冻·····	43
去壳的贝肉连煮汁也可冷冻保存、充分利用·····	44
买回带壳的牡蛎，生的冷冻·····	44
冷冻沙丁鱼干时，注意湿润地完全包装·····	45
干鱼冷冻不仅更耐放且味道不变·····	45

任何鱼卵皆可冷冻·····	46
用以烧烤的鱼半烧烤后冷冻·····	46

冷冻面包、蛋糕，增进生活情趣

冷冻刚煮好的饭·····	48
买回刚烘焙好的面包后马上冷冻·····	48
面包材料在成形之前冷冻·····	49
面类煮熟后冷冻·····	50
冷冻小块通心面方便又经济·····	51
粘糕好好包装后冷冻不会变硬·····	51
制作成串的粘糕团冷冻，可用来做料理或甜点·····	51
冷冻的海绵蛋糕约30分钟可解冻·····	52
烤蛋糕用的果馅材料冷冻·····	53
冷冻小甜饼干，可享受刚烘焙好的风味·····	53
预先烤好洋式点心冷冻，也是一道上好料理·····	54
鸡蛋糕饼直接冷冻原料·····	55
冷冻意大利馅饼皮亦别有一番风味·····	56

冷冻豆腐类，体会料理之乐

豆腐确实沥干水分后冷冻·····	57
豆腐亦可烹煮后用布拧挤、冷冻·····	58
先磨碎豆腐和白芝麻冷冻，方便无比·····	59
两个月保存豆腐渣的方法·····	59
油豆腐块可烤、煮后冷冻·····	60
油炸豆腐去油以保存风味·····	61
蒸后发酵的大豆（纳豆）粒状或捣碎冷冻皆可·····	61
鱼肉山芋丸子用保洁膜重新包装冷冻·····	61
易发霉的意大利馅饼用乳酪之高明保存法·····	61

意外食物的意外保存法

第2章 冷冻的秘密Ⅱ

萝卜泥弄成小块后冷冻	63
生姜可采用两种方法冷冻	64
生山萵菜放入有空气进入的PE袋冷冻	64
用蕻菜、山葵根制成的调味料须整个冷冻	65
若冷冻以擦菜板磨碎的洋葱，好处多	65
山药以冷冻的状态研磨	65
黄瓜连皮磨碎后冷冻	66
柚子可以整个冷冻	66
大的山椒叶剁碎后冷冻	67
荷兰芹切细后冷冻	68
紫苏果实放入容器直接冷冻	68
蕻荷切薄后冷冻	69
柠檬挤汁后冷冻	69
冷冻生汁液，最适合饭后、郊游饮用	69
冷冻蛋的秘诀是打碎搅拌、加入盐	70
冷冻薄炒过的蛋时混入淀粉	70
冷冻厚炒的蛋，忙碌时很有帮助	71
冷冻蛋白起泡的糕饼材料时，注意放入砂糖	71
生奶油充分起泡后冷冻	71
乳蛋奶油先行冷冻甚为方便	72
滴生乳油于冷冻的奶油白	73
三明治须注意包装	73
饭团的解冻法是保存美味的秘诀	74

冷冻果子冻装饰肉料理或冷盘·····	74
香料小部分装在瓶内,其余冷冻·····	75
咖啡豆放进瓶子冷冻2个月仍保有香味·····	75

古来经济又方便的保存知识

第3章 水煮

开始水煮前的注意事项

蔬菜等水煮,可保存一年·····	77
以两次用完为准,多次水煮蕃茄·····	78
水煮菜花时添加醋和小麦粉·····	79
水煮款冬并加盐保存·····	79
藕根放入加有醋的热水内烹煮·····	80
牛蒡的水煮以去除涩汁最重要·····	80
笋先做好处理后再水煮·····	81
水煮白菜的要诀是烹煮柔软·····	81
秋葵水煮后出现粘汁也没关系·····	82
蚕豆水煮后不留空隙地装于瓶子内·····	82
银杏果实边去除薄皮边烹煮是水煮的要诀·····	83
水煮蕈菌若加盐更可保存得长久·····	83
薇、蕨菜加重碳酸钠烹煮·····	84
鹌鹑蛋每10个水煮保存·····	84

享受另一种风味

第4章 有关腌渍物

黄瓜盐渍一晚后即成泡菜,味道极佳·····	86
不使用醋、盐渍黄瓜·····	87

小番茄生的腌渍·····	87
红萝卜雕成花型后腌渍·····	88
腌渍青辣椒须放颗粒胡椒·····	88
腌渍菜花时用醋、盐去涩汁·····	89
爽口的荷兰芹腌渍物，短时间腌渍即可食用·····	89
腌渍小洋葱应多加砂糖·····	90
好吃的南瓜腌渍物·····	91
腌渍藕根时添加月桂树叶赋予西式风味·····	91
用甜醋腌渍藕根时添加红辣椒·····	92
以甜醋腌渍蓑荷时，用热水使色泽变佳·····	92
土当归上市时以甜醋腌渍·····	93
以甜醋腌渍山椒果实可与酸味料理搭配·····	93
盐渍山椒果实可保存一年·····	93
新鲜的姜去除污垢·····	94
牛蒡拍打后以甜醋腌渍，可存放很久·····	94
腌渍物的佼佼者——辣白菜·····	95
腌渍卷心菜须弄淡味道·····	95
三种腌渍蒜的方法·····	96

解决忙碌的你之困扰

第5章 各种自制的日常饭菜

先做好原汁、汤汁极为方便

利用制冰皿冷冻鸡骨汤·····	98
随时备有牛肉汤甚为方便·····	99
制作道地的香草束·····	100
日式汤汁分成冷藏用及冷冻用·····	100

拿掉汤汁的木鱼做成粉状食品，味道极佳·····	101
每天花二分钟制作道地味噌汁的方法·····	101

以各种调味料增加吃的情趣

利用熟透的番茄做番茄汁·····	103
番茄调味料须花时间慢慢熬·····	103
备有褐色调味料可迅速做好炖熬料理·····	104
不妨自制简易又好吃的什锦调味汁·····	105
仔细搅拌材料制作沙拉酱调味汁·····	105
只要烹煮即可得辣椒酱·····	106
咖哩酱尽可能以一人份量保存·····	106

可广为利用的沙拉酱、调味汁类

法式沙拉调味酱忌水分·····	107
含有蔬菜调味汁可弥补蔬菜不足·····	107
一并制作酱油味、中式调味汁·····	108
乳酪酱可使料理显得豪华·····	108
自制沙拉酱意外的可保存很久·····	109
混合各种材料的各式各样沙拉酱·····	109
青紫苏切碎与奶油搅拌·····	110
混合各种材料的各式各样奶油·····	111

自制方便的佐料汁和甜醋

从烤鸡至面汁皆可使用的万能佐料汁·····	111
日式甜醋是“甜醋渍”的基本·····	112
中国式甜醋有非常方便的使用法·····	112
胡麻佐料汁注意胡麻的炒法·····	113
味噌佐料汁是万能的佐料汁·····	113
利用香菜调烤肉佐汁的味道·····	114
胡麻醋最重要的是研磨至出油·····	114

冷冻的佐汁只要混合材料·····	115
醋味噌利用汤汁调和粘糊的程度·····	115
腌白菜的佐汁含有海带茶及咸乌贼风味·····	115
自制黑蜜、白蜜·····	116
用砂糖和水即可简易地做好糖汁·····	117

自制方便又实用的料理配料

收集面包屑做油炸方型小面包片·····	118
面包屑油炸后以咖喱粉调味·····	118
油炸粉条最适合搭配料理·····	119
咸肉炒得香脆，做常备菜·····	120
鱼切成一口大后油炸非常方便·····	120
事先焖油炸豆腐非常方便·····	121
干香菇泡软调味后保存·····	121
熬炖的葫芦干确实搓盐·····	122

营养丰富又好吃的酱类

制作没有腥味的肝酱秘诀·····	123
利用鲑罐头自制颜色漂亮的鲑鱼酱·····	124
咖喱酱既营养又实用·····	124
火腿酱最重要的是尽可能切细材料·····	125
中国式“绞碎肉浇汁”的作法·····	126
咸鳕鱼酱充满了日式风味·····	127
咸梅酱只要用刀子拍打即可·····	127
青紫苏混合梅做酱类·····	128
用肉、鱼、蔬菜自制各种味噌酱·····	128

高明的蔬菜保存法

自制方便的香料、搭配物·····	129
利用报纸保存蔬菜的方法·····	131

增长秦椒芽、青紫苏保存时间的方法.....	131
鸭儿芹、水芹连根购买后进行水栽培.....	132
包心菜挖掉中央部分后保存.....	132
用于油料理的包心菜渍沙拉油后存放.....	133
先存放1周份的蔬菜沙拉材料.....	133
茼蒿酒煮的味道要清淡.....	134
以砂糖、蜂蜜渍柠檬的方法.....	135
没用完的萝卜可做萝卜干.....	136
萝卜略为晒干放在室内也很耐放.....	136
做好处理的坚果类可丰富料理.....	137
海苔分别切成数种形状,即可马上使用.....	137

增添餐桌的豪华和丰富感

第6章 自制可保存的食物

享受自制点心的乐趣

以“甘露煮”的方法处理栗子.....	140
利用青豌豆做青馅.....	141
红豆馅也可先做好备用.....	142

利用丢弃的东西制作好吃的熬煮食品

款冬叶可多加利用.....	143
土当归皮煮后是一道好吃的菜.....	144
荷兰芹叶可烹煮或当做香草束.....	144

令人难忘的味道,利用味噌、酒粕腌渍

自制味噌底用以腌渍.....	145
正式的酒粕底之制法.....	146
用味噌腌渍也是保存蔬菜的方法之一.....	147
用味噌渍肉务必勿重叠.....	148
用味噌、酒粕腌渍鱼切块的方法.....	148

用酱油渍鱼切块味道要清淡·····	149
打算用油腌渍的鱼先涂抹盐·····	149

利用鱼、肉的加工品丰富餐桌

珍贵的蒸咸鲑鱼料理·····	150
家庭可动手做的熏青花鱼·····	151
受一般人欢迎的熏咸鲑鱼·····	153
除血、烹煮后才熏制肝·····	153
熏制乌贼时稍熏烤得久一点·····	154
阳台也可晾干乌贼·····	154

自制季节性的香浓果酱

做果酱的秘诀和保存法·····	155
自制草莓果酱的秘诀是用强火迅速烹煮·····	156
利用柚子做橘皮果酱·····	157
无花果属于味道浓厚的果酱·····	158
樱桃果酱适合做蛋糕·····	158
做梅子果酱应选择变黄的梅子·····	159
桃子果酱若过于搅拌色泽变差·····	159
利用杏仁干做果酱·····	160
自制高价的浆果酱·····	160
颜色很漂亮的凤梨果酱·····	160
须过滤的葡萄果酱·····	161
苹果酱利用皮使颜色好看·····	162
橘子也可做好吃的果酱·····	162
胡萝卜酱混合苹果·····	163
西式风味的南瓜酱·····	163
番茄果酱渗入柠檬·····	164
芹菜酱利用苹果增添浓厚味道·····	164

第 1 章

省时又保持风味

冷冻的秘密 I

开始冷冻前的注意事项

高明地使用冷冻库的三要点

便利的冷冻库如果使用方法稍有错误，效果便显著降低。本来冷冻库的目的在于“长久保存食物的风味”，若未充分发挥此目的，便浪费了电费和材料。

使用冷冻库有几个规则。这是烹调之前的重要问题，请务必遵守。

冷冻库内保持清洁 冷冻后细菌没有死亡，只是暂时停止繁殖。开始解冻后会再度活动。因此除了要清洁冷冻库、容器外，还要仔细洗净准备材料的烹调器具和手后，再进行操作。冷冻库内两个月要清理一次。

食品不要放在冷冻孔附近 冷冻库内温度最低的冷冻孔附近应尽可能空着，以为急速冷冻的新鲜食品专用。已完全冷冻的食品往左右移，顺便移动下食品，把放久了的食品摆在面前，新的食品往里放。