

XUESHENG BI DUZHISHI BAIKE



健康生活篇

海人 主编

讲究的烹饪



广州出版社

学生必读知识百科

健康生活篇

讲究的烹饪

海人 主编

粤新登字 16 号

封面设计 复旦

书 名 学生必读知识百科

主 编 海 人

出版发行 广州出版社

经 销 各地新华书店

印 刷 广西日报印刷厂

规 格 787×1092 毫米 32 开本 395 印张

字 数 6500 千字

版 次 2002 年 9 月第 1 版

印 次 2002 年 9 月第 1 版

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN7—80592—708—1

定 价 880.00 元(共 60 册)

目 录

一、原料的选购与鉴别	(1)
1. 怎样选购猪肉	(3)
2. 怎样选购羊肉	(5)
3. 怎样选购牛肉	(6)
4. 怎样选购活鸡	(7)
5. 怎样鉴别草鸡和肉鸡	(9)
6. 怎样辨认脱毛死禽	(10)
7. 怎样选购腊味	(11)
8. 怎样鉴别火腿的品质	(13)
9. 怎样鉴别香肠的优劣	(14)
10. 怎样选购海味干吕	(16)
11. 如何挑选螃蟹	(18)
12. 如何识别猪排	(19)
13. 怎样鉴别内脏的质量	(20)
14. 如何鉴别豆腐的质量	(21)
15. 如何鉴别鲜蛋	(22)
16. 怎样鉴别各类海参	(23)
17. 怎样选购鲜菇	(25)
18. 怎样鉴别粉丝的品质	(26)
19. 如何选购松花蛋	(27)
20. 怎样选购辣椒	(28)

21. 怎样选购韭菜	(29)
22. 怎样鉴别食用植物油的质量	(30)
二、烹调准备	(33)
1. 烹调要素	(33)
2. 厨房巧洗八法	(36)
3. 家禽如何浸烫去毛	(38)
4. 如何宰杀鳝鱼	(39)
5. 巧杀甲鱼	(40)
6. 热水浸洗猪肉不好	(41)
7. 冷水发的操作技艺	(42)
8. 热水发的操作技艺	(44)
9. 如何涨发玉兰片	(46)
10. 如何涨发鱿鱼	(47)
11. 巧去河鱼土腥味	(48)
12. 巧去鱼胆苦味	(49)
13. 如何刮鱼鳞	(50)
14. 怎样合理解冻速冻肉	(54)
15. 冷冻羊肉的简易处理	(52)
16. 巧除羊肉的膻味	(53)
17. 狗肉去膻	(54)
18. 原料的组配	(55)
19. 配菜的数量配合原则	(58)
20. 配菜的颜色配合原则	(59)
21. 配菜的质地配合原则	(60)
22. 家常菜怎样配色	(61)
23. 刀工的要求与烹调	(62)

24. 块的种类与切法	(64)
25. 片的种类和切法	(65)
26. 如何切丝	(66)
27. 切肉的诀窍	(68)
三、烹调技艺	(70)
1. 烹调技法	(73)
2. 火候的种类与作用	(76)
3. 如何掌握火候	(77)
4. 油温的掌握	(78)
5. 过油的操作技巧	(79)
6. 走油时的投料方法	(81)
7. 走油的操作技巧	(83)
8. 各种烹调法	(84)
9. 焯水的作用	(100)
10. 上浆、挂糊和勾芡	(103)
11. 吊汤	(105)
12. 拔丝的制作技艺	(108)
13. 卤的制作	(109)
14. 酱制品巧入味	(110)
四、调味	(113)
1. 调味所遵循的原则	(113)
2. 烹调与用盐	(115)
3. 酱油在烹调中的作用	(117)
4. 做菜放料酒的时机	(119)
5. 醋的巧用	(120)
6. 葱的作用及在菜肴中的处理	(123)

7. 花椒	(125)
8. 八角	(126)
9. 烧菜用姜有讲究	(127)
10. 哪些菜不宜用味精	(129)
五、常见家常菜制作	(130)
1. 猪排如何做得鲜嫩	(130)
2. 猪爪的家庭烹制方法	(132)
3. 怎样炖猪肉才香	(133)
4. 如何使牛肉变嫩	(134)
5. 怎样炒牛肉不韧	(135)
6. 鸡汤不放盐鲜味不浓	(136)
7. 荷香隔水鸭的制法	(137)
8. 烹调兔肉须知	(138)
9. 烧鱼的诀窍	(139)
10. 炒鱼片不碎裂的诀窍	(141)
11. 妙做鳝鱼	(142)
12. 简易蛇羹制法	(143)
13. 怎样做西红柿酱	(144)
14. 瓢香菇	(145)
15. 苦瓜三味	(146)
16. 怎样炒苋菜	(148)
17. 怎样熬汤味道更鲜	(149)
18. 怎样吃海带	(150)
19. 海参的家庭吃法	(151)



一、原料的选购与鉴别

好的原料是制作好菜的物质基础，为了保证菜品质量，烹调之前必须对原料进行认真的选择和检验。选料有双重意义：依照菜品的需要挑选合适的主料、辅料、调料与配料，定类定种，从已定的用料品种中再挑选质地优异者，定性定质。相对而言，定类定种对菜品虽有影响而不大，因为当没有某种原料时，可用相近的其他原料代替，届时换一下菜名就行了，而定性定质对菜品优劣关系重大，就是同一原料因生长地区、收获季节、栽培品种和选育方法不同，品质差异很大，反映在菜中，质地就有天壤之别。因此，名厨历来把选料严





谨、鉴别准确、力争鲜活、处理及时，以及看料做菜、扬长避短、专料专用、综合利用作为行厨的基本准则。

传统的选料原则，应在以下方面注意——

原料的固有品质：其优劣主要取决于原料的品种和产地、营养素的含量多少及口味质感的好坏。如北京烤鸭要选浦河白鸭；清蒸武昌鱼要选梁子湖的团头鲂；制川菜要用“二金条”的干海椒、保宁醋、郫县豆瓣和川盐等。

原料的纯度和成熟度：主要看原料的培育时间和上市季节，纯度和成熟度愈高，利用率、食用价值越大，厨谚说：“冬有卿花秋有鲤，初春刀鱼仲夏鲞。”每当秋风送爽、丹桂飘香的季节，鲜美肥大的螃蟹“鳌封嫩玉双双满，壳凸江脂块块香”，这就是选料原则的最好说明。

原料的新鲜度：主要指存放时间的长短，从形态、光泽、水分、重量、质地、气味等方面有无变化来判断。飞潜动植物一般以现采现



用者为佳，所谓“活水煮活鱼”，“农家鲜蔬香”等口头语是有科学道理的。

1. 怎样选购猪肉

猪体有很多部位，各部位的肉肥瘦老嫩和味道不尽相同，营养成分、食用法也不一样。买猪肉时要根据烹调需要选购。

猪体各部分分法和名称并不完全一样，大体上可做如下划分：

里脊肉：肉中无筋，是猪肉中最嫩的部位，可切片、切丝、切丁。适合熘、炒、爆。

坐臀肉：都是瘦肉，但较老，质地实，纤维长，可做白切肉、回锅肉。

臀尖肉：肉质细嫩，多是瘦肉，可炒、炖或做酱肉。

五花肉：是肋条部位剔去肋骨的肉，肥瘦



相间，五花八层，适用于红烧、白炖。

奶脯肉：又名下五花，结缔组织多，多是泡泡状肥肉，肉质差，不易煮烂，可炼油。

前蹄膀、后蹄膀：又名前后肘。后肘比前肘质量好，可清炖或做风味菜，如扒肘子、虎皮肘子等。

夹心肉：质老有筋，吸水力较强，适用于剁馅、制肉丸。

前排肉：瘦中夹肥，肉质较嫩，做烧、炖米粉肉。

脖肉：俗称血脖、槽头肉，这块肉肥瘦不分，肉老质次，吃起发脆，只能炼油或做馅。

此外，整只猪各部位的肉，质量有好有坏，一般可从质量上分以下几个等级：

特级：里脊。

一级：通脊、后臀。

二级：前臀、五花。

三级：血脖、奶脯、前肘、后肘。



2. 怎样选购羊肉

脖颈：质老筋多，宜烧、酱、卤、炖。

上脑：位于脖子后，肋条前，肉质细，可以爆、炒、烹、熘、涮。

肋条：在肋骨上，肥瘦相间，肉嫩，可以烧、扒、炖、焖。

外脊：在大梁骨外，形如扁担，肉质细嫩，食法较多，可余、炒、爆、熘等。

摩裆：位于后腿上端。质松、筋少、肥瘦相间，宜烤、爆、炒、涮等。

里脊：在外脊后下端，肉嫩，形如竹笋，宜烤、爆、炒、涮。

三叉：在尾根前端，肥瘦相间，肉嫩，宜烧、焖、煮、炖。

肉腱子：在后腿上部，宜涮、熘、炒。



腰窝：位于腹部肋骨后面，肥瘦相间，夹杂有筋膜，宜炖、扒。

腱子：质老筋多，宜酱、卤。

胸口：在前部，肥肉多瘦肉少，宜烧、焖、熘、炒。

羊肥：含脂肪较多，可扒、烧、煨、做汤。

从质量上分，可以分为以下几等。

一级肉：里脊、通脊和后腿。

二级肉：前腿、胸口、肋肩。

三级肉：脖颈、肚肉、腱子。

3. 怎样选购牛肉

清炖、煮：可用胸口、弓寇、肋条、前后腱子。胸肉熟后食之脆而嫩，肥而不腻。肋条肉，筋肉丛生，熟后质松嫩。弓寇肉，筋多肉



少，熟后色泽透明。牛腱子肉，筋肉环包，熟后鲜嫩松软。这些部位的肉比一般瘦肉出熟肉率要高 10%，最适合于炖、煮、焖、扒。

制馅：可用短脑、脖头等部位。特点是肥瘦兼有，肉质干实，比嫩部分出馅率高 15%。

做馅、炒、炸菜肴，可选购瘦肉、嫩肉、里脊、上脑、三岔、仔盖。

如果分等级即是：

特级：里脊。

一级：上脑、外脊。

二级：底板、仔盖。

三级：肋条、胸口。

四级：脖头、腱子。

4. 怎样选购活鸡

主要方法是：





(1) 看鸡的整个神态。健康鸡显得有精神，活泼好动，反映敏感，体质健壮，放在地上又叫又跳，见东西就啄食；病鸡显得没有精神，反应迟钝，体质消瘦，放在地上不爱动，无论喂它什么皆不食。

(2) 看鸡头。健康鸡内脑肌肉丰满，以手触之头伸缩富有弹性，用手拍鸡则有叫声；病鸡脑肌肉消瘦，用手拍之无声。健康鸡的鸡冠鲜红，大多挺直，病鸡的鸡冠或冠尖呈暗紫色或青紫色，苍白肿胀，蔫搭姜缩。健康鸡炯炯有神，四处张望；病鸡眼睛无神或闭眼打咳嗽。健康鸡的嘴清洁干净，呼吸自然；病鸡的嘴不断哈气，呼吸急促，有的鼻孔流涕，嘴中流涎。

(3) 看翅膀。健康鸡羽毛整齐，光泽均匀，翅膀自然紧贴鸡体；病鸡羽毛松散，光泽暗淡，翅膀下垂微张开。

(4) 看肛门。健康鸡的肛门周围干净无粪



迹粘液；病鸡的肛门周围会有绿色或白色粪迹、粘液和脏毛。

(5) 摸鸡嗦。健康鸡的嗓子无气体，不胀不硬，人九能知嗓子内是何物，病鸡嗓子膨胀有气体，积食发硬，如倒提起来，头聋脚冷嘴流涎，必是病鸡无疑、

总之，应挑选又叫又跳喜啄食的活鸡购买。

5. 怎样鉴别草鸡和肉鸡

草鸡又名普通鸡，多为农村散养的鸡，有名闻遐迩的三黄鸡、萧山鸡等。

人们偏爱吃草鸡，因为草鸡滋味鲜香，远非肉用鸡可比。然而有的肉用鸡不易与草鸡区别开来，特别是有种杂交肉用鸡，也是嘴黄、毛黄、脚黄，俨然一副三黄鸡的外貌。





鉴别草鸡和肉鸡可以拨开羽毛看翼下或腿腹部的皮肤，呈红黄色为草鸡，呈洁白的为肉鸡。另外，同样的鸡龄，草鸡的个头没有肉鸡大。确定草鸡之后，还需依以下几点原则：首先，鸡冠全体要鲜红，冠挺直，肉须柔软。其次，两翅紧贴鸡身，羽毛光泽。再次，爪壮有力，行动自如。

6. 怎样辨认脱毛死禽

在购买鸡、鸭时，怎样鉴别是活禽宰杀的，还是死禽脱毛的呢？一般来说，活禽屠宰时经过放血，而死禽内血液凝固，无法放血。所以，如见禽肉颜色暗红，血管内淤血，肉内水分较多，头颈部未见放血切口，即可疑为死禽肉。濒死前的病禽肉，宰时也往往由于放血不全，肌肉茸色略深，肛门口也出现淡淡的污