

干货

常识大全

双福 朱太治 主编

水发、火发
油发、盐发、碱发
干货纵有千百种
有了窍门一点通



农村读物出版社

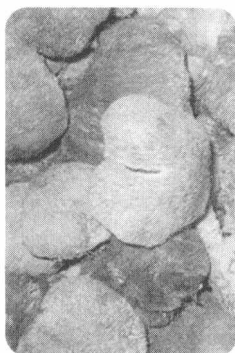
干货

常识大全

双福 朱太治 主编

水发、火发
油发、盐发、碱发
干货纵有千百种
有了窍门一点通

YZLI



YZLI 0890089064

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

干货常识大全 / 双福, 朱太治主编. — 北京: 农村读物出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5048-5381-3

I. ①干… II. ①双… ②朱… III. ①干制食品-基本知识 IV. ①TS2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153593号

主 编 双 福 朱太治
编 著 侯熙良 杨晓玉 建 茹 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏
王雪蕾 孙 燕 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全
李青青 李华华 石婷婷 杨 亮 郑希凤 初 晨 单 晓
监 制 周学武
策 划
摄 影
装帧设计

双福 | SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm x 1194mm 1/32
印 张 8
字 数 240千
版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷
印 数 1~6000册
定 价 16.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录

CONTENTS

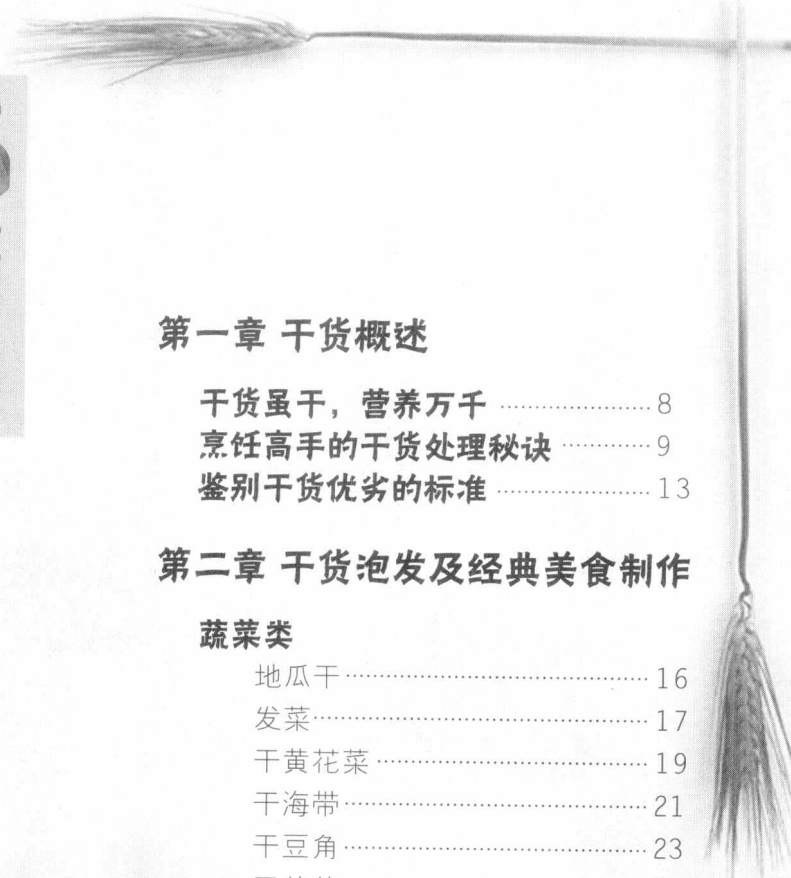
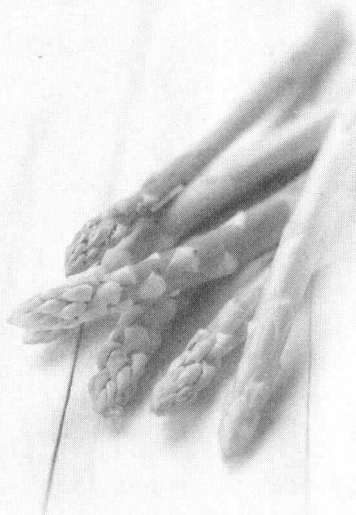
第一章 干货概述

干货虽干，营养万千	8
烹饪高手的干货处理秘诀	9
鉴别干货优劣的标准	13

第二章 干货泡发及经典美食制作

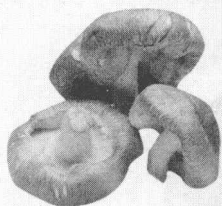
蔬菜类

地瓜干	16
发菜	17
干黄花菜	19
干海带	21
干豆角	23
干芽菜	25
葛仙米	27
黄瓜干	28
蕨菜	30
桔梗	32
萝卜干	34
梅菜	37
茄子干	39
石花菜	41
笋干	43
土豆干	45
万年青	47
紫菜	49



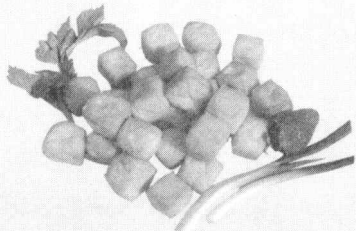
菌菇类

干松茸	52
干香菇	53
干草菇	56
猴头菇	58
口蘑	60
木耳	62
牛肝菌	64
元蘑	66
银耳	67
羊肚菌	69
竹荪	71



豆制品类

豆腐干	74
豆腐皮	76
腐竹	78
粉皮	80
粉丝	81
粉条	83
素鸡	85
油豆腐	86



畜禽肉类

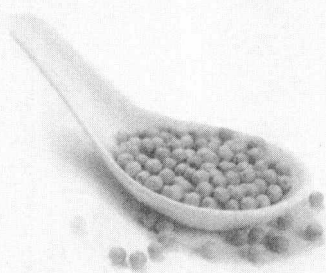
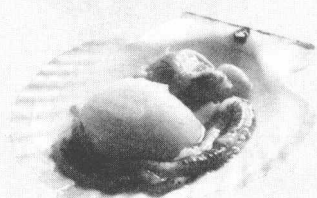
鹅掌筋	88
鸽肚	89
金华火腿	91
腊肉	93
腊鸭	95
鹿筋	97
牛肉干	100
蹄筋	101
香肠	104



河海鲜类

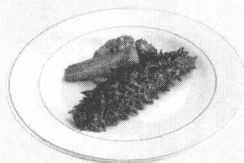
淡菜干	108
干虾仁	110
干贝	112
干蛤蜊肉	114
海蜇	116
海螺干	119
蚝豉	121
烤鱼片	123
墨鱼干	125
乌鱼子	127
响螺片	129
咸鱼干	131
鱼皮	134
鱼肚	137
鱼唇	140

鱼骨	142
鱿鱼干	144
鱿鱼丝	148
章鱼干	149



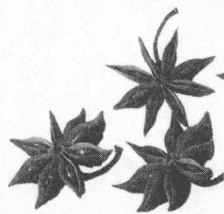
滋补类

鲍鱼	152
百合	154
冬虫夏草	157
海参	160
蛤士蟆油	163
鹿茸	165
灵芝	168
莲子	170
鹿鞭	172
裙边	174
人参	176
蝎子	179
鱼翅	181
燕窝	185



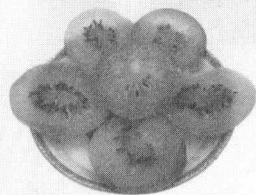
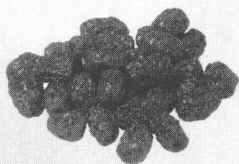
调味料类

八角	189
百里香	190
陈皮	193
豆蔻	195
丁香	197
桂皮	199
干姜	200
花椒	202
胡椒	204
姜黄	206
辣椒	207
迷迭香	210
山柰	212
香草	213
孜然	216



干果类

白果	218
板栗	220
巴旦木	222
干枣	223
桂圆	225
干花生	228
核桃仁	230
葵花子	233
开心果	235
香梨干	237
猕猴桃干	238
苹果干	240
葡萄干	242
松仁	243
柿饼	245



第三章 干货的购买和储存

干货购买须知	248
干货的储存法则	250

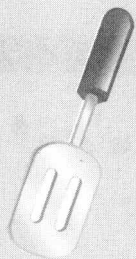
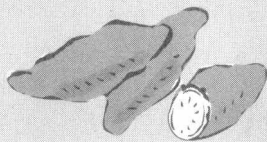
索引

家庭自制干货	251
经典美食制作	252

第一章

干货概述

- ◎干货虽干，营养万千
- ◎烹饪高手的干货处理秘诀
- ◎鉴别干货优劣的标准



干货虽干，营养万千

著名作家王蒙在自己的新书发布会上说：“……书里面是有不少‘干货’的。”一句话，勾起了众多记者和读者的好奇心：书里面有干货，是什么样的“干货”？

这里提到的“干货”是指文章的内容很实在、有料，没有掺“水分”，更没有充数的文字。而“干货”一词的原本含义是指去除了水分的山珍海味、畜禽肉类、果蔬等，如海参、干贝、鱼翅、蹄筋、干肉皮、干海带、干木耳、干香菇、香蕉干、山楂干等。



【吃到难以吃到的】



古时的人们，面对有限的食物保存条件和经常性的旱涝天灾，想到了使用风干、晾晒的方式将新鲜的动植物进行脱水处理以便长期保存，保证在食物缺乏的时期也能够果腹。

干货不但可以跨季节食用，因其体积小、重量轻，易于保存，方便运输，更可以跨产地食用。不是每个北方人都如杨贵妃般能享用到新鲜的荔枝，但是却能美滋滋地吃到美味的干货——桂圆。干货的跨区域优势就这样展现。

【吃到营养的】

也许有人会担心地问：干货经过了脱水，口感和营养会打折扣吧？是的，经过脱水后的干货水分含量大大减少，直接食用时口感是要比鲜品差。然而，经过处理后的干货，可以将原来失去的水分“吸”回来，有的甚至更饱、更涨，那时的口感，连某些鲜品也难以望其项背。



更出人意料的是有些干货的美味程度比鲜货更胜一筹，更香、甜、爽、脆。比如干贝、虾仁、香菇等，经过加工之后另有一番鲜香特殊的美味，这是鲜货所不及的。

【绝好的烹饪食材】

干货在烹制中，可采用多种方式，如炒、炆、拌、氽、煲汤等。在使用干货煲汤时，干货可在煲制的过程中充分吸收其他食物的营养，烹制完成后，口感浓郁、味道悠长、美味香浓。



【吃到安全的】

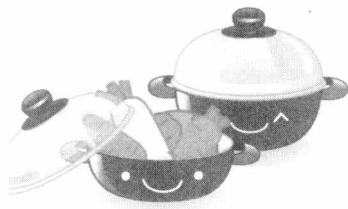


增加了食材的安全性是干货独具优势之处。干货可以从某种程度上除去食材的有害物质，例如新鲜的黄花菜中含有一种叫做秋水仙碱的碱性物质，在加热不彻底的状态下易生成有毒的氧化二秋水仙毒素，极易导致食物中毒；而干制后的黄花菜中就没有这种有害成分。

烹饪高手的干货处理秘诀

干货结构紧密、韧劲十足，易保存、易携带，但常存异味，如海鲜的腥臭、植物的苦味等，大多不能直接食用和制作菜肴，须对其进行涨发加工。对干货进行恰到好处的处理也是很多烹饪高手的秘诀之一。

干货因经过脱水加工，通常需要进行涨发操作，以最大限度地恢复原有的鲜嫩、松软的状态，除去杂质和杂质，便于烹调，此过程简称“发料”。





干货在涨发的过程中常借助水、碱、油、沙、盐等介质，涨发方式可分为：

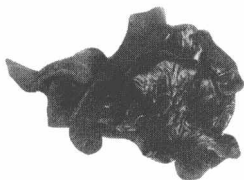
【1.水发法】

水发法是干货涨发普遍使用的方法，即把干料浸泡在水中，通过吸收水分后使其逐渐回软、涨发变大。水发法通常是其他涨发方法的辅助，有些使用油发、碱发、盐发、沙发的干料，也需要使用水发进行配合。

根据水发所用的水的温度不同，可分为冷水发、热水发两种。

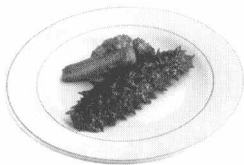
★冷水发

冷水发是把干料直接投放于冷水中浸泡，使其吸足水分恢复松软的一种方法。冷水发的优点是操作简便易行，并能基本保持干料原有的鲜味和香味。可以使用这种方法的一般是质地较软嫩、体型较小的容易泡发的干料，例如木耳、银耳等。



冷水发料的操作，一般有浸发和漂发两种。浸发是指把干料用冷水浸没，使其慢慢涨发，浸发的时间要根据原料的大小老嫩和松软坚硬的程度而定。漂发是把干料放入冷水中，用工具或手不断挤捏或使其漂动，将原料的异味和泥沙等杂质洗净。漂发需多次换水，以去掉原料中的异味和杂质。

冷水浸泡也常是其他泡发方法的配合措施。如一些质地韧硬、干老以致夹砂、带骨的干料，通常在泡发前需要用冷水浸至回软后再加热。有些经热水发料后异味还是较大的干货，如海参、鱼皮、鱼翅等，应当再用冷水浸泡去除异味。



★热水发

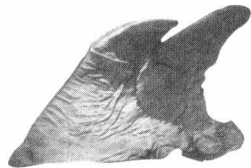
把干料放在热水中，用各种加热的方法促使原料加速吸收水分，成为松软嫩滑的全熟或半熟的半成品，这样的方法，叫做热水发。热水发的具体操作有泡发、煮发、焖发三种。

◎泡发

泡发是指将干料放入热水中浸泡而不再继续加热，使原料慢慢泡发涨大的方法。泡发多用于体型较小、质地松软的干料，如粉丝、发菜等，用热水浸泡即可发透。

◎煮发

煮发是指把干料放入水中，煮沸使之涨发的方法，多用于质地坚硬、厚大而带有较重腥臊气味的干料。鱼翅、海参等都采用煮发的方法。



◎焖发

焖发实际上是煮发的后续过程。因为用煮发的方法发料，加热必须适度、适时，既不能用急火，煮的时间也不能过长，以防原料外层煮烂，而内部未发透。所以，煮到一定程度时，需改用微火，或将锅端离火源，盖紧盖子，使温度逐渐下降，让原料从里到外全部涨发透。鱼翅等干料一般都是用煮发、焖发。

热水发料的具体操作还分为一次发料和多次反复发料两种情况。

◎一次发料是指经过一次热水涨发过程就可以达到涨发要求的热发料方法，如粉丝、干菜等，只要加适量开水泡一定时间，即可发透。又如干贝、虾仁、鲍鱼等上笼蒸发前，先用冷水浸数小时即可达到酥软的要求。



多次反复发料是指要经过几次热水发料过程才能达到涨发要求的方法。一些质地坚硬、老厚、带筋、夹砂或腥臊气味较重的原料，如鱼翅、海参、竹笋等，都要经过几次泡、煮、焖等热水发料过程，同时在热水发料前后还要经过冷水浸漂。

【2.油发法】

油发是将干料放入多量的油中，通过加热浸炸使原料所含的水分挥发，并逐渐膨胀酥脆的一种方法，主要适合于含胶原蛋白丰富、组

织致密的干料，如蹄筋、猪皮等。有些干货可以采用水发也可采用油发，如鱼肚等。常见的油发方式有：

★直接油炸

有些干料涨发时只须直接投入热油中，即可使其迅速膨胀松脆，如常见的虾片等。



★复炸法

有些干料需要在油温低（甚至是冷油）的情况下投入，慢火加热至锅内干料收缩卷曲，将油锅端离火源，让油温降低，再端回火源继续加热，使其迅速膨胀发起。蹄筋、肉皮皆是采用复炸法。

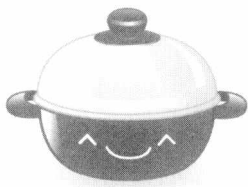
【3.碱发法】

碱发是用碱性溶液浸泡干料，使其回软涨发，再用清水浸漂洗净的方法。其基本原理与水发相同，不同的是加入了碱性物质帮助涨发，适合干鱿鱼、干墨鱼的涨发。

碱水有生碱水和熟碱水两种，用生碱水泡过的原料有滑腻的感觉，涨发好的原料具有柔软、质嫩、口感好的特点，适于烧、烩、拌及汤菜等。用熟碱水泡过的原料不黏滑，涨发好的原料有韧性、柔嫩，适合于炒、爆、熘等。

【4.蒸发】

蒸发是将干料放入盛器内，用蒸汽使其发透的一种方法。凡适用于煮发、焖发的干料，或焖后仍不能发透，而再继续煮焖又无法保持原料的特定形态的，均可采用此法。蒸发不但可以保持原料的特色风味和形态，如果蒸发时加上鸡鸭或调味品一起蒸，还可以增强原料的鲜美滋味。干贝、鱼骨、蛤士蟆油、鱼翅等适宜采取蒸发的方法。



【5.盐发法】

盐发是将干料置于大量加热的盐中，使其膨胀疏松再复水的方法。涨发原理与油发相同，只是传热介质不同。适合盐发的原料类似于油发原料。盐发原料色泽形态上不如油发的美观、清洁。由于盐发干料速度慢，成品质量差，家庭中一般不采用。

【6.其他涨发法】

其他涨发的方法包括沙发、火发等。

沙发的原理与盐发相似，是将沙炒烫之后放入干料，经过反复翻炒，使埋入热沙中的干料膨胀松脆。经过沙发的原料表皮比较暗淡，有些还夹杂少许沙粒，在烹制菜肴前需要用热水浸泡回软，再去污除沙洗刷干净。

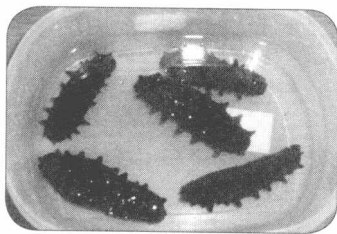
火发是指用明火烧或烤一些表皮带毛、鳞的干料，使其表面松软破裂，再使用水发法使之涨发。乌参、岩参等可采用此法。

鉴别干货优劣的标准

干货因其脱水加工的方法及在保管、保存、运输过程中受外界因素的影响不同，品质也不尽相同。鉴别干货品质的优劣主要是看干货原料固有的特征有无改变，主要从以下几方面进行：

【掌握鉴别干货优劣的具体标准】

干货的品质，往往因其产地、种类的不同而有差别。例如，海参有光参和刺参之分，刺参较光参更好，刺参中又以西沙群岛的梅花参为佳。这些在介绍干货基本情况时均有说明，这是干货原有的品质，掌握此项内容对于鉴别干货优劣具有重要意义。

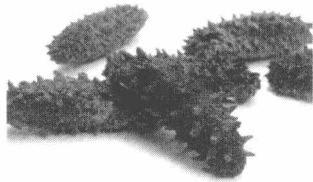


【干爽、不霉烂】

这是衡量干货原料质量的首要标准。干货原料由于久藏或保管不善，会吸收空气中的水分而回潮发软，而回潮发软后极易发霉，甚至腐烂变质。如金针菜在吸收水分后极易发生霉烂，绿笋因久藏吸湿而易发霉变黑。因此，干货原料越干爽，越不易产生霉烂现象，质量也就越好。

【整齐、均匀、完整】

这也是衡量干货质量的一个重要标准。同一种干货原料往往因干制时选料要求、加工方法以及保管运输的情况不同，而在其外观上产生较大的差别。干货越整齐、越均匀、越完整，其质量就越好。如干贝颗粒均匀、不碎，质量就较好；海参个体大小不一，质就次。



【无虫蛀、无杂质，保持相应的色泽】



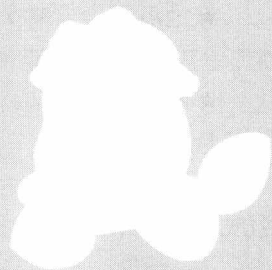
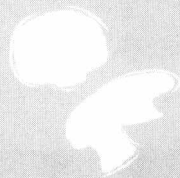
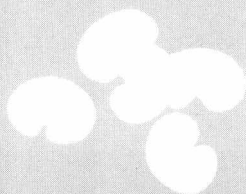
干货在保管中，如果由于保管条件不好而发生虫蛀、鼠咬或混入杂物，质量就会降低。干货在加工中没有清除杂质，或不能完全清除，其质量也就较差。如燕窝夹有杂毛，毛多者质就次。另外，每一种干货都有一定的色泽，一旦色泽改变，也说明其品质发生了变化。

以上三个方面是作为干货的基本要求，也是鉴别干货质量的基本标准。

第二章

干货泡发及经典美食制作

- ◎ 蔬菜类
- ◎ 菌菇类
- ◎ 豆制品类
- ◎ 畜禽肉类
- ◎ 河海鲜类
- ◎ 滋补类
- ◎ 调味料类
- ◎ 干果类

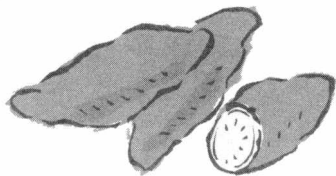


◎ 蔬菜类

地瓜干

【概述】

地瓜干又称红薯干，原来是我国北方地区冬季的干菜，现在成为一种特殊风味的食材。地瓜干是将地瓜蒸熟后，去皮、切片、压制、烘烤制成的，颜色鲜红、味道甜美、质地软韧，是很受欢迎的休闲食品。清代的贡品中就有地瓜干，清宫的御厨把地瓜干制成宫廷宴席上的名点——“金如片”。



各地众多的地瓜干中，以连城的红心地瓜干最为著名，被称为闽西著名“八大干”之一，而连城也被誉为“中国红心地瓜干之乡”。

【营养价值】

★地瓜干味甘、性平，具有和血补中、益气生津的功效。

★地瓜干中含有大量食物性纤维、矿物质、胡萝卜素及抑制癌细胞生长的抗癌物质，能预防便秘、肠癌。

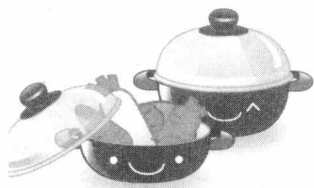
★地瓜干的葡萄糖和维生素A、维生素B含量很高，热量低，是减肥的最佳食品之一。

★地瓜干营养较为均衡，蛋白质含量与牛奶相近，蛋白质中氨基酸组成较高，富含对人体保健具有特定意义的元素硒。

【烹食须知】

地瓜干适合烧、炖、烩等烹调方法，最适宜煮粥和生吃。

【泡发处理】



地瓜干可直接食用，但较坚硬而不易咬动，可先洗净，放入锅中稍蒸，再吃起来就香软可口了。