

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

100百味丛书

100个 家庭厨艺妙招

编著 张荣春

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80

成为烹饪高手，你将赢得家人齐声喝彩！

采购保管**38**+切配加工**18**+调味调制**22**+烹制成熟**22**

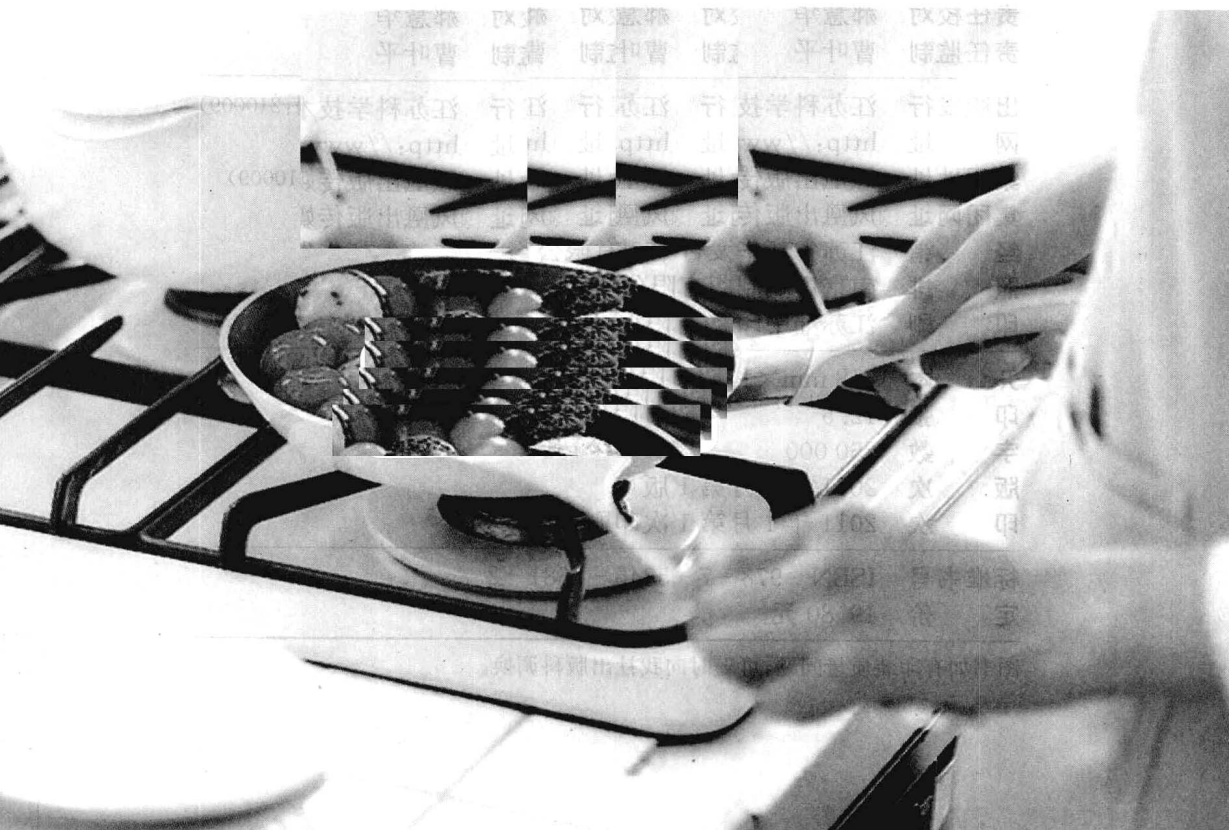
100个妙招助你美味佳肴端上家庭餐桌



你不可不知的 100个 家庭厨艺妙招

编 著 张荣春

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个家庭厨艺妙招/张荣春编著.
—南京:江苏科学技术出版社,2011.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7681-2

I. ①你… II. ①张… III. ①烹饪—基本知识
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207524 号

你不可不知的 100 个家庭厨艺妙招

编 著 张荣春
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 250 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7681-2
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

导语

在现实生活中,人们只要学到厨房里各种烹饪妙招,想要制作美味佳肴便可信手拈来,使做出来的菜肴更加完美。家庭厨房,不仅仅是人们做菜烧饭的地方,更是生活中最温馨的一隅。厨艺妙招,不仅是让菜肴变得鲜美,更是让你的现代生活变得有条不紊,让你的家庭和谐美满。本书结合现代家庭厨房做菜的实际情况,从厨房的原料采购、加工切配、储存保鲜,到菜肴的调味成熟,饮食营养保健等方面提供了 100 个妙招,围绕着家庭厨房做菜出现的各种问题,进行分析并提出了行之有效的方法,助你解决厨房中的难题,成为一名深受家人喜爱的烹饪高手。

作者简介

张荣春,南京旅游职业学院烹饪营养系讲师、国家高级烹饪技师、中国烹饪名师、国家高级评委、江苏烹饪大赛金牌获得者。从事烹饪工作 30 多年,在新世纪大酒店、江阴阳光大酒店、徐州南郊宾馆等担任行政总厨。编著和参编烹饪书籍有《冷菜制作与食品雕刻》、《中餐烹调技术》、《美味禽肴》、《菜单与宴席设计》、《现代厨房生产与管理》等。

目录

CONTENTS



采购、保管篇

- 001 鸡蛋的选购和存放妙招 /6
- 002 松花蛋的挑选和科学吃法 /8
- 003 挑选好山药的妙招 /10
- 004 选择和洗净蔬菜的妙招 /12
- 005 选购鸭子妙招 /14
- 006 在市场上选购鸡的妙招 /16
- 007 选购和食用豆制品的妙招 /18
- 008 识别真假蘑菇的妙招 /20
- 009 挑选干香菇妙招 /22
- 010 火腿品质的鉴别与食用妙招 /23
- 011 超市冰鲜海鲜的选购妙招 /26
- 012 市场上选购鲜虾的妙招 /28
- 013 选购和食用海蜇的妙招 /30
- 014 选好海参食法有讲究 /32
- 015 泥螺、蛏子、文蛤的挑选和食用方法 /34
- 016 选购海产品干货妙招 /36
- 017 甲鱼挑选方法和加工妙招 /38
- 018 挑选鲜肥螃蟹的妙招 /40
- 019 识别淡水鱼和污染鱼妙招 /42
- 020 鉴别蜂蜜真假的妙招 /43
- 021 选购仿荤食品应谨防“美味陷阱”/45
- 022 选购肉类食品妙招 /46
- 023 挑选罐头类食品妙招 /48
- 024 腌腊制品选购与食用妙招 /50
- 025 选购熟食品的妙招 /52
- 026 鉴别食用植物油的妙招 /54
- 027 安全食用和保存酱油妙招 /56
- 028 挑选醋的妙招 /58
- 029 做菜必备酱料的采购和运用 /60
- 030 做菜香料的选购和使用 /62
- 031 家庭科学储存食物妙招 /64
- 032 正确掌握冰箱中的食物摆放 /66
- 033 鉴别大米优劣的妙招 /68
- 034 蛋糕保鲜妙招 /70
- 035 奶油和黄油的区别 /72
- 036 中秋月饼选购及保存妙招 /74
- 037 面包的挑选和食用方法 /76
- 038 汤圆挑选和吃法有讲究 /78



切配、加工篇

- 039 哪些蔬菜不宜凉拌 /80
- 040 烹饪高手,切菜有绝活 /82
- 041 做菜如何讲究刀法 /83
- 042 配菜的艺术学问 /85
- 043 教你做有筋道的手擀面 /86
- 044 配制饺子馅的妙招 /88
- 045 吃腌菜防止中毒的妙招 /90
- 046 四川泡菜的加工和食用方法 /92

- 047 烹饪海鲜去腥妙招 /94
- 048 黄酒和料酒的使用妙招 /96
- 049 做好鸡肉菜的妙招 /98
- 050 蔬菜类原料焯水妙招 /100
- 051 肉类原料焯水妙招 /102

- 052 保证原料鲜嫩的上浆方法 /104
- 053 上浆时掌握用盐量的妙招 /106
- 054 合理烹饪蔬菜妙招 /108
- 055 合理烹饪,减少营养损失 /110
- 056 菜刀的磨法与保养妙招 /112



调味、调制篇

- 057 保持羊肉原汁原味烹饪妙招 /114
- 058 红烧肉怎么做才不腻 /116
- 059 煲鸡汤妙招 /118
- 060 保健养身巧做药膳 /120
- 061 使牛肉变嫩的妙招 /122
- 062 水果熟吃口感好还能治病 /124
- 063 做菜原料的变味巧处理 /126
- 064 凉拌冷菜的健康吃法 /128
- 065 黄瓜最佳的食法就是“拌” /130
- 066 大蒜怎样吃才具备杀菌作用 /132
- 067 葱姜蒜做菜时不能乱放 /134

- 068 料酒使用要讲究时机 /136
- 069 红酒入菜增色增香 /138
- 070 做菜时为什么要放糖 /140
- 071 防止油炸菜肴产生酸辣味 /142
- 072 做菜不变色的妙招 /144
- 073 做菜时为什么要勾芡 /146
- 074 麻油的质量鉴别和烹饪运用 /148
- 075 怎样煮粥好喝又营养 /149
- 076 自己动手包出美味的肉粽 /152
- 077 自制底料享受火锅美味 /154
- 078 如何用电磁炉炒出美味菜肴 /156



烹制、成熟篇

- 079 合理烹饪技法首选蒸煮 /158
- 080 螃蟹最合理的烹饪方法 /160
- 081 做好虎皮菜的妙招 /162
- 082 做好清蒸鱼的妙招 /164
- 083 海鲜菜的新吃法 /166
- 084 烹饪别样剁椒鱼头 /168
- 085 炒肉丝鲜嫩的妙招 /170
- 086 做好拔丝菜的妙招 /171
- 087 巧妇在家炒菜有妙法 /174
- 088 教你做菜时如何挂糊 /176
- 089 煎鱼怎样不粘锅,鱼肉不碎 /178

- 090 怎样煮鱼汤才能变得浓白 /179
- 091 油炸食品到底能不能常吃 /181
- 092 煮面条不粘糊妙招 /182
- 093 煮米饭用开水还是冷水 /184
- 094 巧做主食助你减肥 /186
- 095 冷冻食品合理解冻与烹制 /187
- 096 热油炒菜会对人体有损害 /190
- 097 在家如何掌握做菜火候 /192
- 098 怎样巧做春卷 /194
- 099 家常面食巧制作 /196
- 100 如何正确使用微波炉才安全 /198



厨房笔记

1. 选购鸡蛋的几种常见方法:

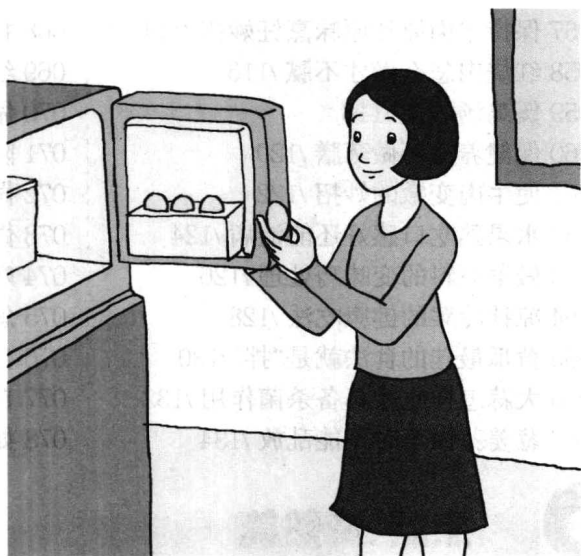
(1)观察。观察蛋的外观形状、色泽、清洁程度。通常新鲜鸡蛋蛋壳干清,外壳完整,无光泽,壳上有一层粉白霜,色泽鲜明。不新鲜的鸡蛋蛋壳有裂纹、硌窝现象,蛋壳损破、蛋清外溢或表面有轻度霉斑等。较差的鸡蛋,一般蛋壳发暗,壳破碎且破口较大,蛋清大部分流出。劣质的鸡蛋,一般蛋壳表面的粉霜脱落,壳色油亮,呈乌灰色或暗黑色,有油样浸出,有较多或较大的霉斑。

(2)触摸。用手摸一下鸡蛋的表面是否有粗糙感,掂量鸡蛋的轻重。优质的新鲜鸡蛋一般壳表面粗糙,重量适中。劣质的鸡蛋用手摸有光滑感,掂量时过轻或过重。

(3)耳听。把蛋拿在手上,轻轻抖动使蛋与蛋相互碰击,细听其声。或者手握摇动,听其声音。优质鲜蛋相互碰击声音清脆,手握蛋摇动无声;次质鲜蛋相互碰击发出哑声,手摇动时内容物有流动感;劣质鸡蛋相互碰击发出嘎嘎声、空空声,手握蛋摇动时内容物有晃荡声。

(4)鼻嗅。用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气,然后用鼻子嗅其气味。优质鲜蛋有轻微的生石灰味;次质鲜蛋有轻微的生石灰味或轻度霉味;劣质鲜蛋有霉味、酸味、臭味等不良气味。

(5)鲜蛋打开鉴别。将鲜蛋打开,将其内容物置于玻璃平皿或瓷碟上,观察蛋黄



与蛋清的颜色、稠度、性状,有无血液,胚胎是否发育,有无异味等。优质新鲜的鸡蛋,一般蛋黄、蛋清色泽分明,无异常颜色,蛋黄呈圆形凸起而完整,并带有韧性。质差的鲜鸡蛋色泽正常,蛋黄部有圆形或网状血红色,蛋清颜色发绿,其他部分正常。

2. 鲜鸡蛋的存放:我们通常把鸡蛋摆在容器里时,一定要大头向上,直立堆摆,不要横放。这是由于新鲜的鸡蛋蛋清浓稀分布不均,能够固定蛋黄的位置。随着时间的延长和环境温度的上升,在蛋白酶的作用下,蛋白所含的黏液素逐渐脱水,慢慢地使蛋白变稀,这时蛋白就失去了固定蛋黄位置的作用。又由于蛋黄的密度小于蛋白,鸡蛋横放,蛋黄就会上浮,贴在蛋壳上,形成“靠黄蛋”或“贴皮蛋”。如果在码放鸡蛋时,大头向上,直立存放就不会出现贴皮蛋,因为鸡蛋的大头有一个气室,即使蛋白变稀,蛋黄上浮,也不会使蛋黄贴在蛋壳上。超市购买的鸡蛋不宜在清洗后长期存放,买回新鲜鸡蛋最好尽快食用。如果觉得鸡蛋外壳很脏,可以在吃前用抹布轻轻擦拭或略微洗洗,但要尽快吃掉。如果想长期保存鸡蛋,可将洗净的鸡蛋放入石灰水中,石灰水会和鸡蛋排出的二氧化碳形成碳酸钙沉淀,堵住蛋壳上的小孔隙,实现长期保鲜。

大厨支招



日常食用鸡蛋的方法很多,由于年龄和身体状况不同,可选择不同的吃法。对于小孩,通常是将煮鸡蛋中的蛋黄碾成粉末,加水或奶食用。低龄幼儿,可从蒸鸡蛋羹开始,到蛋花汤、水泼蛋和煎荷包蛋。需要食用流质饮食时,可用牛奶烧蛋花。儿童可以食用炒鸡蛋、蛋饺、蟹粉蛋等。煮鸡蛋是常用的吃法之一,但若煮不得法,往往会使蛋清熟而蛋黄不熟;或煮过头了,把鸡蛋煮得开了花,蛋白蛋黄都很硬,这样都不利于消化吸收。正确的煮蛋法:将鸡蛋放入冷水锅,用小火升温,烧沸后微火煮3分钟。停火后再浸泡6分钟,这样煮出来的鸡蛋蛋白嫩,蛋黄凝固又不老。

温馨提醒

辨别假鸡蛋

假鸡蛋造假很逼真,从外观上不太容易识别。如果发现鸡蛋表皮有疙瘩,打开后蛋黄有胶状物质包裹,打破鸡蛋放置一天后,有浓烈的类似油漆的味道,无任何鸡蛋味,那就是假鸡蛋。假鸡蛋的蛋白和蛋黄主要是由树脂、工业色素组成,所以有浓烈的油漆味。假鸡蛋含有多种毒素,对人体的危害极大。



002

松花蛋的挑选和科学吃法



厨房笔记

松花蛋,又称皮蛋,是用鸭蛋(也有用鹌鹑蛋)制作的,鸭子由于以水生生物为食,使鸭蛋有腥味,所以一般都是用来制作咸鸭蛋或松花蛋,这样可去除腥味,同时方便保存。加工松花蛋时,要将纯碱、石灰、盐、黄丹粉按一定比例混合,再加上泥和糠裹在鸭蛋外面,两个星期后,美味可口的松花蛋就制成了。黄丹粉就是氧化铅,具有使蛋产生美丽花纹的作用,

但用了黄丹粉就会受到铅的污染。根据国家规定,每1000克松花蛋铅含量不得超过3毫克,符合这一标准的松花蛋又叫无铅松花蛋。所以,“无铅松花蛋”并不是说不含铅,而是指含铅量低于国家规定标准。有关专家提醒消费者,不要购买变质的松花蛋,特别是别买流动商贩来历不明的松花蛋,以免损害健康,危及生命。

1. 松花蛋的鉴别:

(1)外观鉴别。观察其外表是否完整,有无破损、霉斑等。也可用手掂动,感觉其弹性,或握蛋摇晃听其声音。良质皮蛋外表泥状包料完整,无霉斑,包料剥掉后蛋壳亦完整无破损,去壳后有弹性,摇晃时无动荡声。劣质皮蛋包料破损不全或发霉,剥去包料后,蛋壳有斑点或破、漏现象,有的内容物已被污染,摇晃后有水荡声或感觉轻飘。

(2)灯光透照鉴别。将皮蛋去掉包料后按照鲜蛋的灯光透照法进行鉴别,观察蛋内颜色、凝固状态、气室大小等。劣质皮蛋内容物不凝固,呈水样,气室很大。

(3)品尝其滋味。良质皮蛋整个蛋凝固,不粘壳、清洁而有弹性,呈半透明的棕黄色,有松花样纹理;将蛋纵剖,可见蛋黄呈浅褐或浅黄色,中心较稀。劣质皮蛋有刺鼻恶臭味或有霉味。松花蛋一般用茶叶、石灰泥包裹鸭蛋制成,就会使大量的儿



茶酚、单宁和氢氧化钠侵入蛋体的蛋白质中,使蛋白质分解,并产生氨气。所以,松花蛋有一股碱涩味。吃松花蛋配用姜醋汁,不仅可以利用姜辣素和醋酸来中和碱性,除掉碱涩味,而且还可以利用姜醋汁中含有的挥发油和醋酸,破坏松花蛋在制作中使用的有毒物质黄丹粉和松花蛋的蛋白质在分解过程中产生的对人体有害的硫化氢、氨气等。所以,吃松花蛋一定要配姜醋汁。

2. 松花蛋的吃法:

(1)溏心松花蛋拌酸姜:松花蛋2个,剥壳后用凉开水洗净,然后再用刀纵切成小角块。酸子姜100克,用凉开水洗后沥去水分,切成薄片,用一角块松花蛋夹一片酸姜,依次放好即可食用。

(2)松花蛋拌嫩豆腐:松花蛋1个,嫩豆腐750克,香油10克,精盐1克,葱丁1克,酱油、味精各适量。把豆腐放入开水中烫一下捞出,再放到凉开水中浸一下;将松花蛋剥壳洗净,和豆腐一起放入寸盘内,用筷子将松花蛋和豆腐夹碎,再放入香油、葱丁、酱油、精盐、味精等调料,拌匀即可。

松花蛋在各地吃的方式不同。广东人把它切碎放在粥里,最常见的是皮蛋瘦肉粥。凉菜中以皮蛋拌豆腐较为常见。上海人喜欢做的皮蛋豆腐,用生的皮蛋和嫩豆腐切碎,加一点酱油和芝麻油。台湾人的小菜也有皮蛋豆腐,其做法类似,即以盘子装一块冰过的嫩豆腐,于豆腐的四周排一圈切半的松花蛋,之后在上方淋上酱油,唯一的区别是再撒上柴鱼片,极为爽口美味。



夏季天气炎热,大多数人都喜欢在饮啤酒时用松花蛋助兴,或用凉拌松花蛋犒劳一家老小,他们也许从没想过,松花蛋也可能引起食物中毒。据有关食品专家检验分析,有些细菌可大量通过蛋壳的孔隙进入蛋内,吃了这样的松花蛋就会中毒。沙门氏杆菌生长的适宜温度为20~37℃,夏秋季节的气温刚好在此范围内,因而人们尤其要注意防止食松花蛋中毒。

生活小贴士

儿童不宜吃皮蛋

中医认为,儿童的身体为“稚阴稚阳”之体,代谢极其旺盛。“无铅皮蛋”中的微量铅被儿童吸收后,会存留在肝、肺、肾、脑等组织及红细胞中,还会使骨骼与牙齿中的钙流失。经常食用皮蛋会引起儿童出现骨骼和牙齿发育不良、食欲减退、胃肠炎等,还会影响智力发育,所以儿童还是少吃为好。

003

挑选好山药的妙招



厨房笔记

山药又名淮山、淮山药,性平、味甘。其块茎富含多种必需氨基酸、蛋白质及淀粉,具黏液质、纤维素、脂肪、维生素 A、维生素 C 及钙、铁、碘等矿物质,可提供人体多种必须的营养。冬季又是食补时,许多人都喜食山药。山药肉质细腻、洁白,是一种既是食品又是药品的蔬菜。中医学很早就将山药入药治病,且有药中上品的美誉。山药中含有丰富的抗性淀粉,具有降血糖和降血脂的作用。它还能增强机体免疫力,抗肿瘤,增强机体消化吸收功能,延缓衰老,健脾止泻,补肺润燥,补益强身。山药的营养保健功能得到广泛的认可,融美食、保健、美容、健身于一体,素有“天然人参”之美称。怎样选到好山药呢?

首先宜选茎干笔直、粗壮的,还要掂重量,大小相同的山药,较重的更好。其次要看山药须毛,同一品种的山药,须毛越多的越好。须毛越多的山药口感更面,含山药多糖更多,营养也更好。最后还要再看横切面,山药的横切面肉质应呈雪白色,这说明是新鲜的,若呈黄色似铁锈的切勿购买。另外,如果表面有异常斑点的山药绝对不能买,因为这可能已经感染过病害。还要注意山药断面应带有黏液,外皮无损伤。山药怕冻、怕热,冬季买山药时,可用手将其握 10 分钟左右,如山药出汗就是受过冻了。掰开来看,冻过的山药横断面黏液会化成水,有硬心



且肉色发红,质量差。

山药的食用方法很多,可以拌、炆、炒,又可以炖、焖、烤,是营养配餐、食疗的上好原料。如果人们喜欢长期食用山药,还是以煮粥为好,简单易做,又能充分发挥其营养价值。

温馨提醒

如何使山药不变色

在家庭烹饪山药时,山药切后很快会氧化变成黑色,这是因为山药里面的酚类物质接触空气中的氧气被氧化生成了带有颜色的醌类物质。如何加工,才能使切好的山药色泽洁白,不变色呢?与空气不直接接触就不会变色,例如把切好的山药泡在水里,也可以在一碗清水里放些白醋,再把切好的山药放在白醋水里就不会变色了。



生活小贴士

在日常做菜时把山药切片后如暂时不用,最好浸泡在盐水中,以防止其发黑。刮山药皮时最好戴上橡胶手套,因为山药外皮有刺激过敏物质,使手的皮肤发生刺痒。山药短时间保存需用纸包住放在冷暗处,如果是切开的山药,则要用塑料袋包好放入冰箱冷藏。

教你二招

排骨炖山药

原 料

排骨 200 克,山药 400 克,姜 10 克,黄酒 10 克,清水适量。

制 作

①排骨斩成 4 厘米长的段备用。山药洗净后去皮,切成大段备用,姜切大片备用。②锅中倒入清水,另将排骨放入锅中烧沸,撇去浮沫后入清汤。加入黄酒、山药、姜片,大火烧沸。③采用小火炖 2 小时以上,放入盐调味后继续炖 30 分钟,即可食用。

004

选择和洗净蔬菜的妙招



厨房笔记

正确选购蔬菜,尽享美味与营养。蔬菜可谓是采天地之灵气,集色、香、味、营养于一身,长期以来深受广大消费者欢迎。那么,在超市中如何选择新鲜干净优质的蔬菜呢?

首先,深绿色叶菜以茎叶为主要食用部分,叶子颜色深绿的蔬菜,营养价值最高。比如菠菜、小油菜、韭菜、茼蒿、芥蓝等。大白菜和圆白菜都不算,因为它们叶子颜色太浅,意味着营养素含量达不到深绿色叶菜的标准。一些营养价值高、颜色深绿的花薹类蔬菜也属于深绿色叶菜,如绿菜花、油菜薹等。选购的时候千万不可一味“贪色贪大”,只有正常大小和颜色的才是最好、最安全的,才是我们应该挑选的。

其次,要认识食品标签。按照蔬菜的栽培管理和质量认证方式,可以分为普通蔬菜、无公害蔬菜、绿色食品蔬菜和有机蔬菜四类。其中有机蔬菜栽培中不用任何人工合成物质,绿色食品不用任何中高毒物质,无公害蔬菜则承诺不会发生农药超标问题。常见蔬菜挑选:番茄要选果蒂硬挺,且四周仍呈绿色的,这才是新鲜货。刚采收的小黄瓜表面有疣状突起,一摸有刺,是十分新鲜的;颜色浓绿有光泽,再注意前端的茎部切口,感觉嫩绿,颜色漂亮才是新鲜的。叶子绿色带光泽,且颇具重量感的洋白菜才新鲜。茄子要选深黑紫色,具有光泽的,且蒂头带有硬刺的最新鲜,反之,带褐色或有伤口的茄子不宜选购。

为了将蔬菜上的农药清洗掉,更多的人选择用水浸泡再清洗,这占到近六成,其次是用水冲,用开水烫和用洗涤剂洗。不管蔬菜农药是否超标,正确清洗都十分必要。人们可根据蔬菜类型,选择多种适宜方法进行综合处理,以便有效清除残留农药。



水洗法	在家清洗菠菜、生菜、小白菜等叶类菜,可将外围的叶片去掉,用水冲洗掉表面污物,然后用清水浸泡10分钟以上。必要时可加入果蔬清洗剂,增加农药的溶出
加热法	在清洗芹菜、圆白菜、青椒、豆角等蔬菜时,应先用清水将表面污物洗净,放入沸水中2~5分钟后捞出,然后用清水冲洗1~2遍后置于锅中烹饪。而小叶的菠菜、茼蒿、小白菜等,可以将根切除,在水龙头前冲洗,去掉残留农药
去皮法	在加工带皮蔬菜时可削去外皮,只食用肉质部分
储藏法	对于冬瓜、南瓜等不易腐烂的品种,一般存放在家里6~8天再烹饪食用为宜。此外,新采摘的蔬菜在空气中放置24小时,一些残留农药能够分解成对人体无害的物质



同样的蔬菜,因可食部位不同、颜色的深浅都不同,又因生长期的差异,其营养成分以及含量也都不一样。例如,大葱的葱绿部分比葱白部分养分含量高得多,葱白部位维生素A、维生素B,以及维生素C的含量不及葱绿部分的一半。同样一棵芹菜,深绿色芹菜叶要比淡绿色的茎、秆含有更多的维生素A和维生素C。还有白菜,它的菜叶比菜茎部分的养分含量高。



冷柜蔬菜更放心但要新鲜。放在室温下,维生素的分解速度非常快,有毒物质亚硝酸盐的含量会迅速上升,因此,蔬菜应当储藏在冷柜中而不是在室温下存放。采用保鲜膜可以减轻水分的流失,延缓营养素的损失,一定要选择冷柜中加保鲜膜的菜比较放心。到超市里买菜,还要注意蔬菜包装上的日期,仔细查看蔬菜的新鲜程度,尽量选最新鲜的菜才能真正保证安全和营养。

温馨提醒

人们秋季的饮食要随时间而变化,以适应秋季养生之需。秋季饮食的原则是以“甘平为主”,即多吃有清肝作用的食物,少食酸性食物。具有甘平清肝功能的食物很多,例如菠菜、菜花、芹菜、南瓜等。





生活小贴士

蔬菜使用的有机磷农药大都是一些磷酸酯或酰胺,这些农药在水中分解为无毒的物质。因此,对买回的蔬菜要充分冲洗表面,先冲洗,后浸泡(泡10分钟,还可放入一些水果蔬菜洗剂),再冲洗5~6遍。实践证明,这样可去除蔬菜表面75%~85%的残留农药。

005

选购鸭子妙招



厨房笔记

鸭子具有滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水功效,适合在秋天季节做菜吃。家庭主妇对于鸭子感觉肥腻而不大愿意用其烹制菜肴,民间常说一个夏天过来“无病三分虚”,进入秋天就要开始适当进食一些滋补品来调理身体。根据时令的特点选择好原料,在享受美味佳肴的同时不知不觉地进补。鸭的老嫩不同,其用来做菜的方法也不同。嫩鸭适宜采用短时间加热的爆、炒、炸做菜方法,老鸭一般适宜采用小火长时间加热的蒸、炖、焖、烧做菜方法。所以,在选购时必须鉴别鸭子的老嫩。

1. 老鸭。毛色暗,无光泽,嘴筒坚硬,脚色深红,喉部气管坚硬,翼窝下的羽毛全部长出,翎管突出,皮色雁黄,胸骨硬。

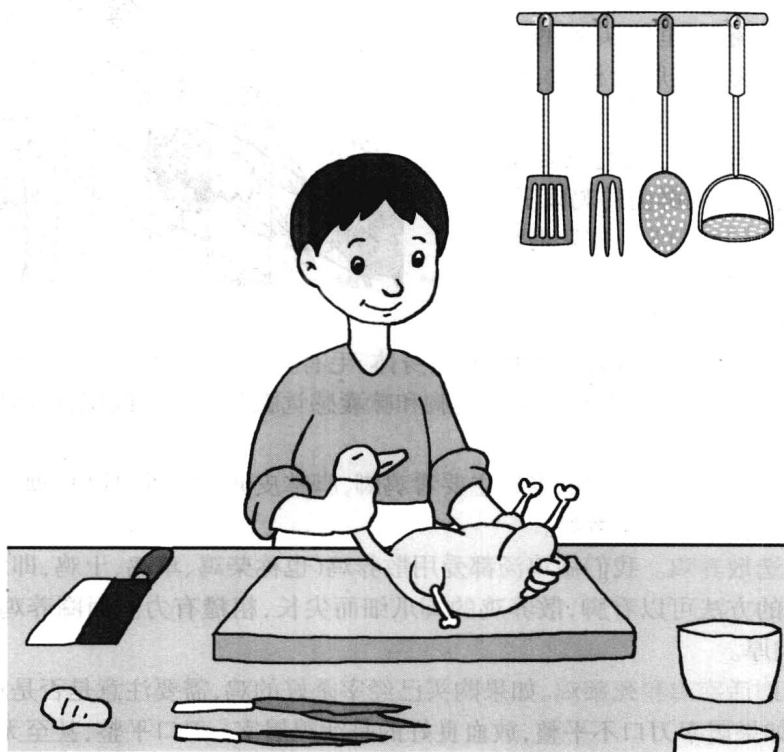
2. 嫩鸭。嘴筒软,用手捏易弯曲,脚部呈黄色,皮色雪白光滑,胸骨软。

3. 老嫩适中的鸭。脚的颜色黄中带红,嘴筒不硬也不软。

选择鸭子,过小则肉质粗糙,过大则有油腻之嫌,因此如果是水鸭最好是重量在1400克左右,麻鸭2000克左右即可。同样的个头,老鸭比嫩鸭重。

在家怎样巧烹肥鸭?提起白条肥鸭,特别是填鸭,许多人都不想购买。由于烹饪不当,这种鸭子做的菜就会肉肥味膻。现介绍一种简单易做的肥鸭去膻解腻烹制方法:首先,将活鸭宰杀后,先放在50℃温水中浸湿,再放入80℃~90℃的热水中烫

毛,将毛褪净;用菜刀尖从鸭胸开口,取出内脏,洗涤干净后将鸭头、颈、翅膀、腿爪分割下来;再将鸭身剥成4大块,取下鸭油脂单放一边。然后,将鸭油脂放入热锅中炼成鸭油,捞出油渣后放进鸭块煸炸一下即捞出沥油。当油温升高后,再下鸭块复炸一遍,直至鸭肉表皮为金黄色时即可捞出。由于鸭块经过油炸后,其本身的油脂一部分已溶入热油中,油腻大减。最后,取炒锅上火,放入葱、姜、八角、桂皮煸香,再将炸好的鸭块、鸭头、颈、翅、爪放入锅中,加水至淹没鸭块,烹黄酒,加入适量酱油、白糖、味精,用大火烧沸后,改为小火慢烧至鸭肉熟烂,再用大火收汁,出锅装盘,再撒上胡椒面即可上桌食用。



大厨支招



老鸭用猛火煮,肉硬不好吃;如果先用凉水和少许食醋泡上2小时,再用微火炖,肉就会变得香嫩可口。煮老鸭:在锅里放几个田螺同煮容易烂熟;烧鸭子时,把鸭子尾端两侧的鸭臊去掉,味道更好。

006

在市场上选购鸡的妙招



厨房笔记

我们在超市里能买到的基本上是肉鸡,这种鸡肥大松软,却少了几分鸡味。现在集贸市场上买活鸡都可代为宰杀,我们只要挑选好,就能随时吃到鲜美的鸡肉了。

1. 挑选健康的鸡。首先鸡要精神,羽毛紧密而油润。眼睛有神、灵活,眼球充满整个眼窝。冠与肉髯

颜色鲜红,冠挺直,肉髯柔软;两翅紧贴身体,毛有光泽;爪壮而有力,行动自如。病鸡则没有以上特征。有的鸡用手摸鸡胸和嗦囊感觉臃胀有气体或积食发硬,站立不稳都是不可买的。

2. 挑选嫩鸡。识别鸡的老嫩主要看鸡脚,脚掌皮薄、无僵硬现象,脚尖磨损少,脚腕间的突出物短的是嫩鸡。

3. 挑选散养鸡。我们做鸡汤都爱用散养鸡(也称柴鸡、草鸡、土鸡,即农家养的鸡),识别的方法可以看脚,散养鸡的脚爪细而尖长,粗糙有力。而圈养鸡脚短,爪粗,圆而肉厚。

4. 识别活宰鸡和死宰鸡。如果购买已经宰杀好的鸡,需要注意是否是鸡死后才宰杀的。如果屠宰刀口不平整,放血良好的是活鸡屠宰。刀口平整,甚至无刀口,放血不好,有残血,血呈暗红色,则可认定它是死后屠宰的鸡。如果发现鸡的翅膀后面有红针点,周围呈黑色,肯定是注水鸡。如果用手掐鸡的皮层,明显感觉打滑,也一定是注过水的。

一般来说,鸡分作两大类,一类是散养的地产禽种,另一类是机械化圈养的引进禽种(如洋鸡、大种鸡)。相对而言,前者生长较慢,禽体较瘦,肉质也相对较老,但烹制起来味道鲜美,耐人回味。机械化饲养的禽类则大多生长快速,体壮肉肥,但烹成后的菜肴鲜味较差,故不宜用作炖汤、煨烧,否则不仅制成的汤无鲜味,而且还带有一种特殊的臊腥味。圈养鸡肉质较肥嫩,腿肉粗壮、脯肉肥厚,适宜做熘炒烹食。

