

康乃馨

现代女性生活小百科

丛书主编 刘士 闻丁

现代厨房

朱雪奇 主编
蔡 勇



南京出版社

TS 972

1

著

以

康乃馨现代女性生活小百科
丛书主编 刘士闻 丁 厨

现

代

厨

房

现

代

厨

房

现

代

厨

房

现

代

厨

房

现代厨房

朱雪奇 主编
蔡 勇

厨

房

厨

南京出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代厨房/朱雪奇,蔡勇主编.—南京:南京出版社,
2000.9

(现代女性生活小百科/刘士,闻丁主编)

ISBN 7-80614-587-7

I.现… II.①朱… ②蔡… III.①厨房-基本知识
②饮食-基本知识 IV.TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42822 号

本册主编 朱雪奇 蔡 勇
编写人员 朱雪奇 刘 士
蔡 勇 左小庆

现代厨房

朱雪奇 蔡 勇 主编

*

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 29 号楼 邮编 210008)

丹阳教育印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.375 字数 128 千

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

*

ISBN 7-80614-587-7

TS·4 定价 8.00 元

(本书凡有印装质量问题可向承印厂调换)

亲爱的姐妹们：

为你们献上一束康乃馨。

在莎士比亚的作品中，康乃馨曾被喻为加冕所带的花冠。

最早的康乃馨只是一种很不起眼的小黄花，两季开花，色调单一。在千百年阳光雨露的滋润下，在几十代能工巧匠辛勤培育下，康乃馨已成了世界名花之一，风靡全球。她，花色绚丽，红黄紫白；花瓣层叠，如剪如画；茎叶翠绿，馨香宜人；不畏冰寒，随土而长；四季藏春，多姿多彩。

康乃馨犹如当代的新女性：自然、美丽、大方，新潮、时尚、安康，温馨、真挚、吉祥，自尊、自爱、自强。

自然美丽多彩是时代女性的生命底蕴；新潮时尚大方是时代女性的勇敢朝圣；温馨吉祥安康是时代女性的真挚母爱；自尊自爱自强是时代女性的独立人格。

新世纪的女性不再是数十年前的小家碧玉，而是一个具有独立人格的劳动者。在社会中，新女性是各项事业的能人，是交往中的活跃者，是朋友间的知音；在家里，新女性是孝顺的女儿，是温馨的妻子，是贤淑的主妇，是慈爱的母亲。她们懂科学，会理财，巧治家务，孝敬长辈，教育子女，体贴丈夫；亲朋好友上门，能不费劲地做出几个可口菜肴，子女老公生日，会捧出让人心动让人难忘的惊喜。

在献给你们的这一束“康乃馨”中，有《居家情趣》、《家庭

理财》、《现代厨房》，还有《科学育儿》、《孕产保健》。从这些书中，你们可感受到现代女性的真诚和爱意，也能领略到现代女性的智慧与天赋。

祝你们——新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功！

编者

2000年7月16日

池小能将月送来(代前言)

仿佛一夜之间,八尺家居变作了万丈广厦,涌入众多声电光动的神秘来客。面对这游乐场一般的热闹景象,人们不禁有些恍惚起来,我们是长大了,还是变小了,是聪明了,还是入魔了。面临新事物、新问题,可以做“刘姥姥”大观园看热闹,也可以做“阿童木”动脑筋看门道。家庭如课堂,学也学不完,生活也因此变得丰富多彩。

从“散发乘夜凉,开轩卧闲敞”到现今弹指变冬夏的空调,从“红泥小火炉”到现今的微波炉,沧海桑田,令人感慨万千。人们在享受舒适便捷之余,也同时陷入了一种尴尬的境地:如何适应电器化、数字化家庭生活新方式?同样做饭菜,用液化气、煤火、电热锅、微波炉,谁更经济、更有滋味呢?为难之余,很自然地想到原有的家庭生活常识已经落伍了,迫切需要补充新知识。

这本家庭生活用书,试图适应现代家庭生活的特点,从新的层面介绍饮食制作、营养搭配、地方名产、购买食物、家庭设施的使用方法等方面的经验。本书从新的思路入手,既有工具书的科学性,又避免专业术语深奥难懂,不易操作;既有科普读物通俗易懂的常识性,又避免泛泛而谈,难以实用。本书还有一个特点:紧跟现代家庭生活潮流,对如何提高生活质量

进行全新的诠释。假如你是家庭生活常识的门外汉,当你有机会接触到此书,随意翻一翻,你会觉得遇上了一位轻松有趣的朋友,三言两语,稍加点拨,你就变作了一位行家,立马一试的感觉油然而生。如果你是一位新主妇,有空翻翻这本书,你不会再为家用电器天书般的说明文字、密如琴键的按钮所困惑;你会觉得千道菜、百种汤都有关键几道共通的手法,不再为星级饭馆、酒楼所晕眩,为戴白帽子的大厨师所吓倒。如果你是工薪阶层中的一员,当然希望“又要马儿好,又要马儿少吃草”,那么你不妨一试,在有限的消费空间内,享受到日日进小酒楼的感觉。如果你是一位富有人士,在不减口福的同时,又保持了身体营养的平衡,少去了“富贵病”的苦恼……

池小能将月送来。我们希望这本小书是一只百灵鸟,引来百鸟和鸣,衷心希望广大读者和同行人士不吝指正。

编 者
2000年9月



目 录

走进厨房	(1)
从厨房装修说起	(1)
现代厨房布局有讲究	(3)
厨房中家具色彩的选择	(5)
烹饪器具	(7)
微波炉:厨房里的“傻瓜相机”	(7)
电磁灶:灶具新军	(9)
煤气(液化气)灶:我们的老朋友	(10)
电饭锅:省事省时的好帮手	(12)
电脑饭煲:高科技厨具新军	(13)
电炒锅:煎、炒、烹、炸多面手	(13)
电火锅:比木炭火锅毫不逊色	(14)
电烤箱:用于烘烤食品的电热炊具	(14)
三明治炉:烘制三明治离不了	(15)
多士炉:烘烤面包片最合适	(15)
电咖啡壶:别有一番情趣	(16)
电热水瓶:烧水保温全自动	(16)
电热杯:携带加热挺方便	(17)
热得快:一插就能热	(17)



电水壶:不用灶具能烧水	(18)
保温碟:食物保温的新手	(18)
电子瓦钵:文火烧煮的佳品	(19)
家用豆浆机:自磨的豆浆浓又香	(19)
家用电菜刀:切割食品真省劲	(19)
洗碗机:省却餐后洗碗的劳苦	(20)
多功能食品加工机:代替你的巧手	(20)
消毒柜:餐具消毒用得放心	(21)
燃气热水器:既是帮手,又可能是隐形杀手	(21)
电热水器:不防中毒防触电	(22)
电冰箱:现代厨房必备	(23)
吸排油烟机:有了它,可减少疾病	(24)
压力锅:省时省事煮得烂	(24)
搪瓷烧锅:花色漂亮惹人爱	(25)
砂锅:风味独特,原汁原味	(25)
不锈钢餐具:锃亮新颖,人见人爱	(26)
铝制器皿:轻巧实惠,大众的朋友	(26)
美食美器巧搭配	(27)
食品选购	(30)
粮食的选购	(30)
怎样选购大米	(30)
怎样选购面粉	(30)
怎样选购玉米	(30)
怎样选购豆类	(31)
怎样选购山芋	(31)



肉类食品的选购	(31)
怎样选购鲜猪肉	(31)
怎样选购冻猪肉	(31)
怎样选购咸肉	(31)
怎样选购火腿	(32)
怎样选购上乘腊肉	(32)
怎样选购优质香肠	(32)
怎样选购新鲜牛肉	(32)
怎样选购新鲜羊肉	(33)
怎样鉴别母猪肉	(33)
禽、蛋类食品的选购	(33)
怎样挑选活鸡	(33)
怎样挑选活鸭	(34)
怎样挑选活鹅	(34)
怎样挑选优质光禽	(34)
怎样挑选质优冻禽	(34)
如何区分老鸡和嫩鸡	(35)
如何区分老鸭和嫩鸭	(35)
如何区分肉鸡和草鸡	(35)
怎样选购上品板鸭	(35)
怎样选家鸽	(35)
怎样购买新鲜鸡蛋	(36)
如何避免买照蛋	(36)
如何挑选咸蛋	(36)
如何挑选皮蛋	(36)
如何鉴别生蛋和熟蛋	(36)



水产类食品的选购	(37)
如何挑选活鱼和鲜鱼	(37)
如何挑选冻鱼	(37)
如何挑选咸鱼	(37)
如何挑选鲜虾	(37)
如何挑选对虾	(38)
如何挑选螃蟹	(38)
如何挑选海蟹	(38)
如何挑选鳙鱼	(38)
如何挑选虾米	(38)
如何挑选带鱼	(38)
如何挑选海蜇	(39)
如何挑选鱿鱼干	(39)
如何挑选淡菜	(39)
如何挑选海参	(39)
如何挑选干贝	(39)
如何挑选河蚌	(39)
如何挑选鱼肚	(40)
山珍类食品的选购	(40)
如何挑选笋干	(40)
如何挑选黑木耳	(40)
如何挑选香菇	(40)
如何挑选扁尖	(40)
其他类食品的选购	(40)
如何挑选竹笋	(40)
如何挑选瓠子	(41)



如何挑选榨菜	(41)
如何识别真假豆油	(41)
名厨谈艺	(42)
风霜夜放花千树——冷菜的制作	(42)
烈火烹油花着锦——热炒菜的制作	(43)
水涌云起吟秋风——做汤的学问	(46)
炉火炊烟听论剑——火候的掌握	(47)
谁家煮茧一村香——调味和调料之道	(48)
古风夕烟深深院——中国传统特产	(50)
巧妇当厨	(56)
桃花流水银鱼鲜——春季菜的制作	(56)
烈日炎炎豆腐嫩——夏季菜的制作	(59)
秋高气爽螃蟹肥——秋季菜的制作	(62)
冰天雪地火锅烫——冬季菜的制作	(65)
酱腌菜的制作	(68)
微波炉菜的制作	(70)
西餐菜的制作	(73)
饮食与健康	(77)
点点美食风帆,谷船仍居老大	(77)
种瓜得瓜——人体营养素	(80)
万物生长靠太阳——食物的营养作用	(83)
食补药补相得益彰	(85)
餐桌防病找搭档	(125)



记住几样防癌菜	(128)
孕期进补要合理	(130)
田间野菜最养人	(132)
血型饮食新参考	(139)

中国传统节日食俗

(141)

春节	(141)
元宵节	(142)
清明节	(142)
立夏	(142)
端午节	(143)
夏至	(143)
立秋	(143)
中秋节	(144)
重阳节	(144)
冬至	(144)
除夕	(145)

中国菜系

(146)

北京菜的风格特点	(147)
山东菜的风格特点	(147)
四川菜的风格特点	(148)
广东菜的风格特点	(148)
江苏菜的风格特点	(149)
上海菜的风格特点	(150)
浙江菜的风格特点	(150)



福建菜的风格特点	(151)
安徽菜的风格特点	(151)
湖南菜的风格特点	(152)
河北菜的风格特点	(152)
河南菜的风格特点	(153)
湖北菜的风格特点	(153)
辽宁菜的风格特点	(153)
素菜的风格特点	(154)
宫廷菜的风格特点	(154)
仿膳菜的风格特点	(155)
孔府菜的风格特点	(155)
 西菜介绍	 (156)
特色西菜	(157)
法国菜	(157)
意大利菜	(157)
英国菜	(158)
美国菜	(158)
德国菜	(159)
俄国菜	(159)
怎样吃西餐	(159)
宴会介绍	(162)
 中外名酒	 (165)
中国酒的种类及名酒介绍	(165)
外国酒的种类及名酒介绍	(171)



酒的营养成分和有害成分	(174)
最相适宜葡萄酒	(175)
戏说茶水	(185)



走进厨房

中国人常说，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，这里讲的全是厨房里的事情。外国人则说，“厨房是住家的心脏”，此话说得一点儿不为过。你想想，一家几口，生命活动的全部能源均来自厨房，因此，厨房在生活中的重要地位是永远无法被替代的。

现代厨房已经不是那种传统意义上的格局。以前的厨房空间小、光线暗、油烟多、噪音大，走进厨房，烦恼多多。上班太累，下班做饭也不轻松。况且，天天如此，日日一样，做饭成了一种负担、一种累赘。

现在，随着生活水平的提高，人们对厨房的要求也越来越高，卫生整洁，功能齐全，组合科学，操作省力，流程有序，贮存方便，视觉美观，色彩和谐，赏心悦目，成了现代厨房的新标准。希望走进厨房时，感觉好、心情好、状态好。每天烹饪，做好好菜，成为一种乐趣、一种享受、一种开心、一种温馨、一种创造。

从厨房装修说起

如今的小康家庭厨房面积多在6平方米以上，很多人家



装修时是四周墙壁贴瓷砖,地面铺地砖,顶子刷涂料,然后再根据厨房的空间和功能需要去选购厨具,这看起来似乎很顺理成章,但其实这样装修很不经济。

厨房各项功能设施及厨具一般均应沿墙紧密安排,以充分利用厨房内的空间。炉灶、水槽、料理台、储物吊柜等设施,若安排合理,则其所占用墙面完全没有必要贴瓷砖,仅需在外露的墙面及窗边墙角处贴瓷砖即可,这比四壁整个贴瓷砖到顶可节省 60% 左右的主辅料及施工费。同时,先贴好瓷砖,再装吊柜及厨具等相应设施,不仅要凿孔洞,使新贴瓷砖裂损,且影响吊柜安装的牢固度,显然是不科学的。

同样,厨房内顶也不应先做装饰,因为顶部包括吊柜是日常保洁的难点之一。解决的办法是在不妨碍厨房内各项使用功能的前提下尽量缩小顶部外露部分。若厨房净高度能在 2.55 米以上,则太高的吊柜存取不便,应做吊顶(石膏板最好),与一侧或两侧顶柜上沿等高,如此在 6 平方米左右的厨房内顶面装修可节省费用 30% 左右,且易保持洁净。应尽可能做吊顶,尤其是在北方,它有利于室内保温、防寒、吸音,且灯具因距地较近,照明效果更好,此外还可以遮蔽管线。

同样装饰一个厨房,同样的材料和内部设施,只要事先周密考虑,整体设计,安排好先后顺序,其支出和效果会有明显的差异,故较好的厨房内饰程序是:

第一步,确立厨房内地面功能设施、柜体及对应吊柜等设施的件数、尺寸、位置。

第二步,安装所需各种管线(横管依墙设于低柜后,距地面 60 厘米以下)。

第三步,遮蔽墙角立管。