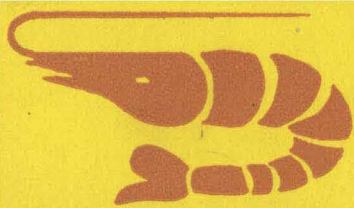


副



周长军
编著

食



品

常用副食品知识

广西人民出版社

常用副食品知识

周长军 编著

广西人民出版社

内 容 提 要

本书介绍了家庭生活常用的100种副食品知识，包括质量、品级、营养价值、挑选、食用、制作和保藏等多方面的内容。资料新颖，简明清楚，通俗易懂，科学性和实用性较强。是家庭必备的生活参考书，也是售货员、保管员和采购员等各种商业人员必需的经营工具书。

前 言

近年来，我国城乡人民生活水平有了很大的提高，除主食品外，副食品的消费量也大为增加。因此，科学地、通俗地、综合地和系统地介绍副食品的各种知识，对于生产、流通、消费都有好处。

我国的副食品繁多，各具风味，生产、流通和消费的历史悠久。本书选择了一般家庭常用的肉食蛋品、腌肉制品、鲜水产品、海味干货、糖果冷饮、糕点饼干、酒烟茶叶、调味杂品、鲜干果品和鲜干蔬菜等十大类100种类副食品，具体介绍了它们的质量、品级、营养价值、挑选、加工、制作、食用和保藏等多方面的知识，资料新颖，简明清楚，通俗易懂，科学性、知识性、系列性和实用性较强，可供广大家庭消费参考，也可供商业部门的售货员、保管员、采购员参考，是一本家庭生活必备的参考书，也是国营、供销社、集体或个体商业人员经营服务必需的工具书。

本书在编写过程中得到商业部门许多同志的帮助，在此深表感谢。由于副食品知识广泛，而编撰者水平有限，错漏难免，敬请读者批评指正。

编著者

1988年11月

目 录

肉食蛋品

- 一、猪肉.....(1)
 - (一)我国猪的品类(2)(二)猪肉的分级(2)(三)猪肉的分部位和分解(3)(四)猪肉的新鲜度(5)(五)猪肉的烹调 and 食用(6)(六)猪肉的保管和解冻(7)
- 二、牛肉.....(7)
 - (一)牛肉的品级(8)(二)牛肉的部位(8)(三)牛肉的质量要求(9)(四)生牛肉的质量变化(9)(五)牛肉的烹调方法(10)(六)牛肉的保管方法(11)
- 三、羊肉.....(11)
 - (一)羊肉的分档和分部位(12)(二)羊肉的品质和挑选(12)(三)羊肉的食用和药用(12)(四)羊肉除膻的方法(13)(五)羊肉与牛肉、猪肉的比较(14)
- 四、活鸡.....(16)
 - (一)鸡的种类(16)(二)鸡肉的营养价值(17)(三)鸡的药用价值(17)(四)鸡肉的质量要求(18)(五)活鸡的挑选方法(18)
- 五、活鸭.....(19)
 - (一)鸭的种类(19)(二)鸭肉的质量要求(20)(三)鸭毛的拔除方法(20)(四)鸭肉的烹调方法(20)
- 六、蛋品.....(22)

(一)鲜蛋的质量鉴别(22) (二)鲜蛋的分级(23) (三)鲜蛋的变质情况(23) (四)鲜蛋的蒸煮方法(24) (五)鲜蛋的保管方法(25) (六)咸蛋的制作方法(26) (七)皮蛋的制作方法(28)

腌 肉 制 品

- 一、火腿.....(30)
- (一)火腿的种类(30) (二)火腿的加工(31) (三)火腿的质量(32) (四)火腿的规格(32) (五)火腿的食用(32) (六)火腿的保管(33)
- 二、腊肉.....(33)
- (一)腊肉(34) (二)咸肉(34) (三)腊猪头(35) (四)酱肉(35)
- (五)肉制品的保管(35)
- 三、腊肠.....(36)
- (一)腊肠的加工(36) (二)腊肠的品种(37) (三)腊肚(38)
- (四)腊肠的挑选方法(38) (五)腊肠的保管方法(39)
- 四、腊鸭.....(39)
- (一)腊鸭的制作(39) (二)腊鸭的食用(40) (三)腊鸭的保管(40) (四)鸭肫肝(40)
- 五、肉松.....(40)
- (一)肉松的制作(41) (二)肉松的质量(41) (三)肉松的保管(41)
- 六、牛肉干.....(42)
- (一)牛肉干的制作(42) (二)牛肉干的食用(42) (三)牛肉干的保管(43)

鲜 水 产 品

- 一、淡水鱼.....(44)
- (一)鲤鱼(44) (二)鲫鱼(45) (三)草鱼(45) (四)鲢鱼(46)
- (五)鳙鱼和泥鳅鱼(47)

- 二、海水鱼.....(48)
- (一)大黄鱼(49) (二)小黄鱼(49) (三)带鱼(50) (四)鲳鱼(50)
- (五)马鲛鱼(50)
- 三、乌贼.....(51)
- (一)乌贼的营养价值(51) (二)乌贼的食用(51) (三)鱿鱼干
- (52) (四)墨鱼干(52) (五)干制品的保管(53)
- 四、虾类.....(53)
- (一)对虾(53) (二)白虾(54) (三)龙虾(54) (四)青虾(55) (五)
- 虾制品(55)
- 五、螃蟹.....(56)
- (一)海螃蟹(56) (二)河螃蟹(57)
- 六、甲鱼.....(58)
- (一)甲鱼的品类(59) (二)甲鱼的质量标准(59) (三)甲鱼的
- 营养价值(60) (四)甲鱼的食用方法(61)

海味干货

- 一、鲍鱼.....(62)
- (一)鲍鱼的品类(62) (二)鲍鱼的加工(63) (三)鲍鱼的营养
- 价值(63) (四)鲍鱼的发制方法(63) (五)鲍鱼的食用(64)
- 二、干贝.....(64)
- (一)干贝的加工(64) (二)干贝的营养价值(64) (三)干贝的
- 发制方法(65) (四)干贝的食用(65) (五)干贝的保管(65) (六)带
- 子(66)
- 三、蚝豉.....(66)
- (一)蚝豉的加工(66) (二)蚝豉的质量(67) (三)蚝豉的营养
- 价值(67) (四)蚝豉的泡发法(67) (五)蚝豉的食用(68) (六)蚝豉
- 的保管(68)
- 四、海参.....(68)
- (一)海参的品种(69) (二)海参的加工(70) (三)海参的发制

方法(71) (四)海参的食用(72)

五、海蜇.....(72)

(一)海蜇的加工(72) (二)海蜇的质量标准(73) (三)海蜇的
经济价值(73) (四)海蜇的食用方法(74)

六、海带.....(74)

(一)海带的营养价值(75) (二)海带的功能(75) (三)海带的
质量(77) (四)海带的食用(77) (五)海带的保存(78)

糖果冷饮

一、糖类.....(79)

(一)我国食糖的种类(79) (二)食糖的成分(81) (三)食糖的
规格(82) (四)食糖的营养价值(84) (五)食糖的食用(85) (六)食
糖的保存(86)

二、糖精.....(87)

(一)糖精的甜度(88) (二)糖精的功用(88) (三)糖精的食
用(89)

三、糖果.....(89)

(一)糖果的品种(89) (二)糖果的品名(91) (三)糖果的选购
(91) (四)糖果的食用(92) (五)糖果的保管方法(93)

四、奶类制品.....(94)

(一)鲜奶(94) (二)精炼奶(97) (三)奶油(98) (四)奶粉(99)
(五)麦乳精(101) (六)酸奶的自制方法(102)

五、罐头食品.....(102)

(一)我国的罐头食品(103) (二)罐头食品的特点(104) (三)
罐头食品的规格(104) (四)识别罐头食品生产日期的方法(105)
(五)罐头食品的质量和选购(106) (六)罐头食品的食用(107)
(七)罐头食品的贮藏(108)

六、冷冻饮料.....(109)

- (一)冷冻饮料的品类(109) (二)冷冻饮料的卫生(110)(三)冷冻饮料的挑选(112) (四)几种家庭冷冻饮料的制作方法(112) (五)几种病人不宜饮用冷冻饮料(115)

糕 点 饼 干

- 一、中式糕点…………… (116)
- (一)中式糕点的分类(116) (二)糕点的原料(119)(三)几种糕点的制作方法(119)(四)糕点的食用(121) (五)糕点的保管(121)
- 二、西式糕点…………… (122)
- (一)西式糕点的分类(122) (二)西式糕点的风味(123)(三)西式糕点的保管(125)
- 三、蛋糕…………… (125)
- (一)蛋糕的品种(125)(二)蛋糕的制作(126) (三)蛋糕的特点(126) (四)蛋糕的质量(127)(五)蛋糕的保管(127)(六)蛋卷(128)
- 四、面包…………… (128)
- (一)面包的品种(128) (二)面包的营养价值(129)(三)面包的优点(130) (四)面包的制作方法(130) (五)面包的质量(131) (六)面包的保管(132)
- 五、饼干…………… (133)
- (一)饼干的分类(133) (二)饼干的制作方法(135)(三)饼干的质量要求(135) (四)饼干的保管(136)
- 六、月饼…………… (136)
- (一)月饼的品类(136)(二)月饼的名称(138) (三)月饼的制作方法(139) (四)月饼的挑选(139) (五)月饼的食用和保管(140) (六)有些人不宜食用月饼(140)

酒 烟 茶 叶

- 一、白酒…………… (142)

- (一) 饮酒的得与失(142) (二) 白酒的成分和品质(144) (三) 我国白酒的香型(145) (四) 白酒的酒度及其测定和加浆(145) (五) 白酒的容量制和重量制(146) (六) 名白酒和优质白酒(147)
- 二、黄酒**…………… (149)
- (一) 黄酒的类型(149) (二) 绍兴黄酒(149) (三) 沉缸酒(151) (四) 即墨老酒(151) (五) 黄酒的质量和保管(152) (六) 名黄酒和优质黄酒(152)
- 三、果酒**…………… (153)
- (一) 果酒的质量要求(153) (二) 葡萄酒(154) (三) 果酒的保管(155) (四) 名葡萄酒、果酒和优质葡萄酒、果酒(155)
- 四、啤酒**…………… (157)
- (一) 啤酒的品类(157) (二) 啤酒的浓度和酒度(158) (三) 啤酒的营养价值(158) (四) 啤酒的质量要求(159) (五) 啤酒的挑选方法(159) (六) 啤酒的烹调利用(160) (七) 啤酒的保管(160) (八) 名啤酒和优质啤酒(161) (九) 有些人不宜饮用啤酒(161)
- 五、香烟**…………… (162)
- (一) 我国的香烟(162) (二) 香烟的等级(163) (三) 香烟的质量要求(166) (四) 雪茄烟(166) (五) 香烟的保管(167) (六) 我国的优质香烟(167)
- 六、烟叶**…………… (169)
- (一) 烟叶的化学成分(170) (二) 烟叶的品质鉴定(170) (三) 烟叶的切丝(171) (四) 烟叶的保管方法(172)
- 七、茶叶**…………… (172)
- (一) 茶叶的品类(173) (二) 茶叶的成分和性质(174) (三) 茶叶的质量鉴别(175) (四) 茶叶的商品代号(176) (五) 饮茶的好处(176) (六) 饮茶要注意事项(178) (七) 茶叶的泡饮(179) (八) 茶叶的保管(180) (九) 我国的名茶(180)
- 八、咖啡和可可**…………… (181)
- (一) 咖啡(181) (二) 可可(182)

调味杂品

- 一、食盐..... (184)
(一)食盐的种类(184)(二)食盐的性质(185) (三)食盐的质量标准(185)(四)食盐的食用和药用(186)
- 二、食醋..... (187)
(一)食醋的品类(187)(二)食醋的酿制(188) (三)食醋的成分(189) (四)食醋的食用(189) (五)食醋在家庭生活中的使用(190)(六)食醋的保管方法(191)
- 三、酱油..... (191)
(一)酱油的种类(191)(二)酱油的质量(192) (三)酱油的食用(193)(四)酱油的保存(193)
- 四、酱料..... (194)
(一)豆酱(194)(二)甜面酱(195) (三)蚕豆酱(195) (四)辣椒酱(196)(五)酱料的保存(196)
- 五、腐竹..... (197)
(一)腐竹的制作(197)(二)腐竹的食用(197) (三)腐竹的保存(198)
- 六、腐乳..... (198)
(一)腐乳的种类(199) (二)腐乳的保存(200)
- 七、粉丝..... (200)
(一)粉丝的制作和质量(201)(二)粉丝的食用(202) (三)粉丝的保存(203)
- 八、淀粉..... (203)
(一)淀粉的加工(204)(二)淀粉的质量规格(204) (三)淀粉的使用(205)
- 九、八角..... (205)
(一)八角的果实(206)(二)八角的质量(206) (三)八角的应用

途(207)(四)八角の保管(207)

十、胡椒(附:花椒)..... (208)

(一)胡椒的种类(208)(二)胡椒的食用(208)(三)咖喱粉的加工(209)(四)胡椒的保管(209)附:花椒(209)

十一、桂皮..... (210)

(一)桂皮的质量和价值(211)(二)桂皮制成的调味品(211)(三)桂皮的保存(212)

十二、大蒜..... (212)

(一)大蒜的食用(212)(二)大蒜的药用(213)(三)大蒜的加工作品(214)(四)大蒜的配制调味(215)

十三、生姜..... (215)

(一)生姜的成分和用途(215)(二)生姜的质量和规格(217)(三)生姜的鲜藏(218)(四)生姜的腌藏(218)

十四、味精..... (219)

(一)味精的品种(219)(二)味精的成分(220)(三)味精的食用(220)(四)味精的添加(221)(五)味精的保存(222)(六)强力味精(222)

鲜干果品

一、柑桔(附:柠檬)..... (223)

(一)柑桔的品种(223)(二)柑桔的营养价值(225)(三)柑桔的食用和药用(225)(五)柑桔的挑选和保存(227)附:柠檬(227)

二、香蕉..... (228)

(一)香蕉的品种(229)(二)香蕉的果实(230)(三)香蕉的营养和药用(230)(四)香蕉的食用和保存(231)

三、菠萝..... (232)

(一)菠萝的果实(232)(二)菠萝的营养和食用(233)(三)菠萝的药用(233)(四)菠萝的挑选(234)(五)菠萝的保存(234)

四、荔枝..... (235)

- (一)荔枝的品种和品级(235) (二)荔枝的营养价值(236)
- (三)荔枝的药用(237) (四)荔枝干(237)
- 五、龙眼**…………… (239)
- (一)龙眼果(239)(二)龙眼干(240) (三)龙眼肉(240) (四)龙眼的食用和药用(242)
- 六、苹果**…………… (242)
- (一)苹果的种类(243)(二)苹果的营养成分(245) (三)苹果的挑选和保存(245)
- 七、葡萄**…………… (246)
- (一)葡萄的品种(246)(二)葡萄的经济价值(248) (三)葡萄的质量规格(249)
- 八、西瓜(附：甜瓜)**…………… (250)
- (一)西瓜的品级(250)(二)西瓜的品种(252) (三)西瓜的成分(253) (四)西瓜的挑选方法(254)附：甜瓜(254)
- 九、桃子(附：樱桃)**…………… (256)
- (一)桃子的品种(256)(二)桃子的品级(259) (三)桃子的经济价值(259) (四)桃子的药用(260)附：樱桃(260)
- 十、李子**…………… (261)
- (一)李子的品种(262)(二)李子的品级(263) (三)李子的食用(263)(四)李子的药用(264)
- 十一、杏子(附：山楂)**…………… (264)
- (一)杏子的品种(264)(二)杏子的营养价值(266) (三)杏仁(266)(四)杏子的质量规格(267)附：山楂(267)
- 十二、柚子**…………… (269)
- (一)柚子的果实(270)(二)沙田柚(270) (三)柚子的食用和药用(271) (四)柚子的挑选和保存(272)
- 十三、柿子**…………… (272)
- (一)柿子的品种(272)(二)柿子的经济价值(274) (三)柿子

的脱涩方法(275) (四)柿饼(276)

十四、梨子(附:刺梨)..... (277)

(一)梨子的品种(277)(二)梨子的营养价值(278) (三)梨子的食用方法(278) (四)梨子的挑选和保存(279)附:刺梨(279)

十五、枣子..... (280)

(一)枣子的品种(280)(二)枣子的干制(281) (三)枣子的质量规格(282)(四)枣子的食用和药用(283) (五)枣子的保存(284)

十六、栗子..... (284)

(一)栗子的果实(285) (二)栗子的营养成分(285)(三)栗子的药用(286)

十七、椰子..... (286)

(一)椰子的种类(286)(二)椰子的果实(287) (三)椰子的经济价值(287)(四)椰子的食用(288) (五)椰子的药用(288)

十八、瓜子..... (289)

(一)瓜子的分类(289)(二)瓜子的加工(290) (三)瓜子的品级(291) (四)瓜子的食用(291)

十九、橄榄..... (292)

(一)橄榄的种类(293)(二)橄榄的营养价值(293) (三)橄榄的加工方法(294) (四)橄榄的食用和药用(294)

二十、核桃..... (295)

(一)核桃的种类(296)(二)核桃的营养价值(296) (三)核桃的质量规格(297) (四)核桃的摘收和保存(298)

二十一、蜜饯..... (299)

(一)蜜饯的分类(299)(二)蜜饯的保存(300) (三)几种蜜饯的制作方法(301)

鲜干蔬菜

一、大白菜..... (302)

(一)大白菜的品种(302)(二)大白菜的营养价值(303)(三)大白菜的制品(304)(四)大白菜的贮藏(304)(五)大白菜与亚硝酸盐(305)

二、豆角…………… (306)

(一)芸豆角(306)(二)架豆角(307)(三)豆角的腌制(307)

三、萝卜(附：胡萝卜)…………… (308)

(一)萝卜的营养和食用方法(308)(二)萝卜的药用(310)
(三)萝卜的贮藏(311)附：胡萝卜(311)

四、菠菜(附：空心菜)…………… (312)

(一)菠菜的品种(313)(二)菠菜的成分(313)(三)菠菜的食用(313)(四)菠菜的保存(314)附：空心菜(315)

五、芥菜…………… (315)

(一)芥菜的食用(316)(二)芥菜的药用(316)(三)芥菜的腌制(317)

六、韭菜…………… (318)

(一)韭菜的种类(318)(二)韭菜的营养价值(319)(三)韭菜的保存(320)

七、生葱(附：洋葱)…………… (320)

(一)生葱的品种(320)(二)生葱的成分(321)(三)生葱的食用(321)(四)生葱的保存(322)附：洋葱(322)

八、辣椒…………… (323)

(一)辣椒的品类(324)(二)辣椒的成分(324)(三)辣椒的质量规格(324)(四)辣椒的食用(325)(五)辣椒的保存(326)(六)辣椒酱、辣椒油和辣椒酱油(326)

九、莲藕…………… (327)

(一)莲藕的食用(327)(二)莲藕的药用(328)(三)莲子(329)
(四)藕粉(330)(五)藕糖(330)

十、冬瓜(附：南瓜)…………… (331)

(一)冬瓜的成分(331)(二)冬瓜的食用(331)(三)冬瓜的药用(332)(四)冬瓜的保存(333)(五)冬瓜制品(333)附：南瓜(333)

十一、黄瓜(附：丝瓜)…………… (334)

(一)黄瓜的品种(334)(二)黄瓜的成分(335)(三)黄瓜的食用(335)(四)黄瓜的药用(336)(五)甜酱黄瓜的制作(336)附：丝瓜(336)

十二、马铃薯…………… (337)

(一)马铃薯的成分(337)(二)马铃薯的食用(338)(三)马铃薯的贮藏(338)(四)马铃薯粉的加工(339)

十三、西红柿(附：茄子)…………… (340)

(一)西红柿的品种(340)(二)西红柿的营养和食用(341)(三)西红柿酱和西红柿汁的制作(342)(四)西红柿的保存(343)附：茄子(344)

十四、榨菜…………… (344)

(一)榨菜的加工(344)(二)榨菜的质量规格(345)(三)榨菜的挑选方法(346)(四)榨菜的保存方法(347)

十五、酱菜…………… (347)

(一)酱菜的种类(348)(二)酱菜的制作(348)(三)酱菜的食用(350)(四)酱菜的保存(350)

十六、香菇(附：平菇)…………… (351)

(一)香菇的分类(351)(二)香菇的分级(352)(三)香菇的营养价值(353)(四)香菇的食用方法(354)(五)香菇的保存方法(354)附：平菇(355)

十七、木耳…………… (355)

(一)木耳的品类(356)(二)黑木耳的营养价值(357)(三)银耳的营养价值(358)(四)木耳的品级(360)(五)木耳的泡发方法(361)(六)木耳的培植和加工(361)

十八、笋干…………… (362)

(一)笋干(362)(二)玉兰片(363)(三)笋丝(363)(四)笋干的品级(364)(五)几种笋制的菜肴(365)(六)笋干的保管方法(365)

十九、发菜..... (366)

(一)发菜的采收(366)(二)发菜的成分(367)(三)发菜的食用(367)

二十、黄花菜..... (368)

(一)黄花菜的加工(368)(二)黄花菜的营养成分(369)(三)黄花菜的质量规格(369)(四)黄花菜的食用(370)(五)黄花菜的保管(371)

二十一、豆芽菜..... (371)

(一)绿豆芽(371)(二)黄豆芽(372)(三)青豆芽(373)(四)豆芽菜的发制方法(374)(五)豆芽菜的烹调方法(375)