

<<我是男人我主厨>>

图书基本信息

书名：<<我是男人我主厨>>

13位ISBN编号：9787504732002

10位ISBN编号：7504732001

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资出版社

作者：张仁庆，周桂禄，杨建军 编著

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我是男人我主厨>>

内容概要

家庭是生活的港湾，家庭饮食是生活的重要组成部分。

谁来主厨？

谁来调节家庭的饮食生活？

长期以来在中国的传统观念，成为了女人的专利事务。

80后的青年人，男女平等的呼声更高，女强人更多，许多独生子女结婚以后不会做饭，不懂理财，只能“啃老”或者到街摊就餐，形成了新一代的“月光族”。

实际上饮食开支很大，既没有吃好，损坏了身体，又浪费了钱财，是一种不良的生活习惯。

男人主厨就是要告诉男人改变旧的观念，掌握科学饮食的方法，成为家庭饮食的主帅。

让无数帅哥进厨房，让男子汉炒出色、香、味、形俱全，营养、安全的美食。

本书介绍了怎样选购原料、怎样加工、烹调知识、厨房工具、烹调诀窍等。

<<我是男人我主厨>>

作者简介

月挂禄北京首都机场宾馆总经理中国饭店业高级经理人中国食文化丛书高级编委杨建军内蒙古自治区兴农绿色产业协会会长内蒙古自治区职业经理人协会副会长内蒙古自治区农民经纪人工作委员会主任内蒙古自治区鄂尔多斯饮食饭店协会副会长张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。经济法硕士，饭店经理人，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长，中国食文化中心主任。中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作，先后编写了《实用科技信息汇编》《中国名菜311例续编》《厨师培训教材》《最新厨师培训教材》《危险饮食》《调味与拌馅》《中国速宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等有关饮食文化类图书100余部，并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等VCD和电视教学片20余部。

<<我是男人我主厨>>

书籍目录

观念篇 学习烹饪的意义 一、历史悠久的中国烹饪 二、中国烹饪的主要特点 1. 优选用料 2. 加工精细 3. 善用火候 4. 讲求风味 5. 合理膳食 三、男人学习烹饪的意义 1. 男人下厨的三大好处 2. 男人下厨的乐趣 3. 男人下厨三件宝 4. 男人下厨的劳动保护 5. 劣质男人不下厨 四、烹调工序和菜肴制作过程 1. 烹调工序 2. 菜肴制作过程 3. 家庭烹调常备的原料采购篇 选料基本知识

一、选用新鲜的原料 二、鸡蛋新鲜度的鉴别 1. 怎样选购鲜蛋 2. 怎样选购咸蛋 3. 怎样选购松花蛋 三、肉类新鲜度的鉴别 1. 怎样选购冻禽肉 2. 怎样鉴别活禽屠宰和死禽冷屠宰 3. 怎样选购鲜猪肉 4. 怎样识别母猪肉 5. 怎样鉴别公猪肉 6. 怎样选购不同部位的猪肉 7. 怎样鉴别注水猪肉 8. 怎样选购冻猪肉 9. 怎样选购咸肉 10. 怎样选购腊肉 11. 怎样选购香肠 12. 怎样选购火腿 13. 怎样选购肉松 14. 怎样选购猪肝 15. 怎样选购猪腰 16. 怎样选购猪心 17. 怎样选购猪肚 18. 怎样选购猪肠 19. 怎样选购猪肺 20. 怎样选购羊肉 21. 怎样选购不同部位的羊肉 22. 怎样选购牛肉 23. 怎样选购不同部位的牛肉 四、光禽新鲜度的鉴别 1. 怎样选购活鸡 2. 仔鸡、老鸡鉴别法 3. 怎样选购烧鸡、扒鸡 4. 怎样选购活鸭 5. 怎样选购不同部位的鸡、鸭肉 6. 怎样识别注水的鸡、鸭肉 五、鱼类新鲜度的鉴别 1. 怎样选购活鱼 2. 鱼的新鲜度从各部位来鉴别 3. 怎样选购青、草鱼的各部位的肉 4. 怎样选购冻鱼 5. 怎样选购咸鱼 6. 怎样选购海蟹 7. 怎样选购毛蟹 8. 怎样选购海虾 9. 怎样选购干虾仁 10. 怎样选购鱿鱼干 11. 怎样选购目鱼干 12. 怎样选购章目鱼干 13. 怎样选购干贝 14. 怎样选购鲍鱼干 15. 怎样选购鲜贝壳类 16. 怎样选购田螺 17. 怎样选购海参 18. 怎样选购海蜇皮 19. 怎样选购海带 20. 怎样选购燕窝 六、蔬菜新鲜度的选购 1. 怎样选购蔬菜 2. 怎样选购茭白 3. 怎样选购韭菜 4. 怎样选购芹菜 5. 怎样选购豆芽 6. 怎样选购豆腐 7. 怎样选购冬瓜 8. 怎样选购西红柿 9. 怎样选购胡萝卜 10. 怎样选购鲜藕 11. 怎样选购菜花 12. 怎样选购茄子 13. 怎样选购四季豆 14. 怎样选购榨菜 15. 怎样选购银耳 16. 怎样选购黑木耳 17. 怎样选购香菇 18. 怎样选购黄花菜 七、粮油类的选购 1. 怎样选购大米 2. 怎样选购面粉 3. 怎样选购花生油 八、调味品及干货的选购 1. 脆炸大虾 2. 油浸鱼 3. 五彩鱼丝 4. 蚝油滑鸡球 5. 糖醋咕噜肉 6. 三色炒虾仁 7. 冬笋炒鸡片 8. 锦绣炒鲜奶 9. 南乳扣肉 三、淮扬菜 1. 炒凤尾虾 2. 龙井虾仁 3. 松仁鱼米 4. 油淋仔鸡 5. 扬州蛋炒饭 6. 清炖蟹粉狮子头 7. 红烧划水 四、山东菜 1. 油爆鱿鱼卷 2. 清炒虾仁 3. 锅塌豆腐 4. 葱烧海参 5. 糖醋鲤鱼 6. 全家福 7. 干烤大虾 8. 溜肝尖 9. 芜爆里脊丝 五、冷荤凉菜 1. 盐水虾片 2. 五香罗汉肚 3. 蒜泥白肉 4. 炅黄瓜 5. 泡菜 6. 盐水猪肝 7. 珊瑚白菜 8. 沙拉酱 9. 酱牛肉 10. 拌三丝 11. 五香花生米 六、常用汤的制作 1. 奶汤 2. 鸡汤 3. 清汤 4. 三鲜汤 5. 元鱼汤 6. 豆腐汤 7. 肉片汤 七、常用面点的制作 1. 炸酥盒 2. 鲜肉锅贴 3. 沙琪玛 4. 怎样做好大米饭 5. 怎样煮稀饭 6. 怎样做焖米饭 7. 怎样煮面条 8. 馄饨(亦称扁食) 9. 水饺 10. 怎样发面 11. 馒头 12. 花卷 13. 包子工具篇 家庭厨房主要用具 一、家庭使用哪种炉灶好 二、家庭选用哪种锅好 三、怎样使用压力锅 四、怎样使用电饭锅 五、怎样使用电火锅 六、怎样选用菜刀 七、怎样选用菜墩 八、怎样选购蒸笼 九、怎样选用餐具宴会篇 宴会知识 一、宴会的起源及形成 1. 宴会的起源 2. 宴会的形成 二、宴会的种类 1. 国宴 2. 正式宴会 3. 一般宴会 4. 招待会 5. 冷餐会 三、宴会菜单的制订 1. 菜单制订的意义 2. 制订宴会菜单的原则 3. 宴会的准备 四、常用家宴设计 1. 四一六 2. 四二八诀窍篇 家庭烹调诀窍 一、腥膻异味的处理 1. 巧除蔬菜中的草酸 2. 巧除菠菜的涩味 3. 巧除苦瓜的苦味 4. 巧除豆腐的泔水味 5. 巧除豆腥味 6. 巧除菜子油异味 7. 巧除炸鱼油腥味 8. 巧除炒鸡蛋的腥味 9. 巧除鸭腥味 10. 巧除猪腰的臭味 11. 巧除猪心、猪肝的腥味 12. 巧除猪肚异味 13. 巧除猪肠异味 14. 巧除咸肉辛辣味 15. 巧除羊肉膻味 16. 巧除猫肉膻味 17. 巧除狗肉腥味 18. 巧除河鱼土腥味 19. 巧除河鱼青草味 20. 巧除鲤鱼泥酸味 21. 巧除蟹的腥味 22. 巧除饭焦味 23. 巧除刀上的腥气 24. 巧除锅上的鱼腥味 25. 巧除案板的腥味 二、禁忌 1. 煮饭忌用生冷水 2. 炒菜忌用硬水 3. 炖肉忌用冷水 4. 喝牛奶五忌 5. 食豆浆五忌 6. 小葱不宜拌豆腐 7. 鲜黄花菜不能吃 8. 忌四季豆未炒熟 9. 发芽的马铃薯不能吃 10. 有斑地瓜不能吃 11. 青西红柿吃不得 12. 不要食用鸡臀尖 13. 五种开水不能喝 14. 烧开水忌沏烧 15. 不要用硫磺熏蒸馒头 16. 食用油不宜置灶边 17. 食用油不可多次加热 18

<<我是男人我主厨>>

· 铁锅不能用来煮藕 19. 不宜在铝制器皿中打蛋液 20. 铝制器皿不宜久放饭菜 21. 烹调十不宜
 22. 食蔬菜的禁忌 23. 食肉类的禁忌 24. 食水产品的禁忌 25. 吃果类的禁忌 26. 患病时的饮食禁忌
 三、妙用 1. 食盐的妙用 2. 米酒的妙用 3. 啤酒的妙用 4. 葡萄酒的妙用 5. 醋的妙用 6. 水的妙用
 7. 食碱的妙用 8. 小苏打的妙用 9. 明矾的妙用 10. 牛奶的妙用 11. 橘皮的妙用 12. 淘米水的妙用
 13. 茶叶的妙用 四、调味品 1. 油脂在烹调中的作用 2. 食盐在烹调中的作用 3. 酱油在烹调中的作用
 4. 味精在烹调中的作用 5. 姜在烹调中的作用 6. 葱在烹调中的作用 7. 蒜在烹调中的作用 8. 辣椒在烹调中的作用
 9. 料酒在烹调中的作用 10. 醋在烹调中的作用 11. 糖在烹调中的作用 12. 淀粉在烹调中的作用
 五、烹调诀窍 1. 菜肴要现烧现吃 2. 炒蔬菜何时放盐好 3. 炒青菜的诀窍 4. 夏天宜吃什么菜
 5. 巧炸花生米 6. 烹调豆腐须知 7. 豆腐炒韭菜 8. 香辣豆腐 9. 煮炸豆腐 10. 蒸蛋羹
 11. 煎荷包蛋 12. 金银蛋菇 13. 白斩鸡 14. 猪肚要先煮后蒸 15. 肚肠煮熟后要用汤水浸泡
 16. 猪肚炒咸菜 17. 炒猪肝 18. 做肉松 19. 炼猪油熬肉油 20. 牛肉炒芥蓝菜 21. 沙茶牛肉
 22. 怎样煎鱼不粘锅 23. 怎样烧鱼不碎 24. 煮鱼时要水沸才下锅 25. 鱼蒸制前要用沸水烫一下
 26. 蒸鱼时要用旺火, 时间要短厨房抒怀 1. 怎样选购发菜 2. 怎样选购胡椒 3. 怎样选购花椒
 4. 怎样选购大茴香 5. 怎样识别真假大茴香 6. 怎样选购小茴香 7. 怎样选购桂皮 8. 怎样选购干辣椒
 9. 怎样选购味精 10. 怎样识别掺假味精 11. 怎样选购腐竹 12. 怎样选购白糖 13. 怎样选购红糖
 14. 选购哪种食盐好 15. 怎样选购蜂蜜加工篇 原料初步加工基本知识 一、初步加工的意义和标准
 1. 初步加工的意义 2. 初步加工的标准 二、水产品初步加工 1. 黄花鱼 2. 花片鱼 3. 甲鱼
 4. 鳝鱼 5. 乌鱼 6. 鲜干贝 7. 鲜鲍鱼 8. 鲜蛭蝗 9. 鲜海螺 10. 大虾和青虾 11. 螃蟹
 12. 蛭子 13. 加吉鱼、鳊鱼、鲤鱼、胖头鱼、鲫鱼、白鱼、马鱼 三、猪体部位及其用途 1. 血脖
 2. 鹰嘴 3. 哈利巴 4. 里脊 5. 通脊 6. 底板肉 7. 三岔 8. 臀尖 9. 拳头肉 10. 黄瓜肉
 11. 腰窝 12. 萝脊肉 13. 五花肉 四、牛体部位及其用途 1. 脖头 2. 短脑 3. 棒子柳
 4. 上脑 5. 哈利巴 6. 腱子 7. 胸口 8. 肋条 9. 腰板 10. 弓寇 11. 外脊 12. 里脊
 13. 尾巴根 14. 下子盖 15. 黄瓜肉 16. 上子盖 17. 三岔肉 五、猪下水初步加工 六、禽类初步加工
 1. 鸡的初步加工 2. 鸭的初步加工 七、干货泡发 1. 木耳 2. 银耳 3. 元蘑 4. 口蘑
 5. 猴头蘑 6. 羊肚蘑 7. 海蜇 8. 海带 9. 干贝 10. 虾干 11. 兰片 12. 冬菇 13. 发菜
 14. 海参 15. 海茄子 16. 燕菜 17. 鱼翅 18. 鲍鱼 19. 鱼骨 20. 鱼肚 21. 龙鱼肠
 22. 鱿鱼 23. 哈什蚂 24. 乌鱼蛋 25. 冻粉 26. 蹄筋 27. 鲜鹿尾 28. 驼蹄 29. 紫驼峰
 30. 鱼唇 31. 鳇鱼皮 32. 腐竹 33. 虾子 34. 海米 35. 莲子刀工篇 刀工基本知识 一、刀工的意义、基本要求与要领
 1. 刀工的意义 2. 刀工的基本要求 3. 刀工的基本要领 二、基本刀法 1. 切 2. 片 3. 剁
 4. 契 三、刀法的具体运用——原料加工后的形状 1. 片 2. 丁 3. 块 4. 丝 5. 条 6. 蓉
 7. 段 8. 麦穗形 9. 梳子形 10. 菊花形 11. 米 12. 末 营养篇 营养学基本知识 一、营养素
 1. 糖类 2. 脂肪 3. 蛋白质 4. 维生素 5. 矿物质 6. 水 7. 各种营养素间的相互关系
 二、热量 1. 营养学的热量单位 2. 人体对热能的需要量 三、食物的消化与吸收 1. 烹调与消化的关系
 2. 食物的消化与吸收安全篇 食品安全基础知识 一、微生物的有关常识 1. 微生物在自然界的分布
 2. 微生物引起食物腐败变质的种种现象 3. 温度对微生物活动的影响 4. 水分对微生物活动的影响
 5. 光线对微生物活动的影响 6. 氧气对微生物活动的影响 7. 化学物质对微生物活动的影响
 二、食品的污染 1. 生物性污染 2. 化学性污染 3. 放射性重金属污染 三、食物的腐败变质
 1. 微生物的作用 2. 酶的作用 3. 化学物质的作用 4. 其他外界因素 四、食物的保藏 1. 低温保藏
 2. 高温保藏 3. 干燥脱水保藏 4. 盐腌、酸发酵保藏 5. 化学防腐剂保藏 调味篇 调味基本知识
 一、基本味与复合味 1. 基本味 2. 复合味 二、自制复合调味料 1. 酸甜汁 2. 红油汁
 3. 材料油 4. 番茄汁 5. 香糟汁 6. 鱼香汁 7. 咖喱汁 8. 椒麻汁 9. 芥末糊 10. 椒盐
 三、调味也有“三步曲” 四、调味诀窍 1. 因料调味 2. 因菜调味 3. 因时调味 4. 因人调味
 5. 调料优质, 投放适当 五、家庭调味十法 1. 葱鸡油 2. 椰奶味 3. 叉烧汁 4. 炅菜油
 5. 芝香汁 6. 家常味 7. 果珍汁(糖醋味) 8. 五香汁 9. 底味汁 10. 蒜蓉汁 烹饪篇 烹饪工艺基本知识
 一、拌 1. 生拌 2. 熟拌 3. 温拌 4. 凉拌 二、炅 1. 普通炅 2. 滑炅 三、酱 四、卤 五、余
 六、烩 七、炒 1. 滑炒 2. 清炒 3. 煸炒 4. 干炒 5. 硬炒 6. 软炒 八、炸 1. 清炸 2. 软炸
 3. 干炸 4. 板炸 九、熘 1. 焦熘 2. 滑熘 3. 醋熘 4. 糟熘 十、烹 1. 滑烹 2. 炸烹

<<我是男人我主厨>>

十一、烧 1. 红烧 2. 干烧 十二、扒 1. 白扒 2. 红扒 3. 奶油扒 4. 鸡油扒 十三、焖 十四、爆 1. 油爆 2. 盐爆 3. 酱爆 4. 宫爆 5. 汤爆 6. 水爆 十五、挂浆(又名拔丝) 十六、挂霜 十七、冰霜 十八、蜜 1. 蜜焖 2. 蜜饯 3. 蜜汁 十九、煎 1. 干煎 2. 南煎 3. 煎转 4. 煎蒸 二十、焗 二十一、蒸 二十二、烤和煨 二十三、熬炖 1. 普通炖 2. 清炖 3. 侷炖 4. 隔水炖 二十四、煮 二十五、酥 1. 硬酥 2. 软酥 二十六、熏 二十七、烤 二十八、沙锅 二十九、火锅 1. 清汤锅 2. 一品锅 3. 涮锅 4. 菊花锅火候篇 一、烧 1. 红烧肉 2. 干烧鱼 二、烤 1. 暗炉烤 2. 明炉烤 3. 烤箱烤 三、熏 1. 茶熏 2. 糖熏 3. 熏鸡 4. 熏肉 四、煎 1. 干煎 2. 南煎 3. 煎转 4. 煎蒸 五、烙 1. 电饼铛 2. 双面烙 3. 传统烙 4. 烙饼 六、炒 1. 干炒 2. 滑炒 3. 清炒 4. 煸炒 5. 硬炒 6. 软炒 七、拌 1. 熟拌 2. 温拌 3. 凉拌 4. 热拌 八、炆 1. 普通炆 2. 滑炆 九、酱 1. 酱牛肉 2. 酱茶鸭子 十、卤 1. 卤汁 2. 卤煮 十一、氽 1. 氽鱼丸子 2. 氽羊肉 十二、烩 1. 清烩 2. 白烩 十三、蒸 1. 蒸馒头 2. 蒸米饭 3. 蒸包子 4. 清蒸鱼 5. 蒸螃蟹 十四、烤和煨 1. 干烤 2. 煨 十五、熬、炖 1. 普通炖 2. 清炖 3. 侷炖 4. 隔水炖 5. 炖汤 十六、煮 十七、扒 十八、焖 十九、沙锅 二十、火锅 1. 清汤火锅 2. 一品火锅 3. 涮锅 4. 菊花火锅 5. 鸳鸯火锅 二十一、焗 1. 镬内焗 2. 盐焗 二十二、炸 1. 清炸 2. 软炸 3. 干炸 4. 板炸 二十三、熘 1. 焦熘 2. 滑熘 3. 醋熘 4. 糟熘 二十四、烹 1. 滑烹 2. 炸烹 二十五、爆 1. 油爆 2. 盐爆 3. 酱爆 4. 宫爆 5. 汤爆 6. 水爆 二十六、挂霜 二十七、拔丝 二十八、蜜 1. 蜜焖 2. 蜜饯 3. 蜜汁 二十九、塌 三十、酥 1. 硬酥 2. 软酥 案例篇 常用菜肴的烹调——四大菜系菜例精选 一、四川菜 1. 宫爆鸡丁 2. 干烧鱼 3. 水煮柳肉(又称水煮牛肉) 4. 麻婆豆腐 5. 干煸牛肉丝 6. 回锅肉 7. 锅巴鱿鱼 二、广东菜

<<我是男人我主厨>>

章节摘录

10.怎样选购腊肉新鲜腊肉：无油哈喇或酸臭味；表皮干燥无霉变；切面肌肉鲜红或红棕色，脂肪为微黄色。

变质腊肉：有严重油哈喇或酸臭味；老皮发黏、发霉；切面呈暗红色，脂肪呈深黄色，肌肉松软。

11.怎样选购香肠香肠一般是瘦肉七成，肥肉三成，晒干香肠回收率为65%。

好的香肠：用手捏香肠的硬肉是硬的，干透的香肠不但瘦肉硬，而且表皮收缩起皱纹，不发霉，无黏液，肠衣与肉馅紧密连在一起，表面紧而有弹性，切面结实，色泽均匀，肥肉白、瘦肉红，两色分明，没有灰色斑点，气味芳香。

不新鲜或变质的香肠：表面发黏、发霉，呈灰绿色，肠衣的韧性减弱，没有弹性，切面周围有淡灰色轮环，脂肪污秽，肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸败味。

12.怎样选购火腿火腿的规格、级别，因地而异。

若按加工的时令分，大体是：立冬以后、冬至以前腌制的叫早冬腿；冬至以后、立春以前腌制的叫正冬腿；立春以后、清明以前腌制的叫春腿。

一般来说，正冬腿质量最好，早冬腿质量次之，春腿质量最差。

特级火腿：打签检查，三签均香，瘦多肥少，腿心饱满，每只重2500~4500克。

外观要求刀口光洁，皮面平整，皮色黄亮，爪弯脚细，油头小，无裂缝，无虫蛀，无鼠伤。

一级火腿：上、中两签香，下签好，腿心饱满，每只重2500~4500克。

外观要求刀口光洁，皮面平整，皮色黄，爪弯脚细，油头小，无裂缝，无虫蛀，无鼠伤。

二级火腿：上签香，中、下两签好，稍咸(指腿头部分)，腿心饱满，骨不露，每只重2000~5000克。

脚腿略粗，式样整齐，无虫蛀，无鼠伤。

三级火腿：两签好，一签较差，但无异味，腿质较咸，腿心偏薄，每只重2000~5500克。

脚腿粗，皮稍粗厚，刀口略粗，稍有虫伤，但无鼠伤。

凡不符合上述等级规格者，都作为等外品处理。

13.怎样选购肉松肉松以质地膨胀柔软，有弹性，色泽鲜艳，肉质鲜，香味醇正、浓厚，无肉筋和碎骨，食后无渣滓的为上品；反之则次。

14.怎样选购猪肝新鲜猪肝：肝呈褐色或紫色，并有光泽。

不新鲜猪肝：颜色暗淡，无光泽、表面萎缩，有皱纹，发软，并有腐臭异味。

15.怎样选购猪腰新鲜猪腰：呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润，具有弹性。

不新鲜猪腰：带有青色，质地松散，并有异味。

16.怎样选购猪心新鲜猪心：组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排出。

不新鲜猪心：色变白带青，肉质变松，无弹性，无光泽，黏液少。

17.怎样选购猪肚新鲜猪肚：色泽浅黄，有光泽，质地坚实，富有弹性，肚上黏液多。

不新鲜猪肚：色变白带青，肉质变松，无弹性，无光泽，黏液少。

18.怎样选购猪肠新鲜猪肠：色泽发白，质厚，黏液多。

不新鲜猪肠：色泽有青有白，质薄，黏液少，腐臭味重。

19.怎样选购猪肺新鲜猪肺：表面色泽粉红，有光泽，均匀，富有弹性。

不新鲜猪肺：表面色泽褐绿或灰白，有异味。

如肺上有水肿、气肿、结节以及脓样块节等外表异常的都不能食用。

20.怎样选购羊肉小羊肉：呈浅红，肉质坚而细，弹性足。

老羊肉：颜色深红，肉质比较粗。

新鲜羊肉：肉色浅红，肉质坚韧，脂肪均匀，有光泽，有弹性，外表微干不黏手，有羊肉膻香味。

不新鲜羊肉：颜色稍暗，外表干燥或黏手，肉质松弛无弹性，有一种氨气味或酸味。

变质羊肉：色发暗，无光泽，脂肪呈黄绿色，有黏液，还有臭味。

21.怎样选购不同部位的羊肉绵羊：肉质肥嫩，羊膻气味没有山羊重，皮下有脂肪层，特别是羊尾巴全是脂肪。

山羊：腥膻气味较浓。

<<我是男人我主厨>>

羊的各部位肉老嫩、肥瘦程度不同，食用方法各有差异，可根据自己的需求选购不同部位的肉。

羊头：肉少、皮多，可用于白煮、酱等。

羊尾：绵羊尾多油，可做炸、爆、炒和熬油之用。

颈肉：肉质较老，夹有细筋，可煮、烧、制馅等。

前腿：羊腿肉嫩，宜烧、扒；其他肉多筋，只宜红烧、炖、酱、卤等。

腱子：肉质较老，肉中夹筋，适宜卤、酱、烧、炖、煲汤等。

扁担肉：位于脊背骨外面，形似扁担，外面一边有皮筋，肉纤维长而细，可做涮、烤、炸、熘、爆、炒等用。

另有里脊肉，形如竹笋，位于脊骨后段两边，是最嫩的精肉，可做涮、烤、炸、熘、烧、炒等用。

肋条肉(方肉)：无筋，外附一层云膜，肥瘦兼有，越肥越嫩，适宜涮、烤、焖、扒、扣等。

胸脯：肉厚，肥多瘦少，肉中无筋膜，可烤、烧、扣等。

后腿：羊的后腿肉比前腿肉多而嫩，其中臀脊肉(大三叉)肉质肥瘦各半，上部有一层夹筋，去筋后就是嫩肉，位于臀脊下面的一块瘦肉为肚裆肉，形状如碗，肉纤维纵横不一，肉质粗而松，肥多瘦少，宜于烤、炸、爆、炒等。

肚裆肉相连处，形如两条相连的黄瓜肉，一条斜纤维，肉质细嫩，名为黄瓜条，可代里脊肉用。

22.怎样选购牛肉牛肉有黄牛肉、水牛肉之分。

水牛肉的肉质、肉味都不如黄牛肉，在黄牛肉中又分腱牛肉、公牛肉、母牛肉、犊牛肉、奶牛肉、役牛肉。

其中腱牛肉(即经过阉割的牛)肉质细嫩、油润、坚实，皮下肌肉间夹有脂肪，切面呈棕红大理石纹状，肉质最好，母牛肉次之。

役用牛的肉质最差。

23.怎样选购不同部位的牛肉牛头：皮多、骨多、肉少，有瘦无肥，适宜于烧、卤、白切等。

牛尾：肉质肥浓，最适煲汤等。

颈肉：肉质较差，可红烧、制馅等。

上脑：肉质肥嫩，可烤、炒等。

前腿：肉质较嫩，适宜于红烧、卤、酱、制馅等。

腱子：肉质较老，可卤、酱、红烧等。

牛排：包括里脊肉，肉质厚阔、肥嫩，一般用于烤、炒、爆等。

腑肋：肉中筋膜密布，肥瘦均匀，多用于煲汤、红烧等。

牛白奶(胸脯)：肉层较薄，附有白筋，用于红烧，嫩的部分可用于爆、炒等。

米龙：肉质很嫩，表面有油膘，适宜于炸、熘、爆、炒等。

里仔盖：肉质瘦嫩，适宜于炸、熘、爆、炒等。

仔盖：肉质嫩，可炸、熘、炒等。

<<我是男人我主厨>>

编辑推荐

《我是男人 我主厨:教你下厨房》：让男人改变旧观念，成为家庭饮食的主帅；让男人做出色、香、味、形俱全，营养、安全的美食。

<<我是男人我主厨>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>