

家常菜系列 1

尚锦文化

# 厨房小窍门 精选

尚锦文化 / 编

235条小窍门 + 104道菜谱

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

厨房小窍门精选 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,  
2009.1

(家常菜系列1)

ISBN 978-7-5064-5125-3

I. 厨… II. 尚… III. ①厨房—基本知识②食谱 IV. TS972.26 TS972.12  
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175374号

---

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强  
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/48 印张: 2

字数: 43千字 定价: 9.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常菜系列 1

尚锦文化

# 厨房小窍门精选

尚锦文化 编

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored chicken soup. The soup contains several pieces of cooked chicken, including a large drumstick and some smaller chunks. There are also several yellow corn cobs and a garnish of fresh green parsley leaves. The bowl is set on a red surface, and the background is softly blurred, showing hints of other kitchen items.

 中国纺织出版社

## 选购与储存

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 怎样保存葱? 葱白粥 · 怎样保存蒜? .....                    | 6  |
| 怎样鉴别畜肉的新鲜度? · 滑炒肉片 .....                     | 7  |
| 什么样的火腿质量好? · 牛腩有什么保鲜<br>妙招? · 清汤牛腩 .....     | 8  |
| 怎样鉴别鱼的新鲜度? · 墨斗鱼发红是怎<br>么回事? · 韭菜炒墨斗 .....   | 9  |
| 怎样挑选、清洗和处理蛤蜊? · 芥菜蛤蜊<br>汤 · 怎样挑选鸡胸肉? .....   | 10 |
| 存放鸡蛋能不能用水洗? · 怎样挑选及保<br>存圆白菜? · 酸辣圆白菜 .....  | 11 |
| 怎样挑选及保存洋葱? · 怎样保存南瓜? ·<br>豆豉南瓜 .....         | 12 |
| 怎样保存叶菜? · 怎样保存莴笋? · 耳丝<br>莴笋 .....           | 13 |
| 怎样挑选及保存胡萝卜? · 白菜、萝卜受<br>冻后怎么办? · 火腿炖白菜 ..... | 14 |
| 茄子腐烂和“生锈”是怎么回事? · 蒜泥<br>茄子 .....             | 15 |
| 为什么要保护冬瓜上的白霜? · 冬瓜蛋汤 ·<br>怎样保存姜? .....       | 16 |
| 怎样防止土豆发芽? · 尖椒土豆丝 · 怎样<br>防止土豆皮变绿? .....     | 17 |

## 加工与整理

肉丝怎样切, 炒后才不断不碎且不易老? ·

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 韭黄红椒肉丝 .....                                               | 18 |
| 怎样去鱼的腥味? · 加工鱼时怎样防滑? ·<br>清蒸黄鱼 .....                       | 19 |
| 鱼胆弄破了怎么办? · 豆豉蒸鲳鱼 · 去鱼<br>鳞有什么小窍门? · 怎样去鱿鱼的黏液?<br>.....    | 20 |
| 怎样清洗海蛰皮? · 怎样洗净蔬菜上的农<br>药? · 凉拌豇豆 .....                    | 21 |
| 怎样去掉蘑菇上的沙子? · 蘑菇炖仔鸡 ·<br>如何去除口蘑的霉湿味? · 番茄如何快<br>速去皮? ..... | 22 |
| 怎样剥莲子皮? · 莲子鹌鹑汤 · 怎样快速去<br>板栗皮? .....                      | 23 |
| 土豆去皮有什么窍门? · 毛豆怎样去皮? ·<br>山药怎样去皮? · 山药肉片汤 .....            | 24 |
| 切葱辣眼怎么办? · 葱爆羊肉 · 焯水的方<br>法有几种? .....                      | 25 |
| 怎样泡干香菇? · 怎样发腐竹? · 香芹拌<br>腐竹 .....                         | 26 |
| 怎样发干黑木耳及银耳? · 茄子切好后怎<br>样防止变黑? · 鱼香茄子 .....                | 27 |

## 炒煎炸

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 炒蛋有什么技巧? · 韭黄炒鸡蛋 .....                     | 28 |
| 炒虾仁有什么诀窍? · 西红柿炒虾仁 · 快<br>炒鱼片的诀窍是什么? ..... | 29 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 煎鱼时如何避免鱼皮粘锅? · 红烧武昌鱼 | 30 |
| 油温如何测试? · 炸藕盒        | 31 |
| 油炸面糊如何调得浓稠适宜? · 面拖蟹  | 32 |
| 油炸食物的基本原则是什么? · 糖醋排骨 | 33 |

## 蒸煮炖烧

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 蒸鱼有什么诀窍? · 清蒸带鱼                            | 34 |
| 不同食材一起炖煮时,要如何掌握食材软烂的程度? · 莲藕猪蹄 · 做汤的要点是什么? | 35 |
| 如何煮出汤汁清澈的鱼汤? · 鲫鱼豆腐汤 · 煮出浓淡适中汤羹的秘诀是什么? ·   | 36 |
| 汤如何才煮得鲜香美味? · 汤里的食材应冷水还是热水下锅? · 冬瓜排骨汤      | 37 |
| 煮汤为何不可先加盐? · 虫草鸭汤                          | 38 |
| 烧的技法有什么特点? · 红烧划水                          | 39 |

## 调味

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 调料按怎样的顺序加最好? · 小葱拌豆腐 · 葱姜汁有什么用处?    | 40 |
| 哪些食材烹调时要加葱姜蒜? · 葱炒河虾 · 米酒在烹调中有什么作用? | 41 |
| 醋在烹调中何时加才合适? · 酸焖鸡三件                | 42 |
| 炒菜什么时候放盐最合适? · 水芹炒百叶                |    |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 怎样做好麻辣味?                           | 43 |
| 凉拌菜调味要按照什么顺序? · 凉拌圆白菜 · 做香辣菜有什么诀窍? | 44 |

## 猪牛羊肉

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 不同部位猪肉适合怎样的烹调方式? · 紫菜肉片汤                | 45 |
| 为什么卤肉时要把肉切成大块? · 蜜汁叉烧                   | 46 |
| 炒里脊肉之前应该做什么准备工作? · 榨菜炒肉丝 · 白切肉如何煮得熟嫩适中? | 47 |
| 狮子头筋道有弹性的诀窍是什么? · 红烧狮子头                 | 48 |
| 猪蹄如何煮得滑嫩不腻? · 花生炖猪蹄                     | 49 |
| 猪肝如何处理才能鲜嫩无腥味? · 菠菜炒猪肝                  | 50 |
| 腰花要怎么做才不会腥? · 火爆腰花                      | 51 |
| 炖牛肉有什么诀窍? · 莲藕牛腩 · 如何使牛肉不黏成一团、不炒老?      | 52 |
| 牛肉如何卤得软硬适中? · 夫妻肺片                      | 53 |
| 如何用牛肉片快速做出其他菜肴? · 羊肉如何去膻味? · 萝卜羊肉汤      | 54 |



## 禽肉

- 鸡肉有什么去腥的方法? · 米酒荷叶蒸鸡 ·  
如何快速制作鸡丝? ..... 55
- 怎样煮好鸡爪? · 凤爪冬瓜汤 · 怎样烹调  
好鸡翅? ..... 56
- 烹调鸭子怎样去腥? · 怎样炖鸭子省时又  
美味? · 啤酒鸭 ..... 57

## 水产

- 哪种鱼最适合清蒸? · 清蒸黄鱼片 · 什么  
鱼适合做糖醋鱼? ..... 58
- 烹调鲤鱼有什么诀窍? · 干烧鲤鱼 · 鲈鱼  
的烹调要领是什么? · 姜丝鲈鱼汤 ... 59
- 熬鲫鱼汤有什么诀窍? · 山药鲫鱼汤 · 带  
鱼如何去除腥味? · 干烹带鱼 ..... 60
- 烹调鳊鱼有什么要点? · 豆酱鳊鱼 · 蒸鳊  
鱼有什么诀窍? · 清蒸鳊鱼 ..... 61
- 罗非鱼适合什么烹调方法? · 清蒸罗非鱼 ·  
塘鳢鱼的烹调有什么特点? ..... 62
- 快炒鲈鱼的诀窍是什么? · 鱿鱼海米米线 ·  
烹调鳝鱼有什么技巧? · 陈皮鳝段 ... 63



- 怎样做好鱼丸? · 双色鱼丸 · 虾的烹调要  
领是什么? · 白灼虾 ..... 64
- 烹调螃蟹有什么注意事项? · 清蒸大闸蟹 ·  
如何加快贝类吐沙速度? · 蒜蓉蒸竹蛏  
..... 65

## 蛋、豆制品

- 老豆腐及嫩豆腐做菜有什么差别? · 香椿  
拌豆腐 · 豆腐如何烧才不会太过稀烂破  
碎? · 豆腐烧板栗 ..... 66
- 怎样做冻豆腐? · 冻豆腐汤 · 蒸蛋如何蒸  
得又滑又嫩? · 蒸蛋羹 ..... 67
- 蒸蛋时最常犯的错误是什么? · 炒蛋有什  
么诀窍? · 番茄炒鸡蛋 ..... 68

## 蔬菜

- 蔬菜要用冷水还是热水煮? · 如何保持烫  
蔬菜的营养? · 百合烧菜心 ..... 69
- 烹煮菜花类菜的诀窍是什么? · 番茄炒菜  
花 · 蔬菜凉拌时如何保持清脆的口感?  
..... 70
- 菠菜应该怎样烹调? · 菠菜鲫鱼 · 炒青菜  
时如何保持菜色鲜绿? ..... 71
- 大白菜不同部分的烹调方式是什么? · 凉  
拌白菜心 · 大白菜烹煮时如何避免出水  
及不易入味? ..... 72
- 圆白菜如何炒才能保持甘甜? · 手撕圆白

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 菜·烧茄子的诀窍是什么? .....                     | 73 |
| 藕适合什么烹调方式? ·炒藕片·苦瓜如<br>何去除苦味? .....    | 74 |
| 笋煮入味有什么诀窍? ·鲜笋老鸭汤·怎<br>样烹调冬笋? .....    | 75 |
| 怎样烹调茭白? ·猪蹄茭白汤·腌制黄瓜<br>美味的诀窍是什么? ..... | 76 |
| 莲子如何煮得又软又透? ·莲子老鸭汤                     | 77 |

## 汤羹

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 海带煮汤有什么诀窍? ·排骨海带·炖出<br>香浓鸡汤的要点是什么? .....               | 78 |
| 排骨汤如何煮得清澈? ·牛蒡排骨汤·玉<br>米排骨汤 .....                      | 79 |
| 煮豆腐汤有什么技巧? ·开洋豆腐汤·做<br>蛋花汤如何避免蛋花粘成一块? ·紫菜<br>鸡蛋汤 ..... | 80 |

## 粥

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 粥怎样才能煮得黏稠? ·煮粥放多少水最<br>合适? ·大枣薏米粥 ..... | 81 |
| 怎样煮豆粥省时? ·绿豆粥·黑豆粥··                     | 82 |

## 面食

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 怎样煮出汤清而面软的面条? ·打卤面                        | 83 |
| 怎样煮面条不黏结成团? ·面条如何煮才<br>能不粘锅? ·大汤排骨面 ..... | 84 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 煮榨菜肉丝面有什么诀窍? ·榨菜素肉汤<br>面·怎样做好凉面? ·干拌面 ..... | 85 |
| 怎样做好炒面? ·广州炒面 .....                         | 86 |
| 炒年糕要注意什么? ·年糕姜葱炒蟹·炒<br>年糕 .....             | 87 |
| 面团怎样揉才光滑? ·馒头·怎样使酵母<br>的发酵效果更好? ·京式烙饼 ..... | 88 |
| 怎样避免蒸好的包子塌陷? ·荠菜包·小<br>笼包 .....             | 89 |
| 怎样让生煎包的口感更筋道? ·生煎包·<br>饺子煮熟总共要加几次水? .....   | 90 |
| 怎样煮饺子不粘连? ·猪肉荠菜饺·猪肉<br>大葱饺 .....            | 91 |
| 煮馄饨有什么技巧? ·馄饨·红油抄手                          | 92 |

## 厨房清洁

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 怎样去除手上辣味? ·怎样清洁有鱼腥味、<br>油腻或锅底烧焦的锅? ·怎样去除容器的<br>异味和油腻? .....                                             | 93 |
| 菜板消毒有什么方法? ·怎样除铁锅、铝<br>锅的水垢? ·怎样清洗油瓶? ·厨房用<br>具怎样除锈? .....                                              | 94 |
| 怎样用小苏打清除微波炉、果汁机的污垢<br>和异味? ·冰箱除臭有什么窍门? ·清<br>洗厨房水槽有什么窍门? ·怎样去除厨<br>房地面油污? ·如何清除排水口、垃圾<br>桶的污垢和异味? ..... | 95 |

# 选购与储存



## 怎样保存葱？

葱的保存，除选葱白粗壮、无伤无烂的好葱外，也要晒蔫、打捆，放在干燥、阴凉、避风的地方，即使天气转冷，也不要乱动。俗话说“大葱怕动不怕冻”，是因为大葱细胞间隙有游离水，在低温时就成了大葱细胞的保护层，大葱冻后其细胞壁没有受到损伤；而随意搬动大葱，使之互相挤压，会使细胞间隙的游离冰粒压破细胞，导致大葱迅速腐烂。



## 葱白粥

**原料**

连须葱白10根，粳米100克

**调料**

醋少量

**做法**

- ①将葱白剥去外皮，冲洗干净，切细；粳米淘洗干净。
- ②取锅放入清水、粳米，煮至粥熟，加入葱白、醋，烧沸后，趁热食用。

## 怎样保存蒜？

蒜容易发霉、出芽，装在网袋里，置于通风处，可降低蒜发芽的概率，或将蒜去皮，放入干的玻璃瓶中，再倒入色拉油封存，用时用干的筷子夹取，可延长保存期限。也可将蒜去皮后，用微波炉加热一下，除去水分后，再放入冰箱冷冻室保存，随吃随取。

## 怎样鉴别畜肉的新鲜度？

畜肉的新鲜度可从外观色泽、弹性、气味等方面大体鉴别出来。

新鲜肉色泽红而有光泽，肉质紧密而有弹性，不发黏，气味正常；轻度不新鲜肉表面有一些怪味；不新鲜的肉色红无光泽，接近变质时，肉无弹性，表面发黏，呈黄绿色。

买回家的肉可以进行水煮试验鉴别新鲜度：把肉放入水中煮片刻，晾凉，汤色清而不浑者为新鲜肉，汤色变浑者为不新鲜的肉（此法不宜鉴别冻肉）。

具体到每一种肉，还有一些细节的不同。猪肉膘肥部分色泽雪白、瘦肉部分淡红色的最为新鲜；牛肉脂肪呈黄色、肉为棕红色或暗红色为新鲜；羊肉脂肪白色、肉呈赭红色或玫瑰色为新鲜。

### 滑炒肉片

**原料** 里脊肉250克，韭黄段、红椒片各适量

**调料** 酱油、盐、味精、料酒、水淀粉、蛋清、色拉油各适量

**做法** ①里脊肉切成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆。

②锅置火上，放入油烧至四成热，下肉片滑熟，盛出；红椒片用油焐熟，待用。

③锅内留底油，下韭黄段爆炒，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉片、红椒片，炒匀装盘即可。



## 什么样的火腿质量好？

从外观上看，质量好的火腿呈黄褐色或红棕色，脚细直，骨不露，油头小，刀工光洁；表面干燥，组织结实，用指压有坚实感，不发黏（即使多雨季节也不发黏）；气味清香如同炒芝麻发出的香味。

## 牛腩有什么保鲜妙招？

**急速冷冻：**将肉块切成2厘米厚的片，放入金属浅盘，用保鲜膜封好，放在冰箱冷藏室，可保存3~4天；若放进冷冻室则可保存1个月。

**调味冷藏：**将牛肉厚片加入洋葱调味后，倒入橄榄油或色拉油，约可冷藏保存1周，肉质可保持柔软不涩，也省去了烹调前的调味腌渍工作。



### 清汤牛腩

**原料** 牛腩400克，笋片适量

**调料** 料酒、盐、味精、葱、姜、胡椒粉各适量

**做法** ①牛腩洗净切成块，焯水后再洗净；笋片焯水。

②将牛腩块置于锅中，加适量水和葱、姜、料酒，用大火烧开后改用小火爆至牛腩块酥烂。

③加笋片，用盐、味精调味，撒上胡椒粉即可。



## 怎样鉴别鱼的新鲜度？

鉴别鱼的新鲜度，要从鱼的嘴、鳃、眼、表面黏液及肉质状况等方面加以区别。

新鲜的鱼嘴紧闭，口内清洁无污物；鳃色鲜红、清洁，无黏液或异味；眼睛稍凸，眼珠黑白分明，眼面明亮、清洁，无白蒙；表面黏液清洁、透明，略有腥味；肉质实，富有弹性，鳞片紧附鱼体，没有脱落。

不新鲜的鱼糊嘴；鳃盖松开，色泽由红变暗变灰；眼珠发浑，有白蒙，逐渐下塌；鱼体失去光泽，黏液增多，黏度加大，出现黄色，腥臭味大；鱼体变软，肉质松而无弹性。

## 墨斗鱼发红是怎么回事？

墨斗鱼表面的颜色是由多种色素形成的，其中包括一种虾红素。这种色素在墨斗鱼新鲜时与蛋白质结合，并不呈现出来，所以鱼体是青灰色的。而虾红素与蛋白质结合很不稳定，当鱼不新鲜时这种结合就分解了，虾红素也就呈现出来，这样墨斗鱼就由青灰色变为红色。所以墨斗鱼发红，是一种变质现象，说明鱼已经不新鲜了。

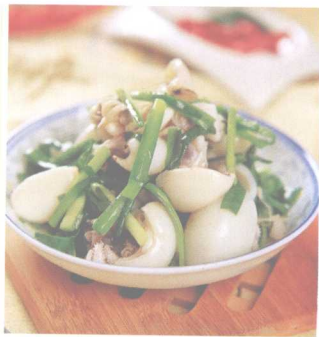
### 韭菜炒墨斗

**原料** 鲜小墨斗鱼300克，韭菜150克

**调料** 盐、香醋、水淀粉、料酒、色拉油各适量

**做法** ①鲜小墨斗鱼清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分；韭菜洗净切段。

②炒锅内放适量油，投入韭菜段爆香，入小墨斗鱼，加入料酒、盐，快速翻锅炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中。

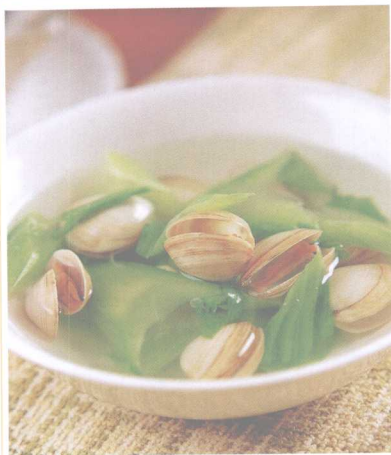


➡ 小墨斗鱼可先入油锅滑油后再炒。

## 怎样挑选、清洗和处理蛤蜊？

挑选蛤蜊要选择手感沉重、外壳富有光泽、没有开口的，可将蛤蜊互相撞击，如果声音清脆，则是新鲜的，另外，个头大的蛤蜊反而鲜味不足。

清洗和处理：将蛤蜊浸泡在盐水中吐沙后，洗净外壳，但浸泡时间不能太长，以免影响口感。



### 芥菜蛤蜊汤

**原料** 净芥菜150克，鲜蛤蜊300克

**调料** 高汤、盐、香油各适量

**做法** ①芥菜切片；鲜蛤蜊洗净。

②高汤煮开，放入蛤蜊、芥菜，加盐调味，再沸后撇去浮沫，滴入香油即可。



蛤蜊可煮熟去壳后再烹调。



## 怎样挑选鸡胸肉？

常见的鸡胸肉以不带骨且不带皮的胸脯肉为主，由于肉质嫩、不带筋，用来手撕丝凉拌或切丁快炒，都很好吃；而带骨的胸肉可用来煮高汤；有点筋肉的胸肉，吃起来不干涩，用来卤制很合适。挑选时，以肉质颜色淡白、有光泽的为佳。

## 存放鸡蛋能不能用水洗？

有人买来鸡蛋后嫌外壳脏，喜欢洗后存放，实际上这样做错了，这会使鸡蛋坏得更快。鸡蛋的外表看上去很光滑，其实表面布满了人眼看不见的小洞洞，有一层胶状物质封住这些小洞，使细菌不能入侵，蛋内水分也不易蒸发，保护了鸡蛋。如果水洗鸡蛋外壳，这层胶状物质就会溶解在水中，蛋壳小洞全部暴露，不但加快了水分蒸发，而且外界细菌和微生物可以从小洞长驱直入，使鸡蛋很快变质。所以，买来的鸡蛋蛋壳脏些也不要洗，这样可以多存放几天。

## 怎样挑选及保存圆白菜？

冬季圆白菜的外叶呈深绿色，富有光泽，口感甜美，如果购买已切开的圆白菜，要注意切口必须新鲜，叶片紧密，握在手上，感觉十分沉。

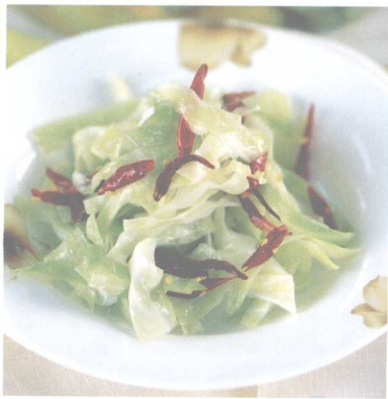
圆白菜的心容易腐烂，整棵购买时，可以将心挖除，用沾湿的报纸塞入其中，再用保鲜膜包起来。如果在超市购买半棵或1/4棵圆白菜，回家后可先将保鲜膜拆开风干一下，再用保鲜膜包起，放在冰箱中可保存半个月左右，但仍应尽早食用。



### 酸辣圆白菜

**原料** 圆白菜半棵，干辣椒段适量  
**调料** 黄酒、白醋、盐、味精、香油、色拉油各适量

**做法** ①圆白菜切成丝，洗净沥干。  
②炒锅中倒入少许油，放入干辣椒煸香，加入圆白菜、黄酒、白醋、盐、味精炒至入味，淋香油即可。



- ➔
1. 炒制时火力要旺。
  2. 要突出菜品的酸辣特点。

## 怎样挑选及保存洋葱？

洋葱可以储藏的时间较久，倘若保存方式不当，会导致洋葱发芽或长根，影响洋葱的质量，所以选购时宜选鳞球紧密结实、无病虫害、无发芽及无根须者。

未剥皮的洋葱最好存放在阴凉干燥的地方，避免阳光照射，约可存放一个月；若是已经切过的洋葱，就放入保鲜袋中包裹好，再放入冰箱冷藏存放。

## 怎样保存南瓜？

买回未切开的南瓜时，可于室温下放阴凉处长期保存；若已切开，就一定要将南瓜瓤与籽挖掉，瓜肉包上保鲜膜，放入冰箱冷藏。



### 豆豉南瓜

**原料** 南瓜半个

**调料** 盐2克，豆豉10克，蒜末、酱油、白糖、色拉油各少许

**做法** ①南瓜去皮，切成方块，入油锅略炒，再加盐、清水烧至熟软。

②油锅烧热，下豆豉、蒜末、酱油、白糖炒成酱，浇在南瓜上即可。



温中解毒，杀虫消痈，气滞湿阻者忌食。



## 怎样保存叶菜？

保存菠菜、空心菜、小白菜等叶菜类蔬菜时，为了防止水分蒸发，可用喷水后的报纸裹起来，放在塑料袋中再冷藏。

## 怎样保存莴笋？

将莴笋放入盛有水的盆内，水量以淹至莴笋主干1/3处为宜，在室内放置三五天，莴笋叶子可保持绿色，主干仍很新鲜，炒食依旧鲜嫩可口。

### 耳丝莴笋

**原料** 猪耳朵200克，莴笋100克

**调料** 酱油、白糖、盐、味精、料酒、花椒、红油、葱各适量

- 做法**
- ①将猪耳朵刮洗干净，下沸水锅焯水，捞出放入锅中，加酱油、白糖、盐、花椒、葱、料酒，用大火烧开后，小火煮熟煮透时捞起，晾凉后切成耳丝。
  - ②将莴笋洗净，去皮，切成丝，加盐、味精、红油、耳丝拌匀装盘即可。

➔ 拌耳丝时加红油，是为除去猪耳朵中所存留的皮脏味。



## 怎样挑选及保存胡萝卜？

新鲜的胡萝卜表皮光滑，色泽佳，形状匀称而且结实。胡萝卜顶端带有叶子的部分（胡萝卜头）应为绿色而且不宜过大过厚，否则就表示胡萝卜太老了。

胡萝卜存放在阴凉干燥处，避免潮湿，约可保存3个月，但还是应尽早食用。

## 白菜、萝卜受冻后怎么办？

白菜和萝卜受了冻，千万不要用火烤化或用开水烫洗，否则容易腐烂，做出的菜味道也不好。应将受冻的萝卜、白菜移到屋内，但不要移到过于暖和的屋内，应移到低温屋内慢慢化开。其次可放入冷水中浸泡，泡一定时间后，受冻的白菜、萝卜就能自然解冻化开。



### 火腿炖白菜

**原料** 火腿片100克，黄芽菜心1棵(约300克)  
**调料** 虾子、黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

**做法** ①黄芽菜心(直径约8厘米)削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟取出。  
②沙锅置火上，放入菜心，加黄酒、葱段、姜片、虾子、鲜汤，盖上锅盖，置中火上烧沸后，再将火腿片排放在上面，中火烧沸，加入盐、味精调味即成。



火腿要用碱水清洗，否则不易去除污垢。

## 茄子腐烂和“生锈”是怎么回事？

茄子表面有一层蜡质，起保护作用，一旦着了水，洗刷掉表皮蜡质，或者碰破外皮，微生物侵入，就会腐烂。因此，不要买淋过雨水或碰破外皮的茄子；要轻拿轻放，以免碰破；做菜时现洗现做，洗了不做，茄子也会烂掉。

茄子内部含单宁物质，很容易氧化，导致茄子表面变褐变黑，俗称“生锈”。新鲜茄子在表面蜡质保护下，单宁物质不会氧化褐变，只有在蜡质层被破坏后才“生锈”。

因此，保护茄子表面蜡质是防止腐烂和“生锈”的最好方法。

除了茄子，其他含单宁物质的蔬菜，如菜花、芹菜等，保管不善也会发生“生锈”现象。对这类蔬菜都要注意轻拿轻放，不要损伤表面。

### 蒜泥茄子

**原料** 茄子500克

**调料** 酱油、蒜泥、盐、味精、白糖、醋、香油各适量

- 做法**
- ①将茄子洗净，放入盘中，入蒸锅蒸熟取出，撕成长条装盘。
  - ②取净碗放入蒜泥、酱油、盐、味精、醋、白糖、香油调成味汁，浇在茄子上即成。

 应选择新鲜、无伤痕的嫩茄子，以保证菜肴口感细嫩。

