

生活窍门精选

999 卷首语

一盒烟钱,或一支口红钱,就能请一位生活高参,而它能让你了解、掌握衣食住行玩及美容保健等方面的 个生活小窍门,这当是难得的好事吧?

不要说你完全了解、掌握这 个生活小窍门,即便是其二分之一、甚至三分之一,你收益的欢乐与幸福也会五倍、十倍于你的投资。相信你会说:有这么一本小书,挺好的。



三九系列

烹调类

肉食品的加工与烹饪

吃冻肉比吃鲜肉好

冻肉经过低温处理,细菌大多已被杀死,而鲜肉里存有各种细菌,如黄疸、病毒,且多杂质、腥味和酸味。所以吃冻肉比吃鲜肉好。

冬季吃肉哪种好

冬天是进补的好季节,进补又以食补为好。适宜冬天吃的莫过于羊肉和狗肉。羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之佳品,是优良的温补强壮剂。狗肉性温,不但益脾胃、壮肾阴,且滋补之力较强。

炖牛肉加茶叶

炖酱牛肉时,用纱布包些茶叶与牛肉同炖,不但能使牛肉很快炖烂炖熟,还能保持牛肉本身所固有的醇香味。

如何炖老禽易烂

在宰杀前 10 分钟,给老禽灌点醋,这样炖出的老禽肉不仅易烂,而且鲜嫩。

剁肉不粘刀的方法

剁肉前,把菜刀放进热水里泡 3~5 分钟,剁肉时肉末就不再粘刀了。

滑肉片省油法

在做滑肉片时,一般用五成热的温油。如果将油烧至八九成熟,快速滑炒,成菜效果相同的情况下,可少放些油。

使牛肉变嫩法

一般牛肉都较老,但如果制作得法,牛肉会比猪肉还嫩得



多。买来牛肉剔去筋,取其精肉切薄片,切时注意牛肉纹路,要横丝切,不可顺丝切。另外,盛器内放盐、酒、胡椒、蛋清、适量的水、少许苏打粉和糖,牛肉放入搅打片刻,再放菱粉拌匀后放少许油,最好隔 2 小时后再用。同时,锅里放多于肉的油,旺火温油,牛肉下锅划散,捞起,倒去余油,再加味炒。

煮牛肉要用沸水

煮牛肉时,应先将水烧开,再下牛肉,这样不仅能使肉保存大量营养成分,而且味道也特别香。

啤酒炒肉味道鲜

在炒肉片用的挂浆淀粉糊里,倒入少许啤酒,菜肴则格外鲜嫩味美。因为啤酒内的酶能使肉类的蛋白质迅速分解。

土豆不能与牛肉同吃

“土豆烧牛肉”虽是一句口头禅,但却是一种不合理食物配合。因为这两种食品被人体消化吸收所需的胃酸浓度不同,所以在胃肠中滞留的时间较长,吃多了会使人腹胀难受,消化不良。

使红烧牛肉味鲜美法

红烧牛肉时,加几根切碎的雪里蕻,可使肉味鲜美。

羊肉去膻四法

①羊肉洗净切块后,放入开水锅中,再放入醋。一般 500 克羊肉放水 500 毫升,醋 25 克,水开后水面浮起血污时,取出羊肉,羊膻气即解除。②在烧煮羊肉时,500 克羊肉放入半包或 1/3 包咖喱粉,也可除去羊膻气。③将一只萝卜钻些孔放入一同煮,待萝卜熟后即解去羊膻气。一般 1 公斤羊肉放半只萝卜即可。④加适量的酒、葱、姜或杏仁、红枣、橘子皮、绿豆等同烧,可除羊膻气。

红茶水洗肉去异味

生肉带有煤油、柴油、机油等异味时,可用浓红茶水浸泡 30 分钟左右,然后冲洗干净,油污异味即被除去,再烹制,就无异味了。

淘米水洗肉好

有时从市场上买回的肉,上面粘附着许多脏物。用自来水冲洗时油腻腻的,不易洗净。如果用热淘米水清洗,脏物就比较容易清除掉。

家畜内脏异味消除法

①洗肠、肚时,先加一些碱面和食醋,反复揉搓,就可除去里外粘液和恶味。②洗肺时,可将气管套在水管上,灌水冲洗数遍,直至透净血污,使肺叶呈白色,就没有异味了。③洗口条时,可先将口条浸泡在开水中或投入沸水中氽过,刮去舌苔、白皮,然后刷洗干净即可。④洗猪心时,可把猪心放入清水中,不停地用手挤压,使血污放出。⑤家畜脑子一般很嫩,容易破损,应放置水中轻轻漂洗,用牙签或小镊子剔去血丝、薄皮,再漂洗干净即可。

橘皮汤味鲜美

在炖肉汤时,放入几片鲜橘皮,不仅汤的味道鲜美,而且能减少油腻感。

煮骨头不宜中途加水

肉骨中含有大量的蛋白质和脂肪,因此,在煮肉骨汤时,应冷水下锅,沸后再用小火炖,骨肉易酥,骨中的蛋白质和脂肪才会溶解汤中。如果在中途加入冷水,蛋白质和脂肪就会附着在骨头上,不能溶于汤中。

焖肉加醋好

焖肉时,加入适量的醋,既可除去异味,又可缩短时间。

炖猪肉易烂法

炖猪肉不要用急火,火势一急,肉便紧紧缩在一起了。如果在炖肉的时候放一点山楂或3~4个土豆,肉可以很快炖得酥烂。

排骨汤放醋好

排骨汤味道鲜美,营养丰富。煮汤时,如能放点醋,可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来,被充分利用,营养价值更高。此外,醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

使肉味鲜美法

煮肉的时候,如果想使汤味鲜美,应该把肉放入冷水中慢慢的煮。如果想使肉味鲜美,应该把肉放在热水里煮。

冷水煮肉,肉中蛋白质更多的渗入汤中,因此肉味差。

如何保持醋味

烧糖醋排骨、糖醋鱼块及其他需放醋的菜肴时,最好在菜即将烧好起锅时再放醋,这样能充分保持醋味,如果放的过早,醋就会在烹调过程



中蒸发掉,而使醋味大减。

巧取肉末

肉末很容易粘在包装纸上,如果倒出前先用凉水把包装纸湿一下,就好得多了。

巧法制肉馅

将要做馅的肉放入冰箱冷冻,待完全冻实后取出,用擦菜板擦肉,很容易地就能把冻肉擦成细条。之后,只需用刀剁几下就行了。

葱防苍蝇叮鱼、肉

夏天,为了防止苍蝇叮咬洗净的鱼、肉,可以在鱼、肉上放几根大葱。

咸肉的洗法

用清水漂洗咸肉并不能达到去咸的目的。如果用盐水来漂洗(盐水的浓度要低于咸肉中所含盐分的浓度),则咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中了。

冷冻食品解冻法

肉类 适宜在室温的空气中解冻,最好不要在水中解冻,以免营养流失。

家禽:一般宜在水中解冻。但未去内脏的,最好在室温下的空气中解冻,以免产生异味。

鱼类 在 5% 的 40~50 的食盐水中解冻好。在这种情况下,鱼的肌肉组织复原力最强,味道最佳。

蛋品 可装在不透水的金属容器中,将容器浸在 20 的水中迅速解冻。

炸猪排如何防缩

炸猪排前先在有筋的地方切 2~3 个切口,炸起来就不会缩了。

烤肉防焦法

在烤箱中放只盛水器皿,可使烤肉不焦不硬。因为器皿中的水可变成水蒸气,防止烤肉焦糊。

鱼和肉不宜反复冷冻

有些人从冰箱取出冷冻的鱼和肉,吃不完的,仍

旧放回冰箱冷冻起来,以为这样鱼肉就不会变质。其实,鱼或肉从超低温的冷冻状态到冰点以上的解冻状态,其细胞膜已被严重破坏,此时若再行冷冻,就不能再起保鲜作用了。更值得注意的是,这些肉中会产生一种致癌物,B——二硝酸胺,冷冻次数越多,生成的此种致癌物的浓度就越高。

肥肉新食法

肥猪肉一直是老年人的大忌,认为食之弊多益少。其实,肥肉只要煮炖得当,亦会成为老年人延年益寿的理想食物。经化验测定,长时间(5~8小时)煮炖的猪肉与一般时间煮后的猪肉相比,其不饱和脂肪酸含量明显增加,胆固醇含量大大降低,脂肪会减少40%左右。

巧洗猪腰子

将猪腰子剥去薄膜,剖开,剔去筋,切成所需的片或花,用清水漂洗一遍,盛起沥干。1公斤猪腰约用100克烧酒拌和捏挤,用水漂洗两三遍,再用开水烫一遍,即可除去膻臭味。

猪肝烹前处理

炒猪肝前,可用点硼砂和白醋腌制,硼砂能使猪肝爽脆,白醋可使猪肝不渗血水。

如何除净禽毛

在杀家禽前10分钟给它灌点烧酒,便可将禽毛拔除干净。

鸡肉去腥法

①刚宰杀的鸡有一股腥味。将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸1小时,再烹制时就没有这种异味了。②从市场上买来的冻鸡,有些从冷库里带来的怪味,影响食用,在烧煮前先用姜汁浸3~5分钟,就能起到返鲜作用,怪味即除。

好吃易做可乐鸡

把鸡洗净,剁成块,放入锅里,倒入可乐,使可乐浸没鸡块为佳,开锅后用小火炖40分钟即可。

鸡尾部不能吃

因为鸡与其他鸟类一样,尾部的肉块中有一个叫“腔上囊”的器官,“腔上囊”是有害物质(包括致癌物质在内)的“储藏所”。因此,吃鸡时应切除鸡屁股,以免“腔上囊”内积存的有害物质对人体产生危害。



烹制整禽巧脱骨

清蒸、炖或烧整鸡、整鸭前,要先用刀平着把鸡、鸭的胸脯拍塌,腿节拍断。这样制作出的鸡、鸭,骨头能顺利脱掉。

炖鸡不要放香料

鸡肉里含有谷氨酸钠,烹调鲜鸡时,只要放适量油、盐、葱、姜、酱油等,味道就很鲜美,如再加入花椒、茴香等厚味的调料,反而会把鸡的鲜味掩盖掉。

切肉技巧

切肉的技巧是 横切牛,斜切猪,竖切鸡。

蛋奶食品的加工与烹饪

如何蒸蛋羹鲜嫩可口

蒸鸡蛋羹时加冷水会使水、蛋分层,加热水不易调匀。如果加温开水调和,则会使蒸出来的鸡蛋羹不起蜂窝,而且鲜嫩可口。

蛋壳破了盐水煮

将破了壳的蛋放入盐水中煮,蛋液就不会从破缝中流出。

如何腌咸鸭蛋

水烧开,加入盐,盐的多少以加入的盐不能溶解为止,水中还可以加入一点花椒大料,为了让蛋多出油,可以在水中加入 2 两烧酒。鸭蛋放入坛内,加入晾凉的盐水,水量最好没过鸭蛋。密封坛口 20 天,即可以吃。如果一时吃不完,可将鸭蛋捞出煮熟后,重新放入原来的咸水中,这样,蛋就不会加咸了。

巧吃松花蛋

松花蛋的吃法一般是剥皮、切瓣当作拼盘,浇上香油、醋,撒点姜末。但用松花蛋凉拌豆腐,或用切块松茶蛋挂糊、浇汁做成溜松花,更是别有风味。

松花蛋去涩法

松花蛋有时有一股难闻的碱涩味,可将鲜姜捣成末,加醋调成汁,浇在切开的松花蛋上,即可除去涩味。

松花蛋去壳妙法

将蛋的大头剥去泥和壳,在小头敲一小孔,然后用嘴从小头处吹,整而不碎的松花蛋就会从壳中脱出。

不宜吃变质皮蛋

变质皮蛋是在加工或存放过程中,受到细菌的污染,特别是受到沙门氏菌属的污染所致。由于变质皮蛋里细菌大量繁殖,产生毒素,一旦食用就会引起发热,胃肠道蠕动加快,胃肠道粘膜充血,水肿等食物中毒现象。变质皮蛋的蛋黄成形不规则,蛋清凝固不好,呈融胶状或浑水状,蛋内产生大量气体,打开时会有“扑”的一声,臭味扑鼻。

巧切松花蛋

如果用刀切扒好的松花蛋,蛋黄就会粘在刀上,可用丝线在松花蛋上绕一圈,相向一拉,松花蛋就被均匀地割开了,而且蛋黄不粘。如没有现成的丝线,可将刀在热水中烫一下,然后再切,也能切得整齐漂亮。

炒、煎鸡蛋香嫩法

①炒鸡蛋时,滴几滴酒,蛋松软而味香。②炒鸡蛋时,把生蛋打入碗内,加入少许温水调匀,再按常规烹炒,就是火候大也不会炒“老”,吃起来还会松软可口。③把蛋打入油锅中煎时,洒几滴热水于蛋汁的上面和周围,不仅煎出来的蛋饼完整,且吃起来嫩滑。④煎蛋时,在油中洒一点面粉,不仅蛋的颜色好看,油也不会爆出锅外。

巧除蛋壳

刚煮熟的蛋,立即放入冷水中,冷却后,用手搓几下,壳就去除了。

煮蛋加醋易去壳

煮蛋时,在水中加些醋,容易剥壳。

巧分蛋清和蛋黄

要把蛋黄与蛋清分开,最简便的方法是 在玻璃杯上架一个漏斗,把鸡蛋打在漏斗里。蛋清由于含水分多,就会通过漏斗徐徐流入玻璃杯中,而蛋黄留在漏斗里,如剩下的蛋黄一时不用可浸入麻油中,可保鲜 2~3 天。此外,也可在鸡蛋的小头,打一个小孔,使蛋清慢慢流出来。

炒鸡蛋不宜放味精

鸡蛋本身含有多量的谷氨酸及一定的氯化钠。加



温后这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠,此种物质即是味精的主要成分,有很纯正的鲜味。这是鸡蛋遇热后自身产生的鲜味。如在炒鸡蛋里放味精,产生的鲜味就会影响鸡蛋的自然鲜味,吃起来口感不好,同时鲜味的重复也是一种浪费。因此,炒鸡蛋不必加味精。

蒸鸡蛋羹怎样不沾碗

蒸鸡蛋羹的碗很难洗净。如果在蒸鸡蛋羹前,先在碗内涂上一层熟油,再将蛋打入碗内搅拌蒸制,这样洗碗时只要用布一抹就能洗净。也可将蛋磕入碗内搅好后,再倒入涂过油的碗内蒸制,洗涤时就更加方便。

不能用茶叶煮鸡蛋

茶鸡蛋是一种对人体健康有损的食品,因为茶叶中除含有生物碱外,还有多种酸化物质,这些化合物与鸡蛋中铁元素结合,对胃有刺激作用,不利于消化吸收。

鸡蛋与豆浆不能同吃

豆浆中含有酶蛋白质,它能抑制人体蛋白质的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋中含有粘液性蛋白,它可以和酶蛋白质结合,使蛋白质的分解受到阻碍,降低人体对蛋白质的吸收率。所以鸡蛋与豆浆不能同时吃。

煮牛奶时莫加糖

不少人习惯在煮牛奶时,把糖投入奶锅中,认为这样煮出的牛奶又甜又好,其实这种做法是不科学的。因为牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会形成结合物——果糖赖氨酸。这种物质不能被人体消化利用,还会对人体产生一定的危害。正确的做法是 煮牛奶的时候不能加糖,若想加糖,要把牛奶煮好晾凉后,再加入。

煮奶防粘锅

煮牛奶时,先把锅用水冲一下,可防止牛奶粘锅底。

煮牛奶防溢法

①煮牛奶时,在奶锅盖上滴上几滴清水。当看到这几滴水快要蒸发干时,说明锅就要开了。这时打开奶锅盖,稍待片刻,奶一开,把奶锅端起就行了。②将装有牛奶或豆浆的铝锅,一半搁在火上,一半搁在火外,即使暂时无人照看,也不会沸出锅外。

水产品的加工与烹饪

延长活鱼生命法

活蹦乱跳的鲜鱼,离水后很快就会死亡,再过一段时间就不会新鲜了。如果将两小片湿的薄纸片贴在鱼的两个眼睛上,就可使鱼不会马上死去。因为鱼眼的视神经后面有一条很重要的线性组织,这条线一旦离开水就会断裂,从而导致鱼的死亡。用湿纸蒙住鱼的双眼,便延长了这条线的断裂时间,也就延长了鱼的生命。

还有一个方法,就是将小棉球或小线团蘸酒后,塞入活鱼的嘴里,使之呈酒醉昏迷状态,也可延长鱼的生命。

如何除鲤鱼泥酸味

鲤鱼脊骨两侧有两根呈白色的酸筋,除去方能去掉泥酸味。抽除酸筋的办法是 将鱼放在案板上,从近鱼头的鱼鳍部位斩下 2 公分左右,再在鱼尾 10 厘米左右的地方切至脊骨,用刀面重拍鱼身,待酸筋露出即用手捏住酸筋,边抽边用刀面轻拍,这样就能将酸筋全部抽出。

巧除炸鱼油腥味

炸过鱼的油有一股腥味,这主要是来自鱼肉中的三甲胺。可用下法除掉 炸完鱼后,趁热放入少许葱姜和花椒炸焦。然后将锅离火,抓一把面粉撒入热油中,或淋入一些调匀的稠湿淀粉,面粉或淀粉即可把腥味吸附掉。

如何洗带鱼

带鱼身上的腥味和油腻较大,用清水很难洗净,可把带鱼先放在碱水中泡一下,再用清水清洗,就很容易洗净,也无腥味。

怎样鉴别污染鱼

看形体 污染严重的鱼,形态不整齐,头大尾小,椎弯曲甚至畸形,皮部发黄,尾部发青。带毒的鱼眼睛浑浊,无光泽,有的甚至向外鼓出。

看鱼腮 有毒的鱼腮不光滑,较粗糙,呈暗红色。

闻气味 正常的鱼有明显的腥味,污染了的鱼则气味异常。根据各种毒物的不同,分别呈大蒜气味、氨味、煤油味、火药味等不正常的气味。

烹制鲜鱼的窍门

一般人总认为活鱼现杀现烧味道好,营养价值最高。



其实不然,因为活鱼刚剖杀后,蛋白质未分解成氨基酸,立即烹制,不仅影响肉质鲜美的程度,而且不利于人体充分吸收其营养。烹制的最佳时刻,是活鱼剖杀的 2~5 小时后(天热短些,天冷长些),待鱼中蛋白质分解成人体更易吸收和各种氨基酸时煎烧,味道最鲜美,营养价值也最高。

除鱼胆苦味法

鱼胆不但有苦味,而且有毒。鱼胆汁主要是胆汁酸构成的,它不溶于水,因此用水不能把苦味洗去。可以在胆汁污染过的鱼肉上涂一些酒、小苏打或发酵粉,然后再用水冲洗,就可以把苦味洗去了。

洗带鱼勿刮“银脂”

带鱼味美并富营养,但有人却将带鱼身上的“银脂”当作鱼鳞刮得一干二净,以为这样可除去腥味。其实这样做是十分可惜的。带鱼身上的“银脂”是无腥味的脂肪,它不仅营养丰富,而且可使鱼味更为鲜美。

盐水冷冻鱼不变干

鱼放在冰箱中冷冻时,常会变得干硬,若置于盐水中冷冻,鱼不会发干。

酒醋渍鱼香味浓

油炸鱼块时,先在鱼块中滴上少许醋或酒,拌匀,闷 3~5 分钟后再炸,这样炸出的鱼块香味浓。

牛奶渍鱼格外香

把收拾好的鱼片放到牛奶里泡一下,取出后裹一层干面粉,再入热油锅炸制,其味格外香美。

蒸鱼、肉巧用水

蒸鱼或蒸肉时,如果以开水足气入锅,能使鱼或肉的外部突然遇到高温蒸汽而立即收缩,内部鲜汁不会外流,熟后味道既鲜美,表面又有光泽。若炖鱼,应用冷水下锅,这样不仅能去除其腥味,而且味道鲜美可口,不过应当一次加足水,若中途加水,容易冲淡原汁的鲜味。

使咸鱼还鲜法

在一盆温水中加 2~3 两醋,把咸鱼放在水中浸泡 4~5 小时,或用一盆淘米水加 1 两食碱,将鱼浸泡 4~5 小时,然后洗净烹调,这样鱼肉不但咸,而且鲜嫩可口。

挤虾仁的技法

挤虾仁之前,用少许明矾化水,将虾浸泡一会再挤,既容易又不会使虾壳带肉。

怎样洗虾

虾的肠中充满了黑褐色消化残渣,清洗时必须除掉。如是较大的虾可用剪刀沿虾的背部剪开。去除虾肠即可。如虾不是很大,也可以把虾头剪掉,挤出虾胃中的残留物,将虾煮至半熟,剥去虾壳,翻起虾背肌肉,去除虾肠。

海蜇皮中的泥沙的去除

将海蜇皮平摊在案板上,切成细丝,泡入50%的盐水中,用手搓洗片刻,捞起,将盐水倒掉,再用盐水泡,这样连续三五次,就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。

食海蜇防中毒

将海蜇洗净切好后,先用食醋泡10分钟,然后再加工制作就不会中毒。

使贝类吐泥沙

把贝类养在放有如菜刀、火钳等铁器的淡水里2~3个小时,贝类闻到铁的气味,就会很快吐出泥沙。或在水中放几滴香油,也可使贝类吐出泥沙。

海参炒前防缩水

欲使海参炒后保持饱满亮泽的外形,洗净、切好后,绝对不能沾油及盐。否则海参即会缩水,而且愈炒愈小,无论采取什么措施也无法挽救,炒出的海参既不美观,又不够分量。

简易杀鳖法

一般人杀鳖都是用竹筷逗引鳖的嘴部,待它咬紧竹筷,将头颈拖出,把它杀死。但此法很麻烦,有时不顺利。其实,可把甲鱼放在平板上,将它翻个身(即肚底朝天),这时,甲鱼想恢复原来的状态,必然伸出四脚和头颈奋力挣扎。此时,用左手按住肚底,右手举刀对准其颈部一切斩下即可。

吃鳖有窍门

吃鳖的窍门在于如何洗刷鳖肉。鳖体深处有一小胆囊,应小



心取出备用。鳖肉切块清洗,沥去水,以鳖的胆汁遍擦鳖肉,搓洗多遍,最后用清水洗到肉面无苦味,再入锅文火清炖。

巧做鱼头羹

鱼头羹必须用小点的鱼或咸鱼的头。先将鱼头放在案板上,用刀剁成细泥,放在碗内,加上适量的糯米粉或米粉、面粉及葱姜末、辣椒粉、胡椒粉、料酒、味精等调料,拌匀后上笼,用大火蒸十几分钟即可。

螃蟹不宜生吃

有人喜欢吃生螃蟹,这种吃法极不卫生。因为在螃蟹身上有寄生的肺吸虫囊蚴,能传播肺吸虫病。如果生吃就会把肺吸虫的囊蚴吃进胃中,囊蚴在人体内发育成肺吸虫,最后定居在腹腔、胸腔、肝脏、肾脏,如侵害肺部,能破坏组织,引起咳嗽、胸痛、低烧。如侵犯脑、脊髓,则出现头疼、发热、呕吐乃至瘫痪、失明等。所以吃螃蟹一定要蒸熟或者煮熟,趁热吃。

蔬菜的加工与烹饪

切葱防流泪法

切葱时,往往有一股气味刺激人的眼睛,使眼里流泪。要想避免这种现象,可以在切葱前把刀放在冰水里浸一会儿,或把葱蘸上冷水来切,也可以把葱放到冰箱里冰一会再切,就不会刺眼了。

用铁锅炒菜好

经常使用铁制餐具,用铁锅、铁铲炒菜,避免使用铝制餐具,特别不要用铝制餐具来存放有咸味或酸性碱性食物,可防止老年痴呆症的发生。

黄瓜、西红柿勿同吃

黄瓜含有一种能分解维生素 C 的酶,能把维生素破坏掉,而西红柿恰恰含有较多的维生素 C。如果二者放在一起食用,西红柿中的维生素 C 就会被黄瓜里的维生素 C 分解酶破坏掉,而且含维生素越多,破坏的程度就越严重,所以这两种蔬菜不宜同吃,即使分着炒,最好也别一块吃。

削皮土豆不变色

土豆削皮后容易变黑。如果去皮后暂时不用,可将其放入加有几滴醋的冷水中,连容器一并放入冰箱中保存,这样就不易变黑了。

巧做糖醋汁

不论做什么糖醋菜肴,只要按 2 份糖、1 份醋的比例调配,便可收到甜酸适度的效果。

减轻苦瓜苦味的窍门

苦瓜里含有一种叫葫芦素的物质,所以味苦。如果烹饪得法,苦瓜的苦味能转成甘美。不少人把苦瓜切成块状,先用水煮熟,然后放进冷水中浸泡,这样苦味虽能除尽,但却丢掉了苦瓜的风味,也损失了营养成分。

正确的做法是把苦瓜切开,用盐稍腌片刻,然后炒食,既可减轻苦味,而且苦瓜的风味犹存。

炒菜花加牛奶

炒菜花时,加 1 匙牛奶,会使成品更加白嫩可口。

盐使蔬菜黄叶返绿

菠菜等青菜的叶,如果有些(轻度)变黄,焯时放一点盐,颜色能由黄返绿。

巧炸花生米

很多人在油炸花生米时,先把油烧热,后放花生米,认为这样可使花生米熟得快。恰恰相反,这样炸,会使花生米急剧受热,容易炸成外焦内生。正确的炸法是 将油和花生米同时入锅,逐渐升温,炸出的花生米内外受热均匀,酥脆一致,色泽美观,香味可口。

油炸花生米保脆法

一般的油炸花生米,放 12 个小时后,再吃就不酥脆了。若将油炸花生米趁热洒上少许白酒,搅拌均匀,稍凉后再撒上少许食盐。经过这样处理的花生米,放上几天都酥脆如初,不易回潮。

炒洋葱宜放面粉、酒

切好的洋葱蘸点干面粉,炒熟后色泽金黄,质地脆嫩,味美可口。炒洋葱时,加少许白葡萄酒,则不易炒焦。

怎样洗香菇

首先把香菇倒进 60 左右的温水中浸泡 1 小时,然后用手朝



一个方向旋搅约 10 分钟,让香菇的“鳃页”慢慢张开,使沙粒徐徐落下。注意,只能朝一个方向旋搅,否则,沙粒落不下来,还会紧包在里面。最后,将香菇捞出,用清水冲洗几遍,即可烹食。

番茄巧剥皮

番茄放在碗中,浇淋热水,随即将其移至冷水中,这样即可以比较容易地把皮剥掉。

快剥蒜皮技法

将蒜用温水浸泡 3~5 分钟捞出,用手一搓,蒜皮即可脱落。如需一次剥好多蒜,可将蒜摊在案板上,用菜刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

烧茄子省油二法

①把茄子放入炒锅内干煸,不放油,直到把茄子里的水分煸掉,肉质变软后,再用油烹调。

②在烧制前把加工好的茄子先用盐腌一下,当茄子渗出水分时把它挤掉,然后再加油烹调。

吃韭菜不“烧心”法

不少人吃过韭菜后,胃部有一种灼烧的感觉,也就是通常所说的“烧心”。如果在炒韭菜或做韭菜馅时,适量加入些生姜,食用后就不会“烧心”了。

炒元白菜加面酱

炒元白菜时,调适量面酱,用以代替酱油,元白菜的异味就可以去掉,如果再配上一些葱或韭菜,吃起来会更加可口。

巧炒藕丝

炒藕丝或藕片时,若方法不当,就会越炒越粘锅,越变越黑,既不美观,也不好吃。正确的方法是边炒边略加清水,同时放点葱姜末和米醋等调料。这样炒出的藕丝不但清脆且白嫩可口。

盐水洗菜

洗菜时,先用盐水把菜泡 20 分钟,不仅可以洗去菜里的虫子,还可以去除菜上残留的农药。

如何保护菜里的维生素

菜要先洗后切,因为菜里的多种维生素都

能溶解在水里。先切后洗,菜里的维生素就会被洗掉一部分。切后要及时下锅,由于菜里的维生素多半不太稳定,如不及时下锅,部分维生素也会被损失掉。能带皮吃的菜不要去皮,因为皮里含的维生素C最多。不要把菜叶子全扔掉,因为菜叶子含的营养比茎含的多,如芹菜等。

如何吃胡萝卜

胡萝卜是一种脂溶性的有机物,含有丰富的维生素A——胡萝卜素,只有溶解在油脂中才能被人体吸收。所以烹调胡萝卜时宜多放些油,最好与肉同炖或同炒。

发芽的土豆不能吃

发芽的土豆最好不要吃,因为土豆发芽后,会产生大量的龙葵毒素,容易引起中毒。新鲜土豆中,也含有少量的这种有害成分,若在烹制时加点醋,不但能防止中毒,且味道鲜美。

做菜巧放盐

①用花生油炒菜时最好先放盐,这样盐中的碘化物能解除花生油中黄曲霉素的毒性。②用豆油或菜子油炒菜时,为减少蔬菜中维生素及其他营养物质的损失,应在蔬菜烹调将熟时再放盐。③用猪油、鸡油等动物油炒菜时,也可先放盐,后放菜。这样有助于减轻猪油、鸡油中有机氯农药残留的毒性。④做鱼时,先在鱼身上撒点盐,可防止鱼肉散碎。

油菜与香肠一起炒

先将熟香肠切成薄片,在滚热的油锅中煸炒几下,放些料酒,接着放入切好的油菜同炒,边炒边淋些水,以防炒老,菜色变绿,放点盐、糖等调料,再炒一二分钟便成。油菜青翠,香肠红艳,色味俱佳。

炒青菜脆嫩法

在炒黄瓜、莴笋等青菜时,洗净切好后,洒少许的盐拌合,腌渍几分钟,控去水分后再炒,能保持菜质脆嫩清鲜。

不宜放冰箱的蔬菜

西红柿 西红柿放入冰箱冷冻,局部或全部果实会呈现水浸状态而导致软烂或蒂部开裂,表面会出现褐色圆斑,极易腐烂变质。

黄瓜 在0℃上下的冰箱内存放2~3天表皮会呈现水浸状,从而失去黄瓜特有的风味,乃至变质腐败,不能食用。



防止扁豆中毒二法

氽水法 将扁豆清洗干净,倒入开水锅里氽一下,待锅里的水再开时,即捞入冷水盆中浸泡备用。

干煸法 将锅烧热,倒入洗净的扁豆,用锅铲不断翻炒,直到扁豆全部变色,豆腥气除尽,即可起锅备用。

如不用上述方法,烹制时延长加热时间,将其煨透焖软,也可清除毒素。

新土豆去皮法

把新土豆放入热水浸泡一下,再倒入冷水中,很容易去皮。

冰冻“萝卜干”

把切好的萝卜先放在冰箱里冷冻一段时间,再拿出来置阳光下晒干,就成了可以久存且风味独特的“萝卜干”,烧肉时放上一些,味道极好。

吃番茄三不宜

未成熟的番茄不宜吃 未成熟的番茄含有大量的毒性番茄碱,吃后会出现头晕、恶心、呕吐和全身疲劳等症状。

空腹时不宜吃 番茄含有大量的胶质、果质及肺胶酚可溶性收敛剂等成分,这些物质容易与胃酸起化学作用,结成不易溶解的块状物,阻塞胃的出口处,使胃内压力升高,引起腹痛症状。

肠胃虚寒者不宜多吃 中医认为番茄性寒,肠胃虚弱者多吃番茄对身体有害。

菠菜豆腐的烹制

菠菜烧豆腐时,先将菠菜烫一下,使草酸溶解掉再与豆腐一起做。这样豆腐中的钙质就不会被破坏。同时,也可去掉菠菜的涩味,使菜的味道更好。

长年可用的鲜姜末

把生姜刮皮后洗净晾干,然后像剁饺子馅一样把它剁成碎末,拌之以精盐腌制,置于瓶中盖严,长年可用,而且姜的鲜味不变。

不宜吃小葱拌豆腐

豆腐中的钙与小葱中的草酸结合,会生成白色的沉淀物——草酸钙,可造成人体对钙的吸收困难。

煮海带易烂法

煮海带时,适当加点碱或小苏打,或者在锅里放适量食醋,