

现代家庭必备书

厨艺



秦一洲（阿二） 编
广西科学技术出版社

- ◆ 香港著名厨艺大师十八般厨艺经验
全部传授
- ◆ 600多个让你受益终生的实用妙招
与你分享

CHUYI XIAOMIJUE

厨艺

秦一洲（阿二） 编



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨艺小秘诀/秦一洲编. —南宁:广西科学技术出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-80666-899-3

I. 厨... II. 秦... III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027042 号

厨艺小秘诀

秦一洲(阿二) 编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5.75 字数 132 000

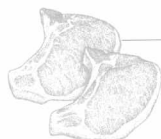
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 978-7-80666-899-3/TS·31 定价:15.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

目录

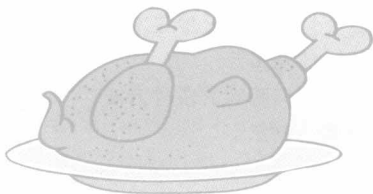


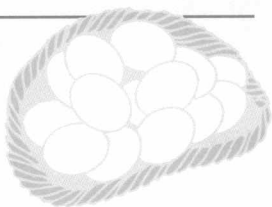
一、肉类烹饪小秘诀

- 2 烤鸡不弄破皮的方法
蒸排骨要注意些什么
煎牛排应何时放盐及胡椒
炖老鸡怎样烂得快
- 3 怎样做出质嫩味美的白切鸡
煎牛排经验谈
- 4 怎样焖牛腩易烂
炸猪排、牛排不弯曲变形的方
大火煮肉味不香
蒸鸡的步骤
- 5 怎样制作“上汤”
怎样使肉料泡油不黏锅
蒸滑鸡要注意些什么
- 6 切、腌、炒牛肉的技巧
白切猪肝先焖熟后切开
猪肉松的制法
- 7 如何做卤水食物
炸子鸡或乳鸽怎样才脆皮色靓
蒸鸡的技巧
肉馅不能全用瘦肉
青豆炒叉烧要分炒三次
- 8 焖乳鸽勿多汁
去除羊肉膻味的多种方法
肉骨汤制法
- 牛肉切片后要试过是否韧才炒
- 9 鸡扒轻剝易入味
鸡肉吃来滑嫩可口要加盐与水
蒸虾怎样才算熟
清鸡汤的处理法
猪排宜用慢火煎
- 10 炸肉丸要用热油
炒牛肉要火猛动作快
焖猪肉前先用中火炸至浅黄色
牛肚先爆后焖
鸡肉切粒比剝茸好吃
- 11 怎样炒鸭片才嫩滑
剝牛肉加少许洋葱末味道佳
油鸭芋头煲的技巧
使鸡肉清爽可口的方
炒肉碎黏作一团皆因油烧过开
- 12 鸡肉加酒蒸后可保存较久
如何煎出鲜嫩的牛排
羊肉爆炒多放姜葱
羊肉煲汤可放入萝卜
猪肝醋腌泡油再炒
- 13 洗鲜猪腰要除净腰臊
煮肉用热水味道鲜美
牛肉试咬觉韧怎么办



- 焖牛腩的技巧
肉很硬时可让它吸点醋
- 14 腌过的猪肉容易烧焦
炒鸡丝时不要放太多生粉
肉汁浓时勿勾芡
鸡脚去甲会油腻
煲汤材料要出水
- 15 鸡未冷要开盖
鸡球太厚要泡油
煮咕鲁肉的技巧
猪脚刮毛勿去皮
- 16 使鹅肠爽脆的技巧
烧鹅皮脆肉香的制法
焖速冻鸡时少放油和水
焖猪手时加发菜
- 17 凤爪可用醋去除胶质
排骨没泡油不宜爆
鸭去油脂无膻味
除肝脏腥臭味的技巧
- 18 炖猪舌要去脂肪
洗猪肚用盐和醋
鱼肉上浆加蛋白
扣肉、元蹄煮熟才炸不肥腻
- 19 猪肘去骨勿破皮
蒸蹄筋用猛火
燕窝鹌鹑粥的炖煨方法
做纸包鸡要包得密
大火浸卤猪脚外皮会爆开
豉酱蒸鸭不要待鸭凉后才上色
- 20 蚝油焖鸡要先用中火泡至八成熟
葱头焗鸡要留心火候
豆酱焗鸡忌中途加汁
- 肉类上浆营养高
肾球刻花易炒熟
- 21 去猪肚、猪舌腥味的技巧
炸大肠的技巧
焖排骨勿忘加盖
煲蛇加竹蔗去臊
鹅丝勿与配料同时下锅炒
- 22 炸浸乳鸽的秘诀
卤水浸鸡要定时倒去鸡腔卤水
发菜蚝豉煲猪脚
洗猪脑忌用力过猛
热油炸、中火蒸是做荔浦芋扣肉的关键
- 23 炸肉饼要保留肉汁
红烧大群翅煨至六成软
爆腰花要火猛油热
烧热锅才炒鱼球
爆肚尖要除净脂肪筋
肉丸捏得过太易煮散
- 24 炖煮肉类易熟的方法
煮鸡杂的技巧
怎样去除羊膻味
面鼓焖牛腩的技巧
煮滑蛋牛肉的技巧
- 25 用盐及洋葱腌肝脏可去除异味
鹌鹑蒸后下锅炸
牛肩筋粗宜炖卤
炖牛肉打开盖让腥味蒸发





- 26 中式与西式火腿之制法及食法各异
干蹄筋用高压锅煮
烹调时加蛋白或粟粉可使肉质嫩滑
火腿鲜笋汤的做法

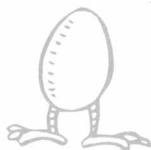
二、蛋类烹饪小秘诀

- 28 炒鸡蛋如何使葱花不变色
怎样炖出表面光滑鲜嫩的蛋
如何煎出漂亮的荷包蛋
煮蛋的秘诀
- 29 虾仁炒蛋既嫩又滑
煮蛋如何防止壳裂
苦瓜炒蛋的步骤
检验蒸水蛋是否已熟透的方法
煎蛋勿加水
- 30 热水煮蛋的技巧
剥鹌鹑蛋有讲究
蛋蒸豆腐水多了如何应付
韭菜炒蛋的技巧
- 31 炒鸡蛋不应加味精
蛋白搅匀要立刻蒸
蛋用盐水煮也会破
煎荷包蛋把蛋黄移到中间的方法
取蛋白的方法
- 32 煎荷包蛋要趁未凝结前覆折
豆芽先炒半熟后与蛋液同炒
煮开水蛋时水里要加醋
蒸蛋与作料汁的比例
炒蛋材料要先爆
- 33 煎蛋角要加生粉
鹌鹑蛋宜隔水蒸
煎荷包蛋加热水
煎蛋皮要搪匀油
炒蛋加温水不会老

- 34 蛋皮春卷忌火猛
倒入鸡蛋液可避免发菜结团
糖醋皮蛋的制法
切皮蛋宜用丝线

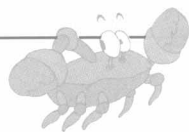
三、海鲜烹饪小秘诀

- 36 如何烹调冷藏过的冻鱼
鲜鲍洗刷及蒸法
蒸海鲜不用生抽
蒸鲢鱼不宜用中火
- 37 炒鱿鱼不卷曲的原因
炒虾球怎样才爽中带透明
烧鱼不宜早放姜
煮海参的常识
清蒸鱼的调汁配方
- 38 虾丸、鱼丸不宜用开水煮
蒸蟹怎样使蟹爪不脱掉
海蜇爽脆的煮法
煮大闸蟹不能加麻油
- 39 虾要油爆炸两次才皮酥肉嫩
炸虾片要用沸油
海蜇的两种吃法
- 40 如何煮柴鱼汤才味鲜
清蒸鲜鱼的秘诀
煎黄花鱼不脱皮的方法
煮蚝勿用生抽
- 41 蒸鱼要用开水
鱼肉酿豆腐的方法
蒸蟹怎样才算熟
如何去掉本地鱼腥味

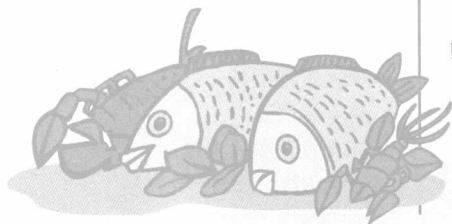




目录



- 热油浸鱼以刚熟为度
- 42 煎鱼黏锅怎么办
咸鱼汁可炒菜
五柳鱼先炸香透再烹制
蒸新鲜鱼和冻鱼的技巧
煮白灼虾的技巧
- 43 乳酪可以去鱼腥臭
为什么煎鱼会皮脱肉碎
少量的鱼汤可用平底锅来煮
使鱼肉嫩滑而又不腥的蒸鱼方法
- 44 炒鱼球或鱼片怎样才不会碎烂
煎鱼上碟后才埋料汁
鱼肉先腌再泡油
茶水可除鱼腥
- 45 小苏打可去鱼胆苦味
蒸鱼下面放葱不黏碟
鱼未制菜前先浸牛奶去异味
鲜鱿鱼仔比大鲜鱿鱼嫩口好吃
豉油应淋在鱼碟边
蒸鳊之碗要扫油
- 46 蒸鱼不应用盐腌
鱼头煲汤前要煎香
炸带子要抹干水
鱼丸不宜大火煮
炸鱼头的技巧
急冻鱼头会出水
- 47 腌三文鱼多放糖
油炸牡蛎要干水
煮鱼放姜的方法
炖煮海参时要干水
拖塘角鱼不能用沸水
- 48 煮塘角鱼放姜片除腥
煮鱼要先上碟后勾芡
煮鱼放酒味清新
煎鱼先小火后加盖焖制
干炸虾球应求松嫩味道好
- 49 蚝豉炒前要用味汤煨
烧烤海螺的技巧
螺片抹干才上粉
制虾子扒海参的技巧
蒜肉瑶柱的做法
- 50 热水蒸鱼多汁液
蒸蟹前应浸淡盐水
腌三鲜时加麻油
烩海参羹的技巧
- 51 软薄鱼翅宜泡焖
焖鱼时要上盖
红焖海参的技巧
清炖白鳊用中火
酥炸菊花鱼的技巧
- 52 虾仁煮前宜冻 2 小时
水鱼脚上黄油腥
带子口味既宜清淡又宜浓郁
- 53 龟需要长时间烹调
吃炸生蚝肉用辣酱蘸味道极鲜美
想虾筒炸得酥脆要用温油浸熟
煮蟹肉扒鲜菇的技巧





- 54 炒海蜇动作要快
怎样焖出美味鳝鱼

四、蔬菜烹饪小秘诀

- 青豆角先煮熟才切粒
- 56 煮马铃薯须知
煮茄瓜为什么一定要放糖
煮慈姑要加少许糖
- 57 煮芥菜胆保持青绿的办法
炒空心菜怎样不变黑及带菜青味
酿青椒去子后要抹干水
焖茄瓜可利用微波炉先煮5分钟
- 58 防止辣椒或苦瓜酿馅脱掉的技巧
大蒜的作用与用法
草菇、番茄炒蛋怎样才不出水
- 59 怎样减少笋的苦味
自制美味酸菜丝
- 60 冬菇蒂可以做一道下酒的小菜
炒青菜火力要猛
- 61 青菜炒肉翻炒时要边炒边淋水
慈姑配肉焖煲松而入味
冬菇勿与乳鸽同蒸
南瓜先用砂糖浸渍后再煮味美
- 62 大蒜不要放进水饺内
生姜在烹调中的重要作用
豆类煲汤宜用袋装
紫菜变软可再烤
炸茄子如黏成团可等熟后再分开
- 63 白菜叶色青绿不易煮软
乌榄菜煮时要隔去油
咸酸菜用盐水浸
生菜宜用手摘
花菇炖过火会韧而不香
用芹菜和洋葱自制特色风味醋

- 64 油炸葱姜和花椒可去掉油中鱼腥味
苦瓜飞水要放油
茭笋要焯制才可和肉同炒
竹笋嫩部最好吃
炖冬瓜盅的技巧
- 65 韭黄炒肉丝的技巧
炒菜时热锅才下油
炒黑木耳要保留脆皮
- 66 芹菜可切碎拌味成芹菜松
使用盐腌或干炒茄子可节省用油
老姜和嫩姜的妙用
野生莲藕宜热食

五、水果烹饪小秘诀

- 68 柠檬汁对烹饪有很大效用
水果煮菜容易烂怎么办
牛油果做沙拉怎样取肉
焖柚皮怎样才能呈青绿色
- 69 西瓜皮可煲汤、炒、腌
咸柠檬调味勿煮太长时间
柠檬汁可去肉腥和冬菇的涩味
白果焖肉最佳搭配
- 70 菜用果汁制法
炖椰盅的技巧
冰糖雪耳炖椰盅的技巧

六、食材选购小秘诀

- 72 怎样选新鲜的带子
如何挑选冷冻猪肉
熏肉以半肥瘦较合适
怎样分辨咸鱼的好坏
- 73 如何挑选活鸡
怎样选靓豆豉
怎样才算是新鲜的肉质



吃蟹要提防剧毒期

怎样识别假发菜

74 怎样选购咸肉

怎样鉴别火腿的质量

怎样选择腊肠等灌肠制品

75 如何识别家禽是生杀还是死宰

如何分辨蚝油的优劣

怎样辨别老鸡

生蛋和熟蛋怎样区别

76 野生冬菇与栽培冬菇的辨别

如何测定牛奶的新鲜度

购腊肠以色味判断优劣

77 如何挑选猪粉肠

猪肝最好是黄沙肝

如何选购优质鱼露

如何挑选上等紫菜

78 如何挑选新鲜茭笋

洁白均匀的面条质量好

如何选择冬瓜

青绿丝瓜鲜甜味美

79 黑白草菇各有优劣

苋菜根白、叶绿、身软好

如何挑选姜

如何购买银耳

80 如何挑选肥腊鸭

风干腊肉为佳

购买罐头食品应留意外形

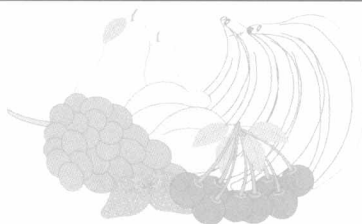
81 如何挑选新鲜节瓜

如何选择靓栗子

购咸蛋灯光透射辨好坏

82 如何选择罐头的最佳食用日期

如何选择新鲜玉米



83 腊板鸭肉实不黏手为佳

健康鸡、鸭、鹅的鉴别方法

怎样鉴别猪肉的好坏

84 如何辨别劣品翅

如何购买牛肉

如何辨别鸡的老、嫩

七、食材加工小秘诀

86 勾芡时芡粉凝结怎样处理

怎样去除炸鱼剩油的腥味

切鱼避腥用稀盐水

鱼胆破裂怎样除去苦味

87 怎样浸发干鱿鱼

肉块的冷藏和切法

杀鱼口诀

88 饭烧焦了怎么办

忌用热水浸洗猪肉

为什么煲绿豆糖水要加肥肉

89 如何腌制三文鱼

如何使用味精

去除羊臊味的方法

90 鸡肉除腥的各种方法

如何补救米饭夹生

使鱼骨变软的方法

做荤菜什么时间加酒最合适





- 91 怎样切苹果才不变色
简易快速刮鱼鳞
煎鱼怎样才入味
虾从背部剪开易入味
- 92 怎样去除鸡肉腥味
怎样发开淡菜
开蚝壳的刀法
- 93 怎样使醋变香
剥取虾肉似难实易
发鱼翅并非太难事
- 94 冰冻的鱼怎样解冻
怎样做鲢鱼球
怎样泡制美味酱瓜
- 95 怎样做鱼丸
怎样做虾丸
怎样做卤味汁
大葱的用法
- 96 吃乳猪蘸砂糖和甜酱的作用
怎样切辣椒
在凉拌食物的酱料中加些茶水
可减油腻
- 97 鲜牛肉与冻牛肉腌料不同
怎样泡发冬菇
- 98 煮、炒、炸豆腐的学问
如何烧烤肉类
- 99 豆腐煮前先泡水
切熟肉的两种刀法
如何切姜、葱、蒜
- 100 萝卜切丝不用刨
做色拉酱的方法
怎样防止梨子、苹果切开变色
- 101 为什么用盐水漂洗咸肉
剁瘦肉、鸡肉、鱼肉为什么加肥肉
田螺滴油浸水能使其吐尽污物
面包发硬怎么办
- 102 蛋糕变硬怎么办
煮通心粉不要用水洗
怎样制汉堡肉
怎样制辣椒醋
- 103 烧烤鱼要先烧热铁网
怎样切丝
- 104 剁丸子肉馅有窍门
做肉丸功夫在“打”
- 105 怎样切牛肉、猪肉、鸡肉
解冻肉不能用热水
- 106 怎样清洗猪肠
剥蒜和切葱、辣椒时怎样防止流泪
栗子先煮开5分钟易去皮
- 107 不要用铁锅煮酸性水果
怎样搅拌肉馅易起胶
怎样做菜干
瓜果简易消毒法
- 108 牛肉急速解冻法
如何制作卤水料
怎样去除肉的腥味
怎样保护蔬菜中的维生素





109 腊鸭腿蒸熟可除油去咸

如何剥洋葱

鸡肉改成鸡球的方法

切不动的柴鱼怎么办

冻肉什么时候宜切薄片

110 轻轻洗米就行了

怎样除去蚬、螺的泥沙

切肉片有讲究

怎样使泥鳅吐泥

111 鸡的起肉程序

玉米削皮去须的方法

掏螺肉的方法

笋要经过煮水处理

烤鱼或肉在签上涂点油易拔出

112 为什么鱼生盘上放碎冰

芦笋焯后浸冷水翠绿

青蚝拖水壳开即捞起

如何浸海带

天麻太硬隔水蒸

113 牛骨髓不可水洗

吃菠萝要浸盐水

柠檬汁和食用醋可除虾腥味

如何快速剥蒜皮

如何切蛋最好

海参污物要刮净

114 油筋如何去“益”味

葱绿腌肉可避腥

怎样避免茄子切后变色

浸冬菇有妙法

白果排毒法

115 如何切牛油

汤匙可刮鱼鳞

腌白菜压石块有讲究

小苏打可去鱼胆苦味

笋片爽脆要切薄

116 食物的解冻方法各有不同

打蛋可用叉

用鸡粉腌急冻鸡有助还鲜

如何切牛柳粒

如何去掉柚子皮的涩味

117 黄鳝飞水去黏液

硬、软材料切法不同

怎样切豆腐

用番石榴叶搓洗可去除猪肚异味

118 烤肉前用水果腌肉质软

材料不同，过油方法不同

蛋太冻煎出来的荷包蛋不好看

如何做可可蛋糕

119 切好的菜快快炒，用醋调味有营养

南瓜子用慢火烘干可成白瓜子

水鱼咬手怎么办

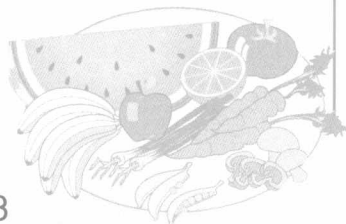
用咸柠檬蒸鱼、煲汤味道好

煮法溶解维生素，蒸却不损矿物质

120 擦盐制成的醋拌鱼更入味

怎样切墨鱼才不卷曲

牛肉制作方法有异



八、厨房清洁小秘诀



- 122 碱水可去除搪瓷器皿焦渍
如何洗茶垢
铝锅有油污的擦洗方法
怎样去除厨房异味
马铃薯皮可去除金属器具锈污
- 123 怎样消除冰箱内异味
砧板怎样消毒
怎样擦洗玻璃器皿
如何去除平底锅的焦垢
食盐可清除咖啡壶底的沉淀
- 124 荷叶去锡污，番茄去锡锈
面汤洗碗刷锅去油污
怎样去除锅和菜刀的鱼腥味
铁锅或菜刀如何去锈
- 125 洗锅不要只洗锅中心
碗柜上应铺一层毛巾垫
用电风扇吹干材料才下油锅
菜刀潮湿易生锈
- 126 铝箔纸可快速把杂物变干
如何清除平底锅的锅底
怎样防止厨房的排水管有恶臭味
切忌使用塑料餐桌布铺台面
- 127 牙刷是万能的清洁剂
平底锅烤焦怎么办
使用菜刀后淋上热水去油消毒
铝锅变色用醋煮水可复原
用清洁剂或氨水可清洗焗炉油渍
锅盖铺锡纸方便清除烹调油污
- 128 漂白剂可浸洗水壶沾尘
空锅加热后用刷擦可去锅内污物
用食醋、盐、漂白剂可去茶垢

碗布有霉臭可用热水浸泡
画笔可用来清理焗炉

- 129 煤气炉如有尘土可用铁丝擦
如何清除炸锅焦垢
油锅着火勿用水浇
奶瓶有沉淀物可用漂白剂浸洗
漆器要单独清洗
- 130 焗炉内肉汁及酱料渍要用酒精擦拭
麦茶或醋水可清除热水壶污垢
清理标签抹煤油
茶可防鱼腥味扩散
陶器缝隙易藏污垢

九、食物贮存小秘诀

- 132 怎样贮存香肠
保存鸡蛋的方法
怎样存放牛奶
- 133 怎样长久存放海蜇
打开的罐头食品不宜存放
冻肉切块比较容易冷藏保存
- 134 肉块擦油或不接触空气冷藏得久
怎样保存肉类
冰箱怎样贮存鲜虾
- 135 如何保存火腿
纸贴鱼眼可保鲜





目录

- 避免冰箱冰格太干燥的方法
蔬菜简易保鲜法
- 136 鱼类保存更久的方法
炒蟹肉冷藏能保存更久
卤水怎样保存
- 137 各种肉类冷藏保存期限不同
吃剩的面包可做冰箱除臭剂
怎样保存已煮好的咖啡
保存葱应该用密闭容器
- 138 熟蛋用冷水冷却容易坏
蛋放在冰箱最低格较卫生
不要低温保存罐头食品
- 139 柴鱼片装在空中罐子内不易受潮
食物在密闭容器中应尽量减少空隙
洗过的鸡蛋不宜存放
保存贝类并非放水里
怎样收藏咸鱼、咸肉
- 140 将牛油切块保存使用更方便
冰箱不宜用来存放面包
食盐不宜长时间存放
- 141 保存食品的热封法
冻鸡肉的不同冷藏方法
吃不完的鱼片可用醋来浸
辣椒不易溶于酱油中
加快食品冷冻法
- 142 用冰水冷冻水果效果更好
用茶叶漏斗过滤汤渣更方便
黄豆芽菜浸水冷藏不变色
梅干能防米饭变坏
萝卜味苦怎么办
- 143 咖啡豆能吸湿气

长葱保鲜法
芹菜保鲜法
肉类的保存期要据所放位置而定



- 144 冷藏燕窝放吸湿剂
怎样保存鱼翅
热带水果不宜长时间冷藏
- 145 食油中放梅干可保鲜
火腿切口如何防霉
如何使水果变得更甜
- 146 泡发燕窝不宜久存

十、其他

- 148 怎样使用微波炉
为什么炒一道菜要洗一次锅
如何去除屋内鱼腥味
- 149 厨房烫伤临时治疗法
为什么吃不同菜肴用不同的酱料
鲜蛋竖放不易坏
菜刀柄松脱怎样修理
- 150 食用蒜五忌
铝锅及其他铝制品的使用和维护
为什么在厨房内要穿舒适的鞋
- 151 如何使即溶咖啡味更香浓
不是每种酒都越陈越好
开酒器以锯齿状为佳
平底锅可代替蒸锅用
- 152 用姜汁去除手上的臭味
吃日式生鱼片的顺序
密封容器采用玻璃制品为佳
微波炉煮蛋怎样才不破裂



- 想养活海鲜要有气泵设备
微波炉内避免使用镀金、银粉的食具
- 153 冰箱门开、关有讲究
竹筷现黑斑怎么办
罐头刀生锈怎么办
炸食物宜选用离水龙头最远的炉灶
温热油罐油易倒出
塑胶容器变形怎么办
- 154 大蒜擦器皿好处多
用塑料袋装沙拉酱方便使用
调制沙拉勿用金属食具
为什么萝卜泥久放失营养
罐头卷不开怎么办
芹菜的香味可去除手上的菜臭味
- 155 怎样去除牛奶表面的薄膜
煲首乌、天冬、土茯苓忌用铁器
用热水淋菜刀好处多
筷子搅动沸油，滴水不怕油溅
生菜用手撕能保留脆度
- 156 有些盒盖不宜放入微波炉加热
不锈钢汤匙遇盐或氯都会生锈
如何改善水的味道
选购陶瓷食具有讲究
- 157 如何防滚泻和弹油
碱量过多失营养
用火烘刀会更钝
为什么炒菜锅经常烧焦
- 158 符合比例的筷子才好
附有金属的容器不宜放进微波炉
如何炒米粉
煮豆沙怎样防黏底
- 159 蒸菜怎样避免多汁
- 汤、菜做咸了怎么办
怎样制作炖品用的汤水
煮面条防黏的方法
- 160 炸春卷防止馅料流出
汤羹埋芡的技巧
豆腐干先用开水煮后用油炸
减辣味可滴些醋
- 161 上汤不清香怎么办
放调味料的次序
做浓汤并非用生粉勾芡
- 162 自制蒸鱼酱油
微波炉煮红薯便利又好吃
煮速冻饺子怎样才不黏锅底不破皮
炒米粉最忌碎烂及黏锅
- 163 使菜肴色香味俱全的秘诀
如何煮饭不硬不软
要等水沸才下面条
- 164 豉汁做法
煎水饺前撒些粉不易焦
咸鱼炒饭味香
鸡精制的汤中加牛奶别有风味
怎样判断炸鱼、虾、肉是否已熟
- 165 怎样煮饭香喷喷
腐竹与肉勿同时煮
煮腐竹要勤翻动
椒酱爆肉材料要熟透
炒花生不用油
- 166 马蹄粉要预先浸溶
炸米粉手脚要快





目录

小秘诀

冷水煲花生较易煲熟烂

为何煲黄豆易干水

煮咖喱勿加盖

167 豆腐切薄片做汤较切粒有特色

老姜泡水变嫩姜

面条煮透有黏性

豆腐泡遇生抽会变酸

自制辣椒油只需生油 and 红椒粉

168 碱水能使食品更爽滑

做马铃薯沙拉手脚要快

煮牛奶如见气泡便熄火

醋能避味及防饭变坏

巧辨烧卖是否熟透

169 做饭团沾热水

芋泥的做法

水饺制法容易简单

用猛火煮的材料要切薄些或刻纹

170 热水煲汤肉鲜甜

味精与碱煮得太久有害

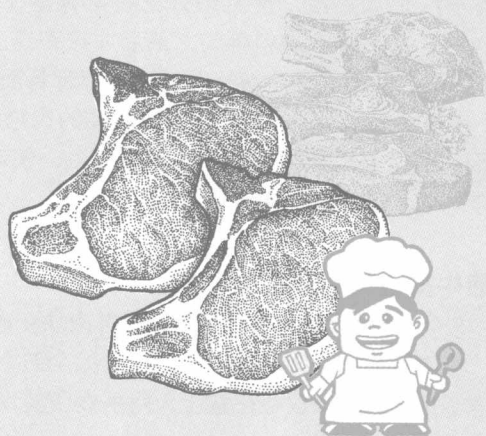
煮面条的技巧

煮燕窝要撇去浮沫





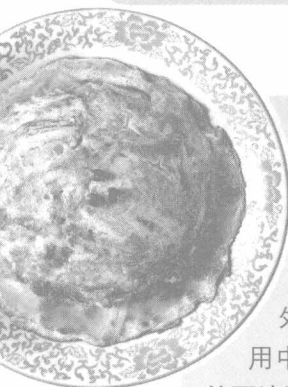
一、肉类烹饪小秘诀





■烤鸡不弄破皮的方法

烧烤鸡腿或鸡翅时，要留意别让鸡皮收缩而弄破。因为加热以后，鸡肉纤维会收缩，而皮和肉的收缩程度不同，易使皮碎裂。所以，在烧烤之前，请用竹签或叉子在鸡皮表面插几个洞。这样，鸡皮就不会收缩，而且导热较快。



■蒸排骨要注意些什么

蒸排骨前，首先放腌料（生抽、盐、糖等）腌，使之入味，再加生粉，然后加油拌匀，最后加姜、蒜等拌匀。腌排骨时腌料要分先后次序放，而且最好先将排骨盛在大碗内，然后加入腌料拌匀，最后才放在碟上蒸。另外，蒸时要用中火，因为排骨都带骨而且肉厚，用中火蒸就可以使蒸汽通过外层的肉渗入骨内，从而达到全熟。如果用大火蒸就会泻油，使肉质收缩变老，影响菜肴的美观和质量。



■煎牛排应何时放盐及胡椒

煎牛排，太早放盐，会引发湿气，使得肉块变硬；太晚放盐或胡椒，味道便无法渗入肉块里。肉块未完全熟之前，放调味料最适当。把盐、胡椒放在砧板上，用手拨使其均匀，再撒到肉块上。



■炖老鸡怎样烂得快

①在煮鸡的汤里，放入一两把黄豆，与老鸡同煮，鸡肉易烂。②宰杀老鸡前，先给老鸡灌一汤匙醋，然后再杀，用慢火炖煮，可烂得快些。③在炖老鸡的汤里，放3~4个山楂，也可加快烂熟。

