

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

厨艺小秘诀



4

广西科学技术出版社

厨艺小秘诀

4



广西科学技术出版社

编

目 录

- 猪舌切块后焯·会收缩·肉质会粗糙 16
- 蚝豉带腥味·要用姜和葱爆一爆
- 剪开虾壳·更能吸收蒜茸和芝士味
- 现成的斋鲍鱼·要用姜出一出水
- 灼虾时放几片柠檬·虾肉更香味更美 17
- 鱼头煲汤前要煎香
- 皮蛋剥壳后要洗
- 金针出水去酸味
- 南乳太硬·无香味·不宜用来煮菜 18
- 炸带子要抹干水·炸脆即捞起
- 椰菜花煮软才放汤中·可免黏底
- 生粉太多·炒鸡丝时会黏锅铲
- 苦瓜如切后才洗·肉馅难酿得牢
- 煮腐竹要勤翻动 19
- 炸豆腐要盖盖·即方便又不弹油
- 冬瓜汤勿放生抽
- 合掌瓜嫩的宜炒·老的宜煲汤
- 买杏仁选连衣的
- 柴鱼要用水浸软滑·这样更容易撕开 20
- 用豆类煲汤·宜用袋装好
- 如咸酸菜带色素·必须彻底清洗
- 腊鸭肫配荔浦芋同蒸
- 蒸鸡翼要平铺·鸡柳则要灼一灼 21
- 急冻鸡欠鲜味·用鸡粉腌有助还鲜



肉汁浓时勿勾芡
 丝瓜要去瓤·用皮擦瓜身保青绿
 煲汤后的莲藕·可配其他材料再焖 22
 大火快煮慢火煲·鱼汤洁白像牛奶
 鱼丸不宜大火煮
 芡开才下柠汁
 石斑肉应逐块上粉 23
 煎豆腐考耐力·煎至两面全黄才可
 买鲛鱼时勿剖开
 青蚝黑物要除去
 牛柳要先切条·拍松肉·再切粒
 急冻三文鱼味腥 24
 茭笋以外形均匀·笋衣整齐为新鲜
 紫菜富光泽·易溶解的为上等
 咸鱼汁味香·可用来煎马铃薯饼
 加快食品冷冻·先放小冰后放大冰 25
 汤匙插水喉·可自行调整出水方向
 笋要经过煮水处理
 用冰水冷冻水果·效果比冰柜理想 26
 烤鱼签上涂点酒·烤好后更易拔出
 气体胶喉易沾污·包上锡纸更卫生
 威化纸易溶·炸时油不能太沸 27
 紫菜变软可再烤·撕碎用酱油调味
 开水浸豆腐会变形
 香芒卷小巧取胜·芒果勿捞沙律酱
 无衣核桃汤较清·油炸调味当小食 28
 放些碎冰于盘上·鱼生入口够冰冻
 椒酱爆肉·材料要熟透·才不易坏



小火炒淮盐·一旦炒焦便要丢掉 29
煮罗汉斋费时·用罐头货效果理想
炖黑糯米先用水浸
露笋灼后浸冷水·烹煮后依旧翠绿
炒香川椒研成末·即成美味川椒粉 30
咖喱多汁味更好·大火蒸豆腐不滑
鱼切双飞·鱼皮朝天·不卷起
蒸肉饼的猪肉要用刀剁
做个显眼的罩·提醒自己关总闸 31
买青蚝要选有壳·拖水开口即捞起
汤匙沾水下鱼滑·拉直鱼肠难剪开
翅裙含胶质 32
鸡脚去甲会油腻
砧板放炉上·用余热使砧板干透
洁白均匀的面条·质量才算好
筷子头用钝了·可用铅笔刨刨尖 33
竹筷现黑斑·可用刀背刮
用茶隔过滤汤渣·比用滤布更方便
浸海带·勿过久·更可用水来熬汤 34
大芥菜爆透才焖
用刀削粟米方便
焯菜用的水·可冲去排水口的油污
天麻太硬切不开·可隔水蒸至软化 35
劣质银针粉粘牙·不吃也罢
木瓜身长核必多·士多啤梨不宜炒
煲汤材料要出水·但毋须逐样来做 36
炒花生不用油·油泡花生用慢火
白瓜尾部粗而坚硬者·最适宜煲汤



买芋头可买切开的 37
 大豆芽菜浸水冷藏，不会变色
 紫菜白锅炒·不怕弄得满口沙
 炸腐皮·切小块·做腐皮卷要细心
 怎样才算稀浓适中的炸浆 38
 竹笙要浸除糠味·网状部分亦可用
 马蹄粉要预先浸溶·勾芡时才滑
 板豆腐煮后冰冻·即成蜂巢冻豆腐
 炒海蜇要够干身 39
 油爆海参可除腥
 炸茄子如粘成团·可等熟后再分开
 柚子皮带涩味·要反复浸水及挤水
 苋菜生抽难协调·一菜两味不浪费 40
 捞粟粉减水分·爆番茄避腥
 煎蛋角要加生粉·不易破皮更香口
 只要花心思·次等牛排亦可很好吃 41
 大蒜的芯·会加重肠胃的负担
 肉蟹要重身生猛
 牛骨髓不可洗
 腌鱼先下蛋白·后下生粉 42
 煮茭笋要多下油
 粉葛易黏底·要多洗几遍去粉质
 西兰花含绿色素·使椰菜花变绿色
 菜甫太咸要浸水·再和糖腌 43
 炸米粉手脚要快·一浮起便要捞起
 汤水未开放花生·较易煲熟烂
 鲜菇出水即烂
 春卷馅要干水



盐水泡洗夜来香 44
 煲黄豆易干水
 凡叶靛·梗肥·易断的芥菜必嫩
 白菜叶色青绿·不易煮软浪费火力
 手有鱼腥味勿用肥皂洗·用生姜即可 45
 常用柠檬洗砧板·定时晒晒以消毒
 陶瓷锅污垢如不及早清理·会变硬
 吃新鲜菠萝要浸盐水 46
 没有面包屑·可用薯片碎屑代替
 白鲢血含毒素
 柠檬汁和食用醋可除虾臭
 运用醋和沙律油·轻易倒出调味酱 47
 用菜头煮章鱼·味美而色泽鲜
 腐烂韭菜有毒·勉强吃下损健康
 铝锅变色·用醋煮水可复原
 毛豆浸冰水色靛 48
 蒜皮难剥先煮后冲水即成
 切蛋最好用线或温热过的刀子
 焗炉油渍·可用清洁剂或氨水清洗
 锅盖铺锡纸·方便清除烹调时油污 49
 冬瓜有纹肉已松·瓜身轻的勿购买
 罐头刀生锈·用牙膏擦·再用水洗
 木瓜公味较清甜·有黑点时已变坏 50
 丝瓜尾软重身为佳·有针口者必苦
 浸鸡翼·汁要多·打开盖·免煮烂
 水壶易沾尘·要经常用漂白剂浸洗 51
 乌榄菜有咸香·煮时要隔去油
 炸食物时·宜选用离水龙头最远的炉



鮑鱼烹调法 52
咸酸菜用盐水浸·白锅炒可减咸味
炸虾片要快手搅·一浮面即可捞起
粉丝忌太早下锅
煮咖喱勿盖盖 53
不想鱼肉粘成一堆·泡油时油勿沸
珍珠笋如未经上汤煨煮·必不够味
龙虾要用大火煮
大火煮鸡丸起蜂巢
鸡未冷要开盖·蒸鸡血水要倒去 54
豆酱倒前不摇匀·黏着瓶身倒不出
牛仔骨煎得过火·难入味·肉质粗
浸乳鸽加盖肉粗糙·煲底放竹垫
炸鱼头·先中火·后猛火 55
牛肝浸水去薄膜·酱瓜太咸泡暖水
油筋焖前要油爆
急冻鱼头会出水·不抹干·必煎烂
薯饼软身难煎·可放入冰柜冻硬 56
黄鳝飞水去黏液
炸鹌鹑先要刺眼
水蟹爪软而透明
肉蟹重身爪坚硬
鲛鱼要用重物压 57
鳝鱼划花易入味
牛油果过熟易烂·起肉时运用匙羹
脆皮厚薄无规定·分量自己决定 58
用碟蒸腐皮卷·会有大量倒汗水
鸭蛋蛋白较多·宜煎荷包蛋



热锅煎薯饼

- 贵妃蚌·泡油爆炒要快手才好味
丝苗米宜炒饭·香米太黏难炒散 59
米粉勿用热水浸
油筋有“益”味·不妨加醋再煮
豆腐切薄做汤·较切粒有特色
太心急上碟·无法尝出蒜茸香味
生菜宜用手摘·灼时要多下油 60
子姜太酸加糖腌
老姜泡水变嫩姜
鸭杂汤健脾润燥·胆固醇高者不宜
买芥兰勿买粗梗 61
冬瓜连皮炖
鸡球太厚要泡油·冬菇可使鸡更滑
茄子爆透才焖煮
酸梅酱仍暖勿使用 62
筷子搅动不怕溅油
椰菜要身重叶密
鲜菇出水过冷水
鹌鹑蛋宜隔水蒸 63
葱绿营养丰富·用来腌肉可避腥
醋腌鲜掌更爽口
磨豉加水不怕黑
茄子切后应放入水中 64
腌三文鱼多放糖·抹干腌料免煎焦
柠汁缓和辣味·盐则用来吊出辣味
花菇炖过火会韧而不香·汤味带涩 65
炸鱼脯要炸两次



面条煮透有黏性·束起来煮更整齐
 核桃肉要出水 66
 买鹌鹑要连皮买
 猪脚刮毛勿去皮·否则汤面一层油
 拂蛋时加油·热锅下油不粘锅
 烟灰缸或盛鱼碟·一遇热水生恶臭 67
 猪胰煲汤前要先出水
 冬笋价昂不好吃·食味远逊于竹笋
 浸冬菇有妙法·撒匙砂糖易软化 68
 姜葱爆蚝豉·煲成的汤不会腥
 空锅加热后用刷擦·可去锅内污物
 白果有毒·煮时揭盖挥发毒性
 油炸牡蛎要干水·洒盐再炸够香口 69
 被火焯伤搽米醋·止伤防起泡
 温热油罐·可把油一滴不留地倒出
 去茶垢可用食醋·盐·漂白剂 70
 塑胶容器变形·泡热水后加以纠正
 柠檬皮上划纹·防止液汁四处乱溅
 吉士粉专配色水·使制品色泽鲜明 71
 煮咕嚕肉·外皮要脆·肉要嫩滑
 蛋壳内薄膜·可治愈舌头损伤 72
 想鹅肠爽脆·不要用盐搓擦
 炸薯片厚薄要均匀·更要沥干水
 牛百叶最忌一碟水·要挤干才下锅 73
 苏打粉腌肉·灼菜·样样皆能
 白色蔬菜含糖多·绿色蔬菜可防癌 74
 鱼熟后放姜·比不放姜的效果更差
 煲鲨鱼骨抗癌汤·切勿放鸡鹅 75



黑草羊滋补·加马蹄同炖防燥热
海参要干水·炖煮时才会入味好吃
放粒大蒜到米缸·可驱除虫蚁 76
大蒜擦器皿·既添蒜味·又无口臭
青椒对哮喘·心绞痛等症有疗效
海带上的白粉·切勿用水冲洗掉
用冬菇蒂煲茶·既可减肥又可防癌 77
梅菜太咸加糖腌·调味前要先试味
煎豆腐多油不黏锅
韭菜过熟则韧 78
轻身萝卜多花心·砂糖可除苦涩味
栗子焖田鸡·蒸熟栗子才下锅焖
砍掉田螺尾·更易入味·方便吮食
蟹罐头内有张纸·防止蟹肉变黑 79
节瓜煎完才焖·能除去其腥味
拖塘角鱼不能用沸水
煮塘角鱼·放姜片除腥·下生抽调味
梅干能避冷饭味·亦防米饭变坏 80
烧鹅皮脆肉香的方法
用塑料袋装沙律酱·以使用时挤出来
调制沙律勿用金属食具
急冻鸡会出水·焖时少放油和水 81
焖猪手时加发菜·吸收汁液更好吃
萝卜味苦·先冷藏·后加食醋
食得太饱·喝杯萝卜汁·帮助消化
做沙律的材料必须冷却 82
滤网沥干除水分·萝卜泥久放失营养
煮面用慢火·面黏口·不爽滑



粟米鱼块用新鲜或罐头粟米均可
清除石斑鳞开水一烫即可 83
盐水灼鲜冬笋·可免食后喉咙痒
凤爪用醋可去除胶质
煮鱼要先上碟后勾芡
咖啡豆能吸湿·可防盐受潮结块
炸鱼如油不够沸·会使鱼肉碎烂 84
淡水鱼老肉才嫩
用沙爹酱煮菜·要留意汁液的分量
豆腐泡瓢少才佳·怕黏底用黄芽白 85
豆腐泡遇生抽会变酸
焖鸡后太多汁·不妨用大火收汁
鸡块遇热便收缩·切得太小不好看
排骨没泡油不宜爆
次等蘑菇不新鲜·炒前拖一拖盐水 86
鸭焖后要去油·使芡与汁更能混和
利用微波煮茄子·油分减少更健康
腐竹分批炸可省油·遇盐便不软烂 87
海参污物要刮净·太软身的勿买
水鱼脂肪味腥须切去
水鱼壳能治虚热
洗锅不抹锅底·滴湿炉眼难起火 88
小棠菜久炖不酸·下盐前先试味
泡干虾的水·首轮有异味·不可使用
鸭去油脂无膻味 89
缝好鸭肚不溢馅
椿碎胡椒煲汤汤太辣
耙子萝卜宜煲炖·吸收汤味够鲜味



自制辣椒油·只需生油和红椒粉 90
臭粉使糕点松软·用量不当有异味
碱水能中和酸性·使食品更爽滑
胶手套破了可加热黏合后再用 91
硬脆材料要直切·鱼肉质软用刀片
丝瓜清绿·坑纹坚挺的必鲜甜味美 92
用报纸包裹长葱竖放·可保存较久
黑白草菇各有优劣·湿且软的勿购
碗布有霉臭·应用热水浸泡以消毒 93
用纸袋保存冰块·不怕被冰块黏着
画笔除了画画·还可以用来清理焗炉
老豆角皮松身软·太多虫口不要 94
气体炉如有尘土·要用铁丝擦去
苋菜根要白·叶要绿·身要软
买姜要拣肥壮的·身长的筋必多 95
清除炸锅焦渍·要先用热水煮一煮
温热姜片后擦颈·可暂时抑制咳嗽
花心萝卜皮皱身小有须根 96
冷藏调味汁·易滋生细菌
西瓜切平底部·方便用汤匙来品尝
用芹菜和洋葱自制特色风味醋
新鲜菜心花未开·菜身变曲已老化 97
米中放碗汤·饭煮熟时汤亦好
罐头卷不开·借助木筷子即可
滤布易滑下·可用衣夹夹好
烧热煎锅使芝士软化 98
牛油上放薄纸·不怕切时滑来滑去
油锅着火要镇定·勿用水浇要用菜



奶瓶有沉淀物·可用漂白剂浸一晚再洗 99

芝士要从中间切·黏好切口不会干

熟蛋不要用菜刀砧板来弄碎

没有去鳞器·汤匙可助你 100

漆器要单独清洗·再用纸巾抹干

芹菜保鲜法

花纹玻璃易裂·要用猪毛牙刷擦洗

硬肉煮后敲打·可使肉质更软 101

生姜埋在砂堆里可长久保鲜

翻热咖喱勿加水·加入牛奶才正确

酒瓶要横放湿润瓶塞较易拔出 102

油豆腐要泡水·最好用来煮鸡和蔬菜

焗炉内肉汁及酱料渍要用酒精清理

葱·姜蒿·石膏·高热蜜糖四忌 103

煎荷包蛋加热水·既完整又不怕焦

手黏菜臭味·可靠芹菜的香味去除

煮鱼放酒味清新·加两滴醋去油腻 104

腌白菜·多时放重石·后改用轻石

食油中放梅干·可延迟腐坏变味

肾脏要浸芹菜汤·否则味臭难下咽 105

平行切片成菊花·划格子纹像鳞花

水煮·浸牛奶·浸洋葱汤可除肝脏臭 106

切豆腐从左至右·用竹片切口平

天然染料·红茶叶可用来染T恤

银耳厚脚较重秤·赤黄大朵才购买 107

做马铃薯沙律·手脚要快

喝完牛奶肚子响·下次先将奶加热

生鱼洗后要抹干·否则煎时容易烂



牛奶表面薄膜·筷子搅即消失 108
 鸡皮起泡会弹水·容易溅油灼伤手
 肉蟹重身脚要实·下盐太多失原味
 火腿浸牛奶变软·沾污衣服用水洗 109
 椰子炖汤勿贪嫩·老椰疗效较佳
 煮牛奶莫大意·如见气泡便熄火
 炖猪舌要去脂肪·煮透汤才清
 淀粉食品宜少吃·多吃蔬菜降糖尿 110
 先凉杯子·再倒饮品·更冰凉
 山瑞裙补益功效强·怕腥可用白锅炒
 瓶装盒装牛奶·保存期均为1周 111
 切鹿茸要用阴刀·太湿身易裂
 情绪不稳难入眠·喝杯牛奶敷冰袋
 小肠气者可炖鲫鱼汤 112
 爆炒宜切成厚片·笋片爽脆要切薄
 乌豆要炒后煲汤
 麻疹透发时最忌油腻高脂肪食物 113
 醋能避味·防饭变坏
 巧辨烧卖是否熟
 火腿香肠易变坏·如出水用热水洗 114
 煲首乌·天冬·土茯苓·忌用铁器
 粉丝去异味·可用热水烫
 新鲜节瓜长满毛·瓜身弯曲为老瓜 115
 麦茶或醋水·均可清除热水壶污垢
 标签难清理·一抹煤油·马上干净 116
 瓶塞掉瓶内·用布包好再拉出
 瓶盖太紧打不开·热水浸泡不费力
 洗猪肚用盐醋·用碱洗会破坏黏膜 117



磨板孔无法洗净时可沾酒精擦洗
茶可防鱼腥味扩散
小苏打去苦味 118
鱼肉上浆加蛋白·不怕黏成一堆
做饭团沾热水·垫张保鲜纸更卫生
油炸姜葱和花椒·可去掉油中鱼腥味 119
用热水淋菜刀·不怕因生锈而有毒
蒸鱼亦可显身手·划些花纹更美观
猪肉先切粒才剁茸·肥瘦要适中 120
鸡丝上浆要温柔·用手轻按勿弄断
油中带鱼腥·炸马铃薯可去除
柠檬汁可去肉腥和冬菇的涩味 121
食物的解冻方法各有不同
肾病患者忌盐·可用柠檬汁调味
猪肉丝上浆·加酒·蛋白·生粉水 122
扣肉元蹄富胶质·煮熟才炸不肥腻
炖鳝汤不可放姜·亦不宜用花锦鳝
瓶子碎片可刮取柴鱼 123
打蛋时可用叉
做芋泥有技巧·要调味搅成胶
咖喱汁上盛白饭·携带更方便



■ 猪舌切块后烩·会收缩·肉质

会粗糙

烩猪舌时最好将原条猪舌先煲至软透，才切块烩。如生切后煲，猪舌会收缩，肉质也会粗糙。

■ 蚝豉带腥味·要用姜和葱爆一爆

用蚝豉煲汤时要用姜和葱爆透，然后再用热水冲洗，便可避除腥味，煲出的汤也香甜，更不会肥腻。

■ 剪开虾壳·更能吸收蒜茸和芝士味

做蒜茸或芝士焗大虾时，不妨从虾背把壳剪开，这样使虾更易入味，但不要剥壳。

■ 现成的斋鲍鱼·要用姜出一出水

斋鲍鱼片一般是成品，在大间的冻肉公司有售。斋鲍鱼在烹煮前要用姜水煮一煮，以除去其咸味。

