

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

厨艺小秘诀

3



广西科学技术出版社

厨艺小秘诀

秦一洲 编

3



广西科学技术出版社

厨艺小秘诀第三集目录

勿直接吃从冰箱拿出来的饭

菜 14

鸡肉改成鸡球的方法 15

很多种虾·都不适宜做虾

胶 15

海带不要长时间泡浸在水

里 16

熟银耳如放存时间太久·不要

吃 16

味精是调味必备·但勿食用太

多 17

切不动的柴鱼可以泡在酱油

内 18

小孩子不要吃太多菠菜 18

冻肉·什么时候适宜切薄

片? 19

芥菜胆·保青绿色 19

铝箔纸可快速把杂物干

燥 20

买杯·应选购能叠在一起

的 20

煎蛋勿加水 20

豆芽菜加沙律酱是廉价减肥

菜 21

餐厅用调味汁好味可直接求

教 21

怎样除去蚬、螺、泥鳅鱼的

泥沙 22

不要用铁锅煲绿豆汤 22

豉汁做法 23

放在热水浸泡一晚·明朝有熟

蛋 23

鱿鱼不能卷成筒形·可能不新

鲜或切错背面 24

焖鲜鲍时不可开盖 24

煎水饺前·撒些粉 24

牛肉横切易熟·鸡脾焖时会渗

水 25



鸡肾、鸭肾·炒后不成球状的原因 25

学龄儿童·不宜不吃早餐 26
蛋放在装蛋器中·放在冰箱最低格 27

蒸糕时·一定要一气呵成 27
剥鹌鹑蛋要使蛋壳有裂缝后再剥 28

吃生鱼刺身·先沾芥茉·再沾酱油 28

柴鱼片可以装在空罐子内 29

整颗大蒜下锅炒·香味渗油中 29

蒸大鳝前·勿用盐腌 29
不要低温保存罐头食品 30

购腊肠从色味去判断优劣 31

高脚杯一向上一向下摆放·齐整占位小 31

石斑肉·切双飞件 32

清水加萝卜·汤滚放鱼虾·颜色靓·味道好 32

腌虾先要吸干水 33

食物在密闭容器中·尽量减少空隙 33

蒸鱼要加柠檬丝 33

炸子鸡或乳鸽怎样才脆皮色靓? 34

生炒排骨应是先炸排骨 34
蛋蒸豆腐水多了如何应付? 34

煲汤免用贵价原粒江瑶柱 35
咸柠檬调味勿煮太长时间 35

清蒸鲜鱼的秘诀 36

洗过的鸡蛋·不宜存放 36
牛肉懂得切·先腌过才炒 37

怎样清洗猪肠? 37
食蟹注意事项 38

清汤制法 38
不要使用油漆筷子 39

熟读“斩鸡歌”和“上碟歌” 40

清蒸鱼酱油·调制方法 40



- 免治肉的保存方法 41
- 喝酒前·吃牛乳或油分多的东西·不易醉 41
- 清除平底锅的锅底 41
- 保存贝类并非放水里 42
- 蒸鸡的技巧 42
- 炸食物·放进塑胶袋与面包粉沾均匀 42
- 炸鱼头的火候 43
- “肉馅”不能全用“瘦肉”的原因 43
- 微波炉不适合油炸物加热 44
- 炖骨头汤·不要放醋 44
- 生鱼刺身造寿司·节食者应查明脂肪含量 45
- 开酒器·以锯齿状的为佳 45
- 滤茶的茶壶孔·要注意清洗 45
- 解冻冰肉不能用热水 46
- 平底锅可变成蒸锅用 46
- 快速剥蒜·切葱、辣椒时怎样防止流泪? 47
- 牛奶和巧克力·忌同食 47
- 栗子先滚五分钟易去衣 48
- 鲷鱼蒸鱼炸鱼常识 48
- 猪肝飞水冲净·通猪粉肠妙法 49
- 青豆炒叉烧·要分炒三次·才好吃 49
- 味菜炒肉丝·可加炸脆米粉垫碟底 49
- 咸鱼炒饭·惹味香喷 50
- 青菜炒肉翻炒时要边炒边淋水 50
- 造虾丸只须把虾仁拍扁·不用剁细 51
- 厨房的排水管有恶臭味 51
- 脏的微波炉·效率低 51
- 糖尿病患者忌咸·忌酒 52
- 鲤鱼不能生吃 53
- 墨鱼丸·不用太大粒 54
- 洗米·轻轻地洗就够了 54
- 煎黄花鱼·不脱皮的方法 54



油发鱼肚花胶用碱水浸发 55
使鱼小骨变软的方法 55
芋头蒸鸭·百吃不厌 56
焖乳鸽·勿多汁 56
有很多种方法·辟除羊肉的膻味 57
剥蟹洗净·蒜葱汁淋蟹上 57
新鲜海蜇·不能直接食用 58
蛋糕要烤得好·用湿毛巾冷却锅底 58
肉骨汤制法 58
煮雪鸡脾要放半条西芹辟味 59
先用米糠水煮猪肉 59
牛百叶浸梳打水勿过久 60
煮鸡腰酒能辟腥·鸭有味切鸭尾 60
牛肉切片后·要试过是否韧·才炒 60
慈菇配肉焖煲松而入味 61
鸡精制的汤中加牛奶·别有风味 61

切肉片要讲究功夫老到 62
用吹风机使牛油变软 62
以过滤网撒豆粉较均匀 63
焗炉的计时器·拔去插头·可作计时器用 63
蒸鸡翼摆放不能重叠 63
洗猪肚·用盐又用醋 64
防止厨房油垢 64
洋葱可放在丝袜中·吊起来保存 65
拣江瑶柱要颜色深 65
油鲑最好啡红色·剉时小心被咬 66
姜的切法 66
蒸鱼要用滚水 66
鸡件沸水除异味·鸡扒要轻剉易入味 67
不应用铁锅煮山楂及海棠等酸性水果 68
韭菜炒蛋·二者不能同时下锅 68
煮蚝勿用生抽·否则会流白



- 汁 68
- 鸡肉吃来滑嫩可口要加盐与水 69
- 蒸虾怎样才算熟? 69
- 连玻璃杯一起冰 70
- 牛油先弄软·后使用 70
- 绿色的桌巾·引不起食欲 70
- 炒青口不宜太辣 71
- 鱼肉酿豆腐的方法 71
- 煎蛋角·蛋液混生粉同搅匀 71
- 斩鸡件前先煮五分钟免缩水 72
- 排骨先用糖醋腌半小时才蒸 72
- 使用菜刀后·要淋上热水去油消毒 72
- 腊鸭腿片肉·吃剩骨·可煲汤 73
- 清鸡汤的处理法 73
- 蛋与冷水齐煲滚·熄火焗三分钟 74
- 造虾胶·刀及砧板一定要干净 74
- 煎猪排购无骨猪排·用慢火煎 74
- 夏天大锅饭煮好勿搅拌·很易“馊” 75
- 炸肉丸要用热油·油太冷使肉丸缩小变硬 75
- 白胡椒和黑胡椒·应分开使用 75
- 蚬肉盐水泡·会吐出沙来 76
- 你吃过“炸蔬菜”吗? 76
- 怎样搅拌肉馅易起胶? 76
- 香芋蒸软后冰硬才切粒制菜 77
- 炒虾仁要干身·放蛋清及酒快炒 77
- 炸肉块先要依序腌味才炸 78
- 炒牛肉火要猛动作要快 78
- 怎样使泥鳅鱼吐泥? 79
- 猪肉未焖先用中火炸至浅黄色 79



蒸蟹怎样才算已熟? 80

手上的臭味·可用姜汁去

除 80

冻肉店购鸭掌须知 80

炸鱼、虾、肉是否已熟?

凭感觉 81

鸡的起肉程序 81

老年人饮食三戒 82

冰箱内侧·要记得打扫 82

吃日式生鱼片刺身·有吃的顺

序 83

不用热水泡发木耳 83

如何去掉本地鱼腥味? 84

将牛油切块保存·使用更方

便 84

过滤网·宜用不锈钢造的 85

雪糕太硬·也可使用微波

炉 85

怎样收藏咸鱼·咸肉? 85

处理绞肉可先在手上涂

油 86

冬菇勿与乳鸽同蒸 86

明虾头黑·虾身不完整·不新

鲜 86

吃不完的鱼片可用醋来

浸 87

鸡肉切粒比剁茸好吃 87

煎封汁制法 87

几张重叠的铝箔纸可代替磨

石 88

啤酒瓶·用完不要丢 88

牙刷是万能的清洁器 88

吃了蟹之后不要吃柿子 89

热油浸鱼以刚热为度以防鱼

烂 89

密闭容器·以玻璃制的为

佳 90

怎样制作简易冰冻果子

露? 90

要煮得香喷喷好味的饭·有秘

诀 90

久放的红糖不宜吃 91

勿采用包装带编成的菜篮盛

食品 91



撒盐在鱼上时·可利用过滤

网 92

可口可乐洗猪肚去异味 92

冰箱不宜用来存放面包 93

五柳调味料·切前要冲洗 93

制造菜干·不要暴晒 94

焖凤爪·选大只 94

牛肚先爆后焖·不要汁多 95

柱候酱配方 95

厨房应放一只透明多抽屉

柜子 95

斩鸭的次序·炒鸭片嫩滑 96

大鳍鲢好·一定要用热水烫

过 96

食盐·不宜长时间存放 97

购买平底锅·最好是木柄 97

微波炉煮蛋·不破裂方法 98

大蒜不要放进水饺内·沾

蒜汁吃较适宜 98

煲汤如要加鸡粉·要最后才

加 98

切忌使用塑料餐桌布铺台

面 99

炒鸡蛋·不应加味精 100

怎样洗鸡、鸭肠仍保持爽

脆? 100

制虾胶须知 101

咸鱼拆骨的方法 101

新朋友面前·不可打嗝 101

刹牛肉加少许洋葱末牛肉爽

滑 102

煎鱼黏锅·怎么办? 102

咸鱼蒸后有汁可用作炒

菜 102

炒虾仁配任何果仁都可

以 103

油鸭芋头煲·油鸭熟后·才放

芋头 103

最小的慢火·可在炉上加个网

子 104

瓜果简易消毒法 104

猪骨平·猪腱贵·煲汤同样效

益 105

醋腌什么·都可用醋洗·风味



- 更佳 105
- 把急冻免治牛肉急速解冻 105
- 利用托盘放餐具·再放入碗柜中 106
- 羊肉姜汁腌去膻·藕整枝煲汤美味 106
- 鸡肉清爽可口的办法 106
- 红衫鱼·半煎半炸·微咸·甘香可口 107
- 保存食品不坏的热封法 107
- 猪肝最好是黄沙肝 108
- 带叶萝卜将叶和根切离·可以保持美味 108
- 怎样使水煮蛋外型漂亮? 109
- 石斑浸滚水去鳞 109
- 虾仁炒菜勿喧宾夺主 110
- 梳打粉腌猪肝·利口福减营养 110
- 做菜生姜的用途最广 110
- 带子不流白·露笋不变黄 111
- 干蹄筋的简便胀发办法 111
- 想养活海鲜要有汽泵设备 112
- 白果烟韧焖肉最佳配搭 112
- 咸鱼要买骨少肉多的才可造肉饼 112
- 鲞泥鳅要小心·嫌鱼腥·有办法 113
- 新鲜生鱼·色泽鲜明 113
- 打开式的碗柜·提防开柜用力·打碎杯子 114
- 东风螺煮三分钟·蚬肉干很惹味 114
- 怎样制造“白云猪手”、“白云鲜掌”? 114
- 炒通菜·要火猛·油足·快手 115
- 五柳鱼先炸香透再烹制 115
- 蛋白拂匀立刻要蒸 116
- 蛋用盐水煮·也会破 116
- 卤水料·用前一定要洗净 116



- 选购优质咸蛋·要蛋黄能
 动 117
 蒸银鱼干除去腥味 117
 蒸新鲜鱼不用盐腌·雪冻鱼
 却要 118
 粟米削皮去须的方法 118
 带子加味前·先焯一分
 钟 118
 炒肉碎黏作一团皆因油烧过
 滚 119
 冻鸡解冻保原味 119
 吃白灼虾·要虾肉爽、好
 味 119
 菜用果汁制法 120
 不要饮用隔夜的银耳汤 120
 鉴别牛奶·用指甲试验是否
 新鲜 121
 剩下的豆腐·可做蒸蛋 121
 乳酪可以去鱼腥臭 122
 厨房使用毛巾·应圈着悬
 挂 122
 淡菜发大制菜·比美蚝豉且
 价廉 123
 煎鱼·皮脱肉酥·为什
 么? 123
 南瓜先用砂糖浸渍后再煮·
 风味更佳 124
 少量的鱼汤·可用平底锅来
 煮 124
 鸡肉加酒蒸后·可保存较
 久 125
 柠檬汁可使蛋白容易起
 泡 125
 取蛋白的方法 126
 拣选猪粉肠·呈白色胀满为
 好 126
 冻肉解冻最好是令其自然解
 冻 126
 腐竹与肉勿同时煮·腰果饱满
 为佳 127
 芝士切开·应用保鲜纸包起
 来 127
 煎荷包蛋把蛋黄移到中间的
 方法 128



- 掏出螺肉的方法 128
- 家庭上汤的制法 128
- 炒肉片用柳梅肉 129
- 大地鱼煲成上汤·最经济 129
- 先沥猪皮应经数度榨干水 130
- 虾丸肉实即熟·稔是未熟 130
- 薯仔猪肉丸的制法 130
- 梳萝鱼可放焗炉焗香辟腥 131
- 煎荷包蛋要趁未凝结前覆折 131
- 银芽先炒半熟后与蛋液同炒 131
- 冻鸡最好买未切开的整只 132
- 蒸鱼·鱼肉嫩滑而又不腥的方法 132
- 煮滚水蛋时水里要加醋 132
- 鱼肠勿破胆·鲷鱼先泡油 133
- 牛油炸鱼块·颜色靓·味也香 133
- 炒鱼球或鱼片怎样才不会碎烂 134
- 煎出鲜嫩的牛排 134
- 煎鱼有时鱼上碟后·才埋料汁 134
- 大豆芽菜·保鲜方法 135
- 芝麻水浸滤干去沙·去沙泥·低火焙干才制菜 135
- 鸭先要焗熟才调味再蒸 136
- 鲛盲鳢·先击昏·免被刺 136
- 猪脬先要煲稔才切片调味再蒸 136
- 火太强·利用砖块垫高炉头 137
- 鱼肉泡油前应怎样? 137
- 鱼不够新鲜腌后略煎去腥味 138
- 蒸蛋全靠与佐料汁的比例 138



煎牛仔骨要切厚·蒸要切

薄 138

羊肉先腌除腥味·爆炒多放

姜葱 139

焖牛腩·牛蹄筋·快稔秘

诀 139

茶水除鱼腥·小苏打去鱼胆

破后的苦味 140

羊肉煲汤·萝卜去膻味 140

儿童换牙期·不要吃甘

蔗 141

猪肝醋腌·泡油再炒 141

平底锅烤焦时·怎么

办? 142

洗鲜猪腰要除净腰臊 142

挞沙鱼应选购约四寸身

长 142

牛仔骨拣有肥油肉纹者·肉

软且香 143

煎蛋要用猛火暖油 143

焖鳝滚水先浸刮滑腻 144

鸭掌指按松软便已稔 144

虾胶本身过软·怎么

办? 144

煮肉用热水·味道鲜美 145

蒸鱼下面放葱·蒸时用大

火 145

煎蛋先烧锅下油搪匀不会黏

锅 146

去除肉的腥味 146

冻鸡肉不同用途用不同冷藏

方法 146

牛肉试咬觉韧·怎么

办? 147

使鱼胶不黏匙羹 147

牛仔骨稍煎才蒸肉嫩发

香 147

平底锅有厚有薄·煮菜分开使

用 148

各种罐头汁·都有利用价

值 148

生姜在烹调中的重大作

用 148

鱼未制菜前先浸牛奶十分可



- 口 149
- 猪肝猪心去秽气 149
- 避免使用金粉、银粉的食器 150
- 鲜鱿仔比大鲜鱿嫩口好吃 150
- 光鹅起肉先泡油后再炒 150
- 怎样的才是优质鱼露? 151
- 购炸猪皮何以很多沙? 151
- 炸肉宜买枚头·造肉丸手抹沙律汁 151
- 姜葱焗鲤留鳞较可口 152
- 焖鸭用水要浸过鸭面 152
- 原条鲩鱼水中慢火浸熟 152
- 蚬泥鳅用粗盐腌·煎鱼剩油勿再用 153
- 简易开蚝壳的办法 153
- 大鳝拖水勿用滚水 153
- 腊鸭腿蒸熟出油 154
- 选择新鲜左口鱼和挞沙鱼 154
- 蚝豉要身干肥壮 154
- “百花”即虾胶 155
- 冰箱门少开·开了马上关好 155
- 怎样保护蔬菜中的维生素 156
- 炒蛋材料先爆·炒银芽锅要清洁 156
- 剥洋葱的外皮时要边冲水边剥 157
- 辣椒不易溶于酱油中 157
- 焖牛腩分段火焖快熟 157
- 肉很硬时可让它吸点醋 158
- 蒸鱼眼转白便熟淋豉油应在碟边 158
- 焖鸭鹅·怎样才算熟透了? 158
- 蒸鳝之碗要扫油 159
- 蒸鱼不应用盐腌 159
- 皮蛋剥壳洗一洗 159
- 腌过的猪肉容易烧焦 160
- 雪冻鸭脬要浸透水才煮 160
- 牛百叶烫盐水抹干蒸时不会出水 160



■ 勿直接吃从冰箱拿出来的饭菜

吃剩的饭菜或暴露在空气中的饭菜，往往会受到细菌的污染。因此，放进冰箱里的饭菜，本身是带细菌的。而冰箱内的温度虽低，但仅能在一定程度上抑制细菌生长繁殖，并不能杀灭细菌。即使在温度更低的冷冻室里，食物中仍有部分细菌顽强地生存下来。据试验：将一杯每毫升 5 000 万个伤寒杆菌的冰淇淋，放在冰箱的冷室，5 天后取出检查，每毫升冰淇淋中还有 1 000 万个菌活着。两个月后再检查，每毫升还有 60 万个。值得提出的是耶尔森菌。它在零下 40℃ 的低温的环境中仍能生长繁殖，是冰箱里最猖獗的致病菌。放入冰箱里的饭菜，很易受这种细菌污染，如取出后不经过煮就吃，则可引起肠道感染，出现腹痛，呕吐、腹泻等症状。因此，从冰箱里取出的饭菜不能直接食用，须经加热后再食用。



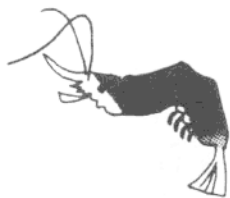
■ 鸡肉改成鸡球的方法

将鸡肉改成鸡球的方法是：鸡胸朝上，在腿内侧各剖一刀，斩断关节，扯下两腿，由上而下，斩断鸡翼，拉起鸡胸肉，用刀起出，切成两半。斩开鸡腿中部，切去鸡爪。把鸡肉切开，片成大片，剖上井字花纹，切成3厘米长块，受热后即成球状。

■ 很多种虾·都不适宜做虾胶

虾的种类很多，并非每一种虾都可以做虾胶的。要选购虾肉有胶的虾，才能做成爽嫩的虾胶，有一种虾，壳薄、色微黄、头部有一点红，是适合制虾胶的虾。

其他虾壳呈金红色，或虾壳一块红一块白，虾肠有沙的，或通常用来白灼的基围虾（虾须长、虾壳呈灰黑色），这些虾虾肉脆，没有胶，不适宜做虾胶。有些虾壳呈黄带红，肉爽但没有胶，也不适宜做虾胶。



■ 海带不要长时间泡浸在水里

由于海带中的碘、钾、甘露醇和多种维生素含量高，对健康十分有益，所以成为人们所喜爱的佳品。

如果把海带浸泡 15 分钟左右，将有 75% 的碘溶解在水里；浸泡 40 分钟，将有 76% 的甘露醇被溶解；浸泡几小时或几天，则海带中几乎所有营养物质被溶解，吃到的只是海带胶和维生素。因此海带不应长时间地浸泡。

■ 熟银耳如放存时间太久·不要吃

银耳含有较多的硝酸盐类。煮熟的银耳若放置时间过长，如放 1~2 天，在细菌的分解作用下，会产生亚硝酸盐，人吃了这种银耳汤后，亚硝酸盐能使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的能力，破坏了人体的正常机能，会使人发生呕吐、昏迷甚至死亡。

