

家有妙招

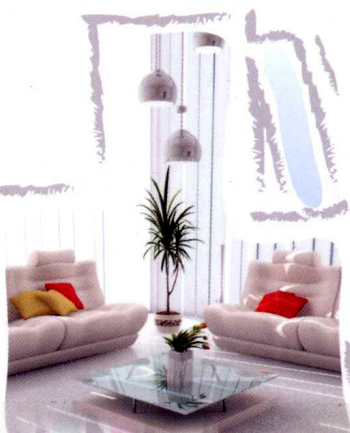
10万个

妙



饮食·服饰·美容·家居·出行·家庭理财·保健
一个妙招解决一个生活难题，10万个妙招解决所有问题

晨辉◎编著



华文出版社



家有妙招 10万个



饮食·服饰·美容·家居·出行·家庭理财·保健
一个妙招解决一个生活难题，10万个妙招解决所有问题

晨辉◎编著

 华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招10万个 / 晨辉编著. — 北京: 华文出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5075-3223-4

I. ①家… II. ①晨… III. ①家庭—生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第155364号

书 名: 家有妙招10万个
标准书号: ISBN 978-7-5075-3223-4
作 者: 晨 辉
责任编辑: 姜艳艳
特约监制: 李耀辉 李黎明
特约编辑: 赵 敏 权宁君
封面设计: 天字行文化
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwchs.com.cn>
电子信箱: hwchs@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 25.5
字 数: 520千字
版 次: 2010年11月第1版, 2010年11月第1次印刷
定 价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

Contents 目录



饮食篇

- 禽肉蛋类..... 002
 - 猪肉..... 002
 - 羊肉..... 010
 - 牛肉..... 011
 - 鸡、鸭肉..... 012
 - 蛋类..... 015
 - 禁忌..... 019
- 河鲜海鲜类..... 024
 - 鱼类..... 024
 - 海鲜..... 032
 - 海带..... 036
- 果蔬、豆制品..... 037
 - 水果..... 037
 - 时蔬类..... 046
 - 豆制品..... 068
 - 饮食的禁忌..... 070
- 主食、调味品..... 078
 - 米、粥、汤..... 078
 - 面食..... 081

- 糕点..... 087
- 调料..... 091
- 饮料类..... 097
 - 饮料..... 097
 - 牛奶、奶粉..... 098
 - 巧克力..... 099
 - 酒..... 100
 - 茶..... 105
 - 蜂蜜..... 107
 - 禁忌..... 108



厨房篇

- 厨具的使用..... 112
 - 刀和锅..... 112
 - 节气法..... 113
- 厨具的清洁..... 114
 - 厨具清洗及消毒..... 114
 - 厨具除异味..... 117

- 厨房的清洁..... 117



家用电器篇

- 家用电器..... 122
 - 冰箱..... 122
 - 空调、数码相机、手机..... 123
 - 电脑..... 124
 - 其他电器的使用及选购..... 134
- 家用电器的保养维修 ... 136
 - 保养..... 136
 - 故障的判断与维修..... 137
- 家用电器的禁忌..... 140
- 节约用电..... 143
 - 家电巧省电..... 143
 - 1度电的功用..... 148



家庭生活篇

- 家居生活..... 150
 - 生活中的小妙招..... 150
 - 居住环境禁忌..... 151
- 废物利用..... 152
 - 废纸、废盒..... 152
 - 废瓶盖、瓶子..... 153
 - 其他废物利用..... 155
 - 物尽其用..... 157
- 家庭清洁..... 162
 - 除污去渍..... 162
 - 清洗、清洁..... 164
- 驱蚊除虫..... 170
 - 驱蚊灭蝇..... 170
 - 除虫..... 172
- 除异味..... 174



服饰篇

- 洗涤除渍..... 180
 - 轻松洗涤的窍门..... 180
- 衣物的保养及收藏 185
 - 晾晒..... 185
 - 熨烫..... 186
 - 保养与收藏..... 187
- 时尚、穿衣打扮..... 191
 - 巧选购..... 191
 - 鞋的保养与收藏..... 192
 - 饰品的保养..... 194



生活理财篇

- 股票与投资..... 198
 - 股市..... 198
 - 投资..... 200
- 借贷与储蓄..... 201
 - 借贷..... 201

储蓄..... 202

● 购物中的理财..... 204

省钱购物..... 204
投保误区与技巧..... 208



装饰装潢篇

- 家居装修..... 212
 - 装修顺序..... 212
 - 柜子..... 212
 - 吊顶、灯..... 213
 - 卫生间..... 213
 - 阳台..... 214
 - 厨房..... 214
 - 防水..... 215
 - 铺砖..... 215
 - 管道及水电改造..... 216
 - 门..... 218
 - 刷漆..... 218
 - 其他..... 219
- 装饰..... 219

巧妙营造小空间的通透感 219

营造夏日清凉家居..... 221

挂画巧装饰..... 221

● 家具保养与禁忌..... 222

家具护理..... 222

居家禁忌..... 223

管道的疏通..... 225



出行篇

● 车的选购与行车安全 ... 228

巧选车..... 228

行车安全..... 229

● 车的保养与维修..... 232

车的养护..... 232

车的维修..... 235

节油节气..... 238

● 旅游小常识..... 241

旅游前的准备..... 241

旅游的注意事项..... 242

解除旅行疲劳..... 243



疾病篇

● 常见疾病..... 246

感冒..... 246

治咳嗽的窍门..... 248

肛肠、腹泻..... 251

止喘..... 254

牙疾..... 255

头晕、头痛..... 258

失眠、盗汗..... 260

● 内科疾病..... 262

胃病..... 262

血液、血压、血管病... 266

气管炎、哮喘..... 270

肾病、泌尿疾病..... 273

糖尿病..... 277

便秘..... 279

神经痛、手脚麻木..... 282

● 外科疾病..... 284

痔疮、肛周疾病..... 284

腰痛、腿痛..... 286

颈椎病、脖子痛..... 288

骨刺	290
关节炎、肩周炎、风湿	291
烫伤、冻伤	294
蚊虫叮咬	298
止血、消肿	300
● 五官科疾病	302
眼疾与眼保健	302
耳疾	305
鼻疾	306
口腔疾病、唇疾	309
喉疾、腮疾	312
● 皮肤疾病	314
脚气、脚癣	314
汗脚、脚臭、脚干裂及脚部 其他疾病	316
手指、手掌病症	320
鸡眼	321
瘰子	322
皮疹	324
疮、粉刺	326
痱子	329
癣、斑	329
其他皮肤病	332

● 男科、妇科及儿科疾病	337
男科	337
妇科	339
婴幼儿疾病	341
● 其他疾病	343
● 用药与保健	348

美容健身篇

● 美容美发	354
除痘去黑	354
除皱	355
养颜	357
美肤与化妆	358
美发	361
● 瘦身减肥	363
吃瘦的身材	363
快速减肥	364
瘦腿、瘦腹	367

保健常识篇

- 食疗验方..... 370
 - 吃出来的健康..... 370
 - 食疗诀窍..... 372
- 身体保健..... 375
 - 老人的保健方法..... 375
- 主食、调味品..... 377
 - 为婴幼儿保健..... 377
 - 儿童牙齿与眼睛健康... 379
 - 女人的保健..... 381
 - 上班族的健康保健..... 383
 - 其他小窍门..... 384
- 良好的生活习惯..... 386
 - 生活中的毒物..... 386
 - 生活中的防癌妙招..... 387
 - 体质自测..... 388
 - 身体健康是积累起来的. 389
 - 身体有玄机..... 391
- 预防、急救..... 393
 - 预防为主..... 393
 - 急救..... 395
 - 巧用药..... 399



饮·食·篇

家有妙招10万个 YIN SHI PIAN

禽肉蛋类



猪肉

猪肉的选购与鉴别

● 注水肉

注水肉因注水中常含有致病物质，不仅增加了分量，而且不耐存放，易变质。

● 注水肉的鉴别

1. 用眼看，猪肉注水后，表面上去水淋淋的发亮，瘦肉组织松弛，颜色较淡；用手摸，注水猪肉由于冲淡了体液，所以没有黏性。

2. 用刀切，注水猪肉弹性差，刀切面合拢有明显痕迹，如肿胀一样；用纸试，卷烟纸贴在瘦肉上，过一会揭下点燃，有明火的，说明纸上有油，肉没有注水，反之则是注水的。

3. 将卫生纸贴在刚切开的切面上，不注水的猪肉，一般纸上没有明显浸润或稍有浸润，注水的猪肉有明显浸润。将普通薄纸贴在肉上，正常鲜猪肉有黏性，纸不易揭下，注水猪肉没有黏性，很容易揭下。切开黏膜处，有较多稀黏液的肉要慎食。

● 米猪肉

米猪肉即患囊包虫病的猪肉，这种肉对人体危害很大，不能食用。囊包虫呈石榴籽状，寄生在肌纤维（瘦肉）中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。

● 米猪肉的鉴别

可用刀子在肌肉上切，一般厚度1厘

米，长度20厘米，每隔一厘米切一刀，切四五刀后，在切面上仔细看，如发现肌肉上附有石榴籽大小的水泡状物，即是囊包虫。

● 复冻肉

复冻肉是指已经解冻的肉二次冷冻或多次反复冷冻的肉。解冻肉再次冷冻会使肉的品质大大降低，这是因为：解冻肉在常温下微生物繁殖能力增强，酶活性上升，再冻后不耐储藏，易于变质；初次冷冻的肉，其组织在冰晶的作用下已有所破坏，再次冷冻的破坏力更强，进而使肉的保水力更低，解冻后由于血水渗出使肉的营养价值和风味全面下降。

● 复冻肉的鉴别

一般冻结状态时，复冻肉颜色灰暗而无光，脂肪灰白；解冻后肉呈淡褐色，肉汁流失，组织松弛。

● 买肉常识

看肉色，新鲜肉肥肉乳白，瘦肉粉红。如肥肉发黄或肉呈黑紫色、有淤血，不能要。含瘦肉精的肉则特别鲜亮，色泽红艳。

● 鉴别肉质好坏的技巧

1. 注水肉：由于有多余水分，使肌肉色泽变淡或呈淡灰红色，显得肿胀，从切面上看湿漉漉的。注水肉透过塑料薄膜，可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色的血冰。

2. 健康肉：一般放血良好，肉呈鲜红色或淡红色，切面有光泽而无血液，肉质

嫩软，呈白色，肉皮平整光滑，呈白色或淡红色。

3.死肉：放血极度不良，肉呈不同程度的黑红色，肉的切面有许多黑红色的血液渗出，脂肪呈红色，肉皮往往是青紫色或蓝紫色。

4.变质肉：脂肪失去光泽，偏灰黄色甚至变绿色，肌肉暗红，刀切面湿润，弹性基本消失，散发出腐败气味。

5.病肉：疹块型，在颈部、背部、胸腹部甚至四肢皮肤上，可见有呈现方形、菱形、圆形及不规则形，突出皮肤表面的红色疹疹，俗称“打火印”。

● 巧挑好肉

1.看。新鲜的肉有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明。

2.摸。新鲜肉的肉质紧密，富有弹性，手按后能较快复原。

3.闻。新鲜肉有一种特殊的鲜味，没有酸气或霉臭气。

4.敲。敲开骨头，骨腔内充满骨髓。如肉有异臭味、发黏、发霉、发紫等现象，说明已变质，不能食用。

● 巧辨肉质量

1.新鲜肉：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪整洁，有鲜味，外表微干或湿润，不粘手，有弹性。

2.次鲜肉：肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽，有氨味或鲜味，外表干燥，新切面湿润，粘手、弹性差。

3.变质肉：肌肉色暗，无光泽，脂肪灰绿，有臭味，外表极干，切面发黏，粘手重，无弹性。

● 肉新鲜与否的鉴别

1.新鲜的猪、牛、羊肉通常都有着均匀红色，脂肪呈透明或者乳白色。肉的表面有些微的湿润，但不粘手，还有光泽。如果摸它们，会感觉紧密而有弹性，特别是当用手指压它以后，凹陷会很快恢复。

2.不新鲜的肉通常颜色暗淡无光，用手摸时，会感觉有些粘手，有的还会闻到酸败味或者腥臭味。有时会发现有些肉的表面出现了收缩现象，这就表明它已经在室外放了很久，以至于表面的水分都蒸发了。

● 动物内脏的质量鉴别

1.新鲜的肝呈褐色或紫色，用手触摸，坚实有弹性。不新鲜的肝颜色暗淡，无光泽，有软皱萎缩现象，并有异味。

2.新鲜的腰子呈浅红色，表面有一层薄膜，光泽柔润，有弹性。不新鲜的腰子，呈浅青色。水泡过的腰子，体积涨大，呈白色，质地松软，有异味。

3.新鲜的心用手挤压一下，有鲜红的血液流出，组织坚实，有弹性。不新鲜的心与此相反，有黏液和异味。

4.新鲜的肚有弹性和光泽，白色中略带些浅黄色，黏液多，质地坚而厚实。不新鲜的肚，白中带青，无弹性和光泽，黏液少，肉质松软。

● 挑选腊肉

要先看颜色。若腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊肉应有的腌腊风味，就是优质腊肉。反之，若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、肉松软、无弹性，带有黏液，有酸败味或其他异味，则是变质的或次品。

● 劣质香肠巧识别

1.掺淀粉香肠。掺淀粉的香肠最明显特点是外观硬挺、平滑，貌似瘦肉，掰开香肠，可见淀粉颗粒和不规则的小粉块。

2.用变质香肠再制的香肠。这种香肠的两端呈黄色，中段可见分布不规则的紫黑色的瘦肉硬结；掰开香肠，在肉馅中亦可触摸到这种泡不开的硬结，同时伴有异味。

3.混入合成色素的香肠。掺有合成色素的香肠呈不正常的胭脂红色，十分鲜艳，肥肉上也染上浅红色。如剥去肠衣，

把肉馅放在水中，水会立即变红。

4. 杂肉香肠。用杂肉制成的香肠腥杂味很重，色泽也差，有过量的辅料。

猪肉的加工、清洗

● 冷冻肉质巧处理

1. 从市场上购回冻鸡、冻鸭、冻鱼、冻肉后，将其放在姜汁液中浸泡30分钟左右再洗，不但上面的脏物易除，而且还能起到一种消异味、增鲜味的奇妙作用。

2. 加盐能够加快食物解冻。将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后更加鲜嫩味美。

● 咸肉巧退盐

买回咸肉后，一般都习惯用清水漂洗，以为可使咸肉中所含的盐分溶解在清水中。其实这样并不能达到退盐的目的。正确做法是用盐水漂洗，即把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐分的水中漂洗几次，咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡盐水清洗一下，就可以烹制了。

● 巧除咸肉异味

咸肉放时间长了会有一股辛辣味，在煮咸肉时放一个白萝卜，然后再烹调，辛辣味即可除去。若咸肉仅表面有异味，用水加少量醋清洗即可。

● 巧洗猪肉

猪肉沾上污物，用清水难以洗净，若用淘米水浸泡数分钟再洗，脏物即可洗净。

● 巧洗猪肝和猪心

猪肝和猪心都有一种秽气，可放些面粉擦一下，放置1小时后清洗，秽气即可消除，清洗后把心放入清水中不停地用手挤压，直到心室里的血污完全排除干净

才好。经过这样处理后，再烹炒，其味美纯正。

● 猪腰子除腥

1. 把猪腰表面的薄膜去除，从中间剖为两半，腰子内的腰臊味可以去除。

2. 取约15粒花椒放入锅内水中，待水烧沸后，放入腰花，水再沸，即可捞出腰花，沥干水分，便可加工各式菜肴了。经这样处理过的猪腰，成菜后味道鲜美，毫无异味。

3. 将腰子剥去薄膜，剖开，剔除污物筋络，切成所需的片或花状，先用清水漂洗一遍，捞出沥干，按500克猪腰用50克白酒的比例拌匀揉搓，然后用水漂洗两三遍，最后用开水烫一遍即可。

● 巧洗猪肠

1. 用少量的醋、微量的盐兑水制成混合液，将猪肠放入浸泡片刻，再放入淘米水中泡一会儿（在淘米水中放几片橘子片更好），然后在清水中轻轻搓洗两遍即可。

2. 先用清水冲去污物，再用酒、醋、葱、姜的混合物搓洗，然后放入清水锅中煮沸，取出后再用清水冲，这样就可以洗得很干净了。

● 巧洗猪肚

剖开猪肚并清理（不要下水）完上面所附的油等杂物后，浇上一汤匙植物油，然后正反面反复搓揉，经普遍揉匀后，用清水漂洗几次。这样，猪肚不但无腥臭等异味，且光洁发滑。

● 猪肚除臭

先用少量的玉米面将猪肚正反两面反复揉搓，去掉浮油，再用腌过糖蒜的水浸泡20分钟，再揉搓10分钟，最后用清水将猪肚清洗干净，这样处理过的猪肚除臭效果很好。

✎ 巧洗猪肺

将猪肺管套在水龙头上，充满水后再倒出，反复几次便可冲洗干净，等肺叶变成了白色后，放入锅里烧开就能将肺管中残留的污物煮出来。之后再用清水清洗干净就可以了。

✎ 肉和内脏的清洗

内脏的清洗会比较麻烦，尤其是肠子和肚子，里面充满了黏液和异味。洗肠子和肚子的办法是用碱、醋、玉米粉或者面粉等反复地翻洗，经过十多分钟的揉搓后，才可能清洗干净。

✎ 脑花的清洗

清洗猪的脑花时需要非常小心。先将脑花放在水中轻轻地漂洗，再用牙签或小镊子将血丝和薄膜夹干净才行。

✎ 巧存蹄筋

1. 先将蹄筋洗净控干，温油下勺，约五六成热时，端离火位，慢慢浸煨，待油稍凉时再上火加热，油热再放下待凉，这样反复三四次，漂出碱质，洗净，即可使用。

2. 将大粒盐下锅炒干，出净水分，待成散落状时，下蹄筋迅速翻动拌炒，待原料涨大鼓起时，将其埋在盐下焖透，然后继续翻炒，如能捏断时取出，用温水浸泡，反复在水中漂洗干净即可。

3. 先将原料用温水洗一遍，下凉水锅中烧开，慢煮约两三个小时后，取出，撕去外层筋皮，换新水下锅，用小火慢煮，待煮透回软成透明状时，捞出，用新水泡上，即可备用。

✎ 快速清除猪蹄毛垢

用锅盛水烧至约80℃，将猪蹄置于锅中浸烫两分钟，拿出用手一擦，毛垢即可脱尽。

✎ 涨发干肉皮

1. 干肉皮和大量油一同入锅，用中火

逐渐加热，皮下出现一颗颗小气泡时，将皮取出晾十几分钟，使气泡瘪后，再将肉皮下锅炸发，待食用时再用沸水浸泡回软即可。

2. 用旺火将大量精盐炒热，将肉皮下锅边焖边炒，到肉皮泛白全部膨起时，降低火温，继续翻炒至肉皮不蜷缩、色泽白、涨发均匀、无黑斑即可。食用时，用沸水泡软漂去盐分。

猪肉的切制

✎ 巧切猪肝

猪肝要现切现炒，因为切后放久了不仅使养分流失，炒熟后还会有许多颗粒凝结在肝片上。鲜肝切片后，应迅速用调料及水淀粉拌匀，并尽早下锅。

✎ 切肥肉的窍门

切肥肉时，其中的大量脂肪会溶出来，一来不容易固定在案板上，下刀时会滑刀切手；二来不好掌握肉块的大小。可先将肥肉蘸一下凉水，然后放在案板上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动，且不易粘案板。

✎ 巧切猪肉

猪肉较之牛肉为嫩，但又较之鱼肉为老，通常来说，它适口性较强，不论是煮得老还是煮得嫩，除非是掉了牙的老人家。但是为了让猪肉的嫩、爽特色呈现出来，最好是按着纹路斜切，这样肉片就会很嫩，而且避免过于松散。

✎ 巧切牛肉

牛肉的肉质老，人的牙齿要嚼断牛肉的肉是比较费劲的。所以为了让牛肉显得嫩一些，就需要将牛肉的纤维切断，也就是按照与牛肉纹理垂直的方向切。

● 巧切鸡肉

鸡肉的肉质比较嫩，而且具有比较大的收缩性，如果也竖着切的话，鸡肉很容易在烹饪的过程中碎烂，不好看也不好吃。所以鸡肉通常应该顺着肉的纹理来切，并且还应该切得粗长一点。只用记住老的肉要横切，嫩的肉要竖切就好。

● 巧切鱼肉

切鱼则主要看刺的方向，顺着刺切割鱼肉能保证鱼肉的完整性。由于鱼太嫩，所以切鱼的时候还应该快，这样才能使刀口整齐，使鱼在烹饪的过程中保持完整。

● 巧切熟肉

不少菜都是需要肥肉和瘦肉连在一起的，如回锅肉。但是肉一旦煮熟了之后切，肥肉和瘦肉就很容易分离，切时把瘦肉面朝下，肥肉朝上，先用锯的方式切肥肉，然后用切的方式用力均匀地切瘦肉，这样每片肉都能肥瘦相连。

● 巧切肉皮冻

煮肉皮冻时，肉皮要切成小块，否则煮很长时间也不易煮好。可是生肉皮很难切，建议将肉皮洗净后，用开水滚一下，捞出来用绞肉机将它绞碎，这样煮起来就又快又好。

猪肉的烹饪

● 巧熬猪油

先在锅内放少量水，再将切好的猪肉放入，这样熬出来的猪油，颜色晶亮而无杂质。

● 炒肉不缩水

一切：逆着肉的纤维切，这样肉的纤维短；二拍：把每片肉的纤维拍松散，为腌做准备；三腌：用蛋清和湿淀粉上浆，这样

可以留住肉的水分和味道。

● 教你把肉炒的更鲜

炒肉丝、肉块加少许水，炒出的肉鲜嫩得多。

● 热锅凉油炒肉

肉料准备好后，先把炒菜锅烧热后，油与肉料和葱花同时下锅煸炒。由于凉油，肉料不糊、不粘，随着油温上升，肉料也已炒熟，此时再放入蔬菜调料。用这种方法炒的肉片、肉丝，绝不会有嚼不烂现象。

● 做滑炒肉片或辣子肉丁

按50克肉5克淀粉的比例上浆，成菜鲜嫩味美。

● 炒肉片鲜嫩法

肉切成薄片加酱油、黄油、淀粉（可打入一个鸡蛋），拌匀，这样既除去了异味，又突出了鲜味。注意此时不要放盐，否则肉会变老变硬。待油热后即可放入，用锅铲轻轻拨散，见肉片伸展变色后加其他调料翻炒片刻，马上盛出。这样炒出来的肉片鲜嫩可口，等肉片变色后，再加作料稍炒几下，肉片味美、鲜嫩。

● 巧增肉香

胡椒粉可增加肉香在放入葱丝姜丝煸炒肉丝肉片的同时，放些胡椒粉进去，可帮助去掉肉的腥味，增加肉的香味，肉的口感也很好，而且没有明显的胡椒粉味，不会破坏菜的整体风味。

● 巧炒肉

1.炒肉时，先把肉用小苏打水浸泡十几分钟，倒掉水，再入味，炒出来会很嫩滑。

2.用淀粉加啤酒调糊挂浆，可使炒出的肉片格外鲜嫩，风味尤佳。

3.将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片变色时捞起，沥去水分，然后再下锅炒，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

★ 炒腰花

腰花切好后，加少许白醋，浸水10分钟，腰花会发大、无血水，炒熟后洁白爽口。

★ 炒猪肝

炒前可用点硼砂和白醋渍一下，再用清水洗净，因硼砂能使猪肝脆爽，白醋能使猪肝不渗血水，炒熟后，猪肝的口感特别好。

★ 肉炒酱瓜丝

瘦猪肉、酱瓜、花生米、大葱白。肉切丝、酱瓜去籽切丝，花生米用开水焯一下。油热后入肉丝煸炒，加酱瓜丝炒熟，再加适量花生米、味精出锅倒入大盘，码满葱丝，用碗扣严，入冰箱冷藏。

★ 巧炒荤菜

烧荤菜时，在加了酒后，再加醋，菜就会变得香喷喷的。烧豆芽之类的素菜时，适当加醋，味道好，营养也好，因为醋对维生素有保护作用。

★ 自制特色肉丸

猪肉馅400克，生咸蛋黄3个，红柿椒6个，干淀粉、香油、酱油、葱花、白胡椒粉、精盐适量。肉馅和调料拌匀，挤压成12个肉丸，蛋黄分成四等份。将红柿椒从腰中横切开除蒂籽，放进肉丸，其上再放入蛋黄，码成花朵状。覆盖胶膜，放入微波炉高挡蒸8分钟。肉丸肥嫩好吃。

★ 做肉丸不粘手

准备一个放松花蛋的塑料盒，把肉馅放入盒子中，然后端起用手上下掂20~30秒，再左右摇晃；把盒子打开肉馅翻个，再上下左右摇晃一会；等肉馅表面光滑后，即可把肉丸下到开水锅里煮8分钟。

★ 丸子、松肉的配料

丸子、松肉的配料比例，在烹饪丸子或松肉菜肴时，只要是按50克肉、10

克淀粉的比例调料，就能使松肉松酥、丸子软嫩。

★ 巧制肉馅

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，很容易就能把冻肉擦成细条，之后，只需用刀剁几下就可以了。

★ 怎样剁肉馅不粘刀

由于刀上爱粘肉，剁起来很费劲。可以先把肉切成小块，然后连同大葱一起剁，或者边剁边在肉上面倒些酱油，由于肉中增加了水分，剁起来肉就不再粘刀了。

★ 巧存肉馅

肉馅如一时用不完，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇上一层熟食油，可隔绝空气，存放一个星期不易变质。

★ 巧煮肉

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

★ 巧煮咸肉

用十几个钻有许多小孔的核桃同煮，可消除臭味。

★ 巧煮肉汤

煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

★ 巧熬骨头汤

1.熬骨头汤时，中途切莫加冷水，以免汤的温度突然下降导致蛋白质和脂肪迅速凝固变性，影响营养和味道。

2.加1小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

3.熬骨头汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

★ 防煮猪肚变硬

1.煮熟后再放盐，否则，猪肚会缩得

像牛筋一样硬。

2.煮熟后，将猪肚切成长块，放在碗里加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚1倍。

● 巧断大棒骨

剁棒骨很费劲，甚至会把斧子、案板剁坏了。可竖着拎住棒骨的一侧圆头，用菜刀背在棒骨中间稍用力一敲，听到有断裂，用手一掰，就行了。这样既不会毁坏工具，又省力。

● 巧炸猪排

炸猪排前割几个切口，在有筋的地方割2~3个切口，炸出的猪排不会收缩。

● 巧去咸肉异味

煮咸肉的时候，放十几颗钻了许多小孔的胡桃（核桃）在锅里同煮，就会使讨厌的异味消失，鲜姜味也会突出来。

● 巧用“十三香”

炖肉时用陈皮，香味浓郁；吃牛羊肉加白芷，可除膻增鲜；自制香肠用肉桂，味道鲜美；熏肉熏鸡用丁香，回味无穷。

● 巧炖猪肉

炖猪肉不可用急火，否则肉会紧缩不易炖烂。如果炖肉时放一点山楂，猪肉就能炖得很烂，即使牙不好的老人也可食用。

● 巧炖火腿肉

火腿是坚硬的干制品，很不容易煮烂。如果在煮之前在火腿上涂些白糖，然后再放入水锅中煮，就容易煮烂，且味道鲜美好吃。

● 巧烧牛肉

红烧牛肉时，加少许雪里红，肉味鲜美。

● 巧做红烧肉

做红烧肉前，先用少许硼砂把肉腌一

下，烧出来的肉肥而不腻，甘香可口。

● 烤肉防焦

烤肉时，可在烤箱里放一只盛有水的器皿，因为器皿中的水可随烤箱内温度的升高而变成水蒸汽，防止烤肉焦糊。

● 巧做响皮

把肉皮洗净滤干，同时在锅内放入冷油，等油烧至三成热时，再把滤干的肉皮放入锅中，至肉皮出现卷起状且皮上浮起小白泡时捞出，晾几分钟，待锅里油温升高八九成热时再把肉皮投入锅里，炸到肉皮鼓起后捞起来，这就是响皮了。

● 让肉变鲜变嫩的方法

1.将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

2.将肉片用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片鲜嫩爽口。

3.在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

4.炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加入作料，再加入适量食用油拌匀，静置30分钟后下锅，可使肉质细嫩。

5.用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

6.将切好的牛肉片放入小苏打溶液中浸泡一下再炒，可使肉质变软。

● 巧用猪体各部位肉

1.脖肉

俗称槽头肉、血脖，肉老质差，肥瘦不分，一般用做制馅。

2.前排肉

肉质嫩，瘦中加肥，适合做米粉肉，炖肉。

3.夹心肉

质老有筋，吸水力强，适合制馅、做丸子。这一部位中有一排肋骨叫小排骨，适合做糖醋排骨、煮汤。