

Meishi Zhongguo



美食中国(03)



大厨不传的
烹饪秘籍



南海出版公司



前言



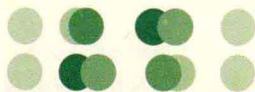
P R E F A C E

“民以食为天”，所以烹饪技术是每个人都应该掌握的，但事实却并不是这样。在许多人眼里，厨房总是和辛苦、枯燥、油烟联系在一起，现代都市生活的快节奏，更是加深了人们这种认识。

俗话说：“天下无难事，只怕有心人”，只要勤于动手、善于总结、虚心学习，掌握相应的厨房窍门，你就会发现，做菜是一件既简单又快乐的事情，小小的厨房也可以让你的创造能力发挥得淋漓尽致。

本书从食材窍门、烹饪秘技、调味圣手、营养保健四个方面入手，教给你全面的烹调技巧。掌握好这些技巧后，你就可以尽情地享受居家生活的乐趣。





Contents



目录

Contents
Contents

CONTENTS

Part1 食材窍门

选购诀窍

- 10 观蒂识茄
无氨有须鲜豆芽
带“花”黄瓜水嫩嫩
选豆荚饱满的四季豆
- 11 芹菜叶越少越好
观蒂辨冬菇
干煸四季豆
- 12 无斑山药最健康
观花球识花菜
观假茎辨韭菜
鸡蛋拌韭菜
- 13 肉质细嫩选红枣
一看二摸辨黄花菜
洁白朵整优质银耳
银耳雪梨汤
- 14 乌黑有光好黑枣
看花蕾选西兰花
看果瘤挑苦瓜
香油苦瓜
- 15 五“看”选河蟹
只只分明是好虾

- 青蒜烧虾
- 16 颈软为嫩鸭
看、摸、闻识牛肉
潮汕卤鹅片
- 17 好香肠好硬度
腊鸭越重越好
优质黑米巧鉴别
蒜苗炒腊肠
- 18 看、闻、摸选猪肉
新鲜猪肝有弹力
泡椒猪肝
- 19 看、泡、拉辨腐竹
选黏手的蹄筋
粉丝的选购
腐竹拌西芹
- 20 巧选草莓
观皮选菠萝
菠萝包
- 21 脐橙的看与摸
两看选葡萄
海鲜水果沙拉
- 22 巧用灯光识咸蛋
看、听选鲜蛋

- 好酱油会起泡
一摇一掂选皮蛋
西红柿炒鸡蛋

处理技巧

- 23 巧用洋葱去羊肉膻味
蘸水切洋葱
油麦菜的贮藏
油淋麦菜
- 24 花生米喷酒不生虫
虾体污物巧清洗
蒜蓉开片虾
- 25 牛奶、盐水去肝异味
热水烫鱼去鱼鳞
熟蛋浸冷水去壳
尖椒炒鸡肝
- 26 纸贴鱼眼可保鲜
水烫、灌酒、盐泡拔鸭毛
巧去墨鱼墨汁
啤酒鸭



contents

- 27 青椒去蒂再清洗
沸水去西红柿皮
咸肉的“以盐退盐”法
青椒炒豆豉
- 28 开水去土豆皮
盐洗桃子
芝麻去皮妙法
地三鲜
- 29 “四水”洗草莓
白菜叶助韭菜保鲜
水煮去枣皮
韭菜炒虾仁
- 30 淀粉洗木耳
盐水冲洗海蜇皮
素拌木耳
- 31 芸豆除菜油味
加醋快发面
加醋让咸鱼复鲜
咸鱼茄子煲
- 32 巧用蒸盘洗豆腐
加醋热水烫洗豆芽菜
家常煎豆腐
- 33 热水去栗衣
醉酒杀黄鳝
敲头宰鸽
水煮鳝丝
- 34 水烫去带鱼白膜
生熟螺肉的取肉法
酸菜鱼
- 35 皮蛋“吹”出来
香油泡田螺
分部位取蟹肉
小炒田螺肉
- 36 姜醋汁去皮蛋涩味
酒去鱼胆苦味
“抽筋”烹鲤鱼
鲤鱼跳龙门
- 37 加糖使鱼成形
腐乳去肥肉腻味
柠檬汁提升芋头颜色
巧法洗螃蟹
芋儿烧鸡
- 38 姜返鲜冷冻鸡鸭
带皮煮老玉米
红薯鸡肉汤
- 39 醋加冰水防藕黑
巧用葱辨有毒蘑菇
牛奶不可冷冻
蘑菇焖土豆
- 36 水蒸发干贝
焖发蛤蜊干
炸发鱼肚
冬瓜蛤蜊汤
- 44 泡、蒸发虾米
开水锅焖鱼裙
开水浸乌鱼蛋
拌虾米
- 45 开水清洗蚶子
开水浸鱼骨
水蒸口蘑
巧用鸡汤存干货
香醉银蚶
- 46 羊肚菌的温水涨发
凉、温水泡发龙须菜
泡发白果的技巧
海珊瑚的泡发技巧
清炒龙须菜

干货涨发

- 40 热水发淡菜
火碱泡鱿鱼
香芹炒鱿鱼
- 41 泡发腐竹的技巧
盐发蹄筋
银耳泡发的技巧
红烧猪蹄筋
- 42 淘米水泡笋干



Part2 烹饪秘技

煎、炸、炒

- 48 煎鱼巧入味
煎鱼放盐的诀窍
巧炒面条不粘锅
香煎带鱼
- 49 巧炸香脆花生米
怎样烧牛肉不缩
煎冬瓜的窍门
煎冬瓜
- 50 食物如何炸出干酥口感
油炸土豆先用水煮
椒香土豆丝
- 51 怎样煸出葱姜蒜的香味
炸鸡肉妙法
美味炸鸡块
辣子鸡翅
- 52 如何炸冷冻食品
皮脆肉嫩的炸乳鸽
炸西红柿
- 53 用电饭锅巧炸猪油
炒菜不宜放油过多
红烧加水的技巧
玉米炒蛋
- 54 烧烤蔬菜的诀窍
炸肉皮要冷油下锅
巧妙炸春卷
烤韭菜
- 55 巧炒茼蒿
泡大蒜的家常做法
爆羊肉片无腥味的妙招
葱爆羊肉
- 56 生炒
熟炒
生炒甲鱼
- 57 软炒
“焖”的诀窍
“炒”的学问
- 蒸、煮、炖
- 58 巧妙蒸红薯
蒸鸡蛋不粘碗
鸡蛋蒸玉子豆腐
- 59 如何将排骨蒸滑爽
鲜嫩味美的玉米如何煮
如何蒸冷冻的面品
粉蒸排骨
- 60 蒸馒头要诀
蓬松蛋糕巧妙蒸
旺火煮牛奶
金银馒头
- 61 如何煮出内外皆熟的
南瓜
巧煮土豆
蒸菜要恰当运用火候
煮南瓜
- 62 豆浆应该怎样煮
煮豆子妙法
- 煮牛奶应何时加糖
- 63 煮鸡蛋壳不破
煮玉米加少量食用碱
煮咖啡的窍门
煮饺子的窍门
- 64 巧煮松脆的新笋
焖煮豆腐干易入味
水煮豆腐
- 65 煮肉易熟易烂的方法
煮蔬菜的小秘诀
隔水炖法
胡萝卜煮牛腩
- 66 微火炖老鸭
炖牛肉加少量茶叶
土豆炖肉
- 67 不隔水炖汤法
炖肉是开水下锅还是
冷水下锅
萝卜炖排骨
- 68 核桃煮腊肉除异味
油不外溅的方法
蒸炖法
清蒸福寿鱼
- 69 巧做奶味蛋汤
煲汤不焦糊
煎出美味的排骨
万年青开洋汤
- 70 鲜香可口的厚猪肚
软烂洋葱巧妙煮

contents

猪肚煮熟后再放盐
芋儿娃娃菜汤

创意刀工

- 71 怎样切菱形块
怎样切滚料丁
直切刀法
滚刀切法
- 72 如何切丝、条
推切刀法
锯切刀法
怎样切茸、末
刮刀法
- 73 拉刀片
刀劈法
推刀片
铡切刀法
拉切刀法
如何切麦穗片
- 74 斜刀片
反刀片
旋刀法
拍刀法
削刀法
怎样切丁、粒
刮刀法



Part3 调味圣手

调料小百科

- 76 姜让菜鲜美起来
烹饪拔丝菜肴的窍门
让醋香起来
拔丝土豆
- 77 新鲜存放小磨香油
清炖鸡不宜放花椒大料
炒蛋应放少量葱
清炖鸡汤
- 78 腌辣椒
巧去芥末辣味
黄、绿芥末的用途
冷菜中的花椒
三文鱼寿司
- 79 巧制豆豉
黄酒去鱼腥
果酱的功效
豉汁蒸排骨
- 80 香椿的多种烹调法
紫苏的功效
糖醋菜肴不能放味精
香椿炒蛋
- 81 烹调好帮手——桂皮
肉桂浑身是宝
温开水冲蜂蜜
自制奶油
肉桂奶茶
- 82 鱼露的制作

勾芡好帮手——淀粉
茶叶煮羊奶
玉米烩豆腐

- 83 巧用柠檬汁
银鱼的烹调法
甘草可做的食品
纤体柠檬汁
- 84 枸杞的多种食法
选购优质的甜面酱
美味出自炸花椒
制豆腐乳不可放胡椒
枸杞田鸡汤
- 85 使用番茄酱应先炒一下
制作香辣豆瓣酱
西红柿烩土豆

盐的妙用

- 86 防止维生素C的流失
防止水饺粘连
削皮后的水果不变色
鲜肉水饺
- 87 葡萄酒渍巧清理
防止鸡蛋破裂
巧除蔬菜苦涩味
漂洗活禽血迹
快速解冻
- 88 去腥味妙法
使西瓜保鲜
为木砧板消毒杀菌
保持蔬菜颜色鲜艳
制作盐汽水



- 89 除茶垢
放盐过量的补救方法
保存生姜
去除肉的气味
保存红枣
可口的椒盐味

- 90 防油外溅
饭菜放盐小技巧
防牛奶变色
驱除蔬菜上的小虫
清新厨房空气

- 91 盐水磨刀
除青菜渍、汗渍
去除铜锅锈迹
瓜果消毒

- 92 缩短煮食物的时间
醋拌鱼先撒盐
炒肉最佳放盐时间
防鱼粘锅

使肉馅增加黏性
剥蒜末沾盐不粘砧板

- 93 防鱼碎妙法
炒菜为何要放盐
红烧红杉鱼

醋的妙用

- 94 去除铁锅锈斑
分解土豆毒素
清洗煤气炉的喷火头
去除饮料污渍
清洗塑料用具
去肉类异味

- 95 使老肉变嫩
防止餐具爆裂
去除手上辣味
牛肉冬瓜汤

- 96 巧用醋
巧用醋蛋壳补钙
加快发面速度
为食物“提香”
西红柿土豆牛肉汤

- 97 使胡萝卜更鲜红
保护蔬菜的营养成分
保鲜防腐
蜜饯萝卜

- 98 加强钙质的吸收
拌海蜇时加醋
醋浸牛蒡防变色
醋水泡鱼可加鲜
西湖醋鱼



Part4 营养保健

丰富的营养素

- 100 猪血的营养价值
蔬菜不宜久存
韭菜花烧猪血

- 101 多食香蕉可健脑
小米的营养价值
压力锅熬骨汤
早晨空腹吃梨治便秘
麦芽香蕉

- 102 烤肉加柠檬汁可防癌
红枣鸡肉饭的功效
姜汁牛肉饭的功效
山城辣子鸡

- 103 鱼肉的食疗作用
炒牛肉不可加碱
菜椒炒牛肉

- 104 吃葡萄不吐葡萄皮
鲜菠萝不可直接吃
火龙果葡萄泥

- 105 巧克力的营养成分
炖羊肉最好吃
羊肉炖鱼

- 106 姜汁黄鳝饭治贫血
维生素C忌与猪肝搭配
大豆含钙高
柴胡肝片汤



contents

蔬菜的营养保健

- 107 扁豆煮熟才能吃
蚝油炒生菜好处多
蚝油生菜
- 108 蕨菜的食用方法
蒜蓉生菜功效多
炆炒蕨菜
- 109 菠菜豆腐不同吃
生菜配豆腐营养又健康
麻辣豆腐
- 110 让香菇营养更丰富
不宜多吃辣椒
香菇丝炒豆腐丝
- 111 保存维生素C的窍门
胡萝卜下酒会中毒
西红柿不要餐前吃
大白菜素汤
- 112 多吃颜色深的蔬菜
不贪食胡萝卜
止血消食宜吃莲藕
炒香食物热量大
- 113 便秘找白萝卜
银丝煮鲫鱼



- 114 怎样掌握炒菜的油温
马齿苋宜凉拌
西红柿汁饭健胃消食
尖椒炒肉丝
- 115 菠萝饭养心益智
猪肝肾饭疗效好
海鲜菠萝焗饭
- 116 炒菜勾芡益处多
炒豆芽不能欠火
炒食胡萝卜更营养
春笋炒猪血
- 117 金针菇煮熟才可食用
不吃隔夜白菜
金针菇煎蛋汤
- 118 胡萝卜和肉一起烹调
带皮茄子最营养
胡萝卜炒肉丝
- 119 炒西红柿存营养
不可过度浸泡香菇
常吃西红柿
板栗香菇
- 120 体弱之人应远离丝瓜
蔬菜老叶的营养价值
扒烧奶白菜
- 121 菠菜可通肠润燥
菠菜粉丝
- 122 蔬菜应多样搭配食用
红椒四季豆

海鲜的营养保健

- 123 鲜鲫鱼的营养功效
虾不能与维生素C同食
辣子九节虾
- 124 海鲜生吃应先冷冻
海鲜忌与某些水果
同食
吃鳝鱼一定要煮熟
海鲜粥
- 125 螃蟹不与柿子同食
死蟹不可食
香辣蟹
- 126 小龙虾要煮熟再吃
不宜生食虾蟹
盐焗虾
- 127 美味良药——牡蛎
过敏体质者少食海鲜
怎样吃螃蟹
烤生蚝
- 128 吃海鲜时不能饮啤酒
吃鱼的最佳时机
清蒸鲈鱼



Part 1



食材窍门



Shicai Qiaomen



烹饪原料的选择是制作美食的基础，从菜品品质到水米油盐，都应精心挑选。《随园食单》中曾说：“欲治好茶，先藏好水”，很好地说明了选择材料的重要性。





选购诀窍

食材窍门



观蒂识茄

挑选好茄子的窍门，最关键的是观察它的蒂。首先要看茄子蒂的切口，新鲜茄子蒂的切口应是饱满而且呈青绿色的，如切口已收缩且变为褐色，则说明茄子已经不新鲜了。其次是用手触摸蒂部的刺，如有触痛感，说明茄子很新鲜。好茄子整个茄身光滑、饱满、无虫。



无氨有须鲜豆芽

用化肥或除草剂催发的豆芽生长快、长得好，但不发须根。这样催发的豆芽不但没有清香脆嫩的口味，而且残存的化学物质在微生物的作用下可生成亚硝酸氨，有诱发食道癌和胃癌的危险。在选购豆芽时，要先抓一把闻闻有没有氨味，再看看有没有须根，如果发现有氨味和无须根的，就不要购买和食用。



带“花”黄瓜水嫩嫩

蔬菜市场上的黄瓜品种大致可分为三大类型：无刺种、少刺种、密刺种。

这三类黄瓜生食时口感各不相同。简单地说，无刺品生食口味淡，少刺品生食口味鲜，密刺品生食口味香。不管是什么品种，选黄瓜都要选嫩的，最好是带花（花冠残存于脐部）且硬梆梆的。因为黄瓜含水量高达96.2%，刚摘下来的黄瓜是硬的，失水后会变软，所以软黄瓜必定不新鲜。



但硬梆梆的黄瓜不一定都新鲜，因为把变软的黄瓜浸在水里就会复水变硬，只是瓜的脐部还有些软，且瓜面无光泽，残留的花冠多已不复存在，所以消费者购买黄瓜时要小心识别。



选豆类饱满的四季豆

选购四季豆时，应挑选豆类饱满、肥硕多汁、折断无老筋、色泽嫩绿、表皮光洁无虫痕，具有弹力的。



芹菜叶越少越好

选购芹菜时，应选择菜梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少的，菜叶呈暗绿色且满是菜叶的芹菜不是好芹菜。

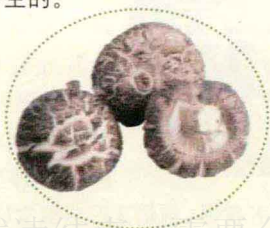


观蒂辨冬菇

市面上的冬菇分为野生的和栽培的两种，但以野生冬菇为佳。

购买野生冬菇时，应观察菇蒂的形态。野生冬菇因生长在野外、生长期长，菇蒂头梗比较长。人工栽培的冬菇蒂头梗则比较短。

此外，采菇人习惯将采摘来的野生冬菇用长线从菇梗部位穿过，在太阳下晒干，因此，也可通过有无此痕迹来判断冬菇是否是野生的。



美味
365

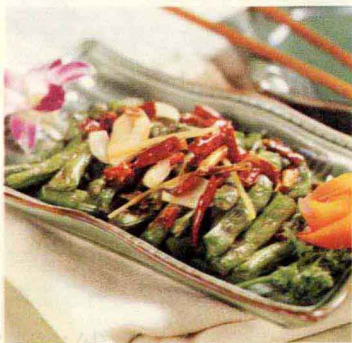
干煸四季豆

〔原材料〕四季豆400克、干辣椒20克

〔调味料〕盐4克、味精2克、鸡精2克、蚝油10克、花椒油15毫升、蒜3瓣、葱段10克

做法

1. 四季豆掐去头尾筋部后切段；干辣椒切段，蒜去皮切片备用；
2. 锅上火，油烧热，放入四季豆炸至焦干，捞出沥油备用；
3. 锅内留少许底油，放入干椒段，蒜片炒香，加入四季豆，调入所有调味料，放入葱段，炒入味即可。



美味
365


鸡蛋拌韭菜

【原材料】鸡蛋2个、韭菜200克

【调味料】盐3克、醋3毫升、香油5毫升

●做法●

1. 把鸡蛋打匀，入油锅煎成鸡蛋皮，取出晾凉，切成细丝；
2. 韭菜洗净摘去叶子，斜切成丝，放在开水中氽熟，捞出摆在盘底；
3. 韭菜丝上面摆鸡蛋丝，撒上盐、醋、香油拌匀即可。

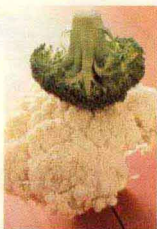

 无斑山药最健康

山药表皮光洁无异常斑点就可放心购买，有异常斑点的山药绝对不能买。因为只要表皮有任何异常斑点，就表示山药已经感染病害，食用价值已降低。



观花球识花菜

花菜也叫菜花，其食用部分是鲜嫩的花枝和花球。花菜洁白、细嫩，适宜炒食，也可凉拌。质量好的花菜花球鲜嫩、紧密肥大、白而无斑、花粒细密、花枝短肥、不烂不脏，没有毛花。花菜按收获季节不同分为春花菜、夏花菜和秋花菜。春花菜和秋花菜的品质好，夏花菜较差。



观假茎辨韭菜

韭菜由叶片和叶鞘组成，叶鞘抱合而成“假茎”，割韭菜时即在假茎近地处开刀。刚割下的韭菜假茎切口平齐，如韭菜已割



下几天，假茎切口便不平，而呈现倒宝塔状。这是因为韭菜收割后仍然在继续生长，中央的嫩叶长得快，外层老

叶长得慢，故假茎形成倒宝塔状。



肉质细嫩选红枣

好的红枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少，痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实。如果红枣的蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色的粉末，这说明红枣已被虫蛀了，掰开红枣可看到肉核之间有虫屎。



好红枣口尝味甜，用手抓一把紧捏，如感到滑糯又不松泡，说明质细紧实，枣身干，核小；如果甜味差，有酸涩味，用手捏松软粗糙，表明质量很差；如果湿软而黏手，说明枣身较潮，不耐久贮，易于霉烂变质。



一看二摸辨黄花菜

黄花菜的外形应挺直而不卷曲，长短一致，无花蒂、无虫蛀，颜色是光鲜的金黄色。

将黄花菜抓在手中感受它的弹性，如果在手放开后黄花菜能迅速恢复原状且手上无潮湿感的话，则是好黄花菜。



美味
365

银耳雪梨汤

【原材料】银耳10克、雪梨1个

【调味料】冰糖15克

做法

1. 干银耳用水发20分钟；雪梨洗净去核切片；
2. 加适量水，与银耳同煮至汤稠；
3. 加入冰糖煮至溶化即可。



洁白朵整优质银耳

优质的银耳应该是干燥，色泽洁白，肉厚而朵整，圆形伞盖直径3厘米以上，无蒂头，无杂质。



美味
365

香油苦瓜

〔原材料〕 苦瓜250克

〔调味料〕 香油5毫升、盐3克、味精3克

●做法●

1. 苦瓜切条；
2. 入沸水中过水至七成熟；
3. 加香油、盐、味精拌匀即可。



乌黑有光好黑枣

好的黑枣皮色应乌亮有光，黑里泛出红色；皮色乌黑者为次；色黑带萎者更次；好的黑枣颗大均匀，短壮圆整，顶圆蒂方，皮面皱纹细浅。在挑选黑枣时，还应注意虫蛀、破头、烂枣。



看花蕾选西兰花

选购西兰花时，一定要先看它的花蕾。上好的西兰花花蕾应该是结实、紧凑、颜色呈深绿色，如果茎部厚硬、破裂、花蕾松散且不规则的，则不是上等的西兰花，应慎重选购。



看果瘤挑苦瓜

果瘤颗粒越大越饱满，表示瓜肉越厚，果瘤颗粒越小，瓜肉就较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、果形直立的，还要选颜色漂亮的，因为如果苦瓜出现黄化，就代表过熟，果肉柔软不够脆，失去苦瓜应有的口感。





五“看”选河蟹

看蟹壳：壳背呈青绿色，带有亮光，则肉厚壮实；壳背呈黄色，则肉较瘦弱。

看肚脐：凡肚脐突出的，均肥膏满脂；而肚脐凹进的，则膘体不足。

看螯足：凡螯足上绒毛丛生，都膘足老健；而螯足无绒毛，则体软无膘。

看活力：将河蟹仰放，腹部朝天，凡能迅速翻身爬行的，则显得老健；而不能翻身爬行的，则活力差、质量较次。

看雄雌：农历九月前后，雌蟹性腺成熟，肉丰满；农历十月之后，雄蟹性腺成熟，肉丰满。



只只分明是好虾

选购虾时，要选择那些个头完整、色泽鲜明、无异味的。新鲜的虾有一定的弯曲度，虾身较挺。不新鲜的虾虾头和虾尾都容易脱落，不能保持其原有的弯曲度，而且虾皮暗淡无光泽，颜色变为红色或灰紫色，肉质松软。



美味
365

青蒜烧虾

【原材料】基围虾500克、青蒜100克、洋葱100克、薄荷叶50克、椰汁100克

【调味料】鸡精20克、盐10克、姜10克、糖10克、味精20克、牛油20克

●做法●

1. 虾洗净，去头和泥肠；青蒜去皮，切段；洋葱洗净，切丝；姜切末；
2. 锅上火，油烧热，放入虾炸至两面呈金黄色，捞出沥油；
3. 锅中留少许油，爆香青蒜、洋葱、薄荷叶、姜末，再放入椰汁、虾和所有调味料一起煮4分钟即可。



美味
365

潮汕卤鹅片

〔原材料〕 鹅肉500克、老鸡1只、猪脚500克

〔调味料〕 生抽、老抽各10毫升，味精3克，盐10克，桂皮、八角、小茴香、丁香、花椒、南姜、甘草各5克

做法

1. 鹅肉、老鸡、猪脚洗净，斩成小块；
2. 老鸡、猪脚入锅煮开，调入调味料后煲8小时制成卤汤；
3. 放入鹅肉，用文火炖1小时，捞出待冷后，切片摆盘即可。



颈软为嫩鹅

总体而言，鹅以身嫩多肉者为上品。挑选鹅时一般不摸其胸骨，因为鹅的肌肉都聚集于此，无法分辨其肥瘦。辨别鹅的肥瘦应该摸其尾部及翅下，以翼下肉厚、尾部肉多而柔软者为佳。辨别鹅的老嫩，最好是根据其颈部气管的软硬度来判断，老鹅的颈部气管比嫩鹅的硬，无法分辨时可以多抓几只试试。



看、摸、闻识牛肉

看色泽：新鲜牛肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或呈淡黄色；变质牛肉色暗无光泽，脂肪呈黄绿色。



摸黏度：新鲜牛肉外表微干或有风干膜，不黏手，弹性好；变质牛肉的外表黏手或极度干燥，新切面发黏，指压后凹陷不能恢复，留有明显压痕。

闻气味：新鲜牛肉具有鲜肉

味儿；变质牛肉有异味甚至臭味。此外，老牛肉肉色深红、肉质较粗；嫩牛肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。



好香肠好硬度

用手捏香肠，硬度较好的、有香味的为好香肠。肥肉部分肉质色黄，瘦肉部分色黑的香肠不能选购。



腊鸭越重越好

购买腊鸭时，应选择鸭腿饱满，翅根部位肌肉厚实的。鸭皮起皱，鸭嘴坚硬的为老鸭，品质较差；而皮光肉滑，鸭嘴柔软的是嫩鸭，品质优良。此外，腊鸭越重级别就越高，口感也越好。



优质黑米巧鉴别

一看：看黑米的色泽和外观。好黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，无爆腰（米粒上有裂纹），无虫，不含杂质。

二闻：闻黑米的气味。手中取少量黑米，向黑米哈一口热气，然后立即嗅气味。优质黑米具有正常的清香味，无其他异味。

三尝：尝黑米的味道。取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后再品尝，优质黑米味微甜，无任何异味。

美味
365

蒜苗炒腊肠

〔原材料〕蒜苗250克、腊肠200克、红椒100克

〔调味料〕盐5克、味精3克、鸡精2克、姜10克

做法

1. 蒜苗叶洗净，切成马耳形；腊肠斜切成片；红椒洗净，去蒂、去子，切成片；
2. 锅上火，加油烧热后下入腊肠片炒至吐油；
3. 再加入蒜苗叶、红椒片、姜片炒至熟，加入调味料调味即可。

