

廚務秘訣與技巧

于
天
選
編



T5972.1/48

厨务秘诀与技巧

于天选编

广西民族出版社

内 容 简 介

现代生活，人们工作紧张，生活节奏也具强烈动感。因此，学会一些家事和生活知识，既省时省力也节省金钱，更可丰富生活内容，对现代家庭，尤其是现代女性来说是很需要的。本书系统地详尽指导我们怎样去选购及烹调生活所需的水产、蔬菜、肉类以及水果等。其中有厨务秘诀和烹调技巧；有入厨心得和购物经验……。

(桂)新登字 02 号

责任编辑：韦爱英

封面设计：朱 名

厨务秘诀与技巧

千 无选编

广西民族出版社出版发行

广东省粤中印刷公司印制

广东省新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 5 印张 120 千字
1992 年10月第 1 版 1992 年10月第 1 次印刷

印数：1—10,000 册

ISBN7—5363—1671—2/Z·122

定 价：3.00 元

目 录

第一章 米饭、面制品的烹调

煮饭心得六则.....	(1)
巧用淘米水.....	(2)
冷饭翻热的窍门.....	(2)
用冷饭滤清炸油.....	(3)
防止米糕发霉方法.....	(3)
怎样去除保温瓶气味.....	(3)
面包皮可做小吃.....	(4)
面包冷藏可保鲜.....	(4)
吃剩面包不要丢掉.....	(4)
出水面汁的利用.....	(5)

第二章 蔬菜的选购及烹调

蔬菜不宜贮存太多.....	(6)
蔬菜选购的基本准则.....	(6)
生菜翠绿的爽脆无渣.....	(7)
菜心色浅绿较深色的好吃.....	(7)
芥菜以叶片密茂为佳.....	(8)
苋菜宜选叶大密茂的.....	(9)
菠菜宜选水分较少的那种.....	(9)
鲜嫩白菜叶须由根部长出.....	(10)
上海白菜肉质薄而菜色淡绿.....	(11)
茼蒿愈短小的愈好味.....	(11)
西洋菜以茎短叶大色深.....	(11)
粗壮芥兰咀嚼有渣.....	(12)
枸杞菜要粗壮的好.....	(12)

椰菜老嫩以叶脉幼为依据·····	(13)
黄芽白以圆柱形且层次紧密为佳·····	(14)
西芹有凹凸纵筋的最佳·····	(14)
韭黄宜叶尖整齐的有保证·····	(15)
韭黄花以花苞未开的为首选·····	(15)
韭菜以挺直而柔软为良种·····	(16)
洋芫荽色泽浓绿叶子卷曲有致较佳·····	(16)
薤菜以茎短较好·····	(17)
芫荽以叶片大块取胜·····	(17)
葱以“肉葱”最好·····	(18)
莲藕根茎肥大色带黄的为佳·····	(19)
洋葱坚实干爽的是品质保证·····	(19)
大蒜肉质要够厚才好·····	(20)
葱头要坚实肥大最好·····	(20)
芋头重量愈轻愈好·····	(21)
茭笋肉呈黑班才是好货·····	(22)
竹笋以黄色的较甜嫩·····	(22)
芦笋以穗尖紧密色绿为佳·····	(23)
薯仔选购最忌发芽·····	(24)
秋葵以皮坚的为鲜嫩·····	(24)
青豆角以嫩荚长豆粒胀而不破裂·····	(25)
蚕豆以豆厚身坚为新鲜·····	(26)
荷兰豆以豆粒愈细愈好·····	(26)
豆芽菜肥短容易折断为良种·····	(27)
黄瓜瓜身有硬毛的是鲜品·····	(27)
南瓜要连瓜柄购买·····	(28)
茄子瓜身柔软定必鲜嫩·····	(28)
节瓜不妨选小型品种·····	(29)
冬瓜肉质坚实的食味较佳·····	(29)
丝瓜摇动有弹性的为良种·····	(30)
葫芦瓜容易买到嫩品·····	(31)
番茄以皮光滑颜色均匀最佳·····	(31)
苦瓜愈嫩愈苦·····	(32)

青椒果色绿中带微红的较甜·····	(33)
根菜类以发根少的为优质·····	(34)
番薯最易引起黑斑点和腐坏·····	(34)
萝卜上粗下细适宜·····	(35)
甘笋色泽橙红气根少是上品·····	(35)
新鲜花椰菜表面完好色乳白·····	(36)
购冷藏蔬菜要提防冷伤现象·····	(37)
蔬菜干爽的食味较好·····	(37)
用剩的蔬菜作腌渍菜·····	(38)
腌渍菜过咸可加酒·····	(38)
土豆的实用价值·····	(38)
炸土豆片要切得厚薄均匀·····	(39)
防止土豆中毒贮存地方要讲究·····	(39)
土豆做浓汤材料更好·····	(40)
萝卜汁液可去污渍·····	(40)
萝卜泥除辣味可用白醋·····	(40)
萝卜的药用效能·····	(41)
萝卜各部分食味不同·····	(41)
避免洋葱刺眼有办法·····	(41)
洋葱汁可辟肉臊·····	(42)
冰箱除臭用洋葱·····	(42)
利用旧丝袜贮存洋葱·····	(42)
大蒜可除虫去腥味·····	(42)
保存大蒜不变用沙律油·····	(43)
凉拌豆腐滤干水有窍门·····	(43)
保存豆腐形状完好用食盐·····	(44)
要豆类易软快熟有办法·····	(44)
利用旧报纸贮存甘笋·····	(44)
处理海带用沙律油效果好·····	(45)
海带放饭盒底可吸去菜汁·····	(45)
南瓜加茶煮易入味·····	(45)
黄瓜洁肤有效·····	(45)
西茺茺可作摆设及芳香剂·····	(46)

椰菜有洁净作用	(46)
生菜搁蔫后的复原法	(46)
剥取卷心菜有办法	(47)
菠菜的吃法值得留意	(47)
冬菇的浸泡方法	(47)
去青椒核用酒瓶盖省时方便	(48)
番茄去皮容易可用开水浸	(48)
甘薯宜用醋清洗	(48)
煮栗子加明矾	(48)
要核桃栗子易剥开用冷冻法	(49)
清洗蔬菜的有效方法	(49)
煮蔬菜保持青绿色有妙法	(49)
保持蔬菜营养不失烹调方法四要素	(50)
要蔬果新鲜摆放姿势应直立	(50)
要丝瓜不变黑上碟前才下盐	(51)
保存长葱新鲜用玻璃瓶	(51)

第三章 瓜果类的选购及作用

梨子皮有粉状结附的为好	(52)
澳洲啤梨便必未成熟	(53)
柠檬皮柔软有光泽是上品	(53)
甜橙中以脐橙最甜美	(54)
西柚以果实黄色的味道好	(54)
甜柑皮薄柔软且重为上品	(55)
柚子以广西“沙田柚”炎佳	(55)
西瓜观色看脐听声判优劣	(56)
哈密瓜不宜过熟	(56)
密瓜一定要重量足够	(57)
象牙芒是“芒果之王”	(57)
樱桃以色泽鲜艳为新鲜	(58)
油柑愈青愈苦涩	(59)
桃以整个呈粉红色为佳	(59)
栗子以果实细小取胜	(60)

椰汁要即榨汁的·····	(60)
草莓果实够大味道好·····	(61)
葡萄以结实排列稍有空间的为好味·····	(61)
香蕉有梅花点食味较佳·····	(62)
龙眼果实不宜选太大的·····	(63)
杨桃黄中带绿质优·····	(64)
奇民果太柔软不新鲜·····	(64)
菠萝最好选有叶苗的·····	(65)
水果清洗的有效方法·····	(65)
吃太生的水果会影响肠胃·····	(66)
吃柿子有学问·····	(66)
西柚皮肉内外俱佳·····	(67)
柠檬去污除斑能力强·····	(67)
柠檬汁的作用·····	(68)
榨柠檬汁彻底可先加热·····	(68)
柠檬加蜜糖治胃病·····	(69)
利用柠檬制美容品·····	(69)
苹果实用价值广·····	(69)
苹果不宜和芹菜洋葱同放·····	(70)
贮存西瓜的妥善方法·····	(70)
西瓜肉和西瓜皮的用途·····	(70)
柑桔可护肤·····	(71)
柑桔皮易剥可用温水·····	(71)

第四章 水产类的选购及烹调

鉴别鲜鱼从三方面着手·····	(72)
海麻虾是常见的海水虾·····	(73)
新鲜的虾色泽透明·····	(74)
虾干以白色略带粉红为上品·····	(74)
龙虾雌雄都好吃·····	(75)
大闸蟹是蟹中之王者·····	(76)
大闸蟹身重爪毛挺为首选·····	(76)
花蟹肉爽白蟹膏肥·····	(77)

重壳奄仔蟹是海蟹上品	(78)
死螃蟹会产生毒素不可购买	(79)
鲍鱼愈大个愈美味	(79)
带子肉色雪白透明是新鲜	(80)
市上鲜鲍鱼多是属九孔鲍	(81)
新鲜生蚝肉质饱满柔软	(81)
黄沙蚬以大型且色黄最好	(82)
文蛤贝壳敲击声音清脆响亮是新鲜	(83)
蜆螺壳面纹状粗大可取	(83)
蚶有血水流出状才是佳品	(83)
海带阔大色墨绿是上品	(84)
裙带菜只取嫩叶食用	(85)
紫菜以薄而有光泽为好	(85)
急冻鱼食味可取价钱相宜	(86)
游水海鲜食味不能绝对保证	(86)
去鱼腥味的三种有效方法	(87)
贮藏鲜鱼先去内脏	(87)
煮鱼不粘锅要铺竹叶	(87)
烤鲮鱼干加酒效果更佳	(88)
墨鱼、章鱼不宜煮得过久	(88)
煮章鱼用萝卜色鲜味佳	(88)
煮蛤蜊要用米粒	(89)
贝壳类除沙粒的浸水法	(89)
利用贝壳做排水系统效果不俗	(89)
烹煮虾蟹要用沸水	(89)

第五章 肉类的选购及烹调

怎样鉴别猪肉的新鲜度	(91)
怎样鉴别牛肉、羊肉的新鲜度	(91)
怎样烹煮猪肉	(91)
要鸡肉白嫩宰杀前灌烧酒	(92)
干炸鸡要好味有办法	(93)
冰过的鸡肉炸起来更松脆	(93)

清炖鸡肉加入米粒更美味	(93)
保存禽肉须浇酒冷冻	(93)
肉类要密封包裹冷藏	(94)
碎肉的冷冻贮藏方法	(94)
牛肉太韧可用浓茶煮	(94)
做肉丸不沾污手的办法	(95)
过韧肉类可改作煲浓汤汤料	(95)
加酸或加碱肉类变嫩滑	(95)
改善冷冻肉食味蒸局时下酒	(96)
烤牛排的窍门	(96)
洋葱碎可改善肉茸食味	(96)
去除禽畜肝脏异味用洋葱	(97)
肉类薄切得当切前应洒水	(97)
做炸肉饼的前前后后	(97)
切卤牛肉避免干硬有办法	(98)
牛肝去异味两种方法	(98)
烤牛肉前宜先用背拍打	(99)
煮牛筋加山楂片易烂	(99)
山楂木瓜可助猪肉快熟	(100)
切肉丝肉片刀工有学问	(100)
处理鹅肠不要下盐擦洗	(101)

第六章 干货的选购及烹调

发菜的浸发方法怎样	(102)
怎样浸发桂花耳	(102)
木耳浸发方法怎样	(102)
怎样选购花茹、冬茹和香菇	(103)
玉兰片的浸发方法	(103)
怎样鉴别黑木耳品质优劣	(103)
银耳的基本烹饪方法	(104)
竹笙的品质鉴别和浸发方法	(104)
鹿筋的起发程序	(105)
怎样胀发海参	(105)

发鱼肚的方法	(106)
发鲍翅与散翅方法	(106)
怎样发干鲍鱼	(107)

第七章 蛋奶类的制作

生鸡蛋不宜吃	(108)
蛋白的妙用	(108)
要蛋白加速起泡可加柠檬汁	(109)
煎蛋加醋不散乱	(109)
蛋黄酱分离后再造法	(109)
煎蛋要蛋皮不破加栗粉	(110)
保存蛋液加盐或加糖	(110)
煮蛋花汤要用茶隔	(110)
用铅笔区分新旧蛋	(110)
试验鸡蛋新鲜程度鉴别法	(111)
蛋壳实用价值	(111)
橡筋圈防止鸡蛋滚动	(111)
牛奶的疗效功用	(112)
吃牛奶要滋味有办法	(112)
加水煮牛奶不留焦痕	(112)
牛奶食味变化多清洁功能佳	(113)
吃剩炼奶存冰格妥当	(113)
牛油搭配中西餐均宜	(114)
牛油可除顽固油污	(114)
自制鲜奶油的技法	(114)
芝士较妥善的切法	(115)
芝士变硬后的处理方法	(115)

第八章 点心类的制作

咸饼干受潮后的妥善处理	(117)
烤炉内置清水馅饼会松脆	(117)
蛋糕盘底加盐可避免焦黑	(118)
爆粟米宜先冷冻	(118)

利用罐头糖水做果子露	(119)
嗜喱容器涂沙律油嗜喱易倾出	(119)
制果酱的两项提示	(119)
制布丁留意焦硬和结皮	(120)
保存西饼蛋糕新鲜可用苹果	(120)
烤苹果有诀窍	(121)
局提子蛋糕加啤酒效果更好	(121)

第九章 饮料类的学问

咖啡加盐味更好	(122)
制咖啡冰块便于保存	(122)
咖啡渣作针包用	(123)
咖啡粉受潮用文火炒	(123)
保存茶叶要避开挥发性强的物品	(123)
茶叶渣可消除气味	(124)
旧茶叶须翻炒	(124)
冰块的妙用	(124)
饮洋酒要讲究	(125)
饮用啤酒有学问	(126)
蜜糖置冰箱不会凝固	(127)
蜜糖能防上口唇破裂	(127)

第十章 调味品的用法

贮存酱油要避开高温及阳光	(128)
食盐调味之外的实用价值	(128)
醋的用途何止是调味	(130)
醋可增添食味	(131)
煎炸菜肴不宜下味精	(132)
沙糖去渍除腥用处多	(133)
调味品搭配菜肴要合适	(134)
咖喱可令美食添色彩	(134)
梅干可入肴可入药	(134)
粟粉可作洗衣浆粉	(135)

第十一章 厨具的保养与厨艺

平底锅的处理方法	(136)
金属造蒸笼较竹制可取	(136)
保鲜纸可保持厨房洁净	(137)
调味料先加糖后加盐	(137)
上汤制成冰块取用方便	(138)
清汤可用沙糖水增色	(138)
减少汤内辣味的方法	(138)
做西式浓汤的步骤及要诀	(138)
炖煮菜式调味料要搭配得宜	(140)
烧瓦煲先用慢火	(140)
油炸技巧三项要诀	(141)
油炸食物要翻炸加大蒜	(141)
利用脆浆做小吃	(141)
厨柜防潮方法	(142)
清洗茶渍用漂白水	(142)
烤炉烤焦了的补救方法	(142)
清除煲底污渍几种方法	(142)
清洗砧板加烧酒	(143)

第十二章 入厨基本功

刀章技法 16 种	(144)
-----------------	-------

第一章 米饭、面制品的烹调

煮饭心得六则

煮饭，是东方吃米民族的饮食文化之一。电饭煲的问世，使煮饭也“电气化”起来，非常简便。不过，要想煮一锅软硬适中的好饭，或软饭、硬饭，或煮成有饭焦，使饭煮得香喷喷，请细读以下的心得。

温水洗米效果好 洗米时不要用力搓揉，洗的次数也不宜过多，以免将米粒的维他命和矿物质洗掉。洗好米后，用温水浸泡半小时，煮出来的饭不仅好吃，而且快熟省时。

饭锅用干布覆盖 为使饭煮得好吃，在煮时就不要让锅中的热气外溢，故可在电饭煲或饭锅上覆盖一块厚干布，煮出来的饭会分外好吃。

煮陈米加油或盐 陈米（即旧米）煮饭不太好吃，可在煮饭时加一小撮盐或少许沙律油，煮出来的饭就会香喷喷且油亮可口。

饭焦的煮法 用电饭煲煮饭，不会有饭焦（又称锅巴）。如果喜欢吃饭焦，待煮至一半时，把电源关上片刻，然后继续再煮，这样，就会有饭焦。

软、硬饭兼备的煮法 家中如果有老人要吃软饭，年轻人又爱吃硬饭，两全其美的办法是，可把锅中的米略堆摆在一边，使一部分的米露出水面，于是水多的部分煮出来的是软饭，水少的那边就是硬饭了。

夹生饭补救可加酒 饭煮得半生不熟，可在饭锅中浇上二至三汤匙的酒，再盖上盖煮一会就会使夹生饭变熟。又或者加些热水再用小火煮一会，饭便会全熟了。

巧用淘米水

淘洗米的水称“淘米水”或“米泔”，不妨把它收集起来，可废物利用。

清洁皮肤 把第一次淘米的水弃去，用第二次、第三次稍浓的淘米水洗脸，可洗得干干净净。

浇盆景石 盆景爱好者，都希望盆景石（或作庭园的点景石）快点生长青苔，最好的办法是每日用淘米水洗浇石上，这样，不久就会长出绿色的青苔来。

冷饭翻热的窍门

煮饭应按每餐用膳人数的需要而增减米量，但临时交际应酬在所难免，因此，出乎意料地便有冷饭剩余。吃剩的冷饭弃去可惜，除了重蒸翻热或炒食，制寿司等小食外，还有其他的用途呢。

冷饭重蒸宜撒盐 冷饭重蒸，往往会发出一股特别的饭味，最好在蒸锅的水裏加一茶匙食盐，即可除去那股气味。

炒饭宜洒酒 炒冷饭时，如果饭凝聚成块状，可以洒些酒，饭就会松散，再加少许糖调味，炒饭会更有滋味。

咖喱饭翻热宜加牛奶 冷的咖喱饭要翻热时，宜加些牛奶或酸乳酪，这样咖喱饭会越煮越好吃。假如加水的话，则味道会越来越淡而丧失咖喱的美味。

用冷饭滤清炸油

食油炸过虾、鱼之后，会留下一些残渣滓。最好在停火后立即放入一小撮冷饭，用竹筷子搅拌一下，食油就可变得澄清。

防止米糕发霉方法

要防止年糕、萝卜糕等米糕发霉，可采取以下方法：

将糕的表面拭干，用湿布包好，放在冰箱里；或将糕装入保鲜袋放进冰箱的冰格；也可用酒轻擦糕的表面；更可将糕存放在米桶中防止其发霉。假如米糕已发霉了，可将糕浸水一天，刷掉发霉部分，再上火蒸十五分钟，糕即柔软可食了。

怎样去除保温瓶气味

用保温瓶盛饭，尤其是在夏季，往往会发出一种难闻的异味，防止的方法是，用纱布巾或棉纱毛巾放入饭面，然后加上瓶盖，这样就可防止异味。还有一个方法是在白饭内加

入二至三粒梅干，即可防止上述情况发生。

面包皮可做小吃

做三文治往往把面包皮切掉。假如将它丢弃，实在可惜；何不把它留用，切成约 1 厘米大小，用油来炸，加上酱料或调味汁来吃，十分美味。此外，可把面包皮烘干，然后加上果酱可咸味酱同吃，别具风味呢！

面包冷藏可保鲜

面包拆开包装后容易干燥变硬；要保持面包新鲜，可放入冰箱内冷冻。面包可能因此变得更硬，但只要食用时用多士炉烤热，便能恢复原来的柔软度。

吃剩面包不要丢掉

制面包糠 吃剩下来的面包，变得坚硬难于入口，不妨把它蒸软或洒水烤食。甚至乎可利用它做面包糠。将吃剩面包放入冰箱内，待冷冻至相当坚硬程度时取出，用金属磨茸器磨碎，便成面包粉末，也是用来炸食物用的面包糠。

作冰箱吸味剂 吃剩面包可作冰箱吸味剂。选坚硬过时的面包，将它烤至黑色，然后用纱布包裹着，放入冰箱内，便可辟除冰箱内的异味。