

厨艺小秘诀

秦一洲（阿二） 编

目 录

- 炒小棠菜生油略放多吃时
嫩滑 14
- 吃剩烧肉留下餐煮豆腐 14
- 腊肠要干身味香·保鲜纸
包存 14
- 荔芋要拣轻身·削芋手痒
怎么办 15
- 怎样是“靚”的新鲜带
子 15
- 牛肉最好一片片分放 15
- 烤鸡不弄破皮的方法 16
- 烧鸭吃剩可用来煮萝卜 16
- 如何挑选冷冻猪肉 16
- 金钱肚宜一次煮多些冻存
17
- 肉丝肉片不能先炒会
黏锅 17
- 新鲜的猪肝、猪心、猪腰和
猪肚 18
- 象拔蚌横切会韧·过熟也
会韧 18
- 做菜苹果青比红好 18
- 怎样使食物有“鱼香
味” 19
- 姜葱一定要用烫油赞过才
香 19
- 鹌鹑不要剥皮能保肉滑的
口感 19
- 怎样清洗新鲜墨鱼 20
- 肉排不要切得太大件 20
- 自浸发猪皮 21
- 鲤鱼“获”取出与鱼平放才
可熟 21
- 酿猪大肠馅料只能酿
六成 21
- 怎样分别咸鱼的好坏 22
- 炒鸡蛋如何使葱花色泽不
变 22



- 如何烹调冷藏过的冻鱼 23
- 丝瓜皮擦丝瓜煮后仍青绿 23
- 虾米要只只清楚不是一堆虾米碎 23
- 茺荳藏污应清洗·煲苹果汤去核 24
- 为什么埋茺时茺粉凝结 24
- 怎样贮存香肠 24
- 怎样去除炸鱼剩油的腥味 25
- 锡壶盛酒会发生铅中毒 25
- 打边炉牛肉在冻肉店购买 25
- 切鱼辟腥不离用稀盐水 26
- 鱼有泥味怎么办 26
- 柠檬汁对烹饪有很大效用 26
- 栗子开水去皮·半生木瓜宜做菜 27
- 如何炒米粉 28
- 煮豆沙怎样防黏底 28
- 油鸭脾煮前应用热水去肥 28
- 鱼胆破裂怎样除去苦味 29
- 餐后不要立即饮茶 29
- 丝瓜有瓢·已老 29
- 蒸排骨要注意些什么 30
- 怎样煮蚝豉而不存腥味 30
- 做汤圆要又“爽”又“滑” 31
- 保存鸡蛋新鲜的方法 32
- 怎样浸发干鱿鱼使之透明 32
- 怎样蒸菜避免多汁 33
- 烟肉以半肥瘦较软身 33
- 怎样制造“鲮鱼球” 34
- 喝豆浆忌冲鸡蛋·忌冲片糖…… 34
- 蒸滑鸡要注意些什么 35
- 掌握焖牛腩·猪手等的火候 36
- 鲜鲍清刷及蒸法 36



肉块的冷藏和切法 37
杀鱼要读熟口诀 38
放调味料的先后次序 38
蒸蛋呈小洞是因为用火太猛 39
如何挑选活鸡 40
自制虾球腌料依份量 40
可乐焖鸡脾食过吗 41
油鲢以大条的为佳 41
怎样选靓豆豉 41
怎样才算是新鲜的肉质 42
煎牛排应何时放盐及胡椒 42
汤·菜做咸了怎么办 43
煮蛋如何防止裂壳 43
碱水去除搪瓷器皿焦迹 43
煮豆角先煮熟才切粒 44
健康活鸭、活鹅的识别 44
牛腩两味是煲完汤可再焖 44
食物试熟与试味 45
煮茄瓜为什么一定要放

糖 45
栗子怎么分好与坏 45
硬肉变软的三个方法 46
如何洗茶垢 46
饭烧焦了怎么办 47
煮饺子的学问 47
不同材料用不同油温烹煮 48
鸡屁股不能食用·会致癌 48
怎样使用微波炉 49
新木制菜砧板先用盐水浸泡防裂 49
青蚝味道鲜美·开水一烫即开 50
蛇肉要手撕拣出细骨 50
鸡蛋皮蛋咸蛋放雪柜不易坏 50
蒸海鲜不用生抽·咸味怎调校 51
猪肝淡黄纹细·蘑菇提防盗货 51
怎样存放牛奶 52



- 拔鸭毛的三种方法 52
- 白切鸡怎样做才质嫩味美 53
- 大蒜的作用与用法 54
- 勿用生冷自来水煮饭 54
- 啤酒的保存 55
- 吃橙同时勿喝牛奶 55
- 怎样识别新鲜的光鸡 56
- 吃鲥鱼多不去鳞 56
- 生鲍鱼的肠是可以吃的 56
- 生果煮菜容易烂·怎么办 57
- 龙虾放尿除味·肉壳分离熟 57
- 鱼肉泡油不宜烫 57
- 为什么煲绿豆糖水要加肥肉 58
- 吃蟹要提防剧毒期 58
- 炖老鸡怎样烂得快 58
- 花胶要选购厚身的 59
- 爽藕宜炒·粉藕宜焖或煲汤 59
- 煮马铃薯须知·步骤与过程 60
- 怎样长久存放海蜇 60
- 绞肉处理和除臭法 61
- 蒸牛肉饼下少许肥肉香滑 62
- 煮肉切大块味道好 62
- 酸姜酱瓜煮前要试味 62
- 榄仁可购已制现成的做菜 63
- 酱料太浓稠要开水 63
- 蒸蟹怎样才不掉脚 63
- 如何泡发海参 64
- 鸡脾熟后去骨肉厚用途多 64
- 蟹柳卷可先做好存雪柜中 65
- 生菜刀切会变色最好用手摘 65
- 蒸鲩鱼不用中火·脆肉鲩勿蒸 65
- 生筋是豆制品又软又滑 66



炒鱿鱼不卷曲的原因 66
腌三文鱼要翻动·加蛋白
肉嫩滑 67
提防买了假发菜 67
鸡翼的焗和浸 67
买淡水鱼肉要大条鱼分
切 68
煮慈菇要加少许糖 68
热水浸洗猪肉失营养味道
不佳 68
铝锅有油污的擦洗方法 69
牛脑去净筋膜蒸 15 分钟
69
味精不是每菜必用,高热
不能放 70
剩罐头食品不宜存放 70
怎样选购咸肉 71
鲜鱼与豆腐合吃营养价值
高 71
冻肉切块比较容易冷藏保
存 72
杀禾花雀要把肺挖出 72
怎样鉴别金华火腿的质

量 73
怎样除厨房异味 73
炒完菜一定要先洗锅才炒
另一菜 74
煮鸡·排鸡·腌鸡·炸鸡
·上色 74
不吃早餐易得胆结石 75
肉块搽油及不接触空气冷
藏得久 75
如何掌握烹调的火候 76
煲粥提防开泻 76
去除羊骚味的方法 77
学生考试期间应多吃的美食
77
怎样使食物有“怪味” 78
怎样保存肉类新鲜 78
冰箱贮存鲜虾 79
一般锅盖应比锅口小 79
饺子菜馅怎样才不会出
水 80
煎鱼时,屋内充满腥臭
味 80
鸡肉除腥的各种方法 81



怎样制造炖品用的汤

水 81

怎样选择腊肠等灌肠制品 82

如何识别家禽是生杀或死宰 82

指甲油可修饰冰箱漆面裂痕 83

玻璃瓶一开二成水杯和漏斗 83

煎牛排经验谈 84

青蚝俗称青口有生有急冻 85

煮饭生米·如何补救 85

如何保存金华火腿 86

街市买免治猪肉造肉丸 86

炒“假蟹羔”方法 87

马铃薯皮可去除金属器具锈污 87

新购陶瓷餐具要泡醋去铅毒 87

做菜什么时间加酒最适当

88

片糖变酸不吃为佳 88

消除冰箱内异味 88

砧板怎样消毒？ 89

煮面条防黏 89

使鱼骨变软的方法 90

怎样擦洗玻璃器皿 90

如何去除平底锅的焦垢 90

纸贴鱼眼可保鲜 91

瓦锅煮饭胜电饭煲 91

水果沙律加芝麻更好味 91

乘飞机前饮食三忌 92

牛仔筋急冻保存·速烂加山楂 92

炸春卷防止馅料流出 93

几只杯叠在一起分不开，怎么办 93

食盐可清除咖啡壶底的沉淀 93

厨房烫伤临时治疗法 94

荷叶煮水去污番茄去



- 锈 94
- 牛油果做沙拉怎样取肉 94
- 大闸蟹不能加麻油同煮 95
- 制造凉拌汁液的先后次序 95
- 家有小孩吃海鲜 95
- 西瓜浮水冷藏·白皮部分利用 96
- 生蚝染污用油搓擦 96
- 切苹果防止变色 96
- 拂蛋与蒸水蛋的技巧 97
- 猪腰浸酒去腥味 97
- 吃不同菜肴配不同酱料 98
- 七喜汽水可以止泻 98
- 简易快速刮鱼鳞法 98
- 鲤鱼、大眼鱼、猪肺去腥法 99
- 鲜蛋竖放不易坏 99
- 如何鉴别鸡肉是生还是熟 100
- 蒜心夏季才有·茭笋笋身均匀 100
- 珍珠鲍仔煮太久会韧 100
- 猪扒 25 分·醋猪扒少油 101
- 煮带子太久会烂 101
- 鲜冬菇勿炒过熟 101
- 煎鱼怎样才能入味 102
- 有胃病的人切戒饮椰汁 102
- 选购大地鱼一定要干身的 102
- 怎样焖牛腩易烂 103
- 洗贝壳类的肉要用稀盐水 103
- 炸带子一定要抹干水否则不脆 103
- 虾从背部煎开易入味 104
- 选购丝瓜勿误购带苦味的 104
- 汤羹埋芡·何以芡粉成团不滑 105
- 豆腐干先开水煮后炸 105
- 利用面汤洗碗刷锅去



- 油污 106
- 怎样可称为“嫩油” 106
- 菜刀刀柄松脱的修理 106
- 减辣味可滴些醋 107
- 避免雪柜冰格太干燥的方法 107
- 豆瓣酱煮菜,没有豆瓣酱香味 107
- 煮芥菜胆保持青绿的办法 108
- 煮蛋解冻和防止破裂 108
- 豆腐蒸·煎·炸 109
- 炒空心菜怎样不变黑及带菜青味 109
- 怎样炖蛋表面光滑鲜嫩 110
- 怎样去除鸡腥味 110
- 焖柚皮怎样才青绿色 111
- 怎样发开淡菜 111
- 鱼死后才杀鱼腥味特别重 112
- 蒸水蛋及蒸原只蛋 112
- 怎样调芥辣酱 113
- 焖猪手如何使“烂”中带“爽” 113
- 腐乳炒菜用水开稀 113
- 塑胶菜砧板变弯如何展平 114
- 蔬菜简易保鲜法 114
- 士多啤梨做菜用热水浸 114
- 聪明主妇利用上餐剩料做菜 115
- 可乐洗大肠有效 115
- 烺粽猛火后再焗 115
- 饺子馅同方向搅动 116
- 猪皮加醋去“益”大豆芽炒过除腥 116
- 雪菜减咸用热盐水浸 116
- 炸猪排牛排不弯曲变形方法 117
- 怎样避免吃韭菜有口气 117
- 怎样制造“清汤” 118
- 怎样泡制美味酱瓜 118
- 红萝卜可用来炒和炸 119



烧肉爆炒不能太久 119
“柱候酱”的来源 120
急冻鸡脾·鸡肉·鸡丝 120
炖全鸭最怕内馅未熟皮已破 121
剥蟹并不难 122
鱼胶为什么会失去了黏性 122
西瓜皮废物利用煲汤炒腌 123
怎样制造“肉骨汤” 124
自制加工豆豉松化香烂 124
开蚝壳的刀法 125
烧鱼怎样才能不碎 125
炸虾片·鸡件·腐竹·榄仁·香肠 126
油豆腐有“油噎味”怎么办 126
瓦锅用慢火·勿被阳光晒 126
分辨蚝油的优劣 127

怎样使醋变香 127
怎样洗净黏在肉上的脏物 127
腩排·肉排·柳梅各有好处 128
凉瓜身肥、短、肉厚为佳 128
鸡脚洗净出水去·鸡杂粗盐擦洗 128
焖茄瓜可利用微波炉先煮5分钟 129
大火煮肉味不香 129
焖菜埋芡时芡与油合不来 130
大鳝要拖水但水不可太烫 130
买萝卜要皮滑重身 130
炒虾球怎样才“爽”和“透明” 131
烧鱼不宜早放姜 131
拂鸡蛋浆须知 131
怎样制造“鱼丸” 132
怎样制造“虾丸” 132



- 生蛋和熟蛋怎样区别 133
- 煮海参的常识 133
- 炒海蜇要快手快脚 133
- 剥取虾肉似难实易 134
- 菱角肉甜而嫩·也爽口 134
- 鱼唇慢火煮·汁宜多 134
- 怎样制造“卤味汁” 135
- 清蒸鱼·怎样调汁配方 135
- 怎样使用南乳不会爆焦 135
- 鱼丸水开才放·牛丸不用炸熟 136
- 怎样辨别是老鸡 136
- 酿青椒去核后要抹干水 136
- 白焯鸡杂要讲究火候 137
- 煲红豆沙冰糖片糖各半 137
- 浸乳鸽时锅不加盖 137
- 杏仁怎能炖烂 138
- 煎鸡扒最好用平底锅 138
- 乜乜煲饭要翻动饭面材料两次 138
- 拣芋头与做芋头蓉 139
- 豆腐盐腌不碎·紫菜略炒去沙粒 139
- 冬笋 800 克才得 240 克肉 139
- 煮蛋的秘诀 140
- 笋虾爽脆用途广 140
- 炸慈菇要用猛火 140
- 腩排夹少许肥·肉烂且滑 141
- 汤圆勿下糖·细花生不去衣 141
- 柠檬煮菜·色味皆好 141
- 煮蛋的经验谈 142
- 一菜两味·老煲汤嫩炒肉 142
- 用柚皮做菜功夫多 143
- 怎样制造“卤味汤” 143
- 黄鳝拖水·水勿开 143



锅中及刀上鱼腥怎样除去 144
煎出漂亮的荷包蛋 144
节瓜可酿也可煲汤 145
鲍鱼先煲汤后再原只焖 145
西洋菜二用·老的煲汤嫩的炒 145
蒸蛋留空隙·炸鱼要二次 146
蒸鸡的步骤 146
虾仁炒蛋既嫩又滑 146
百花馅是虾仁剁碎搅成花胶 147
珍珠笋用上汤煮过才炒 147
虾背开刀·泡油先下头 148
鲮鱼小骨多·汗水非鱼汁 148
牛仔骨既软且香 149
酿辣椒或酿苦瓜·酿馅脱掉 149

海味干货忌与虾蟹水混一起 150
鱼类保存更久的方法 150
发鱼翅并非太难事 151
虾丸·鱼丸不适宜用开水煮 152
雪硬的鱼怎样解冻 152
清理砧板上肉腥和鱼腥味 153
蒸蟹怎样使蟹爪不脱掉怎样制造“上汤” 154
怎令海蜇爽脆 154
铁锅或菜刀如何除去锈味 155
上汤不清·不香·怎么办 156
怎样使肉料泡油不会黏锅 156
怎样制造“虾胶” 157
吃蒜五忌 158



炒小棠菜生油略放多吃时嫩滑

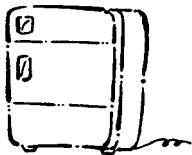
炒小棠菜，生油略放多些，吃时才嫩滑。新鲜肥嫩的小棠菜即是上海小白菜，又叫青梗菜，叶子似一把大汤匙，购买时以青绿没有褐色斑点为佳品。

吃剩烧肉留下餐煮豆腐

食剩的烧肉第二餐又不好吃，不妨用来做菜，这样不至浪费材料，而且一种材料能品尝两种口味。例如用来与虾酱煮豆腐，豆腐先用盐水拖水，煮熟了才不至水太多，可保存虾酱及烧肉的惹香汁液。

腊肠要干身味香 · 保鲜纸包存

选择腊肠，要选干身味香的。一时吃不完，可用保鲜纸裹好放进雪柜蔬果格中存放。



荔芋要拣轻身·削芋手痒怎么办

荔浦芋要拣轻身的，没有经验的主妇最好买切开边的，因为芋头易坏，切开边的一目了然，芋头煮时不够水，可以加水，因粉的芋头吸水很多。若削芋头后手痒，可抓点盐或抹醋于手上，再在火上烤则可免除。

怎样是“靚”的新鲜带子

可购买壳口微张、遇光随即紧闭、甚至喷出水花的新鲜带子，可用长柄小刀轻割底部，取出带子肉。如嫌处理麻烦，也可到冻肉铺买急冻鲜带子代替。

牛肉最好一片片分放

牛肉腌后未蒸前，最好多做一点工夫，一片一片放在碟上，以免有些牛肉因摺卷而熟不透。



烤鸡不弄破皮的方法

烧烤鸡腿或鸡翼时，要留意别让皮收缩而弄破。因为加热以后，纤维会收缩，而皮和肉的收缩程度不同，易使皮碎裂。所以，在烧烤之前，请用竹签子或叉子，在表皮插几个洞，这样，皮就不会收缩，而且导热较快。

烧鸭吃剩可用来煮萝卜

烧鸭吃剩，留至第二餐便不好吃，不妨用来煮萝卜，味道非常香甜，既不会浪费食物，又能煮成一味新菜。吃得精致些，可把烧鸭起肉才切件。

如何挑选冷冻猪肉

质量好的冷冻猪肉色红均匀，脂肪洁白有光泽，无霉点；



肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面微湿润，不黏手，无异味。质量次之的冷冻猪肉，色呈暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，有少量霉点；肉质软化或松弛，外表湿润，微黏手，切面有渗出液，不黏手；稍有氨味或酸味。解冻后的猪肉，肉色变白，肉汁流失，不宜久放，应尽快烧煮食用。

金钱肚宜一次煮多些冻存

牛肚即是牛胃，俗称“金钱肚”，买时已加工洗净，色白带微黄，有凹凸网状。牛肚煲烂，冷后可急冻，食时解冻洗一洗，切件蒸食，食多少蒸多少。调味及配料可依照牛肚的分量加减。用筷子插入牛肚，很轻易插得入说明牛肚已够烂。除了可以做菜，也可配上汤粉或汤面吃。

肉丝肉片不能先炒会黏锅

肉丝、肉片不泡油生炒，往往会粘锅，先炒别的用料，然后才炒肉类，这样可以避免粘锅，道理就如炒河粉要先炒牙菜垫底一样。

