图书在版编目(CIP)数据

大厨不传的1001烹调秘笈 / 金版文化编. —长春：吉林美术出版社，2007.1

ISBN 978-7-5386-2189-1

Ⅰ.大... Ⅱ.金... Ⅲ.烹饪—普及读物

Ⅳ.TS972

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第160117号

大厨不传的1001烹调秘笈

出 版 人：石志刚

主　　编：金版文化

责任编辑：吴鸣　李思濛

出　　版：吉林美术出版社

（长春市人民大街4646号
www.jlmspress.com）

发　　行：吉林美术出版社图书经理部

制　　版：深圳彩视电分有限公司

印　　刷：深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期：2007年1月第1版　2007年1月第1次印刷

开　　本：787×1092mm　1/16　**印张**/16.5

书　　号：ISBN 978-7-5386-2189-1

定　　价：49.80元

印刷装订如有质量问题，影响阅读，请与印刷单位联系调换

购书热线/0431-85637186　0755-83476130

集结了十多位大厨的烹调经



专文推荐

大厨不传的烹调秘笈1001

THE CHEF INVALUABLE
ON THE COOKING SECRE

吉林美术出版社

食材的选择、料理的细节、美味的诀窍



推荐序

FOREWORD

调配你的美味生活

对厨房产生不了好感？做菜花费的时间是吃饭时间的十倍？面对油腻腻的灶台碗筷，为应该如何收拾而头疼不已？不知道如何将饭菜做得最有营养最美味？经常被各种突发的小状况折腾得哭笑不得？

或者，身为厨师，离游刃有余还欠那么一点点火候？经营着自己的餐厅，正在为怎样才能最大限度满足顾客的胃而烦恼？

古人言：食色，性也。饮食被摆在了第一位，足可见其重要性。社会发展到现在，饮食已不仅只是为了填饱肚子，还关系着营养和健康。更多的人开始追求饮食的口味及特色，讲究菜肴精致、色香味俱全。

“民以食为天”，烹调也许是每个人都应该熟悉掌握的一门技艺。但一直以来，厨房总是和辛苦、枯燥联系在一起，都市生活的快节奏，更加深了人们对烹调的这种认识。在我看来，这样的认识是非常片面的，只要勤于动手，掌握相应的窍门，做菜就会变成一件既简单又快乐的事情。

生活需要智慧，做家务事都有窍门，更何况是烹调技艺呢？从事烹饪工作多年，我一直热爱着这项工作，也掌握了许多烹饪的心得，一直想把这些想法付诸于纸面，以和饮食大众分享，我的一些同行们恰好也有此想法，也适逢吉林美术出版社有此意向，于是，这本《大厨不传的1001烹调秘笈》顺利出版了。

本书从食材窍门、烹饪秘技、调味高手、营养保健、生活妙招5个大部分入手，全面传授烹调秘笈，汇集了十多位名厨的丰富经验，食材的选择、烹调的细节、美味的诀窍……徐徐道来，犹如良师益友。更重要的是，本书在内容的选择上注重基





础，贴近家常，在传授技巧的同时，紧密结合实际操作，真正让广大读者心领神会。有了它，不用跟师学艺三年五载，也能和大厨一样，烧出令人满意的饭菜。书中还精心奉送了近120例家常菜的制作方法，贴近生活，让你365天都能享受美味！

另外，本书内容平实，语言表述妙趣横生，是一本详尽、精美的实用厨房指南，帮助你快速修炼提升烹调绝技，在厨房这个方寸之地大展身手，在最短的时间内亮出拿手绝活，演奏出动听的锅碗瓢盆交响曲！让你在烹调之余，尽情享受居家生活的智慧与乐趣。

康贤书



康贤书简介：

国家特一级厨师
全国名厨比赛“最佳金厨奖”，
被授予“厨神”金牌
全国名厨比赛“中华厨神”称号
国际烹联“国际烹饪大师”称号
国际烹联“国际大赛评委”
现任深圳名厨协会名誉会长，全
国多家酒楼总厨、餐饮策划

特别鸣谢：

深圳重庆豆花饭庄	汤红均	
深圳楼外楼川菜馆	李顺静	赵国华
深圳乌江鱼饮食公司	徐培寿	叶三学
深圳华新火锅城	张新永	
深圳重庆霸王渔庄	任世勇	
深圳晶都酒店	梁文超	



目录

CONTENTS

cooking secrets

序 调配你的美味生活 康贤书

食材窍门

选购诀窍

20 选豆荚饱满的四季豆/
观蒂识茄/
带“花”黄瓜水嫩嫩/
无氨有须鲜豆芽/
干煸四季豆

21 芹菜叶越少越好/
菇蒂辨冬菇/
无斑山药最健康/
观“假茎”辨韭菜/
一看二摸辨黄花菜/
花球识花菜/

22 上好莲子生吃甜/
肉质细嫩选红枣/
乌黑有光好黑枣/
洁白朵整优质银耳/
冰糖莲子羹

23 据花蕾选西兰花/
叶片薄、平为嫩苋/
矮茸白叶好青菜/
“沙沙”作响好花椒/
三点辨辣椒粉真假/
看果瘤挑苦瓜/

24 只只分明是好虾/
背鳍鱼翅最佳/
四“看”选河蟹/
区别河蟹的雌雄/
豆花虾仁

25 厚实海参质量佳/
甲鱼新鲜腹甲白/
厚身花胶为上品/
看果肉选桂圆干/
切口分辨水盆禽/
鲜活大闸蟹夹力大/

26 上品里脊肉色鲜/
肉粒均匀好腊肠/
好香肠好硬度/
颈软为嫩鹅/
糖醋里脊

27 看、摸、闻识牛肉/
新鲜猪肝有弹力/
浅红猪腰最新鲜/
毛光肉厚好鹌鹑/
雄鹧鸪更滋补/
腊鸭越重越好/
选沾手的蹄筋/

28 闻、尝、抓、冲选大米/
粉丝的选购/
看、泡、拉辨腐竹/
五法鉴别真奶粉/
看、闻、捏购面粉/

29 好栗配好皮/
果仁丰满识核桃/
叶均肉厚选百合/
优质黑米鉴别/
南瓜百合

30 看、摸、掂、听选西瓜/
成熟芒果最可口/
“梅花蕉”好香蕉/
选择熟透的草莓/
闻味识苹果/
摸果皮选荔枝/

31 脐橙的看与摸/
两看选葡萄/
真假燕窝的鉴别/
观皮选菠萝/
选分量重的柚子/
根据软硬选猕猴桃/

32 灯光识咸蛋/
一摇一掂选皮蛋/
三“看”挑蜂蜜/
看、听选鲜蛋/
好酱油会起泡/
看、闻、摸选猪肉/

处理技巧

33 大蒜保鲜用坛子/
蘸水切洋葱/
开水去菠菜涩味/
洋葱去羊膻/
冷水蘸元宵防粘连/
蔬菜解毒法/

34 去臊豆除鸭腥/
胡萝卜汁除鸡腥/
温茶除鱼腥/
米酒去冷冻鱼腥味/
水煮活鱼



35 葱洗猪肠无异味/
清水浸鹅肠/
醋洗猪肚/
牛奶、盐水去牛肝异味/
清洗虾体污物/

36 冷水解冻肉/
黑枣防酒酸/
花生米喷酒不生虫/
鸡蛋保鲜米酒/
热水烫鱼去鱼鳞/

37 水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛/
熟蛋浸冷水去壳/
纸贴鱼眼可保鲜/
嫩肉粉让牛肉更鲜嫩/
酸萝卜鸭子

38 咸肉的“以盐退盐”法/
沸水去番茄皮/
醋去豆芽腥/
青椒去蒂再清洗/
烧三鲜

39 “四水”洗草莓/
热水去栗衣/
白菜叶助韭菜保鲜/
水煮去枣皮/
盐洗桃子/
面粉洗葡萄/

40 塑料袋裹鱼去鱼鳞/
盐水冲洗海蜇皮/
淀粉洗木耳/
冷水复原冻粉皮/
木片取枣核/

41 枇杷仁脱蛤蜊肉/
加醋让咸鱼复鲜/
加醋快发面/
芸豆除菜油味/
酒精让醋香起来/
焯煮去鲜笋苦涩味/

42 巧用蒸盘洗豆腐/
加醋热水烫洗豆芽菜/
开水去马铃薯皮/
醉酒杀黄鳝/
口袋豆腐

43 水中清理墨鱼/
空心萝卜返鲜/
芝麻去皮妙法/
酒去鱼胆苦味/
冷水加温化蜂蜜沉淀/
酸菜鱼

44 生熟螺肉的取肉法/
分部位取蟹肉/
敲头宰鸽/
水烫去带鱼白膜/
香油泡螺狮/
爆炒田螺

45 将皮蛋“吹”出来/
“抽筋”烹鲤鱼/
姜醋汁去皮蛋涩/
加糖使鱼成形/
沸腾鱼

46 腐乳去肥肉腻味/
柠檬汁提升芋头颜色/
甜面酱去包菜异味/
手撕莴苣存营养/
手儿鸡

47 竹筷逐糖中蚂蚁/
牛奶不可冷冻/
带皮煮老玉米/
草莓的清洗/
牛奶、醋煮出洁白的马铃薯/
梨芯散糖块/

48 葱辨有毒蘑菇 /
生萝卜防骨髓流失/
次等蘑菇应过冷水/
巧法洗螃蟹/
姜返鲜冷冻鸡鸭/
醋加冰水防藕黑/

干货涨发

49 冷水泡发木耳/
温水涨海参/
泡发鱼翅/
火碱泡鱿鱼/
热水发淡菜/

50 盐发蹄筋/
银耳的泡发/
泡发圆蘑菇/
冷水泡发莲子/
清水涨竹笙/
温水发猴头菇/
碱、醋浸花胶/
冬夏季的粉丝泡发法/

51 沸水发西米/
淘米水泡笋干/



冷热交替泡海蜇/
海带泡发一昼夜/
乌鱼子的涨发法/
二法泡发发菜/

52 浸发炸猪皮/
生糯米蒸发鱼骨/
焖发蛤蚧干/
二法泡海米/
碱水发鲍鱼/
循环泡煮发玉米片/
水蒸发干贝/
炸发鱼肚/

53 泡、蒸发虾米/
淘米水涨笋干/
蛏干的焖干法/
开水保存葛仙米/
开水锅焖鱼裙/
碱发原料不可再上火发制/
开水烫发干百合/

54 燕窝发制法/
碱水发鹿茸/
开水清洗蚶子/
鸡汤中存放发好干货/
火发熊掌/
开水浸鱼骨/

55 水蒸口蘑/
反复换水发鱼唇/
开水浸乌鱼蛋/
油发鹿筋/
水发猴头菇/
碱发原料应及时用清水浸泡/
淘米水浸发玉兰片/

56 羊肚菌的温水涨发/
白果的泡发技巧/
泡、煮、焖发板笋/
盐发猪皮/
海珊瑚的泡发技巧/
拳菜的煮发/
墨鱼的发制技巧/

57 凉、温水泡发龙须菜/
泡发石花菜/
温水泡牛鞭/
泡发腐竹/
黄花菜的泡发妙招/
开水发海茄子/

烹饪秘技

煎炸炒

60 烹鱼巧入味/
煎鱼放盐的诀窍/
香煎刁子鱼/
快速爆炒食物/
干烧大带鱼

61 怎样烧牛肉不缩/
巧炸香脆花生米/
巧妙炸春卷/
炸出受热均匀的花生米/
煎鸡蛋

62 油炸食物不外溅的方法/
又黄又嫩的炸豆腐/
自制炸酱小窍门/
土豆炖肉

63 油炸土豆先用水煮
食物如何炸出干酥口感
怎样煸出葱姜蒜的香味
巧炒面条不黏结
腊肉炒菜薹

64 炸鸡肉妙法 /
皮脆肉嫩的炸乳鸽/
回锅肉怎么炒不油腻/
巧炒腊肉/
美味炸鸡块/
如何炸冷冻食品/
节约烤肉的时间/
爽口的炒猪肝/

65 熟炒/
“炒”的学问/
生炒/
滑炒肉片

66 干炒/
软炒/
用电饭锅巧炸猪油/
炒菜不宜放油过多/
咸蛋黄炒南瓜丝

67 “焖”的诀窍/
各种烹法利弊各异/
红烧时要待调料上色再加水/
红烧肥肠

68 炸肉皮要冷油下锅/
爆羊肉片无腥味的妙招/
烧烤蔬菜的诀窍/
煎出美味的排骨/
怎样炒腰花/



"泡"大蒜的家常做法/
巧炒苋菜/

蒸煮炖

69 蒸鸡蛋不粘碗/
鲜嫩味美的玉米如何煮/
蒸菜的要点/
蒸菜要恰当运用火候/
巧妙蒸红薯/

70 如何将排骨蒸滑爽/
如何蒸冷冻的面品/
蒸馒头要诀/
怎样蒸出特别蓬松的蛋糕/
水煮烧白

71 不会煮烂的马铃薯/
如何煮出内外皆熟的南瓜/
豆子煮得烂/
烹煮速冻蔬菜的方法/
南瓜饼

72 豆浆应该怎样煮才算熟/
煮咖啡的窍门/
旺火煮牛奶/
煮牛奶何时加糖/

73 煮饺子"敞锅煮皮盖锅煮馅"/
煮鸡蛋壳不破/
面条加盐煮不易烂糊/
煮玉米加少量食用碱/
钟水饺

74 巧煮松脆的新笋/
如何将洋葱煮得又软又烂/
焖煮豆腐干易入味/
煮蔬菜的小秘诀/
水煮豆腐

75 煮肉易熟易烂的方法/
鲜香可口的厚猪肚/
猪肚煮熟后再放盐/
微火炖老鸭/
水煮肉片

76 蒸炖法/
不隔水炖汤法/
隔水炖法/
酥肉汤

77 炖牛肉加少量茶叶/
核桃煮腊肉除异味/
炖肉是开水下锅还是冷水下锅/
鱼丸汤

78 巧煮黑枣/
"卤"的制法/
"炝"菜的方法/
炝锅蹄花

79 腌牛肉的妙招/
醋水渍鱼香味浓/
巧渍蘑菇/
酸菜肉丝

80 腌菜咸辣味的淡化/
巧腌四川泡菜/
腌泡菜除霉花/
腌豆角新法/
芥末做泡菜/
泡椒田鸡

面食

81 口感柔软的清汤挂面/
做包子时碱放多了怎么办/
怎样和好饺子面/
葱香饼

82 做馒头时可加一块猪油/
煮饺子不粘连/
轻松掌握和面的方法/
干面包香喷喷/
鲜虾包

83 煮面条加食油不粘连/
做拔丝元宵的要领/
煮饺子先放盐/
龙骨汤煮面条营养齐全又美味/
酵糟汤圆

84 焦黄酥脆的馒头如何炸/
做馒头发面的技巧/
做三明治的小窍门/
油炸元宵时火要均匀/
烤制小薄饼用点啤酒/
三明治

85 干硬饼干变酥香/
汤圆制作小窍门/
煮面条不结团/
汤煮元宵的要领/
蝴蝶面

86–87专题页 | 风味面食大全

饭粥

88 煮出亮晶晶的米饭/



做好小米饭的要诀/
开水煮饭节约时间又好吃/
熬粥不宜放碱/
巧蒸香喷喷的白米饭/

89 饭煮得不够熟时的补救/
清粥加盐增甜/
冰块去除汤中浮油/
煮粥时要一次性将水放足/
煮稀饭不外溢/
怎样炒出松软好吃的米饭/

90 煮稠粥又不粘锅/
煮菜粥最后放青菜/
巧煮豆粥/
煮粥时可放一个小调羹同煮/
香喷喷的鸡蛋炒饭/

91 米饭有焦味怎么办/
皮蛋瘦肉粥的烹煮方法/
煮皮蛋瘦肉粥要预先“腌”米/
人人爱吃的八宝粥/
砂锅焖米的简单方法/

92 煮粥时要搅拌/
煮八宝粥不宜加矾/
让你的粥更加美味/
煮粥前先将米用冷水浸泡/
皮蛋瘦肉粥的“肉”如何处理/
煮粥时底、料分煮/

靓汤

93 巧制奶白汤/
让浓汤变清的妙招/
浓汤勾芡技巧/
酥肉血旺汤

94 汤太咸该如何处理/
掌握煨汤的要诀/
煨汤时配水要合理/
将浓汤变淡的妙招/
羊汤鳝丝汤

95 煲龙骨防止骨髓流失/
陈年瓦罐煨鲜汤效果好/
煲鲜鱼汤没有腥味/
煲出奶白色的鲜鱼汤/
烧猪蹄加醋促进营养吸收/
鸡汤鱼糕

96 烤紫菜除去汤中的油腻/
鲜橘皮煲汤减少油腻感/
怎样炖鸡汤更鲜美/
炖汤时要善用原汤、老汤/
美味消暑的酸梅汤/
白萝卜排骨汤

97 三招变靓汤/
怎样让汤变浓/
煨银耳汤宜用“文武”火结合/
怎样炖出又糯又黏的银耳汤/
芒果甜汤

98 煮绿豆汤不变色的技巧/
巧用保温瓶熬绿豆汤/
快速煮绿豆汤/
巧煮酥烂的绿豆/
芽儿娃娃菜汤

99 煲汤不焦糊/
巧做奶味蛋汤/
美味皮蛋汤/
让骨头汤无渣的妙法/
万年青开洋汤

100 怎样炖白鳝汤/
巧制甲鱼汤/
鲜美可口的紫菜汤/
巧做蛋花汤/
什锦玉米猪肚汤

蛋料理

101 羊油炒鸡蛋香嫩无异味/
炒鸡蛋加少量砂糖/
炒鸡蛋加醋香喷喷/
自制蛋卷可加适量牛奶/
蛋煮稀饭要后加鸡蛋/
鲜玉米鸡蛋饼/
皮蛋应该怎么吃/

102 蛋皮煎得漂亮的技巧/
煎制又黄又嫩的荷包蛋/
煎鸡蛋不粘锅/
煎鸡蛋不溅油/
三色水蛋

103 鸡蛋皮用作春卷皮更好吃/
如何做出滑嫩可口的炒鸡蛋/
炒鸡蛋不宜放味精/
炒鸡蛋如何放葱花/
牛奶蛋

104 巧炸鸽蛋/
巧分蛋清和蛋黄/
蒸鸡蛋如何不“护皮”/



怎样蒸出光滑细腻的鸡蛋/
水煮荷包蛋

105 巧用面粉煎蛋/
自制茶叶蛋小技巧/
完整不破的煮鸡蛋/
巧煮荷包蛋

106–107专题页 花样炒鸡蛋

菜料理

108 旺火快炒大白菜/
如何炒空心菜更好吃/
烹调大白菜更鲜香的方法/
炒青菜前要滤干水吗/
金沙玉米

109 蔬菜先汆水再爆炒色泽好/
炒菠菜去涩味有高招/
炒菜温度最高时放酒最佳/
菜豆花

110 炒蔬菜时要盖锅吗/
如何烹制蔬菜更清香/
小苏打或面碱让蔬菜的色泽更好看/
如何使烫青菜颜色翠绿/
蔬菜沙拉

111 烹绿叶菜最好不加醋/
绿色蔬菜永葆青春/
牛奶改善菜的色味/
开水点菜好处多/
西芹鲜鱿

112 怎样使生的大蒜产生浓烈的香味/
炒花生可加适量苏打粉/
花生油炒菜最好先放盐/
让花生米几天都酥脆如初/
湖州千张包

113 烹饪毛豆的正确方法/
菜肴放醋的讲究/
炒豆芽放点醋为好/
养颜芦荟

114 炒芹菜或西兰花先用开水焯一下/
吃春笋怎样去掉苦涩味/
别有风味的凉拌菜/
干菜烹调法/
加柠檬汁的花菜更好吃/
兰花豆腐

115 炖莲藕选用砂锅/
干蒸法让海带柔软可口/
怎样保持清炒莲藕的洁白/
海带加醋煮容易烂/
腰果百合

116 烧豆腐加豆腐乳更美味/
保持豆腐形状完整的方法/
冰豆腐的做法/
豆腐入味的诀窍/
黄豆的烹饪法/
四季豆煸肉

117 炒茄子放醋不变色/
茄子不吃太多油的窍门/
怎样烹制茄子才好吃/
烹调茄子别忘放大蒜瓣/
炒茄子先用盐腌渍/
盐水菜心

118 烧茄子省油的方法/
巧烹清淡爽脆的青椒丝/
青椒过油颜色脆嫩/
青翠美味的虎皮青椒/
怎样做山药脆嫩可口/
茶树菇牛尾

119 炒土豆加醋色味两相宜/
怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽/
甜软的煮红薯/
芹菜汁

120 白水煮土豆放奶味道好/
怎样去除黄瓜的苦涩味/
妙用白葡萄酒炒洋葱/
炒洋葱的小妙招/
不同风味的拌黄瓜/
蔬菜拼盘

121 去除萝卜异味/
"冰冻萝卜干"烧肉/
冻土豆怪味的去除/
做拔丝香蕉油温不宜过高/
烧土豆要变色后加盐升温/
奶油蔬菜煲

122 烹制菠菜豆腐的要诀/
凉拌西红柿宜放盐/
炒土豆加水应加什么水/
枝竹、甜竹的烹饪法/
西兰花炒牛肉

123 糖醋菜中糖醋比例宜为2:1/
辣菜中加醋可减淡辣味/
糖醋汁的做法 /



怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长/
蜜黄豆

124 松脆爽口的泡黄瓜/
如何烹制香菇更易入味/
怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜/
吃拔丝香蕉时准备一碗凉开水/
青豆虾仁

125 炒包菜去除异味/
怎样使蒜薹熟透/
清香四溢的香椿/
西瓜皮也可做菜/
菜熟后淋沸油增色增香/
西湖藕片

肉料理

126 火腿涂糖容易煮烂/
巧除羊肉膻味/
做肉馅放盐的比例/
用小苏打处理肉丝/
鱼香肉丝

127 巧炒牛肉丝/
鲜嫩味美的炒肉片/
出锅前加醋的肉更好吃/
炸猪排不收缩的方法/
宫爆鸡丁

128 如何将腊肉炒得松软/
怎样做出肥而不腻的红烧肉/
红烧牛肉加雪里蕻/
滑炒肉片淀粉放多少/
保温瓶焖牛肉/
夫妻肺片

129 烤肉可放适量蜂蜜/
煮龙骨汤加醋/
如何将肉片炒得嫩滑爽口/
做肉丸如何调配肉和淀粉的比例/
红烧蹄筋

130 烧肉加橘皮肉香不腻/
如何烹饪牛肉更鲜嫩/
平底锅炒肉片的诀窍/
干煸肉丝

131 烤冷冻肉品的方法/
肉要煸透/
用生姜嫩化老牛肉/
做红烧肉时加少量啤酒/
红烧肥肠

132 蒸排骨妙用豆瓣酱/
美味的蒸火腿/
冻肉不宜在高温下解冻/
巧除肥肉中的脂肪/
烹调咖喱牛肉加适量椰奶/
锅巴肉片

133 妙用啤酒炒肉片/
香浓又入味的排骨汤汁/
炒肉丝不粘锅/
炒猪肉片熟得快且鲜嫩的诀窍/
煮肉烂得快的方法/
牛肉炒笋味道鲜美/
回锅肉片

134 火爆腰花加点食醋好/
巧炒猪肝/
加工猪脑的技巧/
肉丝为什么先滑后炒才好吃/
搅拌肉馅要往一个方向转动/
火爆腰花

135 怎样做水焯丸子不易散/
怎样炒猪肝才鲜嫩/
猪肝做菜先洗后泡/
火爆猪肝

136 火腿宜煮不宜炒/
烹调火腿用什么调料/
耗味火腿的吃法/
清蒸鸡如何做得鲜滑可口/
使烤肉松软的方法/
做饺子肉馅的诀窍/

137 烹制滑嫩肉丸的技巧/
做咕老肉油炸是关键/
盐水减轻咸肉咸味法/
在家自己做鲍鱼/
冷鸭肉爆炒回热风味独特/

138 怎么炒出色泽均匀的木须肉/
炖肉不宜撇去浮油/
炖牛肉不要加锅盖/
干煸肉丝宜用中火/
让干硬的牛肉恢复美味/
怪味鸡柳

水鲜料理

139 番茄酱改善海鲜的色泽/
怎样烹制冻鱼肉/
蒸海鲜怎样调味/
煎鱼不脱皮/
吃生鱼片的方法/
旱蒸鱼块



140 夏天吃鱼有讲究/
如何做干煎鱼/
蒸煮鱼时滴少许米酒可去腥味/
鱼入了锅就尽量不翻动/
煎鱼火候是关键/
泡椒鱼头

141 蒸鱼妙用鸡油/
炖鱼应该用开水/
剩鱼清蒸法/
烧鱼汤用豆油/
家庭蒸鱼的撒盐法/
香水活鱼

142 烹调冻鱼学一招/
怎样判断鱼丸的生熟/
烹鱼时不宜过早放生姜/
鲫鱼炖蘑菇味道鲜美/
炒虾仁时间不宜过长/
怎么使咸鱼鲜嫩可口/
太安鱼

143 烹制鱼虾更美味的方法/
做鱼加适量白糖保持形状/
怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道/
自制美味鲫鱼汤/
来凤鲫鱼

144 煮白灼虾可加适量柠檬片/
烹虾窍门/
怎样辨别鱼是否蒸熟/
烹调虾米不宜浸泡太久/
虾仁上浆更鲜嫩/
酸辣鱼

145 虾皮烹饪妙法多/
烹调虾仁调味要得当/
海鲜取肉有诀窍/
烹调虾仁要控制好油温/
榨菜片片鱼

146 给虾仁上浆不要使用料酒/
做虾丸的技巧/
龙虾下锅宜用大火煮/
蟹黄汤包/
鳝鱼宜带血烹饪/
炸虾片要用沸油/
酸辣鳝丝汤

147 烹制海参不宜加醋/
烹制鳝鱼宜滑炒/
怎样炒好鳝糊/
炒鳝鱼配香菜/
清蒸江团

148 怎样判断螃蟹是否熟透/
家庭蒸鱼的技巧/
如何做鲜嫩的鱼丸/
蒸煮螃蟹不掉脚的方法/
巧烹鲜贝/

149 海蟹宜蒸不宜煮/
虾仁上浆后不脱浆/
怎样使海蜇皮酥脆/
五香焦炸蟹

150 快炒蛤蜊口感好/
制作蟹油的窍门/
怎样做蛤蜊汤/
烹制鱼翅配菜有讲究/
清蒸甲鱼味道鲜美/
清汤鱼翅

禽料理

151 炖鸡不宜先放盐/
怎样让凉烤鸭变得酥脆可口/
如何将老鸡炖得香嫩可口/
自制美味辣子鸡丁/
酥脆可口的炸鸡肉/

152 巧制香酥鸭/
炸鸡腿/
蒸出美味的鸡/
巧做西瓜鸡仔/
烹制香飘四溢的烤鹅肉/

153 巧脱整只鸡鸭的骨架/
怎样去除鸡腥味/
制作脆皮糯米鸡要注意油温/
巧烹鸡爪登大堂
汤味浓郁的老鸭煲/
煎鸭脯要注意火候/
炖鸡不要放花椒、茴香/

调味高手

调料小百科

156 教你制作蒜茸辣酱/
正确使用酱油/
姜让菜鲜美起来/
让醋香起来/
糖的拔丝功效/





157 炒蛋应放少量葱/
新鲜存放小磨香油/
醋让味精更鲜美/
香菜不可过早出场/
清炖鸡不宜放花椒大料/
腌制辣椒/

158 黄、绿芥末的用途/
冷菜中的花椒/
正确认识鸡精/
煮一道美味的咖喱菜/
肉桂浑身是宝/
豆豉小吃/

159 果酱的功效/
芥末菠菜的做法/
甘草可做的食品/
何谓“丁香粉”/
韭菜炒鸡蛋/

160 黄酒去鱼腥/
香椿的多种烹调法/
紫苏的功效/
糖醋菜肴不放味精/
山楂陈皮茶/

161 营养丰富的虾皮/
茶叶煮羊奶/
烹调好帮手——桂皮/
温开水冲蜂蜜/
自制奶油/
巧去芥末辣味/

162 松子玉米的做法/
勾芡好帮手——淀粉/
做美味的冰糖梨/
凉拌藿香/
减肥有宜的零食——杏仁/

163 薄荷食疗术/
鱼露的制作/
鲜美的紫菜汤/
吃白果当心中毒/
美味的香菇豆腐

164 烹饪中巧用柠檬汁/
宝宝的营养专家“芝麻酱”/
什么是“砂仁”/
调和芥末/
银鱼的烹调方法/

165 枸杞的多种食法/
选购优质的甜面酱/
美味出自炸花椒/
什么是五香粉/
自制豆腐乳时不可放胡椒/
橄榄油喜高温烹饪/

166 制作香辣豆瓣酱/
煨肉豆蔻/
八角的多种用途/
亲手制作花生酱/
亲手制作糯米酒/
使用番茄酱应先炒一下/

167 核桃中的营养成分/
存好你的花生油/
除去菜油异味/
新鲜黄花菜烹调不当易中毒/
泡饮菊花茶/

168–169专题页 | 美丽生活好“滋味”

盐的妙用

170 防止维生素C的流失/
保持蔬菜颜色鲜艳/
防止水饺粘连/
吸收酒渍/
防止鸡蛋破裂/
削皮后的水果不变色/

171 去除苦涩味/
去腥味/
为木砧板消毒杀菌/
炒肉最佳放盐时间/
快速解冻/
漂洗活禽血迹/
使西瓜保鲜/

172 清除茶垢/
保存生姜/
去除肉夹气/
泡发干料/
驱除蔬菜上的小虫/
保存红枣/
适度放盐饭菜也可口/

173 清新厨房空气/
去除鱼的泥腥味/
盐水磨刀/
去除铜锅锈迹/
防油外溅/
防牛奶变色/
除青菜渍、汗渍/
醋拌鱼先撒盐/

174 瓜果消毒/
防鱼粘锅/



去除剩饭异味/
缩短煮食物时间/
可口的椒盐味/
制作盐汽水/

175 炒菜为何要放盐/
剁蒜末沾盐不粘砧板/
盐可使肉馅增加黏性/
炒菜放盐过量的补救方法/
盐抹鱼防鱼碎/

醋的妙用

176 防止餐具爆裂/
去肉类异味/
清洗塑料用具/
清洗煤气炉的喷火头/
去除铁锅锈斑/
分解马铃薯毒素/
去除饮料污渍/
使老肉变嫩/

177 去除手上辣味/
消除铝毒/
帮助消化/
蛋壳醋液含丰富钙质/
软化骨刺/
加快发面速度/
加强钙质的吸收/
巧煮马铃薯/

178 使胡萝卜更鲜红/
保鲜防腐/
醋的用法/
为食物“提香”/
解辣味/
保护蔬菜的营养成分/

179 让醋变香/
用醋和芝麻酱/
炖排骨加醋/
醋拌海蜇吃时加醋/
醋浸牛蒡防变色/
醋水渍鱼可加鲜/

营养保健

丰富的营养素

182 重复冷冻的食品易丧失营养价值/
蔬菜不宜久存/
猪血的营养价值/
鱼香猪肝

183 多食香蕉可健脑/
大枣鸡肉糯米饭治食欲不振/
炒牛肉不可加碱/
板栗炖乌骨鸡可补肾强筋/
烤肉加柠檬汁可防癌/

184 不要拒吃蛋黄/
吃葡萄不吐葡萄皮/
姜汁牛肉饭消水肿除湿气/
压力锅熬骨汤/
重庆辣子鸡

185 鲜菠萝要经处理才可食/
鱼肉的食疗作用/
巧克力的营养成分/

186 以“鞭”补“鞭”不科学/
炖羊肉最好吃/
小米的营养价值/
姜汁黄鳝饭改善体弱贫血/
红烧羊肉

187 早晨空腹吃梨治便秘/
大豆含钙高/
野生动物不一定营养高/
儿童可多食芝麻酱/
猪肝做汤忌配维生素C含量高的蔬菜/
酱油防癌/

蔬菜的营养保健

188 食物新鲜的最佳温度/
蕨菜的食用方法/
扁豆等豆类烹熟才能吃/
蒜薹生菜功效多/

189 做青菜汤如何保存维生素C/
生菜配豆腐营养又健康/
蚝油炒生菜益处多/
麻辣豆腐

190 多吃辣椒宜上火/
菠菜豆腐不同吃/
洋葱饭健胃助消化/
香菇晒干后食用营养更丰富/

191 胡萝卜下酒会中毒/
多吃颜色深的蔬菜/
止血消食宜吃莲藕/
萝卜丝鲫鱼汤

192 便秘找大白菜/



马齿苋凉拌保健价值高/
怎样掌握炒菜时油温/
番茄汁饭健胃消食/
生吃白萝卜身体好/

193 食用蔬菜的表皮/
猪肝肾饭食疗功效好/
菠萝饭养心益智/
马蹄猪肝

194 番茄要选熟透的吃/
炒菜“勾芡”、“挂糊”益处多/
熟食胡萝卜更营养/
不可食用隔夜的熬白菜/

195 带皮的茄子最营养/
短时间炒番茄存营养/
金针菇煮熟才可食用/
锅巴三鲜

196 胡萝卜富含维生素A/
常吃营养丰富的番茄/
胡萝卜和肉一起烹调味美有营养/
体弱之人应远离丝瓜/
不可过度浸泡香菇/

197 蔬菜叶并非老的营养不高/
海带配豆腐更营养/
菠菜可通肠润燥/
菠菜汁

198 洋葱可抗癌护心/
炒番茄的时间不可过长/
野菜食前应先除异味/
适时放姜保营养/

199 蔬菜应多样搭配食用/
女性多吃大白菜可防乳腺癌/
不贪食胡萝卜/
腊肉炒菜薹

200 黄瓜生津去渴/
蔬菜烹饪好后应马上食用/
降脂减肥好帮手——冬瓜/

201 吃莴苣抗衰老、抗癌/
吃萝卜消食顺气/
做腌菜要腌透、放足盐/
榨菜肉丝

202 旺火炒菜营养高/
吃蚕豆要防“蚕豆病”/
食用野菜要预防过敏/
竹笋的营养食疗/

203 搭配蔬菜食羊肉/
烹饪时的加水之道/
炒豆芽不能欠火/
吃红薯不可过量/
粉蒸排骨

204 花生煮熟才可吃/
南瓜的功效/
香菜可开胃解毒/
早餐中搭配鸡蛋好处多/

205 黑米煮烂了才有营养/
不要吃臭鸡蛋/
淘米次数不可过多/
烟笋三丝

206 吃皮蛋放姜醋汁/
鸡蛋久煮丢营养/
鸡蛋与糖同煮无营养/
蛋黄炒南瓜丝

207 芹菜叶比茎更营养/
热油快炒法有何好处/
不用冷水煮米饭/

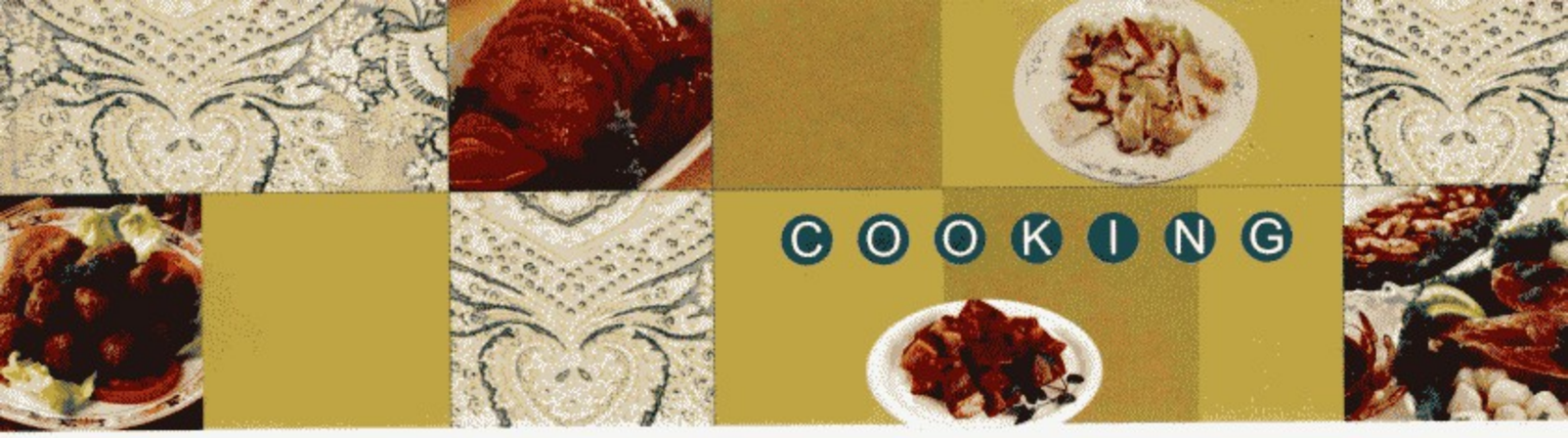
208 冬天多雾多吃豆腐/
多吃核桃益智/
山药有益健康/
茶叶煮鸡蛋不利健康/
铁板海鲜豆腐

209 吃火锅应多放些蔬菜/
食物的营养搭配/
不应食用反复炸过的油/
吃生姜不要去皮/
不生吃鸡蛋/

210 番茄越小营养越高/
吃肉吃蒜营养增半/
盒饭放置不宜超过3小时/
胡萝卜白萝卜不可一起吃/

211 不要焖煮绿叶蔬菜/
鲜藕食用时要分段/
动、植物油交替使用/
番茄不要餐前吃/
炒苦瓜先焯水/

212 炖肉放蔬菜营养不油腻/
多食洋葱有益健康/
胡萝卜叶也美味/
不食未熟番茄/
清炖鸡块



213 切勿进食鲜木耳/
炒香食物热量大/
黑斑番薯不能吃/
安全食用海带/

海鲜的营养保健

214 鲜鲫鱼的营养功效/
虾不能与维生素C同食/
吃海鲜不能饮用啤酒/
海鲜生吃应先冷冻/
椒盐虾

215 螃蟹不与柿子同食
过敏体质少食海鲜
海鲜忌与某些水果同食
吃鳝鱼一定要煮熟
死蟹不可食

216 小龙虾要煮熟再吃/
食鱼鳞补营养/
怎样吃螃蟹/
美味良药——牡蛎/
香辣蟹

217 吃活鱼营养不宜被吸收/
不要吃太嫩的涮羊肉/
不生食虾蟹/
食用蚶子要注意卫生/

饮品的营养保健

218 咖啡加牛奶有害健康/
让煮糊的牛奶恢复好味道/
牛奶加蜂蜜宝贝你身体/
冰镇啤酒不能消暑/



219 熬汤最后放盐/
蜂蜜不能用沸水冲服/
四季饮品——豆浆/
不喝豆腐状牛奶/
牛奶不可冷冻/
蓝萝汁

220 催情的巧克力/
喝新鲜牛奶/
不过量饮用蜂蜜/
煲汤不超过一小时/
草莓汁

221 鲜奶补钙效果高于奶粉/
胃口差时喝小米粥/
小心留住果汁营养/

222 猕猴桃不能与牛奶同食/
绿茶中不能泡枸杞/
煮玉米粥加小苏打更营养/
苹果汁

223 饭后喝酸奶有助消化/
纯果汁营养全面/
每天少量喝点葡萄酒/
胡萝卜苹果汁

224 花粉饮料的营养保健/
用吸管喝可乐/
番茄汁可生津止渴/
番茄芹菜黄瓜汁

225 白开水是最好的饮品/
营养美味的胡萝卜汁/
喝汽水应适可而止/
茶水虽好但不可多喝/

226–227专题页 | 让果汁营养你的身心

生活妙招

创意刀工

230 怎样切菱形/
怎样切正方形/
怎样切滚料块/
怎样切滚料丁/
如何切劈柴块/
如何切田字花刀/

231 如何切条/
如何切段/
怎样做丁/
刀具的保养/
怎样切末/
如何切月牙片/
如何切梳子片/

232 如何做指甲片/
巧切发散性原料/
怎样切韧性原料/
怎样切软性原料/
菜刀避免切熟食/
怎样切脆性原料/
怎样切嫩性原料/
怎样切硬性原料/
怎样切带骨、带壳的原料/

厨具使用

233 陶瓷餐具防毒三法/
妙招洁菜刀/



安全使用刀具/
选一把好菜刀/
不锈钢器皿优点多/

234 正确选购玻璃器皿/
合理使用电磁炉/
安全使用微波炉/
砧板的选择技巧/
碗碟鉴别三步曲/

235 消毒柜的保养/
欲用砂锅先熬粥/
不锈钢餐具的保养/
科学使用冰箱/
电饭锅的保养/
烤箱欲用先空烤/

236 新铁锅的正确使用/
选一双好筷子/
正确使用和保养电水壶/
无油烟锅的保养/
花色瓷器用不得/
铝制品选购窍门/

厨房清洁

237 三法为餐具“解毒”/
撒盐、光照、洗烫为砧板消毒/
给厨房瓷砖“敷面膜”/
白矾除铁锅铁锈/
食醋让玻璃油垢“逃跑”/
蛋壳除油瓶油垢/

238 啤酒亮灶台/
细盐通厨房水池/
抽油烟机的清洁法则/
面粉“美白”地板/
花椒防橱柜虫害/
牙膏除水龙头水垢/

239 盐水清蛋迹/
锅盖油污清除法/
电饭锅三大清洗招数/
橘子皮、茶叶清洁微波炉/
牙膏让冰箱亮起来/
清洁焦锅底绿色妙方/
淘米水加醋洗油碗/

240 面糊清洁厨房纱窗/
厨房清新靠蜡烛/
清洁剂洗排风扇/
巧洗牛奶锅/
米汤清洗煤气炉/
铜油光亮银质餐具/

食品储存

241 塑料袋催熟猕猴桃/
生熟食分开存/
长时间保鲜荔枝/
炒盐存红枣/
罐瓮贮藏石榴/
油、柴灰存火腿/

242 腌、泡久存海蜇/
白酒灌嘴存活鱼/
活泥鳅储存法/
一浸一晒存大葱/
断生存鲜虾/
欲存蟹先养蟹/

243 米糠存咸肉/
适“温”存马铃薯/
干菜叶护白菜/
沙埋、袋装存鲜姜/
防水存茄子/

244 辣椒保鲜妙招/
通风防潮存红薯/
低温存菠菜营养高/
木箱存青椒/
存番茄应背风/
保鲜袋防小黄瓜变干/

245 亚热带水果保存法/
清水存鲜藕/
四季豆的保鲜/
风干存香菜/
纸袋存鲜菇/
挂存、油存蒜/

246 阴凉处存冬瓜/
沙藏冬笋/
夏季泡菜的存放/
腌存野菜/
竹片清水存榨菜/
冷藏鲜笋/

247 腐竹降水储存/
冷盐水存豆腐/
喷酒存豆类/
“晒”出新鲜花生米/
冷冻存放鲜酵母/

248 避光存牛奶/
香油保鲜/
食用油的不“二”法则/
芹菜保鲜面包/



单独存放糕点/

249 反复煮沸存卤水/
常温存啤酒/
精盐保鲜麻油/
维E防植物油变味/
果汁不宜久存/

250 葡萄酒应短期存放/
避光通风存药酒/
米酒保鲜法/
料酒开启不久存/
避光存水果酒/

251 巧存醋/
分类贮罐头/
茶叶与有异味的东西分开存/
苹果可松散食糖/
密封储盐/
加料存酱油/

252 香烟纸保存柠檬/
塑料袋存板栗/
保鲜袋保松花蛋原味/
蜂蜜、酱油存猪肉/
坛存腊肉味道鲜/

253 鲜蛋竖放不易坏/
姜存蜂蜜/
核桃肉的复鲜/
延长西瓜的“寿命”/
虾皮的生晒储存/

254 堆码储存萝卜/
面粉保存用塑料袋/
低氧储存香菇/

防止白酒挥发/

255 水果保鲜剂保鲜香蕉/
葡萄摘粒储存/
择菜心存生菜/
去皮水果的保鲜窍门/
小苏打溶液存柑橘/

256 白菜叶保鲜韭菜/
沙藏山药/
油麦菜的贮藏/
存放洋葱防发芽/
豆类的保存/

小窍门

257 去除热水瓶水垢/
防衣物脱色法/
盐水的清污解毒法/
醋可预防感冒/
清除地毯灰尘/
喝醋防晕车/
玻璃器皿的清洁/

258 醋泡大蒜治鼻炎/
醋泡黄豆防动脉硬化/
盐水明目/
盐水催吐剂/
醋防老年病/
解酒/
醋加冰糖治咳喘/

259 消化脂肪与糖/
醋泡玉米降血压/
治肝顺胃用食盐/
盐水可除漆味/

去除墨迹/
醋拌面粉治扭伤/

260 五味调料除菜籽油异味/
白萝卜清除油中残渣/
啤酒瓶盖刮姜皮/
油锅起火不要慌/
淘米水的妙用/

261 熬猪油无杂质/
巧估油温有妙法/
巧除杯底污垢/
电冰箱的省电招数/
巧除茄克污渍/

262 番茄酱让金属厨具焕然一新/
苏打加醋清通下水道/
冷敷去“口香糖”/
巧剥橙子皮/
白酒治感冒/
葡萄酒的妙用/

263 利用水果网套保护餐具/
柠檬巧洗白衬衣/
姜的妙用/
孜然的妙用/
顽皮的拉链又变乖/

264 用热水清洁领带污渍/
巧用豆腐渣除桐油渍/
用醋把洗衣粉洗干净/
清洁球巧擦鲜藕皮/
巧洗衣服更快捷干净/
巧用碱洗出放心菜/



Part 1



食材窍门

Shi Cai Qiao Men

COOKING SECRETS



选购诀窍

处理技巧





干货涨发

COOKING SECRETS

Knacks of Buying

选购诀窍 食材窍门

选豆荚饱满的四季豆

选购四季豆时，应挑选豆荚饱满、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。

美味365

干煸四季豆

〔材料〕四季豆、肉馅、虾米、冬菜

〔调料〕葱末、姜末、蒜末、酒、麻油、糖、味精、盐、醋

●做法●

1. 四季豆择洗净，沥干水分。虾米用水泡软，切末。冬菜洗净，剁末。
2. 锅中烧热3杯油，用大火炸四季豆，炸至外皮微皱即捞出。
3. 倒出炸油，留油1大匙，放入虾米、冬菜、蒜末、姜末及肉馅，炒干。
4. 加入四季豆与其他调味料，待炒拌入味后，起锅置入盘中。



观蒂识茄

挑选好的茄子，最关键的是要观察它的蒂。首先要看茄子蒂的切口，新鲜的茄子应是饱满的青绿色的。如切口已收缩且变为褐色，则说明茄子已经不新鲜了。其次要用手触摸蒂部的刺，如触感痛，说明茄子很新鲜。最后要观察整个茄身，光滑、饱满、无虫则一定是好茄瓜。



带“花”黄瓜水嫩嫩

蔬菜市场上的黄瓜品种基本上分三大类型：无刺种、少刺种、密刺种。

这三类黄瓜，生食时口感不同。简单地说，无刺品种淡，少刺品种鲜，密刺品种香。不管什么品种，无疑都要选嫩的，最好是带花的（花冠残存于脐部）。同时，无论哪种都要挑硬梆梆的。因为黄瓜含水量高达96.2%，刚摘下来，黄瓜总是硬的，失水后才会变软。所以软黄瓜必定失鲜。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。消费者购买时很易识别。

无氨有须鲜豆芽

用化肥或除草剂催发的豆芽生长快、长的好，但须根却不发。它不但没有清香脆嫩的口味，而且残存的化肥等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。

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。



菇蒂辨冬菇

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，如何辨别呢？

主要应观察菇蒂的形态，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，梗子中间便留下了痕迹，因此也可通过有无此痕迹来判断是否是野生。

无斑山药最健康

蔬菜市场上的山药主要为长柱种，产于陕西、河南、山东、河北等地。无论购买什么品种，块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为，只要表皮有任何异常斑点，就表示它已经感染病害，食用价值自然降低了。



观“假茎”辨韭菜

韭菜的叶由叶片和叶鞘组成。叶鞘抱合而成“假茎”。割韭时即在假茎近地开刀。刚割下时，“假茎”处切口平齐，表示新鲜。如已割下几天，切口便不平了，而呈现倒宝塔状，这是因为韭菜收割后仍然继续生长，中央的嫩叶长得快，外层老叶生长慢，故形成倒宝塔状的切口。



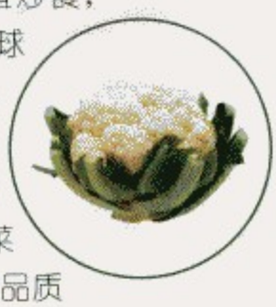
一看二摸辨黄花菜

看：首先要看黄花菜的外形线条是否均匀肥壮，挺直而不卷曲，长短一致，无花蒂，无虫蛀。其次还要看其颜色是否是光鲜的金黄色，如是则是上品，若是黑色或黄褐色则为次品。

摸：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恢复原状且手上无潮湿感的话则为好黄花菜。

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。花菜按收获季节的不同分为春花菜、夏花菜和秋花菜。春花菜和秋花菜的品质好，夏花菜较差。



上好莲子生吃甜

选择莲子首先应看其表皮的颜色。如表皮的颜色为淡淡的嫩绿黄色，表明莲子米较嫩；如莲子的表皮呈深绿色，则表明莲子米已经开始变老；如果表皮的颜色呈较深的绿黄色时，则说明莲子米已经老了，食用时不去莲心会有苦味。莲子在入菜前可以先尝尝，鲜嫩的莲子入口甜脆，而且不必去莲心。

美味365

冰糖莲子羹

〔材料〕 莲子、白果、百合、生石膏

〔调料〕 冰糖

•做法•

1. 莲子剖开去心，白果去壳，生石膏打碎，用纱布三层包好。
2. 入砂锅中，加水1000毫升，武火煎开，文火熬煮约30分钟。
3. 用纱布两层过滤，去渣取汁，加入冰糖，搅匀待温。



肉质细嫩选红枣

首先，好的大枣皮色紫红，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。吃时要将虫屎、烂果肉等剔除干净。



其次，口尝味甜，用手将红枣成把紧捏一下，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，质量就差，要是湿软而沾手，说明枣身较潮，不耐久贮，易于霉烂变质。

乌黑有光好黑枣

好的皮色应乌亮有光，黑里泛出红色；皮色乌黑者为次；色黑带萎者更次；如果整颗粒皮表呈褐红色是次品。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，也应注意虫蛀、破头、烂枣等。

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。



据花蕾选西兰花

选购西兰花时，一定要先看它的花蕾。上好的西兰花，其花蕾应该是结实、紧凑、颜色为深绿色的。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。



叶片薄、平为嫩苋

苋菜在上海叫做米苋。有红苋、青苋和彩苋三种。红苋叶片紫红色，吃口软糯；青苋叶绿色，吃口硬性；彩苋，又名观音米苋，叶脉附近紫红色，叶片边缘部绿色，吃口软糯，总的说来，叶片厚、皱的吃口老，叶片薄、平的吃口嫩。选购时手握苋菜，手感软的嫩，手感硬的老，五六月为最佳食用期。

矮茸白叶好青菜

一要看菜株高矮，即叶子的长短，在生产上叶子长的叫做长茸，叶子短的叫做矮茸。矮茸的品质好，吃口软糯；长茸的品质差，纤维多，吃口不好。

二要看叶色深浅。叶色淡绿的叫做“白叶”，叶色深绿的叫做“黑叶”。白叶品种质量好，黑叶品种质量差。

“沙沙”作响好花椒

干湿度方面。用手抓有糙硬、刺手干爽的感觉，轻捏易破碎，拨弄时“沙沙”作响的花椒为好花椒。

成熟度方面。花椒顶端开裂的程度可显示出花椒的成熟度。口裂的大的，成熟度就越高，香气也越浓，麻味也越足。反之亦然。

三点辨辣椒粉真假

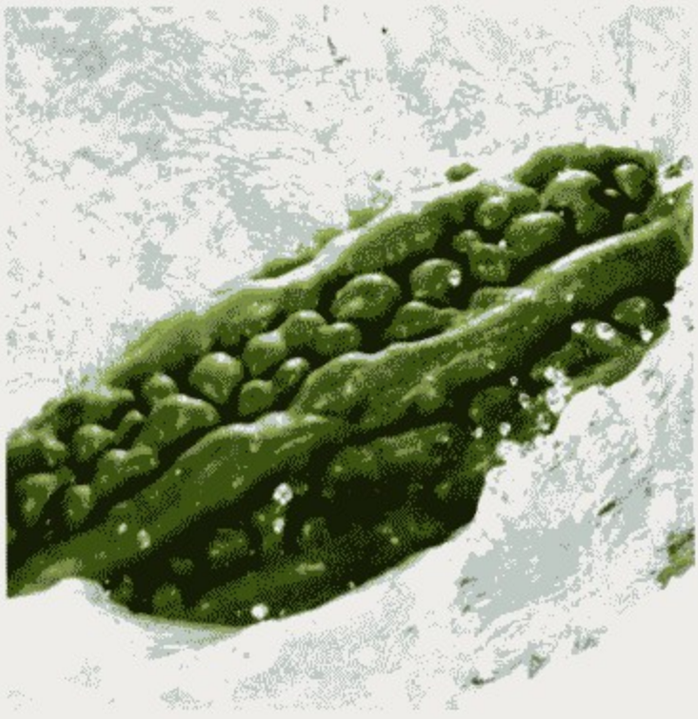
用舌头舔感到牙涩，则表明里面是放了红砖粉末；

将其倒在白纸上，用手揉搓，如手上留有红色，则表明其中掺有色素；

取少量辣椒粉放入25%的盐水中，如水被染成红色，也表明其中掺有色素。

看果瘤挑苦瓜

果瘤颗粒越大越饱满，表示瓜肉越厚；颗粒越小，瓜肉相对较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、果形直立的，还要洁白漂亮，因为如果苦瓜出现黄化，就代表已经过熟，果肉柔软不够脆，失去苦瓜应有的口感。



只只分明是好虾

选购虾，首先是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

豆花虾仁

〔材料〕虾仁、豆花、黄豆

〔调料〕葱花

•做法•

1. 虾仁剔去尾线，裹上芡粉，调料，过油至八分熟，沥去油。
2. 黄豆炸香；炒锅填高汤，下入豆花和虾仁，炖一会，放盐和鸡精，装盘。
3. 炒少许葱油淋在豆花虾仁上，最后撒上炸好的黄豆。



背鳍鱼翅最佳

鱼翅以鲨鱼的背鳍制作的为最佳，背鳍鱼翅粗壮且金黄明亮，翅中有一层肥膘，翅筋层层排在肉内。胸鳍制作的鱼翅次之，尾鳍制作的鱼翅最差。

四“看”选河蟹

看蟹壳：凡壳背呈青绿色，带有亮光，都为肉厚壮实；而壳背呈黄色，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。



区别河蟹的雌雄

河蟹的雌雄可以通过它的脐盖形状来判断。如果脐盖的形状呈三角形，则为雄河蟹；如果脐盖的形状为圆形，则为雌河蟹。

厚实海参质量佳

我国沿海生产的海参有60余种，其中刺参、梅花参、乌参是名贵的精品，营养价值很高。购买时要观察体形、颜色、干制的水准，即体形完整、青棕色、干制、无杂物黏着的海参是上等。体形不丰满、颜色黑灰无光泽、干制粘有杂物的为一般货。体形不齐、大小不一、颜色灰暗、杂物很多的则是次品。发过的海参更要仔细看，其中最主要的是要干净、整齐、丰满、有光泽、有弹性。



甲鱼新鲜腹甲白

选择甲鱼一定要挑活的。新鲜的甲鱼腹甲是乳白色的，如果腹甲的颜色为褐红或浅红色，甚至变绿变黑，说明甲鱼已经不新鲜了，不是已经死了就是被蚊虫叮咬过，使甲鱼的蛋白质变质。人吃了变质的甲鱼对身体极为不利。



厚身花胶为上品

花胶为鱼鳔的干品，有较强的滋补功效。厚身的花胶通常被认为是上品，俗称有公母之分。母花胶肉质松，胶质少，滋补功效差；公花胶肉质实，胶质重，滋补功效好。分辨公母花胶则是看其体表，如体表有两道纹的即为公花胶。

看果肉选桂圆干

质量好的桂圆干果肉呈透明褐色状，有光泽，表面皱纹明显，黏稠性强，肉质柔韧，耐煮。质量差的桂圆干果肉色泽暗褐不透明，光泽性、黏稠性差，摇动干果时有明显响动，肉质软，水煮易烂。



切口分辨水盆禽

所谓“水盆禽”是指已宰杀干净然后售卖的禽类。因此是活宰还是死禽冷宰就很重要了。活禽宰杀的放血口不平整，肌肉切面有光泽且有弹性。死禽的放血口切口平整，肌肉切面湿润无弹性，并会有少量溢血。

鲜活大闸蟹夹力大

总的来说，大闸蟹应选择夹力大、毛顺、腿完整饱满、壳呈青绿色，不断吐泡并发出声音的。具体而言则是：

青背：蟹背青得发亮，呈半透明状，做熟后，呈红色，红得鲜艳；

白肚：蟹肚呈白色，白得有光泽，给人以水亮玉质般美感；

黄毛：蟹螯上的绒毛、蟹爪上的须毛呈黄色，雄蟹绒毛密而软，不带泥土屑。蟹爪上毛须清爽，显黄色。



金爪：蟹爪尖上呈烟丝般金黄色；

体壮：大闸蟹厚重，结实，两螯八爪粗壮有力，放在玻璃上能自行撑起，爬行自如。

上品里脊肉色鲜

里脊肉是指由肩部至腰部位脊骨两旁的肉，是优质的食用部分。一般而言，肉色鲜明且切面上有大理石般纹路的。网纹越细，代表品质越好，同时价格也越贵。反之，如网纹粗大，品质和价格就比较低。新鲜的里脊肉细密富有弹性，表面不湿润。

美味365

糖醋里脊

〔材料〕 猪里脊肉、鸡蛋

〔调料〕 葱、姜、蒜、黄酒、淀粉、白糖、醋、老抽、盐、味精

•做法•

1. 将肉拍松后切成约4厘米长、1厘米方的条，在肉条里放黄酒、盐、味精拌匀入味；将白糖、醋、老抽、盐、味精、淀粉一大匙放一个碗里兑成芡汁；葱切碎，姜、蒜切末。
2. 锅置火上放油大火烧至六成热时，将肉条与鸡蛋淀粉糊拌匀，逐条下锅炸至刚呈微黄色时迅速捞出。
3. 锅内油温升到七成热时，再将肉条下锅复炸至呈金黄色时关火捞出沥干油。
4. 锅内的油倒出，留底油烧至五成热，放入姜末、蒜末炒出香味，再放入葱碎，加约三汤匙水，烧沸后烹入碗里兑的芡汁。
5. 收汁后淋在肉条上即成。

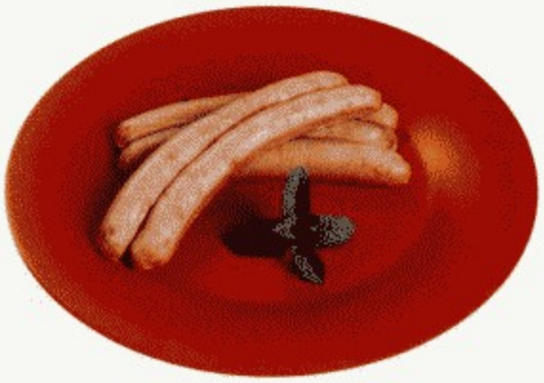


肉粒均匀好腊肠

在挑选腊肠时首先要求其外表干燥、肉色鲜明。如果腊肠的瘦肉部分呈黑色，肥肉部分呈深色，且有异味时，说明此腊肠已经变质了。好的腊肠应该是肉粒分布均匀的，不能一节肥一节瘦。在潮湿的季节，尽量不要选购腊肠。

好香肠好硬度

用手捏香肠瘦弱部位，硬度较好的，有香味的为好香肠。肥肉部分肉质色黄，瘦肉部分色黑的不能选购。



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，老鹅的颈部气管较嫩鹅的硬，无法分辨时可以多抓几只试试。



看、摸、闻识牛肉

看色泽：新鲜肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或呈淡黄色；变质肉的肌肉色暗，无光泽，脂肪呈黄绿色。

摸黏度：新鲜肉外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好；变质肉的外表粘手或极度干燥，新切面发黏，指压后凹陷不能恢复，留有明显压痕。

闻气味：新鲜肉具有鲜肉味儿；变质肉有异味甚至臭味。

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。



新鲜猪肝有弹力

一般而言，褐色或紫色的猪肝为新鲜的猪肝。此外，新鲜的猪肝用手压时坚实而有弹性，无腥臭异味。有的猪肝表面有菜籽大小的白点，这是致病物质侵袭肌体后，肌体保护自己的一种肌化现象。把白点割掉仍可食用。但如果白点太多就不要购买。

浅红猪腰最新鲜

一般而言，新鲜的猪腰呈浅红色，外表皮有一层光泽润滑、质地紧密的薄膜，且有弹性、无异味。如果有出血现象则不可购买。此外，用刀切开猪腰，看皮质和髓质（白色筋丝与红色组织之间）是否模糊不清，模糊不清的就不正常。



毛光肉厚好鹌鹑

鹌鹑因其营养丰富、脂肪含量少、价格便宜等，一直为人们所喜爱。挑选鹌鹑时一定要买活的，现宰现烹才新鲜。胸肉肥厚，羽毛齐全而有光泽的为好的鹌鹑。如果毛色暗淡，甚至羽毛脱落，则表明鹌鹑已老，食味不佳。

雄鹧鸪更滋补

一般情况下，雄鹧鸪的滋补能力更强。如何区分雌雄鹧鸪呢？雄鹧鸪的脚上生有一粒肉瘤，而雌鹧鸪的脚上很光滑。此外，在选择鹧鸪时应看其翅膀上有无白色斑点，如果没有则为假鹧鸪。



腊鸭越重越好

购买腊鸭时应选择鸭腿丰满，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；而皮肉光滑、鸭嘴柔软的是嫩鸭，品质优良。此外，腊鸭的重量越重级别就越高，口感更好。

选沾手的蹄筋

正常水发蹄筋略呈浅黄色，触摸有黏手感。强碱发的蹄筋色泽雪白，形体胖大，两端有时会有毛糙“开花”。



闻、尝、抓、冲选大米

一闻：优质的大米会有一种特有的清香，人们通过嗅觉可以辨别出来；

二尝：优质的大米放在嘴里生吃时不会有异味，而且容易被咬碎，舌头能尝到淀粉的味道；

三抓：优质的大米被手在袋中反复抓后，人们能够清晰地看到袋子周围和手上有白色物质出现，这是“整容”陈米不具备的；

四冲：优质的大米经温水冲洗不会产生大量杂质，而劣米和一些“整容”大米冲泡后会在水中沉淀大量杂质，加入的油渍、蜡渍经水泡后也会现出原形。

粉丝的选购

优质的粉丝有以下几个特点：细长、均匀、整齐、透明度高、有光泽、干燥、柔韧、有弹性、无霉味、酸味和其他异味。

看、泡、拉辨腐竹

看：真腐竹是淡黄色的且有一定的光泽，透过光线能看到纤维组织。假腐竹的颜色是一块白、一块黄、一块黑，且看不出纤维组织。

泡：取几块腐竹在温水中浸泡10分钟左右（以软为宜），真腐竹所泡的水是黄色而不浑浊，假腐竹所泡的水是黄色而浑浊。

拉：用温水泡过的腐竹，如果轻拉有一定的弹性，而假腐竹没有弹性。

五法鉴别真奶粉

手捏鉴别：手捏住袋装奶粉的包装来回摩擦，真奶粉质地细腻，发出“吱、吱”声音。

色泽鉴别：真奶粉呈天然乳黄色，细看呈结晶状，并有光泽，或呈漂白色。

气味鉴别：真奶粉有牛奶特有的奶香味。

口感鉴别：真奶粉细腻发黏，溶解速度慢，无糖的甜味。

溶解程度鉴别：真奶粉用冷开水冲时，需经搅拌才能溶解成乳白色混合液；用热水冲时，有悬浮物上浮现象，搅拌时黏住调羹。

看、闻、捏购面粉

看：看颜色。精度高的面粉较白，精度低的面粉颜色则相对较暗；

闻：闻味道。质量好的面粉味香且略带甜味，质量差的面粉则多有异味；

捏：捏手感。用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后面粉散开的，说明水分含量正常。如果窝成一团，则说明水分过多了。用手捻面粉，手感软绵的为上品，过分光滑的就不一定了，可能其中掺杂了其他的东西。

美味365

南瓜百合

〔材料〕 大米、清水、老南瓜、百合

〔调料〕 白砂糖

●做法●

1. 南瓜去皮、籽，洗净，切块；百合去皮，洗净后切瓣，过沸水烫透，备用。
2. 大米洗净后用水浸泡30分钟，捞出，下入盛好水的锅中，用旺火煮沸，再下入南瓜块，转小火煮约30分钟，放入白砂糖及百合，煮至汤汁黏稠即可。



好栗配好皮

选购栗子要先看颜色，外壳鲜红、带褐色、紫色等颜色、颗粒有光泽的，品质一般较好。若外壳变色、无光泽且带黑影的，则表明果实已被虫蛀或受热变质。还可以用手捏栗子，如颗粒饱满，一般果肉丰满；如颗粒干瘪，则表明果肉已干瘪或闷热后肉已酥软。将一把栗子抖在台上或放入手里摇，有撞壳的声音，表明果肉已干硬，可能是隔年栗子或陈栗子冒充新鲜栗子上市。好的栗子果仁淡黄、结实、肉质细、水分少、甜度高、糯质足、香味浓、吃口美；反之，硬而无味，口感差。

果仁丰满识核桃

鉴别核桃的好坏应从观察其果仁上着手。一般以果仁丰满为上品，干瘪果仁的则为次品。果仁色泽洁白或淡黄为好，暗黄则较次，褐黄更次，带深褐斑纹的“虎皮核桃”质量也不好。此外，仁肉白净新鲜为上，有油迹“菊花心”为次。果仁泛油、粘手、呈黑褐色，则表明果仁已经严重变质。



叶均肉厚选百合

百合在选购时，以肉质肥厚，叶瓣均匀为好。可以将其放在米缸中储存，能够延长存放的时间。

优质黑米鉴别

一看：看黑米的色泽和外观。一般黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，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。可取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后再品尝。优质黑米味佳，微甜，无任何异味。



看、摸、掂、听选西瓜

看：看瓜柄。柄是绿色的，就表示是熟瓜；柄呈黑褐色、茸毛脱落、弯曲发脆、蜷须尖端变黄枯萎的，是不熟就被摘的瓜；瓜柄已枯干，则是“死藤瓜”，质量差。看头尾。两端匀称，脐部和瓜蒂凹陷较深、四周饱满的是好瓜；头大尾小或头尖尾粗的，是质量较差的瓜。

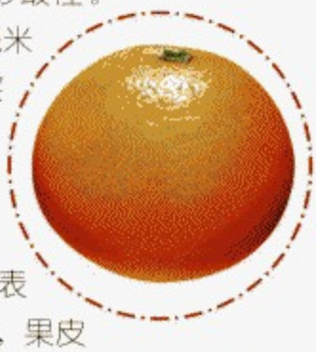
摸：瓜皮较薄，用手指压易碎[illegible]

选择熟透的草莓

草莓首先要选择熟透的，因为未成熟的草莓采摘下来后不会再继续成熟；其次要看颜色是否鲜艳，有光泽，呈鲜红色；最后还要观其外观是否规整，不要选择畸形的，个特大的。

脐橙的看与摸

看：选择果形整齐、端正的脐橙，以纵径略大、接近圆形的果形最佳。脐橙的大小以70～85毫米为宜，不宜过大。果实越大，靠近果梗处越容易失水，影响脐橙的口感。



摸：选择果皮薄、表面光滑、色泽好的脐橙，果皮的密集度高、均匀且有硬度的脐橙，所含水分也较高，最为可口。

两看选葡萄

一看：果穗大、果粒饱满、外有白霜者品质最佳；

二看：看果粒颜色，一般成熟度适中的果穗、果粒颜色较深、较鲜艳；如，玫瑰香为黑紫色，龙眼为紫红色，巨峰为黑紫色，牛奶为黄白色等。



真假燕窝的鉴别

将燕窝放在水中浸泡，如呈现银白色且晶莹剔透，用手一拉有伸缩度的为真燕窝；如果浸泡在水中呈黄色且没有一点弹性的燕窝为假燕窝，应慎重购买。

观皮选菠萝

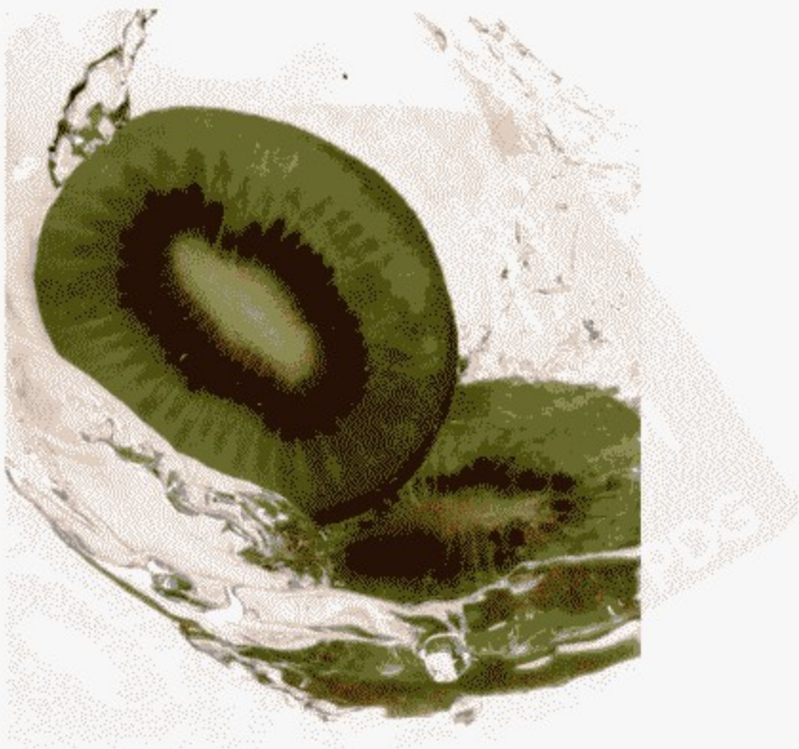
首先要看表皮颜色，青黑有光泽且浑圆饱满的菠萝最新鲜。若叶片呈深绿色，表示日照良好，甜度高汁液多。以泛出香味，用手按压有柔软感的菠萝最为可口。

选分量重的柚子

购买柚子时不宜选细头葫芦形的。在柚子的大小体积相当时尽量选分量重的，分量重说明水分足、味道甜。轻轻按压时若感觉柚子皮下的海绵瓤较薄，可触及内层，说明质量上乘。

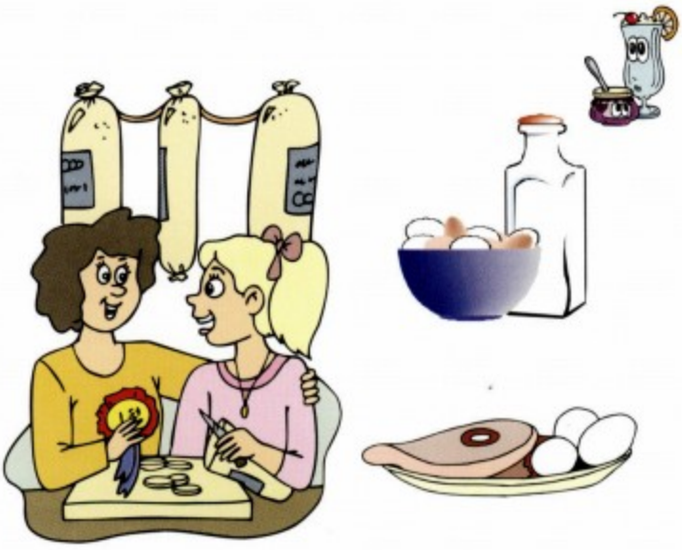
根据软硬选猕猴桃

充分成熟的猕猴桃，质地较软，并有香气，这是食用的适宜状态。若果实质地硬，无香气，则没有成熟，味酸而涩，不宜食用；反之，若果实很软，或呈气鼓鼓状态，并有异味，则已过熟或腐烂，这样的果实已丧失食用价值，应弃之。



灯光识咸蛋

灯光下透视蛋黄呈鲜红色，蛋白透明清澈，蛋黄靠在一边，则为优质咸蛋，相反则为劣质的，应避免食用。



一摇一掂选皮蛋

摇：手拿在耳朵旁摇动，选无响动声的蛋；

掂：将皮蛋放在手掌中轻轻地掂一下，选购颤动大的蛋。

三“看”挑蜂蜜

看颜色：由于蜜源不同，蜂蜜的颜色也不尽相同。一般来说，深色蜂蜜所含的矿物质比浅色蜂蜜丰富。

看黏稠度：纯蜂蜜较浓稠，用一根筷子插入其中提出后可见到蜜丝拉得长，断丝时回缩呈珠状；如蜂蜜含水量高，断丝时无缩珠状或无拉丝出现。

看杂质：把蜂蜜倒在透明的容器里，对着阳光看，如为玻璃瓶瓶装蜜，可直接观看，就可发现杂质存在的情况，应挑选清净无杂质的蜂蜜。



看、听选鲜蛋

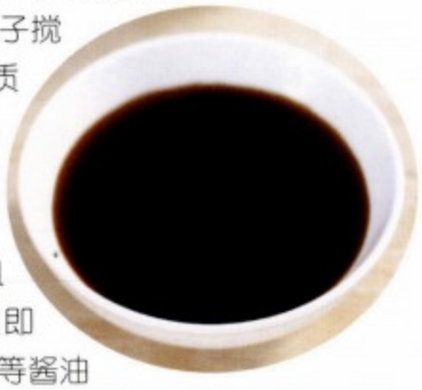
首先应选无斑点干净的鸡蛋。

看：在太阳光下对照，选透明清晰的鸡蛋。

听：如果将鸡蛋拿在耳边摇动，有明显的响声，且蛋壳表面灰暗无光的鸡蛋则很有可能是被孵化过的蛋。

好酱油会起泡

将酱油倒入碗中，用筷子搅拌，优质酱油会起泡，颜色呈枇杷黄，且黄泡不立即消失；中等酱油颜色呈薄赤色而起泡；劣质酱油浮泡满碗，颜色赤黑。



看、闻、摸选猪肉

一看颜色。健康的猪肉呈白色或浅白色，切面有光泽，呈棕色或粉红色，无任何液体流出；病死猪的肉肌肉无弹性，切面光滑，呈暗紫色，平切面有淡黄色或粉红色液体。

二闻气味。健康的猪肉无异味；病死猪肉有血腥味、尿臊味、腐败味。

三摸弹性。健康的猪肉有弹性；病死猪肉呈暗红色，肌肉间毛细血管淤血，无弹性。



Skills of Dealing

处理技巧

食材窍门

大蒜保鲜用坛子



醮水切洋葱

切洋葱时，由于切菜人的眼睛受到洋葱挥发物质的强烈刺激而常常泪水不断。切洋葱时如何才不会刺激眼睛呢？其办法是，在切洋葱前把刀放在冷水里浸一会儿，再切就不会刺激眼睛了。或者把洋葱一切为二，在水中稍浸一小会，然后取出切，切时旁边放一碗水，这样切就不会流泪了。

开水去菠菜涩味

菠菜在食用前先在开水中烫一烫，捞起来再炒，即可去掉草酸，也可去掉涩味。草酸与钙结合沉淀，不能被人体吸收，吃菠菜时不把

洋葱去羊膻

很多人不爱吃羊肉是因为羊肉那股难挡的膻味。其实羊肉的膻味主要来自它的肥肉部分。烹调时，可先去除肥肉部分，或者将羊肉切片，并伴以洋葱、芹菜等，半天之后也可以将膻味去除。若加上一点色拉油及酒，除膻味的效果会更佳。炖羊肉时，先将羊肉切成块，用沸水烫一下，不仅可以去除膻味还可以除去羊肉上的污物。

冷水蘸元宵防粘连

将准备煮的元宵在冷水中蘸一下，然后再下锅煮。这种方法煮出来的元宵清爽且不粘连，而且口感很好。

蔬菜解毒法

大多数的农药喷洒后，在一定的天数内，会被植物体内的酵素分解掉，所以买回来的水果蔬菜，先存放几天，让残毒有时间被分解掉。但放入冰箱冷藏后便没有如此效果，因冰箱内的温度会抑制果菜酵素的活动，无法分解残毒，因此只须放在室内阴凉处即可，不过此法并不适用于容易腐烂的叶菜类。



去臊豆除鸭腥

鸭肉有一股很大的腥味，在烹制时如果想去掉这种味道，就应先将鸭子尾端两侧的臊豆去掉，因为其腥味多半来自此处。建议在烹饪鸭子时选择卤或酱的方式，这样做的味道要远比炖、蒸出的好。

美味365

水煮活鱼

〔材料〕草鱼、鸡蛋

〔调料〕色拉油、精盐、味精、胡椒粉、料酒、姜片、蒜瓣、葱节、花椒、干辣椒

•做法•

1. 将草鱼去鳞、去鳃、剖腹、去内脏洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头、鱼骨制成块。
2. 将鱼肉斜刀片成薄片，加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。
3. 将炒锅置火上，加高汤、盐烧沸，下鱼头、鱼骨，用大火熬煮。撇去汤面浮沫，滴入料酒去腥。汤盆内放黄豆芽垫底。待鱼骨熟后捞起放入汤盆里。
4. 把鱼片抖散入锅，待鱼片刚断生时捞起，放在鱼骨上。然后加入姜片、蒜瓣、葱段、胡椒粉、味精、花椒、干辣椒等。
5. 锅洗净，放入色拉油烧至七成热后倒入汤盆里，熬2两分种即成。



胡萝卜汁除鸡腥

鸡肉的腥味虽不及鱼肉，但也是不可低估的。如果是普通的腥味，可将鸡肉在酒中浸泡15分钟左右就可以去除。如果腥味很强烈的话，就需要用酒混合胡萝卜汁冲洗鸡肉，这样可以去腥。如果要做烤鸡或者是炸鸡，一定要将鸡肉切成较大的块，用一小勺柠檬汁浇在上面，这样也是可以去除腥味的。



温茶除鱼腥

收拾鱼的时候，弥漫在厨房里的腥气令人作呕。如把鱼放在温茶水中（一般1000～1500克鱼用1杯浓茶兑成温水）浸泡5～10分钟后再收拾，便可大大减少腥味的扩散，因茶叶里含的鞣酸具有收敛作用。要去除吃鱼后的口腥，在口中含3～5片茶叶即可。



米酒去冷冻鱼腥味

将选购回来的冷冻鱼放入加盐的冷水中解冻，鱼肉蛋白质遇盐就会慢慢凝固。在烧冷冻鱼时，加入少量的米酒或者黄酒，烧出的鱼肉口感嫩且没有鱼腥味。

葱洗猪肠无异味

将猪肠翻卷过来，然后将洗净的葱捣碎，按照葱和肠1 ：10的比例放在一起搓揉，直至无滑腻感时，反复用水冲洗，异味即除。



清水浸鹅肠

处理鹅肠的正确方法是将鹅肠放入清水中浸一段时间，令鹅肠吸收水分而膨胀，用小刀将污秽刮去，再次进行清洗，如脂肪过多则可撕去。一般人习惯用盐水清洗鹅肠，然后再用清水冲，其实这是导致鹅肠脂肪和水分流失的原因，也是使鹅肠不爽脆的原因。

醋洗猪肚

一般人喜欢用盐擦洗猪肚，但这样做效果并不是很好，但在清洗的过程中稍加点醋就会很好。因为醋和盐一经作用不仅可以把猪肚中的异味除去一部分，还可以去掉猪肚表皮的黏液。盐具有较强的渗透能力，可使胶原蛋白自肚壁脱离，从而达到清除污物和去除异味的作用。



牛奶、盐水去牛肝异味

牛奶去味法：将牛肝洗净后切成薄片，然后放入盛有牛奶的容器中浸泡，可以去除牛肝异味。

盐水去味法：将牛肝洗净放入淡盐水中浸泡，将肝中的血液挤出，再不断地更换盐水，直到血液完全挤出为止。然后将牛肝放入热水中烫一会就可去异味了。



清洗虾体污物

虾直肠中充满了黑褐色的消化残渣，含有细菌。在清洗时，可用剪刀将头的前部剪去，挤出胃中的残留物，将虾煮至半熟，剥去甲壳，此时虾的背肌很容易翻起，可把直肠去掉，再加工成各种菜肴。较大的虾，可在清洗时用刀沿背部切开，直接把直肠取出洗净，再加工成菜。按这种方法清洗烹食，既卫生，又不失虾的鲜美味道。







冷水解冻肉

放在冰箱冷冻室内的冷冻鱼、畜肉、禽肉等肉类，在用的时候，有的人常常用热水冲泡解冻后立即烹调，其实这种做法是不科学的。科学的解冻方法是将冷冻的鱼、畜肉、禽肉类等食物放在冷水中浸泡或放在4～8℃的地方使其自然解冻。这是因为肉类食物在速冻的过程中，其细胞内液与细胞外液迅速冻成了冰，形成了肉纤维与细胞中间的结晶体。这种汁液的结晶体是一种最有价值的蛋白质和美味物质。如果用热水解冻，不但会失去一部分蛋白质和其香味物质，更主要的是会生成一种称为丙醛的一种强致癌物。所以，冻肉一定要用冷水解冻或使其缓慢地自然化解。

黑枣防酒酸



黄酒一旦放久了就容易产生酸味。如果在酒里放几颗黑枣就不同了（约500毫升黄酒放5～10颗黑枣），这样不仅可以使黄酒长时间不变质，还可以使酒味更醇。

花生米喷酒不生虫

入伏前，将花生米放入面盆内，喷洒白酒，边喷边用筷子拌匀，所有花生米的红皮能见湿即可，然后装入容器中保存。每1000克花生米，约用25克白酒。用此方法保存花生米过夏，不会生虫，且不影响食用。



鸡蛋保鲜米酒

米酒保鲜方法是把一个鲜鸡蛋放在米酒里，2小时后，蛋壳的颜色开始变深，随着时间的延长，蛋壳的颜色逐渐变深，这样，米酒的保鲜时间可以延长2.5倍。把米酒用完后，鸡蛋仍然可以食用。

热水烫鱼去鱼鳞

带鱼的鳞与鱼体粘得较牢，用手搓不易洗干净，用刀刮又很费时间。如果将带鱼放入80℃左右的水中，烫10秒钟后，立即浸入冷水中，然后再用刷子刷或者用布擦洗一下，鱼鳞就会很快被去掉。



水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛

水烫：烫鸭子的水不要烧开。不然，鸭毛孔遇到100℃的沸水后就要收缩，鸭毛就不易拔脱了。

灌酒：杀鸭前先给鸭子灌上一小盅黄酒，不多时鸭毛孔就舒张开来，鸭毛很容易拔掉。

加盐：鸭子宰杀后，即刻用冷水将鸭毛浸湿，然后再用热水烫。在烫鸭子的热水中加入小汤匙食盐，所有的绒毛就都能褪净。



美味365

酸萝卜鸭子

〔材料〕鸭子、酸萝卜、金华火腿、香菇、干笋

〔调料〕葱、姜、盐、酱油、料酒、白胡椒粉、鸡精、高汤、食用油

●做法●

1. 将酸萝卜、火腿、香菇洗净切成丝和片，干笋洗净切成丝，葱、姜洗净切成段和片。
2. 将酸萝卜丝、火腿丝、香菇丝、干笋丝塞进鸭肚子里，用竹签封住。
3. 坐砂锅点火倒入高汤、香菇片、酸萝卜片、火腿片煮5个小时后，捞出锅里的辅料，放入鸭子，加入少许盐、白胡椒粉、鸡精、料酒，再煲6～8个小时。食用前淋入香菜末即可。

熟蛋浸冷水去壳

刚煮熟的蛋，立即放入冷水中，冷却后，用手搓几下，壳就去除了。松花蛋只需将蛋的大头剥去泥和壳，再在小的一头敲一个小孔，然后用嘴从小孔吹气，松花蛋即行脱壳。

纸贴鱼眼可保鲜

用浸湿的纸贴在鱼的眼睛上，可使鱼存活3～5小时，而且活蹦乱跳。这是因为，鱼眼睛内视神经的后面有一条“死亡线”，这条线一离开水马上就会断。在离水的活鱼眼睛上贴上湿纸可以延缓这条线的断折和鱼的死亡。

嫩肉粉让牛肉更鲜嫩

牛肉不经处理炒成肉片后往往又韧又硬。但是加上一些辅助材料就大不相同了。比如牛肉切好后拌上一些嫩肉粉，放置半个小时后下锅炒，既有嫩肉的作用，又有水果的香味，食味俱佳。



咸肉的“以盐退盐”法

很多人认为咸肉要去盐味的话就应该用清水漂洗，用以冲淡咸肉中的盐分。其实这样做并不能达到咸肉味道变淡的目的。正确的操作应该是用盐水漂洗，把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐量的水中漂洗几次，这样咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，降低咸度。



美味365

烧三鲜

〔材料〕土豆、茄子、青椒

〔调料〕酱油、糖、盐、葱花、蒜蓉、淀粉、高汤、烹调油

●做法●

1. 茄子和土豆去皮，切成滚刀块，青椒用手掰成小块。
2. 锅中到入多一些的油，七成热时，先将土豆块放入，炸成金黄色，略显透明时捞出备用。
3. 再将茄子倒入油锅，炸至金黄色，加入青椒块即一起捞起。
4. 以少量热油爆香葱花及蒜茸，加高汤、生抽、糖、盐、茄子、土豆和青椒块，略烧。
5. 加入水淀粉大火收汁即可。



沸水去番茄皮

番茄的皮难去，实在是件恼人的事。想轻松去掉番茄皮，可将番茄在沸水中煮40～60秒，捞出后在冷水中冷却一下，番茄皮就很好剥了。如果在下到沸水前将番茄皮轻轻划开，番茄皮就更好剥了。



醋去豆芽腥

豆芽爱出水，经不起太长时间的加热，在烹调的过程中可以适当地加点醋，既可以使豆芽不软化，又可以使豆芽断生，增强豆芽的爽脆度，同时还可以消除豆腥味。

青椒去蒂再清洗

多数人在清洗青椒时，习惯将它剖为两半，或直接冲洗，其实是不确的，因为青椒独特的造型与生长的姿势，使得喷洒过的农药都累积再凹陷的果蒂上。





“四水”洗草莓

可用洗米水，也可用盐水、碱水或用面粉冲的稀糊汤浸泡约15～20分钟，再用清水洗净。最好不用洗涤剂。

热水去栗衣

先用刀把板栗的外壳剖开剥除，再将板栗放入沸水中煮3～5分钟，捞出放入冷水中浸泡3～5分钟，再用手指甲或小刀就很容易剥去皮，且风味不变。

白菜叶助韭菜保鲜

冬季买来的韭菜、蒜黄、青蒜之类的青菜，如果一时吃不完，可用新鲜的大白菜叶子包好，放在阴凉的地方，可保鲜数天。但要注意，吃不完的青菜切忌用水洗。

水煮去枣皮

将枣在水里浸泡一段时间，再用沸水煮一下。这时枣的表皮会被完全泡开，剥皮一点儿也不费劲。

盐洗桃子

将桃子用水淋湿，先不要泡在水中，抓一撮细盐涂在桃子表面，轻轻搓几下，注意要将桃子整个搓，接着将沾着盐的桃子放进水中浸泡片刻，此时可随时翻动，最后用清水冲洗，桃毛即可全部去除。



面粉洗葡萄

将葡萄去蒂，一颗一颗地放在水盆中，加入可以盖过葡萄高度的水，洒一些面粉，用手在水中搅动几下，倒掉浑浊的面粉脏水，用清水冲几次至水清即可。面粉是很好的天然吸附剂，可以吸掉蔬果表面的脏污及油脂。



塑料袋裹鱼去鱼鳞

将鱼放在一个较大的塑料袋里，放到案板上，用刀的背面反复拍打鱼体两面的鳞，然后用勺轻轻一刮，鱼鳞既可刮净，而且不外溅。



盐水冲洗海蜇皮

将其平摊在案板上，切成细丝，泡入50%的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再冲盐水泡，重复3次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。

淀粉洗木耳

将木耳放入温水中，然后再加入2勺淀粉进行搅拌。用这种方法可以去除木耳上细小的杂质和残留的沙粒，接下来只需要用清水把木耳清洗干净就可以了。



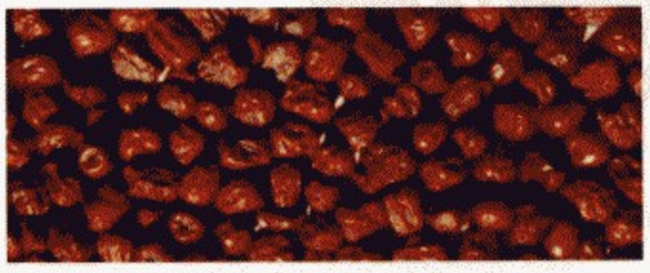
冷水复原冻粉皮

鲜粉皮在不吃时，人们总是习惯将其放置在冰箱中，但再取出来吃的时候就会发现粉皮又硬又变味。这时可将冻粉皮放在冷水锅中，用火煮一下，待粉皮变软后，再将锅放在自来水上冲一冲，粉皮就会恢复原有的味道了。



木片取枣核

选取一块比较厚实的小木片，在木片正中挖出与枣核直径差不多的一个小孔。去核时，先将木片固定好，并使小孔不被挡住。用手将枣竖起对准木头上的小孔，按住，再用一根筷子从枣的顶端向下顶去，枣核就会很容易地被顶出来。



枇杷仁脱蛤蜊肉

蛤蜊好吃，但肉不好脱落。但在煮蛤蜊时，将枇杷仁放入锅中与蛤蜊同煮，能使蛤蜊肉容易脱落。



加醋让咸鱼复鲜

在清水中加醋（约一盆清水150克醋），或者在淘米水中加50克盐，将咸鱼放入其中4～5小时，然后用水把鱼冲洗干净再进行烹调。这样鱼不但不咸，而且鲜嫩可口。



加醋快发面

如果事先没有发面又急于想吃松软的蒸馒头，可用500克面，加醋50克，温水350克揉好，过10分钟，再加5克小苏打或面碱揉到没有酸味为止，这样蒸出的馒头又大又白。

芸豆除菜油味

菜油中有股青菜气味，要除去这种气味，可先将油倒入锅内，再将几粒芸豆放入锅里炸，待炸成焦糊状后捞出，油中异味便会消失。

酒精让醋香起来

平常食用的醋一般只带酸味而没有香味，如在醋里加入几滴酒精（食用）或者加入几滴烧酒和少许的食盐，并加以搅拌，醋就会变得很香，而且久放不会“生白”。



焯煮去鲜笋苦涩味

新鲜竹笋往往带有苦涩味。家庭烹调时，可将新鲜笋（去壳或经刀工处理）放入沸水中焯煮，然后用清水浸漂，即可除去不良的味道。



巧用蒸盘洗豆腐

洗豆腐时一不注意就会把豆腐弄破。正确的洗法应该是，把豆腐放在碗中，盖上有许多小洞的蒸盘，再放到水龙头下冲洗，便可保持豆腐的完整。

美味365

口袋豆腐

〔材料〕豆腐、冬笋、菜心

〔调料〕食用碱、熟菜油、肉汤、奶汤、胡椒粉、料酒、川盐、味精

•做法•

1. 将豆腐去皮，切成6厘米长、2厘米见方的条，共30条。
2. 冬笋切成骨牌片，菜心洗净。将炒锅两口分置于两个火炉上，其中一锅放入沸水500克，加食用碱保持微沸。
3. 另一锅放熟菜油烧至七成热（约175℃），将豆腐条分次放入，炸到呈金黄色捞出，放入碱水锅内泡约4分钟，捞起放入清水中退碱，然后再第二次放入碱水锅中泡约5分钟后，用清水再漂。
4. 将炸泡好的豆腐再在沸水中过一次，并用肉汤汆2次。将奶汤入锅中烧沸，加冬笋、胡椒粉、料酒、川盐烧沸后，下豆腐条、菜心、味精，起锅捞出装盘即成。



加醋热水烫洗豆芽菜

市售豆芽菜可能会用含有以亚硫酸等漂白剂漂白过才出售，因此，必须将豆芽菜浸水，使那些不安全物质溶解在水里，再使用加了醋的热水烫30秒，才可食用。



开水去马铃薯皮

马铃薯由于表面大多凹凸不平，削皮时经常连皮带肉地一起削掉，十分浪费。如果把马铃薯放在开水中煮一下，然后再用手直接剥皮，就可很快将皮去掉，既省力，又经济，而且烹调后，味道也更加甘美。

醉酒杀黄鳝

将黄鳝用水洗净后放入容器中，在容器中到入一小杯高度酒，此时黄鳝会发出声响，当声音消失后表示黄鳝已经醉了，这时醉酒后的黄鳝就可以任人宰割了。

水中清理墨鱼

墨鱼体内有很多的墨汁，很难清洗。在清洗时，首先要去掉墨鱼的表皮，拨开背皮，拉掉灰骨，然后在一个盛水的容器中将墨鱼头、内脏、眼睛等挖掉，使之墨汁流尽，将墨鱼去取出来用水冲洗即可。

美味365

酸菜鱼

〔材料〕 鲤鱼、陈年泡青酸菜、鸡蛋清

〔调料〕 精盐、味精、胡椒面、料酒、泡辣椒、花椒粉、姜片、蒜瓣、混合油、汤

●做法●

1. 将鲤鱼去鳞、去鳃、剖腹、去内脏洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头劈开，鱼骨制成块。泡青酸菜洗后切段。
2. 将炒锅置火上，放少许油烧热，下入花椒粉、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜煸炒出味，加汤烧沸，下鱼头、鱼骨，用大火熬煮。撇去汤面浮沫，滴入料酒去腥。再加入精盐、胡椒面备用。
3. 将鱼肉斜刀片成0.3厘米的连刀鱼片，加入精盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。
4. 将锅内汤汁熬出味后，把鱼片入锅。用另一锅入油烧热，把泡辣椒末炒出味后，倒入汤锅内煮1~2分钟。待鱼片断生至熟，加入味精，倒入汤盆子中即成。



空心萝卜返鲜

如果萝卜出现空心但不是很严重的时候，可将萝卜切段，放在干净的水中浸泡，用来减轻和改变萝卜空心的现象。如果萝卜空心的很严重，它的养分也便所剩无几了，这时的萝卜应丢掉不再食用。



芝麻去皮妙法

将芝麻放入是其两倍的水中浸泡约30至40分钟，捞出晾干后放入干净的布袋中，将袋口绑好，摆放在桌面上，用小木棍反复拍打，注意轻重要适度，拍打要均匀，直至芝麻外皮脱落为止，放入清水中洗去芝麻外壳，这时白净的芝麻仁就出现在你眼前了。

酒去鱼胆苦味

剖鱼时，如果不小心将鱼胆弄破了，可在沾到胆汁的鱼肉部位涂些酒或小苏打，再用冷水冲洗一下，鱼胆的苦味即可解除。

冷水加温化蜂蜜沉淀

蜂蜜放置久了会沉淀在瓶底，这时将装有蜂蜜的罐子置入加有冷水的锅中，慢慢加热，当锅中的水温升至70~80℃时，罐内蜂蜜的沉淀物就会随之而溶化，且不会再出现沉淀。

生熟螺肉的取肉法

生螺肉：可以直接把螺壳敲碎，取出螺肉，择去螺肠，再用盐水清洗去除黏液。

熟螺肉：可将原料放入冷水锅中煮，此时肉壳分离，用竹签挑出螺肉，择去螺肠，洗净即可。

美味365

爆炒田螺

〔材料〕 净螺肉

〔调料〕 味精、盐、白糖、香油、料酒、姜、大蒜、蒜苗、烹调油、辣椒酱、花椒、干辣椒、

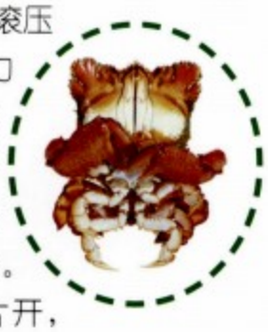
●做法●

1. 田螺去壳取肉洗净，用盐、料酒腌好待用；姜、大蒜切成指甲片；蒜苗取蒜白段，用斜刀法切成1厘米长的马蹄形；干辣椒切成1厘米长的筒状。
2. 先将腌制好的螺肉用沸水汆一下滤去水分，锅盛油烧至七成热下螺肉爆断生。锅内盛油少许烧热，下干辣椒、花椒炒脆、随即放辣椒酱、姜、蒜片炒香，再投入田螺肉、盐、糖、味精、蒜苗快速翻炒，淋入香油炒匀起锅装盘。



分部位取蟹肉

将螃蟹煮熟后，分部位取出蟹肉。蟹腿肉可以用擀面杖滚压挤出肉来；蟹肉用力轻拍破壳，剥壳取肉；脐部则是先取下蟹脐，挖出小黄，揭开蟹壳，取出蟹黄。最后，用刀把蟹身片开，用竹签剔出身上的蟹肉。



敲头宰鸽

买了活的鸽子回来，应用刀背朝其头部猛敲几下，鸽子马上会死。如果用刀直接宰杀的话，鸽子的肉会老而且不鲜。用刀背敲死鸽子后将其毛拔去，挖出内脏，洗净即可进行烹调。

水烫去带鱼白膜

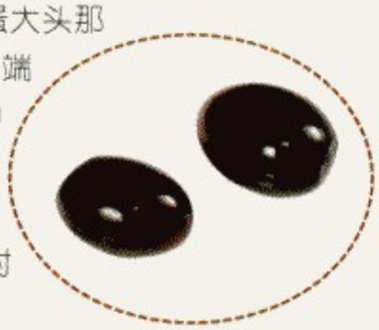
带鱼的体表有一层白膜，去除很麻烦。但如果将带鱼放入80℃左右的水中烫10～15秒钟，随即投入冷水中，用刷子或剪刀刮一下，即能很快把表面的白膜去掉。如果带鱼很脏的话，可以选择用淘米水来洗净，方便不伤手。

香油泡螺狮

螺狮刚买回来后不要马上就吃，应将它放在清水中浸泡1～2天，同时在盛水的容器中加几滴香油进去，螺狮就会把里面的脏东西自然吐出来。带壳的螺狮在下锅前要用剪刀把尾部剪掉，这样吃起来干净又容易煮透。需特别注意的是过了清明就不要吃螺狮了，因为清明一过，蚂蟥就会寄生在螺狮壳里，危害人体健康。

将皮蛋“吹”出来

剥皮蛋时先将皮蛋大头那端的壳剥掉，在小头一端敲一个小孔，然后用力吹气，随着气流的动力，蛋体就会从蛋壳中脱落而出，不仅省时省力，而且外形美观。



美味365

沸腾鱼

〔材料〕 鱼片、鲜贝露

〔调料〕 花生油、蒜泥、辣椒

•做法•

1. 将鱼打成薄鱼片，用水涨、上浆。蒜泥在盘中堆成圆周把鱼片整齐排好（要好看些）带上一碟鲜贝露。
2. 把花生油烧制冒青烟，倒入一耐高温的容器里，放入整的干辣椒加盖，与鱼片一起到桌上现场把蒜泥鱼片到入花生油里用筷子不停地搅动，直到鱼片熟即可。



“抽筋”烹鲤鱼

鲤鱼两边背脊的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适于某些病人食用。

抽筋时，应在鱼的一边鳃处和离尾部约1寸的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉便抽出了筋。用同样的方法再抽出另一侧的筋。



姜醋汁去皮蛋涩

皮蛋中的碱含量较重，因此总有一股碱味。在食用皮蛋时，加入适量的姜醋汁，能够使皮蛋中的碱性物质与醋中的有机酸中和，这样不仅可以消除皮蛋的碱涩味，还可以起到杀菌的作用。

加糖使鱼成形

在做鱼丸或是炒鱼片时，由于鱼肉本身比较细嫩，所以很容易使鱼肉破碎，影响成菜的品质，更使食之之人食欲大降。如果在做鱼的时候加一些砂糖，情况就不同了，做出来的鱼不仅形状完整，而且口感极佳。

腐乳去肥肉腻味

把肥肉切成薄片，加入调料后放入锅里，按照0.5千克猪肉配1块腐乳的比例，将腐乳放在锅里加入适量的水，搅成糊状，等开锅后倒进锅里，再炖3～5分钟即可食用。以这种方式做出来的肥肉蘸上蒜泥，既不会觉得油腻，而且美味爽口。

美味365

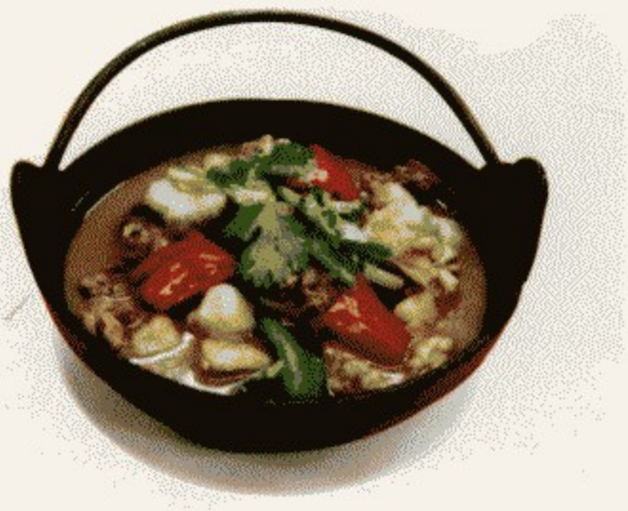
芋儿鸡

〔材料〕 鸡、芋儿

〔调料〕 泡姜、料酒、精盐、花椒、鲜汤、味精、葱花、辣椒、泡椒

•做法•

1. 将鸡宰杀洗净，斩成小方块。芋儿去皮切成滚切块。泡椒、泡姜剁切成小块。
2. 炒锅置于火上，下混合油烧至六成热，将芋儿过油七成熟时捞起待用。
3. 等油温升至七成热时下鸡块，炒干水气，下料酒、精盐、泡椒、泡姜、花椒、鲜汤。
4. 待汤沸后转入高压锅，烧至鸡块成熟时，高压锅端离火口，冷却，然后转入炒锅，下芋儿烧至鸡熟芋儿粑糯时，放入味精、辣椒，撒上即成。



柠檬汁提升芋头颜色

水煮芋头的时候，芋头总是容易变色。如果在煮芋头的水中加入一点柠檬汁的话，可以提升芋头的色泽，使芋头色香俱全。



甜面酱去包菜异味

在烹饪包菜时，可将酱油改换为甜面酱，这样烹饪包菜就没有异味了。如果在烹饪过程中再配上葱或韭菜，吃起来就更加美味爽口了。

手撕莴苣存营养

刀切莴苣时容易切断其细胞膜，造成营养流失。莴苣细胞膜中含有各种维生素，用刀切会使维生素顺刀口流掉，且切口处容易变成褐色，既无营养又不美观。用手撕就不会出现以上的现象，不会破坏莴苣的营养。



竹筷逐糖中蚂蚁

蚂蚁很喜欢往糖罐中钻，污染糖罐。在糖罐中插一支竹筷，蚂蚁就会顺着竹筷从糖罐中爬出来。或者在糖罐周围放几块旧橡皮或橡皮筋也可防止蚂蚁往糖罐中爬。

牛奶不可冷冻

如果将牛奶冷冻，其中含有的游离水会先结冰，牛奶逐渐冻结，但牛奶里面的蛋白质、脂肪、钙等不会结冰。随着冰冻时间的延长，这些物质会相应增多。当牛奶解冻后，奶中的蛋白质等物质会沉淀凝固而变质。

带皮煮老玉米

很多人吃玉米喜欢吃嫩的，老玉米就不怎么受欢迎了。其实在煮老玉米时不要将玉米皮全部剥掉，而是留下一到两层嫩皮一起下锅煮，且不要过火。如果已经将皮全部剥掉了，则可以将皮洗净后垫在锅的底部，然后把玉米放在上面加水同煮，这样煮出的玉米也一样鲜嫩美味。





草莓的清洗

正确的洗涤方法是，草莓不要去蒂头，放入水中浸泡15分钟左右，这样可以让大多数的农药随着水溶解。而后将草莓去叶子，放入盐水中泡5分钟，再用清水漂洗，即可食用，并且应尽量避免用手搓揉，也不需使用清洁剂。

牛奶、醋煮出洁白的马铃薯

水煮马铃薯时，在水中加入适量的牛奶，可使马铃薯提味而且不发黄。在水中加一点食醋也可以达到同样的效果，使马铃薯洁白可口。水煮马铃薯和芋头时，很容易煮破，在水中加适量的盐，可保持其形态完整。

梨芯散糖块

白糖买回后放久了就会受潮结块，而且很难弄散。这时只要在贮糖罐中放置一个干净的梨芯，一两天后白糖自然就会散开。红糖结块则可将贮糖罐中放几个丁香橄榄，一两天后红糖也会自然复原。



葱辨有毒蘑菇

很多人喜欢吃野生的蘑菇，但是又不会分辨什么是有毒蘑菇什么是无毒能食的蘑菇。其实，辨别蘑菇是否有毒很简单，拿一根葱在刚刚采摘下来的蘑菇盖上擦一下，如果葱变成青褐色则说明蘑菇是有毒的。

生萝卜防骨髓流失

在煮骨头的时候，往往会使骨头中的骨髓流失。如果在煮骨头前用生萝卜块堵住棒骨的两端，可以有效地防止骨头中骨髓的流失，保存营养。



次等蘑菇应过冷水

次等蘑菇的底部有时会变黑，这并不是说蘑菇已经腐坏，其实只是不够新鲜而已，处理一下仍然可以食用。这时，就需要将蘑菇置于盐水中浸泡，出水后过冷水浸泡，捞起擦干后就可以烹调。否则，会使汁液变成灰黑色，影响菜的美观及人的食欲。



巧法洗螃蟹

将螃蟹用清水冲洗后，放入少量清水，并在清水中加少量食盐，放入冰箱冷藏室中，可使螃蟹多存活1～2天，且可使螃蟹将脏物吐净。但注意别让螃蟹爬出来。

姜返鲜冷冻鸡鸭

冷冻的鸡鸭吃起来没有活鸡鸭新鲜可口。要想使冻过的鸡鸭返鲜，可将其放入姜汁中浸泡3～5分钟，也可用鲜姜的表面涂擦其表体。这样一来，不仅可以使鸡鸭吃起来口感鲜嫩，还可保持其色泽的美观。

醋加冰水防藕黑

莲藕中含有大量的藕粉，削去外皮后，如不及时下锅烹调就会很快因氧化而变黑。这时如果把藕浸泡在加醋的冰水中，就可以保持其原有的洁白色泽。



Deal with Drysaltery

干货涨发 食材窍门

冷水泡发木耳

有的家庭为了使木耳涨的快，总是喜欢将木耳泡在热水里。其实这样做并不好。用冷水泡发木耳才可以更多地保留木耳原有的水分。用凉水浸发木耳。每千克可发出3.5千克～4.5千克，吃起来也比较脆爽。用热水浸发木耳，每千克只能发2千克～4千克，口感也远不及用冷水发出的木耳。



温水涨海参

将干海参放入温水中浸泡至用手捏海参略发软时，将海参的灰洗干净，去掉沙嘴后，用手逐个掐海参侧面的肉，把每个能掐透的海参挑出来入凉水盆中，把不能掐透的海参入无油锅中加凉水用慢火煮，煮一会再捞至凉水盆中，用手掐海参侧面的肉，把能掐透的海参再选出来，这样反复进行至每一个海参都能用手掐透为止，将所有能掐透的海参入凉水盆中洗凉，加凉水和冰块入冷藏箱泡发三昼夜（每昼夜换一次水和冰）即可发好。

泡发鱼翅

先用剪刀沿鱼翅的薄边剪去0.5厘米，便于水分的渗入，接着浸一夜后煮焖银沙。漂洗后再煮焖3～6小时，去除根部腐肉和中间的骨头，用竹网将鱼翅夹紧，以防涨发过程中失形。上笼蒸3～5小时，直至鱼翅柔软滑溜而略带韧性，放水中浸泡即可使用。



火碱泡鱿鱼

用火碱泡发鱿鱼，时间短，涨发率高，而且发好的鱿鱼质地脆嫩，洁净透明，光亮度好。具体方法是：把500克鱿鱼放入盆内，加入清水（冬季可用温水），浸泡3～4小时，然后将鱿鱼的头、须、身分开，换上净水（没过鱿鱼），加入浓度为50%的火碱溶液40毫升，搅拌均匀，浸泡2～4小时，至鱿鱼厚度增加，有光泽，用指甲能掐动时，再用清水反复冲漂，去除碱分。然后分别，放入清水中浸泡待用。



热水发淡菜

一般情况下，淡菜不可单独做菜。在烹调前须先用清水洗净，把洗干净的淡菜放入热水碗中，加盖泡约3个小时即可。也可将淡菜放放入碗中加黄酒浸泡，约1个小时即可，再放入锅内稍微蒸一下便可待用。

盐发蹄筋

首先将大粒盐下锅炒干，等出净水分后，下蹄筋迅速拌炒，待蹄筋涨大时，将其埋在盐下焖透，然后继续翻炒，直至能捏断时取出，用温水浸泡，反复在水中漂洗干净即可。

银耳的泡发

将银耳中的杂质挑出，把挑好的银耳放入温水中浸泡半个小时左右，取出择去硬根。在清洗银耳后将其置于凉水中浸泡，待其回软且变得富有韧性时，即可捞出食用。

泡发圆蘑菇

先将圆蘑菇放入沸水中浸泡约半小时，再换温水洗干净，剪去圆蘑菇下面的硬梗，用手撕开，再换冷水冲洗干净，泡至回软即可。烹调前，要将圆蘑菇加入清汤煮熟备用。



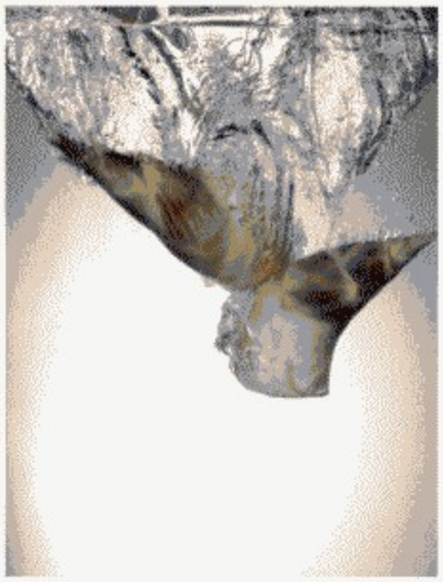
冷水泡发莲子

泡发莲子时，应先将莲子在冷水中浸泡一会儿，因为莲芯味道涩苦，烹调时会破坏菜的风味，因此在浸泡一段时间后应将莲子中间的芯去掉。另外还要剥去莲子表面的薄膜，这样莲子才不会食之坚硬。



清水涨竹笙

竹笙是一种非常名贵的食物。在食用前应将其充分涨发。将竹笙在清水中浸泡1个小时，再用清水将竹笙洗净，食用前放置在清水盆中待用。



温水发猴头菇

首先应该将猴头菇洗净，然后将猴头菇在温水中浸泡3～4个小时，待其变软后捞出，取下猴头菇的芯，再次冲洗干净，装入容器中待食。



碱、醋浸花胶

花胶在烹调前，要先用清水漂浸，用以软身。除用清水漂浸清除油腻外，还可用碱水浸漂，碱水可将油分解。浸漂后再用清水冲洗，并加醋再锅内滚一下，待酸碱中和以去除碱味，取出沥干水分即可。

冬夏季的粉丝泡发法

粉丝的体积比较小，质地比较硬，且本身略带有一点难闻的气味。粉丝的泡发要根据季节的变化而定。冬天时要用沸水泡发，夏天时则适合用温水泡发。

沸水发西米

将西米置入沸水中煮约15分钟，等西米有80%～90%由白色转为透明色时，将西米和水一起倒入冷水中冷却，在食用时一汆即可。



淘米水泡笋干

先将笋干洗净放入淘米水中浸泡，直至泡软胀发（水要勤换）取出，去老根，洗净切丝再放锅中加水浸没，煮沸10分钟后放入冷水备用。

冷热交替泡海蜇

先用冷水浸泡数小时，取出将泥沙洗净，切成细丝，吃时用开水冲烫，即刻倒去开水，拌麻油、酱油即可。



海带泡发一昼夜

先将干海带放入蒸笼蒸半个小时，取出后先用碱面搓一遍，然后用清水泡一天，海带又脆又嫩且无腥味。



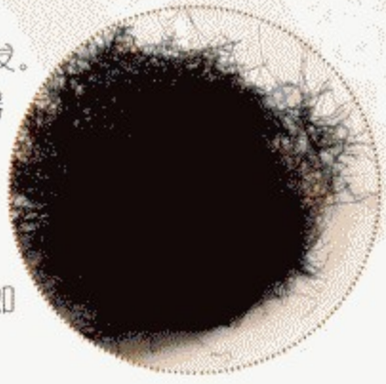
乌鱼子的涨发法

将乌鱼子洗净后放入锅中，在锅中加入清水、葱段、姜片、酒等，用小火煮约40分钟后取出，放入凉水中剥去其外皮，用手掰成片状，再放入沸水中焯一下，取出后用冷水浸泡即可。

二法泡发发菜

一法：温水泡发。将发菜杂质去净，置于温水中浸泡2～3个小时，取出后用凉水清洗几遍即可。

二法：开水泡发。将发菜放入容器中，加入开水浸泡，待发菜膨胀、松散后，去除杂质，用清水清洗干净即可。



浸发炸猪皮

先将炸过的猪皮用清水浸泡2～4小时至猪皮软化，再用姜、葱、水煮20分钟，取出猪皮后冲水，挤干水分，即可进行烹调。

生糯米蒸发鱼骨

将鱼骨用温水洗净，再用开水浸泡2小时左右，直到鱼骨涨起发白时，放入另一个盆内，兑入毛汤，放适量的生糯米进去上笼蒸约30分钟，等鱼骨脆嫩后取出，放入开水中待用。



焖发蛤蚧干

发蛤蚧干时，首先要将蛤蚧干用清水洗净，再放入温水中焖软即可食用。焖发蛤蚧干的原汁还可用来做清汤及其他的菜肴。

二法泡海米

一种是将海米用凉水洗净后放入容器中，加热水加盖浸泡30分钟左右即可食用。

另一种是将洗净的海米放入容器中，加入适量的热水和姜丝，上屉同蒸30分钟左右，待海米回软后取出姜丝，备用。

碱水发鲍鱼

将鲍鱼置于温水中浸泡3～4小时后取出洗净，再将其放在1000克水、100克碱的溶液中浸泡5～8小时，捞出后冲去碱味，放入清水锅中煮沸，沸后浸焖至水凉，反复煮焖两三次即可，夏季时可适当减少次数。

循环泡煮发玉米片

用开水泡10小时，再煮沸，用小火加热半小时，离火后再泡10小时，胀发后漂去黄色，用淘米水煮10分钟，改用开水泡，至发好即可。

水蒸发干贝

泡发干贝前应先将干贝边上的老肉去掉，用冷水洗净后，加入料酒、葱、姜以及适量的水，以浸没干贝为度，入锅煮1个小时左右，直至干贝可用手捏开即可。



炸发鱼肚

将鱼肚擦洗干净后放入阴凉通风处待炸。锅中放入食用油，待油烧至四五成熟时，放入鱼肚，用油浸15～20分钟，再将油逐渐加热到六七成熟，这是鱼肚在油锅中开始膨胀，大约炸7～8分钟时取出，沥干油脂放在碱溶液中浸泡15分钟，然后洗去鱼肚表面的油脂并用清水除去碱味，放入温水中浸泡备用。

泡、蒸发虾米

泡发：将虾米洗净放入容器内，加入热水，加盖浸泡半小时以上即可使用。

蒸发：将洗净的虾米放在容器内，加入适当的热水和姜丝，上屉蒸半个小时，待其回软后取出姜丝，即可使用。



淘米水涨笋干

将洗净的笋干放入淘米水中浸泡，直至笋干泡软发胀取出，除去老根，用清水洗净，切成烹调所用的形状后再放在锅中加水浸泡，煮沸约10分钟即可放入冷水中备用。

蛏干的焖干法

将蛏干用开水焖软、破开，抠出杂质，用水洗净，放入盆内。添开水，加碱少许，继续焖发，中间可连续加热3～4次，至蛏干肥嫩，放入开水中（稍放一点碱）备用。

开水保存葛仙米

将葛仙米用水泡软，抠去根部杂质，上笼蒸熟，取出放开水内，用勺打净沙子，捞在清水中，淘净，放入开水中保存备用。

开水锅焖鱼裙

将鱼裙洗净，放入热水锅内，水烧开后，端离火口，焖软后捞入凉水盆里，刮去表面黑皮和底层粗皮。再将鱼裙放入开水锅内，加入葱、姜、料酒，烧开，焖至能去骨时捞出。拆去骨，修去不宜使用的部分，用开水冲泡，去净腥味，放在开水中备用。

碱发原料不可再上火发制

原料经过碱发后，其质地会变得酥松软嫩。如果这时再将原料上火加热发制的话，就会加速碱对原料蛋白质的腐蚀作用，促进蛋白质水解，生成各种氨基酸，并在热碱溶液中分解掉。轻者可以使原料失去原有的脆性、韧性及嫩度，降低其营养价值；重者则会使原料分解溶化无法食用。

开水烫发干百合

首先将干百合洗净，放在准备好的容器中，加入适量的开水，加盖浸泡半小时左右，然后取出后洗净杂质即可食用。



燕窝发制法

将燕窝洗净放碗内，对入三成热的水（夏季可用凉水），用盖盖上，见燕窝泡开胀起时，换温水一次，一手托住燕菜，一手持镊子，将燕毛择净，除去根部的沙子。然后再换温水一次，让其继续胀发，继续换水，直至燕窝柔软、光滑即成。使用时，将发好的燕窝撕成小片，用开水汆一下。

碱水发鹿茸

先将鹿茸放在开水里（用蒸馍水较好），根据鹿茸的多少、质地好坏、气候冷暖、时间长短，下入适量的碱。一般是500克鹿茸约100克碱，泡发至鹿茸回软，去老根，反复洗净，煮一煮淘净，再煮，而后置于开水中备用。



开水清洗蚶子

将蚶子用炊帚闯洗干净，去沙使壳变白，在开水中过一下，食用时去掉壳的一面，另一面随肉装成盘。

鸡汤中存放发好干货

有时，发好的干货不能马上使用或者是没有用完时，这时就要将干货的原料合理的存放好。可以选择将发好的干货泡置在鸡汤中，这样可以大大地减少干货原料中营养的流失。

火发熊掌

先将熊掌的毛稍微剪短，用温水泡软，用黏土掺碎麦秸和成不软不硬的泥将熊掌糊严。燃着木炭，扒个坑，将熊掌放入，用木炭盖严，烧约2小时。见泥发红，取出晾凉，将泥去掉，放入热碱水中洗净，用热水浸泡，然后用小火焖煮几小时。见熊掌回软捞出，拔净残留的毛，揭净掌心的硬皮，搓净黑皮，再放开水内继续发制。掌壳翘起后去掉，每开汆煮一两次，每次都要汆透，直到没有脏味为止。见熊掌完全回软胀起，将骨剔出，放入另一盆内，添入毛汤，放入葱、姜，上笼蒸烂，将汤滗出。另添毛汤，放入葱、姜，再上笼蒸透，即可使用。

开水浸鱼骨

先将鱼骨用温水洗净，再用开水浸泡2小时，至鱼骨胀起发白时，放入另一盆内，对入毛汤，放入适量生糯米，上笼蒸约30分钟，见鱼骨嫩脆取出，用开水养住，待用。



水蒸口蘑

将口蘑用水洗净，抠去老根，放置在盆内，添水上笼，蒸几分钟后，捞在开水中浸泡，原汁可以留用。



反复换水发鱼唇

将鱼唇放在盆内，加入开水，盖上盖，反复换开水，让其继续焖泡至能煺掉沙时，刮去沙粒与黑皮，煺不掉沙的可继续发制。去掉沙后，放盆内，换开水继续发制到能抽去骨时，将骨抽出，保持形状完整，裁去腐朽边沿，然后用清水浸泡，除净腥味和胶质，用开水养住备用。烹调时按需要切成不同形状，用毛汤杀透即可。

开水浸乌鱼蛋

食用时，用清水将乌鱼蛋洗净，捞在冷水中揭片后，在开水中浸一下，再放清水中浸泡，使其吐出盐味，用温开水养住备用。

油发鹿筋

先将干鹿筋洗去浮尘，放入温水中浸泡4小时，将油锅上火，使油温徐徐升高，待鹿筋遇热浸炸，逐渐膨胀起来，筋体粗壮，色泽黄白，透光发亮时捞出即可。

水发猴头菇

第一步，将洗净的猴头菇放入大锅中，加入适当的水烧开，炖1～2小时，捞起用清水过凉，用小刀削去老根，择去杂质，洗净沥干水；

第二步，将猴头菇再放入大锅中，原汤倒出，加入开水（以淹没猴头菇为好），并加入少许食碱搅拌均匀，用旺火烧开，再用小火焖2～3小时，中途加入1～2次水，到菌体软如豆腐为佳；

第三步，将发好的猴头菇捞起，放入清水中浸泡，反复冲洗，并不断换水，直到去尽异味和杂质，菌体由灰白色变成淡黄色为好。

碱发原料应及时用清水浸泡

原料如果是用碱泡发的，在泡发后就应反复用清水浸泡，这样一方面可以去除原料内碱溶液的残留物质及气味；另一方面还可以作为涨发的补充，使部分未完全发透的原料继续吸收水分浸发，使其体积迅速膨胀，达到最好的涨发效果。

淘米水浸发玉兰片

将玉兰片在淘米水中浸泡半小时左右，捞出后用清水洗净下入冷水锅中煮沸，然后用原汤将玉兰片浸焖直至水凉，待其变软后捞出，切去其根部的硬梗，再次用清水洗净后放入冷水锅中煮沸浸泡，当全部发好后捞出备用。

羊肚菌的温水涨发

羊肚菌可直接采用水发。用温水泡胀时，择去根部，然后用清水洗净，凉水泡上放在冰箱冷藏室中储藏，随用随取。

白果的泡发技巧

将干白果置入冷水锅中煮沸，将锅取下并加少量的水，用刷子向锅中戳插，使白果皮脱落，迅速取出果仁用水冲洗。白果皮戳掉后将果仁装入容器中加水蒸15～20分钟，原汤不动或另换热水浸泡5～8小时即可食用。



泡、煮、焖发板笋

将板笋在沸水中泡约10分钟，再放入冷水锅中煮，煮沸时转用微火焖约30分钟，再取出来换沸水泡10小时，再煮30分钟，取出后放入淘米水中泡10小时，再与淘米水一起煮10分钟，再换沸水浸泡，泡至回软能切动时，顶刀切成薄片，继续加热焖发，至发透为止，清水浸泡备用。

盐发猪皮

用盐发猪皮需要掌握好量，一般情况下每500克猪皮需要5000克粗盐。先将粗盐加热炒散成颗粒状，这是将猪皮下锅翻炒，然后埋在盐中焖几分钟，待猪皮回软卷缩，皮色发白时取出。此时将盐锅转用微火加热，再将猪皮埋在盐中焖，待猪皮涨发，把卷缩的猪皮拉开，再埋入盐中，用铁铲在上面拨动，直至猪皮色泽洁白看不到乌暗状时，即已发透。这时将猪皮放入沸水中泡软，再用温水将盐分漂洗掉即可备用。

海珊瑚的泡发技巧

首先，将海珊瑚的杂质清理干净，再用温水洗净浸泡。如果是急着用，则用温水浸泡，不急用的话，可以用冷水浸泡。冷水泡发的效果比温水好。

拳菜的煮发

将拳菜用温水泡开，用清水洗净，除去附着在菜上的杂质，去掉老梗，放入锅中煮好，用开水养住备用。



墨鱼的发制技巧

将墨鱼干在冷水中浸泡3小时左右，捞出撕去墨鱼外皮放入大盆内，倒入预先配好的熟碱水中（20%纯碱、30%石灰水、50%开水）再浸泡约3小时。捞出用冷水漂洗干净备用。

凉、温水泡发龙须菜

首先将龙须菜去除杂质，然后用温水洗净。如果是急用，则可以用温水泡发，若是缓用的话则可用冷水泡发。用冷水泡发虽慢但泡出来的龙须菜口感好。



泡发石花菜



石花菜为紫红色、银耳状，是海藻的一种。泡发石花菜可将其放入冷水锅中加热，放入少量的碱，待煮沸后捞出，用冷水过一遍。洗净后放入温水中浸泡几个小时，即可食用。

温水泡牛鞭

把牛鞭放入温水中浸泡1～2天，等牛鞭回软后择去外膜及油脂杂物，割去尿道管并切成段，放入冷水锅中煮焖2～3小时，然后用清水冲漂，去除异味，放入容器中加清水、葱段、姜片等蒸软即可食用。

泡发腐竹

腐竹的泡发，最重要的是水温。只有用温水浸泡出来的腐竹，才会软硬一致。若用热水泡发，很容易就造成软硬不均匀甚至外烂内硬的情况。



黄花菜的泡发妙招

将黄花菜置于温水中浸泡，待其回软后捞出，择去顶部的硬梗，除净杂质，再将其放入冷水锅中，煮沸后捞出置于冷水中浸泡2小时以上，使用时用清水洗净，挤干水分就可以进行烹调了。

开水发海茄子

将海茄子置于开水中浸泡至回软，取出后再将其上锅煮约20分钟，然后捞出再用开水浸泡，待水冷后。刨开海茄子的肚部用刀刮去沙肠，用清水漂洗干净，此时再将海茄子置于开水锅中煮2～3次，取出后浸泡于水中，待其完全回软后方可食用。

Part2



烹饪秘技

Peng Ren Mi Ji

COOKING SECRETS

煎炸炒
蒸煮炖
面食
饭粥
靓汤
蛋料理

菜料理
肉料理
水鲜料理
禽料理



COOKING SECRETS

Fry and Stir

煎炸炒 烹饪秘技

烹鱼巧入味

煎制时，可使鱼体尽量减少水分，这样可以多吸收调味汁。烹制的时候，要小火慢烧，汁浓时再出锅。如果鱼的体型较大，要打花刀，刀纹要稍稍深一些，可在鱼身上抹一些调味酱。

美味365

干烧大带鱼

〔材料〕 带鱼

〔调料〕 大料、生抽、糖、葱、姜、蒜

●做法●

1. 新鲜带鱼（或者冰鲜）若干，洗净切段后划上韭菜叶宽的刀口，在上面撒少许精盐。
2. 葱、姜切丝，蒜切片，备大料少许。
3. 带鱼腌制大约10分钟，将带鱼入锅炸（条件不允许也可以放少许油煎），至两面金黄色出锅。
4. 留底油少许，加热后放入葱、姜、蒜、大料，爆香，加生抽、糖少许，放入煎好的鱼段，翻2～3次，添高汤（或水）少许，开锅后点入料酒，继续烧至汤浓即可。



煎鱼放盐的诀窍

煎不怎么新鲜的鱼，在煎前2小时，用盐在鱼的内外擦抹一遍，做鱼时不再放盐，只加其他配料即可。或者将鱼煎熟，放水入锅煮10分钟后再放盐，然后继续煮10分钟，再放入其他配料，这样味道十分鲜美。

香煎刁子鱼

将刁子鱼剖洗干净，小红尖椒切圈，生姜、蒜切末，葱切花；用鲜生姜在锅底抹一层姜汁，烧锅下油，待油热时，放入刁子鱼，用小火将鱼的两面煎香至金黄色；加入小红尖椒圈、姜、蒜末，放入花雕酒，加少许汤，调入盐、鸡精、胡椒粉煎透，撒上葱花，淋上香油即成。

快速爆炒食物

爆炒食物有两种方法：一种是将食物切好上浆后，置于油锅中快煎，随即用调料勾芡即可；另一种是把食物先放入开水中烫至七成熟，再放入九成热以上的油锅中，随放随捞，最后用调料勾芡即可。爆炒食物主要要掌握的就是油锅的温度，待食物断生就立即捞出，强调一个“快”字，用来保证食物的脆嫩。



怎样烧牛肉不缩

瘦牛肉中除了含有肌肉外，还含有较多的结缔组织，当烧牛肉的水温达到65℃时，牛肉就会出现收缩现象。如果在烧牛肉的时候把肉块切大一点，就可以减小牛肉的收缩度。



巧炸香脆花生米

先用水将花生米泡涨，然后放入油锅内炸，油量以浸没花生米为宜，炸至快硬时减小火力，用慢火炸脆，捞出放适量食盐，这样炸出的花生米，入口香脆，而且粒大皮全，色泽鲜亮。

巧妙炸春卷

炸春卷香脆可口，但是由于春卷皮薄肉多，在油炸过程中，肉馅菜汁很容易流出糊锅底。在春卷的拌馅中适量加些面粉，面粉将肉和菜汁粘在一起，能避免炸制过程中馅内菜汁流出的现象，这样炸出的春卷完好无缺，色、香、味俱全。

炸出受热均匀的花生米

炸花生米很容易炸成外焦内生的花生米，因此不要等到锅内的油烧热后再放花生米，不然花生米因急剧受热就外焦内生了。正确的方法是：将花生米与油同时放入锅内，放在火上加热炸，炸时不断翻炒，这样花生米受热均匀，炸出的成品色泽均一。

美味365

煎鸡蛋

〔材料〕 鲜鸡蛋

〔调料〕 盐、食用油

•做法•

1. 锅中倒油，待油热后，将鸡蛋整个磕入。
2. 待鸡蛋凝结时，用炒勺轻轻将鸡蛋翻个。如此反复几遍，待鸡蛋熟后就可以食用了。



油炸食物不外溅的方法

油炸食物香脆可口，炸花生米、炸土豆、炸豆腐等等都是广大家庭喜好的食品，但是炸这些食物时，油容易外溅，不仅会烫伤皮肤，还容易污染灶台和衣服。这里教你一个油炸食物不外溅的办法：在油锅里放少许食盐，油就不会外溅，你就可以安心地做你的油炸美食了。

美味365

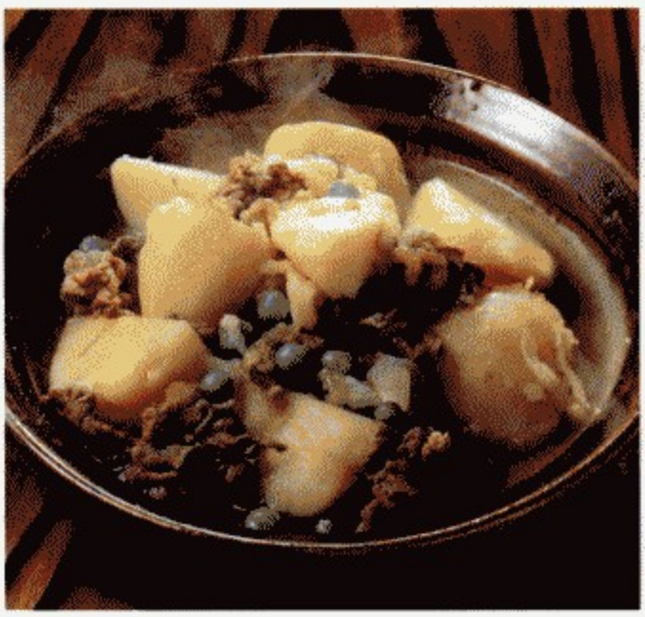
土豆炖肉

〔材料〕马铃薯、洋葱、猪后腿瘦肉

〔调料〕料酒、花生油、葱、酱油、糖

•做法•

1. 猪后腿瘦肉切成大块，加酱油1大匙、糖、料酒、洋葱先腌30分钟。
2. 放入花生油炒香洋葱，加入酱油5大匙、腌好的肉，再炒一会，放入焖烧锅内锅，并煮至滚。
3. 加入1碗水，煮滚5分钟，关火，放入焖烧锅焖30分钟。
4. 拿出内锅，继续至炉上开火，并加入马铃薯煮滚，即熄火。
5. 将内锅放入焖烧锅焖10分钟即可食。



又黄又嫩的炸豆腐

炸豆腐或煎豆腐时，要么就是豆腐外皮炸糊了，要么就是豆腐炸老了，怎样才能炸出好看又美味的黄嫩豆腐呢？只要在入锅前，将切好的豆腐块在米醋中蘸一下，然后入油锅中炸1分钟，将豆腐捞起，即可得香喷喷的黄嫩豆腐。



自制炸酱小窍门

吃炸酱面，好酱是关键，自己做出一盘浓香扑鼻的炸酱也是很有成就感的，下面就教你几招制作炸酱的小窍门吧。首先要挑选肥瘦适当的肉馅，或把肉切成小丁，将黄酱加点甜面酱调稀。然后用旺火把油烧热，用葱末、姜末炝锅，放入肉丁煸炒，见肉丁变色，即放入调好的稀黄酱，不停翻动，见酱起泡，改用小火，使酱受热均匀，排出水分，防止粘锅。随后放点白糖、料酒，以去除肉腥味。最后取适量香油放入酱中拌匀，酱面便会浮出一层亮油，这样可使酱显得油润。



油炸土豆先用水煮

随着肯德基和麦当劳等洋快餐食品日渐深入民心，越来越多的家庭将炸土豆搬上了家庭的餐桌。怎样炸出好的土豆？为什么自己做的炸土豆条或土豆片和快餐店相差那么远？这里面当然是有诀窍的：把切好的土豆片或土豆条放在水里煮一会儿，使土豆皮的表面形成一层薄薄的胶质层，然后再放入油锅炸，用这种方法炸出的土豆外焦内酥、喷香可口。

食物如何炸出干酥口感

油炸物最好吃的状态是在于刚完成时的干酥口感，但这种口感是需要在油炸时掌握一些要诀才能做到。

第一，分量。一次油炸的分量，约为油的表面积的一半，如果分量过多，会使油的温度下降，拉长油炸时间，无法炸出干酥的成品。

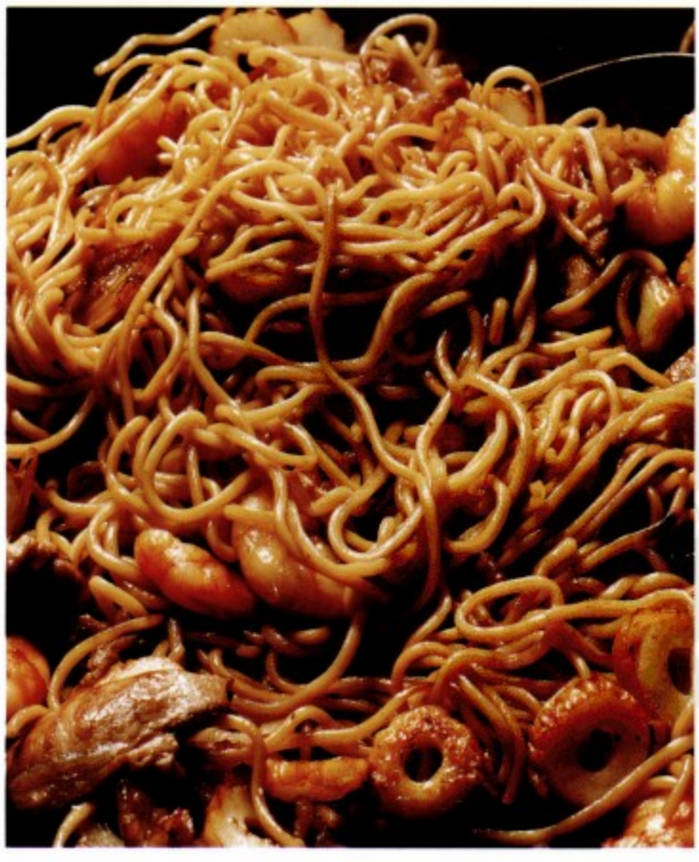
第二，温度。炸鱼和带骨的鸡肉，先使用低温（160℃）的油来炸熟，然后用漏勺捞起，将油加热（180℃）再炸一次，使其上色，并去除多余的水分，就可使食物变干酥。

怎样煸出葱姜蒜的香味

要使葱、姜、蒜香味浓郁，一般都取炝锅法，即在原料入锅以前，先下切碎了的葱、姜、蒜，炒出香味后再下料进行正式烹调。炝锅时的油温直接关系到香味的浓淡。正确的方法是：用小火中等油温煸葱、姜、蒜，因为葱、姜、蒜的香味都是在酶的作用下产生，并通过热挥发的。油温过高酶失去活性；油温过低，又使香味挥发受到影响。

巧炒面条不黏结

很多人都喜欢吃炒面条，但是炒面条如果炒法不当就会使面条一根根黏结在一起，既不美观，又影响食物的味道。正确的炒面条方法应该是在炒之前将面条放入一个大的漏勺中，放入装有沸水的锅中，轻轻抖动漏勺，用不了一会儿面条就会自然分开。这时，在锅中倒入油加热后，放入面条炒就可以了，这样炒出来的面条美味又不黏结。



炸鸡肉妙法

把鸡肉冻过后再炸会更好吃。先把鸡肉和佐料准备好，放在碗中，上面用塑料膜封住，放在冰箱中，待炸时再取出，如此便能炸出非常可口的炸鸡肉。

皮脆肉嫩的炸乳鸽

怎样炸出皮脆肉嫩的乳鸽，这其中可是有秘诀的：炸前用姜、葱、绍酒、生抽和老抽腌制。炸制时要用旺火和七成的热油，放入乳鸽后要端离火，利用油热浸至刚熟，而后再将油锅回炉，旺火热油将乳鸽炸至大红。



回锅肉怎么炒不油腻

回锅肉是用煮好的五花肉进行烹调的，因此煮肉就是炒好回锅肉的关键一步。煮肉时不能煮的太熟，否则肉既油腻又不好炒。其实，要想使回锅肉美味又不油腻，可以选择用中火慢炒，尽量使肉里的油炒出来，待肉变干时，再将豆瓣酱倒入锅中炸炒，因为好的豆瓣酱也可以减少肉的油腻感，如此一来，回锅肉就既美味又不油腻了。

巧炒腊肉

炒腊肉时首先要将腊肉蒸一下，将蒸好的腊肉切成薄片后放在花生油中，3分钟后搅拌一下，再放入味精、酱油、大蒜均匀搅拌，下锅翻炒几遍，加入蒸腊肉的余油即可出锅食用了，这样炒出来的腊肉有一番独特的风味。

美味炸鸡块

为什么肯德基的炸鸡块那么酥软可口，而自己做的炸鸡块总是不尽人意呢？下面教你一招炸鸡块的方法，保证让你满意：将要炸制的鸡肉放入碗中加适量调料调匀，然后用塑料膜封住，放在冰箱中，待炸制时取出，用常规方法油炸即可，这样炸出的鸡块酥脆可口，味道鲜美。

如何炸冷冻食品

这类冷冻料理食品最多，其特征是外层裹着面粉，也是以冻结状态下锅油炸。烹调时，油量要充足，将油加热到170～180℃之际，就可把冷冻食品拿出来，用手稍做整理，一个一个慢慢下锅，以中火炸到熟。一次不要炸太多，以免油温降低（温度应保持在180℃左右）或太挤，无法将食品炸得美观。

节约烤肉的时间

人们在烤肉的时候总是担心会烤不熟，于是总是翻来复去地烤个不停，这样不但不能节省烤肉的时间，反而还花了不少力气。其实，正确的烤肉方法应该是：将肉放入烤箱中先烤熟一面，再翻过来烤熟另一面就可以了，这样做省时又省力。

爽口的炒猪肝

猪肝由于其特殊的组织结构，各层之间多为很稠的黏液。如何使猪肝炒出来爽口美味呢？这时可以借助淀粉或碱水腌制，经过腌制后猪肝的黏液可被碱性物质溶解，使猪肝之间的各层分离。这样炒熟的猪肝，就肉质爽口了。

熟炒

熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后切成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的特点是略带卤汁、酥脆入味。要点是：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿淀粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

美味365

滑炒肉片

〔材料〕瘦猪肉片、熟猪油、虾仁

〔调料〕酱油、盐、味精、料酒、湿淀粉、葱花、姜末、鲜汤

●做法●

1. 将虾仁、猪肉洗净，并将猪肉切成同样大小的片，放入碗内，加少许湿淀粉和盐，抓匀上浆。
2. 锅架火上，放油烧至六成热，下入浆好入味的猪肉片，用铁筷划开，滑炸2分钟左右，滑至八成熟，捞出控油。
3. 原锅留适量底油，烧至七八成热下入葱花，姜末炝锅，出香味后放入滑好的肉片，随即加入酱油、盐和少许鲜汤。
4. 烧开后，放进味精拌匀，用湿淀粉勾芡，淋入料酒，颠翻均匀，装盘即成。



“炒”的学问

“炒”是使用最广泛的一种烹调方法。适用于炒的原料，多系经刀工处理的小型丁、丝、条、球等。炒用小油锅，油



量多少视原料而定。操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油。炒一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用勺和铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是断生即好。它的特点是脆、嫩、滑，具体方法可分生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。

生炒

生炒也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味，迅速翻炒几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。这种炒法的要点是：放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。

干炒

干炒又称“干煸”。干炒是将不挂糊的小型原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品，调味品大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等，同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。干炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。这种炒法的要点是：炒菜时菜的全部卤汁被主料吸收后，才可出锅。

美味365

咸蛋黄炒南瓜丝

〔材料〕 南瓜、咸鸭蛋黄

〔调料〕 植物油、黄酒、盐、葱、料酒、鸡精

●做法●

1. 咸蛋黄和黄酒放入小碗中，隔水大火蒸8分钟，取出趁热用小勺碾散，呈细糊状。
2. 南瓜洗净去皮，挖去南瓜籽，切成细丝。
3. 炒锅旺火烧油，下入葱段爆香，加入南瓜煸炒约2分钟。
4. 倒入蒸好的咸鸭蛋黄泥，调入盐和鸡精，再翻炒均匀即成。



软炒

软炒又称滑炒，即先将主料用调味品拌好，再用蛋清淀粉上浆，放入五六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。软炒的要点是：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，单独再另炒配料。



用电饭锅巧炸猪油

在炒锅中炸猪油时，猪油容易溅出锅外，在电饭褒内放一点水或植物油，然后放入猪板油或肥肉，接通电源后，能自动将油炼好，不溅油，不糊油渣，油质清纯。

炒菜不宜放油过多

炒菜时放油太多，菜的外部包了一层脂肪，调味料不易渗入菜内，这样炒出来的菜没有完全入味。而且，油太多的菜食后消化液不能完全与之接触，不利于消化吸收。因此，炒菜时应适量用油。

“焖”的诀窍

牛腩、牛筋、猪手、腩肉、鸭等肉类需要长时间焖煮才会烂。焖菜如果水量多就会不入味，降低香浓的味感；火力大，很快就会焖干水，使汁成糊状，甚至会焦糊锅底；焖的时间短又不烂。所以，焖菜的水量只要刚好浸着原料，火力小（保持微开）。焖的时间长短，要视材料的品质而定。



各种烹法利弊各异

煮、蒸、炖、煎、熏、烤、炸是我们最常用的饮食烹调方法，这几种方法各有利弊：

“煮”对糖类及蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，但会使水溶性维生素（如维生素B、维生素C）及矿物质（钙、磷）溶于水中。

“蒸”对营养的影响和“煮”相似，但矿物质不会因蒸而遭到损失。

“炖”可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，只有一部分维生素受到破坏。

“煎”对维生素及其他营养素无严重影响。

“熏”会使维生素（特别是维生素C）受到破坏，损失部分脂肪，同时也可能产生致癌物。

“烤”不但使维生素A、维生素B、维生素C受到相当大的破坏，也损失了部分脂肪，如用明火直接烤，还可能使食物产生某种致癌物质。

“炸”由于温度高，对一切营养素都有不同程度的破坏，蛋白质因高温而严重变性，脂肪也因炸而失去其功能，这也是为什么营养学家提倡少吃油炸食品的原因。

红烧时要待调料上色再加水

红烧时，锅内放油烧热，再加入原料，然后倒入绍酒、老抽等作料，待酱油等调料的颜色附着在原料上后，再加鲜汤或水。如果不等原料上色就放水，调料被水稀释，成菜就会变得淡白无光。

美味365

红烧肥肠

〔材料〕猪大肠、青椒、红椒、水发木耳

〔调料〕葱、姜、蒜、料酒、生抽、精盐、味精、香油、淀粉、花生油

●做法●

1. 将猪大肠洗净煮至八成熟，改刀成三角片，用料酒、姜腌渍。
2. 木耳、青红椒改刀三角片，姜切片，葱切段，蒜拍成茸。
3. 锅加底油下葱、蒜炝锅，加青、红椒、木耳、精盐、味精炒熟出锅。
4. 锅加底油，下入猪大肠爆炒，加入精盐、生抽、料酒后放入炒好的青红椒，木耳翻炒，放入香油勾芡出锅。



炸肉皮要冷油下锅

先将肉皮和冷油一起下锅（油量相当于肉皮的5～7倍），加热时火力不宜太旺，当看到肉皮卷缩，皮上出现粒状小白泡时，立即捞出，晾几分钟，等气泡瘪下去时，增高锅内油温，把肉皮再放回锅中，见肉皮鼓起，即用铁勺按住皮，使之缓缓涨发，待发足捞起。用时再用开水浸泡回软，温水漂清。

爆羊肉片无腥味的妙招

锅内打底油，待油热，将羊肉下锅。羊肉炒至半熟，加米醋焙干。醋的数量是肉的千分之一左右。然后加葱、姜、酱油、白糖、料酒、茴香子待调料，起锅时加青蒜或蒜泥，其腥膻味大减，味香醇。

烧烤蔬菜的诀窍

蔬菜很容易就会被烤干内里水分，蔫头耷脑，但如果刷上橄榄油，一不易烤糊，二保护了蔬菜里面的水分和维生素。另外，烤得时候不要总翻面，先烤好一边再烤另一边。如果使用的是木制签，则要事先将木签放水里浸30分钟，这样它们就不会被烤焦。



煎出美味的排骨

煎排骨时首先应将排骨洗干净，用刀背将排骨的两面拍松，用酒调好淀粉备用，将排骨一块块地抹上淀粉酒，放在一边码一会。在炸排骨时要注意火力不可过猛，应时刻用筷子搅动，煎至排骨两侧呈金黄色时，将排骨捞出并沥干油，然后就可以根据自己的口味炒排骨了。

怎样炒腰花

猪腰在烹调前不要将其外皮去掉，这样可以保持猪腰的新鲜度。在进行烹调时再撕去猪腰的脂皮，除去其腥臊的部分，然后切好，加入少许的白醋，用水浸泡约10分钟。这样腰身就会变得发白且体积增大，这时用旺火速炒即可出锅食用。这样处理后的猪腰不仅个头大，且色泽好，食之更是美味无比。



“泡”大蒜的家常做法

选新鲜大蒜，去外皮洗净后用盐500克、酒50克拌匀，在盆中腌7天，捞出控去水分。将各种调料均匀放入泡菜坛中，装进大蒜，盖上坛盖。从盖边慢慢倒入盐水，以没过大蒜为准，泡至1个月可食用。

巧炒苋菜

在冷锅冷油中放入苋菜，再用旺火炒熟，这样炒出来的苋菜色泽明亮，滑润爽口，不会有异味出现。

Steam and Stew

蒸煮炖 烹饪秘技

蒸鸡蛋不粘碗

做蒸鸡蛋羹时，鸡蛋容易粘在碗上，清洗起来很费劲儿，能不能让蒸鸡蛋不粘碗呢？其实方法很简单：蒸鸡蛋羹时先在碗内抹些熟油，然后再将鸡蛋磕入碗内打匀，加水、加盐，蒸出来的鸡蛋就不会粘碗了。

鲜嫩味美的玉米如何煮

清香可口的煮玉米是很多人喜爱的食品，怎样煮出鲜嫩味美的玉米呢？下面的方法可供你参考：

煮玉米时不要剥掉所有的皮再煮，而应留下一两层嫩皮一起煮，煮时火不要太大，要温水慢煮。如果是剥过皮的玉米，可将皮洗干净，垫在锅底，然后把玉米放在上面，加水同煮，这样煮出的玉米鲜嫩味美，香甜可口。





蒸菜的要点

蒸，就是把原料放在锅上的蒸笼中，利用高温蒸气把原料蒸熟。由于利用蒸气，所以很少有红外线，不会使食物上色，不仅原汁耗量少，又不易混味。蒸制菜肴时，应注意以下几点：严格掌握火候与蒸制时间；有腥膻气味的原料应单蒸，以免混味；先用的菜肴放在上格，后用者放在下格；无汤的原料放在上格，有汤的放在下格；无色菜肴放在上格，有色者放在下格；质嫩的原料宜沸水上屉，酥烂的宜冷水上屉。

蒸菜要恰当运用火候

蒸菜要视不同原料恰当运用火候，才能保证蒸菜质量。蒸制鱼、肉时必须用沸水急火，一气呵成；蒸制蛋类必须用文火足火稳扎稳打；蒸制包子要猛火急攻。

巧妙蒸红薯

红薯含有丰富的纤维素，是老年人和便秘患者的好食品。但是红薯吃多了容易腹胀，将少量明矾和食盐溶解于适量清水中，把生红薯切成块浸入水中，十几分钟后捞起红薯洗净蒸煮，用这种方法蒸熟的红薯可防止或减轻腹胀。

美味365

水煮烧白

〔材料〕 猪三线肉、冬菜

〔调料〕 醋、花椒、姜、酱油、甜酱、郫县豆瓣、豆豉、干辣椒、辣椒粉、料酒、味精、葱白、混合油、花椒粉、胡椒粉

●做法●

1. 把猪三线肉放在烧红的锅内将皮肉烙焦，然后用清水泡软刮洗干净，再放入沸水锅内煮至六成熟捞出，揩干水气。趁热用甜酱、酱油抹在肉皮上。冬菜淘洗干净切成末，然后下锅炒香。
2. 炒锅置旺火上，倒入混合油烧至七成热，将肉放入把肉皮炸至呈棕红色，起鸡皮皱时捞出，放入沸水中略煮，捞出切成6厘米长、0.4厘米厚的薄片，在蒸碗中定碗。
3. 把花椒、姜末、料酒、红酱油放在蒸碗的肉片上浇上醋，再装入冬菜，入笼用旺火蒸软取出，去掉打底的冬菜，沥去碗内的汤汁，翻扣在事先装有葱白的窝盘内。
4. 炒锅倒油烧至七成热，下干辣椒炒至棕红色捞出铡成刀口辣椒，锅再置旺火上烧热下豆瓣、姜米、辣椒粉炒红炒亮，下豆豉炒香，掺入鲜汤，下胡椒粉、味精、料酒煮出味，去掉料渣，勾稀芡，锅浇在烧白上，再撒刀口辣椒、蒜末，炸上辣油，最后撒上花椒粉。



如何将排骨蒸滑爽

平常蒸排骨总是蒸不烂，而且颜色看起来就让人没食欲，如何将排骨蒸得滑爽鲜嫩，看起来色味俱全呢？可将排骨500克剁成块，加水过面，放入淀粉5克拌匀腌20分钟。用清水冲去淀粉味，加调味拌匀上蒸笼。排骨不可与淀粉、调味直接拌匀蒸，否则蒸出来会变红色、难吃。排骨加淀粉腌的时间不可过久，过久无肉味。排骨调味，要按顺序进行，先加豉油、盐、糖、味精，续加水、淀粉，最后加姜、蒜、生抽拌匀，稍腌后蒸，才会爽滑。

如何蒸冷冻的面品

冷冻烧麦、蒸饺及包子，去除包装袋后，不必退冰，在表面洒上少许酒放入电饭锅、蒸笼、微波炉里蒸熟，味更美。但冷冻什锦蒸蛋，则必须连袋子一起解冻，再倒进碗里蒸熟。

蒸馒头要诀

冬季蒸馒头，和面要比夏季提前一两个小时，和面时要尽量多揉几遍，使面粉内的淀粉和蛋白质充分吸收水分；和好的面要保持28℃～30℃为宜，使面团充分发酵；制馒头坯时，要先行揉制，然后再成型；馒头坯上屉前，要把笼屉预热一下；馒头在蒸制前要经过饧面，冬季约一刻钟，夏季可短些；要使馒头坯保持一定的温度和湿度；锅底火旺，锅内水多；笼屉与锅口相接处不能漏气。

怎样蒸出特别蓬松的蛋糕

蒸蛋糕最重要的就是不要用凉水搅，用40℃水温的水搅拌，就会蒸出特别松软的蛋糕。

不会煮烂的马铃薯

煮马铃薯之前先将其放入水中浸泡20分钟左右，再一起放入锅中煮，等菜汤充分地渗透到马铃薯里，就不会煮烂了。如果将已削皮的马铃薯，不加处理地放着，便会涩涩的。所以一定要把马铃薯浸在水里，才能去除涩味。



如何煮出内外皆熟的南瓜

煮蔬菜时，应将蔬菜放入大量的沸水中，在短时间内煮好。而南瓜正好相反，不能等水烧开了再放入，否则等内部煮熟了，外部早就煮烂了。正确的方法是：将南瓜放冷水中煮，这样煮出的南瓜才内外皆熟。煮南瓜粥时也是同样的方法

豆子煮得烂

有时豆子即使煮了很久，吃起来还是硬如石头，只有照以下步骤做，才能把它们煮得软绵绵的：豆子先泡水一晚，煮1～2小时，用文火慢煮，煮到软为止，重点是煮的过程中要不断加水，让水能盖过豆子1厘米，等豆子充分变软之后分2～3次加入砂糖，不可一次加入多量的砂糖，这样会使压力升高，让豆子脱水变硬。

美味365

南瓜饼

〔材料〕 南瓜、糯米粉

〔调料〕 蜂蜜、面包渣

●做法●

1. 把南瓜去皮，切小片，放锅内加点水（能没过南瓜即可，不要太多）同煮，小火，等南瓜能用勺碾烂即可。
2. 蜂蜜加到南瓜泥中，晾冷。
3. 撮成直径7厘米的圆形棍状多根，上笼屉蒸熟。
4. 将蒸熟的圆棍按成饼状，沾上面包粉，速冻到冰箱中，吃时直接炸即可。



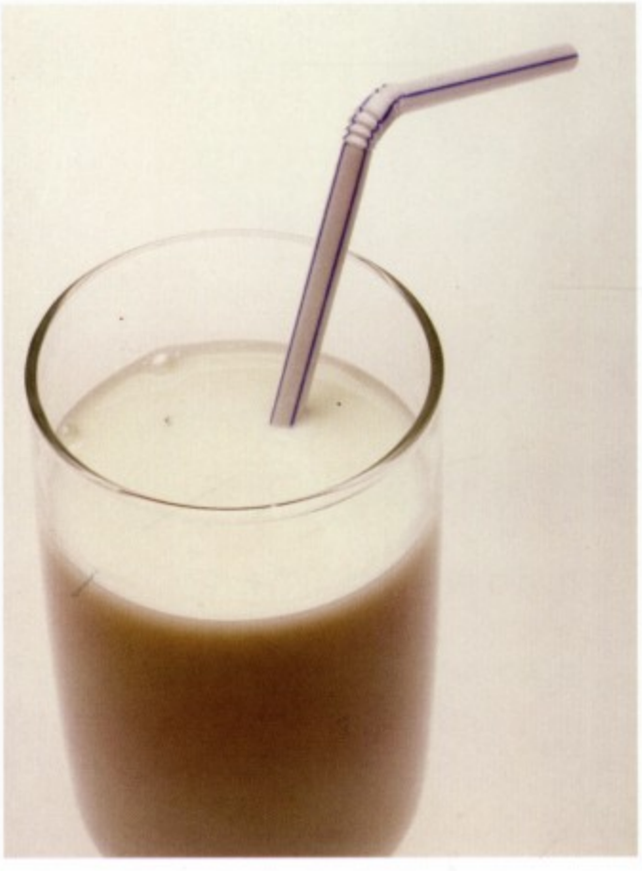
烹煮速冻蔬菜的方法

速冻蔬菜食用不当，就会破坏它的营养，所以速冻蔬菜一定要现吃，不要存放。而且在炒速冻蔬菜之前一定要先烹煮，烹煮的方法是：从冷柜中拿出不用洗涤，解冻即可，打开包装袋立即放入沸水中，加热到水再沸腾，即可取出烹调。

豆浆应该怎样煮才算熟

现在越来越多的人喜欢在家中自制新鲜豆浆，觉得又卫生又方便，但是在家煮豆浆一定要方法得当。大豆中含有丰富的蛋白质，但同时也含有胰蛋白酶抑制素，这种抑制素能抑制胰蛋白酶对蛋白质的作用，使大豆蛋白质不能被分解成人体可利用的氨基酸。要想充分利用大豆中的蛋白质，就必须通过充分浸泡、磨细、过滤、加热等处理方式，来消除胰蛋白酶抑制素的不利影响。生豆浆中还含有一种叫皂甙的物质，皂甙如果未熟透进入胃肠道，会刺激人体的胃肠黏膜，使人出现一些中毒反应，出现恶心、腹痛、呕吐、腹泻、厌食、乏力等。

当生豆浆加热到80～90℃的时候，会出现大量的白色泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，此时的温度不能破坏豆浆中的皂甙物质。正确的煮豆浆方法应该是，在出现“假沸”现象后继续加热3～5分钟，使泡沫完全消失。



煮咖啡的窍门

要煮好咖啡，首先要掌握好投料的比例，一般100克咖啡放2000克水、200克白糖。

煮出的咖啡是否好喝跟煮咖啡的炊具关系也很大。所以，煮时要稍动脑筋才能煮出别具风味的咖啡。例如，煮开时，在咖啡内放少许盐，就能煮出味道浓、好喝的咖啡。



旺火煮牛奶

牛奶如用文火煮，里面的维生素会受到空气氧化而被破坏，如用旺火煮，情况就好得多了。另外，煮牛奶不能见开就行，也不要煮沸了还在火上煮很长时间，而是要见开后离火，然后再移火上见开，再离火落开，这样反复三四次，不仅能保持牛奶中的养分，而且还能有效地杀死牛奶中的布鲁氏杆菌。

煮牛奶何时加糖

人们煮牛奶时加糖，同奶一起加热，这种做法是有害的。因为牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸。这种物质会危害人体健康。正确的加糖方法是：把煮开了的牛奶晾温时再加糖，因为牛奶温度降低了，赖氨酸与糖就不起变化了。

煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”

煮饺子虽简单，却也有不少的学问。俗话说：“敞锅煮皮盖锅煮馅”，敞开锅煮，水温只能接近100℃，由于水的沸腾作用，饺子不停地转动，皮熟得均匀，不易破裂。皮熟后，再盖锅煮，温度上升，馅易熟透。这样煮出来的饺子皮软柔嫩，爽滑可口。

美味365

钟水饺

〔材料〕 煮熟的水饺

〔调料〕 胡子酱油、蒜泥、红油海椒

●做法●

1. 将水饺煮熟后沥干摆盘。
2. 在水饺上淋上少许胡子酱油、蒜泥、红油海椒即可。



煮鸡蛋壳不破

煮鸡蛋时蛋壳易撞破，破鸡蛋看起来不美观，尤其是过节或送他人吃时，破鸡蛋是不吉利的。先将鸡蛋放在冷水里浸湿，再放进热水里煮，蛋壳不会破裂。此外，经过这样的处理之后，蛋皮也很容易剥下。



面条加盐煮不易烂糊

煮面条时，如果一不小心忘了时间或者突然来了一个电话耽误了时间，面条就煮成了一锅糊糊。怎样避免这种情况呢？其实只要使用一点小技巧就可以了：煮面条时，在锅中加少许食盐，这样即使煮面条的时间稍长，也不易烂糊。



煮玉米加少量食用碱

有些人吃完玉米后会出现腹泻等症状，怎样才能避免这种情况出现呢？在煮玉米时，加一点食用碱在水中一起煮就可以避免上述情况的发生，原因是玉米中含有不易被人体吸收的尼克酸，食碱与尼克酸发生反应，与尼克酸结合为容易被人体吸收利用的游离型酸，这样处理后的玉米吃过之后就不会发生腹泻了。



巧煮松脆的新笋

新笋鲜脆可口，是很多人喜欢的美食，但是如果烹饪不得法，就不能保持新笋色味俱佳的效果。烹饪时，可用开水煮新笋，不仅容易熟，而且松脆可口；另外，在水中加几片薄荷叶或盐，新笋煮后不会缩小。看着胖嘟嘟白嫩嫩的新笋，你的口水也流出来了吧！



美味365

水煮豆腐

〔材料〕豆腐、茼蒿、金针菇

〔调料〕葱、姜、蒜、盐、味精、料酒、酱油

●做法●

1. 将豆腐切片，焯沸水后捞出放入清水漂洗。将姜、蒜切末，茼蒿、金针菇洗净，茼蒿切段，葱切花。
2. 锅中加水煮沸，放入金针菇、生菜煮2～3分钟，放入各类作料，轻轻搅匀即可。





如何将洋葱煮得又软又烂

煮洋葱不容易煮烂，所以可以将洋葱切好后放在盐水中浸泡一会儿，这样再煮的时候就很容易煮烂的，而且味道也特别鲜美。

焖煮豆腐干易入味

将豆腐干和其他菜一起炒时，因为豆腐干难入味，所以吃起来很淡，而其他的配菜由于吸收了大量的盐分吃起来又很咸。怎样让豆腐干快速入味呢？可以在炒豆腐干之前，加调味料和水烹煮一下，豆腐干的质地变软，同时入味也容易了，这样炒出来的豆腐干，松软可口，味道鲜美。

煮蔬菜的小秘诀

煮蔬菜的时候，可以加入一小片肥肉，这样烹煮出来的蔬菜吃着口感不会太老，味道也比较好，肥肉可以在烹煮熟后弃之不用。

煮肉易熟易烂的方法

要使肉烂得快，可在锅里放几个山楂或几片萝卜。不宜用旺火煮，盐也不宜放得过早，更不要在中途加水，这样煮的肉味美又烂。煮牛肉时，在头天晚上将牛肉涂上一层芥末，第二天洗净后加少许醋，或用纱布将一小匙茶叶包起来与牛肉同煮，也可使牛肉易熟又烂。



鲜香可口的厚猪肚

猪肚肉吃起来柔软可口，这里再教你一个小窍门让猪肚更好吃。猪肚煮熟后，切成长条放在碗内，加一些鲜汤，放到蒸锅里再蒸一会儿，猪肚便会变得比原来厚一倍，而且吃起来松软滑嫩。试试这个方法，保证吃起来加倍爽。

猪肚煮熟后再放盐

煮猪肚要用很长时间才能煮烂，煮猪肚时，千万不能先放盐，否则猪肚会缩得像牛筋一样，而且要花费更长时间才能煮好。猪肚煮熟后吃的时候再放盐，不仅味道鲜美，而且还能减少营养的流失。

微火炖老鸭

老鸭用猛火炖，肉又硬又紧，不好吃。怎样才能把老鸭肉炖得鲜美松软呢？将老鸭洗净，切成块，置于凉水中，加少许食醋，泡上2小时，再捞出用微火炖，炖1个半小时左右，肉就会变得香嫩可口。也可在在炖老鸭时，放几个田螺在汤中一起炖，老鸭也容易烂熟。

美味365

水煮肉片

〔材料〕猪里脊肉、芹菜、莴笋叶

〔调料〕姜、葱、青蒜、豆瓣辣酱、酱油、淀粉、盐、味精、花椒粒、干红辣椒、食用油

●做法●

1. 猪里脊肉切成片后用少许酱油和水淀粉浆一下。芹菜洗净切成段，青蒜拍松斜切成小段，莴笋叶洗净切成段。
2. 葱、姜、蒜切丝，豆瓣辣酱用刀剁碎。
3. 坐锅，放少量油，待油烧热后放入豆瓣辣酱，炒出红油后放入葱、姜、蒜翻炒几下，放入少量水，开锅放入少许盐、味精，然后放入青菜，断生后捞出装入碗内，将浆好的肉一片一片滑入锅内，待肉变色熟透后连汤一起装入碗内。
4. 将锅洗净烧热，将花椒粒、干红辣椒倒入锅内翻炒焙脆后，倒在案板上碾碎，撒在煮好的肉片上。
5. 锅内倒入少量油，烧热后淋在肉片上即可。



蒸炖法

蒸炖法是把装好原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖，其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足，原料不易熟，香鲜味不足；蒸的时间过长，也会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

美味365

酥肉汤

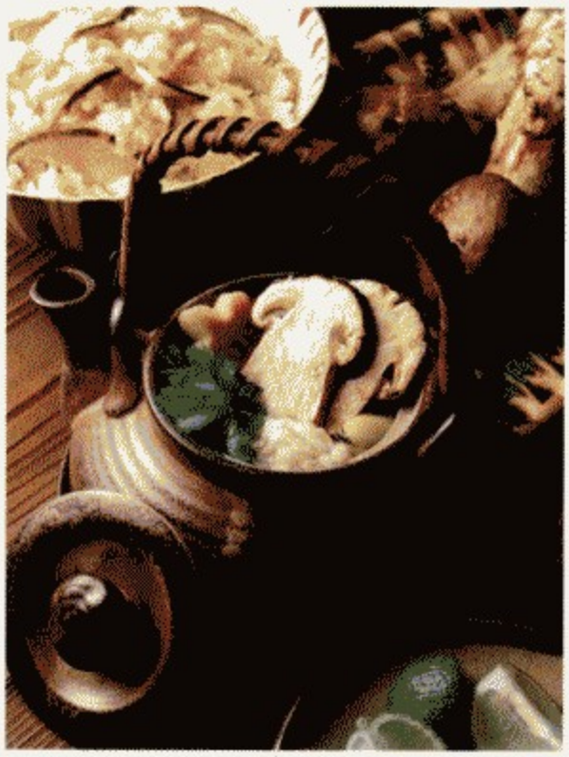
〔材料〕猪肉、鸡蛋、干豆粉

〔调料〕料酒、白萝卜、油麦菜、精盐、花椒、姜、鲜汤、葱花、菜油

●做法●

1. 萝卜去皮，切成3厘米大的块。将去皮五花肉洗净切成2厘米见方的丁。鸡蛋、干细豆粉、盐调成蛋豆粉。姜拍破、葱挽结。
2. 锅置旺火上，放油烧至七成热，将肉丁与蛋豆粉拌匀，用手将上糊后的肉丁抖放油锅炸至皮酥成浅金黄色，捞起即成酥肉。
3. 将酥肉放入大铝锅内，加鲜汤用旺火烧沸撇去浮沫。加盐、料酒、花椒、姜、葱、萝卜转用小火煨粑，捡去姜、葱、花椒不用，加油麦菜和味精，起锅舀入汤碗内，撒上葱花即成。





不隔水炖汤法

不隔水炖汤法是将原料在开水内烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水，加水量一般可掌握为比原料的稍多一些，如1斤原料可加1.5斤到2斤水，加盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约两三小时左右。

隔水炖法

隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水锅内（锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸入为度），盖紧锅盖，使之不漏气。以旺火烧，使锅内的水不断滚沸，大约3小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，汤汁清澄。

炖牛肉加少量茶叶

炖牛肉是许多人喜爱的美味菜，但是家常做起来很慢，因为牛肉不易烂，特别是碰到买的是老牛肉，就更是要花很多时间来炖烂。为了使牛肉炖得快、炖得烂，加一小撮茶叶，茶叶约为泡一壶茶的量，用纱布包好，放入炖锅中和牛肉同煮，牛肉很快就炖烂，而且味道鲜美。



核桃煮腊肉除异味

腊肉是中国人过年时必备的传统菜品，吃起来味道虽特别，但是做起来是很需要技巧的。因为腊肉经过盐浸渍或用烟熏之后虽然很香，但是也会有一股异味，尤其是时间放得很长的腊肉，异味更强烈，有的人不习惯这种味道，那么用什么方法能去除呢？取十几个核桃，在核桃上钻许多小孔，将钻有小孔的核桃和腊肉同煮，便可消除异味。



美味365

鱼丸汤

〔材料〕 活鱼

〔调料〕 姜汁、葱花或嫩豆苗、盐

•做法•

1. 选肉厚而刺少的鱼，剖为两片，先取一片钉其头部于木墩之上，用刀徐徐斜着刃刮其肉，肉乃成泥状，不时的从刀刃上抹下来置碗中。两片都刮完，差不多有一碗鱼肉泥。
2. 加少许盐，少许水，挤姜汁于其中，用几根竹筷打，打得越久越好，打成糊状。不需要蛋白，鱼不活才加蛋白。
3. 煮一锅开水，移锅止沸，急速用羹匙舀鱼泥，用手一抹，入水成丸，变色即是八九分熟，捞出置碗内。
4. 继续制作，手法要快，沸水要控制得宜，否则鱼泥可能入水涣散。将做好的鱼丸倾入汤内煮沸，洒上一些葱花或嫩豆苗，即可盛出。



炖肉是开水下锅还是冷水下锅

炖鸡、鸭、排骨等肉汤时，常常有人会问，是开水下锅炖还是冷水下锅炖？用新鲜的鸡、鸭、排骨煲汤时，当然是开水下锅最好，这样肉中的营养物质溶解充分。如果是用盐腌过的鸡、鸭、排骨等炖汤，则必须冷水下锅。另外，在炖汤时，加入几片橘皮或芹菜叶，不仅汤的味道清香，还能减少油腻感。

巧煮黑枣

黑枣的皮很厚，连皮一起吃会影响口感，怎样在煮枣的同时去掉那一层厚皮呢？煮黑枣时，加适量的灯草，枣皮会自动松开。煮熟后，只要用手一按，枣皮就能脱掉。

美味365

炝锅蹄花

〔材料〕猪蹄、黄豆芽

〔调料〕姜、蒜、葱、辣椒、盐、酱油、味精、胡椒粉、白砂糖

●做法●

1. 在炒锅中倒入花生油，将油烧至六成热，把切好的猪蹄放入油锅，炸约2～3分钟后捞出控油。
2. 在锅内重新倒入油，把已剁碎的辣椒放入油锅以小火炒约2分钟，接着放入姜蒜一起炒。
3. 把调和好的酱油、味精、盐、胡椒粉、白砂糖放入油锅，和辣椒一起炒一会儿后加入适量开水（没过辣椒即可）。
4. 把炸好的猪蹄放入锅中用小火慢炖15分钟，待锅内汁水被猪蹄收干后即可起锅装盘。



“卤”的制法

卤是冷菜常用的烹制方法，所用的原料较广，牛羊猪肉，猪的内脏和鸡、鸭、豆制品均可做卤味菜。制卤制菜要点是：首先要制卤，将花椒、大料、桂皮、姜片、五香粉、葱段等，用纱布包起来，加热煮1小时即成卤汁。如用植物油炒糖色，待糖色炒好后，放入卤汤中，即成红卤，如不加炒糖色，也可以酱油代替。如卤汁中不加炒糖色或酱油即为白卤。



“炝”菜的方法

炝，是凉菜的烹调方法之一。其特点是操作简便，清软爽口，风味独特。

炝菜要用花椒油。花椒油做法是将植物油烧热，然后投入适量花椒，炸至微黄时即可使用。这是因为炝菜是冷菜，如使用荤油炸制，冷却后，会凝聚结成块，食用油腻满口，会破坏其清淡爽口的独特风味。

对于动物性原料如鸡丝、肉丝等，可用滑炝的方法。即将原料上浆后，用温油滑熟投凉，然后用炸制的花椒油炝制。这样原料油滑后除去异味，一经滑炝菜肴色泽洁白，质地嫩软，提高了成品品质。

腌牛肉的妙招

炒牛肉之前通常要先腌牛肉，腌牛肉实际是调味和保质的过程。在用料上，首先是用白糖。牛肉喜甜厌咸，就连烤制牛肉干也是要有一定的甜味才行。用糖不单是解决味道问题，而更重要的是用白糖腌20分钟之后，糖分子渗入到牛肉里去，肉质会出现鲜嫩的变化。腌过糖后还要渗水搅拌，以免使牛肉脱水而收缩变硬。而且糖分子渗入到牛肉里后，一遇加水，它也会吸水而使肉片稍微变涨起来，从而更减少了它的韧性和硬度。其次是加盐和味精、酱料。有人喜欢同时加进嫩肉素（木瓜蛋白酶）使之松软，但是用了之后，就难保能有原汁原味了。也有人喜欢用小苏打，但它会破坏肉中的营养。所以，还是用盐和味精为好；再次是裹浆。加上述配料后要立即拌匀、裹浆。裹浆，就是尽量使每块肉片的表面都沾上浆，以减少肉片与空气的接触并且间接受热，使肉中的养料少受损失并能保持肉质鲜嫩的原味。浆料有两种：一是用淀粉，在腌肉时渗出的组织液和渗水搅拌时加进去的水，正好与淀粉调成浆，用来作裹浆料；二是用纯蛋白加少许水打匀也行，不过效果不如淀粉。



醋水渍鱼香味浓

烹饪鱼之前，先把鱼放在加醋的水中浸渍片刻，然后捞出，沥干水烹制，这样做出来的鱼吃起来会有一番鲜嫩甜软的风味。

美味365

酸菜肉丝

〔材料〕酸菜、五花肉丝、辣椒丝

〔调料〕姜丝、油、盐、糖、葱花

●做法●

1. 酸菜切丝，泡入加盐的盐水中（一碗水加1匙盐的比例），可使酸菜的咸味完全释出，再用清水冲洗2～3次。
2. 锅内放3大匙油加热，放入姜丝与肉丝拌炒。
3. 放入酸菜拌炒后，加少许盐与糖调味，撒入辣椒丝、葱花即可盛盘。



巧渍蘑菇

在1公斤的温水中，加糖25克，把洗净的蘑菇切好浸入泡12个小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇中浸入了糖液，烧好后味道更加鲜美。

腌菜咸辣味的淡化

腌渍小菜，如过咸或过辣时，可将小菜切好后浸在50%的酒水里，能冲淡咸味或辣味，且味道更鲜美。

巧腌四川泡菜

先用凉开水制成盐水（每5000克水加盐300～400克）入坛，再将各种辅料入坛，每5000克盐水加花椒5克、红尖椒150克、姜片150克、黄酒或烧酒150克、醋少许。把蔬菜洗净，切成段、块、条、片等，放在通风处晾去表水，然后装入坛内（一定要装满），封闭坛口，坛口周围水槽里盛上冷开水。一般腌渍10天以上即可食用。

美味365

泡椒田鸡

〔材料〕田鸡、淀粉

〔调料〕料酒、盐、泡椒、姜、葱

●做法●

1. 锅内烧热油，油热下田鸡块，煸炒3～4分钟后盛出。
2. 余油下花椒几粒，出香味后铲出，下泡椒，姜丝，出辣味后下炸好的田鸡块，加少许盐，出锅前下葱丝。



腌泡菜除霉花

腌制泡菜时容易生霉花（白膜），可取干蚕豆250克，炒熟放凉后，用纱布包好放入坛内，第2天取出。这样，就可彻底除去白膜，蚕豆加工后，还是下酒的好菜。



腌豆角新法

选择早晨采摘的新鲜脆嫩的豆角，直接加入适量的盐，在容器内轻揉，待手感潮湿之后，再入缸（注意避免破损或虫蛀的豆角混入），层层压紧、压实，并撒上少量盐，加净石压顶层，封口。此法是直接利用豆角本身的汁水腌浸，不另加水，避免豆角在水中变腐。成品味正、色泽黄亮、口感松脆，可贮存1年以上。

芥末做泡菜

做泡菜一定要保持色泽清爽，这样做出的泡菜才有食欲，做泡菜时加点芥末、芹菜屑和鱿鱼屑，可使泡菜色、味俱佳。

Food Made From Wheat

面食 烹饪秘技

口感柔软的清汤挂面

煮是烹饪中的一种常用方法，但是根据煮的内容不同煮也有很多的技巧。煮挂面不要等水沸后下面，当锅里有小气泡往上冒时再下面，搅动几下，盖锅煮沸，适量加冷水，再盖锅煮沸就熟了，这样煮出的挂面柔软而且汤清。



做包子时碱放多了怎么办

做包子时，常常会一不留神就将碱放得过多。包子放多了碱，经蒸笼一蒸就会变成黄色。怎样才能让放了过多碱的包子回复白色呢？如在原蒸锅的水里加2～3汤匙醋，再蒸10～15分钟，包子就又变成白色，这个方法是利用大家都熟知的“酸碱中和”的原理。



怎样和好饺子面

有了质量上乘的饺子馅，和饺子面团也有讲究。大家知道，面粉里蛋白质的种类很多，主要有麦胶蛋白、麦谷蛋白、麦清蛋白、麦球蛋白等。其中麦胶蛋白和麦谷蛋白约占面粉蛋白质总量的80%以上，它们是形成面筋的蛋白质。饺子皮粘连的主要原因是面筋不够，或者是面筋还没有形成。

因此，在和饺子面时，一定要注意面要和的略硬一点，和好后应放在盆里盖严密封，待10～15分钟，等面中麦胶蛋白和麦谷蛋白吸水膨润，充分形成面筋后再开始包饺子。

美味365

葱香饼

〔材料〕 精白粉、山东大葱、花生油

〔调料〕 盐

●做法●

1. 精白粉500克加清水300～400克和成面团，反复揉上劲均分成8个面团，盖湿布“醒”15分钟。
2. 大葱洗净切成葱末，和花生油、盐混合均匀。
3. 每个面团醒好后加1/8份葱油，赶成薄饼胚。直至将8个饼胚赶完为止。
4. 大号平底不沾锅中小火烧热，刷上少许色拉油，放入饼胚，一面烙成焦黄色后起出饼胚，锅内再刷油，饼胚翻面继续烙至双面焦黄为止。上桌时每张饼均切4块，蘸调味汁吃即可。



做馒头时可加一块猪油

谁都喜欢吃松软洁白的馒头，看起来就会被它的颜色和香味吸引。怎样省力地做出这样的优质馒头呢？做馒头时，如果在发面里加进一小块猪油，并揉匀，蒸出来的馒头不仅洁白、松软，而且闻起来特别香。另外，蒸馒头时掺入少许橘皮丝，可使馒头增加清香。

煮饺子不粘连

饺子是中国人的传统食品之一，南北皆宜。可是煮饺子时，饺子容易粘在一起，这样的水饺就不好吃了。在水里放一颗大葱或在水开后加点盐，再放饺子，饺子味道鲜美不粘连。或者在和面时，每500克面粉加拌一个鸡蛋，饺子皮也可不粘连。

美味365

鲜虾包

〔材料〕洋白菜叶片、鲜虾、胡萝卜、芹菜、心里美、白萝卜

〔调料〕蛋黄、酱

●做法●

1. 将洋白菜叶用热水烫3分钟，鲜虾煮熟。
2. 将胡萝卜、芹菜、心里美萝卜、白萝卜分别煮熟切丁。上述食物用蛋黄酱调好味道，放置洋白菜叶片上包好。



轻松掌握和面的方法

和面时，将水缓缓倒入面粉中，边搅拌边添水，待水被面粉吸干后，双手搓拌面粉，使其成为不粘盆的众多小面片，同时双手略沾冷水，除去手上面片。在小面团上轻拍冷水，揉成不黏手的光面团。



干面包香喷喷

面包买回来放久后很快就会变硬不好吃了，这时可以用以下方法来处理：放入保鲜袋中，滴入少许饮用水，或者放进微波炉或烤箱里加热，面包就会像刚出炉般热腾腾且柔软了。如果是土司，可以沾蛋入锅炸，或加上一些爱吃的酱料放进烤箱烤，就有新的吃法了。



煮面条加食油不粘连

除了大米，面条也是我们的主食之一。煮面条时常会碰到这样的情况：锅太小，水放得不够，面条粘在一起，汤泡溢出。其实解决这个问题有一个简单的小窍门：煮面条时加一小汤匙食油，这样面条就不会粘在一起，煮出的面条根根滑爽，而且面汤起的泡沫也不会溢出锅外。



做拔丝元宵的要领

做拔丝元宵时，要先用食油抹锅底，再放白糖和适量水，用文火将其化成稠糊状，当冒大泡呈黄色后，将煮好的元宵入锅，与糖糊搅拌，迅速出锅，趁热食用。

煮饺子先放盐

煮饺子时，一定要添足水，待水开后加入2%食盐，等盐溶解后，再下饺子。因为盐中的钠离子、氯离子会使面筋的韧性、弹性、滑性增加，饺子不会粘皮、粘底，使饺子的色泽变白，汤清饺香。

龙骨汤煮面条营养齐全又美味

龙骨汤喝起来营养爽口，用来煮面条其实也是很好的选择。将龙骨汤煮开，下入面条，充分搅拌，以免面条糊汤，再加入一点蔬菜一起煮，营养齐全又味美。如果汤太少，就用开水煮面，再将汤煮开淋上去，吃起来也是一样的营养味美。



美味365

醪糟汤圆

〔材料〕 汤圆、醪糟、鸡蛋

〔调料〕 白糖、盐、食用油

•做法•

1. 坐锅点火烧水，待水开，将汤圆下到锅里。
2. 待汤圆浮出水面，加入醪糟，加适量糖，即可。
3. 也可磕入鸡蛋食用。



焦黄酥脆的馒头如何炸

炸馒头时，油温的控制是个难点。油温太高，馒头的外皮炸焦了，可是里面还是凉的；油温低了，炸很久都还炸不香。炸馒头如何才能“内外兼顾”呢？将馒头切成片，先在冷水里浸一下，再入锅去炸，这样炸好的馒头片焦黄酥脆，既好吃又省油。

做馒头发面的技巧

做馒头时，发面是很关键的一个步骤：发面时加少许盐再和面，不容易结干面团；冬天用发酵粉发面，加一些白糖，可缩短发酵时间；发好面后，以盐代碱揉面（500克面放5克盐），既能去除发面的酸味，又可防止馒头发黄。

美味365

三明治

〔材料〕 面包、火腿片、生菜、西红柿、奶酪片

〔调料〕 果酱

•做法•

1. 生菜洗净，西红柿洗净切片。面包横切两半。
2. 在面包上依次铺上火腿片、奶酪片、西红柿片、生菜即可。还可加果酱一起食用。



做三明治的小窍门

做三明治时，应先把面包放在冰箱内，面包会变得比较硬，不但好切，也容易涂上奶油及馅料，等到三明治做好，放一段时间，面包即恢复膨松的弹性。这样做三明治省事又轻松，口味也与常规做法做出的三明治没有区别。



油炸元宵时火要均匀

油炸元宵时，待油热便下锅，火要均匀，元宵下锅后轻轻翻动几遍，直至元宵全部软涨，颜色金黄，即可捞出撒上糖食用。

烤制小薄饼用点啤酒

烤制小薄面饼时，在面粉中掺一些啤酒，烤出来的饼又脆又香，做油饼时，在面粉中掺一些啤酒，做出来的油饼不仅香脆，还有肉的味道。



干硬饼干变酥香

将不再酥脆的饼干放在烘干炉中加热2～3分钟，即可松脆可口。如果没有烘烤设备，也可放入高压锅内烘烤。



汤圆制作小窍门

通常一两汤圆粉可以包5个汤圆，和面时面与水的比例约为3：1。由于汤圆粉黏性较强，一般用温水和即可，和好面后直接包馅，不用醒面。如果希望汤圆的颜色有些变化，可以在和面时加入不同颜色的汁水。

煮面条不结团

煮面条时，如果水放少了，或者煮的时间稍久，又没有搅拌，面条很容易结成糊结成了团，怎样才能不让面条“纠结”在一起呢？这时，可喷点米酒，面条会自然松开。

汤煮元宵的要领

汤煮元宵要掌握“滚水下，文火煮”的要领，并用汤勺徐徐推转，使元宵在汤中翻转，不致粘锅。水沸时加凉水，可保持汤水似滚状态。辨别元宵是否熟透，可眼观手按，看其表面光滑，浮于水面，手拿筷子按下时，里面松软一致，有一定弹性，即可食用。

美味365

蝴蝶面

〔材料〕蝴蝶面、西芹、小黄瓜、胡萝卜、生菜、玉米粒

〔调料〕柠檬汁、糖、橄榄油、盐、红酒醋、蒜粉、洋葱粉、胡椒粉、辣椒粉

●做法●

1. 准备半锅沸水，加入少许盐及橄榄油，放入蝴蝶面，煮熟后立即捞出浸入冰水；冷却后捞出沥干水分，拌入橄榄油备用。
2. 西芹、小黄瓜、胡萝卜洗净，切小块；生菜洗净，撕小片后浸入冰水，取出沥干待用。
3. 将各种调味料混合均匀作成酱汁。





刀削面

■ 原料 ■

面粉、水（面水比例约 10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水调制成面团，饧30分钟左右备用。
2. 取适量的面团，用手揉成长约8～9寸的圆柱形面团。
3. 一手持刀削面刀，一手托面团，用刀沿面团的外侧向里一刀挨一刀将其削入沸水锅中，煮3分钟左右即可出锅食用。

■ 特点 ■

柳叶形，三棱状，七寸长，无毛边，口感筋韧利口。



手擀面

■ 原料 ■

面粉、水（面水比例约 10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水调制成水调面团，饧30分钟左右备用。
2. 取一块面团，用手揉均匀，然后平放于案板上，光面向下，用擀面杖向四周用力擀开成片状。
3. 待面块擀制到一定的程度时，将擀杖卷入其中，用面紧紧包裹在内，并用手反复向外推卷。如此几次后，将其展开，撒上适量的扑面，从另一个方向把擀面杖卷入其中，进行推卷操作，然后再展开，撒扑面。以此类推，直至将面团擀成薄片为止。
4. 将擀好的面片用刀切成细条状的面条，下入沸水锅中煮3分钟左右即好。

■ 特点 ■

粗细均匀，长短一致，口感筋韧。



刀拨面

■ 原料 ■

面粉、水（面水比例约 10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水调制成水调面团，饧30分钟左右备用。
2. 取一块面团，用手揉均匀，然后平放于案板上，光面向下，用擀面杖向四周用力擀开（擀制方法同手擀面的操作）成3～4毫米左右的片状。
3. 将加工好的面片三到四层放为一摞，用双手持特制的双把刀，从面片的外侧，背朝里，韧朝外，呈45度角用力拨出，使之成为宽窄一致的菱形状面条。
4. 将加工好的面条，下入沸水锅中煮3分钟左右即好。

■ 特点 ■

粗细均匀，长短一致，口感筋韧。



小揪片

■ 原料 ■

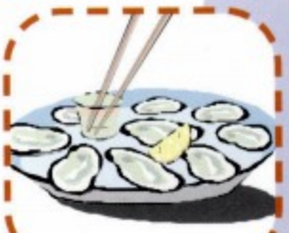
面粉、水（面水比例约 10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水调制成水调面团，饧30分钟左右备用。
2. 取一块面团，用手揉均匀，然后平放于案板上，光面向下，用擀面杖向四周用力擀开（擀制方法同手擀面的操作）成3～4毫米左右的片状。
3. 将面片分割成宽约5厘米的长条形片状，然后一手托面片，另一手用食指与拇指相配合，从下往上将其揪成拇指大水的片状面。
4. 揪好后下入沸水锅中煮3分钟左右即熟。

■ 特点 ■

大小均匀，厚薄一致，口感筋韧。



猫耳朵

■ 原料 ■

面粉、水（面水比例约2:1）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水调制成水调面团，饧30分钟左右备用。
2. 将和好的面团搓成长条状，用刀切成小丁。
3. 将切好的小丁用大拇指搓成具有小窝状的面疙瘩。
4. 入沸水锅中煮熟即可食用。

■ 特点 ■

大小均匀，厚薄一致，口感筋、韧、滑。



拉面

■ 原料 ■

面粉、水、碱面、盐（面水比例约10:5.5）

■ 制作方法 ■

1. 将面粉、水、碱面、盐调制成水调面团，饧30分钟左右备用。
2. 将饧好的面团分别用两只手抓住两端，然后进行一系列的晃动动作，操作至其具有一定的延伸性时，放在撒有浮面的案板上进行下一步的操作。
3. 将晃好的面团表面均匀地裹上一层浮面，用双手分别抓住面团的两端，然后均匀地向，两边抻拉，如此反复抻拉7～8次左右即完成拉面操作。
4. 将加工好的面条迅速放入沸水锅中煮熟即可食用。在煮制时，待面条浮上水面7～8秒左右时要用筷子撩散，以防面条互相粘连）

■ 特点 ■

柱条形，粗细均匀，口感筋滑可口。



包皮面

■ 原料 ■

（1）面粉、水；（2）红面、面粉、水（面水比例约10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 将原料（1）中的材料加工成白面水调面团，原料（2）中的材料加工成红面水调面团。
2. 根据手擀面的加工制作方法，将上述面团都加工成厚约5毫米的面片备用。
3. 用两层白面片，包裹一层红面片（大小要均匀一致）然后再用擀杖擀成薄片状。最后，用刀切成细条，入沸水锅煮熟即可食用。

■ 特点 ■

粗细均匀，长短一致，口感筋韧。



一根面

■ 原料 ■

面粉、水、盐、蛋清适量（面水比例约10:4.5）

■ 制作方法 ■

1. 把上述原料中所有的材料加工成面团，饧30分钟左右备用。
2. 采用抻面技法将面团加工成具有一定延伸性的面团，然后用手搓成直径约8毫米的长条。搓好后，摆在盘中，刷上适量的油饧1～2小时即可进行加工。
3. 一手抓面条，一手轻轻将其拉长，并用手来回滚动面条，使其更圆润光滑。
4. 将拉好的面条直接下入沸水锅中煮熟即可食用。

■ 特点 ■

色泽洁白，口感筋抖，因面条的数量仅为一根，故叫做一根面。

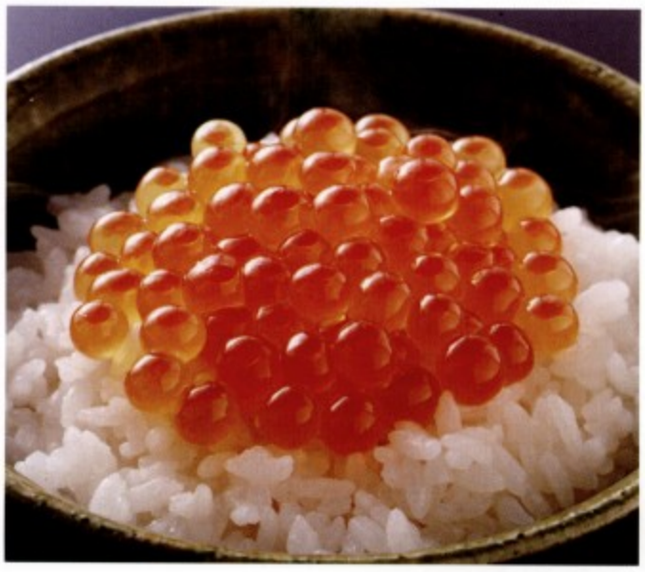


Rice and Porridge

饭粥 烹饪秘技

煮出亮晶晶的米饭

用专用量米杯正确地量出需要的米量。洗米时第一次加入大量的水，快速地搅拌后立刻将水倒掉，用手掌以按压的方式搓洗米，用水重复冲洗至清澈为止。在洗好的米中加一小撮盐和色拉油，放入电饭锅中，可以让煮出来的米饭亮晶晶。



做好小米饭的要诀

将洗净的小米上笼干蒸1次，蒸后放入锅内加水煮，切记只能用中火，让水面保持微滚，当锅内水高出小米1.5厘米左右的时候，转成小火焖煮。听不到锅内水的响声时，可熄火焖煮，10分钟左右即可食用，这种方法煮出的小米粥柔软适口，味道好极了。



开水煮饭节约时间又好吃

淘米、倒水、下米入锅，这是司空见惯的煮饭步骤，但是我们通常都是用冷水煮饭，其实开水煮饭可以缩短高温蒸煮时间，能在更短的时间内煮熟米饭，而且还使冷水中的氯挥发，保护米中的维生素，煮出来的米饭口感更好。

熬粥不宜放碱

有的人熬粥或煮豆时，喜欢放少许碱，认为这样煮出的粥香浓有分量。其实这样做从饮食学的角度来说，是不科学的。因为放碱和粥一起熬，会破坏米、豆中的营养物质。

巧蒸香喷喷的白米饭

把米洗干净后先浸泡半个小时再煮，饭煮好之后先别急着把锅盖打开，让白饭在电饭锅闷一闷，这样煮出来的白米饭就会喷香扑鼻。



饭煮得不够熟时的补救

如果米饭煮得太硬或是还觉得不够熟时，在饭上面用筷子插出几个小洞，滴几滴日本酒，再蒸一下，不久饭粒就会熟透，变得更香软好吃。日本酒也可用来消除剩饭热过后常会有的异味。



清粥加盐增甜

盐有一种特殊的功能就是：可以使甜的东西更加甜。煮一锅清粥，你不必去考虑熬高汤，在清粥中加入少许的盐就好了，这样的清粥不用加料也一样美味。



冰块去除汤中浮油

做汤的时候，经常会看到汤的表面浮出一层油。这时，可以用一块布包上冰块，从油面上轻轻掠过，汤面上的油就会被冰块吸收。冰块离油层越近越容易将油吸干净。

煮粥时要一次性将水放足

有的人煮粥喜欢中途加水，最好的方法是煮前一次性把水放足，不要中途添水，否则粥的黏稠度和香味会大打折扣。

煮稀饭不外溢

煮稀饭最令人头痛的是：开锅后，煮沸的稀饭溢出锅外，尤其是人不在厨房时，稀饭煮沸了溢出锅外，稀饭汁流得灶台上到处都是，这的确让很多人都很头痛。如果往锅里滴几滴芝麻油，沸后把火弄小一点儿，这样不管煮多长时间稀饭也不会外溢。

怎样炒出松软好吃的米饭

炒米饭时，饭团很难炒散，没炒散的饭团不仅影响美观，而且难以入味，也影响了口味，可放入一些烫热放冷的酒，饭团会立即均匀地分散开，而且吃起来还有股醇香味。



煮稠粥又不粘锅

有的人不喜欢吃稀粥，但是煮很稠的粥，又很容易粘锅。想要煮稠粥又不粘锅，用什么方法煮才好呢？洗好米即刻下锅，以开水、大火先烧开，再开至微火，焖煮中途不要添水或搅拌，但可加点食用油。



煮菜粥最后放青菜

煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜（不要焯水），这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。



巧煮豆粥

把豆和米分开淘净，各自泡在盆里。锅内先放煮粥用水量的1/3，烧开后放入豆子，煮5～6分钟，豆子就能吃透水而涨得发起来，这时可将锅里的水加足，用大火煮，待豆子将要开花时放进米，用文火将豆粥煮烂。

煮粥时可放一个小调羹同煮

如果粥有点粘底，请千万不要用勺子拨锅底的粘皮，要不粥会有糊味，可以放一个轻的小调羹在锅底与粥同煮，水沸腾过程中，小调羹也被带动，可以防止粥煮粘底。

香喷喷的鸡蛋炒饭

想自己烹制好吃的蛋炒饭吗？其实很简单，按如下方法来做，保准你出手不凡：将鸡蛋打入碗中，用筷子顺一个方向搅拌，直接倒入米饭里，迅速将蛋饭拌匀拌散，然后加葱、姜末等调料，用旺火热油稍炒，即成为香喷喷的蛋炒饭了。



米饭有焦味怎么办

米饭有了焦味，不要搅拌，先将饭锅放在潮湿处或一盆冷水中，过10分钟，烟焦味就没有了。也可切一段7厘米长的葱插入饭锅内，盖上锅盖，过一会儿串烟味就没有了；或者用碗盛上冷水，放到饭锅中间，将碗压入饭里使碗边与饭平齐，盖上锅盖，改用小火焖1～2分钟后开锅，就没有焦味了。



皮蛋瘦肉粥的烹煮方法

煮粥的水要充分沸腾才下材料：大汤锅中放很多水，煮沸，再放材料。先下肉块、姜片，火不要关小，肉块到了沸水中，外面的部分遇热而熟硬，封住了里面的肉汁，这样煮了粥后肉也不难吃，然后待水再次沸腾时下腌好的米和一个切碎的皮蛋，而这第一个皮蛋切碎下粥与米同煮，皮蛋会融化，融入粥的味道中。煮粥时火候要足：水沸了，下了材料后，先大火煮20分钟，然后再转小火煮1个半小时，火候足，粥就绵软入味而且容易消化。

煮皮蛋瘦肉粥要预先“腌”米

煮皮蛋瘦肉粥要预先“腌”米：取约半碗米淘洗干净后，用2汤匙油、1茶匙盐和少许水（2茶匙）拌匀，腌至少半小时。放心，虽然用了很多油，但是油会在煮粥的过程中挥发，令米绵烂，所以并不油腻的。

人人爱吃的八宝粥

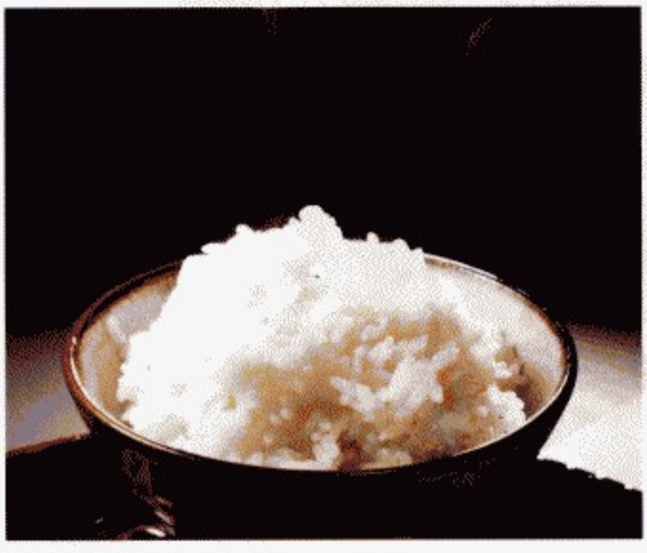
八宝粥不仅味道香甜可口，而且营养丰富，是人见人爱的上品佳肴，制作起来也非常方便，不妨自己动手来试试。

将糯米、黑米、薏米、红豆、高粱米等洗净后放入锅内，加冷水用小火慢煮，煮至六成熟时，将莲子、栗子、红枣、核桃仁等先后放入锅内（以易熟程度为标准），与上述材料同煮，为了防止粘锅，要不停地搅动。

将上述材料熬至汤汁浓稠，散发出扑鼻的清香时，加入白糖或者冰糖，即可食用。

砂锅焖米的简单方法

香喷喷的砂锅焖米，自己烹制其实也是非常简单的：将米淘净后，把水倒干放置5分钟，然后将砂锅内加适量开水，加米，旺火烧开后改小火，焖10分钟后熄火，再保温10分钟即可。



煮粥时要搅拌

煮粥时为什么要搅拌呢？不仅是为了防止糊底，也是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，至呈酥稠状出锅为止。



煮八宝粥不宜加矾

要知道加矾后的八宝粥不但口味变涩，八宝粥也会失去原来清香适口的风味，而且使八宝粥中的部分营养物质遭到破坏。另外，矾在水溶液中受热后，便能产生二氧化硫和三氧化硫等有害物质。因此，忌煮八宝粥时加矾。

让你的粥更加美味

虽然清粥似有若无的清香味道也不错，但是运用一些小技巧，也可以使你的清粥呈现另一种风味，何不一起来尝试一下呢？

在清粥中加少量食盐，喝起来味道更鲜美，当然前提是清粥中不要添加其他汤料，否则喝起来会过咸。

粥都要经过久熬，才能散发其美味。但食物在熬煮过程中，难免会失去鲜甜味，善用青葱、香菜、芹菜等可以生食的配料，在起锅前拌入，就能使粥散发浓郁的香味，使你熬出的粥更美味。

煮粥前先将米用冷水浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样做的好处是：熬起粥来节省时间；搅动时顺着一个方向转；熬出的粥口感好。

皮蛋瘦肉粥的“肉”如何处理

如果用瘦肉煮粥，那么要先用沸水把瘦肉略煮一下，然后洗净；如果喜欢用腌的咸猪肉煮粥，那么要提前一天腌咸猪肉，方法如下：猪肉一块，冲洗干净，抹干，撒2～3茶匙盐，均匀涂抹在肉上，放冰箱下格（就是不会冻成冰的保鲜格）腌12小时或更长时间才可以入味。

煮粥时底、料分煮

大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。



Delicious Soups

靓汤 烹饪秘技

巧制奶白汤

熬制一锅美味的汤，关键是要善于把握火候，熬奶白汤更是要灵活掌握火候。首先要用旺火将汤煮沸，再改用中火加热，让锅中的汤一直保持一种沸腾的状态，这样才有助于汤内脂肪的乳化，并能均匀分散在汤中，使汤汁变白。需要注意的是，要想熬好一锅诱人的奶白汤还需有耐心，约2~3个小时才可熬好。





让浓汤变清的妙招

用龙骨、鸡、鸭等原料煲汤时，会出现汤浓油厚的现象，这时在汤中加少许鲜鸡血，可以让汤变得澄清。

浓汤中过厚的浮油，还可用下面这种方法去除：用一块干净的布包上冰块，然后从油面轻轻掠过，油层就会被吸收。

另外，要特别提示的是，清除油层的步骤最好在汤煲好后进行，否则会使汤中的养分、鲜味和热能过早地散失掉。

浓汤勾芡技巧

在西餐厅中，我们经常吃到各种浓汤，这些汤并不是用淀粉勾芡，而是以面糊做成，在冷了以后，汤汁不会变稀，可保持原有的浓稠状。面糊是以面粉与猪油一块儿煮成的糊状物。以二分的面粉、一分的猪油放到锅中，以小火慢慢去煮。将这些面酱煮到起泡，散发出香味时即可盛起。做浓汤，一次可多做一些，用瓶装起来，在要用时调些水，慢慢地去搅和，等面糊完全溶于水后，再倒入汤中，即成香醇的浓汤了。

美味365

酥肉血旺汤

〔材料〕 酥肉、猪血、鲜汤、香菜

〔调料〕 葱、盐、醋、味精

●做法●

1. 将猪肉、香菜洗净备用。
2. 锅中加水加鲜汤加热至七八成熟，放入酥肉、猪血，用小火加热，约30~40分钟后，在锅中加入香菜、姜片、葱，以及各种调味料，再加热3~4分钟即可。



汤太咸该如何处理

煮汤或煲汤时常常会放盐过多，导致汤喝起来太咸。汤太咸又不宜兑水时，可放几块豆腐、几块土豆或几片蕃茄到汤中；也可将一把米或面粉用布包起来放入汤中，这样再煮十几分钟之后，汤中过多的盐分就会被吸收，汤喝起来就不会那么咸了。

美味365

羊汤鳝丝汤

〔材料〕 羊肉、羊血、鳝鱼丝

〔调料〕 葱、料酒、盐、生姜、当归、胡椒面

•做法•

1. 当归，生姜用清水洗净，切成大片。
2. 羊肉去骨，剔去筋膜，入沸水汆去血水，捞出晾凉，切成5厘米长、2厘米宽、1厘米厚的条。
3. 当羊肉炖至1小时后，放入鳝鱼丝、萝卜，并加适量食盐。然后继续炖煮，待羊肉、鳝鱼丝熟透，再放羊血、味精，略加搅拌后即可盛盘，取出油碟即可食用。



掌握煨汤的要诀

煨汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能使食品内的蛋白质等鲜香物质尽可能地溶解出来，以达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。



煨汤时配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食品量的3倍，同时应使食品与冷水共同受热，既不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。



将浓汤变淡的妙招

只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收，汤自然就变淡了。也可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

煲龙骨防止骨髓流失

煲龙骨时，如果煲的时间稍长，龙骨中的骨髓就会流出，导致营养流失，而煲的时间过短，龙骨中的营养素又不能充分溶解到汤中。能不能找到一个两全其美的办法呢？为防止骨髓流出来，可用生萝卜块堵住龙骨的两头，这样骨髓就流不出来了。

陈年瓦罐煨鲜汤效果好

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

煲鲜鱼汤没有腥味

煲新鲜的鱼汤，一般都很容易有一股鱼腥味，尤其是用冷水煲鱼汤。

煲鱼汤一定要用煮开的沸水，将鱼块下入之后，待汤翻滚成奶白色之后即可熄火。

煲出奶白色的鲜鱼汤

要想煲出奶白色的鲜鱼汤就得注意一个很重要的细节：用来熬鱼汤的新鲜鱼洗净后，不要加盐，否则盐会使鱼肉中的蛋白质凝固，鱼汤怎么熬也不会变成乳白色了。

烧猪蹄加醋促进营养吸收

猪蹄有很好的补钙和美容作用，老少皆宜，另外还有催乳作用，所以也是产妇的好补品。在烧制猪蹄的同时，加入适量的醋，能使胶质分解出钙和磷来，同时食醋还可使蛋白质易于被人体吸收。所以不论是烧猪蹄还是炖猪蹄汤，都可以适量加一点醋哦！

美味365

鸡汤鱼糕

〔材料〕 鸡肉、鱼

〔调料〕 味精、盐

•做法•

1. 鸡肉切块，鱼肉切成糕状。
2. 将鸡肉放入陶罐中，加盐和味精，小火约熬30分钟至鸡肉熟。
3. 将切好的糕状鱼肉放进陶罐中，再熬5分钟左右。
4. 盛出即可食用。



烤紫菜除去汤中的油腻

肉汤或骨头汤煲好后，因为油脂过多，常常在汤面上浮起一层油，汤喝起来太腻，怎样才能减少汤的油腻感呢？将少量紫菜在火上烤一下，然后撒入汤中，过几分钟，汤中的油腻物都被紫菜吸收了，汤喝起来不仅清淡有利健康，味道也变得更特别。

美味365

白萝卜排骨汤

〔材料〕 排骨、白萝卜

〔调料〕 鸡精、盐、姜

●做法●

1. 排骨洗净，放一口大铁锅，里面烧开水，把子排放进去，敞开锅盖煮约5分钟，然后把排骨用凉水冲洗干净。
2. 白萝卜洗净去皮，切块。
3. 砂锅放水煮开后，把子排、萝卜块、姜放进去。盖上锅盖，煮到水开了以后，再改用小火炖1～2个小时，然后放上一点盐和鸡精即可。
4. 盛出即可食用。



鲜橘皮煲汤减少油腻感

煮肉汤或排骨汤时，汤面往往浮起一层厚厚的油，喝汤时油腻感也很重。如果在煲汤时放入几块新鲜橘皮，就可以大量吸收油脂，喝起来没有油腻感，而且味道棒极了。

怎样炖鸡汤更鲜美

鸡杀后放5～6小时左右，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅，味更美；先将水烧开再放鸡炖的汤更鲜；盐腌渍过的鸡肉，冷水时放进锅炖好些；另外，鸡汤在食用前才放盐味更鲜。

炖汤时要善用原汤、老汤

烹调时要善用原汤、老汤，没有原汤也就没有原味，如炖排骨，炖前洗排骨的血水以及将排骨放入开水锅内“浸透”所用之水，都是原汤。如嫌其浑浊而倒掉，就会使排骨失去原味，如将这些血水煮开除去浮沫污物，用此汤炖排骨，才能真正炖出原味。

美味消暑的酸梅汤

酸梅汤是以乌梅、白糖、桂花等原料，加水熬制而成的夏季清凉饮料。夏季饮用，能够顺气下火，消暑解渴，振奋精神，自制酸梅汤的方法如下：

选用优质乌梅1两（可在中药店买到），用清水洗净，放在1000克开水中浸泡7～8个小时，再熬煮1小时（文火）。然后将汤水滤去残渣，再加入凉开水3～4公斤，加些桂花（不放也可以）和适量的白糖（依个人口味而定），煮沸后冷却即可饮用。

三招变靓汤

汤变鲜

如果熬有肉的汤最好用冷水，盐也不要过早地放，这样肉里的蛋白质才能尽可能多地溶解到汤里，才有十足的鲜味，而酱油、葱，姜和酒等佐料也不要放大多。

汤变白

将50～100克稍肥点儿的猪肉切片或丁儿。将铁锅烧热后，放入切好的猪肉，稍微煸炒一下，立即把滚开的水倒入锅中，熬一会儿，一锅乳白色的“高汤”就成了。

汤变清

要想汤清，不浓浊，必须用文火，让汤只开不翻滚才行。



怎样让汤变浓

在没有鲜汤的情况下，要使汤变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁黏稠；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热（最后选择豆油），冲入汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿汤就变浓了。

煨银耳汤宜用“文武”火结合

煨银耳汤时使用“文武”火结合，银耳入高压锅后加冷水用武火烧开，上气后改用小火煨30分钟左右即可。如用电饭煲，煨的时间则稍长一点，但是方法也一样。

怎样炖出又糯又黏的银耳汤

炖糯了的银耳汤又稠又滑，而且营养丰富，怎样才能炖出这么好的银耳汤呢？要将银耳置搪瓷盆中，用凉水浸泡12小时，中间更换3次冷水。不换水，银耳熬多久都是硬脆的。如果急需食用，不能浸泡这么久，那么可用冷水泡10分钟后将银耳在水中搓揉3～5分钟，将表蜡去除后再炖，同样可以炖得又糯又黏。

美味365 芒果甜汤

〔材料〕芒果

〔调料〕牛奶

●做法●

1. 把芒果沿着果核的边缘切开，划成小格，剔出芒果丁。
2. 将果核放入开水锅中煮15分钟后，扔掉果核。
3. 在盛出的果汁中撒上芒果丁，倒少量的牛奶即成。



煮绿豆汤不变色的技巧

煮绿豆汤时，有时会因煮的时间过久，而使汤色会发红发浑，失去了应有的特色风味。用下面这种方法熬制绿豆汤不会变色，您不妨试试：将绿豆洗净，控干水分倒入锅中，加入开水，开水的用量以没过绿豆2厘米为好，煮开后改用中火，当水分要煮干时（注意防止粘锅），加入大量的开水，盖上锅盖，继续煮20分钟，绿豆已酥烂，而且汤色碧绿碧绿的。

美味365

芋儿娃娃菜汤

〔材料〕小芋头、娃娃菜

〔调料〕盐、味精、鸡精、香油、上汤、姜片

●做法●

1. 锅中放油，爆香姜片，下上汤，放入芋头煮熟。
2. 调入盐、味精、鸡精粉，下娃娃菜烧熟。
3. 倒入香油起锅，上碟即成。



巧用保温瓶熬绿豆汤

炎夏到了，想随时喝上一杯冰凉可口的绿豆汤吗？每天晚上或早晨上班前将洗净的绿豆放入一只无水碱的保温瓶内，将煮沸的水倒入瓶内，盖上盖。第2天早上或下班回来把保温瓶内的绿豆汤倒入一干净器皿中，待凉后，放入冰箱随喝随取。这样的方法熬绿豆汤是不是很省时间呢？很适合那些忙碌的上班族哦！



快速煮绿豆汤

炎热的夏季，绿豆汤是消暑的佳品，但是忙碌的上班族通常没有时间来慢慢煮难熟的绿豆汤，这里教你一个快速煮绿豆汤的方法：先将绿豆洗净，用沸水浸泡20分钟，捞出后放到锅里，再加入足量的凉水，旺火煮40分钟即可。

巧煮酥烂的绿豆

酥烂的绿豆汤口感怡人，怎样做出口感上好的绿豆汤呢？将绿豆洗净，用沸水浸泡10分钟，待冷却后，将绿豆放入冰箱的冷冻室内，冷冻4个小时，取出再煮，绿豆很快酥烂。

煲汤不焦糊

煲汤的原料极易沉入锅底，受高压而变糊变焦。如放原料前，在锅中放一些猪骨头垫底，不仅可以增加汤中钙质，还可以防焦防糊。



巧做奶味蛋汤

将2个鸡蛋液顺着一个方向打匀，热锅里加猪油，烧至七八成热时，倒入鸡蛋，待一面煎好后煎另一面，然后加入适量白开水，旺火烧至汤成乳白色，倒入盛有调料的汤碗内，便成奶味鲜美的蛋汤了。

美味皮蛋汤

将皮蛋去皮后切成约1厘米见方的块儿，将油锅加热放入切好的皮蛋，将皮蛋的两面稍微煎一下捞出。按照一个皮蛋一碗水的比例在锅中加水和皮蛋，用旺火烧开，直至锅中的汤发白时，加入葱花、味精、盐等调料，淋一点香油出锅。趁热喝是最鲜美的。

让骨头汤无渣的妙法

骨头汤虽好喝，可汤中有骨头渣却难免，让人食用不便。可用手工钢锯把骨头锯断。锯前在需要锯断的地方，先用菜刀把肉切开，用钢锯直接锯骨头，可以按需要长度去锯。用钢锯锯起来又轻巧又快速，一般4根猪蹄约3分钟就可以锯成你理想的最佳长度。用钢锯锯骨头，没有一点骨渣，仅仅有极少的骨末。锯得愈小，骨油越可溢出，越煮越鲜。

美味365

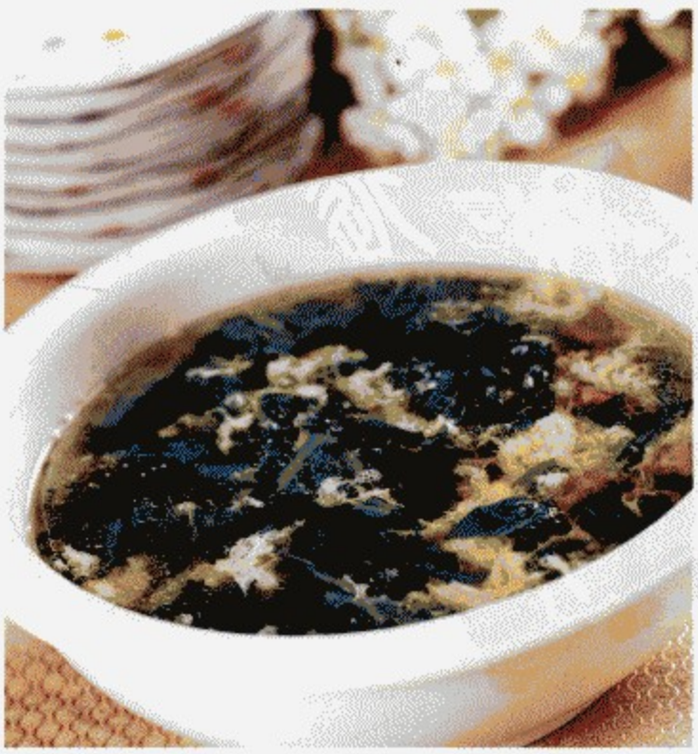
万年青开洋汤

〔材料〕 万年青、干虾米、鸡蛋、清鸡汤

〔调料〕 盐、胡椒粉、麻油、姜

•做法•

1. 将万年青洗净、切段，鸡蛋打散，干虾米浸泡备用。
2. 将水放入锅中烧开，万年青段、虾米放至水中烫7～8分钟后，加入姜、清鸡汤、盐、胡椒粉。
3. 将蛋液均匀淋入锅中，再淋上麻油即可。



怎样炖白鳝汤

将白鳝去头宰杀，用热水浸烫去除黏液，炖制的时候要采用中火，并要注意时间，时间太短炖品不黏滑，汤液缺乏鲜味；如果炖的时间过久，会影响菜品的形态美观，汤味中的香味就会散失，影响菜品质量。



美味365

什锦玉米猪肚汤

〔材料〕猪肚、鱿鱼、蘑菇、金针菇、袖珍菇、西兰花、玉米

〔调料〕香油、盐、鸡精、胡椒粉、料酒、姜

●做法●

1. 将猪肚洗净后切片，鱿鱼切丝，玉米切小节，西兰花切小棵，姜切片备用。
2. 锅中烧水煮沸后放入猪肚、玉米、姜片煮熟，放入盐、香油、料酒、胡椒粉调味。
3. 再下入鱿鱼、蘑菇、金针菇、袖珍菇、西兰花煮熟，撒入鸡精和少许香油即可起锅。



巧制甲鱼汤

将甲鱼去内脏洗净，取其苦胆汁在甲鱼体内外涂沫，再用清水漂洗干净。甲鱼去头剁爪，放入80℃的热水中煨烫片刻，剥掉身上的浮皮，揭去背盖，将肉切成小块，用开水焯过捞出放入锅中炒（炒前先放生姜），加清水，用文火炖，开锅后半小时即熟，放上调味即成。



鲜美可口的紫菜汤

怎样做出鲜美可口的紫菜汤？这可需要动一番脑筋，这里教你一招制作紫菜汤的绝妙方法：将切好的鱼片放入锅中油爆一下，然后放入紫菜汤中同煮，可使紫菜汤的味道更加鲜美可口。

巧做蛋花汤

将水烧沸，加入调料，然后将用开水调匀的藕粉汁慢慢倒入锅中搅拌，待锅沸后，将蛋液用小勺放在水面上撒入汤中即可。或者也可将藕粉或水淀粉放入蛋液中用筷子搅匀，当锅中水沸后，将蛋液用小勺舀入锅中。这样做出的蛋花汤鲜美可口，味道独特。

Egg Cooking  Knack

蛋皮煎得漂亮的技巧

要使蛋皮煎得漂亮，要将煎锅上的油擦匀后再煎，煎起来表面就会很漂亮。如果油太多，蛋皮平面会凹凸不平。另外也要注意温度，一般以200℃左右最恰当。可以利用筷子沾点蛋液试一下煎锅，如果有哧哧声的反应，表示温度可以了。要蛋煎起来看不到蛋白，必须事先将蛋黄充分拌匀。

美味365

三色水蛋

〔材料〕鸡蛋、皮蛋、咸蛋

〔调料〕盐、香油

●做法●

1. 将鸡蛋磕入碗中，打散后加入温开水、盐搅拌均匀。
2. 在锅中加水，放在旺火上烧开，把鸡蛋碗放在屉上，上锅蒸至呈现凝固状，即表示已经熟了，此时在皮蛋中间放入咸蛋蛋黄，周围摆放好皮蛋瓣。出锅后滴入香油即是一道美味的三色水蛋羹了。



煎制又黄又嫩的荷包蛋

煎荷包蛋可是早餐的最佳选择，能煎出又黄又嫩的荷包蛋可是一手绝活，



可是很多人很容易把蛋黄煎老，蛋黄煎老了不仅影响口感，还容易使蛋黄中的营养流失。煎荷包蛋时，在蛋黄即将凝固之际浇一点冷开水，会使蛋黄又黄又嫩，吃起来口感也更好。

煎鸡蛋不粘锅

煎鸡蛋时，一不小心，蛋黄或蛋白就粘锅了，尤其是油放得稍少时，蛋黄很快就粘在锅上，破坏了鸡蛋的完整。煎鸡蛋时，在平底锅放足油，油微热时蛋下锅，鸡蛋随着油一起慢慢变熟，这样煎出的鸡蛋外观美，不粘锅，而且香喷可口。

煎鸡蛋不溅油

煎鸡蛋时，将鸡蛋放入油锅中，热油很容易溅出，不妨试用一点小技巧，油就不会乱溅了。在热油中撒点面粉，放入鸡蛋时，油就不易溅出锅外，而鸡蛋也会煎得黄亮好看。

鸡蛋皮用作春卷皮更好吃

用蛋皮代替春卷皮制作春卷，吃起来更香脆。煎蛋皮的时候要掌握火候，火力不能太强，揭蛋皮时手要轻，以免弄破，炸春卷时，待油烧至七成熟时下锅，端离火口，防止油锅热将春卷炸焦，影响色泽和口感。



如何做出滑嫩可口的炒鸡蛋

先在蛋汁中加入少许淀粉，因为淀粉可以增加蛋汁的延展性，所以翻炒出来的鸡蛋吃起来有滑嫩的口感；或是放一些冷水也可以，一只鸡蛋约加5毫升的水。

炒鸡蛋不宜放味精

鸡蛋本身含有与味精相同成分的谷氨酸。因此，炒鸡蛋时没有必要再放味精，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味，当然更是一种浪费。

炒鸡蛋如何放葱花

不少人炒鸡蛋时，喜欢把葱花直接放入蛋液，入油锅翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色泽不好，味道也欠佳。可先将葱花放油锅内煸炒之后，再往锅内倒入已调好味的蛋液，翻炒几下，即可出锅。这样炒出的蛋，鲜香滑嫩。

美味365

牛奶蛋

〔材料〕 鸡蛋、牛奶

〔调料〕 砂糖

●做法●

1. 将鸡蛋磕入碗中，把蛋清和蛋黄分离，蛋白打至起泡待用。
2. 在锅内加入牛奶、蛋黄和砂糖，混合均匀后用微火煮一会，在用勺子把调好的蛋白放入牛奶蛋黄内稍煮一下即可。



巧炸鸽蛋

炸鸽蛋时鸽蛋是需要蒸制的，蒸熟后为了防止粘壳还要经冷水冷却。炸鸽蛋时沾点面包粉再下鸽蛋，用文火温油炸制，最后用熟油、上汤、酒、砂糖和胡椒粉调汁勾芡时，应迅速操作，一气呵成。

美味365

水煮荷包蛋

〔材料〕 鸡蛋

〔调料〕 盐、醋

•做法•

1. 盐加入水中煮滚，加醋，把蛋打入碗中，用小火，把蛋倒入水中。
2. 当蛋自然成形后捞起放入冰水中，在把蛋的周围修整齐，再放入水中3分钟捞起就行了。



巧分蛋清和蛋黄

烹饪时，经常要单独用到蛋清或蛋黄，怎样轻松地让蛋清和蛋黄“分家”呢？在玻璃杯上放一个漏斗，将鸡蛋打入漏斗里，这样蛋清就流入杯中，而蛋黄则留在漏斗里。也可在鸡蛋的小头处剥一个孔，头朝下，下面接一个杯子，蛋清便流入杯中，而蛋黄则留在壳中。



蒸鸡蛋如何不“护皮”

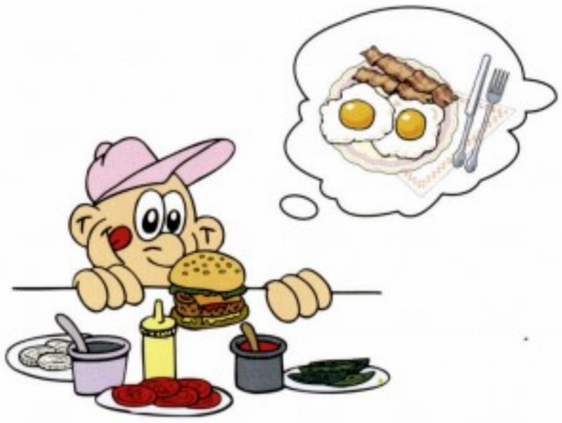
人们剥煮熟的鸡蛋时，常会遇到皮与蛋清粘连而不易剥离的情况：民间俗称“护皮”。由于护皮的鸡蛋很不好剥，于是人们常采用煮熟后用凉水浸泡的方法，但有时效果也不甚理想。其实，解决鸡蛋护皮的方法很简单，您只要将煮改为蒸即可。一般来说，锅上汽后再蒸5分钟，鸡蛋准熟，而且放凉后再剥皮也不会粘连。

怎样蒸出光滑细腻的鸡蛋

蒸鸡蛋是我们都很喜爱的菜肴，可是自己蒸蛋经常蒸得不怎么好吃，怎样才能蒸出光滑细腻的蒸鸡蛋呢？只要在蒸之前，用滤网滤去蛋汁里的杂质，再将蛋汁表面的小水泡用汤匙刮除，然后再放在蒸锅里蒸。这样蒸出来的鸡蛋颜色金黄，而且口感细腻嫩滑。

巧用面粉煎蛋

煎蛋时在热油中撒一些面粉，这样不仅能让蛋色金黄美观，还可以防止热油外爆。



自制茶叶蛋小技巧

准备大约15个鸡蛋，鸡蛋挑选大小适中的，鸡蛋太小做出来的茶叶蛋会比较咸，太大要卤很久才入味。先将鸡蛋在清水中小心洗刷干净备用。

将鸡蛋煮熟，煮熟后将蛋壳稍微敲出裂纹备用。



另外准备5克八角、5克陈皮、5克桂皮、1/2碗酱油、2个红茶包、1小匙盐和适量的水（以浸过所有材料为准）备用。

将所有卤料放入电饭锅里以保温的热度卤煮，卤煮的时间越久，蛋会越入味。用电饭锅的好处是可以直接把蛋放在锅中浸泡一夜，不必熄火，因为电饭锅的温度可以维持稳定，且不必担心会烧焦。

完整不破的煮鸡蛋

煮鸡蛋的时候，鸡蛋很容易碰破，老是不完整，怎样煮出好吃又完整的鸡蛋？在煮之前，用1根针在鸡蛋较大的那一端扎一个肉眼看不见的小孔，再放进水中，就可以放心地煮了，待煮熟后拿出来，鸡蛋完好无损。

美味365

巧煎荷包蛋

〔材料〕 鸡蛋

〔调料〕 精盐、味精、料酒、葱花

●做法●

1. 把锅洗净后放入油烧热，打入一个鸡蛋。
2. 待底层起皮，用铲将鸡蛋的一半铲起，包住蛋黄，成荷包形，翻过来煎另一面，待两面煎至嫩黄色出锅。
3. 放入备好的汤锅中，旺火烧开，加些料酒、葱花、精盐、味精，改小火煮3～5分钟即可。



花样炒鸡蛋



成都蛋汤

■ 原料 ■

鸡蛋、水发木耳、菜心、精盐、猪油、味精、浓白汤

■ 制作方法 ■

1. 将鸡蛋去壳，放入碗内用力调匀；木耳洗净。
2. 汤锅置火上，放入猪油烧热，鸡蛋入锅，煎至两面微黄，当蛋质松软时，用勺将鸡蛋捣散，加入汤，再下精盐、木耳、菜心、味精烧开，入味后淋上猪油即成。

■ 温馨提示 ■

此菜汁色奶白，味浓鲜香，蛋质酥软，木耳脆嫩，可作四季汤菜，酒饭均宜。



丝瓜虾米蛋汤

■ 原料 ■

丝瓜、虾米、鸡蛋、鸡精清汤块、葱花、盐

■ 制作方法 ■

1. 将丝瓜刮去外皮，切成菱形块；鸡蛋加盐打匀；虾米用温水泡软。
2. 炒锅上火，将油烧热，倒入鸡蛋液，摊成两面金黄的鸡蛋饼，用铲切成小块，铲出待用。
3. 锅中放油再烧热，下葱花炒香，放入丝瓜炒软，加入适量开水、鸡精清汤块、虾米烧沸，煮约5分钟，下鸡蛋再煮3分钟，这时汤汁变白，调好咸淡即可出锅。

■ 温馨提示 ■

此汤的关键是煎鸡蛋一定要煎得两面金黄，才能香气扑鼻。



番茄煎蛋汤

■ 原料 ■

鸡蛋、时鲜绿叶蔬菜、番茄、葱花、胡椒粉、盐、鲜汤

■ 制作方法 ■

1. 把鸡蛋打在碗里，搅匀；蔬菜摘洗干净；番茄用沸水烫后撕去皮，切片。
2. 炒锅置旺火，下油烧至六成热，倒入蛋液煎熟，加入鲜汤（可用鸡粉加水），放盐调好味，放入蔬菜、番茄烧沸，撒葱花，出锅即成。可以用各种时鲜蔬菜下锅佐味，如小白菜、豌豆尖等。

■ 温馨提示 ■

注意不同蔬菜下锅时间不同，以免煮太老。



菠菜炒鸡蛋

■ 原料 ■

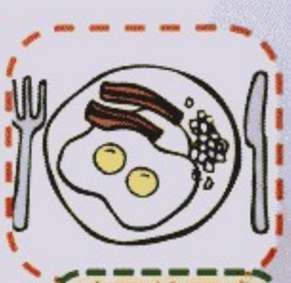
菠菜、鸡蛋、盐、料酒、葱末、姜末、味精、香油

■ 制作方法 ■

1. 将菠菜洗净后切成3～4公分段，放入开水中烫一下，捞出后用凉水浸一下待用；将鸡蛋加盐在碗中打散。
2. 炒锅置旺火上，将油烧热，倒入鸡蛋炒熟，盛出待用。
3. 炒锅再烧热，放油，下葱姜末爆香，烹入料酒，下菠菜、盐，煸炒至菠菜断生，然后放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，加味精、香油炒匀出锅。

■ 温馨提示 ■

菠菜别烫太久，如果有微波炉，可以将菠菜放入，用高火加热约1分钟，就不用过凉水了。



鸡蛋炒豆腐

■ 原料 ■

豆腐、鸡蛋、盐、酱油、葱末

■ 制作方法 ■

1. 把鸡蛋磕在碗中，加少许盐打匀待用。
2. 炒锅置中火上，放入适量油，烧热后炒香葱末，下豆腐，用锅铲捣碎后翻炒几下，再把鸡蛋液倒入锅中，加入适量盐和酱油，翻炒片刻即可出锅。

■ 温馨提示 ■

此菜做法简单，味道还不错，可事先把豆腐捣碎再下锅；放入鸡蛋液后，炒的时间不要太长，鸡蛋刚熟才嫩。



腐乳炒蛋

■ 原料 ■

鸡蛋、腐乳、香菜末、葱末

■ 制作方法 ■

1. 腐乳捣烂，加鸡蛋、油（1个鸡蛋配半汤匙油）、葱花、香菜末打匀待用。
2. 炒锅烧热放油，下鸡蛋炒熟即可。

■ 温馨提示 ■

可根据自己口味自由选用腐乳，注意鸡蛋不要炒老。



洋葱炒蛋

■ 原料 ■

鸡蛋、洋葱、火腿、盐、酱油、香油、胡椒粉

■ 制作方法 ■

1. 把鸡蛋磕在一大碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；把洋葱去皮、洗净，切成粒；将火腿洗干净，切成细丝或末待用。
2. 炒锅里放少量油，烧热后，下洋葱粒炒片刻，铲出；晾凉后和火腿一起倒入鸡蛋液中，拌匀。
3. 把混合液分成两份，每份用2汤匙油炒熟上盘，倒入适量酱油、香油即可。

■ 温馨提示 ■

炒蛋时，注意油要热；若想火腿香一点，可与洋葱粒一起先炒。



琉璃蛋球

■ 原料 ■

面粉、鸡蛋、糖

■ 制作方法 ■

1. 将面粉放在容器里，加入约1/3重量比的开水拌匀，待冷却后，磕入与水等量的鸡蛋拌匀。
2. 油锅烧至三成热，改用小火，将蛋糊做成丸子逐个放入锅中，轻轻搅拌，待蛋球浮上油面，变成淡黄色时捞出，滤干油待用。
3. 炒锅上火，加适量清水，放入白糖轻轻搅动，待糖汁变稠时，倒入蛋球，轻轻翻锅，使糖汁包裹蛋球，将锅端离火，捡出蛋球，盛入盘中即可。

■ 温馨提示 ■

整个过程中注意掌握火候，火不能太大；盛盘后可用水果装饰点缀。

Vegetable Cooking Knack

菜料理 烹饪秘技

旺火快炒大白菜

大白菜宜用旺火速炒，而不宜用炖或煮的方法来烹饪。炒大白菜时，加热温度要在200～250℃之间，加热时间不要超过5分钟。只有这样才能防止维生素和可溶性营养素的流失，并且减少叶绿素的破坏，可以保持蔬菜质地的脆嫩，使其色泽翠绿，菜肴美味可口。

美味365

金沙玉米

〔材料〕甜玉米罐头、青豆、红甜椒、咸蛋黄

〔调料〕料酒、姜片

•做法•

1. 罐头甜玉米沥干水分待用。红甜椒切成小粒，在不放油的锅中稍稍炒干水气。
2. 咸蛋黄用微波炉加热至熟，压成粉状（尽量压细）待用。青豆洗净沥干，均匀的裹上薄薄一层淀粉，放入六成热的油锅炸至表面略微发皱。
3. 锅中留底油（油要少），放入姜片炝锅后夹出扔掉，咸蛋黄加少许料酒小火炒至翻沙，然后放入玉米粒和青豆翻炒至熟，最后加入甜椒粒再翻炒均匀，即可起锅。



如何炒空心菜更好吃

空心菜比一般的大白菜、油菜难炒，想要将空心菜炒得好吃，可依照下面的方法来烹饪：将空心菜洗净，择去老梗，因为老了的空心菜梗会影响整道菜的口味；锅内倒油烧热，加入蒜瓣爆香，然后加入空心菜大火翻炒至熟；沿锅边淋入适量米酒，再撒入盐调味存盘即可。用这种方法炒出的空心菜嫩绿可口，味道很特别。



烹调大白菜更鲜香的方法

做白菜汤时放点黑面包屑，就可以去除大白菜本身的苦涩味。

炒大白菜时，可用植物油加盐炒，再用搪瓷的器皿猛火加热，在白菜起锅时加点醋，就能保持白菜的鲜嫩。

酸白菜如果稍有苦味，可以先煮2～3分钟，再放在漏勺里待用。

炒青菜前要滤干水吗

一般说来，炒青菜之前应该滤干水分，因为青菜本身就已经含有丰富的水分，如果青菜表面的水分不滤干，就会导致炒菜时的水量过多，影响菜的口味，原本是炒的青菜，结果倒变成了煮青菜。另外，青菜表面的水如果不滤干，入油锅时还会将油溅得四处都是。所以，炒青菜前，最好还是滤干水分。

蔬菜先汆水再爆炒色泽好

在家里炒蔬菜，火候不易掌握，蔬菜在火中时间过长，炒出的菜无看相，如将蔬菜在热水中汆烫至七成熟，再用大火爆炒，炒出来的蔬菜不仅颜色鲜艳，味道也爽口甘甜。



炒菠菜去涩味有高招

菠菜绿叶红根，富含钙质、铁质、维生素A，是家庭厨房炒菜做汤的好原料。但菠菜又含有草酸，烹调时处理不当，菜肴会有涩味。先把洗净的菠菜在沸水中烫一烫，再下锅煸炒。这样可以去掉涩味。或把菠菜在热油旺火中快速煸炒，一熟便离火，草酸的涩味会在菠菜高温爆炒时消失，但又不能使其成熟过头，破坏菠菜中的营养物质。



炒菜温度最高时放酒最佳

烹饪过程中最合理的用酒时间，应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。比如煸炒肉丝，酒应当在煸炒刚完毕的时候放；比如红烧鱼，必须在鱼煎制完成后立即喷酒，有厨师在喷酒后盖上锅盖，不使香味逃逸，这是很有道理的，比如炒虾仁，虾仁滑熟后，酒要先于其他作料入锅。

绝大部分的炒菜、爆菜、烧菜，酒一喷入，立即爆出响声，并随之冒出一股水气，这种用法是正确的。

美味365

菜豆花

〔材料〕 黄豆、白菜

〔调料〕 葱花

●做法●

1. 将上好的黄豆加水磨成浆，滤去豆渣，剩下浓浓的豆浆放在大火上煮开。
2. 投入相当数量拦腰切成细条的白菜，改用小火缓缓地煮，豆浆就慢慢地谱起来，逐渐与菜一起凝固，此时就可以起锅了。



炒蔬菜时要盖锅吗

炒菜时盖锅要适时，如果一开始把锅盖得严严的，菜就会褪色发黄，这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一种物质——有机酸（内含氢离子）替代出来，生成一种黄绿色的物质。如果先炒或煮一下，让这种物质受热先发挥出来，再盖好锅盖，就不会使叶绿素受酸的作用而变黄了。

美味365

蔬菜沙拉

〔材料〕胡萝卜、白菜、生菜、番茄

〔调料〕沙拉酱

●做法●

1. 将胡萝卜、番茄洗净切块，白菜、生菜切片装入容器中。
2. 将所有的蔬菜装入同一个容器中，并将沙拉酱挤在上面，用筷子均匀搅拌，或者待食用时再搅拌。
3. 如果是在夏天的话，还可将水果沙拉放在冰箱中冰一会，这样吃起来别有一番风味。



如何烹制蔬菜更清香

豆芽、白菜、油菜等蔬菜本身就具有一股天然蔬菜的清香味，清炒时不放调料，旺火烹炒可让这股清香味大量释放出来。在起锅前加入少许蒜苔拌炒，则会让青菜更加清香扑鼻，吃起来口感也更妙。



小苏打或面碱让蔬菜的色泽更好看

烹调蔬菜时，由于方法不当或烹饪时间过长，常常会导致蔬菜变色。为了美观，可在烹调时稍加些小苏打或面碱，能使蔬菜的颜色更加鲜艳透明，而且不影响菜的营养价值和口味。

如何使烫青菜颜色翠绿

烫青菜的叶子由于在沸水中煮过，所以容易很快就变成黄色。在烫青菜的同时滴上几滴香油，不但颜色翠绿油亮，而且青菜吃起来更带有淡淡的香味。

烹绿叶菜最好不加醋

绿叶菜在加热烹制过程中，会发生多种多样的化学变化。其中的许多变化都会引起叶绿素的改变。烹饪中最常见的变化是，绿色蔬菜经加热之后，亮绿色消失，变成绿褐色。这是因为热加工时产生的酸使叶绿素转变成脱镁叶绿素。科学家在经过热加工的绿色蔬菜中已经发现了10种酸，其中使叶绿素遭到破坏的主要是乙酸烷酮酸。醋的有效成分是乙酸，因此，若在烹制绿叶菜时加醋，会使绿色蔬菜迅速变成黄褐色，破坏了菜肴的美感。



绿色蔬菜永葆青春

青色蔬菜及黄瓜、豌豆、毛豆等，很容易煮好后没多久就变黄了，其实你可以先在沸水中加入一小匙盐，再把青菜放入锅中，过一下热水后就捞起，这样煮出的青菜就可常保鲜绿了。蔬菜一煮好，立刻用冷水过一下，便会青翠爽口。

牛奶改善菜的色味

炒菜时，如果酱油放多了，可加入少量牛奶同炒，能改善色味。尤其是做烧猪蹄或红烧肉之类的菜时，酱油往往放得多，会破坏原料本身的味道，这时加一点牛奶调和，可获得不一样的口味。

开水点菜好处多

炒有些菜时，需要加一点水，开水点菜，能为菜增色不少，尤其是炒青菜时，可用开水点菜，这样炒出的菜，质嫩色佳，但是若用冷水点菜，会影响烹饪的进程，使菜熟得慢。



美味365

西芹鲜鱿

〔材料〕西芹、红萝卜、鲜鱿

〔调料〕盐、生粉、鸡蛋、蒜、葱、姜丝

•做法•

1. 把鲜鱿洗净，切块后加入淀粉、蛋清、盐拌匀备用，西芹切小段。
2. 炒锅放油烧热后，倒入鲜鱿，翻炒，加入姜丝，翻炒几下后，鲜鱿表面变白并开始卷曲。
3. 倒入西芹、泡辣椒、胡萝卜片，翻炒，再加盐，葱段，调味起锅。



怎样使生的大蒜产生浓烈的香味

大蒜在凉拌菜中常常是生的蒜泥入馔，要使生的蒜泥产生浓烈的香味，用刀拍碎的方法是不对的，而应该把去皮衣的蒜头放在钵内，用擀面杖或木棍捣烂，并加些盐，这样越捣越粘，越捣越香。

美味365

湖州千张包

〔材料〕千张皮、鲜肉、姜、青菜、开洋、龙口粉丝

〔调料〕味精、盐

•做法•

1. 鲜肉切末，加入葱、姜末，搅拌均匀，用千张皮包入鲜肉馅。
2. 锅内加入高汤、龙口粉丝、开洋、包好的千张包，烧熟后，加入调味料和青菜出锅即可。



炒花生可加适量苏打粉

炒花生如果放油太少很容易炒焦，不妨在炒花生时加入一些苏打粉在锅中一起炒，熟得快又好吃。不过放苏打粉切忌过多，只要放适量即可。

花生油炒菜最好先放盐

如果做菜用的食油是豆油、菜子油等，为了减少蔬菜中的维生素及其他营养物质在烹调中的损失，一般应等油热煸炒过蔬菜以后再放盐。

如果用花生油炒菜，由于花生容易被黄曲霉菌污染，而黄曲霉菌在适宜条件下会产生有害的黄曲霉毒素B，在榨花生油时，虽经多种方法处理以除去这种霉素，但仍会有极微量黄曲霉毒素残留。因此，用花生油炒菜时最好先放盐，后放菜，以使盐中的碘化物解除黄曲霉毒素的毒性，有利于保障身体健康。



让花生米几天都酥脆如初

贮存油炸花生米常常有这样一个烦恼：刚刚炸的花生米喷香酥脆，可是放了一夜之后，花生米就变软了，嚼在口里没有味道。怎样才能让花生米存放过夜后还是酥脆如初呢？

将花生米用油炸熟，盛入盘中，趁热洒上少许白酒，稍凉后再撒上少许食盐，用这种方法处理过的花生米放置几天几夜都酥脆如初。

烹饪毛豆的正确方法

凉拌毛豆是餐桌上的常见菜肴，但是豆类食品含有毒性物质——皂甙和生物碱，所以食用毛豆一定要掌握正确方法。食用新鲜毛豆前，要先连角皮煮熟，剥去有毛的表皮，再将角皮内角质化的一层内皮除去，连籽一起放在冷水内浸泡3昼夜，每日换水2次；干毛豆更需浸泡5～8昼夜，这样处理后煮熟食用才是科学的方法。



菜肴放醋的讲究

醋是厨房必不可少的调味品，我们在炒菜时往往将醋直接淋到菜上，其实，凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋在菜上香味更加醇厚浓郁。

炒豆芽放点醋为好

豆芽为豆类植物的嫩菜，其组织疏松，含水量高，易失水而萎缩。所以在烹调时，易出汤，经不起长时间加热。为使豆芽既断生，又不出水，软化，烹调时最好放点醋。

因为醋中的醋酸能使豆芽的蛋白质发生凝固，从而使豆芽坚挺，口感脆嫩。豆芽中含有多种维生素，尤其是维生素B_1和维生素B_2。在烹调过程中，维生素很容易被空气中的氧所氧化而破坏，但它们在酸性环境中，损失较少。所以，炒豆芽时放点醋，可起到保存营养素的作用。

另外，豆芽类中含有一种人们所讨厌的豆腥味，虽然经过较长时间的炖煮煨炒，可以大部分消除，但这样又会使豆芽失去脆嫩感，加点醋，不仅可以缩短加热时间，还可达到消除豆腥味的目的。



美味365

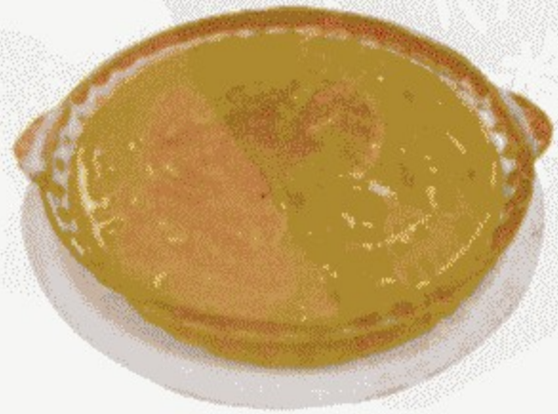
养颜芦荟

〔材料〕 芒果、芦荟、酸奶、蜂蜜

〔调料〕 盐、食用油

●做法●

1. 芒果去皮、去核，果肉备用。
2. 芦荟撕去表皮，将透明果肉放入果汁机中，加入芒果、酸奶、蜂蜜，打成果汁即可。



炒芹菜或西兰花先用开水焯一下

炒芹菜或西兰花，先在开水中焯一下，再入油锅中旺火翻炒几分钟即可，这样炒出来的西兰花颜色脆绿，口感鲜嫩，不容易变色，吃起来口感非常不错。

美味365

兰花豆腐

〔材料〕猪肥膘、豌豆苗、火腿、、鸡蛋清、湿淀粉、葱

〔调料〕姜水、精盐、绍酒、味精、清汤、熟猪油

●做法●

1. 将鸡脯肉除去筋膜与猪肥肉膘分别剁碎，放在洁净的猪皮上砸成泥，盛在碗里与鸡蛋清、湿淀粉、葱姜水、清汤、精盐、绍酒、味精、熟猪油，掺在一起打成糊。
2. 酒盅内壁抹上熟猪油，将豌豆苗、火腿拼成兰花形放入酒盅内壁，然后放进八分满的鸡糊，上笼蒸透，下笼后逐个扣入盘内。
3. 炒锅置中火上，放入熟猪油、清汤、精盐、绍酒、味精，见开时下湿淀粉，勾流水芡，汁沸起锅淋在兰花豆腐上即成。



吃春笋怎样去掉苦涩味

健康饮食提倡“春酸夏苦秋辣冬咸”，这是根据人体对味道的反应总结出来的。春笋里的苦涩味，吃点无妨。若不想吃，只要在烹饪前，先在沸水焯一下，苦涩味就没有了。

别有风味的凉拌菜

做凉拌菜时，一般都是用葱、姜、蒜、酱油、醋等常规调料凉拌，这里教读者一种制作凉拌菜的方法：把菜浸在啤酒中煮一下，酒烧开后，即取出冷却，加作料拌食，这样做出的凉拌菜别有风味。



干菜烹调法

干菜红烧时应先用温水将干菜泡30分钟，然后再烧。不能用开水泡，以免泡烂菜叶。熬煮时可多放些水，用小火慢慢煮。煮时可先放糖，熟后再放油，味美而又省油。

加柠檬汁的花菜更好吃

白白的花菜味道鲜美又营养丰富，烧花菜时，往往会用高汤浇汁，如果往烧花菜的汤里加进1汤匙柠檬汁或几粒柠檬精（或醋），烧出来的花菜又白又好吃。

炖莲藕选用砂锅

莲藕可熟吃，也可生吃，莲藕如果炖着吃，不仅能充分吸收其中营养，口感也特别好。但是在烹饪藕时，千万不能用铁锅铁器，否则，整个藕的颜色会变黑变暗，而应该选用铜锅或砂锅好。莲藕含有丰富的铁质，要补血的人适宜食用。挑选藕时，要挑选外皮呈黄褐色、肉质厚而颜色白的莲藕，如果发黑或有异味，就不应再食用。



干蒸法让海带柔软可口

把成团的干海带打开放在笼屉里蒸半小时左右，再用清水泡一下。这样处理后的海带又脆又嫩，用来炖、炒、凉拌都可以。

怎样保持清炒莲藕的洁白

清炒藕丝时，往往会变黑，洁白的莲藕变色之后让人觉得很倒胃口，怎样才能保持莲藕的色泽呢？如能边炒边加些清水，就会保持成品洁白。

海带加醋煮容易烂

海带营养丰富，还含有大量的碘，用海带煮汤味道鲜美，但是海带虽质地柔软，却不易煮烂。煮海带时加几滴醋，海带就很容易煮烂，或者放几棵菠菜和海带一起煮，也能达到同样的效果。注意不论是放醋还是加菠菜，都只加适量即可，放得过多，会破坏海带汤原本的鲜味。



美味365

腰果百合

〔材料〕 腰果、百合

〔调料〕 盐、味精

●做法●

1. 将百合一瓣儿一瓣儿剥下、洗净，除去百合老衣；腰果洗净备用。
2. 炒锅放油烧至七成热，投入腰果、百合，略炒。
3. 加上调味品盐、味精等即可。



烧豆腐加豆腐乳更美味



红烧豆腐是很多家庭喜爱的家常菜，而豆腐乳也是中国民间的传统调味品。有没有想过红烧豆腐和豆腐乳的组合？烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，炒出的豆腐喷香扑鼻、味道独特，能让你立即垂涎三尺哦！

美味365

四季豆煸肉

〔材料〕四季豆150克、肉丝100克

〔调料〕蒜末、葱末、辣椒末、酱油、白糖、盐

●做法●

1. 锅烧热后加2大匙油，加入蒜末、葱末、辣椒末爆香。
2. 加入肉丝以高火煸炒2分钟。
3. 再加入四季豆煸炒，四季豆一定要煸炒熟透。
4. 加入酱油、白糖、盐等调味料稍稍翻炒即可出锅。



保持豆腐形状完整的方法

豆腐在烹制的过程中容易破碎，破碎的豆腐影响菜肴整体的美观。其实只要在烹调前把豆腐放在淡盐水中浸泡20～30分钟，就可以将问题轻松解决，还可以去除豆腐中的豆青味。



冰豆腐的做法

将新鲜豆腐用水冲净，放入耐冷的器皿中，再用保鲜纸盖着，放置雪柜冰格内24小时或以上，嫩滑的豆腐便结成冰。

将豆腐解冻，并用清水冲净，然后用布将水分挤出，切成丝或片，烹调各种菜式。

豆腐入味的诀窍

要使烧制的豆腐易入味，关键在于火候及调味。烧制豆腐时，应用大火烧沸后加入各种调料，再移至小火焖，待焖至汤汁少许时，用水淀粉勾芡使汁均匀包裹在豆腐上，出锅即可。

黄豆的烹饪法

黄豆常用于焖猪手、排骨。烹制时，先把黄豆洗净，放大锅内用慢火炒香，以去除豆腥味，再用冷水浸泡15分钟后与爆炒过的猪肘块或排骨块在锅内同焖至粘即可。亦可直接将黄豆同蚝油及其他调料焖制成甘香柔韧的蚝油豆。黄豆还是熬制素上汤的主要材料，烹制素菜往往离不开素上汤。

炒茄子放醋不变色

小炒茄子是人们爱吃的家常美味，但是茄子很容易变色，往往炒出的茄子要么没熟透不够软，要么就是茄子皮变颜色了，不好看。炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色就不会变得那么难看，而且吃起来也更滑爽柔软。



茄子不吃太多油的窍门

茄子的纤维结构很松散，所以炒茄子时，茄子就会吸收很多油，吃起来很腻。茄子下油锅炸之前先沾一层湿淀粉，就不会吃很多油了。湿淀粉拌成稀汤，不要拌得稠了，不然会炸出黑色的面粉疙瘩。

怎样烹制茄子才好吃

把切开的茄子，随切随放入清水里，烹调时捞起沥干水分下锅，加上几点醋或柠檬汁，茄皮的紫色就显得鲜亮，炒好后的茄子菜也更好吃了。

烹调茄子别忘放大蒜瓣

烹调茄子菜时，不要忘了放大蒜瓣。因茄子性寒，大蒜头性温，二者搭配着吃，不但味香，而且有利养生。

炒茄子先用盐腌渍

先将切洗好的茄子，用少许盐拌均，腌渍15分钟，然后挤掉渗出的黑水，下锅煸炒，煸炒时不要加水，反复炒至茄子原料软熟时，放入调料炒几下即成，成菜柔软可口。



美味365

盐水菜心

〔材料〕 菜心、红椒、白萝卜

〔调料〕 盐、食用油、姜 .

●做法●

1. 将菜心洗净备用，将红椒和白萝卜切丝。
2. 在锅中加水，水开后将菜心在水中焯一下，捞出沥干水后装盘。
3. 在原锅中加油烧热，爆香姜、红椒丝，下入高汤、调味料，倒入装有菜心的盘中即可。



烧茄子省油的方法

茄子是我们生活中常常食用的食品，但是炒茄子时费油，食用时又油腻，这是令人烦恼的问题，现在给大家介绍炒茄子不费油的方法：

先将切好的茄子用盐拌匀腌15分钟，然后挤去渗出的水。

炒时不要加水，反复煸炒至茄子变软，然后再加入各种调料，这样炒出来的茄子既省油又可口。

另外茄子切开后颜色容易变黑，在炒之前可在清水或淡盐水中浸泡一会，就不会变色了。

美味365

茶树菇牛尾

〔材料〕 茶树菇、牛尾

〔调料〕 盐、辣椒、葱段、蒜

•做法•

1. 将牛尾、茶树菇泡发好备用。大葱切段，蒜切片
2. 锅内倒入少许油，倒入茶树菇、牛尾一起炒，放一点盐，翻炒几下，迅速翻炒就起锅即可。



巧烹清淡爽脆的青椒丝



先将青椒去籽洗净，切成丝。葱亦洗净后切成葱花。然后用热锅热油，倒入葱花，待葱花炸出香味，迅速倒入青椒丝，急火快炒，加调味料烹炒几下出锅。这样烹炒出的青椒丝，色泽翠绿清新，口味清淡爽脆。

青椒过油颜色脆嫩

青椒炒得过火或者重新加热之后，就容易变黄，失去脆嫩的颜色。炒青椒之前，将青椒快速过油炸一下，这样不仅看起来颜色脆嫩，而且在炒的过程中颜色也不会变，吃起来爽口又美味。

青翠美味的虎皮青椒

将油烧至六成熟时放入青椒，用小火慢慢煎炒，这样一来，青椒独特的清香味道就不会被破坏掉。由于虎皮青椒用油比较多，还可以在起锅时加入少许醋。这样一来，一道清香可口的虎皮青椒就很容易做好了。

怎样做山药脆嫩可口

山药烹熟了常常会变得黏粘，失去了脆嫩的口感。如何炒出脆嫩可口的山药呢？切山药的时候动作一定要快，迅速将切好的山药放入冷水中，以防止山药在切的过程中被氧化，待山药都切好后迅速从冷水中捞出，放入开水中焯一下，再放入冷水中淘洗沥干水分，然后放入锅中，用常规方法烹炒，这样做出的山药爽脆可口不粘黏。

炒土豆加醋色味两相宜

土豆中所含的淀粉很丰富，炒土豆时很容易粘锅，土豆烧焦变黑，影响了这道菜的整体效果。炒土豆时加点醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并且吃起来味道很特别，色、味相宜。这也就是为什么很多人喜欢吃酸辣土豆丝的原因。



怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽

炒土豆丝是道很普通的菜，但炒不好往往会炒得黏糊糊、软塌塌的，没有吃头。为了使土豆丝炒得脆嫩清爽，可以尝试这种方法：将切好的土豆丝放在清水中浸洗两三遍，直到把土豆表面的淀粉质洗净为止。马铃薯越洗越白，并且溶解了变色物质，炒时不但白嫩，而且香脆。

炒土豆时火要旺，油要热，翻炒快而匀，及时出锅，最好炒时先用葱花炝锅（或炸花椒），再放马铃薯丝，急速煸炒至白色，并边淋水，边加盐、醋、味精等调料，淋水是关键，它是防止炒干、炒老、炒软的重要措施，炒好后，马上盛入盘内。

甜软的煮红薯

煮红薯营养丰富，是老年人防止便秘食疗佳品，怎样将红薯煮得甜软好吃呢？秘诀在这里：

将红薯用清水洗净，待蒸笼中的水煮沸后，放入红薯，使其表皮在短时间内煮成半熟，然后用温水烧，使锅中的水不处于沸腾状态。因为红薯中的淀粉酶在60℃左右时能促进淀粉很快转变成糖。用温水连续烧10多分钟后，再用旺火煮熟，红薯吃起来就特别甜软了。

美味365 芹菜汁

〔材料〕 芹菜

〔调料〕 砂糖

•做法•

1. 将芹菜洗净后切成小块，放入榨汁机种榨碎。
2. 将榨出的芹菜汁倒入容器中加入适量清水，以及适量的砂糖，搅拌均匀即可饮用。



白水煮土豆放奶味道好

白水煮土豆味道很清淡，但是营养丰富，怎样让白水煮的土豆有营养又口味独特呢？白水煮土豆加一点牛奶，不但味道好，也可防止土豆肉质发黄。



美味365

蔬菜拼盘

〔材料〕白菜丝、红萝卜、芹菜、紫菜

〔调料〕醋、盐、酱、味精

●做法●

1. 将白菜、红萝卜、芹菜、紫菜洗净后切丝，备用。
2. 在盛蔬菜丝的容器中加入适量的盐、醋、酱油、味精等调料，搅拌均匀后即可食用。



怎样去除黄瓜的苦涩味

有些黄瓜会有一些青涩的苦味，特别是接近黄瓜蒂的部位苦味更重，只要将黄瓜切好后放入加了醋的水中浸泡一下，苦涩味就会消失。



妙用白葡萄酒炒洋葱

洋葱中的黏液导致在炒的过程中粘锅，发出焦糊味。其实在炒洋葱时，只要加上一点白葡萄酒（4个洋葱头加一小杯），就不会炒焦了。另外，如果洋葱已经焦糊了，可以放一点点牛奶，不仅可以改善色泽，而且还可以改善口感，吃起来味道也很特别哦！

炒洋葱的小妙招

洋葱容易炒得软绵绵，炒久了色泽灰暗不好看，切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄，质地脆嫩，味美可口。

不同风味的拌黄瓜

用不同调味品可拌成不同风味的凉拌黄瓜，比如蒜泥黄瓜，将切好的黄瓜上加点大蒜泥，再拌上盐、味精、芝麻油；如果把蒜泥改成姜末，就可以拌出姜汁黄瓜；放糖醋凉拌就是糖醋黄瓜；用红油汁拌就是红油黄瓜；同样还可以根据自己的喜好拌出各种味道的拌黄瓜。

去除萝卜异味

新鲜萝卜吃起来有一股青涩的异味，尤其是蒸的萝卜，处理不好，更是青涩难吃。蒸萝卜，应该先将其切碎，按300:1的比例放入食醋，再上锅蒸，就可使异味消失。



“冰冻萝卜干”烧肉

把切好的萝卜先放在冰箱里冷冻一段时间，再拿出来置阳光下晒干，就成了可以久存且风味独特的萝卜干，烧肉时放上一些，味道极好。

冻土豆怪味的去除

先将冻土豆放入冷水中浸泡，再放入加有1汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再行制菜。这样烧出的土豆就没有怪味了。

做拔丝香蕉油温不宜过高

做拔丝香蕉时，油温不宜过高，油锅烧热，烧至四五成热时，把拌好糊的香蕉块逐个放入油锅中炸，炸成金黄色时捞出。

烧土豆要变色后加盐升温

烧土豆时，待变色后再加盐升温，否则土豆会形成硬皮，汁液与油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

美味365

奶油蔬菜煲

〔材料〕 西兰花、牛奶、苹果、红萝卜

〔调料〕 盐、食用油

●做法●

1. 将西兰花洗净掰成小块，将苹果、红萝卜去皮后切块备用。
2. 在锅中加入牛奶以及适量的水，煮至七成熟时加入西兰花、红萝卜、苹果，煮20～30分钟即可起锅食用。



烹制菠菜豆腐的要诀

菠菜烧豆腐时，先将菠菜烫一下，使草酸溶解掉再与豆腐一起做，这样豆腐中的钙质就不会被破坏。同时，也可去掉菠菜的涩味，使菜的味道更好。

美味365

西兰花炒牛肉

〔材料〕西兰花、牛肉、大蒜、生姜

〔调料〕盐、味精、糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉、小苏打

●做法●

1. 将牛肉洗净，切成小片。
2. 在牛肉中加入适量的小苏打、盐、味精、糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉、精制油，搅拌均匀后放入冰箱，盖好保鲜膜腌30分钟以上。
3. 盐、味精、糖、胡椒粉、淀粉，加入少许的水搅匀制成水淀粉备用；大蒜、生姜切末，西兰花洗净切块备用。
4. 锅中放水，加少量的盐煮沸后，倒入西兰花，至7. 八分熟时捞出沥干水分，入盆围边。
5. 起油锅，将蒜茸、姜末爆出香味；牛肉入锅迅速翻炒，加少量的盐、糖、味精，起锅入盆中。
6. 将锅中剩余的汤汁用步骤3的水淀粉勾芡，然后均匀地淋在西兰花牛肉上即可。



凉拌西红柿宜放盐

做凉拌西红柿时，糖很难入味，西红柿吃起来外面是甜的，里面却仍然没有味道。用糖凉拌西红柿时，放少许盐会更甜，因为盐能改变西红柿的酸糖比，而且能帮助糖分渗入到西红柿里面。



炒土豆加水应加什么水

烹制土豆的过程中可另外再加一些水，以弥补自身水分的不足。但是如果添加冷水则会影响土豆的烹饪进程，使土豆不容易熟烂，所以要添加煮沸过的热水，因为煮沸过的热水含有的钙离子和镁离子少，不会与土豆细胞黏结。而且添加热水也不会因为突然降温而影响土豆的成熟速度。

枝竹、甜竹的烹饪法

枝竹、甜竹用慢火滚油略炸再煮，可保持其形状完整和美观，而枝竹在炸至微黄时，捞出放入冷水中浸软，冲去油腻，煮后更嫩滑可口。煮后的甜竹、枝竹宜用湿布抹净，以免水分入锅时溅起滚油，伤害到皮肤。

糖醋菜中糖醋比例宜为2:1

做糖醋菜的关键是糖和醋的比例要适宜，这样做出来的糖醋菜才甜而不腻，酸味适中。其实不论做什么糖醋菜肴，只要按2份糖1份醋的比例调配，便可做到甜酸适度。而且一定要先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖分，造成外甜里淡。



辣菜中加醋可减淡辣味

许多人对辣菜是又爱又怕，可是做菜时一不小心放多了辣椒怎么办呢？在放辣椒太多的菜中或炒辣椒时多加点醋，辣味就大减。不过记得醋不要放太多，以免过重的酸味影响了菜的口味。

糖醋汁的做法

做糖醋排骨、糖醋鱼或给一些菜浇汁时常常要用到糖醋汁，这里就教你一种制作糖醋汁的方法：

原料：红醋500克，糖600克，葱、姜、蒜各25克，酱油250克，盐5克，水淀粉50克、水300克，油75克，热油50克

调制：底油加热，下入葱姜蒜末，爆出香味，随即加醋、糖、酱油、水，勾芡加热油爆汁即成。

用法：用于糖醋鱼、糖醋肉、糖醋排骨，也可炒好用于冷菜浇汁。

怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长

做拔丝糖浆时，糖丝的黏度是关键，这里教你一个能将糖丝拉得更长的方法：在熬制拔丝菜的糖浆时，每盘加入一粒米大的明矾，能延长黏结时间，使糖丝拉得更长。



美味365

酱黄豆

〔材料〕 黄豆、葱花

〔调料〕 酱油、食用油

●做法●

1. 将黄豆洗净备用。
2. 锅内倒入少许油，待油热后将黄豆放入锅中炒至七成熟，捞出后放入盛有酱油的容器中，均匀搅拌后撒上葱花即可。



松脆爽口的泡黄瓜

将黄瓜切成丁，加入盐腌渍，20分钟后，将腌好的黄瓜控干水，然后放进调好的白醋中，放入冰箱保存，第二天就可以食用。

做好的泡黄瓜最好在冰箱中保存，这样吃起来口感好，最好在两天之内吃完，第三天黄瓜容易发黄，味道也不好了。泡黄瓜的汤可以再利用一次，泡第三次味道就不好了，宜更换。

美味365

青豆虾仁

〔材料〕 虾仁、青豆

〔调料〕 食油、盐、糖、料酒、姜、淀粉

●做法●

1. 将速冻虾仁解冻，洗净。
2. 虾仁中加入料酒腌渍片刻，可以滴几滴油进去。
3. 油锅烧热，放入姜片爆香，倒入虾仁大火快速翻炒。然后倒入青豆，加盐和糖，加盖焖片刻，最后水淀粉勾薄芡即可出锅。



如何烹制香菇更易入味

香菇表面光滑，难入味，怎样烹制香菇更易入味呢？在香菇的蒂部刻一个“十”字，并在顶部再刻一刀。刻上“十”字后，在煮的过程中便可将汤水引进香菇中，以去掉里面的“怀胎水”，并吸入配料的味道。



怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜

油锅内放入白糖（白糖与油的用量比例为50克白糖用15克油），油温不要太高，用勺把溶化的糖慢慢搅动，熬至糖浆呈浅黄色，能抽出糖丝时，即把炸好的香蕉块、段放入糖浆中，离火，快速翻动，使糖浆均匀地裹于香蕉炸料上，便可装盘，放上红绿瓜丝即可食用。这样的拔丝香蕉，颜色金黄，脆软香甜。

吃拔丝香蕉时准备一碗凉开水

进食拔丝香蕉需随一碗冷开水上桌，将拔丝香蕉蘸一下冷开水，使糖浆温度降低，吃时不粘牙，也更为香脆。



炒包菜去除异味

在烹饪包菜时，以甜面酱代替酱油，包菜就没有异味了。或者在烹饪过程中，配上葱或韭菜，吃起来就更加清香可口了。



怎样使蒜薹熟透

蒜薹通常都比较硬，烹调时比较难熟透，怎样炒蒜薹使之熟透而颜色又保持鲜绿呢？炒的时候先以蒜头爆香起锅，然后在炒的中途加水，才可以使蒜薹易熟透，且爽甜嫩口。

清香四溢的香椿

香椿洗干净后用开水烫一下，这样会使香椿颜色转绿，香味也浓郁不散，这可是用香椿炒菜的秘诀哦！

西瓜皮也可做菜

将西瓜皮最外层墨绿色的外皮去掉后，将清绿色的瓜皮切丝与青椒同炒，清香爽口；或者切片加糖、醋、味精做成糖醋西瓜皮，还可以用泡菜的方法进行腌制，或者烧鱼、肉时作为配料增加菜肴的香味。

菜熟后淋沸油增色增香

菜做好后，淋少许沸油拌匀，能使菜肴看起来晶莹滑润，更有食欲。绿色蔬菜淋上少许沸油，看起来更加翠绿有光泽；海鲜蒸熟后淋少许油，还能减去腥味，增加菜肴的色泽；肉饼、排骨、牛肉出锅后淋少许滚香油，显得油香润滑，让人食欲顿开。

美味365

西湖藕片

〔材料〕莲藕、糯米

〔调料〕白糖、麦芽糖、桂花糖

●做法●

1. 把莲藕的一端切开，将糯米灌进小孔中，封好，放入沸水中浸泡1个小时。
2. 将浸好的藕放在高压锅中加清水、白糖、麦芽糖炖1个小时。
3. 将炖好的藕切片，装盘，淋入原汁，撒上桂花糖即可。



Meat Cooking Knack

肉料理 烹饪秘技

火腿涂糖容易煮烂

火腿味道鲜美，但是煮起来费时，怎样才能快速煮烂火腿？煮火腿之前，在火腿皮上涂些白糖，煮起来很容易烂，而且味道更鲜美。或者在火腿上抹少量醋，也可达到同样的效果。

美味365

鱼香肉丝

〔材料〕瘦猪肉、水发木耳、水发玉兰片、泡辣椒

〔调料〕菜油、酱油、精盐、白糖、醋、味精、料酒、姜末、葱花、水豆粉、清汤

•做法•

1. 将猪肉切成6～7厘米长的二粗丝，装碗内，用盐、料酒码味，水豆粉拌匀。
2. 木耳洗净切丝，玉兰片切丝，开水焯一遍。
3. 取一个碗，放酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉，兑成鱼香汁。
4. 锅内油烧至五成熟，下肉丝炒散，放泡辣椒炒出红色，下姜、葱、蒜，炒出香味，再放木耳丝玉兰片丝炒匀，烹入鱼香汁，快速翻炒几下，起锅装盘即成。



巧除羊肉膻味

羊肉味虽美，但是如果烹制不好，羊肉特有的膻味让人大倒胃口。下面教你两招除羊肉膻味的秘诀：将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块，



如有桔皮，放几块更佳；或者也可每公斤羊肉放绿豆5克，煮沸10分钟后，将水和绿豆一起倒出。以上两种方法煮出的羊肉不仅膻味全无，而且吃起来香嫩可口。

做肉馅放盐的比例

吃春卷、饺子等有馅的食品时，肉馅的味道很关键，因为肉馅的口味关系着人们对这道食品的评价。做肉馅时，1公斤肉馅放2小匙盐，搅拌均匀即可，按照这样的比例调配出来的馅吃起来咸淡适宜，口感非常好。

用小苏打处理肉丝

瘦肉中含有的油脂少，纤维多，吃起来虽没有肥肉那么油腻，可是缺少滑爽的口感，嚼起来很硬。下面有一个方法教你处理肉丝：将肉丝切好后放在小苏打溶液里浸一下，然后用清水洗净滤干，再放入油锅中翻炒，吃起来就特别疏松可口。

巧炒牛肉丝

牛肉丝炒起来简单，可是要炒得好吃，非得下一番苦功不可，如果你一下掌握不了大厨的技术，不妨按照以下方法来试试：将牛肉丝切好，用盐、糖、酒、淀粉（或鸡蛋）拌一下，再用生油泡腌，30分钟后入油锅反复翻炒，牛肉丝吃起来鲜嫩可口。



鲜嫩味美的炒肉片

炒肉片时很容易将肉炒得很老，吃起来味道不佳。这里告诉你一个炒肉片的好方法：将肉切成薄片，加酱油、黄油、淀粉，打入一个鸡蛋，一起拌匀；将油锅烧热后加入炒散，等肉片变色后，再加作料稍炒几下盛出即可，这样炒出的肉片味美、鲜嫩。

出锅前加醋的肉更好吃

许多人炒菜时习惯边炒边加盐和醋等调料，其实这样不仅容易使菜熟得慢，容易炒老，失去嫩滑的口感，而且还会损失菜中的营养。炒菜时宜在菜将熟时加盐，在出锅前再加上几滴醋，鲜嫩可口。

炸猪排不收缩的方法

猪排油炸过后往往会收缩，现在就教你一招炸猪排不收缩的方法：炸猪排时，在有筋的地方割2～3个切口，待油烧至七成熟时，将猪排下入油锅中，炸至金黄色捞出，滤干油，这样炸出来的猪排就不会收缩了，而且吃起来格外香脆酥软。

美味365

宫爆鸡丁

〔材料〕鸡肉、炸熟的花生米、黄瓜、干红辣椒、花椒

〔调料〕酱油、豆瓣酱、姜片、淀粉、鸡蛋、葱段、生姜粒、料酒、白糖

•做法•

1. 将鸡肉去筋，剁十字花刀，切成小丁，装碗加酱油、盐、料酒码味后，再加鸡蛋清少许，用淀粉拌匀待用。
2. 用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成芡粉。干红辣椒去蒂去籽，切成节。
3. 锅内油炸至五成熟，下干辣椒、花椒、将鸡丁放入炒散捞出。
4. 留少许油在锅中，然后下干辣椒、花椒、豆瓣酱少许，等香味溢出后放入鸡丁翻炒几下， 放姜片、葱等，烹入芡汁，快速翻炒，加入花生米翻炒，起锅装盘即成。



如何将腊肉炒得松软

炒腊肉虽然闻起来香，可是常常嚼起来很硬，口感不好，尤其瘦腊肉。如何将瘦腊肉炒得松软好吃？可将瘦腊肉先放在蒸锅中蒸软，然后将腊肉切成薄片，放入烧热的花生油中翻炒，再放入大蒜、生姜、酱油、味精，拌匀翻炒3分钟，最后将蒸腊肉的余油加入其中即可出锅，腊肉闻起来香味扑鼻，吃起来松软柔嫩。

美味365

夫妻肺片

〔材料〕 牛肉、牛杂、盐炒花生仁、卤水

〔调料〕 酱油、芝麻粉、花椒粉、味精、八角、花椒、肉桂、川盐、白酒辣椒油

●做法●

1. 将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成块。
2. 将牛肉、牛杂放入沸水锅内煮净血水捞起，置另一锅内，加入老卤水和香料（内装花椒、肉桂、八角）、川盐、白酒，再加清水，用旺火烧沸约30分钟后，改用小火煮90分钟，煮到牛杂熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用。
3. 将卤水用旺火烧沸约10分钟后，将味精、辣椒油、酱油、花椒粉、卤水放入碗中调成汁。
4. 将熟花生米拍碎待用，再将晾凉的牛肉、牛杂等切成片混合在一起，淋上味汁拌匀，分盛若干盘，分别撒上芝麻粉和花生仁末即成。



怎样做出肥而不腻的红烧肉

很多人都爱吃红烧肉，但是因为红烧肉油腻，吃了一两块就已经有饱食感。在做红烧肉前，先用少许硼砂把肉腌一下，烧出来的肉肥而不腻，甘香可口。或者在做红烧肉时，先把肉中的油炸出一部分，另用小碗盛出，这样做出来的红烧肉也不会有那么多的油。



红烧牛肉加雪里蕻

红烧是中国传统饮食烹饪里的一种常规方法，红烧牛肉自古就受到广大食客的喜爱，怎样让你做出的红烧牛肉味道更鲜美？在牛肉中加少许雪里蕻旺火红烧，肉味更鲜美，不妨现在就试试哦！

滑炒肉片淀粉放多少

做滑炒肉片或辣子肉丁时，常常需要加适量淀粉来调味，但是加入淀粉的量如果过多或太少，都会影响菜的味道。通过众多名厨的经验总结，按50克肉5克淀粉的比例上浆，做成的菜鲜嫩味美。

保温瓶焖牛肉

想过用保温瓶焖牛肉吗?这可是个不错的注意哦！把洗净切好的牛肉放入锅内，加入作料翻炒，待肉变色后放入酱油，开锅后加入适量开水和盐，烧开；然后把牛肉连汤一起倒入保温瓶内，盖好盖儿，焖2～3个小时，这样的焖牛肉不但肉烂味浓，而且还省时省火，快快一起来试试吧。

烤肉可放适量蜂蜜

蜂蜜，不仅是营养佳品，而且是医家良药，我们的祖先自古就用蜂蜜治疗许多疾病。李时珍在《本草纲目》中阐述了蜂蜜的药用功能："清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。"现代医学研究表明，服用蜂蜜可促进消化吸收，增进食欲，镇静安眠；提高机体的免疫功能，增强身体抵抗力。特别是对虚弱无力、神经衰弱、病后恢复期、老年病、发育异常、营养不良等疗效更好。

尤其烤鸡、烤鸭等肉品时用点枣花蜜，其颜色金黄，风味独特。在牛奶里加点蜂蜜，可防治感冒、咳嗽、便秘等疾病。

煮龙骨汤加醋

龙骨营养丰富，炖出的汤味道鲜美。但是由于龙骨炖的时间长，其中所含的丰富维生素很容易被破坏掉，而其含有的大量磷和钙却难以溶解于汤中。怎样找到一个既能保存维生素又能使磷和钙快速溶解于汤中的办法？煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

如何将肉片炒得嫩滑爽口

如果肉片炒得老，是因为肉中的水分都炒出来了，为了尽量保持水分，可事先将肉用淀粉和匀，最好不加盐，可加点酱油，而且要在下锅前一刻加，一定要加点酒，因为酒可去味，再加点油，避免肉片互相粘连。将精心调好的肉片下锅翻炒，至八成熟时加入各种调味料，然后关火，起锅即可。这种方法炒出的肉片嫩滑爽口，令人垂涎欲滴。

做肉丸如何调配肉和淀粉的比例

做肉丸是一项很需要技巧的烹饪活，其关键是肉和淀粉的调配比例。一般来说，做丸子的标准调配比例是50克肉加10克淀粉，按此比例调制，做出的肉丸滑嫩爽口。另外，煮肉丸时，一定要在一个稍大的锅中烧水，在水沸后下入丸子。



美味365

红烧蹄筋

〔材料〕猪蹄、盐、葱、姜

〔调料〕香油、料酒、花椒、冰糖、汤

•做法•

1. 将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，用水煮透后放入凉水中。姜、葱拍碎待用。
2. 用炒勺将少许香油烧热，放入冰糖炸成金黄色时放汤，调至浅红色。
3. 加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒，汤烧开后除去浮沫，用大火烧至猪蹄上色后，移至小火炖烂，收浓汁即成。



烧肉加橘皮肉香不腻

肥肉吃起来虽然口感柔软，但是很油腻，吃了两块就吃不下。要想肥肉不腻，在烧肉时加点橘皮就行了，这样烧出来的肉不仅不腻，而且香气四溢，十分好吃。橘皮可以是干的也可以是新鲜的，如果是干橘皮，可以事先用温水泡一下再使用。



美味365

干煸肉丝

〔材料〕猪肉、鲜冬笋、干辣椒、葱

〔调料〕素油、料酒、盐、酱油、味精

●做法●

1. 猪肉切成长约6厘米的粗丝。鲜笋切成长约5厘米的粗丝。葱、干辣椒分别切成细丝。
2. 锅置中火上，油烧热（约120℃），放入干辣椒丝炸成棕红色捞起，再下肉丝，煸干水气，加入料酒、盐、酱油。
3. 继续煸炒笋丝，煸至干香油亮时，下辣椒丝、味精炒匀，起锅装盘，撒上葱丝即成。



如何烹饪牛肉更鲜嫩

酒店的牛肉吃起来都很滑嫩，但就是少了牛肉的原味，那是因为加太多小苏打粉或木瓜精的缘故，其实还有一个让牛肉鲜嫩的天然方法：第一是将牛肉逆着纹路切，因为这样才能切断牛肉的纤维。第二是在处理牛肉前，先在七分热的油中，以大火将肉过一下油，然后立刻捞起来，这样也能让牛肉变得比较嫩。



平底锅炒肉片的诀窍

随着烹调用具的多样化，有的家庭开始使用平底锅炒菜。传统的炒锅是兜底的，锅壁受热均匀，因而采用旺火热油，肉下锅后迅速翻炒，而平底锅热量全集中在底部，如果按照老经验的话，肉一下锅就糊的糊、生的生，等生的都熟了，肉就老了，所以，用平底锅时不能让油太热，肉下锅后用筷子散开、摊平，再用铲子翻面，就像老外煎猪排一样，等两面都变色后盛起待用，其它菜该怎么炒就怎么炒，最后肉片入锅，充分混合后即可。

烤冷冻肉品的方法

先将待烤的冷冻食品放入烤箱充分预热，接着在烤箱架上或烤盘上涂油，取出冷冻食品直接放进去，以200～250℃的中火烤，一直烤到闻到香味，肉品流出油脂为止，关电源后，可将食物继续留在烤箱架上，吸收余热变焦，这样烤出的肉会比较香。



肉要煸透

所谓煸透，就是指将锅内所有的肉块煸炒变色，肥肉冒油，见有亮光。一般市场上买的肉，最好先用水焯一下，再煸炒。焯的意义在于去除肉中的残血和腥味，煸炒时不要放太多油，煸炒完后，要炒出些猪油，才能做到肥而不腻。

用生姜嫩化老牛肉

将洗净的鲜姜切成小块，在钵内捣碎，再将姜末放入纱布袋内挤出姜汁（姜渣可留作调料），然后把姜汁拌入切成片或条的牛肉中，每500克牛肉一匙姜汁即可，拌匀，常温放置1小时即可烹调，这样烹出的牛肉鲜嫩可口，且无生姜的辛辣味。

做红烧肉时加少量啤酒

红烧肉吃起来常常让人感觉油腻，不妨在烹制时，加入少量啤酒，有助脂肪溶解，这样做出来的红烧肉吃起来香而不腻。



美味365

红烧肥肠

〔材料〕熟猪的肥肠、胡萝卜、青椒、香菜

〔调料〕花生油、酱油、盐、味精、料酒、醋、白糖、葱花、姜丝

•做法•

1. 将猪肥肠切成段，放入碗中，加酱油、料酒腌渍；胡萝卜洗净切片，青椒切段，香菜切末。
2. 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝爆锅，倒入肥肠煸炒，加入酱油、盐、料酒、白糖、醋及鲜汤，烧透再加味精、胡萝卜、香菜翻炒几下，用水淀粉勾芡，出锅即可。



蒸排骨妙用豆瓣酱

蒸排骨中如果加一点豆瓣酱，会使蒸排骨吃起来香而不腻，而且还能开胃；梅菜蒸排骨则可使用黑豆瓣酱（黑豆发酵而成），可增添排骨的豆味。

美味的蒸火腿

烹饪火腿最好的方式是“蒸”，原因是蒸火腿能较好地保持火腿的原味，具体方法是：将清洗好的整块火腿置于盘中，隔水蒸，并注意火腿的肥膘（皮面）朝上，瘦肉朝下；选择用铁锅蒸，500克的火腿块约蒸35分钟，再文火焖5分钟；若去火腿皮后蒸，约蒸30分钟，再文火焖5分钟；用蒸笼蒸，需40分钟，焖5分钟；蒸气蒸，只需约25分钟，文火焖5分钟；不宜用高压锅蒸食。

美味365

锅巴肉片

〔材料〕 猪里脊肉、大米锅巴、水发冬菇、泡红辣椒、玉兰片

〔调料〕 猪油、清汤、油

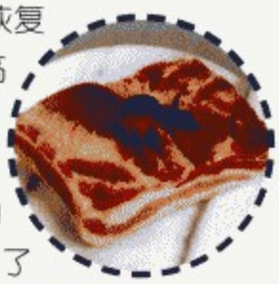
•做法•

1. 里脊肉切片加调料拌匀，冬菇、玉兰片、泡红辣椒也切片，将调料兑成汁。
2. 锅巴掰成方块，下热油锅中炸至金黄色捞出装盘再浇少许沸油。将肉片炒散，加调料烹汁，迅速浇在炸好的锅巴上即可。



冻肉不宜在高温下解冻

将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量。遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。所以，冻肉最好在常温下自然解冻最好。



巧除肥肉中的脂肪

用科学方法进行烹调可降低肥肉中的脂肪和胆固醇，而保留其中有益健康的营养成分。将肥肉用植物油炒过后淋开水，可以除掉肉中80%的脂肪和50%的胆固醇，而味道保持不变。或者可将肥肉用文火熬炼2～3小时后，在汤里加上适量萝卜或海带，再煮1小时后食用。

也可将肥肉与花生、黄豆、核桃等含不饱和脂肪酸的原料一起在文火中长时间炖后食用，其饱和脂肪酸可减少30%～50%，胆固醇含量也大大下降，由原每100克肥肉含有胆固醇220毫克降至102毫克，但溶入汤中的油则应弃之勿食。

烹调咖喱牛肉加适量椰奶

做咖喱牛肉时，可加适量的椰奶在牛肉中，因为有很多人对咖喱的辛辣香味会有些不适应，而加入椰奶，可以中和咖喱粉的辛辣味，如此做出的菜仍然保持原有辛辣的咖喱香味，但是吃起来却会变得比较爽口，不至于太刺激味觉。推荐一道毛豆咖喱牛肉，各位不妨在烹制时加点椰奶试试，看口味是否很不一样。

妙用啤酒炒肉片

用肉片或肉丝炒菜时，常常容易将肉炒老，吃起来口感不佳，这时用啤酒来处理一下，会有意想不到的效果。用淀粉加啤酒调糊挂浆，肉片或肉丝炒至八成熟时加进去，将汁烧干，这样炒出来的肉特别鲜嫩美味。



香浓又入味的排骨汤汁

在排骨汤汁煮沸时，加入少许的白醋，然后关小火慢炖，这样可以使排骨汤汁更加有味道，而且浓香扑鼻。食用时，可根据需要再佐以姜葱等调料。

炒肉丝不粘锅

一般的家庭炒肉，都要先放水和淀粉将肉拌一拌再下锅炒，但很容易粘锅。要让肉丝过油时不粘锅，入锅前加点油拌一下，一来油可使肉中水分不易释出，炒出的肉丝很嫩，二来炒时也不易粘锅。

炒猪肉片熟得快且鲜嫩的诀窍

将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时就起水，沥去水分，然后再下炒锅，只需3～4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

煮肉烂得快的方法

如果要使肉烂得快，可在锅里放几片山楂或几片萝卜片；如果煮牛肉，先涂一层芥末，12小时后加少许醋，则易熟易烂；另外，用热水煮肉则味美，冷水煮肉则肉香。

牛肉炒笋味道鲜美

牛肉和笋搭配在一起炒，味道鲜嫩，色泽美观，是上好的家常菜，具体方法是：

将牛肉洗净后用嫩肉粉和酱油腌制，将笋削皮，洗净切片备用；锅烧热后倒入植物油烧至六成热，将所有材料下锅过油，牛肉五成熟时捞起沥干；另起一锅，倒入少许植物油，爆香葱、姜、蒜后，加入牛肉和笋翻炒，最后用水淀粉勾芡即可起锅，一道鲜香美味的牛肉炒笋即做成。

美味365

回锅肉片

〔材料〕 猪后腿、青蒜(青椒、黄蒜薹亦可)、

〔调料〕 食油、面酱、酱油、料酒、白糖、豆瓣酱、葱、味精

●做法●

1. 将肉切成4厘米宽的条，用开水煮熟改切成片，青蒜切成寸段。
2. 将白肉先下入热油中煸炒至肉出油卷起，即加入豆瓣酱、面酱炸出味后下青蒜和其他各种调料，再翻炒几下即成。



火爆腰花加点食醋好

做火爆腰花时，虽然热油和旺火也能去除一部分腥臊味，但是仍然有残留的味道夹杂在其中，影响腰花的口味。炒至八成熟时，滴少许食醋，加明油出锅，这样烹出的腰花脆嫩无腥臊气味。



美味365

火爆腰花

〔材料〕新鲜腰花、红椒、青椒、洋葱

〔调料〕盐、白醋、糖

●做法●

1. 腰花洗净切片放入盆中，加入清水滴入几滴白醋及1勺盐浸泡，每隔半小时如前换次水。大概浸泡2小时，清洗干净后沥干水分备用。
2. 青红椒切块、洋葱一切为四。
3. 热锅凉油将青红椒及洋葱块放入炒至八分熟盛出备用。
4. 另起锅倒油将腰花加糖滑炒5分钟，然后调入料酒、蚝油、盐，加入青红椒及洋葱出锅。



巧炒猪肝

炒猪肝要么容易将它炒得太老，要么没有炒熟，猪肝往外渗血水。炒猪肝前，可用点硼砂和白醋渍一下，硼砂能使猪肝爽脆，白醋能使猪肝不渗血水。



加工猪脑的技巧

先把猪脑在温水中泡一下，取出后轻轻拍打，然后撕去薄膜和血筋，放入冷水中漂洗，再放入加醋的开水中，微火煮熟，再用原汤泡上即可烹炒。

肉丝为什么先滑后炒才好吃

炒肉丝等家常菜肴要做得滑嫩爽口，必须注意烹调方法。较为合理的烹制方法是：肉丝原料要经过油滑再炒，因为肉丝含有很多蛋白质，又切得细碎，有黏性。所以，先把切好的肉丝上浆用温油滑一下，再回锅烹炒，这样能使肉丝中的蛋白质凝固，外形略为收缩，避免了直接烹炒时肉丝会煸碎炒老的毛病。

搅拌肉馅要往一个方向转动

搅拌肉馅时，往往是边搅拌边加一点水，由于是向一个方向搅拌，肉馅显得很“吃水”。搅拌，能使肉中部分细胞破裂而释放出蛋白质，游离出的肌球蛋白在搅拌力的作用下，使球形的肽链逐渐伸展并相互连接而形成网络结构，大量水分被包在网络组织中，加强了蛋白质的凝胶作用，从而促使肉馅抱团。

怎样做水焯丸子不易散

当水即将沸腾时，用勺子把肉馅一个个舀进锅里，每舀一次，就把小勺蘸一次水。如果水已经沸腾了，可改为小火，使其保持似开非开的状态。如果水正在沸腾，则要靠锅边下丸子，可防止冲散。在冬天可将几个大白菜叶放入锅中，把丸子下到菜叶上，这样可以起到缓冲的作用，使丸子整齐不碎，味道十分鲜美。



怎样炒猪肝才鲜嫩

猪肝质地柔嫩，营养丰富，但如果烹制不当，用火过头，把猪肝炒老了，就可惜了。怎样才能将猪肝炒得鲜嫩呢？将猪肝原料洗净去筋后，切成小薄片，加黄酒、酱油、干淀粉，拌匀上浆，倒入热油锅汆至肝片挺起、饱满，捞出待用。锅内留油加热，放葱段煸炒后，把油汆过的猪肝片倒入锅中，加调料鲜汤略炒，再用少许淀粉勾芡即可。这种方法烹制的猪肝，鲜香滑嫩。由于受热时间短，原料所含水分和营养素，都能基本上不受损失。



猪肝做菜先洗后泡

要将买回来的猪肝冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。此外，烹调加工时，为了消灭残存在猪肝里的寄生虫卵或病菌，烹调时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。

美味365

火爆猪肝

〔材料〕猪肝、大葱、姜、蒜、蒜苗、胡萝卜

〔调料〕酱油、料酒、淀粉、盐、糖、花椒粉

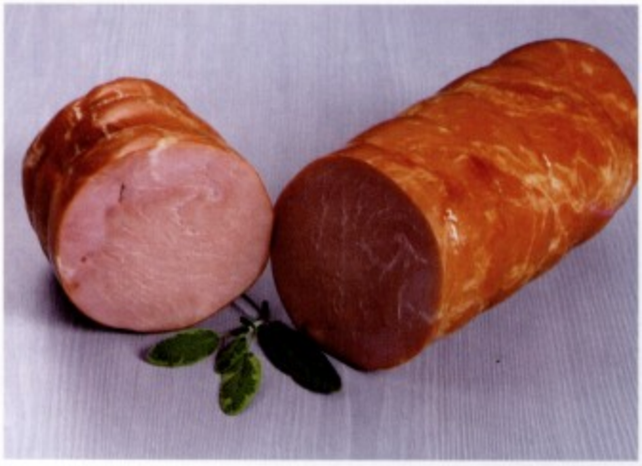
•做法•

1. 将猪肝洗净滤干，用刀切去脂肪腺等杂物。将猪肝片成2～3毫米厚的片。用酱油、料酒和淀粉抓匀腌15分钟。
2. 大葱和姜洗净斜切成片；蒜切成小片；蒜苗洗净切成4厘米长的段，胡萝卜洗净，切成菱形片。
3. 炒锅中倒入油，待七成热时放入葱姜爆香，放入蒜苗和胡萝卜，断生后盛出备用。
4. 炒锅再倒入少许油，保持大火，待油八分热时放入蒜片爆香，滑入猪肝，用筷子将猪肝散开，翻炒2分钟左右将炒好的蒜苗和胡萝卜倒入锅中，调入盐、糖和少许花椒粉，爆炒1分钟即可。



火腿宜煮不宜炒

千万不要用炒制的方法来烹调火腿，因为火腿本身含有水分较少，如果干炒，质地更硬，不仅口感不好，鲜香味也发挥不出来



烹调火腿用什么调料

火腿本身有一种特殊的美味，所以不要用辣油、麻辣咖喱等刺激性较强的调味品，也不要用酱油、面酱，以免破坏它的纯正风味和鲜艳色泽。

耗味火腿的吃法

火腿的头、皮、骨以及剔下来的肉面部分总是会有一股很浓的耗味，很多人总是将之丢弃，其实耗味火腿也是可以用来烹调其他菜肴的，用耗味火腿烧海鲜，可以和腥味相互抵消。用来做笋类菜肴也有同样的效果。



清蒸鸡如何做得鲜滑可口

做清蒸鸡之前，将鸡洗净后放入20%～25%的啤酒中腌渍10～15分钟，取出放入蒸锅中用常规方法蒸熟，这样蒸出的清蒸鸡鲜嫩可口，滑而不腻。

使烤肉松软的方法

家庭烤肉或出外烧烤时，在肉入炉前，先用沸水或热清汤浇一下，可使烤出的肉松软。注意一定不要用凉水浇肉，否则肉会变得很硬。

用烤炉烤肉，如在下格放一盛上水的器皿，可使烤肉不焦不硬。因为器皿中的水受热变成水蒸气，可防止肉中的水分散失过多而使烤肉焦糊。



做饺子肉馅的诀窍

包饺子时，人们为了不让馅里有许多菜汁，常常把水分较多的新鲜蔬菜切碎放在锅里用盐去水分或用开水焯一下，然后挤去水分，这样既费事，又损失了许多营养成分。

下述方法可以解决这个问题：把洗净晾干的蔬菜切碎，拌上适量食油，随即把拌好的肉馅倒入，混合均匀即可。用这种方法做出的饺子肉馅，吃起来鲜嫩、爽口，又有较多的汁水。

烹制滑嫩肉丸的技巧

要想烹制出味鲜、爽口、不腻、滑嫩的丸子，应掌握下列要领：

肉馅肥瘦比例要适当（肥三瘦七）。肉要剁得细腻均匀，使肌肉组织受到最大的破坏，扩大肉中蛋白质与水的接触面，可以增加含水量。

加入适量食盐。除了可调味外，还可以使水分子通过盐的渗透作用进入细胞内，增加蛋白质持水性，以突出丸子饱满滑嫩的特点。

将肉馅加水、淀粉和盐之后，顺着一个方向搅拌，破坏蛋白质原有空间结构，而形成三维网状空间结构，使蛋白质从溶胶状态转变成凝胶，即行话“上劲”。当蛋白质处在凝胶状态时，才可吸收大量水分，丸子才会细嫩、饱满、滑爽。



做咕老肉油炸是关键

油炸是做好咕老肉的关键所在，所以将肉用调料拌匀入味后，加入淀粉以封住肉的纤维，这样油炸时肉汁便不会干。然后再加入调好的鸡蛋汁，使肉色金黄、肉质香松，最后沾上淀粉，使炸时较脆。炸的时候，要等油沸后才可下入肉块，因为沸油可把肉外层的淀粉收紧不脱落。

盐水减轻咸肉咸味法

过咸的咸肉应该用淡盐水来漂洗，按咸味轻重可连续漂洗几次，最后用清水洗净。但是注意用清水漂洗不能起到减轻咸味的作用。

在家自己做鲍鱼

收入水平一般的人进海鲜酒楼尝鲍鱼肯定觉得不那么划算，鲍鱼从原料选择上多是干货，制作工艺极其复杂，寻常百姓家里烹制简直就是不可能的事情。近来，市场上出现了一种罐头制品，终于可以使人们在家就能领略鲍鱼等高档海味的不同之处。该产品开罐可食，如果配合或简或繁的加工手段更可以享受到无穷风味，今天给读者介绍一款鲍鱼罐头的简单烹饪方法：

准备鲍鱼罐头1个，小棠菜2棵，蚝油1匙，老抽、麻油少许，将鲍鱼罐头打开，倒出汁备用；小棠菜放入沸水中，过水2分钟捞出；把大半罐鲍鱼汁倒锅内煮开，放小棠菜煨熟；瓦锅烧热加少许油，倒入剩下的鲍鱼汁，把鲍鱼煮热，放入调味料勾芡上碟，拌小棠菜即可。

冷鸭肉爆炒回热风味独特

放冷了的鸭肉块，爆炒回热也别有一番风味。将冷鸭肉切成片状，把锅放在旺火上，倒进50克食油，等油烧热到七成熟时，放入鸭肉，迅速翻炒2～3分钟，起锅装盘即可。



怎么炒出色泽均匀的木须肉

木须肉属于什锦菜的一种，所用材料种类很多，每种材料易熟程度不同，若统统放入锅中拌炒，就可能有些材料已经老了而有些材料还是生的。所以，炒木须肉的关键就是在进行合炒之前，将某些不易熟的材料提前处理、焯烫，然后再合炒，如此就能炒出均匀又不老的木须肉了。



炖肉不宜撇去浮油

炖肉时，肉中的脂肪会在高温下分解成油脂浮在汤面上。有人担心汤太油而将浮油撇去，这是错误的。因为汤面上的浮油可以减少水气蒸发，保持温度和香味。同时，油也有利于汤汁鲜浓，增加营养。如果非去不可，可以在原汤炖熟后撇去也不迟。

炖牛肉不要加锅盖

炖牛肉时最好不要盖锅盖，因为这样可以让牛肉的腥味随着蒸气一起蒸发。不盖锅盖长时间炖煮时，最好使用专用炖锅，如果没有专用炖锅，可以用厚一点的锅稍微打开锅盖，慢慢地炖煮。

干煸肉丝宜用中火

干煸肉丝时，如果火太大，会造成肉丝外焦里不熟；如果火太小，水分来不及蒸发，就会造成炒出的肉丝不够酥。所以一般用中火将肉丝内的水分煸干，再加入调料煸炒，这样就能炒出好吃的干煸肉丝。

让干硬的牛肉恢复美味

牛肉本来就是难以烹饪的食材之一，放久了变得又干又硬，更增加了烹饪的难度，所以放久了的牛肉在炒或炖之前用一些方法来进行处理，以下5种方法能帮助您将又干又硬的牛肉变得美味：

（1）将牛肉浸泡在醋或酒中，用保鲜膜包住冷藏，可以让牛肉变软。

（2）在牛肉上覆盖菠萝或猕猴桃切片，用保鲜膜包住1小时，牛肉就会变软。

（3）在烹煮前先用厨刀拍打牛肉以破坏纤维组织，这样可减轻韧度。

（4）在牛肉上涂抹色拉油及水，再用保鲜膜包住冷藏。

（5）牛肉在下锅前先沾少许苏打粉，可以让肉质变软。

怪味鸡柳

先用刀尖除去鸡柳肉外层的薄膜，再轻轻切入鸡柳中，找出筋，用左手拇指用力压住，拿刀在筋上掠过，就可以将筋除去。然后用刀将鸡柳压平，切成薄厚均匀的肉片，加酒和盐拌匀，将多余水分吸干，撒一层薄薄的干粉均匀粘附，再用油炸即可。



Seafood Cooking Knack

水鲜料理 烹饪秘技

番茄酱改善海鲜的色泽

番茄酱不仅味道鲜美，还可以改善一些菜品的色泽。干烧类的海鲜料理，常添加番茄酱，色泽会比较好看，尤其是虾类，加适量番茄酱，会使虾看起来红通通的更有食欲。



怎样烹制冻鱼肉

烹制冻鱼肉时，在汤中加适量新鲜牛奶，烫的口味便可接近鲜鱼。或者在烧冻鱼时，加入少许米醋或黄酒，这样烧出的鱼肉鲜嫩没有腥味。

蒸海鲜怎样调味

豉汁蒸鱼、豉汁蒸海带、豉汁蒸虾等，因豆豉已有色，淋下生抽调味是顺理成章的，不会影响菜的颜色。例如清蒸贵妃蚌、蒜茸虾等，要保持原色原味，当然就要用盐调味了。首先要将盐放入碗内，加入适量水蒸至盐溶，分量是1茶匙细盐配1汤匙水。海鲜蒸熟，淋下适量的盐水，再淋下热油，放入芫荽、葱即可。

煎鱼不脱皮

煎鱼时，将油下锅后，在油里放1～2片生姜，煎鱼时就不容易粘锅脱皮了。有些人为了避免鱼粘锅，习惯在鱼身裹一层淀粉，最好不要用这种方法，因为这样虽然鱼是不粘锅了，可味道全在外表，不能入味，鱼的香味也不能完全散发出来。

吃生鱼片的方法

装好盘的生鱼片上桌以后，食者先取一只小的空盘，再取一只装有绿芥末的味碟和一只装有日本浓口酱油的味碟，然后用筷子夹一片生鱼片放在空盘中，先将少许绿芥末涂在鱼片上，并将鱼片折叠，再将鱼片蘸上少许浓口酱油，即可食用。

另外，也可将生鱼片拌些黄瓜丝或豆芽菜，再加点糖、醋、酱油，即成为味美可口的凉拌菜。

美味365

旱蒸鱼块

〔材料〕 鲜鱼、白萝卜丝、姜片

〔调料〕 精盐、胡椒粉、白酒、鲜汤

•做法•

1. 将鱼杀好后冲净，剁成小块。
2. 在瓷煲内加入鲜汤，放入鱼块、萝卜丝和姜片，加入白酒，大火烧开，转入小火炖制20分钟，待汤汁发白，下入调味品盛出即可。



夏天吃鱼有讲究

夏天吃鱼尤其讲究新鲜，烹调时比往常多加些油，将使鱼肉更鲜美。脂肪较多的鱼类烹煮时，可滴数滴醋，吃起来将会更清爽可口而不油腻。

如何做干煎鱼

新鲜的鱼汤和红烧鱼味道鲜美，但是酥脆的干煎鱼也有其独特的风味，干煎鱼的简单做法是：洗净的鱼先用黄酒浸半个小时，然后上淀粉在鱼身上。待油开锅，放生姜入锅，再把鱼放进去炸，正面反面轮流炸，然后加浸鱼的黄酒，再翻身，加酱油、糖，再翻身，加入蒜、葱段，捞出鱼，装盘。锅里剩余的汤汁中再加湿淀粉、少许盐、鸡精、少许醋、少许葱段，浇在鱼上即可。

美味365

泡椒鱼头

〔材料〕 鲜鱼、精盐、料酒、葱、姜片

〔调料〕 鲜汤、泡椒酱

●做法●

1. 将鱼头一切为二，然后用手在上面均匀地抹上盐，再用料酒、葱、姜浸泡一下，当然时间越长越入味儿。
2. 在淹好的鱼头上面涂上泡椒酱，上锅蒸20分钟。取出后，在上面撒一层切碎的小葱。
3. 另起锅加入少许油，烧热，最后将热油浇在鱼头上就好了。



蒸煮鱼时滴少许米酒可去腥味

做清蒸或水煮鱼时最难处理的就是鱼的腥味，可以在蒸煮时加入少许米酒，切点姜丝，就可驱除腥气。若是蒸鱼则更得讲究学问，因为蒸鱼就会在碟内蒸出水分，所以清蒸前勿加调味品，只放生葱2根垫底即可，若欲去腥味，不妨滴少许米酒。

鱼入了锅就尽量不翻动

鱼入了锅就少动它，这条秘诀也是煎鱼的不二法门，如果怕它不熟而不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必定弄得皮开肉绽、面目全非。而在此之前必须等锅热了再放油，鱼也要滤干了水再入锅，小火轻煎，别急着又推动又翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

煎鱼火候是关键

鱼在烹调上是不太好掌握的原料，火候是决定成败的关键，很多人煎鱼不是破皮就是粘锅。煎鱼一定得锅热、油少，而火候要温，如果火太旺，鱼的外表会煎糊，而里面又没有完全熟。如果是油炸鱼，就要油多而且够热，这样才能将鱼炸得香酥干爽。



蒸鱼妙用鸡油

做清蒸鱼时，除了放好佐料外，再把成块的鸡油放在鱼肉上面，这样鱼肉吸收了鸡油，蒸出来后不仅香味浓郁，而且变得滑溜好吃了。



炖鱼应该用开水

用冷水炖鱼无腥味，并应一次加足水，若中途再加水，会冲淡原汁的鲜味。另外，用开水炖鱼，鱼很快就煮开，鱼肉更鲜嫩，佐料也容易入味。

剩鱼清蒸法

清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入1个鸡蛋，做成鱼蒸蛋，这样鱼就不腥，而且吃起来也觉得别有风味。

烧鱼汤用豆油

烧鱼汤时火力要大，时间要长，烧的时候再加少许豆油在汤里。因为鱼肉含有较多鱼油和结缔蛋白质，豆油中也含有许多磷脂、蛋白质和脂肪酸，鱼油和豆油遇水具亲水作用，经沸水分子高温碰撞分散成许多细小油滴，悬浮在汤中，使汤成为乳浊液，汤色变乳白。另外，盐要至汤变乳白后再加，不能过早加，否则汤色烧不白且喝起来也不香。

家庭蒸鱼的撒盐法

将鱼洗净后控干，撒上细盐，均匀地抹遍鱼身，如果是大鱼，应在腹内也抹上盐，腌渍半小时，再烹制。经过这样处理的鱼，蒸熟不易碎，成菜能入味。



美味365

香水活鱼

〔材料〕鲈鱼

〔调料〕盐、鸡精、酱油、胡椒粉、淀粉、料酒、辣椒酱、葱、姜、蒜

•做法•

1. 将鲈鱼洗净去头、尾、皮和骨，鱼肉切成薄片，用油、鸡蛋白腌好，锅点火倒入油，放入鱼片滑过后取出，下葱、姜、蒜末炝锅，放入辣椒酱炒香后加入鱼骨、鱼头和鱼尾翻炒，加入少许水、酱油、鸡精、胡椒粉调味，烧开后将其取出放入碗中，汤中下豆芽、粉皮煮熟捞出放入碗中。
2. 将鱼片放在上面，撒上香椿苗，浇入汤汁即可。



烹调冻鱼学一招

大多数鱼经过冷冻，都会失去原有的鲜味。不过可用以下办法弥补：烹调时，在汤汁中放一些鲜牛奶，这样鱼的味道可以接近鲜鱼。也可将冻鱼放在含有少量盐的冷水中化冻，使鱼肉蛋白质遇盐后慢慢凝固，烧鱼时，再加入少许米醋或黄酒，这样烧出的鱼既肉质鲜嫩，又无腥味。

怎样判断鱼丸的生熟

煮鱼丸时，如果鱼丸浮起来就表示鱼丸已经熟了。如果不放心，可加些清水，再次煮沸时，就肯定熟了。煮时可用汤勺在锅中轻轻推动鱼丸，以免粘锅。

美味365

太安鱼

〔材料〕花鲢、葱、蒜、姜、香菜

〔调料〕豆瓣、白糖、花椒、豆粉、白酒

●做法●

1. 将鱼切成鱼块，腌上豆瓣、白酒（去腥），加豆粉调好。
2. 将腌好的鱼片，在油锅里焯一下锅。
3. 加混合油（素油和猪油少许），将调料放入炒香后，将鱼块加入，再加入大葱段，加入味精，起锅即可。



烹鱼时不宜过早放生姜

尽管人们大多知道烹鱼时，若是放上一些生姜就可以去腥增鲜，但一般人在烹鱼时都习惯将生姜和鱼一同下锅。其实，这是很不科学的。因为过早地放生姜，就会影响到生姜辛辣味的发挥。只有待鱼的蛋白质凝固后再加入生姜，才能使姜真正发挥其去腥增鲜的效果。

鲫鱼炖蘑菇味道鲜美

鲫鱼洗净。瘦肉剁成末，剁的时候加点酱油、葱，打入鸡蛋，注意只要蛋清。将瘦肉末和蛋清加些淀粉做成小肉丸。将做好的肉丸放在鱼肚子里，起锅放入佐料爆炒出香味，把鲫鱼放入，加水烧开后放点酒和醋，醋是为了促使钙质发挥。用小火熬出白色汤时，放蘑菇和少许盐，起锅前加豆腐，开后即可盛出。

也可用萝卜丝与鲫鱼一起熬汤，汤汁同样美味好喝。

炒虾仁时间不宜过长

虾仁属于易熟食材，烹饪时间不宜过长，时间过长容易将虾仁炒得又老又小。炒虾仁一般都采用滑炒的方式，这样炒出来的虾仁个头又大，吃起来又鲜嫩。

怎么使咸鱼鲜嫩可口

在一盆温水中加100～150克醋，把咸鱼放在水中浸泡4～6小时或用一盆淘米水加50克食盐，将鱼浸泡4～5小时，然后把鱼洗净烹调，这样做出的鱼肉鲜嫩可口。

烹制鱼虾更美味的方法

鱼虾烧煮前，放在盐水中养6小时以上，可使其甘氨酸和丙氨酸的含量增加两倍，烹制出来将特别鲜美。鲜虾在烹调前，用泡有桂皮的沸水浸烫一下，味道会更为鲜美。



做鱼加适量白糖保持形状

炒鱼片或做鱼丸时，鱼片很容易炒碎，鱼丸也容易散掉，非常容易影响成菜的质量，让人大失胃口。如果在菜里面加些白糖，鱼片和鱼丸就不易溶烂，味道也非常鲜美。

怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道

鱼类菜肴放凉以后，就会出现一股令人难以下咽的腥味，这是因为残留在鱼肉中的三甲氨又出来作祟的缘故。即使回锅加热，反而会使这股异味愈演愈烈。如果在回锅时加入少许料酒或食醋等调料，就可以使之恢复鲜美的味道，何乐而不为呢？

自制美味鲫鱼汤

将新鲜的鲫鱼处理干净后切为小块，将油锅烧热，放葱、姜炝锅，下鱼块生炒2分钟，加入适量开水。旺火烧开，改小火慢煮，一直煮到鱼肉离骨，汤厚发白时，将鱼骨捞出，加入些盐，滴些香油即可。

美味365

来凤鲫鱼

〔材料〕 鲫鱼、蛋清、鸡汤

〔调料〕 绍酒、葱花、姜、鸡油、精盐、味精、胡椒粉

●做法●

1. 鲫鱼去内脏，洗净，装入盘中，加绍酒和拍碎的葱姜，上笼蒸。
2. 10分钟后取出，头尾和原汤不动。
3. 将蛋清打散后，放入鸡汤原汤，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，另一半倒在上面，上笼蒸熟，蒸的时间约为10分钟，不必太长。
4. 撒上葱花等配料，淋入鸡油即成来凤鲫鱼。



煮白灼虾可加适量柠檬片

煮白灼虾的时候，可以在开水中放入适量柠檬片，这样可以使虾肉更香，味道更美，而且柠檬还可以去除虾的腥味。另外，煮虾时不要放盐，有的人自作聪明，觉得煮时放点盐好入味，其实是大错特错，因为放盐一起煮会使虾肉在煮的过程中变老，失去原本的鲜味。

美味365

酸辣鱼

〔材料〕 活鱼、嫩豆腐

〔调料〕 葱、姜、干辣椒面、食盐、醋、酸泡菜、干辣椒

●做法●

1. 把活鱼去鳃和内脏，洗净。
2. 待锅里的油沸后，把鱼放火锅内，加入水，放入葱、姜、干辣椒面、食盐、滴入适量醋。
3. 将酸泡菜切碎，干辣椒剪成节。
4. 加进嫩豆腐、泡菜和干辣椒，然后用猛火煮沸，再用文火慢煮，煮熟后即可。

酸辣鱼的特点是：佐料放得特别重，鱼汤味浓且咸，吃到口里又酸又辣，绝无半点腥气，有回味感，是白族待客的一道美味佳肴。



烹虾窍门

做蒜苴或芝士虾时，不妨从虾背把壳剪开，这样烹制的时候，会使虾更容易入味，但切记不要剥去虾壳，以免破坏虾的完整形状，而且还会把虾肉烧老。



怎样辨别鱼是否蒸熟

没有丰富烹饪经验的生手蒸鱼时一般很难判断鱼是否蒸熟。这里教你一个判断鱼是否蒸熟的技巧：判断鱼是否蒸熟可看鱼眼，新鲜的鱼蒸熟后鱼的眼睛向外凸出。

烹调虾米不宜浸泡太久

虾米在烹调前，需要先用冷水浸泡，除去虾背上残留的污泥，但是在浸泡虾米时，不宜泡得太软，大约10分钟即可。因为软中带硬的虾米，吃起来会比较有嚼劲。

虾仁上浆更鲜嫩

上浆是虾仁鲜嫩的有效方法。上浆后的虾仁表面能形成一层保护膜，使虾仁不与热油直接接触，间接受热，能最大限度地保持虾仁的水分，使烹调后的虾仁饱满鲜嫩。

虾皮烹饪妙法多

虾皮用来做鸡蛋汤、冬瓜汤或混沌烫，可以使汤味鲜美；虾皮同蔬菜一起炒着吃，吃起来清香适口；或者用油将虾皮煸一下，再加蔬菜同炒，味道更鲜美。



烹调虾仁调味要得当

烹调虾仁之类的海鲜菜肴常用的调味有葱、姜、蒜、花椒、大料、精盐、味精、料酒、醋、糖、辣椒以及各种调味油等，但是调味品投入宜少不宜多。调味品太多就突出了调味品的味道，而压抑了虾仁的原汁鲜味，使虾仁失去了清淡爽口、鲜嫩的特点。用多少调味品为宜，这要根据不同菜肴的口味而定。例如，要吃虾仁的原味，那就不必加葱、姜、蒜等调料，否则会使虾仁的鲜味被掩盖。同时香油、香菜也不必放，因为这两种调料香味太浓，会压制虾仁的原汁原味，只嫩不鲜，影响质感。

海鲜取肉有诀窍

炒鲜虾仁、蟹肉时，关键在于取肉。大虾取肉时，虾脑、虾籽不能扔，因为它们对菜肴色、香、味、质有很大影响，虾脑炒熟会很鲜红。取蟹肉时，先用开水烫一下螃蟹(3分钟)，这样蟹肉很容易取下，不至于浪费。在炒时，不宜放太浓的调味品，以免破坏海鲜的原汁原味。

烹调虾仁要控制好油温

油温运用得恰到好处，是虾仁鲜嫩的必要条件。如果油温低了，虾仁易脱浆，菜肴半生半熟；如果油温高了，虾仁颜色不正，相互粘连，形状干瘪，质感老韧，就会失去虾仁鲜嫩的特点。烹制虾仁用3～4成热油（约100℃）为宜。浆好的虾仁要轻轻散落油锅，用筷子顺一个方向先轻后重，先慢后快有节奏地划动，切不可用勺猛劲搅动，防止划碎虾仁，影响成品形状。滑油时，选用猪油最佳，色拉油也可。要求油脂清澈、透亮、无异味，否则会影响菜肴的色泽与口味。

美味365

榨菜片片鱼

〔材料〕 鱼、榨菜、鸡蛋、淀粉、干辣椒、花椒、姜、葱、蒜

〔调料〕 盐、食用油、豆瓣

●做法●

1. 将鱼切片，放入碗中加少许盐、鸡蛋、淀粉下锅炸。
2. 将榨菜、干辣椒、花椒、姜、葱、蒜、豆瓣炒2分钟。
3. 鱼下锅，炒入味，加高汤，煮开，即可吃。



给虾仁上浆不要使用料酒

给虾仁上浆时，没有必要用料酒腌渍虾仁。因为酒精能使蛋白质失水，使虾仁失去弹性。虾仁上浆后，酒精被紧紧包裹在浆中，很难挥发出来，从而使烹制后的虾仁有异味。况且因料酒本身含有水分，更容易使虾仁脱浆，正确的方法是在烹调时使用料酒。

做虾丸的技巧

一般来说肉丸比较好做，不论水煮还是油炸都可以，可虾泥做成的丸子就容易散。怎样才能解决这个问题？虾仁挑去泥线，放入搅拌机，加盐、鸡精、料酒、淀粉、鸡蛋，搅拌成虾茸，搅到黏稠上劲，挤成虾球，炸煮均可，炸时可滚上面包屑。

美味365

酸辣鳝丝汤

〔材料〕猪油、鳝丝、肉丝、黄酒、鸡汤、姜、葱

〔调料〕味精、胡椒粉、米醋、香菜

●做法●

1. 烧热锅、下猪油、放入鳝丝、肉丝、煸炒至松散。
2. 随即放黄酒，加鸡汤或其他鲜汤，下葱姜、加盖，烧沸，用中火煮15分钟。
3. 拣去葱姜，加细盐、味精，胡椒粉，将米醋倒入碗中，撒上切断的香菜。



龙虾下锅宜用大火煮

煮龙虾，火候是关键。龙虾下锅后，一定要用大火，若用慢火煮，虾肉就不够鲜嫩。虾肉颜色变成鲜红后，再煮2分钟即可捞出。煮的时间过长会将虾煮得太老，吃起来口感不佳。

蟹黄汤包

蟹黄汤包皮薄汤多，馅鲜味美，可谓点心中的上品。其味之所以格外鲜美，在于鲜猪肉馅内加进了蟹油。选用肥硕之蟹，洗净煮熟，剔取蟹黄，再用熟猪油熬炸即可制成蟹油。制馅时，取鲜猪肉馅，加适量的酱油、葱花、姜末、白糖、黄酒搅拌，再放入蟹油和碎皮冻调匀即可。皮冻是蟹黄汤包汤汁多的奥妙所在。吃这种包子，应先将皮咬一小口，吮汤汁，再食皮、馅，否则汤汁四溅，必然令人狼狈不堪。

鳝鱼宜带血烹饪

鳝鱼是高蛋白食品，血水黏稠，血水洗掉得越多，营养损失就会越大。宰杀鳝鱼前用水洗净，宰杀后用清水冲洗一下即可。烹调时，将鳝鱼块入热锅中，不添加油和作料，干炒至鳝鱼段表面无黏稠物质时起锅，再用水冲一下就可以爆炒或红烧了。这样做出的鳝鱼，味道鲜美、香浓，十分爽口。

炸虾片要用沸油

炸虾片时，必须把油烧沸，放下虾片在油锅中，用筷子迅速翻拌，当虾片发大浮起便可捞起。如油未开，放入虾片，炸成之后虾片会有“骨”，不松脆。

烹制海参不宜加醋

海参中含有大量的胶原蛋白质，这些胶原蛋白质呈纤维状分布。如果烹制海鲜时添加醋，会使菜肴的酸碱度改变，使蛋白质空间构造发生变化，蛋白质分子发生不同程度的凝集、紧缩。因此加了醋的海参肉质粗糙紧缩，与不加醋的海参相比味道相差很远。



烹制鳝鱼宜滑炒

烹制鳝鱼最好不要用油炸的方法，而应该切片后在热油中滑炒。这样做既可以去除鳝鱼本身所具有的异味，又可以使成品菜肴味浓质脆。

怎样炒好鳝糊

炒鳝糊是人人爱吃的特色菜，浓油赤酱，柔滑鲜嫩，美味可口。炒好鳝糊的关键有：将油烧热，爆香葱花、姜末，放入鳝丝，喷黄酒后旺火急炒，至鳝丝两头起翘，倒入味汁炒匀起锅装盆，中间挖一小洞，放少许姜末、葱花和白胡椒粉，滴入烧热的沸油。这样炒成的鳝丝卖相挺利，口感柔滑鲜嫩。

炒鳝鱼配香菜

鳝鱼是家常菜上的美味，只是制作起来有些麻烦，因为鳝鱼味腥，烹饪不好吃起来倒胃口。炒鳝鱼时配一些香菜，可起到调味、鲜香、解腥的作用，而且吃起来口味也十分独特。

美味365

清蒸江团

〔材料〕 鲜江团鱼、鱼糁、猪油、葱、姜、清椒、

〔调料〕 味精、盐、食用油、绍酒、红椒、胡椒粉、

•做法•

1. 将鱼剖腹，去鳃和内脏，洗净。在鱼身的两侧各宽六七刀，深约1厘米左右。手提鱼尾下约80℃的热水中摆动几下提起，除去血水，洗净鱼皮表面的黏液，撇干水气；用盐3克、绍酒20克、胡椒粉0.5克、姜15克、葱码味数分钟，使其渗透入味。
2. 取小圆碟10个，抹上猪油，将鱼糁舀入抹平，上面用清椒、红椒丝摆成各种花形，然后上笼用小火蒸熟保温。
3. 将码入味的鱼沥干水气，置于蒸盘内，盖上猪油，掺入清汤250克，加绍酒入笼用旺火蒸熟取出，拣去除猪油、姜、葱不用，将鱼轻轻滑入鱼盘内。
4. 炒锅置旺火上，放入清汤，再把蒸盘内的原汁倒入锅内，烧沸，加胡椒粉、盐、味精搅匀，浇注于盘内，将蒸熟的鱼糁花摆在鱼周围即成。



怎样判断螃蟹是否熟透

螃蟹体内汇集着较多的病菌和微生物，在烹制时一定要蒸熟蒸透。螃蟹彻底煮熟的标志是：蟹黄已经呈红黄色，这样就表明螃蟹可以食用了。

家庭蒸鱼的技巧

清蒸鱼的味道十分鲜美，而且重点突出了鱼的味道。下面介绍一下制作清蒸鱼的3个技巧：

第一，水烧开后将鱼放入蒸笼，3分钟后取出，将盘中鱼汤倒掉，然后再放入蒸笼继续蒸，此举决定了鱼熟后不腥，特别重要。

第二，在蒸鱼之前，先将鱼握住头尾弯上一下，在鱼身弯曲处垫上一姜块，此举保证鱼蒸熟后呈腰部弓起之生动状，给“形”加分。

第三，活鱼清蒸时，只在倒掉蒸3分钟后的汤时加盐、葱丝和七八根细火腿丝，其他调料一概不用，以突出鱼味。

同时最应该注意的一点就是：蒸鱼一定要锅够大、火够猛。

如何做鲜嫩的鱼丸

做鱼丸的鱼必须是活鱼，选肉厚而刺少的鱼，像花鳍就很好。剖鱼为两片，先取一片钉其头部固定，用刀徐徐斜着刃刮其肉，肉乃成泥状，不时从刀刃上抹下来置碗中。两片都刮完，差不多有一碗鱼肉泥。加少许盐和水，挤姜汁于其中，用几根竹筷搅拌，拌得越久越好。

下一步骤是煮一锅开水，移锅止沸，急速用匙舀鱼肉，用手一抹，鱼肉入水成丸，丸不会成圆球形，因为无法搓得圆，连成数丸，待鱼丸变色即是八九分熟，捞出置碗内。用同样的方法再继续制作。

制作鱼丸试手法要快，沸水要控制得当。煮鱼丸的汤本身即很鲜美，不需高汤。将做好的鱼丸倾入汤内煮沸，洒上一些葱花或嫩豆苗，即可盛在碗内上桌。当然鱼丸也可红烧，但是不如清汤本色，这样做出的鱼丸嫩得像豆腐。

蒸煮螃蟹不掉脚的方法

正在蒸煮中的螃蟹在锅中受热后会到处爬，导致蟹脚脱落，但是用绳子捆



住蟹脚的方法又比较麻烦，怎么办呢？可以在蒸煮前，一只手抓住蟹，另一只手将一支打毛衣用的金属针从蟹嘴处斜戳进去1厘米左右，然后放在锅中蒸煮，蟹脚就不会脱落了。

巧烹鲜贝

鲜贝又称带子，随着速冻技术的发展，不在沿海地区也能吃到速冻的鲜带子。鲜带子的特点是特别鲜嫩，但烹调不得法，却又很容易老。一般饭店和家里多取用上浆滑油炒法，但效果未必理想。倘若取用上浆水汆法，效果会好得多。其方法是：将带子洗净后用毛巾吸干水分，放少许盐和少许蛋清（每500克最多加1只蛋清）及干淀粉拌浆，之后静置一小时，夏天应放冰箱里。将水烧开，水量要大，将带子分散着放下，划散即可捞出，沥干水分，再另加作料，勾芡后才放下汆熟的带子翻炒即成。水汆比滑油嫩的道理是水汆使带子损失的水分少。

海蟹宜蒸不宜煮

海蟹生活在海底，其肋条和腿钳中存有污泥杂质，很难洗净。如果用水煮，肋条中的污泥就会随水进入腹腔，影响鲜味，而其中的蛋白质等营养成分又会随水流失。如果采用蒸的方法，不仅能保存营养，还能保持原有的美味。



虾仁上浆后不脱浆

虾仁上浆后，人们习惯于立即滑油，就是油温掌握得很好，也会经常脱浆，就是不脱浆，成菜也很难达到光滑、鲜嫩的要求。这是因为缺少了“静置”的过程。因此，上浆后静置这一过程应引起烹调者的注意。一定要把浆好的虾仁静置5~10分钟后再滑油，让干淀粉充分吸足水分而紧裹虾仁，烹调虾仁时就不容易脱浆了。另外，因为虾仁经过处理，原组织受到一定的破坏，加入食盐入味时，因盐的渗透作用，虾仁内部组织会产生一定的回缩，需要一定的时间才能恢复原有的弹性。

怎样使海蜇皮酥脆

将海蜇皮用清水搓洗，去尽沙粒，剥去外有的褐色薄衣，然后放在清水中浸泡2小时，再将海蜇切成丝，放入清水中浸泡约半小时，然后捞起，用凉开水浇淋几遍，再浸入凉开水中，5分钟后即可食用。这样做出来的海蜇皮酥脆好吃。

美味365

五香焦炸蟹

〔材料〕蟹、葱、姜、五香粉、面粉、鸡蛋、生粉

〔调料〕油、酒、盐、水

•做法•

1. 葱洗净，切碎。姜洗净，切细粒。蟹宰好，洗净切块，沥干水，加腌料腌15分钟，去腌汁。
2. 蟹沾上蛋糊，放入滚油中炸至金黄色捞起。
3. 下油，爆香姜、葱，下五香粉炒匀，加入蟹块炒匀上碟。



快炒蛤蜊口感好

蛤蜊属于易熟的食材，在炒蛤蜊的时候，应该急火快炒，以避免肉质变老、缩小，甚至不易入味，影响口感。另外，快炒也可保留蛤蜊的鲜味，避免汤汁流失。

制作蟹油的窍门

蟹油的制作是先把蟹黄、蟹肉剔出，然后在锅里放入与蟹肉、蟹黄等量的素油或熟猪脂，把姜块、葱花放入油中炸香后拣出，接着将蟹肉、蟹黄、精盐和少许黄酒放入油中，拌和均匀，用旺火熬制。

美味365

清汤鱼翅

〔材料〕水发鱼翅、光老母鸡、火腿、葱、姜

〔调料〕料酒

•做法•

1. 将鱼翅放入肉汤内略煮，除去海咸味。把鸡去头去脚，洗净，一开两片。火腿洗净滤干。
2. 用瓷质一品锅，将鱼翅放入锅底，用1/2只鸡盖在鱼翅上，再将火腿放在鸡上面，加葱、姜、酒、盐和适当的水，隔水蒸约5、6小时，至鱼翅酥烂时，除去葱、姜、火腿、鸡，只留鱼翅和汤汁。
3. 将剩下的老母鸡放入砂锅，用小火炖汁(约一大碗即可)，除去鸡肉不要，把汤撇清，倒入装鱼翅的容器内即可。



怎样做蛤蜊汤

先将蛤蜊放入锅里煮至开口时，捞出放入大碗中，然后在汤里加入调料煮开，加入味精。吃时只要将此汤浇在蛤蜊上面，就形成一道美味的蛤蜊汤了。煮蛤蜊时不宜过久，以免把肉煮硬变老。



烹制鱼翅配菜有讲究

鱼翅营养成分虽丰富，但是腥味重，不宜单独烹制，应在烹调配菜中加入一些营养价值较高，鲜味更足的原料，这样才能烹出名副其实的名贵佳肴。

清蒸甲鱼味道鲜美

将甲鱼清蒸可保留甲鱼本身的鲜味，能吃到原汁原味哦！方法是：将甲鱼洗净，用尖刀在腹部剖十字花刀，放入清水中煮，撇去血沫，捞出后洗净腹内污物，沥干水分待用；将鸡肉、猪肉用开水烫一下，捞出后放入容器底，将甲鱼背朝下放在它们的上面；上面加火腿片和葱、姜、料酒、酱油、水，上锅蒸熟；出锅后拿去葱姜，再把汤汁倒入锅中烧开，加油、味精、胡椒粉，调好口味，浇在甲鱼上，淋少许香油，即可食用。

Fowl Cooking Knack

禽料理 烹饪秘技

炖鸡不宜先放盐

炖鸡的正确方法是：洗净切块，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入适量香醋，再迅速翻炒，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水（没过鸡块），用旺火烧10分钟，即可放入调料，移小火上再炖20分钟，淋上香油即可出锅。应在汤炖好后，温度降至80～90℃时或食用前加盐。

因为鸡肉中含水分较高，如果炖鸡时先加盐，鸡肉在盐水中浸泡，组织细胞内水分向外渗透，蛋白质产生凝固作用，使鸡肉明显收缩变紧，影响营养向汤内溶解，且煮熟后的鸡肉趋向硬、老，口感粗糙。



怎样让凉烤鸭变得酥脆可口

将凉烤鸭放入蒸锅内，用沸水蒸7～8分钟，将鸭子热透即可。用筷子从烤鸭的翅膀下将鸭子挑起，用滚热的油将烤鸭全身浇匀几次，可使烤鸭回复原有的酥脆可口。

如何将老鸡炖得香嫩可口

炖老鸡时在锅内加20～30颗黄豆一起炖，熟得快且味道鲜美；或在杀老鸡之前，先灌给鸡一汤匙食醋，然后再杀，用文火煮炖，就会煮得烂熟；也可再炖锅中放3～4颗山楂，老鸡肉就容易烂了，而且吃起来香嫩可口。

自制美味辣子鸡丁

美味的辣子鸡丁，是南北皆宜的大众菜肴，这里介绍一种辣子鸡丁的做法，不是那么辣，但是保留了辣子鸡的香味，不妨试试看哦！

先将花生米炒熟，放置一边备用；将鸡肉和黄瓜切成丁，辣椒、葱、蒜切好备用；锅烧热，倒油，先将葱、蒜、辣椒下锅爆香，将切好的鸡丁倒入锅中炒；将黄瓜丁倒入锅里一起炒，加入3大匙水，拌匀后放入熟花生米、盐，再炒匀，装盘即可。

酥脆可口的炸鸡肉

常常会听到一些主妇抱怨，炸鸡肉吃起来像嚼牛筋。这是因为鸡肉炸得太老的缘故。

炸鸡肉之前，先将鸡肉腌一会儿，封上护膜放入冰箱，待炸时再取出，放入七成熟的油锅之中炸至金黄色捞出，鸡肉吃起来酥脆可口，一点都不比肯德基的炸鸡块差哦。



巧制香酥鸭

炸香酥鸭之前要在鸭身上抹上蛋液和干淀粉，加上蒸（或煮）好的鸭子本身含有较多的水分，所以炸时要求油温较高，一般为220～240℃，炸的时间也要长些。同时采用浸炸的方法，多倒点油，用锅铲垫在鸭身下面。这样炸出来的香酥鸭，既酥脆又能防止炸焦。



炸鸡腿

炸鸡腿最忌讳表面酥脆而里面仍半生不熟，因此炸前不妨在鸡腿上划两三刀，以便热油深入里层，达到表里一致的熟度。炸时也要适当控制油温，以免外面炸焦，却仍然是生肉。可依个人喜好调整油炸酥脆程度，但一定要炸熟，趁热撒胡椒盐即可食用。

蒸出美味的鸡

蒸出来的鸡肉大多都没有太大的味道，且时间把我不好就会使整个鸡肉变味。但将鸡肉与啤酒按照5：1的比例置于同一容器中，腌渍约10分钟，捞起后再调味、蒸熟。按照这个方法蒸出来的鸡肉更加的鲜美可口、爽滑好吃。

巧做西瓜鸡仔

是否吃腻了白切鸡或酱汁鸡等口味？不妨来学做一道别致的西瓜鸡仔。先用常规方法将鸡洗净，切成块，然后用适量白酒和味精、葱、姜、白糖等调料拌匀，挑一只中等大小的西瓜，在瓜蒂外切开口，挖出瓜瓤，将鸡块放入瓜壳里添水淹没，把切下的瓜蒂放入原处封好，用竹签固定，上锅蒸1小时左右即可。

烹制香飘四溢的烤鹅肉

鹅肉的烹制一般都采用“烤”的方法，因为烤出来的鹅肉香味比较浓郁，适合大多数人的口味。可按如下方法来烹制：将鹅肉用盐腌好，然后将间锅烧热，把腌好的鹅背部朝下放在锅上。如要烤较肥的鹅，可在鹅的身上浇半杯热水；如果鹅较瘦，可浇些奶油或其他油脂。然后把煎锅连同鹅一起放入烤箱中烘烤2小时左右。烘烤中间将鹅翻个面儿，使其受热均匀，整体变为褐色，烤好后，将其本身形成的汁液浇上即可。



巧脱整只鸡鸭的骨架

清蒸、炖或烧整鸡、整鸭前，要先用刀平着把鸡、鸭的胸脯拍塌，腿节拍断，这样制作出的鸡、鸭，骨头能顺利脱掉。

怎样去除鸡腥味

烹饪鸡肉时无论是采用何种方法，都要放在水里烫透，因为鸡的表皮受热后，毛孔张开，可以排除表皮脂肪油，达到去腥味的目的。另外，在炒或炸之前，最好用酱油、料酒腌一下。

制作脆皮糯米鸡要注意油温

脆皮糯米鸡，就是将炒好的糯米酿入鸡腹内，然后用老抽上色，下锅炸至脆后上笼蒸熟。炸制前需要将鸡入沸水中焯烫，炸制时油温不可过低，要保持七成热，但时间不宜过长，皮金黄、外酥香即可，时间过长会焦苦。

巧烹鸡爪登大堂

好多年以前，鸡爪曾是被人们轻视甚至丢弃的下脚料，如今，经过大厨们的巧妙烹制，鸡爪的身价倍增，翻了一倍又一倍，并登上了星级宾馆的厅堂。大厨们做的鸡爪菜肴色香味俱全，的确好吃，而自家做的就缺少特色。怎样在家把鸡爪做得也好吃呢？现在就给你介绍一款鸡爪的做法：

鸡爪剪去鸡爪尖后入沸水锅焯水，捞出冲洗干净；另取锅放入清水、葱、姜煮沸，放入鸡爪用小火焖15分钟，酥后捞出，用净水过凉后滤去水分；红椒粒用盐腌渍一下，蒜头拍碎，柠檬一切二，挤出汁；锅中入清水、盐、味精、大蒜、柠檬汁、香叶、胡椒粉，煮沸，倒入盛器。凉后放入鸡爪泡7～8小时，食用时，取出来改刀装盘即可。

汤味浓郁的老鸭煲

老鸭煲，汤味浓郁，汤汁的滋补效果也极好。选肉尽量瘦的老鸭，这样汤不会太油腻。将老鸭洗净，剔除鸭尖，然后将老鸭放入砂锅，再鸭面上放上火腿、葱段、姜片，倒入2勺黄酒，最后加入温水，水面一定要将鸭身淹没，先用大火将汤烧开，再调到小火，煲3个小时后捡出葱段和姜片，加少许盐和白胡椒粉，撒上香菜末即可。

煎鸭脯要注意火候

煎制鸭脯之前要先将鸭脯腌制入味，煎炸时尤其要注意火候，一定要用中火炸，炸至两面呈金黄色为度，用柠檬汁挂汁，不要勾芡。煎制时更要防火力过猛，以防色焦或不均匀，但火力过弱，煎出来的鸭肉色泽也不鲜明好看。



炖鸡不要放花椒、茴香

鸡肉里含有谷氨酸钠，加热后能自身产生鲜味。炖鲜鸡时，只需放适量油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美，如再加入花椒、茴香等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。

Part 3



调味高手

Tiao Wei Gao Shou

COOKING SECRETS

The Little Encyclopedia of Condiment

调料小百科

调味高手

教你制作蒜茸辣酱

取新鲜的朝天椒、番茄、姜、蒜，分别放进搅拌机打成糊状。在炒锅内放水一小碗，用中火煮，将各种糊下锅中，熬酱(蒜蓉留一半最后放)边熬边加糖(少许)、盐、米醋小半瓶。切记要不停地用勺搅拌以防粘锅，由稀转稠就可以关火了，最后再把剩下的蒜茸倒进去，凉后装瓶。

正确使用酱油

酱油应在出锅前加入，酱油不宜在锅内高温烧煮，高温会使其失去鲜味和香味，同时，酱油中的糖分在高温下会焦化变苦，食后对身体有害，所以放酱油应在出锅之前。

蘸食酱油或在调拌凉菜时，要加热后再用。这是因为酱油在贮存、运输、销售等环节中会受到各种细菌污染。加热方法是蒸煮，不宜煎熬。

烹制绿色蔬菜，应少加或不加酱油，酱油放多了，会使翠绿鲜嫩的色泽变得暗淡黑褐，不仅影响美观，浓重的酱油香还会掩盖蔬菜的天然美味。



姜让菜鲜美起来

生姜具有辛辣和芳香的味道，将其加入菜肴之中，总能使菜的味道更胜一筹。在炖鱼、炖肉、炖鸡、炖鸭时在锅中加入姜片，可使肉味变得醇香可口。在做甜酸汤时加入生姜，可制出特别的甜酸味。另外，用姜末、酱油、醋、香油等拌凉菜，可使凉菜别有一番风味。

让醋香起来

我们平常食用的醋一般只带酸味而没有多少香味，如果在醋里加入几滴酒精或者加入几滴烧酒和少许的食盐，并加以搅拌，醋就会变得很香，而且久放不会“生醭”。

糖的拔丝功效

将要拔丝的原料先经过挂糊，再起锅熬糖(油熬、水熬、油水熬)。熬时不停地搅动，待糖溶化，由稠变稀，气泡由大变小，色呈金黄，到拔丝火候时，即投入炸好的原料，尽快颠翻或翻炒，至原料全部裹匀糖液时，立即装盘，快速上桌，趁热食用，称拔丝。如：拔丝香蕉、拔丝莲子、拔丝肉等。



炒蛋应放少量葱

将少量葱放在油锅内煸炒之后，倒入调好味的蛋液翻炒几下出锅，即可收到鲜香滑嫩的效果；如果把许多葱直接放入蛋液，再入油锅内翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色彩不明快，味道也欠佳。因此，以葱调味，要视菜肴的具体情况、葱的品种合理使用。



新鲜存放小磨香油

小磨香油在贮存过程中易酸败、失香。在其保存上可采用以下方法：把新鲜香油装进一小口玻璃瓶内，以每500克油加入精盐1克，将瓶口塞紧，不断地摇动，使食盐溶化，放在暗处。3日左右，再将沉淀后的香油倒入洁净棕色的玻璃瓶中，拧紧瓶盖，置避光处保存，随吃随取。要注意的是，装油的瓶子切勿用橡皮等有异味的瓶塞。

醋让味精更鲜美

众所周知，味精的主要成分是谷氨酸钠，而谷氨酸钠遇到酸性物质时就会转化为谷氨酸，谷氨酸比谷氨酸钠更加鲜美。因此，在菜肴起锅前，往菜中加味精的同时，再滴几滴食醋进去，趁热翻转均匀，这样烹调出来的菜肴不仅味道更鲜，而且更有利于人体对各种营养成分的消化和吸收。

香菜不可过早出场

香菜是一种伞形花科类植物，富含香精油，香气浓郁。但是其香精油极容易挥发，且经不起长时间的加热，因此，在食用香菜时，最好在食用前加入，以保留其香气。



清炖鸡不宜放花椒大料

因为清炖这种方法要突出原料的本味，而鸡富含蛋白质，含有多种氨基酸，本身带有鲜味成分。烹制时，只要放葱、姜、盐，味道就很鲜美了。要是爱吃色重一点的，可加一点酱油。但如果加上花椒、大料这两样调味品，就会掩盖鸡本身的鲜味。

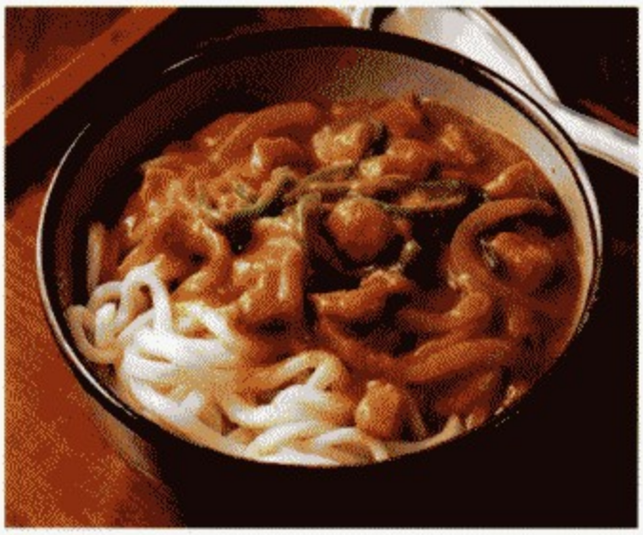
腌制辣椒

首先将红辣椒去头，洗净，凉干。把辣椒切成小指指甲大小。放盐，量要适当，比例大约是4斤辣椒1两盐，还可放入适量花椒和胡椒粉。放糖少许，1斤辣椒1小勺糖即可。把辣椒、盐、其他作料以及少许白酒混合均匀，然后封装。放在阴凉处腌制一星期即可食用。



黄、绿芥末的用途

中国人吃的芥末大部分都是绿色的，在日本，除了这种普通的绿芥末以外，还有一种黄色的芥末，二者的作用有所不同。一般来说，绿色芥末的口感比较辣，用来吃生鱼片；黄色芥末则口感柔和，因此用途广泛，煮菜、炖菜都可以放一点，就连吃炒面和肉包子，有些人也要抹上黄芥末。



冷菜中的花椒

在炸类冷菜中使用花椒，必须先将花椒在锅中炸香，收汁使其溶于原料。拌制好的冷菜或者凉菜，还可选用花椒油或花椒粉，味道不变。

正确认识鸡精

很多人根据字面意思认为：鸡精就是从鸡身上提取出来的一种物质。其实不然，鸡精是在味精的基础上加入助鲜的核苷酸制成的。由于核苷酸中带有鸡肉的鲜味，故将其称作“鸡精”。不过，在日常生活中，鸡精比味精更鲜美。从卫生的角度而言，鸡精对人体是无毒无害的，但在烹调的时候，如果加入过量的鸡精，就会破坏菜肴原有的味道而影响食欲。因此，鸡精虽好，但不可贪食。

煮一道美味的咖喱菜

烹饪咖喱菜时，可以加进自己喜欢的蔬菜，通常是用小马铃薯，但太平凡，又不易熟，还是用羊角豆好。羊角豆中有小粒的种子，煮至种子吸满咖喱汁，最好吃。煮咖喱的秘诀在于材料一定要和咖喱混合，让它入味，两样东西一分开，绝对煮不出好咖喱菜来。

肉桂浑身是宝

肉桂是樟科植物的一个变种，属常用名贵中药材，既可药用，又是香料副食品，肉桂的干皮可入药。肉桂全身是宝，枝叶可炼桂油，嫩枝可做桂粒，桂皮还是名贵药材。

豆豉小吃

以上等的黄豆和鲜笋为原料，制作时先将黄豆和剥壳后的鲜笋洗净，并将辅料食盐、八角和茴香等按比例拌在一起，倒进锅里煮熟为止，然后晒干或烘干，成为半成品。将半成品放入用精制酱油、味精等配成的调料中搅拌均匀，再晒干或烘干即成。豆豉鲜美无比，风味独特。



果酱的功效

果酱含有天然果酸，能促进消化液的分泌，有增强食欲，帮助消化之功效。果酱还能增加血色素，对缺铁性贫血有辅助疗效。果酱含丰富的钾、锌元素，能消除疲劳，增强记忆力。婴幼儿吃果酱可补充钙、磷，预防佝偻病。果酱富含糖类和钾盐，糖尿病患者忌食。冠心病、心肌梗塞、肾炎患者也不宜多食。



芥末菠菜的做法

用开水或凉水将芥末粉匀开，等出了辣味之后，再用水稀释，将菠菜用水洗净，再用热水汆一下，以去其表面的农药或杂质，然后用凉水将汆过的菠菜过一下，捞出切成小段，放入瓷器中，加入稀释的芥末、醋、盐、芝麻酱等调料待用。将细粉丝剪成2寸长的段，用开水焯或煮一下，放在有调料的芥末、菠菜中搅拌均匀，即可装盘食用。此道菜不宜放酱油，要放细盐，可略放一点味精、香油，切莫放多。

甘草可做的食品

甘草可用来精制糖果、蜜饯和口香糖。甘草浸膏是制造巧克力的乳化剂，还能增加啤酒的酒味及香味，提高黑啤酒的稠度和色泽，制作某些软性饮料和甜酒以及香烟味。

何谓“丁香粉”

丁香粉，丁香主产于印尼、马来西亚和中国的广东、广西等，又名公丁香。其气味强烈、芳香浓郁、味辛辣麻，为桃娘科植物，可用在各类调味料中，也可制成香精或入药，是人们普遍喜欢的一种调味料，在食品加工上主要用于肉类、糕点、腌制品、炒货和膨化食品等的调味。

韭菜炒鸡蛋

制法：韭菜洗净切小段，鸡蛋破壳后打匀。油锅烧热后，放入韭菜与鸡蛋同炒。

功效：温中养血，温暖腰膝。

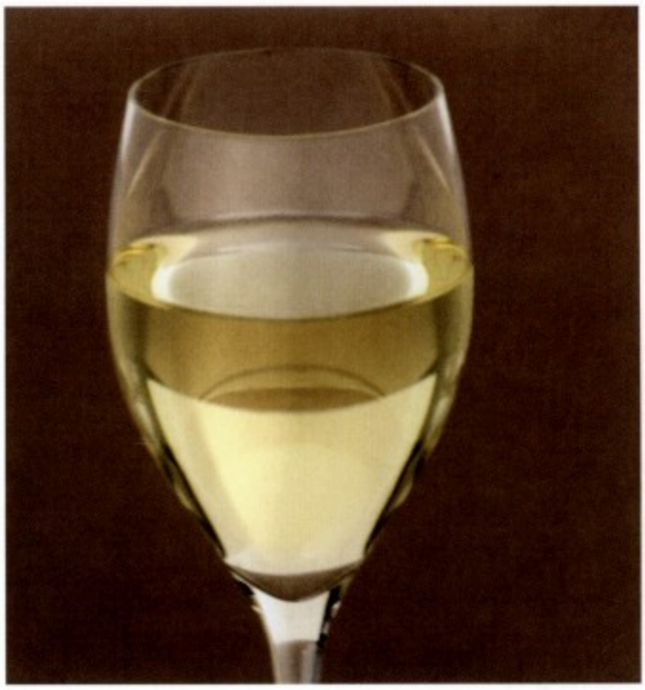
用法：佐酒下饭均宜。

应用：适用于肾阳不足引起的腰膝酸软，阳痿早泄者。



黄酒去鱼腥

在炒菜时加一点黄酒，可增加菜的鲜味和香气，还能去除肉类腥膻。这是因为黄酒中的氨基酸能与盐反应生成氨基酸钠盐。造成鱼、虾腥味的主要原因是三甲基胺等，它能溶解在黄酒的乙醇中，加热烹调时，腥味与酒精一起挥发，达到去除杂味的目的。



香椿的多种烹调法

香椿的烹调方法甚多，祖先发明的香椿芽炒鸡蛋的美味一直传至今日。此外常见的还有椿芽炒肉丝、香椿煎鸡蛋、香椿拌豆腐、香椿拌面筋等。将香椿芽加盐绞成香椿泥，加少许辣椒、香油，味道十分可口，亦可用香椿泥拌面条，别有风味。经过腌制的安徽太和香椿，风味独特，驰名海内外，这是香椿给予人们的欢乐和口福。



紫苏的功效

紫苏含紫苏精油，有特殊的香气，又含极丰富的维生素A原和多量的维生素B_1、维生素B_2、维生素C及钙、铁等。紫苏有很强的防腐能力，同时可防止因食用鱼、贝类而引起的食物中毒。所以，在民间，紫苏经常作为生鱼的配菜和烹调时的香料，既能使鱼、虾、蟹、螺、蚌等驱除腥味，防止中毒，又能保持新鲜。

糖醋菜肴不放味精

糖醋类菜肴不要放味精，因为在酸度较大的菜肴中，味精鲜味不仅难以发挥，而且还能抑制鲜甜之味。另外，在放有小苏打或食用碱的碱性汤、菜中也不宜放味精，以免味精中的成分变成谷氨酸二钠，使食物产生异味。需要放味精增鲜的菜肴，味精用量要适当，不可过量。过量会产生一种酸涩味，影响菜肴的本味。

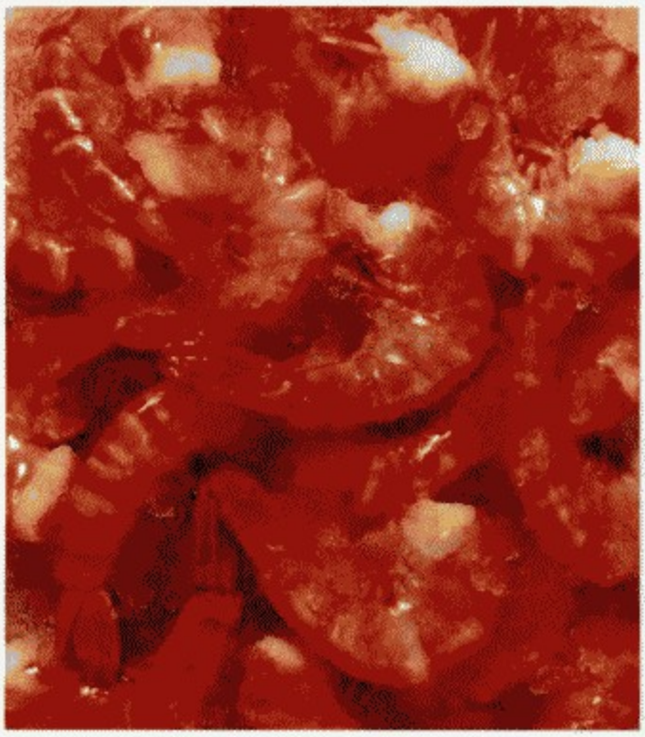
山楂陈皮茶

将山楂、陈皮、炒麦芽洗净后备用。在锅中放入所有的材料，加入适量的水，大火煮后转用小火，再煮15分钟即可。可有效改善腹胃胀满、食积不化与促进消化之效，还可降低胆固醇。



营养丰富的虾皮

虾皮营养极为丰富，100克虾皮中，含蛋白质39.3克、钙2克，是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍。除此以外，虾皮还含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素及维生素、氨茶碱等成分，且其肉质和鱼一样松软，易消化，不失为老年人食用的营养佳品，对健康极有裨益。



茶叶煮羊奶

羊奶的营养很丰富，但膻味也比较大。在煮羊奶时，往奶锅里放入一小撮茉莉花茶，煮开后去除茶渣，羊奶自然没有膻味了。

烹调好帮手——桂皮

西方人比东方人更喜爱桂皮的芳香气。桂皮可用于制作面包、蛋糕、糖果、点心、冰淇淋、口香糖、腌渍水果、饮料等，在烹调牛肉、鸡肉、羊肉、米饭、蔬菜、番茄酱汁和汤时更少不了要加些桂皮粉。

温开水冲蜂蜜

蜂蜜不可以用开水冲或高温蒸煮，因为不合理的加热，会使蜂蜜中的营养物质被严重破坏，蜂蜜中的酶失活，颜色变深，香味挥发，滋味改变，食之有不愉快的酸味，抑菌作用下降。因此，蜂蜜最好使用40℃以下的温开水或凉开水稀释后食用，特别是在炎热的夏季，用冷开水冲饮蜂蜜，能消暑解热，是很好的清凉保健饮料。

自制奶油

将鲜奶装入桶、罐等容器中发酵。待其变酸后用木棍上下反复搅动，直至奶和油分离，漂浮在上面的白色油脂，撇出来就是奶油。



巧去芥末辣味

很多人喜欢吃芥末，但又总对芥末的辣味望而生畏。如果将芥末用水调和后，盛入容器里，放锅中蒸一下或者放在火炉上烤一下，就可以有效地减轻其辣味。

松子玉米的做法

将玉米粒煮4分钟至八成熟，捞出沥干水分。同时开中火，把松仁用炒锅炒，至略变金黄出香味，即盛出晾干。

中火加热炒锅中的油，先把香葱段煸出香味，再依次放入玉米粒、菜椒丁和松仁煸炒2分钟，调入盐和白砂糖。



勾芡好帮手——淀粉

勾芡用的淀粉，是由多个葡萄糖分子聚合而成的多糖聚合物。烹调用的淀粉，主要有绿豆淀粉，马铃薯淀粉，麦类淀粉，菱藕淀粉等。淀粉不溶于水，在和水加热至60℃时，则糊化成胶体溶液。勾芡就是利用淀粉的这种特性。

做美味的冰糖梨

取一个梨洗干净，从靠近梨柄的上方横切开来，用水果刀把核挖掉。加几块冰糖进去，把刚才切下来的部分作为盖子盖上去。拿一个有盖的微波炉盒子，底下放一点水，把梨放进去，中段火力加热5分钟即可。

凉拌藿香

把藿香嫩叶清洗干净后，用淡盐水浸泡待用。将锅置于火上，注入食用油烧至四成热，投入葱段，以小火慢炒至香味溢出时，连同微黄的葱段一起盛碗内，放入精盐和味精调匀，最后加入藿香嫩叶拌匀即成。

有宜减肥的零食——杏仁

因为杏仁富含不致发胖的单不饱和脂肪酸，而且饱和脂肪酸含量非常少。另外，杏仁的细胞壁还会阻碍脂肪酶接触脂肪，从而减少对脂肪的消化吸收。这也就是说，食品标签上所列一盎司大杏仁的164卡路里含量，并不是我们会真正摄取的卡路里量。



薄荷食疗术

薄荷萝卜橄榄饮：将薄荷10克，橄榄50克煎水取汁，萝卜100克切碎，绞汁合入，代茶饮，有疏风清热，利咽生津之功效，主治风热犯肺型咽炎。

蒲芹薄荷饮：将陈皮10克、蒲芹10克、薄荷6克煎汤取汁，代茶饮，有清热理气、化痰之功效，主治痰气壅结型耳鸣、耳聋。



鱼露的制作

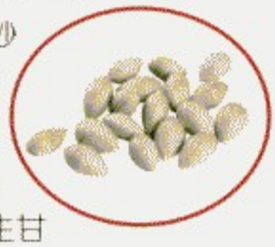
鱼露除咸味外，还带有鱼类的鲜味。故潮州菜烹制菜肴，厨师多喜欢用鱼露，而不用食盐。鱼露于清代中叶始创于澄海县，制作的主要原料大多为公鱼和食盐。先将公鱼拌入食盐腌制，经1年以上时间至公鱼腐化，再加进盐水进行水浴保温约15天便成鲑，再经过1个星期浸渍，滤去渣质便成为味道鲜美香醇的鱼露。

鲜美的紫菜汤

煮一锅水，将葱、姜切成末放在锅里，再放入虾皮。水沸后将撕碎的紫菜放入，再勾点芡。将鸡蛋打散，均匀打在锅里，形成蛋花。关火，这时再放少许鸡精、精盐、胡椒粉，淋几滴香油，鲜美可口的紫菜汤就做成了。

吃白果当心中毒

白果有一定的毒性，甚至可以中毒致死。白果以色绿的胚最毒，小儿如吃5～10粒，可导致中毒死亡。白果炒熟后毒性减低，但也不能过多食用，5岁以下小儿应禁止吃白果。若发现白果中毒，仓促间可用蛋清内服，或用生甘草60克煎服，用以解毒。



美味365

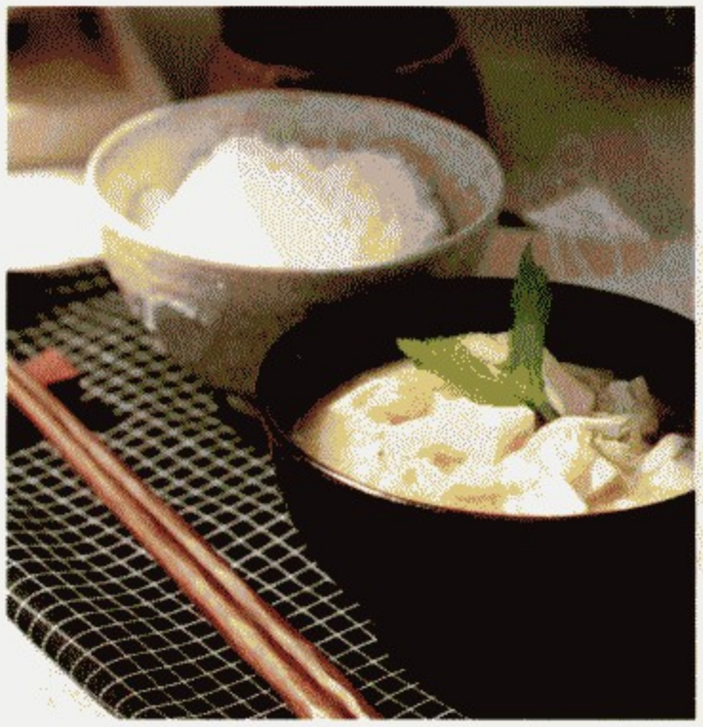
美味的香菇豆腐

〔材料〕豆腐、香菇、榨菜

〔调料〕酱油、糖、香油、淀粉

•做法•

1. 将豆腐切成四方小块，中心挖空。将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入调味料及淀粉拌匀即为馅料。
2. 将馅料放入豆腐中心，摆在碟上蒸熟，淋上香油、酱油即可食用。



烹饪中巧用柠檬汁

使蛋清变稠：在蛋清内放入几滴柠檬汁，可使其变稠。

作调味品：患有肾脏病或高血压的人应少吃盐。此时，可用柠檬汁代替盐来调味，新鲜蔬菜或肉里面滴几滴柠檬汁，可使淡而无味的食物成为风味极佳的菜肴。

使果酱增香：使果酱增香的方法很多，最简单的是在煮果酱时加些柠檬皮。

除虾腥味：少许柠檬汁可除虾腥味，且味道更佳。



宝宝的营养专家“芝麻酱”

含铁量高。每100克芝麻酱含58毫克铁，比肝类高出1倍。所以缺铁儿童多食芝麻酱十分有益。

含钙量高。每100克克芝麻酱含870毫克钙，而缺钙是儿童中比较常见的现象。

含蛋白质量高。每100克芝麻酱含蛋白质20克，比瘦肉的蛋白质含量还高。这对于儿童的益处是不言而喻的。

什么是“砂仁”

砂仁是热带和亚热带特有的一种植物，它的果实是中医常用的一味芳香性药材。目前药用的砂仁主要有三种：一种是主要产于中国广东省的春砂；一种是中国海南的壳砂；还有一种叫缩砂密，主产于东南亚国家。其中，春砂用药的疗效比较显著，品质也比较好，在国际药材市场上享有比较高的声誉。

调和芥末

很多人习惯用冷水调和芥末，其实把芥末放在热水中搅拌均匀放在火上加热，使其受热发酵，这样芥末独特的辛辣味菜可以散发出来。

银鱼的烹调方法

把银鱼洗净，沥干水分待用。把鸡蛋打匀，放入盐、胡椒、料酒等调料，加入银鱼，搅拌均匀，锅内放油，烧热，将调好的蛋和银鱼放入锅内，煎至金黄色，再撒上点葱花，就可以了。



枸杞的多种食法

把枸杞和茶叶（绿茶除外）放在一起浸泡，这样泡出的茶既有茶叶的清香，又有枸杞的甘甜，可谓“香甜可口”。要注意的是枸杞不要过多，否则“喧宾夺主”了。也可以用枸杞煲汤，在用鸡、羊肉、牛尾煲汤时，放入一些枸杞，不仅使汤更加鲜美，而且有益健康。

选购优质的甜面酱

首先，咸甜适口、不苦不涩，甜面酱各项指标均应符合国家标准，滋味醇厚，无苦涩及其他异味；

其次，色泽鲜亮、深浅适度，优质甜面酱呈金黄色或红褐色，光泽明显；

第三，细腻无渣、卫生合格，优质甜面酱口感特别细腻，微生物检验合格；

第四，酱香浓郁、醇香明显；

第五，黏稿适度、不稀不稠。



美味出自炸花椒

在炒包菜时，可先将几粒花椒在烧热的油锅中炸一下，待花椒变黑后捞出备用，这时将切好的包菜倒入锅中翻炒，加入炸黑的花椒，炒出来的包菜会更加的美味。

什么是五香粉

五香粉以茶褐色较为常见，味道香浓，浸腌皆可，通常用在卤及红烧的菜式上，通常只要加了五香粉的菜就非常具有中国味。对鱼肉、猪肉、鸭肉等而言，“美味大使”非它莫属！

自制豆腐乳时不可放胡椒

在家中自制豆腐乳时不能放胡椒。因为豆腐乳本来就含有黄曲霉菌，胡椒又是燥热之物，更是黄曲霉菌生长的温床。做豆腐乳时最离不开的是白酒。

橄榄油喜高温烹饪

中国菜烹调方式包罗万象，而橄榄油的特性正好可以满足中国菜用油的多种需求，煎、炒、烹、炸、炮、烤、煨都行。特别是在130～190℃的高温下进行油炸，橄榄油更能显示出它的长处。在此温度下，橄榄油给食品裹上一层金黄色的脆壳，令其更为可口诱人，但丝毫未减少其营养价值。另外，油液并未渗入食品内部，所以油炸物显得比较清淡，容易消化。



制作香辣豆瓣酱

香辣豆瓣酱是100公斤发酵成熟的甜味豆瓣酱中加入100公斤熟辣椒酱、2公斤米酒充分搅拌均匀。装入已灭菌冷却的消毒瓶内，装至距瓶3～5公分为止，随即注入精制植物油于瓶内2～3公分，然后排气加盖旋紧（盖内垫一层蜡纸板，以免瓶口油渗出）即可。



煨肉豆蔻

原料用清水洗净并浸1小时，捞起晾干，和麸皮(每100公斤肉豆蔻用麸皮30公斤)，同置锅内，用文火慢翻炒，至呈深黄色为度，取出，筛去麸皮，立即置容器内盖好，趁热切0.3～0.4厘米厚片晾干。

用面粉(每100公斤肉豆蔻，用面粉20公斤)调成糊状，涂于药材表面，置炭火上燃烤至表面焦黑色时取出，剥去焦糊切片。煨后除去部分油质豆寇醚，可降低毒副作用，减轻燥性，又能使其回软，便于切片。

八角的多种用途

炖肉用：在炖肉时，将八角与肉一起下锅，由于炖肉的时间比较长，八角就可在炖的过程中充分水解入肉，使炖肉的味道更香。

炸汁用：做红烧鱼的汁时，将炒锅放在火上加油，待油沸时加入少量八角，等散发出香味时投入其他的作料，最后再放炸好的鱼，可增加鱼的鲜度。

腌蛋用：在腌鸡蛋或鸭蛋时，在腌制的作料中加入八角，可使腌出来的蛋类味道更美。

亲手制作花生酱

用搅拌机把花生油打成浑浊状备用，花生搅拌碎加糖粉打成细腻的泥样，边打边从加料孔慢慢加入花生油，直到稠度合适。如果喜欢吃有颗粒的话，留一小部分粗碾过的碎花生最后加入，稍打一会就行。

亲手制作糯米酒

将纱布放蒸格上，将浸泡好的糯米放纱布上，开火蒸40～50分钟。蒸好后倒入大点的容器凉至温热，用一碗温水将酒饼尽量化开后，(另留开1小勺）一边将甜酒药水倒入凉好的糯米中，一边使劲搅拌糯米，尽量搅拌均匀，搅拌过程中可适量加些温水。搅拌好后装瓶，在中间弄个洞，将留的酒并水倒入其中，盖好瓶盖，用厚布包好瓶子，天热一般3～5天，天冷放暖气边，一般一两星期就可以了。制成的糯米酒可放冰箱冷藏，随吃随取。

使用番茄酱应先炒一下

因番茄酱较稠浓，含有生果汁味，并略带一点酸涩味，一经油炒后，即可去除此味。炒时加盐、糖为好。这样能使番茄酱浓度变稀，呈汁液状，易于均匀原料，可使口味酸甜适中，鲜香味美，做出的菜肴红润明亮，风味别具一格。



核桃中的营养成分

据测定，每100克核桃中，含脂肪20～64克，核桃中的脂肪71%为亚油酸，12%为亚麻酸；蛋白质为15～20克，蛋白质亦为优质蛋白，核桃中脂肪和蛋白是大脑最好的营养物质；糖类为10克，以及含有钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、维生素B_6、维生素E、胡桃叶醌、磷脂、鞣质等营养物质。



存好你的花生油

把花生油在低于15℃的温度下，充满容器密闭贮藏，否则解脂酶和氧将对油起作用。用于贮藏的油库要建于地下，因为4米以下的地温，常年均在20℃以下。对长期贮藏的花生油，可添加0.2%的柠檬酸或抗坏血酸，以破坏金属离子的催化作用，延长贮藏期。

除去菜油异味

菜油中有股青菜气味，要除去这种气味，可先将油倒入锅内，再将几粒芸豆或少量米饭放入锅里炸，待炸成焦糊状后捞出，油中异味便会消失。

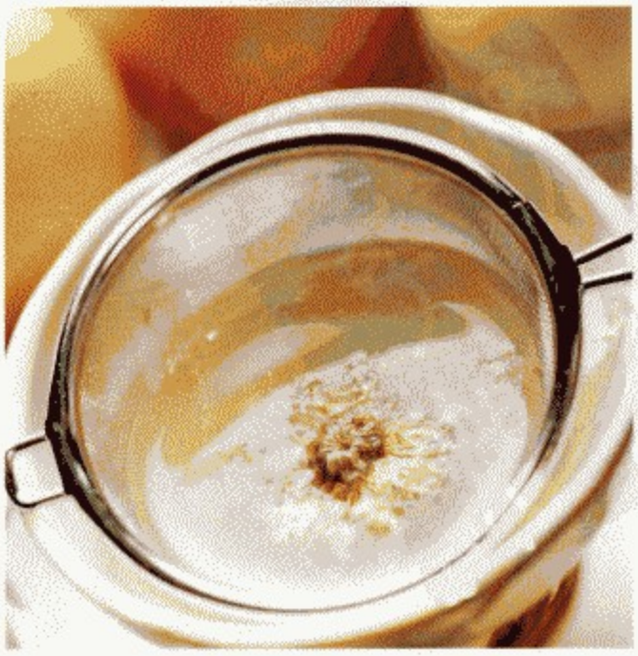
新鲜黄花菜烹调不当易中毒

新鲜黄花菜中含有毒化学成分秋水仙碱，食用前必须经过处理。由于秋水仙碱是水溶性的，所以只要经开水煮烫，就可消除毒性。黄花菜煮烫后将水挤干，就可进行烹炒。如果烹调方法不当，食用者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头疼等中毒症状，腹泻剧烈者可能导致死亡。

泡饮菊花茶

泡饮菊花茶时，最好用透明的玻璃杯，每次放上4～5粒，再用沸水冲泡即可，待水七八成热时，可看到茶水渐渐变成微黄色。菊花茶香气浓郁，提神醒脑，而且有疏风清热、养肝明目、降压通脉的作用。早起时，用化妆棉蘸菊花茶汁轻敷眼周，更可消除黑眼圈。菊花也适宜与多种花茶一起泡水饮用，功效更为显著。





美丽生活好“滋味”



番茄汁

■ 原料 ■

花生油、番茄酱、精盐、砂糖

■ 做法 ■

将花生油烧热后加入番茄酱，放入精盐、砂糖，烧至火红即可。

■ 适用 ■

常用于拌蔬菜、肉类等原料。如土豆、生菜、肉丸等。



芝麻酱

■ 原料 ■

花生油、花生米、芝麻、精盐、砂糖

■ 做法 ■

将芝麻洗净后用微火炒黄，晾干待用；将花生米炒熟，凉后去皮，搓碎与芝麻拌匀；将芝麻和花生末用水磨或绞肉机绞成酱状即可。

■ 适用 ■

常用于拌蔬菜等原料，还可用于火锅的配料，如拌豆角、涮羊肉等。



花椒油

■ 原料 ■

花生油、花椒、精盐

■ 做法 ■

将花生油、精盐倒入炒勺中加热至沸腾，然后将花椒用温水洗净，放入炒勺中，将勺离火，试炸的程度，再放回微火上热一下，将花椒炸出味即可。

■ 适用 ■

常用于凉拌菜的调味。



豆瓣酱

■ 原料 ■

花生油、蚕豆、红辣椒、精盐、白酒

■ 做法 ■

将干蚕豆泡涨去皮，蒸熟后放在30℃左右的地方发酵，待出黄菌后降温晾干然后拌入各种调料，加凉开水400克，装缸密封。每周搅拌2次，30天后即可食用。

■ 适用 ■

常用于各种冷、热菜式及风味小吃之中。



孜然粉

■ 原料 ■

花生油、孜然、食盐（或椒盐）

■ 做法 ■

将孜然用微火烘炒至炒出香味，取出后磨成粉状。将经过热处理的食盐（或椒盐）与孜然搅拌均匀即可。

■ 适用 ■

常用于烹制肉类等。



果酱

■ 原料 ■

水果、砂糖

■ 做法 ■

将优质的水果去皮去核后切成碎块，与砂糖搅拌均匀，上火蒸约20分钟。出锅后将水果绞碎拌匀即可。

■ 适用 ■

常用于面包及小甜品等。





辣椒油

■ 原料 ■

红辣椒、芝麻粒、花生油、精盐

■ 做法 ■

把红辣椒切成段，在干净的锅里稍微焙香，再磨成粉末，放在大碗里，放上芝麻粒。然后另起锅灶烧油，把油烧热后，全部倒进碗里，赶紧用筷子搅拌，过一天油里面就溶入辣味了。

■ 适用 ■

常用于各种冷、热菜式的调味。



黑椒汁

■ 原料 ■

黑胡椒粉（或黑胡椒）、牛油、老抽、生抽、蚝油、味精、鸡精、糖

■ 做法 ■

在少量开水中加入奶油面酱（黄油化开加入适量面粉和水充分搅拌均匀），将鸡精、黑胡椒粒、牛肉粉打成糊状搅拌均匀即可。

■ 适用 ■

常用于各种肉类食品。



土豆泥

■ 原料 ■

土豆、黄油、盐、牛奶

■ 做法 ■

将土豆洗净切块，置入清水锅中煮熟，捞出后压成泥状，加入黄油、盐、牛奶，搅拌均匀即可。

■ 适用 ■

常用于各种小点心。



胡椒粉

■ 原料 ■

胡椒、白胡椒

■ 做法 ■

将胡椒、白胡椒用温水洗净，放入炒勺内用温火炒出香味，待其凉后研末，过筛，全部研成末后即可。

■ 适用 ■

常用于烹调动物性原料，也可用于其他调味品。



糖醋汁

■ 原料 ■

盐、糖、醋、料酒、香油、葱、蒜、姜、味精、淀粉

■ 做法 ■

在锅中加入少量的油，将葱、蒜、姜倒入其中翻炒，加盐、糖、醋、料酒、味精烧沸，用淀粉欠汁勾芡即可。

■ 适用 ■

常用于炸、烹类食物。



姜汁

■ 原料 ■

盐、醋、香油、老姜、味精

■ 做法 ■

将老姜去皮切末，放入碗里，加盐、醋、香油、味精调匀即可。

■ 适用 ■

常用于凉拌的菜肴。



Wonderful Use of Salt

盐的妙用

调味高手

防止维生素C的流失

用榨汁机榨果汁或者蔬菜汁，在搅拌的过程中很容易使水果或是蔬菜中的维生素C流失，这时若在榨汁机中加点盐进去，就可以防止维生素C的损失。



保持蔬菜颜色鲜艳

菠菜的叶子很薄，除炒菠菜的时间宜短、油温应高外，炒前还可往热油锅中先撒点盐，将菠菜放入其中过水。这样，炒出来的菜才会翠绿鲜嫩、颜色不变。炒芸豆、豆角时，芸豆、豆角在开水里烫过后捞出，然后撒上一些盐，再入油锅煸炒，也同样可以保持其鲜绿的颜色不变。

防止水饺粘连

煮水饺时，待锅内的水烧开后加入适量的盐，盐溶解后再下饺子，不用加水，也不用翻动，这样煮出来的水饺不仅不粘连，而且不粘锅，吃起来还更有味儿。

吸收酒渍

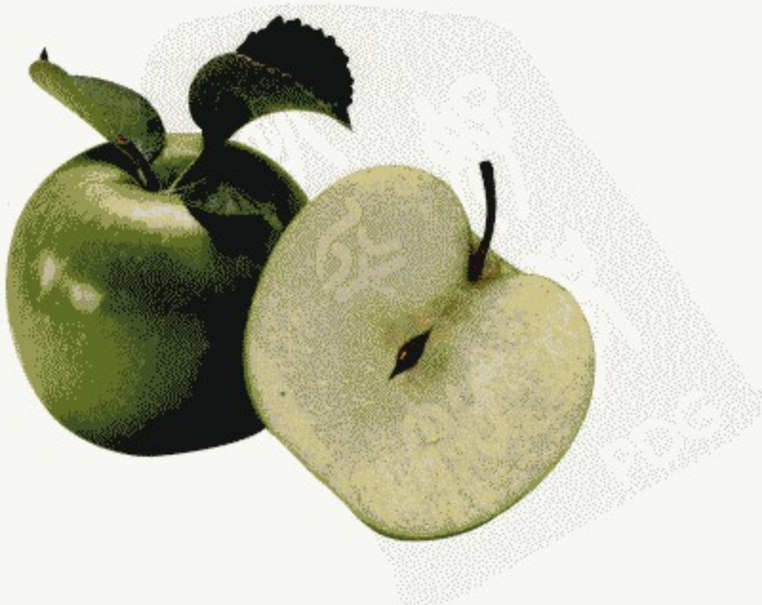
餐桌布上溅了葡萄酒，先用布或纸吸干，将盐撒在餐桌上的污处，盐能吸收残留的酒，之后用冷水漂洗餐布，即可除葡萄酒污渍。

防止鸡蛋破裂

煮鸡蛋时，在水中加一点盐，蛋不会破裂。如果是有裂纹的蛋，用盐水煮，蛋白不会外流。煮荷包蛋时，先将蛋磕入碗中（不碰散蛋黄），当锅内清水烧开后加少许盐，用汤勺沿锅壁向前推水，使水在锅内旋转，此时将鸡蛋顺锅边溜入水中，待煮熟后捞出。煮出的荷包蛋外形美观，味道可口。

削皮后的水果不变色

水果削皮后，由于失去了天然的保护层，放置在空气中很快就会被氧化，果肉部分也会随之变黑，影响食欲。如果水果削皮后不急着吃可将水果放在盐水中浸泡，可以防止水果变色。



去除苦涩味

在烹调苦瓜、萝卜等带有苦涩味道的蔬菜时，可将切好的菜在盐水中浸渍一下，滤去盐汁后进行烹调，可减少或消除苦涩味。



去腥味

将活的河鱼放在1：10的盐水里浸泡1小时，鱼身上的泥土味即可消失。在加工狗肉时，先将狗肉用盐水浸渍一下，然后洗去盐汁，再加调味品烹制就可去除狗肉的腥味。

为木砧板消毒杀菌

新买来的木质砧板先放在浓度为30%的盐水中浸泡2～3天，以后就不易干裂。在每次使用后先用菜刀横刮砧板板面，再用热水冲去板面上的残渣，最后再抹上少许盐，既可杀菌，还可防止砧板干裂。

炒肉最佳放盐时间

菜炒得好不好吃，可不可口，关键在于调料的投放时间合不合适。炒肉时，不可过早地向锅中投注食盐，这是因为，在炒肉菜时放盐过早会使菜熟得很慢。其实，最佳的放盐时间应该是在菜肴将熟时，也可在菜肴出锅前再加上几滴醋，这样会使菜肴更加鲜嫩可口。

快速解冻

将冻鸡、鸭、鱼、肉置入盐水中解冻，不仅解冻速度快，而且烹调时美味可口。将冻萝卜、白菜、土豆、水果等，放在冷盐水中1个小时即可解冻。

漂洗活禽血迹

在宰杀活禽时，很容易使衣物上沾染血迹，一旦沾上很难清洗，此时如果在血迹处撒一点精盐，3～4分钟后用肥皂搓洗，再在清水中漂洗，血迹就可以被洗掉了。也可将胡萝卜捣成汁后加盐清洗。

使西瓜保鲜

将成熟的西瓜在15%的盐水中浸泡30分钟取出擦干表皮，由于盐水渗入西瓜表皮，形成防腐保鲜层。这时将西瓜密封在塑料食品袋中，置于地窖内保存，可长达1年。取出后西瓜表面仍然鲜嫩，瓜瓤味道新鲜香甜。



清除茶垢

茶杯、茶壶上有茶垢后，如果用盐水浸泡10分钟，清洗起来就十分方便了；如果浸泡几小时，茶垢则会自行脱落。碗碟有了积垢，用食盐和醋洗刷，很容易洗净。壶嘴上有污渍时，可将湿盐涂抹于壶嘴，放置一夜，翌日用热水清洗即可。



保存生姜

买来的新鲜生姜一时吃不了，可将生姜洗净，晾干后，埋入盐罐或盛盐的缸子中，这样能保存较久而新鲜如初。



去除肉夹气

肉类因堆放时间过长，或者本身就带有肉夹气。这时可用淡盐水浸泡几个小时，用温热碱水洗涤数次即可除去肉夹气。

泡发干料

泡发肉皮、蹄筋时，先将粗盐放锅内炒热，把干肉皮或蹄筋放入，经盐传热后会使其逐渐涨发起来。用盐发干料，省油，味纯正。

驱除蔬菜上的小虫

蔬菜叶子上常残留一些小虫，洗起来很麻烦。如把菜先放在盐水里浸泡一下再洗，小虫遇盐水就会自己跑出来，蔬菜也就容易洗干净了。

保存红枣

红枣过夏很容易生虫、霉变，可将红枣曝晒几天，再将食盐炒热放凉，按每公斤枣加80克食盐装入塑料食品袋中密封保存，就不会生虫、霉变。



适度放盐饭菜也可口

盐是人们日常生活中不可缺少的调味品之一，几乎每顿饭都少不了盐，但是盐摄取过量的话，对人体是非常不利的。那么，怎样才能做到少吃盐呢？其实，饭菜的口味也是应该多样化的，多做些甜、苦、酸、辣等口味的菜肴亦可减少食物中盐的摄取量。此外，还可以多选择些含钠低的蔬菜，炒菜时可以不把盐放在菜中，而是将盐放入淀粉中勾芡，使盐尽量附在蔬菜的表面，也可以在吃的时候再加盐。

清新厨房空气

切半个橙子，吃光橙肉，然后在这个半圆的橙皮内放满盐，这样就可以缓缓放出橙香味，成为价廉物美的厨房空气清新剂，当然也可用于客厅等。



去除鱼的泥腥味

把活鱼放入浓度为10%的盐水中养1～2天即可去除泥腥味；如果是死鱼，可将死鱼洗净后，用盐腌1～2小时，也可去除泥腥味。以上两种方法均可增加鱼肉的鲜味。

盐水磨刀

菜刀用钝了，放在盐水里浸泡20分钟，然后边磨边浇盐水，不仅刀好磨，而且磨出的刀刃锋利。此外，菜刀柄久用会脱落，可将菜刀柄浸一浸盐水，再插回去就不会脱落了。

去除铜锅锈迹

铜锅好用但是很容易生锈，因此在清洗时应格外注意。洗涤有铜锈迹的锅具时，用10%的醋酸溶液浸过后，即刻用温热水搓洗，铜绿锈迹即被除去。

防油外溅

炒菜的时候，锅内的油很容易溅出来，这时我们只要在热油中撒入少许盐就可以大大的减少油溅出锅外的现象。

防牛奶变色

放置牛奶的时间一长就容易变质，放在冰箱中储存又对人体健康不利。建议在牛奶中加少许盐，可以防止牛奶数日不变色变味。

除青菜渍、汗渍

衣服上沾有青菜渍时，可将衣服浸入食盐水中（1升水加100克盐），轻轻揉搓，即可除去青菜渍。有汗渍的衣服，可先泡在10%的盐水里搓洗10分钟，用清水冲洗后，再用肥皂洗，就可去掉汗渍。

醋拌鱼先撒盐

在做醋拌鱼的时候，为了使醋味更加鲜浓，可以在醋洗前在鱼身上撒盐，因为盐可以将鱼身上多余的水分吸走，使醋更容易渗入，否则，醋与鱼体上的水分混淆，醋的味道自然就变淡了。

瓜果消毒

大多数的瓜果是可以生吃的，因为瓜果的营养大多集中在果皮上，所以很多人吃瓜果时不愿意削皮。但是如果只用清水清洗的话，附在瓜果表皮上的农药不容易彻底洗干净，如果用淡盐水清洗瓜果就不一样了，在淡盐水中将瓜果浸泡20分钟即可轻松消毒杀菌，但时间不宜更久。



防鱼粘锅

炸鱼前，在锅内撒少量盐可防止鱼粘锅；煎其他食物前，用一点盐擦试煎锅，可防止粘锅和冒烟；在洗过的炸锅或煎锅上撒些盐，在炉上加热后将盐抖掉，再煎炸食物便不会粘锅。

去除剩饭异味

蒸剩饭时，在蒸饭水里加1小匙盐，蒸出来的饭和新煮的饭一样好吃；炒剩饭时，在饭内加少量盐亦可除去饭中异味。

缩短煮食物时间

煮食物时，尤其是一些不宜熟的食物时，会花掉很多的时间。为节省和缩短时间，可在水中加点盐，这样可以使水的沸腾温度升高，从而缩短煮沸食物的时间。

可口的椒盐味

椒盐味是很多人喜爱的口味之一，要想做出正宗的椒盐味，就需要使用川盐制作。将川盐入锅炒干水分至香，趁热研成粉末，将花椒研末。把研好的川盐和花椒混合在一起，口味咸而麻香。一般情况下，盐和花椒按4:1的比例调和均匀，同时也可根据需要加入少量的味精。

制作盐汽水

取盐2.5克、醋2.5克、小苏打10克，加入适量的白糖和少许香料，再加凉开水1500毫升，搅拌均匀，即成盐汽水。既制作简单，又可有效解渴。



炒菜为何要放盐

炒菜放盐是因为盐含有氯化钠，对食物有渗透作用，可促使菜中的水分析出，加速菜的成熟。盐还含有碘化物，放盐更有利于保持蔬菜的色泽和解除微毒。更重要的是通过吃菜可以补充人体内的盐，它能维持人体内酸碱度的平衡，保证细胞能在适宜环境中生长，而且盐在人体内有一定的吸水力，使水分不至于很快消失，以保证水分对体温的平衡和调节于作用。



剁蒜末沾盐不粘砧板

剁蒜蓉或榨蒜汁时，总是会有很多的蒜末粘在菜刀和砧板上。这时，只要在大蒜上撒点盐再剁，蒜末就不会粘菜刀和砧板了，而且这种情况下剁大蒜也不容易外溅。

盐可使肉馅增加黏性

包饺子时如果肉馅没有黏性就很不容易包好。要使肉馅黏性强，成型后不散开，可在调肉馅时加入少量的盐再进行搅拌，这样可以使肉馅的黏度增强，并使搅拌时打入馅中的水不渗透出来，馅料成团不散，吃起来更加松软鲜嫩。

炒菜放盐过量的补救方法

食醋去味法：在菜肴中加入少量的醋，可以缓解菜的盐味。

鸡蛋去味法：在炒菜锅里打入1个鸡蛋，通过鸡蛋来减弱菜的咸味。

砂糖去味法：在加盐过量的菜中加入少量的砂糖，可中和菜的味道。

盐抹鱼防鱼碎

鱼肉在烹调的过程中，尤其是在做红烧鱼的时候很容易使鱼肉破碎，不仅影响美观，而且影响食欲。其实，在烹调鱼之前，用盐将鱼的周身涂抹一遍，这样在烹调鱼的时候鱼肉就不会碎了。



Wonderful Use of Vinegar

醋的妙用

调味高手

防止餐具爆裂

新买的瓷碗、瓷杯、瓷碟、玻璃杯、陶制沙锅等，很容易出现爆裂的现象。但如果先将这些器皿放入盐水中煮过，则不容易破裂。



去肉类异味

烹饪肉或排骨汤时加点醋，去异味，增鲜味，而且易熟易软，同时可使骨头中的钙质、磷质得到溶解，增加汤的营养。

清洗塑料用具

厨房中的塑料用具如篮、筐，网眼积存有油污，用刷子蘸醋和肥皂水刷洗，再用清水冲刷后会光洁如新。

清洗煤气炉的喷火头

定期用醋精清洗煤气炉的喷火头，可防止被油腻沾污。如喷火头已被油腻沾污，可将它放在醋精里浸会儿，就容易洗干净了。

去除铁锅锈斑

新铁锅壁上的一层黑灰和锈斑，可在锅里倒些醋，放火上烧，待醋发出“吱吱”的响声时，用丝瓜络蘸醋擦拭，然后用清水冲净即可。

分解马铃薯毒素

烹煮马铃薯时加点醋，能有效地分解马铃薯中的毒素，避免中毒，烹煮出的马铃薯颜色洁白，松软可口，同时也可避免马铃薯被烧焦。

去除饮料污渍

大理石面上的水果汁、饮料、咖啡等污点，先用醋和洗衣粉的混合液擦掉，再用清水冲洗干净。

使老肉变嫩

炖煮老禽、畜肉时、先用冷水加醋浸泡1小时，再用文火炖煮，肉可变嫩变软；或在炖煮时加点醋也可。



去除手上辣味

切辣椒的时候，往往会把辣味粘在手上，不容易洗掉，导致手辣如火烧。这时可用食醋清洗手指，这样就可以轻松除去辣味了。



消除铝毒

新购的瓷制餐具、茶具、酒具，放入10%的醋水煮二三个小时后再使用，可除去新瓷器所含的微量铝，可免铝毒危害身体。

帮助消化

宴餐进食，已感胸满腹胀者，可用醋50～100毫升冲淡服下，以增加胃酸，促进消化，排除胀闷积食。

蛋壳醋液含丰富钙质

将一个生蛋壳洗净后，放入180毫升米醋中泡3天，3天后用筷子搅拌，丢掉薄皮即可。每天以5～7倍水掺两茶匙醋液饮用，如果再加一匙蜂蜜，风味更佳，这种方法可以补充人体所需的钙质。

软化骨刺

进餐时，若不小心将鱼刺、骨头扎（卡）在咽喉处，可用醋煎中药威灵仙，以此煎剂含润、洗漱咽喉部，可使骨刺软化而不至发生危险。

加快发面速度

以500克面粉、50毫升醋、350毫升温水的比例把面和好，醒10分钟，再加5克小苏打或面碱，使劲揉面，直到没有酸味为止，蒸出的馒头松软可口。

加强钙质的吸收

在烹调排骨汤时，可以在汤中加入少量的醋，这样有助于骨头里的钙质释出，让人体更容易吸收到钙质。

巧煮马铃薯

在醋内加上两滴白酒和一点盐，即可成为香醋。在煮肉或马铃薯时，加上少量醋就容易炖烂，味道亦好。煮甜粥时加点醋，可使甜粥更甜。



使胡萝卜更鲜红

凉拌胡萝卜时添加适量的醋，不仅能够消毒杀菌，还能使胡萝卜的色泽更鲜艳。胡萝卜组织细胞汁液里含有花青素，其色泽会随PH值的不同而改变。在酸性环境里颜色偏红，在碱性环境里则偏紫蓝色。所以胡萝卜遇醋会更红。



保鲜防腐

醋为酸性物质，能减缓肉类等偏碱性食品的腐败。夏季用醋把布浸透，然后用来包鲜肉放在阴凉通风处，可以保持鲜肉较长时间不坏；在浸泡生鱼时放点醋，能减缓鱼的腐败；做馒头或面包时加点醋，蒸出的馒头或烤出的面包不会坏；煮饭时按1千克米加2毫升醋，煮出的饭无酸味，也不易变馊。

醋的用法

明醋：此种用法是将醋预先放在盘子底部，装上炒好的菜即可。

暗醋：此种用法多用于拌凉菜。将醋调拌在菜肴中即可。

姜醋：此种用法多为蘸食时使用。在醋中放少量的生姜末即可。

为食物“提香”

烹调肉类、鱼类、海鲜料理时，起锅后加上几滴醋，菜肴香味会随热气升华，这作用有如“喷香水”，有为料理画龙点睛的效果。

解辣味

烹调菜肴时，如果不留意将辣椒放多了，或是在饭店里吃饭不小心进食了过量的辣椒，这时可在菜肴中加点醋，或是稍喝一点醋就可以轻松减少辣味。

保护蔬菜的营养成分

炒青菜时放点醋，能促进钙、磷、铁等成分的溶解，并减少各种维生素的损失，而且使菜脆嫩可口，有利于食用和人体的吸收；煮排骨、炖骨头或烧鱼时加点醋，不但能将骨头里的钙、磷、铁等溶解在汤里从而被人体吸收，而且还能保护食物中的维生素免被破坏，提高利用率；煮蛋时加点醋，蛋白很快凝结成形，如果蛋壳破了，只要加点醋，就可防止蛋白流出，从而减少损失。



让醋变香

醋在制作的过程中由于发酵的时间长，各种微生物在高温下发生了复杂的生物化学变化，这使得醋本身带有了很浓的香味。但是现在市面上卖的醋大多不香，这时可按照500克醋加10毫升白酒的比例，再放入少量的盐，摇匀即可。这样醋不但有了香味，而且也不容易变质。



用醋和芝麻酱

和芝麻酱时，在盛芝麻酱的容器中加点醋，用筷子向同一方向搅拌，边搅边加入适量的凉开水，待水分渗入酱中，酱变得越来越稠并散发出芝麻的香味时，再向容器中加少许的凉开水，朝同一方向搅动，直至稠稀适度为止，再加入一点盐即可。也可以以醋带水搅拌，这样味道会更鲜。

炖排骨加醋

炖排骨的时候，在汤中加少量的醋，可使排骨中的钙和磷等矿物质更容易分解并溶于汤中，这样不仅有利于人体对钙质的吸收，还能使人的身体更加健康。

醋拌海蜇吃时加醋

用食醋拌海蜇，不仅可以提味，而且还具有很强的杀菌功效。但是醋拌海蜇时应掌握好时间，一般在要食用前两三分钟放醋为宜。如果醋放得过早的话，会使海蜇皮变软，影响海蜇细嫩的口味。

醋浸牛蒡防变色

牛蒡在削皮后，会迅速变成茶褐色，烹调这样的牛蒡实在是不太美观。可以把已经削了皮的牛蒡过一过加了水的醋，这样过出来的牛蒡就不会变色了，而且通过醋水的作用，还可以消除牛蒡的涩味。

醋水渍鱼可加鲜

在烹调鱼之前，先把鱼放在加醋的水中浸渍片刻，然后捞出，沥干水分后，进行烹调，这样做出来的鱼吃起来味道更加鲜美。



Part4



营养保健

Ying Yang Bao Jian

COOKING SECRETS



丰富的营养素
蔬菜的营养保健
海鲜的营养保健
饮品的营养保健





COOKING SECRETS

Plenty of Nutriments

丰富的营养素 营养保健

重复冷冻的食品易丧失营养价值

将食品反复冷冻会使组织细胞膜遭到破坏，使蛋白质、维生素、无机盐等水溶性营养素随汁液流失，从而失去食品本来的风味和营养价值。此外，重复冷冻还会产生致癌物质。所以，冷冻食品冷藏前应清洗干净，按每次食用的需要量分成若干份，用保鲜膜包好，吃多少取多少，避免二次冷冻。

美味365

鱼香猪肝

〔材料〕 净猪肝、蒜、姜、辣椒

〔调料〕 豆瓣酱

•做法•

1. 猪肝洗净切成片，蒜、姜、辣椒切成段。
2. 起油锅，倒入猪肝，炒至变色。
3. 加入豆瓣酱，葱花及调料，再炒几下即可。

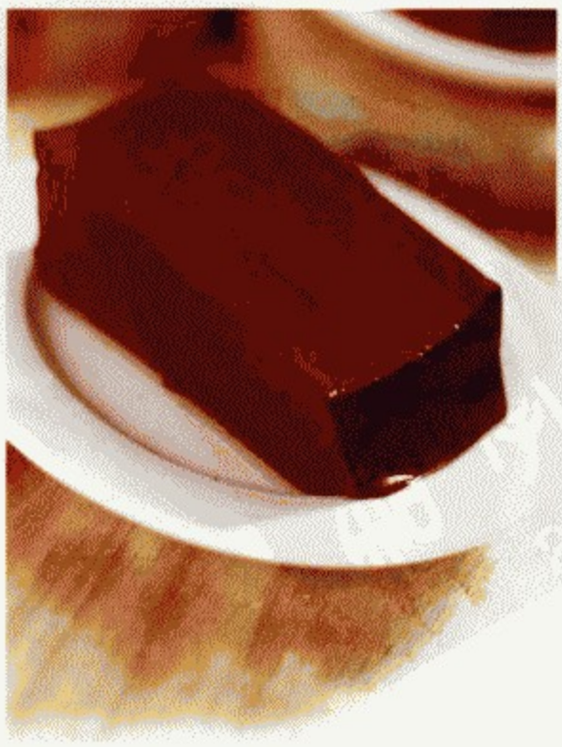


蔬菜不宜久存

营养学家的试验证明，在30℃的屋子里储存24小时，绿叶的维生素C基本全部损失，而亚硝酸盐的含量也会上升十几倍。因此新鲜蔬菜不宜久存，凡是发黄、萎缩、开始腐烂的蔬菜都不要食用。

猪血的营养价值

猪血是理想的养血之物，尤其适于女性食用。猪血含铁量比猪肝高20倍，比鸡蛋高18倍，且猪血中的铁离子摄入后更易为人体吸收利用。女性常吃猪血，可有效地补充体内消耗的铁质，从而使自己面如桃花，活泼轻盈，这是一般化妆品无法相比的。老年人常食猪血，能延缓机体衰老，耳聪目明。猪血中含有的卵磷脂能抑制低密度胆固醇的有害作用，有助于防治动脉硬化，是老年人及高血压、高血脂症及脑血管病患者的理想食品。



多食香蕉可健脑

香蕉的营养丰富、热量低，其中还含有被称为“智慧之盐”的磷。香蕉是色氨酸和维生素B_6的来源，含有丰富的矿物质，特别是钾离子的含量较高，一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾，常吃有健脑的作用。



大枣鸡肉糯米饭治食欲不振

大枣鸡肉糯米饭的制作很简单：将大红枣去核切碎，鸡肉切成细丝，碎红枣、鸡肉丝与糯米一同入锅煮饭，具有补中健脾、滋养强壮之功效，可治疗脾胃虚弱、气血不足引起的食欲不振等症。

炒牛肉不可加碱

有的人在炒牛肉时，为了使牛肉熟得快而有意加一些碱，此种做法是极不科学的。牛肉的营养成分中蛋白质的含量达20%，蛋白质是由氨基酸组成的高分子化合物，当炒牛肉加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质失去营养价值。而维生素B_1、B_2和尼克酸及钙、磷等矿物质，也会因碱的作用，使人体对其吸收和利用减少。所以，尽管炒牛肉加碱熟得快些，但从营养学角度讲，这种方法是不科学的，也是不可取的。

板栗炖乌骨鸡可补肾强筋

板栗味甜性温，可炒可煮，有和胃健脾的功效。提供大家一个以板栗和乌骨鸡为原料的肺肾双补食疗方：板栗炖乌骨鸡。

原料：鲜板栗10枚，乌骨母鸡一只。

做法：鲜板栗去壳取栗仁备用，乌骨鸡煺毛，去除内脏，洗净晾干。将乌骨鸡、板栗仁同入砂锅中，加清水没过鸡与栗，放一块生姜在水中，加盖，用文火焖2小时。起锅加少量食盐，最好不要放味精，即可食用。

功效：乌骨鸡，甘平，入肺肾，滋阴益气，能补肺肾。

烤肉加柠檬汁可防癌

烤肉时所产生的苯并芘是公认的强致癌物，它会在人体内长期积聚，对人的肠胃、肝脏造成损伤，容易导致胃癌、肝癌及胰腺肿瘤。对女性来说，常吃烤肉还容易患乳腺癌。不过，如果实在难以戒口，不妨把新鲜的柠檬汁洒在烤肉上，就能解除部分致癌物质的毒性。



不要拒吃蛋黄

很多人不吃蛋黄是因为他们认为蛋黄中的胆固醇含量高，对身体不好。其实，虽然蛋黄中胆固醇的含量比较高，但它同时还含有很丰富的卵磷脂。卵磷脂能使胆固醇的颗粒变小，并能使之保持悬浮状态，易于组织吸收和利用，能够在一定程度上阻止胆固醇和脂肪在血管壁上的堆积。因此，蛋黄还是可以放心食用的，只要不过量即可。

美味365

重庆辣子鸡

〔材料〕 鸡

〔调料〕 盐、味精、料酒、食用油、姜、蒜、白糖、花椒、干辣椒、葱、熟芝麻

•做法•

1. 将鸡切成小块，放盐和料酒拌匀，放入八成热的油锅中炸至外表变干成深黄色，捞起待用。干辣椒和葱切成3厘米长的段，姜蒜切片。
2. 锅里烧油至七成热，倒入姜蒜炒出香味后倒入干辣椒和花椒，翻炒至气味开始呛鼻，油变黄后倒入炸好的鸡块，炒至鸡块均匀地分布在辣椒中后撒入葱段、味精、白糖、熟芝麻，炒匀后起锅即可。



吃葡萄不吐葡萄皮

吃葡萄时，我们一般都把葡萄皮吐掉。殊不知，葡萄皮是一种良药。科学研究发现，葡萄皮中含有一种叫白藜芦醇的化学物质，可以防止正常细胞癌变，并对小鼠皮肤癌具有防治作用，说明这种物质具有良好的防癌、抗癌作用。此外，葡萄皮中还含有一种可降低血压的成分，具有良好的降压和抗动脉粥样硬化作用。可见，葡萄的科学吃法应该是带皮吃，尤其是老年朋友，常食葡萄有益健康长寿。食用时宜洗净果皮，不妨也照着绕口令中所说的那样“吃葡萄不吐葡萄皮”吧。



姜汁牛肉饭消水肿除湿气

将鲜牛肉剁成肉末，再加姜汁、花生油等调料拌匀，铺至将熟的饭面，慢火焖熟拌食，具有祛寒健胃、补中益气、强筋健骨和消水肿、除湿气等功效。

压力锅熬骨汤

用压力锅熬汤时，时间用得会比较短，因此汤中的维生素等营养成分损失也不会太大，骨髓中所含的微量元素也比较容易被人体吸收。

鲜菠萝要经处理才可食

菠萝里有三种不好的成分，可能给人带来麻烦。一是甙类，对人的皮肤、口腔黏膜有一定刺激性，所以吃了未经处理的鲜菠萝后口腔觉得发痒，但对健康尚无直接危害；二是羟色胺，有强烈使血管收缩和使血压升高的作用，吃多后直接的反应就是头痛；三是菠萝蛋白酶，少量蛋白酶进入胃里后就被胃液分解破坏，但有少数人对这种酶有过敏反应，吃后15～60分钟左右出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹(俗称风疹块)、头痛、头晕等症状，严重的还会发生呼吸困难及休克。所以，不可食用未经处理的鲜菠萝。菠萝的处理方法其实很简单，可将菠萝去皮后，切片或块状，放置淡盐水中浸泡半小时，然后用凉开水冲洗去咸味，即可放心大胆地享受菠萝的新鲜美味了。



鱼肉的食疗作用

鱼肉是促进智力发育的首选食物之一。在鱼头中含有十分丰富的卵磷脂，是人脑中神经递质的重要来源，可增强人的记忆、思维和分析能力，并能控制脑细胞的退化，延缓衰老。鱼肉还是优质蛋白质和钙质的极佳来源，特别是含有大量的不饱和脂肪酸，对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。

巧克力的营养成分

巧克力中含有多种营养素，这些物质对于维持良好的健康非常重要。巧克力中的营养素包括碳水化合物、蛋白质和脂肪，它们能够为人体提供能量，维持大脑细胞的正常活动。可可和巧克力中还含有一些微量营养素，包括矿物质，如钾、镁、钙、磷、铁、锌和铜。这些矿物质是人体必需的，用来参与一些机体的生理活动，如肌肉收缩、能量储存、生长以及神经活动。此外，由于巧克力和可可是植物性食物，它们还含有一些被称为“植物营养素——多酚”的天然化合物，这类物质进入体内后有益于心血管系统健康。由于“植物营养素——多酚”对人类健康具有潜在影响，因此这类物质已经引起全球科学家的浓厚兴趣。



以“鞭”补“鞭”不科学

有很多人认为“吃什么补什么”，因此吃动物的“鞭”也被当成了“壮阳”的好办法。其实人吃进去的动物“鞭”进入人体后，跟其他食物一样，都必须经过消化道消化、吸收，然后才能成为蛋白、脂肪、糖及其他营养物质，再被人体利用，而不是吃什么器官就补到什么器官上。除此，动物的“鞭”本身也不比其他食物多什么元素，更不含有什么特殊的营养素，即使是动物“鞭”中本身含有的一些雄激素，经过加热、消化后已被破坏，并不能多补给人雄激素，所以说，用它来壮阳是毫无意义的。

美味365

红烧羊肉

〔材料〕 羊肉

〔调料〕 黄酒、老抽、糖、盐、味精、茴香、桂皮、干辣椒、大蒜、生姜

●做法●

1. 用水将羊肉煮熟。
2. 起一个干净的锅，过油，留底油。放入大蒜、姜拍松放入，再放入茴香、桂皮、辣椒、羊肉、酒、糖、老抽（上色）、盐。用水焖一下5分钟左右放味精起锅。



炖羊肉最好吃

炖羊肉是最常见，也是最好的吃法。它最大的优点是既能吃肉又能喝汤。煮过肉的汤，营养程度非常高，是滋补身体的佳品。而且，羊肉经过炖制以后，更加熟烂、鲜嫩，易于消化。



如果在炖的时候再加上合适的中药或营养上能起到互补作用的食品，滋补作用会更大。如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤、羊肉豆腐汤、猪蹄羊肉汤都属于此类。冬天，很多人喜欢吃锅仔羊肉，这也是炖羊肉的一种。但吃时不要过于心急，一定要保证将肉炖烂、炖熟，否则生羊肉中的酪酸和梭状芽孢杆菌不易被胃肠消化吸收，食后会导致四肢乏力。

小米的营养价值

据研究，每100克小米中含蛋白质9.7克，比大米中蛋白质的含量更高。小米中含脂肪1.7克，碳水化合物76.1克，都不亚于大米的含量。一般的粮食中都不含胡萝卜素，但在小米中含有0.12毫克的胡萝卜素，维生素B1的含量也位居所有粮食之首。

姜汁黄鳝饭改善体弱贫血

将黄鳝洗净切段或切丝，加姜汁等调料拌腌后，平铺在将熟的饭上，慢火焖熟拌食，具有补虚损、强筋骨、健胃补血之功效，可治疗病后体弱、贫血等症。

早晨空腹吃梨治便秘

众所周知，梨有加快肠道蠕动，促进排便的功效，平时吃虽对便秘有一定的帮助，但对于老年人的顽固性便秘效果不明显。只有在每天早晨起床后空腹吃梨，才能有效治疗便秘，这是因为经过一晚上的消化，肠道大多已经排空，这时吃梨能更大限度地促进肠道蠕动。



大豆含钙高

大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。一般情况下，500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克。另外，其他豆制品也是补钙良品。

野生动物不一定营养高

有些人爱吃野生动物，是认为它们味道鲜美、营养丰富。其实野味未必富含营养。现在被圈养变成家禽、家畜的动物，都经历了优胜劣汰、物种进化的过程。单从口感上看，野味虽然稀奇，却不一定如想象中那么美味。比如，野猪的肌肉纤维明显比家猪粗，而且不易消化；而狍子、竹鼠、鳄鱼肉等，在烹饪中一般都要添加很多作料，才能去除腥臊味。

儿童可多食芝麻酱

芝麻酱中含钙量很高，每100克中含钙870毫克，仅次于虾皮。奶及奶制品是钙的最好来源，其次是蔬菜和豆类。芝麻酱所含的钙比蔬菜和豆类都高得多，食入10克芝麻酱相当于摄入30克豆腐或140克大白菜所含的钙。所以，给儿童经常吃点芝麻酱对预防佝偻病以及促进骨骼、牙齿的发育，都大有益处。

猪肝做汤忌配维生素C含量高的蔬菜

猪肝做菜或做汤，忌配蕃茄、辣椒、毛豆等富含维生素C的蔬菜，会使维生素C分解而失去作用。维生素C在中性及碱性溶液中极不稳定，特别有微量金属离子如铜、铁离子存在时，更易被氧化分解，即使是微量的铜离子，也能使维生素C氧化速度加快1000倍，而猪肝中含铜、铁元素丰富，每100克猪肝中含铜25毫克，铁25毫克。若将猪肝与含维生素C的蔬菜同烹，则会使维生素C失去原来的抗坏血酸功能。



酱油防癌

酱油是以大豆、小麦或麸皮等为原料，经微生物发酵等程序酿制而成的，具有特殊色、香、味的液体调味品。酱油中能产生一种天然的抗氧化成分，有助于减少自由基对人体的损害，其功能比常见的维生素C和维生素E等抗氧化剂大十几倍。自由基是导致细胞变异的代谢产物。根据研究结果显示，一品脱酱油所达到的抑制自由基的效果，与一杯红葡萄酒相当。尤其令人惊讶的是，酱油能不断地消灭自由基，而不像维生素C和维生素E在消灭一定分量的自由基后就停止了。因此，之前人们认为的酱油有致癌物质的说法是完全不科学的。

Nutrition Health Protection of Vegetables

蔬菜的营养保健 营养保健

食物新鲜的最佳温度

很多人喜欢利用冰箱来保持食物的新鲜，那么冰箱中保鲜食物的最佳温度是多少呢？在长期的实践中，人们发现冰箱中储存食物的最佳温度为0.3℃，在这一温度下储藏鱼类、蔬菜、肉类等食物是最合适不过的。其中蔬菜冷藏的最佳温度为0℃，这个温度可以使蔬菜和水果等保持长时间的新鲜。其他的一些加工食品在这种温度下保存，可以有效地抑制细菌的繁殖。

蕨菜的食用方法

蕨菜口感鲜嫩爽滑，营养成分丰富，每100克鲜品中含0.43克蛋白质、0.36克脂肪、3.6克糖类、0.45克有机酸，并含有多种维生素和矿物质，是一般栽培蔬菜的几倍甚至十几倍，有“山菜之王”的美誉。蕨菜的食用方法很多，卤、爆、炒、烧、煨、焖等均可，也可用多种调料腌制后作为佐餐小菜；还可用开水焯过以去其苦涩味后，加精盐、酱油、香醋、香油、味精等香料拌作凉菜，清淡爽口。



扁豆等豆类烹熟才能吃

扁豆是人们普遍食用的蔬菜，但却含有毒性物质——皂甙和生物碱，扁豆长得越老，皂甙就越多。特别是不经过霜打的鲜扁豆，含有大量皂甙与血球凝集素。食用时若没有熟透，则可能会发生中毒。在烹饪前，应择净扁豆的两端及荚丝，这些部位所含毒素最多，还应将豆筋择除，否则既影响口感，又不易消化。还可用沸水焯透或过油，或干煸至变色后食用。未炒熟的四季豆中含有皂甙，人食用后会中毒，因此食用四季豆一定要煮熟焖透。

蒜蓉生菜功效多

生菜含有丰富的维生素，具有防止牙龈出血以及维生素C缺乏等功效。大蒜有解毒、行滞、健胃的功效，对脘腹冷痛、痢疾、腹泻、肺痨、百日咳、感冒、疟疾等症有一定的食疗作用。而生菜和大蒜结合在一起烹饪，对人体有更好的保健功效。近年来很受人们喜爱的蒜蓉生菜，除了具有生菜本身的功效外，还有杀菌、消炎和降血糖的作用，甚至还可以补脑。



做青菜汤如何保存维生素C

维生素C虽在很多果蔬中的含量丰富，但是在烹饪的过程中很容易破坏。如果用青菜做汤，等水开后，先放盐，后放菜，然后用文火烧，这样可保存菜里的维生素C。青菜汤要随吃随做，不要剩，否则维生素C就减少了。



生菜配豆腐营养又健康

生菜与营养丰富的豆腐搭配食用，则是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维生素的菜肴，具有清肝利胆、滋阴补肾、增白皮肤、减肥健美的作用，对目赤肿痛、肺热咳嗽、消渴、脾虚腹胀等也有一定的食疗作用。菌菇含有丰富的易于人体吸收的蛋白质，并具有补脾益气、润燥化痰以及较强的滋补功效，与生菜搭配食用，对热咳、痰多、胸闷、吐、泻等有一定的食疗作用。



蚝油炒生菜益处多

蚝油不是油质，而是在加工蚝豉（又名牡砺）时，煮蚝豉剩下的汤，此汤经过滤浓缩后即为蚝油。它是一种含多种营养成分、味道鲜美的调味料。用蚝油炒生菜除有降血脂、降血压、降血糖、促进智力发育以及抗衰老等功效外，还能利尿、促进血液循环，抗病毒、预防与治疗心脏病及肝病。



美味365

麻辣豆腐

〔材料〕豆腐、牛肉末

〔调料〕辣油、豆豉、花椒粉、大蒜末、酱油、辣椒粉、精盐、鸡汤、淀粉、黄酒、葱末

•做法•

1. 先将嫩豆腐切成3分斜方块，用开水煮两分钟，以去除石膏味，沥干水分。
2. 另起旺油锅，将牛肉末和豆瓣酱一起炒。
3. 再放辣椒粉、酱油、豆豉、辣油、黄酒、盐、蒜末，炒到入味。
4. 再放豆腐和鸡汤100克，用小火焖成浓汁。
5. 再加淀粉收一下，放葱末、花椒粉、味精，出锅。



多吃辣椒宜上火

辣椒是常见的蔬菜或调味品，不同地域的人对辣椒有不同的态度，比如湖南人和四川人喜欢把辣椒作为主菜，似乎每餐无辣椒不成美味佳肴，辣椒也因此成为湖南菜和四川菜的特色。的确，辣与我们的肺功能密切相关，辣可以活血、止疼痛、祛风寒，能刺激肠胃蠕动，增加消化液的分泌，促进人体新陈代谢和血液循环。

但如果辣椒食用过多或过辣，最直接的反应就是导致人体上火。上火的症状主要有咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛、大便干燥以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，上火不仅影响心情，还伤害身体。更严重的是，辣椒会刺激肠胃，诱发慢性胃炎甚至癌症，因为辣椒中含有一种能致癌和抗癌双重功效的化学物质，人体摄入这种物质的多少就决定了它到底能抗癌还是致癌。所以，少量吃辣椒能抗癌，否则有害无益，特别是痔疮、神经衰弱和消化道溃疡的患者更要少食辣椒为好。



菠菜豆腐不同吃

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。不能被人体所吸收，不仅影响人体对钙质的吸收，而且还容易患结石症。

洋葱饭健胃助消化

将洋葱去皮洗净，切成碎末；然后将水烧沸，放入切碎的洋葱、粳米、盐等煮成饭。这道做法简易的洋葱饭具有软化和扩张血管，降低血压、血脂，预防肠道疾病，健胃助消化等功效。

香菇晒干后食用营养更丰富

香菇中含有一种特殊物质，一遇到紫外线就会生成维生素D，所以晒干的香菇比新鲜的香菇含有更多的维生素D。虽然市面有很多干香菇售卖，但是大多数是用火烘干的，营养自然会大打折扣。所以不妨自己晒制干香菇。把买回来的新鲜香菇放在阳光下晒干，或者把买回来的干香菇再放在阳光下稍微晒一下再食用。



胡萝卜下酒会中毒

尽管胡萝卜具有很高的保健作用和医疗价值，但食品专家却告诫人们："胡萝卜下酒的吃法是不利健康的"。因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，引起肝病。所以，人们最好改变"胡萝卜下酒"的传统吃法。胡萝卜不宜做下酒菜，饮酒时也不要服用胡萝卜素营养剂，特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒，以免危害健康。



多吃颜色深的蔬菜

营养学家指出，蔬菜的营养价值与其颜色深浅有密切关系。一般来说，颜色越深的蔬菜，其营养价值越高，颜色浅的蔬菜则营养价值要稍低，依此排序，营养价值由高到低的蔬菜是：绿色蔬菜、黄色蔬菜、红色蔬菜、无色蔬菜。另外，即使是同类蔬菜，颜色不同，营养价值也不同：紫茄子的营养价值就高于白茄子；胡萝卜比白萝卜营养价值高；黑木耳比白木耳营养价值高。所以，日常饮食中注意多搭配颜色较深的蔬菜，这样对自己的健康更有利！

止血消食宜吃莲藕

莲藕可生吃也可熟食，生藕性寒，能清热、止血和散淤，熟藕性温味甘，可健脾、养血和开胃。新鲜莲藕含有丰富的蛋白质、矿物质和多种维生素，其中以维生素C的含量特别多，同时还含有较高含量的食物纤维，生吃鲜藕能清热解渴，如果是榨汁，效果更好。老藕制成的藕粉更容易消化吸收，适宜很多人食用。

由于莲藕的食物纤维能刺激肠道，促进有害物质的排出，因此能消食通肠。但从止血角度看，藕节的作用更胜于莲藕，更适合咳血、吐血、便血、尿血和妇女崩漏时食用。

美味365 萝卜丝鲫鱼汤

〔材料〕 鲫鱼、白萝卜

〔调料〕 黄酒、生姜、太太乐、美美椒、淡奶、鸡粉

•做法•

1. 将鲫鱼洗净擦干，姜切片，白萝卜切粗丝，备用。
2. 锅烧热后倒油爆香姜片，再放入鲫鱼，煎两面呈金黄色后加黄酒、淡奶、适量的水继续烹煮。
3. 中火煮10分钟，加入白萝卜丝，再烧10分钟后加调料即可。

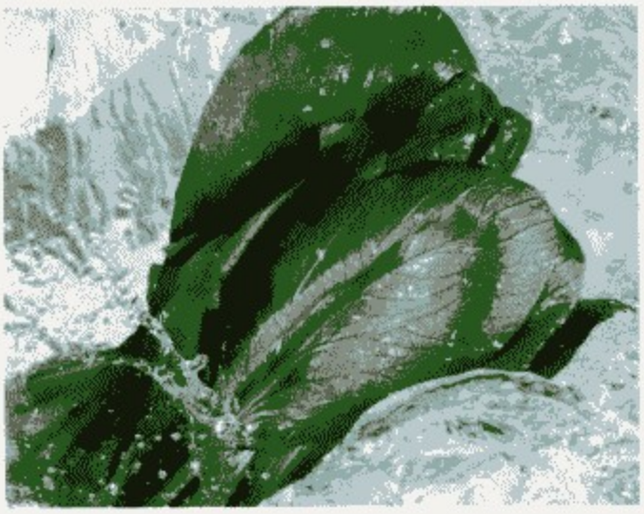


便秘找大白菜

大白菜又叫菘，有“菜中之王”的美称，是我们生活中常见又实惠的蔬菜之一。在我国古代，中医就已经证明大白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。

大白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。

大白菜味美清爽，开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也具有意义。



马齿苋凉拌保健价值高

马齿苋含有丰富的维生素A，故能维持上皮组织如皮肤、角膜和结合膜的正常功能，参与视紫质的合成，适应皮肤粗糙干燥、维生素A缺乏症、角膜软化症、眼干燥症和夜盲症的人食用。在夏秋季节，采摘幼嫩多汁、茎叶茂盛的马齿苋，将根部除去后，清洗干净，用水焯软，再将汁水挤出，可以作凉拌菜，放入麻油、食盐、米醋、生姜、酱油、大蒜等调味品，味道鲜美、滑润爽口。凉拌的马齿苋能较好地保存所含营养物质，具有更好的保健作用。

怎样掌握炒菜时油温

掌握油温必须注意火力大小、原料性质、下料时间及投放量等问题，具体方法是：旺火下料少，油温稍低一些；慢火时，油温要高一点，否则原料易脱浆、脱糊。如过油时油温过高，可将锅端离火口或加冷油。如果投料量大，下锅时油温应略高一点，另外还要根据原料质地和形状大小灵活掌握。有些蔬菜在炒的时候，如果油温过高，会破坏食物本身所含的营养成分，食油自身还会生成大量胆固醇，对人体健康有害处。

番茄汁饭健胃消食

将洋葱、蒜头洗净切成碎末，放入油锅汇总炒出香味，加入水和番茄汁煮沸，再加入粳米煮饭。这道做法独特的番茄汁饭具有防癌、生津止渴、健胃消食之功效。



生吃白萝卜身体好

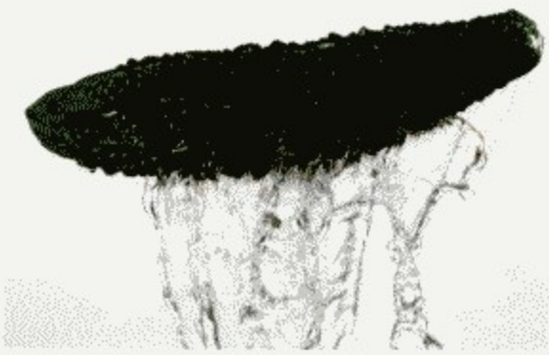
白萝卜生吃可促进消化，除了助消化外，还有很强的消炎作用，而其辛辣的成分可促胃液分泌，调整胃肠机能。吃油炸或较油腻的食物时，不妨以生白萝卜泥调酱。

白萝卜汁止咳。在玻璃瓶中倒入半杯糖水，再将切丝的白萝卜满满地置于瓶中，因为白萝卜是很容易渗出水的，所以只需要放一个晚上就有白萝卜汁喝了。

食用蔬菜的表皮

有些带皮的蔬菜，只要表皮没有污染，是可以带皮吃掉的。蔬菜的表皮和老叶一样，它们虽然是农药的直接受害者，但也集中了大量的营养成分，如果把表皮削去，营养价值也就大大降低了。当然，新采摘的未削皮的蔬菜特别是表皮不能立即食用，因为农药在空气中会随着时间的延长，缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对一些能保存的蔬菜，可以经过一定时间的存放，来减少农药的残留量。

如果要清洗蔬菜表皮残留的虫卵或者农药，一定要注意方法。如清洗茄子、青椒和水果等，人们习惯用手在其表面轻轻清洗，虽然这样可以除去部分农药，但同时也把其表面的天然蜡质去掉了，如果这时再用水长时间地浸泡，就容易使残留的农药渗进蔬菜或果肉内部，所以，像茄子、黄瓜等蔬菜最好用流水冲洗，再配以专门清洗农药的清洁剂清洁。



猪肝肾饭食疗功效好

将猪肝、肾去脂去腺，切成小块，用适量调料拌腌后，铺至将熟的米饭表层，慢火焖熟拌食，味道鲜美。猪肝肾饭对肝肾功能衰弱、腰膝酸痛、头昏目暗有很好的食疗功效。

菠萝饭养心益智

菠萝饭是将菠萝去皮切丁，经盐水浸泡后，与粳米一同入锅煮饭。煮饭时，宜用旺火煮熟，以减少菠萝中维生素C的损失。菠萝饭具有滋养身心之功效，可养心益智，防止心脏病发作。



美味365

马蹄猪肝

〔材料〕马蹄、猪肝

〔调料〕白糖、素油、绍酒、姜、葱、盐、淀粉

●做法●

1. 马蹄洗净，去皮，切薄片；猪肝洗净，切薄片；姜切片，葱切段。
2. 把猪肝放碗内，加入淀粉、水、盐拌匀，挂浆，待用。
3. 把炒锅置文火上烧热，加入素油，六成熟时，加入姜、葱爆香，放入猪肝、马蹄、盐不断翻炒，断生起锅即成。



番茄要选熟透的吃

番茄是人们喜爱的果蔬之一，其果肉细嫩、酸甜可口，既可以当水果吃，又能用来烹饪成菜肴和鲜汤。有人不管番茄有没有熟透，是青是红，信手拈来，随口就吃，其实应该挑选通红熟透的番茄吃。

青番茄和马铃薯芽眼或黑绿表皮的毒性相同，都含有一种叫生物碱甙的物质，它对碱性非常稳定，但可以被酸分解。因此，青番茄吃了会感到不适，轻者口腔有苦涩感，严重的可能会出现中毒现象。当青番茄开始腐烂时，里面的生物碱甙就会被破坏，但腐烂的食物是不能吃的。所以番茄应选熟透的吃，如果是青番茄，放红之后生物碱甙也会消失。



炒菜“勾芡”、“挂糊”益处多

在炒菜时常常采用淀粉勾芡，使汤汁浓厚；或用淀粉糊裹着蔬菜，有保护维生素C的作用。同理，挂糊油炸也是保护营养素、改善口味的好方法。因为在原料表面裹上一层淀粉糊或面粉糊，避免食物与热油直接接触，从而减少蛋白质的变性和维生素的损失。而勾芡的食物汁液（鲜味成分）不易外溢、流失，从而可达到里嫩、口味好的目的。可见，勾芡、挂糊的烹饪方法是有很多益处的。

熟食胡萝卜更营养

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素在人体小肠中可以转化为维生素A。但是胡萝卜素和维生素A都只溶于油脂，不溶于水。因此，胡萝卜应该用食用油烹制，这样才能使人体吸收更多的营养成分。

不可食用隔夜的熬白菜

有些人本着节约怕浪费的原则，隔夜的熬白菜舍不得丢掉，而是会热了再吃。其实食用这种白菜对人体健康是很不利的，因为白菜中含有丰富的无毒硝酸盐，但吃剩的白菜经过一晚后，细菌会使硝酸盐转化为剧毒的亚硝酸盐，它已是现在公认的致癌物质，特别容易溶于菜汤中，人如果食用，会进入肠胃再迅速溶于血中，从而使血液中的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，让人丧失吸氧能力而导致身体缺氧，引起呕吐心慌、头晕恶心等症状，甚至还可能导致皮肤发紫最终死亡。



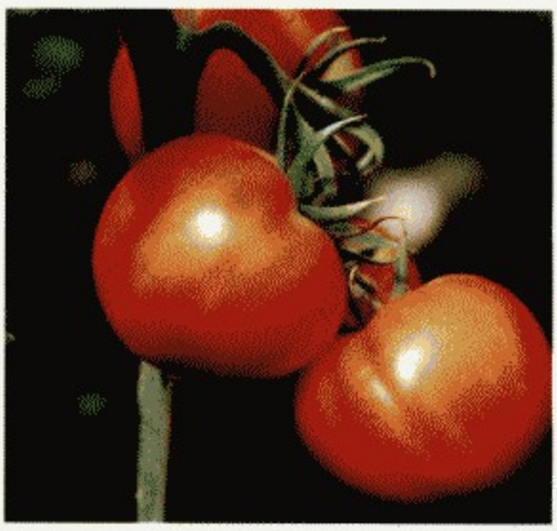
带皮的茄子最营养

维生素P是对人体很有用的一种维生素，在所有蔬菜中，茄子中所含有的维生素P最高。而茄子中维生素P最集中的地方是在其紫色表皮与肉质联结之处。很多人嫌茄子的皮太厚不好吃，总是将茄子皮削去，其实茄皮是最有营养的。因此，食用茄子时最好连皮吃，而不要去皮。



短时间炒番茄存营养

番茄常常被我们用来凉拌或生吃，其实炒番茄也是不错的选择，番茄炒鸡蛋、番茄炖牛腩也是很普遍的菜肴。但是炒番茄时，切忌炒得太久，否则含量丰富的维生素就会在烹饪的过程中大量流失，而吃起来口感也会降低。



金针菇煮熟才可食用

新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的秋水仙碱。秋水仙碱易溶于水，在一定的高温下可以被破坏，在食用前，应将鲜金针菇在冷水中浸泡2小时。烹饪时，要把金针菇煮软炒熟，分解秋水仙碱。凉拌时，除了用冷水浸泡，还要用沸水焯一下，使它熟透，还可在水里放一小勺盐，这样可以把残留的硫去掉，还可以起到杀菌的作用。

美味365

锅巴三鲜

〔材料〕锅巴、胡萝卜、虾仁、水发香菇、玉米、豌豆

〔调料〕盐、胡椒粉、料酒、植物油、水淀粉、葱、姜丝、鸡蛋清

•做法•

1. 虾仁剔除沙线后裹一层薄鸡蛋清，干香菇泡发待用，胡萝卜切丁待用。
2. 起锅烧温油放入姜丝煸炒，倒入虾仁炒熟捞出。
3. 重起锅烧油放入葱段煸炒，然后加入香菇（泡发后切成小丁）翻炒，加入胡萝卜丁、玉米、豌豆，再加入虾仁、盐、料酒、胡椒粉、水，继续炖。
4. 炖的同时另起锅烧油，把切成小块的米饭放入锅中炸成金黄色后捞出。
5. 把水、淀粉倒入还在炖的锅中稍微收一下汁，然后倒在炸好的锅巴上。



胡萝卜富含维生素A

胡萝卜是我们日常生活中最常见的蔬菜，它含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素C及矿物质、挥发油等营养物质，主要成分是β-胡萝卜素，糖量也高于一般的蔬菜。胡萝卜能增加冠状动脉血流量，降低血脂，还能逆转吸烟者的肺内癌前期病变。此外，它可防治夜盲、干眼病、皮肤干燥、头发干脆易脱落等症，这些情况大多是因为缺乏维生素A所致，而胡萝卜中的β-胡萝卜素就能转化为维生素A。维生素A能促进发育，强壮骨骼，维护皮肤、头发、牙齿和牙床的健康，有助于呼吸系统抵御病毒的感染和免疫系统功能的正常进行，所以经常食用胡萝卜对一般人特别是儿童和老年人大有好处。

常吃营养丰富的番茄

番茄色、香、味俱全，既可以当水果，又能做蔬菜。它几乎含有所有的维生素，被称为“维生素仓库”，其中维生素C的含量非常高，相当于苹果的2.5倍、西瓜的10倍。另外，番茄还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质，一个成年人如果每天食用两三个番茄，便可满足人体一天对维生素以及矿物质的需求。



胡萝卜和肉一起烹调味美有营养

有些人喜欢生吃胡萝卜或喝胡萝卜汁，其实胡萝卜虽然营养丰富，但生吃却阻碍了人体对这些营养的吸收。因为胡萝卜是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，其营养才能被人体吸收。所以做胡萝卜时要多放些油，最好同肉类原料一起烹制，不仅味道美，而且营养好。

体弱之人应远离丝瓜

丝瓜性凉味甘，营养丰富，含蛋白质、淀粉、粗纤维、瓜氨酸、碳水化合物以及核黄素等B族维生素和维生素C，还含有人参中所含的成分——皂甙，是夏秋之家常蔬菜，鲜美、滑爽，老幼咸宜，营养丰富，且颇具药用价值。丝瓜所提供的热量仅次于南瓜，蛋白质含量比冬瓜和黄瓜高2~3倍。但是丝瓜性寒温，体弱、脾胃阳虚和腹泻中的人都不宜食用，丝瓜也不能食用过多，否则可能出现腹泻等情况。



不可过度浸泡香菇

香菇中含有丰富的麦角甾醇，这种物质在接受阳光照射后会转变为维生素D。如果用水浸泡或过度清洗，就会损失麦角甾醇等营养成分。

蔬菜叶并非老的营养不高

老叶的口感之所以不敌嫩叶，是因为蔬菜的叶越老，里面细胞壁木质素等物质增加越多，细胞由于衰老，里面很多物质不会被完全排泄掉而积累在细胞内。同时，更主要的是，细胞里水分越来越少，纤维素等物质越来越多，蔗糖、果糖等有甜味的物质越来越少，都是其口感不佳的原因。

但是有些蔬菜的老叶子，由于生长时间长，接受光照的时间也相对较长，营养成分也沉淀了很多，这样的老叶子对人体的好处丝毫不比嫩叶差。例如，大白菜、圆白菜的外层绿叶，维生素C含量比“心部”高出几倍至十几倍。所以在平时择菜中，从营养角度来讲，有些老叶还是要适当保留为好。



海带配豆腐更营养

豆腐中含有多种皂角甙，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解；但皂角甙又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏。所以经常吃豆腐者，应该适当增加碘的摄入。一般来说，只要配海带吃就可以了。

菠菜可通肠润燥

菠菜营养价值极高，含有丰富的胡萝卜素、蛋白质和维生素，也是铁、钾、镁等矿物质的极佳来源，其中以维生素A原、B族维生素、维生素C和铁质的含量最多，被称为“蔬菜之王”。

常吃菠菜，能让皮肤白净，面色红润，气血旺盛，精力充沛，容光焕发，适合贫血、痔疮病、便血、皮肤粗糙、过敏或松弛者以及坏血病人食用。

更为难得的是，菠菜虽不起眼，却擅长于清理人体肠胃的热毒，是便秘者的福音。菠菜性凉，还富含酶，能刺激肠胃和胰腺的分泌，既助消化又润肠道。此外，菠菜还对头晕、目眩、风火赤眼勿和糖尿病有一定的疗效，特别是对夜盲症。但菠菜不宜与含钙多的物质混食。

美味365 菠菜汁

〔材料〕 新鲜带梗菠菜

〔调料〕 盐、食用油

●做法●

1. 购买新鲜叶肥根嫩的菠菜。
2. 将菠菜去根和杂质，清洗干净。
3. 放入榨汁机内榨汁即可。



洋葱可抗癌护心

洋葱性温味辛，含有蛋白质、粗纤维、维生素和几种矿物质，但几乎不含脂肪，而在其精油中却有能降胆固醇的混合物，不论是生吃、油煎、炖或煮，洋葱永远是心脏的“朋友”。洋葱含有降血糖的物质——甲磺丁脲，对糖尿病大有疗效，还含有被誉为微量元素中“抗癌之王”的硒，所以洋葱对抗癌是有显著效果的。此外，洋葱是目前所知的极少数含有前列腺素A的植物，特别是洋葱中含有大量的黄酮类天然化学抗氧化剂，可减少心脏病的发病率。饮食中的黄酮类食物主要来源于苹果、洋葱和茶叶，因此，这三种食物也是护心的最好搭配。



炒番茄的时间不可过长

番茄常常被我们用来凉拌或生吃，其实炒番茄也是不错的选择，番茄炒鸡蛋、番茄炒牛腩也是很普遍的菜肴。但是炒番茄时，切忌炒得太久，否则含量丰富的维生素就会在烹饪的过程中大量流失，吃起来口感也会降低。

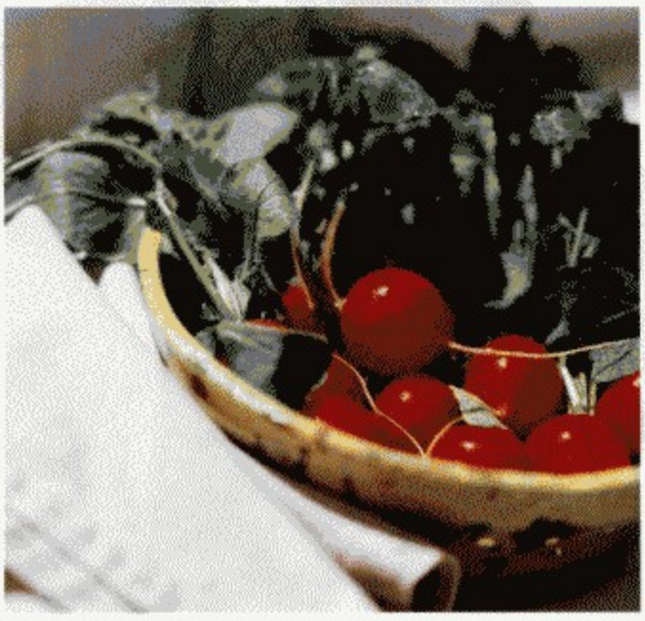
野菜食前应先除异味

许多野菜有苦味或异味，如野苋菜、柳树芽、野苜蓿和臭椿等，食用前必须用开水烫，再用清水漂洗几次，沥去苦水，方可烧煮食用。要除去异味，最好用开水焯烫，再倒掉菜汁，这样就能减少或消除野菜的苦味或涩味，然后加调味品烹饪食用。

另外，野菜和普通蔬菜一样，不宜久存，要现买现吃，越新鲜越好；不宜多吃和久吃，尝尝新鲜即可。因为多数野菜性寒味苦，能败火，但多吃会伤及脾胃，引发胃痛、恶心、呕吐等轻微中毒症状。如野生荠菜吃多了，就会导致脾胃虚弱、血淤气滞。吃野菜后一旦出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等症状，应立即停止食用，马上到医院诊治，以免延误病情，引起肝、肾功能的损害。

适时放姜保营养

烧鱼时，放一些生姜可以去腥增鲜，但过早地放入生姜，鱼体浸出液中的蛋白质会影响生姜，使姜不能发挥去腥作用。鱼体的浸出液略偏酸性（PH值5.5左右）时，放入生姜，去腥的效果最佳，因此，烧鱼时应在鱼的蛋白质凝固后再加入生姜以发挥去腥增香的效能。



蔬菜应多样搭配食用

蔬菜是我们日常饮食中最大的营养集散地，它能提供给我们很多必需的营养素。一种蔬菜并不能囊括所有的营养成分，必须将多种蔬菜搭配食用。比如番茄、香菜、芹菜里面含有较多的维生素C，而菠菜、胡萝卜、南瓜中含有较丰富的维生素A，深色蔬菜又含钙较多。将不同颜色、含有不同营养的蔬菜搭配在一起食用，漂亮的颜色既可增进食欲，丰富的营养又能一起供给人体。因此，一般的人在平时要有意识地将多种蔬菜搭配食用，而病人则应根据自己的病情选择适当的蔬菜进食。



女性多吃大白菜可防乳腺癌

大白菜含有活性成分吲哚-3-甲醇，实验证明，这种物质能帮助体内分解与乳腺癌发生有关的雌激素，如果女性每天吃500克左右的大白菜，可使乳腺癌发病率减少。此外，其所含的微量元素“钼”可抑制体内对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，故有一定抗癌作用。

不贪食胡萝卜

胡萝卜虽然营养丰富，但是也不宜吃得太多。否则，大量的胡萝卜素会积累在人体内，使皮肤的黄色素增加，不过，这种情况并无大碍，停食一段时间后会自行消退。另外，胡萝卜头部有苦味的发绿部分要削去，而且切碎后再水洗或久浸泡于水中的胡萝卜也不宜食用。

美味365

腊肉炒菜薹

〔材料〕 红菜薹、熟腊肉

〔调料〕 精盐、食用油、芝麻油、姜末

•做法•

1. 将红菜薹用手折成4厘米的段，取其嫩的部分，用清水洗净沥干，腊肉切片。
2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下姜末稍煸炒后，放入腊肉煸炒1分钟，用漏勺捞出。
3. 将原炒锅连同余油置旺火上烧热，放入菜薹，加盐煸炒2分钟，再放入腊肉合炒1分钟，用手勺推匀，将锅颠翻几下，起锅盛盘即成。



黄瓜生津止渴

黄瓜可谓我们最熟悉的蔬菜了，不仅是药食两相宜，而且是四季都可吃。除了肠胃患者和女性经期不能食用生冷黄瓜外，黄瓜几乎是人人都可以吃。黄瓜性寒味甘，入胃、小肠经。有清热解渴、祛湿润肠、解毒利尿的功效，可治疗烦渴、咽喉肿痛、四肢浮肿等症。黄瓜的药效作用也不小，其头部多苦味，成分为维生素C，能预防肿瘤。黄瓜中所含的丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪，有减肥的作用，所含的细纤维素能促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇，所含的钾盐有利尿和降血压的作用。夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多，吃黄瓜有助于化解炎症。



蔬菜烹饪好后应马上食用

很多人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，等人来齐再吃或下顿热着吃。还有的人为了工作方便，喜欢用微波炉加热炒好的蔬菜。其实这样不仅会导致蔬菜口味没有现吃的好，而且营养成分也会流失。例如烧好的白菜若温热15分钟可损失维生素C25%，保温30分钟会损失10%，若长达1小时就会损失20%。特别是韭菜和大白菜，最好是现做现吃，如果存放过久，里面的硝酸盐就会变成亚硝酸盐。

降脂减肥好帮手——冬瓜

冬瓜中含有蛋白质、矿物质和多种维生素，对人体的营养价值是不言而喻的。冬瓜除可做菜用外，还能作饮料，如冬瓜茶，也可加工成冬瓜糖、冬瓜干和冬瓜酱等。冬瓜更大的作用是体现在降脂减肥上。唐朝医学家孟诜说："欲得体瘦轻健者，则可长食之。"

冬瓜几乎不含脂肪，而含有葫芦巴碱和丙醇二酸，葫芦巴碱对人体新陈代谢有独特的作用，而丙醇二酸又能阻止体内的脂肪堆积从而阻止糖类转化为脂肪，还能排出身体多余的水分，让身体的毒素随着尿液排出。而且冬瓜中大量的B族维生素能改变食物中的淀粉和糖类，这两种物质也就转化不成脂肪，所以冬瓜能降脂减肥。



吃莴苣抗衰老、抗癌

莴苣也是我们常吃的普通蔬菜，分为叶用和茎用两种，叶用莴苣又叫生菜，茎用莴苣叫莴笋，两者均可食用。莴苣营养丰富，含糖量较多，还含有蛋白质、维生素和尼克酸等，莴苣叶的营养成分甚至超过了其茎部，被美食家誉为“绿色的精灵”。

莴苣中的胡萝卜素是抗衰老、抗癌和抗日照皮肤损伤的活性剂，其中的一种芳香烃化脂能分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，对于消化系统的肝癌和胃癌等都有一定的预防作用，也可以用来缓解癌症患者放疗或化疗的反应。

吃萝卜消食顺气

萝卜可分白萝卜和红萝卜两种，营养成分差不多，几乎都含有蛋白质、脂肪、糖类和B族维生素、维生素C，以及多种酶和纤维。

明朝李时珍说，萝卜“可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可腊可饭，乃蔬菜中之最有利益者。”萝卜最主要的作用就是消食顺气，如果肠道不畅，肠道里的大肠杆菌就会分解出蛋白质，产生有毒的氨类物质，吸收入血液后会对人体产生不良的影响，严重的会加快机体老化。但是萝卜就能促进肠道蠕动，消食顺气，从而可以减少这种不利因素对人体的伤害。



做腌菜要腌透、放足盐

酸萝卜、腌白菜等腌菜里含有少量的硝酸盐，如腌菜时放盐不足12%，腌制的时间又短，细菌就会大量繁殖，把菜中本来无毒的硝酸盐还原成有毒的硝酸盐，人吃了就会中毒。因此，腌菜可适当多放点盐，而且一定要腌透才能够吃。

美味365

榨菜肉丝

〔材料〕瘦猪肉、鱼泉榨菜、油菜、胡萝卜、洋葱

〔调料〕蒜苗、青椒、植物油、鲜鸡精、酱油、湿淀粉、精盐、十三香粉

●做法●

1. 把榨菜泡入清水中放15分钟，其间换一次水。泡榨菜的同时可以把瘦肉切成肉丝备用。
2. 把油菜洗净，从中切一刀分成两半；洋葱、青椒、胡萝卜洗净改刀丝状，蒜苗切成约1寸长的段，把油菜放热水锅内焯熟，码放在盘子边沿，待榨菜泡好后开炒。
3. 在锅内加油，待油温烧到七成热后，把切好的肉丝倒入锅内，过一下油（时间尽量短，不能炸焦了）；把多余的油倒出来。然后依次加入切好的洋葱、蒜苗、青椒，煸炒出香味后倒入酱油，同时加入少量盐。
4. 待加完调料煸炒出香味后倒入榨菜丝一同翻炒，同时加入鲜鸡精、十三香，最后用湿淀粉勾芡均匀后就可以出锅了。



旺火炒菜营养高

蔬菜中的维生素C、维生素B1都怕热、怕煮，所以我们一般不选择煮或炖蔬菜，而选用炸、爆、炒、熘等方法。用这些方法烹制菜肴时，都宜用大火。据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失59%，所以炒菜要用旺火，这样炒菜，坐火时间短，菜肴成熟快。不仅色美、味好，而且菜里的营养损失也少。若烧菜时加少许醋，更有利于维生素的保存。当然要想最大限度地保留蔬菜里的营养，能生吃的就尽量生吃，如黄瓜、西红柿等，最好生拌吃。



吃蚕豆要防“蚕豆病”

鲜蚕豆营养丰富，不仅是餐桌上的佳肴，还可以加工成各种小吃，但在食用时一定要防“蚕豆病”。有的人体内缺少某种酶，食用鲜蚕豆后会引起过敏性溶血综合症。还有的人吃后会发生溶血性黄疸，医学上称之为“蚕豆病”。引起“蚕豆病”的主要原因是患者体内的红细胞缺乏磷酸葡萄糖脱氢酶，此种缺乏症有遗传性，蚕豆只是作为诱发外因起作用。

食用野菜要预防过敏

野菜毕竟不同于普通蔬菜，就是普通蔬菜有些也不能食用，何况是少见的野菜呢？食用野菜一定要预防过敏现象的发生：过敏体质不宜食用；平常服止痛药、磺胺药或在吃某些食物、接触某些物质时易发生过敏者，采食野菜应慎重。此外，应少量食用，食后如出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等过敏或中毒症状，应停食野菜，并到医院诊治，以免引起对肝、肾功能的损害。

竹笋的营养食疗

竹笋是禾本科多年生植物竹子的嫩茎，又称毛笋、毛竹笋等。主要产于我国长江流域及南方各地，是我国南方一种普通的蔬菜。竹笋的种类很多，可以分为冬季采摘的冬笋，春季采摘的春笋，以及夏季采摘的鞭笋。其中以冬笋的质量最佳，春笋次之，鞭笋最差。

中医学认为，竹笋性甘、寒；入胃、大肠经，具有清热化痰、利水消肿、润肠通便等功用。



搭配蔬菜食羊肉

常吃羊肉容易上火，所以要搭配吃些萝卜冬瓜等蔬菜。有发热、牙痛口舌生疮、咳嗽的应少吃。另外，羊肉不可烧焦、烤糊，否则不仅肉质不嫩，还会产生致癌物。涮羊肉时不能一味地追求嫩，一定要等肉完全变色再吃，否则导致腹泻。



烹饪时的加水之道

炒菜或煲汤时，常常需要适时加点水，怎样加水才能让炒出的菜更好吃？加水也是有很多窍门的：炒肉丝、肉片时，加少量水翻炒，比不加水炒的肉鲜嫩，而水要慢慢分次加入；熬龙骨汤时，中途不要加水，以免汤的温度突变引起蛋白质和脂肪凝固变性，降低营养价值，影响味道。

炒豆芽不能欠火

豆芽质嫩鲜美，营养丰富，但炒时一定不能欠火。否则，由于豆芽中含有胰蛋白酶抑制剂等有害物质，食用后可能会引起恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应。

吃红薯不可过量

红薯含有丰富的糖类、维生素、矿物质和蛋白质等一般的营养成分，还含有一种特殊功能的黏蛋白，这种黏蛋白可以防止动脉硬化、减少皮下脂肪和预防胶原病发生等。此外，红薯中还含有能预防便秘和肠癌的淀粉和纤维素。尽管红薯似乎全身是宝，却是不能常吃和多吃的，因为红薯中还含有较多的氧化酶和粗纤维，在肠胃中可产生大量的酸和二氧化碳，从而引起腹胀和烧心，甚至排出令人不愉快的身体废气。因此，红薯忌常吃和多吃。

美味365

粉蒸排骨

〔材料〕 排骨、米粉、香菜

〔调料〕 盐、味精、胡椒粉、菜油、豆瓣、豆腐乳汁、花椒、姜、葱、蒜、

•做法•

1. 排骨斩成节，加炒酥的豆瓣、盐、姜末、葱末、花椒、豆腐乳汁、胡椒粉、味精拌匀。
2. 再加入米粉，菜油拌匀。
3. 在蒸笼上垫一片荷叶，装入排骨，上笼蒸40分钟至熟。
4. 取出，放入蒜末、香菜叶，盛入盘中。



花生煮熟才可吃

有人喜欢生吃花生，认为这样有营养，还有的家长更是经常随意把生花生当零食来满足小孩子的馋嘴。这样做都是不健康的。花生含脂肪和油量比较多，在人体肠胃内消化吸收比较缓慢，大量生吃可引起消化不良。同时，花生在泥土里生长，常被寄生虫卵污染，生吃容易引起寄生虫病。另外，花生还可能被鼠类所污染，易传播自然疫源性疾病，特别是流行性出血热。因此，花生忌生吃，最好是煮熟后再食用。



南瓜的功效

南瓜是β－胡萝卜素的极佳来源，南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜，而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为：南瓜性味甘平，有清心醒脑的功能，可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此，神经衰弱、记忆力减退的人，将南瓜做菜食用，每日1次，疗程不限，有较好的治疗效果。



香菜可开胃解毒

香菜味辛性温，具有特殊的香味，是烹调荤菜和凉拌菜最好的调味品。除了一些患者不能食用外，香菜对很多人来说都是一道不可多得的美味。香菜的营养成分有脂肪、蛋白质、尼克酸和大量的维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等，它能促进外周血液循环，起到促使麻疹和风疹透发的作用，寒性体质者适当吃点香菜还能改善手脚发凉的症状。

中医认为香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，有温中健胃、芳香健脾、驱风解毒的作用，适用于小儿麻疹、出疹不快或复发、食物积滞、风寒感冒，以及食肉中毒等病症。在食用鸡、鸭、鱼、肉时，加入香菜，可以让味道鲜美，而且还能去腥解毒。

早餐中搭配鸡蛋好处多

鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质，鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素，对神经的发育有重要作用，有增强记忆力、健脑益智的功效。而早晨是一天的开始，人体经过了一夜的休整正好需要丰富的营养物质来补充，而鸡蛋丰富的营养物质能让人的大脑更清醒，工作起来更高效。所以，早餐中搭配鸡蛋是非常好的烹饪习惯和饮食习惯。



黑米煮烂了才有营养

黑米具有很高的营养价值和保健功效，它富含17种氨基酸，14种人体必需的微量元素及多种维生素。但是，由于黑米的外部被一层坚韧的硬皮所包裹，很不容易煮烂。如果黑米煮不烂的话，黑米中的大部分营养成分不能溶出，食用后很容易引起肠胃炎。如果事先将黑米在水中浸泡一夜再煮的话，营养将更加丰富。



不要吃臭鸡蛋

鸡蛋变臭是因为鸡蛋放久了，或有裂缝，蛋清中的杀菌素会逐渐减少，通过蛋壳气孔或裂缝侵入的细菌就会大量繁殖，产生甲烷、氮、氨、二氧化碳等物质，发出恶臭。臭蛋经烹调后，其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在，食后会引起恶心、呕吐等中毒症状，吃多了会诱发癌症。

淘米次数不可过多

米的营养成分比较丰富，但许多营养物质在淘米中特别容易失掉。米中的维生素和无机盐很易溶于水，如果淘米时间长，或用力搓，则使米的表层营养丧失。另外，淘完米要马上下锅煮，否则泡久了米中大部分的核黄素等营养成分会损失掉，蛋白质、脂肪等也有不同程度的损失。因此淘米时一定要注意：不要用流水和热水淘洗。不要用力搓或用力搅拌，淘米前也不要用水浸泡米。淘米时只要达到去掉泥沙的程度就适可而止，淘米次数不要太多，也不要用大量的水冲洗米粒。

美味365

烟笋三丝

〔材料〕青笋、鳝丝、香菇、火腿

〔调料〕盐、食用油、姜丝、葱丝

•做法•

1. 将鳝鱼宰杀，去骨取肉洗净切丝。
2. 将青笋、香菇、火腿洗净并切成丝状。
3. 将锅坐到火上，炒香姜、葱丝，加入适量鲜汤，调入盐、味精，放入鳝丝及青笋丝、香菇丝、火腿丝，烧入味，淋上香油即可。



吃皮蛋放姜醋汁

皮蛋一般用茶叶、石灰泥包裹鸭蛋制成，这就使大量的儿茶酚、单宁和氢氧化钠侵入蛋体的蛋白质中，使蛋白质分解，并产生一定的氨气。

吃皮蛋配用姜醋汁，不仅可以利用姜辣素和醋酸来中和碱性，除掉碱涩味，而且还可以利用姜醋汁中含有的挥发油和醋酸，破坏皮蛋在制作中使用的一种有毒物质黄丹粉和皮蛋的蛋白质在分解过程中产生的对人体有害的硫化氢、氨气等。所以，吃皮蛋一定要配姜醋汁。

美味365

蛋黄炒南瓜丝

〔材料〕小南瓜、咸鸭蛋黄

〔调料〕油、料酒、鸡精、黄酒、盐、香葱段

•做法•

1. 将咸鸭蛋黄和黄酒放入小碗中，入蒸锅隔水大火蒸8分钟，取出趁热用小勺碾散呈细糊状。
2. 小南瓜去皮，挖去南瓜籽，切成丝状。
3. 大火加热炒锅中的油，爆香香葱段，加入南瓜煸炒，约2分钟，观察到南瓜边角发软，即是熟了。
4. 倒入蒸好的咸鸭蛋黄，调入盐和鸡精，再翻炒均匀即可。



鸡蛋久煮丢营养

鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子合成为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收利用，因而也就降低了鸡蛋的营养价值。因此，煮鸡蛋时间以水沸后5分钟为最佳时间。



鸡蛋与糖同煮无营养

很多人喜欢将鸡蛋和红糖一起下锅煮。可是这种做法会破坏鸡蛋中的营养成分。因为在长期加热的条件下，鸡蛋中的氨基酸与糖之间会发生化学反应，结果生成一种叫糖基赖氨酸的化合物，破坏了鸡蛋中对人体十分有益的氨基酸成分。所产生的化合物不仅不容易被人体所吸收，而且有毒性。因此，鸡蛋加红糖共煮的做法不可取，会使鸡蛋的营养价值大大下降，甚至给人体带来损害。

芹菜叶比茎更营养

营养学家曾对芹菜的茎和叶片进行过13项营养成分的测试，发现芹菜叶的营养成分中，有10项指标超过了茎。其中，芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的88倍、维生素C含量是茎的13倍、维生素B_1含量是茎的17倍、蛋白质含量是茎的11倍、钙的含量则超过茎2倍。

芹菜叶子的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等多种营养物质。还含丰富的胡萝卜素和多种维生素。此外，芹菜叶有一种挥发性芳香油，会散发出特殊的香味，可以促进食欲。另外，芹菜叶有较高的药用价值，有散热、祛风利湿、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的作用，对高血压、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨、小儿软骨症等都有辅助治疗作用。



热油快炒法有何好处

热油快炒法是我国的传统烹制技术。这种炒法的好处不仅可以保持蔬菜的原有色泽，使颜色明亮，而且吃起来味道鲜美，脆嫩可口。特别是油菜、黄瓜、芹菜、蒜苗等绿色蔬菜，都应该热油快炒，否则会使菜肴失去光泽，颜色暗淡。这是什么原因呢？绿叶蔬菜的颜色主要是由叶绿素构成的，它是一种不稳定的植物色素，经过长时间的加热，叶绿素的分子会脱去镁原子，生成脱镁叶绿素，变成黄褐色。所以，绿色蔬菜不宜烹制时间过久，宜用热油快炒法。此外，热油快炒还可使蔬菜内部的空气排出，蔬菜组织变得比较透明，菜叶的绿色显得更加鲜艳。在不妨碍杀灭微生物的条件下，热油快炒还能使蔬菜中的维生素损失较少，其中维生素C可保留60%～70%。

不用冷水煮米饭

有些人煮饭时习惯锅内放入冷水后就放入米，认为这样可使米多煮一会，有利加速饭熟，殊不知，这样煮的饭营养成分会受到很大损失。这是因为，米里所含的营养成分维生素B，在煮饭时其损失程度与烧饭的时间成正比，也就是米煮得时间越长，维生素B损失越多，一般要损失30%。如果在煮饭时，先把锅内水烧开，再下米煮饭，缩短了煮米时间，就会大大减少维生素B的损失。



冬天多雾多吃豆腐

由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。冬季多雾天气十分常见，由于老人和儿童的抵抗力较弱，因此在饮食上应多加注意，老年人及孩子都要保持科学的生活规律，避免过度劳累，多饮水。要注意饮食清淡，少吃刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，必要时要补充维生素D。



美味365

铁板海鲜豆腐

〔材料〕虾仁、带子、鲜鱿、水豆腐

〔调料〕鲍汁、食盐

●做法●

1. 将虾仁、带子、鲜鱿切粒做成海鲜料。
2. 水豆腐裹上蛋浆，下油锅中炸至金黄，再以鲍汁、海鲜料扒面，置于铁板上即可。



多吃核桃益智

核桃因其富含不饱和脂肪酸，被公认为是中国传统的健脑益智食品，希望孩子们多食用。每日2～3个核桃为宜，持之以恒，方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但食用过量会出现大便干燥、鼻出血等情况。



山药有益健康

健脾止泻：秋季腹泻是常见病，有些是功能性的，与细菌、病毒感染无关，不必使用抗生素之类，这时山药就能发挥作用。而且对于霉菌性的腹泻也有明显作用，每天煮食山药500克，分二三次吃即可。如果能磨成山药粉，则每次吃15克。

补益强身：平时体虚之人，应趁秋凉时加紧进补，以备冬天不时之需。山药补而不热，温而不燥，最适合老年人需要，常吃有益无害，每天吃山药100克左右，连续吃1～2个月，以量变求质变，缓而求功。

茶叶煮鸡蛋不利健康

茶叶蛋以其特有的茶叶清香备受人们的青睐。茶叶中除生物碱外，还含有酸性物质。这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃部也会相应地产生一定的刺激作用，而且也不利于消化吸收。

吃火锅应多放些蔬菜

火锅是人们喜欢的美食之一。火锅的材料也是丰富多样，不仅有肉、鱼及动物内脏等食物，还可放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素的不足，还有清凉、解毒、去火的作用，将蔬菜放入火锅中煮时不要太久，这样才有去火作用。

食物的营养搭配

豆腐——萝卜、豆腐属于植物蛋白肉，多食会引起消化不良，叫做“豆腐积”。萝卜，特别是白萝卜的消化功能强，若与豆腐同食，会使其营养大量被人体所吸收。

牛肉——土豆、牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉粗糙，有时会影响胃黏膜。土豆与牛肉同煮，不但味道好，且土豆含有丰富的维生素U，起着保护胃黏膜的作用。

羊肉——生姜、羊肉补阳取暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒腹痛。

猪肝——菠菜、猪肝都有补血之功能，一荤一素，相辅相成，共同吸收，对治疗贫血有特效。

不应食用反复炸过的油

反复炸过的油其热能的利用率，只有一般油脂的1/3左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质可使人体生长停滞，肝脏肿大。另外，此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。因此，使用反复炸过的油对人体是不利的。

吃生姜不要去皮

姜的吃法很多，例如，喝姜汤，吃姜粥，煮菜热油时放点姜丝，炖肉、煎鱼加姜片，制馅食、水饺馅时加点姜碎，既能使味道鲜美，又有助醒脾开胃、提神，促进食欲，帮助消化和有助胃肠对营养成分的吸收。有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。一般来说鲜姜洗干净后切丝分片就可以了。

不生吃鸡蛋

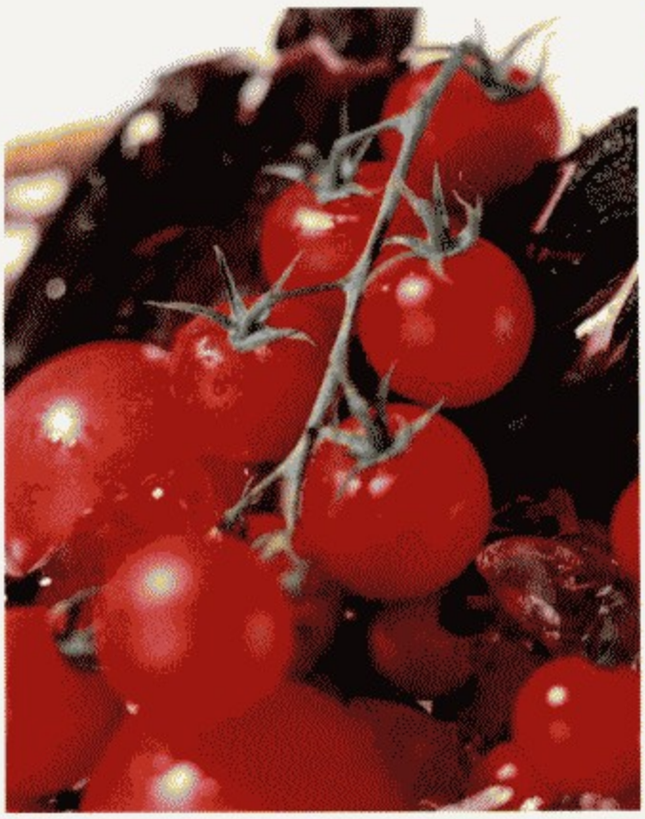
鸡蛋里的主要养分是蛋白质和蛋黄。生鸡蛋的蛋白质结构紧密，难以消化和吸收；而鸡蛋熟后，蛋白质结构便会变得松散，肠胃就可以消化吸收。另外，生鸡蛋的蛋白质里还含有一种名为“阿维定”的蛋白质，会与生物素合成一种不能被人体吸收的化合物，以致生物素也不能被人体所利用，这样身体就会患生物素缺乏症。

生鸡蛋的腥味会抑制中枢神经，减少唾液、胃液和肠液等消化液的分泌，导致食欲不振、消化不良。而且，生鸡蛋里的抗生物素蛋白能够与生物素结合，使生物素变成人体无法吸收的物质，引发人体维生素B缺乏症。



番茄越小营养越高

小番茄的类黄酮含量高于普通大番茄，因为它和阳光的接触面比较大。从维生素C来说，因为果表面的比例较高，维生素C丰富的部分也随之增加，比大番茄更有优势。从膳食纤维来说，小番茄含有更大比例的果皮，而番茄的果皮是膳食纤维的极好来源，具有一定的防癌作用。显而易见，小番茄的营养价值更高。



吃肉吃蒜营养增半

在动物肉食品中，尤其是瘦肉中含有丰富的维生素B_1，然而维生素B_1在体内停留的时间很短，会随小便大量排出。如果在吃肉时再吃点大蒜，肉中的维生素B_1能和大蒜中的大蒜素结合。这样可使维生素B_1的含量提高4-6倍，而且能使维生素B_1溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B_1在人体内的停留时间。所以，吃肉又吃蒜才能达到事半功倍的营养效果。

盒饭放置不宜超过3小时

因残留在盒饭中的细菌可以继续繁殖，达到一定数量后就可使盒饭变质。因此，盒饭在常温下放置时间不要超过3小时。当食品被微生物污染后，这些微生物可在食品中生长繁殖，破坏分解食品，使食品失去了原有的色、香、味和营养价值，甚至出现腐败变质现象。食品中被污染最多的微生物是细菌，细菌广泛分布于自然环境中，影响其繁殖速度的有营养、水分、温度、时间、酸碱度和渗透压等。与食品污染和人体健康最密切相关的是腐败菌和病原菌。一般在20～40℃常温下都能生长繁殖。所以，随着存放时间延长，细菌生长繁殖时间增多，产生的细菌数量也会骤增。因此，饭盒放置的时间不可太长。

胡萝卜白萝卜不可一起吃

白萝卜富含钙质及磷、钾、铁和维生素A、维生素B等，尤其是维生素C含量很高；胡萝卜除了含有较多的钾、钙、磷、铁等无机盐外，更主要的是含有丰富的胡萝卜素。单独来看两者都是营养价值很高的食物。但是，如果把胡萝卜和白萝卜一起拿来做菜，虽然看起来红白相间非常好看，但实际上很不科学。因为胡萝卜中含有一种叫解酵素的物质，会破坏白萝卜里含量极高的维生素C。



不要焖煮绿叶蔬菜

各种绿叶蔬菜中，含有丰富的营养素，也含有不同量的硝酸盐，人吃适量的新鲜蔬菜，不会引起中毒。但当蔬菜腐烂变质或烹调时焖煮时间太长，硝酸盐还原成亚硝酸盐，则可引起中毒。这是因为亚硝酸盐进入血液后，发生氧化还原，使血液中原来能供应各组织氧气的低铁血红蛋白，被氧化成高铁血红蛋白，而降低运送氧气的功能。中毒初期，皮肤、黏膜出现青紫，如果有20克血红蛋白，则可造成机体组织缺氧，产生“窒息”，医学上称之为“肠原性青紫症”。硝酸盐和亚硝酸盐主要来自蔬菜。因此，蔬菜存放过程中要防止腐烂，绿叶蔬菜不能长时间焖煮，煮熟后也不要存放太久。另外，腌制蔬菜时，食盐浓度须在15克以上，腌制15天后方可食用。否则，也易引起亚硝酸盐中毒。



鲜藕食用时要分段

莲藕营养丰富，是上好的补品。食用新鲜莲藕时宜分段食用，顶端香甜脆嫩，可焯后凉拌鲜食；第二三节稍老，是煲汤的好材料，还可用来炸藕夹；第三节之后的各节，只适合于做炒或煮的菜肴。

动、植物油交替使用

花生油、玉米油中混杂着致癌物质黄曲霉素。棉籽油中含有极易使人慢性中毒的物质，而菜油中所含的芥酸物质，对高血压、心脏病人的健康也很不利。所以应改变长期食用植物油的习惯。在烹制食物时，用1份植物油配以0.7份动物油脂为最佳。

番茄不要餐前吃

餐前食用番茄，很容易使胃酸增高，食用者会产生腹痛等不良症状。餐后吃番茄，由于胃酸已经与食物混合，胃内酸度就会降低，此时吃番茄比饭前吃要安全健康。



炒苦瓜先焯水

在炒苦瓜的时候一定要先焯水，因为苦瓜中所含的草酸会妨碍人体对钙质的吸收，在沸水中焯一下就可除去苦瓜的草酸。

炖肉放蔬菜营养不油腻

如果单独食用猪肉，会产生腻口之感。蔬菜清淡爽口，如果在炖、焖猪肉时加入适量的新鲜蔬菜，这样不仅可以去除炖肉油腻，还可以使肉吃起来更加鲜嫩。另外，猪肉是酸性食物，蔬菜是碱性食物，它们相互搭配，能使菜肴达到一定的酸碱平衡，并提高菜肴的营养价值。

美味365

清炖鸡块

〔材料〕肉鸡

〔调料〕料酒、香油、盐、味精、葱、姜

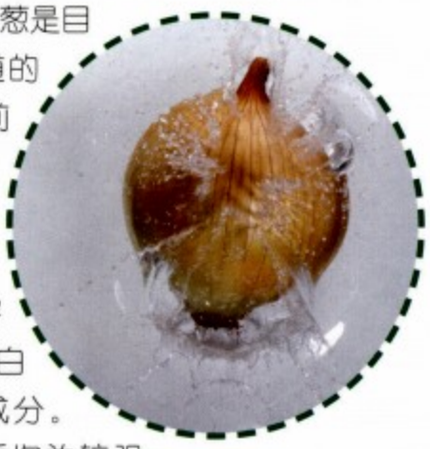
●做法●

1. 将鸡开膛取出内脏，注意将粘在胸骨上的肺去掉，放入清水中将血水冲净，用刀根部把鸡剁成鸡蛋大小的块。葱切段，姜切块。
2. 炒锅上火，烧开一锅清水，将鸡块放入，待其表面收缩后取出，放入凉水中洗净，并将其表面污物去掉。
3. 炒锅上火，加入清水，放入葱、姜块、料酒、盐和味精，放入鸡块，开锅后转用小火烧制。大约烧制25～35分钟，待肉烂后，即可盛出食用。



多食洋葱有益健康

洋葱性温味辛，能杀虫除湿，温中消食，提神健体，降血压，消血脂。据报道，洋葱是目前所知道的唯一含前列腺素的植物，含有能激活血溶纤维蛋白活性的成分。这些物质均为较强的血管舒张剂，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降。



胡萝卜叶也美味

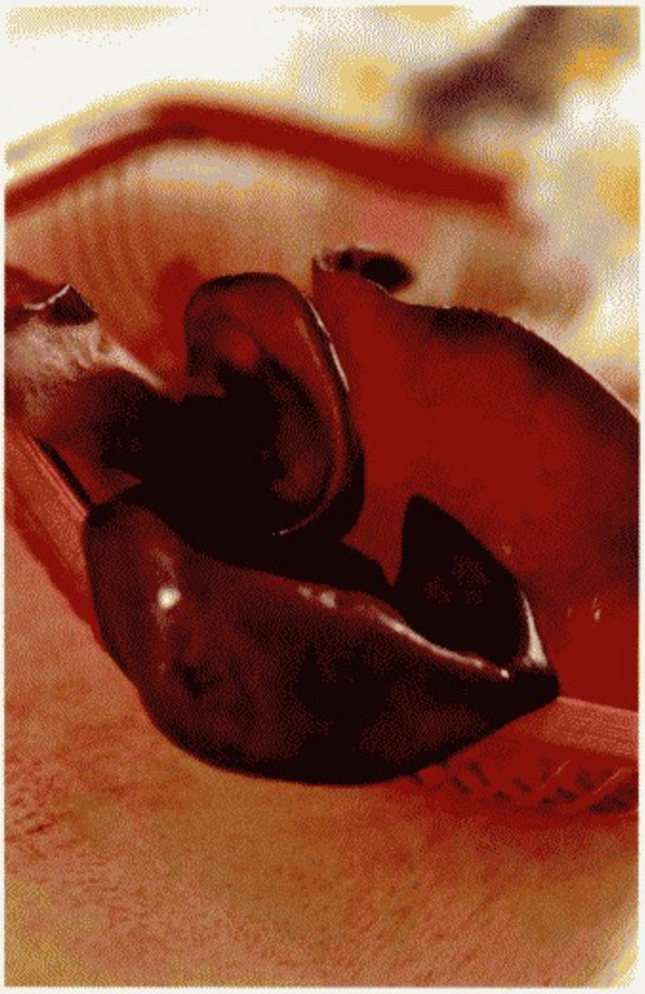
通常人们只吃胡萝卜，而将叶子扔掉，其实胡萝卜叶照样也能吃，就看你用什么方法来烹制。这里教你一个将胡萝卜叶做成佐餐佳肴的方法：将洗净的胡萝卜叶用开水烫后，沥干水分切成一段一段的，然后再将适量的油菜切成片状，用油一起烹炒，最后放入酒和酱油，熟后盛盘即可。

不食未熟番茄

未成熟的番茄中还有同发芽马铃薯相同的毒性物质——龙葵素。不小心食用了龙葵素时，口腔会有苦涩的感觉，食用之后大多会出现恶心、呕吐、头晕、流口水等症状，这就表明已经食物中毒了。

切勿进食鲜木耳

一般来说越新鲜的食物营养越好，但木耳并非如此。吃木耳时，切不可一味贪“鲜”。因为鲜木耳含有一种叫卟啉的光感物质，食用后若被太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死，若水肿出现在咽喉黏膜，会出现呼吸困难。干木耳是经曝晒处理的成品，在曝晒过程中会分解大部分卟啉，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中含有的剩余毒素会溶于水，使水发的干木耳无毒。



炒香食物热量大

要将食物炒香，就必须经过高温烘烤，而食物一旦经高温烘烤后其热量就势必会增加，所以炒香的食物比没有炒香的食物热量要大。

黑斑番薯不能吃

番薯存放不当就会出现褐色或黑色的斑点，这主要是受到黑斑病菌的污染所致。黑斑病菌排出的毒素含有番薯酮和番薯酮醇，使得番薯变硬、变苦，对人体的肝脏更是能产生剧毒。这种毒素，经水煮、火烤其生物活性也不能被破坏。人食用了这种番薯，多会在24小时内发病，出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，引起严重的高热、头痛、气喘、神志不清、抽搐、呕血、昏迷，甚至导致死亡。因此，长了黑斑的番薯千万不能食用，也不可作为动物的饲料喂食。



安全食用海带

海带中的含碘量很高，可高达5%～8%，食用海带不愧是最天然的补碘方法。但同时海带中还含有砷，砷与砷的化合物一般情况下都是有毒的，食用不当就会引起急性或慢性砷中毒。但是家庭自发海带只要浸泡时用水过多，时间长、换水勤的话，也可以达到安全食用的标准。海带在经过长时间的浸泡后，其营养素虽有损失，但流失也不大。因此，食用海带一定要注意安全。



Nutrition Health Protection of Seafood

海鲜的营养保健 营养保健

鲜鲫鱼的营养功效

鲜鲫鱼有清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服食有疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄同煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液黏度，促进血液循环。

美味365

椒盐虾

〔材料〕 大虾

〔调料〕 食盐、料酒、椒盐

●做法●

1. 剪开大虾的后背挑出肠线，冲洗干净后用适量的料酒和食盐搅拌均匀，腌10分钟。
2. 油锅加热至九成熟，倒入腌好的大虾，炸1～2分钟后捞出。
3. 油锅再次加热到九成熟，将炸过的虾再倒进去炸2分钟，控油，捞出后装盘即可。



虾不能与维生素C同食

食用虾类等水生甲壳类动物同时服用大量的维生素C能够致人死，因为一种通常被认为对人体无害的砷类在维生素C的作用下能够转化为有毒的砷。因此，在吃虾类等食物时一定不可同时服用维生素C。



吃海鲜的同时不能饮用啤酒

食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸从而引发痛风。尿酸过多便会沉积在关节和软组织中，进而引起关节和组织发病。因此，在吃海鲜时应尽量避免喝啤酒，如果实在想喝酒，用白酒来代替。

海鲜生吃应先冷冻

牡蛎及一些水生贝类常存在一种叫“致伤弧菌”的细菌。对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。美国研究人员发现，将牡蛎等先放在冰上，再浇上一些淡盐水，能有效杀死这种细菌，这样生吃起来就更安全。



螃蟹不与柿子同食

螃蟹好吃，但吃的时候也要注意搭配，搭配不当不但成不了美味，更有可能成为损害坏身体健康的一大诱因。吃螃蟹时不可与柿子搭配，这是因为柿子中的鞣酸与螃蟹中的蛋白质一经反应就会凝固成不宜消化的块状物，人食用之后很容易引起肠胃疾病，严重时还可引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。

过敏体质少食海鲜

海鲜是人间美味，但却不是人人都可享用的美味。一些具有过敏体质的人是不可以吃海鲜的。因为吃海鲜很容易引起原本有过敏体质的人起红疹或者是腹泻，严重时还会使患者出现休克。因此，过敏体质的人还是慎食海鲜。

海鲜忌与某些水果同食

鱼虾含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、海鲜、石榴、山楂、青果等水果同吃，就会降低蛋白质的营养价值。而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形成一种新的不容易消化的物质。这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，海鲜与这些水果同吃，至少应间隔2小时。

吃鳝鱼一定要煮熟

鳝鱼的肉内常常会寄生贴线虫的囊蚴。如果爆炒的时间不够，就不足以杀死这些细菌。这时如果吃入体内，囊蚴就会穿过肠壁，从而引发疾病。一般在食后半个月左右会出现发烧、厌食、浑身乏力等症状。当囊蚴发育成虫后，就可以在人体的皮下潜行，致使各部位皮下出现指节状疙瘩，药物也很难将其杀死，只有通过手术才可将寄生虫取出。因此，在使用鳝鱼时一定要煮熟。

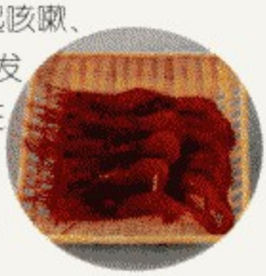
死蟹不可食

当螃蟹垂死或已死时，蟹体内的组氨酸会分解产生组胺。组胺为一种有毒的物质，随着死亡时间的延长，蟹体积累的组胺越来越多，毒气越来越大，即使蟹煮熟了，这种毒素也不易被破坏。因此，千万不要吃死蟹。



小龙虾要煮熟再吃

小龙虾又名螯虾、麻小，食用时一定要将虾煮熟，若是生食或半生不熟都可能使人体感染上寄生虫，引起肺吸虫病。轻者会引起咳嗽、胸痛、咯血，严重的更有可能发生癫痫或偏瘫，所以消费者在食用时一定要注意，必须熟食，因为高温能杀死大部分寄生虫。



美味365

香辣蟹

〔材料〕 肉蟹

〔调料〕 白糖、白酒、盐、食用油、料酒、鸡精、葱、干辣椒、姜、醋、花椒

•做法•

1. 将肉蟹放在器皿中加入适量白酒，蟹醉后去腮，胃，肠切成块。
2. 将葱、姜洗净，葱切成段，姜切成片。
3. 坐锅点火放油，油至三成热时，放入花椒、干辣椒炒出麻辣香味时，加入姜片、葱段、蟹块，倒入料酒、醋、白糖、盐翻炒均匀出锅即食。



食鱼鳞补营养

鱼鳞，通常都被刮下来当废物扔掉。其实，鱼鳞含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，还有铁、锌、钙和多种人体必需的微量元素，以及胶质。鱼鳞中还含有多种不饱和脂肪酸，可减少胆固醇在血管壁上的积聚，具有预防动脉硬化、高血压及心脏病等功效。目前国外已经开始兴起一股“鱼鳞食疗”热。鱼鳞可以用来做汤或做成鱼鳞冻。刮下的鱼鳞，清洗干净后放锅里加适量水，开锅后改用文火炖1小时，煮到鱼鳞变白、卷曲以至汤呈糊状，然后捞出鱼鳞残渣。做鱼鳞冻则水要加得少一点，熬成后加些切碎的葱、蒜，再次开锅后，略加味精拌匀，倒入容器，冷却后，即成胶冻。食前若加些香油和花生酱，风味更佳。

怎样吃螃蟹

江河湖海里都有螃蟹在生长，螃蟹很喜欢吃各种动物的死尸和腐烂性的食物，于是不可避免地一些病菌、寄生虫或者有毒物质就会进入螃蟹的体内，集中在其肠、胃、鳃等处。因此正确健康的吃螃蟹方法应该是：将要食用的螃蟹洗净蒸透后，剔除其肠、胃、鳃再进行食用。

美味良药——牡蛎

牡蛎含有丰富的人体所需维生素，其中加工制取的牡蛎油中维生素的含量最高。经常食用这种牡蛎油，有保持皮肤弹性、抗氧化侵蚀和防止皮肤细胞早衰的作用；能影响脂质的代谢，有效改善人体的血液循环；能促进脑垂体激素的分泌，促进肾上腺皮质功能的增强，从而使类固醇激素合成增加，使性激素增加。

吃活鱼营养不宜被吸收

在一般人看来，活鱼好吃，进而把“活鱼活吃”视为最佳吃法。但是，无论在营养价值或口味上，烹鲜活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。鱼和其他动物一样，死后肌肉组织仍然继续进行着僵硬、自溶、腐化的生物化学反应。鱼死后，肌肉逐渐僵硬。处在僵硬阶段的鱼，肌肉组织中的蛋白质尚未被分解为氨基酸，这时的鱼吃起来肉质较硬，不够鲜嫩，且营养物质不易被人体吸收。鱼体经过高度僵化后，即开始软化，这就是自溶阶段。在这一阶段，鱼体中的蛋白酶使蛋白质逐渐分解为人体容易吸收的多种氨基酸。此时的鱼肉质地松软，食后易于消化吸收，味道也最鲜美。

不要吃太嫩的涮羊肉

在吃涮羊肉的时候，不少人喜欢只涮到七八成熟，认为这样吃比较新鲜。其实这很容易感染上旋毛虫病。羊的小肠里往往寄生旋毛虫的成虫，膈肌、舌肌等肌肉中往往寄生旋毛虫的幼虫。如果吃太嫩的涮羊肉，旋毛虫活的幼虫便会进入人体，这些幼虫进入血液，周游全身，最后定居于肌肉，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛以及腿肚子剧痛、运动受限等。幼虫若进入脑和脊髓，还能引起脑膜炎症状。



不生食虾蟹

有人认为生食鱼虾前只要加些酒、盐、酱油、醋等作料，就可杀死寄生虫囊蚴，何况食入后还要经过酸性胃液的消化，生食无妨。但科学家经过多次实验证明，上述方法并不能完全杀死囊蚴，仍有近一半的囊蚴存活。

常见的寄生虫病有肝吸虫病，就是人们生食淡水鱼虾，感染上了肝吸虫囊蚴。人一旦摄入囊蚴，它便可以在人体内发育成成虫，侵袭组织和脏器，造成病变而出现各种症状。为防止生食鱼虾损害健康，人们必须改变吃生鱼、活虾或半生不熟的水产动物的饮食习惯。鱼虾食前必须烧熟煮透。



食用蚶子要注意卫生

蚶子肉具有补血、健胃、温中的作用，因此备受人们的喜爱。据研究，经常吃蚶子肉还有补血气、益血色的功效。但是，由于蚶子以吸食浮游生物维生，体内就难免会淤积一些有毒的物质和病菌，如果不注意，人食用后就会产生中毒现象或者感染疾病。因此，食用蚶子时就要特别的注意卫生。食用前一定要把蚶子放在加盐的水中浸泡约半天的时间，或者也可以在清水中滴几滴香油，使蚶子将腹内的泥沙等吐出。在食用的时候，一定要将蚶子煮熟再食，这样才能真正起到防止病菌感染，保证身体健康的作用。

Nutrition Health Protection of Drinks

饮品的营养保健 营养保健

咖啡加牛奶有害健康

适量饮用咖啡（每天不超过2杯）对心脏和大脑有好处。富含钙的牛奶则是令骨骼坚固的上佳饮品。然而把牛奶和咖啡掺在一起长期饮用，则会对肝造成损害，因为这种混合会产生一种不太稳定且难以消化的乳状液。法国人是世界上饮用咖啡加牛奶最多的，不过他们当中患肝炎的人数并不比别的国家多，原来这里面有个小窍门：要把咖啡倒在奶里，而不要把奶倒在咖啡里，且最好用脱脂牛奶。这样就可以防止牛奶在胃里变质。



让煮糊的牛奶恢复好味道

煮牛奶时，经常会一不留神忘了时间，牛奶就煮糊了，煮糊的牛奶味道不好闻，难道就这样浪费掉煮好的鲜牛奶？有一个让煮糊的牛奶恢复好味道的办法：在热牛奶中放点盐，冷却后，喝一口，你会发现牛奶的味道好极了。

牛奶加蜂蜜宝贝你身体

牛奶成份富含人体每日不可或缺的各种维生素、矿物质、钙质(除了维生素B群较少以外)，小孩多喝可促进骨骼发育，增加骨质密合度，大人喝可延缓骨质流失。而蜂蜜富含维生素B群及天然的维生素C、铁、蛋白质。其中维生素B群就像五谷杂粮般，是人体每日的精神来源。

牛奶加蜂蜜两者的分子结构不会相互抵抗，反而能血融于水的结合，有效提高红血球及血红蛋白的数目，产生酵素来分解体内有害菌，增强免疫力，达到活化细胞的功效也就是能抗癌。

冰镇啤酒不能消暑

很多男性朋友喜欢在夏天的时候选择冰镇啤酒作为消暑饮品。其实，冰镇的啤酒只能让你感觉瞬间的清凉，真正想做到消暑是不可能的。这是因为，啤酒含有酒精，虽含量少，但如果一次喝得过多，进入人体的酒精含量也与喝白酒差不多。会对人体的胃肠、心脏、肝脏及肾脏造成不良影响，导致一些疾病的发生，且多喝啤酒还潜伏着患痛风的危险。喝冰镇啤酒危害更大，冰镇啤酒的温度较人体温度低20～30℃，大量饮用会使胃肠道的温度急速下降，血流量减少，从而造成生理功能失调，并影响消化功能，严重时甚至会引发痉挛性腹痛和腹泻、急性胰腺炎等危及生命的急症。



熬汤最后放盐

熬汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。熬汤时温度长时间维持在85～100℃，如果在汤中加蔬菜应随放随吃，以免维生素C被破坏。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

蜂蜜不能用沸水冲服

蜂蜜是个好东西，大多数人都很喜欢它，但也有很多人冲蜂蜜时总是选用沸水，并认为这样比较容易将蜂蜜冲开。其实，蜂蜜中含有一种酶类物质，遇到沸水后极容易被破坏，大大降低了蜂蜜的营养成分。另外，用沸水冲蜂蜜，会影响蜂蜜本身的甜美味道，产生一种酸味。



四季饮品——豆浆

鲜豆浆四季都可饮用。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。其实，除了传统的黄豆浆外，豆浆还有很多花样，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料。



美味365

菠萝汁

〔材料〕 菠萝

〔调料〕 盐

•做法•

1. 首先去掉菠萝的叶子，切下外皮。
2. 再将菠萝切块。
3. 将菠萝放入榨汁机内榨汁。
4. 立即饮用。



不喝豆腐状牛奶

牛奶一旦出现豆腐状，就表示牛奶的成分已经发生了变化，这样的牛奶最好不要再食用。纯牛奶出现结块，煮沸后出现分层、呈豆腐状、沉淀等现象，这主要是牛奶中的酶引起的。牛奶经过超高温的灭菌后，其中的酶就会钝化、失活，但是在贮存、运输、撞击以及高温等外界刺激后，失活的酶又可能被启动，进而有机会分解牛奶中的蛋白质、脂肪等，使得牛奶的蛋白质与钙形成凝块。

牛奶不可冷冻

喝不完的牛奶人们总是习惯将其放置在冰箱中冷冻。其实，牛奶并不适合在冰箱中贮藏。因为，当牛奶冻结时，其中含有的游离水会先冻结，牛奶逐渐冻结，里面包着的干物质，如蛋白质、脂肪、钙等不会结冰。随着冰冻时间的延长，牛奶里面的干物质含量也会相应的增多。当牛奶解冻后，奶中的蛋白质沉淀就会凝固而变质。因此，牛奶千万不要冷冻。

催情的巧克力

巧克力是男女老少都非常喜欢的食品之一。它不仅可以有效地缓解女性月经症候群的不适，同时还具有催情的作用。这是因为：巧克力中含有前花青素多酚，这使得巧克力不仅可以预防癌症，还可因其香甜的味道让人产生幸福的感觉，起到“催情”的作用。

美味365

草莓汁

〔材料〕草莓

〔调料〕食盐

●做法●

1. 将新鲜的草莓摘掉叶子，洗干净。
2. 放入榨汁机内榨汁，边榨边放入少量的食盐
3. 立即饮用。



喝新鲜牛奶

众所周知，牛奶是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B_2、维生素D的极佳来源，这些营养素可为大脑提供所需的多种营养，但是前提条件是新鲜牛奶。煮牛奶的方法不得当，或将牛奶作为调味剂用在菜肴中，都不能算是新鲜奶，也不能摄取到相应的营养物质。

不过量饮用蜂蜜

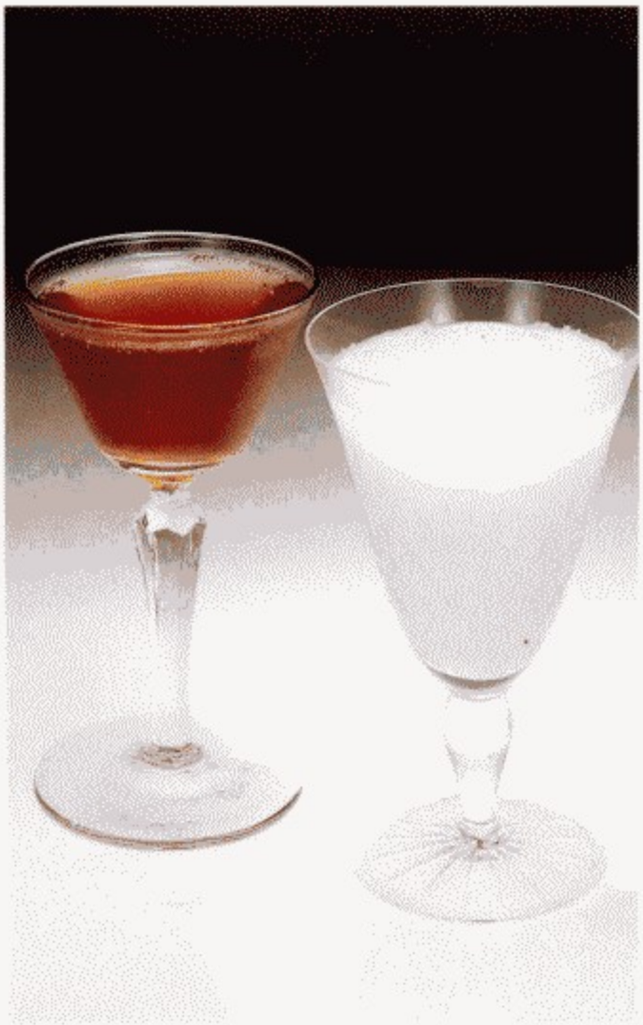
蜂蜜好喝，但不可过量。正常情况下蜂蜜每天不应超过10～30克，但是，只要蜂蜜的质量合格，且每日饮用量得当的话，长期服用蜂蜜也不会中毒。要注意的是，蜂蜜不可与葱蒜等同食。

煲汤不超过一小时

“老火靓汤”——长期以来，人们都认为煲汤时间越长，汤就越有营养。所以很多人喜欢用小火煲一整天汤，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。

经过实验研究，适度加长煲汤时间，确实有助于营养释放和吸收，但时间太长，非但不会使汤中的营养增多，还会对营养成分造成一定的破坏。

煲汤的材料一般都以肉类等含蛋白质较高的食物为主，加热时间太长，作为蛋白质主要成分的氨基酸会遭到破坏，营养降低，同时菜肴也失去了应有的鲜味；而且，食物中的维生素尤其是维生素C，也会有不同程度的损失。长时间煲过的汤，虽然看上去很浓，其实随着水分的蒸发，营养的精华也不复存在。专家指出，一般肉类平均加热1～1.5小时，可获得比较理想的营养价值。



鲜奶补钙效果高于奶粉

奶粉是鲜奶经过浓缩、喷雾干燥后制成的，在制作过程中，蛋白质和氨基酸的利用率都有所降低，很多营养物质如水溶性维生素B_1和维生素B_2、尼克酸和维生素C被破坏，因而没有鲜奶中的营养成分易于消化吸收。另外，鲜奶中的含钙量更多，钙的吸收利用率也高，特别是对容易患骨质疏松症的中老年人来说，通过鲜奶来补钙，效果更好。

奶粉的营养虽然没有鲜奶高，但也有它自身的优势，如储存和运输方便，且配方奶粉的种类比较多，可以满足特殊人群的营养需要，比如3岁以下的婴幼儿。因为，各种配方奶粉更接近母乳，符合3岁以下婴幼儿的生理特点，既能减轻肾脏负担，又有利于大脑发育，且易被消化吸收。

胃口差时喝小米粥

小米粥能开胃、养胃、消食，防止反胃、呕吐的功效。现代人胃部不适已成通病，可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养粥，还可将小米磨成粉，制成美味可口的糕点。

小心留住果汁营养

果菜汁放置太久，因接触空气，维生素会受损，营养价值变低。早上喝易吸收，早上喝一杯果菜汁，成为一天的精力来源，所以价值最高，避免晚上睡觉前喝，会增加肾脏的负担，反而对身体有害。要逐口慢慢喝，果菜汁虽是液体，也要一口一口与口腔的唾液混合后才喝下，这样才容易在体内完全吸收，千万不要像喝汽水用灌的。若纤维过多，可用过滤器滤掉一些，纤维渣可倒入汤中，或自制面条、蛋糕、松饼时加入，千万不要浪费。因为糖分解时，会消耗很多的维生素B_1及B_2，如果打出来的果汁不可口，可以加些蜂蜜，改变风味，若口味太浓，可以加矿泉水稀释。各色蔬果都要吃，兼顾维生素C、E、A和B，敢于尝试新口味，不妨从食谱中自己变化，不要只吃一两种蔬果，各种蔬果的营养不同，不要偏食某几种，否则仍会造成营养不均衡。



猕猴桃不能与牛奶同食

猕猴桃不要与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻，所以食用富含维生素C的猕猴桃后，一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。另外，猕猴桃性寒，不宜多食，脾胃虚寒者应慎食，腹泻者不宜食用，先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

美味365

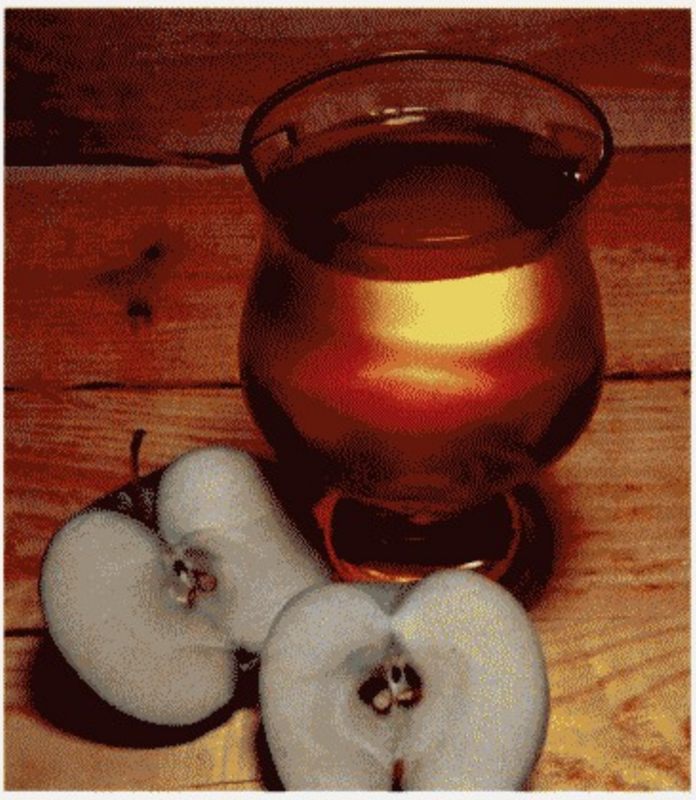
苹果汁

〔材料〕 苹果

〔调料〕 食盐

●做法●

1. 选购新鲜的脆苹果。
2. 将苹果洗净，切块。
3. 将苹果放入榨汁机内榨汁（包括籽）边榨边加入少量的食盐。
4. 立即饮用。



绿茶中不能泡枸杞

有人爱用枸杞泡茶，枸杞含有氨基酸、生物碱、甜菜碱、酸浆红素及多种维生素，还含有多种亚油酸，具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效。可喝绿茶时里面不要放枸杞，因为绿茶里的大量鞣酸具有收敛吸附的作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。因此，喝绿茶时最好不要泡枸杞。



煮玉米粥加小苏打更营养

尼克酸又叫烟酸，它在蛋白质、脂肪、糖的代谢过程中起着重要作用，能帮助我们维持神经系统、消化系统和皮肤的正常功能。玉米中的尼克酸含量比大米高很多。但在普通的吃法中，它们几乎完全不能释放出来。如果在煮玉米粥时放些小苏打，尼克酸就能释放一半左右。同时，小苏打还可帮助保留玉米中的维生素B_1和维生素B_2，避免营养损失。

饭后喝酸奶有助消化

一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。人在通常状况下，胃液的PH值在1～3之间；空腹时，胃液呈现酸性，PH值在2以下，不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。只有当胃部PH值比较高，才能让酸奶中的乳酸菌充分生长，有利于健康。饭后2小时左右，人的胃液被稀释，PH值会上升到3～5，这时喝酸奶，对吸收其中的营养最有利。

另外，如果在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道排空，酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出；饭后喝则可减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收。



纯果汁营养全面

纯果汁的营养元素品种比较丰富，除了日常生活中熟悉的维生素C、维生素B_1、维生素B_2、还有像叶酸、胡萝卜素、维生素B_6等我们接触不多，但又在新陈代谢、血液循环等方面起到重要作用的种类，而且纯果汁所含矿物质的种类也不在少数，主要有钾、钠、镁、铁等。因此纯果汁是能够比较全面地补充人体营养的。



每天少量喝点葡萄酒

葡萄酒维生素含量很丰富，并含有锰、锌、钼、硒等微量元素。据分析其中含有白藜芦醇，具有降低胆固醇和甘油三脂作用。每天喝200毫升以下红葡萄酒能降低血浆黏度使血栓不易形成，预防动脉硬化，减少患骨质疏松等老年病的机率，所以葡萄酒素有老年人“牛奶”之称。它还含有22～25种氨基酸，这些氨基酸，在葡萄酒中的含量与人体血液中氨基酸的含量极为接近。葡萄酒被称为“天然氨基酸”，还可防癌。而红葡萄酒功效更佳，含有超强抗氧化剂，可清除身体中产生的自由基，保护细胞和器官免受氧化，令肌肤恢复美白光泽。

美味365

胡萝卜苹果汁

〔材料〕 胡萝卜、苹果

〔调料〕 食盐

•做法•

1. 将胡萝卜擦洗干净，切块。
2. 将苹果洗净，切块。
3. 先将胡萝卜榨汁，然后再将苹果榨汁，注意边榨边加少量的食盐
4. 混合、搅拌，并立即饮用。



花粉饮料的营养保健

花粉是植物花朵雄蕊上的一种淡黄色花粉末物质。花粉不是药，而是一种天然高级浓缩营养食品。用花粉配制成的饮料营养极为丰富，它几乎包含了人体全部所需营养物质，是一种全能型营养食品。花粉中有一种特殊的糖甙，又称芸香甙，可防止脑溢血。荞麦、槐花的花粉中还含有芦丁、芸香甙，对血管有保护作用。如苹果花粉可预防心肌梗塞，山楂花粉可作强心剂。如果长期服用这种饮料，能提高人体免疫功能，增强对疾病预防的能力，延缓衰老。

美味365

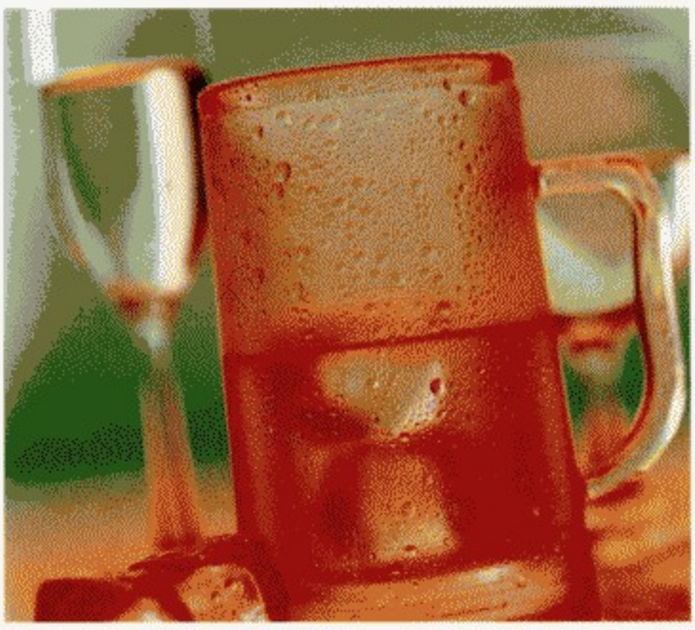
番茄芹菜黄瓜汁

〔材料〕 番茄、芹菜、黄瓜

〔调料〕 开水、蜂蜜

•做法•

1. 将番茄、芹菜、黄瓜洗净，切块。
2. 将切好的块放入榨汁机内。
3. 加入开水，并榨汁。
4. 加入蜂蜜即可食用。



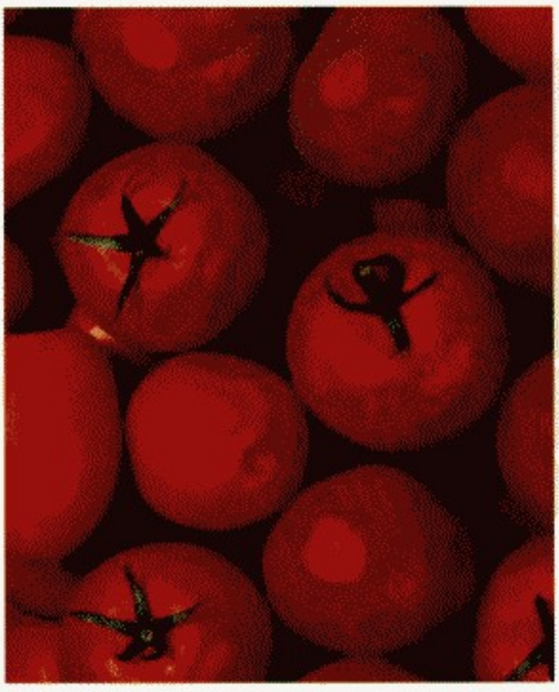
用吸管喝可乐

可乐是为人们所喜爱的饮品之一，小孩子更是喜欢。很多人喝可乐的时候都是直接对着瓶罐喝，其实借助吸管喝可乐更健康。通过吸管喝饮料可以减少饮料中化学物质对牙齿珐琅质的损坏。这种损坏的概率对门牙可减少30%～90%。因此，用吸管喝可乐对牙齿的健康非常有利。



番茄汁可生津止渴

番茄所含的番茄素对各种细菌和真菌均有抑制作用，其尼克酸的含量远远高于其他水果蔬菜。番茄汁具有降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的作用，还有防止血管硬化、预防高血压的特殊功效。它还有生津止渴、健胃消食和利尿的作用。





白开水是最好的饮品

其实从健康的角度来看，白开水是最好的饮料，它不含热量，不用消化，就能被人体直接吸收利用，一般建议喝30℃以下的温开水最好，这样不会过于刺激肠胃道的蠕动，不易造成血管收缩。

营养美味的胡萝卜汁

胡萝卜含有丰富的营养，其中以胡萝卜素的含量最为丰富，每100克中含4.81毫克。胡萝卜素在人体小肠中受酶的作用，转变为维生素A。现代研究还证明，胡萝卜含有较多的叶酸(B族维生素)，叶酸和维生素A都有抗癌作用。近年来，研究还发现，缺乏维生素A的人，癌症发病率要比普通人高2倍多，维生素A甚至对已转化的癌细胞也有阻止发展的作用。另外，胡萝卜中的木质素也有提高机体抗癌能力的功能。胡萝卜还含有橼皮素，这是一种和组成维生素P有关的物质，具有改善微循环的功能，能增加冠状动脉血流量，降低血脂，因此具有降压、强心的作用。

喝汽水应适可而止

汽水的主要成分是苏打、柠檬、糖和香料等，不含维生素，也几乎不含矿物质，除含热量高外，几乎没有什么营养。小苏打与柠檬发生化学变化产生二氧化碳，汽水进入胃后，随着二氧化碳的排出，带走人体内的热量，有凉爽舒适的感觉，所以，汽水是盛夏冷饮之佳品。汽水虽有清凉作用，但不宜大量饮用，因为小苏打是碱性物质，如果喝多了，能降低胃酸的酸度，从而降低了胃酸的消化作用，也相应地降低了杀菌作用，轻则导致消化不良，重则引起胃肠炎、痢疾等。

茶水虽好但不可多喝

茶水中含有咖啡碱及茶多酚等多种成分，是较健康的饮品之一，也是中国人倍加青睐的饮品之一。但由于茶叶中含有氟，过量饮用牙齿会发黄，出现凹凸不平的斑点。另外，含氟过多还会影响骨内部组织结构，从而容易引发骨刺、骨折等。茶叶中的咖啡因也不利于睡眠。因此，喝茶要适量，不可过量饮用。



让果汁营养你的身心



西瓜蜜汁

■ 材料 ■

西瓜、冷开水、蜂蜜

■ 做法 ■

将西瓜去皮后切成块；将西瓜和蜂蜜一起放入搅拌机中搅拌均匀；倒入杯中后，加入冷开水继续搅拌，搅拌均匀后即可食用。

■ 保健 ■

清凉解暑、利湿利尿



哈蜜瓜百合汁

■ 材料 ■

哈密瓜、百合、陈皮、盐

■ 做法 ■

将哈蜜瓜洗净后，去皮、去籽切块；待陈皮浸软后，去除瓜瓤，百合冲洗备用；在锅内放入适量清水，加入所有材料用猛火煲半小时，转慢火煲2小时，加盐调味，即可食用。

■ 保健 ■

清热降火、解渴去热



百合荔枝

■ 材料 ■

红百合、白百合、荔枝、冰糖

■ 做法 ■

将荔枝去皮后与洗净的白色百合花和冰糖同烧，待汁浓后再下入红百合花即可。

■ 保健 ■

润肺止咳、清心安神



香橙什果汁

■ 材料 ■

橙子、西瓜、蛇果、雪梨、小番茄

■ 做法 ■

将西瓜、蛇果、雪梨切成大小均匀的块，橙子去皮掰成小瓣。将所有的原料逐个放入榨汁机中榨碎，然后置于同一容器中搅拌均匀即可。

■ 保健 ■

生津止渴、去除疲劳



冰莓雪梨

■ 材料 ■

梨、蓝莓酱、酸奶、碎冰块

■ 做法 ■

将梨去皮洗净，削成小薄片，置于榨汁机中榨碎，备用；将碎冰块、酸奶、蓝莓酱与梨片一起搅拌，盛于盘中即可。

■ 保健 ■

止咳化痰、滋阴润肺



柠檬汁

■ 材料 ■

柠檬、蜂蜜、糖

■ 做法 ■

将柠檬洗净，切片后放入密封容器中，加糖拌匀。然后将其密封放入冰箱。两片柠檬冲入一杯热水，冷却弄温加蜂蜜即可。

■ 保健 ■

帮助消化、补充营养





酸梅汁

■ 材料 ■

乌梅、山楂、冰糖

■ 做法 ■

把乌梅、山楂放到锅里加水煮，水开以后再小火煮30分钟。关火把乌梅和山楂捞出来，再开火加冰糖煮10分钟，直到糖完全溶解，这时关火将汁晾凉放冰箱里，食时取出。

■ 保健 ■

增进食欲、滋养肝脏



苹果汁

■ 材料 ■

苹果、糖、维生素C

■ 做法 ■

把苹果去皮、去籽，连同维生素C一起放入榨汁机中榨碎，然后放适量的开水，搅拌后即可食用。

■ 保健 ■

美容养颜、帮助消化



樱桃蜜汁

■ 材料 ■

樱桃、蜂蜜

■ 做法 ■

将樱桃洗净去核，放入锅中用水煮约20分钟左右，放入蜂蜜熬1～2分钟即可。

■ 保健 ■

改善贫血、止泻除热



芒果芦荟汁

■ 材料 ■

芒果、芦荟

■ 做法 ■

将芦荟洗净后破开，取出芦荟肉备用。将芒果洗净后去皮去核，留果肉备用。将芦荟肉和芒果肉一起放入榨汁机内，放入少量水搅拌均匀即可。

■ 保健 ■

改善肠胃、治疗便秘



草莓汁

■ 材料 ■

草莓、糖

■ 做法 ■

将草莓洗净后放入榨汁机中榨汁，加入适量糖和清水一起搅拌均匀即可。

■ 保健 ■

润肺止咳、清热凉血



水蜜桃汁

■ 材料 ■

水蜜桃、糖

■ 做法 ■

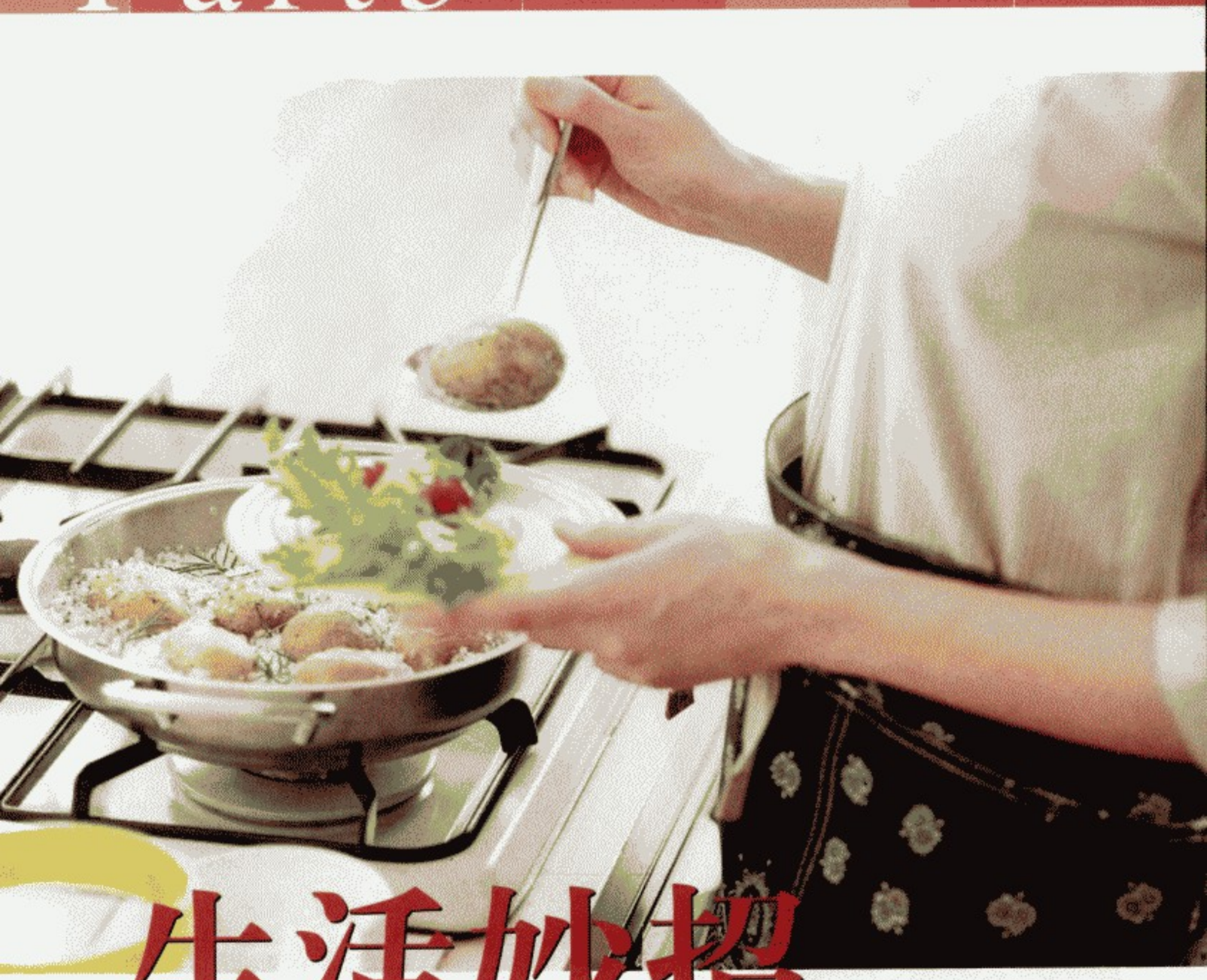
将水蜜桃用清水洗净，去皮、核后切成块状，放入果汁机中打碎，加适量糖和少量的清水搅拌均匀即可。

■ 保健 ■

活血化瘀、平喘止咳



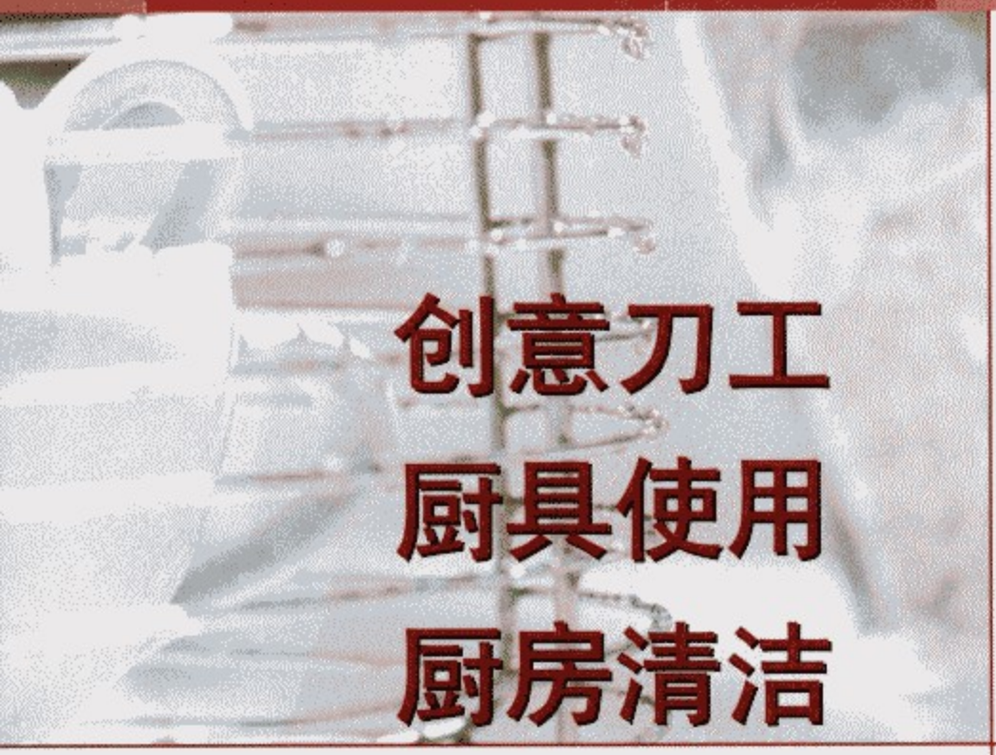
Part 5



生活妙招

Sheng Huo Miao Zhao

COOKING SECRETS





创意刀工
厨具使用
厨房清洁
食品储存
小窍门





COOKING SECRETS

Creative Cutting

创意刀工

生活妙招

怎样切菱形

先用刀将原料按规定的宽度切成或劈成宽条，然后将刀刃紧贴着原料，将刀面向左转，与原料的顶端成45度，将原料切断或劈断。加工第二刀时，仍要沿着第一刀的位置向左做平行移动，这样切成的形就是菱形。

怎样切正方形

按原料的性能采用切或劈的方法。先按规定的长度切或劈成条、段，然后将原料转一个角度，按原来的长度再加工。

适用于鸡块、鸭块、咸肉、火腿肉等。

怎样切滚料块

这种块形采用滚料切的成形方法。将原料放平后，右手执刀，切下原料，每切一刀，就将原料滚动一次。

这种块形主要用于香肠、红肠、茄子、马铃薯、茭白、水面筋、竹笋、冬笋、莴苣、蕃茄等原料的加工。



怎样切滚料丁

用滚料切的刀法成形。将极其细长的圆形原料，用边切边滚的刀法加工，使原料形成两头尖，中间圆的形状。丁的长度不得超过1.7厘米，因为如长度过长，就称为滚料块了。滚料丁主要用于凉菜。

如何切劈柴块

先用刀面将原料的纤维用力拍松，然后用长方块的成形方法加工，将原料加工成长短、厚薄、大小不一的块形，这种块形的特点是：在烹调时易于入味、成熟。

主要应用于纤维组织较多的茎类蔬菜。如冬笋块、竹笋块、毛笋块、茭白块等，可用于制作油焖茭白、油焖笋。

如何切田字花刀

对于较厚的原料(如猪肉块)，在家加工时往往喜欢刻上田字花刀。这种刀法，不仅能使原料迅速煮熟入味，而且在食用时也比较容易分取。其方法是：先在猪肉块上刻上十字花刀，深度约三分之一，成四个小分块；接着，在每个小方块上再切上两刀，深度约三分之一，或者略浅。



如何切条

适用于无骨的动物性原料及植物性原料加工。

有的原料其厚薄符合条的粗细规格，可直接用直切、推切、拉切的刀法切成条。但有许多原料必须先运用平刀法中的平刀批、推批、拉刀批、滚料批的刀法，先批成薄片或厚片，再用切的刀法切成条。条的规格有以下两种：粗条为4.5×1.2×1.2厘米，用于加工猪肉、鱼肉、蹄筋、海参、鸡肉、火腿肉、去皮红肠；细条为4×1×1厘米，用于茭白、茄子、马铃薯、冬笋、毛笋等原料的加工。

如何切段

主要用直刀法中的切或劈的刀法加工成形。段的规格长5厘米，自身的宽度在2.5厘米左右；小段的规格在4厘米，自身的宽度在1.5厘米左右。

大段一般用于加工明黄瓜、水面筋、河鳗，小段一般用于加工豇豆、刀豆、小黄鳝、茄子、青菜等。

怎样做丁

丁的形态是用直刀法的直切、推切、拉切成形的。加工的过程是：先将原料加工成规格要求的厚块或片，再按规格加工成条或段，最后再加工成丁。

适合直切丁的原料有各种中韧性的肉类、脆性的新鲜蔬菜、软性的豆制品以及煮熟后的肉类和蔬菜等。

刀具的保养

刀用完后，用清洁的布擦干净晾干或涂少许油，防止刀身氧化生锈，失去光泽。

刀用完后，要插在刀架上，不要随手乱丢，避免碰损刃口。

刀要注意保养，要经常磨，磨刀时要做到正反次数一致，磨两头带中间。

怎样切末

切末前通常将原料加工成条状，然后再加工成末。当粗细、大小不均匀时可用排斩的刀法进行第一步。

主要适用于无骨的原料，如鸡肉末、蛋黄末、菜末、花生米末、胡萝卜末等。

如何切月牙片

一般用直切或推切，先将圆柱形的脆性或软性原料一切二或一批二。剖开后，沿着原料的顶端一刀一刀依次切下，形成半圆形的薄片。

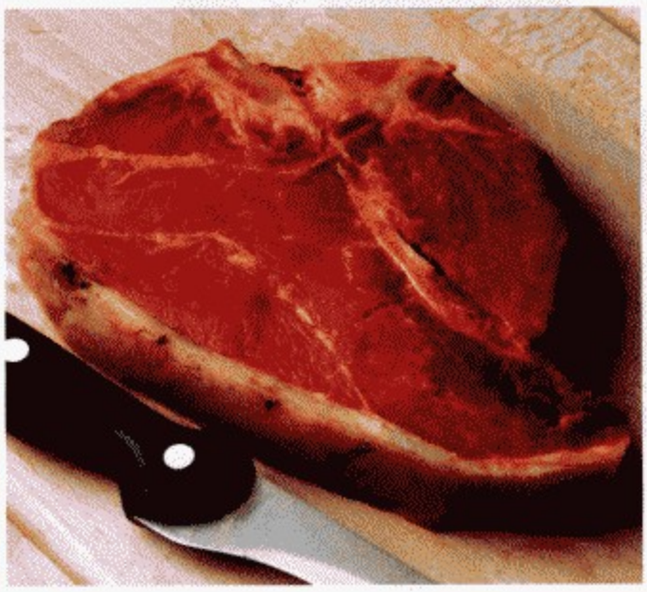
适用的原料是马铃薯、胡萝卜、黄瓜、丝瓜、红肠等。

如何切梳子片

一般用滚料切。操作时原料滚动的角度和运刀的角度都应该小一些。而运刀的速度要稍加快一些，滚动一次，切一刀，不可遗漏，切成的片形一端厚、一端薄，形似圆木梳。

用上述方法加工成梳子片还要短小、细薄的片形，称之为剪刀头片。

适用于圆柱形的脆性原料，如竹笋、黄瓜、红肠、香肠等。



如何做指甲片

一般用直切或反刀批。将圆柱形的原料一切二或一批二，剖开后将圆的一面朝上，然后用反刀批的刀法，直切批成薄片。如果是用切的刀法，必先切去两边再切成薄片。由于加工成的薄片一端圆、一端方，故名指甲片。

这种片状适用于脆性的菜梗或圆形的原料，如茭白、红肠、香肠、胡萝卜、黄瓜等。

巧切发散性原料

常用的发散性原料有大块火腿肉、面包、水面筋、熟马铃薯、熟山药、熟猪肝、熟羊肚等。

适用的刀法有锯切、排斩、拍刀斩。

怎样切韧性原料

常用的韧性原料有猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、猪肚、猪腰、猪肺、猪肝、牛肚、羊肝、鱿鱼、墨鱼等。

适用的刀法是拉切、排斩、拉刀批、正刀批、直刀批、推刀刻、拉刀刻、排斩等。

怎样切软性原料

常用的软性原料有：豆制品中的豆腐干、素鸡、厚百叶等。煮熟回软的脆性原料(如熟冬笋、熟胡萝卜、熟毛笋、熟茭白、熟藕、熟慈菇等)，以及火腿肉、红肠、熏圆腿、白煮肉、白煮鸡胸、卤牛肉、熟猪肚、熟牛肚等。

适用的刀法有推切、锯切、滚料切、排斩、推刀批、滚料批、正刀批等。

菜刀避免切熟食

菜刀为保持切口的锋利，要尽量减少切熟食，此外，厨房应准备两把菜刀，厚刀用来斩，薄刀用来切，如此区分不但可以保持食物切割时刀口的完美，也避免使用不当导致刀口的锐利受到伤害，每次使用完后最好洗净并以干布擦干，可以延长菜刀的使用寿命并保持刀口的锋利。

怎样切脆性原料

常用的脆性原料有青菜、黄芽菜、芹菜、藕、姜、葱、洋葱、胡萝卜、慈姑、茭白、韭菜、黄瓜、芋艿、马铃薯等。

适用的刀法有直切、滚料切、排斩、平刀批、滚料批、反刀批等刀法。

怎样切嫩性原料

常用的嫩性原料有豆腐、鸡血、鸭血、猪血、凉粉、粉皮、蛋白糕、蛋黄糕、猪脑。

适用的刀法有直切、排斩、平刀批、抖刀批、正刀批等。

怎样切硬性原料

常用硬性原料有去骨咸鱼、咸肉、火腿、冰冻肉类、大头菜等。

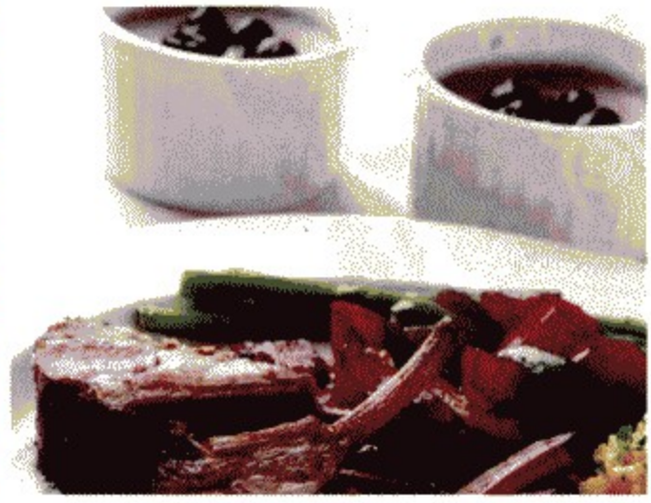
适用的刀法是锯切、直刀劈、跟刀劈等。

怎样切带骨、带壳的原料

常用的带骨、带壳原料有猪大排、猪肋条、蹄膀、肋排、脚爪、脚圈、猪头、牛肉、鱼头、火腿、咸肉、河蟹、海蟹、熟鸡蛋、熟鸭蛋等。

适用的刀法是压切、拍刀切、直刀劈、跟刀劈。

此种方法常用于红烧焖肉的加工。



Use of Kitchen Ware

厨具使用 生活妙招

陶瓷餐具防毒三法

一法：选陶瓷餐具时不要选用釉上彩装饰的，特别是陶瓷餐具内壁不要彩绘。可选用釉上彩或釉中彩装饰，如青花就是一种人们喜欢的以釉下彩装饰的陶瓷。

二法：买回的陶瓷餐具，先用含4%食醋的水浸泡煮沸，这样可以去掉大部分的有毒物质，大大降低陶瓷餐具对人体的潜在危害。

三法：不要长期用陶瓷餐具存放酸性食品和果汁、酒、咖啡等饮料。因为陶瓷餐具盛放酸性食品或饮料的时间越长，温度越高，就越容易溶解出铅，等于加重铅溶出量的毒副作用。



妙招洁菜刀

菜刀表面生锈了会影响使用的效果，这时不妨用新鲜的萝卜片或马铃薯片沾上少许细沙来擦拭菜刀，也可以用切开的葱头来擦拭表面的锈迹，这几个办法都可以使斑斑铁锈褪去无痕。还有一个办法，就是菜刀在使用过之后，马上浸入到淘米水里，这样既能防止刀面生锈，又能除去原有的锈迹。磨过的菜刀更容易生锈，菜刀磨过之后，最好洗净抹干，再在菜刀两面涂抹一层猪油，直立在通风处晾干，就不会生锈了。

安全使用刀具

首先，使用刀具时应当注意力集中，不用刀具比画、打闹，更不能拿着刀具相互开玩笑，以免误伤别人或自己。

其次，刀具不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。

选一把好菜刀

选刀时，应看刀的刃口是否平直，刃口平直的，磨、切用都方便。未开刃的菜刀可用锉开刃，如感觉发滑，证明菜刀有钢，也有硬度。也可用刃口削铁试硬度，如把铁削出硬伤，说明有钢有硬度。

不锈钢器皿优点多

卫生、无毒。不锈钢器皿耐酸、耐碱、耐腐蚀性能好，可以存放酸、甜、苦、辣、咸等食物过夜。

强度、硬度好。根据测定，不锈钢材强度是铝材的6～7倍；硬度是铝材的7.5～10.5倍，经久耐用。

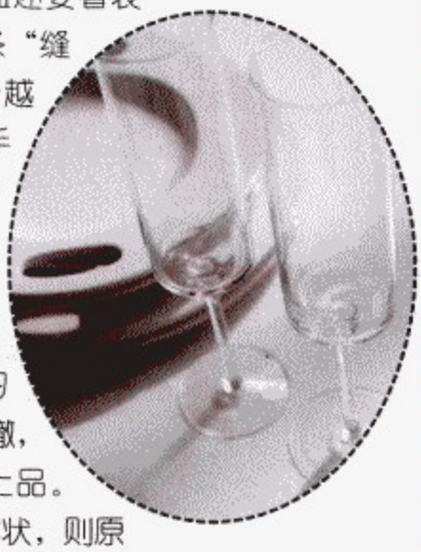
炊煮质量好。因为不锈钢器皿的盖与身比较密封，煮、烧、焖、蒸、炖食物，要比铝制器皿快1/4左右时间，节省燃料。



挺括、美观。不锈钢器皿的外表面，一般都采用研磨工艺，光洁度高。银光闪闪，亮度持久，给用户一种美的享受。

正确选购玻璃器皿

首先要看外观，包括造型是否周正规则，外形线条是否流畅挺括，表面装饰是否精美，如购买水晶玻璃器皿要挑选外观莹润、光亮夺目的；机制器皿还要看表面的两条或多条“缝合线”，越浅滑越好，若凸出、手感粗糙则为下品。



其次要看内在质量，看玻璃色泽是否均匀纯正，以晶莹澄澈，透明度高者为上品。若呈水绿色或雾状，则原料含有杂质。还要看玻璃内有无水泡、石子等，以免影响观赏和使用价值。

最后要看器皿有否隐裂纹，把器皿对着光线较强处转动，若有闪亮的不规则细线则可能是裂纹，碰撞或倒入热水时容易爆裂。

合理使用电磁炉

使用电磁炉时，在直径3米范围内最好不要开收音机和电视机，以免电子波干扰。

使用电磁炉，不要靠近其他热源和潮湿的地方，以免影响其绝缘性能和正常工作。

电磁炉的加热板，要防止尖硬物体的碰撞，万一加热板面受损，要立即断电，以防水渗入灶内，引起短路或触电。

电磁炉与墙壁等物体之间的距离要大于10厘米，以免影响排气和散热。

不要用铁钉、铁丝等异物伸入吸气、排气口。

电磁炉一般用肥皂水或洗洁精洗涤，切忌用酸、碱等腐蚀性液体洗涤，以免外观变色、变质和影响内部电路装置，缩短使用寿命。

使用完后，要及时切断电源。

安全使用微波炉

首先，应将炉底放置平稳。不要放在靠近热源、家电、日晒或潮湿的地方，以免降低使用性能和寿命；

其次，应保持炉体内外干净卫生，应定期或用后及时清洁内外部；

第三，烹调时间长短应适当，微波炉用电最好应设专线，并有地线；

第四，微波炉内不可放置金属器皿和易燃容器，最好使用专用的玻璃容器；

第五，微波炉工作时人应远离炉体，防止微波辐射伤害人体。不要把眼睛靠近观察窗，以防微波辐射伤害眼睛。

最后，使用完毕一定要切断电源、拔掉插头。以防空转，损坏磁控管。

砧板的选择技巧

看整个砧板是否厚薄一致，有没有开裂。

看年轮。一般是以年轮圆正，纹路清晰而细密的为好。

如果有木节，则要看木节是否与木质紧密相连。如果木节与木质有明显接痕或裂缝（俗称死节），则不宜选购，因这种死节容易脱落而使砧板留下一个坑。

碗碟鉴别三步曲

看：就是先看碗碟口彩绘的边线粗细是否整齐，图案是否清晰，内外壁有无釉泡、黑斑、裂纹。

敲：用小木棒轻轻敲击碗边，碟壁，声音清脆响亮的为上品，声音浑浊的次之，声音沙哑、有丝颤音的是有裂痕或砂眼的。



扣：将盘碗扣在玻璃台上，或是两只碗碟对扣，见其边缘没有空隙的，说明是均圆的，否则是偏的或是扭边的。

消毒柜的保养

第一，消毒柜应水平放置在周围无杂物的干燥通风处，距墙不宜小于30cm。

第二，定期对消毒柜进行清洁保养，将柜体下端集水盒中的水倒出并洗净。清洁时，先拔下电源插头，用干净的湿布擦拭消毒柜内外表面，禁止用水冲淋消毒柜。清洁时，注意不要撞击加热管或臭氧发生器。

第三，要经常检查柜门封条是否密封良好，以免热量散失或臭氧溢出，影响消毒效果。

欲用砂锅先熬粥

新砂锅往往有细微孔隙，刚煮食物时，常常会漏。要解决这个问题，在第一次使用时，最好用来熬粥，或者用来煮浓淘米水，以堵塞砂锅的细微孔隙，防止渗水。



不锈钢餐具的保养

不锈钢餐具不能长时间存放盐、酱油、醋、菜汤等，因为此类食品中含有很多电解质，如长时间盛放，则不锈钢会像其他金属一样，与这些电解质发生电化学反应，使有毒的金属元素被溶解出来。

另外，也不要用不锈钢锅煲中药，因为中药含有多种生物碱、有机酸等成分，特别是在加热条件下，很难避免不与之发生化学反应，从而导致药物失效。

科学使用冰箱

冰箱工作时应尽量减少开门次数，减少冷气的外溢。

电源电压波动大，如反复断电，应暂停电冰箱的使用，拔去电源插头，防止烧坏压缩机。冰箱停机后不要马上再通电启动压缩机，应停2～5分钟后再行启动。临时停电，应先将冰箱插头拔下；停电期间尽量减少开冰箱门的次数，在冰箱门紧闭情况下食品可以保鲜15～20小时。

在冰箱使用过程中，应注意它的制冷性能，进而选择一档最适合于自己家庭的冰箱温度，转换温度控制器旋钮可改变冰箱内的温度。

电饭锅的保养

内锅经洗涤后，外表的水必须揩干后再放入电饭锅内。

锅底部应避免碰撞变形。发热盘与内锅之间必须保持清洁，如果饭粒掉入将影响加热效率甚至损坏发热盘。

内锅可用水洗涤，但外壳及发热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布抹净。

不宜煮酸、碱类食物，也不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方。

烤箱欲用先空烤

烤箱在正式使用前，要先高温空烤一次，以排出新烤箱的加热异味。

使用前，先以干净湿布将烤箱内外擦拭一遍，将烤箱门半开后，即将上下火全开，温度调至最高温（250℃）空烤15分钟。因为空烤过程中会有一些异味甚至白烟自烤箱中散出（正常现象），所以室内要保持空气畅通，15分钟后可让烤箱门全开以加速散热，之后便可依照一般程序使用。小烤箱则只需将内外擦拭干净，开烤箱门预热（同样会有烟或异味散出），直到冒烟时关闭电源即可。

新铁锅的正确使用

新铁锅买回来后，总会有一层黑灰和铁锈附着在锅底，这时可以采用以下方法：在铁锅内放一把粗盐，放在火上干炒，炒掉水气后用盐擦拭几次，然后倒掉盐。再用布把锅底擦净，在锅中加入加了素油的水，烧开后把水倒掉，擦净锅就可以正常使用了。



选一双好筷子

挑选筷子时，竹筷是首选，它无毒无害，而且非常环保，还可以选择本色的木筷。相反，涂彩漆的筷子不要使用，因为涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性，会严重危害人的健康。塑料筷子质感较脆，受热后容易变形、融化，产生对人体有害的物质。骨筷质感好，但容易变色，价格也比较昂贵。银质、不锈钢等金属筷子太重，手感不好，而且导热性强，进食过热的食物时，容易烫伤嘴。

正确使用和保养电水壶

注入壶内的液体至少应高于发热器最高表面几毫米，但不能超过规定的最高水位线；

使用时必须先装水，后通电，切忌先通电，后装水；

切勿用电水壶来煮带酸、碱、盐成分的东西，以免腐蚀壶体和发热器；

使用时要经常除去电热器上的水垢或其他污渍，否则影响电热器的国加热效率和寿命；

不要带电倒开水或冲饮料；

电水壶不用时，要放置在干燥处，以免受潮而降低安全性能。

无油烟锅的保养

保养锅。刚买的无油烟锅，在初次使用前应把新锅放到火上空烧两分钟，等锅完全受热后，向锅内倒入2两左右的食用油，然后转成中火，晃动锅体让食用油粘满锅内，均匀摇晃大约15分钟，关火后使锅自然冷却即可。

清洗。无油烟锅使用过后，应及时进行清洗，不仅锅里面要洗干净，锅柄、锅盖、锅的边缘都应当清洗干净，这样不仅卫生，还可以避免因为产生油垢而影响炒锅均匀受热。

花色瓷器用不得

有的家庭为了好看，很喜欢购置花色的瓷器碗碟。其实，花色瓷器好看但不利于人体健康。花色瓷器含铅、苯等致病物质，随着花色瓷器的使用老化，图案原料内的颜色就会对食品产生污染，对人体极为不利。

铝制品选购窍门

选铝锅。选铝锅时要看锅盖和锅体面接触是否紧密，还应检查锅耳和锅体铆钉是否牢固、完好。如果铆钉有凹缩则说明没有铆住。

选蒸锅。应看其箅子的配合是否得当。



Tidy Kitchen

厨房清洁 生活妙招

三法为餐具“解毒”

煮沸消毒。将碗、筷、抹布等餐具放在锅里煮沸 3～5分钟或半小时左右，捞出晾干，不要用未煮过的抹布擦拭，以防污染，然后置于洁净的橱柜中。



蒸气消毒。把餐具放到锅里，将水烧开，隔水蒸5分钟，就可达到消毒目的。

漂白粉消毒。2500克水加漂白粉1克，就成漂白粉溶液，将餐具浸泡在该溶液中5分钟即可。

撒盐、光照、洗烫为砧板消毒

一是撒盐消毒法。每周在砧板上撒上一些食盐，轻搓表面，然后用水洗净。这样既可杀菌，又可以防止砧板开裂。

二是光照消毒法。天晴时，把砧板放在阳光下晒一晒，可起到杀菌的作用。

三是洗烫消毒法。这种方法建议在每次使用完毕就进行。

给厨房瓷砖“敷面膜”

将卫生纸或纸巾贴在磁砖上，在上面喷洒清洁剂再放置一会儿，清洁剂不但不会滴得到处都是，且油垢会全部粘上来。只要将卫生纸撕掉，再用干净的抹布蘸清水擦一两次，瓷砖即可焕然一新。至于油污较重的瓷砖，可将卫生纸或纸巾贴在磁砖上过一晚，或用棉布取代卫生纸，等油渍被纸巾充分吸收后，再用湿抹布擦。抽油烟机内侧的通风扇，也可使用此法。

白矾除铁锅铁锈

将铁锅装满水，投入白矾100克左右，煮沸1小时后，进行刷洗，洗净后倒掉污水，再将锅置于火上烤干，烤至烫手时，趁热在锅内、外全部涂上一层食用油（能让油渗透更好），待锅冷却后即可使用。

食醋让玻璃油垢“逃跑”

厨房里的窗户、灯泡和玻璃器皿时间一长就会被油烟熏黑，不易洗净。可将适量的食醋加热，然后用抹布蘸些微热的食醋擦洗，油污很容易就会“逃跑”。也可用抹布蘸白酒擦一遍，窗户上的油污就可轻松除去，再用废报纸进行二次“加工”，玻璃就会变得很透亮了。

蛋壳除油瓶油垢

厨房里的油瓶或油罐用久了，瓶底会沉积一层油垢，可先在瓶里放入几片碾碎的蛋壳，滴入几滴洗洁精，再倒入少许热水，反复摇晃后再用清水冲洗，油垢便可被逐渐清除。也可以将小苏打水灌入油瓶内晃动一会儿，或用毛刷伸进清洗，再用少量食用碱水灌入摇涮，倒掉，最后用热食盐水冲洗。这样既干净，又不会有副作用。



啤酒亮灶台

把百洁布在啤酒中浸泡一会儿，然后擦拭有顽渍的灶台，灶台即可光亮如新。擦拭时，还应不断更换擦拭面。使用剩下的萝卜或黄瓜碎屑，蘸清洁剂刷洗，之后再用清水冲洗一遍，除污效果也很好。



细盐通厨房水池

厨房里的水池壁上常常会积有一层油污，如果要清除，只要抓一把细盐，均匀撒在四周的池壁上，然后再用热水自上而下地冲洗几遍，油污便可除去。水池四角的凹槽可以用废牙刷蘸一些细盐粒来刷洗，也可以用旧布缝制一个小口袋，装入几块废弃的肥皂头，泡上一点水后在水池内壁上有油污的地方用力刷几下，最后再用清水冲净，油污便能除去。

抽油烟机的清洁法则

洗洁精、食醋浸泡法。将抽油烟机叶轮拆下，浸泡在用3～5滴洗洁精和50毫升食醋混合的一盆温水中，浸泡10～20分钟后，再用干净的抹布擦洗。外壳及其他部件也用此溶液清洗。

面粉“美白”地板

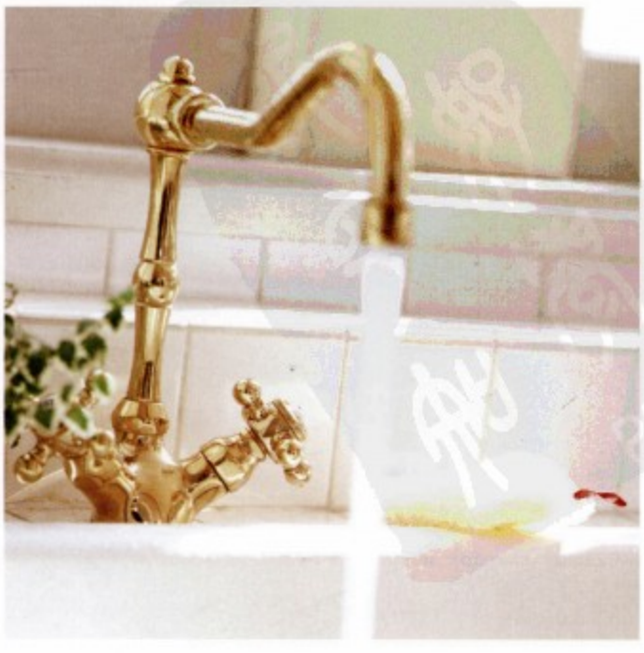
厨房的地板上油渍很多，很不容易清洁。此时，可以将面粉撒在地面油渍上，再把面粉扫走用清洁剂擦拭。或者也可在拖把上倒一点醋反复擦拭，这时地面的油渍就可以轻松去除了。

花椒防橱柜虫害

首先将橱柜中的物品移出，用去污粉清洁里层，清洁完毕后要将残留在橱柜中的水分擦干，然后将橱柜的门以及厨房的门窗都打开，散发异味。10～20分钟后可在橱柜中放置一些花椒以防虫害，此时就可以安全使用了。

牙膏除水龙头水垢

水龙头的污垢，可用干抹布蘸上牙膏来回擦拭，然后再用清水冲洗，即可轻松恢复原来的光泽；如果没有旧抹布，也可以将破布或旧毛巾剪成带状的布条，蘸上洗涤剂或牙膏来擦拭水龙头。如果发现水龙头上有残留的水垢，可以将柠檬片在水龙头上用力按压并转动几次，便能消除水垢。



盐水清蛋迹

打过鸡蛋的容器中总是会残留一些蛋迹。这时可在容器中加一点食盐，在倒少量的清水，用手擦洗即可，蛋迹很快就会被洗净。但如果有少量黏结更牢的地方，可再取一些食盐用手摩擦即可消除。

锅盖油污清除法

在锅内放少许水，将锅盖反盖在锅上，把水烧开，让蒸气熏蒸锅盖，焖一段时间后，待油垢变得发白柔软时，再用软布轻轻擦拭，锅盖便会光亮如新。

电饭锅三大清洗招数

铝质内锅可用热水浸泡后再刷洗，内锅受碱或酸的作用会被腐蚀产生黑斑，可用去污粉擦净或用醋浸泡过夜后除净。

电饭锅外壳上的污迹，可用洗涤剂或洗衣粉的水溶液进行清洗。

当电饭锅内部控制部位有饭粒或污物掉进去时，在断电的情况下，应用螺丝刀取下电饭锅底部的螺钉，揭开底盖，将其中的饭粒污物除掉。若有污物堆积在控制道某一处时，可用小刀清除干净后，用无水酒精擦洗。

橘子皮、茶叶清洁微波炉

微波炉用久后会有污渍和异味，其实只要将橘子皮或泡过的茶叶拿到微波炉中加热一会儿，就可以消除异味；同时也可以趁炉内还有残留温度的时候，用沾湿的抹布来擦拭，等到异味消失后再用混合了洗涤剂的水擦拭；最后，用干净抹布抹干净即可。

牙膏让冰箱亮起来

如果冰箱是白色的，日子一长就会因沾上油污而有些变黄，此时可以用软布蘸少许牙膏来慢慢进行擦拭，冰箱立刻就会恢复光洁。冰箱门边较难处理的细缝处，可以利用旧牙刷来清洁。冰箱的内部与中间的层板，可以用稀释过的漂白水来擦拭，不仅干净而且还能达到杀菌的目的。

清洁焦锅底绿色妙方

清洁烧焦的锅底时，先将锅底食物及炉灶的污渍用温水濡湿，并且撒上一些食用苏打粉。然后，将它们放置一整夜。这样，被烧焦的污渍即会被充分软化，只要用软刷轻轻一扫即可轻易去掉。

淘米水加醋洗油碗

很多家庭喜欢用淘米水洗碗除油腻，但碗的油腻大时，淘米水也洗不干净，这时可向淘米水中加上1勺醋，即可洗去碗筷油腻。



面糊清洁厨房纱窗

取一些面粉，加水打成稀面糊，快速刷在纱窗的两面并把它抹匀。过10分钟后，面糊已经吸入了纱窗上的油腻，这时用刷子反复刷几次，油腻就随着面糊一起脱落了。再用水冲洗一遍，油污就不见了。

厨房清新靠蜡烛

炒菜时总是将厨房弄得乌烟瘴气，开了抽油烟机也不过是抽去了油烟，至于菜肴的味道却依然停留在厨房。在厨房点一只蜡烛就不同了，蜡烛会将厨房内的各种味道吸去，这样厨房的空气也变清新了。

清洁剂洗排风扇

清洁排气扇时一定要拔掉电源插头（若无插头，就切断电源），卸下的外壳要用温水和清洁剂清洗。可用微湿的布擦拭扇叶，但不要将扇叶弄湿，然后将外壳擦干后重新装好。



巧洗牛奶锅

牛奶锅方便，但不容易清洁。在煮牛奶前，先用凉水或冰水将锅刷一下，然后再倒牛奶进去，这样一来牛奶煮好后不易粘锅，而且奶锅也非常容易清洗。

米汤清洗煤气炉

用黏稠的米汤涂在灶具上，待米汤结痂干燥后，用铁片轻刮，油污就会随米汤结痂一起除去。如果用较稀的米汤、面汤直接清洗，效果也不错。

铜油光亮银质餐具

银质的餐具放置在潮湿空气中容易变色，使用久了也会使光泽变暗，这时可以到五金商店买一罐铜油回来，用旧汗衫撕下一小块来沾铜油擦拭，立刻可恢复明亮，但装盛食物或取食时一定要先彻底清洗才能用。



Storage Foods

食品储存 生活妙招

塑料袋催熟猕猴桃

对于尚未软熟的猕猴桃可用塑料袋密封，在常温下放置5天左右，一般能自然熟化；对于暂不食用的猕猴桃，最好用塑料袋包好，保存于冰箱内。



生熟食分开存

有些人习惯把生熟食品合放在一起。殊不知，生鱼肉，或买回的蔬菜上面，一般都沾有细菌、寄生虫卵或其他人眼看不到的对身体有害的东西，所以在买菜、储存时应把生、熟食品分开，不要放在一起。另外，如果有条件，还应把与生、熟食品相关的器具和刀具也分开，如果不能分开，最好是用开水或是热碱水烫洗一下器具和刀具，这样会更卫生。

长时间保鲜荔枝

把鲜荔枝放进沸水中浸泡几秒钟，然后及时捞起，放进5%的柠檬酸和2%的氯化钠水溶液中浸泡约2分钟后捞起沥干水分，把它放进冰柜中贮存，也可保持2~3个星期不会腐烂变质。



炒盐存红枣

将精盐炒好，按每500克红枣放30克~40克盐的比例，将盐分层撒到红枣上，然后封好，红枣就不会坏。也可将红枣放在日光下暴晒至干，然后放入塑料袋中密封保存，每隔10天左右检查一次。



罐瓮贮藏石榴

选干净无油垢的坛、缸、罐等容器，底部铺一层湿沙，厚5厘米，中间放一个草制通气筒，将石榴放满容器为度，上面盖一层湿沙，用塑料薄膜封好即可，此法仅做少量贮藏。



油、柴灰存火腿

食用油：如火腿已被切开了，可在其表面涂层食用油，用洁净的纸裹好。



柴灰：将火腿埋在柴灰里，就不会坏了。

腌、泡久存海蜇

腌制：海蜇买回后，不要沾水，用盐把它一层一层地腌存在口部较小的瓦坛内，并在面上放一层盐然后密封。

浸泡：按500克海蜇、50克盐、5克矾的比例，用温开水将矾和盐化开，待其冷却并倒入盛放海蜇的坛子，以浸过海蜇为宜，然后将坛子密封。

白酒灌嘴存活鱼

夏季存放活鱼，可往鱼嘴里灌3～4滴白酒（再灌几滴白醋更好），然后放在阴凉处，可以提高鱼的防腐能力。盛装活鱼的容器要透气，如用自来水存养，水不要随放随用，最好隔日再用，每天换一次水，活鱼至少可存活1个月左右。



活泥鳅储存法

把活泥鳅漂水后放入一个有水的塑料袋中，用橡皮筋把袋口扎紧，然后放进冰箱的冷冻室里冷冻，泥鳅长时间存放都不会死掉，只是呈冬眠状态。烹制时，再取出泥鳅放进冷水里，待冰融化后，泥鳅很快就会复活。





一浸一晒存大葱

清水浸：选葱白粗大、不烂的大葱，葱根朝下竖直插在有水的盆中，不仅不会烂空，还会继续生长。

晾晒法：将大葱的叶子晒蔫，不要去掉，捆好把，根朝下垂直放在阳台的阴暗处，切忌沾水受潮，以免腐烂；太干燥也不好，会干瘪、空。

断生存鲜虾

活虾最好是水养保鲜，但不具备此条件时，可将鲜虾用沸水或滚油断生，晾一晾后放入冰箱。这样即使虾死后其红色也不会消失，而且最主要的是，这样做可以保住虾的鲜味，口感与活虾没有区别。

欲存蟹先养蟹

将蟹放入一个敞口比较大的容器里，放进沙子、清水、芝麻和打碎的鸡蛋，装活蟹的容器应放在阴凉的地方。

米糠存咸肉

保存咸鱼、咸肉等可选用米糠，将咸鱼、咸肉埋在米糠下可以起到保鲜的作用。如果没有米糠，在咸鱼、咸肉上撒一些丁香、花椒、生姜、玉米粉等，也可保持其味道不变。

适“温”存马铃薯

存放一般温度在5℃左右为宜，温度过高马铃薯会生芽或腐烂，温度过低马铃薯易冻伤不能食用。一般应将买来的马铃薯散放在阴凉的地方晾几天，直到把外皮晾干。千万不可将马铃薯放在阳光下暴晒，否则马铃薯皮变绿就不能食用了。最后应把马铃薯用通风的袋子装起来，放在干燥处。



干菜叶护白菜

大白菜储存也讲究方法：在购买白菜时，一定要保留白菜外面的部分残叶。因为在白菜保存时，这些残叶可以自然风干，成为保护白菜里面水分的一层“保护膜”。所以，在储存白菜时发现有干叶，也不要轻易除去。另外，不要用纸张、塑料膜等物品单独包裹白菜，这样容易加速白菜的腐烂。白菜买回后，应放在阴凉通风处。

沙埋、袋装存鲜姜

沙埋：应选择外皮无损伤，茎肥厚的大块姜。姜身上有小芽的应掰掉，然后将姜埋于潮而不湿的细沙中或黄土中。冬季要防冻，可放在较暖、干燥、通风的地方，也可埋在花盆或脸盆中。

袋装：如存放的姜不是很多，可装入纸袋或者塑料袋中，在11℃～14℃的环境下存放。

防干缩：把姜用水洗净晒干，放入盐罐中；或把姜去皮，放一些黄酒或白酒密封。

防水存茄子

茄子在存放时一定要注意防水，茄子一沾水微生物就会趁机侵入茄子里面，使茄肉腐烂变质。茄子在生长时不怕雨水是因为生长期的茄子富于生机，可以不断进行新陈代谢，表皮产生一种蜡质物质用以保护茄身。但一经摘下就不进行能新陈代谢了，着水容易变质。



辣椒保鲜妙招

控温控湿法：将辣椒放入专用鲜贮塑料袋放入阴凉的仓室内。温度控制在5℃～10℃，湿度控制在85%，春天温度不能超过8℃，相对湿度不应大于80%。

沙藏法：选择阴凉的地方，挖宽1米，深1米的沟。沟底铺一层细沙，摆一层辣椒，撒一层细沙将辣椒盖住，共摆5～6层。上面盖约6厘米厚的潮湿细沙。每隔15天翻动一次，拣选出不宜再继续贮藏的辣椒上市销售或自己食用。

窖内盖藏：挖半地下式的贮藏窖，把选好的辣椒装入垫有纸的竹筐中，放入窖内。



通风防潮存红薯

要防潮，要通风，不能沾水。贮存温度最好在10℃～16℃，过高或过低都会变质。贮存时切忌不能与马铃薯放在一起，并随时要剔出有黑斑或霉烂了的红薯。



低温存菠菜营养高

将菠菜放在冰箱里冷藏起来是个好办法。实验证明，低温可以在很大程度上减少菠菜中营养物质的流失。

木箱存青椒

用纸将木箱四周及底部垫好后，把青椒放进木箱内，要将木箱填满为好。放于气温低、背阴的地方处贮存。

存番茄应背风

把青熟的番茄挑出来，放入食品袋里，密封，置于阴凉背风的地方。每天打开1次，擦去袋内的水和泥土，过几分钟再把袋封口。等到番茄红了，就不必再封袋子了。



保鲜袋防小黄瓜变干

小黄瓜在常温下会慢慢变干。冷藏保存前，必须先将小黄瓜外表水分擦干，放入密封保鲜袋中，袋口封好后冷藏即可。



亚热带水果保存法

很多人买回水果后习惯将其置于冰箱中冷藏，因为这样做可以使水果变得更加香甜。但是此法不可用于亚热带水果的储存。因为亚热带的水果经过冷藏后不但会使皮和肉变色，还会使水果形成斑点凹陷。如果实在想吃凉一点的亚热带水果，可将水果置于冰箱中冷藏1个小时，但千万不要超过这个期限。



清水存鲜藕

将鲜藕的泥土清洗干净，根部朝下放入水缸或是水桶中，用清水淹没，隔5～6天换一次水。这种方法在冬天可以存两个月，在夏天只要勤换水，保存半个月也是没有问题的。

四季豆的保鲜

购买新鲜的四季豆后，先将其洗净并抽出丝筋，放入6%的小苏打水中煮5～6分钟，捞出后立即放入3%的小苏打凉水中漂洗，然后捞出晾干，到食用的时候再用温水泡开，四季豆依然像刚买来时一样新鲜。



风干存香菜

将鲜香菜的根全部切除，择去烂叶、黄叶，摊开晾晒1～2天，然后编结成香肠粗细的长辫子，挂在阴凉处风干，能长久保存。食用时，用温水浸泡一下，香菜会依然保持鲜绿和清香。

纸袋存鲜菇

买回鲜菇后如果不急着吃或是吃不了的话，可将鲜菇用纸袋包起来，放入冰箱中存放，这样可以使鲜菇保鲜的时间长一些。

挂存、油存蒜

将蒜置于网状的长袋子中，吊在阴凉通风处，可以长时间地保存蒜。也可以将蒜去皮后放入敞口瓶中，倒入沙拉油浸泡存放于阴凉处，此法不但不会使蒜发芽，在炒菜时还可直接拿出来食用，美味又方便。



阴凉处存冬瓜

储存冬瓜时，应选择带有一层完整白霜，表皮不破损的冬瓜。将其放在阴凉通风处，瓜下垫上稻草或木板，冬瓜便可贮存4～5个月。



沙藏冬笋

在纸箱或木箱中先铺一层约8厘米厚的湿黄沙，把完好的冬笋笋尖朝上放入箱中，再倒入湿黄沙，用手拍实，湿沙埋过笋尖6厘米以上，置于阴凉、通风处，可使冬笋保鲜40～50天。

夏季泡菜的存放

泡菜的最佳口味是在做好后的一天内，如果时间稍长一点，口感会差很多。在夏天，有些人喜欢把凉拌菜放入冰箱里，冷藏一下再吃，甚至长时间放在冰箱里，慢慢食用。这些其实对人体都是不利的。尽管有大多数病菌喜欢在正常室温下生长，但有一种细菌也可以在冰箱冷藏的环境下繁殖，它会引发肠道疾病。所以为了最佳口感，也为了卫生，泡菜做好后应该及早食用。

腌存野菜

野菜最好是现采现吃，久放的野菜不但不新鲜，而且营养成分会减少，味道变得很差。若要保存，家庭中一般没有条件做速冻保存，最好腌制。但味道和营养会大不如前，还会限制野菜的制作和配菜。

竹片清水存榨菜

夏季时，可将榨菜放入大口瓶中，再用两片1毫米厚、10毫米宽、长度略大于瓶径的竹片，交叉放入瓶内，抵住榨菜，再取一只碟子，盛些清水，把装有榨菜的瓶子倒立于碟子内，隔绝空气。每次取食榨菜后，再照原样放好。经常更换碟中的清水，即可保持榨菜1个月不变质。



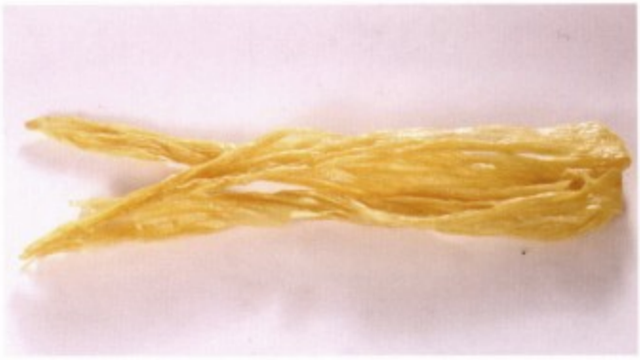
冷藏鲜笋

竹笋是鲜菜，越新鲜越嫩，口感越好，买回来如果不马上吃的话，可在笋的切面上涂抹一些盐，放入冰箱冷藏室，这样就可以保证其鲜嫩度及口感。



腐竹降水储存

含水过高的腐竹可以晾晒，使其水分降低到12%～14%，然后装入食品袋，扎紧袋口，置于33℃以下的阴凉、通风、干燥处。如有生虫现象，则要经常翻晒，让虫子自行爬出，不可用药剂喷杀。



冷盐水存豆腐

将新鲜的豆腐浸泡在冷盐水中，可以使豆腐保鲜5～7天，而且味道鲜嫩如初。若是放入冰箱保存的，效果更佳。



喷酒存豆类

将豆类放入塑料袋中，并向袋内喷些白酒，能防止豆类生虫。存放蚕豆、赤豆时可加几头大蒜进去，能防蛀2～3年。绿豆存放时可在开水内浸泡1～2分钟，将其中的虫卵杀死，然后晒干，密封保存。



“晒”出新鲜花生米

贮存花生米，把花生米放到开水里烫15～20分钟后，趁热拌上细盐，搅拌均匀后晒干（不可暴晒，以免出油），晒到用牙一咬就断为宜。经过处理的花生米失去了发芽能力，这时再用塑料袋装好，即使过1～2个夏季，味道也如同新花生米一样。

冷冻存放鲜酵母

存放鲜酵母的适宜温度是4℃左右，可将鲜酵母放入冰箱冷藏室中存放，这种温度可使酵母保鲜5～7天，如放在冷冻室中可存放一个月以上，但冷冻过的鲜酵母在使用时要用温水慢慢化开。

避光存牛奶

新鲜牛奶最怕光照。因为如被阳光照射1分钟以上，牛奶中的维生素B族会很快消失，维生素C也所剩无几。即使在微弱的阳光下，牛奶经6小时照射后，其中的维生素B族也仅剩一半了。而在避光容器和环境中保存牛奶，不仅维生素不易消失，还能保持牛奶特有的鲜味。所以牛奶取回家如不立即饮用，最好放在避光的地方，或放到冰箱中去。



香油保鲜

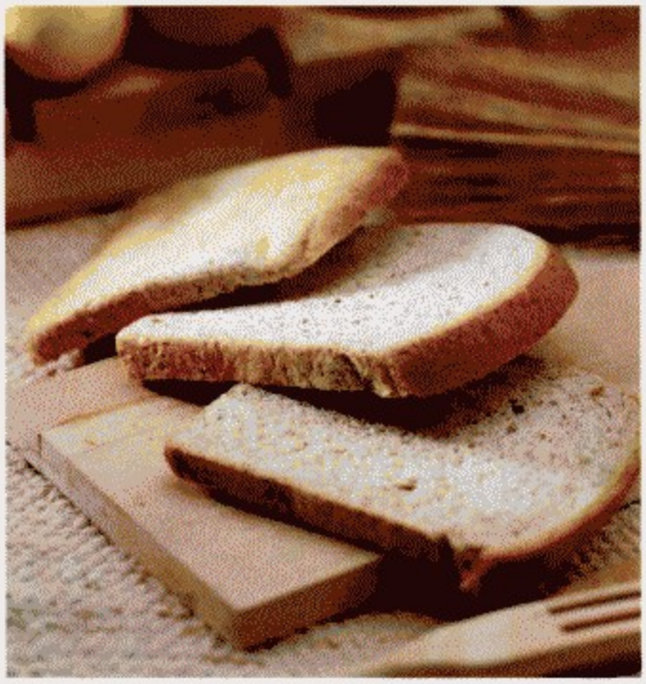
选一小口径的玻璃瓶来装香油，加入适量的盐，摇荡均匀，使盐充分溶解。将瓶塞塞严，置于阴暗处三天后，把沉淀后的香油倒入棕色玻璃瓶中，旋紧瓶盖，置于暗处保存。用这种方法可使香油长期保鲜。

食用油的不“二”法则

贮存时，应放在阴凉、干燥的地方。贮存器一般为玻璃制品或陶制品，而不能用塑料制品或金属制品。一法：可在油里加醋，用塞子塞平；二法：可将油加温后，放入玻璃瓶内，油量以刚好装满玻璃瓶为宜。

芹菜保鲜面包

买来的面包吃不完时，可将面包放在塑胶袋中，同时在塑胶袋中放两根芹菜，然后把塑胶袋密封口，放入冰箱的储藏室中储藏，这样可以使面包保鲜一个星期。



单独存放糕点

糕点存放时，不要与其他食品、杂物放在一起，以免串味，失去应有的口味和特色。存放期间还要注意防止蟑螂、蚂蚁、老鼠等，以免传染疾病。



反复煮沸存卤水

卤水可作多次用途。每次浸完食物后，把姜、葱及卤水料取出不要，把卤水煮沸，冷却后密封放入冰箱内。每过四五天取出煮沸，冷却后又放回冰箱，这样可以保存很久，保存越久，浸之食物更香。

常温存啤酒

啤酒所含二氧化碳的溶解度是随温度高低而变化的，适宜的温度可以使啤酒的各种成分协调平衡。冰冻啤酒不仅会破坏啤酒的营养成分，使酒液中的蛋白质发生分解、游离，同时还容易发生瓶子爆裂，造成伤害事故。



精盐保鲜麻油

在装油的小口径瓶中放入少许精盐，用力摇动至溶化，用棕色玻璃瓶密封置避光处保存。忌用橡皮等有异味的瓶塞。

维生素E防植物油变味

维生素E是一种良好的抗氧化剂，可用一粒维生素E胶丸，刺破后加入500毫升食油中，搅匀，即可防止食油变质。还可以在油中放入万分之三的丁香或万分之二的生姜，也能防止产生哈喇味。

果汁不宜久存

如果果汁的存放时间过长，其中的营养成分就会受到破坏。时间越长，破坏程度就越大，所以过期果汁即使没变质，营养价值也不敢恭维了。另外，瓶口一旦打开，营养就开始丧失，如柑橘、菠萝等无菌果汁的营养可以保存一周左右，而低酸性的果汁如苹果、葡萄的保存时间还不到一周。所以果汁应该是即开速饮。



葡萄酒应短期存放

葡萄酒装瓶后，酒中的原料微粒和酵母还在继续发生变化，使酒逐渐成熟、老化，时间一长，最终结果是走向变质。短期存放葡萄酒，也要存放在通风阴凉的地方，否则阳光直射也会导致变质。



避光通风存药酒

药酒贮存宜选择温度变化不大的阴凉处，室温以10℃～20℃为宜，不能与汽油、煤油以及有刺激性气味的物品混放。夏季贮存药酒时要避免阳光的直射，以免药酒的有效成分被破坏，药酒的功效降低。



米酒保鲜法

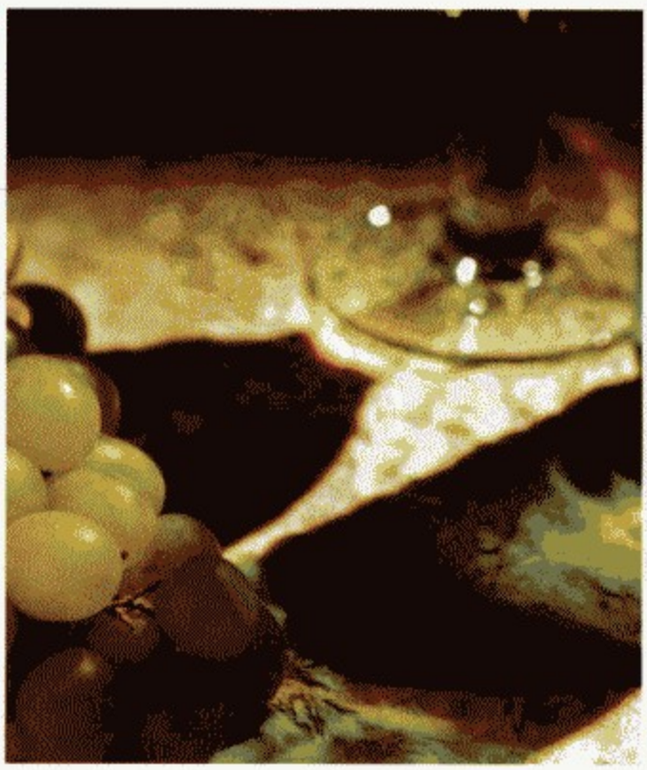
在未煮的米酒上放1个鸡蛋，米酒的保鲜时间就可延长2.5倍。米酒用完后，即使鸡蛋的蛋壳颜色变深，但鸡蛋仍可食用。

料酒开启不久存

料酒开启后酒精度数低，容易招致细菌，引起变质，如果在灶台等高温环境中长时间与空气接触，料酒就会产生酸味，变得浑浊不清，不能再发挥应有的作用了。不过，如果由于料酒本身的纯度不够，会在开启的料酒瓶中出现沉淀物——酒脚，这不是变质现象，仍然可以放心食用。

避光存水果酒

存水果酒时温度应保持在8～25℃之间，相对湿度75%～80%左右。不可与有异味的食物存放在一起，不宜放在阳光下直射，因为阳光的照射会加速水果酒质量的变化。



巧存醋

醋中所含的醋酸，有很好的杀菌和抑菌作用，但也有些霉菌耐酸，使醋变淡，产生霉臭气味。因此，买回的散装醋应先用纱布过滤，然后加热煮沸，冷却后装入洁净的瓶中，盖严备用。

分类贮罐头

水果罐头的贮存温度为15℃以下；畜禽类罐头的贮存温度为30℃以下；其他罐头贮存温度为10℃以下。

茶叶与有异味的东西分开存

茶叶是不应该与有异味的东西放在一块存放的。茶叶中的高分子化合物，性活跃，如果与香皂、樟脑、卷烟等物品同放，茶叶会很快吸附它们的气味，本来的清香味道会发生变化。因此，要严防与有异味的物质接触，贮茶容器也必须保持清洁无味。



苹果可松散食糖

食糖应贮存在玻璃器皿或瓷缸内，盖好盖子。如果已出现结块现象了，则应在贮存器皿内放几瓣苹果，将盖子盖严，过不了多久，糖块就会松散开来。



密封储盐

碘盐遇热、受潮、风吹和日晒等均可使碘盐挥发。因此，应将买回的碘盐放入有盖的瓶、罐内，不可开口存放。在炒菜或做汤时，尽量晚放碘盐，以减少碘的挥发。

加料存酱油

酱油存放不当，总会有一层白醭附在酱油的表面，影响酱油的品质。若在酱油瓶中放入少量花椒、茴香、蒜瓣或2段大葱白，可起灭菌防腐作用。



香烟纸保存柠檬

柠檬除放入冰箱内保存外，还有一种方法：即把每一个柠檬用香烟纸或羊皮纸包起来放进干沙土中，这样可以保存数月之久。



塑料袋存板栗

将板栗装在塑料袋中，放在气温稳定的地下室内。气温在10℃以上时，塑料袋口要打开；气温在10℃以下时，将塑料袋封口保存。初期每隔7～10天翻动一次，1个月后，翻动次数可适当减少。



保鲜袋保松花蛋原味

很多家庭把松花蛋放到冰箱里保存，甚至冷冻起来，其实这样的储存方法是不正确的。贮存松花蛋的最好方法是放在塑料袋内密封保存，一般可保存3个月左右，风味不变，您不妨试试看。



蜂蜜、酱油存猪肉

方法一：在肉面上均匀地涂一层蜂蜜，挂在通风透气的地方。

方法二：把鲜肉切成块状，放进盆里，将经过消毒的酱油倒入盆里，刚没过肉为好，将盖子封上。这样贮存的肉在夏季可放20天左右，春季可存2～3个月。

坛存腊肉味道鲜

将一口小且干净的坛罐置于一个干燥阴凉且已洒好石灰的地方，把腊肉放进坛里(腊肉的量以刚填满坛子为宜)，用布蒙住坛口，再盖上坛盖，这样可保存4个月。



鲜蛋竖放不易坏

鲜蛋放一段时间后，蛋黄容易粘壳或散黄。这是因为放的时间长了，蛋白中的黏液素在蛋白酶的作用下慢慢变稀，失去固定蛋的作用。如果把蛋大头朝上竖放，蛋头内有一个气室，里面的气体就会使蛋黄无法贴近蛋壳。因此，鲜蛋竖放，不易粘壳或散黄。



姜存蜂蜜

想要使蜂蜜长久保质，可将蜂蜜存放在玻璃瓶或陶瓷罐内（不可放入塑料罐或金属器皿中），再以每500克加1片生姜的比例放入适量姜片，密封后放在干燥、阴凉、通风处存放，可使蜂蜜长期保鲜。

核桃肉的复鲜

核桃肉很容易变干，剥壳后的核桃肉更是如此。这时，将已经变干的核桃肉置于淡盐水中浸泡1～2天，取出后就会发现核桃又新鲜如初了。

延长西瓜的“寿命”

在不产生异味的前提下，贮藏西瓜的温度越低其口感风味越好。但低温易出现冷害，影响瓜的外观。因此，贮期短时间可采用较低的贮藏温度；贮期在20天以上时，贮藏温度可稍稍调高。贮藏西瓜可采用堆藏或架藏，选择阴凉干爽的空房或凉棚，在地面铺5～10厘米厚的麦秸，码瓜2～3层高，或者搭架摆放。贮藏期间注意通风去湿，勤检查，及时清理不耐存放的病烂瓜。



虾皮的生晒储存

先用淡水洗净新鲜的虾皮，捞出沥干，然后摊开晒干，再贮藏在干净的罐里，加入几瓣大蒜，最后密封罐口。虾皮便可长期保持鲜美。



堆码储存萝卜

储存萝卜可使用堆码贮存法。将萝卜在窖内四壁堆码存放，高度约1米左右，中间须预留过道，窖温保持在1℃～3℃为宜。这种土法贮存能使萝卜在低温湿润且通气的良好环境里安然过冬，保鲜期可长至次年“立春”。



面粉保存用塑料袋

面粉的保存工作不是很容易，在春、秋、冬三季最好是用塑料袋装，特别是在夏季更是应该用塑料袋。夏季雨水多、气温高、湿度大，面粉在布袋里不仅容易生虫，还很容易吸潮结块，进而被微生物污染发生霉变，可以说夏季是一年中保存面粉最困难的时期。如果用塑料袋盛面，利用“塑料隔绝氧气”的原理使面粉与空气隔绝，这样面粉既不易生虫，也不反潮发霉。不过，已经受潮的面粉就不能再往塑料袋里放了。

低氧储存香菇

香菇储存可采用二氧化碳低氧防虫杀虫，可不受自然气候的影响，不生虫，不发霉，不变质。

用聚乙烯薄膜制作一个能密封的罩子，大小自定，一般可容5～10吨为宜。罩子呈长方形，顶端留两个检查口。堆放时将成件香菇袋口解开，堆成长方形或正方形，成堆分三层，下层放防潮剂，中层存放香菇，上层放吸潮剂，然后盖罩密封。

排除罩内空气，充入二氧化碳气体，一般浓度达到60%左右，稳定24小时，可将虫全部杀死。

通过检查口随时检查香菇的储存情况，测定二氧化碳浓度，根据实际情况进行增减稳定控制。

防止白酒挥发

白酒的储存应尽量选择清洁、干燥、光亮且通风的地方，相对湿度应保持在70%左右为宜，如果温度较高容易使瓶盖霉烂，所以贮存的温度不能高于30℃，并严禁靠近烟火。储藏白酒的容器封口要严密，以防酒的自然挥发及霉烂。



水果保鲜剂保鲜香蕉

水果保鲜剂是采用蔗糖、淀粉、脂肪酸和聚脂物配制成的一种“半透明乳液”，既可喷雾，又可涂刷，还可浸渍覆盖于很多水果蔬菜的表面。香蕉不容易存放，使用水果保鲜剂可使其保鲜期长达200天以上。这是由于这种保鲜剂在蔬果表面形成一层“密封薄膜”，完全阻止了氧气进入蔬果内部，从而达到延长水果熟化过程，增强保鲜效果的目的。



葡萄摘粒储存

应该说在水果中最不容易保存的就是葡萄了，在炎热的夏天葡萄最多只能保存一天就会变质。想要使葡萄常吃常鲜，就需要掌握有效的储存方法。储存葡萄时，可以把葡萄一粒粒摘下来，去掉葡萄的果茎后，用布将颗粒包起来，置于冰箱的冷冻室内。吃时再取出，不仅保留了葡萄原有的鲜味，还可以给人带来清凉之感。



择菜心存生菜

生菜营养丰富，色泽鲜艳，但生菜只要放一段时间就会逐渐变软并变色。这时可将菜心择除，然后将湿润的纸巾塞入菜心处让生菜充分吸收水分，等到纸巾较干时将其取出，再将生菜放入保鲜袋中冷藏。这种保鲜方法可以延长生菜的青春期限。

去皮水果的保鲜窍门

水果在削去皮后，如不马上吃完，过一段时间空气会对水果起氧化作用，使其表面变成浅棕色，非常难看。此时，如果将削皮的水果浸泡在凉开水中，既可防止氧化又可以保持原有色泽，还可使水果清脆香甜。

小苏打溶液存柑橘

柑橘好吃但保质期不够长。若想长时间存放柑橘，可以在挑选柑橘的时候选择表皮光洁、颜色鲜艳的柑橘，并且将这些鲜柑橘放在小苏打溶液里浸泡1分钟，取出来晾干后装进塑料袋密封。这样就可以保证柑橘较长时间内都很新鲜。



白菜叶保鲜韭菜

大白菜叶子不仅美味可口，还是保存其他蔬菜的好帮手。冬季购买回的韭菜、蒜苗等青菜，如果一时吃不完，可用新鲜的大白菜叶子包好，放在阴凉的地方储存，这样可以使青菜保鲜多天。



沙藏山药

山药（别名：薯芋、薯药）为薯科多年生草本植物薯芋的块根，冬季采挖。山药中富含碳水化合物和蛋白质，据测定，细长毛山药每500克含蛋白质7.1克、糖67克、钙67毫克、磷200毫克、铁1.4毫克、热量296千卡，还含有丰富的维生素A。储存山药时，可以将山药埋在沙子下面，这样可以使山药存放很长一段时间。



油麦菜的贮藏

储藏油麦菜时应注意其温度和湿度的掌握。一般情况下油麦菜的贮藏适宜温度为0℃，适宜相对湿度95%以上。进行贮藏时，要求油麦菜的质量要高，叶片不要太嫩，水分含量宜低，收获时要轻拿、轻放，避免损伤。这样的油麦菜才可以保证储存的新鲜度。

存放洋葱防发芽

洋葱如果长期存放，就很容易发芽。由于洋葱是贮存养分的球茎部分，故一发芽生长，需要消耗养分，球茎就会缩小，味道也就比较差了。最好的存放方法是吊在通风且阳光不会直射的地方，或摆在冰箱的蔬果格里面。不过一定要用塑料袋包着，以免沾水腐烂。

保存于常温下时，只要用锡纸包着就不用担心发芽，尤其是用剩一半时，不要直接搁在厨房角落里，如果真的发芽了，出来的嫩芽可代替大葱做菜。

豆类的保存

红豆、绿豆、蚕豆、黄豆、豌豆等豆类食品很容易生虫，比较难以保存。在存放这些豆类时，将其导入网篮中，连篮带豆子浸泡在沸水中，快速地搅拌半分钟，这样可以杀死豆子中的虫子和虫卵。出水后立即倒入冷水中将其冷却，再将豆子放在阳光下暴晒直至干透，将豆子装入罐内，在罐口处放置几瓣大蒜。这样处理过的豆类就不会再受到虫害的侵袭了，而且至少可以保存半年以上。



Tips

小窍门

生活妙招

去除热水瓶水垢

用久了的热水瓶，瓶胆内往往结上一层水垢，将小苏打、盐水灌入瓶胆，再加入一点碎蛋壳，盖上瓶塞频频摆晃，即可除去水垢。

防衣物脱色法

主要针对的是红色或是紫色等颜色鲜艳的纯棉衣服和针织品。方法是在洗涤这些衣服之前，在水中加一些普通的醋或者是撒一点盐泡上一会就可以了。但是醋的量不能太多，否则容易给浅色衣服染色。如果能够经常这样清洗衣服就可以保证衣服的颜色光艳如新。

盐水的清污解毒法

当手沾附有毒物质（如硫磺、水银）时用盐搓手部，即可清污解毒。若遭蜈蚣、蝎子蛰伤，立即用细盐一汤匙和热水调敷患处，能起到减痛消毒的效果。吃水果时，用盐水洗刷水果表皮（特别是无法除去表皮的杨梅类水果）后，再用清水冲洗干净。这样可除去水果皮上隐藏的蛇、虫、蝎类的毒素，起到清洁消毒的作用。

醋可预防感冒

为防止呼吸道传染病的发生和流行，可关闭门窗。以一间房屋用醋150毫升（三两）熏蒸消毒，对流行性感冒、百日咳、麻疹等有明显的预防效果。

清除地毯灰尘

除去地毯上的灰尘，取极细的食盐撒在地毯上，用扫帚在上面扫，扫时要先把扫帚浸在肥皂水中煮一下，食盐可吸附灰尘，使地毯具有光泽。灰尘多的部位，应先用浸过肥皂水的扫帚打扫1～2遍再撒食盐。注意扫帚要不时地放在肥皂水或清水中浸洗，如果发现地毯绒毛脱落，可用稀薄的水胶从反面把它们粘住，以免进一步脱毛。

喝醋防晕车

晕车、晕船者在出发前先饮一小杯醋（温开水冲服），能有效消除或减轻晕车、晕船的症状。

玻璃器皿的清洁

玻璃器皿好看但很容易留下污渍。这时可以选择用醋来清洗容器。取醋一大匙、氨水（即阿摩尼亚）两小匙、清水半盆混合起来，用布蘸着擦拭玻璃器皿、家具等，能擦得特别光亮。

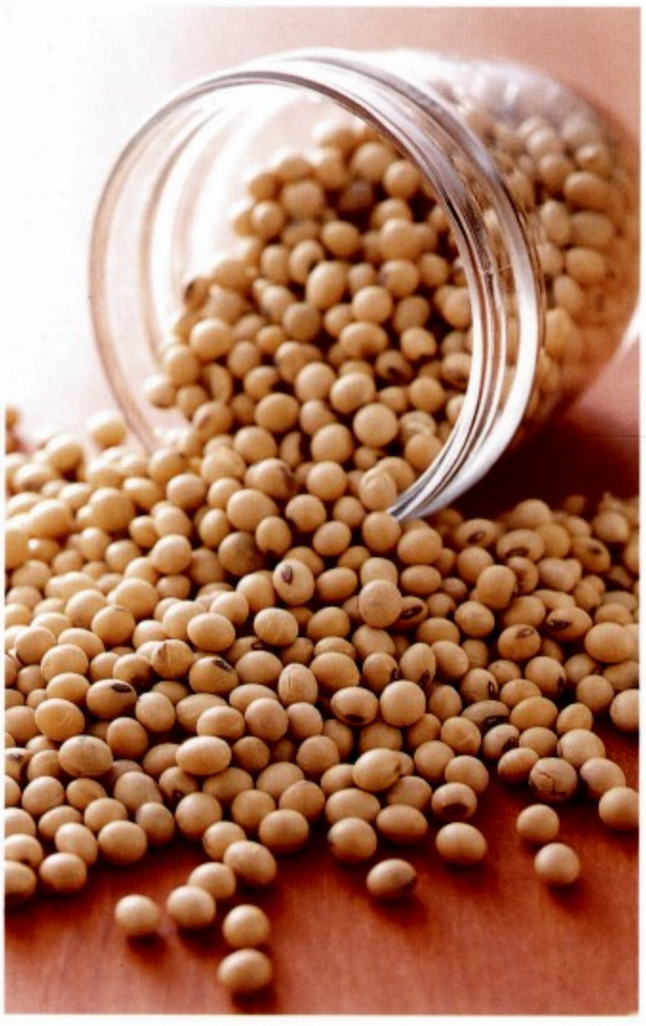


醋泡大蒜治鼻炎

将干净、去皮的大蒜瓣放水中浸泡一夜，滤干倒入食醋浸泡50天后即可食用。每天吃2～3瓣醋泡大蒜，并饮用经稀释3倍的醋浸汁，可解热散寒、预防感冒，有强身健体之效。鼻炎患者可用一小瓶口的瓶子装入醋泡大蒜的醋汁，每晚看电视时用鼻子闻之，半个月后效果明显。

醋泡黄豆防动脉硬化

将炒熟的黄豆放入瓷瓶中，倒入食醋浸泡。黄豆与食醋的比例为1：2，严密封口后置于阴凉通风干燥处，7天后食用。每次服15～20粒，每日3次，空腹嚼服。有防治高血压与降血脂、降胆固醇的作用，可预防动脉粥样硬化。



盐水明目

在做完正常的清洁后，用半盆温清水，撒上少量盐让它融化，将脸部浸泡在淡盐水中，在水中睁开眼睛，上下左右活动眼球达到用淡盐水洗眼的效果。不出两个星期，你会发现你的眼睛变得明亮且炯炯有神起来。

盐水催吐剂

当食用了不干净的食物，有可能会导致轻微中毒时，或者喝了太多的酒导致胃不舒服时，可以调制浓的盐水饮用，这样做可以促使堆积在胃中的食物吐出来。

醋防老年病

醋对眼花耳聋、记忆力减退、牙齿脱落、头发稀少、皱纹增多、皮肤松弛、四肢无力、易疲劳、食量减少、性功能降低等各种内分泌下降等均有很好的效果。中老年人养成饮醋习惯后，各种衰老症状均会得到缓解和减轻。视力、听力、记忆力、性能力等均会很大程度地得到改善。

解酒

利用醋能对抗和缓解酒精的抑制作用，增加胃液分泌，扩张血管，利于血液循环，提高肝脏代谢能力，增强肾脏功能和利尿等功能，促使酒精从体内迅速排出，从而减轻或延缓酒醉状态。

醋加冰糖治咳喘

将冰糖捣碎后浸泡于食醋中，浸泡2天待冰糖溶化后即可服用，咳喘多痰者在早饭前、晚饭后可服10～20毫升，有良好的疗效。

消化脂肪与糖

醋里含有氨基酸和有机酸等物质，醋所含有的氨基酸可以促使体内过多的脂肪转变为体能消耗，还可以消化身体吸收的糖、蛋白质，让新陈代谢顺利进行。适当地喝醋，不仅可以以减肥，还可以促进身体健康。醋能消减造成肥胖的两大凶手——脂肪与糖，因此喝醋可有效减肥。



醋泡玉米降血压

取玉米500克煮熟滤干，加入食醋1000毫升浸泡24小时，再取出玉米晾干。每日早晚各嚼服20～30粒，有明显降血压作用。

治肝顺胃用食盐

肝气胃痛是胃痛患者常见病状，可用食盐加茴香热敷。取大茴香31克、小茴香16克，捣碎。加粗盐400克～500克，将药料一同炒热后放入布袋内，用毛巾包裹后趁热敷胃部和背部。可使胃部的痉挛部位松弛舒畅，起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。

盐水可除漆味

新油漆的墙壁或家具总会散发出一股浓烈的油漆味，让人呼吸不畅。这时可在地板上放置两盆冷盐水，1～2天后油漆味自然会消除。

去除墨迹

衣服染上墨迹较难洗时，可先在清水里搓洗，然后再取几粒饭与食盐拌和，放在有墨迹处搓洗，再放到清水里搓洗，一次洗不干净可重复几次，即可除去墨迹。

醋拌面粉治扭伤

当撞伤或扭伤时，可以将120毫升的醋与100克面粉调成糊状，抹在纱布上贴于患处，再在纱布外层贴一张油纸，以绷带绑好，这样可以有效地治疗扭伤、撞伤。



五味调料除菜籽油异味

菜籽油有一股菜籽的异味，炒菜时，这股味道往往会影响到菜的口味。用什么方法能清除菜籽油中的异味呢？把油烧热后投入适量生姜、蒜、葱、丁香、陈皮同炸片刻，不仅油的异味消除，而且还散发出香味。另外，用菜油炸一次花生米，异味也会消除，炒出的菜肴香味可口，并可做凉拌菜。

白萝卜清除油中残渣

炸完食物后的油留下一些残渣并变得混浊，而且含有大量的胆固醇，可将白萝卜切成厚圆片，用筷子把萝卜戳几个洞，放入剩油中炸，残渣会附着在萝卜片上，取出清除残渣，再反复放入锅中炸，混浊的油可变清澈，而且胆固醇的含量也会大大减少。



啤酒瓶盖刮姜皮

老生姜去皮用刀及刮皮器具往往去皮太厚，尤其一些凹陷处更不易去掉，此时用尽量完好的啤酒瓶盖作为刮皮工具，极易轻巧完整地把姜皮去除。



油锅起火不要慌

炒菜时由于油温过高，常常会导致油锅着火。有的家庭主妇一看见油锅着火，立即慌得六神无主，甚至还有人想用水来浇灭油锅中的火。其实，解决油锅起火的方法很简单：立即盖上锅盖，由于和空气隔绝，油火即自行熄灭；如有青菜在旁，放入几片青菜叶，油火也会自行熄灭。



淘米水的妙用

从市面上买回的肉，有时会沾上灰土等脏物，用自来水洗不干净。如果用热淘米水洗两遍，再用清水洗一遍，脏物就被清洗干净了。

砧板用久了，会产生一股腥臭味。可将砧板放入淘米水中浸泡一段时间，再用点盐来洗擦，最后用热水冲净，砧板上的腥臭味就可以消除了。

新买来的漆器用具有一股漆味，如用淘米水再加少许食醋，用柔软的干布蘸来擦抹漆器用具，上面的漆味就可除去。

菜刀、锅铲、铁勺等铁制炊具，在使用过后，浸入比较浓的淘米水中，可以防止生锈。

熬猪油无杂质

熬猪油经常有很多杂质，这是猪油渣的碎屑所致，不妨试试这种熬猪油的方法：熬猪油时，先在锅内放入少量水，再将切好的猪油放入熬制，这样熬出来的油，颜色晶亮而无杂质。



巧估油温有妙法

家庭厨房中开油锅，一般很难掌握油温，这儿介绍一种简便而巧妙的方法。将一根新木筷插入油锅内，如果油一下子就沿着筷子传上来，油温约为85℃以上；若有小泡泡传上来，油温约为75～85℃左右；当泡泡一个接一个冒上来时，则油温约为70℃左右。

巧除杯底污垢

不论是茶杯、刷牙杯，还是花瓶，时间一长杯底就会出现很难清洗掉的污垢。这时，将用过的塑料牙刷，用锡纸包住牙刷的头，点上一根蜡烛，将包好的牙刷头放在火上烤几分钟，待稍微冷却一会，打开锡纸，用钳子钳住牙刷头往外弯过来，冷却变硬就可以轻松去除鳖如茶杯底部和花瓶底部（不能用手够着的地方）的污垢。



电冰箱的省电招数

电冰箱应及时进行除霜，电冰箱在制冷过程中，箱内食品散发出的水汽和空气中水分，均会在冷冻室的表面凝结成霜。霜层会影响冷冻室的制冷能力，从而增加电冰箱的耗电量。当冷冻室内冰霜的厚度达到10毫米时，电冰箱将会比正常情况增加1/3左右的耗电量。

减少电冰箱的开门次数，电冰箱门开的次数越多，耗电就越大。每次电冰箱开门时间的长短直接影响电冰箱的耗电量。若一次打开冷藏门的时间为1分钟，则冷藏室内温度从5℃约上升至20℃左右，关上冷藏室门再使温度降至5℃，则压缩机需连续工作近20分钟。

巧除茄克污渍

浅色皮茄克穿脏了，若是小面积的污渍，可用橡皮擦拭。若是污渍面积较大，又很脏，可用蓖麻油10克、松节油45克、黄蜡40克、松香5克调成糊状并稍微加热，然后涂在皮革上反复擦拭，直到皮革洁净发亮为止。

番茄酱让金属厨具焕然一新

金属厨具用久了会失去原本的光泽，用湿纸巾蘸上一些番茄酱，轻轻涂抹在那些失去光泽的金属厨具上，如水壶、高压锅等，停留5分钟后，用热水冲洗干净，然后快速擦干。番茄酱中的醋酸成分能与金属发生反应，让厨具瞬间焕然一新。



苏打加醋清通下水道

下水道是人们倒污水的地方，但有时不小心将洗菜的水倒下时，由于水中有菜的叶子等东西，久而久之就容易使下水道堵塞。下水道阻塞不必马上叫管道工，你可以先试试把半杯黏苏打粉倒入下水道，再倒半杯醋。苏打与醋中的酸发生反映，可以除去管道中黏乎乎的东西。

冷敷去“口香糖”

有时会不小心粘上别人乱吐的口香糖，既不卫生又不容易除掉。这时可以用袋子装些冰块按在粘口香糖的地方敷几分钟，待口香糖变硬后便可轻松去除。

巧剥橙子皮

橙子美味但皮不好剥。剥橙子是用一个钢勺把橙子蒂部挖掉，挖一个比勺子略大的圆，然后把勺子贴着橙子皮插进去(勺子的弧度贴合橙子皮的弧度)，一点一点撬开橙子的表皮即可。这样剥橙子，既快速，剥出的橙子也很完整。



白酒治感冒

方法：白酒30克倒入碗内，用一个小碟蘸酒刮前后胸，直至皮肤发红发热为止，然后再喝一碗红糖姜水，盖好被子，不过一刻钟便大汗淋漓，一次便可痊愈了。



葡萄酒的妙用

如果在做菜时，火腿用不完，夏天炎热不宜存放，你可在开口处涂些葡萄酒，包好后放入冰箱便于存放，且可保持原有口味。

利用水果网套保护餐具

买水果时常附有网状套，将这些套子留下，大有用处。利用这些套子来包装餐具，保护效果佳，而且还可以重复利用，很环保。如果是大尺寸的餐盘，则可改用餐巾纸保护，在每个盘子中间夹一张餐巾纸，即可避免彼此碰撞受损。

柠檬巧洗白衬衣

每次把压在箱底的冬天的白衬衣翻出来时，常会发现白衬衣颜色已经变得暗黄了。如何让衬衣变白，有一个小常识：往温水里加点柠檬汁，或是在水中放入两片柠檬，然后将洗后的白衬衣浸泡10分钟，就能使白衬衣变得亮白如新了。

白色的衣物日久变黄，是衣物纤维中的某些物质和氧气化合的结果，而柠檬中含有大量的柠檬酸和维生素C，维生素C有比较好的抗氧化性，能够将这些氧化物还原，从而使衣物恢复从前的洁白。



姜的妙用

生姜含姜辣素、水杨酸、姜酚等多种化合物，对夏季许多病症有良好的防治作用。

止腹痛、止吐泻。盛夏时节气温高，各种病菌繁殖活跃，若稍有不慎，则容易引起腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状，所以适当吃些生姜或者喝些姜汤，能起到防治作用。

消夏解暑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快醒过来。对一般暑热，适当吃点生姜大有裨益。

孜然的妙用

孜然口感风味极为独特，气味芳香而浓烈，磨成粉末或研碎后，用于烹调牛、羊肉等，不仅去腥解腻，还能令肉质更加鲜美，增加人的食欲。孜然用于菜肴时还有防腐杀菌的功效，有一定的药用价值。中医认为，孜然可醒脑通脉、降火平肝，有祛寒除湿、理气开胃、祛风止痛的药理作用。



顽皮的拉链又变乖

买来的衣服，或是放了很久的衣服，拉链总是会不顺，尤其是早上匆匆忙忙顺手拿起来要穿，遇上拉链不顺更是令人着急。这个时候不妨试试用铅笔在拉链上来回摩擦，这样一来拉链不顺的状况应该会有相当显著的改善。这是因为铅笔芯中所含的石墨可以在拉链咬合的地方产生润滑的功效。如果衣服是白色或浅色的话，可以用蜡烛来代替铅笔，也会有很不错的效果。

用热水清洁领带污渍

如果领带沾上了果汁，可用热水将污渍处洗净或用氨水溶液洗一洗即可去除。沾上咖啡液、茶水或有霉斑时，也可用热水浸泡污处。如沾上了口香糖，应先用小刀轻轻刮去，再用四盐化碳素洗净。



巧用豆腐渣除桐油渍

心爱的衣服不小心沾到桐油渍，不知用什么方法清洗或者因清洗方法不当而不能再穿，多可惜啊。有一个非常简单的好方法，让您轻轻松松去除污渍，那就是用豆腐渣擦洗，然后用清水漂净即可。

用醋把洗衣粉洗干净

冬天最怕的事情就是洗衣服，尤其是厚厚的棉衣，不但洗涤起来比较困难，漂洗时洗衣粉也很难清干净。如何洗涤才能把洗衣粉清洗的干干净净呢?

深色的衣服如果清洗不干净，晒干后就会有白色的渍，一不小心穿出去，可就给自己难堪了。不过，有一个好办法，适用于清洗任何衣物：在清洗第一遍的时候，加一点醋在水里就行了。陈醋颜色比较深，如果你怕衣服被染色，最好就用白醋。再次漂洗的时候，就不会总觉得有粘粘的洗衣粉了，很管用呢，不信你也试试!

清洁球巧擦鲜藕皮

鲜藕做菜须去皮，但用刀削往往削得薄厚不匀，削过的藕还容易发黑。若用金属丝的清洁球去擦，不但擦得又快又薄，就连小凹处都能擦得干干净净，去完皮的藕还能保持原来的形状，既白又圆。

巧洗衣服更快捷干净

洗涤尼龙、化纤衣服、窗帘或台布的时候，漂洗的水中加些白醋，能够减少其所带的静电，从而使它们易清洁。

衬衣领和袖口不易洗干净，洗前可在衣领、袖口处均匀地涂一些牙膏，用毛刷轻轻刷洗一会儿，再用清水漂清，即可干净。

将蛋壳捣碎，用布袋装好，放入热水中泡几分钟，用此水洗衣服，可清洗得格外干净。

新买的衬衫，穿前用棉花球蘸上优质的白汽油，在领口和袖口上轻轻擦拭一两遍，等汽油挥发后，再用清水洗净。这样，当以后穿着该衬衫时，领口和袖口弄脏了或沾上污渍，就容易清洗。

巧用碱洗出放心菜

先在水中放上一小撮碱粉或者是无水碳酸钙、冰碱、结晶碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5分钟，把碱水倒出来，再用清水漂洗干净。



[General Information]
书名=大厨不传的1001烹调秘笈
作者=金版文化主编
页数=264
出版社=长春市：吉林美术出版社
出版日期=2007.01
SS号=11819798
DX号=170800008754
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=170800008754&d=E68A08F14421D6DE35CD584D09928400E

版权
序　调配你的美味生活　　康贤书食材窍门选购诀窍选豆荚饱满的四季豆
　　观蒂识茄带“花”黄瓜水嫩嫩无氨有须鲜豆芽干煸四季豆芹菜叶越少越好
　　菇蒂辨冬菇无斑山药最健康观“假茎”辨韭菜一看二摸辨黄花菜花球识花菜上好莲子生吃甜
　　肉质细嫩选红枣乌黑有光好黑枣洁白朵整优质银耳冰糖莲子羹据花蕾选西兰花
　　叶片薄、平为嫩苋矮茸白叶好青菜“沙沙”作响好花椒三点辨辣椒粉真假看果瘤挑苦瓜只只分明是好虾
　　背鳍鱼翅最佳四“看”选河蟹区别河蟹的雌雄豆花虾仁厚实海参质量佳

　甲鱼新鲜腹甲白厚身花胶为上品看果肉选桂圆干切口分辨水盆禽鲜活大闸蟹夹力大上品里脊肉色鲜
　肉粒均匀好腊肠好香肠好硬度颈软为嫩鹅糖醋里脊看、摸、闻识牛肉
　新鲜猪肝有弹力浅红猪腰最新鲜毛光肉厚好鹌鹑雄鹧鸪更滋补腊鸭越重越好选沾手的蹄筋闻、尝、抓、冲选大米
　粉丝的选购看、泡、拉辨腐竹五法鉴别真奶粉看、闻、捏购面粉好栗配好皮

　果仁丰满识核桃叶均肉厚选百合优质黑米鉴别南瓜百合看、摸、掂、听选西瓜
　成熟芒果最可口“梅花蕉”好香蕉选择熟透的草莓闻味识苹果摸果皮选荔枝脐橙的看与摸
　两看选葡萄真假燕窝的鉴别观皮选菠萝选分量重的柚子根据软硬选猕猴桃灯光识咸蛋
　一摇一掂选皮蛋三“看”挑蜂蜜看、听选鲜蛋好酱油会起泡看、闻、摸选猪肉处理技巧大蒜保鲜用坛子
　蘸水切洋葱开水去菠菜涩味洋葱去羊膻冷水蘸元宵防粘连蔬菜解毒法去臊豆除鸭腥
　胡萝卜汁除鸡腥温茶除鱼腥米酒去冷冻鱼腥味水煮活鱼葱洗猪肠无异味
　　清水浸鹅肠醋洗猪肚牛奶、盐水去牛肝异味清洗虾体污物冷水解冻肉
　　黑枣防酒酸花生米喷酒不生虫鸡蛋保鲜米酒热水烫鱼去鱼鳞水烫、酒灌、盐泡拔鸭毛
　　熟蛋浸冷水去壳纸贴鱼眼可保鲜嫩肉粉让牛肉更鲜嫩　　酸萝卜鸭子咸肉的“以盐退盐”法
　　沸水去番茄皮醋去豆芽腥青椒去蒂再清洗烧三鲜“四水”洗草莓
　　热水去栗衣白菜叶助韭菜保鲜水煮去枣皮盐洗桃子面粉洗葡萄塑料袋裹鱼去鱼鳞
　　盐水冲洗海蜇皮淀粉洗木耳冷水复原冻粉皮木片取枣核枇杷仁脱蛤蜊肉

　　加醋让咸鱼复鲜加醋快发面芸豆除菜油味酒精让醋香起来焯煮去鲜笋苦涩味巧用蒸盘洗豆腐
　　加醋热水烫洗豆芽菜开水去马铃薯皮醉酒杀黄鳝　　口袋豆腐水中清理墨鱼

空心萝卜返鲜芝麻去皮妙法酒去鱼胆苦味冷水加温化蜂蜜沉淀酸菜鱼生熟螺肉的取肉法

分部位取蟹肉敲头宰鸽水烫去带鱼白膜香油泡螺狮爆炒田螺将皮蛋“吹”出来

“抽筋”烹鲤鱼姜醋汁去皮蛋涩加糖使鱼成形沸腾鱼腐乳去肥肉腻味

柠檬汁提升芋头颜色甜面酱去包菜异味手撕莴苣存营养芋儿鸡竹筷逐糖中蚂蚁

牛奶不可冷冻带皮煮老玉米草莓的清洗牛奶、醋煮出洁白的马铃薯梨芯散糖块葱辨有毒蘑菇

生萝卜防骨髓流失次等蘑菇应过冷水巧法洗螃蟹姜返鲜冷冻鸡鸭醋加冰水防藕黑干货涨发冷水泡发木耳

温水涨海参泡发鱼翅火碱泡鱿鱼热水发淡菜盐发蹄筋

银耳的泡发泡发圆蘑菇冷水泡发莲子清水涨竹笙温水发猴头菇碱、醋浸花胶冬夏季的粉丝泡发法沸水发西米

淘米水泡笋干冷热交替泡海蜇海带泡发一昼夜乌鱼子的涨发法二法泡发发菜浸发炸猪皮

生糯米蒸发鱼骨焖发蛤蜊干二法泡海米碱水发鲍鱼循环泡煮发玉米片水蒸发干贝炸发鱼肚泡、蒸发虾米

淘米水涨笋干蛏干的焖干法开水保存葛仙米开水锅焖鱼裙碱发原料不可再上火发制开水烫发干百合燕窝发制法

碱水发鹿茸开水清洗蚶子鸡汤中存放发好干货火发熊掌开水浸鱼骨水蒸口蘑

反复换水发鱼唇开水浸乌鱼蛋油发鹿筋水发猴头菇碱发原料应及时用清水浸泡淘米水浸发玉兰片羊肚菌的温水涨发

白果的泡发技巧泡、煮、焖发板笋盐发猪皮海珊瑚的泡发技巧拳菜的煮发墨鱼的发制技巧凉、温水泡发龙须菜

泡发石花菜温水泡牛鞭泡发腐竹黄花菜的泡发妙招开水发海茄子烹饪秘技煎炸炒烹鱼巧入味

煎鱼放盐的诀窍香煎刁子鱼快速爆炒食物干烧大带鱼怎样烧牛肉不缩

巧炸香脆花生米巧妙炸春卷炸出受热均匀的花生米煎鸡蛋油炸食物不外溅的方法

又黄又嫩的炸豆腐自制炸酱小窍门土豆炖肉油炸土豆先用水煮

食物如何炸出干酥口感怎样煸出葱姜蒜的香味巧炒面条不黏结腊肉炒菜薹炸鸡肉妙法

皮脆肉嫩的炸乳鸽回锅肉怎么炒不油腻巧炒腊肉美味炸鸡块如何炸冷冻食品节约烤肉的时间爽口的炒猪肝熟炒

“炒”的学问生炒滑炒肉片干炒

软炒用电饭锅巧炸猪油炒菜不宜放油过多咸蛋黄炒南瓜丝“焖”的诀窍

各种烹法利弊各异红烧时要待调料上色再加水红烧肥肠炸肉皮要冷油下锅

爆羊肉片无腥味的妙招烧烤蔬菜的诀窍煎出美味的排骨怎样炒腰花“泡”大蒜的家常做法巧炒苋菜蒸煮炖蒸鸡蛋不粘碗

鲜嫩味美的玉米如何煮蒸菜的要点蒸菜要恰当运用火候巧妙蒸红薯如何将排骨蒸滑爽

如何蒸冷冻的面品蒸馒头要诀怎样蒸出特别蓬松的蛋糕水煮烧白不会煮烂的

马铃薯

如何煮出内外皆熟的南瓜豆子煮得烂烹煮速冻蔬菜的方法南瓜饼豆浆应该怎样煮才算熟

煮咖啡的窍门旺火煮牛奶煮牛奶何时加糖煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”

煮鸡蛋壳不破面条加盐煮不易烂糊煮玉米加少量食用碱钟水饺巧煮松脆的新笋

如何将洋葱煮得又软又烂焖煮豆腐干易入味煮蔬菜的小秘诀水煮豆腐煮肉易熟易烂的方法

鲜香可口的厚猪肚猪肚煮熟后再放盐微火炖老鸭水煮肉片蒸炖法

不隔水炖汤法隔水炖法酥肉汤炖牛肉加少量茶叶

核桃煮腊肉除异味炖肉是开水下锅还是冷水下锅鱼丸汤巧煮黑枣

“卤”的制法“炝”菜的方法炝锅蹄花腌牛肉的妙招

醋水渍鱼香味浓巧渍蘑菇酸菜肉丝腌菜咸辣味的淡化

巧腌四川泡菜腌泡菜除霉花腌豆角新法芥末做泡菜泡椒田鸡面食口感柔软的清汤挂面

做包子时碱放多了怎么办怎样和好饺子面葱香饼做馒头时可加一块猪油

煮饺子不粘连轻松掌握和面的方法干面包香喷喷鲜虾包煮面条加食油不粘连

做拔丝元宵的要领煮饺子先放盐龙骨汤煮面条营养齐全又美味醪糟汤圆焦黄酥脆的馒头如何炸

做馒头发面的技巧做三明治的小窍门油炸元宵时火要均匀烤制小薄饼用点啤酒三明治干硬饼干变酥香

汤圆制作小窍门煮面条不结团汤煮元宵的要领蝴蝶面风味面食大全

饭粥煮出亮晶晶的米饭

做好小米饭的要诀开水煮饭节约时间又好吃熬粥不宜放碱巧蒸香喷喷的白米饭饭煮得不够熟时的补救

清粥加盐增甜冰块去除汤中浮油煮粥时要一次性将水放足煮稀饭不外溢怎样炒出松软好吃的米饭煮稠粥又不粘锅

煮菜粥最后放青菜巧煮豆粥煮粥时可放一个小调羹同煮香喷喷的鸡蛋炒饭米饭有焦味怎么办

皮蛋瘦肉粥的烹煮方法煮皮蛋瘦肉粥要预先”腌”米人人爱吃的八宝粥砂锅焖米的简单方法煮粥时要搅拌

煮八宝粥不宜加矾让你的粥更加美味煮粥前先将米用冷水浸泡皮蛋瘦肉粥的“肉”如何处理煮粥时底、料分煮靓汤巧制奶白汤

让浓汤变清的妙招浓汤勾芡技巧酥肉血旺汤汤太咸该如何处理

掌握煨汤的要诀煨汤时配水要合理将浓汤变淡的妙招羊汤鳝丝汤煲龙骨防止骨髓流失

陈年瓦罐煨鲜汤效果好煲鲜鱼汤没有腥味煲出奶白色的鲜鱼汤烧猪蹄加醋促进营养吸收鸡汤鱼糕烤紫菜除去汤中的油腻

鲜橘皮煲汤减少油腻感怎样炖鸡汤更鲜美炖汤时要善用原汤、老汤美味消暑的酸梅汤白萝卜排骨汤三招变靓汤

怎样让汤变浓煨银耳汤宜用“文武”火结合怎样炖出又糯又黏的银耳汤芒果甜汤煮绿豆汤不变色的技巧

巧用保温瓶熬绿豆汤快速煮绿豆汤巧煮酥烂的绿豆芋儿娃娃菜汤煲汤不焦糊

巧做奶味蛋汤美味皮蛋汤让骨头汤无渣的妙法万年青开洋汤怎样炖白鳝汤

巧制甲鱼汤鲜美可口的紫菜汤巧做蛋花汤什锦玉米猪肚汤蛋料理羊油炒鸡蛋香嫩无异味

炒鸡蛋加少量砂糖炒鸡蛋加醋香喷喷自制蛋卷可加适量牛奶蛋煮稀饭要后加鸡蛋鲜玉米鸡蛋饼皮蛋应该怎么吃蛋皮煎得漂亮的技巧

煎制又黄又嫩的荷包蛋煎鸡蛋不粘锅煎鸡蛋不溅油三色水蛋鸡蛋皮用作春卷皮更好吃

如何做出滑嫩可口的炒鸡蛋炒鸡蛋不宜放味精炒鸡蛋如何放葱花牛奶蛋巧炸鸽蛋

巧分蛋清和蛋黄蒸鸡蛋如何不“护皮”怎样蒸出光滑细腻的鸡蛋水煮荷包蛋巧用面粉煎蛋

自制茶叶蛋小技巧完整不破的煮鸡蛋巧煎荷包蛋花样炒鸡蛋

菜料理旺火快炒大白菜

如何炒空心菜更好吃烹调大白菜更鲜香的方法炒青菜前要滤干水吗金沙玉米蔬菜先汆水再爆炒色泽好

炒菠菜去涩味有高招炒菜温度最高时放酒最佳菜豆花炒蔬菜时要盖锅吗

如何烹制蔬菜更清香小苏打或面碱让蔬菜的色泽更好看如何使烫青菜颜色翠绿蔬菜沙拉烹绿叶菜最好不加醋

绿色蔬菜永葆青春牛奶改善菜的色味开水点菜好处多西芹鲜鱿怎样使生的大蒜产生浓烈的香味

炒花生可加适量苏打粉花生油炒菜最好先放盐让花生米几天都酥脆如初湖州千张包烹饪毛豆的正确方法

菜肴放醋的讲究炒豆芽放点醋为好养颜芦荟炒芹菜或西兰花先用开水焯一下

吃春笋怎样去掉苦涩味别有风味的凉拌菜干菜烹调法加柠檬汁的花菜更好吃兰花豆腐炖莲藕选用砂锅

干蒸法让海带柔软可口怎样保持清炒莲藕的洁白海带加醋煮容易烂腰果百合烧豆腐加豆腐乳更美味

保持豆腐形状完整的方法冰豆腐的做法豆腐入味的诀窍黄豆的烹饪法四季豆煸肉炒茄子放醋不变色

茄子不吃太多油的窍门怎样烹制茄子才好吃烹调茄子别忘放大蒜瓣炒茄子先用盐腌渍盐水菜心烧茄子省油的方法

巧烹清淡爽脆的青椒丝青椒过油颜色脆嫩青翠美味的虎皮青椒怎样做山药脆嫩可口茶树菇牛尾炒土豆加醋色味两相宜

怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽甜软的煮红薯芹菜汁白水煮土豆放奶味道好

怎样去除黄瓜的苦涩味妙用白葡萄酒炒洋葱炒洋葱的小妙招不同风味的拌黄瓜蔬菜拼盘去除萝卜异味

“冰冻萝卜干”烧肉冻土豆怪味的去除做拔丝香蕉油温不宜过高烧土豆要变色后加盐升温奶油蔬菜煲烹制菠菜豆腐的要诀

凉拌西红柿宜放盐炒土豆加水应加什么水枝竹、甜竹的烹饪法西兰花炒牛肉糖醋菜中糖醋比例宜为２：１

辣菜中加醋可减淡辣味糖醋汁的做法怎样使拔丝糖浆的糖丝拉得更长酱黄豆松脆爽口的泡黄瓜

如何烹制香菇更易入味怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜吃拔丝香蕉时准备一碗凉开水青豆虾仁炒包菜去除异味

怎样使蒜薹熟透清香四溢的香椿西瓜皮也可做菜菜熟后淋沸油增色增香西湖藕片肉料理火腿涂糖容易煮烂

巧除羊肉膻味做肉馅放盐的比例用小苏打处理肉丝鱼香肉丝巧炒牛肉丝

鲜嫩味美的炒肉片出锅前加醋的肉更好吃炸猪排不收缩的方法宫爆鸡丁如何将腊肉炒得松软

怎样做出肥而不腻的红烧肉红烧牛肉加雪里蕻滑炒肉片淀粉放多少保温瓶焖牛肉夫妻肺片烤肉可放适量蜂蜜

煮龙骨汤加醋如何将肉片炒得嫩滑爽口做肉丸如何调配肉和淀粉的比例红烧蹄筋烧肉加橘皮肉香不腻

如何烹饪牛肉更鲜嫩平底锅炒肉片的诀窍干煸肉丝烤冷冻肉品的方法

肉要煸透用生姜嫩化老牛肉做红烧肉时加少量啤酒红烧肥汤蒸排骨妙用豆瓣酱

美味的蒸火腿冻肉不宜在高温下解冻巧除肥肉中的脂肪烹调咖喱牛肉加适量椰奶锅巴肉片妙用啤酒炒肉片

香浓又入味的排骨汤汁炒肉丝不粘锅炒猪肉片熟得快且鲜嫩的诀窍煮肉烂得快的方法牛肉炒笋味道鲜美回锅肉片火爆腰花加点食醋好

巧炒猪肝加工猪脑的技巧肉丝为什么先滑后炒才好吃搅拌肉馅要往一个方向转动火爆腰花怎样做水焯丸子不易散

怎样炒猪肝才鲜嫩猪肝做菜先洗后泡火爆猪肝火腿宜煮不宜炒

烹调火腿用什么调料耗味火腿的吃法清蒸鸡如何做得鲜滑可口使烤肉松软的方法做饺子肉馅的诀窍烹制滑嫩肉丸的技巧

做咕老肉油炸是关键盐水减轻咸肉咸味法在家自己做鲍鱼冷鸭肉爆炒回热风味独特怎么炒出色泽均匀的木须肉

炖肉不宜撇去浮油炖牛肉不要加锅盖干煸肉丝宜用中火让干硬的牛肉恢复美味怪味鸡柳水鲜料理番茄酱改善海鲜的色泽

怎样烹制冻鱼肉蒸海鲜怎样调味煎鱼不脱皮吃生鱼片的方法旱蒸鱼块夏天吃鱼有讲究

如何做干煎鱼蒸煮鱼时滴少许米酒可去腥味鱼入了锅就尽量不翻动煎鱼火候是关键泡椒鱼头蒸鱼妙用鸡油

炖鱼应该用开水剩鱼清蒸法烧鱼汤用豆油家庭蒸鱼的撒盐法香水活鱼烹调冻鱼学一招

怎样判断鱼丸的生熟烹鱼时不宜过早放生姜鲫鱼炖蘑菇味道鲜美炒虾仁时间不宜过长怎么使咸鱼鲜嫩可口太安鱼烹制鱼虾更美味的方法

做鱼加适量白糖保持形状怎样使回锅鱼恢复鲜美的味道自制美味鲫鱼汤来凤鲫鱼煮白灼虾可加适量柠檬片

烹虾窍门怎样辨别鱼是否蒸熟烹调虾米不宜浸泡太久虾仁上浆更鲜嫩酸辣鱼虾皮烹饪妙法多

烹调虾仁调味要得当海鲜取肉有诀窍烹调虾仁要控制好油温榨菜片片鱼给虾仁上浆不要使用料酒

做虾丸的技巧龙虾下锅宜用大火煮蟹黄汤包鳝鱼宜带血烹饪炸虾片要用沸油酸辣鳝丝汤烹制海参不宜加醋

烹制鳝鱼宜滑炒怎样炒好鳝糊炒鳝鱼配香菜清蒸江团怎样判断螃蟹是否熟透

家庭蒸鱼的技巧如何做鲜嫩的鱼丸蒸煮螃蟹不掉脚的方法巧烹鲜贝海蟹宜蒸不宜煮

虾仁上浆后不脱浆怎样使海蜇皮酥脆五香焦炸蟹快炒蛤蜊口感好

制作蟹油的窍门怎样做蛤蜊汤烹制鱼翅配菜有讲究清蒸甲鱼味道鲜美清汤鱼翅禽料理炖鸡不宜先放盐

怎样让凉烤鸭变得酥脆可口如何将老鸡炖得香嫩可口自制美味辣子鸡丁酥脆可口的炸鸡肉巧制香酥鸭

炸鸡腿蒸出美味的鸡巧做西瓜鸡仔烹制香飘四溢的烤鹅肉巧脱整只鸡鸭的骨架

怎样去除鸡腥味制作脆皮糯米鸡要注意油温巧烹鸡爪登大堂汤味浓郁的老鸭煲煎鸭脯要注意火候炖鸡不要放花椒、茴香调味高手调料小百科教你制作蒜茸辣酱

正确使用酱油姜让菜鲜美起来让醋香起来糖的拔丝功效炒蛋应放少量葱

新鲜存放小磨香油醋让味精更鲜美香菜不可过早出场清炖鸡不宜放花椒大料腌制辣椒黄、绿芥末的用途

冷菜中的花椒正确认识鸡精煮一道美味的咖喱菜肉桂浑身是宝豆豉小吃果酱的功效

芥末菠菜的做法甘草可做的食品何谓“丁香粉”韭菜炒鸡蛋黄酒去鱼腥

香椿的多种烹调法紫苏的功效糖醋菜肴不放味精山楂陈皮茶营养丰富的虾皮

茶叶煮羊奶烹调好帮手——桂皮温开水冲蜂蜜自制奶油巧去芥末辣味松子玉米的做法

勾芡好帮手——淀粉做美味的冰糖梨凉拌藿香减肥有宜的零食——杏仁薄荷食疗术

鱼露的制作鲜美的紫菜汤吃白果当心中毒美味的香菇豆腐烹饪中巧用柠檬汁

宝宝的营养专家“芝麻酱”什么是“砂仁”调和芥末银鱼的烹调方法枸杞的多种食法

选购优质的甜面酱美味出自炸花椒什么是五香粉自制豆腐乳时不可放胡椒橄榄油喜高温烹饪制作香辣豆瓣酱

煨肉豆蔻八角的多种用途亲手制作花生酱亲手制作糯米酒使用番茄酱应先炒一下核桃中的营养成分

存好你的花生油除去菜油异味新鲜黄花菜烹调不当易中毒泡饮菊花茶美丽生活好“滋味”

盐的妙用防止维生素C的流失

保持蔬菜颜色鲜艳防止水饺粘连吸收酒渍防止鸡蛋破裂削皮后的水果不变色去除苦涩味

去腥味为木砧板消毒杀菌炒肉最佳放盐时间快速解冻漂洗活禽血迹使西瓜保鲜清除茶垢

保存生姜去除肉夹气泡发干料驱除蔬菜上的小虫保存红枣适度放盐饭菜也可口清新厨房空气

去除鱼的泥腥味盐水磨刀去除铜锅锈迹防油外溅防牛奶变色除青菜渍、汗渍醋拌鱼先撒盐瓜果消毒

防鱼粘锅去除剩饭异味缩短煮食物时间可口的椒盐味制作盐汽水炒菜为何要放盐

剁蒜末沾盐不粘砧板盐可使肉馅增加黏性炒菜放盐过量的补救方法盐抹鱼防鱼碎醋的妙用防止餐具爆裂

去肉类异味清洗塑料用具清洗煤气炉的喷火头去除铁锅锈斑分解马铃薯毒素去除饮料污渍使老肉变嫩去除手上辣味

消除铝毒帮助消化蛋壳醋液含丰富钙质软化骨刺加快发面速度加强钙质的吸收巧煮马铃薯使胡萝卜更鲜红

保鲜防腐醋的用法为食物“提香”解辣味保护蔬菜的营养成分让醋变香

用醋和芝麻酱炖排骨加醋醋拌海蜇吃时加醋醋浸牛蒡防变色醋水渍鱼可加鲜营养保健丰富的营养素重复冷冻的食品易丧失营养价值

蔬菜不宜久存猪血的营养价值鱼香猪肝多食香蕉可健脑

大枣鸡肉糯米饭治食欲不振炒牛肉不可加碱板栗炖乌骨鸡可补肾强筋烤肉加柠檬汁可防癌不要拒吃蛋黄

吃葡萄不吐葡萄皮姜汁牛肉饭消水肿除湿气压力锅熬骨汤重庆辣子鸡鲜菠萝要经处理才可食

鱼肉的食疗作用巧克力的营养成分以“鞭”补“鞭”不科学

炖羊肉最好吃小米的营养价值姜汁黄鳝饭改善体弱贫血红烧羊肉早晨空腹吃梨治便秘

大豆含钙高野生动物不一定营养高儿童可多食芝麻酱猪肝做汤忌配维生素C含量高的蔬菜酱油防癌蔬菜的营养保健食物新鲜的最佳温度

蕨菜的食用方法扁豆等豆类烹熟才能吃蒜薹生菜功效多做青菜汤如何保存维生素C

生菜配豆腐营养又健康蚝油炒生菜益处多麻辣豆腐多吃辣椒宜上火

菠菜豆腐不同吃洋葱饭健胃助消化香菇晒干后食用营养更丰富胡萝卜下酒会中毒

多吃颜色深的蔬菜止血消食宜吃莲藕萝卜丝鲤鱼汤便秘找大白菜

马齿苋凉拌保健价值高怎样掌握炒菜时油温番茄汁饭健胃消食生吃白萝卜身体好食用蔬菜的表皮

猪肝肾饭食疗功效好菠萝饭养心益智马蹄猪肝番茄要选熟透的吃

炒菜“勾芡”、“挂糊”益处多熟食胡萝卜更营养不可食用隔夜的熬白菜带皮的茄子最营养

短时间炒番茄存营养金针菇煮熟才可食用锅巴三鲜胡萝卜富含维生素A

常吃营养丰富的番茄胡萝卜和肉一起烹调味美有营养体弱之人应远离丝瓜不可过度浸泡香菇蔬菜叶并非老的营养不高

海带配豆腐更营养菠菜可通肠润燥菠菜汁洋葱可抗癌护心

炒番茄的时间不可过长野菜食前应先除异味适时放姜保营养蔬菜应多样搭配食用

女性多吃大白菜可防乳腺癌不贪食胡萝卜腊肉炒菜薹黄瓜生津去渴

蔬菜烹饪好后应马上食用降脂减肥好帮手——冬瓜吃莴苣抗衰老、抗癌

吃萝卜消食顺气做腌菜要腌透、放足盐榨菜肉丝旺火炒菜营养高

吃蚕豆要防“蚕豆病”食用野菜要预防过敏竹笋的营养食疗搭配蔬菜食羊肉

烹饪时的加水之道炒豆芽不能欠火吃红薯不可过量粉蒸排骨花生煮熟才

可吃

南瓜的功效香菜可开胃解毒早餐中搭配鸡蛋好处多黑米煮烂了才有营养

不要吃臭鸡蛋淘米次数不可过多烟笋三丝吃皮蛋放姜醋汁

鸡蛋久煮丢营养鸡蛋与糖同煮无营养蛋黄炒南瓜丝芹菜叶比茎更营养

热油快炒法有何好处不用冷水煮米饭冬天多雾多吃豆腐

多吃核桃益智山药有益健康茶叶煮鸡蛋不利健康铁板海鲜豆腐吃火锅应多放些蔬菜

食物的营养搭配不应食用反复炸过的油吃生姜不要去皮不生吃鸡蛋番茄越小营养越高

吃肉吃蒜营养增半盒饭放置不宜超过 3 小时胡萝卜白萝卜不可一起吃不要焖煮绿叶蔬菜

鲜藕食用时要分段动、植物油交替使用番茄不要餐前吃炒苦瓜先焯水炖肉放蔬菜营养不油腻

多食洋葱有益健康胡萝卜叶也美味不食未熟番茄清炖鸡块切勿进食鲜木耳

炒香食物热量大黑斑番薯不能吃安全食用海带海鲜的营养保健鲜鲫鱼的营养功效

虾不能与维生素 C 同食吃海鲜不能饮用啤酒海鲜生吃应先冷冻椒盐虾螃蟹不与柿子同食

过敏体质少食海鲜海鲜忌与某些水果同食吃鳝鱼一定要煮熟死蟹不可食小龙虾要煮熟再吃

食鱼鳞补营养怎样吃螃蟹美味良药——牡蛎香辣蟹吃活鱼营养不宜被吸收

不要吃太嫩的涮羊肉不生食虾蟹食用蚶子要注意卫生饮品的营养保健咖啡加牛奶有害健康

让煮糊的牛奶恢复好味道牛奶加蜂蜜宝贝你身体冰镇啤酒不能消暑熬汤最后放盐

蜂蜜不能用沸水冲服四季饮品——豆浆不喝豆腐状牛奶牛奶不可冷冻菠萝汁催情的巧克力

喝新鲜牛奶不过量饮用蜂蜜煲汤不超过一小时草莓汁鲜奶补钙效果高于奶粉

胃口差时喝小米粥小心留住果汁营养猕猴桃不能与牛奶同食

绿茶中不能泡枸杞煮玉米粥加小苏打更营养苹果汁饭后喝酸奶有助消化

纯果汁营养全面每天少量喝点葡萄酒胡萝卜苹果汁花粉饮料的营养保健

用吸管喝可乐番茄汁可生津止渴番茄芹菜黄瓜汁白开水是最好的饮品

营养美味的胡萝卜汁喝汽水应适可而止茶水虽好但不可多喝让果汁营养你的身心

生活妙招创意刀工怎样切菱形

怎样切正方形怎样切滚料块怎样切滚料丁如何切劈柴块如何切田字花刀如何切条

如何切段怎样做丁刀具的保养怎样切末如何切月牙片如何切梳子片如何做指甲片

巧切发散性原料怎样切韧性原料怎样切软性原料菜刀避免切熟食怎样切

脆性原料怎样切嫩性原料怎样切硬性原料怎样切带骨、带壳的原料厨具使用陶瓷餐具防毒三法

妙招洁菜刀安全使用刀具选一把好菜刀不锈钢器皿优点多正确选购玻璃器皿

合理使用电磁炉安全使用微波炉砧板的选择技巧碗碟鉴别三步曲消毒柜的保养

欲用砂锅先熬粥不锈钢餐具的保养科学使用冰箱电饭锅的保养烤箱欲用先空烤新铁锅的正确使用

选一双好筷子正确使用和保养电水壶无油烟锅的保养花色瓷器用不得铝制品选购窍门厨房清洁三法为餐具“解毒”

撒盐、光照、洗烫为砧板消毒给厨房瓷砖“敷面膜”白矾除铁锅铁锈食醋让玻璃油垢“逃跑”蛋壳除油瓶油垢啤酒亮灶台

细盐通厨房水池抽油烟机的清洁法则面粉“美白“地板花椒防橱柜虫害牙膏除水龙头水垢盐水清蛋迹

锅盖油污清除法电饭锅三大清洗招数橘子皮、茶叶清洁微波炉牙膏让冰箱亮起来清洁焦锅底绿色妙方淘米水加醋洗油碗面糊清洁厨房纱窗

厨房清新靠蜡烛清洁剂洗排风扇巧洗牛奶锅米汤清洗煤气炉铜油光亮银质餐具食品储存塑料袋催熟猕猴桃

生熟食分开存长时间保鲜荔枝炒盐存红枣罐瓮贮藏石榴油、柴灰存火腿腌、泡久存海蜇

白酒灌嘴存活鱼活泥鳅储存法一浸一晒存大葱断生存鲜虾欲存蟹先养蟹米糠存咸肉

适“温”存马铃薯干菜叶护白菜沙埋、袋装存鲜姜防水存茄子辣椒保鲜妙招

通风防潮存红薯低温存菠菜营养高木箱存青椒存番茄应背风保鲜袋防小黄瓜变干亚热带水果保存法

清水存鲜藕四季豆的保鲜风干存香菜纸袋存鲜菇挂存、油存蒜阴凉处存冬瓜

沙藏冬笋夏季泡菜的存放腌存野菜竹片清水存榨菜冷藏鲜笋腐竹降水储存

冷盐水存豆腐喷酒存豆类“晒”出新鲜花生米冷冻存放鲜酵母避光存牛奶

香油保鲜食用油的不“二”法则芹菜保鲜面包单独存放糕点反复煮沸存卤水

常温存啤酒精盐保鲜麻油维E防植物油变味果汁不宜久存葡萄酒应短期存放

避光通风存药酒米酒保鲜法料酒开启不久存避光存水果酒巧存醋

分类贮罐头茶叶与有异味的东西分开存苹果可松散食糖密封储盐加料存酱油香烟纸保存柠檬

塑料袋存板栗保鲜袋保松花蛋原味蜂蜜、酱油存猪肉坛存腊肉味道鲜鲜蛋竖放不易坏

姜存蜂蜜核桃肉的复鲜延长西瓜的“寿命”虾皮的生晒储存堆码储存萝卜

面粉保存用塑料袋低氧储存香菇防止白酒挥发水果保鲜剂保鲜香蕉

葡萄摘粒储存择菜心存生菜去皮水果的保鲜窍门小苏打溶液存柑橘白菜叶保鲜韭菜

沙藏山药油麦菜的贮藏存放洋葱防发芽豆类的保存小窍门去除热水瓶水垢

防衣物脱色法盐水的清污解毒法醋可预防感冒清除地毯灰尘喝醋防晕车玻璃器皿的清洁醋泡大蒜治鼻炎

醋泡黄豆防动脉硬化盐水明目盐水催吐剂醋防老年病解酒醋加冰糖治咳喘消化脂肪与糖

醋泡玉米降血压治肝顺胃用食盐盐水可除漆味去除墨迹醋拌面粉治扭伤五味调料除菜籽油异味

白萝卜清除油中残渣啤酒瓶盖刮姜皮油锅起火不要慌淘米水的妙用熬猪油无杂质

巧估油温有妙法巧除杯底污垢电冰箱的省电招数巧除茄克污渍番茄酱让金属厨具焕然一新

苏打加醋清通下水道冷敷去“口香糖”巧剥橙子皮白酒治感冒葡萄酒的妙用利用水果网套保护餐具

柠檬巧洗白衬衣姜的妙用孜然的妙用顽皮的拉链又变乖用热水清洁领带污渍