爱心家肴
Aixin Jiayao
用爱做好菜 用心烹佳肴

大厨不外传的烹饪小窍门

★告诉你一学就会、一用就灵的烹饪小窍门

★跟着大厨学窍门，轻松入厨非难事

煎 鸡腿排怎么煎才不变形

煮 如何让大肉煮得更入味

炒 如何炒肉丝才能不粘黏

炸 如何让油炸食物面糊不脱落，吃起来更酥脆

拌 如何使凉拌青蔬快速入味

烤 烤鱼怎样才能不粘在烤盘上

科理节目烹饪名师 依来餐饮行政主管
柯俊年 + 黄景龙
合著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



对于初入厨或是已有一些烹调经验的人而言，照着食谱做菜，往往无法达到想要的效果——煎鱼无法煎出干爽香喷的口感，炒出来的牛肉似乎总是太老，炖出的汤常常不够入味……

本书从最简单的煎、煮、炒、炸、拌、烤等烹调方法教起，点出烹调过程中最常见的问题并加以解答，让下厨从此变得更轻松！

本书特色：

- ☐ 8堂经典课程 教你「煎」出外酥内嫩的可口菜肴
- ☐ 9堂必学课程 教你「煮」出香浓美味
- ☐ 10堂进阶课程 教你「炒」出营养鲜香
- ☐ 7堂美味课程 教你「炸」出金黄香脆
- ☐ 11堂基础课程 教你「拌」出清爽可口
- ☐ 7堂简易课程 教你「烤」出美味无油烟
- ☐ 您用对了吗：锅具、调味料、酒、醋……



ISBN 978-7-5436-5064-0

ISBN 978-7-5436-5064-0 定价：18.00元

大厨不外传的烹饪小窍门



图书在版编目（CIP）数据

大厨不外传的烹饪小窍门/柯俊年,黄景龙编.-青岛：青岛出版社，2009.4

ISBN 978-7-5436-5064-0

Ⅰ.大… Ⅱ.①柯②黄… Ⅲ.烹饪-方法 Ⅳ.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025206号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局版权登记号：图字15-2008-155号

书　　名　大厨不外传的烹饪小窍门

著　　者　柯俊年　黄景龙

出版发行　青岛出版社

社　　址　青岛市徐州路77号（266071）　邮购电话 0532-80998664

本社网址　http://www.qdpub.com

邮购电话　0532-80998664　13335059110

组稿编辑　张化新

责任编辑　周鸿媛

责任校对　张　铮

制　　版　青岛艺鑫制版有限公司

印　　刷　青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期　2009年4月第1版　2009年4月第1次印刷

开　　本　16开（605毫米×965毫米）

印　　张　6

字　　数　100千

书　　号　ISBN 978-7-5436-5064-0

定　　价　18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216

（青岛版图书售出后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话：0532-80998826）

本书建议陈列类别：美食类

大厨不外传的烹饪小窍门



作者序



好用、实用的厨房笔记

在烹调的教学过程中，东方人的烹调手法最多，也最为繁杂，但这些复杂的手法，正是美味所在。只不过学习烹调好像并没有快捷方式，非得跟在妈妈或师傅的身旁，从挑选、清洗等简易操作开始，再从家人的“批判”中去寻求美味的烹调手法。很多人从此就灰心放弃，反正可以吃就好，不然叫外卖，或者请佣人算了，有许多的方法可以让自己远离厨房。

但也有许多人在家人的帮助下，技艺大增，甚至以此为乐趣。我自己在学习烹调的过程中也是跌跌撞撞，失败更是常有的事，所幸碰到了许多好老师：来家里的客人、朋友，小区里的婶婶、奶奶，菜市场内的叔叔、阿姨，厨房职场内的师兄、师姐，进而得以了解食物的本质，学会了如何烹调美味。

由于对烹调不得其法，让许多人对厨房望而却步，但我想清楚地告诉大家，如果你了解了食物、学会了怎样调理才最适宜的诀窍，相信你一定不会再害怕进厨房。

本书就是要告诉大家煎、炒、煮、炸、拌、烤等技巧的运用，通过文字、图片加以演示，让你及你所爱的人都能轻松拥抱美味，享受美味。



作者序



善用烹调小技巧，增添美味百分百

“烹调”这两个字对每个人来说都有着不同涵义和解释，有人说烹调是一种艺术，也有人说烹调是一门学问。不论如何解释，最终所要呈现出的就是美味可口的菜肴，也就是色、香、味俱全，能令人垂涎三尺的美味。菜虽然人人会做，但是如果能掌握一些基本的技巧和窍门，肯定事半功倍。俗话说的好：“师父领进门，修行在个人！”学会善用烹调上的小技巧，相信你做出的菜肴一定能更添美味。

很多厨房新手学做菜一段时间后，虽然能依样画葫芦地做出来一道菜，可是总觉得无法达到想要的效果、口感及美味。其实，烹调的先后顺序、调料的使用及火候的控制等，都是影响菜肴成败的关键，就算是最简单的一盘蛋炒饭也隐藏了许多小技巧在里面。蛋炒饭怎么炒才会粒粒分明、蛋香四溢？怎么炸豆腐才会外酥内嫩又不会破呢……本书收集了许多你在厨房中常会遇到的问题，对它们加以解析示范，相信能帮助厨房新手及烹饪爱好者做出更美味的菜肴。

很荣幸能与柯俊年老师合作这本书，相信有名师的经验传授，再加以实践运用，你一定能快速掌握烹制美味的决窍。

黄景彰

目录

CONTENTS

6 解读食谱的第一步——认识标准计量



PART 1
外酥内嫩的简单美味

9 蚵仔煎
11 萝卜干煎蛋
13 家常豆腐
15 干煎虱目鱼肚
白鲳豆瓣鱼
17 鸡肉干贝煎饼
樱虾蔬菜蛋饼
19 陶板牛小排
21 干煎鸡腿排
22 蜜汁霜降肉
23 锅具的选用

PART 2
炖煮一锅香浓美味

25 姜烧鱿鱼头
27 卤肉饭
29 地瓜稀饭
30 柴鱼海带高汤
31 大骨高汤
鸡高汤
32 猪肉味噌汤
33 番茄肉酱草鱼锅
35 牛蒡炖鸡盅
蛤蜊鸡汤
37 猪肉角烧
清炖牛腩
38 莲藕烧鸡
39 南瓜酸甜煮
40 豆酱鲨鱼
41 味精和类高汤





PART 3
最具实力的火候掌控

43 萝卜干鸡粒炒饭
44 清炒时蔬
45 蟹肉丝瓜
46 干煸四季豆
47 豆干菜脯
49 虾仁炒蛋
蒲烧鳗炒蛋
50 辣子鸡丁
51 腌白菜炒肉丝
53 香芹牛肉
54 豉椒炒鹅肠
55 塔香蛤蜊
56 牡蛎炒面
57 汆烫和过油



CONTENTS

PART 4
金黄香脆的美味诱惑

60 五香鸡块
61 千岛酱嫩鸡
62 扬出豆腐
63 金针熏肉串
64 猪排盖饭
65 蚵仔酥
66 腐乳爆虾
67 酥炸啤酒鱼
68 酒





PART 5
清爽入味一点就通

71 凉拌绿竹笋
72 脆拌苦瓜
73 五味鱿鱼
74 豆皮拌白菜
75 蒜香地瓜叶
76 棒棒鸡丝
77 腐乳白肉
78 水梨牛腱肉
79 日式凉拌沙拉
80 柳橙鱿鱼沙拉
81 香肠薯块沙拉
82 醋

PART 6
不用煤气也能完成的简易烹调

85 泡菜小披萨
86 味噌烤香菇
87 酱烤甜不辣
88 柠檬花椒盐烤鱼
89 奶油香蒜烤鳕鱼
90 蚝油蜜汁小排
91 猪肉味噌酱烧
93 味噌色拉乌鱼
芥末焗鲜虾
94 银盅烤蛤蜊
95 味啉



解读食谱的第一步

认识标准计量

许多厨房新手在看食谱的时候都会遇到，究竟数量是怎么计算的呢？几匙用的是什么匙？油温又要怎么把握呢？

其实这些说法都是为了给刚学会做菜的人提供计量参考。市售的量杯、量匙（一般为四支一组），标示清楚，价格低廉，使用非常方便，按照标准计量调味，大都能做出比较好的味道。称重时，电子秤是较为精准的，如果没有购置的打算，可看超市或商店的包装标示，或让市场摊贩直接分装好。

※ 1个乒乓球大小的肉球为30克。

※ 量匙的使用方法：不论是大匙小匙，都是**一平匙**，量匙边缘可稍微刮干净Ⓐ

※ **少　许**：**略加**即可，如添加葱花、香菜末、胡椒粉等材料，或是炒菜起锅前加入的酒Ⓑ。

※ **适　量**：**视个人口味增减分量**，如“盐”的用量视每个人的接受程度而定，又如煎豆腐前撒上适量的面粉Ⓒ。

※**葱花1根**：表示用量为1根葱，并预先处理切成葱花。

※**蛋液1个**：表示用量为1个蛋，并预先打散成蛋液。

※NG: not good，意思是不好、不行。

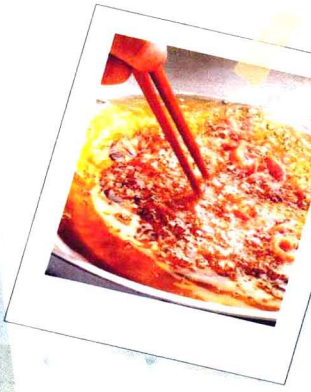

Ⓐ


Ⓑ


Ⓒ







本书使用的标准计量

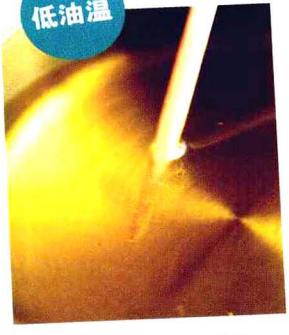
1杯=240毫升　1大匙=1汤匙=15毫升　1茶匙=1小匙=5毫升



油温标准



低油温



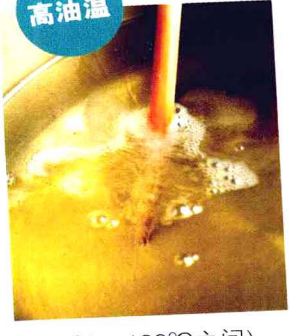
(在120℃～140℃之间)
筷子放入油锅中，周围基本上不起油泡。

中油温



(在150℃～160℃之间)
筷子放入油锅中，周围开始冒起少许的油泡。

高油温



(在160℃～180℃之间)
筷子放入油锅中，周围会快速冒起很多的油泡。

煎

Fry

PART 1

外酥内嫩的简单美味



NG 现场

如何做出不黏成团的蚵仔煎？

蚵仔煎可以说是台湾省的经典小吃，在各大夜市总能看到它的踪迹，看似简单，自己做却很难成功，往往一下锅就黏成一团了，到底该怎么办呢？

新手总NG，大厨来帮忙

使用家用平底锅就能做蚵仔煎，只要牡蛎新鲜，粉糊比例恰当，酱汁味道适中，做出来的味道一般不会差。但是为什么蚵仔煎会黏成一团呢？其实是油量的问题。如果油放太少，没有润锅，就会使粉糊煎不成形。**1碗粉浆，约需加入2大匙油**，才能煎出漂亮的蚵仔煎。



原　料：
牡蛎100克、
小白菜50克、
蛋1个

粉　料：
地瓜粉3.5大匙、
太白粉1大匙

调　料：
辣椒酱1大匙、味噌3大匙、
糖4大匙、酱油膏2大匙、
番茄酱3大匙、
花生粉2大匙、
在来米粉水2大匙

蚵仔煎



做　法：

1. 将牡蛎洗净沥去水。小白菜洗净，切段。地瓜粉与太白粉混合均匀，加入150毫升水调匀成粉浆。
2. 调料加入250毫升水混匀煮开，加入2大匙在来米粉水勾芡后，熄火。此为蚵仔煎酱汁。
3. 锅入2大匙油加热至160℃，放入牡蛎，并打入1个蛋，将蛋搅散和牡蛎混合在一起，加入少许小白菜，淋上粉浆，盖上锅盖以小火焖1分钟。
4. 开盖后翻面，再略煎一下，起锅盛盘，淋上酱汁即可食用。

NG 现场

外酥内嫩的萝卜干煎蛋怎么做？

萝卜干煎蛋是一道家常菜，有人说先炒萝卜干再放蛋会比较香，可是炒完了萝卜干，再倒入蛋液马上就粘锅了。怎么才能煎出酥嫩的萝卜干煎蛋呢？

新手总NG，大厨来帮忙

做菜的关键是对水分和火候的掌握。不论是煎蛋还是炒蛋，要获得柔嫩的口感，最好能加入适量水。

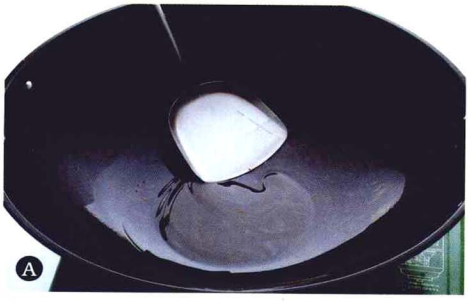
● 蛋和水的完美比例

4个蛋可加入约50毫升的水，蛋液和水用量的最佳比例为2：1。刚开始练习的时候，先不要加水，待熟练后再慢慢将水加入蛋液，直到获得最佳效果为止。



● 这样煎不粘锅

虽说先煎萝卜干，香气会更足，但是放入蛋液后，锅中的水分会让蛋液粘锅，也容易焦，看起来不太美观。正确的做法是，将蛋液和萝卜干拌匀后一同下锅，锅要热，油温约有160℃，油量足够，才不易粘锅。一般而言，煎4个蛋约需2大匙油Ⓐ，蛋液吃足油才能柔软膨发，酥嫩可口。蛋液入锅后要快速用筷子划圆，使蛋均匀成熟，待蛋液旋转成快凝结的圆饼状时，随即转小火Ⓑ，这样煎出来的蛋就能又酥又嫩了。







原　料：
萝卜干160克、
香菜80克、蛋4个

调　料：
胡椒粉1/2小匙

萝卜干煎蛋

做　法：

1. 洗净萝卜干，挤干水分并切碎；香菜切碎。
2. 取一容器，打入蛋，并加入萝卜干、香菜、胡椒粉及50毫升水，一起混合拌匀。
3. 锅内倒入2大匙油，加热至160℃，倒入拌好的蛋液，快速用筷子划圆，将蛋液旋转成圆饼状随即转小火。待凝结后，翻面煎至酥脆，倒出多余油即可。



大厨给您说窍门

萝卜干煎蛋兼具咸香的特色，若再加入樱花虾或虾皮，更能增添鲜味，提升整体美味，不妨在家试着做一下

NG
现场

豆腐怎么煎才不破?

豆腐具有细嫩的口感，不论是葱煎豆腐还是红烧豆腐，那柔软的口感和豆香都是无与伦比的。可是不知为什么水水嫩嫩的豆腐一煎就粘锅，一铲就破，一看就不想吃，该怎么办才好呢?

新手总NG，大厨来帮忙

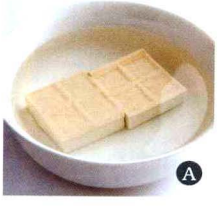
豆腐中80%以上都是水，在入锅煎煮时，豆腐受热会释放出更多的水分，不但容易起油爆，也容易粘锅，所以煎豆腐的首要任务，就是减少水分散失。

● 防水小帮手：盐和面粉

豆腐入锅煎前先浸泡盐水30分钟，一般就不会破了Ⓐ。盐有助于豆腐出水。也可减少入锅后释出水分。将浸泡过盐水的豆腐拭干水分，再于豆腐表面撒上面粉Ⓑ，略待返潮后入锅。面粉不但能够吸水，在煎的过程中，还可在豆腐表面形成一层保护膜，这样煎出来的豆腐，不仅不容易破，吃起来还更酥脆。此处的面粉也可换成其他粉类，如太白粉、地瓜粉等。

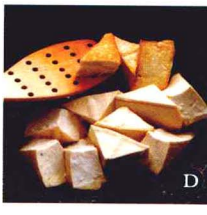
● 耐心等待，减少翻面

一般新手常犯的错误就是太心急，食材刚入锅就急着用锅铲去铲动，由于食材表面尚未凝结，翻动自然容易破碎。最好的方法是减少翻面次数。以摇锅的方式使豆腐均匀受热Ⓒ，待一面凝固后再翻面Ⓓ，就能煎出形状完整、不破碎的豆腐了。


Ⓐ


Ⓑ


Ⓒ


Ⓓ



原　料：
板豆腐2块、新鲜香菇2朵、
红萝卜40克、葱2根、
猪肉片80克、太白粉1大匙、
香油1大匙

调　料：
蚝油3大匙、糖1大匙

家常豆腐

做　法：

1. 豆腐对切成三角形，香菇去蒂切片，红萝卜切片，葱切段。
2. 锅中入少许油加热，放入豆腐两面煎黄后盛盘。
3. 锅中再倒入2大匙油，爆香葱和香菇，再放入猪肉、红萝卜、豆腐略炒一下，加入适量的水和调料一起煮滚后，用太白粉水勾芡，并滴入香油拌匀即可。



大厨给您说窍门

传统板豆腐属于高蛋白食物，容易腐坏，购回后可清洗一下泡入水中冷藏保存，约可保鲜3日　最好烹调前取出，这样才能保持新鲜。

NG
现场

煎鱼如何不溅油？

鱼最简单的吃法是干煎，蘸点椒盐，就可以享用美味了。可
要煎出一尾金黄香酥的鱼，真是太不容易了，除了怕鱼破皮外，
在油锅里劈里啪拉响，油溅得到处都是，让人心惊胆颤。煎鱼到
怎样才能不溅油呢？

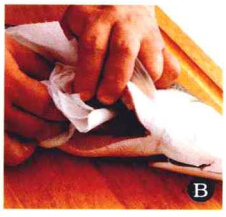
新手总NG，大厨来帮忙

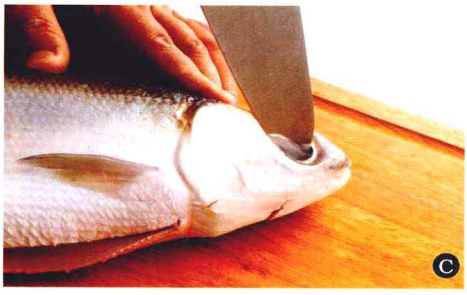
煎鱼会溅油，问题出在水分上。鱼在入锅前，得先用纸巾彻底拭干水分Ⓐ，除了从鱼身到鱼腹内部全都擦干Ⓑ外，也别忘了用刀尖戳破眼睛Ⓒ，防止眼睛中的水分遇热油爆。

● 这样煎鱼最干爽

煎鱼常见的方式，是先用盐略腌一下再煎。腌过盐后，鱼身会出水，拭干水分后，只要在入锅前于表面
上薄薄一层干粉Ⓓ，封住水分即能
持干燥了。 如果是直接干煎的话，
了拭干水分，入锅前撒上少许盐Ⓔ，
可防止油爆。







● 安全措施靠锅盖

干煎虱目鱼肚可说是让人非常
疼的一件事，因为鱼鳞下的脂肪，
在入锅后，出其不意地溅出来。除
以少量油润锅和拭干水分外，盖上
盖煎，也是重要的保护措施。除了
油爆、油烟外，盖上锅盖还可让热
循环，节省火力，是非常有用的小
门呢！







原　料：
虱目鱼肚1副、
太白粉少许

调　料：
盐适量

干煎虱目鱼肚

做　法：

1. 虱目鱼肚剖开，不切断，撒上少许盐略腌后，拭干水分。
2. 在虱目鱼肚上均匀撒上太白粉。
3. 锅入少许油，均匀润锅，加热至160℃，将鱼放入锅中，以中火干煎，待可摇锅后，再换面煎。
4. 盖上锅盖，以小火煎至全熟即可。



原　料：
白鲳鱼1尾、太白粉适量、
猪肉末80克、蒜末1小匙、
姜末1小匙、葱花1小匙

调　料：
豆瓣酱2大匙、酱油2大匙、
糖1大匙、酒酿1大匙

白鲳豆瓣鱼

做　法：

1. 白鲳鱼划刀，撒上少许太白粉，入锅，一面约煎2分钟，煎至两面金黄后，捞起盛盘。
2. 用锅中余油，将豆瓣酱、蒜末、姜末、猪肉末炒香后，加入500毫升水和其余调料煮开。
3. 煮开后，加入少许太白粉勾芡，撒上葱花后，熄火，淋在白鲳鱼上即可。

NG
现场

如何翻面不破碎？

烙蛋饼、烙煎饼、煎蛋皮，每次功亏一篑都在于翻面，而且面越大、馅料越多越难翻。要如何才能煎出完整的蛋饼、煎饼和皮呢？



新手总NG，大厨来帮忙

翻面看似是小问题，但却困扰不少人，其实这很好解决。

● 翻面的时机

何时该翻面这个问题常常困着大家，其实只要摇晃一下锅，发食材可以移动时，即代表一面已经固，可以翻面了。

● 简易翻面两步走

直接用铲子翻面容易破是吗？妨分两步走，先用铲子把饼沿着锅到盘中Ⓐ，再翻转入锅中Ⓑ，即能功翻面Ⓒ。







鸡肉干贝煎饼



原　料：
珠贝40克、葱2根、
鸡胸绞肉300克、 蛋液2个、
低筋面粉4大匙

调　料：
盐1小匙、干贝粉1大匙、
胡椒粉1/2小匙、 香油1大匙

做　法：

1. 珠贝洗净后，加100毫升水泡开，再用刀背略压成丝状；葱切丁。
2. 将鸡胸绞肉、珠贝（连同浸泡汤汁）、面粉、蛋液、葱丁以及所有调料拌匀。
3. 锅内倒入2大匙油，将拌好的面糊倒入，两面煎熟，取出切片即可。



大厨给您说窍门

以固态食材（肉、粉、珠贝、葱）和液态食材（蛋、水、油）的比例为1:（1/3～1/4）最为鲜嫩。

樱虾蔬菜蛋饼

原　料：
鱿鱼丝100克、
高丽菜丝200克、
韭菜丁80克、
樱花虾2大匙、
蛋液2个、
低筋面粉1杯

调　料：
胡椒粉1小匙、
盐半大匙

做　法：

1. 取一容器，放入全部材料拌匀后，加入少许水、调料一起搅拌均匀成面糊。
2. 锅内加入2大匙油烧热，倒入拌好的面糊，用小火将两面煎至酥黄。
3. 转大火将两面煎至焦脆，即可取出盛盘。



大厨给您说窍门

食材若事先炒过，再和低筋面粉拌匀会更香　水要慢慢加，加到像洗发液那样的稠度，使所有蔬菜都均匀蘸湿

NG 现场 牛排的熟度怎么看？好吃的牛排怎么煎？

在家偶尔想吃西餐，快速、方便的牛排无疑是最好的选择，再加上自己调的生菜沙拉，就是一顿营养丰富的美餐。可是要如何才能煎出三分熟、五分熟七分熟的鲜嫩牛排，不让牛排变成又干又硬的牛肉干呢？

新手总NG，大厨来帮忙

牛排好吃的秘诀，除了部位的选择外，还有熟度的控制，也就是介于半生半熟之间的三分熟（Rare），肉色浅红、带点血的五分熟（Medium-rare）和不带血、接近全熟的七分熟（Medium），一般牛排不会煎至全熟，因为牛肉的纤维较粗，煎烤过度就美味尽失了。

● 窍门大公开，手指测熟度

怎么判断锅里的牛排到底是几分熟的呢？算时间还是看颜色？其实用手指简单一测就知道了。

◎以左手拇指指尖轻轻触碰食指指尖，形成类似OK的手势，再以右手食指压左手拇指指腹，其柔软度与牛排三分熟时相同Ⓐ。

◎以左手拇指指尖轻轻触碰中指指尖，再以右手食指压左手拇指指腹，其柔软度与牛排五分熟时相同Ⓑ。

◎以左手拇指指尖轻轻触碰无名指指尖，再以右手食指压左手拇指指腹，其柔软度与牛排七分熟时相同Ⓒ。

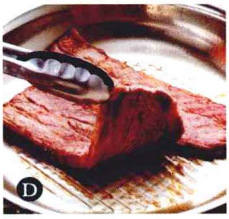


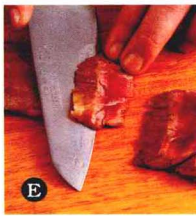




● 大火热锅，中火慢煎

另外，牛排要回温后才能煎，以大火热锅后入锅，使牛排表面快凝结，封住肉汁，再转中小火煎Ⓓ若是牛肉肉质好，三分熟牛排就很味了Ⓔ。





原　料：
无骨牛小排300克、葱1根、白萝卜200克、洋葱半个、无盐奶油1大匙

调　料：
七味粉1小匙、味精2大匙、柴鱼酱油半杯、酒2大匙



陶板牛小排

做　法：

1. 白萝卜磨成泥，葱切丁，洋葱切丝。
2. 干锅中放入牛小排，将两面煎至微焦，（约三分熟，肉还有血色），盛起并斜切成2厘米宽的片状。
3. 陶板加热，加入调料和奶油，煮开后放入洋葱丝和挤干水分的萝卜泥，再撒上七味粉，放入牛肉片熄火焖煮2分钟，撒上葱花即可食用。



大厨给您说窍门

牛肉不宜久煮，否则易变老变硬，吃的时候可把萝卜泥和牛肉搅拌在一起搭配着洋葱丝吃，格外美味，剩下的汤汁则可用来煮乌龙面。陶板在超市或餐具店有售，若无陶板也可用陶锅、铁锅等。

NG 现场

鸡腿排怎么煎才能熟透、不缩水？

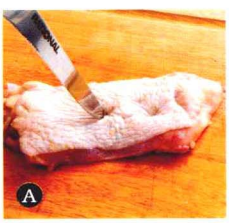
鸡腿肉是鸡肉中最滑嫩多汁的部位，香煎后的酥脆表皮和软肉质令人回味无穷，佐以西式香料或是淋上少许酱汁更是美味常。不过在家烹制时常遇到两个问题：一是鸡肉容易缩水；二是块的鸡腿排不容易煎至熟透，往往会夹生。到底该怎么办才好呢

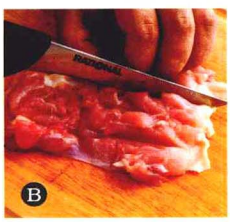
新手总NG，大厨来帮忙

要煎出表皮酥脆、多汁不夹生的鸡腿排其实并不难，只要做好两件事就可以了。

● 表皮戳洞不变形

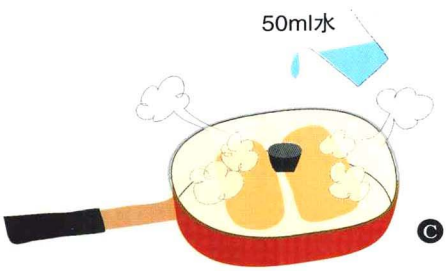
鸡肉加热后，很容易缩水，因此入锅前一定要先用叉子或刀尖等尖锐的器具在鸡皮上戳洞Ⓐ，如果是去骨鸡腿肉还必须再切断脚筋。这样肉排不易变形，腌渍时也更易入味。另外在鸡肉表面横竖划几刀Ⓑ，可使鸡肉均匀受热，防止夹生。


Ⓐ


Ⓑ

● 水煎法煎出好美味

如果大家吃过水煎包，那么水煎法一定不陌生，掀开锅盖时的气和香气着实令人难忘。在煎鸡腿时，记得将鸡腿排皮朝下入锅，两略煎后，加入适量水，盖锅焖一下Ⓒ就能享受到酥脆多汁的口感了。水法同样也适用于许多体积较大、不熟的食材。水分在蒸发过程中会被盖封住，形成热对流，可让鸡肉受均匀更易熟，而且鸡肉表皮还会变脆脆的，但鸡肉水分不流失，吃起还是很多汁。



Ⓒ



原　料：
莴苣200克、洋葱半个、
香菜1小把、鸡腿排2片

调　料：
七味粉1大匙、
海带风味调料1大匙、
酒1大匙、盐半小匙

干煎鸡腿排

做　法：

1. 莴苣切丝，洋葱切丝，香菜切段，一同放入冰水中浸泡，约5分钟后取出，沥干，铺在盘底。
2. 将七味粉、海带风味调料倒入碗中混合拌匀，成为七味海带粉。
3. 先在鸡腿排上划数刀，再以盐和酒抓腌一下，放入加热的平底锅上，煎到两面酥脆后，再加入约50毫升水，盖上锅盖焖熟。
4. 将煎好的鸡腿排切片，放在蔬菜上，撒上七味海带粉即可。



大厨给您说窍门

鸡腿排是整只鸡腿除了棒棒腿之外的部分，又称“鸡腿臀”，在市场可以请肉贩直接处理好，超市和大卖场也有卖已去骨或未去骨的鸡腿排，若未去骨，可购回以菜刀将整片骨头片去除即可。

NG 现场

猪肉怎么煎才能不干硬？

腌过的肉片煎出来十分美味，但要怎么才能煎出嫩嫩的肉片，而不是又干又硬的呢？

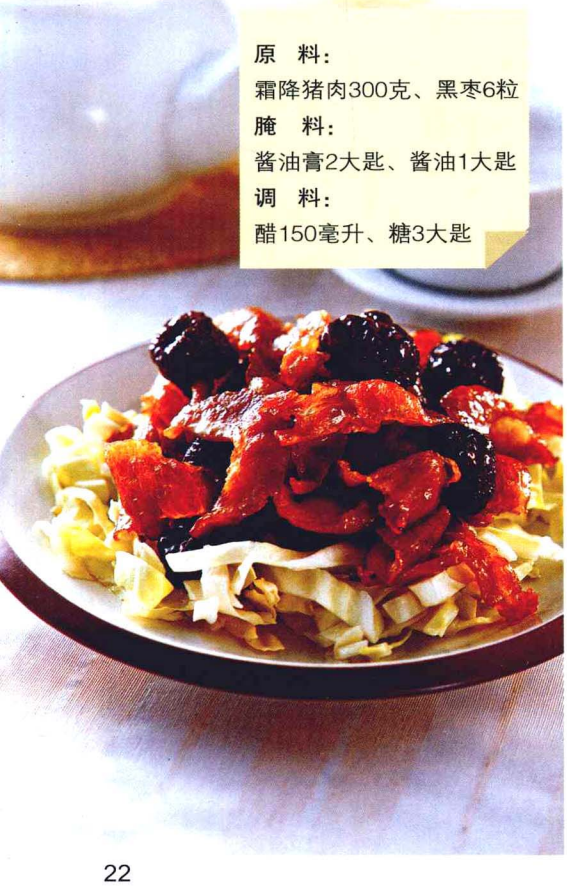
新手总NG，大厨来帮忙

挑肉时，要挑选有油花的部位，如梅花肉、霜降肉等。不论是肉片还是肉排，最好要切薄、拍松，这样煎出来才不会干硬。肉入锅只要略煎一下，待两面变色就可以起锅了。

● 切出美味有诀窍

猪肉切片时，最好能整块稍微冻一下，这样更容易切成薄片。要顺着油花的方向，逆纹切片，这样肉片的口感较好。





蜜汁霜降肉

原　料：
霜降猪肉300克、黑枣6粒
腌　料：
酱油膏2大匙、酱油1大匙
调　料：
醋150毫升、糖3大匙

做　法：

1 黑枣泡水，将霜降肉斜切成薄片，入酱油膏及酱油腌渍3分钟。

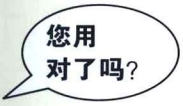
2 锅中入少许油加热，放入霜降肉，熟取出。

3 另取锅，加入白醋、糖用小火滚煮浓稠起泡状，将煎好的肉及黑枣一放入锅中拌匀后取出，盛入放有甘菜丝的盘中即可。



大厨给您说窍门

霜降猪肉又称松阪肉，因为是顶级猪肉，所以不需添加过多佐料，加入黑枣，即可提升整体香味



锅具的选用

每次来到百货公司的家电部门，琳琅满目、令人眼花缭乱的器具，售货员口沫横飞的介绍与示范，总让人对这些的神奇锅具产生无限向往，好像有了这些锅具就能做出一桌好菜，可是到底哪些才是我们真正需要的锅具，使用上又有哪些注意事项呢?

★汤锅

带盖的汤锅是厨房中的必备锅具，适于煮汤、炖菜等长时间烹煮使用。若锅盖与锅身的密合度强，可加强锅内的热循环，达到节约能源的目的。

★单柄锅

这是日本人烹调常用的锅具，具有导热快、轻巧好拿的优点，一般容量不大。市面上有各种不同材质的单柄锅，以不锈钢或铝制为主，简单地煮碗泡面或是制作快速简单的汤品都很适合，也常作为调制酱汁的锅具。

★平底锅

重量轻、体积小的平底锅，在煎炒时也是相当方便的好帮手。由于锅底是平的，具有导热均匀、储热性好的优点，所以食物只需以小火烹调，便能在很短的时间内全面受热，烹调更快速。煎蛋、煎鱼、煎牛排时，使用平底锅比炒菜锅更容易操作。

★炒菜锅(中华锅)

传统生铁锅

新买的生铁锅面有一层防锈涂层，使用前要先干烧一下，待防锈涂层挥发后才可使用。初次使用生铁锅，建议先用来油炸；或者将锅洗净烧干后，反复涂几次油，就不会生锈也不会有粘锅的问题了。每次用完锅后应马上用毛刷蘸水清洗干净，置于炉火上烧干后涂油熄火，待凉后收纳。

不锈钢锅

不锈钢锅不需养锅，但使用前也要把锅烧热以免粘锅。使用完趁锅尚温热时，用热水冲洗，再倒入少许洗涤剂，用海绵布轻轻擦洗，勿以钢刷刷洗锅具，以延长锅具寿命。

不粘锅

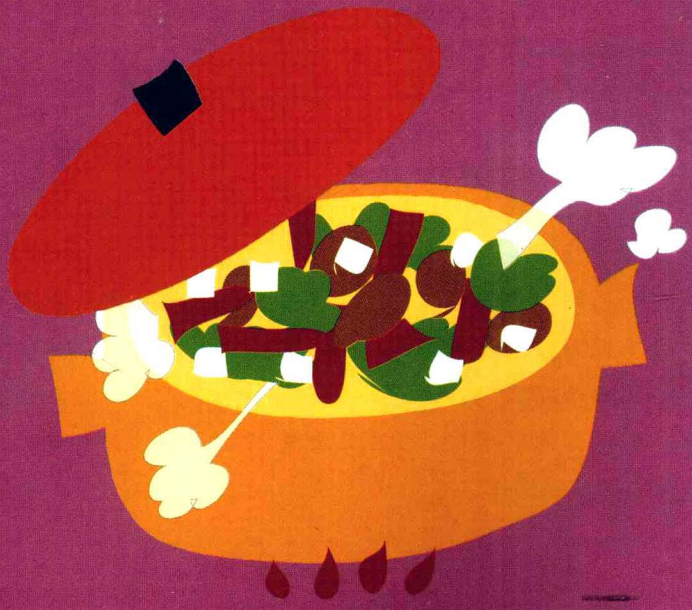
一般不建议高温使用不粘锅。不粘锅表面上覆有铁氟龙涂层，虽可让食物不粘黏，但高温会让铁氟龙产生毒性挥发，所以如果要使用不粘锅，火力不可超过中火，否则会影响健康。

煮

Boil

PART 2

炖煮一锅香浓美味



NG 现场

鱿鱼头怎么选？怎么煮最美味？

鱿鱼为海产美味，不过鱿鱼头可不是人人都爱，触须一煮很容易干硬。要怎么处理鱿鱼头才好呢？

新手总NG，大厨来帮忙

购买鱿鱼、乌鱼等头足类的软体动物时，可观察其表皮，颜色越淡表示越新鲜。头足类和其他鱼类不同，生鲜时肉质极为柔软、细致且带有弹性，但加热后会顺着身体的宽度收缩，肉质会变得具有韧性。因为肉中含有大量的非蛋白态氮，细菌容易生长，所以鱿鱼买回来之后，应先将头尾分开，再将眼和软骨组织去除，再进行烹调。为了避免肉质变得干硬，入锅时间不能太长，以中火迅速拌炒至变色，就差不多可以起锅了，因为鱿鱼易熟，所以拌炒的时间短也能熟透。

姜烧鱿鱼头



做 法：

1 葱切段，姜切丝。

2 锅入油烧热，先将葱、姜爆香，再放入鱿鱼头、调料快速翻炒均匀，起锅前再加入葱、香油拌匀即可。

原 料：
葱4根、
姜80克、
鱿鱼头300克

调 料：
酱油2大匙、
绍兴酒2大匙、
乌醋2大匙、
糖1大匙

NG 现场

口感更好的大米饭怎么煮？

洗米煮饭是每个家庭主妇都会做的事，很多人说不要洗太久否则营养会流失，但是洗一次总觉得好像没洗干净。到底米是要洗几次，还是稍微洗一下就好？

新手总NG，大厨来帮忙

煮饭可分为洗米、浸泡、量水、加热、挑松几个步骤，每个步骤都会影响米饭的口感，对此检查一下，您煮的饭合格了吗？

● 煮饭的秘诀大公开

◎洗米：只要洗去附着在米粒表面的糠屑及杂质即可。应顺着同一方向揉洗1~2次Ⓐ，动作轻快，不要太用力。

◎浸泡：煮饭前，洗净的米若能充分地吸收水分，就能煮出膨松柔软的米饭。米粒浸泡于水中的时间需根据水温的高低而定，夏天浸泡的时间约为30分钟，冬天可延长至1个小时Ⓑ。

◎量水：除了根据锅内的标示做为准外，更精准的方法是利用量米来测量。米和水的比例一般为1:1并可根据米的新鲜程度来调整水的多少。若是超过半年以上的米，因为较干燥，米和水的比例可调整为1:1.2。

◎加热：虽然电饭锅煮饭非常简单但饭煮好后立即食用口感却较差因此中断电源后，应利用余温焖10~15分钟，让锅中米饭的水分量达到一致，口感更香。

◎挑松：这个步骤常被忽略。结束煮之后，应尽快打开锅盖，用饭充分搅拌锅内米饭，让多余的水气散出，使米饭更松软好吃Ⓒ。


Ⓐ


Ⓑ


Ⓒ



原 料：
五花肉600克、油葱酥100克
米饭适量、香菜适量、
腌黄萝卜适量

调 料：
百草粉1.5小匙、酱油100毫升、
冰糖1大匙、绍兴酒100毫升

卤肉饭

做 法：

1 五花肉切条状。

2 锅内倒入1大匙油，加入五花肉丝炒至表面微焦。

3 加入酱油、冰糖、百草粉、绍兴酒，大火煮至快焦化。

4 加入油葱酥、500毫升水，先以大火煮开，再转小火煮40分钟。

5 在米饭上淋入卤肉及汤汁，并放上腌黄萝卜，搭配少许香菜即成。



大厨给您说窍门

让卤汁和卤肉带香的方法就是先将其煮至带焦，再加水煮，可以达到类似焦糖布丁的效果。

NG
现场

如何煮出黏稠度适中的稀饭？

稀饭也称粥，吃多了大鱼大肉，清淡有味的粥品对麻痹的胃口是再亲切不过的好滋味了。妈妈煮稀饭全凭经验，不用量杯也能煮出浓淡适宜的稀饭。那么稀饭的黏稠度如何调整？台式粒粒分明的咸粥和广式不见米粒的明火白粥又怎么煮呢？

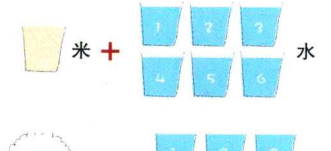
新手总NG，大厨来帮忙

只要掌握好水和米的比例，就能煮出黏稠度适中的粥品。

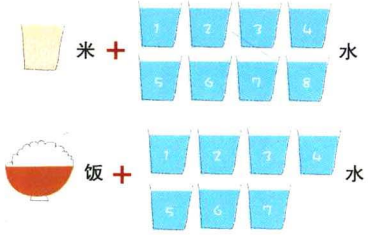
● 米和水的比例

生米煮粥滋味较好，用米饭煮粥则可省时，一般而言1杯米约需加入6～8杯水，可根据个人喜好调配。

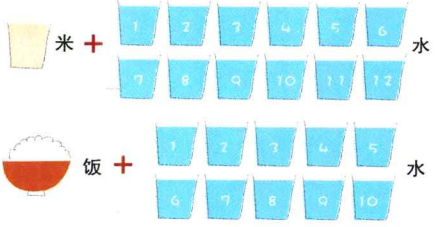
◎米1杯：水6杯；米饭1碗：水5杯，这样煮出的稀饭米汤较少。



◎米1杯：水8杯；米饭1碗：水7杯，煮出稀饭的浓度较为适中，接近一般台式稀饭的黏稠度。



◎米1杯：水12杯；米饭1碗：水10杯，这样煮出稀饭水分较多，以小火煮约40分钟至米粒几乎化在水里的程度，即是广式粥品黏稠度。



● 美味的黏稠度

常见的台式咸粥大多是在已炒好的配料中，加入高汤，倒入白饭略煮一下即可，所以可见粒粒分明的米粒；但若是白粥、地瓜稀饭等口感比较黏稠的粥，则需不时搅拌使米粒的淀粉糊化。





原 料：
大米2杯、地瓜1条

地瓜稀饭

做 法：

1 先将地瓜削皮切成小丁，大米洗干净，然后一起放入锅中。

2 加入16杯水煮滚后，以小火煮至米粒变软，熄火再焖20分钟即可。



大厨给您说窍门

地瓜不耐低温，不宜放入冰箱冷藏，可以用报纸包裹后，放置在通风的地方，即可存放2～3个星期

NG 现场

煮出美味汤品的秘诀是什么？

汤品是最简单、也最温暖的美味，尤其在寒冷的冬季，喝上一碗热气腾腾的汤，真是再幸福不过了。可是如何让简单的汤品拥有鲜美醇厚的口感，而不是喝起来像乏味的洗锅水呢？

新手总NG，大厨来帮忙

高汤是汤品的灵魂，以高汤为底，加入食材和调味品，就能熬出好汤来。下面介绍的三种高汤最为常见，都是美味汤品不可或缺的基础。



原 料：
干燥海带1条
（约20厘米）
柴鱼片1杯
（约用手掌抓一把的量）

柴鱼海带高汤

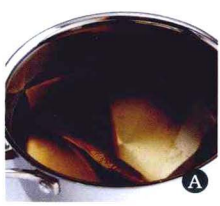
做 法：

1 将海带表面灰尘略微拭净，放入锅中，注入约500毫升冷水浸泡约6小时Ⓐ。

2 锅以小火加热至95℃，待锅边起小气泡时Ⓑ，取出海带Ⓒ。

3 放入柴鱼片Ⓓ煮开后熄火，待柴鱼片沉淀Ⓔ。

4 将汤汁滤出Ⓕ，即为柴鱼海带高汤，亦称为日式一级美味高汤。















原 料：
猪大骨1副

鸡高汤

做 法：



1 将鸡骨架的血污杂质洗净后，放入滚水锅中，以大火煮沸，汆烫去血水。

2 将汤中浮沫倒出，再次洗净鸡骨架。

3 鸡骨架放入滚水锅中，以小火煮，保持锅中微微冒泡，约煮40分钟即可。

大骨高汤

做 法：



1 将猪大骨的血污杂质洗净后，放入冷水锅中，以大火煮沸，汆烫去血水。

2 将汤中浮沫倒出，再次洗净大骨，放入锅中。

3 将冷水注入锅中（水需没过大骨），小火滚煮，保持锅中微微冒泡，约煮60分钟，即为大骨高汤。



原 料：
鸡骨架2副



● 自制高汤块

制作好的高汤，要长期保存，只需将冷却后的高汤舀入制冰器中，放入冰箱冷冻，即为方便的高汤块。用时只需一块块掰开，放入开水中，即成美味高汤。



原 料：
梅花肉300克、豆皮80克、
红萝卜80克、马铃薯300克、
葱2根、牛蒡160克、
柴鱼海带高汤1000毫升

调 料：
味噌4大匙 、味啉160克

猪肉味噌汤

做 法：

1 红萝卜、马铃薯及牛蒡刮去表皮切块，梅花肉切块，豆皮切小片，葱切葱花。

2 锅中倒入高汤1000毫升，将红萝卜、马铃薯及牛蒡放入加热煮开，约30分钟后，再加入梅花肉及豆皮煮熟。

3 加入味啉及味噌调味，最后撒入葱花即可完成。



原 料：
西红柿3个、豆腐1块、
草鱼1/2尾、蒜苗2根、
辣味肉酱1罐、
大骨高汤1200毫升

调 料：
胡椒粉少许、盐少许

番茄肉酱草鱼锅

做 法：

1 西红柿、豆腐、草鱼切成块状，蒜苗切成斜段。

2 高汤倒入锅中煮开，再加入草鱼块、西红柿、辣味肉酱及豆腐，用小火煮3分钟，再放入蒜苗，加盐、胡椒粉调味，再煮5分钟即可。



大厨给您说窍门

此菜为台式传统的酒家菜肴，原先是使用乌鱼，但乌鱼只有冬天才产，因此用草鱼取代

NG
现场

怎样煮出清澈爽口、无腥味的鸡汤？

一锅鸡汤，不仅可以暖胃、滋补身体，清澄醇香的汤汁也让人回味再三。以肉骨类熬汤，虽然可以让汤品的滋味更浓郁，可是有时候也不免腥味太浓重。究竟如何才能煮出清澈爽口，也没有腥味的鸡汤呢？

新手总NG，大厨来帮忙

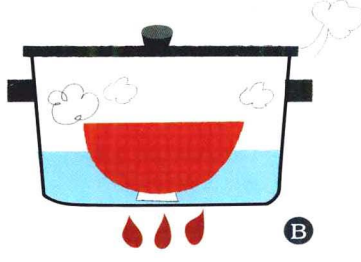
鸡汤要清澈、无腥味，一定要先将鸡肉汆烫后再入锅，其他以肉骨熬煮的汤品，也要先汆烫去血水Ⓐ后捞起，并以清水漂洗表面浮沫，这样才能去除腥味，滋味更鲜美。


A

● 小火炖煮汤不混浊

汤是清澄还是混浊，取决于火候控制。炖煮时火力大，产生气泡大，食材被翻搅幅度大，蛋白质释出多，这样煮出来的汤会较混浊，口感也较浓郁。

如果希望煮出清澄的汤，就要以小火炖煮，锅盖不盖满，使食材被翻搅幅度小，这样蛋白质释出较少，汤就会比较清澈。也可采用隔水加热炖煮的方式，锅内的滚水需没过炖碗的60%Ⓑ，让水温保持在100℃，食材被翻搅的幅度极小，虽然汤汁清澈，但浓缩了所有食材精华。现在不用这么麻烦，只要将汤品以大火煮滚后，改用电饭锅蒸煮，一样有隔水加热的效果。


B



大厨给您说窍门

可请肉贩将鸡肉剁成块，以免肉中残留骨头碎末影响口感　鸡肉要先汆烫一下，这样汤汁才会清澈，若是要炒鸡肉就不用事先汆烫了



原 料：
鸡半只、
干燥牛蒡片120克、
枸杞3大匙

调 料：
绍兴酒3大匙、
高鲜味精1/2小匙

牛蒡炖鸡盅

做 法：

1 牛蒡和枸杞洗干净。鸡剁块后放入滚水中汆烫去除血水以及杂质，再取出清洗干净。

2 锅内倒入鸡肉及可没过食材的水，先以大火煮开，再加入牛蒡片、枸杞、绍兴酒，盖上锅盖后转小火煮至鸡肉变熟，起锅前加入少许高鲜味精调味即可。



原 料：
姜60克、鸡半只、蛤蜊600克、
罗勒少许

调 料：
盐半大匙、
米酒120毫升

蛤蜊鸡汤

做 法：

1 姜切细丝，蛤蜊吐沙干净。

2 鸡剁块，放入滚水中汆烫后捞起。

3 锅内倒入1600毫升水煮开，放入鸡肉块和米酒，小火煮40分钟后加入蛤蜊煮至口全开，加入盐、姜丝和罗勒拌匀即可。

NG 现场

如何让大块肉烧得软烂入味又不干涩

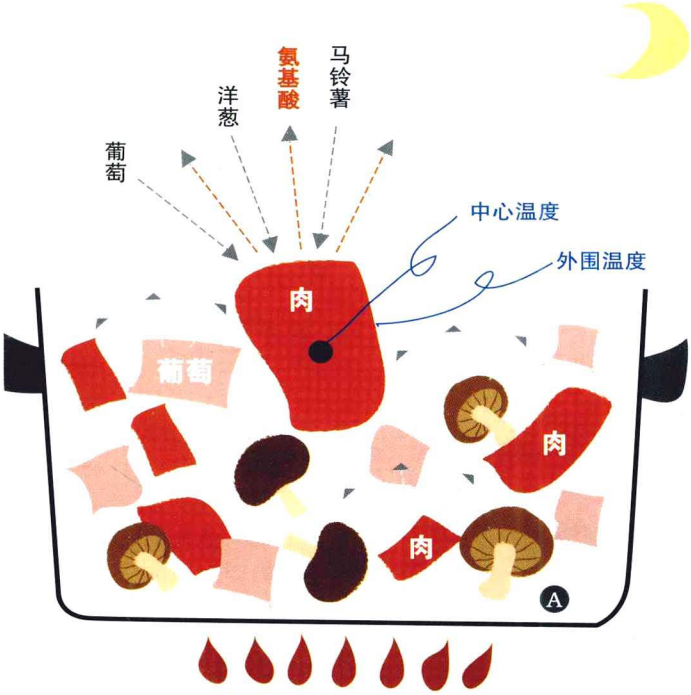
美味的卤肉是最下饭的美食，热腾腾的米饭只要配上一点卤汁和肉就可以让人吃上好几碗。但是将肉煮至入味时，肉质也就干涩不好吃了，该怎么办才好呢？

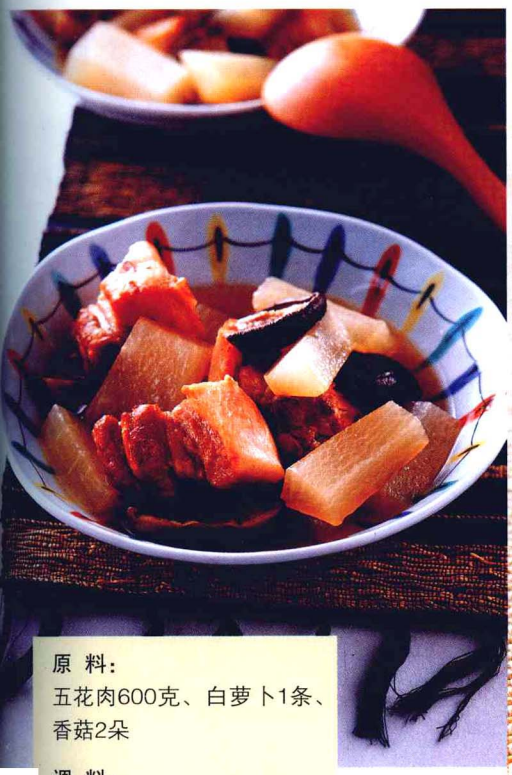
新手总NG，大厨来帮忙

卤肉要好吃，部位要先选好。通常选择油脂较多的部位，例如猪的三层肉、五花肉，牛的牛腩部位，因为有油脂的释出，让肉保有肉汁，口感才会较好。

● 隔夜吃更美味

试试看，肉煮好后放冰箱中明天再吃，是不是既入味又不干涩呢？这是因为肉在温度上升的过程中，会不断释放出本身的美味氨基酸；在温度下降的过程中，释放出的美味氨基酸会再吸附回去。因此肉经过一段时间低温保存后，更加美味。今天做好，明天再吃，则风味更佳。





原 料：
五花肉600克、白萝卜1条、香菇2朵

调 料：
柴鱼酱油1杯、酒4大匙、味啉4大匙

猪肉角烧

做 法：

1 去皮白萝卜切滚刀块。香菇用水泡软后，留汁去蒂。五花肉去皮后切成块状。

2 将五花肉块油脂多的那一面放入锅内煎至表面微焦，加入香菇、香菇汁、萝卜、酒、味啉及可淹过食材的水以大火煮开，再转小火煮约1小时。

3 等到五花肉及萝卜煮软后，再倒入柴鱼酱油煮约5分钟即可盛盘。



原 料：
牛腩600克、洋葱1个、葱6根、姜3片、八角2粒 、花椒1小匙、罗勒少许

调 料：
盐1大匙、白胡椒粉适量

清炖牛腩

做 法：

1 煮一锅开水，放入洗净的牛腩汆烫后，捞出沥干。

2 另煮一锅3000毫升的开水，加入洋葱、葱、姜片、八角、花椒以及牛腩，先用大火煮开后再转成小火煮2小时。

3 煮好的牛腩放入碗中，放入罗勒和调料，趁热将牛腩汤倒入碗中即可。

NG 现场

烧煮莲藕怎样才不会变黑？

莲藕煮汤、入菜都很美味，唯独容易变黑这点美中不足，即使吃起来再美味，看起来色相不佳，也会让人食欲大减。那么如何煮出色、香、味俱全的莲藕呢？

新手总NG，大厨来帮忙

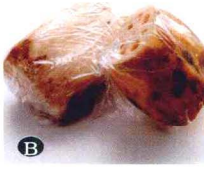
马铃薯、牛蒡和莲藕等，因富含铁质，切开或去皮后很容易氧化变黑，因此要想办法抑止其氧化。

● 白醋美白不变黑

要防止莲藕氧化，可先在水中倒入1～2滴白醋，再放入莲藕略微浸泡Ⓐ，即可保持原有色泽。

若莲藕一次没有用完，可覆上保鲜膜Ⓑ，特别要将切口的部分包覆好，放入冰箱冷藏保存，约可保鲜星期。







莲藕烧鸡

做 法：

1 香菇泡软后切块，莲藕、红萝卜和魔芋切块，鸡腿切块。

2 锅内倒入适量的水煮开，放入全部材料、味精和酒以小火煮15分钟，再加入柴鱼酱油和冰糖继续煮5分钟即可完成。

原 料：
莲藕300克、
鸡腿1只、
香菇6朵、
红萝卜半根、
魔芋1块

调 料：
柴鱼酱油半杯、
味精半杯、
酒半杯、
冰糖半大匙

NG 现场

马铃薯、南瓜、芋头如何煮不糊烂？

马铃薯、南瓜和芋头都拥有松软的口感，味道很好。但是如果煮得糊糊烂烂的，不仅看起来不好看，而且会影响到菜肴整体的口感。如何才能煮出来好吃柔软又不糊烂的马铃薯们呢？

新手总NG，大厨来帮忙

防止食材糊化的做法有很多，一般的做法是切成角块后油炸，例如火锅芋头，芋头表面凝固后就不容易糊化。

不过，油炸比较麻烦，对健康也不利，这时候不妨使用味啉，因为味啉有加速凝固蛋白质、紧缩食材的功用，可固化食材表面。尤其在日式风味的菜肴中，味啉不仅可以增添风味，也可防止食材糊化。

另外根茎类食物很容易吸收咸味，所以在烹调萝卜、牛蒡时，盐都要最后放，才能兼顾口感和味道。

南瓜酸甜煮

原 料：
南瓜300克、葱3根、鸡翅4只、洋葱半个

调 料：
酱油3大匙、糖1大匙、酒3大匙、味啉2大匙、米醋2大匙

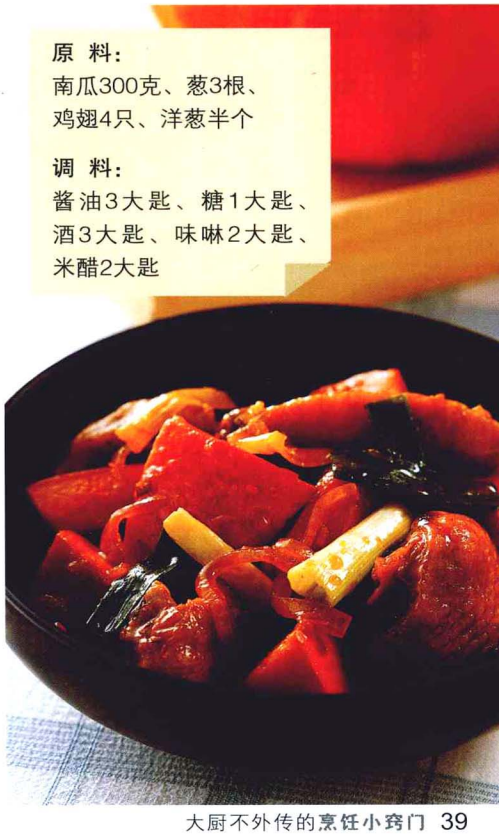
做 法：

1. 南瓜去除瓤、子后连皮切块，鸡翅切块，洋葱切丝，葱切段。
2. 锅中烧热1大匙油，先放入鸡翅煎至表面略微金黄，再放入南瓜，转大火煎至鸡翅快要熟透时，加入洋葱炒香。
3. 改小火，并倒入调料和少许水搅拌，煮至酱汁快要收干时，放入葱段，转大火烧煮1分钟，起锅盛入碗中，再淋上少许酱汁即可完成。



大厨给您说窍门

也可将南瓜连囊籽一起入锅烧煮，味道更为香甜



NG
现场

烹制鱼片为什么会散?

鲜嫩的鱼片滋味棒极了，可是一入锅没三分钟就散了，到底是为什么呢?

新手总NG，大厨来帮忙

鱼片一炒就散是一般家庭主妇常遇到的问题，可从选购、刀工和蘸粉三点来找原因。

选购时，要选择新鲜的鱼，鱼身必须有弹性，且肉质较为结实。切片时，不能和切肉一样逆纹切，只有顺纹切才不会破坏组织。鱼片如果可以看到年轮状的纹路是逆纹切；如果看到一条条的横纹则是顺纹切。入锅前，在鱼身上蘸上粉料，则可起到保护作用，让鱼肉更不容易散。





豆酱鲨鱼

做 法:

1 鲨鱼肉切条状，蒜苗切斜段，蒜头切片，辣椒切斜片。

2 锅内烧热1大匙油，先爆香蒜头和辣椒，再加入粗豆酱炒香，然后加入酒、400毫升水、蚝油和糖煮开。

3 最后放入裹上地瓜粉的鲨鱼肉和蒜苗一起煮5分钟后即可完成。

原 料:
鲨鱼肉300克、
蒜头2瓣、
蒜苗2根、
地瓜粉1大匙、
辣椒1根

调 料:
粗豆酱3大匙、
酒3大匙、
蚝油1大匙、
糖1大匙

您用对了吗？

味精和类高汤

从前做菜，讲究一点的人会借助高汤来给食物调味，以鸡高汤为例，一只鸡放入锅内得熬1～2个小时才能熬出像样的高汤。现代人可没这么多时间，于是各式各样的替代品就纷纷出现了。

★味精

味精还能用吗？在二三十年前，味精对老一辈的人来说可是奢侈的调味品，但是近几年来味精的使用却引起了很大的争议。其实，味精就好像是香料一般，用一点点会让食物、菜肴更加美味，尤其是麻油料理如果能在起锅前加入一点点味精，更是美味异常。不过味精不能加多，也不可以久煮。

★类高汤性调料

柴鱼精、鲣鱼粉、鸡汤粉、排骨粉……这些调料在成分中加入了许多高汤所使用的材料，也添加了盐、香料和食物氨基酸，对现代人来说是非常方便的选择，省去了熬高汤的时间，加水煮开就成为一碗好汤，加以善用可使菜肴更美味。使用原则见下表。

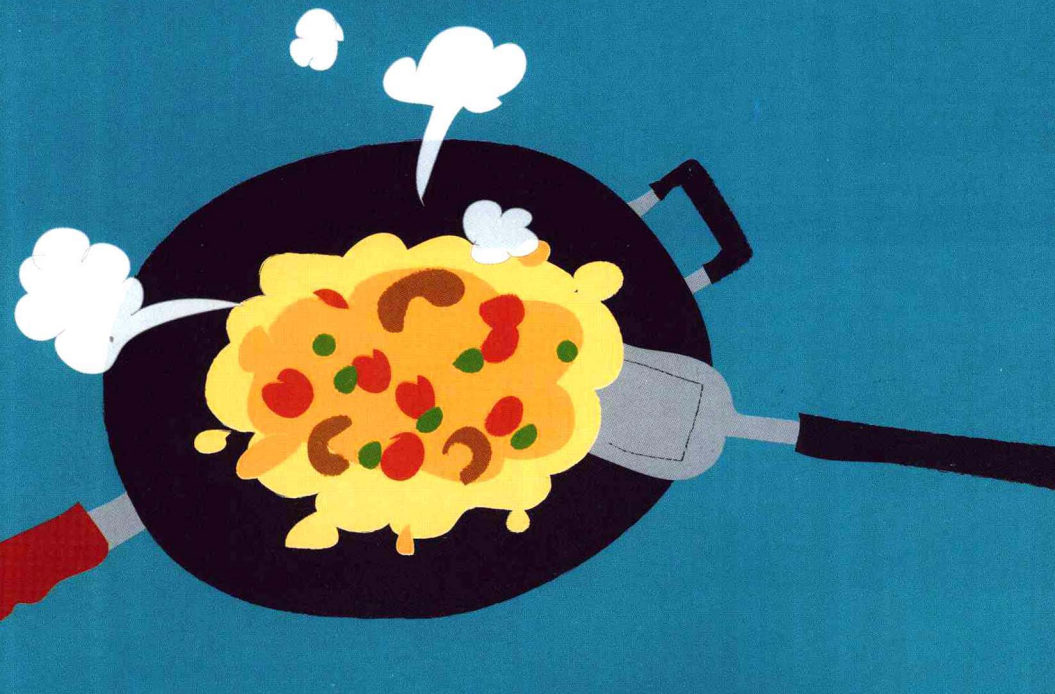
主食材	首选调味品（或高汤）	次选调味品（或高汤）
陆地动物（鸡、猪、牛、羊……）	海洋植物（例如：海带粉）	陆地植物（例如：香菇精、蔬菜粉）
海洋动物（鱼、虾、蟹、贝、头足类……）	陆地植物（例如：香菇精、蔬菜粉）	海洋植物（例如：柴鱼精、鲣鱼粉）
陆地植物（叶菜类、根茎瓜果等……）	海洋动物（例如：柴鱼精、鲣鱼粉）	陆地动物（例如：鸡汤粉、排骨粉）
海洋植物（海带、海藻……）	陆地动物（例如：鸡汤粉、排骨粉）	海洋动物（例如：柴鱼精、鲣鱼粉）

炒

Stir Fry

PART 3

最具实力的火候掌控



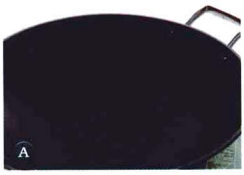
NG 现场

如何炒出粒粒分明的炒饭？

一盘炒饭总也炒不好，湿湿黏黏的，口感不佳。要用大火还是小火炒？隔夜饭真的就比较好炒吗？

新手总NG，大厨来帮忙

想要炒出粒粒分明的炒饭并不难，只要选对米再掌控好火候就能成功。用长米做炒饭比一般粳米好，因为长米一般不具黏性，也容易炒散。隔夜饭因水分已经散失，也比较容易炒散。炒饭前要将锅加热至冒烟后，再倒入油，充分润锅，这样不易粘锅Ⓐ。





在处理湿性食材，也就是遇到盐分或是热气会出水的食材，如肉类、海鲜类时，最好能先炒熟备用，等炒饭快完成时再加入拌炒均匀Ⓑ，这样不会让炒饭变湿；而处理快熟的湿性食材，包括葱、叶菜类等时，则要开大火把水气逼出，这样炒出来的饭才会粒粒分明！

萝卜干鸡粒炒饭

做法：

1 鸡胸肉切丁，萝卜干切丁，葱切葱花。

2 锅入1大匙油润锅，将鸡肉与萝卜丁下锅翻炒至出香味后捞起。

3 热锅加入1大匙油润锅，炒松蛋液，再放入白饭压散，然后加入胡椒粉、盐、炒好的萝卜干、鸡肉及葱，以大火快速拌炒均匀即可。



原料：
去骨鸡胸肉120克、萝卜干40克、葱1根、鸡蛋2个、米饭2碗

调料：
盐1小匙、胡椒粉1/4小匙

NG
现场

怎样炒出一盘鲜翠的青菜？

在大饭店里看大师傅随便翻炒两下，炒出来的青菜不仅颜色青翠，口感也清脆，可是换成自己炒，通常不是出水太多，就是菜发黑，像菠菜、空心菜等尤为严重。怎么样才能炒出鲜绿的青菜呢？

新手总NG，大厨来帮忙

炒菜火候是关键，用大火快速拌炒，才能瞬间保留青菜应有的颜色。如果不敢用大火，让菜在锅中停留的时间过久，就难逃变黑变黄的命运。餐厅师傅为了将时间缩至最短，常会使用杀青和过油的方式锁色，例如叶菜类会先入大量滚水中快速焯烫，冲凉后再入已爆香的锅中拌炒，这样除保持原貌外，也可顺便去除青菜的青涩味道；而瓜果、根茎类因体积大、密度高，常以过油的方式锁色。操作不熟练时，除了以大火快速加热，尽量在1分钟内起锅外，加入少许盐，在锅边炝入酒，也可帮助菜肴保持青翠的外观。



原　料：
菠菜600克、蒜头2瓣

调　料：
盐1小匙、米酒1大匙

清炒时蔬

做　法：

1 菠菜洗干净后切段，蒜头切片。

2 锅内倒入1大匙油，爆香蒜片，再放入菠菜翻炒，加入盐，并炝入米酒，快速拌炒至熟后，即可盛盘。



原 料：
蟹肉1罐、丝瓜1条、姜2片

调 料：
干贝粉1大匙、香油半大匙

蟹肉丝瓜

做 法：

1 先将丝瓜切小块。

2 锅内加入1大匙油爆香姜片后，放入丝瓜拌炒，再加入少许水略微焖煮3分钟，然后放入蟹肉、干贝粉一起炒匀，滴入香油即可。



大厨给您说窍门

由于品种改良的缘故，现在的丝瓜已经不像以前那么容易变黑了，选购时，应尽量选择没有昆虫叮咬的丝瓜。

NG 现场

怎样避免干煸四季豆炒得黑烂？

干煸四季豆咸香入味，不仅下饭，豆类特有的生味经烹调后转化成脆嫩浓郁的好滋味，但是自己在家动手做却常常炒得黑黑烂烂的。到底是大火炒还是小火炒？一定要过油才能保持四季豆青绿吗？

新手总NG，大厨来帮忙

干煸是一种传统的烹饪技法，方法是用少量油，以中小火不断地翻炒，使食材均匀受热，目的是炒干水分。食材表面微微起皱褶后，可让食材充分吸收辛香，使菜肴味道浓郁且质地酥脆柔嫩。干煸四季豆、干煸牛肉丝及豆干菜脯都是使用了这种炒法，让菜肴更入味。干煸由于炒制时间长（一般不少于10分钟），而且事，不易控制火候，所以现在逐渐变成两次加热的方式，让食材先过脱水后再煸炒，以缩短时间。四季先过油锁色，入锅后以小火不断拌，就能炒出不黑不烂的干煸四季了。



原 料：
四季豆500克、绞肉200克、
姜末1大匙、蒜末1大匙

调 料：
酱油3大匙、糖1大匙、
酒3大匙

干煸四季豆

做 法：

1 四季豆切成段状，放入油锅中过油约分钟，捞出沥干油。

2 锅内保留1大匙油，将绞肉、姜末、末爆香，再将调料、四季豆加入一煸炒，直至汤汁收干即可盛盘。



豆干菜脯

原 料：
五香豆干6块、
五花肉300克、葱3根、
块状萝卜干1块(约100克)

调 料：
酱油膏2大匙、冰糖1大匙、
绍兴酒2大匙

做 法：

1 五香豆干、五花肉切条状，葱切段，萝卜干洗去盐分切片。

2 锅内倒入1大匙油，将五花肉煸炒至表面微焦，倒入调料、豆干和萝卜干炒至有焦香味，放入葱段及少许水煮开即可。

NG 现场

如何做出滑滑嫩嫩的炒蛋？

人人会炒蛋，可是功夫巧妙自有不同。以西红柿炒蛋为例，像自助餐那种稠稠的、西红柿和蛋融为一体的西红柿炒蛋，与西红柿、蛋片分明好看的炒蛋的差异在哪里？如何做出一盘滑嫩的炒蛋呢？

新手总NG，大厨来帮忙

做出滑嫩炒蛋的要诀和煎蛋一样，重点在于水分的添加，加入少量的水可让蛋更滑嫩。可以配合炒蛋的食材有很多，不论是蔬果、海鲜、肉类都适宜。不易熟的食材最好能先汆烫或过油后再入锅，以缩短拌炒的时间，使蛋不容易炒老。







● 先炒蛋，还是先炒虾仁？

炒的方式可分为以下两种：一是先下蛋液炒至半熟，再倒入处理好的食材拌炒Ⓐ；二是先放入食材略炒，再倒入蛋液使之混合均匀拌炒Ⓑ。前者可让蛋和食材保有原本的样貌，外观较好；而后者则可让蛋液均匀包覆食材Ⓒ，有较均衡的口感。下次炒蛋之前，先想想要吃哪一种吧！

原 料：
虾仁300克、蛋4个、
葱1根

调 料：
鲜味露1大匙

虾仁炒蛋



做 法：

1 蛋打散。虾仁去肠泥，入滚水略微汆烫。葱切段。

2 锅内倒入2大匙油，爆香葱段，先倒入蛋液炒成片状，再将虾仁放入，一起拌炒均匀后，淋上鲜味露即可。

原 料：
蒲烧鳗1尾、西红柿2个、
葱2根、蛋4个

调 料：
盐1小匙、胡椒粉少许

蒲烧鳗炒蛋



做 法：

1 葱切段，西红柿切丁，蒲烧鳗切块，蛋打散。

2 锅内烧热2大匙油，先爆香葱白，再放入蒲烧鳗和西红柿拌炒均匀，淋入蛋液转小火，并摆上葱绿，等到蛋液快凝结时轻轻翻炒，同时撒上盐和胡椒粉调味即可完成。

NG 现场

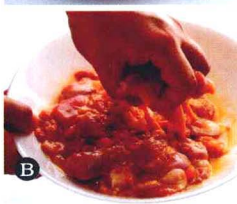
如何炒出鲜嫩多汁的鸡丁？

鸡肉是高蛋白低脂肪的优质白肉，炒鸡丁更是餐桌上不可少的家常菜肴，不论是宫保鸡丁还是酱爆鸡丁都非常受欢迎，但要让鸡丁炒起来鲜嫩不干涩，应该怎么处理呢？

新手总NG，大厨来帮忙

鸡肉含脂量低，倘若处理不当，口感容易显得干涩，为了避免这点，可选择鸡腿肉取代鸡胸肉Ⓐ，这是由于鸡腿肉是鸡肉中含脂量最高的部位，烹调后能保留较多的肉汁，口感自然较好。肉品经宰杀后会丧失水分，变得干涩，烹制前可先腌渍一下，将腌料及水分抓进肉里Ⓑ。另外还可将鸡肉先过油，瞬间封住鸡肉表面，锁住肉汁，一般家庭中使用较少，但却是餐馆中不可缺少的热炒前处理。







辣子鸡丁

做 法：

1 小黄瓜切成段后，再切成条状，蒜切末，辣椒与葱均切丁。

2 鸡腿肉切丁，先用腌料略微拌腌下，并静置5分钟，入锅中略过油后捞出沥油。

3 锅中留1大匙油加热，先放入蒜头、椒、葱爆香，在锅边炝入少许酒，放小黄瓜条、鸡丁翻炒均匀，最后放入熟的花生及盐、香油快速炒匀即可。

原 料：
小黄瓜3条、蒜头3瓣、辣椒3根、葱1根、去骨鸡腿肉1只、炒熟花生3大匙

腌 料：
酱油1大匙、绍兴酒1大匙、香油1大匙、太白粉1大匙

调 料：
盐1/2大匙、香油1大匙、绍兴酒2大匙

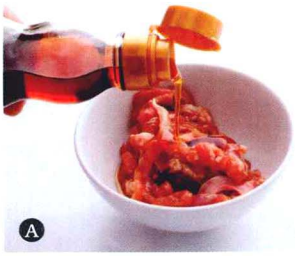
NG 现场

炒肉丝结块又粘锅，怎么办？

肉丝几乎是给所有菜肴增香的基本材料，可是每次肉丝一入锅就搅不散了，不仅黏成一团，还会粘锅，一想到刷锅就头痛。有没有什么方法可以让炒肉丝不结块不粘锅呢？

新手总NG，大厨来帮忙

炒肉丝黏成一团，和腌肉丝加入的太白粉有关，太白粉虽然可以让肉吃起来更滑嫩，但遇上水分，就容易让肉丝黏成一团，因此在腌肉丝的时候，加入少许油Ⓐ有助于肉丝入锅时滑开，由于肉遇热会释出水分和油分，所以炒菜时，可以适当减少用油量。


Ⓐ

餐厅的师傅们多半还是会选择过油后再入锅炒。如果不想过油，使用不粘锅也能有效解决粘锅的问题。

腌白菜炒肉丝



做法：

1 白菜梗切丝，用少许盐抓腌后，腌渍30分钟，挤干水分后再用水清洗干净，沥干。梅花肉切丝，蒜头切末，辣椒切圈状。

2 锅入少许油加热，先爆香肉丝、蒜头、辣椒，再放入腌过的白菜梗翻炒，加入盐、醋、糖、胡椒粉调味后快速炒匀，起锅前再加入香油即可。

原料：
白菜梗300克、梅花肉300克、蒜头2瓣、辣椒2只

腌料：
太白粉1小匙、酒1小匙、酱油1小匙、香油1大匙

调料：
盐半大匙、醋1大匙、糖半大匙、胡椒粉1/4小匙、香油半大匙

NG 现场

如何炒出鲜嫩不老的牛肉？

牛肉要炒得嫩，有人说要加小苏打粉，也有人说可以放一点嫩精，但有报道说嫩精对健康不利，一时间众说纷纭。如何才能炒出柔嫩不干硬的牛肉呢？

新手总NG，大厨来帮忙

牛肉由于肌纤维较长、较粗糙，所以相对于猪肉和鸡肉更易失水，口感也较老，其实只要选择优质的牛肉及部位，就能炒出鲜嫩的牛肉。一般常用于拌炒的部位为牛里脊Ⓐ，也可选用更高档的部位如沙朗Ⓑ、去骨牛小排Ⓒ等，这些部位的牛肉油脂分布均匀，炒起来自然不易老。只要不误用作为烧卤之用的牛腱、牛腩等部位，相信您也能简单做出口感柔嫩的炒牛肉。

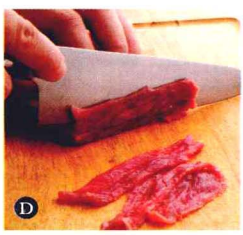

Ⓐ

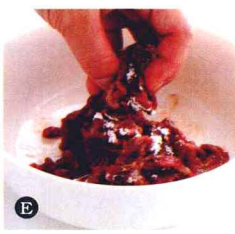

Ⓑ


Ⓒ

● 太白粉、蛋白深层滋润

如果您是使用一般的牛里脊，处理时记得要逆纹切Ⓓ。所谓逆纹切也就是切的时候看不到一条条的纹路，再利用太白粉和蛋清拌腌Ⓔ，如此一来就能确保肉质滑嫩不过老了。


Ⓓ


Ⓔ



香芹牛肉

做 法：

1. 牛肉片用腌料腌5分钟，香菜梗切成细末。
2. 锅入3大匙油，先以大火加热至约180℃后转中火，将腌好的牛肉片泡入油中，用筷子搅至半熟，捞起沥油。
3. 利用锅中余油加热，将干辣椒、豆豉以小火入锅炒香，再加入牛肉和调料拌炒。
4. 最后加入芹菜末及香菜末，以大火快炒均匀即可盛盘。



大厨给您说窍门

加入太白粉和使用蛋清腌制均可使牛肉更加滑嫩。牛肉加上色拉油搅拌，可防止入锅后黏成一团。注意油要烧到很热后才能将牛肉下锅。

原 料：
牛肉片300克、香菜梗50克、芹菜末2大匙、干辣椒1大匙、豆豉1大匙

腌 料：
酱油2大匙、蛋白1个、太白粉1大匙

调 料：
蚝油1大匙、糖1小匙

NG 现场

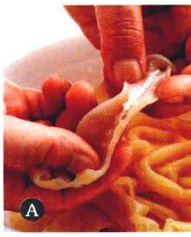
怎么做爽脆无腥味的豉椒鹅肠？

豉椒鹅肠让人回味无穷，直让人一口接一口停不下筷子，自己动手做却常常会带有些许内脏的腥味，而且一不小心就炒了，究竟处理鹅肠有什么地方要注意呢？

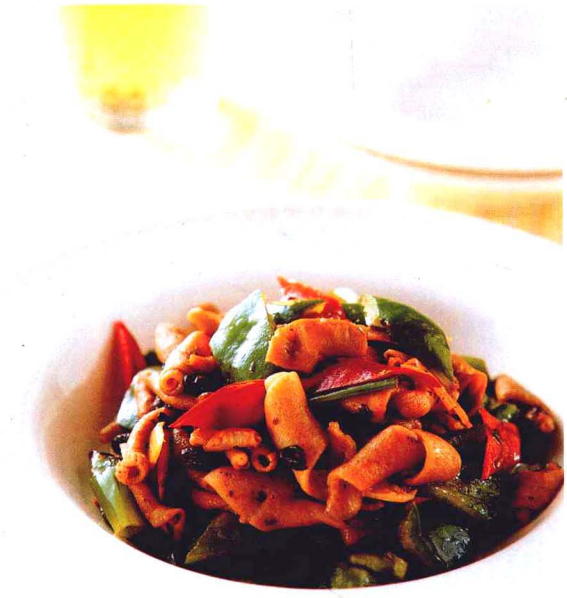
新手总NG，大厨来帮忙

内脏类的前处理很重要。要让鹅肠没有腥臭味，必须将肠中的脏东西彻底洗净Ⓐ，特别是鹅肠内面藏污纳垢的部分。另外要先汆烫再入锅Ⓑ，一方面可以将污垢去除，另一方面也能控制入锅的时间不过久，鹅肠不会过老。

烹调时，需注意爆香要彻底。最后加入糖和酒带出焦色后再放入鹅肠快速拌炒，则可让鹅肠更入味，且不会有腥味，也能保证口感。







豉椒炒鹅肠

做 法：

1 将鹅肠切成段状，青椒去头尾，去囊籽后切片，辣椒去籽切片，葱切段

2 煮开一锅水，放入青椒片略烫，再入鹅肠烫至卷起，取出沥干水分。

3 锅内倒入2大匙油加热，爆香豆豉，入蚝油、姜和辣椒炒至微焦，然后入糖、酒炒至焦化，再加入少许水。

4 放入葱、鹅肠及青椒迅速拌炒均匀起锅前再滴入少许香油拌匀，即可盘。

原 料：
鹅肠300克、
青椒半个、
辣椒1只、
葱1根、姜1片

调 料：
干豆豉1大匙、
蚝油1大匙、
糖1/4大匙、
酒1大匙

NG 现场

为什么炒蛤蜊炒出了一盘沙？

无论是大人还是小孩都无法抗拒蛤蜊的魅力，但如果炒一盘蛤蜊一半不开，仔细一看蛤蜊还含着沙，可就非常扫兴了，那要怎么解决这个问题呢？

新手总NG，大厨来帮忙





担心蛤蜊不开口吗？那是因为没有买到新鲜的蛤蜊。选购时，可拿两只蛤蜊以尾端互敲Ⓐ，如果声音坚实沉着则代表蛤蜊仍鲜活；若是听起来空空的，就不宜选购了。蛤蜊买回家后要浸泡于盐水中彻底吐沙（1杯水约加入1小匙盐），最好能静置于阴凉处或冰箱中4小时以上Ⓑ。

更专业的方法是将蛤蜊入滚水汆烫1分钟，待蛤蜊半开后，直接入炒锅快速翻拌，这样不但吐沙彻底，也可以确认蛤蜊开口与否，对于有一定烹调基础的人不妨试试。

塔香蛤蜊



做法：

1. 蛤蜊泡盐水吐沙干净，葱切段，姜切丝，蒜头切末，辣椒切斜片。
2. 锅入2大匙油爆香葱、蒜头、姜及辣椒，加入调料，同时加入蛤蜊翻炒均匀，起锅前加入罗勒炒匀即可。

原料：
蛤蜊300克、
罗勒1小把、
葱1根、姜1片、
蒜头1瓣、辣椒1根

调料：
酱油膏2小匙、
糖1/4大匙、
米酒1大匙、
香油1/2大匙

NG 现场

炒面黏成团，一翻就断怎么办？

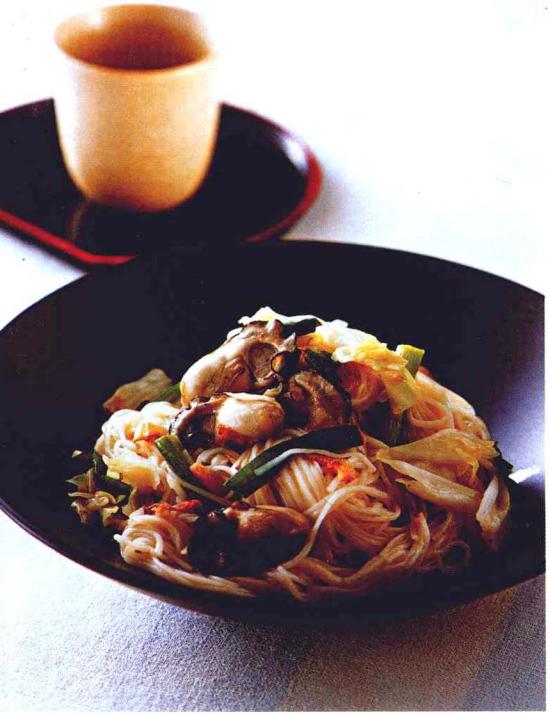
炒面是家庭中方便又美味的主食，不过面条很容易黏成一团，而且在翻拌的过程中还很容易断，有什么办法可以改善这种情况呢？

新手总NG，大厨来帮忙

要做出香喷喷炒面，一定要选择手工面条。手工面条有韧劲不易断裂，口感也比较好。一般家庭中没有条件同时起两边炉火，一边煮面，一边爆香，所以等到爆香好要入锅时，煮好的面条已经黏成一团了。如果能在面条煮熟、捞起沥干水分后，拌入少许油挑松Ⓐ，面条就不易粘黏。面条入锅拌炒时，不要用锅铲，而要用长筷子翻拌Ⓑ，这样面条不但不易断，吃起来也香甜爽口。







牡蛎炒面

做 法：

1 韭菜切段，甘蓝切丝，牡蛎洗净。

2 手工面条略微剪短，放入沸水中汆烫至软后，捞起沥干水分。

3 锅内放入2大匙油加热，放入甘蓝丝，再倒入高汤和胡椒粉煮开，加入干贝粉、乌醋、牡蛎、韭菜、油葱酥、烫好的面条及香油拌炒至汤汁收干即可。

原 料：
韭菜100克、甘蓝200克、手工面条若干、牡蛎300克、油葱酥2大匙、高汤500毫升

调 料：
干贝粉1大匙、乌醋2大匙、胡椒粉少许、香油适量

您用对了吗?

汆烫和过油

炒的基本原则是一定要将所有的食材小形化，也就是切细、切薄，形体大小也要尽量统一，这样才能均匀受热，让菜肴更加协调融合。而过油和汆烫是使菜肴的口感更好的重要前处理，可以减少食物入锅拌炒的时间，菜肴自然更鲜嫩。



★汆烫

顾名思义，“汆烫”是入水烫的意思。汆烫可视为食材的前处理，利用高温使食材快速熟成，具体方法为大火滚水，在短时间内使入锅食物达到约八分熟的状态，锁住颜色和美味。 在处理纤维较粗的蔬菜，如青花菜、芥兰菜时，应先汆烫再快速拌炒，这样不仅能保持菜色翠绿，也比较容易炒透。水中可加入盐、油，让蔬菜类的食材有些许味道，并使蔬菜的外表覆有一层油，保住其翠绿的颜色。加醋则具有减缓食材氧化的作用，如腰果、马铃薯、白花椰菜、莲藕等，加入醋不易氧化而变黑。 烹制海鲜如虾、乌鱼、贝类等时，为使汤汁清澈、去腥味，也常汆烫后再入锅炒。 带有血水的肉类和骨头在熬汤前，通常会先入锅汆烫Ⓐ，去掉腥味和血水后，再以清水熬煮。





★过油

在中餐馆里，六成的菜品少不了过油这道程序，不论是海鲜、肉类、蔬菜，炒之前都会先过一下油。由于食材的表面瞬间熟成，避免了食材内部的水分丧失，锁住了水分也保持了食物的原味，其表面吸附酱汁的能力更强，也有助于定型。四季豆、茄子、青椒等根茎瓜果类也常利用过油锁色Ⓑ，通常油量需完全覆盖食材。下锅前加入少许油搅拌Ⓒ，可使牛肉片、鸡肉丁、猪肉丝等下锅后不易粘黏成一团，

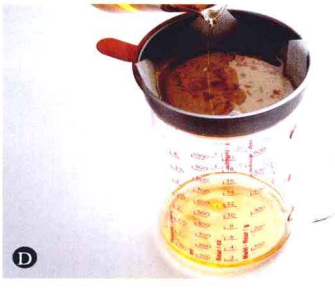
过油后的食材要沥干油分，同时在烹煮时要特别注意油量的多少，避免太油。可以把过油后的食材用开水冲洗一下，如此一来可以冲去多余的油脂。为了使菜好吃，也不妨使用稍多量的油，肉炒至八分熟后，将油倒出，再重新炒其他配料。倒出的油可继续用来炒菜。





●过油后剩的油怎么处理？

一般人对所谓回锅油存有疑虑，其实回锅油的有害物质是建立在以重复油炸超过三次的基础上。以一般家庭而言，不论是过油还是油炸的油都难以达到这个标准，所以这些油经过滤后拿来炒菜是可以的。在家中过滤油，可以用细网孔的滤网加上纱布双层过滤Ⓓ，并保存至有盖、清洁且干燥的容器，或是市售的滤油桶中，尽快使用完就不用担心健康的问题了。

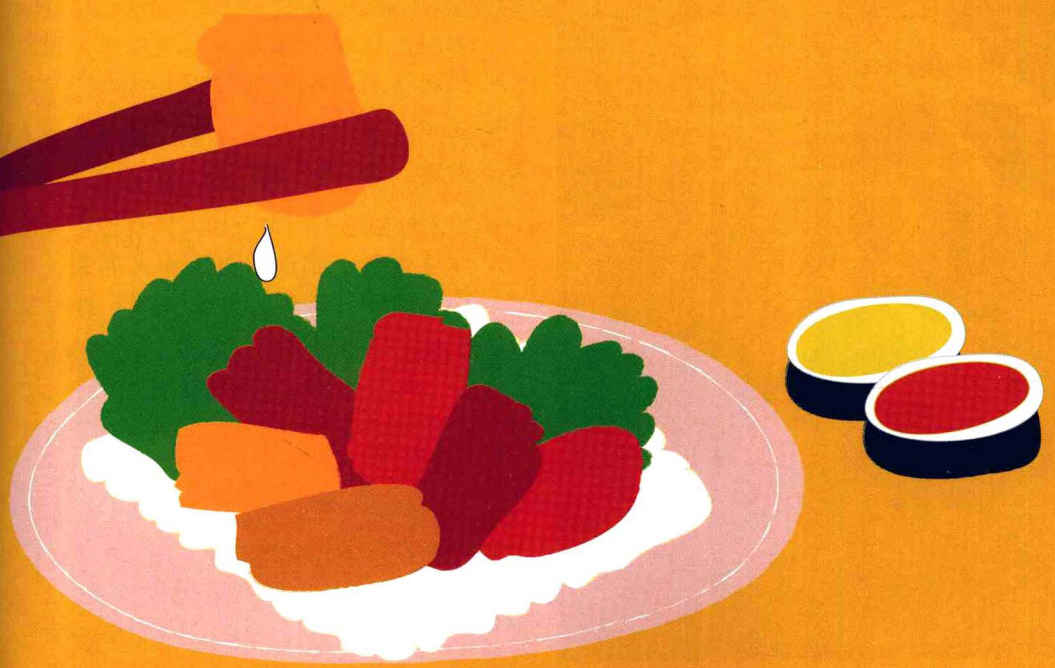


炸

Deep Fry

PART 4

金黄香脆的美味诱惑



NG
现场

炸鸡吃起来太油腻怎么办？

不论是盐酥鸡还是美式炸鸡，鸡肉酥炸后香嫩多汁的口感都是让人难以忘怀的，可是自己做的炸鸡吃起来似乎都太过油腻，不够香酥，而且一不小心炸粉和肉还会分开，真是伤脑筋啊！

新手总NG，大厨来帮忙

香酥美味的炸鸡要保留鸡肉多汁的口感，当然还是要先拌腌，让肉能保留肉汁。有人认为少放油炸鸡含油少，事实上油量只有能没过食材，炸出来的东西才不会含油太多，因为油量大能产生较大的浮力，可让食材均匀受热，也不易脱糊、粘锅，所以炸鸡在刚放入油锅时，最好先不要拨动，以免炸粉在未凝固前脱离。炸鸡以中火炸至外皮金黄后，起锅前再用大火逼油，即可让炸出来的鸡肉外酥内嫩又不含太多油了。







五香鸡块

做 法：

1 鸡腿肉切块，加入腌料及蒜末、葱段抓腌后，入冰箱冷藏约2小时。

2 将鸡块取出，沥干腌汁，并一一蘸上蛋液，均匀裹上地瓜粉，略待返潮。

3 锅入油烧至160℃，加入鸡块以中火慢炸至金黄，起锅前再用大火逼油，将炸好的鸡块捞起，沥去油分，即可食用。

原 料：
鸡腿肉1只、
蒜末1大匙、
葱段1根、
地瓜粉1杯、
蛋液1个

腌 料：
五香粉1/2大匙、
肉桂粉1/2小匙、
胡椒粉1小匙、
酱油、糖、酒各1大匙



原 料：
鸡腿排3片、
生菜1包（约300克）、
太白粉2大匙

调 料：
酱油1大匙、
胡椒粉少许、
酒1大匙、
千岛色拉酱半杯

千岛酱嫩鸡

做 法：

1 生菜洗干净，盛入盘中。

2 鸡腿排切小块，加入酱油、酒和胡椒粉抓拌均匀至调料完全被鸡肉吸收，再加入太白粉抓拌均匀，放入180℃的油锅中以大火炸至定型，使外表形成一层酥壳，再拨动鸡块炸至熟透后，捞起沥油。

3 将油倒出，锅中放入炸好的鸡块和千岛色拉酱以余热翻拌均匀，起锅盛在生菜上即可完成。



大厨给您说窍门

如果担心色拉酱热量过高，可减少其用量，只要在拌炒时加入少许水，使鸡块均匀包裹上酱汁，再炒至收干酱汁即可

★千岛色拉酱的做法：取色拉酱1/2杯、鲜奶油2大匙、番茄酱1大匙、洋葱末1大匙、酸黄瓜末1大匙、香芹末1大匙、水煮蛋丁1个，搅拌均匀即成。

NG 现场

如何炸出酥脆且口感绵密的豆腐？

豆腐入锅炸至金黄香脆，那酥嫩绵密的口感，可真是令人百吃不厌，但是如果炸得太过焦黑，或是一炸就破皮、糊成一团，口感可就大打折扣了。怎样才能做出美味的炸豆腐呢？

新手总NG，大厨来帮忙

要做出热呼呼又口感绵密的炸豆腐，可以先在豆腐上下各垫上数张纸巾，再用手压出多余的水分，这样不只可以防止油爆，也可让组织更加绵密Ⓐ。若担心豆腐的形状炸出来不漂亮，则可以在豆腐外层均匀蘸上太白粉，略微放至返潮Ⓑ，让太白粉帮助吸水，再入锅油炸，即可做出形状完整并且口感酥脆的炸豆腐了。





扬出豆腐

原 料：
白萝卜1/4根、
传统嫩豆腐1块、
葱花1根、
炒香白芝麻1大匙、
柴鱼片1大匙、
太白粉4大匙

调 料：
酱油2大匙、
味精2大匙、
柴鱼海带高汤半杯、
酒2大匙



做 法：

1. 白萝卜先磨成泥状，再挤去多余的水分，锅中倒入全部调料煮至酒精挥发后熄火，晾凉成为酱汁。
2. 豆腐压出多余的水分后，切成大块，均匀蘸上太白粉略微放至返潮。
3. 锅入油烧热至160℃，放入豆腐以大火炸至定型浮起，再翻动炸至金黄酥脆后，起锅沥油。
4. 取一个碗，先加入酱汁，放上炸豆腐、萝卜泥、柴鱼片、葱花和白芝麻，食用时可将部分萝卜泥和酱汁拌匀后，与放在最上面的豆腐一起享用。

NG 现场

如何炸出天妇罗效果的酥脆面糊？

日式天妇罗具有独特的口感，特别是蔬菜和海鲜外面裹着的薄薄一层酥脆面糊更是美味无比，吃起来不像一般的油炸物那样油腻，那么如何调出天妇罗效果的酥脆面糊呢？

新手总NG，大厨来帮忙

天妇罗面糊的特点是使用冰水拌面粉，用冰水调制可让面粉不易出筋，且粉浆更为黏稠。另外，在搅拌的过程中保留一点面粉颗粒也没关系，照样能保持面糊酥脆的口感。面糊入锅后，因为热胀冷缩的缘故，会产生刺状突起，这就是天妇罗面糊酥脆的小秘诀。



金针熏肉串



做 法：

1. 金针菇先分成数把，再用熏肉一一卷起，并用竹签穿好。
2. 面粉加入冰水调成粉浆后，将熏肉串裹上粉浆，放入已加热至160℃油锅中炸熟，取出沥干油。
3. 盐与七味粉调匀后，均匀地撒在炸好的熏肉串上即可。

原 料：
金针菇300克、
熏肉360克、
面粉1杯、冰水1杯

调 料：
盐1小匙、
七味粉1/2大匙

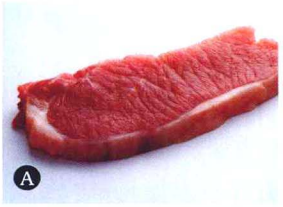
NG 现场

为什么炸猪排吃起来又干又老，口感不佳？

日式猪排专卖店如雨后春笋般在大街小巷中开了一家又一家，足见其魅力无穷，但自己试着动手做的却又干又硬，效果总不如外面卖的，炸猪排的正确方法是什么呢？

新手总NG，大厨来帮忙

台式炸排骨习惯先拍松，让肉质软化，视觉效果看起来也比较好，可是制作日式炸猪排时却不能拍打，因为拍打会使组织破坏，丧失肉汁。要做出口感厚实、多汁的炸猪排，要从选购做起，以厚度为1.5厘米的里脊肉或腰内肉为佳Ⓐ。先切断肉与脂肪间的白筋Ⓑ，并在表面上用刀尖刺几刀，可让肉排不变形。为了让猪排更鲜嫩、更多汁，一般商家并不会完全炸熟，而是炸至约九分熟，利用余热将猪排内部焖熟。





猪排盖饭



做 法：

1 猪里脊外围切出数个刀口，加少许盐及胡椒粉腌一下，依次蘸上面粉、蛋液、面包粉。

2 猪排放入加热至140℃的油锅中，炸至浮起呈金黄色，起锅前再用大火逼油，取出沥干油，切成条状。

3 锅中加入调料及洋葱丝煮开，再放入炸好的猪排及蛋液，盖上锅盖煮10秒，撒上葱丝再煮5秒即可浇在饭上。

原 料：
猪里脊肉1片、
面粉半大匙、
蛋液2个、面包粉3大匙、
洋葱1/4个（切丝）、
葱丝少许、米饭1碗

调 料：
酱油2大匙、
味啉2大匙、
柴鱼海带高汤半杯、
糖1大匙

NG
现场

蚵仔酥吃起来为什么有碎壳？

美味的蚵仔酥是台式料理中不可或缺的美食，可是牡蛎的壳很细，不太容易挑干净；也很容易洗破，往往一不小心，不只吃到蚵仔酥，连碎壳也一起吃进去了。到底牡蛎要怎么洗呢？

新手总NG，大厨来帮忙

首先，牡蛎购回后，如果并不立即食用，则先不要洗，不然容易腐坏，整包冷藏约可放置2～3天，待要使用时，可先加适量盐（500克牡蛎约加入2大匙的盐），迅速抓腌5～10秒钟Ⓐ，再用清水洗净Ⓑ，沥去水分，此时牡蛎内的黏滑液和碎壳就会一并被洗掉了。但抓腌的时间不可太久，因为盐会让牡蛎失水，也会使牡蛎丧失美味，清洗时一定要迅速才行！





蚵仔酥

做 法：

1 牡蛎先以盐抓腌5～10秒钟，用清水洗净后，沥去水分，并均匀蘸上地瓜粉。

2 锅入油烧热至160℃，放入牡蛎，炸至金黄酥脆，捞起，沥去油，盛盘并佐以胡椒盐一同食用。



原 料：
牡蛎300克、地瓜粉1杯

调 料：
胡椒盐适量

NG 现场

如何烹制酥到连外壳都能吃的盐酥虾

在海产店、啤酒屋常常可以见到一种盐酥虾，吃起来非常酥脆，连壳都能轻松地嚼碎，真是回味无穷，怎样才能将虾炸出这样的酥脆感呢？

新手总NG，大厨来帮忙

烹调前最好能将虾放入白醋中浸泡约30分钟至1小时Ⓐ。因为醋有软化虾壳的作用，也能顺便杀菌，吃起来更放心。另外要采用分次油炸的方法，先将虾入锅油炸至熟，待气泡和油炸声从大变小、水分丧失后起锅Ⓑ，待油温再次升高后，将虾放回炸至酥脆，即能享用美味香酥炸虾了。







腐乳爆虾

做 法：

1 蒜头切末，姜切末，葱切成小段。

2 锅入油，放入鲜虾炸熟后起锅，待油温再次升高后，再放回鲜虾炸至酥脆，捞起沥油。

3 倒出炸油，利用锅中余油爆香蒜末和姜末，再放入红曲腐乳炒香后，炝入绍兴酒，并加入糖炒香，再放入炸好的鲜虾和葱段翻炒均匀，起锅前再淋上香油即可完成。

原 料：
鲜虾15尾、葱4根、蒜头2瓣、姜2片、红曲腐乳2块

调 料：
绍兴酒2大匙、糖半大匙、香油半大匙

NG 现场

如何让面糊不脱落，吃起来更酥脆？

油炸物为了吃起来酥脆，大部分会裹上面糊再入锅油炸，可是下锅后常常会出现食物与面糊分离的情况，要怎样做才能让面糊和食物紧紧相连不分离呢？

新手总NG，大厨来帮忙





难道面糊和食物不是好朋友，动不动就要分开吗？其实原因是面糊和食物间少了一层介质，让它们无法紧密黏合。光滑的表面不容易附着面糊，如果蘸一层面粉或太白粉Ⓐ，制造出粗粗的表面，面糊就容易黏附上了。如果希望面糊吃起来更酥脆，则可在面糊里加入啤酒Ⓑ，因为啤酒的气泡可让面糊膨发。这种做法原本是用在美式热狗上的，其实配合肉类和海鲜也都是非常适合的。

酥炸啤酒鱼



做 法：

1. 鱼身切成长条状，并拍上少许太白粉。
2. 取一容器，将低筋面粉、鸡蛋、啤酒混合拌匀，再均匀地裹在鱼条上，放入油锅内炸熟，取出沥干油并盛盘。
3. 将盐、七味粉混合均匀后，搭配鱼条一起食用即可。

原 料：
去骨鱼身1片、
太白粉2大匙

面糊料：
啤酒半罐、
低筋面粉1/2杯、蛋液1个

蘸 料：
盐1大匙、七味粉1/2大匙

您用对了吗？

酒

酒不只可以喝，做菜也离不开酒。从简单的去腥、增香，到那些常见的烹调手法，没有一样能少得了酒。因此如何发挥各种酒类的不同特性，使做出的菜更加美味，就成为不能不知的必备常识了。

★加盐米酒

一般我们炒菜时，爆香后总会在锅边炝入米酒，但是加盐米酒却不能这么加，因为加盐米酒接触到金属锅具，酒精及氯化钠、氯化钾（盐的成分）时会瞬间产生变化，做出来的菜就会有一股苦味，所以只能把酒倒在食材上。

★米酒

米酒中不加盐，做菜的方式就不需改变了。其实加入米酒的菜肴，用其他的酒也可以替代，例如黄酒系列，另外也可试试清酒。

★啤酒

啤酒入菜，是近年来的新时尚，且不说啤酒鸭、啤酒鸡、羊肉炉等，甚至连做卤味也有人使用啤酒。我自己比较喜欢把啤酒倒入面粉中，做成面糊，油炸食物时啤酒内的气泡会乱钻，特别是遇到油锅的热气时钻的速度更快，使面糊上产生气孔，吃起来也就特别松脆。

★黄酒系列

黄酒、绍兴酒、花雕酒都属于黄酒系列，不仅可以用于红烧菜、快炒菜，也可以用于腌泡食材、药膳烹调。就拿大家熟知的东坡肉、红烧肉来讲，用黄酒来烹制比用米酒还美味。黄酒用于海鲜类的烹调，去腥味效果更佳，也更鲜美。

★红露酒

红曲发酵完、蒸馏出来的酒就是红露酒，而最传统的台式醉鸡，就是用红露酒来制作的，还有许多甜品也是使用红露酒来入菜。

★高粱酒

很多人不知道高粱酒可以入菜，其实腌制品中的香肠、腊肉就用到了高粱酒。在烹制红烧肉时，加一小杯高粱酒，更是美味异常。

拌

Mix

PART 5

清爽入味一点就通



NG
现场

如何让凉拌绿竹笋吃起来不发苦

炎炎夏日是最适合吃竹笋的季节，尤其是凉拌绿竹笋，清甜又多汁，口感像水梨一样令人欲罢不能。不知道是为什么，有时候买到的竹笋怎么煮怎么苦，这是怎么回事呢？

新手总NG，大厨来帮忙

选竹笋不能靠运气，只要把握住一点诀窍就能选到美味的绿竹笋。

●形状、笋尖、笋底判鲜度

产期是决定绿竹笋风味的第一要素。6～8月是竹笋的盛产期，选购时可以看形状，牛角形、弯弯的、短短的竹笋口感最佳，而角度直的绿竹笋因为笋尖日照太多，肉质较硬，口感较差。另一个要注意的地方是笋尖，千万不能选绿的，因为这表明竹笋“出青”了，味道变苦了。再观察笋底部的切面，刚采下来的竹笋新鲜多汁，用指甲可以很容易地把纤维切断。



●撕切法吸附酱汁效果佳

凉拌绿竹笋要吸附更多的酱汁，可以使用撕切法。菜刀从竹笋底部划刀，再顺着纤维的方向往下撕，由于竹笋表面不平滑，可吸附的酱汁自然多，味道也就更浓郁醇厚了。







凉拌绿竹笋

原 料：
熟绿竹笋2只

调 料：
色拉酱1/2杯、
番茄酱2大匙、
花生酱2大匙

做 法：

1 取一容器，将色拉酱、番茄酱、花生酱混合均匀，绿竹笋除去外壳，用菜刀自竹笋底部略切一刀。

2 将竹笋撕开，再与调料拌和均匀即可。



大厨给您说窍门

绿竹笋要保留水分不变苦，应放入冷水锅中煮，水量略盖过竹笋，大火煮沸后，转小火煮熟，晾凉后冷藏时要连原汤一起保存，以免竹笋的鲜味丧失。

NG 现场

不苦的苦瓜怎么做？

俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人。”如果不敢吃苦该怎么办呢？苦瓜能消火气，解暑，营养丰富，但要是能不苦就更好了，有没有什么方法可以做出不苦的苦瓜呢？

新手总NG，大厨来帮忙

许多人独爱苦瓜的甘苦味，但大部分人却吃不惯这种味。外型晶莹、颗粒饱满的苦瓜Ⓐ，较为不苦。由于苦瓜的苦味来自于囊籽，若使用汤匙将其刮除，反而会破坏瓜囊使苦味渗入瓜肉中，而如果用切的方式去籽Ⓑ就可避免苦味了。







脆拌苦瓜

做 法：

1 取一个碗，倒入色拉酱、无糖花生粉和番茄酱搅拌均匀成为酱料。

2 苦瓜切除囊籽后切片，鱿鱼划花刀、切斜片。

3 苦瓜先入开水锅中焯烫1分钟，再放入鱿鱼汆烫至鱿鱼卷曲后捞起，泡入冰水中冰镇，再捞起沥干水分，将冰镇过的苦瓜和鱿鱼盛入盘中，淋上酱料，撒上香菜末即可完成。

原 料：
苦瓜1条、鱿鱼1片、无糖花生粉2大匙、香菜末少许

调 料：
色拉酱5大匙、番茄酱2大匙

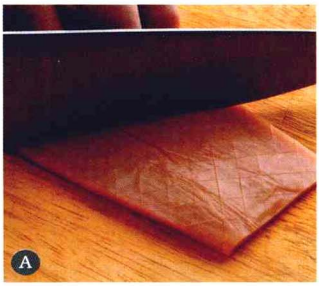
NG 现场

干鱿鱼怎么泡发，怎么切？

不论是简单的汆烫后做凉拌，还是做鱿鱼羹等地道的台式料理，干鱿鱼都是不可缺少的食材。市面上有干鱿鱼，也有发泡鱿鱼，该怎么泡发和挑选呢？

新手总NG，大厨来帮忙

市面上购得的发泡鱿鱼，多半是加了碱块泡发的，如果选购时一碰即碎，则说明发泡过度，不宜选购。自己在家泡发干鱿鱼，并不建议加碱块，虽然这样一来发泡口感略差，但比较健康。今天煮的话，在前一晚就要先泡水，待放到第二天就可以使用了。



凉拌前，在内面交叉切花A，入锅烹调时更能受热均匀，不易过老或不熟，做出的凉拌更美味！

五味鱿鱼

做 法：

1 将五味料依序调匀。

2 鱿鱼划花刀、切斜片，放入开水中汆烫，然后放入冰水中冰镇。

3 冰镇后的鱿鱼拌入五味料即可食用。



原 料：
发好的鱿鱼1尾

五味料：
糖1大匙，酱油膏4大匙，乌醋、番茄酱、香油各2大匙，葱末、姜末、辣椒末、蒜末、香菜末各1大匙

NG 现场

凉拌青蔬如何快速入味？

北方菜中有一道“凉拌白菜心”，吃起来酸酸脆脆的，是餐前最佳的开胃菜，事实上，大白菜爽脆的口感不论是做为泡菜还是凉拌菜都特别合适。有没有办法可以让青蔬快速入味，没有涩味呢？

新手总NG，大厨来帮忙

凉拌时要去除青蔬的涩味，一般会用盐抓腌使之脱水，以达到保存及保持风味的效果。不过高盐分对人体有一定害处，因此不妨采用“偷懒”杀青法，也就是将大白菜放入沸水中略微焯烫至微微软化后捞起Ⓐ，再以大量冰水冲凉Ⓑ。经高温汆烫和低温冲凉后，不但蔬菜能快速入味，还能顺便除去涩味呢！







豆皮拌白菜

做 法：

1 大白菜切小片，豆皮切片。

2 香菜切末放入容器中，加入白醋、糖、辣椒油、盐拌匀成酱汁。

3 大白菜及豆皮放入沸水中略微焯烫至软，取出彻底沥干水分，与香菜及酱汁一起拌匀即可。

原 料：
豆皮80克、
大白菜1棵、
香菜1小把

调 料：
白醋半杯、
辣椒油2大匙、
糖2大匙、
盐1小匙

NG 现场

怎样烫地瓜叶才不变黑？

地瓜叶已经被证实为营养丰富的保健蔬菜，烫地瓜叶只要拌上蒜蓉汁，就是非常诱人的美味。可是自己烫地瓜叶老是变黑，为什么外面卖的却不会变黑呢？

新手总NG，大厨来帮忙

在家烫地瓜叶容易变黑，和炉火火力有关。家庭用的煤气炉不如餐厅的火力大，无法迅速锁色，生凉的地瓜叶一入锅就从100℃降到了80℃，这样很容易变黑。汆烫讲究的就是在短时间内用大火减少食物失水的可能，快速熟成，因此在烫地瓜叶时需注意水量一定要够大，至少能使地瓜叶完全浸泡入热水中，且水温要足够高Ⓐ，才不会使温度下降太快，从而延长加热的时间；同时在滚水中加入少许油Ⓑ，可使地瓜叶更油亮鲜绿。


Ⓐ


Ⓑ

蒜香地瓜叶

做法：

1 蒜头拍碎后切末，放入碗中，再加入调料和少许凉开水搅拌均匀成为蒜蓉酱汁。

2 煮开一锅水，加入少许油，放入择好的地瓜叶焯烫熟后，捞起沥干水分，盛入盘中，再淋上蒜蓉酱汁，即可完成。



原 料：
蒜头3瓣、地瓜叶600克

调 料：
酱油膏3大匙、
糖半大匙、香油1大匙

NG 现场

如何轻松制取鸡丝、黄瓜片？

棒棒鸡丝是凉拌菜中的经典菜品，但是鸡丝要用手一丝一丝地撕下来可就太累了，还有小黄瓜切细丝、片薄片，做起来很费事，那怎么才能轻松做、开心吃呢？

新手总NG，大厨来帮忙

凉拌菜为的就是省时，只要会用叉子和削皮刀，就能轻松做。取鸡腿肉，用叉子从鸡腿上顺势耙下鸡丝Ⓐ，此时的鸡丝还很粗，将鸡丝再倒进盘子里，顺纹路摊开，然后用两手各拿一支叉子，一支用于固定，另一支顺着将鸡丝耙细。一般人认为片小黄瓜薄片好像比较难，其实不然，可用削皮刀像削皮一样顺势往下刨片Ⓑ，一片片薄薄的小黄瓜，不到3分钟就弄好了，是不是既省时又省事呢？







棒棒鸡丝

做 法：

1 熟鸡腿肉去皮并用叉子撕成丝状，西红柿切片，小黄瓜去头尾后刨成片，将全部材料放入盘中。

2 另取一容器，将调料拌匀，淋在鸡丝上即可食用。

原 料：
熟鸡腿肉适量、西红柿1个、小黄瓜2根

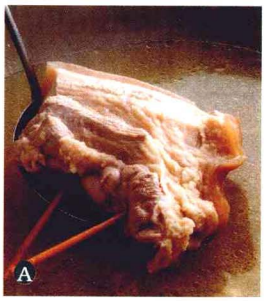
调 料：
芝麻酱2大匙、酱油1大匙、蒜末半大匙、葱末半大匙、乌醋1大匙、凉开水3大匙、酱油膏1大匙、糖1大匙、香油1大匙、辣椒油1大匙

NG 现场

肉类如何煮出鲜嫩原味？

蒜泥白肉、腐乳白肉都是常见的凉拌菜品，可是在烹调的过程中却并不容易掌握熟度。要想使白肉切开后，保持鲜嫩，略带微微的粉红色，但已经是全熟的程度，该怎么煮呢？

新手总NG，大厨来帮忙



水煮是肉类、海鲜凉拌的重要前处理方法，不过您也许不知道，鲜嫩的肉并非是一锅到底彻底煮熟的，关键在于焖泡至熟。所谓的焖泡至熟，是在食物快熟的时候熄火，以余温使之熟透，这需要锅内水量足够，完全覆盖食材，煮滚10分钟，然后以余温盖锅焖1小时。在冷却的过程中，氨基酸回填也会让肉更鲜美。另外，在处理五花肉时为了防止肉变形，并且使肉更易熟，可在两侧插上筷子作为支撑A。

腐乳白肉

做法：

1 将五花肉切片后摆于盘中，两根葱与姜切丝，浸泡在水中。

2 将另一根葱切丁，与红曲腐乳、辣椒油、香油、白醋、糖一起拌匀。

3 葱、姜沥去水分，摆放在五花肉上，再淋上调制好的酱汁即可上桌。



原料：
熟五花肉300克、葱3根、姜3片

调料：
红曲腐乳4块、辣椒油1大匙、油1大匙、白醋2大匙、糖2大匙

NG
现场

怎样使隔夜的卤菜保持美味？

卤菜是家中常备的方便菜品，不论是卤蛋、豆干、卤牛腱都可以丰富我们的餐桌，可是如果当天没有吃完，第二天再吃，牛腱就会变得干硬。有没有简单的方法让卤牛腱第二天也保持美味呢？

新手总NG，大厨来帮忙

牛腱切片如果长期和空气接触很快会风干，因此切片时不要一次切完，剩余的部分先用油将表层涂满Ⓐ，再包裹上保鲜膜，以防止水分流失。那么如何替牛腱补水呢？加入水梨就可以了。如果对韩式料理有点研究的话，那么对这个组合一定不陌生，水梨可软化蛋白质使肉质更嫩，同时可补充卤牛腱因风干所流失的水分。





水梨牛腱肉

做 法：

1 先将调料搅拌均匀，再挤入柠檬汁拌匀成为酱汁。

2 水梨削皮切片，葱切丝，放入冷水中浸泡。

3 卤牛腱切片后摆入盘中，再放上水梨和葱丝，淋上酱汁即可完成。

原 料：
卤牛腱半副、
水梨1只、葱1根、
柠檬汁少许

调 料：
芥末籽酱2大匙、
香油2大匙

NG 现场

如何获得沙拉应有的鲜脆好口感？

不够爽脆的沙拉，吃起来就是不对味，除了选择新鲜的蔬果外，还有什么窍门能让我们正确地做出美味沙拉呢？

新手总NG，大厨来帮忙

说起沙拉，许多人都会觉得这是外国人的食物，其实沙拉和中式菜肴中的凉拌菜有异曲同工之妙。要做出美味的沙拉只要注意好两件事，保证你成功。

首先，在处理蔬菜时，最好能用冰水冰镇一段时间。由于蔬菜放在冰箱中冷藏时，会失去一些水分，在做沙拉时，可以先将蔬菜泡到冰水中，待失去的水分补回后，口感会更香甜爽脆，蔬菜的颜色也会更鲜绿。而洋葱泡冰水后还可去除辛辣味Ⓐ。其次，沥干水分时要彻底，才能让沙拉吃起来清脆有声。



日式凉拌沙拉



做 法：

1 海带芽、海藻先以凉开水浸泡5分钟，再沥干水分，洋葱、紫甘蓝切丝，莴苣撕成片状泡入冰水，沥干水分。

2 取一容器将调料和50毫升凉水搅拌均匀成酱汁，盘中依序放入洋葱、紫甘蓝、莴苣、海带芽及柴鱼片，最后淋上酱汁即可。

原 料：
海带芽1大匙、海藻1包、洋葱半个、紫甘蓝、莴苣各1/4个、柴鱼片少许

调 料：
柴鱼酱油2大匙、香油2大匙、糖2大匙、醋2大匙

NG 现场

鱿鱼为什么会煮得跟橡皮筋一样硬？

乌鱼、鱿鱼、章鱼都是非常受欢迎的头足类海鲜，不过处理不当往往会变得像橡皮筋一样又硬又咬不动，那么怎么煮既能熟也不老呢？

新手总NG，大厨来帮忙

和处理肉类一样，鱿鱼采用泡熟的方式会获得最佳效果。由于头足类易熟也容易变老，所以当滚水煮开后，放入鱿鱼时要转成小火，使锅中水保持微微冒泡、不能大滚的状态，以免鱿鱼缩小，变得干硬。以一尾鱿鱼为例，以小火煮1分钟后Ⓐ，熄火焖5分钟就完成了。也可以红茶入菜为鱿鱼去腥增香；同时加入两种茶叶Ⓑ，可让香气和颜色互补，效果更好。







柳橙鱿鱼沙拉

做 法：

1 取碗，挤入柳橙汁，再加入色拉酱混合拌匀成为橙汁色拉酱。

2 锅内倒入500毫升水煮开，再加入酱油、冰糖、红茶包滚煮3分钟后，取出红茶包。

3 放入鱿鱼以小火煮1分钟后，熄火焖5分钟，再将鱿鱼取出切片，淋上橙汁色拉酱，撒上少许香芹末即可完成。

材料
鱿鱼300克、香芹末适量

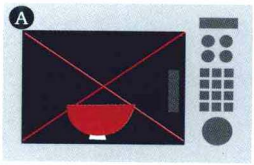
调 料：
红茶2包、酱油4大匙、冰糖2大匙、色拉酱3大匙、柳橙汁3大匙

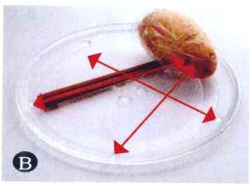
NG 现场

如何在6分钟内煮熟马铃薯？

西式沙拉里总少不了马铃薯，但是等水开再煮马铃薯，煮熟再去皮、切块，总觉得很慢，有没有办法让马铃薯更快点熟呢？

新手总NG，大厨来帮忙





希望马铃薯能更快熟吗？让微波炉帮您的忙吧！一般人都觉得将食物放在微波炉正中间熟得最快，事实上由于微波的方向是从两边的对角交叉打下Ⓐ，沿着微波的射线，盘子的边角再垫高一点点才是最佳的受热位置。以马铃薯为例，可先将其充分泡湿，再以保鲜膜包覆，架在筷子上垫高，放至微波炉的边角Ⓑ，以强微波加热6分钟就可以了。不相信？动手做做看吧！

香肠薯块沙拉



法：

1 马铃薯去皮切大块，德国香肠切小段，香菜切末。

2 煮开一锅水，先放入马铃薯煮5分钟至熟，再放入德式香肠煮至水开，起锅晾凉。

3 取一个容器，放入马铃薯块、德国香肠和芥末籽色拉酱拌匀，再加入香菜末翻拌均匀即可完成。

原 料：
德国香肠4根、
马铃薯2个、
香菜1小把

调 料：
芥末籽色拉酱3大匙





醋

以前只知道白醋、乌醋，还有做客家菜时所用的醋精。接触西方饮食后，才知道有苹果醋、白酒醋、红酒醋及最高档的巴萨米可醋（Balsamico）。学习日本料理时，又发现了米醋、玄米醋、黑醋等。近来，随着健康饮食理念的盛行，醋的家族中又增加了健康醋系列。 醋可大体分为酿造醋及合成醋（化学醋）两大类。

★酿造醋

包括米醋、黑醋及其他谷物醋和果实醋。

米醋是以糯米或糙米等作为原料，经由发酵、熟成，成为大家所知道的白醋、糯米醋、玄米醋等烹调使用的透明液体，常用于腌渍食物、去腥添味。

其他谷物醋则是以酒粕、小麦、豆类等非纯米材料为主要原料，加入一定比例的米，再加入麦、豆类、薏仁，或是任何一种谷类，最后以米醋的酿造方式进行发酵，因添加原料不同而产生多样性的风味。

黑醋是用白醋加入蔬菜或水果、辛香料、砂糖、盐、酱色（或酱油）、调料等混合拌匀后，经调理杀菌而制成的。黑醋在料理中所占的地位不输于白醋，炒面、炒米粉、蚵仔面线、肉羹、勾芡料理、海鲜料理、内脏料理等缺少了黑醋，风味就逊色不少了。但素食的朋友们可要当心，当您选购黑醋时需注意其成分中是否有蒜头、洋葱、葱等，否则稍一不留意就破戒了。

镇江香醋是黑醋的一种。制作方法是将糯米洗好后蒸过、放凉，加入酒粕进行糖化，然后加水、麦曲进行固态发酵，再加入谷类进行醋酸发酵，混合后放入缸内，七天后，再用盐混合泥土及水，把缸口密封，再经由3个月的时间，才制成含有18种氨基酸的镇江黑醋，整个过程不更换容器，全部在缸内完成。黑醋本身的液不可能是无色透明的，有可能是琥珀色、赤红色、黑色等各种颜色。

果实醋一般是先变成水果酒，再加入醋酸菌进行发酵的醋，其中最常见的有苹果醋、红酒醋等。巴萨米可醋（Balsamico）是其中最昂贵的一种，它是将葡萄汁的浓缩汁液，储存于木桶内进行发酵而成的，由于经过长时间的发酵，所以味道比红酒醋、白酒醋更加浓郁，香气更重。储放的过程中会每年更换不同的木制桶，经年累月地不断蒸发，所以产量随年份增加而汁液渐少。目前，绝大多数的水果醋是以米醋为基础，再调合果汁或浓缩汁等方式进行制作的，属于酿造的果实醋。



★合成醋

合成醋是以食用级冰醋酸作为原料，直接添加水分或香料、酸味料、调料、色素、香精等方式调和而成的汁液，味道与一般酿造醋不一样。

如何区分酿造醋与合成醋?

最简单的方法是摇晃瓶身产生汽泡，酿造醋的汽泡较细致且不易消失，反之则是合成醋。还可利用目视法，酿造醋若存放时间较长会有沉淀物，合成醋则无。另外，可以舌头测试，若舌尖感到刺刺的且口感不够柔和，则是合成醋，反之则是酿造醋。消费者在选购时，最好还是选择酿造醋，认清容器上的标示、原料、酸度、制造日期等，最好选择有GMP、CAS等公证单位认证的品牌。

烤 Roast

PART 6

不用煤气
也能完成的简易烹调



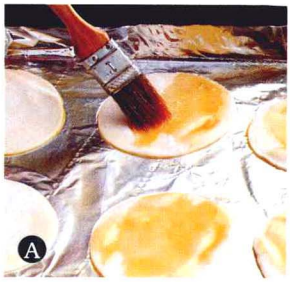
NG 现场

如何在家做一人吃的小披萨？

一个人吃饭很麻烦，菜少了吃不好，做太多又吃不完，但是有了披萨就不一样了，一个人吃照样津津有味。

新手总NG，大厨来帮忙

做小披萨其实很简单，用水饺皮就能制作，除了基本材料吉士丝、番茄酱，其余配料像甜椒、蘑菇、熏鸡丝等都可以依个人喜好添加。制作时先将水饺皮铺在烤盘上，再将第一片水饺皮刷上无盐奶油A，放上第二片水饺皮黏合，就是简易的小披萨皮。如果不喜欢奶油及脂肪，也可改用橄榄油涂抹。若是喜欢芝心披萨的浓郁味道，在放上第二片水饺皮前，也可以先铺上一层吉士丝，再将两片水饺皮黏合，即为芝心饼皮。简易又省钱的小披萨是不是很吸引人呢？马上试试看吧！



泡菜小披萨

做 法：

1 泡菜切成适当大小，洋葱、熏肉切成丝状。

2 将烤盘上铺一张锡箔纸，用刷子刷上一层奶油，再将第1片水饺皮铺在烤盘上，刷上无盐奶油，再放上第2片水饺皮，也刷上一层奶油。

3 将水饺皮涂上番茄酱，再放上洋葱丝、泡菜、熏肉丝，最后放上吉士丝，放入200℃烤箱烤至吉士丝融化即可。



原 料：
韩式泡菜200克、熏肉50克、洋葱50克、吉士丝100克、水饺皮20张

调 料：
无盐奶油3大匙、番茄酱1大匙

NG 现场

怎样做出没有怪味的好吃烤香菇？

烤香菇外观不好看，干巴巴地有点丑，可是口感奇佳，多汁又柔软。但有些香菇烤出来却会有股怪味道，不是很讨人喜欢，是不是要加点香料盖过怪味呢？

新手总NG，大厨来帮忙

香菇有怪味，绝大部分情况是因为受潮了，所以会有一点类似霉味的木头味，此时要从挑选入手，选择菇伞肉肥厚、菇蒂厚而短，并且菌折丝丝分明的香菇Ⓐ，顺便检查香菇表面是否干爽，不能有受潮的现象。购回后，可放入密封的保鲜袋里或包入报纸，放到冰箱中冷藏，避免受潮。用刀子在菇面上划出米字刀花纹Ⓑ，可让酱汁更容易被吸收。





味噌烤香菇



做 法：

1 新鲜香菇洗净，用刀子在菇面上划出米字刀花纹。

2 柠檬汁挤入容器中，将调料混合均匀，再手拿香菇蒂，将菇伞蘸满调料，然后将香菇放在烤盘上，放入预热至180℃烤箱中，以160℃烤10分钟即可。

原 料：
新鲜香菇500克、柠檬1个

调 料：
无盐奶油1大匙、味噌2大匙、糖1/2大匙、酒2大匙、味啉1大匙、酱油2滴

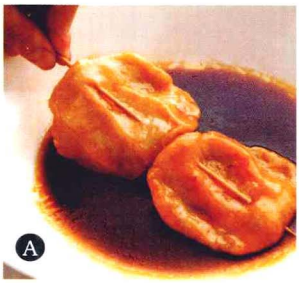
NG 现场

怎样做出不易烤焦的甜不辣？

甜不辣是从日本传过来的，又叫鱼板，音译为“甜不辣”，是将鱼肉打成浆，加淀粉、肉及调料，下油锅炸制而成的。甜不辣很容易烤焦，而没烤透的话口感又较硬，该怎么办才好呢？

新手总NG，大厨来帮忙

像甜不辣这类的鱼浆制品，由于本身已经是熟的了，所以烘烤时间不需要太久，烘烤只是为了加热并增加香气而已。如果是从冰箱特别是从冷冻库取出的，最好能稍微回温解冻后再烤，这样中间才容易烤热。使用家用烤箱烘烤不易烤焦，若是用炭火直接烤，为了避免表面温度过高而烤焦，可不时将甜不辣整只浸入酱汁中A，降温后继续烘烤，重复2～3次，待表面微微起泡后，就可以大快朵颐了。



酱烤甜不辣



做 法：

1 将酱料放入容器中拌匀，放到炉火上，先以小火煮至水开，再续煮5分钟。

2 甜不辣用竹签穿起，放在烤盘上入烤箱烘烤，待甜不辣的表面烤至酥脆微焦时，再将甜不辣整只取出浸入酱汁中，续烤至表面光亮即可。

原 料：
甜不辣300克

酱 料：
无盐奶油2大匙、
柴鱼酱油1/4杯、
味啉2小匙、酒1/4杯、
糖1大匙、水1/4杯

NG
现场

烤盘上的鱼如何不粘黏?

香喷喷的烤鱼让人垂涎三尺，不过烤好之后，鱼皮却容易粘在烤盘上拿不下来，一拿就去掉一层皮，该怎么办才好啊?

新手总NG，大厨来帮忙

鱼受热会释出水分和油脂，很容易粘黏。在烤鱼的时候，可以先在烤盘上刷上适量的油Ⓐ，就能达到防止粘黏的目的。当然，如果能彻底隔绝鱼身和烤盘的接触会更好，不妨切些洋葱丝或葱丝，放入烤盘中垫底Ⓑ，再放上腌制好并拭干水分的鱼身，这样不仅烤鱼不粘黏，而且还能烤出辛香料的滋味，使鲜鱼更加味美，岂不是一举两得吗?







柠檬花椒盐烤鱼

做 法:

1 先将柠檬皮刨丝，取汁，再将柠檬皮丝与花椒粉、盐、黑胡椒粉一起调匀。

2 烤盘上涂抹少许油脂，秋刀鱼洗净，将水分擦干并直接放在烤盘上，放入烤箱烘烤约15分钟，其间不断将调好的调料淋在鱼身上，最后滴上几滴柠檬汁即可。

原 料:	调 料:
秋刀鱼2尾、柠檬2个	花椒粉1小匙、盐1大匙、黑胡椒粉1大匙



奶油香蒜烤鳕鱼



做 法：

1 柠檬取出汁液后加入香菜末，然后和调料一同放入锅中煮开，加入蒜末翻炒后熄火。此为奶油香蒜酱。

2 烤盘放上少许洋葱丝，放入洗净并拭干水分的鳕鱼，再刷上煮好的酱汁，放入烤箱内以160℃烤15分钟即可。

大厨给您说窍门

奶油香蒜酱可以用市售的大蒜面包酱代替，用此做法烤白肉鱼、虾、蟹、贝类等，都非常适合。

原 料：
香菜末少许、
柠檬1个、
蒜末4大匙、
洋葱丝1/4个、
鳕鱼2片

调 料：
无盐奶油4大匙、
盐1/2大匙、
黑胡椒粉1/2大匙、
酒1/2杯

NG 现场

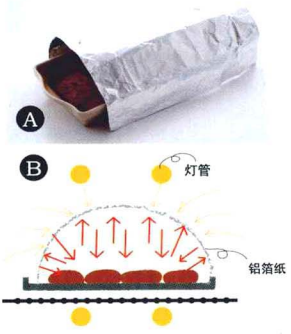
烤肉怎样避免外焦内生?

半生不熟是烤肉时最痛苦的事了，薄片的肉很容易熟，但是如果是烤猪小排或是整片的鸡腿肉可就麻烦了，怎么样才能避免外焦内生呢?

新手总NG，大厨来帮忙

家用的小烤箱烤东西容易焦，主要是由于烤箱的电热管和食物近距离直射的缘故。最常用的解决方法是用汤匙或叉子跨在烤箱门中，留一点空隙帮助散热，让表面不容易焦。

不过更保险的方式是将锡箔纸做成拱型，盖上食物Ⓐ。如此一来，电热管不会直射到食物，上层不易焦，同时呈拱型的锡箔纸受热后会形成热循环，让食物均匀受热Ⓑ，如此一来就能避免外焦内生的尴尬了。





蚝油蜜汁小排

做 法：

1 猪小排剁成块状后放入容器中，加入调料混合拌匀，放入冰箱内冷藏腌渍2小时。

2 将腌渍好的猪小排放在烤盘上，盖上锡箔纸，放入烤箱以140℃烤30分钟至猪小排熟透，盛盘后撒上香菜末即可食用。

原 料：
猪小排300克、
香菜末少许

调 料：
辣豆瓣酱1/2大匙、
蚝油2小匙、蜂蜜2小匙、
酒1/4杯



原 料：
霜降猪肉300克、葱丝少许

调 料：
柴鱼酱油1大匙、味啉2大匙、米酒1大匙、白味噌3大匙

猪肉味噌酱烧

做 法：

1 调料均匀涂抹在整片霜降肉上，放入冰箱冷藏腌渍一夜。

2 取出霜降肉，洗掉调料，将水分拭干。

3 将腌渍好的霜降肉放在烤盘上，盖上锡箔纸，放入已预热的烤箱中，以140℃烘烤约15分钟，取出切片，放在铺有葱丝的盘子上即可完成。



大厨给您说窍门

日本人做味噌酱烧时，通常会用到两种以上的味噌，例如赤味噌加白味噌，或是信州味噌，以增加其风味；并使用隔纱布腌渍法，使酱汁不会直接浸入食材，这样既有酱汁的味道，也能保有食材的原味。

NG 现场

如何利用家中食材做出美味焗烤?

热腾腾、香喷喷又滋味浓郁，是焗烤最让人想念不已的地方，不过西式白酱并不是人人会炒的，有没有办法用家中食材做出简易又美味的焗烤呢?

新手总NG，大厨来帮忙

●家庭焗烤酱汁的美味公式

A	B	C	D
沙拉酱	蛋黄	日式做法： 味噌（赤、白味噌）、海胆、芝麻粉、芝麻酱 西式做法： 花生酱、番茄酱、芥末酱、芥末籽酱 各式香料（例如：香芹、迷迭香、小茴香、罗勒）	例如： 吉士粉 无盐奶油 香芹末 香菜末 面包粉 柠檬皮屑
A+B+C+D=1+（0.3～0.4）+1+0.3			

用家中食材简易做焗烤当然有办法，只要有色拉酱和蛋黄，就完成了简单焗烤的最主要的部分，再配合家中现有的材料例如味噌、番茄酱等做调料，最后再加入少许增加口感的吉士粉、香菜末等，就是美味又不容易失败的焗烤配方了。调料的选择范围非常广泛，公式中的D项则是增加风味之用，加或不加都可以。

●适合的焗烤食材

简单做法的家庭焗烤酱汁，适用于鱼、虾、蟹、贝、头足类等海鲜食材；若是加上芥末籽酱调味，则烹制小羊排也很美味。海鲜类食材加入焗烤酱汁前，可先用牛奶浸泡Ⓐ，这样不仅可以去腥，也可使其更加入味。去看看冰箱中有什么食材吧，你一定能做出大家抢着吃的美味焗烤。


Ⓐ





味噌色拉焗乌鱼

做 法：

1 乌鱼去内脏，交错切花，切成片状以腌料腌10分钟。

2 调料加入蛋黄和少许腌渍过乌鱼的牛奶一同拌匀。此为味噌色拉酱。

3 将腌好的乌鱼放进烤盘，淋上味噌色拉酱，放入已预热的烤箱内，以140℃的温度烤约15分钟，即可完成。

原 料：
乌鱼600克、
蛋黄2个

腌 料：
盐1/2小匙、
胡椒粉1/4小匙、
鲜奶300毫升

调 料：
色拉酱1/2杯、
味噌1/2杯、

芥末焗鲜虾

做 法：

1 鲜虾开背，去沙肠，加腌料腌10分钟。

2 调料加入蛋黄和少许腌渍过鲜虾的牛奶一同拌匀。此为芥末色拉酱。

3 将腌好的鲜虾放进烤盘，将虾背刷上芥末色拉酱，放入已预热的烤箱内，以220℃的温度烤约5分钟，即可完成。

原 料：
鲜虾600克、
蛋黄2个

腌 料：
盐1/2小匙、
胡椒粉1/4小匙、
鲜奶300毫升

调 料：
色拉酱1/2杯、
芥末酱1/2杯、
柠檬汁1/4杯

NG 现场

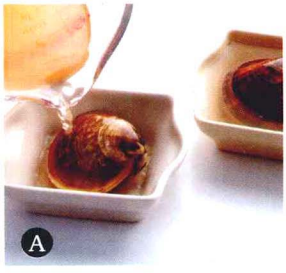
如何做出不再干瘪的烤蛤蜊？

烤蛤蜊烤到干瘪，水分都不见了；烤时用锡箔纸包着，又不容易看出熟了没有，该怎么办才好呢？

新手总NG，大厨来帮忙

烤蛤蜊魅力无穷，如果可以同时享受到鲜嫩的蛤蜊肉和鲜美的汤汁就更好了，其实要鱼与熊掌兼得并非不可能，只要多做一步就行啦！

在家中烤蛤蜊是最方便的，只要放到烤盅里或是耐热的小碗中，加入适量的柴鱼海带高汤Ⓐ烘烤即可，不仅不用担心烤到蛤蜊变干，混入蛤蜊汤汁的柴鱼海带高汤更是鲜美无比。如果是在野外炭烤，也不用担心，放入锡箔盒可以达到同样的效果，不仅不用再为了蛤蜊包半天，还能烤出一份鲜美的蛤蜊汤！





银盅烤蛤蜊

做 法：

1 蛤蜊浸泡盐水，静置吐沙约1～2小时，冲洗干净，葱切丁。

2 将蛤蜊放入烤盅内，倒上柴鱼海带高汤，放入烤箱中，烘烤至蛤蜊开口，取出，撒上少许葱丁即可食用。

原 料：
蛤蜊300克、
柴鱼海带高汤500毫升、
葱1根

您用对了吗?

味 啉

如果您还没听过味啉的话，也许该到附近的超市走走了，看一下调味品区，相信您一定能从中发现它的踪迹。

味啉是日本特有的调料，又称为米啉、料酒、日式甜煮酒等。在烹调各种和风料理时，味啉是必需的调味品，照烧、蒲烧、味噌烧、田乐烧等，缺少了味啉，其风味、颜色、亮度都无法完美地呈现。味啉的制造过程是使用以粳米做成的曲及蒸熟的甜糯米，在酒精溶液中通过发酵、糖化作用熟成，然后压榨分成酒及酒糟，再将酒过滤、杀菌，制成高糖度的液态调料。味啉起源于16世纪，当时是作为饮料饮用，直到江户末期才用于调味品。味啉大概可以分为三种。

★本味啉

本味啉中酒精成分占13.5%～14.5%，糖约占46%（主要成分是葡萄糖），另外还含有游离氨基酸、缩氨基酸、有机酸等，形成具有特殊甜味的调味品。本味啉能增加食物的光泽，降低食物的咸度、酸度，避免食物软化，增添菜肴的风味及香气。但本味啉用量过多会破坏食材的原有味道。

另外，味啉会紧缩蛋白质使肉质变硬，也可以防止食材糊化。烹调的过程中，如果希望菜肴糊化程度降低，味啉可早一点加入来固化食材；如果不希望菜肴食材太硬，则可晚一点加入。

★味啉风味调料

不同于本味啉，这种味啉几乎不含酒精，因此没有去除腥味及涩味的功效，所产生的香气也与本味啉有一定差距。目前市售的味啉绝大多数都是属于这种味啉风味调料。

★盐味啉

盐味啉的酒精成分在8%～20%之间，每100毫升含盐1.5克，目前市面上较为少见。

