



为生活出招

胡玉秀 等编著

美食厨艺中

的巧



生活百科知识
青苹果电子图书系列

美食厨艺中的巧

前 言

中华民族素有“名以食为天”一说，而今，随着物质与精神水平的日益提高，对于现代人来说，吃不仅仅是为了填饱肚子，更重要的是吃出水平，吃出质量。吃得当，吃得科学，不仅能吃出美味，而且能吃出健康；反之，若吃得不当，吃得不科学，那么得到的不仅仅是病痛，还有可能会危及生命，所以吃在日常生活中是很重要的。

各地的美味，如天津的狗不理、绍兴的乳瓜、北京的八宝菜等，可谓美味佳肴，数不胜数。有人慕名而去，千里迢迢，不辞辛劳，只为一品各地美味。虽然去到当地，我们能品尝到各地风味小吃，但与此同时，我们也损耗了不少的财力、精力，还有时间，若我们稍加用心，只需花上少量的财力、精力与时间，自己动手，即使呆在家里，也是可以品尝到各地的风味小吃的。

本书中不仅介绍了各种美食制作、烹饪技巧、风味小吃，同时还介绍了日常生活中我们对于食品的选购，清洗加工、储存保鲜等技巧。当然，由于我们的水平所限和资料收集的不足，本书定会有纰漏之处，敬请专家和广大读者指出。

编者

2002.9.1

目 录

第一章 食品选购	1
巧选苹果	1
巧选鲜梨	1
巧选柚子	1
巧选草莓	1
巧辨香蕉与芭蕉	2
巧选西瓜	2
巧选葡萄	2
巧选桃子	3
巧选菠萝	3
巧选饼	3
巧挑香瓜	4
巧选哈密瓜	4
巧选鲜枣	4
巧选核桃	5
巧选葵瓜子	5
巧选巧克力	5
鉴定糕点变质的窍门	6
巧识有毒蘑菇	6
巧辨香菇	6
巧选平菇	7
巧辨绿豆芽	7

巧选土豆	8
巧选豆腐	8
巧选豆腐干和豆腐片	8
巧选腐竹	9
巧选葱	9
挑选洋葱小窍门	9
巧选八角	9
菠菜的选购窍门	9
巧选芹菜	9
巧选黄瓜	10
巧选茄子	10
巧辨茭白	10
巧辨蚕豆、扁豆、豌豆的质量鉴别	10
巧辨黄花菜	11
巧选笋干和玉兰片	11
巧选藕	11
巧选银耳	12
巧辨木耳有否掺假	12
巧辨海米	12
巧选酱菜	13
巧辨腐乳	13
巧辨鲜牛奶	13
巧辨变质酸奶	14
巧选冰淇淋	14
巧选果茶	15

优劣奶粉巧辨.....	15
巧辨蜂王浆质量	15
巧辨白酒	16
巧辨酒精兑制的白酒	16
巧辨白酒度数.....	16
选购果酒的方法	17
识别啤酒小窍门	17
巧辨汽水	19
巧辨茶叶	19
鉴别新茶和陈茶的方法.....	20
巧辨蜂蜜	20
巧识人参	21
巧辨阿胶	22
巧辨熊胆	22
巧购罐装食品.....	22
巧选月饼	23
燕窝鉴别法.....	23
选购凉粉的方法	24
巧选松花蛋.....	24
巧挑鲜蛋	24
巧辨孵鸡淘汰蛋	25
选购鲜肉的方法	25
巧选冻猪肉.....	25
巧辨灌水猪肉.....	26
巧辨老母猪肉.....	26

巧购咸肉	26
巧选牛肉	27
巧选羊肉	27
巧选涮羊肉	27
选购猪肝的方法	28
选购香肠的方法	29
巧选灌肠制品	29
辨别家禽活杀死宰的方法	29
巧辨病死畜禽肉	30
巧辨注水家禽	31
冷藏禽肉巧鉴别	31
巧选板鸭	32
巧选烧鸡	32
巧辨病鸡	32
选购鱼类的方法	33
鱼是否被污染的鉴别四法	33
巧选鱼翅	34
巧选虾皮	34
巧挑干贝	34
巧选虾	35
巧选海参	35
巧选河蟹	35
巧选海蟹	35
巧选鱼肚	35
巧辨甲鱼	36

巧选鱿鱼干	36
巧选黄鱼干	36
巧辨鱼露质量	36
巧选花椒	37
巧辨大料	37
巧辨味精	37
巧选淀粉	38
巧选食醋	38
鉴别酱油质量的方法	38
鉴别香油是否掺假	39
鉴别真假麻油的方法	39
巧辨食油	39
选购大米的窍门	40
选购面粉的方法	40
鱼肉糖果饼干等的保质期	40
食品保质期与保存期的区别	41
第二章 清洗加工	42
巧洗香菇	42
巧洗干蘑菇	42
巧洗蔬菜农药	42
巧洗鱼粘液	43
巧洗海带	43
巧洗蕃茄二法	43
巧切黄瓜二法	43
巧洗生姜	44

巧洗豆腐	44
巧取肉末	44
巧洗木耳	44
盐水除虫	44
巧去土豆皮	44
巧去贝类食品泥沙	45
巧去大枣皮	45
巧杀黄鳝	45
巧去西红柿皮	45
巧去莲心皮	46
巧去芋头皮	46
巧除萝卜臭味	46
巧脱柿子涩	46
巧制五香粉	47
巧去野味腥涩	47
巧发鲍鱼干	47
巧发蹄筋	47
巧发木耳	48
巧去菜籽油异味	48
巧发熊掌	48
巧脱蛤蜊丁	49
巧清黄鱼肚	49
巧处理变质植物油	49
巧治腌菜过咸	50
除去菠菜中草酸的方法	50

消除卷心菜异味的方法	50
保持白菜鲜味的诀窍	51
巧洗笋干	51
巧防辣眼睛	51
巧剥橙皮	52
巧削苹果	52
巧剥大蒜皮	52
巧除菜锅腥味	52
巧去蚕豆皮	52
巧去咸肉辛辣味	53
巧去猪腰子膻	53
巧去蛋壳	53
巧洗猪油	53
清洗加工猪肉与猪内脏	53
用水浸泡猪肉会失去营养	55
以锯代刀割火腿	55
牛、猪、鸡肉的切法	55
巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉	55
巧洗活鸡活鸭	56
鸡肉怎样去腥	56
鸭肉巧去腥	56
巧除冻鸭苦味	56
巧去猪头肉油腥	57
鸡、鸭快速褪毛法	57
巧去野味腥涩	57

巧去虾仁腥味.....	57
巧去猪肉臭味.....	58
巧去狗肉膻味.....	58
巧除咸肉异味.....	58
冻肉返鲜用生姜.....	59
鱼类加工清洗方法.....	59
去鱼怪味秘诀.....	61
巧去鱼胆苦味.....	61
巧去羊奶膻味.....	61
巧洗虾类.....	62
巧洗海蜇皮.....	62
巧洗螺、蚌.....	62
简易杀鳖的方法.....	62
甲鱼胆汁除腥味.....	63
巧去大虾皮.....	63
巧剥墨鱼皮.....	63
咸鱼复鲜法.....	63
巧除猪心异味.....	64
巧除猫肉膻味.....	64
巧用大葱.....	64
巧发干肉皮.....	65
巧发猴头.....	65
巧发大西米.....	65
巧制土豆沙片.....	66
巧制响皮.....	66

巧做红薯粉	66
巧除手上辣味	67
巧去蛋腥味	68
巧解辣	68
巧蒸海带	68
巧煮海带	68
蛋清蛋黄巧分离	69
巧切熟鸡蛋	69
巧割松花蛋	69
松花蛋巧去涩	69
巧除黄豆腥味	69
巧切黄瓜	70
巧切面包	70
巧切洋葱	70
巧切肉片	70
巧使咸鱼返鲜	70
冰糖巧破碎	71
巧发玉兰片	71
巧泡茶	71
巧用西瓜皮	71
西瓜皮巧做菜	72
巧腌五香栗子	72
巧腌大蒜	73
西瓜取汁法	73
柠檬取汁法	74

杨梅取汁法	74
番茄取汁法	74
鲜桔取汁法	74
吸管抽取柠檬汁法	74
微波炉助取果汁法	74
巧泡干货	75
巧去松花蛋麻味	75
巧腌咸萝卜	75
巧做酱萝卜	76
巧做五香萝卜	76
馒头、包子漂白窍门	77
巧除冻鸭苦味	77
巧做豆豉	77
巧做醋曲	77
巧制糯米酒	78
巧酿甜酒	78
巧制西瓜酒	79
巧制草莓酒	79
巧配鸡尾酒	79
巧用蔗渣酿酒	80
巧泡药酒	81
熬猪油有妙法	81
发鱿鱼的方法	81
巧腌夏季鱼	82
巧腌夏季鱼	82

发制干猪肉皮.....	82
发海参的方法.....	82
切豆腐干的窍门.....	83
快速剥毛豆法.....	83
巧剥莲子皮.....	83
巧剥栗子皮.....	83
巧剥桃子皮.....	84
巧除核桃壳.....	84
巧去核桃仁皮.....	84
果品催熟的方法.....	84
柿子去涩法.....	84
生香蕉催熟法.....	85
扬州乳瓜腌制法.....	85
绍兴乳瓜腌制法.....	85
南京酱瓜腌制法.....	86
芥菜头腌制法.....	86
镇江香菜心腌制法.....	86
上海什锦菜腌制法.....	87
天津盐水蘑菇腌制法.....	87
北京辣菜腌制法.....	87
北京八宝菜腌制法.....	88
北京甜辣萝卜干腌制法.....	88
四川泡菜腌制法.....	88
泡菜速制法.....	88
酸菜腌制法.....	89

冬菜腌制法	89
甜姜自制法	90
湖南茄干腌制法	90
茄子泡菜自制法	90
韭菜花腌制法	90
使菜腌得脆嫩的方法	91
广式杏仁豆腐自制法	91
杏仁豆腐自制法	91
黄豆芽自制法	92
巧制粉糊状调料	92
巧使咸汤变淡	93
腌菜保鲜绿	93
巧去腌菜膜	94
巧防酱油和醋长白膜	94
巧发豆芽	94
巧晾干菜	95
巧制豆角干	95
巧做豆豉	96
食用红枣的窍门	96
煮绿豆汤节约能源的方法	96
豆浆自制法	97
咸豆浆自制法	97
第三章 美食制作	98
巧煮米饭	98
巧蒸米饭	99

巧做剩饭	100
巧煮陈米	101
软、硬米饭同锅煮	101
巧用高压锅蒸米饭	101
米饭夹生巧补救	102
不用生冷水煮饭	102
巧做八宝饭	102
麦饭石巧煮饭	103
巧做脱水饭	103
巧煮粳米饭	103
钙质米饭巧制作	103
紫菜包饭团法	103
巧做“泡”粥	104
腊八粥配制法	104
巧做健美粥	104
巧煮豆粥	105
巧用高压锅烙饼	105
面粉炒食法	105
巧发面	105
巧估发面时间	107
巧验发面的酸碱度	107
巧蒸馒头	108
巧治馒头碱重	108
巧测馒头生熟	109
馒头不熟巧补救	109

巧蒸馒头不粘笼	109
巧吃剩馒头	110
巧做面包	110
巧回软面包	110
巧做糖馅	110
巧炸馒头片	111
炸馒头巧省油	111
炸麻花巧省油	111
巧做饺子	111
巧做彩色水饺	112
翡翠饺子自制法	112
巧防饺子馅出汤	113
包粽子、吃粽子的妙方	114
巧用高压锅煮粽子	115
巧制叉烧粽	115
巧制小蚝粽	115
火腿肉粽自制法	115
百果粽自制法	115
豆沙粽自制法	116
咸肉粽自制法	116
咸鸭蛋粽自制法	116
腊肉粽自制法	116
巧用高压锅做面包	116
汤团烤食法	117
汤团蒸食法	117

巧煮红薯	117
巧煮玉米棒	117
巧煮豆沙	117
巧煮元宵	118
巧炸元宵	118
巧做粢饭糕	118
巧煎锅贴	119
巧去切面碱味	119
巧煮粥	119
巧熬豆粥	119
巧煮“腊八粥”	119
巧煮面条	120
巧和面	121
巧做刀削面	121
巧做炸酱面	121
打卤面自制法	121
过桥面自制法	122
冷面自制法	122
担担面自制法	122
巧蒸面食	122
巧做狗不理包子	123
巧做镇江汤包	123
巧除饭焦味	123
巧用鲜酵母	124
巧煮绿豆	124

巧煮青豆	124
巧做煎食	125
巧炸食品	125
煮鸡蛋巧防破裂	125
熟鸡蛋巧剥皮	126
巧炒鸡蛋	126
巧打鸡蛋	126
巧做荷包蛋	127
巧煮五香茶叶蛋	127
巧摊蛋皮	127
巧做蛋羹	128
巧做奶油味蛋汤	128
巧做蛋花汤	128
巧煮豆浆	129
巧剁丸子肉馅	129
巧食方便面	130
巧煮火腿	130
第四章 烹饪技巧	131
烹饪技术中的刀工	131
宜用铁锅烹饪	131
几种简便的烹调应急法	132
烹调巧配菜	132
烹调蔬菜窍门	133
营养丰富的蔬菜	136
做酸菜的窍门	137

烹调用糊巧配制	137
做汤鲜香可口的办法	138
利用下脚熬鲜汤	139
做菜需要用的调味品	140
家庭烹饪的调味诀窍	141
调味品与调味	141
调味品的添加顺序	142
家庭常用佐料的用法	143
香葱不宜拌豆腐	145
巧除烹饪原料怪味	146
卤汁调制窍门	146
消除食油中黄曲霉素的方法	147
使油、醋变香的方法	147
怎样估测油温	147
巧用烹饪油	147
巧消热油沫	149
防豆腐破碎的窍门	149
调芥末的方法	149
做菜巧用水	150
做菜掌握放酱油的火候	151
刚宰出的肉品何时烹饪好	151
做海味菜是否用味精	151
海蟹宜蒸不宜煮	152
肉皮吃法	152
炸猪排要诀	153

炖猪肉和排骨汤不腻	153
烧红烧猪肉的方法	154
猪肝上浆好	154
吃肉的科学	154
做冻肉的方法	155
肉与热水冷水	155
巧煮肉	155
炖肥肉的时间宜长些	156
巧使咸肉复鲜	156
烹制猪爪窍门	156
做肉圆的窍门	157
做水滑肉丝的方法	157
炒肉片的技巧	157
炒肉巧防巴锅	158
吃焖肉好处多	158
炒猪肝可口的诀窍	159
巧做猪肚	159
猪蹄加醋味美营养好	159
煎五分熟牛排的诀窍	159
肉类及牛排肉烧前处理	159
巧煮狗肉	160
使火腿可口窍门	160
咸肉退盐窍门	160
做糟排骨的方法	160
巧定活鱼烹制时间	161

烧鱼入味的诀窍	161
防鱼肉碎诀窍.....	161
防鱼皮缩胀的窍门	162
淡水鱼烹调窍门	162
蒸鱼的窍门.....	162
炒鱼片的窍门.....	163
煎鱼不粘锅.....	163
防烤鱼皮粘网架的窍门.....	163
“薰”鱼的方法	163
烧鱼忌早放生姜	164
冻鱼汤促鲜法.....	164
鱼肉吃剩巧回锅	164
蒸蟹不掉脚的窍门	164
“炆”的窍门.....	165
巧炖鸡	165
巧炖鸡脱骨.....	165
烹制白切鸡的窍门	166
鉴别鸡肉生熟的窍门.....	166
烹调鲜鸡要放花椒大料.....	166
炖牛肉的窍门.....	166
巧煮羊肉	167
烹调牛羊肉提高其营养价值的方法.....	167
烹炒鲜嫩腰花的方法	168
巧煮老鸭	168
巧煮板鸭	168

煮鹅易烂法	168
巧除焦锅巴	169
炒每道菜之前应刷锅	169
做胡萝卜菜多放油	169
巧防茄子变黑	169
炒茄子省油的方法	169
芹菜叶的吃法	170
炒菜淋水质鲜嫩	170
吃土豆的窍门	170
煮豆腐干丝的诀窍	171
巧做丝瓜	171
巧炒豆芽	172
巧吃莴笋叶	172
家宴菜“红烧海参”制法	173
使海蜇皮酥脆的窍门	173
做拔丝菜的诀窍	173
防止菜肴偏咸	174
防止菜汤溢锅的窍门	174
咸汤淡化窍门	174
巧用酱油	175
巧防藕丝变黑	175
用盐的诀窍	175
用糖的讲究	176
用味精的科学	176
巧用牛奶调味	176

巧用小苏打	177
用黄酒白酒的方法	177
啤酒调味妙法	178
用醋妙诀	179
烧菜用姜的要诀	179
巧用调料蔬菜的香气	180
做凉拌菜要加调味品	181
卤汁调制窍门	181
做菜用味调味的窍门	182
摆放调味品的窍门	183
拌凉菜放盐的窍门	184
翻炸油炸食品的窍门	184
剩菜翻新的妙方	184
食品活用巧用的窍门	185
肥肉食用的窍门	185
巧吃香蕉的妙方	186
巧吃莴笋皮和叶的妙方	186
吃新鲜蒜黄的方法	187
烫酒的最佳温度	187
喝啤酒的窍门	187
烹调冷冻食品的方法	188
第五章 风味小吃	189
自制风味小吃的方法	189
自制鲜肉月饼	191
开口笑自制法	191

水晶馅心自制法	191
巧做凉糕	192
巧做重阳糕	192
巧做扒糕	192
巧做豆面糕	193
巧做两面糕点	193
自制风味小菜的窍门	193
自制风味凉菜的窍门	194
自制五香酱牛肉	195
苏州酱肉自制法	196
风肉自制法	196
煮咖啡的方法	196
巧煮牛奶	197
巧做蜂蜜酸奶	197
巧做汽水	197
自制冷饮食品须知	198
自制冷饮的窍门	198
自制奶酪	200
自制山楂酪	200
自制冰淇淋	201
奶油雪条制法	203
红豆、绿豆雪条制法	203
香橙冻糕制法	204
自制酸奶	204
巧做十种消暑冷饮	205

冰冻滋补饮料.....	206
自制多味饮料的妙方.....	206
酸梅冰块自制法.....	207
配制可口乳品饮料的妙方.....	207
茉莉花茶自制法.....	208
杏仁茶自制法.....	208
巧克力饮料自制法.....	209
柠檬饮料调制法.....	209
果汁冻自制法.....	209
自制葡萄冻.....	209
冰冻芝麻豆腐.....	209
代乳粉自制法.....	210
品尝绿豆汤的窍门.....	210
西瓜翠衣汤自制法.....	210
色拉酱自制法.....	210
韭菜花酱自制法.....	211
巧做豆腐乳.....	211
巧制风鸡一法.....	211
家庭鸡松制作方法.....	212
自制肉松、鱼松、蛋松的方法.....	212
巧制腊肉和酱肉.....	213
自制香肠.....	214
巧做辣椒油.....	215
巧制辣椒酱.....	215
巧做番茄汁.....	215

巧做葡萄汁	215
巧制番茄酱	216
自制草莓酱	216
巧做杏酱	216
巧做鸡蛋糕	217
巧做柿饼	217
巧制醉枣	217
巧制醉葡萄	218
巧制西瓜皮蜜饯	218
巧制蜜橄榄	218
巧制金桔饼	218
自制赏月羹	219
巧腌柠檬	219
巧做饼干	219
巧做杏仁	220
自制山楂冰糖葫芦	220
自制山楂糕	221
西瓜蜜自制法	221
西瓜羹自制法	221
西瓜酱自制法	221
自制芝麻糊	221
腌鸡蛋的窍门	222
巧腌五味蛋	222
巧腌咸辣鸭蛋	223
新法制作咸鸭蛋	223

自制醋蛋	224
腌制五香咸蛋方法	224
自制无泥松花皮蛋	224
浸泡制皮蛋法	225
糟蛋自制法	225
注射速效腌蛋法	225
滚粉制皮蛋法	226
粉皮自制法	226
简易腌制茼蒿法	226
巧用桔皮	227
自制挂霜花生的方法	228
自制玫瑰奶油花生米的方法	229
自制怪味花生米	229
自制五香花生米	230
自制花生酪	230
巧做花生糖	230
巧制花生酱	230
巧做西红柿豆瓣酱	231
巧做蛋黄酱	231
巧做桔皮酱	232
巧做甜酱藕片	232
花生糊自制法	232
奶油花生片自制法	232
芥茉糊自制法	233
巧制五香栗子	233

夏令佐酒佳品糟毛豆做法	233
自制盐水笋豆	233
自制多味葵花子	234
自制酱油瓜子	234
巧制五香瓜子	234
奶油西瓜子	235
自制香草瓜子	235
第六章 储存保鲜	236
不可冷藏的蔬果	236
水果保鲜秘诀	236
自制水果保鲜(药)片小窍门	236
削皮水果保鲜的妙方	237
存苹果小窍门	237
桔子巧保鲜	238
香蕉保鲜窍门	238
存葡萄小窍门	239
保鲜荔枝的方法	239
贮存板栗的方法	239
贮藏西瓜的方法	240
贮存梨类的妙方	240
山核桃的保存窍门	241
防止红枣生虫的妙方	241
柑桔保鲜	242
巧存黑橄榄	242
巧存土糖	242

人参不宜进冰箱	242
五种名贵中药的贮藏	243
保存鲜奶和奶粉的妙方	244
热天巧防奶变坏	244
巧防蝇叮食品	245
酒类存放小窍门	245
玻璃瓶装酒不宜久存	245
保存啤酒的窍门	246
莫用热水瓶盛果汁	247
保存白糖的窍门	247
贮藏红糖的窍门	248
红糖放久结块巧处理	248
白糖放久结块巧处理	248
糖罐除蚁法	248
存放茶叶的妙方	249
绿茶回潮巧处理	249
保存开盖番茄酱的窍门	250
巧存白薯	250
巧存鲜藕	250
巧存梅花菜	251
巧腌雪里红	251
存鲜蘑菇小窍门	251
巧存银耳	252
金针菜巧防发霉	252
番茄简易保鲜小窍门	252

土豆保存小窍门	253
冬笋贮存保鲜的方法	254
贮存冬瓜方法	254
存放韭菜的妙方	255
巧防饭菜变馊	255
晒干茄片小窍门	256
巧晒萝卜干	257
豆腐防酸小窍门	257
青椒干贮小窍门	258
青椒制干小窍门	258
巧贮干辣椒	258
贮藏大蒜的妙方	259
巧法蒜苗保鲜	260
贮存葱的方法	260
巧防洋葱抽芽	260
存干豆角小窍门	260
巧存花生米	261
冰箱巧存熟菜	261
贮存白菜小窍门	262
巧存菠菜	262
存荤油小窍门	262
储存萝卜窍门	263
存荤油小窍门	263
存食用油小窍门	263
贮玉米巧防蛀	264

高压锅保存食物	264
绿豆过夏巧保存	264
面肥巧保存	265
巧存汤团粉	265
巧防食物腐败变质	265
巧存月饼	266
巧存面包	266
蛋糕短期保鲜小窍门	266
巧存年糕	266
夏天保存鲜肉小窍门	267
冬天贮藏鲜猪肉小窍门	267
腊肉巧保鲜	267
巧法猪肝保鲜	268
巧存牛肉	268
巧法储存火腿	268
巧防香肠变质	268
生姜保鲜小窍门	268
巧存榨菜	269
巧存香菜	269
黄瓜巧保鲜	270
巧防咸菜生蛆	270
巧存海蜇	270
存放活鱼的窍门	271
短途运活鱼有方	271
保存鲜鱼的方法	272

禽鱼等的冷藏方法	273
贮存咸鱼、咸肉和海味的方法	273
冰箱贮鱼法	274
冰箱存活蟹	274
保存活泥鳅巧法	274
复活冷藏泥鳅的妙法	274
鲜虾先氽后藏	274
虾仁保鲜靠沥干和搅打	275
腌制品可放在冷藏室	275
蔬菜垂直放好	275
食油的保存	275
巧防猪油“哈喇”味	276
防止酱油发霉	276
酱油煮沸保存不科学	276
贮存蜂蜜秘诀	277
存放鲜酵母的方法	277
存放大米的方法	277
巧存小麦	280
贮存面粉的方法	280
米面除虫的妙方	281
贮存挂面的窍门	282
豆类除虫的妙方	282
面包保鲜的窍门	282
防止食盐受潮的妙方	283
鸡蛋保鲜法	283

贮存鲜蛋宜竖放	284
贮藏咸鸡蛋的方法	284
减少蛋类损耗新法	285
第七章 厨房用具	286
厨房空间的利用四法	286
巧妙布置厨房照明	286
巧妙制作厨房彩色水泥地面	287
排除厨房有害气体的方法	287
解决厨房空气污染的方法	288
减轻炒菜烟气之害的方法	288
巧除厨房里的异味	288
清扫煤气台、烤炉的方法	289
清扫厨房水池的方法	289
清扫厨房墙壁的方法	290
选购厨房用洗涤剂的窍门	290
厨房水表防冻法	291
厨房窗纱防锈	291
巧除纱窗上的污垢	291
厨房门窗密封法	291
厨房妙用肥皂二法	292
厨房里的烧伤药	292
墨鱼骨的妙用	292
正确使用餐具洗洁精的窍门	293
巧洗餐具	293
“不粘锅”使用要诀	294

铝锅除焦窍门.....	294
菜板消毒四法.....	294
水壶除垢八法.....	295
玻璃器皿去脏法.....	296
以废油除油污的窍门.....	297
水垢能除油污.....	297
醋是厨房用具污垢的克星.....	297
巧除新铁锅锈.....	298
紫砂茶具使用法.....	298
巧除茶杯茶垢.....	298
热水瓶底盖旋开法.....	298
热水瓶胆防爆裂法.....	298
巧除厨房白瓷砖黄渍.....	299
面汤洗煤气灶窍门.....	299
经劲瓶洗净四窍门.....	299
瓶子异味去除法.....	299
铝铁炊具不可混用.....	299
餐具促干窍门.....	300
使用火柴小窍门.....	300
巧刷小口瓶.....	300
盐罐使用小窍门.....	301
烟筒延长寿命小窍门.....	301
使用保温瓶小窍门.....	301
巧洗面糊锅.....	302
巧粘塑料制品.....	302

节约煤气八法.....	302
疏通水池堵塞简法	303
清理排水管的妙法	303
排除水龙头喘振	303
擦水龙头的窍门	304
清除面盆面垢的窍门.....	304
液化石油气炉灶去污妙方	304
消除铝锅黑渍的窍门.....	304
去除锅底黑渍的妙方.....	305
不锈钢厨具去渍窍门.....	305
厨房换风扇去污的窍门.....	305
消除水锈的妙方	306
除去高锰酸钾溶液污迹.....	307
塑料餐具清洗法	307
巧洗菜篮子.....	307
银筷翻新法.....	308
搪瓷器皿焦迹清除法	308
汤匙、叉子可用苏打粉清洗	308
理想的洗碗办法	308
最好使用中国式铁锅.....	308
厨房抹布的质料和清洁.....	309
菜刀的磨快和防锈、除锈法	309
菜刀把柄松落修复法.....	310
家庭厨房灭火常识	310
家电起火后切断电源的方法	311

家电起火后来灭火不会爆炸的方法	311
清理厨房通风口、通风扇的方法	312
重叠碗盘要垫纸	312
烧水时间有讲究	312
使用电气炊具的“八项注意”	312
怎样清除残留的蛋迹	313
保养铜火锅的窍门	313
高压锅使用法	314
高压锅胶圈寿命延长法	314
除火锅铜锈的窍门	315
点燃炭火锅的窍门	315
火锅助燃的窍门	315
使用液化气灶的方法	315
检漏液化气灶具的窍门	316
保护液化气瓶皮管的窍门	316
疏通液化气炉的窍门	316
怎样防止液化石油气中毒	317
液化气中毒后怎么办	317
液化气灶具开关漏气修理法	317
液化灶具开关疏通法	317
液化气着火扑救法	318
液化气燃气不畅检修法	318
液化石油气罐不能倒放	318
煤油炉节油三法	318
高压锅质量鉴定法	318

不锈钢炊具材质鉴别法	319
火锅质量鉴定法	319
杯盘碗碟质量鉴定法	319
砂锅质量鉴定法	319
茶具选用法	319
蜂窝煤炉选用法	320
蜂窝煤炉封炉法	320
蜂窝煤炉催火法	320
瓦盆浸泡防裂法	320
选购人工煤气灶的窍门	320
煤气灶节能法	321
煤气安全使用法	322
使用电子打火灶具的窍门	322
选购陶瓷餐具的窍门	323
使用陶瓷餐具的窍门	323
陶瓷餐具去铅毒的窍门	324
选购不锈钢器皿的窍门	324
使用不锈钢器皿的窍门	324
保养不锈钢餐具的窍门	325
不锈钢餐具去污的窍门	325
选购玻璃餐具的窍门	326
防止玻璃器皿炸裂的窍门	326
擦洗玻璃器皿的窍门	326
选购铝制品的窍门	326
选购菜刀的窍门	327

选购砧板的窍门	327
木锅盖防裂法	327
立德粉清漆修补搪瓷器皿法	328
牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞法	328
白矾粘接瓷器法	328
鸡蛋石灰修补搪瓷器皿法	328
肥皂暂治煤气渗漏法	328
松香固定勺铲木柄法	328
玻璃瓶截断法	329
缸片修补铁锅漏洞法	329
盐水磨刀法	329
烟囱养护法	329
盐布条治烟囱漏气法	329
蛋清粘接瓷器法	330
陶瓷器皿粘接法	330
陶瓷器皿上焊补法	330
蚊香灰磨刀法	330
银筷翻新法	330
铝锅漏洞焊补法	331
猪肝修补砂锅法	331
猪肝修补铁锅漏洞法	331
棉花石灰修补铁锅漏洞法	331
滑石粉补陶瓷器皿砂眼法	331
塑料补搪瓷器皿漏洞法	332
燃气灶自动点火装置故障排除法	332
螺蛳修补砂锅法	332

第一章 食品选购

巧选苹果

选购苹果时，要挑选色泽鲜艳外形圆滑的，除此之外，用手掂掂比一般苹果沉些，用指尖轻轻敲敲，声音铿锵清脆的多是好苹果。

巧选鲜梨

如果可以自行挑选，除了比较梨的外形、颜色以外，还可比较、观察梨的花脐部位，挑选花脐处凹坑最深的购买。这样的梨清脆可口，汁多味鲜。

巧选柚子

广西、湖北、四川等地产的沙田柚是柚子的优良品种，其下有一个淡土红色的线圈可与其他品种相区别。除了沙田柚以外，在购买柚子时都不要挑选细颈葫芦形的。大小体积相同时，宜选分量重的那个，这样的柚子水分多、味道甜，不发苦。轻轻按压时若能觉察到柚子皮下的海绵瓢较薄，可触及内层，说明质量属上乘。

巧选草莓

草莓不宜保存，宜现摘现卖。新鲜的草莓都带有像绿帽子一样的绿蒂，如“帽子”嫩绿，果肉鲜红、香味浓郁，则属上等选购之物。

巧辨香蕉与芭蕉

颜色。香蕉在不熟时是青绿色，熟后转黄色并带褐色斑点，果肉是黄白色，横断面为圆形；芭蕉皮是灰黄色，熟后无斑点，果肉是乳白色。

外形。香蕉呈月牙状弯曲，皮上有五六个棱，果柄短；芭蕉两败俱伤端比较细、中间比较粗，一面略平，另一面略弯，呈圆缺状，果柄较长，果皮上有3条棱。

味道。香蕉香味浓郁，味道甜美；芭蕉味道虽然也甜，但回味带酸。

巧选西瓜

摸：用手指摸瓜面，如果感觉软而发粘的是生瓜，滑而硬的则是熟瓜。

拍：轻拍瓜身，声音彭彭响，手感重的是生瓜；瓜声噗噗，手感轻的，说明这个瓜酥熟。

听：用拇指顶住瓜头，放在耳边听有沙沙之声，便可以断定是沙瓤熟瓜。

掐：用指甲掐瓜皮，若是生瓜皮则难入，熟瓜皮脆而多水。

看：熟西瓜的表皮光滑富有蜡状，皮上花纹黑绿透亮；瓜体周正匀称；瓜把比较细干、不鲜绿、无白毛；瓜脐小并向里凹。

巧选葡萄

颜色。一股成熟适中的果穗，果粒颜色较深、较鲜艳，如“玫瑰香”为紫黑色，“龙眼”为紫红色，“巨峰”为黑紫

色，“牛奶”为黄白色。

鲜度。一般果穗大，果粒饱满，外有白霜者品质为最好，干柄、皱皮、脱粒者质次。

甜度。除品尝外，还可由其外观估计。一般地说，一穗葡萄果粒紧密，生长时不透风且光照较弱，味较酸；而果粒较稀疏者，味较甜。

巧选桃子

外形：果体大，形状端正，外皮无伤、无虫蛀斑；果色鲜亮，成熟时果皮多为黄白色，顶端阳面微红。

手感过硬的一般是尚未成熟的；过软的为过熟桃；肉质极易下陷的已腐烂变质。

果味：果肉白净，肉质细嫩，果汁多，甜味浓并有该品种桃特色的为上品。

巧选菠萝

成熟：皮色黄而鲜艳，果眼下陷较浅，果皮老结易剥，果实饱满味香，口感细嫩。

未熟：皮色青绿，手按坚硬感，果实无香味，有酸涩味。

过熟：皮色橙黄，味浓香，手按果体发软，果眼溢出果汁，果肉失去鲜味。

巧选饼

柿型：体圆完整，大小均匀，边缘厚实，萼盖居中，贴肉不翘。

柿霜：霜厚洁白者为上品；霜薄或灰白色者质量较差；

无霜、发黑者质劣。

柿肉：肉色桔红，柔软不涩，无核少核，食而无渣者为优质；肉呈黑褐色，手感坚硬或粘手者为质次。

巧挑香瓜

如果香瓜散发出香味就是好瓜。

可选择两个同样大小的瓜，沉的瓜就是好瓜，轻的则是次瓜。

巧选哈密瓜

看色泽：哈密瓜皮色分果绿色带网纹、金黄色、花青色等几种，成熟的瓜色泽鲜艳；

闻瓜香：成熟的瓜有瓜香，没成熟的瓜则无香味或香味很淡；

摸瓜身：成熟的瓜坚实而微软，太硬的没熟，太软则过熟。

巧选鲜枣

成熟、新鲜的枣，皮色紫红，颗粒饱满且有光泽。选购鲜枣，宜选八成熟的品尝，口感松脆香甜的为优质枣；皮色青绿且无光泽者多为生枣，口感不甜且涩，皮色红中带锈条、斑点的枣，存放时间较长。捂红的鲜枣，缺光泽且发暗，不够甜脆。表皮过湿或有大小不同的烂斑，属于浇过水的枣，不宜久存。缺少水分或有绵软感的枣属于次等枣。

巧选核桃

壳圆、色清、壳纹浅少、壳皮薄，果肥大，肉色净白，仁饱满，黄白色，有核桃鲜香味，桃仁片大而完整者为上品；壳色发暗，大小不均，壳虽白净但手掂发飘，桃仁皮为暗黄或褐黄色，仁片小者为次品。仁衣油熟为泛油变质的标志。

巧选葵花子

壳色：黑壳为好，花壳其次，白壳较差。

粒形：中心鼓起、仁肉饱满为好。

仁色：白仁质优，黄仁质次，中心褐色的已变质，有哈喇味的不可食用。

湿度：用手抓时感到松爽的为好，用齿嗑时两片脆崩的为干燥。

辨空粒：抓一把瓜子，高于接触面 50 厘米，逐渐松手，落下后实粒居中而声响，空瘪料散落四周，空瘪粒少者质优。

巧选巧克力

优质巧克力在常温下有坚实的质地，遇冷变硬变脆，入口迅速软化、融化，有可可、牛奶的香味，口感细腻、滑润。没有可可和奶香，却有羊奶腥味或怪异味，入口不化的为伪劣产品。优质巧克力必须块型整齐，包装紧密，重量准确。100 克块形巧克力允许误差 3 克，50 克以下的巧克力允许误差正负 1 克。表面无光泽，呈花白色，质地疏松，呈蜂窝状的质量低劣。

鉴定糕点变质的窍门

回潮：经烘制而含水量低的糕点，在贮存中容易吸收水分，出现发韧、软塌、变形等回潮现象，失去原有的风味。

干缩：含水分较多的糕点，出现皱皮、僵硬等干缩现象，口味和口感显著变差。

走油：在温度高、存放时间长的情况下，糕点容易走油，不仅色香味均下降，而且还会产生油脂酸败味。

霉变：糕点受霉菌污染而引起霉变，色味俱变，食用对人体有害。

变味：糕点存放时间稍长，就会出现陈腐味，霉变的糕点有酸味，走油的糕点有哈喇味；与香皂、汽油、樟脑丸、伤湿止痛膏等物品放在一起的糕点极易吸收异味。

生虫 糕点的包装容器或糕点原料的香味也会引来害虫。当发现糕点变质时应不再食用，以免影响健康。

巧识有毒蘑菇

怎样识别有毒蘑菇是否有毒，可煮蘑菇时，放进几粒白米饭，如果米饭粒变黑，那就是毒蘑菇，不可食用。如果米饭粒没有变黑，那就是无毒蘑菇，可以食用。

巧辨香菇

香菇一般分为冬菇、香蕈、花菇三种。

冬菇，其质量仅次于花菇，顶面呈黑色，菇底褶也是淡黄色，肉比较厚，食之也脆口，鲜美。

香蕈，是香菌中的低级品种。香蕈是伞开的，肉较薄，不那么细嫩，也不很脆口，质量比花、冬菇差。但做肉类的

配菜美味可口，且价格便宜。

花菇，是香菌中的一类品种，又是菌中之星。花菇的顶面淡黑色、菇纹干暴花，白色，菇底褶通过加工用炭火烘烤，呈淡黄色。花菇因顶面有花纹而得名。天气越冷，花菇产量越高，质量也越好，肉厚、细嫩、脆口、鲜美，吃起来有爽口之感。

在挑选香菇时，首先应当鉴别其香味如何，可用手指压住菇伞，然后边放松边闻，以香味纯正的为上品。伞背以呈黄色或白色的为佳，呈茶色或掺杂黑色则为次。

巧选平菇

鲜平菇可分为两种：菌伞呈乳白色、菌柄较长的平菇口感香脆；菌伞呈浅灰色或黑褐色、菌柄较短的平菇味道鲜美。一般来说，好的鲜平菇应外形整齐，完整无损，色泽正常，质地事形以厚，清香纯正，无杂味，无病虫害。食用应选用八成成熟的鲜平菇，这时菌伞的边缘向内卷曲，而不是翻张开，此时营养价值高，味道最鲜美。鲜平菇上有蛛网状的绿色及煤黑色等异色的常是受病虫损伤。

巧辨绿豆芽

在集贸市场上，常会有一些用化肥发制的绿豆芽，如食用者不加小心，会引起食物中毒。下面是鉴别时的要点：

颜色。正常的绿豆芽略呈黄色，不正常的颜色发白，豆粒发蓝。

粗细。正常的绿豆芽不太粗，不正常的芽茎粗壮。

水分。正常的绿豆芽水分适中，不正常的水分较大。

味道。正常的绿豆芽无异味，不正常的有化肥味。

另外，绿豆芽挑短一些的好。据分析，如果绿豆芽生得过长，所在的蛋白质、淀粉及附类物质，会被消耗、损失掉，纤维也会变得硬、粗而不易消化。一般认为以发芽3天时间、长度6厘米左右的为好，既保持了它的营养成分，又使其吃起来脆嫩可口。

巧选土豆

土豆，俗称土豆。选购时应尽量挑选表皮没有斑点、没有伤痕、没有皱纹的。已发芽的土豆不宜选用。

巧选豆腐

眼睛观察法：豆腐内无水纹、无杂质、晶白细嫩的属优质；内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐。

缝衣针鉴别法：手握1枚缝衣针，离豆腐30厘米高处松手掉下，能插入的是优质豆腐。

巧选豆腐干和豆腐片

豆腐干和豆腐片是半脱水的豆制品，它们的含水量均显著低于豆腐。

豆腐干经过压榨脱水、切干而制成，也叫大白干、白豆腐干。选购时以颜色白净，薄厚均匀，四角整齐，柔软有劲，无杂质无异味的为佳。

豆腐片是经压榨脱水而制成，它也叫干豆腐、百页或千张。豆腐片的厚度从0.5毫米至2毫米不等，因产品的不同

而异。挑选的要求同豆腐干。

巧选腐竹

质量好的腐竹呈淡黄色，在较强的光线下观察，可见纤维状组织；质量差的颜色不均匀，无纤维状组织。用温水浸泡 10 分钟，

巧选葱

选购的葱，白色的部分宜扎实密致，绿色的部分最好能遍及其尖端，整根葱的颜色，以白、绿分明为最佳。

挑选洋葱小窍门

选购的洋葱，其表皮越干越好，包卷并愈紧密愈佳；从外表看，最好可以看出透明表皮中带有茶色的纹理。

巧选八角

优质八角颗粒整齐完整，个大饱满，棕红色并有光泽，荚边裂缝较大，荚内子粒明亮，香味浓烈。质次的八角朵瘦小，碎粒多，香味差，黑褐色。

菠菜的选购窍门

选购的菠菜，叶子宜厚，伸张得很好，且叶面宜宽，而叶柄则要短。如外部有变色现象，要予以剔除。

巧选芹菜

应知道选购的芹菜，色泽要鲜绿，叶柄应是厚的，茎部稍呈圆形，内侧微向内凹，这种芹菜品质较好。

巧选黄瓜

应知道选购的黄瓜，色泽应光滑亮丽，若外表有棘荆状凸起者为最好。若手摸发软，底端变黄，则黄瓜子多粒大，已不是新鲜的黄瓜。

巧选茄子

应知道选购的茄子，色泽以暗紫色为上呈，茄子皮表面有光泽，可以感觉出是刚采割下来的，若表皮有棘状小突起的，更为新鲜。

巧辨茭白

茭白颜色为乳白色，肉质柔嫩，纤维少，味清香，多与肉共炒，或油焖、做汤。

选购茭白，以根部以上部分显著膨大、掀开叶鞘一侧即略露茭肉的为佳。皮上如露红色，是由于采摘时间过长而引起的变色，质地较老。如果发现壳中水分过多，也是采摘时间过长的。茭白过嫩或发青、变成灰色，为能食用。

巧辨蚕豆、扁豆、豌豆的质量鉴别

蚕豆又叫胡豆、罗汉豆，肉质鲜美糯软，可炒食。质量好的蚕豆，应是角大籽饱（无嫩荚瘪荚），皮色浅绿，无虫眼无杂质的。

扁豆又叫鹊豆、眉豆。多以嫩荚炒食、煮食、腌制或干制。扁豆有白扁豆和赤扁豆之分。选购扁豆，应以个体肥大，荚长 10 厘米左右，皮色鲜嫩，无虫无伤的为佳。

豌豆又叫长豇豆，带豆，是夏季的主要蔬菜之一。以新

鲜脆嫩、粗细匀称、富有光泽，子粒饱满、没有病虫害的为优。

巧辨黄花菜

黄花菜又名金针菜，是以含苞未放的萱草花蕾经干制加工而成。食用的方法是浸发洗净后来配菜。

黄花菜的质量鉴别一看二摸。看：颜色金黄而有光泽的为上品，黄褐色或黑色者为次。外形要求线条肥壮均匀，挺直不卷曲，长短一致，无花蒂，未开花，无油条，无虫，不霉。摸：手捏感觉有弹性，放手后又能自动散开恢复原状，无潮湿感。

巧选笋干和玉兰片

笋干是以新鲜毛笋，经煮熟、压榨、焙干而成。食用前，经过水发，基本上能恢复原有的鲜嫩程度。笋干要挑选形状扁平，干燥干净，肉厚质嫩，色如黄蜡，无老根，不发霉。

玉兰片是以冬笋或春笋经蒸、烘干、熏磺等加工而成，因其形、色泽似玉兰花瓣而得名。优质玉兰片色泽玉白，表面光洁，肉质细嫩，体小肉厚而结实，笋片紧密，无老根，无焦片，无霉蛀。

巧选藕

池藕栽于池塘，白嫩多汁，有九孔，上市迟；田藕栽于水田中。质略次，有11孔，上市早。四季中均有藕上市，以夏，秋为好。夏天称“花香藕”，秋天称“桂花藕”。选购带泥的藕，宜选节短且粗者。自藕尖起第二节为最佳。尖节较

嫩，可拌食，中段可炒食，老的可塞糯米或煮成桂花糖藕。

巧选银耳

银耳中，质量较好的应呈黄白色，干燥、朵大，肉厚且有香味。

巧辨木耳有否掺假

观外形；好木耳卷曲紧缩，叶薄会没有完整轮廓。掺假木耳含有大量米汤和糖，从而使其体态膨胀，显得肥厚，边缘也较为完整，很少卷曲。

看色泽：好木耳是乌黑色的色泽均匀。掺假木耳为黑灰色，拌有白色附着物，望去白花花一片。这是用米汤浸泡所致。

尝味道：好木耳在口中嚼后有浑厚鲜味感。掺假木耳则呈甜味。这是因为用米汤浸泡后的木耳质地酥脆，掺入糖即可增加其韧劲。

辨质地：好的木耳质地坚硬，且有韧劲，用手指要不易捏碎，淫牙齿也咬不断。掺假木耳则显脆弱，稍微一掰即碎断脱落；含在嘴里边立即变软。

另外，还可采取浸泡法判别，方法是；拿一小撮放入碗中，用开水浸泡后，若它膨胀成满满一碗，则为好木耳；若它比原先没有膨胀多少，则为掺假木耳。

巧辨海米

海米分淡干海米和咸干海米两种，两者的不同在于咸干

海米在加工时，放进了一定数量的食盐；而淡干海米能够闻出一种鲜香味。新鲜海米色泽好，但有腥甜味；陈旧的海米色泽变暗，呈深肉皮色，有股捂出来的味道，甚至还会蛀有虫，但都不影响食用。加了色素的海米特征是色泽鲜艳，但口感发涩。

巧选酱菜

质地：脆嫩而有弹性，粗纤维少，无老筋。

色泽：鲜艳透亮，内外颜色一致。青椒、蒜苗等腌菜和酱菜，应保持原有的绿色，不带叶绿素的菜应保持金黄色。酸菜应呈微带绿的金黄色。

气味：散发出酱菜的清香，不能有酸味和异味。

滋味：不能过咸，无甘涩味、生菜味。黄酱制成的酱菜，应鲜甜微咸，气味芳香，无苦味、酸味。酸菜应清香可口，酸味和咸味适宜，不可过重。

巧辨腐乳

闻。好腐乳的酱香及酒香味特别浓厚，并带有调味香料的香气。

尝。好腐乳味道鲜美，咸淡适宜，口感松软，入口即化，后味强，无杂质，无酸苦等怪味。

看。好的腐乳，块形完整，颜色鲜艳，呈浅黄色到金黄色，腐乳汁呈液态，颜色较浅。

巧辨鲜牛奶

眼观：其色泽应洁白或白中微黄，不得呈深黄或其他颜

色；奶液均匀，而不应在瓶底出现豆腐脑状沉淀物质。

鼻嗅：应有乳香味而不应有酸味、腥味、腐臭味等异常气味。

口尝：微带甜、酸、咸、苦 4 种滋味融合而成的鲜美滋味是正常的鲜奶味，不应有苦味、涩味等异味。

手试：把一滴鲜奶滴于指甲，呈球状停留的为鲜奶，即流走的为不新鲜的；把一滴牛奶滴于清水中下沉，不新鲜的浮于水面且立即散开。

科学检测：酸度不超过 20^{°T}，比重是 1.208~1.032，脂肪含量不低于 3%，不得检出防腐剂、过氧化氢、硝酸根、有害重金属及掺杂物质。

巧辨变质酸奶

合格的酸奶凝块均匀、细腻，不会有气泡，表面会有少量的乳清析出，呈乳白色或稍带淡黄色，吃起来酸甜对味可口，有一种酸牛乳特有的香味。

不合格的或变质的酸奶，有的不凝块，呈流质状态；有的酸味过重，或有酒精发酵味；有的冒气泡、有一股霉味；有的颜色变深黄或者发绿。出现上面的情况者，都不可食用。

巧选冰淇淋

冰淇淋应组织细腻、柔软、光滑、适口性好，且能持久不融。凡粗糙有冰碴、呈雪片状、砂状的膨胀率以 50%~80% 为好；在室温下逐渐融化时，应呈原来混合料的均匀滑腻状态，质量差的冰淇淋融化后，易产生泡沫状或乳清分离现象。

巧选果茶

鉴定果茶的质量要五看：

看瓶盖：平整的为好，鼓起的表示已经发酵变质。

看瓶口：瓶口空隙处应洁净，如有霉点霉变。

看颜色：一般以橙黄或略带褐色为好，深红色的可能是掺入了色素。

看标签：以不加防腐剂的为好。

看厚度：过度稠厚的不一定是果肉含量高，而可能是掺入了淀粉或其他添加剂。

优劣奶粉巧辨

怎样辨别奶粉的优劣，一般奶粉呈白色而略带淡黄色的为好；色深或带有焦黄色和灰白色的为次。

好的奶粉有清淡的乳香气，如带有酸味、霉味、腥味，说明奶粉已变质。奶粉应松散柔软，若受潮结块，还没变色变味，手一捏就碎，应尽快食用；如果颜色已变深，且有异味时就不可再食用了。

用开水冲调奶粉，放五分钟无沉淀物者，表明奶粉的质量是正常的；若水奶分离，则表明已完全变质，不能再食用了。

巧辨蜂王浆质量

看颜色：好蜂王浆颜色为乳白色或淡黄色；坏蜂王浆颜色较浅，质地稀薄。

嗅气味：好蜂王浆有一种特殊的酸味；坏蜂王浆往往有臭味或奶腥味。

尝味道：好蜂王浆是前边酸后面涩；坏蜂王浆有甜味或无味。

试真假；真蜂王浆加碘试验，显红棕色；假蜂王浆加碘试验，则显蓝色。

巧辨白酒

将酒瓶倒置，观察瓶中酒花的变化。如果酒花密集上翻，且迅速消失，并有明显不均匀分布，酒液混浊，即为劣质酒；若酒花分布均匀。上翻密度间隙明显，且消失缓慢，酒液清澈，则为优质酒。

用食用油滴，放在酒里。若发现油在酒中不规则扩散，下沉速度变化明显，则为劣质酒；若发现较规则扩散和均匀下沉，则为优质酒。

取一滴酒放在手心中，然后使两手心接触摩擦。酒生热后发出的气味香，则为上品；若气味发甜，则为中档酒；若气味臭苦，必为劣质酒。

巧辨酒精兑制的白酒

如怀疑白酒是酒精兑制的，可取此酒一份，加水一至二倍，若酒液不出现混浊，则为酒精兑制酒；若是符合标准的白酒，兑水后会出现白色混浊物。

巧辨白酒度数

如果想判断酒的度数可用摇晃的方法。摇动酒瓶后，如果出现小米粒到高粱米粒大的酒花，堆花时间在 15 秒钟左右，酒的度数大约是 53~55 度；如果酒花有高粱米粒大小，

堆花时间在 7 秒钟左右，酒的度数在约为 57~60 度；如果酒花有高粱米行为表现到玉米粒大小，堆花时间在 3 秒钟左右，酒的度数大约为 65°。

选购果酒的方法

好的果酒，酒液应该是清亮、透明、没有沉淀物和悬浮物，给人一种清澈感。果酒的色泽要具有果汁本身特有的色素。例如，红葡萄酒要以深红、琥珀色或红宝石色为好；白葡萄酒应该无色或微黄色；苹果酒应该为黄中带绿；梨酒以金黄色为佳。

各种果酒应该有自身独特的色香味。例如，红葡萄酒一般具有浓郁醇和而优雅的香气；白葡萄酒有果实的清香，给人以新鲜、柔和之感；苹果酒则有苹果香气和陈酒脂香。

目前市场上出售的果酒大部分属配制品，即由果汁经酒精浸泡后取露，再加入糖和其他配料，经调配色、香、味而制成。这种果酒一般酒色鲜艳，口味清爽，但缺乏醇厚柔和感，有时有明显的酒精味。

汽酒是一种含有大量二氧化碳的果酒。好的汽酒泡沫应该匀细而兹兹作响，酒液散发着水果清香，喝到嘴可以隐约品出新鲜水果的味道，清凉爽口。

识别啤酒小窍门

啤酒，是以大麦为主要原料，经发芽糖化、取汁，加酒花煮沸，再加酵母菌发酵制成。

按其麦汁浓度可分高、中、低浓度啤酒；按其颜色可分为淡色、浓色和黑色啤酒；按其是否进行过杀菌处理可分为

鲜啤酒和熟啤酒。在识别啤酒优劣时，需首先考虑其品种，再根据下面几个方面进行观察，您的识别就会变得很容易。

香气。不同品种的啤酒，香气也不相同。浅色啤酒要求酒花香气突出，有明显的表芽香和酯香者为佳；而深色啤酒则要求有浓郁的麦芽香味。有老化味、生酒味及其它异味的啤酒品质差。

色泽。啤酒有三种颜色，且每种又有程度深浅之分，但良好的啤酒色泽，不管深浅，都应光洁醒目。要达到光洁醒目，除去色泽本身的因素外。还需有透明度的配合。我们一般饮用的多是浅色啤酒，这时应以色浅为优，应呈浅黄色或金黄色。色泽发暗，主要是原料不好或操作不当所致。

透明度。质量好的啤酒清澈透明，不应有任何混浊、沉淀产生。反之则说明啤酒的稳定性差，多是因为酿造工艺和操作不当。目前市场上瓶装啤酒保存期一般是到两个月瓶装鲜啤酒保存期一般一星左右，散装鲜啤酒只可保存3天，超过期限越长，口味变得越差。如果发现啤酒变成浑浊状，则不宜饮用。

口味。用舌品尝其滋味，除有麦芽、酒花香味外，口感杀口清爽，食后有醇厚、圆满柔和的感觉，回味舒适、纯正，有碳酸气刺激感为上乘。一般浅色啤酒注重要有爽口愉快的感觉，而深色啤酒侧重口味醇厚。若口感平淡或苦重，回味涩口，有酵母臭味及其他气味为下品。

泡沫。质量好的啤酒倒进杯子，马上有洁白细腻的泡沫升起，而且是升得高、消得慢，泡沫能持续四五分钟以上；泡沫散落后，以杯壁仍挂着泡沫的质量为佳。杯内酒饮完后，

内壁残留泡沫物质越多，其质量越好。而不挂杯、泡沫粗的为劣。另外，需注意酒杯不能有油腻，因为油腻具有很强的消泡作用。

巧辨汽水

买汽水时如何鉴别汽水是否新鲜？您在买汽水时可先将装有汽水的瓶子上下颠倒几次，有众多泡沫上升者，为新鲜汽水；

在喝汽水时一旦启盖，汽水即随泡沫迅速涌出，甚至窜出老远的，为新鲜汽水。

汽水瓶启盖一二十分钟后，再摇动，仍有众多泡沫泛起，这是汽水质量高的一个标志。

巧辨茶叶

对选购的茶叶，如您担心茶叶会掺假，这时您可用下面的方法加以识别。

香味：真茶叶有其应有的香气、滋味；假茶无茶香，有时带有臭气或异味。

颜色：红茶的真茶颜色乌润，或黑褐而润，假茶特别乌黑，欠润。绿茶的真茶色泽碧绿或暗绿而润；假茶一般深绿或青色、或红润。

取有嫌疑的茶叶和真茶叶各数片，分别放在酒精灯上灼烧，真花叶有馥郁芬芳的茶香，而假茶叶只有其它异味。

取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用沸水冲泡两次，每次泡 10 分钟，等叶子充分泡开后，分别放在两个白瓷碗内仔细辨认，如肉眼分辨不清时，可用放大镜观察。

叶脉：真茶叶有明显网状脉，支脉和支脉相互联系，呈龟壳状，不射边缘，在 2/3 地方向上弯，联结上一枝叶脉，形成波浪形，叶肉隆起，主脉直射顶端；假茶叶叶脉不明显或过于明显，一般为羽状脉，直射边缘，叶肉平滑。

锯齿：真茶叶边缘有明显锯齿，叶茎稀少，近叶柄茎部平滑无锯齿；假茶叶边缘有的有锯齿，有的没有，锯齿一般粗大锐利或不明显。

鉴别新茶和陈茶的方法

新茶外观新鲜，干硬疏松；陈茶紧缩暗软。

用手摸上去，新茶比较干燥，手一捻便成粉末；陈茶软而重，不容易捻碎。

新茶泡出后清澄，香气扑鼻，喝后喉咙有清凉的感觉；陈茶汤色变褐，香气逊之。

巧辨蜂蜜

掺假蜂蜜是在蜂蜜中掺入了一定量的饴糖、白糖水、淀粉、食盐、化肥等。纯正的蜂蜜是浓厚、粘稠的胶状液，有芳香叶，呈白色、淡黄色或淡红色，且光亮透明。现在介绍几种鉴别的方法：

用一根烧红的粗铁丝插入蜂蜜内，插入时冒汽的就是掺水假蜂蜜。

纯蜂蜜滴在纸上不易渗开，掺入糖水或含水多的蜂蜜，滴在纸上能很快散开。

纯正蜂蜜结晶粒的透明度差，结晶层很松软，用手指慢慢捻动，无沙粒感，将结晶放入嘴里会很快溶化。掺假的蜂

蜜则结晶粒透明，结晶层板硬，用手指捻碎有沙粒感，将结晶放入嘴里不易溶化。

纯正蜂蜜放到嘴里，甜味浓厚，有较强花香味，且香甜而不腻，喉感舒适。掺假蜂蜜则甜度差、花香差，气味不纯或有异味，甚至有的会使喉感麻辣。

可取蜂蜜一滴，用 10 倍水稀释，烧开后冷却，再加入两滴碘液。如呈现兰紫色，即证明有淀粉掺入。

可取蜂蜜 1 份，加水 4 份稀释后，再滴入硝酸银溶液（浓度为 5~10%）。如有絮状物出现，证明蜂蜜里掺有蔗糖。

可取蜂蜜 1 份，加水 4 份稀释后，缓缓滴入酒精。如呈现许多絮状物，则证明蜂蜜里掺有饴糖。

用干净的竹片将蜂蜜上下搅拌均匀。若是蜂蜜中掺有淀粉类物质，就会出现混浊，而纯净的蜂蜜则无此现象。

用一支筷子挑起蜂蜜能拉长丝，丝断能回缩成球状者为优质。这样的蜂蜜挑起后，往下流时能呈现不断的折叠状。

可取蜂蜜 1 份，水 5 份混合，摇匀后静放一天，无沉淀出现者为好。

可取蜂蜜 1 份，蒸馏水 2 份，百分之九十五的酒精 4 份，搅匀，静放 24 小时。如有杂质下沉，则说明其纯度不高；沉淀杂质越多，则质量就越差。

巧识人参

鉴别人参的真假，可用嘴尝来加以区别。人参的口味很不一般，真品口尝苦中带甜，假品多有麻辣、酸涩之味。

人参可用“天、地、良、知”4 个字分别代表 4 个等级，

等级的划分视人参表面颜色、色泽、肉质、长短以及有无破损而定。此外，人参按其体重和体长，有严格的档次划分；体长 18.3 厘米，体重 23 克以上者为十六枝参；体长 16.7 厘米，体重 16 克以上煮二十五枝参购买人参时应选大的，一般来说参越大有效成分的含量越高，疗效也就越大。如果在等级、枝数相同的情况下，以选用体重者为合算。

一般地，白参以支大、芦长，体美、皮细，色嫩黄或棕色为优等；红参以红色微透明，纹细密，体态饱满、无破伤者为佳。芦短，质纹粗糙，干枯者次之；新鲜人参以支大、浆足，无疤痕，无破伤者为好。

巧辨阿胶

要知道好的阿胶颜色应为褐色，半透明；用力在桌面上拍打会碎裂。若是黑色不透明、拍打不碎的，就是假的。

巧辨熊胆

熊胆如何辨别呢？可取少许熊胆仁放入清水中，真熊胆就会出现盘状下沉的黄色盘线条；如果无盘线就是假品。

巧购罐装食品

马口铁的桶装罐头，在制作时经高温处理，封感后，罐内蒸气冷凝成水，空气变稀薄，外部气压便使罐顶部向内凹一些。

在挑选时，好的罐头痛和盖稍有内陷；有些不平，敲打时会发出清脆的响声。如果罐身膨胀，底和盖有凸起，敲打时声音混浊，则说明这听罐头是坏的。

罐头膨胀是因为内容物腐败变生气体所致，而腐败的原因主要是有细菌侵入（制造时灭菌不彻底的可能性也有），此时检查罐头，往往是罐头被碰瘪，封口松动，或罐头生锈，引起穿孔，所以挑选罐装食品时，一般不要选用碰瘪的和生锈的罐头。另外，要注意罐头盖上的三排数字，中间那排为生产日期，一般罐头贮存期为两年，不可超过这个期限。

在此向您介绍两种检查是否泄漏的方法：将罐头沉入水里，用手压，看是否有气泡冒出；或将罐头置于热水中加热至水沸，正常的罐头上下两面会向外突出，否则罐内食品多已腐败。

巧选月饼

观形：饼皮酥松完整，大小均匀，平整饱满。

辨色：表面金黄，油润而不萎缩，底部及边缘无焦斑。

口味：口味纯正，馅心紧密松软，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗。

燕窝鉴别法

燕窝是名贵药材和高级补品。每年开春，金丝燕第一次做的窝，基本上全是用自己的津液凝固而成的。这种燕窝洁白晶莹，形如碗碟，浸入水中则柔软胀大，称为“白燕”，是燕窝中的珍品。如果第一次做完窝被人采走，金丝燕重新做窝，这时因为津液不够，里面就夹杂了不少绒羽、纤维海藻、柔软植物纤维等，加上津液中常带有血迹，做出的窝，颜色微黄，略带咸味，称为“毛燕”，属于燕窝中的次品。

选购凉粉的方法

盛夏季节，喜欢食用凉粉，尤其是绿豆凉粉具有清凉爽口、提神败火的功效，更受顾客喜欢。真正的绿豆凉粉，其颜色是乳白色，或乳白中略带一点蛋青色，手感韧性强，口感嚼劲足；而外表浅绿色的凉粉虽十分诱人，却是掺加色素的淀粉制品，不要轻易购买。

巧选松花蛋

挑松花蛋时要先看皮色，蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的蛋最好，皮色越黑的蛋质量越差。

接着要用手掂。将五指并拢，稍稍弯曲，把一个蛋放在四指与手掌相联的部位，上下轻轻掂起，蛋落下时如有弹性颤动的感觉，则表明是好蛋，弹性越大，质量越好。

也可以用食指敲。用左手捏住一个蛋（手心向上），再将右手食指弯曲成“弓”字形，稍用力敲打蛋的小头，感到有弹性颤动的为好蛋。

巧挑鲜蛋

可用日光透视：用左手握成窝圆形，右手将蛋放在圆形末端，对着日光透视，新鲜鸡蛋呈微红色，半透明状态，蛋黄轮廓清晰；如果昏暗不透明或有污斑，说明鸡蛋已变质。

可观察蛋壳：蛋壳上附一层霜状粉末、蛋壳颜色鲜明、气孔明显的是鲜蛋；陈蛋正好与此相反，并有油腻。

可用手轻摇：无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。

可用水试：要测量蛋的新鲜度，可以把它浸在冷水里，如果它平躺在水里，说明十分新鲜；如果它倾斜在水中，它

至少已存放了 3~5 天了；如果它笔直立在水中，可能存放 10 天之久，如果它浮在水里，这种蛋有可能变质了。

巧辨孵鸡淘汰蛋

随着孵鸡旺季的到来，市场上出售孵鸡淘汰蛋的数量也在逐渐上升，许多人缺乏辨别常识，往往上当。那些孵鸡淘汰蛋不但食用味道不好，而且没有营养价值，因为其内部的维生素组织已被高温所破坏。

淘汰蛋有以下三个特点：

第一，一般鸡蛋的重量有 50 克左右，经过孵化的鸡蛋只有 40 克左右，因此在用手拿时，你会觉得分量较轻。

第二，鸡蛋的颜色呈暗灰色，而蛋壳的表面没有一点光。

第三，将鸡蛋拿到耳边，用手使劲摇晃，有明显的响声。

选购鲜肉的方法

质量好的新鲜肉应为：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白（牛、羊、兔肉或为淡黄色）；肌肉外表微干或微湿润，不粘手；指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有正常气味，煮肉的汤应透明清澈，油脂团聚于汤的表面，具有香味。

巧选冻猪肉

质量好的冻猪肉肉色红均匀，脂肪洁白有光泽，无霉点；肉紧密，手摸有坚实感，外表及切面微湿润，不粘手，无异味。

质量次之的冻猪肉，色呈暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，有少量霉点；肉质软化或松弛，外表湿润，微粘手，切面有

渗出液，不粘手；稍有氨味或酸味。

解冻后的猪肉，肉色变白，肉汁流失，不宜久放，应尽快烧煮食用。

巧辨灌水猪肉

辨别灌了水的猪肉，可通过观察辨别，若瘦肉淡红带白，有光泽、很细嫩，并有水慢慢从肉中渗出，用手摸瘦肉时不沾手，用白纸贴去很快被水湿透，这就是灌水猪肉；没有灌过水的瘦肉，颜色鲜红，用手去摸瘦肉粘手，用白纸贴上去不容易湿。

巧辨老母猪肉

老母猪肉不易煮烂，营养价值低，味道也不香，所以我们在买肉时，只要掌握下述特点，就能对老母猪肉予以辨别。

皮粗且厚，显黄色，毛孔深而大；脂肪组织色黄、干涩，并与肌肉分离，用手捏时，象带有砂粒一样；瘦肉条纹粗糙，呈污红色；排骨弯曲度大，骨头粗，显黄色，骨髓呈污红色，有黄油一样的液体渗出；老母猪头大，嘴巴长，嘴两边长着较长的獠牙，脚也大，且蹄子磨得很平。

巧购咸肉

每个人都希望自己购买到好的物品，在购买咸肉时也不例外，那什么样的成由是好的？好的咸肉，皮应是干硬而清洁的，有些苍白色；肉紧密结实，呈鲜、红或玫瑰色，无异味。若是成由表面粘稠，脂肪变成黄灰色，有哈喇味，则肯

定已变质。

巧选牛肉

新鲜牛肉肌肉红色均匀，脂肪洁白或淡黄，有光泽；变质的肉色暗淡而无光泽。新鲜肉外表微干或有风干膜，不粘手；变质肉外表极度干燥或粘手，新切面发粘。新鲜肉指压后凹陷不能恢复。新鲜的肉汤透明清澈，脂肪团聚于表面；变质肉有臭味，肉汤浑浊，有黄色或白色絮状物，脂肪极少浮于表面。

巧选羊肉

新鲜羊肉色红有光泽，质坚而细，有弹性，不粘手，无异味；不新鲜羊肉色暗，质松，无弹性，干燥或粘手，略有酸味；变质羊肉色暗，无光泽，粘手，脂肪呈黄绿色，有臭味。

巧选涮羊肉

涮羊肉的选料很重要。

如果是买现成的袋装羊肉片，应该注意观察，羊肉片的厚薄是否均匀，肉色是否新鲜红润。不要买无商标的袋装品。

如果是买肉自行切片，应选购中等大小的羊腿，因为羊身太大，肉质老，而羊身太小，则膻腥气较甚，味道不佳。用做涮羊肉的，应是腿部的嫩肉。

羊肉中有时会有旋毛虫，因此，应注意选购经卫生部门检验合格的羊肉。否则，吃了容易感染疾病。

此外，市场上出售的羊肉卷，含油量高，杂肉多，一般

不宜做涮羊肉，而只能用于红烧羊肉。

选购猪肝的方法

猪肝营养丰富，味道颇佳，很受食者喜爱。猪肝有粉肝、面肝、麻肝、石肝、病死猪肝、灌水猪肝之分。前两种为上乘，中间两种次之，后两种是劣质品。

一、粉肝、面肝

粉肝、面肝质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点：前者色似鸡肝、后者色赭红。

二、麻肝

麻肝反面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉、面干嫩软，做熟后质韧，嚼不烂。

三、石肝

石肝色暗红，质比上列三种都要硬些，手指稍着力亦不易插入，食时要多嚼才得烂。

四、病、死猪肝

病、死猪肝色紫红，切开后有余血外溢，少数生有浓水泡。倘不是整个的，商贩将其挖除后，虽无痕迹，但买回家做熟后却无鲜味，因打汤、小炒加热时短，难杀死细菌，食后有碍身体健康。

五、灌水猪肝

灌水猪肝色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，手指压迫处会下沉，片刻复原，切开后有水外溢，做熟后鲜味差，未经高温亦带菌，不利于健康。

选购香肠的方法

购买香肠时，应从以下特征来判定香肠的质量：

质量好的香肠，肠体干燥有皱瘪状，大小长短适度均匀，肠衣与肉馅紧密相联一体，肠馅结实。表面紧而有弹性，切面紧密，色泽均匀，周围和中心一致。肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色而不萎缩，肥肉白而不黄，无灰色斑点，嗅之芳香浓郁。

质差或已变质的香肠，切面发粘。发霉后，呈灰绿色，肠衣的韧性减弱，没有弹性，切面周围有淡灰色轮环，肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸败味。

巧选灌肠制品

灌肠制品是将鲜肉腌制、切碎或绞成肉糜，加入辅料，灌入肠衣，经煮熟而成的肉制品。

在选购灌肠制品时，外观上应注意挑选外皮完整，肠衣干燥，色泽正常，线绳扎得紧，无霉点，肠头不发黑，肠体清晰坚实，富有弹性的产品。切开的灌肠，肉馅应坚实紧密，无空洞或极少空洞。变质的灌肠，香味减退或消失，有异味，不能食用。

辨别家禽活杀宰的方法

活宰家禽放血良好，有鲜红色血凝块，刀口不平整。表皮细腻干燥、平滑有光，皮肤紧缩呈淡红色。脂肪呈乳白色或淡黄色。肌肉切面干燥有光，富有弹性，呈玫瑰色或白中带红。家禽因病、伤死后宰杀时，几乎放不出血或放血不良，故死宰有家禽呈暗红色，刀口平整，无凝血块。表皮粗糙无光，皮肤松弛呈暗红色或有出血斑和紫色死斑。脂肪呈暗红

色。血管中留有紫红色的血液。肌肉切面湿腻，颜色暗红，并有少量紫黑色血滴析出。

巧辨病死畜禽肉

外面市场上，有不少没有卫生防疫部门检查就上市有病畜禽肉。为防止误购误食，现简单地给您介绍一些鉴别知识。

皮肤。病死畜禽肉的皮肤往往有充血点、出血、疥块、黄染等病变；没有病的畜禽肉的皮肤呈白色、淡黄色，有时虽有出血和疤块，但那是由于打伤、咬伤等一些机械性损伤所致，不影响食用。

淋巴结。病死畜禽肉中的淋巴结常见充血、肿大、瘀血、化脓、水肿等病变，一般呈灰紫色或暗紫色；无病畜禽的淋巴结切成呈淡灰白色或淡黄白色，浅粉色。

放血刀口。病死畜禽的放血刀口，切线平整、切面平滑，没有血液浸润区；无病畜禽的放血刀口粗糙、切面外翻，刀口周围有血液浸润。

血液。病死畜禽肉因放血不全，血管内会有较多血液，叶紫红色，且血液中可见有气泡；没有病的畜禽肉放血良好，血管里不残留血液或残血很少，看不出血管走向与分布状况。

肌肉。病死的畜禽的肌肉没有弹性，暗紫色、浑暗，甚至粘软，平切面肌肉有淡黄色或粉红色液体，或切面肌肉流出紫色、紫黑色液体，好的畜禽有弹性、光泽，呈棕红色或粉红色，无任何液体流出。

脂肪。病死畜禽肉的脂肪由于没放血或放血不全而呈粉

色、粉红色、黄色或绿色；无病畜禽肉的脂肪呈白色或乳白色，煮后肉汤透明澄清，且团聚于表面，具有香味。

巧辨注水家禽

一些人在出售鸡、鸭之前，在鸡、鸭身上注入了许多水。以加重鸡、鸭的重量。怎样识别注了水的家禽呢？方法有下列两点：

未注过水的鸡、鸭身上在用手摸的时候，其感觉比较平滑，皮下注了水的鸡鸭则是高低不平，摸起来好像长有大包。

用一张干燥易燃的薄纸，贴在已去毛的鸡、鸭背上，中力量用和往下压，然后取下用火点纸，若纸燃烧，说明未注水，若不燃烧，则说明是已经是注了水的鸡鸭。

冷藏禽肉巧鉴别

经过冷藏的禽肉非常不容易看出其新鲜程度，在鉴别时应注意观察下列几个部位：

皮。新鲜的表皮比较干燥，并呈淡黄色或白色，具有特有的气味；不新鲜的表皮发湿，呈淡灰色或灰黄色，并且有轻度异味；非常不新鲜的表皮特别潮湿，呈暗灰黄色，有的部位带淡绿色，并有发霉味或腐败味。

嘴部。新鲜的，嘴部有光泽，干燥，有的地方有弹性，无异味；不新鲜的，嘴部失去了光泽，无弹性，有异味；非常不新鲜的，嘴部暗淡，角质软化，口角有粘液，并有腐败的气味。

眼部。新鲜的眼球充满眼窝，角膜有光泽；不新鲜的眼球部分稍微下陷，角膜无光，如果眼球全部下陷，角膜暗淡

并有粘液，则为特别不新鲜的。

巧选板鸭

辨色：鸭体表面光洁，呈白色或乳白色，肌肉切面呈玫瑰红色的质优；体表有少量油脂渗出，呈淡红色或黄色，肌肉切面呈暗红色的质次；体表有大量油脂渗出，表皮发红或深黄色，切面呈灰白色、淡红或淡的已变质。

辨形：板鸭形体为扁圆形，腿肌发硬，胸肉凸起，腹腔内壁干燥有盐霜的质优；组织疏松，肌肉松软，腹腔潮湿发粘有霉斑的已变质。

辨味：质优的板鸭有香味；质次的腹腔有腹味或霉味；变质的有较浓的异味。

巧选烧鸡

眼睛：品优烧鸡的眼睛呈半睁半闭状；病死的鸡制成后眼睛紧闭。

肉色：挑开肉皮，鸡肉呈白色的是活鸡制成的烧鸡；鸡肉呈白色的是活鸡制成的烧鸡；病死的鸡制出的肉色发红。

香味：用鼻子闻一闻，优质烧鸡香味扑鼻，病鸡制出的成品香味不浓或有异味。

巧辨病鸡

活鸡。病鸡一般提不起精神，无精打彩尾毛处常常附有一片鸡粪。有的病鸡虽然暂时精神还好，但后裆宽，而且硬，用手敲打，鸡腹上半部有鼓声，这种鸡大多数是水泡鸡（水泡鸡是病鸡的一种）。

白条鸡。病鸡的鸡冠子颜色青紫，双眼紧闭，鸡体皮肤的血线粗重，无病鸡则完全不是这个样子。

选购鱼类的方法

观察鲜的嘴、鳃、眼、体面粘液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼，一般嘴紧闭，口内清洁；鳃鲜红、排列整齐；眼稍凸，黑白眼珠分明，眼面明亮无白蒙；表面粘液清洁、透明，略有腥味；鱼体肉质发硬，有一定的弹性，鳞片紧附鱼体，不易脱落。否则不新鲜。另外鱼是否被污染可通过以下方法进行鉴别：

一、看鱼眼

没有受到污染的鱼，鱼眼微突，富有色泽。受到污染的鱼则眼球浑浊，有的眼球明显突出。

二、看鱼鳃

没有受到污染的鱼，鱼鳃鲜红，排列整齐。受到污染的鱼，鳃呈白色，而且其状非常粗糙。

三、看鱼尾

没有受到污染的鱼，鱼尾正常。受到污染的鱼，其尾脊弯曲僵硬，成畸形。

四、闻气味

没有受到污染的鱼，有一种新鲜湿润的腥味。受到污染的鱼则有一种汽油或类似一种氨的气味。

鱼是否被污染的鉴别四法

看鱼眼。没有受到污染的鱼，鱼眼微突。受到污染的鱼则眼球浑浊，有的眼球明显突出。

看鱼鳃。没有受到污染的鱼，鱼鳃鲜红，排列整齐。受到污染的鱼，鳃呈白色，而且其状非常粗糙。

看鱼尾。没有受到污染的鱼，鱼尾正常。受到污染的鱼，其尾脊弯曲僵硬，成畸形。

闻气味。没有受到污染的鱼，有一种新鲜湿润的腥味。受到污染的鱼则有一种汽油或类似一种氨的气味。

巧选鱼翅

鱼翅以鲨鱼的背鳍（脊翅）制作的为最好，粗的筷子，金黄明亮；这类翅中有层肥膘似的肉，翅筋层层排在肉内，胶质丰富。胸鳍（翼翅）稍次于背翅，质地鲜嫩。最差的是尾鳍。

巧选虾皮

虾皮选购时，只需用手紧握一把虾皮，若放松后虾皮能自动放开，说明其质量很好。这样的虾皮外壳一般比较清洁，多呈黄色有光泽，体形完整，颈部和躯体也紧连着，且虾眼齐全。

如果放松后，虾皮相互粘结且不易散开，则说明虾皮已经变质。这样的虾皮外壳一定污秽无光，体形一般不完整，碎末较多，颜色往往会呈苍白或暗红色，并有霉味。

巧挑干贝

有的人喜食干贝但不一定会挑。干贝中优质新鲜的，呈淡黄色，如小孩拳头大小。粒小者次之，颜色发黑者再次之。干贝放的时间越长越不好。

巧选虾

虾的营养价值很高，但虾得是很好的。虾壳、须硬，呈青色且有光亮，眼突，其肉结实，味腥的为优。若壳软，色灰浊，眼凹，壳肉分离的为次。凡色黄发暗，头脚脱落，肉松散的为劣。

巧选海参

这里向大家介绍什么样的海参是好的。海参的品种很多，一般以体型大、无沙粒、肉质厚、背有肉刺的刺参为上品。

巧选河蟹

立秋前后是购买河蟹的好季节，这时的河蟹最为饱满。选择时应挑蟹螯夹力大、毛顺，腿完整、饱满、爬得快，蟹壳青绿色，有光泽。连续吐泡并有声音的新鲜河蟹。死河蟹不可食用，尖脐为雄蟹，团脐为雌蟹。雌蟹黄多，雄蟹黄少但肉质鲜嫩。

巧选海蟹

沿海一带可买到新鲜海蟹，每到四五月份海蟹是最肥的时候，雌蟹黄多、雄蟹黄少。一般购买的都是死蟹，这时在挑选中要择其蟹、腿完整，蟹壳呈青灰色，壳两端的壳尖无损伤的；同时，将蟹拿在手中，其腿关节应有弹性。具备以上条件者就是新鲜海蟹。

巧选鱼肚

什么样的鱼肚是上呈的。鱼肚以色泽透明，无黑色血印的为好，涨发性强。一般常用的是黄鱼肚，体厚片大，色泽

淡黄明亮，涨性极好。

巧辨甲鱼

甲鱼即鳖，也叫团鱼，俗称王八。怎样鉴别甲鱼的好坏呢？背壳呈青色的清水甲鱼比背壳呈黄色的黄沙甲鱼好；雄性的甲鱼尾部超出背壳的为雄性，反之为雌性。雄性比雌性好。一般 750 克左右的雄性清水甲鱼为上乘。被蚊子叮咬的甲鱼质量最不好。

巧选鱿鱼干

好的鱿鱼干体形完整，光亮洁净，肉肥厚结实，呈卷曲状。次品尾部呈浅粉色，背部为暗红色，两侧有微红点。

巧选黄鱼干

黄鱼干，又称**魷于鲞**，是以鲜大黄鱼腌制而成的。优质黄鱼干的肉质紧密不软，呈丝状，洁净有光泽，气味清香，不泛油。食用方法，一般是先用净水洗涮后，切条烟；煨汽加豆腐、白菜，或切块炖肉。

巧辨鱼露质量

鱼露亦称虾油，其质量优劣可用下方法鉴别：

看色泽：将样品放入透明容器，对光观察其是否透明，有无悬浮颗粒物。真鱼露应为橙红色或橙黄色，不发乌。

闻香气：摇动瓶子，嗅其气味，真鱼露具有独特的葶鲜香气，没有腐败臭味。

尝滋味：取少量样品放入口内，真鱼露滋味鲜美，余味悠香，无苦涩及异味，不死咸。

观察泡沫：摇动瓶子，使其产生泡沫。如果泡沫消失得快，说明其发酵完全，相对地说可较长时间贮藏；如泡沫消失缓慢，说明其发酵不完全，不宜久存。

巧选花椒

壳色红艳油润，粒大而均匀，果实开口而不含或少含籽粒，无枝杆及杂质，不破碎污染的为好。手感糙硬，并有刺手干爽感，轻捏即碎，拨弄时有“沙沙”声响的干度较好。顶端开裂大的，成熟度高，香气常浓郁，麻味强烈。用少许碘酒掺水，呈淡黄色时，撒在花椒面上，呈蓝色的为掺假品。

巧辨大料

大料呈八角形，学名八角，也叫八角茴香、大茴香。假大料有毒，表现特征是果实瘦小，尖端向上弯曲比较明显；果瓣间的接触面呈三角形；果腹面皱纹较多；果色较浅，介于棕红色与土黄色之间；闻有樟脑或松叶味；用舌舔有刺激性酸苦味。

巧辨味精

如果想识别味精的真伪，只要舌头尝一尝，就知道的优与劣了。详细作法是：取少许需辨别的味精直接放于舌尖上即可。若舌感冰凉，且味道鲜美并有鱼腥味的，就是合格品；若尝后有苦咸味而无鱼腥味，则证明这种味精混进了食盐；倘若尝后有冷滑、粘糊之感，并难于溶化，就是掺进了石膏或木薯淀粉。

巧选淀粉

用手搓捻，手感就光滑、细腻，有吱吱响声；掺假的淀粉手感粗糙，响声小或无声。溶于清水中应很快沉淀，水色清澈；水浑浊或有其他悬浮物，则质量较差或有掺假。

巧选食醋

闻：好醋酸味芳香纯正，没有异味。

尝：好醋酸味柔和，无刺激感，稍有甜味，不涩，无异味。

看：好醋澄清，白醋洁净，红醋呈琥珀色、黑紫色或红棕色，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物。

捞：食醋从出厂日起，瓶装醋3个月内、散装醋1个月内捞不出霉花浮膜。

鉴别酱油质量的方法

看色。好酱油色泽鲜艳，用白瓷碗一涮，碗边挂的酱油浓厚有光泽。劣酱油颜色发乌、浑浊、淡薄，即使色深，也是加了糖色或加热过度。

品味。好酱油味道鲜美，醇厚柔和，咸甜适口，后味长。劣酱油味薄寡淡，只咸没有鲜味，甚至有一种焦糊味或异臭味。

闻气。好酱油一打开瓶子或桶，有一股酱油香气和酯香气。劣酱油没有香气，却有刺鼻的怪味。

鉴别香油是否掺假

买香油时应注意，新鲜的香油呈黄红色，在光照下看起来透明，没有沉淀，不分层、味浓香，掺假的香油，哪怕是渗入了 0.15% 左右的水，在光照下看起来就不太透明，液态不如纯香油浓稠；如香油中渗入了 0.35% 的水，看起来油中有分层，闻着香味不浓。如果香味不浓，而且有一种特殊的刺激味。说明香油已经氧化分解，油质变坏。

鉴别真假麻油的方法

芝麻油如掺入菜油、棉籽油及其他油等，可用以下方法鉴别：

看色。纯芝麻油呈淡红色或红中带黄色。掺假麻油颜色变深，呈黑红色（掺棉籽油）或深黄色（掺菜油）。

试水。用筷子蘸 1 滴麻油到平静水面上，纯麻油即呈现无色透明的薄薄大油花。掺假麻油则会出现较厚的小油花。

观察。在夏季阳光下观察，纯芝麻油透明纯净。如掺入其他油则模糊混浊，甚至可见沉淀变质现象。

巧辨食油

掺假食油，按其掺入物质不同，也有不同的鉴别方法：

如果食油被混入桐油，可取油样几滴，倒入玻璃管中，加入几滴浓硫酸，用 60 的温水加热一刻钟。若油样中含有桐油，则呈云雾状；如桐油过多，则会呈块状。

若食油被掺入面汤、米汤、萝卜汤、山芋汤等含淀粉的东西，可取油样少许，滴入碘溶液，如出现蓝色，就证明油品掺假。

可取油样兰茶匙，在钢勺内加热至 150 左右，等到冷至常温，把油倒出，看是否有沉淀现象。符合标准的正常食用油无沉淀现象；沉淀越多则证明杂质越多。可以用嘴品尝一下杂质，发苦的是淀粉，如有甜味，就是带糖的杂质。

选购大米的窍门

质量好的米有光泽，米粒整齐。均匀，腹白少或没有，无虫害、杂物等；质量差的米，碎米和有裂纹的米多，口味差，腹白多，出饭率低，硬度差。

选购面粉的方法

用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后面粉随之散开，是水份正常的好粉；如不散，则为水份多的面粉。同时，还可用手捻搓面粉，质量好的，手感绵软；若过分光滑，则质量差。

从颜色上看，精度高的富强粉，色泽白净；标准粉呈淡黄色；质量差的面粉色深。

质量好的面粉气味正常，略带甜味；质量差的多有异味。

鱼肉糖果饼干等的保质期

鱼、肉禽罐装和密封瓶装保质期为 2 年，火腿午餐肉和一般午餐肉为 1 年。果子和蔬菜瓶装罐装均为 1 年 3 个月。油炸干果、番茄和番茄酱及果汁瓶装罐装均为 1 年。

果脯保持期为二三个月，梅雨季节为 1 个月，巧克力和

夹心巧克力为 3 个月，纯巧克力为 6 个月。

饼干类。塑料袋装为 2 个月、罐装 3 个月，散装为 1 个月。方便面一般为 3 个月。

调味品。酱油、食醋瓶装保存期各半年，食盐袋装也是半年，味精只要标明谷氨酸钠成分(80%以上)，保持期不定。

食品保质期与保存期的区别

食品的保质期指的是食品的最佳食用期，也就是在食品标签上规定的条件下，保持食品质量（品质）的期限。在此期限，食品的所有指标（感官要求、理化指标、卫生指标）都符合标签上或产品标准的规定。

食品的保存期则可以理解为有效期，也就是指在标签上规定的条件下，食品的最终食用期，超过此期后，食品的感官特性、理化指标、卫生指标都可能不再符合产品标准要求，甚至发霉、变质不能食用。

根据《食品标签通用标准》规定，在任何情况下，食品的生产日期都不能省略，而保质期、保存期可以任选或同时标出。

第二章 清洗加工

巧洗香菇

洗香菇时要先将香菇在 60 的温水中浸泡一小时左右，然后用手朝一个方向旋搅，等香菇慢慢张开，砂粒就可随之落入盆底。再用清水冲洗一遍，并把水轻轻挤出即可。

巧洗干蘑菇

干蘑菇是很受欢迎的菜肴，但是，干蘑菇洗刷的方法不当，就不容易洗干净，吃起来免不了牙碇。正确的洗刷方法是：先有凉水冲刷，然后再用温水发开褶皱，要轻轻涮洗，不能攥挤。最后用少量正水浸泡。浸过蘑菇的汤水不必倒掉，待澄清后可放入菜汤中。这样洗的蘑菇吃起来不感到牙碇，而且还能保持蘑菇的香味与营养。

但用温水泡蘑菇香味会被泡掉。若要使蘑菇不跑味，最好先用冷水洗净，然后再浸泡在温水中，并加一些糖，这样既能使蘑菇吃水快，保持住蘑菇的香味，又能因为蘑菇中浸进糖液，烧后味道更加鲜美。

巧洗蔬菜农药

众所周知，买来的蔬菜上常常会滞留着一定量的农药，特别是喷药后不久就收采上市的蔬菜。怎样才能洗净呢？这里有一个不用洗涤剂的好办法。

蔬菜买来后，可放入小桶或盆里，倒入清水，再投入适量的小苏打，让其浸泡5分钟左右，然后用清水连续冲洗几次，即可除去滞留在蔬菜上的农药。因为一般使用的有机磷农药（敌百虫除外），在碱性溶液中易分解而失去毒性。

巧洗鱼粘液

鱼体上有一层粘液，尤其是鲜，在洗鲜鱼的时候，只要在放鱼的盆中滴入一、二滴生植物油，即可除去鱼上的粘液。

巧洗海带

买来的干海带，表层染有白霜，一般认为这是霉点，往往用力将其搓洗干净。其实白霜不是发霉，不宜洗去因为它有利尿、消肿、降低颅内压的妙用。

巧洗蕃茄二法

将底部划十字，放入沸水中烫五六秒钟，立即取出浸入冷水，即可轻易地从十字形部位剥皮。

如果只有一二只番茄，可用叉子插入蒂部，底部划十字，然后放入沸水中烫一下，再泡入冷水，即可轻易去皮。

巧切黄瓜二法

整条清洗后，用筷子贴住两边，斜切成薄片（不要切断），背面也这样切。这种蛇形切法，口感好，易入味，适合拌食。

将黄瓜放在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压滚动，再以棒子轻拍，最后用手撕开，这样处理的黄瓜，咸度适中，清脆可口。

巧洗生姜

洗生姜时，最好不要去皮，若去皮，调味效果会减半。姜可以研磨、剁碎或挤成姜汁食用，宜连皮一起食用。

巧洗豆腐

有小水流冲洗，在水中泡半小时，去除涩味。如把豆腐浸在淡盐水中，不会变质。

巧取肉末

肉末很容易粘在包装纸上，有时会造成浪费，如果再倒出前先用凉水把包装纸温一下，这样就会好得多。

巧洗木耳

清洗木耳是一大烦事：木耳用温水泡开后，即使用手挨个过一遍，也未必能清洗干净。如能在温水中加入两勺细淀粉，再用手将木耳、细泻粉、温开水三者搅拌均匀，则附着在木耳上的细小脏物便脱离木耳，吸附、混存在泻粉的微小颗粒中。这时，捞出木耳，倒掉泻粉水，改用清水冲洗木耳，则可将木耳清洗干净。

盐水除虫

新鲜蔬菜里的蚜虫很难用清水洗净，如果在洗菜水里放一点盐，菜里的蚜虫就会浮到水面上，随水溜之大吉。

巧去土豆皮

土豆既是菜肴的一种，也当作主食，是很多人喜欢的食品，土豆应用温火煮烧，这样煮出的土豆才能均匀熟烂；如

用急火煮烧，会使外层烂内层生。带皮土豆烧熟后，先用冷水浇一下，剥皮就更容易了。

巧去贝类食品泥沙

把贝类动物如蚌、蛤蜊、田螺之类，泡在水中，同时再放入一把菜刀，贝类动物就会把嘴里的泥沙吐出来，通常需2小时以上。

巧去大枣皮

给大枣剥皮一般是不太容易的，若是将去了核的干大枣放水浸泡三小时，然后放在锅中煮开，等到大枣完全泡开发胖时，再将其捞起来剥皮，就容易多了。

巧杀黄鳝

黄鳝宰杀时很费劲。如果把黄鳝用水冲洗后捞入容器，再往容器里倒入一小杯酒，黄鳝便会发出吱吱的声音。待声音消失，黄鳝已醉（但没死），这时便可取出任你宰杀。

也可以先找块小木板，在一头钉上一根长些的钉子，把钉子穿透木板，如能露出3厘米左右的钉子尖即可。把钉子尖朝上，抓起黄鳝，将黄鳝的头用力摔在钉子尖上。扎住以后，再剖腹宰杀，就变得容易多了。

巧去西红柿皮

西红柿既是蔬菜还可当水果，有需要将西红柿剥皮，但如果生剥就不容易剥好，可将熟西红柿放入开水中烫一分钟，然后将西红柿捞出，再剥其皮就极为容易了。

巧去莲心皮

莲子好吃，但去皮费时。巧用食碱能帮忙。方法是：在锅内倒入适量的水，加热后放入少许食用碱，搅匀后放入莲心，边加热边搅动，约 10 分钟左右，莲心皮开始皱起，即可捞出，倒入冷水盆内，用手搓揉，莲心皮就都掉了。

巧去芋头皮

在您需要给芋头去皮的时候，可以先将芋头装入塑料蛇皮袋，在扎住袋口，放入水里浸泡，使芋头表面充分吸水，然后放在水池内反复提拉搓揉，很快就会将皮脱去，个别凹陷部位动手刮下就可以了。

巧除萝卜臭味

萝卜俗称小人参，但食后往往会有一种臭味。准备熟吃的萝卜应先切碎，每 3 斤萝卜放入小苏打 5 克，拌匀。做熟即可除其臭味。如准备用萝卜做馅，不可多放小苏打，否则饺子就会破裂。

巧脱柿子涩

刚采下来的柿子皮涩、肉硬，很难吃。现在就介绍几种柿子脱涩的方法。

温水浸泡法。把新摘的柿子浸泡在 50℃ 的水中 24 小时，涩味可去去除。

混装法：将涩柿子和成熟的梨、苹果一类的水果混装在密闭的容器里，6 天左右，可去除涩味。

喷洒法：将涩柿子放在陶瓷容器里，喷上白酒，三四天，可去除涩味。

石灰水浸泡法：用 1 : 5 的石灰水（澄清后的）浸泡涩柿子，大约一星期，柿子的涩味就消除了。

巧制五香粉

五香粉是一种很不错的调料，五香粉也可自制，将炖肉用过的花椒，大料积攒起来，焙干磨碎，能制成香味很浓的五香粉。

巧去野味腥涩

一般野味如山鸡、野兔……常带有腥涩味。烹调前一定要洗净，以便洗去血腥气；烹调时，要配以胡萝卜、山药、大葱、土豆、洋葱和肥肉等配料，掺入酒、香料、糖等调料。

烹调以烤、炒、卤、煨等方法为最好。

巧发鲍鱼干

发鲍鱼干也需要技巧，要先用冷水加盐（每 500 克鲍鱼加 5 克盐）泡一夜，第二天早晨捞出放入热水中轻搓。然后再放入清水中洗净，去腥味，即可烹制。

巧发蹄筋

蹄筋有两种发法：

水发。在烹制的前一天晚上，把干蹄筋用温水浸泡一夜后过。第二天加清水，炖或蒸 4 小时，直至蹄筋绵软，然后捞入清水中浸泡 2 小时，剥去外层筋膜，再用清水洗净，就可烹制菜肴。

油发。将蹄筋用温水洗干净，然后把洗净的蹄筋放入温油锅中，一直用温油浸炸，将里外发透。炸好的蹄筋，以用手一掰即断、断面呈海绵状为合格。然后放入加有微量碱的温水中泡透，并将蹄筋中的油挤出来，再放入清水中漂洗待制。

巧发木耳

木耳已是家中常见的菜肴之一，可若是泡发不当就不容易发好，那么应如何发制呢？木耳食用前，把它泡在热米汤中，过半小时后再捞出。这样泡发的木耳，不仅肥大松软，而且味道鲜美，非常好吃。

巧去菜籽油异味

据测定，菜籽油中含不饱和脂肪酸高达百分之九十五，比别的植物油都高。人体摄入充足的不饱和脂肪酸，有利于防止皮肤和头发干燥。菜籽油基本上不含胆固醇，最适合高血压、心血管疾病患者食用。菜籽油适宜炸油饼、炸鱼，炸出的食品松酥，色泽金黄。

但是，有人对菜籽油的气味不喜欢。要除去这种异味，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，油中异味便可消失。

巧发熊掌

发熊掌时要先将干熊掌用足量冷水泡软，然后把水换掉放在火上煮，开锅后微火慢炖，以免破裂。用手指捏几根毛，如能拔下即可捞出，但要趁热拔毛，每次不要多拔，以防皮

被扯破。大毛拔完后，用撮子揪净小毛，再用刀刮去掌底粉皮，用冷水洗净。在锅内加料酒、葱、姜，用微火焖煮熊掌。能脱去骨时捞出，拆骨后再用冷水洗，除膻。最后用冷水泡上备用。

巧脱蛤蜊丁

在煮蛤蜊时，把枇杷核仁放入锅中蛤蜊一起煮，可使蛤蜊内肉丁脱落。

巧清黄鱼肚

一般洗黄鱼都是剖腹清洗，其实洗黄鱼的时候，不一定非要剖腹，只要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠子后转搅数下，便可以往外抽出肠肚。

如果鱼已不新鲜，稍有臭味，则还是剖腹洗净为好。

巧处理变质植物油

食用植物油有时因把关不严或保管不善而出现变质的情况。下面介绍几种处理变质植物油的办法。

如果植物油变质严重，用鼻子能闻到明显的异味，那就不能再食用了。

如果植物油加热时泡沫过多，加热到一定温度又产生沉淀，这就说明油中含磷脂过多。处理的办法是：将植物油倒入清洁透明的玻璃瓶内，加入十分之一的清水，加热到45~50后，用力摇动三五分钟。再静置10个小时就发现瓶内的油和水明显地分为两层。因为水和磷脂的比重大而沉在下层，而食油就浮在上层。然后除去水和磷脂就可以了。

如果植物油食用时有口涩感，则证明部分油脂已分解成脂肪酸。处理的办法是“在植物油里适当地加一些食用碱（每500克食油加碱粉半匙到1匙）。然后边加热边搅拌，直到烧滚为止。冷却后用纱布滤清，即可食用。

巧治腌菜过咸

有的人家爱腌咸菜，如果有时腌出的咸菜过咸，您可以取一点白酒，加进等量的水，然后将咸菜切好浸入，过一会儿再留用，咸味将大大减淡，而且味道更鲜。

除去菠菜中草酸的方法

菠菜中含有草酸，这不仅使菠菜带有一股涩味儿，还能和食物中的钙相结合，产生不溶于水的草酸钙，影响人体对钙质的吸收。特别是在生长发育的儿童，如果经常吃有草酸的菠菜，可能引起钙质缺乏症。不过，只要把菠菜放入开水中煮3分钟，约有80%的草酸溶解在水里，这时捞出菠菜，再做菜吃，即可以除去涩味，又能大大减少草酸的坏作用，菠菜的营养成分损失也不太大。

消除卷心菜异味的方法

卷心菜又叫圆白菜，肉多筋少叶大，鲜嫩清脆。但它有一种不爽口的异味，很不讨人喜欢。其实，在炒菜或做馅时，只要调入适量的甜面酱，用以代替酱油，卷心菜的异味就可以清除掉。如果再配上葱或韭菜，那么，葱、韭气味代替了卷心菜的异味，吃起来就更加清香可口了。

保持白菜鲜味的诀窍

烧煮白菜，用植物油加盐炒或在菜汤里加点醋；不用热水洗，用搪瓷器皿猛火烧，都能保持白菜鲜嫩碧绿。

为去掉白菜苦涩味，可在菜汤里放点黑面包屑或用浸过醋的布遮在锅上。酸渍过稍有苦味的白菜，可先煮沸二三分钟，再放在漏勺里备用。

要配肉、鱼、蘑菇的白菜不想烧烂，可在锅里加点醋。醋液浓度 3%，即相当于 1 茶匙醋兑 1 升水的比例。

巧洗笋干

洗笋干也要讲方法程序，应先将笋干放入锅中，加满水煮 20 多分钟，用温水焖一下再捞出，除去老根，洗净，浸泡在清水中待用。

巧防辣眼睛

一般我们在切辣椒、洋葱时，总会因其挥发的一股辣味，使得泪如泉涌。这是因为那种挥发性物质遇水可生成一种低浓度的亚硫酸，于是在眼睛里便会刺激眼球，而使人流泪难忍。鉴于这种原因，我们可用一些有针对性的办法来做些预防。

把辣椒、洋葱放在水里切，挥发性物质便直接溶于水，这样就减少了对眼睛的刺激。

把洋葱先放在冰箱中冷冻一会儿，然后再拿出来切，也会获得较好的效果。

切辣椒、洋葱时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。

切辣椒、洋葱等辛辣蔬菜时，如盛一碗凉水放在旁边，即可。

巧剥橙皮

“甜橙好吃皮难剥”，好多人这样感叹。为了省事，有人把橙子像象切西瓜那样切成一块一块地吃，这样，汁水外溢，非常可惜。如果你把橙子放在两手中间用力搓，直到皮软，就可像桔子那样好剥皮了。这个方法很值得一试。

巧削苹果

苹果最有营养的是贴在皮下的那部分，只要把苹果放在开水中烫 2~3 分钟，这时皮便可像剥水蜜桃那样撕下来。这样既去了皮，又保留了苹果的营养。

巧剥大蒜皮

大蒜一瓣一瓣地剥皮既不好剥又慢，若把蒜头掰成瓣，在温热水中浸四五分钟后，用手一搓皮就掉了。

巧除菜锅腥味

炒菜锅烧过鱼后有股腥味，若是去除腥味，可把少量茶叶放在锅里煮，锅里的腥味就会除掉。

巧去蚕豆皮

蚕豆皮很难剥，这里就介绍一种剥蚕豆的妙法：把干蚕豆放入搪瓷容器中，放进适量的碱，倒进开水，盖上盖焖一刻钟。等泡软后，在剥皮就很容易多了。

巧去咸肉辛辣味

咸肉存放的时间过长会有一股辛辣味，如果在煮咸肉时，锅中放一个白萝卜，要在萝卜周围戳几个小孔，煮开后将水倒掉，然后再烹调，这样咸肉的辛辣味就没有了。

巧去猪腰子膻

猪腰子有股膻味，有人不喜欢此味，去除膻味可将猪腰子剥去薄膜，剖开，剔除筋，切成所需的片状或花状。先用清水清洗一遍，捞起控水，每斤腰子加入1两烧酒挤捏，然后用清水漂洗二三遍，再用开水烫一遍，即可捞出备用。

巧去蛋壳

将煮熟的蛋捞出后，迅速放入冷水中浸泡，泡凉后将蛋壳碰碎，就好剥离了。松花蛋则先在水中浸泡，去泥洗净后再剥壳，就好剥离了。

巧洗猪油

猪油脏了很不容易洗干净，这时可将猪油放进温水30~40℃中，用干净的包装纸慢慢地擦洗，就比较容易干净了。试过此法的人都称之为妙法。

清洗加工猪肉与猪内脏

一、巧洗猪肉

猪肉沾上粘土、脏污物，用清水难以洗净。若用淘米水浸泡数分钟再洗，脏物即可洗净。

二、快速清除猪蹄毛垢

用砂（瓦）罐盛水，烧至约80℃，将猪蹄一端置于罐中

浸烫 1 分钟，拿出用手一擦，毛垢即可脱尽。再将另一端用同法处理即成。

三、快速除猪毛

用松香一块，熬溶后趁热倒在有毛的肉皮上，待松香冷却后，揭去松香，猪毛就会全部被粘拔出来。

四、猪肺去腥法

取白酒 50 克，从肺管里慢慢倒入，然后拍打两肺，让酒液渗入到肺的各个支气管里，半小时后，再灌入清水拍洗，即可除去腥味。

五、巧洗猪心

将猪心放在面粉中“滚”一下，放置 1 小时后清洗，再烹炒，其味美纯正。

六、巧洗猪肝

用水冲 5 分钟，切成适当大小，再泡入冷水四五分钟，取出沥干，不仅可洗净而且可去腥味。

七、巧洗猪肠

将猪肠放在淡盐醋混合液中浸泡片刻，摘去脏物，再放入淘米水中泡一会儿（在淘米水中放几片桔片更好），然后在清水中轻轻搓洗两遍即可。

八、猪腰去臊妙法

要做好猪腰菜肴，首先要清除猪腰子的臊臭味：将腰子剥去薄膜，剖开，剔除污物筋络，切成所需的片或花状，先用清水漂洗一遍，捞出沥干，按 500 克猪腰用 50 克白酒的比例用白酒拌和捏挤，然后用水漂洗 2 遍至 3 遍，再用开水烫一遍，捞起后便可烹制。

用水浸泡猪肉会失去营养

有人因为猪肉脏，常常放在水中，甚至放在热水中浸泡、冲洗，却不知道这样做会使猪肉失去不少营养素，在猪肉的肌肉组织和脂肪组织里，含有大量的蛋白质。猪肉里的蛋白质可以分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。把猪肉置于水而排出肉体外。在肌溶蛋白里含有酸肌，还含有谷氨酸、谷氨酸钠盐等香味的成分，这些化学物质被浸泡出猪肉后，自然会影晌猪肉的味道。那么，肉脏了怎么处理呢？先将猪肉用麻布或粗布擦拭，然后放进水中漂洗干净。

以锯代刀割火腿

买回整只火腿要切开很困难，若能以锯代刀，便可获得理想效果。方法是：取钢锯一把，将火腿放在小木凳上，一脚踏住火腿，一手持锯，按需要据下一段，且断面平整。按此法，鲜猪腿、咸猪腿等都可用锯破开，以便加工烹制。

牛、猪、鸡肉的切法

牛、猪、鸡肉的纤维组织不同，牛肉质粗筋多，只有横着纤维纹路切，才能将筋切断，吃起来柔嫩。猪肉的肉质比较细腻，肉中筋少，斜着纤维切出的肉，既不断裂，又不塞牙，食之细嫩。鸡肉最细最嫩，肉中含筋最少，只有顺着纤维切，炒时才能使肉不破碎，整齐美观，入口有味。

巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉

将冷冻的肉类、禽类等海味河鲜在加热前，先放在姜汁中浸泡 30 分钟左右再洗，不但脏物洗净，还能除腥增鲜，恢

复肉类固有的新鲜滋味。

巧洗活鸡活鸭

宰杀前 10 分钟至 20 分钟，灌 1 小汤匙酒或醋，烫毛后，用毛逆着卷推，以毛卷毛，拔毛即快又净。宰杀拔毛，用沸水烫时易脱皮，若加少许食盐，就不致脱皮，毛也容易拔。杀约鸭时，用少量盐水接鸡血，血容易凝固又可保鲜。

鸡肉怎样去腥

刚宰杀的鸡有一股腥味。将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸 1 小时，再烹制时就没有这种异味了。

从市场上买来的冻鸡，有些从冷库里带来的怪味，影响食用。在烧煮前先用姜汁浸 3~5 分钟，就能起到返鲜作用，怪味即除。

鸭肉巧去腥

鸭子的肉腥味很大，在烧制之前，要先把鸭子尾端两侧的臊豆去掉。鸭子最好不要用炖、煮等烹调法，相比之下，用卤、煨的方法烧制更好。

巧除冻鸭苦味

肉类联合加工厂把死鸭放入 150 ~200 的松香锅里除毛，免不了有松香灌入鸭嘴、鼻孔、大毛孔内，这样就使冻鸭常常略带有点苦味，影响烹调效果。如果把买回的冻鸭烫热，使松香融化，淘去浮在水面上的“油层”，便能将苦味排除。

巧去猪头肉油腥

猪头肉很好吃，但有的很腻，煮猪头肉时，不要盖锅盖，用急火烧。这样煮出的猪头肉不仅烂，并且吃起来爽口而不腻。

鸡、鸭快速褪毛法

烧一锅开水，加醋 1 匙，将宰杀完的鸡、鸭放入锅中，使水浸过鸡、鸭，不断翻动，待几分钟后取出，用手一拔鸡、鸭毛即会脱掉。

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 1 小羹匙食盐，所有的绒毛就能退净了。

另外，在沸水中放一烫匙食盐，先烫鸡鸭的脚爪和翅膀，再烫鸡鸭的身体，能防止拔毛时脱皮。

巧去野味腥涩

一般野味如山鸡、野兔常带有腥涩味。烹调前一定要洗净，以便洗去血腥气；烹调时，要配以胡萝卜、山药、大葱、土豆、洋葱和肥肉等配料，掺入酒、香料、糖等调料。

烹调以烤、炒、卤、煨等方法为最好。

巧去虾仁腥味

虾仁有一股腥味，有一种办法可去其腥。在烹制之前，先把虾仁放在容器里，然后加入料酒、姜、葱、揉捏、浸泡。也可用烫煮法去腥，用滚水烫煮虾时，在水中放一根肉桂棒，此法去腥效果也很好，而且不影响虾的鲜味。

巧去猪肉臭味

猪肉存放时间过长，就容易产生臭味。如果在煮的时候，往肉锅里放上几根稻草，待猪肉煮熟之后，再往里滴上几滴白酒，捞出后晾凉切好。等到回锅一炒，臭味就可消除了，且味道同鲜肉一样鲜美可口。

巧去狗肉膻味

有的人很爱吃狗肉，但是如果烹调不当，常常会带股特殊的“膻”味，因此在烹调时要注意方法。

水煮。锅里放进冷水，狗肉下锅同煮至滚开，肉近八成熟后捞出，将其切成块或片，再行烹制。

煸炒。把狗肉切成块，热锅内放少许油，然后把切好的狗肉放入，煸炒一会儿。边炒边撒去渗出的水，炒至锅干有轻微爆裂声即可。盛出待制。

经过以上方法加工的狗肉，可在葱、姜、蒜、五香、酒等香料或砂仁、陈皮等药材中选择几种，加入狗肉一起烹制、也可以将白萝卜、红萝卜或胡萝卜切段加入，待烧熟后撒掉佐料，继续焖制即可。

巧除咸肉异味

咸肉一般都会有股异味，如何除掉异味呢？煮咸肉的时候，在煮肉锅里放几颗钻了些小孔的核桃，与咸肉同煮，就能除掉咸肉的臭味。

若家中咸肉存放久了，吃的时还会有一股浓重的辛辣味。如果在煮咸肉时，将一个白萝卜周围戳几个孔放入，加水煮开后把水倒掉，然后再烹调时，辛辣味就没有了。

冻肉返鲜用生姜

生姜作为调料，辛辣芳香，溶解到菜肴中，可使原料更加鲜美，素有“植物味精”之称。炖鸡、鸭、鱼、肉用些姜片，肉味醇香；做糖醋鱼时，用姜末对汁，可尝到一种特殊的甜酸味；将姜末与醋相对，用来蘸食清蒸螃蟹不仅可去腥，而且可借助姜的热性平衡螃蟹寒凉伤胃的副作用。在饮食中，生姜还有一种妙用：就是将冷冻的肉类、禽类等海味河鲜在加热前，先用姜汁浸渍，可起“返鲜”的作用，恢复肉类固有新鲜滋味。

鱼类加工清洗方法

一、巧洗鱼类五法

有污泥味的鱼，用凉浓盐水洗一洗，污泥味即除。新鲜鱼放在盐水里洗一洗，即可去泥腥味，又可使味道更鲜美。不新鲜的鱼，用盐把鱼里外擦一遍，待1小时后再锅煎，鱼味如常。

刮鱼鳞前用香醋擦一遍，鱼鳞易除。

剖鱼把胆弄破，可用少量白酒或小苏打（也可用发酵粉），涂在有胆汁的鱼肉上，使胆汁溶解再用冷水冲洗，苦味即除。

买回鱼泡在2%左右的盐水中约15分钟，这样在30摄氏度左右的气温下，一周内不会腐烂。

二、带鱼怎样去鳞

把带鱼在温热碱水中浸泡一会儿，然后用清水冲洗，鱼鳞就会洗得很干净。

把带鱼放入80℃左右的热水中，烫10~15秒钟，然后立

即移入冷水里，这时用刷子刷或用手刮，便能很快去掉鱼鳞。

将带鱼在温水中浸泡一下，然后用脱粒后的玉米棒，来回擦，鳞易除又不伤肉质。

三、快速去带鱼表面白膜法

带鱼的表面白膜很难除掉洗净，用刀刮又很费时间。有一个快速除表面白膜法，即把带鱼放入 80℃ 左右的水中，煲 10 秒钟，然后立即移入冷水里，再用刷子刷或者用手刮一下，即能很快把表面白膜去掉。如果带鱼比较脏，可以用淘米水擦洗，这样不但能把鱼洗干净，还能避免手被沾污。

四、巧洗鱼块

可将鱼块一一排在竹笋内，用水来回冲洗，然后用净布或纸巾将水擦干。

五、巧洗墨鱼干鱿鱼干

洗前应泡在溶有小苏打粉的热水中，泡透以后就很容易去掉鱼骨，剥去表皮。

六、巧切咸鱼干

咸鱼干质地韧硬难切。如果在切的时候往刀刃上涂些生姜汁和麻油，再硬的咸鱼干也能顺利切断。

七、鱼胆被弄破如何处理

做鱼时，不小心把鱼胆弄破了，如果先在沾了鱼胆汁的地方涂些酒或小苏打，再用清水冲洗，做出的鱼就不会有苦味了。

八、巧解冰冻鱼

刚从冷库里买回的鱼或刚从冰箱中拿出的冻鱼，烹饪前需要解冻，有不少人使鱼解冻是用温水浸泡法。其实用温水

浸泡不是个好办法。最好的办法是在鱼身上洒上米酒，然后再把鱼放回冰箱，鱼很快就可以解冻，这样也不会损失鱼的营养成份。如果没有冰箱，用冷水浸泡解冻也要比用温水浸泡解冻好一些。

去鱼怪味秘诀

长期生活在受农药污染水域中的鱼，吃起来会有一股极浓的火油味。如果能将这种鱼在宰杀之前先放在碱水（一脸盆清水，加蚕豆大小的纯碱 2 料）中养 1 小时左右，毒性就消失了，即使买回来的是死鱼，宰杀后先放到碱水中泡一会儿，再清洗干净下锅，也是有利无害的。

河鱼常常有股泥腥味。若用 250 克盐和 250 克水对成盐水，再将活鱼放入，1 小时后泥腥味即可消失。如果是死鱼，则需浸泡 2 小时以上。

烧鱼时，放一点橘皮，可去掉鱼腥味。

烧黄花鱼时，把鱼头上的皮撕掉，可大大减少腥味。

巧去鱼胆苦味

剖洗鱼的时候，如不当心将鱼胆弄破，这时只要在鱼肉相应的位置上赶快涂些小苏打（或白酒），待苏打溶解后，用清水冲洗干净，鱼肉就没有苦味了。

巧去羊奶膻味

羊奶都会有一股膻味，羊奶中的膻味，要想去掉，其实很容易，只要在煮奶时放入一小撮茉莉花茶就解决问题了。等到奶煮开后，将茶叶撇掉，奶中的膻味就随之而去了。牛

奶加茶叶煮后，奶的颜色有些发黄，但不用担心这对奶质有影响。

巧洗虾类

保留一节虾尾后剥除虾壳，剔除其背部肠泥，剪掉尾刺，并在腹部划上几条刀痕，然后用手用力虾向其背部扭转，可以烧出外形笔直漂亮的虾来。

巧洗海蜇皮

将海蜇皮放入 5% 的食盐液中泡片刻，再放进淘米水中清洗，最后用清水冲一下，海蜇皮上的沙粒即可清除干净。

巧洗螺、蚌

买回家的螺、蚌不论怎样清洗，烹饪后都有土腥味。巧用香油能帮忙。方法是：将螺、蚌冲洗二三遍后，在盆中倒入清水，滴几滴香油，搅匀，再把螺、蚌放进去，几分钟后螺、蚌子里的泥土吐净，再经过冲洗，就可以烹饪食用了。

简易杀鳖的方法

鳖又称甲鱼。一般人杀鳖都是用竹筷逗引鳖的嘴部，待它咬紧竹筷，将头颈拖出，把它钉死。但此法很麻烦，有时很不顺利。其实，您把甲鱼放在平板上，将它翻个身（背朝下，肚底朝上），这时甲鱼因突然受其位置变换的影响，而无法爬行，它想要恢复原来状态，必须伸出四脚和头颈奋力挣扎。此时，用左手按住肚底，右手举刀对准其颈部一刀斩下即可。

甲鱼胆汁除腥味

甲鱼营养丰富，味道鲜美，肉质嫩肥，是冬季进补的理想食品，然而甲鱼肉的腥味较难除掉，光靠洗或加葱、姜、酒等调料，都不能达到令人满意的效果。在宰杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中拣出胆囊，取出胆汁，待将甲鱼洗涤后，再在甲鱼胆汁中加些水，涂抹在甲鱼全身。稍待片刻，用清水漂洗干净。经过这样处理以后，烹调出来的甲鱼，则不但没有腥味，而且味道更加鲜美。甲鱼胆汁不苦，不用担心会使甲鱼肉变苦。

巧去大虾皮

用一般的方法提取虾肉，既费时又浪费。巧用明矾能帮忙。方法是：盆内放 500 克清水，放入 2 克明矾，搅匀后放入虾，浸泡 10 分钟左右，将虾头揪掉，用手轻轻地从虾尾向前推挤，虾肉就脱离出来了。

巧剥墨鱼皮

用一般的方法剥掉墨鱼皮很费事。巧妙的方法是：盆内放入温水，放一点小苏打，搅匀，把墨鱼放在盆里泡透，取出后，用手轻轻地就能把墨鱼皮撕掉。

咸鱼复鲜法

在 1 盆温水里加 150 克醋，把咸鱼放入浸泡 4~5 小时，或用 1 盆淘米水加 50 克盐，咸鱼放入也浸泡 4~5 小时，然后用水把鱼冲洗干净再烹制，这样鱼不但不咸，而且鲜嫩可口。

巧除猪心异味

猪心有异味如何去除呢？可将玉米面或者面粉撒满猪心表面，稍放一会儿，再用手揉搓几遍，同时边搓边再撒些面粉，然后用清水冲洗干净，便能除去异味。

巧除猫肉膻味

猫肉的膻味来源于猫的耳油和脊髓，因此在宰杀时，要先用水烫其躯体，后烫头部，以免耳油受热渗入体内。斩杀时将脊柱骨内的白色骨髓用竹签挑净，然后放在锅里煸炒，撇去多余的水，加入白酒、姜片、葱段和少许醋，炒至有香味即可。这时，膻味便能完全去掉。

巧用大葱

大葱是咸食的主要佐料。制作不同食品，大葱有不同用法。

炆锅。一般都在炒荤菜时使用。炒肉时将葱切成葱花或葱丝；炖鸡、鸭、鱼时切成葱段；炒羊肉或做葱包肉，宜切成块，多放些葱。

拌馅。做包子、饺子、馄饨、水氽丸子，切成葱花，与别的调料、作料拌入。

明调。做酸辣汤或热清汤时，切成葱花最后放入。做凉拌菜，切成葱片，放入搅拌。

生食。大葱蘸酱，别有风味。

巧发干肉皮

肉皮和冷油一起下锅。油要多，火不可过大，油温逐步升高，等肉皮上泛出小白泡时，将油锅移开火，过二三小时后将肉皮捞出。等气泡瘪去，再加热油锅，至六七成热时，将肉皮逐张下锅发到肉皮鼓起，略有爆声，用锅铲一敲即碎，且声音清脆时即可捞出。使用前有开水泡软，再用碱水洗去油腻，漂清碱味，浸在清水中待用。

巧发猴头

发猴头用温水浸泡将猴头泡软后，洗净泥土，去掉老根，剪去毛尖，切成五六毫米厚的大片，座勺放水，水开下猴头串透倒出，放在冷水盆内待用。

巧发大西米

有人以为店里出售的大西米也是一种米，其实大西米并不是米。大西米是麦淀粉和玉米淀粉加工而成的制品，这种“米”具有坚固、光洁和不易碎裂的特点。没有经验的人，往往把大西米冷水下锅，但一经加热便成了粘稠的浆糊而无法食用。正确的食用方法是：锅里放 250 毫升水煮开后，倒入 250 克大西米，烧几分钟，趁大西米尚未煮熟，将沸水中的大西米用漏勺捞起，放在凉水里洗一洗，让它收缩一下，使其变得半透明并富有弹性。然后将它倒进开水里煮一下，在锅离火后不要在西米倒出来，加盖利用锅中余热稍闷一下，大西米就“发胖”了。焖的时候，不时用勺子搅拌，免得糊在一起。再等一下，就可以把发好的大西米倒进凉开水中备用了。

大西米水果羹的做法：

0.5 公斤苹果切成小方块和发好的大西米一起倒进 2.5 公斤水中，再倒入冷水调好的生粉 250 克，边倒边调，放白糖适量即成。装碗后如放些蜜饯，其味就更美了。

巧制土豆沙片

选用新鲜的土豆，洗净切成薄片，然后把切好的薄片放在开水中煮三成熟，起锅滤干，再放入凉水中冷却约半小时。捞出后把土豆片在太阳下面摊开、晒干（用烤箱烘干更好）。将干燥的土豆沙片装入塑料袋中密闭即可。此沙片可以存放几年，随时都可以食用。食用时，将沙片放入油中炸熟即可。如认为炸食含油太大，可以用盐代替，将盐放入沙片中一起炒，熟后把盐筛掉即可。炸熟或炒熟的土豆沙片即可蘸糖吃，也有炒、拌等多种吃法。土豆沙片，制作简单，酥脆香甜，不但可以作为家常菜，而且也可以做节日菜谱。

巧制响皮

这里介绍一种制作响皮的方法：先在锅内放冷油，等油烧至两三成熟时，就把肉皮下锅，至肉皮受热卷起，皮上浮起小白泡时捞出，稍晾几分钟，待油温进一步增高时，再把肉皮投进油锅，炸至肉皮鼓起后钩出即可。

巧做红薯粉

凉粉：把一斤红薯粉用二斤冷水泡开。在锅里放入清水二斤半和精盐四钱，白矾二钱。水开后，慢慢把泡的红薯粉倒入锅内，边倒边用勺迅速搅动，使成浆糊状。随即盛在瓷

盆里，冷却后切成块，就可以吃。

烧饼：一斤红薯粉用九两开水烫熟，凉到不烫手时，加入发酵粉一两进行发酵。用一斤白面掺入发酵的红薯面里，稍停再加入二钱碱面粉揉匀。然后，揪成块，涂点油，撒点盐和葱花，卷在一起再擀成饼，可以烙成烧饼，也可以烘成烤饼。

面条：用红薯粉七斤，面粉三斤，倒入有六斤水、四两盐、一两碱的开水锅内，用铲子翻搅至没干面为止。面凉后轧成面条，待水沸后再下面条，不要煮的时间太长。

甜稀饭：红薯粉作稀饭很好。最好当锅里的水大响时，就将干红薯粉向水里撒，搅拌均匀，水沸后立即把锅移开，不要盖上盖。否则，熬的时间越长越稀，还不好吃。

散状糕：把二斤红薯粉放在盆里，陆续加水一斤四两，并用手搓匀，用精罗筛一下。把过罗的半红薯撒在笼屉里的蒸布上，旺火蒸半小时左右即熟。

发糕：红薯粉一斤加白面或米粉一斤，用二斤半清水（水中掺发酵粉一钱六分）调匀，放在笼内蒸半小时就成了。

巧除手上辣味

剥辣椒、切辣椒、切葱后，手上必然沾上辣汁，即使用肥皂洗，仍不能除去辣味。现向您介绍几种办法：

用燃烧后冷却的煤灰涂在手上，反复搓擦几遍，用清水冲洗干净后，再用肥皂洗一下，辣味可除。

用上点砂糖涂手，用清水擦洗，然后再用肥皂洗一次，

可去辣味。

可以在手上倒一点白酒，搓一搓，辣味便去掉了。

用食醋洗洗手，也是去除辣味的好方法。

巧去蛋腥味

在烹调禽蛋时加点酒，蛋腥味就可以除去。

用姜末和米醋配成的姜醋汁调变蛋，能改善变蛋的味道，既去腥，又解涩，还有具解毒、杀菌的作用。

巧解辣

有的人不善吃辣椒，所以非常怕辣如不慎吃上一下受不了，此时可赶快在舌头上放一点盐（但不要咽下去），稍过一小会。再用的水漱口，就可解辣。

巧蒸海带

把成捆的干海带解开，放在蒸笼里蒸 30 分钟左右，再用清水泡一夜，捞出即可食用，或捞出晾干随吃随泡。这样处理过的海带又脆又嫩，用来炒、炖、凉拌都很好。

巧煮海带

海带不容易煮软，因为海带的主要成分褐藻胶比较难溶于普通水。但是，褐藻胶容易溶于碱水。当水中的碱适量时，褐藻胶会吸水膨胀而变软。根据这一特点，煮海带时可以加少许碱或小苏打。煮时可以用手试掐软硬，煮较后应该立刻停火。要注意加碱不可过多，煮制时间不可过长。

或将干海带泡发后，最好不要洗，就用其原汤煮，这样容易煮熟。如果已经洗了，可在煮的时候往锅里加入几滴醋。

蛋清蛋黄巧分离

将蛋打在漏斗里，蛋清可顺着漏斗流出，蛋黄则留在漏斗中。

或将蛋的大头和小头各打一个洞，大头一端洞略大些，朝下，让蛋清从中流出，蛋黄仍会留在蛋壳内。待蛋清流完后，打开蛋壳即可取出蛋黄。

巧切熟鸡蛋

菜肴中常常见到，将熟鸡蛋切成4瓣，摆在拼盘中，但熟鸡蛋很不容易切得整齐。巧用热刀能帮忙。方法是：将煮熟的鸡蛋剥皮后，把用来切蛋的刀放在热水里烫热，再切蛋时蛋黄就不会切散，形状也很整齐、美观。

巧割松花蛋

剥好的松花蛋如果用刀切，蛋黄就会粘在刀上。如果将丝线在松花蛋上绕一圈，稍稍一拉，松花蛋就被均匀地割开了，而且蛋黄不粘。

松花蛋巧去涩

松花蛋有一股碱涩味。如果把新鲜的生姜切成碎末，加一些食醋，将其调成姜醋汁，浇在切好的松花蛋上，就可以去掉碱涩味，而且使松花蛋的味道更加鲜美。

巧除黄豆腥味

黄豆或黄豆芽总有一股豆腥味，在炒黄豆或黄豆芽时，应先滴几滴酒，再放少许盐，就能去除豆腥味。

也可先用盐开水漂洗，但最好不要煮。

巧切黄瓜

整条清洗后，用筷子贴住两边，斜切成薄片（不要切断），背面也这样切。这种蛇形切法，口感好，易入味，适合拌食。

将黄瓜放在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压滚动，再以棒子轻拍，最后用手撕开，这样处理的黄瓜，咸度适中，清脆可口。

巧切面包

切面包时容易切碎。巧用热刀能帮忙。方法是：切面包前，先将刀烤热或用开水烫热，擦干后再切面包，面包就不会破碎了。

巧切洋葱

切洋葱时散发出强烈的辣味，很刺眼，家庭主妇对此十分发怵。消除的办法非常简单：将洋葱放进冰箱冷冻室，过一两分钟后拿出再切，就不会刺眼了。

巧切肉片

新鲜肉质柔软，切肉片时很不好切。如果将新鲜肉放入冰箱冻成肉块，然后再取出放置室温中。待肉块表面稍融化后再切，切起来既省劲，切出的肉片又薄、又整齐美观，很适于烹饪。

巧使咸鱼返鲜

将咸鱼放进一盆淘米水中，再加入一两左右食用碱面，搅拌均匀，浸泡四五个小时便可烹调，而且味道鲜美。

如果手头没有方便的淘米水和碱面，可在一盆温水中加进三四两食醋，将咸鱼浸泡半日会起到同样的返鲜效果。

冰糖巧破碎

大块冰糖不易破成小块，敲、揪时又会四下飞溅。可取一个锋利的尖头锥子（或大号钢针），选冰糖纹理结构适当部位，用左手捏牢锥针，右手拿菜刀面或小榔头轻高锥针的上端，冰糖即易破碎，既无粉末，又不飞溅。

巧发玉兰片

这里向您介绍一种发玉兰片的方。半玉兰片去掉杂质后洗净，放入开水中浸泡五至六小时，回软后再上火煮三十多分钟，捞出放入热米汤里（泡出来色白）。此后，每天早、晚各煮开一次，3天即好。

巧泡茶

人们都习惯于把水烧得滚开泡茶。其实，不同品种的茶叶，应用不同温度的开水来冲泡。乌龙茶、红茶，就必须用沸滚的 100 开水冲泡。而绿茶，特别是芽叶幼嫩的高级绿茶，一定要把开水凉到 70 左右再沏泡，而且不宜加杯盖。否则，茶叶会闷黄，减少香味，起不了好茶的作用。

巧用西瓜皮

西瓜鸡。把一只鸡宰杀洗净，剔下精肉切成块，然后用黄酒 75 克，味精、姜、葱、糖、盐各适量拌匀，再挑一个中等大小的熟西瓜，在瓜蒂处切开一个适当口，用汤匙挖出全部瓜瓢，将鸡块放入瓜壳内，添水淹没，把切下的瓜蒂原封

重新对好，用竹签钉死，放进瓷盆里，上锅蒸 60 分钟左右，如用高压锅 25 分钟就行。蒸好的西瓜鸡、打开瓜蒂后清香扑鼻，味美可口，别有风味。

西瓜酒。先把蒂部切下，当作盖子，然后放进一把葡萄干进去，立刻盖上盖子，瓜外面用黄泥糊严，放在阴凉处保存。10 天以后，揭开盖子，里面就满是蜜水，略带葡萄的香味。

西瓜皮巧做菜

削去瓜皮的外部硬皮及剩余瓜瓤，用清水洗净备用。

爆炒：切成细丝，佐以酱油、盐、糖、味精适量爆炒。火候不宜太大。喜食辣味的可放入少量辣椒。

做馅：擦丝拌馅、清香爽口。

腌制：在瓜皮里面用盐擦抹，放在盆里，第二天即可食用，清脆爽口。如淋上酱油、香油少许，味道更好。

瓜皮干：瓜皮用盐腌后，捞出晒干，收入容器内封口收藏，需时食用，味同咸菜，可以存数月到一年。

蒸瓜皮干：将腌瓜皮干洗去盐霜，切碎放在碗里，加入少量糖、油、辣椒，隔水蒸后食用，别有风味。

巧腌五香栗子

将生栗子上部用刀子切开十字形切口，再将切好的栗子倒入锅内，加水及适量食盐，同时放少许桂皮、大料、茴香子、花椒、用旺火煮开，再用温水煮熟。最后将栗子捞起来晾凉即成。其味道咸适口，是下酒的好菜。

巧腌大蒜

盐腌。把大蒜剥去外面的老皮，带内皮泡在食盐、酱油、花椒、大料配制的液汁里，要经常搅动，30天左右就可以吃了。

糖腌。把大蒜去老皮和毛根，先在清水里泡五至六天，每天换一次水，使大蒜开口，然后把蒜头腌在百分之十的盐水里，泡四至五天，再放进糖水里（每公斤蒜用红糖 300 克，用醋 50 克，加水 300 克），腌制十几天，就成糖醋蒜了。如果用白糖可不用醋。

醋腌。蒜呈“翡翠”色，北方农村一般习惯在“腊八”前后腌制这种菜，所以叫做“腊八蒜”。将 500 克醋、75~100 克白糖的比例配成溶液，盛在坛、罐等器皿中，然后把去皮的蒜瓣按醋、蒜瓣 1 比 2 的比例泡上，将坛、罐口用碗扣住，置于零下 4~5℃ 室内，20 天后，当蒜瓣变成绿色时，即可食用。

腊八蒜味美色鲜，淡酸稍辣，落口带甜，醇香适口，食之开胃，助消化，提精神，别有风味。泡制腊八蒜的糖醋，又是理想的配酒汤和制作美味的调料。腊月初八前后几天内泡制的蒜也与腊八蒜的效果差不多。

西瓜取汁法

西瓜切成两半，再用汤匙刮瓢并捣碎，初步取汁，然后用消毒过的纱布包住未取尽汁液的瓜瓢压挤，使汗液全部榨出。西瓜汁直接饮用或加适量白糖存入冰箱待用均可。

柠檬取汁法

柠檬放在热水中浸泡数分钟，再在果球上开口，便能挤出更多的汁液。

杨梅取汁法

杨梅加糖腌上 1~2 天，将腌出的汁水置于文火上煮开，凉后放入冰箱。加适量冰水，冰块，即是一杯可口的冷饮。

番茄取汁法

番茄切成小块，用纱布包住挤汁。然后将汁置火上烧沸即离火，冷却后加入冰块、汽水、蜂蜜等饮用。

鲜桔取汁法

剥出桔瓣，剥除白衣，置于容器中，用金属勺压挤出桔汁，也可用干净纱布包裹桔瓤挤汁。用挤果汁器挤汁则更方便省力。挤好的汁液放入白糖可饮用。

吸管抽取柠檬汁法

需间断地取用少量柠檬汁时，不必将柠檬切片，可将一根硬塑胶吸管的口部剪成斜状，插进柠檬里。要用的时候，只要稍微挤压，柠檬汁就会从吸管中溢出。平时可用保鲜膜包好，放在电冰箱里，便可长期使用。

微波炉助取果汁法

柠檬、甜橙、桔子、柚子等取汁，可用叉子逐个放入微波炉，在高温下掀盖烘 15~20 秒，取出放置 1~2 分钟后用手搓揉，再把水果切开，就能很容易地榨出果汁。

巧泡干货

一、笋尖、玉兰片

先用开水泡 10 小时左右，在用温火煮 10 分钟，接着用淘米水浸泡，换水若干次，浸泡十多个小时，兰片黄切开无白茬时为发透。用淘米水泡，兰片色泽鲜白。

二、海蜇皮

先用凉水洗净，洗到水中无泥沙时，切成丝，用开水烫一下捞出，再经几次搓洗。将细沙洗净即成。木耳：先将木耳中的杂质挑出，然后放在凉水中泡开，把木耳根部摘去，洗去泥沙即可。如果在急用时，可用热水浸泡。

三、蘑菇

先放在热水中泡半小时左右，然后用凉水洗去泥沙，剪去根，再放到凉水内，泡几小时即可食用。

巧去松花蛋麻味

将松花蛋用清水等效，放在盐茶水中浸泡 20 天左右（夏季宜短，冬季可长）。盐茶水配制比例是：每 100 个松花蛋用食盐 300~350 克、茶叶 25 克。配制时，先将茶叶加水 500 克熬浓晾凉，滤去茶叶，倒入容器（最好是土陶罐），用 2.5~3.5 千克水将盐溶解，再将蛋浸入，要把松花蛋完全淹没。注意盐水浓度不宜过大。

巧腌咸萝卜

选择青皮或白皮萝卜，将萝卜的根和伤疤削去，洗干净后下缸。装到半缸时，加入食盐，以后继续摆放萝卜，最上部再加食盐。两次加盐总量为萝卜重量的百分之二十五至百

分之三十。然后用适当的石块压好，注入约百分之十至百分之十五的清水。装缸后，每两天倒缸一次，到食盐全部溶化方可停止倒缸。

巧做酱萝卜

将二英子萝卜去须洗净入缸，一百斤萝卜加盐八斤，放少许水，每天倒两次缸，两天后捞出，放入酱缸；每天搅拌四次，十五至二十天面酱萝卜制成，如果喜欢甜的，可将面酱萝卜放入甜面酱缸，每天搅拌三次，半个月后即成甜酱萝卜。

巧做五香萝卜

把萝卜切成宽厚各半寸、长一寸的萝卜块，放在日光下晒一天，然后十斤萝卜加一斤盐，充分搅拌，并且用手揉出水分，直到萝卜发软为止。第二天再晒一天，晚间每十斤萝卜加半斤盐用以上方法处理。第三天再晒至六成干，晚间放出热量以后，每十斤加烘干捣碎的花椒面三钱，小茴香半两，陈皮一两，一层一层装在坛子里，装紧封实，并用厚纸封闭坛口，用粘土密封，放在干燥、阴凉处，经过一个半月即可食用。

巧做五香萝卜丝。把萝卜洗净、削好，切成细丝，加相当于萝卜量十分之一的食盐，装进坛子里，施渍三天后，沥净水分，放在日光下晒至六成干。然后，把陈皮、小茴香、花椒各二两、醋二三斤，放在锅内煎好，冷却过淡后加入半斤白糖。把萝卜放进坛内装紧，从上浇下配好的汁液，用厚纸糊上坛口，再用粘土封闭，放到温度在摄氏二到五度的地

方，二十天左右即可食用。

馒头、包子漂白窍门

面粉含有有机色素和其他杂质，受热后变黄色。蒸馒头和包子时，若在蒸蒸笼里先点燃少许升华硫，几分钟后，待二氧化硫气体充满整个蒸笼，再猛火蒸，二氧化硫便把馒头、包子的表面漂白。

巧除冻鸭苦味

肉类联合加工厂把死鸭放入 150~200 的松香锅里除毛，免不了有松香灌入鸭嘴、鼻孔、大毛孔内，这样就使冻鸭常常略带有点苦味，影响烹调效果。如果把买回的冻鸭烫热，使松香融化，淘去浮在水面上的“油层”，便能把苦味排除。

巧做豆豉

把大黑豆或黄豆去皮，浸冷水几小时，捞出后控干水分，蒸熟，把熟豆铺在席架上，放在通气避风避光照的小屋子里，任其自然发酵二十天，菌毛茸长稳，且有香味时，就按每百斤豆用 18 斤食盐、1 斤白酒、6 斤水的比例混和，装入坛里，密封三、五年月之后，豆较颗粒滋润，其味香甜，颜色乌黑。

巧做醋曲

醋曲是用来发酵酿醋酸的。醋曲的制作差不多和黄酒曲一样，把小麦、大麦、甘薯干各一斤，粉碎后同三斤冷水拌和，做成曲块，铺上高粱叶，一天后，曲块表面呈黄白斑点时，把高粱叶揭去。第三天，把曲块竖放，以后每天倒放一

次，七、八天之后，曲块长满绿色的霉菌孢子，这时可以用来发酵酿醋了。

巧制糯米酒

冬春时节气温低，制作糯米酒易发酵不充分且耗时长。下面介绍一种既科学又简单的方法。

将糯米用温水浸泡三至四小时，再洗净蒸熟，倒入簸箕里，用冷水淋洗一至二次，待蒸熟的糯米饭温度降至室温，再将糯米饭放入洗净擦干了的搪或陶器盆子里。然后，按照比例，将甜酒曲放入适量的冷水中，待曲溶化后，倒入已装在盆子里的糯米饭中，搅拌均匀。这些工作做好以后，再准备一块干净的塑料薄膜，一床被絮，二至三个医用盐水瓶子（即葡萄糖注射液用瓶），用薄膜将盆口封闭严密，再将盆子放入备好的被絮中，把备好的盐水瓶，装上 80 左右的热水，放在盆子底下或周围升温。每隔六七个小时换一次热水，反更换水三四次，促使盆里的糯米很快发酵。这样保证了甜酒在发酵期所需要的热量，甜酒成熟快，成功率高。即使是数九寒冬，也能做成芳香可口的好酒。

使用这种办法在冬季春季做甜酒，具有四大特点：一是出酒快，一般只需要两天多一点，糯米就化糟成酒，即可食用。二是方法简单，操作简便。三是成功率几乎百分之百。四是气味芬芳，香甜可口，余味无穷。

巧酿甜酒

将糯米用水泡 5 小时后，放在容器中用开水、旺火蒸 20 分钟。熟后冷却到 40 左右（比手温略高一点即可）摊开。

按比例把酒药用冷开水调开，均匀撒入糯米中并拌匀（注意避免接触碱性和油类），放入坛中，四周按平，中间留一空洞，加盖，用棉毯等包好，使之不易透气散热，经一昼夜左右的发酵即成。

巧制西瓜酒

在西瓜蒂部切下 1 块作盖子，然后放入几粒捣碎的葡萄，盖上盖子，用黄泥把瓜糊严，不使漏气，放在阴凉处自然发酵。8 天后开盖，里面带有葡萄香味的蜜水就是西瓜酒。取西瓜原汁，兑入 1/2 的白酒，搅匀后静置片刻，即成西瓜酒。

巧制草莓酒

将 2000 克草莓洗净去蒂，放入 1000 克白酒中泡半个月，滤出酒液，装坛贮藏半年。饮用前再加糖和少量柠檬酸，即成鲜艳馥郁的草莓酒。

巧配鸡尾酒

调配鸡尾酒，一般要准备好下述几种材料：

1. 白兰地、葡萄酒、威士忌、香槟等酒。
2. 被称为“安哥斯图拉”的一种含 48% 酒精的液体或西班牙的“维他”桔子汁等调味品。
3. 凤梨汁、柠檬汁、桔子汁。
4. 凤梨、石榴、杏仁、草老等果子露。
5. 可可粉、咖啡、薄荷精、黑胡椒等香料。
6. 橄榄、樱桃、桔子、凤梨等水果。
7. 蜂蜜、白糖等糖类。

8. 奶酪、牛奶、鸡蛋等蛋品及奶酪。

9. 汽水、水、冰块等。

调制鸡尾酒时，一般以某种酒为基酒，再掺入定量的其他酒类和调味品加以混合。调好鸡尾酒的一个诀窍是：往调制器里倒酒的顺序是从度数低的酒开始倒。这里介绍几种鸡尾酒的调配方法。

1. “亚历山大”鸡尾酒。取新鲜奶油、可可酒、白兰地酒各一份放入摇酒器中，和着碎冰摇晃三分钟即可饮用。

2. “血红玛丽”鸡尾酒。取西番茄汁份、柠檬汁半份、伏特加酒一份、和碎冰加入摇酒器内摇一份钟，滤去冰渣即成。

3. “勃本朱莉”鸡尾酒。取鲜薄荷四小枝或少量薄荷糖，加白开水少许，加入冰镇勃本酒一杯半，再加一匙砂糖，放入冰桶两分钟后即可饮用。

4. “新加坡斯令”鸡尾酒。取鲜柠檬汁和金酒各四分之一杯，与半杯樱桃白兰地混合后，加入适量苏打水和冷开水后即可。

5. “马提尼”鸡尾酒。取金酒和味美思各半杯，混合后加小青果或小葱头一枚调味。

6. “满汉台”鸡尾酒。取威士忌和味美思各半杯，兑在一起后加三四滴奶油即成。

巧用蔗渣酿酒

把甘蔗渣切成6寸左右长，或把人们吃甘蔗丢下的蔗渣收集起来，用清水洗净喷洒温水，然后将渣下池，一层一层

地踩实，每层撒放适量酵母粉，封池，发酵六至七天，再把渣带水一起放入蒸甑，蒸馏出度数相当高的白酒。

巧泡药酒

冷渍法。先按医生的处方配齐药料，然后置于紧口玻璃瓶或陶瓷容器中，再加入适量的普通白酒浸泡，密闭容器口贮存。平时注意经常振荡，约浸泡两个星期后即可饮用。药材与用酒量一般按 1：10 的比例配置。

热浸法，即隔水煮法。先按 1：10 的比例将药与白酒混合，盛于玻璃瓶等容器中，再把放入盛有水的大锅内，置于火上煮。水烧开后接着煮 15 分钟左右，然后密封贮存，一昼夜后便可饮用。

熬猪油有妙法

将买回家的猪油，用清水洗干净，切成块，放进锅里，加些温水，水比猪油略低一些，再加一点黄酒和少许盐，然后盖好锅盖，放在温火上烧。等锅里发出咔嚓咔嚓和吱吱的声音时，锅里的猪油就熬好了。这样熬出的猪油，出油率高，颜色白，吃起来香。

发鱿鱼的方法

先用清水将鱿鱼浸泡 1 天左右捞出。根据鱿鱼的数量，按每 500 克鱿鱼 50 克烧碱的比例，将烧碱用清水化开，加适量水（以能淹没鱼为度），把鱿鱼放入浸泡，勤加翻动，使其吃碱均匀。待鱿鱼体软变厚时，捞入清水中浸泡即成。

巧腌夏季鱼

夏季腌鱼时，只除去内脏，可以不去鳞就浸入盐水中，一天后取出涂上菜（豆）油，挂起来晒干备用。

巧腌夏季鱼

在猪肉上用刀切几条纹，然后把盐放在沸水中，等盐溶化后晾凉，将肉放入盐水中浸 12 小时，取出晒干后，用棉花蘸上菜（豆）油擦一遍肉面，放在太阳下晒。吃的时候，割去一部分，要立即在切口处再涂上一遍菜（豆）油。

发制干猪肉皮

油发。干肉皮和大量油一同入锅，用中火逐渐加热，肉皮受热卷缩，皮下出现一颗颗小气泡时，将皮取出晾十几分钟，使气泡瘪支，这时灶上的油温已增高，将肉皮下锅炸发，炸至内皮鼓起并用双齿钩将卷拢的肉皮拉开，直到放工双齿钩肉皮也不再卷缩，用双齿钩一敲即断，声音清脆时便可取出。待食用时再用沸水浸泡回软。

盐发。用旺火将大量精盐炒热，将肉皮下锅边焖边炒，到肉皮泛白全部膨起时，降低火温，继续翻炒并将卷曲的肉皮拉开在盐中，至肉皮不卷缩、色泽白、均匀、无黑斑即可。食用时，用沸水泡软漂去盐分即可。

发海参的方法

将洗净的干参放入暖水瓶，用开水泡一夜便可回软，取出开膛，除去内脏，洗净，换水上火煮，沸后离火。以后每天早、晚各煮一次，将发好的海参取出，放入清水盆内，其

余继续上火，直至全部发好，放入清水，再放入冰块，受冰的刺激，海参明显膨胀，柔软适口，发制时忌油腻。

切豆腐干的窍门

切豆腐干时，先在沸水中放一点盐，再放入豆腐干煮一会捞出，趁热摊平，用重物压实，凉透再切。切时既省力，又不碎不乱，容易切成很细的丝。

快速剥毛豆法

将毛豆冲洗干净，倒进锅里煮开以后闷上3分钟，而后倒入冷水盆，改“剥”为“挤”，1.5公斤毛豆只用20分钟就脱壳完毕，与生剥的没有什么两样。

巧剥莲子皮

莲子皮薄如纸，剥除很费时间，剥莲子皮的正确方法是：将莲子先洗一下，然后放入刚烧开的滚水中，并加入适量的碱，稍闷片刻，将莲子倒出，用力揉搓，莲子皮就会很快脱落。

巧剥栗子皮

栗子好吃皮难剥，太阳帮忙最省力。将需进一步加工的栗子放在阳光下晾晒，时间稍长后，栗子的外壳和内皮便会自然开裂。于是晒后剥皮或做熟剥皮都成为易事，且加工时更易进味。

另外一种简便易行的办法是：先用滚烫的水把栗子泡一下，这样可使内膜和栗壳粘在一起，敲开栗壳便可得到干净

的栗子。也可将栗子一切两瓣，去壳后放入盆内，加开水浸泡后用筷子搅拌几下，栗膜就会脱去（浸泡时间不宜过长以免失去营养）。

巧剥桃子皮

桃子剥皮时，只要把它浸在滚水中 1 分钟，再浸到冷水中，皮便会很容易剥下。

巧除核桃壳

家中的核桃取仁，通常是用锤子砸，既费力，核桃仁还易碎。巧妙的办法是：将核桃放在蒸笼或蒸锅里，蒸 10 分钟取出，放入冷水里泡 5 分钟，捞出后逐个破壳，就能取出完整的核桃仁了。

巧去核桃仁皮

由于食用的需要，要把核桃仁皮去掉。方法是：把核桃仁放在开水中烫 5 分钟，捞出后用手轻轻一捻，核桃仁皮就脱落了。

果品催熟的方法

买回家的桃、李、杏、梨、枣、番茄等果品如果不熟，可以将它们放进罐内或坛内，用 75% 的酒精或好白酒，喷洒在果品上，盖严。经过 2~3 天，果品多会变成鲜艳的红色，甜味大增，涩味消失。

柿子去涩法

石灰乳去涩。用少量的热水加上等生石灰化成石灰乳，再加水配成 10% 的浓度，趁石灰水温小时把柿子放进去（水

面要没过柿子),轻轻搅拌,然后将缸口封闭,1周就能去涩。

酒精去涩。用浓度90%的酒精,均匀地喷在柿子上,再把柿子放入缸中,封闭缸口,放在20℃室温地方,3~4天后再喷一次酒精,仍然封严缸口,再过2天即可去涩。

生物去涩。每100个柿子配上苹果或梨30~40个,混合一起放在缸内,放满后封闭缸口,置于20~25℃的室内,过4~6天即可去涩。

生香蕉催熟法

将买来的生香蕉将在塑料袋里,袋里放一个小碗,将水果糖大小的电石放在碗里加点水,开始冒气时,把口袋扎紧,过24小时后打开。静置一段时间,使其变黄变软即可食用。另外,放置在20~25℃的温度里,过几天,也会缓慢地自然成熟。

扬州乳瓜腌制法

取5000克扬州乳瓜,用450克盐逐层加盐腌制,每12小时翻搅1次。2天后,加盐再腌一次,12小时后翻搅1次,再过8小时后压紧乳瓜,封缸15天。然后捞出乳瓜,浸入清水泡8小时脱盐,装入布袋,用甜面酱酱渍4~6天,另换新酱再酱渍8~10天,每天翻动,使酱渍均匀。

绍兴乳瓜腌制法

摘取1000克10~12厘米长的小黄瓜当天先加120克盐腌5天,再加120克盐,继续腌3天后捞出,浸入清水中脱盐,待咸淡适口后捞出沥干水,用酱渍8天左右,即成绍兴

乳瓜。

南京酱瓜腌制法

取 5000 克菜瓜，去子除瓢，先拌入 150 细盐，上午入缸，下午倒出缸。第二天加 500 克盐再腌 10 天。然后加 250 克盐，再腌第三次，过 15 天取出，挤干水分，放在清水中浸泡 7 小时，挤去水分。放入稀甜面酱中酱渍 12 小时，再用 1000 克甜面酱、50 克白糖、60 克酱色、3 克安息香酸钠，拌匀后酱渍。夏季酱 2 天，冬季酱 4 天，即成南京酱瓜。

芥菜头腌制法

将 500 克芥菜削去老根，洗净晾干后入缸，加 125 克盐、150 克水，每天搅动 1 次，1 个月后即可食用。

镇江香菜心腌制法

将 5000 克莴笋去皮，第一次用 500 克盐腌 3 天，每天翻搅 2 次，第 4 天取出，沥去卤汁；第二次用 350 克盐腌 2 天，每天翻搅 2 次，捞出沥去卤汁；第三次用 250 克盐腌 2 天，每天翻搅 1 次。2 天后取出，切成条或片，浸入清水脱盐，夏季半小时，冬季 2 小时，捞出沥干，浸入回笼甜面酱内，酱 2 天捞出，12 小时后再浸入甜面酱、安息酸钠的混合酱中酱渍 7 天。最后注入用 2500 克甜面酱、500 克白糖、250 克食盐、10 克味精、2000 克清水，10 克安息酸钠调制成的卤水，即成可久存的镇江香菜心。

上海什锦菜腌制法

取咸大头菜丝、咸青萝卜丝、咸白萝卜丝、咸红干丝、咸地姜片、咸萝卜丁、咸生瓜丁、咸宝塔菜、咸青尖椒、种类数量可随口味增减，加水浸泡 2 小时，翻动几次，捞出后沥水，压榨 1 小时后，在甜面酱酱油中浸 24 小时，捞出装袋，扎好袋口，再入缸酱渍 3 天，每天翻搅 2 次，3 天后出袋，加入生姜丝，用原汁甜面酱酱油浸，加入适量砂糖、糖精、味精，每天翻搅 2 次，2 天后捞出，即成上海什锦菜。

天津盐水蘑菇腌制法

在 5000 克清水中加 1 克焦亚硫酸钠，再倒入 5000 克新鲜蘑菇浸 10 分钟捞出，用清水冲洗几次后，倒入浓度为 10% 的盐水溶液，煮沸 8 分钟，捞出用冷水冲冷。再加 1500 克精盐，逐层将蘑菇装入缸内，腌 2 天后另装容器。再用 500 克水加盐 110 克，煮沸溶解冷却后，再加 10 克柠檬酸调匀，倒入容器内，10 天后加盖，再过几天，即成天津盐水蘑菇。

北京辣菜腌制法

将 500 克腌萝卜切丝后用清水浸泡 24 小时，换水 2 次，捞出沥去水分备用。再将 250 克酱油、10 克白糖、少量味精和糖精、0.1 克安息香酸钠调匀煮沸，倒入干净容器内。将 2.5 克麻油加热，放入 1 克辣椒面，炸一下即倒入酱油内。再加 1.5 克姜丝、5 克芝麻、2 克桂花、1 克黄酒，搅拌均匀，倒入萝卜丝。每天搅动 2 次，7 天后即成北京辣菜。

北京八宝菜腌制法

取腌黄瓜 1000 克，腌藕片、腌豇豆、腌茄包各 250 克，腌甘露、腌姜丝各 500 克，腌苜蓿 2000 克，花生米 750 克。先把腌黄瓜切成瓜条，豇豆、茄包切成条块，腌苜蓿加工成梅花形。投入清水中浸 2~3 天，每天换 1 次水。捞出后装入布袋，脱水后，用 5000 克甜面酱酱渍，每天翻动 2 次，10 天后即成北京八宝菜。

北京甜辣萝卜干腌制法

将 1000 克萝卜切成 6 厘米长的条块，要求块块见皮，用 70 克盐一层萝卜一层晾晒，待半干后洗净，拌入 250 克白糖、50 克辣糊，即成北京甜辣萝卜干。

四川泡菜腌制法

在泡菜坛中盛 5000 克冷开水，加 350 克盐、5 克花椒、150 克红尖椒、150 克姜片、150 克黄酒，调匀。现将蔬菜洗净切块，晾至表面稍干，装入坛中，在坛口水槽里盛凉开水，扣上坛盖，置于阴凉处，1 周后即可食用。泡菜吃完后，可加入蔬菜重新泡制，2~3 即可食用。

泡菜速制法

将 2500 克大白菜剥掉两道老帮，切去菜头、菜根，切成 5 厘米长的小段，再顺切成 6 毫米宽的菜丝，用 25 克精盐拌匀，腌 30 分钟。取 250 克胡萝卜，刮皮后切成细丝。将腌白菜挤去汤汁，加入胡萝卜丝，再放 250 克白糖、100 克醋精、少许精盐，拌匀后再撒上少许干辣椒细丝。将 50 克花生油加

热，放入 20 粒花椒，炸至焦黄后捞出，随即将熟油浇在辣椒丝上，加盖焖 2 小时即可食用。

酸菜腌制法

一、腌白菜

把大白菜洗净（整棵的或切成两半都可以），放在开水锅内烫 3~4 分钟。捞出，放凉，然后分层装在容器内，压实。再加 5~10% 的食盐水（水要浸没白菜），封上盖，放在 8~10 的温度下，10~15 天就可以吃了。

二、酸辣萝卜条

把萝卜洗净切成条和辣椒一起放在坛子里，加入 5~10% 的食盐水，再放些花椒，放置在温暖处，半月左右就可以吃了。

三、酸辣疙瘩

把芥菜疙瘩洗净削成梭形小块，煮熟（根据自己爱好煮烂些或脆些）。趁刚煮出来的热劲儿，连汤和芥菜疙瘩倒在坛里。再加点食盐和花椒做调料。然后封好坛口，放在温暖处，10 天左右就可以吃了。

冬菜腌制法

入冬前，选修整过的大白菜 10 斤，切成二厘米宽的丝，洗净入缸，码一层白菜撒一层盐，共用 1.25 斤盐。腌两昼夜，但当天需倒缸一次，次日两次，第三天一次，然后捞出放入筐中，控净水分。然后再次放入净缸中，仍是一层白菜一层盐（需用 1.25 斤盐和半两花椒拌匀），最后封缸。第二年春季取出晾晒，晒至六成干。最后将晾好的白菜丝加酱油半斤

揉拌均匀，封缸，十至十五天即成。如在加酱油时加蒜末一两，即是荤冬菜。

甜姜自制法

取嫩姜 1000 克，刮去外皮，切成薄片，用清水浸 12 小时后滤干，加 50 克明矾一起倒入铝锅，用沸水煮，不断翻动，熟后放入冷水中浸 12 小时，中间换 2 次清水，然后滴干水分。加 300 克白糖、3 克盐拌匀，装入大碗中压实，12 小时后，再煮沸 10 分钟，并不断搅拌；然后取出晒干，即成半透明，有光泽、香甜爽口的甜姜。

湖南茄干腌制法

将茄子切掉蒂柄洗净，水沸后入锅，加盖烧煮，未熟透即捞出晾冷。将茄子纵剖成两瓣，再用刀将茄肉划成 4 条，皮要相连，茄肉撒上盐，比例为 20：1，揉搓均匀，剖面向上铺叠在陶盆里腌 12~18 小时。腌后捞出曝晒 2~3 天，每隔 4 小时翻 1 次，然后，在清水里浸泡 20 分钟，再捞出晾晒至表皮无水汁。再把茄子切成 4 厘米长、2 厘米宽的小块，拌些腌红辣椒、豆豉，再按 3% 的比例拌入食盐，装入泡菜坛内，塞紧后扣上碗盖，15 天后即成湖南茄干。

茄子泡菜自制法

取半杯水，加入 3 杯水，熬成盐水，倒入罐内，泡入 10 根茄子。再用小布袋包少许花椒，放入即可。

韭菜花腌制法

将 125 盐、2.5 克明矾、10 克鲜姜捣成细末，再将 500

克韭菜洗净沥干，切碎后加入盐、姜等辅料及适量味精，搅拌均匀，加盖密封，每天搅动2次，7天后即成。

使菜腌得脆嫩的方法

在腌菜时，只要按照菜的重量加入0.1%左右的碱，就可以使腌出来的咸菜颜色鲜绿。如果在腌菜时加入0.5%的石灰，这样就可以使腌出来的菜又脆又嫩。但有一点请注重，放石灰时不能过量，否则吃起来会坚韧不脆。

广式杏仁豆腐自制法

先取500克牛奶拌栗粉250克调稀，过滤；再取500克鲜奶加水350克煮开，过滤后再煮开，和栗粉浆一起煮至起大泡，把蛋清150克抽打起泡并倒入，然后晾透入冰箱成豆腐。再将125克杏仁浸泡去皮，炖软；鲜奶1250克杏仁浸泡去皮，炖软；鲜奶1250克和糖500克烧开后，入冰箱冷冻。食用时，取出豆腐切成片，分别倒入豆腐糖水和炖过的杏仁，即成广式杏仁豆腐。

杏仁豆腐自制法

制杏仁豆腐，各地做法不同，下面介绍三种：25克杏仁用开水冲泡、焖透、去皮、捣泥，用纱布将杏仁汁浆滤出。把琼脂15克蒸化、过滤，倒入杏仁汁浆中，加牛奶适量烧开后，晾透后入冰箱冻结。再用开水沏浓白糖水，晾后入冰箱镇凉。吃时，将糖水盛入杏仁豆腐碗中，京糕切成小片同桂花一起撒上即成。

或甜杏仁25克、苦杏仁15克用开水泡软去皮。糯米500

克和杏仁一起，加 250 克水，磨成细浆，用纱布过滤。琼脂蒸化、过滤，和杏仁、糯米浆一起烧开，晾凉，入冰箱。食法如上。

还有一种是将 500 克甜杏仁用水溶化，琼脂化开后，连同炼乳、白糖、香精倒入容器内，凉后入冰箱。食法同上。

黄豆芽自制法

选择颗粒饱满、色泽黄亮、豆瓣呈青白色的黄豆作原料，泡发时应做到以下几点：

第一，当豆芽长到 15 毫米长时浇水要透不留死角，以防红根、烂根。

第二，掌握好水温，定时浇水，用水不忽冷忽热，以防芽根成红棕色。

第三，浇水水温不宜太高，水头不宜太短，否则会使豆芽只长根不长梗。

第四，芽长 50 毫米时应提高水温，增加热量以防芽根发黑。

第五，当豆芽将好时，应降低最后三次浇水的水温，发芽完毕及时取出，以防豆芽出现中间烂的现象。

巧制粉糊状调料

五香粉，具有五香味。每 1 千克五香粉用下列 6 种原料磨粉混合而成：桂皮 430 克，花椒 180 克，小茴香 80 克，干姜 50 克，陈皮 430 克，大料 200 克。

香椒粉，既有香味又有辣味。每 1 千克香椒需要下列 9 种原料磨粉混合而成：陈皮 50 克，干辣椒 300 克，小茴香

10 克，大料 10 克，辣椒子 60 克，干姜 50 克，花椒 10 克，桂皮 10 克，熟碎米 500 克。

味精胡椒粉，具有胡椒的香辣味和味精的鲜味。每 1 千克味精胡椒粉需用下列 2 种原料混合而成：白胡椒粉 700 克，味精 300 克。

花椒粉，是经过加工的花椒盐。每 1 千克花椒粉需用下列 2 种原料混合而成：精盐 500 克，花椒粉 500 克。

以上仅是一些参考配方，如需要完全根据自己的口味，配制出各种独具特色的调料。

巧使咸汤变淡

做汤时若不慎把盐放多了，加水固然可使汤变淡，但同时鲜味也就淡了。

这里介绍两条补救措施：

可缝一个洁净的小布袋，里面装上面粉或大米，扎紧后放入汤中煮一下，可吸收掉一部分盐分，使咸味减轻。

或在汤中放入几块淡的豆腐、豆腐干，或放几大片番茄、土豆片，咸味也可减轻。

腌菜保鲜绿

在腌制鲜绿菜时，可加入少量铜矿石，这样腌出的菜饱满青脆，鲜嫩如初，并且吃起来爽口。这是因为，用盐腌制鲜绿菜时生成的酸与铜矿石中的铜起反应，形成新的盐类，从而使腌制的鲜绿菜保持原有的鲜嫩。铜是人体所需要的微量元素之一，对身体无任何副作用。

巧去腌菜膜

腌菜汤表面容易出一层白膜，如不及时除去，会使腌菜腐烂变质。若将菜缸挪至气温低的地方，并且在汤的表面洒一些白酒，或者往汤里加一些洗净切碎的生姜、葱头，把菜缸密闭四五天，白膜就可以消失。

巧防酱油和醋长白膜

夏季，人们常会遇到酱油和醋长白膜的现象，防止的办法是：把盛酱油和醋的瓶子事先用开水烫干净并擦去水分。然后把买来的酱油、醋煮沸后灌入瓶内密封起来，可较长时间不长膜。在酱油和醋的瓶内加少许芝麻油或熟花生油、使酱油、醋与空气隔绝，杜绝微生物的污染，也可防止长膜。在酱油、醋、瓶子里加入几段葱白或几片大蒜，也可加些白酒，能防止发霉长白膜。如果酱油、醋已长了白膜，可用纱布滤去白膜和杂质物，将其煮沸后仍可食用。

巧发豆芽

一种是要选颗粒饱满整齐的豆粒，用清水浸泡豆粒到表面无皱纹，能捏扁时捞出，装入经过消毒的箩筐或木桶（桶底要有几个漏水小孔）中。装豆不可太多，以免影响空气流通妨碍生长。可在底层铺草以保护水分，豆面上铺草防淋水时冲断芽根。在生芽期，夏天每淋6~8次，冬季每天5次，室温保持到18~22为好。当豆芽长到0.5厘米时，把漏水孔堵住，放水轻搅，使有芽豆上漂，无芽豆下沉，然后排水，这有助于发芽。当豆芽长到1厘米时，豆面上铺布压块木板，上面加砖，第一次一块，以后逐渐增加，这会使豆芽粗壮。

芽生到 3 厘米左右，就能吃了。

另一种是将市售烷醇用水稀释，配成水溶液，水和豆以 2 或 3 比 1 的比例为宜，浸泡绿豆 12 小时，捞出绿豆，再按通常生豆芽的方法，每天用清水冲洗 2~3 次，3~5 天后即可食用。用此法生豆芽，可增产 20%~25%。

将饱满的豆子用清水洗干净，在温水中浸泡 6~7 小时，发胀后就盛在已洗干净的布袋里。将布袋挂在空气流通但晒不着太阳的地方，经常淋一些干净生水，使豆粒经常保持湿润状态。待其发芽后，每隔 4~5 小时，将盛平的袋放在 10% 的萘乙酸溶液里浸半分钟，这样连续 4 天，就能培育出白嫩粗壮的无根豆芽。

巧晾干菜

锅里放水烧开，按每斤水放五钱苏打，把洗过的菜在锅里焯一遍，捞出后用清水泡一会，再捞出晾在背荫处。这样加工过的菜，颜色鲜绿，味道与鲜菜一样可口好吃。您可一试此法，一定会满意其效果。

巧制豆角干

有些地区因条件所限冬季吃不到新鲜蔬菜，故饭桌上的菜很单调，其实可以在青菜旺季晒制一些干菜，如豆角，反新鲜的角洗净去筋，放入百分之六的小苏打沸水溶液中，烫煮三至五分钟。捞出来马上放在百分之三的小苏打冷水中漂洗一洗一次，然后摊在席上或用线串起来，放在阴凉通风处阴干，可以保持鲜绿颜色，炒炖都适宜，且其味也很好。

巧做豆豉

把大黑豆或黄豆去皮，浸冷几小时，捞出后控干水分，蒸熟，把熬豆铺在席架上，放在通气避风避光照的小屋子里，任其自然发酵十几天，1斤白酒、6斤水的比例混和，装入坛内，密封三、五个月之后，豌豆颗粒滋润，其味香甜，颜色乌黑。

食用红枣的窍门

红枣营养丰富，既能生吃，又可做主食的配料，蒸馒头、丝糕或包粽子都可放入红枣。若预先将红枣用旺火热水煮至大半熟，放入主食中与其或蒸或煮，不仅更甜，与主食结合得更加紧密，吃起来口感更佳。

煮绿豆汤节约能源的方法

暖水瓶预泡法。生绿豆质地比较坚硬，需一定时间才可“开花”熟透，这是费时费火的主要原因。如果您能将洗净的绿豆倒入空暖水瓶内，再半烧开的开水倒入其中，盖好塞子，放置2~3小时，那么，打开塞子后，里面绿豆因瓶内长时间持续高温的浸泡而“开花”或呈半熟状态。将水和绿豆一起倒入锅内，加热，极易煮熟。此妙方尤其适用双职工的家庭。

自来水冷激法。将洗好的绿豆放入锅内，加入适量自来水（比正常水量少 $1/3\sim 1/2$ ），大火催开。从水龙头接一碗凉的自来水，倒入锅内，使其水量达正常值，文火烧开即可食用。

此法利用冷热水温的巨大差异，导致绿豆因表面热胀冷缩而“开花”易熟。由于大火催开，费时较短，且能“煮烂”，所以节省能源。

豆浆自制法

自制豆浆有四个步骤：第一，浸：黄豆洗净后用水浸泡，夏季几小时，冬季 24 小时。

第二，磨：用细磨或粉碎机将黄豆磨成浆汁。

第三，榨：将磨碎的黄豆浆汁装入布袋中，用力压榨，流下的汁即是豆浆。

第四，煮：掺入清水，至适当浓度，以雨水为上，河水为中，井水为下。再煮沸，即可饮用。

咸豆浆自制法

油条丁、虾皮、紫菜、榨菜丁、葱花放入空碗中，加适量味精、盐和酱油，将煮开后的豆浆倒入，就成了美味可口的咸豆浆。

第三章 美食制作

巧煮米饭

加醋。做一锅米饭，往往有吃不完的时候。若隔一天再吃，就是不馊，饭粒也会发硬，而且色香味都过不如新做的米饭。如要在做饭时，在水中加一点醋，则只要米饭不馊，可保持米饭松软及原来的色香味一个星期左右。醋的用量一般为用米量及用水量之和的 5%。例如，用 1 千克米，加水 1.5 千克，应加醋约 12 克。

这样煮出的米饭不但可以保鲜，而且还可以增白。

加开水。人们一般习惯用冷水煮饭，尤其是用自来水烧饭，这时水中所含氯气会使维生素 B₁ 损失近 30% 如果改用开水烧饭，则可避免这种损失。

加茶水。据说在日本，用茶水煮饭已普及到每个家庭。谁如果胃胀、消化不良，只要吃几餐用茶水煮的饭，这些不适就可消除。这种饭不仅色香味俱佳，而且去腻、洁口、化食。

茶水烧饭的很简便：可取 0.5~0.7 克茶叶加开水 0.5~1 千克。泡好后游去茶叶，将茶水倒入已淘好的米中，一般水面高出大米 3 厘米左右，也可自己根据需要进行调整，以决定米饭的软硬程度。煮好即可食用。注意不要用隔夜茶水煮饭。

巧蒸米饭

一、加醋蒸饭法

蒸米饭前如果担心吃不了剩下，可按 1000 克大米 35 克食醋的比例向锅内加一点儿食醋。这样蒸出的米饭并无酸味，相反饭香更浓；而且即使剩些米饭，不放入冰箱内一两天也不会变馊，甚至再次蒸后，剩饭也象新蒸的一样好吃。

二、加酒蒸饭法

此法适用于蒸出半生不熟的夹生饭时使用。当发现蒸出的米饭夹生后，尽快向蒸锅内滴加几滴白酒，然后再用文火略蒸一会儿，便可食用。

三、加盐蒸饭法

此法适用于陈米作原料蒸饭时使用。在蒸饭前加入少量食盐，然后用筷子将其搅匀，这样蒸出的米饭色泽光亮，似新米蒸得。

四、加油蒸饭法

在盖上锅盖之前，向米中加入少量食油或者西餐用的沙拉油，可使做熟的米饭金光灿亮且更加柔软香甜。

五、“斜度”蒸饭法

三代同堂，合家欢乐。可就是蒸饭时不方便，长者想吃软饭，少者爱吃硬饭。有些孝顺的孩子在盛饭时往往给长辈装饭锅中央的米饭，以为中央的米饭松软可口，其实不然。如果在蒸饭前有意将入锅的米粒堆出斜度，使厚端浸水少，薄端浸水多，那么蒸出的米饭便软硬兼得，即浸水少的部分米饭略硬，浸水多的部分米饭松软，众口不再难调。

巧做剩饭

一、剩米饭

一般人常将它做粥，也可以用它做鸡蛋炒饭，这样就不会吃出有剩饭的味道，这也是食堂较常采用的办法。第二种是做成锅巴，可将饭放在保鲜膜上，压成平圆形。放入微波炉加热 30 秒，涂上酱油，再加热 30 秒即成。第三种是做成咸鱼饭，将咸鱼和裙带菜浸在热水里去腥味，然后取出切碎，和一大匙奶油一起拌入冷饭中，用保鲜膜包好，加热，再撒些葱末。第四种是做成蘑菇咸稀饭，将饭放在筛子中冲水沥干，蘑菇洗净。在瓷锅中放入饭、蘑菇、汤汁，放到微波炉里加盖加热 6 分钟，中途搅拌两三次。

二、剩馒头

食堂一般把它切成片，炸成金黄，味道也很不错。如有兴趣，可以将它剁成屑，加肉馅、葱末、盐、糖、酱油（可多放些 上色），做成一个个小球，蒸吃也可，炸吃也行，鲜嫩可口，能增进人的食欲。还可以将炸好的丸子加别的原料炒出新的菜肴，浇汁后与肉丸子一模一样。

三、剩面包

可以参照剩馒头剁屑的做法。如果屑已吹干，可以用来炸大排、肉饼……只要在炸时，将面粉打入鸡蛋并加水搅稀，先粘面粉再粘裹面包屑下油炸，炸出的大排、肉饼……非常松香可口，令人食欲大增。

四、剩大饼

可以切成丁（小指甲盖大小），用羊肉汤炒，调料一定要事先放足，炒好后连汤盛出，鲜香松软，很有“羊肉泡馍”

的风味。

巧煮陈米

陈仓米，因存放数年，煮出的饭不但不香，而且还有一股霉味。如果先把陈仓米用水洗净并浸泡一段时间，下锅煮时再放入少许食油，煮出来的饭松软且无异味，就和新米煮的饭差不多了。

软、硬米饭同锅煮

老人、儿童需要吃软些的米饭，青壮年却喜欢硬点的饭，但一家人做两锅饭又不方便，怎样用同一口锅做出适合全家口味的软硬不同的米饭呢？办法如下：

先按常规将米淘洗干净，放入压力锅内，加入适量的水，然后将米推向锅的一边，堆如山状。让米堆的最高处与水面相平，再盖上锅盖，其他作法与做普通米饭相同。这样，饭熟之后，米多的一边为硬饭，水多的一边为软饭，中间则是不软不硬的饭。一家人便可各得其所了。

巧用高压锅蒸米饭

一、冷水减压防粘锅

高压锅内的食品熟后，使高压锅排气降压以便安全开盖的常用方法有两种：一种是摘去减压阀，待气跑完后揭盖；另一种是用冷水降温，使锅内气体迅速排出，然后摘去减压阀，揭盖。用高压锅做米饭时，可使用后一种方法排气降压，或直接将高压锅浸在盛有凉水的盆内，然后再去阀揭盖。您将发现蒸熟的米饭不再粘锅。

二、水量适中，火候适宜

用高压锅蒸米饭时，水量过多变为稀饭，水量过少容易巴锅。家庭做 3~5 口人的米饭时，加水量通常以向水面吹气后形成的凹柱底部与米粒表层相重合为宜，即加水后水层的浓度恰能被气流吹透最为适宜。另外，还要掌握火候，刚上火时用大火催开，待喷气口喷气后加安全阀计算时间并适时改为文火蒸煮，即使时间过长也不易巴锅。

米饭夹生巧补救

米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的眼，适当加些温水重新焖一次。

局部夹生，可在夹生处扎眼，加点温水接着再焖。

表面夹生，可将表层翻到中间再焖。

不用生冷水煮饭

人们煮饭时，都习惯用生冷的自来水，其实这是不科学的。因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素 B₁。

据测定，用生冷的自来水烧饭，维生素 B₁ 的损失程度与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下，损失 30% 左右。如果用烧开的熟水烧饭，维生素 B₁ 就可以免受损失，因为烧开后熟水，氯气已经随水气蒸发掉了。

巧做八宝饭

将 50 克小枣洗净，去核，拍扁，切成 2 分小丁。把 25 克瓜条、25 克桃脯、15 克桂圆肉和 25 克青梅切成小丁。每个

莲子分为两半，事先用开水泡过。150 克糯米蒸熟后加 150 克糖拌匀。放樱桃、葡萄干及切成丁的蜜饯，每种围一圈，加糯米饭，中间放入豆沙馅，再用糯米饭盖平。蒸 15 分钟，扣入盘中。再用 150 克凉水、100 白糖和 35 克淀粉，熬成粉汁，加入桂花，金糕，浇在上面即成八宝饭。

麦饭石巧煮饭

取适量麦饭石，洗净后装入纱布袋，与米饭一起蒸煮，可使米饭洁白，味香可口，且能杀菌并保鲜。

巧做脱水饭

米加等量的水蒸熟，再倒入铁锅中炒干即可。食用时，90 克脱水饭约加热开水 210 克，泡 20~30 分钟。

巧煮粳米饭

粳米煮饭时，加 1 汤匙用肥猪肉炼成了猪油，用热水焖熟，可使米粒膨大，清爽可口，富有弹性，口感与粳米饭相仿。

钙质米饭巧制作

把鸡蛋壳放入锅中用微火烤酥，研成粉末，掺入淘好的米中煮饭，可大大增加米饭中的含钙量，尤其适合儿童和缺钙患者食用。

紫菜包饭团法

饭团外面包上一层紫菜，时间一久会因受潮变软而影响口味，所以应等吃的时候再包紫菜，饭团就更加鲜美味爽口。

巧做“泡”粥

把淘好的米放在热水瓶里（一般放热水瓶容量的 1/4），然后往热水瓶里灌入开水（灌至离瓶塞 10 厘米左右的距离即可），把瓶塞塞好，四五个小时后米就熟了。

这种方法尤其适合赶早班的人，只要头一天晚上把米、开水放好，第二天早上起来后，倒出即可食用。

腊八粥配制法

将浸泡过的豆类和花生米先煮开，改用文火煮到七成熟，再放大米，边煮边搅，待粥粘稠时，加入去皮栗子、葡萄干、胡桃仁、瓜子仁、芝麻、桂圆、杏仁等，用大火煮。最后再根据口味，加入少量椰丝、椰蓉、玫瑰、桂花等，色、香、味俱佳的腊八粥就煮成了。

巧做健美粥

材料：当归 10 克，川芎 3 克，黄芪 5 克，红花 2 克，白米 1 杯，鸡汤 1~2 杯。

烹制方法：首先将白米洗净，用清水浸泡。当归、川芎用米酒洗，切成薄片；黄芪用水洗，斜切薄片，与红花一起装入小纱布袋中，加入鸡骨头熬煮的浓汤 1~2 杯于药具内，共煎药汁，然后将浸泡的白米放入药汁，入锅快速煮粥一碗，待温时食用。

疗程与药效：每服食 7 天为一疗程，服食第二疗程便可美容。此粥品系中药汁，女性服食调经、补血、去黑斑、面部呈红颜色。如在一年内服食 10 个疗程，更有利于身心的健康。

巧煮豆粥

先把豆和米分别淘净。将米放在盆里，锅里少放点水烧开，放入豆子煮 5~6 分钟，放入一碗凉水，可使浮在水面上的豆子沉到锅底，再用文火煮 5~6 分钟，豆子就能吃透水涨发起来。这时锅里加足水，大火煮，待豆将要开花时将米放进来，中火烧烂。这样煮的粥，豆子和米分别掌握火候，既好吃，又省火。

巧用高压锅烙饼

用高压锅烙饼，在烙饼前可先在锅底抹点食油，锅热后再放饼，盖上锅盖，不要扣限压阀，2 分钟后将饼翻个儿，再盖上锅盖，扣上限压阀，约 1 分钟饼就熟了。注意火要旺些，饼不要太厚。

面粉炒食法

在烧热的锅内倒油擦匀，再放面粉。宜用文火，翻炒要勤快，七成熟即可。食用时，每 50 克面粉冲泡 75 克开水，不能加冷水。

巧发面

一、巧加食醋催化剂

和面蒸馒头通常需要等数个小时面团发酵后才能操作。

当着急做饭时，为节省时间，可以在和面加水时滴加少量食醋，使之随水均匀地混入面粉，再在和好的面团上盖一层干净的湿屉布，便可加快发面速度。

二、巧加白糖催化剂

冬季发面时，在面粉中掺入适量白糖，可以克服室温偏低、发酵时间较长的困难，且蒸出的面食香甜松软。

倒酒应急术。蒸面食前发现面团尚未发好，可在面团中间挖个小坑，倒入少量度数高的白酒，盖好屉布，一刻钟左右即可彻底发酵。

三、巧加蜂蜜代替发酵剂

按每 500 克面粉加水 250 毫升。蜂蜜 5 汤勺的比例，将蜂蜜倒入和面水中，将面团揉匀后，放入盆内，盖上湿布，放在较温暖的地方，让其发酵 4 小时至 6 小时。等面团胀发到原来体积的 2 倍时，即可使用。如果闻到面团有酸味，可适当加些碱水，揉匀后再使用。

如果面未发好，而又等着蒸，在这紧急情况下可在面块中间扒个洞，倒进一点白酒，过几十分钟面就发开了。

四、甜酒水发面

用甜酒水（糯米发酵成的酿酒水）发面，快捷简便，比和面种和泡打粉更易掌握，下面以做馒头例介绍这种发面方法。

原料：面粉 1 公斤，甜酒水 200 克，清水 300 克。

制作方法：先把甜酒水和清水放入盆内拌匀，在另一个盆里倒入面粉（可留一些作干面）加入拌好的甜酒水，将面和好盖上干布。3 小时（夏天）后，在面板上撒上干面粉，把发酵过的面团揉透揉匀，软硬一致，然后切成馒头个儿，放入蒸笼让它发酵 10 分钟后，用旺火（15 分钟）蒸熟即可。

特点：鲜美、柔软、香甜、不带酸不带碱，具甜酒的面

食风味。

巧估发面时间

一般的发酵时间为 3~4 小时，发酵温度以 25~28 为宜。夏天天气热时，面发酵得快，只需 2~3 小时；冬天天气温度较低，需 5~7 小时。那么有没有什么办法，可以识别面的发酵时间长短及发酵程度呢？这里就按三种情况分别介绍一下。

第一，面发酵正常，时间合适，这样的面一按一鼓，手感光滑柔软，面内有许多小孔洞，有糊子酒香味。

第二，面未发起来，时间不够。用手按感觉不松软，鼓不起来，面内没有小孔洞，需再发。

第三，面发过了，时间已长，嗅起来酸气很浓，面无筋实，象豆渣，手按时即凹下去，鼓不起来。这时需要在面内加面粉、碱才行。

巧验发面的酸碱度

一、拍听法

将发酵的面团加入适量的碱液，揉均，然后用手轻轻拍打面团，如果发出“嘭嘭”的声音，说明酸碱度合适；如果发出“空空”的声音，说明碱放少了；如果拍打之后发出“叭达、叭达”的声音，说明碱放多了。

二、剖看法

将发酵面团加入适量碱液揉均后，用快刀将面团切开，看其剖面，如果剖面出现有芝麻粒大小的孔洞，而且分布均匀，说明碱放得合适；如果剖面出现的孔洞小，而且是细长

条形，面团色泽发黄，说明碱放多了；如果剖面出现孔洞大，而且不均匀，面团色泽发暗，说明碱放少了。

三、嗅味法

将发酵面团加入适量碱液揉均后，用手将面团扒开嗅其原味，如果有酸味，说明碱放少了；如果有碱味，说明碱放多了；如果闻不到碱味，也闻不到酸味，只能闻到面香味，说明碱放得合适。

四、手感法

将发酵面团加入适量的碱液揉均后，用手抓面团，如果面团发沉，没有弹性，说明碱放多了；如果面团不发粘，又不发沉，而且有一定弹性，说明碱放得正合适。

巧蒸馒头

一、兑碱检查法

若想使馒头蒸得又白又大，兑碱是是否合适至关重要。兑碱后揪块面团闻闻，放在舌尖舔舔，若有酸味则碱少；若有涩味则碱过。将面团一切两半，截面蜂窝呈蚕豆眼状则碱少；呈芝麻眼状则碱多。

二、冷水上屉法

在蒸锅内放好冷水后，便可将生馒头上屉。这样，在整个加热过程中，馒头和冷水的温度同步逐渐上升，可使馒头和冷水的温度蒸出的馒头又白又大。即使和面时发酵时间欠佳，也可得到极大的改善。

巧治馒头碱重

蒸馒头时很不好掌握碱量。如果碱稍多一点，可以放一

会儿再蒸，让其“缓醒”以便让多余的碱跑掉。如果缓醒已来不及，可以增加温度到 28℃，因为面里酵母菌在此温度下能迅速繁殖，分泌出大量酵素和乳酸，当与碱发生化学反应后，能生成一种中性盐，这就使面团既无酸味又无碱性。

馒头出笼时发现黄了，可向锅里水中倒三至四两醋，再将蒸黄的馒头用慢火蒸十多分钟，碱遇酸逐渐挥发后，馒头就会变白，而且不会有酸味。

巧测馒头生熟

用手轻拍馒头，有弹性即熟。

撕一块馒头表皮，如能揭开皮即熟，否则未熟。

手指轻按馒头后，凹坑很快平复为熟馒头，凹陷下去不复原的，说明还没有蒸熟。

馒头不熟巧补救

蒸馒头时，当你揭开锅发现不熟，如果再盖锅加火便很难蒸熟。最有效的办法是往锅中加少量白酒，然后只需烧到锅上冒热气，馒头便已熟透，请君不妨一试。

巧蒸馒头不粘笼

馒头蒸熟后不要急于出笼，先把笼屉上盖揭开，再继续蒸 3~5 分钟，最上层一屉馒头皮很快就会干结，再把它卸下来翻扣到案板上，取下笼布。这时的馒头既不粘笼布，也不粘案板，稍等 1 分钟再卸下第二屉，依次卸完。这样，馒头光净卫生，又不浪费。

巧吃剩馒头

将剩面包或剩馒头、剩油饼剁成屑，猪肉馅用葱沫、盐、糖、酱油（可稍多放些）、味精等拌匀，再放进剁好的面包屑或馒头屑，同样拌匀。然后用手揉成一个个比乒乓球稍小点的圆球，在盘子里码整齐，用旺火蒸10分钟左右，出锅后，丸子一个个呈酱色，热气腾腾、鲜嫩可口。若是家里有白菜叶、白菜心等，切成段，用酱油、盐、葱、香油、味精拌匀，平铺在盘子里，把揉好的生丸码在白菜上面，再放入锅内一起蒸，吃起来更加可口。

巧做面包

在面团里加进适量的啤酒，再放入烤炉烧烤，烤出的面包会有肉香味。

巧回软面包

在蒸锅里倒进小半锅温水，再放一点醋，把面包放进蒸屉，盖严锅盖，过一夜面包就软了。如果没有蒸锅或出差在外，可以把干面包用原来的纸包好，用几张浸透水的纸包在蜡纸外层，然后装进沾了水的塑料袋里，把口扎牢，过一夜就可以吃了。其他易干燥食品的回软都可参照此法。

巧做糖馅

制作糖包、糖三角或其他点心的糖馅，如只用糖，加热后容易膨胀，以至破皮流汤。若在做糖馅时，加入熟面粉等辅料进行调制，就不会出现上述现象。

巧炸馒头片

把馒头切成薄片，打入一个鸡蛋用盐水搅拌，待油大热后，将馒头片蘸上鸡蛋水，然后放入油锅中炸至柿黄色起锅，这样炸出来的馒头片酥香焦嫩，既省油，又好吃。

炸馒头巧省油

准备一碗凉水，把馒头片用水浸透，立即放进油锅炸，浸一片炸一片。这样炸出的馒头片，颜色金黄，外焦里嫩，香甜可口，而且比较省油。

炸麻花巧省油

先将水倒入油锅，水多少按面而定，一般 2.5 公斤面倒 1 碗水。把水烧开后倒油，油开后就可以炸麻花了，这样炸出的麻花既好看、好吃，又省油。

巧做饺子

一、做饺子皮的窍门

做饺子和面粉时，在每 500 克面粉里打入一二个鸡蛋，加适量水将面和匀；将和好的面放在盆中，盖上盖子放 5 分钟。用这样的面皮包出的饺子，即使面和得软点、馅中汤多点或是煮的时间长点，都不会出现饺子的粘连和破肚。这是因为下水一煮，蛋白质收缩凝固，饺子皮较挺括。这样的饺子吃起来爽口、味鲜，且看上去样子好。

二、肉馅肥瘦比例随季节变

天津狗不理包子肉馅特别鲜美，有一诀窍是：拌馅时，冬天肥肉比例大些，夏天比例小些。这样吃起来，夏天不腻，

冬天丰腴，口感鲜美。

三、拌馅的窍门

在制作饺子馅时，不少人为了不让馅里有过多菜汁，常常把水分较多的新鲜蔬菜切碎后用盐杀去水分或用开水焯一下，挤去水分。这样既费事，又使许多营养成分丢失。

省力而科学的方法是：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，混入均匀即可。这样包出的饺子，吃起来鲜嫩、爽口，最大程度地保留了营养成分。

四、煮饺鲜美的诀窍

水烧开前先往锅内放些大葱尖，水烧开后饺子下锅。这样煮出的饺子不易破，煮熟后盛在碗里也不易粘连。

或者水开之后，将适量的食盐撒入水中，盐溶化后再下饺子，盖上锅盖，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这样煮出的饺子既不贴锅，又不粘皮。

巧做彩色水饺

先将芹菜、菠菜用沸水烫一下，去掉其涩味，然后将菠菜、芹菜、胡萝卜切碎，分别煮成浓汤，捞出菜后，用温菜汤分别和面，三块面即分别呈黄绿、绿、桔红三色，再根据用餐口味，调拌四种饺子馅，包成不同形状的水饺，煮熟装盘后，有黄绿、桔红、翠绿和白色四种水饺，色彩鲜艳，形状多样，不仅增进食欲，而且增添喜庆气氛。

翡翠饺子自制法

将菠菜、油菜等菜汁掺入面粉中，煮熟后的饺子颜色像翡翠。饺子要小而精，更能诱人。

巧防饺子馅出汤

包饺子的用菜馅不能有太多的菜汁，于是人们爱把水分较多的蔬菜，挤去其水分后再拌馅。其实这样做既费时费劲，最关键的是又不好吃，而且这样还使许多营养物质被丢弃了，非常可惜。有两个妙法能够解决这个难题。

把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和；再把拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。碎菜先拌上油，就会被一层油膜新包裹，遇到盐分就不容易出水了。这样处理、拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩、爽口，又有较多的汁水。

在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入一个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋中的蛋白质凝固，也或使饺子馅不再出汤，或减少出汤。

另外，再补充说明三点。其一，应先把肉和葱剁好，加上食盐、酱油、姜末和味精等调匀，其中食盐、酱油用量据加入菜馅后的总量而定；其二，切菜时，尽量把白菜切成细细的罗圈形菜丝，再横过来顺着纤维细切，最后把个别的大块剁几下，不要加盐，包饺子之前再拌入肉馅；其三，往菜馅中浇食油时，如果浇的是豆油，要事先将豆油烧开一下，因为豆油中有时会残留低熔点的有害物质，只有当豆油达到200℃的沸点时，其中的有害物质才能基本挥发掉，同时这样也去掉了生豆油味。

巧剁丸子肉馅有很多学问。剁得好，做出的丸子又软又嫩，剁得不好，又粗又老，甚至有时做不成丸子（发散发碎）。剁丸子肉馅有三个窍门：

选料好。剁猪肉馅以前夹心肉为最好，没有前夹心肉，

就要肥瘦比例适当的肉，尤其是肉不能太瘦，太瘦的肉剁馅做出的丸子发柴发木，一般以肥瘦各半为合适，或肥六瘦四亦可。

剁法对。剁馅时要采用“细切粗剁”的办法，就是将猪肉去皮筋，肥瘦分开，都先切成薄片，改切成细丝，再切成细丁，但肥肉应切得比瘦肉细小一些。剁时，粗粗地剁几下，只要剁匀即可，不要剁得太碎，尤其是瘦肉不能剁得过碎，否则，做成的丸子吃起来像木渣。

加料剁。剁馅时，要加一些辅料同剁，以加荸荠为最好，加豆腐次之，加葱、姜汁（即用葱段、姜片浸泡的水）也可，这样同剁才能鲜嫩。剁好后，除加调料（酱油、料酒等）外，还要加点淀粉浆，加以调匀。讲究的不加淀粉浆而加鸡蛋液（特别是加蛋清液）同调，则更加鲜嫩味美、营养丰富。

包粽子、吃粽子的妙方

一、料酒煮叶法

自己包粽子，可在煮粽子叶时加入几滴料酒，这样包好的粽子在食用时，叶子上不易粘上糯米粒，而且放凉后或第二天食用时，其叶也不易粘上糯米粒。

二、水中浸泡法

若暂时不吃，将熟粽子放在煮粽子的水中短时浸泡，可预防粽子叶粘上糯米粒。

三、重新加热法

买回的熟粽子食用时最好重新蒸煮，既干净卫生，又避免不易剥叶或叶上粘有米粒。

巧用高压锅煮粽子

把包好的粽子放入高压锅中，加水，水要漫过粽子的约1~2厘米，盖严锅盖，烧开后扣上限压阀，用中水火煮约15分钟粽子就熟了。

巧制叉烧粽

用猪油把葱结、姜片炒香、捞去葱姜、先后放入250克叉烧丁、25克冬菇丁或香菇丁、50克马蹄丁、1汤匙白糖和适量腌叉烧肉的酱油、炒30秒钟，勾芡后加5克麻油、即成粽馅。将粽味折成斗状，填进糯米，把馅夹入，包成五角方底锥形，扎紧后上锅，煮熟即成。

巧制小蚝粽

用猪油煸炒100克猪肉糜、出香味时放入75克小蚝（淡盐）及少许葱、姜末、白糖、精盐，炒1分钟，加些白胡椒粉，炒匀后勾芡，即成馅心。将粽叶折成斗状，填入糯米绿豆瓣，夹入馅心，扎成五角方底粽子状，煮熟即可食用。

火腿肉粽自制法

用25克猪油将少量葱末、姜末炒黄、捞去葱姜，先后放入50克火腿肉丁、25克猪肉糜、25克冬菇丁、适量白糖和盐、翻炒30秒后勾芡，再淋上麻油，即成馅料。将粽味折成斗状，填进浸泡过的糯米，夹入馅料，包成五角方底锥形，扎紧后煮熟。

百果粽自制法

将青梅、菠萝肉、冬瓜条各25克用白糖水煮、沥干水分，

用白糖腌渍 24 小时，再加入葡萄干、胡桃仁、瓜子仁、红绿丝各 15 克，制成百果馅，取粽叶折成斗状，填入糯米、百果馅、扎成五角方底锥形，上锅煮熟，即可食用。

豆沙粽自制法

将 500 克豆沙用 250 克猪油炒匀炒透，加 250 克糖，出锅后加少量糖桂花，将粽叶折成斗状，填进糯米和豆沙馅，包成五角状方底粽子状，扎紧后煮焖至熟。

咸肉粽自制法

用 250 克咸肉条作馅料。将 750 克糯米绿豆瓣和 50 克花生瓣，浸泡后拌匀，将粽叶折成斗状，把馅料夹在糯米中，包成五角方底锥形，扎紧后上锅煮熟。

咸鸭蛋粽自制法

用咸鸭蛋作馅料。取粽叶折成斗状，填进糯米绿豆瓣、花生瓣、把咸蛋夹在糯米中间，包成五角方底锥形，扎紧上锅煮熟食用。

腊肉粽自制法

取 750 克糯米绿豆瓣、25 克花生瓣拌匀，将 250 克腊肉丁作馅，包成五角方底粽形，扎紧上锅，煮熟后即可食用。

巧用高压锅做面包

用发酵好的软面加碱后，再加入适量的牛奶、白糖、鸡蛋，把面揉透。在高压锅底部涂少量食油。把揉好的面用饭勺做成面包形放入锅内，盖好锅盖，3 分钟后把面包翻个，扣上限压阀，再加热 3 分钟下限压阀放完气后再开锅盖。这

种做成的面包既松软又香甜。

汤团烤食法

将汤团放在抹有底油的铁盘中，放入烤箱或烤炉里烤熟，白糖佐食，无油腻感，清香甘甜。

汤团蒸食法

在盘底抹一层油，放一层汤团，入锅内蒸熟，取出换盘，白糖佐食，香醇柔软。

巧煮红薯

水煮开或蒸笼冒热气时，马上将红薯放下，使它的表皮在短时间内煮成半熟。然后用文火烧，使锅中的水不沸腾。因为红薯中的淀粉酶在 60 摄氏度左右时能促进淀粉很快转变成糖。这样烧 10 多分钟后，再用旺火煮熟，红薯特别香甜糯软。

巧煮玉米棒

秋天，人们都喜欢煮玉米棒吃。可是，有的人吃完老玉米后，出现腹部不适，甚至出现腹泻。巧用食用碱能帮忙。方法是：在煮玉米棒时，加一点食用碱，就不会出现上述情况了。因为，老玉米中含有丰富的尼克酸，不能被人体直接吸收和利用。而在煮玉米棒时加点碱，使尼克酸发生化学反应，由结合型转为游离型，人体就容易吸收利用了。

巧煮豆沙

煮豆沙时，将一粒玻璃弹子放入锅内，可使汤水不断翻滚防止豆沙烧焦，但不宜用于瓦锅，以防打碎。

巧煮元宵

一、旺火煮

先要用旺火把水烧得滚开，然后把元宵下到锅里，立即用勺徐徐推动，使元宵旋转不粘锅。

二、慢火煮

待元宵浮起后，改用慢火。否则，元宵不断翻滚就会破裂。

三、加冷水

在煮的过程中，每开一次锅就要加点冷水，使锅里的元宵保持似滚非滚状态，开二三次后，再煮一会就熟了。

巧炸元宵

下锅前先用针在元宵上扎一个小眼，这样可以防止元宵在油锅里崩裂或糖馅外流。另外，炸时要用微火温油，这样炸出的元宵香甜可口，皮焦里嫩。

巧做粢饭糕

将剩饭用饭勺打散，撒上适量的盐和味精，如喜欢甜食，放点糖。手上蘸点素油，用力把饭揉碎，握紧后压扁放入油锅烹炸，几分钟后，即成了外脆内糯，香喷可口的粢饭糕。如果在剩饭中放点葱花、花椒粉，就成特色风味的粢饭糕。这种粢饭糕耗油少，又处理了剩饭，不致天天早餐吃泡饭倒胃口。且不费时，比市上买的香脆糯嫩。

巧煎锅贴

将压力锅烧热后，放适量油抹匀，把包好的生锅贴摆在锅底。半分钟后，向锅内洒点水，盖好锅盖，加上限压阀，过2分钟后取下限压阀，放完气，锅贴就熟了。

巧去切面碱味

买来的切面，有时碱味很重，只要在面条快煮好时，适量地加几滴醋，就可以使面条碱味全消，颜色也可以由黄变白。

巧煮粥

煮粥时，常会发生溢出锅外的现象，不但洗刷不便，而且浪费了很多营养成分。如果在煮粥时加点食用油，即使火急一些，米汤也不会溢出锅外，同时煮出的米粥更加香甜可口。

巧熬豆粥

熬豆粥时，应该先把豆和米淘净，将米另泡在盆里，锅里先添入熬粥用水总量的1/3，烧开后放入豆子。煮5~6分钟后，点入一碗凉水，使浮在水面的豆子沉到锅底，再用小火煮5~6分钟，豆子就能吃透水涨发起来。这时可以将锅里的水加足，用大火煮，待豆子将要开花时放进米，中火将粥熬烂。这样熬豆粥，既能分别掌握好豆和米开花的火候，也比较节省火力。

巧煮“腊八粥”

先煮黄豆、红豆、绿豆、豇豆、豌豆，开锅后，加碗冷

水，使浮在上面的豆子沉到底，再用文火煮 5~6 分钟，豆子就能吃透水涨起来，待要开花时，将淘洗的大米、小米、糯米等用中火熬沸，再用小火熬烂。在熬豆时，还可加入花生米、核桃仁、红枣、炒芝麻和桂圆等。

巧煮面条

第一，煮面条时，可在水中加少许食盐，一般每 500g 水加盐 15g，这样煮出的面条不易糊烂。

第二，煮面条时，在水中加一汤匙油，面条就不会粘连，而且还可以防止面汤起泡沫、溢出锅。

第三，煮挂面、干切面时，不要用旺火。因为挂面、干切面本身很干，用旺火煮，水大热，面条表面形成粘膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向内部传导。同时由于旺火催动水沸开，产生动力，面条上下翻滚，互相摩擦，表面的粘膜被摩擦掉，糊化在汤里，更降低了水的渗透性。这样煮出的面条发粘，会出现硬心。

相反，如果用慢火煮或煮时放点凉水，就有了让水和热量向面条内部渗透传导的时间，能很快将面条煮透、煮好，并且汤清、面好。

湿切面，抻面、家庭擀的面条，应该用旺火煮，煮时点 2 次水就可以了。

小豆速熟法

将挑好的红小豆或绿小豆放进保温瓶里，灌上开水盖好，过 3~4 小时后豆粒涨大变软，倒出来下锅就很容易煮烂了。

巧和面

将水缓缓倒入扒出凹槽的面粉中，边搅拌边添水，待水被面粉吸干后，双手搓拌面粉，使其呈不粘盆的众多小面片。继续添水，要量少长流，使小面片不断合并“长大”形成较硬的小面团。将小面团在盆内搓擦，收容剩余的小面片，同时双手略蘸冷水，除去手上面片。在小面团上轻拍冷水，揉成不粘手的光面团。“不粘盆”、“不粘乎”即“两不粘”。

巧做刀削面

自制的刀削面，可先将 50 克肉片，100 克青菜和酱油、葱花、姜末、味精、精盐、胡椒面兑汤烧开。把面扒成一个坑，打 2 个鸡蛋，用水合成硬面团，擀成薄面片，卷在木棍上。左手托面，右手持刀，从上往下，往汤锅时削，煮熟后即成。

巧做炸酱面

将肥、瘦猪肉分别切成小粒，加入生粉、生油腌拌，再在花生油中爆香，加入磨豉酱，略炒匀，即注入一碗清水，沸后加入海鲜酱、辣椒酱、红辣椒末及糖、盐、味精等调料，煮沸即成炸酱，淋在面上，即可食用。

打卤面自制法

先将 25 克肉片略煸炒一下，再放入清汤，加入海米、木耳、黄花、酱油、盐、味精等，烧开后撇去浮沫，勾芡，将半个鸡蛋打散淋上，加点麻油，浇在 250 克面条中拌和就成了打卤面。

过桥面自制法

准备好一锅热母鸡汤，表面带油。氽鲜料如鸡、虾、鱼、腰、肝等切成薄片，越薄越好，放入热汤内一氽即熟，随即拌入面条食用。

冷面自制法

自制冷面，煮面时要求火大、水多，先将面条放在沸水中煮至七成熟，倒出过冷水；另烧一锅沸水，放入面条泡至熟透，捞起沥干水分，并使之散开，拌入适量熟油防粘结，冷透后加花生酱、芝麻酱、麻油、米醋、虾子酱油、味精等调料拌匀，加上各色菜肴作浇头，即可食用。

担担面自制法

500克面条需要麻酱50克，麻油25克，酱油100克，猪油50克，辣椒油75克，味精5克，芽菜50克，葱25克，醋少许。先将麻酱加麻油调稀，加上各种配料，分碗盛好，面条煮熟后，分别装入碗内。

巧蒸面食

蒸面食前，按常规应在锅上铺一层屉布，将馒头、花卷之类的待蒸面食放置好。但是蒸后的屉布上粘了许多面食残渣，既浪费粮食，又不便洗净。如果在面食上锅前，在蒸锅锅屉上面均匀地涂一层猪油或花生油，然后直接将面食放置其上，那么，面食熟后将不粘锅屉，锅屉上的油渍也好清洗，省了屉布，一举多得。

巧做狗不理包子

先制馅心，将 500 克肥瘦适宜的猪肉剁成碎块，放 5 克姜末搅匀，再加 150 天津酱油，顺同一方向加水搅粘糊状，加葱末 50 克、味精 5 克和麻油 50 克。再将 1 公斤面粉调成面团，天冷用 3 成水和 7 成发酵面调，天热则各一半。搓条下剂，一般每 50 克 4 个，包时收口捏 16~18 个褶，用旺火蒸 7~8 分钟即可。

巧做镇江汤包

自制镇江汤包，先将 1 公斤瘦猪肉剁碎，放酱油、姜末、黄酒、白酒、炒熟擀粉的麻仁及白胡椒粉、味精、麻油等，搅拌均匀。鸡去头去爪和内脏、煮 10 分钟，凉水冲洗，和肉皮、葱、姜、料酒一起，煮烂，捞出鸡，去葱姜、肉皮剁碎，放入肉馅内，再拌匀冷冻。按 50 克 3 个的分量，将面团擀成皮，收拢成圆形包子。蒸 10 分钟即可蘸醋、姜丝吃。

巧除饭焦味

一时不慎，烧糊了饭，可用下法补救。

改为小火，在米饭上面放一块面包皮，盖上锅盖，3~5 分钟，糊味即可除去。

将锅端离火源，剥一根葱插到锅底，盖好锅盖，闷 2~3 分钟，打开锅盖，焦味即可消失。

用锅铲将焦糊处向上掀下，倒入冷水，继续加热，焦糊味可减轻或消失。

巧用鲜酵母

一、用量

面粉 2 斤，市场上出售的鲜酵母半块或小袋活性干酵母半袋，水 1 斤。

二、方法

将鲜酵母或干酵母用 30℃ 左右的温水 1 斤溶化成乳浊液（稀汤状），加入面粉 2 斤，用手上下翻动，揉成面团，用温布盖好，放在温暖处（夏天室温高，放室内就行），让其发起，大约 2 小时就可以发好（面团内充满蜂窝），这时揉和均匀，不需要加碱，做成所需要的形状，上屉蒸熟。

巧煮绿豆

绿豆很不容易煮烂，里面往往会有些“石豆”，可选用下面的方法解决。

先将绿豆洗涤，控干，倒入沸水中，水只没过绿豆一指即可。等到水快煮干时，再放入滚开水，然后把锅盖严，煮上几十分钟，绿豆便可煮烂，且颜色仍然保持原有的碧绿色。

将挑好洗净的绿豆放进保温瓶里，灌上开水盖好，过三四小时后豆粒涨大变软，再倒出下锅煮，就很容易煮烂了。

在煮绿豆前，把要煮的绿豆先在铁锅中炒 10 分钟左右，然后再煮，很快就会将绿豆中的“石豆”也煮烂了。

巧煮青豆

青豆类，可包括豌豆、蚕豆、扁豆等，它们未变老时都嫩绿可口。要想在煮熟以后仍保持其色泽，可在煮时添加一点食盐，这样既可以保持其绿色鲜艳美观，又可以减少维生

素 C 的损失。

巧做煎食

煎制食品前，锅应洗净并加热，烹调时应用小火，煎的过程中要经常加油（熟油），切忌老将食品翻身。

巧炸食品

炸制食品关键是掌握好油温，不同的菜应用不同油温炸制，当油面由四周向中间翻动，没有油烟，为 3~4 成热时，油温估计在 100 左右，此时可炸花生米、蛋松等；当油烟开始升起时，为 5~6 成热，油温估计在 170 左右，可炸咕老肉、松鼠桂鱼等；当油面趋于平静，出现较大量油烟时，为 7~8 成热，油温估计在 200 左右，可炸糖醋排骨的第二遍（第一遍时油不能太热）等。可见，食品外胎里嫩的奥秘也在于用不同温度的油炸了两遍。

煮鸡蛋巧防破裂

煮鸡蛋时经常出现蛋壳破裂、蛋白溢出现象，这是由于突然加热，蛋壳内膨胀的空气不能迅速透过蛋壳大端的气孔造成的。

如果用针在大端刺一小孔，鸡蛋加热时空气的针孔泄出，便可以防止蛋壳破裂。

鸡蛋应该放在冷水中加热煮熟。

在水中加些食盐，也可以防止蛋白溢出。因为溶化的食盐可以加速破裂处的凝结作用，并可以封闭裂缝。

熟鸡蛋巧剥皮

蒸鸡蛋法。蒸鸡蛋并非蒸蛋羹，而是将鸡蛋外皮清洗干净后，放在蒸锅屉上加热，当蒸锅上气后大约5分钟带皮鸡蛋理被蒸熟了。让其自然冷却后不必浸凉水便可轻易剥下蛋和蛋膜。

淡盐水法。在煮鸡蛋的水中放少量食盐，煮熟后不需用冰水浸泡，便可以轻松地给鸡蛋脱去“外衣”。

巧炒鸡蛋

炒鸡蛋时，加少许凉开水，可起到防炒老的作用。具体方法是把鸡蛋打在碗里(一般都不宜用铝制器皿)加入熟油、盐、凉开水(加1/10的水)，用筷子搅透，打匀，然后按普通的方法炒即可。

炒鸡蛋时，若是滴入几滴酒，可使炒出来的鸡蛋更香。

炒鸡蛋时，可以用羊油来炒。炒出的鸡蛋味道鲜美且无异味。

炒鸡蛋时，如加入少量的砂糖，可使蛋制品变得膨松柔软。这是因为在蛋白质里加入砂糖，使蛋白热变性的凝固温度上升，从而延缓了加热时间所致。另外，砂糖具有保水性，也能增加蛋的柔软程度，使之更鲜美可口。

巧打鸡蛋

打蛋时，要用筷子慢慢搅拌，如太用力，蛋汁起泡会失去原有的弹性。蛋汁倒入锅内，不要急着搅动，若蛋汁煮开冒泡，用筷子把气泡戳破，以除去里面的空气，否则蛋会变硬。用这样的方法炒出来的蛋细嫩柔滑。

巧做荷包蛋

将洁净的炒锅放在中火上烧热，放少量油，敲入一个蛋，等底层结皮，用铲子将蛋的一半铲起包裹蛋黄成荷包形。两面煎成嫩黄色出锅（此时，蛋黄基本是生的），放入另一只已经准备好的调味汤汁中。将荷包蛋全部煎好。将汤锅端到旺火上，加适量葱花、酒、盐、味精，烧沸后改用小火，约 5 分钟后，硬则为熟。要注意：

荷包蛋煎一个就用铲刀将蛋铲起放汤锅中，不能放入无汤汁的盛器中，以免压破。

如果荷包蛋多的话，汤锅底最好垫几张菜叶，以免粘底。汤锅中的汤汁量适中。

煎蛋时，要根据动作快慢，灵活掌握火候，必要时可暂时离火操作。

巧煮五香茶叶蛋

先将蛋洗净，入锅煮至熟，取出浸入冷水中片刻。然后，将蛋壳轻轻击碎放入大砂锅里，加进适量的桂皮、八角、小茴香、酱油、盐、味精、糖、酒、水和红茶叶末，每 0.5 公斤蛋放茶叶末 2~3 钱，用纱布包扎好同煨 1~2 小时后，再沉淀 1~3 天，使茶叶、酱油等调味品渗透蛋内。食用时再煨热，蛋呈棕黑色，香味四溢，美味可口。

巧摊蛋皮

热锅后，火要小，油宜少。先在蛋汁中加少许盐及味精。下锅速效地锅端起来旋转，使蛋汁均匀地贴在锅边。等蛋皮表面差不多凝固后，用一根筷子自蛋皮的一侧卷入提起来。

要先翻一半，再慢慢翻边。等冷却后切成蛋片或蛋丝。这样制作的蛋皮鲜艳美味可口。

巧做蛋羹

盛蛋羹的容器内壁涂上一层油，然后再加入蛋，加开水，再加调味品，搅打均匀后上笼蒸熟。在蒸制过程中，可将蒸锅稍偏放在炉上，这样可避免锅内水蒸汽凝成的水滴在蛋羹内，使之沿锅壁流口锅底，以保证蛋羹的质量。吃完蛋羹的内壁很干净，也易清洗。

另一种做法是用鸡蛋一斤、面粉半斤、白糖半斤，先把鸡蛋打碎放入盆中，再把白糖倒进鸡蛋内，然后用筷子朝一个方向用力搅拌，一直把鸡蛋搅得由黄变白，筷子插进去不倒，就算搅拌成了。这时再把面粉倒进去和鸡蛋一起搅拌好。就可以放进事先准备好的铝饭盒或其他盛器里进行烘烤或蒸。一般烘烤的比蒸的味道要好些。

巧做奶油味蛋汤

将两个鸡蛋调匀，用猪油炒，蛋液快凝结时，放入适量白开水，然后用旺火烧至呈乳白色，倒入装有调料的汤碗内，便成味鲜可口、香味浓郁的蛋汤。在炒鸡蛋时，如炒成圆饼状，再加水烧煮，不但味美，形状也美。

巧做蛋花汤

将蛋汁倒在漏勺上，蛋汁就会经洞均匀地流入汤中，形成薄薄的一层而凝固，这样做出的蛋花汤柔嫩可口。

不太新鲜的蛋，下锅易散，如在汤里滴上点醋，蛋汁下

锅就能形成漂亮的蛋花。

巧煮豆浆

将豆浆粉按需用量放在碗里，要像搅芝麻酱那样，先往豆浆粉里加少量的凉水，边加边用筷子搅拌，直到把所有的豆浆粉搅拌均匀。然后，继续加凉水搅拌，把它稀释成糊状。这样做，能防止直接加水稀释出现的固块和不均匀等问题。接着把要用于熬豆浆的水用锅加热，水稍温和时，就把搅好的豆浆糊倒进去，搅拌均匀，熬到开锅，煮到没沫了，就成了鲜美可口的豆浆了。应注意的是不要把水烧开后，再倒进豆浆糊。

巧剁丸子肉馅

剁丸子肉馅有很多学问。剁得好，做出的丸子又软又嫩，剁得不好，又粗又老，甚至有时做不成丸子（发散发碎）。剁丸子肉馅有三个窍门：

选料好。剁猪肉馅以前夹心肉为最好，没有前夹心肉，就要肥瘦比例适当垢肉，尤其是肉不能太瘦，太瘦的肉剁馅做出的丸子发柴发木，一般以肥瘦各半为合适，或肥六瘦四亦可。

剁法对。剁馅时要采用“细切粗剁”的办法，就是将猪肉去皮去筋，肥瘦分开，都先切成薄片后切成细丝，再切成细丁，但肥肉应切得比瘦肉细小一些。剁时，粗粗地剁几下，只要剁匀即可，不要剁得太碎，尤其是瘦肉不能剁得过碎，否则，做成的丸子吃起来象木渣。

加料剁。剁馅时，要加一些辅料同剁，以加荸荠为最好，

加豆腐次之，加葱、姜汁（即用葱段、姜片浸泡的水）也可，这样同剁才能鲜嫩。剁好后，除加调料（酱油、料酒等）外，还要加点淀粉浆，加以调匀。讲究的不加淀粉浆而加鸡蛋液（特别是加蛋清液）同调，则更加鲜嫩味美、营养丰富。

巧食方便面

方便面若是食用方法不当，便会出现夹心和泡不软的情况。这里将正确的食用方法介绍如下：

先把碗用开水烫一下，放入方便面。用沸水把面没过，盖上盖焖五分钟；或者用沸水煮开 1~2 分钟，再焖 2~3 分钟。加入汤料拌匀就可食用，不用汤料，自己配些香油、食盐、酱油、香菜、味精、葱花等也可。

巧煮火腿

煮火腿时常常遇到这种情况，肉煮熟了，可是皮还没有煮烂。巧用白糖能帮忙。方法是：在火腿下锅前，将火腿的表皮涂些白糖，然后再下锅煮。经过这样巧妙处理的火腿，不仅皮容易熟烂，其味道比不涂白糖的火腿更加鲜美。

第四章 烹饪技巧

烹饪技术中的刀工

刀工的基本要求是粗细一致，厚薄均匀，长短相等，互不拖连。至于切制形状，一般有如下几种：

段。鲥鱼、青鱼、带鱼、黄鳝等，可切段烹调。

块。有大方块、小方块、圆柱块，三角块等等。一般来说，烧焖、炖的块宜大些；烤、熘的块不宜太大；炒、爆的块应小些，有的还可加切花刀，如腰花。

片。一般说，余的可薄些，炒的可稍厚，烧的更厚些。

丝。切丝，除了要切得粗细均匀、长短一致外，还要掌握原料的特点。如鱿鱼不宜直切，横切炒的较嫩；牛肉筋多较老，也需横切；猪肉要顺着纤维纹路切，鸡肉较嫩，应顺丝切。

丁。较大的块叫丁，如爆鸡丁。小的称糜，多用于配料调味。

茸。先将原料切细，再用刀背捶，要求细而匀。捶前须将皮、筋去尽，表肥互搭。制鸡茸、鱼茸，还应搭配适量的猪肥膘肉，以增加粘性。捶时最好在砧板上垫一张肉皮，以免沾上砧屑。

宜用铁锅烹饪

铁锅的表面，在空气中会形成一层氧化铁。用铁锅炒菜，

加热 5 分钟后，能使菜肴增加 2 倍的含铁量；如果加些盐和醋，铁的成分可以提高到 15 倍。因此，用铁锅烧菜做饭，能补充人体每日所需的铁质，可以减少缺铁引起的贫血症。

几种简便的烹调应急法

炒菜时盐放多了，可加些白糖。醋放多了，可将皮蛋一只捣烂拌入。

苦瓜太苦，可滴入白醋少许。

辣椒太辣，可放鲜蛋 1 只或豆豉数粒同炒。

汤过于油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，再放少许香菜。汤太咸，面而不宜兑水时，可放几块豆腐或切几片西红柿入汤内。

炒菜时不慎油锅冒火，可以洒一把盐，便能灭火。

小菜过咸或过辣时，将小菜切好浸在酒水里（酒水各半），可冲淡咸味或辣味，且使味道更鲜美。

炒鸡蛋、鸭蛋时滴几滴酒，可以使炒出的鸡、鸭蛋又香又嫩，又没腥味。

做鸡蛋汤时，打开的鸡蛋如不大新鲜，下到锅里就易散开，如先往沸汤锅里上点醋，蛋汁下锅就能形成漂亮的蛋花。

用开水氽烫过的芸豆、豆角，为保持其鲜绿的颜色，捞出后可撒上些盐。

烹调巧配菜

主次分明：两种以上原料构成有主料、辅料之分，如咖啡鸡块，鸡块是主料，应当多些；土豆是辅料。也有不分主次的，如炒三鲜，三者用量相近。

营养成分：把几种营养成分不同的原料搭配在一起，使菜肴营养更丰富全面。

形状匀称：块、片、条、丁基本做到整齐、均匀。

色彩悦目：配色有“顺色”和“异色”之分，“顺色”以一种颜色为主调，配以相近的色彩，“异色”则以不同的色彩的反衬主料。

口味调和：各种原料的口味要互相配合、协调。

烹调蔬菜窍门

一、合炒配菜，养分互补

每种蔬菜都有自己特有的养分，如胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，柿子椒中含有大量的维生素 C 等。如在炒菜前，将各处蔬菜按养、颜色、味道等合理搭配，同炒一锅，则不仅色香味俱全，而且可使炒得的蔬菜中含有更多的营养。这比单一地炒某一种蔬菜效果要好得多。

二、拉送扬接，颠锅一绝

颠锅可使锅内菜肴全部翻身或连续翻动移位，以热和裹汁均匀。颠时以腕力为关键，先用拇指发力将锅略往身子这面拉动，然后用其余四指将锅略向前送，边送边顺势向上一扬，锅内的菜肴便离锅翻身，以锅寻菜将锅向上一接，便完成全套动作，只要干净利索，便能在亲友面前露一手。

三、巧用油温，事半功倍

油温通常用“成”表示，一二成时锅底中部略有小油泡泛起；三四成时油面开始波动，但无油烟；五六成时波动加剧，油烟开始上升，七八成时油面趋于平静，油烟滚滚上升。

炒菜时若原料块形大、数量少，使用低成油温可延长加热时间，使其受热均匀；若原料块形小、数量多，可相应提高油温。一般烹炒时油温用五六成，滑溜时用四五成，烹炸挂糊或爆炒溜炸时用七八成。

四、热锅凉油，不易巴锅

先把锅刷洗干净，放在旺火上烧热，待锅底烧热后倒入凉油在锅内涮一下，倒出，再重新放入适量凉油，下为煸炒。如此，操作者拥有瞬间的缓冲时间将原料炒散，可使浆过的肉类菜肴受热均匀、松散脆爽、质嫩不绵，且不易巴锅。

五、加盐防溅，梦想实现

为了实现炒菜时防止热油外溅的“梦想”，可以把炒菜放盐这道工程提前，即加入食用植物油后便放入炒此菜所需要的食盐，然后再炒菜，食油便不易外溅了。

六、糖中加盐，甜中更甜

在烹制加糖菜肴或配料中食糖比例较高，如做糖醋鱼、糗豆馅、番茄西红柿、熬制技线糖浆等时，加入少许适量的食盐，不仅消除了菜肴中的甜腻，而且口感纯正甜中更甜。下面举例说明此窍门的增甜效果。吃菠萝时，将用水果刀盘旋雕挖后云除全部凸出果皮和凹陷果眼的菠萝横切成圆片，然后须用盐水浸泡片刻才能食用。其原因有二：一来去除使口唇涩麻的皂素，二来使菠萝增加甜味，吃起来甜中更甜。

蔬菜要尽量采用急火快炒，可减少维生素 C 的损失。西红柿经油炒三四分钟，纷繁保存率达 94%，大白菜油炒 15 分钟左右，维生素 C 的保存率仅剩 57%。为使菜梗易熟，可在快炒后加少许水焖熟。如要整片长叶下锅炒，可在根部划

上刀痕。

煮菜时应将菜放在热水中煮，不应放在冷水中煮。如土豆放在热水中煮熟，维生素 C 损失约 10%，放在冷水中煮要损失 40%。

做菜要加锅盖，免得溶解在水里的维生素随水蒸汽跑掉。

蔬菜不宜采用焯的办法。有些人在炒菜时，为了去掉涩味，喜欢放在热水中煮一下再捞出来，挤去菜汁，然后再炒。这会使蔬菜中大部分无机盐和维生素损失掉。如果必须要焯，焯好的水最好尽量利用。如做水饺的菜，焯好的水可以适量放在肉馅里，这样，既保存营养，又使水饺馅味美有汤。

烹调蔬菜时，加点菱粉类淀粉，使汤变得稠浓，不但可使食品美味可口，而且由于淀粉含谷胱甘肽，对维生素有保护作用。烧荤菜时，在加了酒后，再搁点醋，菜就变得香喷喷的。炒素菜如豆芽之类，适当加点醋，味道好营养也好。因为醋对维生素也有保护作用。

蔬菜尽可能先洗后切，避免用水浸泡。切块要大，切得越细小、烹调和保存时间越长，蔬菜中的维生素和无机盐损失就越我。

蔬菜尽可能做到现炒现吃，避免长时间保温和多次加热。

炒菜时，不慎油锅冒火，撒一把食盐进锅，便能灭火。

炒鸡蛋时往打好的蛋液里加几滴醋，这样炒出来的鸡蛋则松嫩，鲜美可口。

在炒黄豆芽时若先加点黄油再放盐，可去掉其豆腥味。

食用海带时先放一小匙醋在水中煮一下，使海带柔软，或把海带蒸半小时再用水泡，食用时又脆又嫩。

煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解，增加汤的营养，味更鲜美。

如在炒菜时加点开水，则炒出来的菜脆嫩，若是加冷水炒出来的菜不仅又老而且又疲很不好吃。炒菜花时加几滴牛奶，菜花就显得特别白嫩。

炒辣菜如果太辣，这时加点醋可减少辣味。

煎荷包蛋时待煎得将熟未熟、蛋黄即凝之际，浇上一匙冷开水，荷包蛋熟后又黄又嫩。

炒菜要旺火急炒。不然，维生素损失太多。有人做过实验，大白菜旺火急炒 8 分钟，维生素损失率为 6.2%的；中火慢炒 12 分钟，维生素损失率为 31%。如果炒后再煮，维生素损失率为 76%；如果煮 20 分钟，维生素只能保留 30%。

蔬菜加热到 60℃，维生素开始破坏，到 70℃，破坏最严重，到 80℃ 以上破坏率反而下降。所以，旺火急炒能使蔬菜很快达到 80℃ 以上。这样能保存蔬菜中的维生素。炒菜时若加点醋，有保护维生素的作用。

营养丰富的蔬菜

蔬菜营养成分的丰富程度是以其所含的胡萝卜素，核黄素、抗坏血酸和无机盐这四种主要营养成分的多少来划分的。

甲类蔬菜包括所有的野菜及绿叶菜，如菠菜、小白菜、油菜、黄花菜、香菜、芹菜、包心菜等等，凡是叶子呈绿色的菜均属甲类。

乙类蔬菜分为三个等级：乙类一等包括所有的鲜品及黄豆等，如鲜芸豆、豌豆、蚕豆等。乙类二等包括胡萝卜、大

葱、蒜、西红柿、辣椒。三等包括大白菜和某些菜花。这类含水分较多，含上述品种营养成分的量相对就少一些。

丙类蔬菜指马铃薯、南瓜等。根茎类则属于丁类蔬菜。

根据人体每天对胡萝卜素、核黄素、抗坏血到和无机盐的需要量。一般成人每人每天需要 0.5 公斤甲类或乙类蔬菜，最低限度需要 0.15 公斤，在有肉、蛋、鱼之类的副食品时，每天也应保持 0.25 公斤以上。与此同时，还应注意蔬菜品种的多样化。

做酸菜的窍门

凉拌。先把酸菜切成丝，然后加入一点糖、香油、酱油拌匀，就能食用。

余汤。在骨头汤内加入少许酱油，把酸菜切成长丝，放入锅内煮一会儿就能食用。

炒酸菜粉。要先把酸菜切成丝，加入粉条，肉丝同炒，味道鲜美可口。

烹调用糊巧配制

全蛋糊：用 100 克鸡蛋、75 克淀粉调制而成，用于炸、溜等，一般不用于上浆。

蛋清糊：用 100 克蛋清、110 克淀粉调制而成，主要用于软炸。如上浆用，即在主料中用蛋清、淀粉加适量的盐拌匀，但淀粉用量减半，适用于滑炒、滑溜等。

蛋泡糊：用 4 个蛋清快速甩搅出泡沫，加 50 克淀粉调制而成，多用于松炸、甜菜、不作上浆用。

面粉糊：用面粉、少量苏打粉、水、盐等调制而成，可

用来炸鱼虾。

水粉糊：80 克淀粉加 70 克水拌成，主要用于干炸、干溜。如上浆用，可直接在主料中加淀粉、水和调味品拌匀。

发粉糊：用面粉、少量发酵粉、水调制而成，有涨发作用，多用于松炸。

脆糊：取 75 克酵粉，375 克面粉，65 克淀粉，10 克精盐，加入 550 克水调匀，发酵 4 小时，用前再加 160 克油、适量碱水搅匀，静置 20 分钟即成，多用于炸制菜肴。

苏打浆：取 50 克蛋清、50 克淀粉、10 苏打粉、10 克盐、75 克白糖，加水 150~300 克，一同拌匀，多用于浆肉类菜肴。

做汤鲜香可口的办法

一般家庭做汤的原料是猪骨、牛羊骨或者蹄爪之类。如何烧制汤才能鲜香可口呢？

制汤的骨头类原料要在冷水时下锅，而且在烧制中途不要加水。这是因为猪骨等原料，除骨头外，多少还有些肉，有的人为了要熟得快，一开始就用水或开水往锅里倒，这使肉骨头的表面骤然受到高温，这使肉骨头的表面骤然受到高温，外层肉类的蛋白质便会突然凝固，从而使内层的蛋白质不能再充分地溶解于汤中，汤的味道自然不如放冷水烧出的汤味道鲜。

不要早放盐。因为盐有渗透作用，最容易渗入佐料，使其内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。酱油也不宜早加，葱、姜。料酒等作料所加的量也要适宜，不要多加，否则会影响汤汁本身的鲜味。

要使汤清，必须用文火烧，加热时间宁可长一些，使汤呈沸而不腾的状态，并注意撇尽汤面上的浮沫浮油。因为如果让汤汁大滚大沸，会使汤中蛋白质分子的运动激烈，碰撞频繁，以至凝成许多白色颗粒，汤汁就浑浊不清了。

熬浓汤时，巧加土豆泥。熬制浓汤的习惯做法是加入一定量的细淀粉，不过这种简便的做法只能节省时间和工序，不能使浓汤更加鲜美。如果把新鲜的土豆去皮、蒸熟、捣成土豆泥，然后放入烹制的汤水中，使之溶为一体，鲜美效果将大不相同。其实，土豆的块茎内含有大量淀粉，只不过未经提炼，原汁原味罢了。

煮骨头汤时，最好在水中放一些醋。醋能把其中的钙和磷溶解在汤里，增加汤的营养，同时还可以保存汤中的维生素（加点淀粉也可减少维生素的损失）。

熬鱼汤，滴奶，肉白汤鲜。熬鱼汤时，向锅里滴几滴鲜牛奶，汤熟后不仅鱼肉嫩白，而且鱼汤更加鲜香。

利用下脚熬鲜汤

菜谱中常出现“鲜汤”、“高汤”等用料，家庭中哪来的“鲜汤”？下面介绍几种用下脚熬制的各种鲜汤。

素清汤。用香菇根、黄豆芽、笋根、笋衣、扁尖根等，加上3倍水，煮沸，撇沫，投入葱结，用文火焖煮1~1.5小时，沥出汤汁。

清鸡汤。鸡骨、鸡壳、鸡头脚（或鸭头脚）1000克，加水3000克，加葱结、姜片，待沸撇沫，喷上黄酒，焖煮2小时，用竹箩或白细布滤出汤汁。

清肉汤。猪骨、猪皮、大腿骨等，加4倍水，加姜片和葱结，煮沸撇沫。喷上黄酒，煮2~3小时，滤出汤汁。

清鱼汤。用料为鱼头、鱼骨约1000克。清水煮沸后，下鱼骨、鱼头，滴入数滴醋精，再煮沸捞起洗净，另加清水2000克，以及姜片、葱结、芹菜数根（也可打成结），烧沸撇沫，熬煮1.5小时，最后撒入少许胡椒粉，滤出清汤。

海蛭汤。海蛭50克，用纱布包裹后，加水250克，再加入姜2片、葱结1只，沸撇沫，加黄酒少许，熬煮1小时，滤出汤汁。

奶油清汤。黄油50克，用文火烧溶，徐徐加入面粉50克，拌匀后离火，倒入沸牛奶200克，搅拌均匀后，倒入清鸡汤1500克，一边煮一边搅拌，熬至稠粘起锅，待冷却后浇上少许鲜奶油即成。可用作西式奶油蘑菇汤、奶油素菜汤等基础汤。

做菜需要用的调味品

做菜需要调味品。菜肴中适量加入调味品，可解除某些原料的异味，增加菜肴的香味和色泽，达到色、香、味俱佳的要求。

调味品分单一和复合两类。单一的有咸（如盐）、酸（如醋）、甜（如糖）、辣（如胡椒、辣椒）、香（如麻油、丁香）、鲜（如味精、虾仁）等多种调味品。复合的有酸甜味（如番茄酱）、矩咸味（如甜面酱）、辣咸味（如豆瓣辣酱）、香辣味（如咖喱汁）等多种调味品。

家庭烹饪的调味诀窍

要因料制宜：要突出新鲜原料本身的美味。例如，新鲜的鸡、鸭、鱼、肉、虾、蔬菜等，匀不宜用太甜、太咸、太酸太辣的调味品，以免损害原料的天然美味。

对带有腥臊味的牛羊肉、内脏和某些水产品，要酌加较多的调味品以去腥解臊。

本身缺乏显著滋味的原料，要适当增加调味品以补其不足。踉中海蜇、海参、木耳、鱿鱼、萝卜、豆腐等，调味时要尽量使用鲜汤及其他调味品。巧施佐料，能为菜肴增色添彩，促进人们食欲。例如烧熟的肉，颜色并不美，若加入适量酱油，不仅可调入咸味，还能使菜肴呈淡红色或酱红色。

调味要按饮食的口味需要进行。人的饮食口味和穿衣服一样，往往随着气候的变化而变化。天热时，一般喜吃轻油、淡味、淡色的菜肴；天冷则爱吃油重、味浓、色浓的菜肴。来客时，应根据客人的口味，投其所好，这样才能事半功倍，收效良好。

调味品与调味

烹饪中，调味很重要。一般常用的调味品有葱、姜、蒜、盐、糖、醋、酒、酱、酱油、辣油、麻油、五香粉、胡椒粉及味精等。

调味方法很有讲究，直接影响着菜肴的色、香、味。一般来说，调味分三种方法，即加热前调味；加热过程中调味；加热后调味。

加热前调味，能使菜料先有一个基本味，并可除去某些

原料的腥味。这种调味方法是，在加热前将备的菜料，先用盐、酱油、酒、糖、醋等调味品浸渍或调拌一下，然后再加热。

加热过程中调味，这是关键性的调味。其方法是：待菜料下锅加热后，再根据其不同的要求而分别放进调味品。在烹制前，可先把几种调味品如盐、酱油、糖等放在一起调拌好，以便随时使用。

加热后调味，目的是增加菜肴的鲜味。其方法是：待菜肴制好起锅后，再辅以适当的调味品。凡遇热易挥发或易被破坏的调味品，如香油、胡椒粉、芥末以及味精等，都应在菜肴加热后再放入。

调味时必须注意到菜肴的淡咸，佐酒菜以汤类菜以偏淡为宜，佐饭菜则以咸淡适中为好。

调味品的添加顺序

烹调时，调味品添加的顺序是十分讲究的。其原则是渗透力弱的先知，渗透力强的后加。炒菜时应先放砂糖，随后是食盐，醋、酱油和味精。如果顺序颠倒，先放了食盐，便会影响砂糖的作用。因为食盐有脱水作用，能促进蛋白质的凝固，使食物的表面变硬并有韧性，这样砂糖的甜味就能难以渗入食品里了。还有一点值得注意的是，没有香味的调味品（如食盐、酱、油等），可在烹调中长时间受热；而有香味的调料（如醋、酱、酒等），则不可如此，否则香味消失。味精的主要成分为谷氨酸钠，受不了高温，故只能在最后加入食品之中。

家庭常用佐料的用法

一、大葱

大葱是做咸食的主要佐料，有去腥除腻的效能，一般有三种用法：

炆锅。多在炒荤菜时使用。如炒肉时加入适量的葱丝或葱花；做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼鸭时加入葱段。大葱与羊肉混炒既无膻味，又能尝到羊肉的鲜美味。

拌馅。做水氽丸子、饺子、馄饨时，在馅中拦入葱花味道醇厚。

明用调味。如吃烤鸭，在荷叶饼里抹上甜面酱，放入鸭片，卷上葱段，格外利口好吃；在做酸辣汤或热清汤时，最后撒上葱花、浇明油（香油），味道更好；煎鸡蛋时配上葱花，能去掉鸡蛋的腥味，吃起来香咸可口。

二、生姜

一般荤素菜都离不开生姜，因为它本身具有辛辣和芳香味道，溶解菜肴之中，菜的味道更加鲜美，因此有“植物味精”之称。用法有四种：

混煮。炖鸡、鸭、鱼、肉时将姜片或拍碎的姜块放入，肉味醇香。

兑汁。做甜酸味道的菜时，可以将姜切成粒状或剁成末，与糖、醋兑汁烹调或凉拌。如糖醋熘鱼、拌凉菜用姜汁配用，会产生特殊的酸甜味。

蘸食。用姜末，醋、酱油、小磨香油搅拌成汁蘸吃。如吃清蒸螃蟹加蘸姜汁，别有风味。

浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，

可以起返鲜作用，尝到固有的新鲜滋味。

三、大蒜

大蒜做配料能起调味和杀菌作用。用法有五种：

去腥提鲜。如炖鱼、炒肉、烧海参时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣。

明放。多在做咸味带汁的菜时加入。如烧茄子、炒猪肝或其他烩菜时，放几片蒜使菜散发香味。

浸泡蘸吃风味独特。如吃饺子时蘸小磨香油、酱油、辣椒油浸泡的蒜汁。格外好吃。炎夏用馒头蘸蒜汁吃，既开胃利口，又可以防止肠胃炎病的发生。

拌凉菜。用拍碎的蒜瓣或捣烂的蒜泥拌黄瓜、调凉粉，在蒸熟的茄子上泼上菜汁，菜味更浓。

把蒜沫与葱段、姜末、料酒、淀粉等兑成汁，用于熘炒类佳肴更出味。

四、花椒

花椒具有芳香通窍作用，也是调味中的主要佐料。用法有五种：

炝锅。如炒白菜、芹菜时，在锅内热油中投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

炸花椒油明用，会使菜香四溢。用花椒。植物油和酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

煮蒸肉、禽类时，放入大料、花椒。

制成花椒盐蘸吃。即把花椒放入手勺内，在火上烤至金黄色时，与精盐同放入、在案板上擀为细面。吃干炸肉丸、干炸里脊或香酥鸡、香酥羊肉时蘸食。

腌制萝卜丝、大芥丝等咸菜时放入适量花椒，味道绝佳。

五、大料

大料是做菜肴不可缺少的佐料。因为肉类和禽类煮、炖的时间比较长，大料和其他佐料可以充分水解，其香味将逐渐改善原料固有的气味，使味道变得醇香。如做红烧钱城炒锅内油沸开时投入少许大料，待发出香味，加入酱油等其他佐料，最后再放入炸好的鱼；又如烧白汤白菜等荤味素菜时，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时，加入大料也别具风味。

六、料酒

料酒又名黄酒，有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功能。一般家庭做菜没有料酒时，也可以用高粱酒或白酒代替。料酒通常在制作不新鲜的原料或带有腹膻异味的牛肉、羊肉、野味、内脏等时放入，可以解腥去膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鲜、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保存比较长时间不变质。逢年过节炖肉、烹制肉类菜肴和饺子馅，放入适量的料酒，食之有特殊的鲜香味。

香葱不宜拌豆腐

烹调豆腐时，人们往往喜欢配以香葱，认为这样既香味四溢，又绿白分明，能增加人的食欲。其实，从营养角度来讲，香葱与豆腐是不宜同煮的。我们知道，是营养佳品，含有大量的植物蛋白和微量元素钙，而香葱则含有草酸。根据化学反应，钙元素与草酸化合生成草酸钙，而到钙是不容易被人体吸收的。如果长期把香葱与豆腐同煮，便使人在饮食

中失去一条补充钙的途径，尤其是缺钙的儿童，不仅达不到食豆腐补钙的目的，还影响身体健康。因此，做豆腐菜肴时不宜放香葱。

巧除烹饪原料怪味

羊肉膻味：煮羊肉时，除加点醋或放一两个胡萝卜可除膻味外，加点咖喱粉（0.5 公斤羊肉放 3 钱）也可除膻，且可增加咖喱香味。

咸肉辛辣味：家中的咸肉存放久了，食用时会有生股浓重的辛辣味，如在煮咸肉时放一个白萝卜，周围用筷子戳几个孔，加水煮沸后将水倒掉，然后再烹调，辛辣味即消失。

淡水鱼土腥味：塘、沟湖里的鱼有浓重的土腥味，烹制前放盐水里浸泡可除味；如鱼死了，按此法浸泡两个小时（1 公斤水、50 克盐），也可除去土腥味。

菜籽油怪味：将菜籽油先炸一次花生米，再用此油炒菜，不仅怪味顿消，而且还有一种香油的味道。

卤汁调制窍门

调制卤汁的主要调料是酱油、盐、冰糖（或砂糖）、黄酒、葱、姜等；主要香料是八角、丁香、桂皮、山奈、小茴香、草果、香叶、花椒等。第一次制卤要备有鸡、肉等鲜味成分高的原料。以后只要在这个卤汁的基础上，缺味添味、少香增香就可以了。调制卤汁前应先备一口大锅，洗净后加入适量的清水，放入洁净的鸡肉或鸡骨、猪肉或猪骨等原料，上火烧煮，烧沸后撇去浮沫，转用中小火，接着加入酱油、盐、糖、黄酒、葱、姜等调料，另把各种香味调料放入宽松的纱

布口袋包好后投入汤内一起熬煮，煮至鸡酥、肉烂、汤汁较为稠浓时，捞出鸡、肉和香料袋，除去卤内杂质，即成为卤汁了。

消除食油中黄曲霉素的方法

食用植物油中有的残留少量的致癌物黄曲霉素，为此，在炒菜前宜先将植物倒入锅内，待其微冒油烟时，按炒菜所需的食盐量加入食盐，煸炒几下后，可基本上除去植物油中残余的少量黄曲霉素，然后开始炒菜。

使油、醋变香的方法

花生油、豆油放锅里加热后，再放些花椒、茴香，然后放冷备用，这样可以增加油的香味。

在醋里加 2 滴白酒，再加上点盐，就变成了香醋。

怎样估测油温

炸制食品、菜肴关键是掌握好油温。当油面由四周向中间翻动、没有油烟时，为三四成热，油温在 100 左右，此时可炸花生米、蛋松等；当油烟开始升起时，为五六成热，油温为 170 左右，可炸咕咾肉、松鼠桂鱼等；当油面趋于平静，出现较大量油烟时，为七八成熟，油温在 2000 左右，可炸糖醋排骨的第二遍（第一遍时不能太热）等。

巧用烹饪油

烹饪与用油是分不开的，而烹饪中怎样用、用什么油，却又的确是门学问。这里只能帮您摸摸门径。

瓜菜的炒、煮、宜用猪油。因为这时只有用猪油，才能

使瓜菜润滑且有油香味。

面条等日常食品，在吃时可结合使用花生油和猪油。不妨用猪油捞面之后，再浇上几滴烧熟的花生油，这样既有猪油的肥腻，又有花生油的清香。

肉类食品最好用花生油。因为花生油中有没香味，能去肉类的腥臊味。如清蒸鱼时，可在蒸熟的鱼上，浇上一点烧滚的花生油。如果用猪油，则味不香，且有肥腻的感觉，并有油腥味。再如炒牛肉，事先需用味料、淀粉、小苏打及油来腌一下，这里也只适宜用花生油。

小磨麻油只适宜用于有腥、臊味的菜肴，如凉拌菜及卤肉等。应注意的是，在一席菜肴中只宜一二道菜肴放芝麻油，同时麻油只能在菜肴煮熟后拌上，量要少不要多。

植物油中含较多的不饱和脂肪酸，其中有几种有饱和脂肪酸在人体里不能合成，被称为必需脂肪酸。植物油中必需脂肪酸含量较高的有豆油、棉油、芝麻油、玉米油和花生油。食用各种植物油，可降低人体血压和血液中的胆固醇，还能补充人全的必需脂肪酸。但食用过多，会提高人体内脂质代谢水平，产生一种叫丙烯酸物质。这样的物质会使细胞膜结构遭到破坏，使蛋白质变性，核酸变异。同时不饱和脂肪酸会增强白血球在血液中的活动，时间久了会使血管壁变得很脆弱。

动物油中含必需脂肪酸不如植物油，可却含有较高的胆固醇。胆固醇是人体性激素、维生素 D、胆汁酸的主要原料，同时与人体免疫功能有密切关系，是机体必须的。但胆固醇又是引起动脉硬化、高血压、中风、冠心病的重要原因，摄

入过多也危害很大。

巧消热油沫

油脂在炼制过程中，不可避免地混入一些蛋白质、色素磷脂等。当食在锅中油加热是过些物质就会产生泡沫。如果温度过高，油还会变为粘稠、黑色的胶状物，影响油的色泽和滋味，特别是豆油含磷脂较多，容易起泡。如果在热油泛沫时，用手指轻弹一点水进去，一阵轻微爆锅后，油沫就没了。

防豆腐破碎的窍门

人们习惯用开水煮的方法来防止烹调豆腐破碎，这种方法不仅浪费燃料而且也费时间。最简单的方法就是：将豆腐放在淡盐水中浸泡 30 分钟，然后烹调就不易破碎了。

调芥末的方法

芥末用以拌菜，是开胃通窍的调味品。可是如果调制不当，不但没有通窍的辣味，还带有难吃的苦味。现在就介绍几种芥末调辣的妙法：

用滚开水冲入芥末调和拌匀，然后盖好盖，静放于阴凉处几个钟头，可出辣味。

芥末用水调匀(不能太稀，调成稠膏状)，放到火上去烤，然后再盛放到蒸锅内稍蒸一下，辣味即可出来。

芥末用开水冲好后，稍凉，用筷子扎几个孔眼，往上面再浇些开水，以没过芥末为宜，然后放在炉台旁 7 小时左右(要盖上盖)，再把浮面的水倒掉，这样调法，辣味浓，苦味

也会泡掉。

调好的芥末即能食用。如能加点糖、香油等调匀，味道更好。

做菜巧用水

要想使菜肴的味道更加鲜美可口，一定不要忽视水的作用。

如烹炒肉丝、肉片时，除了往切好的肉丝、肉片中放入盐、酱油、姜葱、淀粉等辅料以餐，若再适量加入点水拌匀，效果会更理想。炒时，待锅中油热将肉倒入锅中迅速拌炒，再加少量水翻炒，并加入其它菜炒熟即可。这样就控制和弥补了大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉比不加水的要柔嫩。

又如，炸花生仁，在炸之前要用水泡胀，就比直接干炸好。将泡胀的花生仁控干水分，放入烧热的油锅（油量以没过花生仁为宜），炸至快硬时改小火炸至硬脆，马上捞出，再放入糖、盐即可。用此法炸出的花生仁，入口香脆，粒大，皮全，色泽油亮。用这种法还可炸酥脆黄豆。

再如，炸馒头时，先把馒头片用水浸透，然后略控一下水，马上放油锅炸。这样做馒头片不但颜色金黄、外焦里嫩、香酥可口，而且炸时又很省油。需要特别注意的是，不要一次把馒头片全浸入水中，而要随炸随浸，以防泡碎。

还如，按 500 克食油加 1.5 千克水的比例，先将水放在锅里煮沸，然后将油慢慢倒入沸水中，等到锅内油面平定、完全无小泡上翻时就可将要炸的食品放入，这样炸比用全油

的时间短。

做菜掌握放酱油的火候

酱油是做菜时常用的调味品，它由大豆、小麦等为原料，用发酵酿制成的，含有多种氨基酸和糖分。

酱油放在锅内高温久煮，会破坏氨基酸成分，使其失去鲜味，而且糖分也会因为高温焦化变酸。因此，在菜即将出锅时放酱油，既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

刚宰出的肉品何时烹饪好

人们一般都认为刚宰出的肉品（包括鸡、鸭、猪、牛、羊、兔肉等）时间越短，味道越鲜美。其实，如果把刚宰出的畜禽肉洗净就下锅，即使烹调得法，味道也不鲜美，而且肉质比较坚韧，不容易煮烂，难以咀嚼。这是因为刚宰出的肉品在一定时间里，需要经过肉中酵素的物理、化学作用，肉才能变得柔软、多汁、美味，而且容易煮烂。

一般情况下，牲畜（马、牛、驴、猪等）宰杀后，夏季经 2 小时，冬季 4 小时，家禽（鸡、鸭、鹅等）宰杀后经 6 小时，就可以烹饪。但肉品营养价值最佳时间是在宰杀后的 24 小时左右。

做海味菜是否用味精

做海味菜要不要用味精？这要根据海味的品种决定。如吃蛤蜊汤就不宜放味精。因为蛤蜊本身有其特别的风味，蛤蜊汤鲜味更浓。如果再使用味精，放少了不显其鲜味；放多了容易破坏蛤蜊特有的风味，变成了味精汤。

如用蛭子炒鸡蛋，因为蛭子和鸡蛋各具自己的鲜味，为保持原料的风味，也不宜用味精。有些海味在加工、冲洗或泡发过程中，鲜味被冲淡了，可以适当用些味精。如烧鱼片、鱿鱼花等。对泡发后已经没有鲜味的海参、乌鱼等，烹调时不仅应该加入鸡汤或骨头汤提味，在出锅时也可以加入少许味精，但千万不要加得太多，免得使这些珍贵海味变成了味精菜。

海蟹宜蒸不宜煮

海蟹含有丰富的蛋白质，还有人体所需要的钙、铁和各种维生素。吃海蟹宜蒸不宜煮，因为海蟹生活在海底，以小虾、昆虫、海菜为食，肋条中存有少量污泥、杂质，不容易洗净。海蟹如果用水煮，肋条中的污泥就会随水进入腹腔，影响鲜味；而它的蛋白质等营养成分，又会随水散失。

蒸海蟹不但能保存营养，还能保持原有的鲜味。可以水开上笼，旺火蒸约 10 分钟便熟。食用时揭开盖，去掉肋条，蘸食醋、姜末等调料，肉质细嫩，味道鲜美。

蟹肉还可以用来炒、拌、制馅，味道也和原来一样鲜美。蟹肉制干，其营养不会受到破坏。

肉皮吃法

肉皮的营养价值高。含有钝、磷、铁等人体不可缺少的无机盐类。多吃肉皮能补精益血。滋润肌肤、光泽头发、减缓衰老。

一、油炸肉皮

肉皮晒干后，放锅里用菜油炸，炸到发黄时取出，风干

切成小块，加入少量盐，用水煮烧，蘸醋吃，味美味可口。

二、肉皮冻

将肉皮洗净切成小块，加入盐、酱油、花椒等调料用水煮熟，冷却后凝固即成。

三、肉皮辣酱

肉皮煮熟后切成碎块，与黄豆、辣椒、酱油等一起烹炒即成。

四、肉皮馅

肉皮煮熟剁碎，加入切碎的蔬菜、调料等，包饺子、馄饨，可与猪肉媲美。

炸猪排要诀

将沾上面包粉的猪排投入油锅炸一二分钟，翻边再炸半分钟，利用这期间的余热，使猪排全熟。

将炒锅烧热，放油，烧到四成热，下葱花、姜末、白糖、酱油、黄酒、清水及少许味精，搅拌后烧到七成熟，将排骨块分批下锅，每批余约7分钟，到排骨断生捞出沥油，到油锅内温回升到七成热时，再将排骨下锅余一次，到排骨由淡红变为深红时，捞出沥油，浇上适当卤汁即可。这样做成的两种排骨鲜嫩可口。

炸猪排前应在有筋的地方切2~3道切口，炸起来就不会缩了。

炖猪肉和排骨汤不腻

炖猪肉或排骨汤时，放入1~2片桔子皮，不仅能增加汤的鲜味，而且吃起来不感油腻。

烧红烧猪肉的方法

红烧猪肉不能用旺火炖，在为火势一猛，易使肉紧缩在一起而不烂，最好放几颗山楂，用慢火炖煮。

猪肝上浆好

有人煮猪肝时，切好后即放进锅里炒，这样不好。因为猪肝有丰富的弹性纤维，切片后，大量纤维束被切断，很容易失水散碎。特别是在高温热油影响下，蛋白质凝缩，失水散碎更多。如此炒法不仅营养素损失多，吃时感觉质硬味道差，而且吃后也难以消化吸收。如果在猪肝下锅前用适量淀粉上浆，使其形成一层糊，上述问题就迎刃而解了。

吃肉的科学

如果想使肉汤味道鲜美，应该把肉放在冷水中慢慢地煮；要使肉味鲜美，就要把肉放在热水里煮。

炒肉丝、肉片、猪肝等时，下锅前先用淀粉、酱油拌一下，这样既能使维生素和蛋白质少受破坏，而且鲜嫩可口。

煮（炸）排骨、煮蹄筋时，加点醋，能使骨差别中的钙和磷等矿物质更好地分解出来，人体容易全面吸收。

肉是酸性食物，蔬菜是碱性食物，吃肉时适当吃些蔬菜，不但调节胃口，而且容易吸收。

吃有汤的肉时，不能只喝汤不吃肉，因为主要营养仍然存在肉内。拿蛋白质来说，汤里所含的仅有 7% 左右；其他如脂肪、无机盐、维生素等，汤里的含量也不多。所以从科学角度来讲，应该既喝汤又吃肉。

做冻肉的方法

一般冰冻的肉类食品，在解冻后应马上加工，不可反复冷冻。加工、烹调时要按着食品的种类、老嫩程度、份量大小等不同情况来掌握火候。一般在开始烹调时用大火，烧至沸腾后再用小火。注意在烹调过程中要少用水，用水越多，食品中水溶性维生素溶解越多，且大多数食品的营养素也会溶解于水中。减少食品中营养素的损失的办法是，在某些食品上加入少许温芡粉，这样可使汤汁包裹在食品上。

肉与热水冷水

放冷水煮出来的肉汤比热水煮出来的味道鲜美。放热水煮出来的肉，味道比冷水煮出来的好。看主要想吃汤，还是想吃肉，决定用什么水煮。

巧煮肉

羊肉萝卜牛肉茶，猪肉小火靠山楂。这就是说煮牛肉时可放茶叶催烂，煮羊肉时就放萝卜去膻，而煮猪肉时，要用小火加山楂以催烂增鲜。

煮肉时应先把水烧开再下肉，煮出的肉，不仅味道鲜美而且营养好。

煮肉时也可用小火慢煮，这时水与肉同时下锅加热，煮出的汤则营养丰富、味道鲜美。

可将肉和水先同煮一遍，捞出浸于冷水中，待晾凉以后再重煮即可煮烂。

煮肉时，一开始不要加过多的盐及酱油，因为加了盐或酱油，其纤维就紧紧地缩起来，这样吃起来会觉得很粗糙，

且不软嫩。

把肥肉切成薄片，加调料，炖在锅里。再按 500 克的猪肉一块腐乳的比例，将豆腐乳放在碗里，加适量温水，搅成糊状。街坊开锅后倒入锅里，再炖 3~5 分钟即可。用这种方法做的肥猪肉吃起来不腻，并且味道鲜美可口。

炖肥肉的时间宜长些

肥猪肉一直是老年人的大忌，认为食之弊多益少。其实，肥肉只要煮炖得当，亦会成为老年人延年益寿的理想食物。经化验测定，长时间（5~8 小时）煮炖的猪肉一般时间煮后的猪肉相比，其不饱和脂肪酸含量明显增加，胆固醇含量却大大降低，脂肪会减少 40% 左右。

巧使咸肉复鲜

用盐腌的咸肉，即使用清水泡淡，吃起来也不如鲜肉的味道好。若是用淘米水浸泡除咸，味道就会变的鲜美得多。

还有一种方法是用浓度比咸肉低的盐水漂洗几次咸肉，然后再以淡淡的盐水清洗一下，便可烹制。

烹制猪爪窍门

一、水晶蹄膏

将蹄爪和生姜、葱和水烧开，添加适量的去皮花生米或黄豆，用文火煨烂，使皮肉分离骨髓溶化，取出蹄爪，剔去骨头后，仍将皮肉放入汤内，捞去葱姜，适量放些盐、糖、味精、酒等调料，煮成糊状，淋上麻油，盛入器内，冷却凝成冻状倒出切片即成。

二、八戒踢球

猪蹄爪入锅煮烂，加上酱油、糖、酒、姜、葱等调料烹制，猪蹄爪装盘后，用事先做好的肉圆摆四周即成。

三、咸猪蹄爪

先把鲜猪蹄爪洗净沥干，劈开后，用粗盐腌制四五天后取出，晒三四天，挂在风口贮藏。食用时，洗净加清水烧开，再加酒、葱、姜等，用文火慢煮一个半到两小时即成。

做肉圆的窍门

要想做成外表圆润光滑、里面鲜嫩喷香、烧时不易破散的肉圆，关键在“打”。“打”是使肉糜产生韧性的一种方法。在肉糜中加上盐、味精、葱姜末、料酒、胡椒、水、蛋清等调味品后，用筷子搅动，这就是“打”。越搅“打”越上劲，上了劲就产生了韧性。肉糜在“打”2分钟至3分钟后，加适量淀粉，再“打”片刻，然后做成肉圆。这样做出的肉圆，油余、水余均可，食之鲜嫩可口。

做水滑肉丝的方法

把优质鲜嫩无骨的瘦猪肉切成丝，放盆内加入少量盐、料酒、味精、葱姜末、鸡蛋清、水淀粉拌匀。锅内加水烧开，把抖匀的肉丝均匀地撒入。等肉丝呈白色时，用漏勺捞起放入冷水中浸凉，控净水分待用。

炒肉片的技巧

肉切成薄片后，加入少许淀粉、料酒拌匀，注意不要沾盐，不然肉会变老变硬。待锅内油热后即可将肉片下锅，用

铲子轻轻拨散，见肉片伸展变色后加其它调料炒几下，立即盛出。这样炒出的肉片鲜嫩可口。

将切好的肉片放在漏勺里，在开水锅中摇晃几下，见肉片刚变色时就捞出，控净水分，然后再下锅炒，炒出的肉口感好。

选肋条或后腿肉，切成不超过一分厚的肉片，放在碗里加少许酱油（不能放盐，盐会使肉变老变硬）、料酒、淀粉、蛋，搅拌均匀备用。油烧热。放入拌好的肉片，用勺轻轻来回拨动，直到肉片伸展，再加配料蔬菜木耳之类。炒一会即成。如肉粘锅，可把锅子移到湿布上，待冷却后即可轻易将肉块翻动。

炒肉巧防巴锅

为使炒肉时不巴锅，掌勺时可采取“热锅冷油快速翻炒”的方法，即在炒菜配料之前，先把锅涮干净，再把空锅放在旺火上，将锅底烧热，倒少量油，迅速涮一下，再把适量的油倒入，紧接着把浆过的肉类在锅上拌炒几下，待肉色起变化，肉表面的蛋白舒展开，再把佐料放入，一块拌炒几下，菜就炒好了。如此操作，就不会有巴锅现象。

吃焖肉好处多

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如：蛋白质，在炸的过程中损失可达 8% 至 12%，煮和焖则损耗较少。维生素 B，在炸的过程中损失 45%，煮为 42%，焖为 30%。由此可见，肉类的烹调过程中，焖损失营养最少。另外，如果

把肉剁成肉泥与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

炒猪肝可口的诀窍

炒猪肝前，可用点硼砂和白醋把猪肝腌制一下，硼砂能使猪肝爽脆，白醋可使猪肝不渗血水。

巧做猪肚

把猪肚烧熟后，切成长条或长块，放于碗内，加点汤水，然后放在锅里蒸煮，猪肚将会涨厚一倍，又脆又好吃。但注意不要先放盐，不然猪肚就会紧缩得像牛筋一样。

猪蹄加醋味美营养好

在烧猪蹄时，稍加一点醋，能使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。因此，烧猪蹄放点醋好。

煎五分熟牛排的诀窍

煎上等牛排以五分熟的火候最好吃。首先在肉片上抹盐与胡椒，再把大量的油倒入锅中加热到冒烟，放入牛排，快速将一面煎成金黄色后，翻边盖上锅盖，转小火。过一会掀盖用手指压肉的中央，若稍有凹下感，即为五分熟。

肉类及牛排肉烧前处理

要讲究口味，必须注意切功及烧前处理。切肉块时，一定要朝与纤维直角的方向切下去，否则肉质变硬。如果里脊肉，要用刀刃切断肥肉的筋。这样即使炸猪排也不必担心炸衣脱落。带有脂肪的上等牛肉不必腌浸，只要在烤牛排时，

边烤边抹盐与胡椒粉即可。万一肉质较硬，可浸入色拉油、红葡萄酒、香菜调成的腌汁中约半小时到1小时。

巧煮狗肉

狗肉虽好吃，可煮肉非常难。解决煮狗肉快熟的办法是：在煮狗肉的锅中放进几段月季花枝，这样煮肉就会熟得快。

使火腿可口窍门

如果火腿太咸，放在牛奶中浸泡，可使其变淡。

切好的火腿片很容易发硬变得不好吃。可将变硬的火腿放在牛奶中浸泡，可恢复它的鲜美。

煮火腿时，如果在水前先在火腿皮上涂一些白糖，火腿皮极易煮烂，味道也更鲜香可口。

咸肉退盐窍门

人们习惯用清水漂洗咸肉，以为这样可以退盐减咸。其实这是不能达到目的的。正确方法是把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐分的水中漂洗几次，咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡盐水清洗一下，就可以烹制。

做糟排骨的方法

将小排骨用清水洗净，剁成小块。葱打结，姜切片。

铁锅洗净坐火上。加清水适量，放入小排骨，烧开后撇去浮沫，加葱结、姜片、黄酒，改用小火烧煮。待小排骨成熟时捞出。

香糟兑入黄酒及适量冷开水拌匀，浸渍一段时间后，入布袋吊制糟卤。另用排骨原汤，撇去浮油，加香料、白糖、

盐烧开，冷却后入香糟原卤中（汤、卤各半），搅和均匀成糟卤。

将小排骨放入糟卤中浸制3小时。食用时取出，直接装盘，浇上适量原卤即可。

巧定活鱼烹制时间

一般总认为活鱼现杀现烧味道好，营养价值最高。其实并不是这样，因为活鱼刚剖杀后，蛋白质未分解成氨基酸，马上烹制，不仅影响肉质鲜美的程度，而且不利于人体充分吸收其营养。烹制的最合适时刻，是活鱼剖杀的2~5小时后（天热短些，天冷长些），待鱼中蛋白质分解成为人体更吸收的各种氨基酸时煎烧，味道最鲜美，营养价值也最高。

烧鱼入味的诀窍

煎的时间不要过长。油煎时间长，鱼肉已熟，蛋白质亦凝固了，烧的时间再长，也不易进味。

烧前把鱼腌一下。鱼洗净后，擦去水，撒上细盐，均匀地涂抹鱼身（如果是大鱼，腹内也应涂盐），腌渍半小时。

防鱼肉碎诀窍

鱼肉纤维不像畜禽肉的纤维那样紧密，烹饪不当就会碎散。

烧前先炸一下。烧鱼块时裹一层薄薄的面粉蛋黄液入锅。炸时，油温宜高不宜低，炸到鱼身颜色泛黄即可。

烧鱼火力不宜太大，加水不宜多，稍淹没锅中的鱼为宜。汤开后，改用文火慢煨。汤浓有香味即可。

尽量少翻动，粘锅时，将锅端起轻轻晃动或放在湿布上，冷却片刻即可。

切鱼块时，面鱼刺方向下刀。油炸前，在鱼块放几滴醋、几滴酒，然后放三五分钟，这样炸出来的鱼块，香而味浓。

盛盘时，不要用筷子夹取，应小心倒入盘中或用铲子盛取。

防止鱼烧烂，不能加锅盖也不可开大火，且边烧边把汤汁淋在鱼上，可使鱼肉紧缩，不致烧烂。

防鱼皮缩胀的窍门

先在鱼皮上插洞再煎，可使鱼肉熟透并可防止煎的时候鱼皮收缩、膨胀、破裂。

淡水鱼烹调窍门

淡水鱼烹调方法应以清淡为主，一般不要过油和干炸。放入少量啤酒或葡萄酒，不但可去除泥腥气而且可增加鱼的嫩滑鲜美味。最好是清蒸，水开后才上笼，先不要放盐，以免鲜味减退。蒸鱼勾芡，用高汤调味。放原块鸡油在鱼面上蒸，其味更美。淡水鱼多数在肥水中生长，不要生吃。

蒸鱼的窍门

蒸鱼之前，先将鱼身水分用布抹干，以免蒸鱼时鱼肉鲜味被冲淡。

蒸鱼时，须待水沸后放入，再加大火力。

放一块鸡油在鱼肉上面蒸，鱼肉吸入鸡油，更加滑溜、鲜美好吃。清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入一个鸡蛋，

做成鱼蒸蛋，这样鱼不腥且蛋有干贝味。

鱼类除用配料蒸制之外，清蒸的，切勿加入食盐，因为鱼肉吸入盐后蒸熟，鱼的鲜味会减退。

炒鱼片的窍门

首先要选用鲜鱼做原料。其次，将切好的鱼片上浆，即用适量的盐、蛋清、淀粉等将鱼片拌匀。经过上浆的鱼片，炒时不易破裂。最后，炸制时要特别注意油温，在油三四成热时将鱼片下锅。待鱼片颜色泛白，能轻轻浮起，即捞出沥油。锅内留少量余油，放入葱、姜末、酒、味精、热汤和适量精盐，用水淀粉勾芡，将鱼片轻轻推入，翻动几下即可出锅。

煎鱼不粘锅

把鱼洗净刮好，稍加晾干。洗净锅，放入少许油加热，再加入少许盐，然后把油盐混合物铲向锅四周，旋将鱼放入锅内，煎至微黄，将鱼翻一次，总共翻两次即可上碟。这样煎出的鱼，鱼皮不粘锅，完整无损。

防烤鱼皮粘网架的窍门

先要把网架充分烤热，再涂上少量色拉油和醋。腌浸地的鱼容易烤焦，最好在网架上铺上铝箔纸再烤。

“薰”鱼的方法

油锅烧热，将鱼块炸至外脆里嫩捞出。在炸鱼的过程中，将另一锅在旺火上烧热，放入各种调料和汤料，烧至卤肥浓，出锅倒入盘中，趁热把炸好的鱼块放入，用筷翻动，使鱼吸

收卤味后，取出鱼块装盘。

烧鱼忌早放生姜

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发挥去腥作用。鱼体的浸出液略偏于酸性时，放入生姜，其去腥的效果最佳。因此，烧鱼时应待到鱼的蛋白质凝固后再加入生姜，使姜发挥去腥增香的功能。

冻鱼汤促鲜法

从冰箱中取出的冻鱼，烧煮时，在汤里加适量的牛奶或放点啤酒，不仅鱼肉白嫩，还可使汤味鲜美。

鱼肉吃剩巧回锅

鱼、肉吃剩后可另行烹调可口菜肴：

干烧或清蒸黄鱼等，可剔净鱼刺，加入鸡汤和佐料，勾薄芡，再倒入打散的鸡蛋和调料，制成美味的鱼羹。

完整的蹄膀可下油锅炸硬表皮，再放入水中浸皱表皮，再放入水中浸皱表皮，制成走油蹄膀。

酥烂的瘦肉剁碎，加鸡蛋、干淀粉、适量榨菜和调料拌匀后，下油锅炸脆，即可制成椒盐蹄膀肉。

吃过的蹄膀可改刀、加料做成红烧肉。

酥烂的红烧牛肉，裹上用鸡蛋、淀粉调成的薄糊，下油锅炸脆，即成酥炸牛肉。

蒸蟹不掉脚的窍门

蒸蟹时蟹受热在锅中乱爬，蟹脚容易脱落。如果绳子把

蟹脚缚住，很麻烦。可在蒸前左手抓住蟹，右手拿一根结绒线用的细铝针（长一点的其他金属细针也可），在蟹吐泡沫的正中处（即蟹嘴）斜戳进去1厘米左右，然后放在锅中蒸，蟹脚就不会脱落。

“炆”的窍门

“炆”就是将生料切成丝、块等小料，经稍烫或炸后，沥去水或油，趁热用花椒油为主的调料掺和即成，如炆黄瓜炆花生米等就可以采取这种做法。

巧炖鸡

在杀鸡之前，先给它灌一汤匙醋等一会儿，再杀。这样炖出的鸡肉易烂且味美鲜嫩。

在炖老鸡时，可放三四枚山楂或者土豆也可，这样鸡肉易烂。

在炖鸡前，可先用香醋炒鸡块，然后再炖就能很快炖烂。

用高压锅炖老鸡，肉虽易烂，但不进味。假如先用高压锅将鸡炖五成熟，再改用沙锅炖30分钟左右，既味美又省火。

每500克鸡肉加啤酒100克至150克，腌渍10分钟，捞起后再按平常方法调味，蒸熟。蒸出的鸡肉滋味鲜美，嫩滑可口。

巧炖鸡脱骨

炖鸡之前，可用刀平着把鸡胸脯拍塌，把腿骨拍断。经过这样的处理，鸡炖好后，肉可和骨头自行脱离。

烹制白切鸡的窍门

烹制白切鸡除选用嫩鸡，以大火催开、小火焖至刚熟外，还要在其刚熟后迅速捞出，放入凉开水中冷却，待锅中原汁降温后，再移至原汁浸泡。这样，加热时细胞破裂流失的内容汁液可适量回补，鸡体重新饱胀，且皮爽肉骨。食时取出，在鸡身上涂上麻油即可。

鉴别鸡肉生熟的窍门

可采用一看、二摸、三刺的方法：一看，即在保持一定水温的情况下，在经过预定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，即将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，没有血水流出即熟。

烹调鲜鸡要放花椒大料

鸡的肉质内含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”。烹调鲜鸡时只需要放适量的油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美。如果再放入花椒、大料等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。但从市场买回的冻光鸡，由于没有开膛，常有一股恶味儿，做时可以先用开水烫一遍，适当放些花椒、大料，这样有益于驱除恶味儿。

炖牛肉的窍门

一、巧切肉块

炖牛肉越烂越有味，怎样才能把牛肉快速炖烂呢？关键在刀工上。牛肉的纤维组织比较质密，因此嚼咬时韧劲儿比较大。若在案板上垫一块软布，将切成条状的牛肉放在布上，

用刀背仔细拍打牛肉，破坏其纤维组织，然后再切换、炖、煮，则不仅易烂，而且口味更佳。

二、芥末嫩肉

若买的牛肉肉质偏老，则不必急于烹调，可在牛肉的外表涂一层芥末，然后放入冰箱冷冻。待第二天洗去芥末后入锅炖煮，可使炖煮时间缩短，且牛肉鲜嫩可口。

三、放入茶根

炖牛肉时，把泡开的茶根装入纱布袋，放在水中与牛肉共炖，牛肉很快便会炖烂，且风味独特、鲜美。

巧煮羊肉

羊肉虽然好吃，但有一种膻味，令好多人不喜欢。煮羊肉时，用囫囵萝卜一个，将其全身钻上细孔，和羊肉一起下汤，煮30分钟以后，把萝卜取出，然后不论红烧白烧，都不会有腥膻的臊气了。

如果在煮羊肉时放上几粒绿豆，也可以免去膻味。

烹调牛羊肉提高其营养价值的方法

炖牛羊肉时放进一些胡萝卜，再加些葱、姜、蒜、大料、桂皮、酒等佐料，一起炖煮。牛羊肉与胡萝卜同煮，不但可以去掉膻味，还能弥补牛羊肉所缺乏的胡萝卜素和维生素。这样炖出的牛羊肉，吃起来不觉得油腻，还能提高食用营养价值。

炒肉丝或炒肉时，要加进点葱、姜、蒜，或者加点白酒。在炒菜炆锅时，还可放点食盐，以增强味道。

红烧牛羊肉时，可放些绿豆、桔皮、红枣等，以消除膻

味。开锅后，适当放点白酒，即可消除膻味，又可使味道鲜美，并且容易炖烂，这样做出的牛羊肉也易于人体的消化吸收。

烹炒鲜嫩腰花的方法

炒腰花很讲究火候，不过，右将腰花事先放入煮好晾凉的花椒水中浸泡5分钟，取出淋干水分，然后入锅煸炒，火候过大可不老，也不会溢出血水。

巧煮老鸭

老鸭煮起来既费火又费时间，若是取几块生木瓜片放进锅里，这样就很容易煮烂了。

巧煮板鸭

板鸭的煮制方法比较讲究。煮制前后先用温水洗净表面灰尘，用清水泡6至12小时，以减少咸度。煮制方法是：用茴香1粒、葱1根、姜3片，从翅膀下开中塞入肚内，用一根长约6厘米的空心竹管插入肛门半截，使汤汁在煮时能内外对流。将锅内的水烧沸后，把鸭放入锅内，并有水从开口处灌入肚内，停火保温，盖严锅盖，在82℃左右水温中焖30分钟，并将肚汤更换把鸭翻身。这时再将水烧至95℃（即小沸），停火再焖20分钟，即可起锅为成品。煮熟的板鸭须待完全冷却后，亦可切薄片食之。以免流失油卤影响口味。

煮鹅易烂法

煮、炖鹅肉时，将樱桃叶（洗净）下锅内数片，鹅肉易烂。

巧除焦锅巴

有时稍不注意，饭就会烧焦，饭烧焦时，锅巴很难从锅底上揭下来，这时，您可以将上面的饭趁热盛出来，然后，在往锅巴上洒些米酒，盖住锅盖闷几分钟，就可以不费劲地把锅巴铲下来了。

炒每道菜之前应刷锅

炒菜不刷锅对健康危害极大。因为锅内的残汁经过加热会变焦，转化成一种极强的致癌物。而变焦的蛋白质的致癌作用比黄曲霉菌更强。因此，炒菜不刷锅形成习惯，使人食入大量致癌物，极易生癌。

做胡萝卜菜多放油

胡萝卜含大量胡萝卜素，营养价值高。胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，做胡萝卜菜时，一下子要多放些油，最好同肉类一起烧。

巧防茄子变黑

茄子削皮或切成块后，肉质会由白变褐，这是氧化作用的结果。若将切后的茄子马上放入淡盐水中，临烹制时捞起滤干，即可防止变色。

炒茄子省油的方法

茄子吃油，做烧茄子是很费油的。但有两种省油炒法可以在家庭采用：一种是在烧制前把加工好的茄子先用盐腌一下，待茄子渗出水分时，把它挤掉，然后再加油烹调。另一种是把茄子放入炒锅内干煸，直到把茄子的水分煸掉，肉质

变软后，再用油烹调（注意焯时火力不能太旺，防止焦糊）。经过盐腌或干焯两个方法处理后，再来做菜，即省油而且菜的味道又好。

芹菜叶的吃法

把芹菜叶洗净，用开水烫一下捞出，放到冷水中浸泡，时间长一些，半天至一天均可。再把土豆去皮切块。放入油锅（最好是动物油）略炸，加少量汤，放进土豆块，等土豆七成熟时，放入芹菜叶，同炖至熟，加味精后即可食用。这样吃营养最好。

炒菜淋水质鲜嫩

菜肴的鲜嫩度与主料在烹制过程中失水多少关系很大，炒肉丝、肉片和一些质地比较脆嫩的蔬菜时，要边翻炒边淋入少量的水，以减少这些食物内水分的渗出和损失，保持质地鲜嫩。当然要注意水不能加得太多，否则，菜肴会太淡的。

吃土豆的窍门

土豆去皮越薄越好。土豆皮含有较丰富的营养物质，去皮不宜厚。土豆一旦去皮，要存放在冷水中，再在水中滴几滴醋，可使土豆洁白，不变黑。

新土豆去皮法。把新土豆放入热水中浸泡一下，再倒入冷水中，这样就很容易去皮。

做土豆放奶味道好。白水煮土豆时，加一点奶，不但味道好，也可防止土豆肉质发黄。

醋炒土豆不变色。炒土豆时放点醋，肉质颜色不变黑而且脆香可口。

烧土豆的火候掌握。烧土豆时，待变色后再加盐升温。否则土豆会形成硬皮，流出的汁液同油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

冻土豆怪味去除法。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，再用来制菜。这样处理过烧出来的土豆就没有怪味了。

煮豆腐干丝的诀窍

煮豆腐干丝，不容易煮软，而且豆腥气浓。要使干丝柔软，无豆腥味，可将切细的干丝先用盐开水（七成水三成盐）浸泡 2 次至 3 次，每次间隔半小时，现捞出备用。经过这样处理的干丝，色白，柔软，无豆腥味。

巧做丝瓜

一、瓜皮炒肉丝

丝瓜洗后刮去外皮，切成约 5 厘米长小段，用小刀削下整块瓜皮并切丝，红辣（甜）椒数只，洗净切丝。将肉丝加适量黄酒、干淀粉、葱，入油锅爆炒后盛起，投入丝瓜、辣椒丝，将熟时倒进肉丝，加入调料，翻炒起锅。

二、丝瓜塞肉

一只鸡蛋，适量肉糜，加淀粉、黄酒、味精、精盐、糖、葱姜拌匀，塞入挖去内心的无皮丝瓜段中。锅内放油 200 克，投入面拖丝瓜段以中火炸至金黄色，捞起装盘。此菜外脆内软，乃下酒好菜。

三、丝瓜蛋汤

为塞肉而挖出的丝瓜内心，榨菜丝适量与葱段一起爆炒后加适量开水，大火烧沸，倒进蛋液（1~2只蛋打散），加精盐、味精，开后离火。此汤亦可改鸡蛋为粉丝。

巧炒豆芽

豆芽是人们最常吃的蔬菜之一，在烹调时，除要注意火候外，还应注意放点醋。

这是因为：第一，豆芽为豆类植物的嫩芽，其组织较疏松，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，为使其既断生、又不出水、软化，放点醋是最好不过的了。醋中的醋酸能使豆芽中的蛋白质发生凝固，从而使豆芽坚挺，口感脆嫩。

第二，豆芽中含有丰富的多种维生素，尤其是维生素 B₁ 和维生素 B₂，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。

第三，豆芽中含有一种人们所讨厌的腥味，虽然它们经过较长时间的炖煮，爆炒中可以大部分清除，这样又失其脆嫩，如加点醋，不仅可以缩短加热的时间，而且可达到既消除“豆腥味”，又保持脆嫩的目的。

巧吃莴笋叶

莴笋叶有点苦涩味，往往就被人们扔掉了，殊不知它的营养价值比茎部还要高。如胡萝卜素比茎部高 9.7 倍，维生素 C 比茎部高 14 倍。吃法如下：

凉拌。挑去老叶、黄味后，在开水中略烫（去涩），取出待凉，稍去水后切断，加白糖、精盐、醋、麻油等拌成。

生炒。先把莴笋叶子洗净后切段放入油锅中炒成。

油炸。将莴笋叶清洗干净，切段后拌入面糊，加入少许盐，在油锅中沸成。吃时略带苦味。

做面。莴笋叶子经沸水烫后，做面条吃，特别清香。

烧菜饭。取粳米、咸肉、莴笋叶加水烧成莴笋叶菜饭，清香扑鼻，别具风味。

家宴菜“红烧海参”制法

用泡发海参 0.5 公斤、斜刀切成薄片，用开水烫一次去掉杂味。炒锅置旺火上，放猪油 30 克左右，烧至七成熟，放进海参炒几下，即加酱油、细盐和鲜汤（鸡鸭汤、骨头汤均可），烧开，放味精、葱段，勾芡出锅，即可食用。汤鲜参嫩，味道极佳，可以增加节日家宴热烈气氛，除夕和新春佳节家人团聚不妨一试。

使海蜇皮酥脆的窍门

将海蜇皮用清水搓洗，去尽沙粒，剥去外表的褐色薄衣，然后放在清水中浸泡 2 小时，再将海蜇切成丝，换清水洗 1~2 次，食用时用冷开水过一遍即可。

或将海蜇洗净切细，在清水中浸泡约半小时，然后捞起；用凉开水淋几遍，再浸入凉开水中，5 分钟后即可食用。

做拔丝菜的诀窍

做拔丝菜的关键，一是炸料，二是炒糖。含淀粉质的山

药、土豆等可直接炸；水分大的苹果、香蕉和肉品等要挂糊炸。炸时火不宜太旺，以炸成金黄色为好。炒糖大多用油炒。方法是先将油烧热，再放入白糖（50克白糖加15克油），用温火将糖熔化，用勺慢慢搅动，看糖炒到浅黄色，水分蒸发，出现气泡，糖的颜色也随之加深，糖汁翻起小白泡时，便立即撤火，放入炸料，快速翻动，使糖汁均匀裹在炸料上，趁热食用，能抽出又红又长的透明细丝。吃时，要准备一碗凉开水，夹住炸料蘸一下水吃，味道香甜可口。

防止菜肴偏咸

要充分估计味精中含有20%盐分。如果放盐后再加味精，菜就偏咸。

要预计原材料如火腿、榨菜等本身在烹调过程释放出来的含盐量。

根据不同菜肴掌握不同用盐量。如白菜需盐量小，豆腐则应适当多加些盐。

防止菜汤溢锅的窍门

在做菜汤时，汤容易溢出锅外，如果用食用植物油在锅口刷6厘米宽的圈，经过这样处理，汤就不再溢出锅外了。煮稀饭也可仿此处理，避免溢锅。

咸汤淡化窍门

当你做成的汤感到咸但又不能加水或采用其它办法时，这时你可在汤中加进几片西红柿，这样，咸味就会明显减轻，达到满意的效果。

巧用酱油

用酱油做出来的菜，常常有股酸味，这是因为酱油在加热过程中一部分糖分解了，致使酸味突出。可以通过加一点糖的方法来弥补，还可以通过对酱油放入的进间加以控制来解决。如果在菜快熟时，甚至将出锅前才放酱油，不但能起调味作用，保持应有的风味，而且还能不损失其中的营养成分。

巧防藕丝变黑

炒藕丝时，弄不好往往就会变黑。若是边炒边加些清水入锅，就能防止藕丝变黑。

用盐的诀窍

炒蛋白质类菜肴时，应将菜烧至八成熟时放盐。否则，蛋白质遇盐凝固，菜很难烧熟。如猪肚、鸡、鸭、鹅、海参等。

如果上菜是吃完一盘上一盘，那末，菜里加盐量应依次减少。因为开始进食时，稍咸一点的菜合胃口，后来逐渐减少，最后一道菜甚至可以不放盐。

煎猪油或其他食品时，锅里放少许盐，不会溅油。猪油不仅变清而且保存时间长。

剖鱼时，先用盐将鱼鳞擦一擦，再用水冲洗，鱼就不会从手中滑出。

将毛豆快速洗净后，放在竹箩里，抓一把粗盐搓搓，可除去细毛，增加口感。然后将毛豆放入加了盐的水中煮，这样煮出的毛豆色泽绚丽，口感清鲜。

根茎类菜质地紧密，需要早点放盐，以便入味。瓜果类、菜类则要晚些放盐，盐放得早了，原料中的水分和养分会大量溢出，不但汤多影响菜的味道和形状，而且菜也烂得慢，所以炒瓜果类、菜类最好等菜快熟时再加盐。

用糖的讲究

烧煮食物时，首先加入的是砂糖，之后再加酱油、醋、盐等调味料。若加糖的同时也加酒的话，还可去除食物的异味。

在黑枣烧蹄膀、桂圆烧蹄膀，黑木耳烧红枣和烧甲鱼等中，加些冰糖，可以补虚强身。

用味精的科学

酸性菜和碱性食品中千万不要放味精。如糖醋鱼、糖醋排骨等酸味的菜中，加入碱性的味精，酸碱中和，产生盐和水，会使一盘好菜走了味。味精在碱性食品中，其谷氨酸一钠立即转化为谷氨酸二钠，同样也会失去鲜味。放味精要注意菜肴的咸淡程度。味精本身有盐，如果太咸，盐中的铀离子掩盖了麸酸钠，吃不出鲜味。如果太淡，味精鲜味也吊不出来。味精的溶解度是 85 摄氏度，低于这一温度，味精结构尚未充分分解，高于这一温度，味精作用也不能充分发挥。

巧用牛奶调味

吃过大蒜喝杯牛奶，可消除口中蒜的臭味。

炒菜时，如用调味酱汁多了，可加少量牛奶，能将其味道中和。

炸鱼前先将鱼浸入牛奶片刻，既除腥味，又增加佳味。炖鱼时锅里放点牛奶，可以去除鱼腥味，而且使鱼变得酥软而味美。

煎蛋卷外皮时，用牛奶混合鸡蛋，味佳又柔软。

煮菜花时如加 1 匙牛奶，菜花会显得白净。

白水煮马铃薯时，水中加一点牛奶，不但使马铃薯味道更好，还可防止它发黄。

把收拾好的鱼片放到牛奶里泡一下，取出后外粘一层干面粉，再入热油锅炸熟，其味道格外香美。

巧用小苏打

油炸鱼时，外面沉淀抹一层面糊，在面糊里稍加点小苏打，炸出的鱼松软、酥脆。

质地较老的牛肉丝，在烹调前，可用放有少量小苏打的水浸泡几分钟，然后捞出淋干，再上浆烹调，这样烹制出来的牛肉丝就会变嫩。

嫩牛肉丝放在小苏打溶液中浸一下再炒，则肉丝纤维疏松。

煮海带时可加少许小苏打。煮时要用手试掐软硬，煮软后应立即停火。

炒瓜菜时，加入少许小苏打，可增加菜的色泽，同时保持叶绿素不破坏。

用黄酒白酒的方法

做菜加酒作用有三：增加香气；使咸甜香味充分渗透，菜能入味；

去肉类腥膻味，还有一定防腐作用。

要使炒菜有香喷喷的味道，用溅酒法，不用酒腌法。烧镬，放油，继放姜葱辅料，再放入菜肴炒熟，随即把3钱左右的料酒溅下，此时温度骤升，白烟一阵，香气四溢，随即上碟。炒青菜将熟时，溅上料酒，可使菜色碧绿。蒸排骨、蒸滑鸡、煎猪扒等，不能溅酒，要用酒腌方法。炖品适宜用绍酒。如炖鸡、兔肉、羊菜肴忌用酒，如清蒸肉、蟹、海虾。油爆虾丸、滑鲈鱼球，都不宜用酒。

啤酒调味妙法

炒肉片或肉丝，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出来的肉特别鲜嫩。烹调牛肉，效果更佳。

烹制冻肉、排骨等，先用少量啤酒，腌渍10分钟左右，清水冲洗后下锅，可除腥味。

含脂肪较多的肉鱼之类，加少许啤酒，有助脂肪溶解，使菜肴香而不腻。

清蒸鸡，先将鸡放入20%至25%的啤酒中腌渍10分钟至15分钟，取出蒸熟，鲜滑可口。

清蒸腥味较大的鱼类，用啤酒腌渍10分钟到15分钟，熟后不仅腥味大减，而且有螃蟹味道。

凉拌菜，把菜浸在啤酒中煮一下，酒一烧开即取出冷却，加佐料拌食，别有风味。

烤制小薄面饼时，在面粉中渗一些啤酒，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。

揉制面包的面团时，加适量的啤酒，能使面包松软，还有肉味。

用醋妙诀

在烹饪时，加点食醋，可使食物中的水溶性维生素 B 族和维生素 C 的化学结构稳定，不易因烹煮而破坏。醋还能促进食物中的铜、锌、铬、钙等微量元素的溶解和吸收。

醋能解腥、祛膻、添香。烧鱼加醋能去鱼腥。烧羊肉和加醋能去羊膻气。有些菜，在烹调时加点醋，可减少油腻，增加香味。

醋能减辣，也能引甜。如菜中辣味过重，加醋可减辣味。在煮甜粥时，加点醋，会使甜粥更甜。

醋能促熟。煨肉、烧牛肉、煮老鸡或者做海带、土豆等菜时，加少量醋，易熟、易烂。

醋能防黑。炒茄子时，加点醋，可使茄子不变黑。

醋精可制豆腐。将少量醋倒入煮熟的豆浆中，用勺子徐徐搅动，逐渐加醋，直到事脑全聚成块，豆腐就做成了。

醋能防肉、鱼变质。买回的生肉，一时不吃，可用浸过醋的干净湿布包起来，能保鲜一昼夜。在浸泡的生鱼中，加少量醋，可防变质。

有时不注意将醋放多了，怎么办呢？解决的办法很简单，就是再加入适量的小苏打。这道理也很浅显，食醋中的乙酸与小苏打的碱性溶液中和，而使菜除去酸味。

烧菜用姜的要诀

作为配料入菜的姜多取新姜。一般要切成丝、片、米状。

如姜丝肉，是取新姜与青红辣椒，切丝和瘦猪肉丝同炒，其味香辣鲜嫩可口，独具一格。

在炖、焖、煨、烧、煮、抓等烹调中，姜作为调味品，宜加工成块或片状，具有去腥膻气味的作用。一般选用老姜。主要是取其味，菜烧好后弃去姜。姜块要用刀面拍松，便于姜味外溢，浸入菜中。如清炖鸡，加入姜片，可使鸡肉酥烂香鲜，配料细嫩，汤清味醇。

姜片也可用于菜肴加热前，起浸演调味作用，如油淋鸡、炸猪排，必须在加热前，用姜片浸渍相当时间，以消除其异味。

把姜切成米粒状称姜米。姜米入菜或作为调料，具有起香增鲜功效。如吃螃蟹、三黄鸡的调料中，就要加入姜米，犹如清蒸鳊鱼、芙蓉鲤鱼等都要浇上醋。姜米更多的是经油煸炒后与主炒同烹，如炒蟹粉，姜米先煸炒，待香味四溢时，再下主配料同炒，姜米一般多用于熘、爆。炒、烹、煎等方法的菜中。

水产、肉类、蛋类，腥膻味较浓，毁要去腥增香，又不便与姜同烹，如鱼圆、虾球、肉圆、鸡茸等，就需要用姜汁来烹调。姜汁是将姜块拍松，用清水泡半小时，就成姜汁了。

巧用调料蔬菜的香气

调料蔬菜中都含有挥发性油。姜的气味来于姜烯、姜醇、没药烯等。大蒜鳞茎（蒜头）中的蒜氨酸没有挥发性，故没有气味，也无臭味。只有在捣碎时，蒜氨酸在蒜酶作用下才会分解成有气味的蒜辣素。喜食者认为香，厌食者则为臭。

葱和洋葱的气味来于环蒜氨酸，具有强烈催泪的作用。小茴香含有挥发性油，烹调时香气袭人。芥末的刺鼻浓烈气味来于芥子甙。各种气味对人体感官作用部位不同，要充分利用“葱辣眼，蒜辣心，芥末单辣鼻梁筋”等调料香气特点，发挥其最大效用。

做凉拌菜要加调味品

在凉拌菜中加调味品，不仅味美可口，还能够预防肠道传染病。

调味品包括醋、大蒜，酱油等。醋里含的醋酸，有较强的杀菌作用。在食醋中，乙型副伤寒杆菌，痢疾杆菌只能存活 20~30 分钟，致病性大肠杆菌也只能活 2 小时。大蒜含有的大蒜素杀菌作用也比较强。在大蒜中，大肠杆菌只能存活 8~24 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌只能存活 1 天。酱油含有高浓度的食盐，也有抑菌和杀菌作用。在酱油中，痢疾杆菌只能存活 8 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠杆菌只能生存 2~3 天。

卤汁调制窍门

调制卤汁的主要调料是酱油、盐、冰糖（炒砂糖）、黄酒、葱、姜等；主要香料是八角、丁香、桂皮、山奈、小茴香、草果、香味、花椒等。第一次制卤要备有鸡、肉等鲜味成分高的原料。以后只要在这个卤汁的基础上，缺味添味、少香增香就可以了。调制卤汁前应先备一口大锅，洗净后加入适量的清水，放入洁净的鸡肉或鸡骨、猪肉、猪骨等原料，上火烧煮，烧沸后除去浮沫，转用中小火，接着加入酱油、盐、

糖、黄酒、葱、姜等调料，另把各种香味调料放入宽松的纱布口袋包好后投入汤内一起熬煮，煮至鸡酥、肉烂、汤汁较为稠浓时，捞出鸡、肉和香料袋，除去卤内杂质，即成为卤汁了。

做菜用味调味的窍门

一、“四准”出美味

“四准”指口味准、投料准、时间准、顺序准，即：调味前要搞清所烹菜肴是单味（如酸、甜、咸等）还是复味（如甜酸、甜咸等），投料时量准确、比例搭配恰当，有主有次、严格掌握投料时间，按先后顺序准时投放，才能妙手出美味。

二、加热前后巧调味

加热前调味为基本调味，如有些原料需用盐水、酱油腌浸泡煨，有的需去除腥膻气味。加热时调味为定型调味，可决定菜肴的风味，损伤时宜重点对待。加热后调味为补充调味，可弥补基本。定型调味的不足，如炸、涮、蒸烹制的菜肴，在加热时不能调味，可借助此时增味增香。

三、巧用“十三香”

调味佳品“十三香”指：肉桂、肉寇、大料、陈皮、花椒、丁香、良姜、砂仁、木香、茵香、白芷、三奈、紫寇。炖肉时用陈皮，香味浓郁；吃牛羊肉加白芷，可除膻增鲜；自制香肠用肉桂，味道鲜美；做素菜用花椒，香气横溢；熏肉熏鸡用丁香，回味无穷。

四、巧用葱蒜姜

葱、蒜、姜等辛辣调味品内含挥发性强的香精油，具有

杀菌和调味的双重功效。为使其充分发挥作用，炖煮做汤时，要利用较长时间的水解反应，使呈结合态存在的香精油成分散发出香气；炆锅炒菜时，要利用高温热油使香精油溶于油中，令菜肴香味扑鼻。

五、食前加香菜

香菜是一种伞形花科类植物，虽然香精油的含量较高，香气浓郁，但香精油很易挥发，且经不起较长时间的加热，因此，为保留其香气，宜在食用前加入。

六、羊肉除膻术

有人因羊肉有膻味，不愿食之。其实，在烹制过程中，只要加入适量的料酒、食醋、白糖，以及葱、姜蒜等即可除膻，特别是红枣和萝卜具有较好的除膻功效，烹制羊肉时不妨一试。

七、炖肉巧除味

炖肉时，为了除掉或遮掩动物性原料（如牛羊肉及内脏）的腥、臊、膻、臭等异味，可将大料、花椒、胡椒、桂皮、陈皮、杏仁、甘草、小茴香、孜然等各种香料或调味品按一定比例搭配好后放入纱布口袋中与肉同炖，既能除异味，又能使其香气渗进菜肴中。

摆放调味品的窍门

调味品种类繁多，宜按不同使用层次和频率将其按一定顺序放置在操作者顺手的地方，如灶台、柜橱等处。另外，常用的放近些，其他放远些；先用的放近些，后用的放远些；液体状或有色的放近些，呈固体状或无色的放远些，以免湿

的、带色的滴在干的、无色的调味品上；质地接近、颜色类似的调味品如味精、精盐、白糖、碱面、淀粉等应隔开放置，熏醋和酱油隔开放置等等。

拌凉菜放盐的窍门

先放调料后加盐。拌凉菜时宜先加入花椒油、芝麻油、糖、醋等调味佐料，以使凉菜更加进味、爽口，待食用前再放入食盐，可防止凉菜水分渗出，带走营养成分。

翻炸油炸食品的窍门

油炸的食品一次未吃完，放入冰箱中存放将变软，再炸时为恢复初味，可在油中加入未剥皮便被切成小块的大蒜适量，这样炸出的食品不仅好吃，而且还没有大蒜的异味。

剩菜翻新的妙方

一、化整为零法

家宴散后，将吃剩的大菜如干烧鱼、清蒸鸡，剔除骨头，取出整肉，加入易熟的新鲜青菜煸炒，即成新菜；如肉质较碎，加入鱼汤、鸡汤中，适量加入料酒等调味品和青蒜、香菜等，微勾芡，即制成鱼羹或鸡羹。

二、聚零归类法

将吃剩的炸排骨、鱼块、丸子，入锅混合，重新过油，淋入糖醋汁便制成多味“糖醋菜”；将残余的素菜“合并同类项”，加入炒好的鸡蛋，浇入调好的汤菜，便制成各味“蛋炒菜”；将零碎的鸡、鸭、猪、牛、羊肉、香肠等改刀切丁，或加咖喱粉。或加番茄酱，便制成“咖喱菜”、“茄汁菜”等。

食品活用巧用的窍门

一、活用食醋

烧茄子时放少许醋，茄色不易变黑；烹制土豆时加适量食醋，既保色白，又防巴锅；炖海带时加点醋，海带易烂且回香浓郁；熬甜粥时加入微量食醋，口感更加甜润。

二、巧用硬馒头

取硬馒头放在火上烤黑，然后用纱布包好放入冰箱，作为冰箱除味剂，它可吸除冰箱内的异味、怪味，且卫生、安全。

三、巧用桔皮

将粥煮至熟时加入两块鲜桔皮，煮得的粥生津开胃，格外香甜；沏茶时加入几丝桔皮条，饮服时清香爽口，润肺祛痰；炖牛羊肉或炖猪肉时放入少量桔皮，前者去膻，后者除腻；蒸馒头和面时放入少量桔皮，清甜盈口，回味无穷。

肥肉食用的窍门

一、巧制“酥炸豆沙饺”

将肥猪肉膘切成稍厚的寸长肉片，入锅煮熟晾凉后，在厚度处横切一刀（不要切透），制成连在一起的上下两片，像做“茄盒”状，在两片之间夹上豆沙馅，外滚适量面粉糊或煮熟的红小豆、绿豆，入五成热油锅炸至金黄食用。

二、巧制“走油肉”

取肥肉率较高的五花肉放水中煮至肉质松懈、肉皮酥软后捞出，以旺火热油炸至金黄色，取出迅速投入温水，浸泡半小时左右待肉皮全部起皱后改刀配青菜加佐料进一步烹

调，因水煮油炸，肥油已“走”，肥而不腻，所以称之“走油肉”。

巧吃香蕉的妙方

一、煮粥法

取紫米或薏米入水煮粥，待快熟时加入剥皮的香蕉，搅碎混匀，食用前加入冰糖可得别致的香蕉粥。

二、油炸法

取鸡蛋和面粉适量调成浆汁，将竹签插入剥皮的香蕉内，手持竹签使整个香蕉沾浆后放入热油中烹炸，至外表呈金黄色时捞出，即可食用外脆内软、香味扑鼻的炸香蕉。

巧吃莴笋皮和叶的妙方

生吃莴笋叶是初夏季节的一道可口凉菜。食用起来味道微苦，具有清热解毒之功效。将嫩叶子切成丝状或块状，然后加入烧制好的花椒油，以及香油、味精、蒜末、食醋少许。辣椒油少许等配料，搅抖后即可食用。如能配以朝鲜泡菜或五香水煮花生仁，效果更佳。

如果莴笋叶已老，则不宜生吃。可将其视同于小白菜，用开水焯过后，剁成碎末，与适量小白菜和肉馅混合后，包成北方的水饺，食用时很鲜香，风格独特。

莴笋叶与前述莴笋皮相配成菜。将二者切成类似形状，先将莴笋皮炒到七成熟，然后倒入莴笋叶，待叶子变色后即可起锅。配菜及调味品随各人口味，或甜或辣，味道均佳。食用时，有硬有软，刚柔结合，满盘皆绿，令人食欲大开。

吃新鲜蒜黄的方法

尤其是在冬季，若想吃到新鲜的蒜黄，可以将皱缩干瘪或已经发出绿芽的陈蒜剥去外皮后，挨个码放在盛有清水的小碟内，有必要时也可用线将其穿在一起码放。将小碟放在火炉或暖气旁，在湿度和温度合适的条件下，每颗陈蒜都可生长出青黄的蒜黄，既为冬季的室内增添了一股生机，又可尝鲜儿。

烫酒的最佳温度

严寒冬季，人们喉部血管遇凉酒骤然收缩，感到不适，酒加热后，有些低沸点物质挥发，入口柔顺。但是烫酒也有一定限度，如果酒温超过 60℃ 时，则酒内的芳香会遇热飞逸损失，酒便显得香味淡了。所以饮用高档白酒、黄酒时一般不必烫热，如果习惯喝温酒，也应该掌握烫酒温度，一般在 20℃ ~30℃ 为宜。

喝葡萄酒、香槟酒、味美思等果酒，如需要加温也不要超过 20℃，否则会影响酒的香型。

喝啤酒的窍门

一、绿茶+啤酒

先用温开水沏好一杯绿茶，待其完全冷却后，将其倒入啤酒杯中，使其占酒杯的 1/3~1/2。然后，将冷冻啤酒倒入酒杯，使啤酒与绿茶混合后成为一杯新型饮品。这种饮品，口味清雅，营养丰富，消暑败火。

二、啤酒+咖啡

与上述窍门类似，将咖啡冲好后不加方糖，自然冷却，

然后，按自己所需比例，配兑成咖啡啤酒。其口味纯正，甘醇香美。不仅是夏季消暑佳饮，而且在冬天饮用也别有一番风味。

烹调冷冻食品的方法

冻鱼、冻肉、冻鸡、冻鸭是春节市场上常见的食品。怎样处理和烹调才能保其原来的色、香、味呢？

一、合理解冻

可在 15℃ 左右的自然空气中解冻，也可用 15℃ 左右的自来水喷淋解冻，或放在 10℃ 左右的流动水中解冻。切忌把食品放入热水中浸泡，因为这样会使冷冻食品中已溶解的组织液不能迅速被细胞吸收而流失，味道就会变了。如果急需烹饪，可将冷冻食品切成小块，以缩短解冻时间。

二、解冻后立即加工

冷冻食品一经解冻，应立即进行加工，特别是冻块大的食品，表面一开始解冻即可加工，若等全部解冻后再处理，会影响，原有味道。

三、掌握最适宜的烹调方法

烹调的温度、时间要根据食品的种类、老嫩度、份量等情况掌握，一般主张开始用大火，烧至沸滚后改用小火。烹调时用水宜少不宜多。

另外，调料应适度。比如味精洒放过多，会使食品有苦涩味；香油过量也会有油腻感。

第五章 风味小吃

自制风味小吃的办法

一、巧制果料八宝饭

江米亦称糯米，味甘性温，有安肺健脾、消食开胃功能。

取适量江米，放入较大容器内，兑入自来水，浸泡 4~5 小时。

取出泡胀的江米，置于蒸锅的屉布之上。

扣锅盖点火开蒸。时间比一般蒸米饭略短。

打开锅，待热气散发 5 分钟后，将屉布上的熟江米盛入大小适宜的瓷碗或搪瓷盆内。

加入加热后放凉的食用植物油、微量食盐和白糖，搅拌均匀。

根据自己的喜好，加入小枣、桂圆肉、京糕条、青红丝、核桃仁、葡萄干、什锦果脯等食品便制得果料八宝饭。该饭形状与盛器相同，如搅拌之后放入桃形或异形容器内，外观更加别致、大方。由于加入食用油，每个米粒之间互不粘连，均呈独粒状，且在光线照射下晶莹碧透、金光闪闪，色香味俱佳。

二、巧制风味切糕

取做好的江米饭适量，平铺在案板上，用沾水的菜刀“拍”

平。在其上铺一层自制或购得的豆沙馅；然后，在豆沙馅上再铺一层江米饭和一层豆沙馅。多次平铺后形成二者相间的整体。接着双手各持一把沾水的菜刀，一把横放，一把立放，二者配合“拍”击，使江米层和豆沙馅紧密结合。然后可切块、切条，装盘撒白糖食用。

三、巧制煎饼果子

取两勺面粉或豆面粉，加入凉白开水和鸡蛋液搅拌均匀，使之呈稀糊状，然后加味精和五香粉少许，搅匀。

取平底不粘锅或烙饼用的饼铛置于火上，撒入香油，掀动不粘锅使香油均匀布于锅底。

油热后，将稀糊倒于锅内。取一块方形饼干将糊平铺于锅底，呈薄片状。

趁稀糊半生不熟时，取一只鸡蛋磕破后倒在薄片上，并用饼干将其刮平。

待鸡蛋快熟时取铲子将涂有鸡蛋的薄片从某边缘铲起，翻转过来（趁翻转之机再加些香油以免糊锅）。在上表面涂抹一层甜面酱（根据个人口味也可涂些辣酱），撒上少许葱花。

熟前，放入半根油条，用薄饼将其卷起即可制得色香味俱全的天津风味小吃——煎饼果子。

四、巧熬羊肉粥

取适量新鲜精羊肉切成小丁，与整个萝卜共炖，待膻味已除，羊肉即将熟时，取出萝卜，放入适量大米煮粥即可。秋冬季节晚服食，对肾虚劳损、腰背酸痛者具有温补之功效。

五、巧制土豆饼

取去皮土豆装入搪瓷盆内，上锅蒸熟，晾凉，趁盆内积

存的少量汁液，将土豆捏挤捣碎成膏状。然后像和面一样，边加干面粉，边在盆内和面，待土豆泥和面粉紧密结合可以用来烙饼时，捏成小饼烙熟，或放入油锅炸熟即可。趁热食用，软酥适中，香口带甜。

自制鲜肉月饼

取 600 克精白粉、200 克熟猪油或素油、250 克饴糖，加 200 克左右的沸水，一同拌成水油面。将冷却后的水油面用擀面杖擀开，折叠成三层，再擀开，如此擀三次再把它卷紧搓好，摘成每个约 30 克重的面团。取 450 克肉末，根据各自的口味加味精、食盐、酱油、黄酒、水拌成肉馅，包入面团内，再压扁。在平底锅里涂上薄薄的一层油，将月饼放入锅内，加盖用小火烘，15 分钟后翻一下，25~30 分钟可熟。

开口笑自制法

先在铝锅中放入 60 克水、125 克糖、1 汤匙油，在火上加热，使糖溶化，冷却后待用。将 250 克面粉倒在面板上围成圈，加 1/4 汤匙苏打粉，倒入 1 只打散的鸡蛋，再倒入糖、水、油混和液调匀，揉 15 分钟。将面团分成 5 小块，每小块搓成直径为 2 厘米的长条，再用刀切成 5 只 2 厘米长的圆柱，搓圆后蘸些水，放在白芝麻中一滚即在性坯。将熟油加热至五成，逐个放入生坯，逐渐余熟，即成开口笑。

水晶馅心自制法

把猪油外层薄膜撕去，切成小丁，用绵白糖拌匀，加入少量水使糖稍溶，作为馅心包入点心，蒸熟后猪油丁似水晶

般透明晶莹。

巧做凉糕

将 500 克粳米用冷水泡至酥透，沥去水，再加 700 克，磨成细浆，过筛备用。把 50 克石膏泡在 200 克水中，搅浑后再沉淀，取澄清的石膏水备用。400 克红糖用少许凉开水融成汁，放电冰箱内。将 2000 克清水烧沸，把米浆搅匀后冲入。边冲边搅，搅到浆熟时，滴入石膏搅匀，使其凝固，取出一小块放入凉开水内，不粘手即可。放入电冰箱贮存，切成菱形，浇上红糖汁，即成凉糕。

巧做重阳糕

将芝麻、小块胡桃肉，加 250 克白糖、糯米粉及粳米粉 500 克拌成馅心。按 4 : 6 比例将糯米粉、粳米粉倒入盆内，加 500 克糖油、750 清水，拌至松散均匀，静置 1 小时以上，让糖油水渗透到粉内。将糕面分成三块，两块分别染成玫瑰红、苹果绿，一块用本色。再用细筛筛把糕面筛成粉粒状。垫上纱布，铺上白糕面，上铺馅心，再铺绿豆糕面，又铺馅心，最上面铺上玫瑰糕面，表面再撒红绿丝、核桃肉、芝麻仁、瓜子仁。然后上蒸笼，用旺火蒸 30 分钟，用手指按压糕面，有弹性即可取下，斜切成块后即成重阳糕。

巧做扒糕

大麦面放在盆里，上屉干蒸一个多小时，趁热拿开水烫，再拿一些凉水揣匀，放在火上蒸约半小时。下屉后，稍晾一会，撒上炒熟的豆面，擀成薄片切成叶片。再在铁锅里少放

一点花生油，放几粒花椒炸一下，把炸熟的花椒倒在酱油里，再把花椒酱油浇在柳叶片上，爱吃的，可放点辣椒油，或拌蒜泥，芝麻酱，就像北京的特产——荞麦面扒糕一样好吃。

巧做豆面糕

豆面糕：大麦面的做法与扒糕相同。蒸熟擀成薄片以后，把豆面、白糖或果酱和匀，多撒一些在面片上，切成细条，趁热吃，又香又甜，是孩子最爱吃的点心。

巧做两面糕点

两样面的糕点：用七成大麦面，三成玉米面做出来的窝头、丝糕、火烧和卷子，要比单用一样面做出来的好吃。

做法：两样面按以上比例掺合以后，放面肥让它发酵，然后做成窝头、卷子或丝糕上屉蒸，如做成火烧应用文火烙；窝头、卷子约蒸三十多分钟，丝糕约蒸 60 分钟。做卷子时，可放些花椒盐。如果玉米面用开水烫过以后再发酵，做出的东西甜丝丝的，更好吃。

自制风味小菜的窍门

一、巧制“小烧猪肉”

取精瘦猪肉切成五分硬币大小的圆片，用淀粉挂浆，逐片入热油锅炸至金黄色备用。用葱、姜、蒜、精盐、味精、香油、鸡汤调好汁备用。取小茵香适量，入锅用少量油煸炒，待出香味后弃之不要，倒回肉片，浇入汁液，少淋香醋，迅速颠锅盛盘，便制得外焦里嫩、鲜香浓烈的“小烧猪肉”。

二、巧制“西瓜翡翠片”

取厚西瓜皮切片，入沸水煮烫，捞出、淋水备用。用葱姜蒜炆锅后加少量水。盐、糖，以文火烹炒瓜片，出锅前浇淀粉汁勾芡，点几滴香油装盘，翠爽碧绿，清淡诱人。

三、巧制肉皮冻儿

肉皮冻儿含有丰富的胶质，吃起来咬劲大，滑而不腻，若凉拌时加意加醋，则清凉爽口，耐人回味。做法：买回肉皮后，先将肉皮煮至六七成熟，捞出后，手捏肉皮已不易打滑，用刀刮、切肉皮，可轻易地除掉肉皮上已经煮至半熟的脂肪，切块时也比未煮之前省力多了。经水煮处理后的肉皮，可供您制作各种风味的肉皮冻儿。

自制风味凉菜的窍门

一、巧制“蓑衣黄瓜”

取黄瓜两条，洗净，淋干。置于案板，在瓜体上切斜片，切入黄瓜的三分之一处即可，不能切断。然后，将黄瓜翻面，以炮制，整条黄瓜的花刀全部切好后，将其切成寸长小段，放在盘中，抹上一层盐，待10分钟后，黄瓜被腌出汤，用手将汤挤掉。炒锅中放入花生油半两，油热放入豆瓣辣酱速炒，随之放入姜丝、黄瓜段，翻炒两下，放入香醋、糖，继续加热，五分钟后关小，放入味精，放凉后，食之，香甜可口。放冰箱冰镇后，食之，香甜可口。放冰箱冰镇后，更佳。

二、巧制“酸辣海带丝”

取干海事浸泡20~25小时，去除海带中的杂质后，上锅蒸熟，切成细丝，加入蒜泥和食醋，配以味精、香油、食糖

少许，搅拌后便制成一盘爽口提神、刺激食欲的酸辣海带丝。不仅如此，这盘凉菜的营养非常丰富：海带含有大量的碘、钙和谷氨酸，食醋中含有丰富的有机酸，大蒜中含有各类维生素 B。营养学家认为三者相结合，可使其中的钙和谷氨酸更好地促进大脑及神经细胞的新陈代谢，有利于养生、长寿。

三、巧制“金糕拌梨丝”

金糕也叫山楂糕，取之切成细条；取优质鸭梨去皮切丝。二者等量混合，撒上少量白糖，便制得甜酸各半、红白相间、清热润肺、健脾消食的清凉小菜。

四、巧制“什锦水果花篮”

取洋葱横切两半，顺纹路将其层层剥离，成为一个个小碗状，称其为“篮”。

在“篮”口用刻刀或小剪子剪成锯齿状进行雕饰，用剩余洋葱制成“提手”，安在“篮”上。从葡萄、桔子、樱桃、菠萝等罐头中各取少量切碎后装入“篮”内即制成色泽艳丽、小巧玲珑的“会锦水果花篮”。另外，用剥下的碗形桔皮制成“篮子”也十分有趣。

自制五香酱牛肉

取料选用膘肥的牛肉，洗净、剔骨、漂去血水，切成 1 厘米见方的小块。用黄豆酱和适量拌合后煮沸 1 小时，去净汤面浮酱，将小块牛肉倒入汤中煮沸，加入桔皮、茴香、生姜、黄酒、盐、糖等调料，再用旺火煮 4 小时，随时除去汤面浮物，翻动几次以防烧不透。最后再用小火焖煮 4 小时，不时翻动，即成五香酱牛肉。

苏州酱肉自制法

取 1000 克紧薄肉嫩、肥膘不超过 2 厘米的带皮肋条肉，洗净后切成长方块。在肉上撒盐和硝酸钠水溶液，再用精盐擦肉表面，放置 5~6 小时，然后放进盐卤中腌制，冬季 1~2 天，春秋 12 小时，夏季 4~5 小时。将水烧沸，放入 1.5 克桔皮、2 克大茴香、2 克生姜、10 克葱，再将沥干卤水的肉料投入，用旺火烧开，加入 30 克酱油、30 克黄酒，再用小火焖煮 2 小时，待皮呈微黄色时加 10 克食糖，半小时后出锅。

风肉自制法

五花肉洗净沥干，切成 3 厘米左右的肉条，用绳子串好，浸入用乳腐卤、甜面酱、豆瓣酱、白砂糖、白酒等配成的卤汁中，12 小时后，取出放到太阳下晒，晚浸早晒，约 2~3 天后，卤汁全部吸干，用蜡纸包好，晾在通风处风干，两星期后即成。

煮咖啡的方法

要煮好咖啡，首先要掌握好投料的比例，一般 100 克咖啡放 2 千克水、200 克白糖。然后，根据煮咖啡炊具的不同，方法和时间也不同。

煮出的咖啡是否好喝，跟煮时所放的份量，以及煮器有很大的关系。所以，煮时稍动脑筋，才能煮出别具风味的咖啡。例如，煮开时，在咖啡内放入少许盐，就能煮出味道浓、好喝的咖啡。

巧煮牛奶

预煮清水法。为了防止煮牛奶后，奶锅底部出现难于清洗的“奶底”，可在煮牛奶前，先在锅内放入少量清水，待清水沸腾后倒入鲜奶煮沸。如此操作，可使“奶底”现象减至最低水平。

三起三落法。由于牛奶中有许多易被空气中氧化的营养物质，如维生素等，所以煮牛奶时不宜用文火慢煮。最好人不离奶锅，当牛奶滚开后，重新加热；然后再端离火源，如此反复，让奶面三起三落后即可食用。

巧做蜂蜜酸奶

用锅把 1000 克牛奶煮开后，连锅一起放入凉水盆中，当锅不烫时，加入一瓶酸奶搅匀，把 5 个玻璃杯蒸煮 20 分钟后，把搅好的牛奶倒入，盖上油纸，再蒙上厚布，放在 20 ~ 30 的地方发酵，3 个小时后，将凝固的牛奶放入冰箱。食用时，每杯酸奶中加 2 汤匙蜂蜜。

巧做汽水

汽水也可自制，自制汽水并不复杂。先在凉开水中放入白糖，让糖充分溶解后，以口尝较甜为宜，装入汽水瓶中，不要装的太满。然后放入 1.5 克苏打，最后放入同样重量的柠檬酸。这时瓶中会产生二氧化碳气体，应立即封好盖，放入凉水中，十五分钟后就可以喝了。如用啤酒瓶，柠檬酸和小苏打用量各至二至四毫克。如能放入微量香精和少量果汁，味道就更美了。

自制冷饮食品须知

自制冷饮食品，必须注意几点：一是冷饮食品原料多是富含蛋白质、糖类、脂肪等营养成分的，是最有利于各种细菌生长繁殖的。因此，所用原料必须是来源于新鲜、清洁卫生的好料，并在使用根据各自不同的性质，分别采用不同的处理措施。例如食糖要经过适当的加热处理，存放过久的糖浆，在使用前也要重复煮沸。有条件的最好使用各种现成制品原料。二是所用水质应符合国家饮用水的质量标准。千万不要直接使用未经煮沸的生冷水稀释各种原液。三是所有用具、容器，必须经过清洗消毒：冰箱内要定期进行清理，防止嗜冷菌的污染；冷饮成品的存放要加盖或包装，并绝对做到不与其他生的食品直接接触；含酸较高的冷饮食品要尽量不和或少和带有金属性的模具、器皿接触，避免有害物质如铅、砷、汞等溶出。四是不得滥用添加剂，要符合国家食品卫生标准和严格按照规定的浓度加入。五是变质或可疑变质的冷饮食品都不宜食用。

自制冷饮的窍门

一、巧制雪糕

第一应先备料，雪糕的原料有：白砂糖、鸡蛋、奶粉、牛奶、麦淇淋、香草香精、糯米粉、冷开水。

第二是配方：按十斤配料需白砂糖 1.8 斤、牛奶 0.5 斤、鸡蛋 0.3 斤、奶粉 0.35 斤、麦淇淋（人造黄油）0.19 斤、香草香精 10 毫升、糯米粉 0.3 斤、冷开水 6.85 斤。

第三是操作：先将奶粉、糯米粉等粉料用鲜牛奶调和，

再加热溶化砂糖并加热烺开黄油：将它们混合在一起，用干净的纱布过滤后装入干净的不锈钢锅内，加热到 80℃，保持二十分钟；然后再冷却到 20℃ 左右，在冷却过程可用筷子轻轻拌和；最后把配好了的浆料倒入模具，放进冰箱，冻结成型即为雪糕。

需要注意的是，制作雪糕用的所有容器和工具，都必须严格消毒。

二、巧制“家庭号冰棍”

冻好后的冰块不易从模具中取出，且孩子直接用手抓取亦不卫生，于是，取一些质地坚硬的牙签放在模具的每一个冰格内，再在冰格内分别放入颜色不同的果汁（如红色的红果汁、黄色的菠萝汁、白色的荔枝汁等），放进冰箱冷冻室，便制成了“家庭号”冰棍。“家庭号”冰棍，五颜六色、小巧玲珑、取用方便、大小适口，是家庭夏季的良好冷食。

三、巧制“西瓜桔子酪”

将琼脂洗净，用温水浸泡 2 小时后，放入锅内加水、牛奶、白糖，用微火煮溶，过滤后倒入盛有切碎的西瓜瓢和罐头桔瓣的容器内。待凉后放入冰箱冷藏室，取出即可食用。

四、巧制“牛奶花生酪”

将花生米放入开水浸泡后剥去红衣，晾干，入锅炒熟，碾压成碎末。倒入适量鲜牛奶搅拌均匀后入锅用微火煮沸，加入白糖和少量淀粉，不停搅拌，离火晾凉，冷藏后食用。若用板栗代替花生，风味更佳。

五、巧制“碧湖积雪”

取新鲜的青绿葡萄适量，用榨汁器挤压榨汁后，用深碟

盛放，兑入用热水溶化、晾凉的白糖水，放冰箱冷藏备用。取蛋白倒入碗内，用打蛋器搅打，直到白色泡沫发起，放在碟内的绿汁上即可食用，绿汁似碧湖，白沫似积雪，故此得名。

六、巧制甜冰水

可用 2.5 公斤清水加上 600 克白糖，煮沸待糖溶解后，放入盛器中，冷却后放在冰箱冷藏格内。如在冰水中加进鲜果（如菠萝、荔枝）粒，便成为果子冷品。也可在制冰水时，加入菠萝香精、橙香精及相应的食用色素，这就成为可口的菠萝冰水、橙汁冰水了。

七、巧制大菜糕

琼脂（也称大菜）15 克，剪碎后放在干净的铝锅中，加 900 克清水浸 4 小时，用慢火煮至琼脂全部溶解，但要注意煮时不断搅拌，以防煮焦，然后加入白糖 350 克煮溶倒进大号铝饭盒中，待冷却后，加盖放进冰箱中冷藏。在制作时也可加上少量食用香精，但要在琼脂稍为冷却但又未凝固前加入拌匀。如趁热加进香精，香味会蒸发掉。

另外，凡制作冷饮品，盛器一定要煮沸消毒。

自制奶酪

500 克牛奶加糖煮开（或奶粉），注意，一定要放凉后再加 3 汤匙甜酒汁，搅匀后放入冰箱中部格架上，5 小时左右即成。

自制山楂酪

先将山楂 0.5 公斤洗净，蒸熟取出，放萝内搓净皮和核，

边搓边加水约 0.5 公斤，使山楂汁流入盆内，再将山楂汁加糖 15 克，放入干净锅内搅成糊状，点上桂花糖少许，置火上煮沸，随煮随拌，等滚沸后取下晾冷，放进冰箱熟食格中冰冷即成。

自制冰淇淋

一、白色冰淇淋

取一杯黄豆放在水里泡一个晚上，煮烂后捞出放在杯中搅匀，用纱布滤去豆渣皮。再取 100 克白砂糖、一小撮食盐、两个蛋黄、一杯生奶油，搅拌 1 分钟，如有甜酒或白兰地，加一匙更好。搅拌均匀后盛入容器放进电冰箱冷冻。在冷冻过程中要用叉子搅拌 2~3 次。

二、赤色冰淇淋

取赤小豆 2 杯，在水里浸泡一晚，然后煮烂捞出，搅拌均匀，去掉皮渣。加进 100 克白砂糖、一小撮食盐，冷却待用。另取一杯生奶油搅拌成糊状，再与赤豆糖水一起混合搅拌均匀后倒入容器内，放进电冰箱。冷冻过程中要用叉子搅拌 1~2 次。

三、茶色冰淇淋

取 3 个蛋黄，100 克砂糖分 3 次边加边搅拌，直到起白泡沫。另加 2 小匙茶末边撒入边搅拌，直至均匀为止。另将一杯牛奶加热到快煮沸，然后一点点地加入茶色糖水中充分搅拌。过滤后用同火加热，同时用勺子搅拌至呈糊状，再用冰水冷却。另外再取生奶油一杯，放进冰水中边冷却边搅拌，直到呈糊状，再混入上面各种液中均产搅拌倒进容器中放到

电冰箱中冷却，中途用叉子搅拌 1~2 次。

四、香蕉冰淇淋

将 3 只香蕉去皮捣碎，与 500 克牛奶、400 克白砂糖、2 只鸡蛋一起放入 500 克清水中搅拌溶化，过滤后加热至 80 灭菌，再经 10 小时左右冷凝硬化，即成香蕉冰淇淋。

五、西瓜冰淇淋

将 1500 克西瓜瓢打碎后取出瓜子，再加 400 克白砂糖、2 只鸡蛋、1000 克清水搅匀，然后以 80 高温加热灭菌半小时，冷却后放入电冰箱，凝结后即成西瓜冰淇淋。

六、咖啡冰淇淋

鸡蛋 2 个放白糖 125 克搅打。咖啡 25 克放进一杯水中，加热后

煮沸后用两层纱布过滤。将奶粉 100 克，甜炼乳 100 克加进咖啡液中加热溶解，直至煮沸。煮沸后逐渐加到糖和鸡蛋混合液中，一起搅打。冷却后放入冰箱。

七、果子露奶油冰淇淋

用料：牛奶 400 克，玉米粉（或富强粉）两汤勺，糖 100 克，果子露两汤勺，鲜奶油一汤勺（约 50 克）。以上适于 0.5 公斤的量。

制法：将玉米粉倒入半杯凉奶中调匀，把剩下的奶加糖一起煮熟，加入调好的玉米粉不停地搅拌，煮 10 分钟，牛奶变稠后离火，再搅拌一会，待冷却后，掺入奶油和果子露，再倒入冰糕调制器（或铝盆），置入冰箱内即成。

八、核桃冰淇淋

用料：适于半升的量。核桃仁和糖各 75 克，蛋 3 只，温

奶约 300 克。

制法：置核桃于臼中，倒入一汤勺的糖和一汤勺的牛奶，舂捣成细糊状，搅拌蛋和糖成白色混合液，加入温奶，调匀，微火上搅拌加热，但不能煮沸，当白沫消失，糊状物便熟了，冷却后加上核桃泥，再倒入雪糕调制器或平底铝器皿，然后放入电冰箱冷藏室内冷却 1~2 小时，拿出来多搅拌一会，再放入冷冻室里，吃前一小时取出放到冷藏室，避免吃时太冷太硬。

奶油雪条制法

原料：砂糖 200 克，全脂奶粉 100 克，奶油 75 克，鸡蛋 5 只，香兰素适量。

制法：先将奶粉加少许水调和再加糖和 750 毫升水放在锅里一起加热，煮沸过滤。把鸡蛋的蛋黄和蛋白分开。预先把蛋白放入碗内搅打发泡。把糖浆逐渐倾入蛋泡沫中，不断搅拌直至冷却。奶油和蛋黄放在一起搅打，然后与香料一起加入上述冷却的糖浆蛋白混和物中。注入雪条模中，置于冰箱中冻结。

红豆、绿豆雪条制法

原料与配方：红豆（绿豆）20 克、白砂糖 100 克、麦淀粉 6 克、糯米粉 6 克、桂花 1 克，沙滤水或凉开水 400 克。这些原料可制成规格、重量基本与市场上相仿的雪条 10 根。

制作过程：先将豆捡去杂质，洗淘干净后入锅，加桂花和水煮酥（不能煮烂），沥去水分，冷却待用，再将白砂糖、麦淀粉、糯米粉、凉开水或沙滤水混合拌匀，放入锅内煮沸

成混合物，冷却到 3℃，然后将冷却的豆，用调匙取其十分之一的数量，注入经过消毒的雪条模具前端，再把冷却的混合物，倒入雪条模具内，插上经消毒的棒杆，送入冰箱，在 -15℃ 以下的温度内冻冷，约 60 分钟左右，即成美味可口的红豆（绿豆）雪条。

在制作过程中要注意两个问题：一是原料、半成品、盛器、模具要绝对卫生、防止污染。二是冷冻时间长短，可根据冰箱的制冷温度适时掌握，即制冷零下温度越低，时间就越少，反之则长一些。

香橙冻糕制法

原料：琼脂液 180 毫升，橙色素溶液适量，香橙香精 1 滴，橙肉 4 块。

制法：将橙肉 4 块放入杯底，摆成 4 瓣花形，然后注入琼脂液，放冰箱后取出，以微温水浸在杯外，轻轻摇摆杯身，冻糕开始与杯脱离，取出倒扣在盘上即成。

自制酸奶

将鲜奶倒入不易炸裂的容器内，煮开，晾凉至 38℃~40℃，用消过毒的汤匙取少许酸菌发酵剂或少许酸牛奶，加入鲜奶中，搅匀，盖好容器，放置在 30℃ 以上的地方，经 10~12 小时之后，鲜奶即变成了酸奶，加入白糖后就可以食用了。若在冰箱里冰一下，味道更鲜美。在制作酸奶过程中要注意：尽量减少震动，并严格保证器具清洁无菌，避免细菌的污染制成的酸奶最好放置在冰箱中冷藏保存；存放时间不宜超过 2 天，以免细菌继续繁殖和发酵，影响酸奶的质量和味道。

巧做十种消暑冷饮

凉盐茶：茶叶 2 分，食盐 8 分，放入容器内用开水冲泡，晾凉后即可饮用。

酸梅汤：乌梅（中药店有售）适量，洗净去核，加水煮沸 30 分钟，滤渣，加入白糖搅匀，放凉即可。酸甜度可用凉开水调至适口为准。

绿豆汤：取质量好的绿豆 250 克，洗干净，加水用旺火烧开，再移至文火上煮 30 分钟，放白糖，放凉后当茶饮。

菊花凉茶：白菊花 10 克，白糖适量，同放容器内，用 1 公斤沸水浸泡，冷却后即可，有清热解毒、平肝明目的功效。

竹叶冷饮：鲜竹叶、鲜芦根等量，加水煎至 10 分钟除去渣，加入适量白糖和少许食盐，搅匀，放凉即可饮用。

翠衣凉茶：取西瓜翠衣（新鲜西瓜皮）适量，洗净切成小块，加水煎煮 20 分钟，滤渣，放入白糖，晾凉当茶饮。

薄荷冷饮：嫩薄荷叶、甘草等量，加水煎煮 5 分钟，去渣，加入白糖，放凉后即可饮用。

鲜藕凉茶：鲜藕适量，洗净切片，放入容器（不要用铁锅），加水煎煮，待水煮至剩三分之二时，加入白糖，晾凉即可。

山楂凉茶：取山楂和焦大麦等量，加水煎煮 30 分钟，去渣，加入白糖，放凉即可。

扁豆汁饮：扁豆适量加水煎煮，豆熟后放入食盐适量，待盐溶解后，放凉即可。

冰冻滋补饮料

利用冰箱制作的滋补饮料，既能滋补营养，又能消暑解渴。

一、银耳汤

原料：银耳（白木耳）20克，冰糖200克。

制法：银耳用温水浸泡2小时后洗净；将银耳放入锅中，加水（浸没为止）煮开，再用小火熬至微粘稠（过粘时可再酌加水）；将糖浆倒入银耳汤中，搅匀后再冷却，放入冰箱中冷藏备用。

说明：无冰糖，也可用白糖。

二、保健醋

原料：白醋（米醋）25毫升，冷开水400毫升，桔子汁100毫升，白糖50克，食盐2克。

制法：将各种原料混合，搅匀；放入冰箱中冷藏备用。

说明保健醋中还可添加乳酸铁、乳酸钙（用量为0.1%）。保健醋有消除疲劳，增进健康的作用。

自制多味饮料的妙方

一、“多味果茶”制法

目前市场上的果茶其配料多为鲜山楂、胡萝卜、蔗糖、蜂蜜等。自制时可取优质新鲜的山楂和胡萝卜，洗净、去皮、去核、切片，入砂锅煮沸，取汁液加蜂蜜、蔗糖调和，浓稀自便，营养丰富。每份原料可续水连煮三次。

二、“可乐可可”制法

取可可粉加入白糖，兑适量沸水搅拌均匀。晾凉后兑入可口可乐饮品，混匀二者后放冰箱冷藏室。食前取之加冰块或各味冰淇淋即可。

三、“蜂蜜咖啡”制法

取速溶咖啡冲好晾温后，兑入适量蜂蜜和方糖，搅拌均匀使其混溶。待其凉后加冰块即可饮用。

四、菊花冷饮制法

12克白菊花用2公斤开水冲泡，加适量白糖，凉后可代茶饮。

酸梅冰块自制法

取酸梅粉适量加水加糖，入锅煮沸，晾凉倒入冰块盒，放进冰箱冷冻室内即可。

配制可口乳品饮料的妙方

一、咖啡加奶制法

将速溶咖啡一茶勺、优质全脂速溶奶粉两茶勺、方糖一块放入咖啡杯中，加温开水适量，便配制出一杯滴滴香浓、意犹未尽、美味可口的咖啡奶，既提精神，又含有丰富的营养。

二、果珍加奶制法

取速溶橙汁饮品——果珍一茶勺，优质全脂速溶奶粉三茶勺放入高腰玻璃杯中，加温开水适量，便配制出一杯乳白偏橙黄、奶香加橙酸的新型饮品，且含多种维生素和其他营养成分，色美味浓。

三、杏仁霜加奶制法

取杏仁霜一茶勺放入碗中，加温开水调匀，加入两茶勺速溶奶粉，然后加入适量开水，便配制出一碗乳香中夹发着浓郁的杏仁味的饮料。如在早餐中食用，可使您胃口大开，全天精神饱满。

四、冰可可汁制法

白糖 300 克，可可粉 50 放入铝锅中搅匀，加水 250 克放火上烧开。再改用微火熬 5 分钟，即成浓可可汁，放入瓶中待用。食用时取汁 50 克，倒进大玻璃杯中，冲入冰水 250 克搅匀即成。如果将鲜奶油放入可可汁内更好。可可汁冷热食用均可。

茉莉花茶自制法

用新铁锅、铝锅将茶叶烘干，烘前必须把锅、铲洗净，并用开水煮沸，不能用炒菜锅，否则会使茶叶变味。采摘当日傍晚含苞欲放的茉莉花，用湿布包裹，等花朵略开时，按茶、花 10：4 的比例放入茶叶内拌匀，一同装入罐内盖严。窰制的第二天上午把花拣出，将茶叶再次烘干，然后按茶、花 10：1 的比例重窰一次，即可饮用。如想使香味浓烈，可再窰制几次。

杏仁茶自制法

将 200 克杏仁放在热水中浸 10 分钟，去皮后带水磨成浆汁，或用石臼捣烂，滤渣取汁，放入铝锅，加入 600 克白糖、1800 克清水煮沸后即成杏仁茶，可冲淡饮用。加些牛奶即成杏仁奶茶。夏令解渴极佳，热饮冷饮均可。

巧克力饮料自制法

将适量巧克力粉拌入砂糖，加少量热牛奶搅匀，然后加热，并边搅边加进热牛奶，煮沸后饮用。

柠檬饮料调制法

将柠檬、陈皮细丝和白糖捣碎研细，再加入用半个柠檬挤出的汁液、一杯白葡萄酒和适量开水搅匀，滤渣后即可饮用。

果汁冻自制法

先将 200 克果汁与洋菜同煮，洋菜化开后加一匙白糖搅匀，置小火上加热使糖渐溶，直至煮沸，倒入杯中晾凉放入冰箱即可。

自制葡萄冻

将优质葡萄 1000 克用 140 克食醋渍浸片刻，清洗，置入罐内填紧。将 25 克盐、500 克糖、1 人桂皮、少许胡椒加清水煮沸，冷却 10 分钟后，滤渣，倒进盛有葡萄的罐内，连罐隔水蒸 6 分钟，凉、冻即可。

冰冻芝麻豆腐

原料：芝麻酱 30 克，豆腐 1 块（150 克），淀粉 80 克，食盐 5 克，酱油 15 毫升。

制法：将豆腐捣烂。

淀粉中加水 600 毫升，把水和淀粉调和后，加入豆腐，再拌和，然后用纱布包起，挤去部分水分。

将豆腐放入锅中，在小火上边搅拌边加热，并加入食盐

与芝麻酱，待其逐渐变稠时倒入方形冷冻盘中。

豆腐冷却后将盘子放入冰箱中冷藏，待其凝冻。食时切成小块，浇上酱油。

芝麻豆腐是利用冰箱制作的口味别致的凝冻，方法简单，清爽可口。

说明：除用芝麻酱外，还可用花生酱、核桃仁酱等。

代乳粉自制法

黄豆粉 1200 克、大米粉或小米粉 2200 克、骨粉 75 克、糖 800 克、盐 25 克，蛋黄粉 250 克混在一起，筛一遍，便成代乳粉。吃时要先用凉水调稀，再加热水，边煮边搅。自制蛋黄粉，只需将熟蛋黄烤干、研成粉即成。

品尝绿豆汤的窍门

煮熟的绿豆汤味道清淡，略有豆子的苦涩味。冰镇后味道更趋平淡。若向汤中兑入鲜桔汁，则不仅增加糖分和绿豆汤的甜度，而且增加了绿豆汤的营养成份，比单纯加入冰糖效果更好。

西瓜翠衣汤自制法

将西瓜内皮切成小块，加水煮烂，加入适量白糖，凉后即可饮用。有清热消暑、止渴生津、泄火利尿的功效，不失为夏季价廉物美的理想饮料。

色拉酱自制法

将 1 只蛋黄、半汤匙盐、2 茶匙醋、1 茶匙辣椒粉、少许辣酱油一起放入碗内搅匀，再将约 200 克色拉油慢慢注入，

边搅边加，反复搅拌均匀，便成色拉酱。

韭菜花酱自制法

把韭菜花摘净，用清水洗净，用擀面杖捣碎，再按 3/10 的比例加入精盐，搅拌均匀封存，便成韭菜花酱，是冬季吃火锅的必备佐料。

巧做豆腐乳

豆腐乳营养丰富，且味道鲜美芳香，是调味佳品，家庭可以自己配制。

选用含水分少的老豆腐，将其切成方块，把老豆腐块用直立式一行行排放在笼屉内，加盖，放入有盖的大缸里，任其自然发酵，待腐块表面长满白茸的菌毛（0.81 寸长），取出腐块，放入坛内（不能压紧），放入晾凉的盐开水（一百块一斤食盐）和 3~5 度的白酒（每百块用半斤酒）及少许香料（花椒），然后用泥封坛口，陈化三、四个月就成香喷喷的豆腐乳了。

巧制风鸡一法

风鸡风味别致，肉质细嫩，香气浓郁，且贮存时间较长，是城乡人们普遍喜爱的食品。冬季是加工风鸡的最好时节。加工方法如下：

选择当年肥鸡，宰杀前绝食 12~24 小时，只喂清水，喉部放血后，提起鸡腿，沥尽余血，不去毛，在翅膀下或肛门下方开 5~6 厘米长的直口，拉出全部内脏，并剜去肛门。按鸡体重 6% 的比例准备食盐，炒热后与 3~5 克花椒粉（或五

香粉)混合均匀,擦入腹腔、口腔和放血处,盐料擦好后,将鸡仰卧桌上,两腿以自然姿势向腹部压下,再将鸡头拉到翅下。然后将尾羽向下压在腹上,并以两翅交叉包住。最后用要绳纵横扎好,鸡背部向下,悬挂在阴凉、干燥通风处。风挂1个月后即可成熟。贮存1~2个月品质不发生变化。

家庭鸡松制作方法

选料:去骨生鸡肉2000克、酱油200克、白糖200克、料酒20克、茄香2克、生姜10克、精盐8克。

制法:宰鸡放血后,热水浸泡拔毛。羽毛拔除干净后,把鸡头、脚切去,挖除内脏,再清洁干净。

将洗净的生鸡肉和生姜同时放入水锅中闷煮3~4小时。开始时火力宜大,后逐渐减少。然后将鸡肉全部捞出,去除骨、皮及其他杂质,并将撕下的鸡肉撕捏分散。

将经过初次处理的鸡肉再次下锅水煮。煮开后除净水面上的油层,然后加入香料(用小布袋装好)、酒、盐,煮1小时后再加入白糖、酱油,直至卤汁烧干起锅。

用文火烧干鸡肉,等干度适合时取出,此时宜勤炒勤翻,动作轻而均匀,不要烧焦。

用干净的洗衣板放在白瓷盘内,将鸡肉用手反复揉。待细柔蓬松后即成品。

如短期贮存,可装入塑料袋内;如需长期保存,可用玻璃瓶包装(玻璃瓶需洗净晒干),可保存6个月不变质。

自制肉松、鱼松、蛋松的方法

肉松(包括猪、牛、鸡、鱼肉)和蛋松,是一种别有风

味的食品，它松软，味美可口，可供宴席配菜或直接食用，现介绍它们的简易制法：

一、猪肉松

选去筋、皮的纯净瘦猪肉，切成 1~2 寸长条块，入锅加水烧开，撇去浮沫，煮六、七成熟，加适量酱油、黄酒、白糖、盐、葱、姜等，慢火煨至汁浓并使肉块干酥（越酥越好），出锅拣掉葱、姜，用干净纱布将肉块包起来，放洗衣板上，轻轻推搓，使肉纤维搓开，便成肉松，再将锅置文火上，以油滑锅，放肉松加味精炒匀，冷却即成。

二、鱼肉松

将鱼的净肉放盆中加盐、黄酒、葱、姜蒸熟出笼。乘热剔除葱、姜，去鱼皮、骨、刺，沥干水分（鱼肚肉另作处理）。捣碎入热锅稍用油润滑，加入适量味精、盐、酱油、白糖等，用文火反复翻炒，呈金黄色，发出干香味，手捏能自行松开、起松即成。

三、鸡蛋松

将鸡蛋打入盆内，加适量精盐、黄酒及味精，用筷搅匀，锅置微火放食油烧四成熟，把打匀的蛋液用细眼滤筛漏入油锅，并用筷子在油锅中不断搅动（以防粘在一起），然后用漏勺捞起，放纱布内捏干油（越干越好），再把捏干油的蛋丝卷入干净的包装纸。轻轻推搓，经 3~4 次换纸反复推搓即成。

巧制腊肉和酱肉

选择皮薄肉嫩、肌膘在 3 厘米以上的鲜猪肋条肉为原料。切除通脊和下部奶脯后，切成每条宽 2 厘米，长 40 厘米，重

量约 150 克的长条，称为腊肉胫，并刺上小洞，穿上麻绳。然后用温水洗去浮油，沥干水分。再按原料肉 5000 克，配白糖 200 克、酱油 300 克、精盐 100 克、白酒 100 克、硝酸钠 2 克。将腊肉胚放入 65 ~75 热水中冲洗，除去污物，降低肉温后，拌入各种辅料，置于腌缸内，经 2~3 小时后翻动一次，使受料均匀。腌制 8~10 小时后，把肉胚悬挂于通风处晾干。然后置于 60 左右温火上烘烤，经 2~3 天烘烤成金黄色的腊肉。

选择肥瘦适度的鲜猪肉为原料，剔去骨头，除净血污，用刀切成长方形或方形肉块，每块重要不超过 500 克。按每 5000 克原料肉，加精盐 250 克，均匀抹擦肉块上，腌制 2 天后，沥去盐水。再按 5000 克腌后的肉块为标准，配白糖 300 克、精盐 150 克、花椒 20 克、桂皮 10 克、白酒 50 克、酱油 500 克。调制成溶液后，将肉块置于料中腌浸 4~5 天。起缸后用绳子逐条将肉悬挂通风处晾干，一般 20 天左右即成，色泽红润，味道香醇。

自制香肠

750 克瘦猪肉和 250 克肥猪肉切成蚕豆粒大的丁并拌和，加入 100 克糖，100 克白酒，40 克盐，及姜粉、味精、五香粉等调料拌匀，如加入一点红葡萄酒可使香肠色更红。用温水将肠衣泡软洗净，一端用白线扎住封口，另一端套在漏斗嘴上，把肉块灌入肠衣。用消过毒的针在上面扎些小孔，排除空气和水分，再将肉挤紧，用干净的细线按适当长度一节一节扎好，挂在通风处，晾至干燥发硬即可。

巧做辣椒油

先将要炸的辣椒面烘干，盛在碗内。然后将豆油（花生汪、菜籽油、葵花籽油均可）放进锅，等油烧开后，立即倒入盛辣椒面的碗里，同时用筷子搅拌几下，以防炸糊。用这种方法炸出的辣椒油，味正，色好，喷香可口。

巧制辣椒酱

辣椒酱是一种调味品，有杀菌、开胃、防感冒等多种功效。

制作时，只需将鲜红成熟的辣椒用清水洗净，放在阳光下晒干后，除去枝杆，放在洗净无油污的砧板上剁成碎末，剁的越细越好。然后将辣椒末盛放在大碗里。每1公斤辣椒配8两大蒜，大蒜要捣成泥，2两食盐，3两左右三花酒。将上述原料放在一起，搅拌均匀，将之放在阳光下晒一两天，使其自然酱化。然后装入干净的大口玻璃瓶内，在酱面上放少量三花酒，盖严瓶口。如太阳强烈，可开盖晒太阳。不可搅动，以免变味。平时要将之放在通风、阳光好的地方。

巧做番茄汁

把番茄洗净去皮后，装入消毒纱布袋并夹住袋口。将袋旋转挤出番茄汁，然后放入白糖，微火随煮随搅拌，等煮沸后晾凉，放到冰箱里。这样就制成了香甜爽口的冷饮番茄汁。

巧做葡萄汁

将成熟的葡萄洗净，摘去其梗，破碎，放入锅中加热到70 再进行榨。把榨出的汁倒入盆里，在12 以下地方静置

一昼夜，取上面清汁，用粗布过滤，加 10% 左右的白糖即成。如果想长时间存放，可将葡萄汁加热到 80℃，装入消过毒的瓶中，用橡皮塞塞紧。这样可存放半年以上。

巧制番茄酱

选择真正熟透的番茄，挖去虫眼、果蒂、黑斑，用清水洗干净，放入盒内用水烫 2~3 分钟，然后剥去番茄外皮，将番茄果肉捣碎，用漏斗装入滴流瓶内，装至距离口 1~2 厘米处，盖上胶皮盖，然后在盖上插一根针，再把瓶子放入锅中煮 20 分钟，等凉后拔去针，用蜡把针眼封住，以免空气和杂菌侵入。番茄酱制好后放置阴凉处，贮藏期可达半年以上。

自制草莓酱

用 3000 克砂糖加 1000 克热水融成糖液，先取一半煮沸，倒入洗净去萼的草莓，煮至草莓软化，再加入其余糖液，继续烧煮浓缩后即成草莓酱，趁热装瓶加盖密封，将瓶放在沸水中消毒 20 分钟，取出保存。

巧做杏酱

选成熟面不软烂的新鲜杏，清洗干净，将杏切开，去掉里边核并去除病坏部分。按 1 斤杏加 1.33 斤糖水的比例准备好糖水。糖水的含糖量，可根据个人的口味而定。先将一半糖水入锅煮沸，再将杏下锅，煮沸半小时，再加入另一半糖水，继续煮沸，待汁液粘稠状，即可盛在干净的容器内存放。切好的杏最好在 25 分钟左右下锅，不要放置过久，否则会变质。

巧做鸡蛋糕

鸡蛋一斤、面粉半斤、白糖半斤，先把鸡蛋打碎放入盆中，再把白糖倒进鸡蛋内、然后用筷子朝一个方向用力搅拌，一直把鸡蛋搅得由黄变白，筷子插进去不倒，就算搅拌成了。这时再把面粉倒进去和鸡蛋一起搅拌好。就可放进事先准备好的铝饭盒或其他盛器里进行烘烤或蒸。一般烘烤的比蒸的味道要好些。

巧做柿饼

制作柿饼首先要选择果大、形状平整、果顶平坦或稍突起、不软烂、无核或少核的新鲜柿子。

用特制的刮刀或旋车，薄薄地刮去柿皮，只留下柿蒂周围约1厘米的皮不刮。

将刮好皮的柿子晾晒3~4天，当果面发白结皮时，应轻轻捏动果实中部、挤伤果肉、促进软化和脱涩，以加速水分的内扩散。但应注意捏时手力不要过大，以免捏破。接着还晒2~3天，果面又干燥出现粗大皱纹时，捏第三遍。这次捏要将果心自基部捏断，有核的要将核挤掉，一般捏三遍即可。

将晒好的柿饼，堆在木板上或装入缸内，用麻袋或塑料布盖好，经4~5天后，柿饼回软，果内的糖分会渗出果面，这时将柿饼摊晾在通风处，就会凝成白色的柿霜。经几次摊晾后，即可结成又白又厚的白霜。

巧制醉枣

选无损伤、无虫眼、不掉把的优质鲜枣，用清水洗净，加入适量白酒（枣与酒的比例为3:1）拌匀，存放在缸或坛

内(注意不要用盛过油、咸菜、豆酱或盐的缸坛),盖盖,用黄泥封严,3个月左右即成醉枣。注意不要随便开启缸盖。

巧制醉葡萄

将晾干的优质葡萄,放入干净的瓶子,加适量白糖,注入相当于瓶子容量 1/3 至 1/2 的白酒,摇晃均匀后密封,每隔 3 天开盖放气一次,10 天左右可食。其味又甜又酸,且有浓郁酒香。

巧制西瓜皮蜜饯

将新鲜光滑的西瓜以切成手掌大小,削去剩余瓜瓢和外层绿皮,然后所薄片浸在盐里,3~4 小时后取出捏干,切成细丝,放 50 克酱油、50 克白糖,热炒 10 分钟,沥干后暴晒 1~2 天,即成美味的蜜饯。

巧制蜜橄榄

取 500 克已转黄的橄榄,用少量盐擦破表皮,待橄榄稍发软时,用木榔头将其敲扁,并用清水冲净。再取 250 克白砂糖溶入 250 克水中,煮沸后加入橄榄,用文火煮 30 分钟,然后再加 150 克白砂糖,边煮边搅,待糖液浓缩到 70% 左右,沥去糖浆,便成蜜橄榄。必须浸在糖浆中,放在阴凉通风处存放。

巧制金桔饼

将 100 克食盐、50 克明矾粉用开水配制成溶液,再取 2500 克鲜金桔,用小刀在其周围切出罗纹后浸入溶液。12 小时后,将金桔取出沥干,用开水冲泡,去核压扁,用清水漂去咸辣

味，过3小时换一次水，3小时后沥干，用1300克砂糖与金桔逐层拌和，糖渍5天，然后连糖浆一起倒入铝锅内用文火烧煮，再陆续加入700克砂糖，逐渐使糖汁渗透到金桔内部，表面显出光泽，即成清香可口的金桔饼。可浸在原糖浆中，贮存在瓷器容器中。

自制赏月羹

取2只生梨去皮、去核后切成片，放入铝锅，加清水，以旺火煮透后，放50克冰糖。待冰糖溶化后，加5克葡萄干、10只去壳去核的桂圆肉、5只蜜枣去核后切成的丝，再煮十多分钟，然后将50克藕粉用清水调稀，徐徐倾入锅内，同时用勺不停地搅动，过12分钟后，即可盛起，撒上糖樱桃、糖青梅即可。此羹清心可口，别有风味。

巧腌柠檬

先将新鲜柠檬清洗干净，切成片状排列进容器内，将砂糖加入适量水后，放在小火上溶化成糊状取下，待其冷却后，倒入柠檬片的盛器内，以浸没柠檬为宜。这样腌制的柠檬可长期贮存，且不失佳味。

巧做饼干

面粉四斤、白糖三两、苏打四钱、食盐二两、清水二斤七两，将面粉、白糖，食盐和苏打放在一个盆里，加入清水调匀后，倒在案板上，用手搓匀象平常做面条一样来回地搓，再用面杖擀平到一分厚，切成一寸五分长、一寸宽的长方形。把锅最好是烙饼的平底锅烧热后，端下火，将饼干放在锅里，

上面盖一个烧热的铁盖，烘三四分钟即成饼干。如果不到时间，锅与铁盖冷了，就再把锅端到火上烧热，把铁盖也烧热再盖上。

要吃蛋黄苏打饼干，就把蛋黄搅散敷在饼干上再烘。把白薯或土豆煮熟，去皮，压成泥加在面粉里，可代替部分面粉。

巧做杏仁

俗称杏仁是宝，它有很高的营养价值和药用价值，还是一种工业原料。据研究证明，对治疗癌症有奇效，还是下酒的好菜。

杏仁虽是宝，但不可乱吃，否则会损害身体。杏仁中含有毒物质氢氰酸和苯甲醛，须经泡制才能食用，不然会引起中毒，甚至生命危险。加工方法是：先将杏仁用清水泡，每天换两次水，泡几天后上锅煮熟褪皮，然后再泡一两天，即可食用。

自制山楂冰糖葫芦

将个头大、肥美的山楂选好，用灰锰氧水消毒，用刀挖去核，再用竹根串成 5~10 个一串。也可煮熟去核。然后熬糖，在小铜锅中加砂糖和适量水（1 斤糖 50 克水），溶化后旺火加热煮熬，当糖液粘稠时，可稍粘一点试酥脆，再将串起的山楂在糖液中打滚，使糖液沾匀，立即放在石板上冷却（石板上要抹些食油或冷水以防粘结）便可食用。

自制山楂糕

取 1000 克山楂，全部分为两半，煮熟后用细铜筛擦滤成酱状，然后倒入铝锅，煮沸后放入 1000 克白砂糖，搅拌溶化后，再用文火煮至糖度为 60 度，便可盛在盒里冷却，再切成长方形，便成山楂糕。

西瓜蜜自制法

削去西瓜外皮、中皮，将西瓜切在成 4 厘米见方的小块，浸在蜂蜜或浓度为 40% 的糖浆中，即成西瓜蜜，欲增加风味可加适量柠檬酸。

西瓜羹自制法

将 1000 克清水烧沸，加入 200 克白糖、少量桂花，再用适量淀粉勾在薄芡，倒入搅匀煮沸，凉后入电冰箱备用。将 2000 克西瓜瓤去子切丁，加 25 克金糕子，食用时将两者调匀，即成西瓜羹。

西瓜酱自制法

将西瓜去皮去子捣碎，倒入锅中煮沸，加入 0.2% 柠檬酸及适量白糖、淀粉，搅拌均匀即成西瓜酱。

自制芝麻糊

将黑芝麻炒香，米洗净浸透，放入盆中拌匀，加入清水，一起磨成浆水。清水加砂糖煮沸，将芝麻浆倒入，用小勺搅拌，沸后改用文火再焯片刻，即成芝麻糊，服食可治便秘。

腌鸡蛋的窍门

先蘸白酒后滚盐。将选好待腌的鸡蛋在 60° 的白酒内浸蘸一下后，滚上一层盐，按顺序码放在加盖陶器内，3~5 天左右即可食用。

内辣外咸腌蛋术。将洗净的鸡蛋逐个在辣椒糊中滚动，再将精盐均匀地撒在蛋壳上，放坛内腌制 3~5 天左右。切开蛋体，黄色蛋油泛出辣油红色；食之，咸中略带一点辣味。

煮熟防增咸。品尝咸鸡蛋若觉正适口，可将坛内其余鸡蛋煮熟晾凉，再放回原来的咸水中重新码好，既能防其增咸，又能防其变质。

巧腌五味蛋

一般腌制蛋类多用咸盐水或盐泥巴，实践证明，这两种方法都不理想。盐水法施出的蛋常常有异味，这是因为，只要有一个蛋破裂，整坛盐水不但长蛆而且变味，腌出的蛋当然质量不好，时间一长，腌出的蛋死咸。用咸泥巴腌蛋（蛋外包一层咸泥后密封腌制），一方面不卫生，再则还有股土腥味。

这里介绍的新方法是用自制的五味酱腌蛋法。即用淀粉或面粉少许，加入鲜姜末、五香粉、辣椒粉及捣碎的大料、花椒、茴香末等，加水调成稀糊熬成“五味酱”待用。然后，将洗净、晾干的新鲜蛋在制得的酱中一滚，使鲜蛋表面均匀地沾上一层酱，随之，将其往盐盆中再滚上一层盐，使细盐粒均匀地布满整体即成。将如此制好的蛋一层一层地放入洗净的坛中，摆满后，往坛内喷些白酒，白酒即可起杀菌的作

用，又使成品清香可口、蛋黄多出油。最后，将坛口用塑料膜包严扎紧，再用泥巴糊上使之密封，以保证坛内保持一定的湿度，以利盐分子的渗透扩散。用这种方法腌蛋，夏季 15 天就能腌好，冬季有 30 天也就足够了。

这样腌制的蛋咸淡合适，五味俱全，蛋黄既能出油而又不硬。可谓老少皆宜。而且，此方法经济、简便，干净卫生；取料容易，灵活多变；成品蛋的粘着物还可多次重复使用。

巧腌咸辣鸭蛋

用七成干的茶叶和辣椒酱、盐搅拌成不流动的辣椒酱茶泥备用。把装蛋坛洗净，沥干水分。装坛前先喷少量 60 度以上的白酒。取新鲜鸭蛋洗净、晾干，外面裹上辣酱茶泥，逐个叠放在坛内，每放一层蛋，便喷一次白酒。封住坛口，25 天后即可取出食用。以此法腌制的鸭蛋鲜、辣、咸，既有一股白酒的清香，又具茶叶的清香，由于白酒的作用，还会有很多的油花。

新法制作咸鸭蛋

咸蛋的传统制法是用盐水浸泡，蛋的咸味会随时间的延长而越来越咸，同时因用容器浸泡，不利检查。

新办法可解决以上不足。即：选择新鲜鸭蛋，用冷开水洗净表面，擦干。然后放在白酒中浸泡片刻，捞出后，均匀地滚上一层盐。最后将其放入塑料食品袋中密封。置于常温和干燥的地方，10 天后即可食用。

新法制作的咸鸭蛋，有浓郁的香味，蛋黄颜色鲜艳且质

地沙化，味美可口，且可较长时间地贮存。

自制醋蛋

醋蛋是日本流行的老年保健防病食品，做法是：

取米醋 180 毫升装入大口杯子或瓶子里，然后将一个鸡蛋浸泡在醋里。过 36~48 小时后，待蛋壳被融化，只有一层薄皮包的蛋青、蛋黄时，就用筷子把皮挑破，把蛋青、蛋黄搅匀，即成醋蛋。

1 瓶 180 毫升的醋蛋液可分 1 周服完，每天清晨空腹，将醋蛋液加 2~3 倍水，用蜂蜜调匀服下。可治多种老年病，并能抗衰老。

腌制五香咸蛋方法

五香咸蛋系鲜鸭蛋配以佐料加工而成。腌制方法：先将鲜鸭蛋中不易加工的散黄蛋、裂纹蛋等剔除，然后把鲜鸭蛋洗净沥干。一般 100 只鲜鸭蛋配桂皮 120 克、茴香 70 克、辣椒粉 50 克、食盐 750 克，加水 3000 克，煎煮 1 小时，冷却后弃渣，然后将五香液加黄泥 3000 克搅拌，调匀后加入盐粒 50 克，制成不稠不稀的泥料。腌制时，用左手取鲜鸭蛋 3~5 只，放入泥料内，右手把沾有泥料的蛋放入小缸内，装满后用盖盖紧封好，不使漏气。五香咸蛋在夏季 25~30 天，春、秋季 40~50 天即可成熟，以 70~80 天的味道最佳。

自制无泥松花皮蛋

铁锅内倒入清水 8000 克，投入花椒、茴香及红茶适量，煮沸 5 分钟，加入碱面 300 克，待溶化后，慢慢投入生石灰

块 250 克，继续煮沸 10 分钟，加入食盐 50 克，离火随加松叶或柏枝叶少许，放凉至室温，移入搪瓷或陶瓷容器内；放入生蛋（鸡、鸭蛋均可）50 只（以流体浸没蛋壳为度），加盖放置 1 周（气温低时可稍长一些），取出晾置数天，即可凝成清彻透明、内带松花点点的美味佳肴——无泥松花皮蛋。

浸泡制皮蛋法

制料剂：将 75 克红茶末放入大缸，用开水泡开，再分几次加入石灰 2200 克，用开水溶化的 300 克纯碱，最后加入 300 克食盐、350 克桑柴灰、30~35 克金生粉，搅拌均匀即成。（此量可做 100 克鸭蛋）

浸泡：把蛋平衡地放入小长缸内，徐徐倒入冷却后的料液，浸泡 25~30 天。

涂泥糠糊：将蛋捞出，用冷水洗净，晾干，涂上用料液拌成的黄泥糊和苍糠。

糟蛋自制法

将 1500 克酒糟、2000 克食盐、2000 克白酒在坛中调匀，再将 100 只鸭蛋洗净晾干后浸入，用油纸或塑料薄膜密封坛口，50 天后，糟蛋便已制成。

注射速效腌蛋法

把盐、大料加水煮开，待凉后灌入注射器中。用针将蛋的大头（气室）扎一小洞，将盐水从小洞注入蛋内。注盐水时蛋壳会有水珠渗出或蛋壳涨裂。然后把蛋放在料汤中煮开后将蛋捞出，将蛋壳敲出小裂缝，再放回锅里小火煮 3 小时

即可食用。

滚粉制皮蛋法

石灰粉 120 克，食碱 100 克，食盐 80 克放入锅内混匀炒热，此为 100 个蛋的用量。将蛋先滚上一层热粉，装坛密封。夏天半月，冬天一月即可。

粉皮自制法

先用白铁皮制成若干只直径 24 厘米的圆盘。取 1000 克淀粉，陆续加水拌成稀糊状的粉浆，再把 4 克明矾溶解于水后调入拌匀。再准备一锅沸水，在圆盘中擦油后，浮在沸水上，待烫热后，到一汤匙粉浆于圆盘内，摇摆摊平粉浆，盖上锅盖，待粉皮表面干燥后，取出圆盘放进冷水盆，浮于水面，冷却后揭下一张粉皮。粉皮薄而均匀为好。

简易腌制茼蒿法

一、盐腌法

取用 6 月份的茼蒿加工，削去皮和老筋，以净茼蒿每 10 公斤配用食盐 180 克为例。初制时，将茼蒿顺序码放缸内，先用 800 克食盐分层撒腌，每天翻动 2 次，扬汤散热，使其盐粒溶化，并注意避免茼蒿折断。第 3 天起再用盐 1000 克分层复腌，每隔 2 天翻动互次，连翻 5 次后，再用石块压紧密封缸贮存，前后共腌制 20 天即成浅黄色、脆嫩的成品。

二、酱渍法

将腌制好茼蒿咸坯轻捞轻放，以防茼蒿折断，在进行酱渍时，按每 10 公斤茼蒿咸坯，用稀甜面酱 5 公斤加入糖精 2

克、安息香酸钠 12 克，一起调匀成混合液，然后进行酱渍 1~3 天，即成红褐色、甜脆鲜香的成品。

另外，鲜茼蒿也可酌用盐、糖、米酒汁、料酒、干辣椒及香料等，加适量凉开水调匀装坛密封，经泡制后食用，亦别有风味。

巧用桔皮

一、桔皮菜

将鲜桔皮在清水中浸泡 2 天，然后切成丝，用白糖腌半个月，作下酒菜，甜香可口，且可解酒。

二、桔皮酒

把桔子皮洗净晒干后，浸于白酒中，2~3 个星期后即可饮用，能清肺化痰。若浸泡时间长些，酒味更佳。

三、桔皮茶

把桔皮洗净后，切成丝、丁、块均可，晒干和茶叶一起存放，喝时用滚开水冲泡，也可和茶叶一起冲，其味清香，可以开胃、通气、提神。

四、桔皮粥

在粥烧滚前，放入数扯桔子皮，待粥煮熟后，芳香爽口，令人开胃。

五、桔皮肉汤

在烧肉汤或排骨时，放入几块桔子皮，不仅味道鲜美，而且吃起来不感到油腻。

六、桔皮果酱

柑桔皮做果酱，干鲜均可。先将柑桔皮用水洗净，放入

锅中加水煮沸后数分钟，将水倒出，另加新水再沸煮数分钟，如此进行 3~4 次，直到柑桔皮苦味不太重时为止。然后用手或布将柑桔皮挤干，用刀净柑桔皮剁成碎末，越碎越好，若能用绞肉机细绞一下更好。把剁碎的柑桔皮重新放入锅中，根据柑桔皮的多少加入适量的红、白糖和糖精，并加水少许，煮沸后用文火煎熬成稠糊状，桔皮果酱就做好了。

七、五香陈皮

选用洁净的干桔皮，在清水中浸泡一昼夜，除去蒂、头和霉烂有坏的部分，挤干后放在开水锅中煮沸 30~40 分钟，然后取出挤去水沥干，再切成 1 厘米见方的小块，按 500 克湿桔皮加食盐 20 克的比例，再在锅中煮沸 30 分钟左右，捞出后，趁湿撒上一层甘草粉，每 500 克用甘草粉 15 克左右，晒干后即为甜、香、酸、咸、略带苦味的五香陈皮。

八、糖渍桔皮丁

将新鲜桔皮，除去蒂头、烂块部分，用清水洗干净，沥干，用刀切成小丁块，然后放在蜂蜜或白糖中浸淹，经过 15~20 天浸渍，即可作为糖包等甜馅的配料，吃起来十分清香可口。

自制挂霜花生的方法

原料用花生米 350 克、花生油 400 克、白糖 200 克。将砂锅放小火上，倒入花生油和花生米，逐渐加热升温，待花生米炸熟后，捞出沥油。然后，将炒锅内油倒出，放入白糖，加入少量清水，使白糖溶化，用小火炒至白糖液变稠、起大泡时，倒入炸好的花生米。将炒锅离火，翻拌至花生米外面

呈现一层白色糖霜时，即可出锅装盘。

自制玫瑰奶油花生米的方法

原料用花生米 500 克、糖精少许、香草香精 10~15 滴、食用玫瑰色素少许、干净黄沙 1000 克。锅内放一勺水，加色素烧开后，即盛在淘箩或竹篮里沥去水分，再将糖精化开，拌在花生米里，并颠和晾干。将干净黄沙入锅烧至烫手后，把晾干的花生米放入，炒熟盛起，并立即将香精滴入，颠翻拌和。

自制怪味花生米

用花生米 500 克、白糖 300 克、食盐 5 克、酱油 5 克、醋 10 克、胡椒粉 2 克、香油 10 克、姜葱水 10 克、辣椒末 5 克、花椒末 2 克、菜油 300 克（耗 50 克）。选用颗粒饱满均匀无虫蛀的花生米，用开水浸泡 5 分钟。油锅烧热，改用小火，放下花生米炸至花生内部呈浅黄色时捞出沥净油。

净锅加清水 100 克，倒入白糖、盐、酱油、胡椒末、姜、葱水、醋，熬至糖水在锅内起大泡时，放入辣椒末、花椒末，用筷子将糖汁粘起，在凉水内浸一下，见糖汁粘住筷子，说明糖汁已熬好。如果用筷子粘起时，起糖丝，说明糖汁已过老，补救的方法是加 50 克水再熬制，糖汁熬老了，糖起砂块，粘糖时就不均匀，做的糖汁过嫩，水分重，不易挂在花生上。花生吸潮快，不酥脆。熬好糖把锅端离火口，用锅铲搅拌糖汁，至呈稀糊状时下花生米，轻轻翻动，使糖汁结晶粘在花生上。待花生粘糖均匀，淋上香油即成。

自制五香花生米

原料用花生仁 5 公斤、盐 350 克、五香粉 100 克、开水适量，先将食盐、五香粉放入开水中，搅拌均匀，倒进花生仁加盖浸 2 小时，后取出晾干。然后，将花生仁掺进干净的砂子，放在锅中炒至花生外皮呈桔黄色并发出噼啪爆裂声时取出，筛去河沙，即成。

自制花生酪

用开水浸泡 500 克花生米，去皮，剁碎；倒入用凉水泡涨的 150 克大米，磨成极细的浆汁。锅内放 250 克清水，加 400 克白砂糖，化开时，缓缓注入磨好的的浆汁，边注边搅，以防粘锅，全部搅成浓汁时，加进 100 克小枣制成的枣泥和匀，熟后（忌大开，以免起泡沫）用海碗盛起，晾凉，放进冰箱即可。用核桃仁代替花生米也可。

巧做花生糖

将 750 克白糖和 200 克麦芽糖倒入锅中，加水，水量以刚没过糖最为合适，然后上火熬制，用筷子挑起一点糖浆放入冷水中即变硬脆为准；然后放入 100 克猪油，再放入已经炒熟并去了皮的花生米 750 克；花生米放进锅后，要离火搅拌，拌匀即可倒入事先涂了油的盘内，然后压平，趁热切成条或块，冷却后就是花生糖了。

巧制花生酱

花生酱味道香甜，具有补虚、润肺、养血等功效，是一种高营养的廉价食品。

花生酱也可以家庭自制，自制的方法很简单。一般每斤花生米，连同花生衣一起浸泡在清水中6小时左右，加水搅拌后，用消过毒的纱布过滤，绞出浆汁，再把纱布中的花生渣边加水边绞汁；如果花生渣的颗粒还是较大，应先碾碎，再过滤、绞汁，直到再不能挤出浆来为止。然后，将挤出的浆汁放入锅中，用小火熬熟，加糖适量，待熬至稀稠时即可。

巧做西红柿豆瓣酱

把黄豆泡开煮熟，裹上面粉。把熟豆子摊开，用纸或布包好，放几天让黄豆发霉长毛，再晒干。

将熟西红柿去皮，同晒干的豆瓣混在一起，加适量的盐搅拌后放在太阳底下晒，晒出浓厚的酱味即可食用。晒时要勤搅拌，避免遭苍蝇叮和雨水淋。

巧做蛋黄酱

蛋黄酱是用蛋黄、盐、胡椒粉和醋等原料制成的。要想做出很好的蛋黄酱则一定要遵守这样一条规则：在制作时，所有原料的温度应该一致，尤其是刚从冰箱中取出来的鸡蛋，要注意其温度是不是和其他原料一致。还有一个建议就是：先加盐，后加胡椒粉，再加醋。

就是按上面的要求做了，蛋黄酱也不能立即就吃，应先加一汤勺凉开水，停一会儿后搅拌均匀才能吃。

为了得到清淡的蛋黄酱，其方法特别简单：在发酵的蛋黄酱中加入一小匙煮开的醋精。这样，蛋黄酱的味道会更鲜美。

巧做桔皮酱

把桔皮用清水浸泡 12 小时，然后将桔皮洗干净捞出，放入开水煮 30 分钟，取出挤干水分，再捣烂成糊状，随即加入白糖（500 克湿桔皮加 350 克白糖），放入锅中用文火熬煎至白糖全部熔化，搅拌均匀即可起锅。如欲做成凝冻状，则可再加入适量的琼脂，搅拌均匀，晾凉后便成色、香、味俱全的果酱。

巧做甜酱藕片

藕洗净去皮，切成厚一厘米的片，用开水焯一下，再用凉水冲凉入缸。二斤藕片下半斤盐，腌制十五天。然后换三次清水沏咸，要轻捞轻放，再装布袋控水五至六小时（不要重压），水分控净后入缸酱制，二斤藕片加糖面酱四斤，每天搅拌四次，十五天出缸即可。食用时，将熬好的糖汁（二斤藕片需要三两白糖）与藕片搅拌。

花生糊自制法

将白芝麻洗净、沥干、炒香；花生米炒香、去衣，并研碎；大米洗净、浸透。然后将三者混和，加入适量清水，磨成粉浆，滤渣待用。在清水中加砂糖煮沸，把粉浆缓缓注入，同时不断用小勺搅拌，以防粘底；待煮成糊状即加入鲜奶，即成香甜爽口的花生糊。

奶油花生片自制法

将 500 克花生米与细砂翻炒至微黄酥脆，筛净，冷却后去皮。将 500 克白砂糖（不加水）用竹片搅匀使之溶化，当

糖烧至泡沫时，加入 20 克熟猪油，2 克小苏打，2 克香兰素，搅匀后倒入熟花生米，继续搅拌后，迅即停火，倒在台板上，用面杖擀压成薄片，切成小块，晾透后即成，勿使受潮。

芥茉糊自制法

芥末粉 50 克用温开水和醋 25 克调拌，加植物油和糖适量，搅匀。调好静置半小时左右即可食用。如急需食用，可稍蒸几分钟。

巧制五香栗子

将栗子十字形切开，倒入锅内，加水、食盐、少许大料、桂皮、花椒、茴香，用旺火煮沸，文火煮熟。捞出，晾凉即可。其味甜咸适口。

夏令佐酒佳品糟毛豆做法

毛豆用剪刀剪去两头尖角（便于糟味透入），清水洗净。

锅内加适量清水，放入剪好的毛豆，旺火烧开，改中小火煮 20 分钟，加盐后再煮 10 分钟，待豆肉起酥后离火晾凉。

另起锅，加入煮豆原汤、盐、白糖、茴香、桂皮、味精，烧煮一会儿，离火自然冷却。将香糟和黄酒拌和吊制成糟卤，倒入原汤和匀。毛豆放入卤内浸制，入冰箱 3 小时，即可食用。

自制盐水笋豆

将黄豆在温水中浸泡胀发，加凉水至没过黄豆，用中火煮烂，再加入嫩笋丁、精盐，煮至笋熟，即成盐水笋豆。

自制多味葵花子

原料用葵花子 10 公斤，精盐 1250 克，八角 50 克，茴香 50 克，胡椒粉 5 克，奶油香精 4 克，桂皮 350 克，花椒 30 克，糖精 15 克，开水 15 公斤。首先将桂皮、花椒、八角、茴香等香料用纱布袋装好放入装有 3 公斤开水的锅内，煮沸 10~15 分钟，再加入葵花子、糖精、精盐和剩余的冷开水，用小火连续煮沸 2 小时左右。煮沸过程中，火力大小保持沸腾状态，开始每隔 5~10 分钟翻动一次，1 小时后则需不断翻动，直至锅内溶液基本耗干，然后放置另一锅中，炒到较脆，晒干、烘干即可。在炒、晒、烘的过程中适量加入奶油香精。

自制酱油瓜子

把西瓜子放在石灰水里泡 1 天，再用清水漂洗干净，然后在锅里加水和茴香，按每斤瓜子放 75 克两盐、25 克两酱油、半片绿矾（主要成分是硫酸亚铁），煮 1.5 小时左右，捞出晒干，加少量麻油拌匀即成。这样制好的瓜子吃起来又香又脆。

巧制五香瓜子

准备西瓜子 1 千克，食盐 200 克，大料、桂皮各 10 克，花椒、茴香子各 5 克。先将生石灰块 300 克加水 2 千克，泡好后除去灰渣，把瓜子泡入，搅拌数次，浸泡五六个小时后捞出，用清水洗净瓜子壳外层粘质，放入锅内，加水 3 千克，煮开后把桂皮、大料、花椒、茴香子用纱布包好放入锅内。煮 30 分钟后，捞出几粒瓜子按挤，如瓜子口露出水珠，即可在锅中放入食盐，改用文火接着煮 2 小时即成。如将煮好的

瓜子在原汤内浸泡数小时再食用，其味更佳。

奶油西瓜子

准备西瓜子 500 克、素油 10 克、糖精少量、水一匙、香草香精 10~15 滴。将锅烧热，放入瓜子翻炒，炒至瓜子爆响时，将化好的糖精水倒入，再炒几下就起锅，盛在淘米箩或细竹篮子里。等到瓜子晾凉后，将瓜子与素油、香精一起拌和，并不断地颠翻，然后放在不透气的容器里即成。

自制香草瓜子

将 150 克食盐、40 克糖精溶于少量开水中。将 5000 克西瓜子洗净沥干后先炒热，加 50 克熟油，将上述溶液加入一半。炒到将熟时，再把余下糖精盐水溶液和 50 克熟油一起加入，炒干后喷上 5 克香精，即成香草瓜子。炉火以先旺后缓为宜。

第六章 储存保鲜

不可冷藏的蔬果

很多人从超市或菜市回家，就把蔬果往冰箱里一塞，其实，地瓜、茄子、芒果、香蕉、芋艿等，不宜冷藏保存它们。否则果肉会变黑和变味。

水果保鲜秘诀

在新鲜水果外表层喷上一层由蛋清、淀粉、动物油等混合而成的液体，这层液体干燥后形成一层薄膜，它能够起到限制水果的“呼吸”作用，从而可延长水果的“寿命”，保持水果新鲜。

注意，鲜果不能与纯碱放在一起，因纯碱可促使水果熟烂。

自制水果保鲜（药）片小窍门

这里向您介绍一种自己制作水果保鲜片的方法，取材方便，花钱少，效果良好，对各种水果均有保鲜作用。

亚硫酸钾 97%，淀粉或明胶、硬脂酸、硬脂酸钙各 1%。

将上述原料按配方比例粉碎拌匀后，加入适量水调和，制成 0.5 克左右的药片。使用时，只要将水果和药片同时混装入容器中，每 10 千克水果约放置药片 50 克。由于该药剂能不断地释放出二氧化碳，可以抑制水果的自身生化变化，

防腐保鲜，其保鲜效果可持续半年以上。

削皮水果保鲜的妙方

一、醋水防“锈”法

由于空气的氧化作用，水果被削皮后不一会儿颜色便由淡变深而生“锈”。如用食醋溶液浸泡 2~3 分钟，可抑制生“锈”速度。

二、淡盐水保鲜法

将适量食盐溶于清水，取削皮后的水果泡于其中，可在 24 小时内保鲜不生锈。

存苹果小窍门

请你先将中等大小，无病斑、无机械损伤的成熟苹果选出来，在 3~5% 的食盐水中浸泡 5 分钟，然后捞出来晒干，再用柔软的白纸包好，按下述方法贮存：

一、水缸贮存法

先将水缸洗净晾干，然后放在荫凉处，请在缸底放一个盛满干净水的罐头瓶，罐头瓶口要开着。早晨低温时，将包好的苹果层层装入缸内，装满在苹果缸后，用一张厚塑料膜封闭缸口，这种存放苹果的方法可贮存苹果 4~5 个月，好苹果率达 90% 以上。另一种方法是在缸内放半瓶 70% 的酒精，酒瓶开口，缸内装满苹果后，用棉絮盖严缸口，最后再蒙上一层塑料布，将缸口封闭，吃苹果时可随时往外拿，然后盖后即可。

二、纸箱或木箱贮存法

首先箱子应清洁无味，并在箱底和四周放上两层纸。将

包好的苹果 5~10 个装入一个小塑料口袋中，乘早晨低温时将装满口袋的苹果两袋对口挤放在箱子里，一层一层地将箱子装满，上面先盖 2~3 层纸，再盖一层塑料布，然后封盖。在荫凉处，这种存苹果的方法一般可贮存苹果半年以上。

桔子巧保鲜

一、细沙保鲜法

选用细河沙，湿度可用手捏成团，齐胸口高丢下即散，用缸或其它瓦具做盛器，洒一层河沙，摆一层桔子，直至放满，上面覆盖一层稍厚的河沙。每隔 15 天左右翻查一次。

挖三尺深，一点五尺宽的一条沟，沟底铺上高粱秆，再放鲜桔，用砖盖顶，上面再封三寸厚湿土，但不能叫顶和壁上的土漏下去。用此法贮存的鲜桔，桔皮不干水分不减，可放至下年新桔上市，桔味保持甜酸可口。

二、锯木屑保鲜法

将锯木屑晒干到含水量为百分之五至百分之十左右。用洗净晾干的木箱或纸箱，在箱子底垫上 2 厘米厚的锯末、再摆好桔子。桔子果蒂向上，洒一层锯木，摆一层桔子，依次放满全箱，最后覆盖 3 厘米厚的锯木屑，加上箱盖但不可盖得太严，然后将箱子放在阴凉通风离地面 20~30 厘米的架子上。用此法保鲜，百日后好果率达百分之九十以上。

香蕉保鲜窍门

香蕉买回来一次吃不完，如放在冰箱或保存于一般条件，香蕉会冻坏或变黑。如果将香蕉放在食品包装或无毒塑料薄膜袋内，扎紧袋口，使之不透气，即可保鲜 1 周以上。

存葡萄小窍门

将亚硫酸氢钠和硅胶按 1 : 2 混合在一起, 分别装在若干个纸口袋里每纸袋装 13 克; 每 5 千克葡萄用 3 个袋, 装入容器盖好, 放入冰箱内, 一个月换一次纸袋。如果是在 9 月份贮存的“玫瑰香”葡萄, 可存到第二年的春节, 仍珠新水足。

选取成熟的龙眼、巨峰等葡萄, 用纸箱垫上两三层纸, 果穗横卧, 一排排地紧密相接地码在箱内, 放在阴凉处, 温度保持在 0 左右, 可放 1~2 个月。

保鲜荔枝的方法

如果将荔枝果实放在比较密封的容器内, 由于本身呼吸作用, 吸收氧气, 放出二氧化碳, 容器内氧气少而二氧化碳多, 就会形成一个自发氧气含量低、二氧化碳含量高的贮藏环境。采用这种方法贮存荔枝, 在 1~5 的低温下, 能保存 30 天, 在常温下能保持 6 天, 品质变化不大, 其中维生素 C 略有减少, 但不影响风味。家庭如果没有冷藏设备条件, 可以用塑料袋密封后放在阴凉处, 这样一般可以保存 6 天。

贮存板栗的方法

春节期间, 用板栗煮肉、烧鸡, 其味十分甜香鲜美。可是, 板栗过冬却比较困难。上好的板栗, 存到春节 80~90% 已经烂掉。为了让板栗安全过冬, 下面介绍两种贮存板栗的方法:

把要冬存的板栗浸入冷水桶里, 水要漫过板栗 1~2 尺, 经过 7~10 天后, 把浸过的板栗用竹篮高挂在通风处, 让其自然风干, 直至食用时为止, 完好率可以达到 95% 以上。

挑选饱满、无虫蛀、皮壳完整、无变色的板栗，用潮湿的细黄沙拌匀，装入坛内。坛底和面上可以多放些黄沙，坛口用稻草松塞，口向地倒置。黄沙不能是干的，但又不要太湿；容器直径不宜太长，以保持一定湿度。贮存一段时间后，要倒出来检查一次，将比较嫩的和发黑的板栗除去。这样存放到春节后，板栗仍然可以保持新鲜。

贮藏西瓜的方法

一、浸盐涂汁法

将表皮无损伤的六七成熟的西瓜，放入 30% 的盐水溶液中浸泡 48~60 小时。这样，溶液中的越界发便浸入西瓜表皮，形成防腐保护膜。再取吃剩的其他西瓜的西瓜皮或西瓜枝蔓，挤出其汁液，涂在浸盐的西瓜表面，便形成防腐加强膜。经过以上处理后的西瓜，可保存一个月左右不变质；如装入塑料食品袋，并放入菜窖或冷凉、干燥、通风处，贮藏和保鲜时间更长。

二、绳扎擦皮法

取无疤无伤带蒂的七八成熟的西瓜，放在阴凉干燥的地方。用绳子把瓜蒂弯起来捆扎牢固，每逢单日，用蘸有白酒或盐水的湿布将西瓜表皮擦拭一遍，目的是除去西瓜表皮的细菌；每逢双日，用干净的软毛巾将西瓜表皮擦拭一遍，目的是堵住西瓜的气孔。

贮存梨类的妙方

把选好的无硬伤的雪花梨、鸭梨、红肖梨等梨果洗净，放入陶制容器或瓷坛内。用凉水配制 1% 的淡盐水溶液，倒

入盛梨容器内，注意梨果和盐水溶液都不要太满，以便留出梨果自我呼吸的空间和余地。然后，用塑料薄膜将容器口密封，放在阴凉处，可保存一至一个半月，且吃起来味道独特，口感极佳。

山核桃的保存窍门

山核桃含油量较高，比一般核桃更难保管。如果能将其装在衬有铅皮的贮藏箱内，则可减少山核桃与空气的接触而避免返潮。假若山核桃量少又一时找不到铅皮，也可用陶瓷容器密封保存。

防止红枣生虫的妙方

一、沸水处理法

把红枣中混杂的干瘪枣及杂质枣挑出后，放入滚开的沸水中焯一遍，然后迅速捞出红枣，淋干水后放在日光下晒干，可杀灭红枣表面的细菌，存放在干燥隔潮的密封容器内便能避免红枣生虫和变质。

二、精盐“站岗”法

取有盖可密封的陶瓷容器一只，洗净晾干后备用。如有1000克红枣，取食用精盐25克，将盐放入炒锅加热消毒，晾凉后备用。在容器中放入一层红枣后便放入薄薄一层精盐，直到把全部红枣放入后，再在最上一层红枣的上面撒一层精盐，然后盖盖土壤存。由于食用精盐含有杀菌保鲜的功效，所以它就像哨兵一样，为红枣的质量安全“站岗放哨”，又因为甜的食物稍加食盐可甜中加甜，所以这些“哨兵”并不会使红枣变咸。

红枣受风吹后易于缩、起皱、变色，因此，在地上摊晾时，最好在红枣上面加盖一层废旧报纸，以防直接光照和风吹。

柑桔保鲜

柑桔放在小苏打水里浸泡 1 分钟后捞起，待表皮晾干，装进塑料袋内封口，此法能保鲜 3 个月。

巧存黑橄榄

保存黑橄榄的方法是将其泡在橄榄油中。如果在泡黑橄榄的橄榄油中加几瓣大蒜，一些百里香香料和一点风轮菜，泡上一周后再吃，味道会更鲜美，同时，可以边吃边往里加黑橄榄。

泡过黑橄榄的橄榄油不要倒掉，把它过滤后拌沙拉，味道可口。

巧存土糖

土糖久放易回潮变质。如果在瓦缸内放一层生石灰、石灰上面铺两三层草纸，然后将土糖放在草纸上面，再盖上土草纸和一层生石灰，盖密封，几年都不会变质。

人参不宜进冰箱

人参主要成分为皂苷、挥发油、人参酸、维生素以及糖份和酶等。冰箱内湿度大，干燥的人参从冰箱取出时，参体原是僵硬的，而吸附空气中的水分后，参会变软，极易生虫、发霉。正确的方法是：用无毒的塑料袋或纸包好，放入盛有石灰的箱内，或者放在炒黄的大米罐内，这样可以保持参体

干燥，质地紧实，煎汤时汁清郁香，也容易研粉食用。

五种名贵中药的贮藏

三七容易在支根折断处生虫，而且虫孔很小，不易发现。待剔除干净后，放入布袋置木盒内或纸盒内，再放入生石灰缸中密封贮存。

阿胶、鹿角胶、龟板胶遇热、遇潮均易软化，而在干燥寒冷处又易碎裂。可用油纸包好，埋入谷糠中密闭贮藏，外界湿气被谷糠吸收，从而起到保护药物的作用。夏季最好贮放于密封的生石灰缸中。

哈士蟆油最易吸潮发霉，以冷藏为佳。也可在哈士蟆油上喷上适量白酒，包成小包，装进双层塑料袋内，贮于瓷罐密封，这样既能防止发霉，又能保持原有的色泽。如果出现色深或不光亮时，说明已有吸潮现象。若外表开始发粘，则为发霉先兆。这时切勿日晒、火烘，因为晒则变黑，烘则有斑点，可在小木箱底部先铺上一层煤炭灰，然后放一碗白酒，上面盖上带纸的竹箴片，再将哈士蟆油铺于纸上，严密封口即可。

麝香。呈棕褐色或黑褐色粉末，具有特异而强烈的香气，可盛装在瓷罐或玻璃瓶内，并用蜡封口，置干燥阴凉处保藏，以免香气失散影响质量。

鹿茸。干燥后用细布包好，放入木盒内，在其周围塞入用小纸包好的花椒粉，不仅可防止虫蛀、霉烂或过于风干破裂，而且还能保持鹿茸皮毛的光泽。如鹿茸粉，则用瓷瓶盛装密封即可。

保存鲜奶和奶粉的妙方

一、热水浴法

把取回的鲜奶倒入不锈钢奶锅内，将奶锅浸入内盛沸水的平口锅内水浴 15 分钟。然后取出并立即浸泡在淡盐水中，并不断换水，使水温保持在 10~18℃，可保存 12 小时。

二、防潮保存法

奶粉的主要成分是容易吸收空气中水分的脂肪和蛋白质，因此买回奶粉后最好放入铁皮罐中存放。若存放在塑料袋内，应使开口小些，每次取用后将奶粉压实，尽量排出袋内空气，然后将袋口叠成几折，利用奶粉自身压力将袋口压紧，起到密封的作用。

或取一团药棉，洒上一些白酒，塞在奶粉袋开口处，然后用绳子将袋口连同棉花一道扎紧。用这种方法防止奶粉变质效果非常好。

热天巧防奶变坏

到了夏天，天气炎热，气温常在 20~35℃ 之间。这种温度，使细菌容易繁殖，而牛奶又是绝好的培养品，如奶中所含的乳精，最适宜乳酸菌的繁殖，再加上其它杂菌的作用，所以牛奶在夏天很容易发酵变坏。那么夏天怎样防止牛奶变坏呢？

奶未喝完留至下午饮用，而没有冰箱时，则要等奶锅晾凉后，放入冷水盆中置阴凉处，保持在 15℃ 以下。热天可以换 2~3 次冷水，使奶变冷，以抑制细菌繁殖。如当天还未喝完，应再煮沸 1 次。

每次用完煮奶锅后和煮新奶前要将锅洗刷干净，小孩的喂奶瓶要用开水洗烫，以免残留陈奶中有细菌带入新奶。

取牛奶扣，先煮开5分钟，把锅盖严。如暂时不喝，就不要掀开锅盖。这样可以杀死奶中的细菌，并防止细菌进入。

巧防蝇叮食品

将洗净的鱼、肉或豆制品晾干后，在上面放几根洗净的葱，苍蝇很怕葱味，这样就可以避免食品被苍蝇叮咬。

酒类存放小窍门

酒在存放过程中，酒中的醇类就会和有机酸起化学反应，产生一种叫“酯”的物质。由于各种酯类都是有各自的特殊香气，故此，人们常把“酸化反应”称为“生香反应”。优质酒一般需要贮存四五年，或者稍长一段时间，这样才香气浓郁，酒味醇和。但是，酯化反应到了一定程度趋向平稳，处于相对静止状态，如继续储存，酒精度减少，酒味变浅。所以将酒无限期存放是没有意义的。

一般来讲，小香槟的保存期限为6个月；甜白葡萄酒为3个月。

玻璃瓶装酒不宜久存

“酒越陈越香”这个道理人尽皆知。但玻璃瓶装的是酒，是否也“越陈越香”、“越陈越好”呢？非也！因为：

玻璃具有透光性，在光、热等外界条件下，玻璃瓶中的酒渐渐发生一些化学变化（主要是氧化），产生对人体健康的有害物质。

酒的主要成分是乙醇，酒的度数愈高，乙醇浓度越高；玻璃的主要硅酸盐；玻璃瓶装酒，高浓度的乙醇会“腐蚀”玻璃瓶，虽然腐蚀的速度比较缓慢，但如果存放数年时间，瓶中的酒即发生浑浊、变味现象，不仅影响了酒的外观质量，而且人饮了这种浑浊、变味的酒，还有损身体健康。

那么玻璃瓶装酒能存放多长时间呢？一些专家认为：一般不宜超过3年。

保存啤酒的窍门

一、倒置啤酒

新购啤酒中的二氧化碳含量较高，存放一段时间后容易漏气而降低啤酒质量。如将啤酒倒置，瓶中的气体只能向上（瓶底方向）移动，因而不漏气了。当然，存放时间最好不要过长。

二、最佳贮温

0~15℃。瓶装啤酒的最佳贮温通常在0℃到15℃之间。温度过低（如装入冰箱冷冻室），瓶内二氧化碳容易发溢而增加啤酒涩味；温度过高，啤酒内容易发酵而改变啤酒口感。

三、暂存开盖啤酒换瓶塞

若一瓶啤酒未喝完，需暂时存放时，可改用盖医用葡萄糖瓶子的橡胶瓶塞，以防止酒中二氧化碳气体的消失。

四、用热水瓶装啤酒不好

啤酒是带酸性的饮料。一只装了98天开水的五磅热水瓶里，水垢中含有镉0.34毫克、铝0.12毫克、铁24毫克、砷0.12毫克、汞0.44毫克。此外，还有一些致癌物质。当水垢

遇到啤酒等一类酸性饮料时，中的有害物质便会溶解在饮料中，人喝了身体会受到损害。

莫用热水瓶盛果汁

在日常生活中，不少家庭或个人习惯将果汁倒入热水瓶中，然后倒入开水中稀释成适口的浓度汁液，供多少次饮用，似乎很方便，却不知这种做法对人体健康有害。

因为一般的果汁，大多呈酸性，很容易溶解热水瓶中沉积的水垢。有人专门对一只用了三个月的暖瓶的进行化验分析。结果表明，这些中含许多种有害杂质。当酸性的果汁饮料和水垢接触后，水垢中的有害成分很快进入果汁饮料中，人喝了就可以致病。如果暖瓶中的不经常去除。而长期装进果汁饮料，还有可能引起痴呆、慢性中毒、泌尿道结石等疾病。

因此，切忌用存有积垢的暖瓶盛果汁饮料或其他酸性饮料。使用这种饮料时，最好用玻璃杯或瓷杯，随即随冲。

保存白糖的窍门

一、搬入“新居”

买回的食糖通常装在塑料袋或包装纸内，如将其移至瓷罐、玻璃罐等“新居”内，既方便取用，又可防止食糖受潮或风干。当然，每次取用时间宜及时盖紧盖子，否则，蚂蚁喜食甜食，也会随糖一起迁入“新居”的。

二、风干白糖喜水果

家庭存放的白糖若风干结块，通常是由于受潮后又失水引起的。此时只要切片苹果放入糖罐，结块的白糖不久即可

复原。

三、白糖除蚁靠竹筷

白糖罐内发现蚂蚁后不要惊慌，取竹筷一根插入糖中，蚂蚁便顺筷爬出。去掉蚂蚁后反复操作，即可将糖罐中的蚂蚁除净。

贮藏红糖的窍门

有人想多买点红糖存放起来，但时间稍长就会变硬。下面介绍一种贮藏红糖的好方法：在存放红糖的瓷缸里，放 1 根或几根整胡萝卜。5 公斤糖里放 1 根胡萝卜即可避免红糖变硬。

红糖放久结块巧处理

红糖放久了结成硬块后，很难破碎。在红糖内放几枚丁香橄榄，可使红糖松动如初。

白糖放久结块巧处理

白糖放置久了，会结成硬块。要把它弄散只需在贮糖罐里放一只梨核，24 小时以后，白糖就会松散开了。

糖罐除蚁法

蚂蚁喜欢甜食，家中的糖罐沉淀蛇窃食的目标。若糖罐里进了蚂蚁，可以在糖罐中插一根筷子，蚂蚁会顺着筷子爬上来，然后抽出筷子，除掉蚂蚁，再插进去，直到除净蚂蚁。此外，还可在糖罐外面套几根橡皮筋，蚂蚁闻到橡皮的气味，便会远远避开。

存放茶叶的妙方

一、暖水瓶恒温存放法

引起茶叶产生不良变化的因素很多，如空气、温度、湿度、光线、异物等。若将茶叶放入干燥的暖水瓶中，盖紧木塞，可使茶叶避免上述因素的影响而平安度日。

二、生石灰饼干筒存放法

若存放的茶叶较多，可先将茶叶在文火上焙干，然后重新装入原包装纸袋备存。取铁皮饼干筒，在底部垫入用软纸包好的生石灰，将纸包装茶叶放入饼干筒，盖上盖密封。每两个月更换石灰包一次，茶叶可长期存放。

茶叶红烘烤加工成品后，自身含水量低，吸潮性强。受潮后很容易引起发霉变质，因此，贮存茶叶的容器要放在室内干燥的地方。太阳光直接曝晒会影响茶叶的外形与品质，造成质量下降，因此贮存茶叶的容器不要靠近门窗和墙壁。茶叶不要与有异味的物品混放，特别是不要和海味、烟、酒、肥皂、药品、香水、化肥。农药混放在一起。因为和这些用品放在一起，容易串味，导致茶叶质量下降，甚至失去饮用价值。

绿茶回潮巧处理

绿茶如果保管不当，就会受湿回潮。有的人利用太阳晒进行复干，这不是好办法。即使是高档绿茶，经太阳晒后也会滋味苦涩，品质变劣。这是因为，绿茶经阳光照射后，温度升高，茶叶的内含物发生强烈的光化反应，酯类、色素、多酚类等化学成分发生变化，导致茶汤棕红，滋味苦涩，产

生一股很难闻的日晒味，失去绿茶故有的鲜爽，从而加速了茶叶的陈化。特别是高档绿茶变化更为明显。

因此，已经回潮的茶叶千万不可用日晒进行干燥，而应及时用锅炒干或用焙笼烘焙。火温应掌握在 40℃ 左右。

保存开盖番茄酱的窍门

一、食盐+香油

烹制番茄风味菜时少不了番茄酱，但铁罐装番茄酱开盖后若不及时食用便易发毛变质。如能在每次食用后都向罐内撒些食盐、滴些香油，便能有效地抑制番茄酱中细菌的繁殖而延长存放时间。

二、吃前预处理

将番茄酱开罐后，先在锅内蒸一下，并用无油腻的勺子取酱。这样，吃剩下的番茄酱便可以保存较长时间了。

巧存白薯

白薯保存的温度以 10~15℃ 为宜。低于 10℃ 会使薯块萎缩，薯心变软，肉味变苦，抵抗力减弱，容易腐烂；高于 15℃ 易使白薯腐烂。储藏时应注意通风。

另外，有人喜欢将白薯与洋芋混合贮存，这是极不科学的。因为，它们虽然同属薯类，但贮藏期各自要求的湿度范围差异很大。贮藏洋芋的适宜温度是 2~4℃，温度高了便会变绿发芽。所以，它们不应放在一起贮存。

巧存鲜藕

买回鲜藕一时吃不完，可以用浸水法保存。方法是：用

清水把沾在藕上的泥洗净，根据藕的多少选择适当的盆或水桶，把藕浸没水中，每隔 1~2 天换凉水 1 次。冬季要保持水不结冰。用这种方法可以保持鲜藕 1~2 个月不变质、不霉烂。

巧存梅花菜

把梅花菜洗净，晾干，切碎，放入食盐、辣椒面、五香面等调料，搅拌均匀装入缸内，层层压实，将缸口用纸封紧，能存放三个月以上。用这种方法贮存芥菜、萝卜、小白菜都适用。

巧腌雪里红

新鲜雪里红 30 斤，粗盐 3 斤，花椒 1 两。

将雪里红去除根和不能吃的部分，洗净、控干水分。在缸内铺一层雪里红，撒一层花椒盐，再铺一层雪里红，再撒一层花椒盐，直至将雪里红腌完。最上面要多撒些花椒盐。第二天倒缸一次，以后每两天倒缸一次，腌两星期左右即可食用。

存鲜蘑菇小窍门

鲜蘑菇含水分多，组织柔软，极容易变质。一般家庭可采用清水和盐水浸泡法来保持蘑菇新鲜。这样可以隔绝空气，使蘑菇变色慢，体态丰满。它适于短期贮存，但要注意不能使用铁质器皿及含铁量高的水浸泡，不然蘑菇容易变黑。

将鲜蘑菇放入百分之零点六的盐水浸 10 分钟，捞出后控干水，装在塑料袋里，可保鲜四天左右。

巧存银耳

银耳受潮容易霉变，霉变的银耳有毒，食之使人体有害无益。所以在保存银耳时须注意防潮。

如果银耳受了潮变软，切不可在阳光下曝晒，因为银耳中含有一种阿拉伯树胶汁，光照会使其变色变味。有人用石灰吸潮，也不可取，那样会使银耳质地变硬，胶汁损失，营养价值下降。最简便的方法是将受潮银耳放于通风阴凉处吹干，然后放置干燥容器保存，并定期检查是否受潮，常拿出吹风。已经霉变的银耳就不要再食用了。

金针菜巧防发霉

采摘的金针菜遇阴雨天不能晾晒，可蒸后喷上少量的白酒（5公斤菜喷50毫升酒），这样不但可保证金针菜不霉烂，而且日后晒干后的菜，成色比不喷的漂亮。

番茄简易保鲜小窍门

选择容易贮藏的中期、晚期成熟的番茄，挑选无病害、虫害和机械损伤的青熟番茄入贮。入贮前做好贮藏窑、盛具及果实的消毒工作，可用1%的漂白粉液浸光番茄。将番茄用袋、筐、桶、缸等工具盛装，入窑贮藏。温度应保持在11~12℃，并保持空气湿度为85~95%。深入地下2米的土窑贮藏效果可能会更佳。

一般如按上述要求贮藏，45天以上好蕃茄率为80~90%，与鲜蕃茄无明显差别。如果用塑料薄膜覆盖密闭贮藏，里面再装一定数量石灰或高锰酸钾，那么效果会更好，好蕃茄率可达92~95%。

土豆保存小窍门

将土豆放在旧纸箱中，并在纸箱中一起放进几个未成熟的苹果。这些苹果在成熟的过程中会散发出一些乙烯气体，乙烯气体可使土豆长期保鲜。

贮藏前将土豆放入浓度为百分之一的稀盐酸溶液中浸泡15分钟左右。这样，可使土豆贮藏一年后，相对减少一半左右的损耗，且这样不影响食用及繁殖。

注意在保存过程中，一定要避免阳光照射，另外要定期翻动、检查。

严格挑选，除去受病虫害的、机械损伤的及蔫萎的。然后将选好的土豆放在12~16℃的地方，以后在40天内逐渐将温度降至3~5℃，相对湿度保持在百分之八十五至百分之九十五之间，可贮存很长时间。

挖个小土窖，使温度适当，且隔几天就通通风，也可使土豆存放数月不坏。

在土豆贮藏时，应严格控制低温和增加二氧化碳的积累，只有这样，才能较长时间保持土豆的休眠，延长贮藏期。

若是削完皮、切好以后，在空气中放置一会儿，就会变成褐色，这是因为其组织中的物质被空气中的氧气氧化所致。

要想避免其变色，应削皮后马上浸入清水里，随用随切，切完就烹制。

若是煮时出现褐色，可向水中滴入几滴食醋，便可使之变白。

冬笋贮存保鲜的方法

冬笋同其它鲜货一样，存放不当，容易失去水分，使肥嫩、鲜美的冬笋变得干瘪质老，烧出的菜也就失去应有的味道。下面介绍几种冬笋的简易贮存保鲜方法，可以选用：

沙藏法：取废旧木箱（红箱也可以）或破旧铁（木）桶，底部铺 2~3 寸厚的湿黄沙，将完好无损的冬笋尖头朝上排列在箱（桶）中，然后将另一部分湿沙（以不粘乎为度）倒入并拍实，湿沙埋住笋尖 2~3 寸，然后将箱（桶）置于阴暗、通风处。采用这种方法，可以贮存 30~50 天，最长可达 2 个月以上，而且冬笋的保鲜效果比较好。

封藏法：取酒坛或沿口完整的陶土罐或缸一只，将无破损的冬笋放入，并用双层塑料薄膜盖口扎紧；或取不漏气的塑料袋，装笋后扎紧袋口。这种方法也能保鲜 20~30 天左右。

蒸制法：将冬笋剥壳洗净，个大的要对半切开，放蒸锅中蒸熟或放清水锅中煮至五、六成熟以后捞起，摊放在篮子里，挂放在通风处，可以保鲜 1~2 周。这种方法适宜保存有破损的冬笋或准备近期食用的冬笋。

贮存冬瓜方法

挑选不腐烂、无碰伤、并带有一层完整的白霜的冬瓜，放在阳光照射不到的、干燥的地方，瓜下放上草垫或木板，这样便可以保存 4~5 个月。

人口少的家庭，一顿只需半个冬瓜，剩下的半个怎么办？整瓜切开以后，稍过一会儿，剖切面上便会出现密密麻麻的点状粘液，这时可取与剖切面差不多大小的干净白纸贴在上

面，用手抹紧，能够保存4天左右也不会变烂。用元素干净塑料薄膜贴上，存放时间会更长。此法同样适用于南瓜、窝瓜等。

存放韭菜的妙方

一、大白菜保鲜法

取一颗有心的大白菜，用菜刀在大白菜的根部切一个口子，将白菜心掏出。然后，将吃不完的韭菜择好后不洗便放入白菜内部，再用掏出的白菜心将切口盖好，可使韭菜不干、不烂，保持鲜味达两周之久。若韭菜的量较少，用大白菜帮或叶将韭菜裹严，也可起到同样作用。没有大白菜时用圆白菜亦可。另外，此法也适合存放韭黄、蒜黄、青蒜等蔬菜。

二、清水保鲜法

取陶瓷盆盛适量清水备用。将刚购回的韭菜用草绳捆好勿择，将韭菜根部向上放入盆中。盆中的清水以没过韭菜根部为宜，即令清水浸泡韭菜的根部以及根部附近的茎部便可。此法可保持韭菜两三天不变质。

三、塑料袋保鲜法

将择好的韭菜捆好，放在稍大一些的塑料袋内，袋口不要封得太牢，最好留一个缝隙。将整袋韭菜立放在地上，并使韭菜根部隔着塑料布与地面相临。这样存放韭菜可使其不干不烂，鲜嫩持久。

巧防饭菜变馊

夏秋季节，天气炎热，饭菜非常容易腐烂变馊。我们在这里向您介绍几种简便易得的方法，供您参考。

剩饭可加水煮成粥，开锅以后不要马上揭锅盖，不要摇动。放在阴凉通风处，可以隔夜不馊。

将饭锅或菜饭放在盛有凉水的盆子里，上面盖上纱罩，放阴凉通风处，可保次日不变质。

用生苋菜或新荷叶，洗干净以后覆盖在饭上，可取得上述同样的效果。

煮饭时，可按 1.5 千克米加 2~3 毫升醋的比例，在米中适当的加醋，即可使煮熟的米饭不易变馊，而且保持新鲜。

找一个较大的容器，放一些食盐。盐与水溶化成浓度较重的稀释液，放在容器里。容器的稀释液必须占整个容器的一半。然后将没吃完的饭菜，装在餐具里，放入有稀释液的容器里，上面盖好盖子就可以了。这样的饭菜可以保存 2~3 天不馊。

煮饭时，找一小块生姜放进锅里，煮出的便可以放置一天多而无酸味。因生姜性微温、味辛，与饭放在一起煮，煮出的饭非常好吃，而且还可以防治呕吐、咳嗽和夏季流行的感冒风寒等病症，效果非常好。

煮汤或炒菜时放几片鲜姜，可防菜变味，把拌有姜片的剩菜盛入碗中，放点醋，放在盛有水的盆子里，能防菜酸臭。

晒干茄片小窍门

请你先将茄子洗净，按“A”字形片切成茄条，把切好的茄条拉开挂在绳子上晾干，干透为止。再用干净的布口袋装好，挂在阴凉的地方，但一定要注意通风，不要受潮。吃时，用开水烫软、洗净，炒炖都很好吃。干茄片是冬春季节

人们非常喜爱的干菜之一。

巧晒萝卜干

萝卜具有助消化、顺气的功效。在萝卜大量上市的时候。晒一些萝卜干，即可以弥补冬季蔬菜的不足，同时在经济上也是非常合适的。

晒制萝卜干的具体方法是：先将萝卜洗净，用刀切成条，拌适量精盐去去水，然后放在干净的木板或布上摊开，放在阳光下晒干，这样就制成了萝卜干。存放的具体办法是：把萝卜干装入布袋或塑料袋，放在阴凉通风处。吃时，用温水浸泡10分钟，再用清水洗净，然后拌上一些香油，再放在锅里蒸一下。出锅后可按自己的口味加盐和其它调料，就可以吃了。

如果用青萝卜晒的萝卜干，可不必上锅蒸，只要直接用开水洗净、烫软，加入调料，即可食用。

用同样的方法还可以晒茄子、豆角、香菜、西葫芦等。

豆腐防酸小窍门

将买来的豆腐装入搪瓷杯等耐冷热容器内，放开水浸泡1分钟左右，以杀灭附在豆腐表面及容器壁上的细菌，接着倒掉浸泡的水，重新加入开水或高温热水，充满容器后将容器密封，然后用冷水急速均匀冷却容器，使容器内成真空状态，这样能使豆腐数日不变酸。注意，如发现容器已有漏气现象，应立即打开查看。

还可将豆腐泡在泡菜里，这样放四五个个月，豆腐也不会变质，而且味道可口。注意不要让泡菜发霉。

夏天，豆腐容易变味，不好存放，可用盐水使豆腐保鲜。取少量盐放在开水中使其溶化（500克豆腐需50克食盐），等盐水放凉后，把当天吃不完的豆腐放在凉盐水中浸泡，盐水以浸没豆腐就行。这样，可使豆腐保持一个星期不变味。用豆腐做菜时，可不再放盐或少放盐。

可用百分之五十的食用热碱水，将豆腐泡13~20分钟，再用清水漂洗干净，就可几天内防止豆腐变酸。

青椒干贮小窍门

选皮厚、腊质层较厚的青椒果实，果柄朝上摆在备好的缸内，摆一层青椒洒上一层砂，每层砂的厚度以不见青椒为度，一直摆到近缸口处，上面用两层牛皮纸包封好，放在阴凉处或棚子里，如天气转冷，缸口加盖草苫，缸四周也用草苫围起来防寒，缸贮青椒在零度条件下，可贮2个月，好果率达百分九十以上。

缸贮青椒要注意缸内温度不要太高，砂子最好用较干的面砂，以免青椒腐烂。

青椒制干小窍门

青椒干制法是：把青椒割成瓢状，去籽。用百分之五的纯碱水加热到90左右，浸泡三至四分钟，然后烘干或晾干。吃时只需用温水浸泡几小时恢复原状。

巧贮干辣椒

如果您家的干辣椒需要一直贮存到第二年夏天，您可以将辣椒串起来，充分晾干要干透，然后取一只大小合适的无

毒塑料袋，将串辣椒的绳子从塑料袋底穿出，悬挂在屋檐下。挂一两个月可以将塑料袋取下晒一晒。这要保存既防生虫腐败，又可防止鸟雀危害。

贮藏大蒜的妙方

一、编辫法

买到采摘的连有植株的大蒜后，用菜刀沿鳞茎盘底部，把大蒜根须和部分茎盘削掉；再将植株的前端切除，以利大蒜和植株水分的自然挥发。然后利用剩余植株将大蒜编扎成辫，使蒜头一个挨着一个排列起来，既节省空间，又便于悬挂在避雨通风处保存。如不好编扎，可用细铁丝和线绳帮忙。食用时扯下即可。

二、蜡封法

如果采摘时已将植株割去，可将大蒜头在石蜡溶液中浸泡一下，使之表面形成一层薄薄的“蜡衣”，从而与外界空气隔离。蜡封后的大蒜头可长期存放，且不发芽，无怪味。

三、共存法

新鲜的大蒜层次较多且微辣略甜，可将其与其他时令蔬菜混合共存。如将蒜头置于卷心菜内等，可短期保鲜，不散瓣、不霉烂。

四、装袋法

将皮白、圆整、无虫蛀的大蒜头装入撒好适量精盐的塑料，置于 15~18 的环境中，可将蒜头保存阴历年三十吃团圆饺子的时候。不过，每隔一周应开袋透气，发现干瘪、霉烂或发芽的蒜头应及时取出，以防“传染”。

五、稻壳法

先在箱、筐或坑的底部铺一层厚约 2 厘米的稻壳，层层堆至离容器口 5 厘米左右时，用糠覆盖，不使蒜头暴露在外面。这种方法也可将蒜头保鲜时间较长。

巧法蒜苗保鲜

蒜苗（青韭、蒜黄）放置一两天就会变质，不宜食用。要使蒜苗保鲜，巧用白菜叶能帮忙。方法是：将蒜苗择净，分成若干份，分别用新鲜的大白菜叶子将其包住、捆好，置放在阴凉处。这种方法，可使蒜苗保鲜四五天不坏。

或将其捆起来，将蒜黄莖朝下，放入水盆内，可以保持较长时间不干，不腐烂。此法也适用于葱、韭菜、芹菜等。您不妨试验一下。

贮存葱的方法

秋后选葱白粗壮无烂伤的葱，把叶晒蔫，成捆放在干燥、阴凉、避风雨的地方，能贮存到翌年新葱上市。

巧防洋葱抽芽

洋葱收放不好就会出芽，若想洋葱不出芽，可将收获的洋葱经过晾晒后，切去根部，抹上石灰，可以有效地防止抽芽。

存干豆角小窍门

挑选个大、肉厚、籽粒小的豆角品种，摘去筋蒂，用清水洗净，上锅略蒸一下，然后用剪子或菜刀按“之”字形剪切成长条，挂到绳子上或摊在木板上晒，干透为止。把晒好

的干豆角拌少量精盐，装在塑料袋里，放在室外通风处。吃时，用开水洗净，再用温水浸泡 1~2 小时，捞出，控净水分，和各种肉食品同炒，其鲜味不减。

夏秋季节豆角多，价格便宜，干存后冬春季节缺菜时再吃，很合算。

巧存花生米

把花生米用清水淘洗后，在开水中浸烫 15~20 分钟，捞出来控干水。趁热均匀拌上细盐和五香粉，摊开晒干，装入塑料袋或其它密封的容器里。经过这样处理的花生米，可存放两个夏天味道不变，也不会长虫。

将花生米晒干，装入塑料袋，同时放进去几只干辣椒，把口扎紧。用这种方法保存花生米，可以防虫、防霉，安全过夏，一年不坏。

油炸花生米隔了夜要回潮，解决的妙法是：花生米用油炸熟，盛入盘中后，趁热洒上少许白酒，稍凉后即可撒上少许食盐，这样处理的花生米，放了几天几夜再吃都完好如初，不回潮。

冰箱巧存熟菜

需要用冰箱存放熟菜时，必须先将熟菜晾凉，切忌不能将热菜放入冰箱内。如果热菜放入冰箱会使冰冻时间延长，同时，菜肴的热量会使冰箱内温度升高，造成以前冷藏的食物变质。

贮存白菜小窍门

家庭贮菜一般应该注意以下几个问题：

第一，贮存白菜的前期要防热，后期要防冻。在未上冻以前，可以堆放在屋外，晚上用东西苫盖一下就行。在天冷以后，可以搬进室内，尽量放在离暖气片、火炉较远的地方。

第二，码垛时要留空隙。常倒动，常检查。

第三，刚买来的白菜水分大，容易腐烂。应该先撕去残破黄叶，放在向阳地方晒三至五天，让它失去一些水分。

第四，除了鲜贮以外，还可以采用腌菜、泡菜、晒干菜、渍酸菜等办法，既贮存了菜，又可以调剂口味。

巧存菠菜

在气温下降到 2℃ 左右时，选择较好的菠菜，扎成 500 克左右的小捆，在背风的地方挖一个三四十厘米的深的沟，将菜根朝下放好，在上面盖六七厘米厚的细土。这样可使菠菜存放 2 个月。

存荤油小窍门

炼油时，最好不要放水，炼得老一些比较好，不要留残渣，使油脂成分越纯越好。

盛荤油要用坛子或绿色玻璃瓶子，不要用蓝色、白色的瓶子，更不可用塑料桶或铁桶。

封口要严，要放在阴干、低温的地方保存，不要放在锅台上，或高温的环境中。

在炼好的油脂中，加入生花椒、姜片、大料等，能起一些抗氧化作用。氧化分解能使荤油产生一种苦涩味道。如在

荤油中放入一些豆油，更能防止油脂的腐败酸坏。

在炼好的猪油中趁热加糖，搅拌后封存，猪油放半年也不会变味。

储存萝卜窍门

如果想储存胡萝卜，可在储存胡萝卜前，先把胡萝卜的两个头切掉，使头部不吸收胡萝卜本身的水分。这样可以延长胡萝卜的储存时间。

存荤油小窍门

炼油时，最好不要放水，炼得老一些比较好，不要留残渣，使油脂成分越纯越好。

盛荤油要用坛子或绿色玻璃瓶子，不要用蓝色、白色的瓶子，更不要用塑料桶或铁桶。

封口要严，要放在阴干、低温的地方保存，不要放在锅台上，或高温的环境中。

在炼好的油脂上，加入生花椒、姜片、大料等，能起一些抗氧化作用。氧化分解能使荤油产生一种苦涩味道。如在荤油中放入一些豆油，更能防止油脂的腐败酸坏。

在炼好的猪油趁热加糖，搅拌后封存，猪油放半年也不会变味。

存食用油小窍门

食用油包括花生油、卫生油、豆油、菜籽油、香油等，时间长了容易酸败变质。为延长储存时间，可用下面的方法。

隔绝空气。把油装入干净的容器后，容器要加盖糊严，

瓶子嘴要用瓶塞塞严。

防止高温。封好的油要放在干燥低温的地方保存，避免曝晒和高温，还要注意通风。

降低水杂含量。把盛油的容器洗净擦干或晾干。如果油中有明水明杂，静止沉淀会儿，分层后再做分离清除。

贮玉米巧防蛀

据农村多年经验，玉米棒贮能防虫蛀。玉米收后不要脱粒，剥皮后将玉米棒挂于干燥、通风处，吹干后可一直保存一年也不生虫。

将玉米粒晒干扬净后，采适量的树叶，如松树、槐树叶等，均匀拌合在玉米粒中。这样贮藏不仅能防玉米长虫子，而且还可防鼠害。

高压锅保存食物

将食物放在高压锅内蒸一下，锅开后将限压阀取下，待蒸汽放完后再盖上限压阀，使食物与空气基本隔绝，一般情况下，可使食品 48 小时不变质。汤类食物可直接在锅内煮开，先不放气，保存的时间更长。

绿豆过夏巧保存

夏天，您绿豆保存不好就会生虫变质。为了防止绿豆过夏不生虫，可以将绿豆倒入开水锅中煮三四分钟，注意不要煮得过度，然后捞出晾干，密封在缸或塑料袋中。这样处理过的绿豆就不会生虫变质了。

面肥巧保存

有的人家常留面肥用来发面用，但家中留作发面用的面肥，如果保存不当，不仅易干硬，又会发霉变质。为了避免这些情况出现，可把面肥放在洁净无毒的塑料薄膜袋中，封住袋口，放在阴凉干燥处。这样保存，即使夏季数天内也不干不坏，使用时只需用温水将面团略泡一下，就可用来和面。

巧存汤团粉

水浸法。将湿粉团装入布袋，扎紧袋口，连续浸没于干净的水中，在 4~10 的室温中可保存半个月，在 11~15 的室温中可保存 10 天，如中间多换水，保存时间可延长。

冷藏法。将汤团粉冷藏 - 10~0 的环境中，这样至少可保存 20 天不变质。

巧防食物腐败变质

脱水保藏：细菌生长需要水分，当食品中的水分少于百分之十五时就能有效地抑制细菌的生长繁殖。所以人们常把鲜奶制成奶粉，鲜菜制成干菜，鲜枣晾成干枣，鲜肉做成熏肉等。

盐腌糖渍：因为一般细菌生长都需要一定的酸碱度和渗透压。过高过低都不利于细菌生长。利用这个道理，可以把新鲜的肉、鱼、蛋、果、菜，腌成咸肉、咸鱼、咸蛋、咸菜和糖蜜饯水果。

降温保藏：一般病菌在 20 ~40 时都能生长繁殖，又以 37 最适宜。在 0 以下或冻结中基本停止生长繁殖。所以保存食品尽可能将温度降到 20 以下，当然越低越好。冷

藏食品最好采用冷库或冰箱：如果没有这些条件的，可以利用地下室、防空洞、冰镇等办法，但放置时间不可太长。

巧存月饼

月饼不宜放在密封的容器内长期存放，更不宜放在铁罐里长期存放。最好的办法是将月饼搭空叠起，放在竹篮子里，挂在通风处。在 25 的气温下，杏仁、玫瑰、百果等月饼可存放 12~15 天，莲蓉、豆沙、枣仁等月饼保存时间不要超过一星期为宜；鲜肉、鸡丝等月饼，必须随买随吃。南方气温比较偏高，月饼的保存期还应缩短，一般存放一周时间为宜，应尽快吃完，以免月饼变质受到损失。

月饼在存放时须注意，切忌放于闷热潮湿、空气不流通的地方，也不要与其它食品放在一起，不然易串味；再者不要让饼皮破损，否则月饼易受潮。

巧存面包

买回新鲜面包时，一时吃不完，可将面包装入塑料袋，并往袋中放入一二根芹菜，然后扎紧口。这样可使面包保持新鲜的滋味。

蛋糕短期保鲜小窍门

要使蛋糕保持几天新鲜，最佳办法是把蛋糕与一片面包放在不透气的罐内。面包一变硬就另换一片新鲜的。没有面包，放一片苹果也同样有效。

巧存年糕

年糕一时吃不完时，可以用花生油在年糕表面薄薄地涂

上一层，一星期后再涂上一层，采用这种方法保存年糕，20天内不会发霉变质。

夏天保存鲜肉小窍门

将鲜肉切块油炸，可短期保存。

用醋酸钠入水，溶解成百分之零点五的水溶液，将鲜肉放入液中浸泡6分钟，使鲜肉PH值调整为7.6，取出后放干净容器里，在常温下可保鲜2天。

用浸过醋的湿布将鲜肉包起来，可保鲜24小时。

将鲜肉煮熟，趁热放入刚熬过的猪油里，这样处理后可保存很长时间。

将鲜肉切成3寸宽一块，肉面上涂上蜂蜜，用线串起挂在通风处，可存放一段时间，肉味更加鲜美。

冬天贮藏鲜猪肉小窍门

把新鲜猪肉切成块约400~500克一块，装在干净的盆里。把酱油放在锅里热开消毒，待凉后再放入盆里酱油要能淹没猪肉，然后盖上盆盖。春节前贮藏的新鲜猪肉，放3个月再吃也不会有异味。

腊肉巧保鲜

先把已晒好的腊肉用纸一块一块地包扎好，然后取一只萝筐或纸箱，在底层放10厘米厚的干稻草灰或麦草灰，放一层腊肉盖一层灰，上面几层要多加草灰，筐口用木板盖好，放到干燥通风的地方即可。吃时将稻草灰慢慢拨开，吃多少取多少，取后重新用灰封好。此法保鲜时间一般能达到半年

以上。

巧法猪肝保鲜

新鲜的猪肝（羊肝）如果需要存放，可以巧用猪油（羊油）或食用油保鲜。方法是：将猪肝（羊肝）洗净，沥水，在肝的表面均匀地涂抹一层油，放入冰箱或阴凉处，再次食用时，仍可保持猪（羊）肝原来的鲜嫩。

巧存牛肉

可将牛肉放入含有柠檬和少量钾的溶液中煮沸二三分钟，捞出后保存，不仅保鲜时间长，而且鲜味和营养成分都不会减少。

巧法储存火腿

火腿贮存时间长了也会变味。要想贮存火腿的时间长一些，可以巧用食用油来帮忙。方法是：把火腿的表面均匀地涂一层食用油避免火腿油脂氧化产生哈喇味，然后将其悬挂在阴凉干燥处。挂的时候，应腿头朝上，爪子朝下。也可以把火腿埋在柴灰里，不但不会变质，而且也不会生虫。

巧防香肠变质

香肠是含有油脂较多的食品，容易酸败产生哈喇味。要保管好香肠，可在坛子里放1杯白酒，将香肠平码在坛子周围，码满后，上边喷些白酒，然后把坛口封闭，香肠可保持长时间不坏。

生姜保鲜小窍门

买来生姜一时吃不了，如果贮存不妥，很容易干瘪。您

可将生姜洗净、凉干后，埋入盖罐或盛盐的缸子里，这样就能保存较久而不变坏。

在花盆或洗脸盆的底部垫一层半湿的沙子，上面放一层鲜姜，再用沙子埋好，经常往沙子上面洒点水，使沙子保持潮湿，这样生姜可保鲜半年以上。注意沙子不要太干，不然生姜会干瘪；也不可太湿，否则生姜易发芽。

另外，人们都爱把鲜姜放在菜窖里，和大白菜一起过冬。这是错误的，因为二者的生理特性和生存习性不同。大白菜喜凉，适宜窖温是 0~2℃，超过 4℃ 就“伤热”、腐烂。鲜姜是块根植物，喜温，适宜窖温是 11~14℃，高于 16℃ 则发芽，而低于 9℃ 则受冻害。所以不要菜窖里寄存鲜姜。

巧存榨菜

榨菜的特点是：见到阳光则变色，接触空气则变质。当你买回榨菜需要存放一段时间时，应把它装进瓷器或玻璃容器内，放在低温避光的环境下保存。装入时应一层一层地压紧，尽量排出里面的空气，以免腐败菌或病原菌侵入。装好以后，最好再用泥浆、石灰泥或其它办法进行密封，以求与外界空气隔绝。

巧存香菜

香菜贮存也需要窍门，应将鲜香菜的根全部切除。摘去黄叶，烂叶，摊开晾晒一两天，然后编结成香肠粗细的长辫子，挂在阴凉通风处吹干，能长久保存。

食用时，用温水浸泡一下，香菜就会依然鲜绿不黄。香味仍浓。

将新鲜香菜捆成小捆，包上一层报纸，把菜的根部插入塑料袋中，稍捆扎留出一定空隙，以防根部腐烂，然后将根部朝下，置于阴凉处。采用这种方法，香菜一星期内仍然鲜嫩如初。

黄瓜巧保鲜

在这里向大家介绍黄瓜保鲜法。在水桶里放入食盐水把黄瓜浸泡在里面，这时如果从底部喷出许多细小的气泡，从而增加水中气泡，周围水域的含氧量，就可维持黄瓜的呼吸。如果水源充足，还可以使用流动水，如河水、溪水。此法保存黄瓜在夏季 18~25 的温度下，可使鲜度保持 20 天，黄瓜的鲜度就可保持一个星期之久。

秋季，将完好无损带蒂的黄瓜摘下，放在大白菜心中，按白菜和黄瓜的大小，每棵白菜内放两三根黄瓜为宜，绑好白菜，放入菜窖中，保存到春节，黄瓜仍然新鲜，瓜味不改。

巧防咸菜生蛆

夏季咸菜缸里极易生蛆，要想避免咸菜缸生蛆可摘些扁豆或芸豆叶，洗净后撒在咸菜上，缸里就不会生蛆了，这个方法简便易行。

巧存海蜇

从市场上买回的海蜇，不要沾上淡水，把它用盐一层一层地腌存在口部较小的坛子里，坛口部要放一层厚盐，密封好就行。另一种方法矾、盐水将海蜇浸泡在坛子里，按 500 克海蜇，50 克盐、5 克矾的比例。用温开水将矾、盐溶化，

冷却后，倒进坛子里，密封好即可。用以方法保存海蜇可多年不变质。腌制海蜇的坛子一定要清洗干净。海蜇不宜与其他产品和食物混合腌制，否则易腐烂。

存放活鱼的窍门

一、巧贴鱼眼

鱼眼内的视神经后面有一条“死亡腺”，死亡腺离开水便会断裂，而活鱼也因此而死亡。为防止死亡腺断裂，可取浸湿的软纸贴在活鱼的眼睛上，使活鱼的存活时间延长三四个小时。

二、白酒“醉”活鱼

清晨，当您从农贸市场买回活鱼，又想留到傍晚全家人一起尝鲜时，可取白酒一瓶，向活鱼嘴中滴灌几滴白酒。当活鱼“醉”后，便可将其放回水中，再将盛水的容器放在阴凉通风、黑暗潮湿的地方，让活鱼“小睡”一会儿。这样，傍晚食用时，鱼还活着呢。

三、巧用细铁丝

取一根细铁丝，一头从鱼肛门处穿透鱼唇，使活鱼弯成一个半月形。然后，把鱼放入水中，可有效地节制活鱼在少量水中的挣扎程度，延长活鱼的生存时间。

短途运活鱼有方

把稻杆或软草用水浸湿，然后把活鱼放入草中间，鱼多时可一层草一层鱼，这样鱼可活 8~10 小时。另一种方法用浸湿的纸贴在鱼眼上，可使鱼活 4~5 小时。

保存鲜鱼的方法

一、除内脏盐水浸泡法

鱼体的腐败变质往往从鱼肋和内脏开始，即使在低温下微生物的分解也可使其变得不够新鲜。因此，买回鲜鱼后如不想立即食用，又不想放入冰箱冷冻，那么可以在不水洗、不刮鳞的情况下，将鱼的内脏掏空，放在 10% 的食盐水中浸泡，可保存数日不变质。

二、芥末保鲜法

芥末是一年或二年生草本植物，其种子呈黄色，有辣味，如磨成细末，便是平日常用的调味品——芥末。取芥末适量涂于鱼体表面和内腔部位（已开膛），或均匀地撒在盛鱼的容器周围，然后将鱼和芥末置于封闭容器内，可保存 3 天不变质。

三、热水处理法

把鲜鱼去除内脏后，放入将开未开的热水（80~90℃）中，稍停便捞出，此时，鲜鱼的外表已经变白。将用这种方法消除鱼体表面细菌和杂质的鲜鱼放在冰上贮藏，可比未经热水处理过的鲜鱼保存时间延长一倍，且味道鲜美如初。

四、蒸汽处理法

把鲜鱼清洗干净，切成适宜烹饪的形状后，装入具有透气性的塑料袋内。将整袋鱼块放在热蒸汽中杀菌消毒后，可保鲜 2~3 天。

五、酒类处理法

把鲜鱼嘴撬开，将白酒滴入嘴中，放于阴凉通风处可防止腐败变质。在收拾好的鲜鱼身上切同条刀花，然后，将适

量啤酒倒入鱼肉中和鱼体内腔，即可烹饪时提高鲜味，又可在烹饪前保质保鲜。

禽鱼等的冷藏方法

如买回活鱼不想饲养，可将其直接放入冰箱或冰柜冷冻。待食用时取出解冻，鱼质似活鱼般新鲜，甚至连鱼鳔都鼓胀着。

需要冷藏较长时间的大块鱼、肉原料，可切成段、块、撒上些细盐，再放入冰箱冷藏。

刚宰杀的鸡、鸭、鱼等，应先洗净沥干，在冰箱外放置2小时后再冷藏，这样可增加这些原料烹调后的鲜味。

鱼放在冰柜中储存时，常会变得太干，放置盐水中冰冻可以防止发干。

贮存咸鱼、咸肉和海味的方法

盐腌食品不但能防腐，还可增加食品的风味。保存盐腌食品时，可在上面撒些花椒、生姜、丁香等，放在阴凉、通风、干燥的地方。贮存中一定要防潮，因为咸鱼、咸肉受潮后含水量增加，微生物容易生长繁殖，使食品变质。干鱼、干虾、海带等海味，易发霉变质。贮藏前，先将海味烘干，把剥开的大蒜瓣铺在罐子下面，把海味放进去，将盖旋紧，不使漏气，能保存很长时间不会变质。

或找来一口缸，在缸的下面铺上薄薄的一层米糠，将咸鱼摆在上面，再用三四雨米糠覆盖在上面，这样反复将咸鱼埋入米糠中，可以防止咸鱼变味。

冰箱贮鱼法

鱼放在冰箱中储存时，常会变得太干，放置淡盐水冰冻可以防止发干，还有保鲜的效果。

冰箱存活蟹

买回来的活河蟹一时吃不了可用冰箱来贮存，首先将冰箱底部的抽屉盒取出，把需要贮存的活蟹放在盒内，让蟹呈自由状态，撒些蟹喜欢吃的食物（如黑芝麻），这样贮藏的河蟹3~5天也不会死。

保存活泥鳅巧法

买回来的活泥鳅如何保存呢？可先将活泥鳅用清水漂一下，然后把清洗过的活泥鳅放入盛有少许清水的塑料袋内，将塑料袋的口扎紧，放入冰箱的冷冻室冻起。吃的时候，从塑料袋里取出结成块状的泥鳅，放入冷水里，等冰块慢慢融化后，泥鳅便可活起来。

复活冷藏泥鳅的妙法

冷冻贮藏的泥鳅，可以复活。办法是：把活泥鳅用清水漂洗一下，捞入一个不漏气的塑料袋里（袋内先装一点水），将袋口用橡皮筋或细绳扎紧，放进冰箱的冷冻室里冷冻。长时间存放，泥鳅都不会死掉，只是冬眠状态。烹制时，取出泥鳅，放进一盆干净的冷水里，待冰块融化后，泥鳅又很快复活，将其烹制成菜，鲜香味美。

鲜虾先氽后藏

在鲜虾入冻箱贮藏前，要先用水氽或油氽至断生，可使

红色固定，鲜味恒长。

虾仁保鲜靠沥干和搅打

虾仁挤出后，应放在清水中，用几根竹筷顺着一个方向搅打，并反复换水，直到虾仁发白。再将虾仁捞出控干水分，用洁布将虾仁中的水吸干，并加入少许食盐和干淀粉（同时加少许料酒亦可），顺一个方向搅打，直到上劲为止。这样处理过的虾仁，即便于烹制菜肴，又可贮存待用。

腌制品可放在冷藏室

腌制品的适合贮存温度是 10℃ 以下，通常以 3℃ 至 8℃ 为好。只要把腌制品用塑料保鲜膜或食品袋包扎密封后放在冰箱的冷藏室就可以，不能放在冷冻室。

蔬菜垂直放好

据科学测定发现，采收后的蔬菜垂直放置比水平放置有利于保存蔬菜的营养成分。垂直放置的蔬菜，叶绿素含量比水平放置的要多，而且经过时间越长，差异越大。垂直放置的蔬菜生命力比水平放置的要强，纤维蔬菜生命力的成分对人体也有益。

食油的保存

食油要用瓦缸、罐或玻璃瓶盛装，尽量避免直接接触金属及塑料容器。铁、铜、锰、镍和铝制金属以及塑料中的增塑剂，能加速油的酸败。

装油的容器必须干净、干燥，封口要好。可接 40:1 的比例往油中加入热盐，可起到吸收水分的作用，能使油保持

色清味香。

阳光中的紫外线和红外线能促使油脂氧化和加速有害物质的形成。油的贮存温度以 10 摄氏度至 25 摄氏度最好。应将食油放在背光阴凉通风处，装油的瓶子以颜色深的为好。

植物油要注意防潮、避光和密闭。如果在每 500 克植物油中放入一滴维生素 E 搅拌均匀，然后密封瓶口，置于避光环境中，可使植物油贮藏 1 年至 2 年不变质。

巧防猪油“哈喇”味

猪、羊等动物油存放时间久了，会有一股“哈喇”味，非常难吃，为了避免荤油出现“哈喇”味，您可以往油中加进些丁香、花椒、生姜，这样就可以防止荤油存放时过早地出现“哈喇”味。

待荤油炼好放至不烫后，加进少量豆油，也可以防止荤油存放时出现“哈喇”味。

防止酱油发霉

在装酱油瓶子的上面滴一层熟豆油或麻油，让酱油与空气隔绝，就不易发霉。在酱油里放几瓣生大蒜，也能防霉。已经发霉，应赶快把上层倒掉，并将剩下的酱油，打开瓶盖，连瓶放在 80 摄氏度以上热水中煮一刻钟，把微生物杀死，以免酱油继续发霉变质。刚买来的酱油也可用此法消毒，延长保存时间。

酱油煮沸保存不科学

做菜放酱油可产生氨基酸的衍生物，使菜肴味道鲜美。

酱油中还含有醇酚、酯等成分，可使菜肴香味浓郁，增进食欲。但是，煮沸酱油以延长保存时间是不科学的。只要在酱油中放几瓣切开的大蒜，就能防止霉菌孳生繁殖，又不失酱油的鲜美味道。

贮存蜂蜜秘诀

用干净的玻璃瓶，按 1000 克蜂蜜内加生姜两小片的比例，密封存放阴凉处。此法能使蜂蜜久贮不变味。

蜂蜜在瓶子里放久了，有的像白砂糖一样沉积在瓶底，取用十分不便。

可以连瓶一起放在凉水锅里徐徐加温，当水温达到 70 摄氏度至 80 摄氏度时，沉淀物即会融化，并再也不会沉淀。

存放鲜酵母的方法

鲜酵母是高蛋白的微生物，和鱼肉一样，存放的温度太高会腐烂发臭，温度太低发酵力就会下降，适宜存放的温度是 4℃ 左右，这样的温度可以使鲜酵母保存一个月。因此，家许存放鲜酵母，可以密封在塑料袋里，浸在 15℃ 的凉水中，这样能存放 2~3 天。最好用多少买多少。如果鲜酵母已经有臭味，就千万不要再用了。

存放大米的方法

一、花椒防虫存米法

花椒具有特殊的刺激性香味，是一种自然抗氧化物。

取花椒 30~40 粒，放入锅内。锅内放入适量清水，以稍多于浸泡存米布袋的水量为宜。

加热。待水凉后，将存米布袋放入水中浸泡 5 分钟。取出晾干后装入大米，可防止大米生虫、霉变。

用透气性较好的纱布、薄布将花椒包成若干个小包，均匀地放在米袋的各个部位；再把米袋的口部系紧，将整袋大米放在阴凉通风处，也可起到同样的效果。

二、塑料袋无氧存米法

取透气性较差的无毒食用塑料袋若干个，将每两个塑料袋套在一起备用。

将大米铺在阴凉通风的地方晾干，装入套在一起的两层塑料袋内。

尽量装得满一些。装好大米后用手将袋口残余的空气挤掉，用绳拴紧袋口。

由于塑料袋内空气稀少，大米都已干透，塑料袋透气性差隔绝了大米与外界环境的“交流”，因此，可使袋内大米长期保存。可是，容量大的塑料袋家庭中不易找到，所以，此法适宜保存少量的好大米。

三、海带吸湿存米法

晒干的海带具有柔缓的吸湿能力，且兼有抑制霉变和杀虫的功能。存放大米时可将占大米重量 10% 的干燥海带和 大米一起装入米袋内，由海带将大米外表的水分吸干，防止大米生虫或变质。

通常一个星期之后，大米中 20% 的多余水分和 70% 的各种菌类便被海带吸收。因此使用此法时，最好每星期将海带取出晒干，然后再放入米中，即吸湿用的海带可反复使用。

四、甲鱼骨髓存米法

将甲鱼壳内的骨髓用细铁丝捅出，用干净的温水将其洗净、晾干，然后用纱布包好后放入米袋内，可防止大米生虫、变质。若将甲鱼壳或螃蟹壳晒干后直接放入大米中，也可起到防止蛀虫和蚂蚁的效果。

五、大蒜辣椒大料存米法

把大蒜去皮后与大米混装入袋，或把辣椒掰成两段、把大料拆用与大米共存，也可起到灭菌、驱蛾、杀灭活粉螨的效果。

六、“袋”加“缸”存米法

越是好大米，越不易存放。可将好大米摊晒后放入口袋内，扎紧口，然后放入米缸，并将米缸置于干燥、通风处。入夏后，湿度随气温的升高而增大，“袋”、“缸”内的大米常由内向外、由中间向米袋两端发热。此时，每隔10天，宜将大米从“袋”、“缸”中倒出来，通风、散热、降温，然后重新收藏。

七、白酒杀菌存米法

在春末夏初之前，将大米装入米缸或其他可以密封的容器内。

取一瓶白酒，开盖后瓶口高于米面，将酒瓶插埋在大米的中央部位。封闭容器。因大米微弱“呼吸”后，容器内的空气越来越少，白酒中挥发出来的乙醇气体便可起到消毒、杀菌，防止大米生虫霉变的作用。

在米缸底部撒上3~4厘米厚的草木灰，铺上白纸或纱布，倒入晾干的大米，盖紧盖，这样可放很长时间防潮、防虫蛀。

如果在米的上面铺上白纸，再撒一层草木灰，将盖盖紧，效果会更好。

上面介绍的方法。也可以结合起来使用。将它们用于贮存其它谷类作物，甚至面粉等加工产品，效果也都不错。您有兴趣时不妨一试。

巧存小麦

存储小麦，最讨厌生米象。有一种简单的方法可以预防。将小麦晒干后，倒在缸里，然后将晒干的槐树叶子，盖在麦粒上面，厚度保持3厘米左右，即可预防麦子生米象。

贮存面粉的方法

一、新旧分开

家庭存面时间一长便易生虫，为此宜少存、勤买，并且待旧面吃完后再买新面，以免面缸下部的陈面因贮存时间过长而为虫卵的繁衍提供条件。

二、密封容器加花椒纸

存面容器的密封性要强，否则潮气侵入最易生虫。每次取面后应用力将面压实，取一张牛皮纸盖在面粉上，撒几粒花椒后再密封容器，即使夏天也不易生虫。

三、改善存面环境

入存，将面缸移到别处，清理缸下的尘土和残面，擦洗面缸表面，可除去过冬的虫蛹。将购面口袋置于通风处透经常清洗、抖动，可除去寄生虫卵。注意改善存面环境的卫生状况是家庭存面最易忽视的窍门。

米面除虫的妙方

一、杨树叶除虫法

米面生虫后，将米面移至干燥密封的容器内；把刚采摘来的杨树叶放入容器与米面一起密封。过四五天后，打开贮藏容器可发现幼虫和虫卵均已杀死。然后用簸箕或筛子将米面过滤后即可食用。

二、冷冻除虫法

放置时间较长的米面在夏季最易生虫，而冬季生虫率较低。根据这种情况，将过冬后存放的剩余米面，分别装入干净的口袋中，分期分批送入电冰箱的冷冻室内使其经历 24 小时“寒冬”的折磨。如此处理后的米面，在夏季到来后都不易生虫，大概是米虫、面虫抵挡不住“寒冬”的冷酷无情，在萌芽中自灭了。

三、阴凉通风法

将筷子插在生虫米面内，待米面中表面的虫子爬上后抽出除虫。然后，将米面铺放在阴凉通风的地方，米面深处的虫子便会从温度较高的米面中爬出来。这种方法简单方便，但除虫时间较长。

四、过箩过筛法

为了缩短除虫时间，将表面的虫子除去后，可用竹子或柳条编成的箩筐将面粉中的虫子除去；用竹条编制的筛子将大米中的虫子筛除。然后，再铺放在阴凉处通风晾晒即可除去米面中的各类虫子。

贮存挂面的窍门

粮食店或面粉加工厂在生产挂面时，用鼓风机将湿挂面吹干，然后切段包装。因此，难免有潮湿的挂面夹杂在成品中，尤其是包装纸抹浆糊的地方更易发潮。买回家中最好将挂面摊放在通风处吹干，然后取报纸包好用绳系牢。

豆类除虫的妙方

一、沸水消毒法

取平口蒸锅一只，内盛半锅清水煮沸备用。用小竹篮盛上刚买来的各种豆类，如红小豆、绿豆、蚕豆、豌豆等，浸入沸水 30 秒钟，并不时用筷子搅拌，即可杀死各类虫蛹。然后，迅速取出并浸泡在放满冷水的搪瓷盆内过滤。

完成上述操作后，将豆类淋干、晒透，装入密封干燥的容器内便不再生虫。

二、大蒜防虫法

进入春季后豆类容易生虫，若在存放豆为的密闭容器内放入几瓣带皮的大蒜，可使豆类三个月内不生虫。

面包保鲜的窍门

一、苹果、土豆保鲜法

面包放在有盖的容器内易发霉，放在无盖的容器内又易发干，实在令人头痛。若能在有盖容器内加入几片苹果或生土豆或许效果将不大一样。

二、芹菜、萝卜能保鲜

短期存放面包时，不必将一片片的面包更换存放容器，只需将半颗洗净的芹菜或一个去皮的萝卜放入装面包的塑料

袋内，使可保持面包新鲜如初。

防止食盐受潮的妙方

一、混合法

黄梅季节时空气潮湿。食盐（氧化钠）中含有的少量氯化镁容易吸潮而使食盐结块、变苦。如果在把食盐倒入盐罐的同时，随手加入一小勺玉米面或细淀粉，使之与食盐混合均匀，食盐便不再受潮了。

二、煨炒法

将刚买回的食盐倒入热锅中煨炒，可使食盐中的少量氯化镁与水汽反应，生成易挥发的氯化氢气体和不易溶于水的少量氯化镁白色粉末，于是，食盐不再受潮。

鸡蛋保鲜法

石灰水贮藏法：取 50 克生石灰，投入 1 公斤清水内泡开，充分搅拌，放置澄清后将上层清液注入瓷坛内，把鸡蛋浸在石灰水内，可以保存半年不坏。存放时间较久的蛋，最好和新蛋分坛贮存。

谷糠贮藏法：在缸、箱或盒内，铺一层谷糠，放一层蛋，再铺一层谷糠，再放一层蛋，装满后放在阴凉地方。每隔 10 天翻蛋检查 1 次，1 月照光检查 1 次，发现霉蛋，及时剔除。

草木灰贮藏法：把鲜蛋放在瓷坛内，逐层用草木灰埋盖，装满盖好，放在阴凉地方，定期检查。

在鸡蛋的表面涂上层食油，可以防止蛋壳内二氧化碳和水的蒸发，并能阻止细菌侵入，夏天可以保存 1 个月以上。

鸡蛋在火势季节容易变质，如果把蛋贮藏在大豆、赤豆、

小米等杂粮中，日子稍久也不会变质。

买来的鲜蛋一时吃不了，也可用明矾水贮存。用明矾 200 克加温水溶化，待水凉后，将鲜蛋逐个放入水中，能保持鲜蛋长时间不坏。

用盛盐的鏊或罐子，将鲜蛋埋在盐里，可以保存 1 年时间。吃时不腐不臭，炒吃或蒸吃又鲜又香，而且不咸。

将蛋放在 60 左右热水中浸 10 分钟，使蛋白的最外一层凝固，并与壳内膜连结起来，可以阻止微生物侵害，此法可贮存 2 个月。

贮存鲜蛋宜竖放

鲜蛋竖放，有利于贮存。这是因为，蛋黄的比重比蛋白小，把鸡蛋横放，蛋黄就会向上浮，时间一长，蛋就变成了贴壳蛋。要是把鸡蛋竖放，将大的一头向上，因为蛋头有一个气室，里面有气体，即使蛋白变坏以后失去了对蛋黄的固定作用，蛋黄向上浮，也不会贴近蛋壳，因而不易形成贴壳蛋。

贮藏咸鸡蛋的方法

鸡蛋腌得过久，不仅太咸，而且蛋中水分消失，空头变大，蛋清变硬，蛋黄发黑，味道也会苦涩。保存方法是：把腌好的咸鸡蛋全部捞了煮熟，晾干后，重新放回原来腌蛋的咸水中，随吃随取，既不变质，又不会增加咸味，可保存两年以上。

减少蛋类损耗新法

蛋类在运输途中因蛋壳破碎而损失，数量巨大。为此，外国专家们做了专题研究，结论是，采取措施增强蛋壳强度，是减少蛋壳破碎而造成损失的可行办法。

研究结果证明：空气中湿度愈大，蛋壳的强度就越低，破碎率增多。湿度 90% 的鸡蛋的破碎率比湿度 40% 的鸡蛋多两倍。

这个试验结果外国已运用于生产。办法挺简单，就是在装鸡鸭蛋的纸箱中放进一小包干燥剂（氯化钙或生石灰），使纸箱中的空气湿度降低，蛋壳的强度就增大，运输中因碰摔而破壳的损耗就大幅度减少。这一点小小的改进，却为国家创造了不少财富，值得推广。

存放在冷藏库中的蛋类，库房中的湿度也就控制在 50% 以下，如果库房中的湿度太大，将来箱装或筐装的蛋出库时，在搬动和运输过程中，因蛋壳强度降低。就会造成很大的破损。市场上出售的冷藏过的蛋，蛋壳往往很脆弱，一触就破，原因就在此。

第七章 厨房用具

厨房空间的利用四法

在厨房的墙角，用 3 根长木钉成简单的三角杂物架，锅盆依次摆列，取放方便。

如有两米来宽的墙边，要置一块离地 1 米左右的案板或放一个花格壁橱，常用炊事用品摆放其上，井然有序。

如在厨房顶部利用顶角空档设置吊柜，也可充分利用空间来储藏炊事用品。

也可购置折叠的餐桌椅，使用时展平，平时折叠，放在墙边，可充分利用有限的空间。

巧妙布置厨房照明

目前，厨房中的照明受居住条件或房屋结构的限制，大多没有条件进行装饰和布置。这里仅介绍其基本要点，有条件的地方可以应用。

在厨房中应有照明全室的一般照明和灶桌上烹饪用的局部照明。一般照明可采用荧光灯或有较多下射光线的吊灯；局部照明可采用吊灯或吸顶灯、壁灯。若使用现代化灶桌，也可采用嵌入式。烹饪处的照度为室内一般照明的 2~3 倍。

厨房灯具容易被烹饪时的油烟沾染油污，积聚尘埃，必须注意经常清洗。容易污染处的灯具每一周揩一次（或每 4 周水洗一次）；较清洁的灯具，每 4 周干揩一次（或每 16 周

水洗一次)。

巧妙制作厨房彩色水泥地面

先将普通水泥地面扫干净，用清水喷湿地面，当表面微干时，用 107 胶与水混合液，重量比为 1 : 1，搅匀后将地面满刷一遍。然后将 107 胶、水与水泥配成腻子，配比是 0.8 : 0.2 : 2，其稀度如浆糊。搅匀的腻子用橡胶刮板，薄薄刮一层，等干透后再刮一层，在刮第二遍腻子中，应根据需要适当加入颜料，例如氧化铁红、铬绿等矿质颜料。腻子完全干透后，用细砂纸将表面打光磨平，然后用湿布擦去浮土。最后，在表面刷一层清漆，待干后上蜡打光，这样，彩色水泥地面就完工了。

排除厨房有害气体的方法

厨房中烹饪造成的空气污染越来越受到人们重视。由于我国人民的饮食习惯与国外有很大差别，传统烹饪方法中的煎、炒、烹、炸产生的油烟使厨房中的空气变得十分恶劣。过去人们没有认识到厨房污染对人体健康的危害性，这个问题一直未解决。实际上，对人体健康造成真正威胁的是那些肉眼看不见的有害物质。据研究资料表明，烟气中的有害物质很多，其中的 3、4 苯并芘 (Bap) 有强烈的致癌作用。烟气中的其他成分，如一氧化碳 (CO)、二氧化硫 (SO₂)、二氧化氮 (NO₂) 等对人体的危害性也是相当严重的，可以引起冠心病、心绞痛、心律失常和高血压等病症。

解决厨房空气污染的方法

要预防厨房空气污染造成的各种疾病，必须在厨房设计上要合理，灶台要靠近门窗垒砌，并设置烟道，注意空气流通。其次，要注意厨房的自然通风，经常开门开窗。冬天不要因室外气温低而关严门窗，要留下通风孔道。厨房内要保持一定湿度，以减少有害物质的产生。做饭菜时，不要一直呆在屋里，要勤到室外走走，换一换新鲜空气。冬天也不要因怕冷而在厨房内休息和用餐。

减轻炒菜烟气之害的方法

当菜油加热过度或猪油熬得太老时，油脂会分解出丙烯醛，它有特别辛辣刺激的气味，对眼睛和呼吸道都有潜在的危害。菜油和精炼油的烟气中含有较强的致癌物质。为减少炒菜锅中的烟气之害，关键是掌握“火候”，即先将菜肴准备就绪，再把油加入锅内，待油到适度时（刚开始冒烟一刹那），迅速把菜倒入锅中，此外，要注意厨房内空气的流通。有条件的家庭，厨房里可安排排气扇，将厨房内的有害气体引出室外。

巧除厨房里的异味

厨房里有异味时，可在锅里放进少量食醋，加热蒸发，以驱除厨房内异味。厨房内刷油漆后，油漆味不易除掉。倘若在室内放上几桶冷水或盐水，油漆味便可较快消失。

清扫煤气台、烤炉的方法

每餐后用拧干的抹布擦拭。煮饭沸出的汤汁和炒菜飞溅出来的汪滴，应使用湿抹布趁其温热时当即清除。对一些粘乎乎的污垢，可使用强碱性洗涤剂浸泡，略待片刻再用抹布擦拭。炉具、烤炉可用热洗涤剂溶液浸泡片刻，然后用钢丝棉、硬板刷刷洗。煤气出口可用锻子捅一捅，但要注意不要使煤气出口的口径弄大了。煤气胶管可用洗涤剂擦洗，擦洗时应注意，如胶管有损坏或发粘变化时，应当更换新的。

清扫厨房水池的方法

水池根据材质不同可分为金属（不锈钢、铜、白铁皮）水磨石、混凝土和瓷砖镶面等类型。

水池若附有污垢，将使细菌繁生，产生种种难闻的气体，每次使用完毕时应进行彻底清扫，把残留在水池内的残渣清理干净。后用清水冲刷，特别要仔细清理排水口附近。

不锈钢水池一般应用海棉蘸洗涤剂擦拭，用水冲净。如用刷帚刷洗，或用灰、研磨会影响水池使用寿命，不宜采用。

带盐的汤汁落到金属池上，应立即用抹布擦净并用清水冲洗；金属水池壁面上，不可长期放置金属物品，以免发生电化腐蚀生锈。

若是发生锈蚀，可用除锈剂清除。如购买不到，也可使用萝卜根、土豆皮用手搓擦，既不伤金属表面，又可快速去掉锈斑。

不论何种水池，如有严重油性污垢，可用抹布蘸氨水湿擦即可。

瓷砖接缝处若发黑时，可用抹布涂抹漂白剂待三十分钟后再用水冲净。如果效果不好的话，可倒一些交氯酸钠溶液擦洗，之后再倒一些醋冲洗。

瓷砖松脱时，如原为水泥粘结的，虽然困难，但仍可按原样把瓷砖下面和接缝处的水泥残渣清理掉，重新用水泥粘结。另有一种使用粘结剂粘结的砖瓷，只要能买到瓷砖粘结剂，外行人也很容易重新粘牢。

清扫厨房墙壁的方法

以炉灶为中心，厨房各处墙壁易于积存油烟和飞溅的油滴所形成的粘乎乎油性污垢，其清扫方法根据壁面材质和污垢轻重程度而采用不同方法。

耐水胶合板可以用热水浸泡抹布，拧半干涂拭污垢，浸泡片刻，然后用水加洗涤剂擦拭，如果实在擦不掉的话，可选用尼龙刷子刷洗。

石板壁可以经常用水刷洗或擦洗。涂漆的木板壁和石灰壁面也可以经常用水刷洗或擦洗，并定期重新涂漆。

瓷砖壁面有湿气又光滑，一般用抹布擦拭即可。如在壁面仍有残渍存在，可用牙膏一类细研磨料擦磨。如果瓷砖缝之间存有污垢，可洒些漂白粉。厨房四壁，特别是炉灶附近的墙壁，以及厨房门、浴池门，如污垢严重时可利用涂漆方法使其恢复清洁美观。

选购厨房用洗涤剂的窍门

市场上餐具洗涤剂品种繁多，主要是用于洗涤锅、碗、筷、勺及蔬菜、水果等。这类洗涤剂去污力强，并同时可去

除沾附于水果、蔬菜上的细菌和农药。因为配加了阳离子表面活性剂，有的还添加活性氯等，具有一定的杀菌作用，其PH值为7~8，对皮肤无损害，也不会损伤物体表面。市场上也有用于清洗抽油烟机、排气扇、炉台、灶具、墙壁、门窗、地板等的专用洗涤剂、增光剂、杀菌剂等，它们的PH值偏高，碱性大。选购和使用时要注意其商品标准的使用说明和注意事项，后一类洗涤剂不宜用于洗涤前一类物品。

选购时应注意生产厂家、牌号、包装、不漏、不稀、不稠如油状，有无色素无关紧要，关键是无分层，开盖后除本身香型外，无异味、无悬浮物或沉淀。

厨房水表防冻法

冷空气到来前把水表前面的阀门关上，不让水流入水表，再把水表后面的水龙头打开，放掉表内的积水，即使有点剩余的水也不会冻坏水表了。

厨房窗纱防锈

用与窗纱同色的油漆，轻轻漆刷铁窗纱两面，便可防锈。或用亚麻仁油均匀地涂在窗纱上，也可防锈。

巧除纱窗上的污垢

纱窗用的时间久了，会沾染许多污垢，巧妙的清洗办法是，将吸剩下的烟头（许多个）与洗衣粉同放在水盆里，待溶解后擦洗纱窗，去污效果很好。

厨房门窗密封法

用牛皮纸在窗户的三个边（装合页的一边除外）糊上纸

条，纸条裁得长度每一个边相等，宽度比侧边还要宽出一半，然后把纸箱对折，成为V形，再将其中一条用浆糊粘在侧边上，开口的方向向着室内，这样即可。

厨房妙用肥皂二法

液化气减压阀口，有时皮管难塞进去，如在阀口涂点肥皂，皮管就很容易塞进去了。

油漆厨房门窗时，可先在把手和开关插销上，涂点肥皂，这样粘上油漆后就容易洗掉。

用旧布缝制一小布袋，装入肥皂头放在其内。白瓷洗菜池、洗衣池、洗脸池内壁上有油污时，用小袋在内壁上摁着转几转，然后用清水冲净，油污便可除去了。

厨房里的烧伤药

倘若在家中被烧伤，只要程度不很深，面积不大，就不必心急如焚，可到厨房找烧伤药。

冷水：烧伤后可立即用冷水冲洗30分钟，冷水治疗后，红斑范围迅速缩小，剧痛可减轻或消失，以后再根据伤情做其他治疗。

白酒：烧伤未破者，用白酒60毫升，鸡蛋清2个，混匀涂患处，能止痛消肿。

食醋：用食醋擦洗烧伤创面，能够止痛，去火毒。

墨鱼骨的妙用

墨鱼骨不仅具有药用价值，还是厨房炊具去污除垢的好物品。用墨鱼骨擦拭煤气炉，可除去上面附着的油污积垢，

也可用同样的方法去除钢精锅的污垢。把缝衣针插在墨鱼骨上可防锈，或将墨鱼骨粉放入装针的瓶内，也可收到防锈之效。

正确使用餐具洗洁精的窍门

在盆中放入清水或温热水，滴入洗洁精后，轻轻搅拌，便出现泡沫，然后再放入要洗的物品，最好全部浸入水中。洗餐具时，一盆水加入 10 滴左右洗洁精即可；洗果蔬减半；洗餐巾、桌布等需视油腻程度而定，而且最好在已放入洗洁精的水中浸泡几分钟。冲洗时不应开大水龙头猛冲，应以慢水冲洗搓净，直至不感到滑腻为止。

巧洗餐具

碗碟杯盘有了积垢，不用洗洁净也可以清洗干净。巧妙的方法是，用喝剩下的残茶或精盐、米醋反复擦洗，照样擦洗的很干净。

铝制品的锅盆勺等有了积垢，可先用精盐或碱面擦洗，再用墨鱼骨轻轻刷几下，便可光洁如新。

铁制品的锅铲、菜刀、饭勺等常常生锈，巧妙的办法是先放到淘米水里泡一夜，再用布轻轻擦洗，铁锈就没有了。

锡制品的餐具如果生了锈，可用荷梗或荷叶煮水，擦拭清洗锡器；也可以把西红柿切成两半，用切面擦拭锈处，锡器都会洁净如新。

银制品的餐具变黑了，巧妙的清洗方法是，用香烟灰刷洗或用比较浓的热米汤刷洗，就能恢复原来的光泽。也可以在银制品的表面涂上一层醋，待干后用水刷洗，银制品便可

光亮如新。

铜制品的餐具变黑生锈了，擦起来很费劲。巧妙的方法是，用米醋、滑石粉、细木屑、麦麸子，比例为1:1:3:4，混合在一起，拌成浆糊一样，涂在铜制餐具上，风吹干以后，铜锈就脱掉了，再用清水洗净。

“不粘锅”使用要诀

不能放在旺火上干烧干烤。否则锅底涂层使用寿命缩短。文火逐步升温。如用旺火，应先用文火预热。

用木铲等非金属硬锐锅铲。无论炒菜、炒年糕、煎鱼都不粘底，所以无须用铲子铲锅底。用筷子也能烧菜。

清洗窍门。用毕应让锅体降温后再清洗，清洗时，一般采用海绵或丝反筋。每次洗涤后，可在锅内涂少许食油。

铝锅除焦窍门

用铝锅蒸煮食品烧焦了，可取一块木炭，带水擦洗，不论锅底焦迹厚薄和面积大小，均可除掉。

菜板消毒四法

一、撒盐消毒

每次用后，刮净板上的残渣。每周在板上撒一些盐，既杀菌，又可防止砧板干裂。

二、阳光消毒

天晴时，把砧板放在阳光下晒一晒，让太阳光中的紫外线照射杀菌。

三、洗烫消毒

将砧板刷洗一遍，病菌数量可减少 1/3。如果用开水烫一遍，残存的病菌就更少了。

四、药物消毒

用 2 公斤水，加入 5% 的新洁尔杀菌剂 8 毫升至 16 毫升，将砧板浸泡 10 分钟至 15 分钟，也可用漂白粉，即 5 公斤永放入漂白粉精片 2 片，浸泡 10 分钟至 15 分钟。

五、生姜消毒

菜板用久了，会产生怪味。这时用生姜或元葱将菜板擦一遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失。

六、菜板除腥

切过鱼的菜板上，有一股很难清除的鱼腥味，怎么办呢？只要在洗过的菜板上洒上点醋，放在阳光下晒干，然后用清水刷，就不会有腥味了。

水壶除垢八法

一、水壶煮山芋除垢

在新水壶内，放半小壶以上的山芋，加满水，将山芋煮熟即可。以后再烧水，就不会积水垢了。水壶煮过山芋后，内壁不要擦洗，否则会失去除垢作用。对于已积满了水垢的旧水壶，用以上方法煮一二次山芋后，不仅原来的水垢会逐渐脱落，并能起到防止再积水垢的作用。

二、小苏打除水垢

用铝制水壶烧水时，放 1 小匙小苏打，烧沸几分钟，水垢即除。

三、鸡蛋除水垢

烧开水的壶，用久了积垢坚硬难除。可用它煮上两次鸡蛋，会收到理想的效果。

四、土豆皮除水垢

铝壶或铝锅用一段时间后，会结有薄层水垢。将土豆皮放在里面，加适量水，烧沸，煮 10 分钟左右，即可除去。

五、热胀冷缩法除水垢

将空水壶放在炉上烧干水垢中的水分，看到壶底有裂纹或烧至壶底有“嘭”响之时，将壶取下，迅速注入凉水，或用抹布包上提手和壶嘴，两手握住，将烧干的水壶迅速坐在冷水中（不要让水注入壶内）。以上两法均需重复 2 次至 3 次，壶底水垢因热胀冷缩而脱落。

六、醋除水垢

如烧水壶有了水垢，可将几滴醋放入水中，烧一两个小时，水垢即除。如水垢中的主成分是硫酸钙，则可将纯碱溶液倒在水壶里烧煮，可去垢。

七、口罩防积水垢

在烧水壶里放一只干净的口罩，烧水时，水垢会被口罩吸附。

八、磁化

在壶中放一块磁铁，不仅不积垢，煮开的水被磁化，具有防治便秘、咽喉炎作用。

玻璃器皿去脏法

厨房里的玻璃制品（如灯泡）被油熏黑，可用旧布蘸些

温热的食醋擦拭，或先涂上一层石灰浆水，干后用布可擦尽。玻璃门窗和镜子，可用稍带潮气听旧报纸擦，因为报纸的磨擦性性能好。较贵重的玻璃器皿，可用废牙刷蘸些洗衣粉擦，用清水洗净，揩干。婴儿的奶瓶或盛牛奶的杯子，可用食盐水洗。盛酒的玻璃器皿可先用相报纸把酒迹擦去，再用冷水冲洗。玻璃上溅有油漆，可先涂上一点醋，待浸软后，便可擦去。

以废油除油污的窍门

排风扇和抽油烟机排沥的废油是最佳的去污剂，可将它收集起来，擦除各种物品上的污迹。做法是用破旧布或破毛巾块，在废油中蘸一下，涂在油污处，再用布擦净，然后用干净布擦亮；油污厚的物体，可先用废油浸泡几分钟，等油污软化后，再用布揩擦，即可擦拭干净。

水垢能除油污

水壶里的水垢，取出研细，用湿布蘸上擦拭器皿，去污力很强，可轻而易举地擦掉陶瓷，搪瓷器皿上的油污，还可把铜、铝炊具制品擦得明光锃亮，效果特佳。

醋是厨房用具污垢的克星

厨房用的塑料篮、筐，网眼里积存一些污秽和油垢，不易冲洗干净。可取旧牙刷蘸一点醋、肥皂水轻轻刷洗网眼，用水冲后便会光洁如新。厨房中的木器沾上油污，可在清水中加入适量食醋擦拭器具，即可去污，使其恢复原来的面貌。

巧除新铁锅锈

新购置的铁锅，既有铁锈，又有残留的铁粉，不易刷洗干净。巧妙的方法是，取一小捆韭菜，不用切放在锅里，加上一点水，用火炒，边炒边用锅铲压着韭菜刷锅，如此炒一两次，新铁锅上的铁锈、铁粉就都除净了。

紫砂茶具使用法

新紫砂茶具应先用很细的铁砂皮轻轻打磨一遍，并用清水洗净，然后放在饭锅内蒸 1~2 次，使其尽快光洁、美观。泡茶前，应先用沸水冲浇茶具内外，然后放入茶叶冲泡，可使茶叶浓郁。

巧除茶杯茶垢

茶杯用久了，里面会积蓄一层茶垢，既不雅观，也不卫生。清除的巧妙方法是，在茶杯里泡一杯盐水，过三五分钟后再用布轻轻擦拭，茶杯的茶垢就消失了。

热水瓶底盖旋开法

铁质热水瓶壳生锈后，底盖难以拧下，给换瓶胆造成困难。取一块长 50 厘米、宽 2 厘米的木条，把热水瓶横放在长凳上，把木条放在靠近瓶壳的螺纹处，稍用力压紧，往返滚动 10 余次，使锈蚀的螺纹处松动，然后再往螺纹处滴入少许润滑油，就可轻易地旋开底盖了。

热水瓶胆防爆裂法

灌开水时，先倒入少量热水温一下瓶胆，防止冷热不均。不要倒空瓶里的水，最好留一些热水在内，使瓶胆保持

一定的温度。

瓶塞不宜塞得太紧，不要用力压，避免热气过于膨胀。

巧除厨房白瓷砖黄渍

厨房或卫生间的白瓷砖有了黄渍，可用布蘸盐，每天擦一二次，连续 2 天至 3 天后，再用湿布揩几次，即可洁白如初。

面汤洗煤气灶窍门

面汤是清洗煤气罐、煤气灶污垢的“良药”。也可以用来擦拭厨房内的污垢。方法是，将面汤涂在污垢处，多涂两遍，浸 5 分钟左右用刷子刷，然后用清水冲洗即可。如果手头没有洗涤剂，面汤或饺子汤便是很好的代用品。

经劲瓶洗净四窍门

第一，在瓶内加一条金属链（或匙链等），再加水摇动。

第二，有碎蛋壳或锯木屑，放瓶内加水摇动。

第三，用肥皂或洗衣粉加热水摇动。

第四，瓶内放细砂或废茶叶，再加碱水摇动。

瓶子异味去除法

要去掉瓶子里的异味，可用芥末粉加水稀释后的溶液倒入瓶中，刷洗之后异味即除。若把这种溶液放在瓶中浸泡一夜再刷洗，效果更好。

铝铁炊具不可混用

烧菜用铁锅或不锈钢锅，而锅铲用铝的，这样较软的铝铲，会被铁锅锉损成粉状微粒，然后附在饭菜上进入人体。

铝元素进入人体内贮存到一定数量后，脑功能就会受到影响。故铝铁炊具不能混用。

餐具促干窍门

餐具洗后再用毛巾擦干，费时费事，还不卫生。若将洗净的餐具放入开水中浸烫片刻，或用开水慢慢浇淋一遍，即可消毒，又可使餐具很快复干。

使用火柴小窍门

使用火柴时，如果总是在火柴盒上纵向划火，用不了多久，就会把火柴盒上的磷面擦光，点不着火。为了使火柴盒的磷面用得更长久，可以改变划火方向，把纵向改为横向划火。

有时不注意会把其弄湿或受潮，受了潮的火柴不容易点着，这里介绍两个容易点着受潮火柴的小诀窍：

把受了潮的火柴头放在指甲油里泡一会儿。

把火柴放在毛刷上来回擦几次，火柴很快就干，就容易点着了。

延长楼梯地毯使用寿命小窍门

有的楼在楼梯上铺有地毯，为了延长铺在楼梯上的地毯的寿命，要按照楼梯情况适当留长一点，把多余的折叠在最下面一级台阶上，当地毯开始磨损时，就将其移动一下，错开来，可达到延长楼梯地毯的使用寿命的目的。

巧刷小口瓶

小口瓶不易刷，若用碱面、洗衣粉、砂子各两茶匙（容

器大可多些,容器小可少些),灌入瓶内,再倒进一茶杯热水,堵住瓶口,然后用手拿瓶子用力上下摇动,使水沿着瓶壁来回冲刷,一会儿就能洗干净。

盐罐使用小窍门

盐罐使用一阵就要清洗,清洗盐罐有一个小窍门:用加有醋的热水清洗,就能洗得很干净。盐若在潮湿的气候下放的时间长了就不好用。但是,防潮的窍门也是有的:

在盐中放点米粒,它可以帮助吸收空气中的水分。但是要定期在换米粒。

盖上塑料盖,将盐罐密封起来,使之不与外界潮的空气接触。

烟筒延长寿命小窍门

天气转暖时屋内就不用生火,烟筒也就该撤了拆除后的烟筒怎样保存才能延长寿命?这里介绍一种简单、实用的方法:

将拆下的烟筒打尽烟灰放入水中浸泡半小时,再用刷子将烟筒内的烟池和烟油刷干净。晾干后,在烟筒内外都涂上少许废机油,再用纸包裹起来,放在干燥通风处保存即可。

使用保温瓶小窍门

我们用保温瓶装开水时,就留2~3厘米空隙,请不要灌得太满,使保温瓶口处有一空气层。这样可延长保温时间达4小时以上,这是因为空气传热较慢。

还有,为防止保温瓶出跳塞现象,可将软木塞轻轻盖在

保温瓶上，晃动几下，这样就可避免木塞跳出。

巧洗面糊锅

您在洗面糊锅或装过牛奶、鸡蛋的食具或用品时，不要先用热水洗，因为这样会使残剩遗留下来的食物沾附在食具上很难洗干净恢复到原来的样子。正确的办法洗刷方法是：先用冷水浸泡，然后再用热水洗，这样就能将其洗刷干净。

巧粘塑料制品

若是塑料制品断裂了，我们可采用风油精作为粘合剂将其粘合。这是因为风油精含有芳香类的有机溶剂，能溶解塑料。我们的具体做法是：先将塑料制品的断裂面用布擦拭干净，接着用风油精把塑料制品的断面弄湿，并稍用力合拢断面，使之不留下任何缝隙。过 6~7 分钟后，再用力挤一下粘接处。等风油精全部挥发后，破损的塑料制品就完好如初了。其粘接后的强度与塑料本身的强度基本上是相等的。

用风油精可粘接塑料钢笔、圆珠笔笔杆、瓶盖、收音机、电视机，录音机外壳等塑料制品的断裂。

节约煤气八法

应保证炉灶面与炉底之间 3 厘米左右的间距。这个间距是煤气与空气（氧气）炉外混合的必要空间。

打开煤气开关点后，火苗如呈绿色飘火，则说明煤气燃烧不完全，能量未能全部释放。这时应将空气调节阀调到火苗“呼呼”发响的位置为宜。

火焰的外延温度最高。应适当控制火势，充分利用火苗

外延范围，不要使火苗大大超过锅底的外围，避免能量损失。

灶具的气阀开度要适当，不要让火焰冒出锅底，以减少不必要的热损失。

烧开水的火焰宜大。有人认为火焰小节约煤气，其实这样做将烧水的时间拖长，散失的热量多，反而要多用煤气。

蒸东西时，蒸锅水不要放得太多，一般以蒸好锅内剩半碗水为宜。

经常检查灶具燃烧情况，使火焰保持正常燃烧。

烹饪中尽量多用高压锅。这样既节约时间，又节约煤气。

疏通水池堵塞简法

可在池里积 3 厘米至 4 厘米深的水，然后用一只软塑料空瓶，倒扣在水池的下水口上，用手按紧一压一松操作几次，就可把堵塞的下水管疏通。

清理排水管的妙法

排水管堵塞，可取一根长短粗细适宜的胶管，一端紧紧地套在关闭的水龙头上，另一端插入排水管 30 厘米左右，然后用棉纺织品（棉纱、棉布、毛巾等均可）将排水管壁和胶管之间的空隙塞死，用手按紧，以防松动。最后，拧开水龙头，在水的压力下，即可将排水管道里的杂物冲入下水道，排水管就畅通了。

排除水龙头喘振

拧下水嘴整体的上半部，取出旋塞压板，将橡胶垫取下，按压板直径用自行车胎剪一个比它略大出 1.5 毫米的阻振

片，再将它装在压板与橡胶垫之间，按逆次序装好即可。

擦水龙头的窍门

可用干布蘸面粉或香烟灰来擦，再用湿布擦，最后用干布擦，即可擦得光亮，又不损伤金属表面。

用2份煤油和1份食油配成溶液，将其涂在水龙头上，经过几小时后再擦掉，就能去掉铁锈。

清除面盆面垢的窍门

铝质或瓷制的面盆在使用了一段时间以后，面盆边缘逐渐积存着许多坚硬的面垢，不易除下。若能将面盆放在大蒸锅让锅内水气蒸熏一会儿，便可轻松除去面垢。

液化石油气炉灶去污妙方

液化石油气炉灶经过烹炒蒸烤等做饭程序后，灶台上斑斑点点留下了油渍和污垢，如能在刚炒完最后一道菜，趁灶台温度还未降低时，利用灶的余热，用抹布擦拭各种油渍和污垢便十分容易。

消除铝锅黑渍的窍门

先煮富油食品打基础。为了彻底清除铝锅之后，行炖煮某种富含油脂的食品，如肉类等，然后再做他用。这样油脂可布满铝锅内的微细凹孔，有效地防止锅变黑或出现黑渍，还具有一定的防腐能力。

趁余热去黑渍。使用铝锅后，趁其余温尚存，取软布蘸适量去污粉擦拭，可很容易地除去黑渍。

煮果皮水可除渍。每隔一段时间，用铝锅煮点果皮（如

香蕉皮、苹果皮、葡萄皮等)水,再使用一段时间后,大部分黑渍可以消除。

去除锅底黑渍的妙方

炒菜锅或蒸锅等用久后,锅底常常有厚厚的一层黑渍难以除去,如果在使用前先在锅度涂上厚厚的一层肥皂,则即使锅底变黑后,轻轻一擦,因肥皂的润滑和保护作用,也可除去。

不锈钢厨具去渍窍门

不锈钢厨具质地高雅,外形美观,虽然不易生锈,但是保养不利时也会出现不易除去的渍迹。此时,用做菜剩下的萝卜头反复擦拭渍迹处,便能除去。如果渍迹产生的时间已久,那么在萝卜头上沾些去污粉,效果很好。

厨房换风扇去污的窍门

以“油”攻“油”。安置在厨房的换风扇或抽油烟机工作三四天后,便在其下槽或油盒内积存了许多排烟后残余的废油。家庭主妇通常用卫生纸将废油吸走、扔掉。其实,用饱吸废油的纸团或软布来擦拭换风扇、抽油烟机本身的油污油垢,是最省事、最方便、最有效的做法。如果平日经常擦拭,只要隔三四天,用积存的废油擦拭一遍再用软纸擦两遍,便可使换风扇、抽油烟机锃亮、干净。

油槽内垫上卫生纸。安装在厨房的排风扇由于工作量大,用不了多久,除了在页片上吸满油渍以外,在排风扇下方的油槽内更是积满了油垢。如果事先在油槽内垫上叠成几折的

卫生纸，当吸满油污后及时更换，擦洗油垢的工作量便大大减轻了。如果排风扇没有油槽，或放不住卫生纸，可用曲别针或其他物品固定。

棉纱蘸锯末易吸油。将棉纱在锯末上滚动一番，便蘸上不少锯末，提高了吸油的容量，用其擦拭排风扇，去油污效果极佳。

消除水锈的妙方

一、苏打水除水锈法

由于水中微量离子的作用，水壶在使用一段时间后便在壶体内部形成一层难于消除的水锈，其主要成份是碳酸钙、碳酸镁、硫酸镁等。将适量苏打放入水壶内，装满水，放在火上加热，10分钟以后，倒去苏打水，用刷具轻刷壶体内侧，即可除锈，且对铝制水壶质量无丝毫影响。

二、丝瓜络防水锈法

总是各种妙方被动地除去水锈，毕竟不是常事，应该防患于未来，想个防止壶生锈的妙方。丝瓜是一年生草本植物，果实呈长形，嫩时可供食用，成熟后果实变成多网状纤维，被称做“丝瓜络”。取适量丝瓜络放在水壶内煮水。一段时间后，取出丝瓜络，洗去其上积累的水锈，重新放进水壶，便可有效防治水壶生锈。如果不易寻找丝瓜络，可用干净的棉花或“豆包布”代替。

三、土豆去垢法

如在壶水中放入三四个洗净的土豆，煮上三四个小时，结果将令人大吃一惊。

除去高锰酸钾溶液污迹

生活中经常用高锰酸钾溶液做为水果、蔬菜及食具的消毒剂，但留在食具如盆、碗中的一层红色锈迹很难除去。这时可用3~5片维生素C片，碾碎后用少量温水化开，用一块布蘸取溶液擦拭，就能很快除掉。如是毛巾和桌布被污染可先将毛巾、布用清水浸泡、绞干，放入维生素C溶液中翻动几次，然后再放入清水中漂洗一下即可。

塑料餐具清洗法

厨房内的塑料制品盆、碗等，由于过多次的中刷及碰撞会产生许多的裂纹，渐渐地污垢进入这些裂痕中，并且用洗剂也无法洗净这些污垢。此时我们可用漂白剂加水来清洗，因为漂白剂有杀菌作用。在洗干净后还可将抹布等浸入一起洗。

另据报道，塑料餐具在温度较高的温热水中会浸会有害人体的物质。长期使用塑料塑胶餐具，可引起视野狭窄、视力减退、夜盲症。因此，塑料餐具最好不盛热的食物。

巧洗菜篮子

菜篮子用的时间久了，会积聚不少泥土，看起来很脏。巧妙的清洗方法是，在较大的盆中倒入水，加少许少许洗衣粉，经过刷洗以后，盆内换上清水，加少许漂白剂，泡上几个小时后再冲洗，菜篮子的面貌就焕然一新了。

银筷翻新法

银筷变黑，可用软绒布蘸一些氨水擦，筷子就能恢复原有的光泽。

搪瓷器皿焦迹清除法

搪瓷器皿烧焦后附有食物变黑后的焦迹。清除方法是：在器皿中加水淹没焦迹，再视水量加入适量的食用碱烧热后稍浸泡，然后刷洗，焦迹很快就会被清除掉。

汤匙、叉子可用苏打粉清洗

汤匙、叉子等食具的污垢，难以去除，必须以拧干的纱布或呢绒软布，沾取小苏打或牙粉来擦拭，既不会使食具受损，而且能擦得十分光亮，擦过后再以水冲洗一遍，以干净布抹去水分即可。

理想的洗碗办法

一般家庭都习惯用洗洁精来洗碗筷，洗洁精虽可将油腻洗掉，但是怎样左冲右洗，还是会有微量的洗洁精残留碗筷上。

因此理想的洗碗办法是用热水溶解油腻，再以丝瓜布擦拭，最后用热水冲干净。

最好使用中国式铁锅

最近，世界卫生组织向人们推荐，最好使用国式铁锅。因为铝是一种致人衰老的元素，不锈钢中含有铬镍、钛等有害金属元素。使用铝、铝合金的锅子，断绝了铁质的一条补充渠道，患缺铁性贫血的人大量增多，因此使用中国式铁锅

为好。

厨房抹布的质料和清洁

一、化纤布不宜做厨房抹布

厨房用的抹布，宜选用纱布或本色毛巾。这样的抹布只要经常消毒灭菌，用来洗餐具对人体无大的危害，若用化纤布作抹布，就有害无益了，这是因为：化纤布上沾附有许多细小的化学纤毛，用它做抹布洗餐具时，难免使这些纤毛粘附于餐具表面，随食物进入人体，对婴幼儿和体弱老人会有危害。

二、厨房抹布的清洁

厨房用抹布要经常清洁，否则容易繁殖细菌，平日要经常清洗。洗时加入少量漂白剂，洗后晒干，即可干净洁白。

雨季时，抹布会发臭，这时要用肥皂水煮滚一次，再以清水洗净、烘干，这样即可消毒，又可除臭。

菜刀的磨快和防锈、除锈法

一、怎样磨刀快

盐水磨刀快。用钝的刀，先放在盐水中泡上 20 分钟，然后在磨刀石上磨，边磨边浇盐水，既能磨得快，又可延长刀的使用时间。

另法：家中若没有磨刀石来磨菜刀，可用萝卜片和磨石粉来磨刀，方法是：将菜刀平放在切菜板上，用萝卜片沾上磨石粉，来回的磨搓，刀子就会锋利。

还有一种是一手反拿破碗，碗底向上，一手拿刀，在碗底上正反磨擦几次。磨擦之后，刀立刻就快了，这是因为碗

底起到了砂轮的作用。

二、菜刀防锈、除锈法

用少量生石灰加适量干净水，盛在一个容器内把磨光的菜刀浸入石灰水中，使用时取出来，用过后放进去既干净又能防止生锈。另外，每次用后用滚水浇一下，也可防锈。

如果菜刀已经生锈但不严重的话，可用以下方法除掉：

可用食醋擦洗一下，然后用温水洗，即可除掉；

用食盐适量，加水少许，洗擦锈处；

用淘米水泡浸，既防锈又除锈。

三、菜刀腥臭味可用生姜除

菜刀切过鱼或葱蒜等物，会留有腥臭气味，如要消除刀上的腥味，用生姜擦刀，或将刀在炉火上迅速烤一下，可去除腥味。

另外用柠檬皮擦拭，亦可去菜切腥味，但柠檬汁容易使菜刀生锈，所以在擦后，须用水冲洗擦干。

菜刀把柄松落修复法

菜刀的刀把掉下来，可用一些松香填到木把的孔中然后把菜刀的铁柄烧红插进把孔，冷却后就结实可用了。

在刀柄的金属部分，以棉线缠绕，涂上强力粘剂，然后插入木把孔内，即可恢复原状，而且不易再脱落。

家庭厨房灭火常识

一、蔬菜灭火

油锅温度过高时，易引起油锅起火，此时可将备炒蔬菜入锅内，火随之会熄灭。使用这种方法要防止烫伤或油火溅

出。

二、锅盖灭火

当油面火焰不大、油面又没有油炸的食品时，和锅盖将锅盖紧，一会火就会自行熄灭。这是一种较理想的窒息灭火法。

油锅着火，千万不能用水灭火。水遇油火会将油爆溅出锅，使油火蔓延。

三、干粉灭火

平时备一小袋（约 500 克）干粉灭火剂，放在厨房便于取用的地方。当煤气、天然气或液化石油气的总开关处漏气起火时，迅速抓一把干粉灭火剂，对准起火点用力投，火就会熄灭，并及时关闭总开关。

除气源总开关外，其他部位漏气起火时，应立即关闭总开关，火就会自行熄灭。

灶具附近不要堆放可燃物品，防止因漏气起火引燃物品，酿成火灾。

家电起火后切断电源的方法

用抹布蘸洗涤剂或去污粉水溶液，或使用汽油一类溶剂涂抹在风扇上，然后用热水擦洗干净。用抹布蘸煤油浸泡通风口铁框，待污垢软化后再擦拭。通风扇部分应每两个月清理一次。通风口附近和顶棚如产生油性污垢时，可用抹布蘸洗涤剂擦拭。

家电起火后来灭火不会爆炸的方法

切断电源后，可用干燥东西把火扑灭，不是不得已，最

好不要用水或灭火器浇电器，以免电器潮湿，特别是电器处在高温突然浇水冷却，会使电器炸裂。

清理厨房通风口、通风扇的方法

用抹布蘸洗涤剂或去污粉水溶液，或使用汽油一类溶剂涂抹在风扇上，然后用热水擦洗干净，用抹布蘸煤油浸泡通风口铁框，待污垢软化后再擦拭。通风扇部分应每两个月清理一次。通风口附近的墙面和顶棚如产生油污垢时，可用抹布蘸洗涤剂擦拭。

重叠碗盘要垫纸

收藏碗盘直接重叠的话，盘底很粗糙，会磨损盘子表面。在盘子与盘子之间，夹一张卫生纸以缓冲碗盘相互碰击，减少摩擦，可起到保护作用。

烧水时间有讲究

烧开水时，曾有人作过试验，当将水加温至摄氏九十度时，其有害物上升至最高值，远远超过了国家规定的标准。继续加温至一百度沸腾三分钟以后，有害物会急剧下降，远远氏于国家规定标准。

所以，烧开水时，最好能沸腾三分钟以上，这样的水最安全。

使用电气炊具的“八项注意”

现在厨房里的电饭锅、电炒锅、电冰箱或电烤箱越来越普及，因此必须做到“八项注意”以确保安全用电。

启用电气炊具时，必须请电业管理人员安装合适的电表，

导线的线芯截面积应和额定的功率相匹配，尽量选用三芯橡皮绝缘套管铜芯铁线或聚氯乙烯铜心导线。

功率超过 1000 瓦以上电炒锅或电烤箱，应在电源插座之前安装保险盒，并按规定使用保险丝。

必须按每件家用电器使用说明接上地线，以确保安全。

各种电气设备在检修之前，要首先切断电源。

电热器要注意防水防潮，尤其是电饭锅的内、外锅之间，电烤箱的内脏和控制面板，都不能进水。

经常检查电线，若发现绝缘外套破损应及时更换。

电热炊具的周围不能存放易燃易爆品，如液化气罐、汽油、酒精等。

不懂电气知识的人，不要任意拆开电热炊具，以免造成损坏和发生触电事故。

怎样清除残留的蛋迹

蒸蛋羹以后，残留在容器上的蛋迹，附着粘结得很牢，不易除净。下面介绍一个简便易行的方法：先在容器中加一点食盐，再放入少量清水，用手擦洗，很快主会清除干净。如仍有少量粘结更牢的地方，可再拿一点食盐用手摩擦即可消除。

保养铜火锅的窍门

一、清洗

当天用完之后，应该及时进行清洗，勿将残剩食物留在锅底，以免食物中的酸、碱腐蚀锅体。

二、擦拭

在清洗后的基础上，为保持铜火锅表面金属的光泽，遇有指印、油污水边，应及时地采用软布沾少许牙粉或香粉轻轻地擦拭干净。

三、存放

久置不用，可以将火锅用软布擦净、抹干，并在表面薄薄地涂抹一层豆油、花生油等食用植物油。然后，置于盒内，放在通风较好的地方。

四、发暗的处理

铜火锅年长日久表面将会发暗无光，针对这种情况，可以采用化工商店出售的擦铜粉擦拭，即可光亮如新。

高压锅使用法

使用高压锅，需注意以下各点：焖煮食物连同水，不可超过总容量 $4/5$ 。加盖前，排气孔、安全阀座下孔洞应无残留物。加盖时，上下两手柄应无须完全重合。限压阀扣上阀座，必须在蒸气从泄压孔中排出之后。当限压阀发出较大的嘶嘶声，要立即改用小火。发现安全塞有排气现象，应立即将高压锅移离电源。离火后，不可立即开盖，如急于开盖，可用冷水冲锅盖，使锅内气压降低。老化的安全塞应及时更换。使用中的限压阀上不能放任何重物。用毕，要全面、彻底洗净、擦干、将锅盖反置锅体上。

高压锅胶圈寿命延长法

要延长高压锅胶圈寿命，可采取：高压锅用后趁热用筷

子头嵌在高压锅胶圈内槽里，顺槽挤压一二圈，能使胶圈基本恢复原状。

或在旧胶圈内没凹槽用刀片划开一缝，嵌入细线，并使之不被挤出缝外。用一段时间再发生漏气现象，可适当将线加粗，每次使用前将线绳润湿。

除火锅铜锈的窍门

火锅的铜锈，是有毒物质，它能溶于食物，进入体会引起中毒。故在使用火锅前，应仔细检查，如发现绿色钢锈，可用布蘸加盐的食醋擦拭，把铜锈彻底刷洗干净后再使用。

点燃炭火锅的窍门

使用燃炭火锅，生火是件麻烦事，往往要受烟熏火燎之苦，还不容易生着。在此介绍一种点燃炭火锅的简易方法，即在生火前用4~5片晒干的橘子皮垫在炉条上，上面再放适量的炭，这样只需半张废报纸就可将火锅点燃，既省时又省事，烟又少。

火锅助燃的窍门

冬季吃火锅时，生炭火需要送风助燃。此时可使用理发用的电吹风机送风助燃，既省力又省时。

使用液化气灶的方法

每次换气后必须放上接头处的小橡皮垫，否则会漏气造成危害。

要经济检查胶管是否老化，胶管与灶的连接是否牢靠。

严禁私自灌装液化气，在冬天气体不易挥发时，不得用

明火烘烤钢瓶，可以在底部用热气坐浴，促使气体挥发。

如怀疑有漏气处，可用软毛刷蘸肥皂水检查钢瓶角阀、减压阀、胶管和灶具封芯门等，连续起泡处即漏气处，要及时修理。发生漏气，要加强通风，不准用明火，也不要开关电器。

万一着火，要用湿毛巾裹住手部将气瓶角阀关闭，尽快把气瓶挪移出失火现场，以免殃及其他物品和引起瓶体爆炸，并报警。

检漏液化气灶具的窍门

先关灶具的开关，后关气罐上的角阀。1 小时后，不开角阀，只开灶具开关，同时点烯炉灶，能燃起一股火苗，说明灶具不漏气。

保护液化气瓶皮管的窍门

家用液化气钢瓶上的橡皮管，常会被油污弄脏，又不容易清洗。如果在皮管上包一层锡纸或包装硬纸，再定期更换，既免除了清洗的麻烦，又起到了一定的保护作用。

疏通液化气炉的窍门

液化气炉有时会因为灰尘或锅底的铁锈堵塞炉头的小孔而使火焰低弱，甚至灭火。遇此情况，可用打气筒来疏通修理。具体方法是：先把液化气瓶的角阀关严，将胶管从进气管上拔下来，把打气筒胶管前端的铁夹拆下来，使打气筒胶管口对准气炉进气弯管（注意不要漏气），然后向液化气炉打气，直到畅通为止。

怎样防止液化石油气中毒

不少用户反应，使用液化气时，常感到头痛，这是什么原因：因为液化气在燃烧时要消耗大量的氧，如果厨房门窗紧闭，通风条件差，室内新鲜空气不能及时补充而导致缺氧。大量的一氧化碳聚集在室内，当人长时间在这种环境里就会中毒。轻者头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸急。重者，昏倒、小便失禁，意识障碍，呼吸困难，甚至导致死亡。液化气溅在皮肤上，还会引起局部麻木或造成冻伤。

液化气中毒后怎么办

发现中毒者，立即将其救离现场，移至空气新鲜处，脱去衣服，并注意保暖，病人躁动不安时，可用 10% 水合氯醛 10~20 毫升灌肠，鲁米那 0.1 毫克肌肉注射。若呼吸停止时，需施行人工呼吸，并注射洛具林、可拉明等。皮肤冻伤者，用温水洗浴再外涂冻伤软膏，最后用消毒纱布包扎。

液化气灶具开关漏气修理法

橡皮管与灶具开关接口处漏气，可将橡皮管插得更深并用细铁箍紧，或更换橡皮管。

灶具开关不严密漏气，可拧紧开关手柄上的小螺帽，或更换新的螺帽压紧弹簧。如仍无效，则应送维修处修理。

液化灶具开关疏通法

液化气灶具堵塞，应将角阀开关关闭，取下燃烧器，将开关拧至“开”的位置，用细铁丝来回疏通。如无效，在拆下调压器，送维修处修理。

液化气着火扑救法

用湿毛巾等裹住手部，将角阀关闭。

不能用水去泼或用棉被去捂，防止弄倒气瓶，液体流出。或尽快将气瓶搬出火场，以免爆炸。

液化气燃气不畅检修法

新换的液化燃气不畅：可拆下喷嘴和转芯，用酒精或汽油将转芯内孔清洗干净。

拆下减压阀，卸下灶具胶管，使胶管朝下，挖下残液。

液化石油气罐不能倒放

液化石油气罐被倾倒，罐内液体就会经减压器外流，并迅速化成原体积 250 倍的气体，弥散在空气中，如遇明火，即可引起火灾。当其同空气混合达到一定浓度后，一遇明火即会引起爆炸或火灾。因此石油气罐切忌倒置使用。

煤油炉节油三法

在煤油中滴些醋，加入少许盐和樟脑，节油又消烟。

或将芯用浓碱水浸泡，再用清水洗净，晒干。

将 1 根黄钢棒串在几只圆形的永久强力磁铁中间，放在煤油炉中能有利于油分子与空气的充分混合，达到节油目的。

高压锅质量鉴定法

表面应光滑明亮。胶木手柄应坚固，上下手柄对齐，不松动。安全阀内的顶针一定要能盖严锅盖气孔管上的气孔；安全阀上的气孔必须光滑通畅。易溶阀上螺帽应拧动灵活。

不锈钢炊具材质鉴别法

我国的不锈钢炊具一般印有“13 - 0”、“18 - 0”、“18 - 8”三种代号，前一数字表示含铬量、后一数字表示含镍量。含铬不含镍的属不锈钢。

也可用磁铁来鉴定，能吸起的为不锈铁，反之为不锈钢。

火锅质量鉴定法

外表不能有磕碰痕迹，接缝处不能漏水。火锅底部算子不能太密，否则通风不良。烟筒应稍粗，底部直径15厘米左右，凸肚 $\frac{2}{3}$ 在水面以下。以保证火旺。

杯盘碗碟质量鉴定法

容器口彩绘边线应均匀整齐，图案应清晰美观，内外壁应无釉泡、黑斑、裂纹。用木棒轻敲，声音应清脆响亮，沉重混浊次之，沙哑、有颤丝音的有裂痕或砂眼。将容器反扣在玻璃台上，边沿无空隙者是圆正的，否则是偏的或扭边的。

砂锅质量鉴定法

砂锅外形应圆正，无毛刺。敲击后，声音清脆且有余音。装水不渗漏。

茶具选用法

茶具以陶瓷杯最好，白瓷杯次之，玻璃杯再次，搪瓷杯较差，塑料杯、保温杯最差。重于品尝清茶香味者，宜选用有盖的陶瓷茶具；喜欢欣赏名茶汤色、芽叶美姿者，可选用玻璃杯。搪瓷杯泡茶效果较差，不宜招待客人；保温杯使茶汤泛黄，香气沉闷；塑料杯会产生异味，一般都不宜用来沏

茶。

蜂窝煤炉选用法

3 只煤饼高的深炉膛抽风力强。有两次进风孔的煤炉能提高燃烧效率。要有挡火圈。挡火圈指炉口下陷 3~4 厘米，呈凹形。它能提高煤炉热效率 8~10%。炉膛周围的填充料以珍珠岩最好，谷糠灰及草木灰次之，煤渣与泥土最差。炉门要密封，炉子要轻便。

蜂窝煤炉封炉法

在封炉时，把煤饼的光面朝下放进炉内，并将新加煤饼的洞眼和炉中煤饼的洞眼错位 $1/2$ ，等 3~5 分钟后开始关紧炉门。这样既能节省煤饼，又不致使火熄灭。

蜂窝煤炉催火法

打开炉门，把用冷水浸湿的纱团或旧棉花，轻轻塞进炉门口，火头很快就会窜上来，

或将蜂窝煤光滑的一面朝上，煤饼粗糙一面接触烧旺的煤饼，这样煤炉火头很快也会窜上来。

瓦盆浸泡防裂法

将新瓦盆放在开水中，不断转动，让其全部被水浸透，当不再有滋滋声时，可取出使用，不但表面光洁，而且经久耐用，不易碎裂。

选购人工煤气灶的窍门

第一，应选购定点厂产品，不仅有质量保证，而且也便于维修。

第二，应考虑选择热效率高的，即节能产品。

第三，应考虑使用方便、易于清洗的产品。

第四，应问清楚，该产品有无配件供应，有无维修部门或特约维修点，售后服务措施等。

选购时，应注意以下几点：

外观：合格品一般较美观、精致，而伪劣品则较粗糙，甚至还有残存的毛刺、飞边等。一般情况下，“正规”产品外壳用的是 0.4~0.5 厘米厚的进口钢材，而伪劣品的外壳一般较薄，用眼看、手敲的办法即能感觉出来。同时，应检查灶面是否光滑、光洁、无损，四只撑脚是否牢固。

检查：仔细检查灶具的电子打火系统。一般不锈钢电子点火灶为压电陶瓷电子打火，应检查压电陶瓷是否完整，有无碎裂，压电陶瓷底座有无胀裂、导线有无破损或断开，开关旋钮是否灵活到位。

调试：好的燃气灶，打火命中率高，一般是百发百中，而伪劣品则相反，试烧时，要观察火头大不大，空气中煤气味重不重。好的燃气灶，火头大，且燃气能充分燃烧，又节能。而不合格品则一般火头小、耗气大，因为不能充分燃烧，所以煤气味较重，观察时，若火头为淡蓝色属正常，而发黄或黑色则为不正常。

煤气灶节能法

煤气温度最高的是中间一层。把炊具跟火苗的中层接触，才是最佳温度。

炒菜、蒸馒头用大火；熬汤、烙饼用文火。煮食物时，

食物沸腾之后，可把火关小，保持微沸即可，因为火再大，锅内的水温也不会再升高。

蒸煮时，一般以蒸煮后留下半碗水的用量为宜，否则烧开水的时间要拉长，浪费煤气。

选用高压锅烧煮越大，省气省时保营养。锅底越大，火焰传导给锅底的热量越多，散失则越少，所以应选择直径较大的炊具。铝锅做炊具，会比铁锅缩短烹饪时间，减少耗气量。

用1个3~5厘米高的金属圈，罩在气灶上方，金属圈的外围要与炊具保持1厘米的距离，以使热量回旋于炊具的四周，提高热量的利用率。

水升温较慢，要先用小火，等水温升高后，再开大火烧。

煤气安全使用法

装有煤气表、管的厨房不能睡人。不能让小孩玩弄煤气开关，以免弄坏记关闭。煤气燃烧时必须有人照看，以免汤水溢出熄灭火焰。临睡前宜关掉总开关。冬天使用时要灶上三只脚中的一只翻起，使锅或水壶外凝结的水珠顺斜流入空档，避免滴灭火焰。煤气用具附近不能堆放废纸、塑料制品、汽油等易燃物品。液化煤气管道附近嗅到类似汽油、油漆的气味，应立即检查。煤气漏气，人切勿在室内逗留，严禁火种，不要开关电灯；室内有煤气味，应立即开门窗，检查开关是否关闭，如已关闭，可能漏气，应立即通知煤气公司。

使用电子打火灶具的窍门

使用电子打火开关时，应先将其掀到位，然后再转动打

火，操作不要太快太猛。否则燃气会因尚未通过点火道而不易点燃。

打火机打不着火，一般是由油烟污染电极所致。可用软布擦去污物，地电极距离扳近，如仍打不出火，说明需要更换打火机中的压电陶瓷了。

出现回火，应立即关掉开关，稍等一下再重新打火。若仍有回火现象，则应检查燃烧器上的扇形孔中心是否对准了喷嘴。

火苗发黄、发虚，主要是燃烧器偏离位置造成的，应予以调整，使扇形孔中心与喷嘴相对。如火力仍很弱，可能是燃气压力不足了。

火头小，主要是喷嘴堵塞影响的，只要用细钢丝捅一下就行了。如果是打火机堵塞造成的，则应送维修部检修。

此外，打火灶要经常用软布擦拭，保持清洁、干燥。

选购陶瓷餐具的窍门

质量好的陶瓷餐具其表面外观光洁如玉，胎型平稳周整，釉彩和谐光亮。

用手指轻弹瓷器，能发出清脆的叮当声，说明坯胎细密、烧结好。

规格：24 头餐具、54 头餐具，碗、盆、盘及各种小杂件规格齐全，摆置美观，很适合家庭宴请之用。由 1 个圆盘和 6 个扇形盘组合而成的餐盘也很受青睐。

使用陶瓷餐具的窍门

新买的陶瓷餐具应先放在盐水中煮一下，使用时不易破

裂。

陶瓷餐具在使用时，要避免与硬物撞击。

陶瓷餐具去铅毒的窍门

刚买回的陶瓷餐具，用 4% 的食醋水，浸泡煮沸，可以去掉大部分的有毒物质。

选购不锈钢器皿的窍门

用手指甲轻轻在不锈钢器皿的边缘滑动。滑动的时候感觉很光滑有声音，说明没有边毛刺。或者用丝线沿着边缘滑动，要求不挂丝。

器皿表面要没有磕碰、划伤的痕迹，也没有砂眼。

有些不锈钢器皿表面有圆圈的花纹图案，挑选时要选择纹路清晰鲜明的。

把锅把、锅盖的帽，摇动一下，是否有松动不牢的现象。

挑选时，要观察一下器皿的几何图形，是不是对称、规则。

如果符合以上五点，这样的不锈钢器皿质量就比较好的了。

使用不锈钢器皿的窍门

使用前，可在器皿的表面涂上一层薄薄的植物油，然后在火上烘干。这就等于器皿表面穿上了一层微黄色的油膜衣服。这样，使用起来既容易清洗，又可以延长使用寿命。

使用后立即用温水洗涤，以免油渍、酱油、醋、番茄汁等物质和餐具表面发生作用，导致不锈钢表面黯然失色，甚

至产生凹痕。

不锈钢器皿清洗以后，外表的水迹要擦干。因为在加热的时候，特别在煤球炉上使用时，燃烧时产生的二氧化硫和二氧化硫遇水后会产生亚硫酸和硫酸，这会影晌器皿的使用寿命。

不锈钢器皿使用一段时间后，表面会有一层雾一样的膜，可用软布沾上一些去污粉或者洗洁精擦洗，就可恢复光亮。如果外面被烟熏黑，也可以用这个办法清除。

不能用水长时间浸洗不锈钢器皿，否则会使器皿表面暗淡，失去应有光泽。

不锈钢餐具上沾有污迹，必要时可用不锈钢蜡涂在斑迹上擦净。

有胶柄的不锈钢餐具，应尽量避免高温而使颜色暗淡。

不锈钢管餐具应避免与尖硬物碰撞。

保养不锈钢餐具的窍门

不锈钢餐具在使用后，必须揩干并放在干燥的地方，若长期不用，还应抹上食用油，以防锈蚀。

不锈钢餐具去污的窍门

在不锈钢餐具上，如果出现由硬水构成的水垢，可用良醋擦洗干净。

用白垩粉和水混合成的糊状物来揩擦不锈钢餐具上的污迹，然后用热肥皂水洗涤，再清洗并擦干。

可先用肥皂将不锈钢餐具上的污渍拭去，然后再用干布来擦清。

选购玻璃餐具的窍门

选购时应注意形状规范、尺寸合适、图案清晰、色彩调和，有必要的坚固性和耐热性，无气泡、斑纹、厚薄不匀等现象。

防止玻璃器皿炸裂的窍门

玻璃器皿在使用前应先放在冷水中逐渐加热煮沸一下，再自然冷却。这样可以清除因退火不好而产生的内应力，以免炸裂。

擦洗玻璃器皿的窍门

擦洗果盘、凉瓶、冷食餐具等玻璃器皿，如果没有很多积垢污渍，可不用肥皂、洗衣粉、去污粉，只用些乱头发丝或茶叶渣擦洗，不仅省时省力，而且去污效果较肥皂更理想。

可用硬毛刷沾上点清洁剂，在玻璃器皿上洗刷，器皿上的污垢会很快被刷掉。

擦洗有印花图案的玻璃器皿可以用薄棉纸，不要用洗净液，因为洗净液有可能腐蚀器具上的印花图案。

厨房里的玻璃制品（特别是灯泡），常常被油烟熏黑，不易洗净。可用抹布蘸些温热的食醋擦拭，或者在要擦的玻璃制品上光涂一层石灰水，干后用布擦净。但灯泡应取下来擦，擦好要干透后再使用。

选购铝制品的窍门

选购蒸锅，应看算子的配合是否适当。

选购铝锅，应看锅盖与锅体面接触是否严密。

选购铝锅，应检查锅耳与锅体铆接是否牢固，如果铆钉有凹缩现象，说明没铆住。

选购饭铲、饭勺，最好选铲头与铲把、勺头与勺把都是铝制并连成一体的，这种结构的使用寿命长。

选购菜刀的窍门

家庭中适合选用手感轻一点儿三号刀。

刀面不能有凹凸不平的现象，要挑刀面光滑的。

要注意刀的薄厚，若刀刃到刀背是从薄到厚，刀面前部到刀部把处也是从薄到厚，这样的刀使用时轻快、省力。

要挑好刀的钢口，可用菜刀的刀刃轻轻削另一把菜刀的刀背，若能削下小片铁屑，且向前滑动顺利，说明这把刀的钢口不错，刀刃锋利，是把好刀。

如有木把则应检查是否牢固，有无裂缝。

选购砧板的窍门

看整个砧板是否完整，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。如木质与木节有明显接痕或裂缝，则不宜选购。

塑料砧板是近几年出现的新产品，它是用无毒塑料制成的，除不怕水外，还有耐磨，耐用的特点，使用方便。

木锅盖防裂法

木锅盖停用一段时间后往往会干裂。停用前应将锅盖放在浓盐水中浸泡 4~5 个小时，木锅盖吸入了盐，能充分吸收

空气中的水分，使锅盖保持一定的湿度，于是就不会干裂了。

立德粉清漆修补搪瓷器皿法

搪瓷器皿落瓷，可用立德粉及清漆调和成膏加以修补。

牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞法

用火将牙膏壳融化成锡水，根据搪瓷器皿洞口的大小，往事先垫在地上的一层细砂上倒适量的锡水，紧接着把擦洗干净的搪瓷器皿的破口，压下去，等锡水透过洞的另一边，用沾有草木灰的干布迅速将锅压平，锡水就将洞口焊牢了。

白矾粘接瓷器法

将2小匙白矾和1大匙清水一起加热，直到呈透明状为止；用热水将瓷器洗净、擦干，趁白矾粘液尚热时，涂在断裂处，它们就很快粘合在一起了。

鸡蛋石灰修补搪瓷器皿法

搪瓷器皿掉瓷，可把鸡蛋清和石灰粉调成糊状，再加入色泽相近的调和漆，和好后涂在掉瓷的地方，放在通风处阴干。掉瓷时间较长，要先磨掉铁锈，用汽油、双氧水或香蕉水刷洗干净，晾干后再涂。

肥皂暂治煤气渗漏法

煤气管漏气时，可先用湿肥皂将破裂处糊住，煤气即可暂不漏气，然后再进行修理。

松香固定勺铲木柄法

铝勺、铝铲木柄脱落，可在木把中塞进松香，然后将勺

把、铲把烧红插进木柄洞眼中，冷却后就会很结实。

玻璃瓶截断法

把玻璃瓶截断的方法有：瓶里装冷油到想要截断处，在油里插入一根烧红的钢条，玻璃瓶便会以油面为界断裂，断口整齐光滑。或氢棉线用汽油浸一下，不紧不松地系在玻璃瓶想要截断的部位。然后点燃线绳，手握瓶颈慢慢转动，使整圆棉绳都燃烧，再快速地把被烧部位浸到冷水中，瓶就可按要求断开。

缸片修补铁锅漏洞法

生铁锅有了砂眼，可把碎缸片敲成细末，用蛋清调成糊状，涂在破漏处阴干即可。如破洞较大，可将破碎后掉下的铁片拼好嵌入原处，再用上述方法粘补牢固。

盐水磨刀法

先把刀放在盐水中浸泡 20 分钟，然后再在磨刀石上磨，边磨边浇盐水，省时省力，还能延长刀的使用寿命。

烟囱养护法

拆卸室内取暖用的烟囱，要防止接口处的磕碰变形；清除掉烟囱内外壁的灰尘、烟灰、煤焦油等附着物；用肥皂或洗衣粉擦洗干净，晒干，用纸封住两端，悬挂在干燥处。

盐布条治烟囱漏气法

用盐水浸泡宽 3 厘米的布条片刻，将其裹绕在烟囱漏烟处。烟囱越热布结得越紧，不会脱落。

蛋清粘接瓷器法

用蛋清涂满小瓷器的两个断面，合缝后揩去四周溢出的部分，搁放 30 分钟，断裂处即已粘合，1~2 天后，小瓷器能承受较大的外力外用。

陶瓷器皿粘接法

将 20 份丙酮，10 份乙二胺，70 份环氧树脂，少量二氧化钛混合成瓷成胶水。先把陶瓷器的破裂处刷干净，烤热，然后在裂得均匀地涂上瓷用胶水，扎紧绳子，再烘烤 40 分钟左右，用清水洗净就可以使用了。

陶瓷器皿上焊补法

将 200 克松香、150 克立德粉、250 克硫磺混合煮熔结成块状备用。当陶瓷器皿破裂时，用电烙铁将块状胶熔化，就可进行粘补。

蚊香灰磨刀法

用蚊香灰加水磨刀或其他金属器具，不但光洁平滑，而且不留印迹。

黄豆胀复行军水壶碰瘪后，可将水壶装满干大豆，再灌些水，然后把盖子塞紧。大豆遇水膨胀的力量能使碰瘪处鼓起成原状。

银筷翻新法

银筷变黑，可用软绒布蘸一些氨水擦，筷子就能恢复原有的光泽。

铝锅漏洞焊补法

铝锅有了漏洞，可用下述方法焊补：将碎铝片和碎锡片倒入铁勺用火化开，做成一薄饼作为焊料。把破洞周围擦净放在沙土上，把焊料倒上，用破布抹平，凉后即可。用水将铝焊粉（化工原料商店能买到）调成糊状抹在破洞周围，再按上述方法焊则更牢固，但补完后一定要用热水把铝焊粉洗净。

猪肝修补砂锅法

将生猪肝捣碎，用冷水化开，滴在砂锅裂缝处即可。

猪肝修补铁锅漏洞法

把猪肝切成薄片，贴在铁锅渗漏处的外面，经火一灸，即很坚牢，可用以蒸干粮，做稀饭，做菜，但不能烙饼或爆炒。

棉花石灰修补铁锅漏洞法

铁锅破裂，可取适量食油、棉花和细石灰粉放在一起，用锤子砸，使其完全粘合在一起，然后糊住锅的裂缝、小洞，干垢即可烧水做菜，蒸馍煮粥，但不可烙饼，爆炒。

滑石粉补陶瓷器皿砂眼法

用锈花针交滑石粉推压进陶瓷器皿砂眼里，随后滴上一滴普通胶水，待胶水干后，去除表面上的胶水膜即可。

塑料补搪瓷器皿漏洞法

搪瓷器皿有了小洞，可将薄塑料卷成与洞口粗细相仿的小卷，事先用砂纸打去破口的锈，把塑料卷塞到漏洞上，点燃塑料两头，烧热后在两头使劲一按，漏洞就补好了。若破洞较大则可先用略大于破洞的铁片堵住，再涂些塑料层。

燃气灶自动点火装置故障排除法

自动点火液化气灶，一侧炉口点火正常，而另一侧点火不正常。一般将触针与炉体间距缩小，故障就能排除。

螺蛳修补砂锅法

将几只螺蛳连壳带肉捣烂成浆，嵌入砂锅裂隙，阴干即可。