**如何做出滑嫩可口的蛋**

先在蛋汁中加入些许的太白粉，因为太白粉可以增加蛋汁的延展性，所以翻炒出来的蛋吃起来会有滑嫩的口感；或是放一些冷水也可以（一颗蛋约加5CC的水）。

**炒花生**

在炒花生时不妨加入一些苏打粉在锅中一起炒，快又好吃。

**切洋葱不流泪**

切洋葱前将洋葱浸入热水中3分钟後再切，即可不流眼泪。

**回锅油清清如水？**

烹调油炸食物时，通常需用大量的沙拉油来高温油炸才能炸出又香又脆的成品，但是回锅油重复使用时会有异味，倒掉又可惜；这时您可将剩饭倒入回锅油中油炸，如此处理可使回锅油恢复清清如水。

**海带如何可口好吃？**

海带营养丰富，不论煮汤、炒食或是凉拌都很好吃，但是海带不容易煮烂。只要在煮的时候加几滴醋就能很快的把海带煮的柔软可口了。

**如何使牛肉变得较嫩？**

将牛肉逆著纹路切，因为这样才能切断牛肉的纤维，如果顺著切，那牛肉就会变得比较老了。

**如何让蛤蜊吐沙？**

以先稀盐水置於暗处有助蛤蜊吐沙。

**煮稠粥又不黏锅**

洗好米即刻下锅，以开水、大火先烧开，再开至微火焖煮中途不添水或搅拌，但可加点食用油。

**买回来的水果不够熟？**

将未熟的水果放在有小洞的塑胶袋封好，悬挂在阴凉处，有助水果催熟。

**切片的苹果、梨子会变色怎么办？**

将已切片的苹果、梨子放在盐水中5分钟，再用清水冲净即可；若是切口涂层柠檬汁， 或淋果糖，也有同样功效。

**炸鱼**

鱼下锅前先擦乾水分，炸油烧热至无水份时，离火稍凉，再放鱼及盐；若将鱼身先浸泡牛奶，并裹上面糊（添加小苏打），更加松软鲜美。

**生鱼片**

以浸湿的清洁布轻拭，才保鱼肉营养不流失，不可直接以水冲洗。

**如何使牛肉变得较嫩的作法**

坊间的牛肉吃起来都很滑嫩，但就是少了牛肉的原味，那是因为加太多小苏打粉或 木瓜精的缘故。其实还有一个比较天然的方法：

第一是将牛肉逆著纹路切，因为这样才能切断牛肉的纤维；若你没注意而顺著切，那牛肉就会变得比较老了。

第二是在处理牛肉前，先在七分热的油中，以大火将肉过油一下，然後立刻捞起来，这也能将牛肉变得比较嫩些。

**煎鱼不沾锅**

锅一定先得烧热，才能放油；然後在油未滚烫前，就把鱼放下（鱼身不能有水分）。也可在煎鱼前，在锅中抹一些姜汁，也有不沾锅的效果。

其实，用不沾锅就不必怕鱼皮被煎得七零八落、破碎不堪了。

**炖煮牛肉或猪肉时，如何保持鲜嫩**

就是在肉里面放一小片青木瓜一起煮即可（一定要是青木瓜不然没有效果）。市面上有贩售所谓的「嫩精」，其实就是从木瓜提炼出来的。

**如何使白米饭香又Q**

把米洗乾净後先浸泡半个小时再煮，饭煮好之後先别急著把锅盖打开，让白饭在电锅闷一闷，这样煮出来的饭就会又香又Q！

**如何使白饭不沾锅**

只要在洗好加水要煮的米中滴入几滴沙拉油再煮即可。

**如何保存绞肉**

把绞肉用塑胶袋分装并压扁成薄薄的一片，不但使用方便而且缩短解冻时间。

**熬排骨头汤要加醋**

熬排骨汤加少量的醋，可帮助排骨中的钙质释放出来，让身体可吸收更多的钙质。

**如何把蕃茄皮去掉**

把蕃茄放入热水中烫一下即可。

其实蕃茄是一种相当好的蔬菜，当一次购买太多时，可将之洗净以密封塑胶袋存放於冷冻库内，待使用时取出适量置於水龙头底下冲洗便可轻易去皮。

**虾子如何处理才会脆又Q**

把虾子去壳，将背脊上的沙肠去除後用水洗净，再加入少许的盐抓拌，用乾布擦乾後加入蛋清抓一抓，摆入冰箱即可。

**如何将排骨汁煮得入味又香**

在排骨汤煮滚时，加入少许的白醋，然後小火慢炖，这样可以使排骨汤汁更加有味道。

**如何使烫青菜颜色翠绿**

在烫青菜的同时滴上几滴香油，不但颜色翠绿且油油亮亮，而且青菜吃起来更带有淡淡的香味。

**蒜泥白肉的酱料如何好吃？**

将大蒜打成泥状，加入酱油膏、香油、糖，即可调出香浓的酱料。

**想要去除油中异味？**

使用葱和姜最为妥当，葱、姜同时也是提味的最好调味品。

四川菜中麻辣味凉拌，作料中的「麻」是用花椒，但花椒量太多变苦，加一点醋就可以了。

糖醋类的烹调，口味虽是酸与甜，但必须先加少许的盐，才能去异味。

**小常识**

基本的三合油：酱油+麻油+醋是凉拌菜主要作料

单尝可当沾料（沾水饺等）

若加点蒜泥、红油，可以做蒜泥白肉

加红油花椒粉的话，即成麻辣味作料

四川菜的宫保料理中的辣味，必须用乾辣椒爆香才行。

麻辣料中则不可缺少花椒 （麻）和精炼红油（以热油冲辣椒粉制成）。

煮羹、面线类，或台菜的糖醋类时所加的是乌醋（一般糖醋料则为白醋）。

乾烧类的海鲜料理，常添加番茄酱，色泽会比较好看，但仅限於虾类。

「粉蒸排骨」使用辣豆瓣酱来开胃，并且会使蒸排骨尝来香却不腻；

「酸梅蒸排骨」则是使用黑豆瓣酱（黑豆醱酵而成），纯为咸味，可增添排骨的豆味。

若为新手做菜可考虑买市售现成的罐装调味料（多半用猪肉、鸡、蔬菜汁粹取物加上各式调味料、香料而成；常为颗粒状，亦溶解），很容易做出美味的料理。

**红烧肉太咸时**

煮菜或炖一锅红烧肉时，突然发现盐放太多了，这时别急著加水，会破会原味。可以放马铃薯进去煮，因为马铃薯能吸收盐分。

**怎样煮鸡蛋才不会破裂**

煮蛋之前，先把鸡蛋放入冷水中浸泡一会儿，然後再放到热水锅中去煮，就不会破裂。煮好之後的鸡蛋，也要先放冷水中浸泡一下，待冷却後轻轻敲破剥壳，变成完整的鸡蛋了。

**浸泡海带，不超过5分钟**

海带是含碘极高的硷性食品，它还含有贵重的药用物质-甘露醇(即海带上的那层白霜)。有许多人还刻意地将这层白霜刷洗掉，实在可惜。

**麻油鸡缺酒**

麻油鸡起源甚早，早在唐朝即有，食疗本草记载做法“取鸡一只，洗涤乾净，与乌麻油二升熬香，放油酒中浸一宿，饮之，令新产妇肥白。”这与今日婆婆妈妈熬麻油鸡做法雷同，成份是鸡一只、胡麻油、姜、米酒、食盐、水。

麻油鸡分“全酒”及“半酒”，前者以五至六瓶米酒（只淹一半），另外一半用水代之。不过产後食用麻油鸡，尤其在前十天，最好用半酒，或乾脆不用酒，等十天回医院，确认子宫收缩良好，才可开“酒戒”。

**肉变嫩，用天然的材料代替化学物质**

很多外食族在外面吃饭不爱吃肉，因为听说外面餐馆的肉都加了「嫩精」，到底什么是嫩精呢？所谓嫩精，就是俗称的「木瓜粉」，嫩精是卫生署核可的食物添加物，不过，这种添加物毕竟是化学产品，因此，若没有拿捏好用量，也可能破坏了食物的原味。

让肉变嫩的材料除了化学的嫩精之外，当然也有天然的材料，例如：太白粉、柠檬、木瓜、小苏打、蛋、玉米粉。古早的阿嬷也会在炖肉的时候丢片青木瓜在里头，这些材料无论是否为天然，主要的目的就是要破坏肉中难咬的筋，让肉质软化，烹调起来当然更早熟烂。

另外，泡过嫩精的肉吃起来鲜嫩多汁，所以许多业者都会以化学的嫩精来腌肉。除了用天然材料代替化学物质让肉质变软之外，逆著牛肉纹路来切肉也能切断肉的纤维，让肉变得更嫩更好吃。

**使用「蛋」的小技巧**

油不能太热：

虽然说油不能过热，不过火可以开大一点，趁油还没热先把蛋汁倒进锅内炒。炒的同时要注意不要使锅子的温度太高。另外，在翻炒的动作可以快一点。怕锅内温度太高的话，可以把锅子举高一点炒，这样就可以了。

放多一点油：

在锅内放多点油再炒，这样炒出来的蛋会较嫩。但是对於注重健康饮食的人并不合适。

蛋汁中先加一些太白粉

若先在蛋汁中加入些许的太白粉，因为太白粉可以增加蛋汁的延展性，所以翻炒出来的蛋吃起来会有滑嫩的口感；或是放一些冷水也可以（一颗蛋约加5CC的水）。

煮蛋要诀

若是从冰箱中拿出来的蛋必须要等到其与室温相当才能够下锅煮，否则蛋会裂开，煮出来不好看。下锅之後若想要让蛋黄在中间，那么一边用筷子小心的翻动，大约3至4分钟即可。

鸡蛋的煎制

用作煎蛋饼的副料用料很广，一般要求质地脆嫩，形状细小，如“大良虾饼”、“香煎芙蓉蛋”、“韭黄煎蛋饼”、“凉瓜煎蛋饼”、“香煎英蓉蟹(虾、珧柱)”等。

像“韭黄煎蛋角”这一道菜，家乡风味十分浓郁，品尝後令人回味无穷。此菜除了鸡蛋，还要用半肥瘦猪肉、韭黄。

烹制时，先将猪肉剁烂，调好味，韭黄切幼粒，蛋液调味打勾加入猪肉、韭黄拌匀，然後用汤匙把拌好的蛋液适量放进有油的热不粘锅内，煎至仅熟後，复叠成角形，再煎至金黄色。每个蛋角不要太大，才显得精致，上碟後，排好，衬以香菜，就成为一道十分诱人的佳肴。

**煎鱼让鱼皮不沾锅的方法：**

先处理鱼（去鳞、去鳃……）

鱼洗净後擦乾（注意：务必要尽量吸乾水分）

在鱼上抹一点盐、酒

鱼的两面抹地瓜粉（或太白粉亦可）

待油热下锅煎，如此一来就不怕鱼皮黏在锅子上了。（另外，在放油之前，可以先拿生姜抹在锅子上，效果会更好。）

※煎鱼时请用中小火

**简易蒸鱼：**

先处理鱼（去鳞、去鳃……）

在於上抹一点盐、放姜片

放入锅中蒸熟（约20分钟）後将鱼的汤汁倒出，拿掉姜片

在鱼上均匀铺上姜丝、葱丝，淋上蒸鱼露

另在锅内放油约3至4茶匙

等油滚浇在鱼上即可

**作咕噜肉的窍门**

炸时要待油沸后才可放下肉块，沸油可把肉外层的生粉收紧不脱落。炸之外层硬身时捞起，约２分钟后再放入沸油中炸至金黄色，然后爆炒料头，勾芡，将肉块兜匀，使每块肉都能沾满芡汁，上碟后不应有芡汁泻在碟上。

**自制风味雪糕**

将砂糖与少量清水混合,煮至滚时再用慢火滚著,直至水分挥发,糖丝产生。

糖丝加在蛋黄中,打发至结身及温度变得暖和。这个混合物只能从打蛋器上慢慢流下。

加入含18%脂肪的标准忌廉,以及加压成茸的水果,搅拌至分布平均,再放在?#092;碟中。

放进冰箱中直到碟边有冰粒产生,再拿出来用打蛋器打发至软身,需要打发两次才令混合料够滑。

将混和料倒进容器内,冷藏至硬身。

取出来待一段时间,令雪糕软化,才能容易进食。否则雪糕会太硬,而且不够香滑。

小贴士:制作器材一定要十分清洁,否则容易被细菌感染。糖的份量也要适中,糖分过高会令雪糕凝固不良,太少则令雪糕太过硬身。如果以果茸作为香味或色素添加剂,则一定要注意果茸的浓度。

**如何选购水果**

芒果:要选果型完整，丰满新鲜，果色鲜艳，果面清洁，无压伤腐烂、病虫害者即为上品。如果是吐芒果，最好选果型较饱满，蒂端呈鲜黄，次向尾端延伸，下端?#092;绿色者。

葡萄:选以果粒硕大结实，略具弹性，整串呈紫黑色无脱粒，甜酸度适中，无压伤、腐烂、病虫害且果粒表面有果粉者为佳。

凤梨:挑选基部有一半呈现金黄色晕，尾段呈?#092;绿色之果粒，手拿有沈重感或用手指轻弹果面有似“肉声“，鳞木凸显扩大，色泽醒目具香味者，品质风味较可靠好吃。

椰子:椰子上方表皮纹路若较细致，那一定比较"青"，椰子汁比较多，但味道有一点涩涩的；相对的表皮纹路较皱者自然椰子之比较少，不过却较甜，椰果也比较多。

百香果:皮皱皱丑丑的果实，因为水分持续蒸发，酸甜度熟的刚刚好，尝起来更见芳美浓郁。

**好柠檬皮紧汁多**

虽然几乎没人把柠檬当柳丁、柑橘一样地享用，但柠檬在现代厨房的角色，比一般水果更重要。譬如天热想拌点沙拉或冷盘菜时，以柠檬汁代替醋类，那股清新芳香与柔和的酸度，一下子就让口味升级不少。泰国凉拌菜会那么好吃，秘诀就是用柠檬汁。

不过上市场时，通常会有“柠檬”与“莱姆”两种选择。按照烹饪专书的分法，圆的、带著亮绿色细致果皮、较小而香的，并且没有种子的，这是Lime莱姆。Lemon柠檬则是明黄色，两头尖突（但未必很明显﹚、尺寸较大而果皮较粗厚。但因柠檬品种太多，市面上常看到的是有柠檬外型、却是亮绿色泽的“混血儿”，该叫他柠檬或莱姆？恐怕要请专家出马才能辨明。

原则上，莱姆的酸度较低，汁较多、味较芳甜，这是专家公认的结果，但不够成熟的果实，肯定是较酸涩、汁较少的。所以挑柠檬或莱姆一定要选手感硬实，表皮看起来紧绷绷、很亮丽，拈一拈份量很够，这种发育良好的果实，才会芳香多汁又不致酸度吓人。

正因柠檬汁是调味去腥、冲泡饮料、做甜点、甚至腌渍海鲜蔬果的“重要干部”，买回家如果直接搁在冰箱里，风味反而都留在冰箱，而不是留在杯子里；最好将柠檬包在纸袋或塑胶袋里再冰，可避免果实脱水；而柠檬皮可轻轻削下作盘饰或甜点，譬如煮红豆或绿豆汤时搁一点，风味马上变得很PRO喔。

**★冷冻食品的烹饪★**

煎：冷冻汉堡、猪排、煎饺等类，由袋中取出后，无需解冻即可放入煎锅里。锅中多放些油，以中火煎到两面微焦、中心熟透即可。

烤：先将烤箱充分预热，接著在烤箱架上或烤盘上涂油，取出意大利比萨饼直接放进去，以摄氏二百至二百五十度的中火烤到饼上的乳酪融化成糊状，即表示烤好了。

蒸：冷冻烧麦、蒸饺及包子，去除包装袋后，不必退冰，在表面洒上少许酒放入电锅、蒸?#092;、微波炉里蒸熟，芬芳味更美。但冷冻什?#092;蒸蛋，则必须连袋子一起解冻，再倒进碗里蒸熟。

炒：以少许沙拉油热锅，再将冷冻炒饭倒入，不停用锅铲搅拌，以防烧焦；用微波炉烹调时，先将炒饭盛在盘子里，加上一大匙沙拉油搅拌混合，加盖后放进微波炉内，以强微波加热五分钟即可食用。

炸：这类冷冻调理食品最多，其特征是外层裹著面粉，也是以冻结状态下锅油炸。烹调时，油量要充足，将油加热到一百七十至一百八十度之际，就可把冷冻食品拿出来，用手稍做整理，一个一个慢慢下锅，以中火炸到熟。一次不要炸太多，以免油温降低（温度应保持在一百八十度左右）或太挤，无法炸得美观。

另外，有些油炸过再予以冻结的甜不辣之类（已油炸冷冻调理食品），则只须用微波炉、烤箱稍微加热，即可食用。

**★和面的技巧★**

方法主要有三种：

一、抄拌法。将面粉放入盆中，中间掏一个大坑，倒入一定量的水，双手伸入缸中，从外向内，由下向上，反复抄拌成团，要求用力均匀适当，手不沾水，以粉推水，促使、粉结合成团，为应用最多的和面方法，主要适用于和制用量较大的各类面团。

二、调和法。将面粉放在案板上，围成中间薄四边厚的圆形（大圆坑形），将水倒入中间，双手五指张开，从内向外，或一手掺水（或下油），一手和面，边掺边和，调和成团。要求手法灵活，动作迅速，不让水溢出。主要适用于用量较少的各类面团。

三、搅和法。将粉放在盆内加水等搅和，或用锅将水煮沸後再将粉倒入迅速搅和，使水、面尽快混合均匀。一般适用于保暖性强的热水面团或稀调的面浆、蛋浆等。

★和面要领★

一、姿势正确。站立端正，两脚分开成丁字步，上身稍弯向前，便于用力。

二、掺水量合适。掺水量应根据面粉的含水量、气候、制品要求等确定。掺水一般分二、三次进行，第一次掺水拌和时，注意粉料吸水情形，如粉料吸不进水或吸水少时，第二次加水量则要减少。

三、操作动作干净利落。动作迅速，面和得均匀而不夹粉粒，和完後手不沾面，面不沾盆。

★调制面团★

根据各类面点制品的性质和要求，?#092;用不同的技法，调制出符合要求的面团的过程。是面点制作工艺的工序之一，包括和面、揉面。调制时，冷水面团采用捣（捶、压）、揣（扎）、摔及反复搓揉等手法，使面团吃水均匀，光滑柔润；热水面团采用边和、边搅、边搓，搓捏面团的方法，或一般不揉、少揉，以防止产生筋性，失去糯柔的特点；发酵膨松面团揉面要灵活用腕力，不能用劲过大，揉匀揉透即可，加硷时用揣的手法，保证硷水均匀；油酥面团的干油酥调制采用擦法，使油、面很好地结合成团，不可用揉法，水油面调制则用揉法；其它面团多采用搅、和、揉、搓等法。面团量大可借用机器等调制。

操作时注意掌握主要原料的性质(包括粉料中淀粉、蛋白质各种含量)，辅助原料（如糖、油脂、精盐、化学膨松剂等）对面团的影响，掺水量、水温以及搅拌程度和炀发时间，根据成品要求适当处理。如制作皮薄、馅大、多卤的面点，要求面团具有良好的伸展性与韧性，仨氝x用面筋蛋白质相互接触，提高面筋生成率，还可加适量盐使面团组织更紧密。

★揉面★

对面团揉、捣等，使其均匀、柔润、光滑、增劲或酥软的过程，是调制面团的程序之一，也是调制面团成败的关键。一般可分成捣、揉、擦、叠等种方法：

捣。双手紧握成拳，在面团各处用力向下捣压的方法。适用于加工劲力大的面团，要求捣遍，捣透，当面团捣压扁，可将其叠隆後继续捣压，如此反复多次，直至面团捣透上劲。

揉。是使用最多、最基本的方法。主要依靠手臂与手腕之力，用力适当。按面团不同性质，采用不同的揉法。劲力较大或质较硬的面团，一般用双手掌根交替向向前推揉，面团揉长叠起起来再揉，至面团揉透、光洁为止；大快的发酵膨松面团，一般用双手交叉向两侧推摊，然后由前向後卷叠起，翻身接口向上，双手拖住面团左侧一头，向身边拉过，在重复用前述方法揉至均匀；小块的发酵或质软面团，一般用左手按住面团一头，右手五指张开，以掌根将面团向前推摊，再随手卷隆，左手将面团翻身，接口向上，继续用前述方法反复揉至均匀。

摔。根据面团的不同软硬度及品种要求，用力摔打面团的方法，可用双手抓住面团的一端，拿起後用力扔在案上或盆中；也可将面团搓成长条後，双手握住面团的两端，边拉边将面团中部摔在案板上，再将二端绞和，一手抓起另一头反复进行；或用一只手抓住面团的一端，举起後往下摔打在案板上，再换抓面团的另一端照前方法反复进行。

擦。用手掌根将面团一层层向前边推边擦的方法。主要适用于加工油酥面团和部分米粉面团。

叠。用铲板或手将面团分割後叠起的方法。一般适用于加工松酥类不宜起劲的面团。

**★烹调炸物的技巧★**

用筷子滴一点面衣进油锅。如果掉到锅底一分钟还没浮上来，油温可能低於100度。如果没有直接沈到锅底，在中间就浮起来，油温大约是180~190度左右。因此，面衣沈到底後，20秒左右浮上油面，闶亲钸m宜油炸的温度。

1杯水(200cc)的冰水，加入0.8杯的低筋面粉，以及1个蛋黄的比例，稍加搅拌，即可制作出浓稠度适当的面衣。

**★调味料的先後次序★**

调味料的先後次序一般而言，最先加入的是糖或酒，其次是盐，再来是醋，最後才是酱油或味噌。这是因为盐对食物有强力渗透的作用，因此若比糖先加入，糖的味道就不易进到食物里去，而且盐份具有固定食物组织的性质，所以，烹饪时还是先将糖加入较好。

另外，酒先加入的原因是因为酒能去除腥味及软化食物，至於酱油和味噌留到最後，是因为可以保存它们特有的风味。所以，下次加调味料时别忘了：糖、酒、盐、醋、酱油、味噌。

**28种热炒制作方法**

热炒一般分为炒、爆、熘、炸、烹、煎、溻、贴、瓤、烧、焖、煨、焗、扒、烩、烤、盐焗、熏、泥烤、汆、炖、熬、煮、蒸、拔丝、蜜汁、糖水、涮！

1、炒：

炒是最基本的烹调技术，是应用范围最广的一种烹调方法。炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等。炒字前面所冠之字，就是各种炒法的基本概念。生炒：生炒的基本特点是主料不论植物性的还是动物性的必须是生的，而且不挂糊和上浆。熟炒：熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟，再改刀成片、丝、丁、条等形状，而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。熟炒的主料无论是片、丝、丁，其片面厚，丝要粗，丁要大一些。滑炒：滑炒所用的主料是生的，而且必须先经过上浆和油滑处理，然后方能与配料同炒。清炒：清炒与滑炒基本相同，不同之处是不用芡汁，而且通常只用主料而无配料，但也有放配料的。干炒：干炒又称干煸。就是炒干主料的水分，使主料干香酥脆。干炒和生炒的相似点是原料都是生的，不上浆，但干炒的时间要长些。抓炒：抓炒是抓和炒相结合，快速的炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。抓糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊；一种是用清水把淀粉调成粥状糊。软炒：软炒是将生的主料加工成泥茸，用汤或水澥成液状（有的主料本身就是液状），再用适量的热油拌炒。成菜松软、色白似雪。

2、爆：

爆就是原料在极短的时间内经过沸汤烫或热油速炸（也有用油温较高的底油速炒的）再与配料同炒，迅速冲入兑好的芡汁快速颠炒。爆的特点是旺火速成。所用原料多以有韧性的肚头、鸡肉、鸭肉及瘦的猪肉、牛肉、羊肉等。爆一般都先将原料进行刀工处理。主料上浆时不可过干，以防遇热成团。爆制时的烫、炸和爆之者要紧密衔接，不能脱节。爆，一般可分为油爆、芫爆、酱爆、葱爆、汤爆、水爆等。油爆：油爆就是用热油爆炒。油爆有两种烹制方法，一种是主料不上浆，用沸汤烫一下即刻捞出控水，放入热油中速炸，炸后再与配料同炒，继之冲入兑好的芡汁速炒；另一种是主料上浆后，在热油锅中速炒，炒散后,控去部分油，下入配料，冲入芡汁速炒。芫爆：芫爆和油爆相似，不同点是芫爆的配料必须是香菜即芫荽，因此得名。酱爆：酱爆就是用炒熟的酱类（甜面酱、黄酱、酱豆腐）爆炒原料。葱爆：葱爆就是用葱和主料一同爆炒。葱爆的主料既不上浆、滑油，也不用开水烫，而是用调料调好味与葱爆炒而成。汤爆、水爆：汤爆和水爆很相似。把主料先用开水汆至半熟后，冲入调和味的沸汤，即为汤爆；如果冲入沸水，即为水爆。水爆菜肴在食用时另蘸调味品。

3、熘：

熘在旺火速成方面与炒和爆相似，不同的是熘菜所用的芡汁比炒菜、爆菜多，原料与明亮的芡汁交融在一起，熘菜的原料一般为块状，甚至用整料。熘的方法有多种，从制作方法上分有焦熘、滑熘、软溜等；根据调料上的区别，又有醋熘、糟熘。焦熘：焦熘又称脆熘。焦熘是将经调腌渍过的主料挂上淀粉糊，炸至酥脆。再用较多的芡汁较熘制。滑熘：滑熘系由滑炒发展而来，是北方常用的一种烹调方法，它与滑炒不同之处是所用的芡汁较多。软熘：软熘是将主料经过滑油（有经蒸、煮、汆等方法处理的），再加芡汁熘制的一种烹调方法，软熘的主料有流体状的和固体状的。醋熘：醋熘的制作方法与软熘基本相同，仅调料上有所差别，即醋的比例较大，成菜酸味突出。糟熘：糟熘是在调料中加入香糟汁的一种熘制方法，成菜有浓郁的香糟味。

4、炸：

炸是旺火、多油、无汁的烹调方法。炸有清炸、干炸、软炸、酥炸、面包渣炸、纸包炸、脆炸、油淋炸等。清炸：清炸是原料本身不挂糊，不拍粉，只用调料腌渍一下，再用旺火热油炸制。干炸：干炸就是炸干原料的水分（或炸去原料部分水分），使原料内外干香酥脆。干炸的原料也是先经调料拌腌，再拍粘适量干淀粉（或玉米粉），放入油锅炸之。软炸：软炸就是原料经过调料拌腌后，挂一层薄鸡蛋糊，再下油锅炸制。酥炸：酥炸有两种，一是主料挂专用的酥炸糊，炸后糊酥松，主料细嫩；二是主料先经蒸，卤至熟烂，再挂少量鸡蛋糊用热油炸制，炸后糊酥主料烂。面包渣炸：面包渣炸的主料一般是加工成较厚（约2分）的片状，先用调料拌腌，再粘匀面粉及鸡蛋液，最后再滚粘一层面包渣炸制。纸包炸：纸包炸是用江米纸或玻璃纸包裹经调料拌腌过的主料，再用油炸制。

5、烹：

烹是先将主料用旺火热油炸（或煎一下），再以少量底油，放入主料，下入单一的调料烹制；再一种是以多种调味品兑成芡汁，先于锅中将汁炒透，再下入炸过的原料烹制而成。

6、煎：

煎是先把锅烧热，再以凉油涮锅，留少量底油，放入原料，先煎一面上色，再煎另一面。煎时要不停地晃动锅，以使原料受热均匀，色泽一致。煎的种类很多，有干煎、煎烹、煎蒸、煎焖、煎烩、煎烧、糟煎、汤煎等。干煎：干煎的主料必须是加工成片状或泥茸状，煎前要经各种调料拌腌，再挂鸡蛋糊或拍粉拖蛋液煎之，煎后即可食用。煎烹：煎烹是由煎和烹两种方法结合而成。一般是原料先用旺火煎，再用适量的调料调料（汁）烹制。煎蒸：煎蒸就是原料经煎后，再放入各种调料调好味放屉内蒸之。煎焖：煎焖就是原料经煎后在锅内放入调料和汤，盖严锅盖，用小火焖主料烂汁尽。煎烧：煎烧又称南煎，是南方常用的一种烹调方法。一般是用来制作丸子。煎烧的菜肴多是色泽浅黄，质地松软。糟煎：糟煎是在主料煎后放入香糟汁及少量的汤烧制。糟煎菜肴色金黄，质地软嫩，味微甜，带浓郁的糟香气味。食之清淡利口。汤煎：汤煎就是原料经煎之后，冲入沸水再烧开。

7、溻：

溻是在煎的基础上发展而来的。原料先经调料拌腌，再挂鸡蛋糊或拍粉拖蛋液将原料煎至两面金黄，然后再加入配料，调料和汤汁，用微火溻尽汤汁。此菜其味咸甜醇厚。

8、贴：

贴有两种，一种是主料下锅后贴在锅面煎成金黄；另一种方法是将几种相同的原料用蛋糊贴在一起，或是加工成泥茸状，再下锅煎之。贴只煎一面，故菜肴一面焦黄香脆，一面鲜嫩。贴的菜肴外酥脆,里细嫩。

9、瓤：

瓤是把主配料加工成泥茸状或丁状、丝状，做为其它原料的瓤（陷）。瓤可称制作方法，也可称烹调方法，但瓤只有和其它种方法互相组合才能成为一种烹调方法，如烧瓤、扒瓤、煎瓤。

10、烧：

烧制菜肴的主料必须先经过一种或一种以上的热处理之后，再放汤（或水）和调料，用大火烧开，再改小火慢烧。由于烧制菜肴的口味、色泽的不同，以及成菜汤汁的多寡，又分为若干烧法。红烧：红烧菜因成菜多为红色（涂红色、浅红色）而得名。红烧的原料多是先经过炸、煎、煸、蒸、煮等法处理，再加汤和调料，用大火烧开后，再用小火慢烧，使味渗入主料内，收浓汤汁或留适量的汤汁，再用水把湿淀粉调稀勾芡而成。白烧：白烧和红烧的区别在于烧制菜肴的调料和汤汁均为淡色或白色。干烧：干烧又称大烧。干烧是指主料经长时间慢烧，汤汁渗入原料内，烧得菜肴见油而不见汁（或汁很少）的烹调方法。

11、焖：

焖是从烧演变而来的。焖菜的主料经油炸（或油滑、或水燎）后，再放适量的汤和调料盖严锅盖，用小火将主将焖烂。焖有红焖和黄焖，二者的烹调方法和用料都一样，只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖菜为深红色，黄焖菜呈浅黄。

12、煨：

煨是用微火慢慢地将原料煮熟。煨制的主料要先经出水处理，再加入汤和调料，盖上锅盖，用微火煨之。

煨菜原料多是质地老、纤维质粗的牛肉、羊肉、野鸭、鹅之类。煨制的菜品熟烂，味醇厚，汤汁甚美。

13、焗：凡焖制的菜肴原料均先经调料拌腌，再过油，然后放适量的调料和汤，用较大的火加锅盖将原料焗熟。焗菜因采用的调料不同，有蚝油焗、陈皮焗、香葱油焗、西汁焗等。

14、扒：

扒是将经过其它方法烹制成熟的原料（整只的鸡、鸭、整棵的菜心及大片的肉）切成形（或整只的）后，放在锅内，加入适量的汤汁，兑好味，晃锅勾芡，然后大翻锅（使菜肴整齐的一面朝上），出锅即为扒。扒有红扒、白扒、奶油扒、蚝油扒、五香扒等。其扒制方法一样，仅调料上有所区别。红扒多用酱油和糖色来调色。扒菜注重外形的整齐美观。

15、烩：

烩是汤和菜混合的一种烹调方法。烩菜的主料一般是片、丝、条、丁等形状，用葱、姜炮锅或直接以汤烩制（汤是原料的一倍或二倍），调味后用淀粉勾芡即成。烩的主料也有先经它种方法加工烹制，再改刀成形，而后烩制的。

烩制菜菜汤汁较多，即可做汤又可当菜，清淡爽口。

16、烤：

烤是直接利用火的辅射热烤制原料的一种烹调方法。烤制方法有暗炉烤、烤箱烤、明炉烤等。

暗炉烤：暗炉烤又称挂炉。暗炉烤就是把要烤的原料挂在钩上，放进炉体内，悬挂在火的上方，封闭炉门，利用火的辅射热将原料烤熟。暗炉的炉体有用砖砌的，有用铁桶制的，还有陶制的（缸）。暗炉多用于烤制鸡、鸭、肉类原料。

烤箱烤：烤箱的体积比烤炉小，所用的燃料有煤气、煤、电等。烤箱的火力不直接与原料接触，而是隔着一层铁板（烤箱内有两层铁架调节用火的强弱），所烤食品放在烤盘内，入烤箱烤制。烤箱适宜烤制一些形体小的鱼、肉和点心等。

明炉烤：明炉烤又称明烤、叉烧烤。明炉烤是用临时搭制的敞口火炉烤制食品。明炉烤有三种，一种是在炉的上面架有铁架，多用于烤制乳猪、全羊等大型主料；另一种是在炉在面放铁炙子，北京烤肉就是用这种炉子；再一种是用铁叉叉好原料在明炉上翻烤。明炉多用木炭做燃料。许多地方的风味菜多采用明炉烤法。如四川“烤酥方”、“叉烧鸡”；广东“烤乳猪”；清真菜“烤全羊”等。

17、盐焗：

盐焗就是把经调料腌渍的原料用刷过油的纸包裹起来，然后埋入炒热的大盐粒中，用盐的余热把原料焗熟。

18、熏：

熏是将卤熟（或酱、或烧、或炸）的原料用烟薰制的一种烹调方法。也有先把原料用烟熏制后，再用其它方法烹制的，如各种腊肉。熏所用的香料有花茶、大米、松柏枝、黄豆、红糖、锯末、花生壳等。熏制菜肴味浓郁，后味甚醇，冷热食均可。

19、泥烤：

泥烤是将原料用调料腌渍后，再以网油、荷叶包扎，并用黄泥裹紧，然后改在炭火中将原料煨烤至熟的一种独特的烹调方法。

20、汆：

汆即是烹饪原料初步热处理的方法，又是一种烹调方法。汆是汤类的烹调方法之一。汆的原料多是加工成片、丝、花刀形或丸子形。汆的原料，有上浆与不上浆之分，汆后原料汤澄清见底为清汆；汆后原料汤色乳白为混汆。

21、炖：

炖是先用葱、姜炝锅，再冲入汤和水，烧开后下入主料，先大火烧开，再用小火慢炖。炖菜的汤多于烧菜的汤，炖有三种，即炖、清炖、侉炖。炖多为红色，主料不挂糊；清炖多为白色，主料也不挂糊；侉炖多为黄色，主料挂糊。

22、熬：

熬和炖相似，熬的汤汁多，不勾芡。

23、煮：

煮和汆相似，但煮比汆的时间长。煮是将原料放在宽水中，先大火烧开，再用小火慢烹至熟。

24、蒸：

蒸就是把原料放入容器内，装入屉里（或放在水锅里，盖好盖）通过加热产生高温蒸气而使原料成熟的一种烹调方法。采用蒸片所制的菜肴具有保持原汁原味，减少菜肴养分散失，保持原料原有形态的特点。因此，用蒸的方法制作的菜肴很多。

25、拔丝：

拔丝是制作甜菜的一种烹调方法。将绵白糖加油或水炒（熬）到一定的火候，然后放入经炸过的原料翻炒而成、吃时能拔出细细的糖丝。

拔丝的关键是炒糖。炒糖有四种方法，即油炒、水炒，油水合炒、干炒。四种炒法所需时间不一，但将糖炒到能拔丝的程度是瞬间的事，因此，不论采用哪种炒法，都要掌握好火候。

26、蜜汁：

蜜汁也是制作甜菜的一种烹调方法。蜜汁是把用糖和蜂蜜加适量的水熬制而成的浓汁，浇在蒸熟或煮熟的主料上的。

蜜汁的种类比较多，除用糖、水和蜂蜜配制之外，还有用糖、水分别加桂花酱、玫瑰酱、金糕、枣茸、椰子等配制的。

27、糖水：

糖水亦是制作甜菜的一种烹调方法，是将用水糖或绵白糖熬成的糖水浇在经过蒸和煮的主料上所制成的菜肴。

用此法烹制的甜菜，甜味适中，食之利口，特别是盛夏时节食用冰镇糖水甜菜，有能除油腻、清凉消暑的作用。

28、涮：

涮就是用火锅将水烧沸，食者自己用筷子夹着切成薄片的主料在滚开的火锅中涮熟，再蘸着自己调拌的味汁进食。

此外，还有什锦火锅，生片锅，砂锅都是汤菜兼有的烹调方法。它们的制法是把几种或十几种荤菜搭配的原料（或生，或半熟）码入火锅内，倒入煮好并调好味的汤，然后烧开食之。什锦火锅味清淡，主料清爽利口。生片锅主、配料选择精细，食之细嫩，汤料清鲜。

炒锅菜的特点是主料酥烂软嫩，汤味醇厚鲜美。

**“炖”的方法和窍门**

炖有两种方法：

一、不隔水的炖：不隔水炖法是将原料在开水内烫去血污和腥膻气味，再放人陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水（加水量一般可掌握比原料的稍多一些，如一斤原料可加一斤半到二斤水），加盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约二、三小时左右。

二、隔水炖法：隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放人水锅内（锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸人为度），盖紧锅盖，不使漏气。以旺火烧。使锅内的永不断滚沸，大约三小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，汤汁清澄。也有的把装好的原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖的，其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度校高，必须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足，会使原料不熟和少香鲜味道；蒸的时间过长，也会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

**炒菜保持鲜绿的心得**

蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？

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

2)若为了美观，可在烹调时稍加些小苏打或碱面，能使蔬菜的颜色更加鲜艳透明，切不影响菜的营养价值。

"炒"的学问：生炒、熟炒、软炒、干炒的方法及要点

“炒”是最广泛使用的一种烹调方法。适用于炒的原料，多系经刀工处理的小型丁、丝、条、球等。炒用小油锅，油量多少视原料而定。操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油。一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用手勺和铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是断生即好。它的特点是脆、嫩、滑。具体方法可分生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。

（一）生炒。也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五、六成熟，再放人配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑人少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。

要点：放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。

（二）熟炒。熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀戌片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆人味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄荧，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾荧的。

（三）软炒（又称滑炒）。先将主料出骨，经调味品拌脆，再用蛋清团粉上浆，放入五、六戍热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄荧起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成热时出锅，单独再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒……

（四）干炒（又称干煽）。干炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品（大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等）同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。于炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

要点：炒菜时菜的全部卤汁被主料吸收后，才可出锅。

**电炉、平底锅炒肉片的诀窍**

如果肉片炒得老，是因为肉中的水份都淅出来了，为了尽量保持水份，肉事先必须用淀粉和匀，最好不加盐，可加点酱油，而且要在下锅前一刻加，一定要加点酒，因为外国猪不知吃什么长大的，肉特别臊，酒可去味，再加点油，避免肉片互相沾连。

在国内炒菜用的是煤气，炒锅是兜底的，锅壁受热均匀，因而采用旺火、热油肉下锅后迅速翻炒的办法，而北美有好多地方用电炉，炒锅是平底的，平底锅热量全集中在底部，如按照老经验的话，肉一下锅就糊的糊、生的生，等生的都熟了，肉就老了，所以，用平锅时不能

让油太热，肉下锅后用筷子散开、摊平，再用铲子翻面，就像老外煎猪派一样，等两面都变色后盛起待用，其他菜该怎么炒就怎么炒，最后肉片入锅，充份混合后即完成操作。

我刚出来的时候，无论菜怎么炒其中的肉片都老得像柴禾，后来采取这个办法后，肉片再也不会老了，不信你试试。

**各种调味料的作用**

一、液体味料

酱油：可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油：蚝油本身很咸，可以糖稍微中和其咸度。

沙拉油：常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

麻油（香油）：菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

米酒：烹调鱼、肉类时添加少许的酒，可去腥味。

辣椒酱：红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱：本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

辣豆瓣酱：以豆瓣酱调味之菜肴，无需加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

芝麻酱：本身较干。可以冷水或冷高汤调稀。

蕃茄酱：常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。

醋：乌醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

鲍鱼酱：采用天然鲍鱼精浓缩制造而成，适用于：煎、煮、炒、炸、卤……等等

XO酱：大部份主要是由诸多海鲜精华浓缩而成，适用于各项海鲜料理。

二、固体味料

盐（低钠盐）：烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

糖：红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精：可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

发粉：加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

面粉：分为高、中、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为区。用于沾粉油炸时则具著色功能。

甘薯粉：多用于油炸物之沾粉。亦可作为芡粉。

生粉：为芡粉之一种，使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。此外，用于油炸物的沾粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

小苏打粉：以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松滑嫩。

豆豉：干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

辣椒：可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头：常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香後磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用於油炸食物沾食之用。

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角：又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

鱼露：鱼露除咸味外，还带有鱼类的鲜味。故潮州菜烹制菜肴，厨师多喜欢用鱼露，而不用食盐。鱼露于清代中叶始创于澄海县。制作的主要原料大多为公鱼和食盐。先将公鱼拌入食盐腌制，经一年以上时间至公鱼腐化，再加进盐水进行水浴保温约15天便成鲑，再经过一个星期浸渍，滤去渣质便成色呈猪红色的味道鲜美香醇的鱼露。

**（二）固体味料**

盐（低钠盐）：烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

糖：红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精：可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

发粉：加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

面粉：分为高、中、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为区。用于沾粉油炸时则具著色功能。

甘薯粉：多用于油炸物之沾粉。亦可作为芡粉。

生粉：为芡粉之一种，使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。此外，用于油炸物的沾粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

小苏打粉：以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松滑嫩。

豆豉：干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。

**（三）辛香料**

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

辣椒：可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头：常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香後磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用於油炸食物沾食之用。

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角：又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

**生抽？老抽？鲜酱油？**

生抽＝颜色较浅，酱味较浅，咸味较重，较鲜，多用于调味；

老抽＝颜色较深，酱味浓郁，鲜味较低，故有加入草菇以提高

其鲜味的草菇老抽等产品，一般用于给菜肴上色；

**煎鱼有秘诀vs做鱼三技巧**

一、煎鱼有秘诀：鱼鲜、锅热、油少、火温、少翻搅。

油下锅后，再在油里放1-2片生姜，煎鱼时就不容易粘锅脱皮了。有些人为了避免鱼粘锅，煎鱼时习惯在鱼身裹上一层生粉，我劝你千万改变这习惯，这样，鱼不粘锅了，可味道全在外表，不能入味，鱼香味也没有发挥出.

另外，鱼在烹调上是不太好掌握的材料，火候是决定成败的关键，很多人煎鱼不是破皮就是粘锅，如果炸鱼就要油多而且够热才能香酥干爽，煎鱼得锅热、油少、火要温。

鱼入了锅就少动它，这是煎鱼的秘诀也是不二法门，如果怕它不熟而不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必弄得皮开肉绽、面目全非。在此之前必须等锅热再放油，鱼也要擦干了再入锅，小火轻煎，别急着又推动又翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

如果纯粹是煎鱼吃（不是为了烧鱼而煎鱼），大约煎十分钟，外皮定型了再翻面，此时肉已熟而中间的汁还能保留，若是锅铲接触都觉得结结实实的就过火了，其实有人怕不熟而事先在鱼身画刀口，并不是高明的方法，鱼肉一划开，汤汁便容易流失，干煎的鱼也不要太大条才好。

还有，如果您要烧鱼，在此之前，鱼一般是要煎一下，但应该是稍煎即可，不能把鱼煎的两面焦黄再烧，那样鱼肉烧出来就老的一塌糊涂了。

**二、做鱼技巧**

三则

1、鲤鱼为什么要抽筋？

鲤鱼两的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥腥味重，二是它属强发性物（俗称"发物"），特别不适于某些病人食用。

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

2、怎样识别江河鱼和湖水鱼？

江河鱼因其生活在流动着的较干净的活水中，所以鳞片薄，呈灰白色，光泽明亮。烹制出的菜肴味鲜美，略带甜头。

湖水鱼因其生活在有极厚污泥的静水湖中，所以鳞片厚，呈黑灰色，烹制出的菜肴，食用时有较浓的泥腥味。

3、宰鱼碰破了苦胆怎样除苦味？

宰鱼时如果碰破了苦胆，全肉会发苦，影响食用。鱼胆不但有苦味，而且有毒，经高温蒸煮也不会消除苦味和毒性。但是，用酒、小苏达或发酵粉可以使胆汁溶解。因此，在沾了胆汁的鱼肉上涂些酒、小苏达或发酵粉，再用冷水冲洗，苦味便可消除。

**茄子不吃太多油的窍门**

茄子下油锅炸之前先蘸一层湿淀粉，就不会吃很多油了。

湿淀粉弄成稀汤，不要弄稠了，不然会炸出黑嘎巴。

这招做烧茄子时顶有用，跟好朋友的妈妈学的，姜还是老的辣呀

**怎样掌握火候和油温**

一、怎样掌握火候

在烹调过程中，火候一般有旺火、中火、小火、文火四种。火力有大小，至今一直是以火焰的高低、火的颜色程度以及辐射热的强弱来区别的。

旺火：火焰高而稳定，呈白黄色，煤气呈淡蓝色，光度明亮，热气逼人。一般用于快速烹制， 如炸、炒、爆等。

中火：火焰低而稳定，热度较高，火色红亮夺目。适用于蒸、煮、烩等烹调方法。

小火：火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气较大。一般用于煎、贴、摊等烹调方法。

文火：火焰细小而时有起落，呈青绿色，光度发暗，热气不大。一般适用于炖、焖、煨、焐等烹调方法。

二、怎样掌握油温

掌握油温必须注意火力大小，原料性质和下料时间及投放量三个方面。具

体方法是：

一、旺火下料少，油温稍低一些；在慢火时，油温要高一点，否则，原料易脱浆、脱糊。如过油时油温过高，可将锅端离火口或加冷油。

二、投料量大的，下锅时油温应略高一点。

三、还要根据原料质地老嫩和形状大小，灵活掌握。

**蒸馒头十要诀**

一、冬季蒸馒头，和酵面要比夏季提前一二个小时；

二、和面时要尽量多揉几遍，使面粉内的淀粉和蛋白质充分吸收水分；

三、和好的面要保持28℃～30℃为宜；

四、要使面团发酵充分；

五、制馒头坯时，再行揉制，然后再成型；

六、馒头坯上屉前，要把笼屉预热一下；

七、馒头在蒸制前要经过饧面，冬季约一刻钟，夏季可短些；

八、要使馒头坯保持一定的温度和湿度；

九、锅底火旺，锅内水多；

十、笼屉与锅口相接处不能漏气。

**煮的学问**

煮是烹饪中的一种常有手段，但是根据煮的内容不同煮也有很多的技巧。

煮挂面：不要等水沸后下面，当锅有小气泡往上冒时就下面，搅动几下，盖锅煮沸，适量加冷水，再盖锅煮沸就熟了。这样煮的挂面柔软而且汤清。

煮饺子：俗话说：“敞锅煮皮盖锅煮馅，”敞开锅煮，水温只能接近100度，由于水的沸腾作用，饺子不停地转动，皮熟得均匀，不易破裂。皮熟后，再盖锅`者，温度上升，馅易熟透。

煮稀饭：煮稀饭最使人头痛的是开锅后溢出锅外，如果往锅里滴几滴芝麻油，沸后把火弄小一点儿，这样不管煮多长时间也不会外溢。

煮牛奶：牛奶如用文火煮，里面的维生素会受到空气氧化而被破坏，如用旺火煮情况就好得多了。另外，煮牛奶不能见开就行，也不要在火上开一段时间，而是要见开后离火，然后再移火上见开，再离火落开，这样反复三四次，不仅能保持牛奶中的养分，而且还能有效地杀死牛奶中的布鲁氏杆菌。

煮鸡蛋：先将鸡蛋放在冷水里浸湿，再放进热水里煮，蛋壳不会破裂。此外，蛋皮也很容易剥下。

煮肉：要使肉烂得快，可在锅里放几个山碴或几片萝卜。不宜用旺火煮，盐也不宜放得过早，更不要在中途加水，这样煮的肉味美又烂。煮牛肉时，在头天晚上将牛肉涂上一层芥末，第二天洗净后加少许醋，或用纱布包一小摄茶叶与牛肉同煮，都可使牛肉易熟又烂。

**着味的作用、方法、原则**

着味，行话叫码味，就是按成菜的要求，在菜肴的烹制前，对原料加入一定数量的调味品进行基础调味的操作技术。在川菜的烹调中，一般常用炒，熘，爆，蒸，炸，炝，它直接影响菜肴的味感和质感。

一、着味的作用

1、渗透入味原料在烹制前经精盐等调味品着味后，使调味品中的咸味，香鲜味渗透入原料内，能增加菜肴的滋味，使之回味悠长，不致产生进口有味，截止嚼越乏味的现象。

2、除异增鲜原料经过着味，在精盐，料酒，姜葱，花椒，香料，酱油等调味品的作用下，能在一定程度上，解除腥，膻，臊，土，涩等异味，增加鲜香味。

3、保持原料的细嫩鲜脆肉类原料经过着味，在精盐作用下，能提高肉类原料的持水力，使原料在烹制成菜后能获很良好的细嫩质感。蔬菜类原料，在精盐的渗透压作用下，能析出过多水分，使其易于吸收其它调味品，并使成菜细嫩鲜脆。

**二、着味的方法**

1、先将所需调味品装入碗内，调匀后，再与原料拌和均匀。2、要区别不同情况进行着味，如炒，熘，爆，炸等类菜肴原料的着味尖在挂糊，上浆前进行；炝，煎，炸收等类菜名胜古迹的着味，应在加热前的一定时间内进行；凉拌，特别是对蔬菜类原料的着味，应留有充分渗透入味的时间。

**三、着味的原则**

1、将着味的调味品配合调匀放入原料后，应拌和均匀，才能达到着味的预期效果。

2、着味的多种调味品，一定要严格按照成菜要求，在组合上有所突出。如五香味的菜肴应重用香料或五香粉；不是五香味的菜肴，只在借助五香粉或香料的增香作用，其用量就绝不能喧宾夺主；对腥，膻臊等异味较重的原料，应重用料酒，姜，葱等；本味较佳的原料烹制咸鲜味的菜肴时，调料只起辅助作用，增加其本身的鲜味。

3、着味的调味品要根据烹调方法而灵活运用。如醑糟汁，酱油，极易在炸制时使原料上色，使成菜的色泽较难掌握。因此，在制作炸类菜肴的原料着味时，最好慎用或不用，或以料酒，曲酒，白酒，精盐代替。又如炒，熘，爆类菜肴，有的要求成菜后色泽棕红或深黄，其原料的着味，就可酌加酱油，以获得良好的效果。

4、着味的时间应根据烹调要求而定，一般作炒，熘，爆，清蒸类菜肴的原料，着味时间以拌匀即入锅烹制为准；而作炸，旱蒸，熏，腌，卤，烤，抖类菜肴的原料，着味时间应根据需要而定。一般而言：作咸鲜味型菜肴的原料，着味时间短；五香味型的时间长；咸味重的时间长，咸味累的时间短，异味重的时间长，鲜味好的时间短。

5、蔬菜类的原料，用精盐着味后，以自然滴干水分为宜，不能用手挤捏或用重物压榨，以免影响原料色，形，质地而降低菜肴的质量。

6、使用精盐着味，应严格掌握其用量，过多或过少都会影响成菜质量。

**关于和馅**

先把肉馅放进容器，加适量水搅，和馅重要的是在和的过程中要沿一个方向搅，千万不能一会儿顺时针一会儿逆时针，那样容易出水。放入葱姜末，料酒，喜欢的可以放点甜面酱，味精，五香粉，搅一段时间之后放盐，盐要一次下足，最后再放油或是香油，油一定要最后放，这样可以把所有的调料包住，让馅不干。调好的肉馅最好放一个小时再放蔬菜，这样肉进味儿，而又不破坏蔬菜的香味儿，放什幺菜吃出来的就是什幺菜的味儿。

**小敲门**

●煮海带时加几滴醋易烂；放几棵菠菜也行。

●煮火腿之前，将火腿皮上涂些白糖，容易煮烂，味道更鲜美。

●炖鸡：洗净切块，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入适量香醋，再迅速翻炒，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水（没过鸡块）,再用旺火烧十分钟，即可放入调料，移小火上再炖20分钟，淋上香油即可出锅：应在汤炖好后，温度降至80～90摄氏度时或食用前加盐。因为鸡肉中含水分较高，炖鸡先加盐，鸡肉在盐水中浸泡，组织细胞内水分向外渗透，蛋白质产生凝固作用，使鸡肉明显收缩变紧，影响营养向汤内溶解，且煮熟后的鸡肉趋向硬、老，口感粗糙。

●煮水饺时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢。

●煮面条时加一小汤匙食油，面条不会沾连，并可防止面汤起泡沫、溢出锅外。

●煮面条时，在锅中加少许食盐，煮出的面条不易烂糊。

●熬粥或煮豆时不要放碱，否则会破坏米、豆中的营养物质。

●用开水煮新笋容易熟，且松脆可口；要使笋煮后不缩小，可加几片薄荷叶或盐。

●猪肚煮熟后，切成长块，放在碗内加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚一倍。

●煮猪肚时，千万不能先放盐，等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得象牛筋一样硬。

1、炒肉丝、肉块加少许水，炒出的肉鲜嫩得多。

2、炒、煮蔬菜时加开水，若加冷水会使菜变老变硬不好吃。

3、炒藕丝时，边炒边加些水，可防止藕丝变黑。

4、炒鸡蛋时，一个鸡蛋加一汤匙温水搅匀，而且炒出的蛋不老，量多，松软可口。

5、豆腐下锅前，先在开水里浸渍一刻钟，可清除泔水味。

6、用冷水炖鱼无腥味，并应一次加足水，若中途加水，会冲淡原汁的鲜味。

7、蒸鱼或蒸肉用开水，使鱼或肉外部忽然碰到高温蒸气而立即收缩，内部鲜汁不外流，熟后味道鲜美，有光泽。

8、熬骨头汤时，中途切莫加冷水，以免汤的温度忽然下降导致蛋白质和脂肪迅速凝固变性，影响营养和味道。

9、煎荷包蛋时，在蛋即将凝固之际，可浇上一汤匙冷开水，使蛋熟后又黄又嫩，色味俱佳。

10、熬猪油时，先在锅内放少量水，再将切好的猪肉放入，这样熬出来的猪油，色晶亮而无杂质。

**烹饪用水三忌**

1、炒菜忌用硬水水有软、硬之分，若水中的钙、镁离子浓度（以氧化钙计）大于160％，则属于硬水；小于80％则属于软水。用硬水烹制某些菜肴会使有些菜肴变成“木片”，令人难以下咽。据说有位好客的厨师，为喜食豌豆的客人烹制豌豆菜肴，上席后，菜中豌豆外结硬皮，咬不开，嚼不烂，成了“橡皮豌豆”。原来这是硬水作怪：豌豆等蔬菜富含有机酸物质，能与硬水中的钙、镁离子化合成难溶于水的坚硬的有机酸盐，使成菜风味大减。

2、炖肉忌用冷水炖肉宜用热水，而熬骨头汤则宜用冷水。原来，肉味鲜美是因为肉中富含谷氨酸、肌苷等“增鲜物质”。若用热水炖肉，可使肉块表面的蛋白质迅速凝固，肉内的增鲜物质就不易渗入汤中，使炖好的肉非凡鲜美。而熬骨头汤，就是为了喝汤，用冷水、小火慢熬，可延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的增鲜物质充分渗到汤中，汤才鲜美。

3、煮饭忌用生冷自来水

我国越来越多的居民饮用加氯消毒的自来水。若直接用这种冷水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素B1等营养成分。据有关部门测定，维生素B1损失的程度与烧饭的时间和温度成正比，一般情况下损失30％左右。若用烧开的自来水煮饭，则可大大减少维生素B1等营养成分的损失。因为烧开的自来水中，氯多已随水蒸气挥发掉了。

**菜肴烹调类**

**1、火候掌握**

炒菜怎样掌握火候

火候，是菜肴烹调过程中，所用的火力大小和时间长短。烹调时，一方面要从燃烧烈度鉴别火力的大小，另一方面要根据原料性质掌握成熟时间的长短。两者统一，才能使菜肴烹调达到标准。一般的说，火力运用大小要根据原料性质来确定，但也不是绝对的。有些菜根据烹调要求要使用两种或两种以上火力，如清炖牛肉就是先旺火，后小火；而汆鱼脯则是先小火，后中火；干烧鱼则是先旺火，再中火，后小火烧制。烹调中运用和掌握好火候要注意以下因素的关系。

(1)火候与原料的关系

菜肴原料多种多样，有老、有嫩、有硬、有软，烹调中的火候运用要根据原料质地来确定。软、嫩、脆的原料多用旺火速成，老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。但如果在烹调前通过初步加工改变了原料的质地和特点，那么火候运用也要改变。如原料切细、走油、焯水等都能缩短烹调时间。原料数量的多少，也和火候大小有关。数量越少，火力相对就要减弱，时间就要缩短。原料形状与火候运用也有直接关系，一般的说，整形大块的原料在烹调中，由于受热面积小，需长时间才能成熟，所以火力不宜过旺。而碎小形状的原料因其受热面积大，急火速成即可成熟。

(2)火候与传导方式的关系

在烹调中，火力传导是使烹调原料发生质变的决定因素。传导方式是以辐射、传导、对流三种传热方式进行的。传热媒介又分无媒介传热和有媒介传热，如水、油、蒸气、盐、砂粒传热等。这些不同的传热方式直接影响着烹调中火候的运用。

(3)火候与烹调技法的关系

烹调技法与火候运用密切相关。炒、爆、烹、炸等技法多用旺火速成。烧、炖、煮、焖等技法多用小火长时间烹调。但根据菜肴的要求，每种烹调技法在运用火候上也不是一成不变的。只有在烹调中综合各种因素，才能正确地运用好火候。下面举三种火候的应用实例加以说明。

①小火烹调的菜肴

如清炖牛肉，是以小火烧煮的。烹制前先把牛肉切成方形块，用旺沸水焯一下，清除血沫和杂质。这时牛肉的纤维是收缩阶段，要移中火，加入副料，烧煮片刻，再移小火上，通过小火烧煮，使牛肉收缩的纤维逐渐伸展。当牛肉快熟时，再放入调料炖煮至熟，这样做出来的清炖牛肉，色香味形俱佳。如果用旺火烧煮，牛肉就会出现外形不整齐现象。另外菜汤中还会有许多牛肉渣，造成肉汤浑浊，而且容易形成表面熟烂，里面仍然嚼不动。因此大块原料的菜肴，多用小火。

②中火适用于炸制菜

凡是外面挂糊的原料，在下油锅炸时，多使用中火下锅，逐渐加油的方法，效果较好。因为炸制时如果用旺火，原料会立即变焦，形成外焦里生。如果用小火，原料下锅后会出现脱糊现象。有的菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再移入中火炸至酥脆。

③旺火适用于爆、炒、涮的菜肴

一般用旺火烹调的菜肴，主料多以脆、嫩为主，如葱爆羊肉、涮羊肉、水爆肚等。水爆肚，焯水时，必须沸入沸出，这样涮出来的才会脆嫩。原因在于旺火烹调的菜肴，能使主料迅速受高温，纤维急剧收缩，使肉内的水分不易浸出，吃时就脆嫩。如果不是用旺火，火力不足，锅中水沸不了，主料不能及时收缩，就会将主料煮老。再如葱爆羊肉，看起来很简单，但有的人做出来的葱爆肉，不是出很多汤，就是向老嚼不动。怎样做才能烹好呢？首先是切肉要切好，要用顶刀法将肉切成薄片，其次一定要用旺火，油要烧热。炒锅置旺火上，下油烧至冒油烟，再下人肉炒至变色，立即下葱和调料焖炒片刻，见葱变色立即出锅。也是要旺火速成，否则就会造成水多和嚼不动。

但现在一般家用燃气灶，只能出小、中、大火，达不到旺火的要求。要利用中、小火炒出旺火烹制的菜肴，首先锅内的油量要适当加大，其次是加热时间要稍长一点，再有一次投放的原料要少些，这样便可以达到较好的效果。

炒菜怎样掌握火候才能减少营养素的损失

所谓火候，常指烹调中火力变化情况，它是烹调美味佳肴的重要环节。火候大致分三种：旺火，多用于爆炒、炸、氽、涮、蒸等快速烹制；温火，多用于炖、煎、氽、塌等；文火多用于焖、烧、煨等长时间的烹制。

蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间越长，维生素损失愈多。因此在烹调中掌握好火候可减少营养素的破坏。据测定：较鲜蔬菜以旺火快炒，维生素C可保存60%～70%，维生素B2和胡萝卜素可保留76%～94%。如果用温火、文火长时间慢炒、慢煮，维生素的损失要高得多。烹调火候对肉类中维生素A、B族维生素也有类似影响。如猪肉急火快炒，维生素B1损失最少，仅为13%；旺火蒸或炸次之，损失约45%；温火清炖、煨汤，损失最多，可达60%～65%。

因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅、滚油、急火、快炒。做汤菜时应等到锅里的水沸后再加入菜，以缩短加热时间，减少营养素的损耗。

**2、烹调技法**

**怎样淋油**

菜肴烹调成熟，在出勺之前，常常要淋一点油，淋油的主要作用是：

(1)增色 烹制扒三白，成品呈白色，如淋入几滴黄色鸡油，就能衬托出主料的洁白。又如梅花虾饼，淋入适量的番茄油，会使主料的色泽更加鲜红明快。

(2)增香

有些菜肴烹制完成后，淋入适量的调味油，可增加菜肴的香味，如红烧鲁鱼，出勺前要淋入麻油增香。而葱烧海参，出勺前淋入适量的葱油，会使葱香四溢，诱人食欲。

(3)增味 有些菜肴通过淋油，可以突出其特殊风味。如辣汁鸡丁，出勺前淋入红油（辣椒油），使成品咸辣适口。红油豆腐，也要淋入红油，否则就失去风味。

(4)增亮

用熘、爆、扒、烧、靠等方法烹制的菜肴，经勾芡后，淋入适量的调味油，可使菜肴表面的亮度增加，如干烧鱼作成后，将勺内余汁淋上麻油烧于主料上，其亮度犹如镜面一般，增加菜的美观。

(5)增滑 减少菜肴与炒勺的摩擦，增加润滑，便于大翻勺，使菜不散不碎，保持菜形美观。

淋油时应该注意的问题如下：

(1)淋油一定要在菜肴的芡汁成熟后再淋入，否则会使菜解芡，色泽发暗，并带有生粉味；

(2)淋油要适量，太多易使芡脱落；

(3)淋油要根据菜肴的色泽和口味要求，一般的说，白色、黄色和口味清淡的菜淋人鸡油，红色、黑色菜淋入麻油，辣味的菜要淋入红油。

**怎样挂糊**

挂糊是我国烹调中常用的一种技法，行业习惯称“着衣”，即在经过刀工处理的原料表面挂上一层衣一样的粉糊。由于原料在油炸时温度比较高，即粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接和高温的油接触。这样就可以保持原料内的水分和鲜味，营养成分也会因受保护而不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的。增加菜肴形与色的美观，增加营养价值。

挂糊的种类很多，比较常用的有以下几种。

(1)蛋清糊

也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而成。也有用鸡蛋和面粉、水调制的。还可加入适量的发酵粉助发。制作时蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉、淀粉中即可，一般适用于软炸，如：软炸鱼条、软炸口蘑等。

(2)蛋泡糊

也叫高丽糊或雪衣糊。将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打，打至起泡，筷子在蛋清中直立不倒为止。然后加入干淀粉拌和成糊。用它挂糊制作的菜看，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于特殊的松炸，如：高丽明虾、银鼠鱼条等。也可用于禽类和水果类，如：高丽鸡腿、炸羊尾、夹沙香蕉等。制作蛋泡糊，除打发技术外，还要注意加淀粉，否则糊易出水，菜难制成。

(3)蛋黄糊 用鸡蛋黄加面粉或淀粉、水拌制而成。制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

(4)全蛋糊 用整只鸡蛋与面粉或淀粉、水拌制而成。它制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

(5)拍粉拖蛋糊

原料在挂糊前先拍上一层干淀粉或干面粉，然后再挂上一层糊。这是为了解决有些原料含水量或含油脂较多不易挂糊而采取的方法，如：软炸栗子、拔丝苹果、锅贴鱼片等。这样可以使原料挂糊均匀饱满，吃口香嫩。

(6)拖蛋糊拍面包粉

先让原料均匀的挂上全蛋糊，然后在挂糊的表面上拍上一层面包粉或芝麻、杏仁、松子仁、瓜子仁、花生仁、核桃仁等，如：炸猪排、芝麻鱼排等，炸制出的菜肴特别香脆。

(7)水粉糊

就是用淀粉与水拌制而成的，制作简单方便，应用广，多用于干炸、焦、熘、抓炒等烹调方法。制成的菜色金黄、外脆硬、内鲜嫩，如：干炸里脊、抓炒鱼块等。

(8)发粉糊

先在面粉和淀粉中加入适量的发酵粉拌匀（面粉与淀粉比例为7：3），然后再加水调制。夏天用冷水，冬天用温水，再用筷子搅到有一个个大小均匀的小泡时为止。使用前在糊中滴几滴酒，以增加光滑度。适用于炸制拔丝菜，因菜里含水量高，用发粉糊炸后糊壳比较硬，不会导致水分外溢影响菜肴质量，外表饱满丰润光滑，色金黄，外脆里嫩。

(9)脆糊 在发糊内加入17%的猪油或色拉油拌制而成，一般适用于酥炸、干炸的菜肴。制菜后具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。

(10)高丽糊

又称发蛋糊，是由蛋白加工而成，既可作菜肴主料的挂糊，又可单独作为主料制作风味菜肴。制作发蛋糊的技术性比较高，在制作时要掌握以下操作要领。

①打蛋的容器要使用汤盆，便于筷子在盆内搅打，容易使蛋糊打发，形成发蛋糊。容器一定要干净，无积水，无油污。

②打蛋一定要用新鲜鸡蛋，蛋黄已碎的不能用，打蛋时只用蛋白，蛋黄蛋白要分清，不能有一点蛋黄掺在蛋白里。

③打蛋的方法，一只汤盆内可打五只鸡蛋的蛋白，用两双竹筷握在一起搅打。打时要用力，先快后慢，顺着一个方向搅打，不能乱打。一手拿盆，一手拿筷，站立操作，3～5分钟就可以打成蛋糊，打到发蛋已经形成，用筷子在发蛋糊里一插，筷子能够直立时，说明发蛋糊已经成功。

④发蛋糊打成以后。可以根据不同的菜肴加工要求加入不同的调料和辅料。如炸羊尾要在发蛋糊里加入一点干酵粉，又如鸡茸蛋要加入鸡脯末和肥膘末。加入调料和辅料时，不是将蛋糊倒进辅料，而是将调料和辅料加入蛋糊，边加入边搅拌。

⑤配制好的发蛋糊不宜久留，要及时加热成熟。常用的成熟方法有熘、蒸两种。熘时油温不能超过三成，火候要用文火。油温过高时，要及时加入冷油或端离火口，如做鸡茸蛋就是用熘法：取炒锅擦干烧热，加入猪油700克左右，在文火上加热至三成。用调羹逐个投下鸡茸蛋糊，下锅要轻，将鸡茸蛋逐个翻身，待到颜色洁白发亮，手摸有实感时，即可捞起、另起油锅，加调料高汤，下五色柳丝，勾芡，蛋裹上柳丝即成。笼蒸成熟方法不易掌握，时间过短，又会外熟内生，蒸气过足，有可能蒸穿。可以用开水先来一下，初步成形后再用工具造型，然后上笼蒸熟。

挂糊虽然是个简单的过程，但实际操作时并不简单，稍有差错，往往会造成“飞浆”，影响菜看的美观和口味。挂糊时应注意以下问题：

首先要把要挂糊的原料上的水分挤干，特别是经过冰冻的原料，挂糊时很容易渗出一部分水而导致脱浆，而且还要注意液体的调料也要尽量少放，否则会使浆料上不牢。

其次要注意调味品加入的次序。一般的说，要先放入盐、味精和料酒，再将调料和原料一同使劲拌和，直至原料表面发粘，才可再放入其他调料。先放盐可以使咸味渗透到原料内部，同时使盐和原料中的蛋白质形成“水化层”，可以最大限度保持原料中的水分少受或几乎不受损失。

**怎样使菜肴鲜香**

为使菜肴“生香”，厨师常用下面五种技法。

(1)借香

原料本身无香味，亦无异味，要烹制出香味，只有靠借香。如海参、鱿鱼、燕窝等诸多干货，在初加工时，历经油发、水煮、反复漂洗，虽本身营养丰富，但所具有的挥发性香味基质甚微，故均寡而无味。菜肴的香味便只有从其他原料或调味香料中去借。

借的方法一般有两种：一是用具有挥发性的辛香料炝锅；二是与禽、肉类（或其鲜汤）共同加热。具体操作时，厨师常将两种方法结合使用，可使香味更加浓郁。

(2)合香 原料本身虽有香味基质，但含量不足或单一，则可与其他原料或调料合烹，此为“合香”。

例如，烹制动物性原料，常要加入适量的植物性原料。这样做，不仅在营养互补方面很有益处，而且还可以使各种香味基质在加热过程中融溶、扬溢，散发出更丰富的复合香味。动物性原料中的肉鲜味挥发基质肌苷酸、谷氨酸等与植物性原料中的鲜味主体谷氨酸、一磷酸腺苷5’－乌苷酸等，在加热时一齐迅速分解，在挥发中产生凝集，形成具有复合香味的聚合团，也就我们所说的合香混合体。

(3)点香 某些原料在加热过程中，虽有香气味产生，但不够“冲”；或根据菜肴的要求，还略有欠缺，此时可加入适当的原料或调味料补缀，谓之“点香”。

烹制菜肴，在出勺之前往往要滴点香油，加些香菜、葱末、姜末、胡椒粉，或在菜肴装盘后撒椒盐、油烹姜丝等，即是运用这些具有挥发性香味原料或调味品，通过瞬时加热，使其香味基质迅速挥发、溢出，达到既调“香”，又调味的目的。

(4)裱香 有一些菜肴，需要特殊的浓烈香味覆盖其表，以特殊的风味引起食者的强烈食欲。这时常用裱香这一技法。

熏肉、熏鸡、熏鱼等食品制作，运用不同的加热手段和熏料（也称裱香料）制作而成。常用的熏料：锯末（红松）、白糖、茶叶、大米、松柏枝、香樟树叶，在加热时产生大量的烟气。这些烟气中含有不同的香味挥发基质，如：酚类、醇类、有机酸、羰基化合物等。它们不仅能为食品带来独特的风味，而且还具有抑菌、抗氧化作用，使食品得以久存。

(5)提香 通过一定的加热时间，使菜肴原料、调料中的含香基质充分溢出，可最大限度地利用香味素，产生最理想的香味效应，即谓之“提香”。

一般速成菜，由于原料和香辛调味的加热时间短，再加上原料托糊、上浆等原因，原料内部的香味素并未充分溢出。而烧、焖、扒、炖、熬等需较长时间加热的菜肴，则为充分利用香味素提供了条件。实践证明，肉类及部分香辛料，如：花椒、大料、丁香、桂皮等调味料的加热时间，应控制在三小时以内。因为在这个时间内，各种香味物质随着加热时间延长而溢出量增加，香味也更加浓郁，但超过三小时以后，其呈味、呈香物质的挥发则趋于减弱。

所以，菜肴的提香，应视原料和调味料的质与量来决定“提香”的时间。

**怎样配菜**

配菜根据菜肴品种和各自的质量要求，把经过刀工处理后的两种或两种以上的主料和辅料适当搭配，使之成为一个（或一桌）完整的菜肴原料。配菜的恰当与否，直接关系到菜的色、香、味、形和营养价值，也决定到成桌菜肴能否协调。

(1)量的搭配

突出主料

配制多种主辅原料的菜肴时，应使主料在数量上占主体地位。例如“炒肉丝蒜苗”、“炒肉丝韭菜”等应时当令的菜肴，主要是吃蒜苗和韭菜的鲜味，因此配制时就应使蒜苗和韭菜占主导地位，如果时令已过，此菜就应以肉丝为主。

平分秋色 配制无主、辅原料之分的菜肴时，各种原料在数量上应基本相当，互相衬托。例如“熘三样”、“爆双脆”、“烩什锦”等，即属这类。

(2)质的搭配

同质相配

即菜肴的主辅料应软软相配（如“鲜蘑豆腐”），脆脆相配（如“油爆双脆”），韧韧相配（如“海带牛肉丝”），嫩嫩相配（如“芙蓉鸡片”）等等，这样搭配，能使菜肴生熟一致，吃口一致；也就是说，符合烹调要求，各具自己的特色。

荤素搭配

动物性原料配以植物性原料，如“芹菜肉丝”、“豆腐烧鱼”、“滑馏里脊”配以适当的瓜片和玉兰片等。这种荤素搭配是中国菜的传统作法，无论从营养学还是食品学看，都有其科学道理。

贵多贱少 系指高档菜而言。用贵物宜多，用贱物宜少，例如：“白扒猴头蘑”、“三丝鱼翅”等，可保持菜肴的高档性。

(3)味的搭配

浓淡相配 以配料味之清淡衬托主料味之浓厚，例如：三圆扒鸭（三圆即胡萝卜、青笋、土豆）等。

淡淡相配 此类菜以清淡取胜，例如：“烧双冬（冬菇、冬笋）”、“鲜蘑烧豆腐”等。

异香相配

主料、辅料各具不同特殊香味，使鱼、肉的醇香与某些菜蔬的异样清香融和，便觉别有风味，例如：“芹黄炒鱼丝”、“芜爆里脊”、“青蒜炒肉片”等。

一味独用

有些烹饪原料不宜多用杂料，味太浓重者，只宜独用，不可搭配，如：鳗、鳖、蟹，鲥鱼等。此外，如：北京烤鸭、广州烤乳猪等，都是一味独用的菜例。

(4)色的搭配

菜肴主辅料的色彩搭配要求协调、美观、大方，有层次感。色彩搭配的一般原则是配料衬托主料。具体配色的方法有：

顺色菜

组成菜肴的主料与辅料色泽基本一致。此类多为白色，所用调料，也是盐、味精和浅色的料酒、白酱油等。这类保持原料本色的菜肴，色泽嫩白，给人以清爽之感，食之亦利口。鱼翅、鱼骨、鱼肚等都适宜配顺色菜。

异色菜

这种将不同颜色的主料辅料搭配一起的菜肴极为普遍。为了突出主料，使菜品色泽层次分明，应使主料与配料的颜色差异明显些，例如：以绿的青笋、黑的木耳配红的肉片炒；用碧色豌豆与玉色虾仁同烹等，色泽效果令人赏心悦目。

(5)形的搭配

这里所说的“形”，是指经刀工处理后的菜肴主、辅原料之形状，其搭配方法有两种。

同形配

主辅料的形态、大小等规格保持一致，如：“炒三丁”、“土豆烧牛肉”、“黄瓜炒肉片”等，分别是丁配丁、块配块、片配片。这样可使菜看产生一种整齐的美感。

异形配 主、辅原料的形状不同、大小不一，如“荔枝鱿鱼卷”主料鱿鱼呈简状蓑衣形，配料荔枝则为圆或半圆形。这类菜在形态上别具一种参差错落美。

**怎样焯水**

焯水，就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序。对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。焯水的作用有以下几个方面。

(1)可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加艳绿。苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味。扁豆中含有的血球凝集素，通过焯水可以解除。

(2)可以使肉类原料去除血污及腥膻等异味，如牛、羊、猪肉及其内脏焯水后都可减少异味。

(3)可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间也不同，可以通过焯水使几种不同的原料成熟一致。如肉片和蔬菜同炒，蔬菜经焯水后达到半熟，那么，炒熟肉片后，加入焯水的蔬菜，很快就可以出锅。如果不经焯水就放在一起烹调，会造成原料生熟不一，软硬不一。

(4)便于原料进一步加工操作，有些原料焯水后容易去皮，有些原料焯水后便于进一步加工切制等。

焯水的方法主要有两种：一种是开水锅焯水；另一种是冷水锅焯水。

开水锅焯水，就是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短。要讲究色、脆、嫩，不要过火。这种方法多用于植物性原料，如：芹菜、菠菜、莴笋等。焯水时要特别注意火候，时间稍长，颜色就会变淡，而且也不脆、嫩。因此放入锅内后，水微开时即可捞出晾凉。不要用冷水冲，以免造成新的污染。

冷水锅焯水，是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。土豆、胡萝卜等因体积大，不易成熟，需要煮的时间长一些。有些动物性原料，如；白肉、牛百叶、牛肚领等，也是冷水下锅加热成熟后再进一步加工的。有些用于煮汤的动物性原料；也要冷水下锅，在加热过程中使营养物质逐渐溢出，使汤味鲜美，如用热水锅，则会造成蛋白质凝固。

**怎样勾芡**

勾芡的学术概念是：借助淀粉在遇热糊化的情况下，具有吸水、粘附及光滑润洁的特点。在菜肴接近成熟时，将调好的粉汁淋入锅内，使卤汁稠浓，增加卤汁对原料的附着力，从而使菜肴汤汁的粉性和浓度增加，改善菜肴的色泽和味道。

勾芡用的淀粉，又叫团粉，是由多个葡萄糖分子缩合而成的多糖聚合物。烹调用的淀粉，主要有绿豆淀粉，马铃薯淀粉，麦类淀粉，菱、藕淀粉等。淀粉不溶于水，在和水加热至60℃时，则糊化成胶体溶液。勾芡就是利用淀粉这种特性。

绿豆淀粉是最佳的淀粉，一般很少使用。它是由绿豆水涨磨碎，沉淀而成，它的特点是粘性足，吸水性小，色洁白而有光泽。

马铃薯淀粉是目前家庭一般常用的淀粉，是由马铃薯磨碎，揉洗、沉淀制成的，特点是粘性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。

小麦淀粉是麦麸洗面筋后沉淀而成或用面粉制成，特点是色白，但光泽较差，质量不如马铃薯粉，勾芡后易沉淀。

甘薯淀粉特点是吸水能力强，但粘性较差，无光泽，色暗红带黑，由鲜薯磨碎，揉洗，沉淀而成。

此外还有玉米淀粉，菱、藕淀粉，荸荠淀粉等。

勾芡是否适当，对菜肴的质量影响很大，因此勾芡是烹调的基本功之一。勾芡多用于熘、滑、炒等烹调技法。这些烹调法的共同点是旺火速成，有这种方法烹调的菜肴，基本上不带汤。但由于烹调时加入某些调料和原料本身出水，使菜看中汤汁增多，通过勾芡，使汁液浓稠并附于原料表面，从而达到菜肴光泽、滑润、柔嫩和鲜美的风味。

勾芡一般用两种类型。一种是淀粉汁加调味品，俗称“对汁”，多用于火力旺，速度快的熘、爆等方法烹调的菜肴。一种是单纯的淀粉汁，又叫“湿淀粉”，多用于一般的炒菜。浇汁也是勾芡的一种，又称为薄芡、琉璃芡，多用于煨、烧、扒及汤菜。根据烹调方法及菜肴特色，大体上有以下几种芡汁用法：

(1)包芡 一般用于爆炒方法烹调的菜肴。粉汁最稠，目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝、炒腰花等都是用包芡，吃完菜后，盘底基本不留卤汁。

(2)糊交 一般用于熘、滑、焖、烩方法烹制的菜肴。粉汁比包芡稀，用处是把菜肴的汤汁变成糊状，达到汤菜融合，口味滑柔，如：糖醋排骨等。

(3)流芡

粉汁较稀，一般用于大型或整体的菜肴，其作用是增加菜肴的滋味和光泽。一般是在菜肴装盘后，再将锅中卤汁加热勾芡，然后浇在菜肴上，一部分沾在菜上，一部分呈琉璃状态，食后盘内可剩余部分汁液。

(4)奶汤芡 是芡汁中最稀的，又称薄芡。一般用于烩烧的菜肴，如：麻辣豆腐、虾仁锅巴等。目的是使菜肴汤汁加浓一点而达到色美味鲜的要求。

要勾好芡，需掌握几个关键问题：

一是掌握好勾芡时间，一般应在菜肴九成熟时进行，过早勾芡会使卤汁发焦，过迟勾芡易使菜受热时间长，失去脆、嫩的口味；

二是勾芡的菜肴用油不能太多，否则卤汁不易粘在原料上，不能达到增鲜、美形的目的；

三是菜肴汤汁要适当，汤汁过多或过少，会造成芡汁的过稀或过稠，从而影响菜肴的质量；

四是用单纯粉汁勾芡时，必须先将菜肴的口味，色泽调好，然后再淋入湿淀粉勾芡，才能保证菜肴的味美色艳。

淀粉吸湿性强，还有吸收异味的特点，因此应注意保管，应防潮、防霉、防异味。一般以室温15℃和湿度低于70%的条件下为宜。

烹调中还有明油芡的要求，即在菜肴成熟时勾好芡以后，再淋入各种不同的调味油，使之溶合于芡内或附着于芡上。对菜肴起增香、提鲜、上色、发亮作用。使用时两者要结合好，要根据菜肴的口味和色泽要求，淋入不同颜色的食用油，如：鸡油（黄色）、辣椒油（红色）、番茄油、香油、花椒油等。

淋油时要注意，一定要在芡熟后淋入，才能使芡亮油明。一次加油不能过多过急，否则会出现泌油现象。由于烹调方法不同，加油的方法也不同。一般熘、炒菜肴，多在成熟后边颠勺边淋入明油。干烧菜，菜是在出勺后，将勺内余汁调入油泻开，浇淋于菜肴上面。明油加入芡汁后，搅动颠翻不可太快，避免油芡分离。

**调料添加的抄招**

**怎样调味**

调味是菜肴最后成熟的技术关键之一。只有不断地操练和摸索，才能慢慢地掌握其规律与方法，并与火候巧妙地结合，烹制出色、香、形俱好的佳肴。

调味的根据大致有以下几点：

(1)因料调味

新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，其本身具有特殊鲜味，调味不应过量，以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料，如不鲜的鱼、虾、牛羊肉及内脏类，调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品，诸如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等，以便减恶味增鲜味。

本身无特定味道的原料，如海参、鱼翅等，除必须加入鲜汤外，还应当按照菜肴的具体要求施以相应的调味品。

(2)因菜调味

每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于多味菜看，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的以鲜香为主，还有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

(3)因时调味

人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代谢状况有关。例如在冬季，由于气候寒冷，因而喜用浓厚肥美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

(4)因人调味

烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因入制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的恰当概括。

(5)调料优质

原料好而调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴风味。优质调料还有一个含义，就是烹制什么地方的菜肴，应当用该地的著名调料，这样才能使菜肴风味足俱。比如川菜中的水煮肉，其中要用四川郫县的豆瓣酱和汉原的花椒，川菜中用的盐和味精也是其特有的，这样做出来的味道就非常正宗。当然，条件有限的话，也没必要一定难为自己，还是解馋为先。

烹调过程中的调味，一般可分为三步完成：第一步，加热前调味；第二步，加热中调味；第三步，加热后调味。

加热前的调味.又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本的味，同时减除某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品；如：盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉浆一浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。鸡、鸭、鱼、肉类菜肴也都要做加热前的调味，青笋、黄瓜等配料，也常先用盐腌除水，确定其基本味。一些不能在加热中启盖和调味的蒸、炖制菜肴，更是要在上笼入锅前调好味，如蒸鸡、蒸肉、蒸鱼、炖（隔水）鸭、罐焖肉、坛子肉等，它们的调味方法一般是：将对好的汤汁或搅拌好的作料，同蒸制原料一起放入器皿中，以便于加热过程中入味。

加热中的调味，也叫做正式调味或定型调味。菜肴的口味正是由这一步来定型，所以是决定性调味阶段。当原料下锅以后，在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食者的口味，加入或咸或甜，或酸或辣，或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须得事先把所需的调味品放在碗中调好，这叫做“预备调味”，也称为“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后的调味又叫做辅助调味.可增加菜肴的特定滋味。有些菜肴，虽然在第一、二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要在加热后最后定味，例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油等，涮品（涮羊肉等）还要蘸上很多的调味小料，蒸菜也有的要在上桌前另烧调汁，烩的乌鱼蛋则在出勺时往汤中放些醋，烤的鸭需浇上甜面酱，炝、拌的凉菜，也需浇以对好的三合油、姜醋汁、芥末糊等等，这些都是加热后的调味，对增加菜肴的特定风味必不可少。

**怎样用味精**

味精是一种增鲜味的调料，炒菜、做馅、拌凉菜、做汤等都可使用。

味精对人体没有直接的营养价值，但它能增加食品的鲜味，引起人们食欲，有助于提高人体对食物的消化率。另外，味精中的主要成分谷氨酸钠还具有治疗慢性肝炎、肝昏迷、神经衰弱、癫痫病、胃酸缺乏等病的作用。

味精虽能提鲜，但如使用方法不当，就会产生相反的效果。

(1)对用高汤烹制的菜肴，不必使用味精。因为高汤本身已具有鲜、香、清的特点，味精则只有一种鲜味，而它的鲜味和高汤的鲜味也不能等同。如使用味精，会将本味掩盖，致使菜肴口味不伦不类。

(2)对酸性菜肴，如：糖醋、醋熘、醋椒菜类等，不宜使用味精。因为味精在酸性物质中不易溶解，酸性越大溶解度越低，鲜味的效果越差。

(3)拌凉菜使用晶体味精时，应先用少量热水化开，然后再浇到凉菜上，效果较好（因味精在45℃时才能发挥作用）。如果用晶体直接拌凉菜，不易拌均匀，影响味精的提鲜作用。

(4)做菜使用味精，应在起锅时加入。因为在高温下，味精会分解为焦谷氨酸钠，即脱水谷氨酸钠，不但没有鲜味，而且还会产生轻微的毒素，危害人体。

(5)味精使用时应掌握好用量，并不是多多益善。它的水稀释度是3000倍，人对味精的味觉感为0.033%，在使用时，以1500倍左右为适宜。如投放量过多，会使菜中产生似成非成，似涩非涩的怪味，造成相反的效果。世界卫生组织建议：婴儿食品暂不用味精；成人每人每天味精摄入量不要超过6克。

(6)味精在常温下不易溶解，在 70 ℃～ 90

℃时溶解最好，鲜味最足，超过100℃时味精就被水蒸气挥发，超过130℃时，即变质为焦谷氨酸钠，不但没有鲜味，还会产生毒性。对炖、烧、煮、熬、蒸的菜，不宜过早放味精，要在将出锅时放入。

(7)在含有碱性的原料中不宜使用味精，回味精遇碱会化合成谷氨酸二钠，会产生氨水臭味。

**有关鸡精**

鸡精不是从鸡身上提取的，它是在味精的基础上加入助鲜的核苷酸制成的。由于核苷酸带有鸡肉的鲜味，故称鸡精，不过鸡精比味精更鲜。从卫生角度讲，鸡精对人体是无毒无害的，但在烹调时，如果加入过多鸡精，则会破坏菜肴原有的味道而影响口味。

鸡精因含多种调味剂，其味道比较综合、协调。

**怎样用酒**

烹调中，一般要使用一些料酒，这是因为酒能解腥起香的缘故。要使酒起到解腥起香的作用，关键要让酒得以发挥。因此，要注意以下几点。

(1)烹调中最合理的用酒时间，应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。比如煸炒肉丝，酒应当在煸炒刚完毕的时候放；又如红烧鱼，必须在鱼煎制完成后立即烹酒；再如炒虾仁，虾仁滑熟后，酒要先于其他作料入锅。绝大部分的炒菜、爆菜、烧菜，酒一喷入，立即爆出响声，并随之冒出一股水汽，这种用法是正确的。

(2)上浆挂糊时，也要用酒。但用酒不能多，否则就挥发不尽。

(3)用酒要忌溢和忌多，有的人凡菜肴中有荤料，一定放酒。于是“榨菜肉丝汤”之类的菜也放了酒，结果清淡的口味反被酒味所破坏，这是因为放在汤里的酒根本来不及挥发的缘故。所以厨师们在用酒时一般都做到“一要忌溢，二要忌多”。

(4)有的菜肴要强调酒味，例如葡汁鸡翅，选用10只鸡翅膀经油炸后加番茄酱、糖、盐一起焖烧至翅酥，随后加进红葡萄酒，着芡出锅装盒。这个菜把醇浓的葡萄酒香味作为菜肴最大的特点，既然这样，酒在出锅前放，减少挥发就变成合理了。

(5)用酒来糟醉食品，往往不加热，这样酒味就更浓郁了。

另外，这里还归纳了一些：啤酒调味小妙招

啤酒除用于饮用外，还可用来对菜肴调味。具体方法如下:

(1)炒肉片或肉丝，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出后格外鲜嫩，味尤佳。

(2)烹制冻肉、排骨等菜肴，先用少量啤酒，腌渍10分钟左右，清水冲洗后烹制，可除腥味和异味。

(3)烹制含脂肪较多的肉类、鱼类，加少许啤酒，有助脂肪溶解，产生脂化反应，使菜肴香而不腻。

(4)清蒸鸡时先将鸡放入20～25%的啤酒中腌渍10～15分钟，然后取出蒸熟。格外鲜滑可口。

(5)清蒸腥味较大的鱼类，用啤酒腌渍10～15分钟，熟后不仅腥味大减，而且味道近似螃蟹。

(6)凉拌菜时先把菜浸在啤酒中，加热烧开即取出冷却，加作料拌食，别有风味。

**怎样用盐**

盐在烹调中的作用是十分重要的，人们常将食盐的咸味称为“百味之王”，“一盐调百味”。盐在烹调中的主要作用是调味和增强风味。烹调加盐时，既要考虑到菜肴的口味是否适度，同时也要讲究用盐的时机是否正确。学术理论认为，人的味觉可以感觉到咸味最低浓度为0.1%～0.15%。感觉最舒服的食盐溶液的溶度是0.8%～1.2%。因此制作汤类菜肴应按0.8%～1.2%的用量掌握。而煮、炖菜肴时一般应控制在1.5%～2%的范围内，因为这些菜肴食用时常和不含盐的主食一同食用，即下饭的菜，所以加盐量应该大些。

盐在烹调过程中常与其他调料一同使用，使用过程中几种调料之间必然发生作用，形成一种复合味。一般说，咸味中加入微量醋，可使咸味增强，加入醋量较多时，可使咸味减弱。反之醋中加入少量食盐，会使酸味增强，加入大量盐后则使酸味减弱。咸味中加入砂糖，可使咸味减弱。甜味中加入微量咸味，可在一定程度上增加甜味。咸味中加入味精可使咸味缓和，味精中加入少量食盐，可以增加味精的鲜度。此外，食盐有高渗透作用，还能抑制细菌的生长。制作肉丸、鱼丸时，加盐搅拌，可以提高原料的吃水量，使制成的鱼丸等柔嫩多计。在合面团时加点盐可在一定程度上增加面的弹性和韧性。发酵面团中加点盐还可起到调节面团发酵速度作用，使蒸出的馒头更松软可口。

在烹调中掌握用盐，大体有以下三种情况。

(1)烹调前加盐

即在原料加热前加盐，目的是使原料有一个基本咸味，并有收缩。在使用炸、爆、滑馏、滑炒等烹调方法时，都可结合上浆、挂糊，并加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在一层浆糊中，味不得入，所以必须在烹前加盐。另外有些菜在烹调过程中无法加盐，如荷叶粉蒸肉等，也必须在蒸前加盐。烧鱼时为使鱼肉不碎，也要先用盐或酱油擦一下。但这种加盐法用盐要少，距离烹调时间要短。

（2）烹调中加盐

这是最主要的加盐方法，在运用炒、烧、煮、焖、煨、滑等技法烹调时，都要在烹调中加盐。而后是在菜肴快要成熟时加盐，减少盐对菜肴的渗透压，保持菜肴嫩松，养分不流失。

（3）烹调后加盐 即加热完成以后加盐，以炸为主烹制的菜肴即此类。炸好后撒上花椒盐等调料

**怎样用姜**

姜是许多菜肴中不可缺少的香辛调味品，但怎样使用，却不是人人必晓的。用得恰到好处可以使菜肴增鲜添色，反之那就会弄巧成拙。我们在烹制时会经常遇到一些问题：如做鱼圆时在鱼茸中掺加姜葱汁，再放其他调味品搅拌上劲，挤成鱼圆，可收到鲜香滑嫩、色泽洁白的效果。若把生姜剁成米粒状，拌入鱼茸里制成的鱼圆，吃在嘴里就会垫牙辣口，且色彩发暗、味道欠佳。又如在烧鱼前，应先将姜片投入少量油锅中煸炒炝锅，后下鱼煎烙两面，再加清水和各种调味品，鱼与姜同烧至熟。这样用姜不仅煎鱼时不粘锅，且可去膻解腥；如果姜片与鱼同下或做熟后撤下姜米，其效果欠佳。因此，在烹调中要视菜肴的具体情况，合理、巧妙地用姜。

（1）姜丝入菜 多作配料

烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等，按颜色又有红爪姜和黄瓜姜之分，姜的辛辣香味较重，在菜肴中既可作调味品，又可作菜肴的配料。新姜皮薄肉嫩，味淡薄；黄姜香辣，气味由淡转浓，肉质由松软变结实，是姜中上品；老姜，俗称姜母，即姜种，皮厚肉坚，味道辛辣，但香气不如黄姜；浇姜，附有姜芽，可以作菜肴的配菜或酱腌，味道鲜美。

作为配料入菜的姜，一般要切成丝，如“姜丝肉”是取新姜与青红辣椒，切丝与瘦猪肉丝同炒，其味香辣可口，独具一格。“三丝鱼卷”是将桂鱼肉切成大片，卷包笋丝、火腿丝、鸡脯肉丝成圆筒形，然后配以用浇姜腌渍的酱姜丝，还有葱丝、红辣椒丝，加酱油、糖、醋熘制即成。味道酸甜适口，外嫩里鲜。把新姜或黄姜加工成丝，还可做凉菜的配料，增鲜之余，兼有杀菌、消毒的作用。如淮扬传统凉拌菜“拌干丝”，它是把每块大方豆腐干切成20片左右，再细切成比火柴棒还细的干丝，用沸水浸烫3次，挤去水分，放入盘中，上面再撒放生姜丝，浇上调味而成的。干丝绵软清淡，姜丝鲜嫩辣香。

（2）姜块（片）入菜去腥解膻

生姜加工成块或片，多数是用在火工菜中，如炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类的腥膻气味的作用。火工菜中用老姜，主要是取其味，而成熟后要弃去姜。所以姜需加工成块或片，且要用刀面拍松，使其裂开，便于姜味外溢，浸入菜中。如：“清炖鸡”，配以鸡蛋称清炖子母鸡，加入水发海参即为“珊瑚炖鸡”，以银耳球点缀叫做“风吹牡丹”，佐以猪肠叫“游龙戏凤”，添上用鱼虾酿制的小鸡即为“百鸟朝凤”等。在制作中都不可不以姜片调味，否则就不会有鸡肉酥烂香鲜、配料细嫩、汤清味醇的特点。

姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加热前，起浸渍调味的作用，如“油淋鸡”、“叉烧鱼”、“炸猪排”等，烹调时姜与原料不便同时加热，但这些原料异味难去，就必须在加热前，用姜片浸渍相当的时间，以消除其异味。浸渍时，同时还需加入适量的料酒、葱，效果会更好。

（4）姜米入菜起香增鲜

姜在古代亦称“疆”，意思是“疆御百邪”之说。姜性温散寒邪，利用姜的这一特有功能，人们食用凉性菜肴，往往佐以姜米醋同食，醋有去腥暖胃的功效，再配以姜米，互补互存，可以防止腹泻、杀菌消毒，也能促进消化。如“清蒸白鱼”、“芙蓉鲫鱼”、“清蒸蟹”、“醉虾”、“炝笋”等，都需浇上醋，加姜米，有些还需撒上胡椒粉，摆上香菜叶。

姜米在菜肴中亦可与原料同煮同食，如“清炖狮子头”，猪肉细切再用刀背砸后，需加入姜米和其他调料，制成狮子头，然后再清炖。生姜加工成米粒，更多的是经油煸炒后与主料同烹，姜的辣香味与主料鲜味融为一体，十分诱人。“炒蟹粉”、“咕噜肉”等，姜米需先经油煸炒之后，待香味四溢，然后再下入主配料同烹。姜块（片）在火工菜中起去腥解膻的作用，而姜米则多用于炸、溜、爆、炒、烹、煎等方法的菜中，用以起香增鲜。

（4）姜汁入菜色味双佳

水产、家禽的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时生姜是不可少的调料。有些菜肴可用姜丝作配料同烹，而火工菜肴（行话称大菜）要用姜块（片）去腥解膻，一般炒菜、小菜用姜米起鲜。但还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，如用姜汁是比较适宜的，如前面讲的制作鱼圆、虾圆、肉圆及将各种动物性原料用刀背砸成茸后制成的菜肴，就是用姜汁去腥膻味的。

制姜汁是将姜块拍松，用清水泡一定时间（一般还需要加入葱和适量的料酒同泡），就成所需的姜汁了。

生姜在烹调中用途很大，很有讲究，但不一定任何菜都要用姜来调味，如单一的蔬菜本身含有自然芳香味，再用姜米调味，势必会“喧宾夺主”，影响本味。

俗说：“姜是老的辣”。烹调用姜不应选用新姜，老姜的味道更浓香。

**菜肴制作**

**怎样烹调鱼更美味**

烹调鱼时，往锅里放一汤匙牛奶，不仅可除腥味，而且鱼肉会变得酥软白嫩，味道格外鲜美。

煎鱼有秘诀：鱼鲜、锅热、油少、火温、少翻搅。

油下锅后，再在油里放1～2片生姜，煎鱼时就不容易粘锅脱皮了。有些人为了避免鱼粘锅，煎鱼时习惯在鱼身裹上一层生粉，我劝你千万改变这习惯，这样，鱼不粘锅了，可味道全在外表，不能入味，鱼香味也没有发挥出。

另外，鱼在烹调上是不太好掌握的材料，火候是决定成败的关键，很多人煎鱼不是破皮就是粘锅，如果炸鱼就要油多而且够热才能香酥干爽，煎鱼得锅热、油少、火要温。

鱼入了锅就少动它，这是煎鱼的秘诀也是不二法门，如果怕它不熟而不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必弄得皮开肉绽、面目全非。在此之前必须等锅热再放油，鱼也要擦干了再入锅，小火轻煎，别急着又推动又翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

如果纯粹是煎鱼吃（不是为了烧鱼而煎鱼），大约煎十分钟，外皮定型了再翻面，此时肉已熟而中间的汁还能保留，若是锅铲接触都觉得结结实实的就过火了，其实有人怕不熟而事先在鱼身画刀口，并不是高明的方法，鱼肉一划开，汤汁便容易流失，干煎的鱼也不要太大条才好。

还有，如果您要烧鱼，在此之前，鱼一般是要煎一下，但应该是稍煎即可，不能把鱼煎的两面焦黄再烧，那样鱼肉烧出来就老的一塌糊涂了。

**怎样煎鱼不粘锅**

（1）如是鲜鱼，可不除鳞，将鱼洗净后，晾去水分，下热油煎。如是腌鱼煎前应除鱼鳞，洗干净。

（2）将锅烧热后，倒些凉油涮下锅，马上倒出，再倒入凉油后微火慢煎。

（3）把鱼或鱼块沾一层薄面，或在蛋液中滚一下，放入热油中煎。

（4）将锅烧热后多放些油，鱼晾去水分，先将鱼放在锅铲上，再将锅铲放入油锅中，先使鱼在铲上预热，然后放入油中慢煎。

（5）煎鱼用锅一定要刷洗干净，坐锅后用一块鲜姜断面将热锅擦一遍，再将油倒入，用锅铲搅动使锅壁沾遍油，热后放鱼，煎至鱼皮紧缩发挺，微呈黄色即可。

（6）在热油锅中放入少许白糖，待白糖呈微黄时，将鱼放入锅中，不仅不粘锅，且色美味香。

（7）如能在鱼体上涂些食醋，也可防止粘锅。

**金针菇的加工烹饪**

金针菇一定煮熟再吃，否则容易引起中毒。

因为新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，它对胃肠黏膜和呼吸道黏膜有强烈的刺激作用。一般在食用30分钟至4

小时内，会出现咽干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状；大量食用后，还可能引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。

秋水仙碱易溶于水，充分加热后可以被破坏，所以，食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时；烹饪时把要金针菇煮软煮熟，使秋水仙碱遇热分解；凉拌时，除了用冷水浸泡，还要用沸水焯一下，让它熟透。另外，市场上出售的干金针菇或金针菇罐头，其中的秋水仙碱已被破坏，可以放心食用。

另外，金针菇并非人人皆宜。传统医学认为，金针菇性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃；关节炎、红斑狼疮患者也要慎食，以免加重病情。

**保持食物营养妙招**

食物营养究竟是通过哪些路线逃跑的。

路线1：冰箱、垃圾筒、水槽、

冰箱

平时工作很忙的上班族，总习惯在双休日买好一大堆菜放在冰厢里，供一家大小吃上一个星期。这下你就错了！殊不知蔬菜在冰厢贮藏得越久，其中的营养就跑得越快、越多。

垃圾筒

不少妈妈们买菜时千挑万选，摘菜时又是一番严密筛选。买时一大堆，炒的时候只有一小撮。其实，很多蔬菜不仅根、茎能吃，叶、皮中也含有不少营养，所以当你将其余部分统统“送”给垃圾筒时，食物营养也被你送走了。

水槽

对于食物卫生，妈妈们当然是最关注的，总是觉得米、菜如果不多洗两遍就很难去除附着在上面的寄生虫卵、泥沙等脏东西，更何况还有看不见的可怕细菌呢。妈妈们的想法固然没错，可是如果清洗时不注意方法，食物营养也随着食物上的脏东西一起和你说“再见”了。

路线2：餐具

如果你在第一条路线上锁住了这帮狡猾的家伙，顺道再检查一下你们家的餐具。不锈钢、玻璃、和铁容器是比较好的选择，而如果要使用铝制容器你就要思量再三了，因为这类容器加热时不仅会增加食物中维生素C的流失，而且还容易导致制癌物质的形成。

路线3：烹饪

加热过程是食物营养逃跑的第三条路线，它们不仅会像前面一样故伎重施，而且还会狡猾地“变身”，降低原来的营养价值，有些还会“化身”为对人体有害的物质。

**蛋白质**

加热后蛋白质很容易变性，其中一部分会分解生成氨基酸，易被人体吸收。但倘若加热时间过长，蛋白质就容易生成黑色素，不仅口味和色泽会变坏，而且其中的营养价值也会降低。

**脂肪**

一般说来脂肪是蛮循规蹈矩的，不过当你过度加热(250度以上)或是长期高温加热(如油榨、油煎)则会使油脂当中的不饱和脂肪酸成分发生聚合、分解反应而生成过氧化物以及各种醛、酮类物质，对人体有害。

**糖类**

糖类主要贮存在淀粉类的食物当中，这类食物受热后会变糊，粘性也随之增大，高温状态下容易变焦，营养价值就会大不如前。

**维生素**

相比较其他营养，维生素族是一群活跃分子。它们在烹制过程会利用加热、氧化或加碱等各种机会开溜。而其中跑得最快的要算维生素C了，所以当你在烹制含有这类营养的食物时就要格外小心了。

反逃跑策略，营养锁住百分百

新鲜蔬菜新鲜买

这是反逃跑策略第一条。对于一些时令蔬菜建议最好少量经常地购买，而不是一次买上一大堆扔在冰厢里，隔上三五再吃。如果当天的绿叶蔬菜实在吃不掉，可以洗净后，在水中浸泡几分钟，用保险袋装好存入冰箱。相比较一般蔬菜，有机蔬菜(比如青椒、西红柿等)的营养跑得就没那么快，可以保存得稍久些。

变废为宝　营养逃不了

将营养“送给”垃圾筒实在有些可惜，一些不该丢掉的“宝”还是要留下来。比如芹菜，通常我们习惯只吃茎而将叶子扔掉，而事实上芹菜叶子中所含的胡萝卜素远远高出茎当中的含量，我们完全可以将叶子留下当做配菜来使用。

合理清洗　锁住营养

食物当然都要有清洗的过程，如何清洗呢？这里面的学问可就大了。一般说来食物清洗的次数越多，浸泡时间越长，营养就跑得越多。特别是一些瓜果蔬菜当中所含的水溶性维生素，它们一遇到水就跑得飞快。

要防止食物营养大逃亡，首先要记住的是蔬菜瓜果最好用流水冲洗，不宜浸泡，洗的次数也不宜多；其次千万别认为先切后洗会更干净，事实上切了再洗不仅更容易让水溶性维生素逃到水里，而且其他的营养物质也会因为长时间与空气接触而自然流失。

**烹饪常用名词及术语解释**

渣饼：又叫豆渣饼。将小米、绿豆或黄豆去皮泡粉，用小磨拐成稠糊，用小勺挖糊，在铁鏊上煎成核桃形的小饼，两面都煎成黄色时铲下来，在清油中炸成柿黄色，即为渣饼。

渣泥：将煎好的疙渣剁碎，加入冬菇、冬笋、火腿等配头，炒成泥食用。

疙渣：绿豆泡软后磨成糊状，过罗去皮后，将面糊摊成圆片，折成约7厘米长、5厘米宽的饼。

花下藕：7月份荷花盛开的时候，莲池下结的嫩藕。

鲜核桃：7月份结的核桃，去皮后的鲜核桃仁，可以凉拌和炒菜用。

蝴蝶萝卜：将红、白萝卜竖着劈开，刻成蝴蝶形的长条，然后用偷刀切成片，即为蝴蝶萝卜，可做糖醋萝卜或做烤鸭码（即配头）。

菊花葱：将葱白切成7厘米长的段，左手持葱段的一头，另一头露出，右手持小刀竖着将葱露出部分刻（本地说“砍”）4~7刀，深度约6厘米，放清水中泡一泡，葱即卷成菊花状。

萝卜芽：头年的萝卜，经过冬储到来年春节后发的嫩芽。

本糟：即本地区做成料酒的酒糟，再下入一些花椒及盐，用料酒泡住。经过夏天日晒成为浅棕黄色。

南糟：一般指的是白糟，产于杭州、绍兴，用小麦和江米发酵制成。

毛豆子：是指灌满浆而不成熟的毛豆子，碧绿且嫩。

大配头：指的是5厘米长、1.5厘米宽、1.5毫米厚的长方形薄片。如原料不够长度，按其本身长度或片或原个用都可。也有些配料需要切成段或切成丝的。总而言之，大配头要美观大方，根据菜肴和盛器酌情而定。大配头多用于扒、烧、清汤类的菜肴。

小配头：小配头可分为丝、片、丁等，丝不过3厘米，片不过1.5厘米，丁不过1厘米。如玉兰片、葱、姜、蒜、木耳等，经过刀功处理切成小雪花片、象眼片、马牙段、大小骰子丁或加工成花、米、茸等。

花椒油：锅内加入大油或清油，油热八九成时下入花椒，炸出味时捞出，即为葱椒。

葱椒：葱椒是将花椒用绍酒、盐水泡软后，和葱、姜一起剁碎再砸成泥，即为葱椒，放小坛内备用。

道士帽：又叫“跟头蒜苗”。将蒜苗裁去蒜叶部分，先用立刀解入蒜苗1/2处，再用平刀向前伸进7毫米长处，用立刀切断。用同样的办法，两次套切成两头尖、中间连，像两个道士帽对着一样，故称“道士帽蒜苗”。因站立不住，老打跟头，也有称“跟头蒜苗”的。

水粉芡：也叫湿板芡，用作叠菜用，一部分放在水芡钵里，放少量水。

头汤：也叫原汁汤。将骨头、鸡子、鸭子、猪肉等，放入清水锅里煮，待肉煮八九成熟，拆骨肉能剔掉时，把油撇出，盛出晾凉，即为头汤。

白汤：也叫奶汤等。猪骨头和鸡、肘子一起放在清水锅里，盖上盖，用武火煮制，至汤汁乳白色即成。

毛汤：拆过肉的猪骨，再放入水锅内煮制。此汤可边煮边用，边用边添清水和鸡骨、碎料等。

清汤：头汤用鸡帚（鸡脯肉剁成泥）清一下，增加鲜味去掉杂质，可清澈见底。

套汤：清好的汤临时加厚，用鸡帚再套清一下。

追汤：将清汤再加入鸡、鸭用小微火煮制，以追补其营养鲜味。

偷刀：是看不见、切不透。如“蜜炙方肋”，看表面是一大块，实际里面用偷刀解成了小方块。还有切成夹子形，称为切一刀、偷一刀。

扩鸡：为了便于受热和美观，把经过初步加工的鸡子，剁去鸡嘴和爪子的1/3及膀尖。有的菜肴在扩时需要把眼刺破、头破开、爪骨剔开、元骨砸断。

扩鱼：为了便于受热和美观，把经过初步加工后的鱼，剁去胸鳍、脊鳍的1/3，尾鳍的里边修裁整齐。

马牙段：把葱从中间冲开，切2厘米长的段。

骰子丁：呈四方形，有1厘米见方，也有1.5厘米见方的。

象眼块：两头尖、中间宽，一般是4厘米长、中间宽1.5厘米、厚1.5厘米，斜度2.5厘米。其大小可根据主料、盛器的大小酌情而定。

菱形块：和象眼块相仿，但没象眼块那么规则。

骨牌块：呈长方形。一般的5厘米长、2.5厘米宽、7毫米厚，小的长2.5厘米。其大小可根据具体情况而定。

滚刀块：采用原料滚动、斜立刀的方法，将原料切成基本相同的块，如烧茄子等。

绿豆丁：一种类似绿豆子的小方丁，约5-7毫米见方。

劈柴块：不规则的原料经过加工成为基本一致的块，一般长5厘米，宽、厚各1厘米。用别或先删后切的刀法均可。

雪花片：形似雪花的薄片，一般1.5毫米厚，长、宽各1.5厘米。

柳叶片：形似柳叶，大部分用笋尖、茭白尖制作，一般长5厘米、厚1.5毫米，一头尖，一头宽。

松里：熟原料的面不动，里边的大块肉撕成小批，放平。如锅烧鸭、清蒸整面鸭等。

卧刀片：又称坡刀片。操作方法是左手按原料，右手执刀，刀背向外，刀背略高于刀刃，使刀身呈坡斜状，成品呈斜茬片状，如片腰片、片海参、片肚片等，都采用卧刀片的方法。

删：为使原料内部松开，破而不碎，滑拍一下为删。如炸都胗等。

解：即不能切透，一般是深入原料的2/3或3/4，如解腰花等，但在操作中，采用的刀法各不相同。

拉玛丝：即比较粗的丝，长5厘米，厚、宽各7毫米。

麻一下：即把主料放入作料内浸渍，多用于干炸菜肴，烹制前临时浸渍一下，使原料入味，时间比较短。

养住：将发好和未发的原料通过不同的方法，保养起来，延长其使用时间。

提一下：放入碱加速原料的发制速度。有的上下加热，使其发暄，也称为提。有的原料为了使其肥、暄嫩、光滑，除去异味，放入适量的碱提一下，再把碱味去掉。

泖：即把经过初步加工的原料或半成品，放在开汤里或开水里浴一下，这个浴的过程叫泖。如：冬天吃拌拆骨肉，为使其入味、不冰牙，就需要泖一下。

氽：有多种用法，一是保养水作，使其延长使用时间。如氽作，把锅放火上添入清水，放入笋片等原料，水开倒入盆内。二是用于汤菜，如氽里脊丝等。把锅放火上添入清水烧六七成热时，放入里脊丝，肉变色发白捞出，对入清汤、作料即可食用。

杀：为除去原料的异味和浮油、水分，在开水或开汤中加入盐水、料酒，再把原料放入，沸起撇沫后捞出。

浸：把原料放在开水里，使其断血凝固，可避免营养外溢。

掸：为了保持原料的脆、嫩、色泽，放在开水锅里迅速搅开，立即捞出来。如掸莲菜、芹菜等。

蘸：将原料放入热水或开汤中，立即取出。如菜心在热水或开汤锅里蘸一下，能缩身发软，保持色泽。

烘汁：熘菜的一种操作，经过烘汁的菜肴，起明发亮，端到桌上还冒小汽泡。具体作法是：在熘菜的汁中加入热油，用大武火，一手晃锅，一手拿勺把汁推动，使油溶化入芡汁内，暄起冒泡，称为烘汁。

追：把生肉放在凉水内，使血水溢出，渗入水分，使其发嫩，色泽干净漂亮。如爆里脊片，切好后要放水里追一下。

群边：把经过加工的菜心等，摆放在菜肴的周围，使菜肴美观大方，也称围边。

锅垫：扒菜时使用的一种工具，用青竹编制，圆形，直径50厘米左右，上有许多八角小孔洞，又称锅箅。

叠：用鸡蛋或蛋清加入粉芡搅成糊，将主料放入糊中抄抓均匀，使糊抱紧主料，便于保持原料的嫩性和形状。

哈透：将比较嫩的原料上笼作短时间的加热叫哈。哈透用的时间要长一些，要求原料既紧住而又不能出水。

一品：选料精，形状大，美观大方。菜取一品，表示恭敬之意，如一品肉、一品桃等。

油激：将油烧至八九成热时，把原料放入立即捞出，称为激一下。干炸菜肴二次下锅，把热油泼到原料上也都称为激一下。

撵汁：把菜合入盘内，汁滗入锅里，勾入流水芡，至汁收浓，再浇到菜肴上。

热锅凉油：先把锅烧热，下入大油，油热倒出，再添凉油进行煸炒，目的是保持原料脆、嫩和色泽。

里七外十一：的摆放的一种形式，即中间1个，内围6个，外圈11个，如真煎丸子、煎鸡饼等。

顿火：原料在炸或煮的过程中，为了防止食品外老内生或硬心，在一定程度时将锅从火上端下停一会，再端到火上继续加热。

顺入：即摆好的碗，蒸熟后，按原样放入头海碗内或锅垫上。

收汁：菜肴在煸炒中的汤汁经过加热，由多到少，由稀到稠，可增加菜的浓度和香味、光泽。

焅汁：也称收汁。就时菜肴基本做成，为使其入味，改用小火加热，将汁基本收尽，以增加菜肴光泽。\r

三搭头：指铺锅垫的形状，两边低、中间高。先横着在中间摆一行，再在上面横着摆两行，搭在中间一行上。

马鞍桥：装盘的一种形式，平放两行，中间架起摆一行。

爆汁：汁不多，但能抱住菜，菜吃完，盘里不剩汁。

酥糊：即用鸡蛋、粉芡、面粉、植物油调制而成的粘糊。用于焦烧、锅烧等类菜肴。

皮糊：即用鸡蛋、粉芡、原油调制成的糊。用于炒、炸等类菜肴。

暄糊：即用蛋清对入适量面粉，敲打而成的糊（打成的糊插筷不倒，形似泡沫），如炸高丽肉等。

鸡糊：即把鸡脯肉去皮、去筋，剁砸成泥，放在盆内，对入蛋清、粉芡搅上劲，再边对葱姜水及盐面边搅打，直到打成糊状，再对入适量大油，搅匀即成。

鱼、虾糊：与鸡糊的制作方法基本相同，只是用料不同，把皮、刺要去净，用水量酌情掌握。

大葱：指4厘米至5厘米的段，轻拍一下即可使用，属大配头。

大姜：指原块姜或一破两半，轻拍一下，属大配头。

姜汁：把姜洗净去皮，捣成泥，挤出汁，再捣一下，使用时放在一起，用水澥成。

葱姜水：把葱姜去皮洗净，用刀拍一下，用清水泡住，使葱、姜味浸入水中。

大油：指猪腹部贴着肋骨的板状油炼制成的油，纯净洁白，没有异味。有的称此油为熟猪油。

2、厨师刀法16种

以下介绍的16种切法，都是最基本的技巧；这是入厨人士必须掌握的基础。

1、切丁

用于炒丁粒、做鱼羹等，做沙津，拌食物。常用材料：面包、甘薯、冬菇、瘦肉等。

切法实例：①首先把面包切成1厘米方条状。②把方条切成1厘米方粒形状；过大的方粒会使火力不易透进。

2、花纹

用于炒腰花，作八宝菜等。常用材料：鱿鱼、禽畜内脏如鸡肫、猪腰、贝类等。

切法实例：①在鱿鱼上纵向切入切口。②再与切口成直角切入切口。煮熟后，花纹会更明显。

3、切斜片

用于炒片。常用材料：黄芽白、白菜、冬笋、竹笋、鱼类等。

刀法实例：①首先切去菜叶部分。②沿着叶轴的白色部分、斜斜地片成一片片，厚度要均匀。这样火力透进，可以在短时间内煮好。

4、切块

用于炸鸡，做鸡汤类。常用材料：肉类如鸡肉、猪排等。

切法实例：①将鸡肉平放，垂直刀，切口应与肉的纤维成直角。这样，鸡肉会较柔嫩，也容易入味。②若是鸡髀，大约切成三块。

5、切丝

用于做酱醋拌黄瓜、炒肉丝等。常用材料：黄瓜、萝卜、牛肉等。

切法实例：①将萝卜斜切成薄片。②把薄片略为移侧，重叠，切细成丝（如切肉类，可顺肉纹切，避免肉丝在烹煮中折断）。

6、象眼

用于酱醋拌西芹，炒扁豆等。常用材料：西芹、火腿等。

切法实例：①把西芹切成适当的阔度。②将火腿斜切成5毫米厚。重要的功夫是切时要大小均匀。这个形状与象的眼睛相似，因而得名。

7、剁茸

用于煎黄花鱼和拌豆腐的辣酱，以及调味用的香味蔬菜。常用材料：姜、西芫荽、虾米、蒜头和豆鼓等。

切法实例：①首先去皮切成薄片，再切成丝。②将①再切成小粒。

8、做球

用于炒萝卜、煮蔬菜等。常用材料：萝卜、西瓜等

切法实例：①用刚取器或圆形挖匙，强力地压进萝卜中。②转动挖匙，便能轻易剐取理想的球状材料。

9、切粒

用于一般小炒、炒饭等。常用材料：葱、蒜、芹菜、韭菜和萝卜等。

切法实例：①将葱叶切粒。葱根部容易松散，先留下，然后切成竹刷子状。②配合竹刷子粗幼，模切成米粒。切时最好一束束切，这样较易切。

10、兔耳

用于蒸鸡，做咕噜肉。常用材料：竹笋、土豆、萝卜等。

切灶实例：①把竹笋边切边转动角度，切成三角形。②长度约5厘米。

11、切条

用于猪肉炒萝卜、渍泡菜之类。常用材料：萝卜、竹笋、椰菜等。

切法实例：①把萝卜切成4～5厘米长，再切成5毫米左右的薄片。（2）把①的薄片再切成条状，切口要顺着纤维切，粗细长短均匀。

12、切段

用于做咕噜肉，炒西芹之类。常用材料：葱、西芹、芦笋等。

切法实例：①把西芹切段，切口与纤维成直角。②切成1～3厘米长小段。

13、马耳

用于杂锦小炒。常用材料：香菇、西芹、萝卜等。

切法实例：①把香菇边转边切成三角形。②长度约为2厘米，大小要均匀。马耳比兔耳略小。

14、切花

用于伴各种菜式。常用材料：黄瓜、萝卜等。

切法实例：①把黄瓜切成6厘米长段，纵向切成两片。②瓜肉连皮切块，皮向上，切时留意不要切断。③每相隔一块，将黄瓜片向内屈曲。

15、切片

用于榨菜炒猪肉。常用材料：猪肉、牛肉、辣椒、洋葱等。

切法实例：①把牛肉切成4～5厘米阔。②再将肉切成长4～5厘米、阔2厘米的薄片，大洋厚薄要均匀。

16、交叉切

用于炒鱿鱼，炒鸡块。常用材料：鸡肉、鱿鱼、干贝等。

切法实例：①首先在鸡肉上斜切入切口与切口间隔要相等。②对角再切成斜格子状，适当地切成块。

**哪些食物不要放进微波炉**

1、忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热：因为在半熟的食品中细菌仍会生长，第二次再用微波炉加热时，由于时间短，不可能将细菌全杀死。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

2、忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类：因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

3、忌油炸食品：因高温油会发生飞溅导致火灾。如万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

4、忌超时加热：食品放入微波炉解冻或加热，若忘记取出，如果时间超过2小时，则应丢掉不要，以免引起食物中毒。

5、忌用普通塑料容器：使用专门的微波炉器皿盛装食物放入微波炉中加热，一是热的食物会使塑料容器变形，二是普通塑料会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。

6、忌用金属器皿：因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体又加热不熟食物。

7、忌使用封闭容器：加热液体时应使用广口容器，因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆破事故。即使在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁，或者溅出伤人。

8、忌将微炉置于卧室：同时应注意不要用物品覆盖微波炉上的散热窗栅。

9、忌长时间在微波炉前工作：开启微炉后，人应远离微波炉或人距离微波炉至少在1米之外。

**在微波炉的使用和维护上也要注意以下几点：**

1.微波炉要放置在通风的地方，附近不要有磁性物质，以免干扰炉腔内磁场的均匀状态，使工作效率下降。

还要和电视机、收音机离开一定的距离，否则会影响视、听效果。

2.炉内未放烹饪食品时，不要通电工作。不可使微波炉空载运行，否则会损坏磁控管，为防止一时疏忽而造成空载运行，可在炉腔内置一盛水的玻璃杯。

3.凡金属的餐具，竹器、塑料、漆器等不耐热的容器，有凹凸状的玻璃制品，均不宜在微波炉中使用。瓷制碗碟不能镶有金、银花边。盛装食品的容器一定要放在微波炉专用的盘子中，不能直接放在炉腔内。

4.微波炉的加热时间要视材料及用量而定，还和食物新鲜程度、含水量有关。由于各种食物加热时间不一，故在不能肯定食物所需加热时间时，应以较短时间为宜，加热后可视食物的生熟程度再追加加热时间。否则，如时间太长，会使食物变得发硬，失去香、色、味。按照食物的种类和烹饪要求，调节定时及功率（温度）旋钮，可以仔细阅读说明书，加以了解。

5.带壳的鸡蛋、带密封包装的食品不能直接烹调，以免爆炸。

6.一定要关好炉门，确保连锁开关和安全开关的闭合。微波炉关掉后，不宜立即取出食物，因此时炉内尚有余热，食物还可继续烹调，应过1分钟后再取出为好。

7.炉内应经常保持清洁。在断开电源后，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，不要冲洗，勿让水流入炉内电器中。

8.定期检查炉门四周和门锁。如有损坏、闭合不良，应停止使用，以防微波泄漏。不宜把脸贴近微波炉观察窗，防止眼睛因微波辐射而受损伤。也不宜长时间受到微波照射，以防引起头晕、目眩、乏力、消瘦、脱发等症状，使人体受损。

4、存放熟食时别裹保鲜膜

超市中的熟食大多包裹一层保鲜膜，很多消费者认为这就是层“保护膜”，买回家直接放到冰箱里就行了。事实上，应该把保鲜膜撕掉后再储存。

目前，生产食品保鲜膜的原料主要有三种，分别是聚乙烯（简称PE）、聚氯乙烯（PVC）和聚二氯乙烯（PVDC）。市面上所售的大多数保鲜膜使用的原料是聚乙烯，由于其在生产过程中不添加任何增塑剂，被公认为是最安全的。

然而，超市中用来包裹食品的保鲜膜也有可能使用聚氯乙烯材质。实验证明，这种保鲜膜为增加其附着力，含有名为乙基己基氨的增塑剂。该增塑剂对人体内分泌系统有很大破坏作用，会扰乱人体的激素代谢。这种化学物质极易渗入食物，尤其是高脂肪食物，而超市里的熟食恰恰大都是高脂肪食物。经过长时间的包裹，食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解，食用后会影响人体健康。韩国等政府都已开始禁止使用这种保鲜膜。

对此，消费者可以采取以下办法：回家后就把保鲜膜撕掉，将食物用食品保鲜袋包装起来，再放进冰箱；也可以将食物装在有盖的陶瓷容器中；如果是没有盖的容器，覆盖保鲜膜时，尽量别把食物装太满，以防接触到保鲜膜。

最后要提醒大家，在菜还热着时，也不要盖保鲜膜，因为那样会增加菜中维生素的损失。最好等菜完全冷却后，再盖保鲜膜。

**做不同的菜，用不同的锅**

不粘锅、铁锅、不锈钢锅、陶锅、瓷锅、砂锅、纳米技术锅，市面上五花八门的锅让人们看得眼花缭乱。“美国在数百名新生儿的脐血内发现了生产特富龙等不粘产品时的关键化工原料——全氟辛酸铵(PFOA)”的消息，使人们一下对身边常常使用的锅的安全性产生了怀疑，我们用的锅安全吗？用什么锅是安全的？

中国营养学会副理事长苏宜香教授日前在接受记者采访时表示，人们没有必要对不粘锅感到恐慌、紧张。目前学术界对全氟辛酸铵(PFOA)是否致癌还处在争论中，美国环保署的结论也是“可能”。这个“可能”指的是概率问题，并不是说用了就会致癌。不过，苏教授认为，能够少用就尽量减少使用。

铁锅：目前最安全的锅

据苏教授介绍，使用中国传统的铁锅是目前最安全的厨具。合格的铁锅采用生铁制成，一般不会含有其它化学物质，也不会产生氧化问题。在炒菜、煮食过程中，铁锅不会有溶出物，不会存在脱落问题，即使有铁物质溶出，人体吸收也是有好处的。

据悉，世卫专家也建议使用铁锅。究其原因主要是铁锅对防治缺铁性贫血有很好的辅助作用。由于盐、醋对高温状态下的铁的作用，加上锅铲、勺等的摩擦，使锅内层表面的无机铁脱屑成直径很小的粉末。这些粉末被人体吸收后，在胃酸的作用下转变成无机铁盐，从而变成人体的造血原料，发挥其辅助治疗作用。食物中很多都含铁，但铁锅补铁最直接。

使用提醒：普通铁锅容易生锈，如果人体吸收过多的氧化铁，即铁锈，就会对肝脏产生危害。专家介绍说，铁锅容易生锈，不宜盛食物过夜。同时，尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。刷锅时也应尽量少用洗涤剂，以防保护层被刷尽。刷完锅后，还要尽量将锅内的水擦净，以防生锈。如果有轻微的锈迹，可用醋来清洗。

不粘锅：不宜过高温煎炸

这次特富龙可能致癌风波的祸首是不粘锅的主要原料——全氟辛酸铵。据我国环境化学专家董金狮介绍说，全氟辛酸铵是人工制造的含氟聚合酸，由于其高度的稳定性，不易和食物产生粘连而作为不粘锅涂层必用的生产材料，这种不粘涂层其实就是一层薄膜，厚度在

0.2毫米左右，如果干烧或油温达到300摄氏度以上，这层薄膜就可能受到破坏。

据了解，使用不粘锅时，若温度达到260℃就会导致不粘锅中PFOA成分分解。不过，一般而言，炒菜时，温度不会达到260℃，但是如果烹制煎炸食品，锅子的温度就可能超过260℃。据专家介绍，水的沸点为100℃，如果用不粘锅煮菜，温度不会超过

100℃。此外，如果只是用不粘锅炒菜的话，油冒烟后倒菜进锅，水烧开菜就差不多熟了，温度也不会太高。

使用提醒：烹饪时许多菜肴都需要煎炸，如炸鸡翅、煎排骨等，而油的沸点是320℃，在煎炸食品时，油一直是滚烫的，温度非常高，这很容易导致不粘锅中的有害成分分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用“特富龙”不粘锅。

专家还提醒，用不粘锅炒菜，不要用的铁铲子，这样更会加快不粘涂层的破坏，很可能释放出对人体造成危害的物质。

陶瓷锅、砂锅：不宜盛装酸性食物

瓷器锅过去被公认为无毒餐具，但近年来也有使用中毒的报告。据专家说，有些瓷器餐具的漂亮外衣

(釉)中含有铅，如果烧瓷器时温度不够或者涂釉配料不符合标准，就可能会使锅含有较多的铅。当食物与锅接触时，铅就可能溢出釉的表面混入食物中。国家质检部门在抽检中也发现部分陶瓷锅产品铅、镉溶出量超标。铅、镉溶出量是指产品在盛装食物时，特别是盛装酸性食物时，长期使用铅、镉溶出量超标的产品，会造成重金属中毒，严重影响身体健康，国家强制性标准对铅、镉溶出量等影响人体健康的指标有严格限定。

使用提醒：砂锅的瓷釉中含有少量铅，故新买的砂锅，最好先用4％食醋水浸泡煮沸，这样可去掉大部分有害物质。砂锅内壁有色彩的、不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。搪瓷餐具涂在搪瓷制品外层的实际上是一层珐琅质，含有硅酸铝一类物质，若有破损，便会转移到食物中去。选购搪瓷餐具时要求表面光滑平整，搪瓷均匀，色泽光亮。

不锈钢锅：不宜长时间盛盐

不锈钢制成的器皿美观耐用。但不合格的不锈钢锅会存在安全隐患。苏教授表示，不合格的不锈钢锅，在使用时其中的某些化合物可能会溶出来，人体多次摄入同样会在体内慢慢累积，当达到某一限度时，就会危害人体健康。

据有关人士介绍，不合格的不锈钢锅一般不合格项为铬超标。铬是人体必需的微量元素，在肌体的糖代谢和脂代谢中发挥特殊作用。三价铬是对人体有益的元素，而六价铬则被列为对人体有危害的化学物质之一，是国际公认的致癌金属物之一。

使用提醒：不锈钢并非完全不会生锈，若长期接触酸、碱类物质，也会起化学反应，使其中的微量元素被溶解出来。因此，不锈钢食具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等；不应用以煎熬中药。此外，不用强碱性或强氧化性的化学药剂如苏打、漂白粉、次氯酸钠等洗涤不锈钢食具容器，以免对产品产生腐蚀。

铝锅：不宜用金属铲炒菜

铝锅的特性是热分布优良，传热效果是不锈钢锅的16倍，且锅体较轻。但使用不当铝会大量溶出，长期食铝过多，会加速人体衰老，对健康不利。据暨南大学附属第一医院营养科副主任黄俭医生介绍，铝锅不宜用于高温煎炒菜，高温或者金属铲在炒菜时与铝锅碰撞、摩擦都有可能使铝成分释放出来。此外，铝锅也不能装强酸强碱的菜肴，如腌制食品，最好还是用玻璃器皿。

使用提醒：有专家表示，尽量不要使用铝制餐具，因为铝在人体内积累过多会引起智力下降、记忆力衰退和老年痴呆。铝餐具更不能和铁餐具搭配使用，两者发生化学作用会导致更多的铝离子进入食物。

**怎样清洗蔬菜更健康**

有人洗菜时，喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，但这是不科学的。

蔬菜切碎后与水的直接接触面积增大很多倍，会使蔬菜中的水溶性维生素如维生素B族、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类会溶解在水里而流失。

同时蔬菜切碎后，还会增大被蔬菜表面细菌污染的机会，留下健康隐患。因此蔬菜不能先切后洗，而应该先洗后切。

比较合适的洗菜方法有以下几种。

淡盐水浸泡：

一般蔬菜先用清水至少冲洗3至6遍，然后泡入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。[美食中国]

碱洗：

先在水中放上一小撮碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5至6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

用开水泡烫：

在做青椒、菜花、豆角、芹菜等时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90％的残留农药。

用日照消毒：

阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60％。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5％。

用淘米水洗：

淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

**去壳剥皮小窍门**

去核桃壳：

将核桃放在蒸笼内用大火蒸8分钟，取出放入冷水中泡3分钟，捞出逐个破壳就能取出其整个果仁。

去蚕豆壳：

把干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒上开水闷一刻钟，泡软后，剥皮容易，剥出豆瓣要用水冲洗。

巧削桃子皮：

将桃子浸入滚开的水中1分钟，再浸入冷水中，取出用手很容易剥去皮。[美食中国]

巧去核桃仁皮：

把核桃仁放在沸水中烫4分钟，只要用手捻，皮就剥下来了。

巧去蛋壳：

煮熟的蛋，立即放入冷水中，冷却后用手搓几下，壳就去除了；松花蛋只需将蛋的大头剥去泥和壳，再往小的一头敲一个小孔，然后用嘴从小头吹，整个不碎的蛋会自然脱落。

**做菜时放调味品的时间顺序**

做菜什么时候放调料好，该放什么调料，既要保持烹调后菜的色香味，又要保持菜中营养素最大限度地不被破坏，对人体健康有益。这的确是一大学问——

什么时候放油

炒菜时当油温高达200℃以上，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体。它是油烟的主要成分，还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

特别提示：油脂能降低某些抗生素的药效。缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，如果大量食用油脂食物，会降低药效。[美食中国]

什么时候放酱油

酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味。因此烧菜应在即将出锅之前放酱油。

特别提示：服用治疗心血管疾病、胃肠道疾病以及抗结核药品的患者不宜多吃酱油。

什么时候放盐

用豆油、菜籽油做菜，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放盐；用花生油做菜，由于花生油极易被黄曲霉菌污染，故应先放盐炸锅，这样可以大大减少黄曲霉菌毒素；用荤油做菜，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留量，而后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：按照世界卫生组织推荐的标准，每人每日吃盐量以5克为宜，不要超过6克。此外，使用降压药、利尿药、肾上腺皮质激素类药物以及风湿病伴有心脏损害的患者，应尽量减少食盐的摄入量。

什么时候放醋

烧菜时如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

特别提示：醋不宜与磺胺类药物同服，因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药时，醋会使药效减弱。

什么时候放酒

烧制鱼、羊等荤菜时，放一些料酒可以借料酒的蒸发除去腥气。因此加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放酒。

什么时候放味精

当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

特别提示：味精摄入过多会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而出现眩晕、头痛、肌肉痉挛等不良反应。此外，老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压、肾病患者更要禁吃或少吃味精。

什么时候放糖

在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响其味美。

特别提示：糖不宜与中药汤剂同时服用，因为中药中的蛋白质、鞣质等成分会与糖起化学反应，使药效降低。

**边炒菜边放盐有损健康**

有些人喜欢边炒菜边放盐，其实这样是不科学的，对健康可能产生不良的影响。其实做不同的菜放盐的时机是会不同的，下面让小编为您详细介绍一下：

1、烹制将毕时放盐：烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，在旺火、热锅油温高时将菜下锅，并以菜下锅就有“啪”的响声为好，适合在炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。

2、烹调前先放盐的菜肴：蒸制块肉时，因物体厚大，且蒸的过程中不能再放调味品，故蒸前要将盐、调味品一次放足。烹制鱼圆、肉圆等，先在肉茸中放入适量的盐和淀粉，搅拌均匀后再吃水，能使之吃足水分。有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘密而紧，不容易分开。

3、食前才放盐的菜：凉拌菜如凉拌莴苣、黄瓜，放盐过量，会使其汁液外溢，失去脆感，如能食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之更脆爽可口。

4、在刚烹制时就放盐：做红烧肉、红烧鱼块时，肉经煸、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

5、烹烂后放盐的菜：肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也当熟后放盐，与荤汤同理。

**冷菜31种调味汁的配制方法**

1、盐味汁 以精盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色成鲜味。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。

2、酱油汁 以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，如红黑色咸鲜味。用于拌食或蘸食肉类主料，如：酱油鸡、酱油肉等。

3、虾油汁

用料有虾籽、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。作法是先用香油炸香虾籽后再加调料烧沸，为白色咸鲜味。用以拌食荤素菜皆可，如：虾油冬笋、虾油鸡片。

4、蟹油汁

用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、绍酒、鲜汤。蟹黄先用植物油炸香后加调料烧沸，为桔红色咸鲜味。多用以拌食荤料，如：蟹油鱼片、蟹油鸡脯、蟹油鸭脯等。

5、蚝油汁 用料为蚝油、盐、香油，加鲜汤烧沸，为咖啡色咸鲜味。用以拌食荤料，如：蚝油鸡、蚝油肉片等。

6、韭味计

用料为腌韭菜花、味精、香油、精盐、鲜汤、腌韭菜花用刀剁成茸，然后加调料鲜汤调和，为绿色咸鲜味。拌食荤素菜肴皆宜，如：韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

7、麻叶汁

用料为芝麻酱、精盐、味精、香油、蒜泥。将麻酱用香油调稀，加精盐、味精调和均匀，为赭色咸香料。拌食荤素原料均可，如：麻酱拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。

8、椒麻汁

用料为生花椒、生葱、盐、香油、味精、鲜汤，将花椒、生葱同制成细茸，加调料调和均匀，为绿色或咸香味。拌食荤食，如：椒麻鸡片、野鸡片、里脊片等。忌用熟花椒。

9、葱油 用料为生油、葱末、盐、味精。葱末入油后炸香，即成葱油，再同调料拌匀，为白色咸香味。用以拌食禽、蔬、肉类原料，如：葱油鸡、葱油萝卜丝等。

10、糟油 用料为糟汁、盐、味精，调匀后为咖啡色咸香味。用以拌食禽、肉、水产类原料，如：糟油风爪、糟油鱼片、糟油虾等。

11、酒味汁

用料为好白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产品、禽类较宜，如：醉青虾、醉鸡脯，以生虾最有风味。

12、芥末糊

用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖。作法用芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小时后再加调料调和，为淡黄色咸香味。用以拌食荤素均宜，如：芥末肚丝。芥末鸡皮苔菜等。

13、咖哩汁

用料为咖哩粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、油。咖哩粉加水调成糊状，用油炸成咖哩浆，加汤调成汁，为黄色咸香味。禽、肉、水产都宜，如：咖哩鸡片、咖哩鱼条等。

14、姜味汁 用料为生姜、盐、味精、油。生姜挤汁，与调料调和，为白色成香味。最宜拌食禽类，如：姜汁鸡块、姜汁鸡脯等。

15、蒜泥汁 用料为生蒜瓣、盐、味精、麻油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调和，为白色。拌食荤素皆宜，如：蒜泥白肉。蒜泥豆角等。

16、五香汁 用料为五香料、盐、鲜汤、绍酒。作法为鲜汤中加盐、五香料、绍酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽内脏类，如：盐水鸭肝等。

17、茶熏味

用料为精盐、味精、香油、茶叶、白糖、木屑等。作法为先将原料放在盐水汁中煮熟，然后在锅内铺上木屑、糖、茶叶，加蓖，将煮熟的原料放蓖上，盖上锅用小火熏，使烟剂凝结原料表面。禽、蛋、鱼类皆可熏制，如；熏鸡脯、五香鱼等。注意锅中不可着旺火。

18、酱醋汁 用料为酱油、醋、香油。调和后为浅红色，为咸酸味型。用以拌菜或炝菜，荤素皆宜，如：炝腰片、炝胗肝等。

19、酱汁

用料为面酱、精盐、白糖、香油。先将面酱炒香，加入糖、盐、清汤、香油后再将原料入锅\*透，为赭色咸甜型。用来酱制菜肴，荤素均宜，如：酱汁茄子、酱汁肉等。

20、糖醋汁

以糖、醋为原料，调和成汁后，拌入主料中，用于拌制蔬菜，如：糖醋萝卜、糖醋番茄等。也可以先将主料炸或煮熟后，再加入糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。多用于荤料，如：糖醋排骨、糖醋鱼片。还可将糖、醋调和人锅，加水烧开，凉后再加入主料浸泡数小时后食用，多用于泡制蔬菜的叶、根、茎、果，如；泡青椒、泡黄瓜、泡萝卜、泡姜芽等。

21、山楂汁 用料为山楂糕、白糖、白醋、桂花酱。将山楂糕打烂成泥后加入调料调和成汁即可。多用于拌制蔬菜果类，如：楂汁马蹄、楂味鲜菱、珊瑚藕。

22、茄味汁 用料为番茄酱、白糖、醋，作法是将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和。多用于拌溜荤菜，如：茄汁鱼条、茄汁大虾、茄汁里脊、茄汁鸡片。

23、红油汁 用料为红辣椒油、盐、味精、鲜汤，调和成汁，为红色咸辣味。用以拌食荤素原料，如：红油鸡条、红油鸡、红油笋条、红油里脊等。

24、青椒汁

用料为青辣椒、盐、味精、香油、鲜汤。将青椒切剁成茸，加调料调和成汁，为绿色咸辣味。多用于拌食荤食原料，如：椒味里脊、椒味鸡脯、椒味鱼条等。

25、胡椒汁 用料为白椒、盐、味精、香油、蒜泥、鲜汤，调和成汁后，多用于炝、拌肉类和水产原料，如：拌鱼丝、鲜辣鱿鱼等。

26、鲜辣汁

用料为糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁，为咖啡色酸辣味。多用于炝腌蔬菜，如：酸辣白菜、酸辣黄瓜。

27、醋姜汁 用料为黄香醋、生姜。将生姜切成末或丝，加醋调和，为咖啡色酸香味。适宜于拌食鱼虾，如：姜末虾、姜末蟹、姜汁肴肉等。

28、三味汁 将蒜泥汁、姜味汁、青椒计三味调和而成，为绿色。用以拌食荤素皆宜，如：炝菜心、拌肚仁、三味鸡等，具有独特风味。

29、麻辣汁

用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣油、麻油、花椒面、芝麻粉、葱、蒜、姜，将以上原料调和后即可。用以拌食主料，荤素皆宜，如：麻辣鸡条、麻辣黄瓜、麻辣肚、麻辣腰片等。

30、五香味

用料为了香、芫荽、花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、山楂、生姜、葱、酱油、盐、绍酒、鲜汤，将以上调料加汤煮沸，再将主料加入煮浸到烂。用于煮制荤原料，如：五香牛肉、五香扒鸡、五香口条等。

31、糖油汁 用料为白糖、麻油。调后拌食蔬菜，为白色甜香味，如：糖油黄瓜、糖油莴笋等。

**肉类去腥的妙招**

动物性食品原料中含有大量蛋白质、氨基酸、卵磷脂等营养物质，由于环境与自身的细菌作用，会产生多种腥味物质，如氨水、三甲胺、甲硫醇、硫化氢、吲哚和杂环含氮化合物等。

以上腥臭物质均为碱性化合物，在烹调时添加适量食醋中和，可以使其生成醋酸盐类，就能使腥味大大减弱。

此外，番茄酱中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸，也有中和去腥作用，当然，直接用西红柿煮鱼、肉，同样有去腥效果。

**吃鱼别扔掉鱼鳞**

吃鱼时刮鱼鳞是件平常事，实际上，鱼鳞的营养价值很高，它含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸和多种矿物质，尤以钙、磷含量高，是特殊的保健品，能起到延缓脑细胞衰老、减少胆固醇在血管壁沉积、促进血液循环、预防高血压及心脏病的作用。

想吃鱼鳞，不妨自己动手做一道“鱼鳞冻”，具体做法是：把鱼鳞用清水漂洗沥干，放进高压锅内，加入适量的醋，以去掉鱼鳞的腥味。每500克鱼鳞加800克水，用大火煮10分钟，再改小火煮20分钟。煮到鱼鳞变白、卷曲，汤呈糊状，打开锅将鳞片及杂渣捞出，液体倒入容器中，静止冷凝成胶冻状，放入冰箱内储存口感会更加细腻。

做好的鱼鳞冻还可以用来煲汤，在锅内放入少许油，以姜片、黄酒和葱等爆锅，再加入适量水，将鱼鳞冻切块放入锅内煮开。放入适量蔬菜、盐、味精，开锅后即可食用。

**27种常见干货的发制方法**

1、蜇皮：用冷水浸泡，将经过浸泡洗净的蜇皮，沥干水分，投入80℃的水锅中出水，出水过程中，水温应始终保持在70℃～80℃之间。约30秒钟后，蜇头开始收缩。此时，将蜇皮倒出、过凉后，浸入浓度为1／500的醋精水溶液中(夏季可适当提高水溶液浓度，并在水面上覆上块)。经过几个小时的浸泡，蜇头又恢复原有的形态并变的很脆。将醋精水溶液倒出，换入清水，即可随时取用。

2、燕菜：将燕菜洗净放碗内，对入三成热的水（夏季可用凉水），用盖盖上，见燕菜泡开胀起时，换温水一次，一手托住燕菜，一手持镊子，将燕毛择净，除去根部的沙子。然后再换温水一次，让其继续胀发，继续换水，直至燕窝柔软、光滑即成。使用时，将发好的燕窝撕成小批，用开汤杀一下。

3、熊掌：可分为水发和火发两种。水发是：先用温水将熊掌泡7天，中间要经常换水，并保持水的温度。泡透后，用碱水涮去污物，裁去油膘，换水用小火焖煮。煮到毛能拔掉时捞出，先去大毛，再用镊子拔去小毛（注意不使毛断在肉内），搓去黑皮，揭去脚掌硬皮，然后再用开水煮。见掌壳翘起，把壳爪去净，剔出骨头。放入盆内，对入毛汤，放入姜片、葱段，上笼蒸烂。火发：先将熊掌的毛稍微剪短，用温水泡软，用黏土掺碎麦秸和成不软不硬的泥，顶毛将熊掌糊严。将木炭燃着，扒个坑，将熊掌放入，用木炭盖严，烧约两个小时。见泥发红，取出晾凉，将泥去掉，放入热碱水中洗净，用热水浸泡，然后用小火焖煮几小时。见熊掌回软捞出，拔净残留的毛，揭净掌心的硬皮，搓净黑皮，再放开水内继续发制。掌壳翘起后去掉，每开氽煮一两次，每次都要氽透，直到没有脏味为止。见熊掌完全回软胀起，将骨剔出，放入另一盆内，添入毛汤，放入葱、姜，上笼蒸烂，将汤滗出。另添毛汤，放入葱、姜，再上笼蒸透，即可使用。

4、猴头：将猴头用温水洗净，放开水中泡透，再捞入另一开水盆内，盖上盖，放在保温处，让其焖泡、回软。捞出，修去根部外皮，洗净，顺毛片开，再顺毛坡刀片成大片，放汤锅内氽透，滗净水分，放碗内，添入毛汤两勺，放入葱、姜，上笼蒸10分钟（也有适当放入碱的），用温水淘净，搌去水分，用蛋清、粉芡糊搅匀，在九成热的开水中，逐片滑制后即可使用。

5、鱼翅：将鱼翅的薄边裁去（因有极细的沙子，不宜煺净），然后根据鱼翅的质量适当加热，用开水焖发。将焖过的鱼翅捞在木桶内，倒入开水，浸没鱼翅，盖上盖，保持温度，焖泡几个小时。然后去掉翅上的沙质，裁去翅根，冼净，继续加热焖发5个小时左右。将焖透的鱼翅晾凉，去骨和去掉腐肉，用清水漂去腥味，再焖再浸。热天焖浸时间可短些，冷天焖煮时间可长些。发制鱼翅，忌用铁器。

6、鱼肚：质厚者水发、油发均可。质薄瘦小者宜油发，不宜水发。油发：即锅放火上，添油大半锅，油热三成，将鱼肚放入浆软，裁开再放油锅内，用勺压住，文火浸炸。见鱼肚起泡翻过来炸；如油温升高，可将锅端下；油温下降后，再端上火，反复顿火。炸制时间的长短，可根据鱼肚的质量而定。质厚的炸制的时间稍长，质薄的炸制的时间较短。不能大火高温炸制，以防皮焦肉不透。鱼肚炸透的标准是：锅内的油不翻花，鱼肚一拍就断，断面处呈海绵状。炸好的鱼肚放盆内，先用东西压住，再倒入开水，使其浸发回软，然后捞出，挤去水分。根据所做菜肴的需要，切成不同的形状，用开水氽几次，漂去油质，用开水养住，每天换水两次。作菜时，用毛汤杀一下，即可烧制。水发：用温水将鱼肚洗净，放锅内加冷水烧开，焖两个小时后，用布将鱼肚擦一遍，换开水继续焖泡。每次换水时，先将鱼肚用冷水洗一下，再用热水焖，发透为止。发制鱼肚时，切忌碰到虾水与蟹水，以防泻身。

7、鱼骨：先将鱼骨用温水洗净，再用开水浸泡两小时，至鱼骨胀起发白时，放入另一盆内，对入毛汤，放入适量生糯米，上笼蒸约30分钟，见鱼骨嫩脆取出，用开水养住，待用。

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

9、鱼皮：可水发、油发。一般鲨鱼皮较厚，宜水发；鳇鱼皮较薄，宜油发。水发：将鲨鱼皮放火上，烤至沙子下落，放盆内，加入开水，盖上盖，焖至沙粒脱落，将鱼皮捞出。如果有的沙粒没有脱落掉，可继续焖发。捞出后，将沙粒煺净，再放开水里焖发3个小时，然后捞出，将里外的黄黑皮及腐肉等脏物去净，放锅内氽一次，捞出继续水发。至鱼皮光滑柔软、没有腥臭味时改刀，用毛汤杀一下，即可烧制菜肴。油发：鳇鱼皮薄，可先擦净，在火上烤软，用刀裁成13厘米见方的块，然后厚薄挑开，先下入热油锅内激一下，再下入温油锅内慢慢浸炸，连续顿火，油温不能超过五成，将鱼皮炸透。再用开水焖泡，使其胀发回软，刮去黑皮，放盆内，添入热水，加碱少许，除去浮油，再换用热水，吐净碱味，用开水养住。使用时，片成大坡刀片，用开汤杀一下即可。因为鱼皮厚薄、老嫩不一，发制时，应注意将发好的及时拣出。

10、鲍鱼：先将干鲍鱼洗净，再添入开水，盖上盖，焖至鲍鱼发软，捞在凉水盆内，抠净黑皮，冼去杂质，捞入开水盆里，放少许碱面，盖上盖，放灶火台上，继续焖发。至鲍鱼发透、有弹性时改刀，再换热水，漂去碱味即成。

11、鱼裙：将鱼裙冼净，放入热水锅内，水烧开后，端离火口，焖软后捞入凉水盆里，刮去表面黑皮和底层粗皮。再将鱼裙放入开水锅内，加入葱、姜、料酒，烧开，焖至能去骨时捞出。拆去骨，修去不宜使用的部分，用开水冲泡，去净腥味，在开水中养住。使用时改刀，用汤杀一下即可。

12、鱼头：鲨鱼头外皮沙子较多，鳇鱼头无沙。鲨鱼头应先放火上烤至沙子脱落，用东西压在盆内，冲入开水，盖上盖，放火台上，让其焖泡。待外皮回软，煺去沙，刮净黑皮，再放入锅内氽煮后，把鱼头与水一起倒入盆内，继续焖发。鱼头全部回软时，抽去骨头，冲洗干净，再继续焖发，至鱼头无腥味，色泽洁白，即为发好。使用时，用开汤杀一下即可。鳇鱼头除不在火上烤以外，其他发制方法相同。

13、淡菜：将淡菜用温水洗净，在清水中浸泡两三小时，捞放清水盆中，上笼蒸至回软，抠去杂质后再放盆中，添入毛汤，上笼蒸烂即可。

14、蛏干：将蛏干用开水焖软，破开，抠出杂质，用水洗净，放入盆内。添开水，加碱少许，继续焖发，中间可连续加热三至四次，至蛏干肥嫩，用开水养住（稍放一点碱）备用。

15、蚶子：将蚶子用炊帚闯冼干净，去沙使壳变白，在开水中掸一下，食用时去掉壳的一面，另一面随肉装成盘。

16、干贝：将干贝用水淘洗干净，去掉腰箍（也有叫柱筋，实为一种结缔组织），放碗内，添水蒸烂，用水养住备用。使用时，将蒸好的干贝搓成丝。蒸干贝的原汁，可用于制作干贝类菜肴及制清汤使用。

17、鱿鱼：分生发、熟发两种。河南多用熟发，就是先将鱼须去掉，将鱿鱼放温碱水中泡透，使其完全回软（用碱量视鱿鱼质量而定，质老肉厚的用碱量大于质嫩肉薄的，一般嫩而薄的鱿鱼250克用50克碱，老而厚的鱿鱼可多放一点碱），刮去黑皮，顺长切成两片，连碱水带鱼一起倒入锅内，在旺火上烧沸后，连续顿火两次。发至透亮时，将鱿鱼捞入开水盆内，不等水凉再换开水。每次换开水时，都要少加一些碱。连续换水三次，发至完全胀开。使用时，换温水使其将碱味吐净，即可使用。发好的鱿鱼平滑柔软，呈白黄色，鲜润透亮，用手捏着有弹性。发好的鱿鱼如使用不完，仍放开水内，少放些碱养着备用。

18、蛤蜊：将蛤蜊干洗用清水洗净，再放温水中焖软即可使用，焖泡时的原汁不要丢掉，可做清汤及其他菜肴。

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

20、鹿筋：油发、水发均可。以水发为最好。水发时首先将鹿筋用锤敲敲，使其质地松软。

21、海参：先将海参放入盆内，对入开水，泡软后放入冷水锅内；烧开，再捞到开水盆内，盖严盖，放在灶台较热处。等到海参发起，捞在开水盆内，用刀子把海参的肚子划开，取出肠肚，抠净外边的黑皮后洗净，再放入冷水锅内烧开，仍捞入开水盆内，盖上盖，放灶台较热处。如此反复焖发，直到海参柔软、光滑、捏着有韧性，才算发好。发好的海参，可放入开水中泡着备用。因海参有大有小，不能同时发透，更不能确定发制几次，所以必须勤看，发现已发好的及时拣出，其余继续发制。对于皮厚又硬的海参，则要先用火烧，再用水发。将海参在火上烧焦外皮，用小刀刮去焦皮露出褐色，然后按上述方法进行发制。夏天发制海参因气温较高，应注意海参腐烂、变质，切记不能让发制海参的盆中有“生水”，更不能让水浑发粘。不论什么时候发制海参，都不能让发海参的锅内、盆内的水中带有油腻和盐碱。如水中有油，海参容易腐烂溶化；如水中有盐碱，则不易发透。在开肚去肠时，不要碰破海参腹内的一层腹膜，否则发时易烂。但在发好后烹制前，必须用清水将这层腹膜轻轻洗掉。

22、囗蘑：用水洗净，抠去老根，放盆内，添水上笼，蒸几分钟，捞在开水中养住，原汁留用。

23、鹿茸：先将鹿茸放开水里（用蒸馍水较好），根据鹿茸的多少，质地好坏、气候冷暖、时间的长短，下入适量的碱。一般是500克鹿茸约100克碱，泡发至鹿茸回软，去老根，反复洗净，煮一滚淘净，再煮，换开水养住备用。

24、羊肚菌：用水泡软，去根柄，洗净，用开水氽一下，养着备用。

25、拳菜：用温水泡开，洗净，除去杂质，去掉老梗，再煮好，用开水养住备用。

26、葛仙米：将葛仙米用水泡软，抠去根部杂质，上笼蒸熟，取出放开水内，用勺打净沙子，捞在清水中，淘净，用开水养住，备用。

27、蹄筋：锅放旺火上，添花生油（500克油，可放1500克干蹄筋），油温100摄氏度左右，下入干蹄筋，漏勺连续翻动，至蹄筋收缩，油温达150摄氏度时，将锅端离火口，在油温下降的过程中慢慢浸泡。油温下降到120摄氏度，如继续下降，将锅端上火，油温升至120。C时再端下火，继续浸泡，如此反复三四次。至蹄筋浸透，并开始回涨时捞出。油锅再放火上，烧至220°C时，将蹄筋再次下锅，并用勺上下翻动，炸至蹄筋涨开，手能掰断，断面呈小蜂窝状，捞入盘中，用重物压住，添入开水，放碱面0.5%,至发软捞出。用20°C左右的温水揉洗干净，抠去杂质，反复淘洗至碱味除净，手压有弹性，即为发好。

**七种简单方法把肉变嫩**

烹调肉类时，经常会出现做熟的肉依然很硬的现象，尤其是冻肉，口感特别差，这里教你几招小窍门，轻松搞定。

淀粉法：将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

啤酒法：将肉片用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片鲜嫩爽口。

鸡蛋清法：在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

食油法：炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加入作料，再加入适量食用油拌匀，静置30分钟后下锅，可使肉质细嫩。

盐水法：用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

芥末法：煮牛肉时，可在头天晚上将芥末均匀地涂在牛肉上，煮前用清水洗净，这样牛肉易煮烂，且肉质鲜嫩。

苏打法：将切好的牛肉片放入小苏打溶液中浸泡一下再炒，可使肉质软。

**烹调土豆六窍门**

土豆是家常菜，是我国人民喜爱的大众化蔬菜，用它能做出许多菜肴，在烹调土豆时应注意什么呢？

1、做土豆菜削皮时，只应该削掉薄薄的一层，因为土豆皮下面的汁液有丰富的蛋白质。去了皮的土豆如不马上烧煮，应浸在凉水里，以免发黑，但不能浸泡太久，以免使其中的营养成份流失；

2、土豆要用文火煮烧，才能均匀地熟烂，若急火煮烧，会使外层熟烂甚至开裂，里面却是生的；

3、存放久的土豆表面往往有蓝青色的斑点，配菜时不美观。如在煮土豆的水里放些醋（每千克土豆放一汤匙），斑点就会消失；

4、粉质土豆一煮就烂，即使带皮煮也难保持完整。如果用于冷拌或做土豆丁，可以在煮土豆的水里加些腌菜的盐水或醋，土豆煮后就能保持完整；[美食中国]

5、去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色；

6、把新土豆放入热水中浸泡一下，再入冷水中，则很容易削去外皮。 可用来烹煮。

下了班好不容易走出拥挤的工车，到家总想吃得“透心凉”，所以什么东西买回来都往冰箱里冰。可是，并不是所有的食物都可以冷藏。

1.西红柿

西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味，严重的则酸败腐烂。

2.鲜荔枝

鲜荔枝在0℃环境中放一天，表皮变黑，果肉变味。

3.巧克力

巧克力在冰箱中冷存后，一旦取出，在室温条件下即会在其表面结出一层白霜，极易发霉变质，失去原味。

4.火腿

火腿放入冰箱低温贮存，其水分会结冰，脂肪析出，腿肉结块或松散，肉质变味，极易腐败。

5.香蕉

如将香蕉在12℃以下的地方贮存，香蕉就会发黑腐烂。

**不同的醋搭配不同的菜品**

烹炒煎炸盐为主，五味调和醋为先。醋在烹饪调味中有举足轻重的作用。中国烹饪协会美食营养专业委员会谢文梅秘书长说，食用醋品种很多，如米醋、陈醋、熏醋、香醋、白醋、水果醋等。在烹饪菜肴时，应根据菜品的颜色、口味、营养搭配选择不同种类的食用醋。

香醋：以粮食为主要原料，采用独特工艺酿造而成。多用在菜品颜色较浅、酸味不能太突出的菜肴，如拌凉菜、糟溜鱼片等。另外，在烹饪海鲜或蘸汁吃螃蟹、虾等海产品时，放些香醋、熏醋可以起到去腥、提鲜、抑菌的作用。

陈醋：酿造时需要经过较长时间的发酵过程，其中少量酒精与有机酸反应形成芳香物质，香味浓郁，味道更重。常用于需要突出酸味而颜色较深的菜肴中，如酸辣汤、醋烧鲶鱼等。当然，在吃饺子、包子等面食时，也少不了解腻爽口的陈醋。

米醋：是以优质大米为酿醋原料酿造而成，除有特殊清香外，在发酵中产生的糖使米醋有淡甜味。醋液呈透明的红色，常和白糖、白醋等调成甜酸盐水来制作泡菜，如酸辣黄瓜等。用于热菜调味时，常和野山椒辣酱等调成酸辣汁，用于烹制酸汤鱼等菜肴。除此之外，烹调排骨汤时，加入少量的米醋或熏醋，还有助于骨头里的钙质释出，让美食中的钙更容易吸收。

水果醋：如苹果醋、葡萄醋、梨醋等，多以部分水果为原料酿造而成，有一定的保健作用。

常吃醋可促进钙和无机盐的吸收，软化纤维素，减少维生素C、B的丢失，降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积，有利于预防心血管病，但胃溃疡患者要慎食。

**几种常用调味品的选购常识**

**选购酱油的窍门**

1、色泽：红褐色或棕色，鲜艳、有光泽，不发乌。

2、体态：澄清、浓度适当，无沉淀物，无霉花、浮膜。

3、气味：有酱香和酶香气，无其他不良气味。

4、口味：鲜美醇厚，咸甜适口，柔和，味长，没有苦、酸、涩等异味。

选购麻油的窍门

1、看色：小磨麻油色泽红中带黄；榨麻油俗称大槽油，比小磨麻油色泽浅淡；熟菜油色泽则深黄。

2、闻味：小磨麻油，因芝麻经过火炒，所含芝麻醚变成具有香味的芝麻酚，香味醇厚浓，如掺上花生油或菜油，醇香味则差，并带有花生或油菜籽的气味。

3、观形：麻油在日光下呈透明，如掺如1.5%的水，在光照下便呈不透明的液体，如掺入3.5%的水，油就会分层并容易沉淀。

**选购食用油的窍门**

1、嗅辨：每种植物油都有它特殊的气味，通过嗅觉能辨出油的品种和品质。豆油有较浓的豆腥味，菜籽油有清淡的菜籽香气，卫生油有棉籽味掺杂着火碱味，胡麻油则有些鱼腥气味。把油加温至40-50℃时气味更加容易分辨。食用油中若有哈喇味或臭味，则表明食用油已变质酸败，不宜食用。

2、尝味：用手指沾少许油，涂抹在舌头上辨别一下滋味，一般应没有异味。如带酸、苦、辣、麻等味，说明油已变质。具有焦糊味的油质量也不好。

3、看色：食用油多呈淡黄、黄棕色，品质正常的油脂一般应该完全透明。

4、加温：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不易贮存。可取油或放入锅或放在勺上加温，升至150-180℃时，若油中出现大量泡沫，又发出吱吱声响，说明油中水分较大；若油烟有钻嗓子的苦辣味，说明油中蛋白质已酸败。质量好的油应该是泡沫少而又消失快。

**选购醋的窍门**

质量好的食醋，应呈琥珀色或红棕色；具有食醋特有的掀气，无其他不良气味；酸味柔和，稍有甜口，不涩，无其他异味；体态澄清、浓度适当，无悬浮物、沉淀物，无霉花、浮膜等。次质食醋一般杂有异味，或滋味清淡，体态混浊，有悬浮物。

**选购姜粉的窍门**

纯的姜粉，外观淡黄色，颗粒较大，纤维较多，嗅味芳香而有辛辣味，品尝舌尖有麻辣感。掺假姜粉多呈黄褐色，纤维少，颗粒较小，手研磨有硬粮食颗粒，嗅味微有辣味，品尝舌尖微有嘛辣感。存放时间较长的掺假姜粉会发霉结块，有霉变气味。

**识别掺假味精的窍门**

1、看外形：味精有结晶状和粉状两种，结晶状又有粗、细之分，如晶体长度在4毫米以上为粗晶，2-4毫米为细晶。晶状味精颗粒细长，半透明，洁白如霜。如掺入石膏时则呈赤白色、不透明、无光泽，颗粒大小不均匀；如掺有食盐则呈灰白色、有光泽、颗粒小，呈方形。粉状味精呈乳白色，光泽好，细尖状，如与此不同则是掺假味精。

2、尝味道：质量好的味精味道鲜美，有股鱼鲜味，舌尖有冰凉感；如掺如石膏、淀粉则味道淡，舌头有冷滑感，呈糊状，难溶化；如掺糖则甜；掺盐则有咸苦味。

**肉干、肉脯产品的选购常识**

消费者在选购肉干、肉脯产品时，可根据自己的喜爱选购适当的产品，并注意以下几点：

1、看包装。熟肉制品是直接入口的食品，不能受到污染。尽量选购带包装的肉类食品。选购时注意包装产品要密封、无破损，最好不要购买散装熟肉制品，这些产品容易受到污染，质量无保证。

2、看标签。产品外包装上均应有QS标志。规范企业生产的产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量、QS标志等。

3、看生产日期。应尽量挑选近期生产的产品。

4、看外观。各种口味的产品有它应有的色泽，选购色泽纯正的，不要挑选色泽太艳的产品，要选择表面干爽的产品。

5、尽量到大商场、大超市去购买，因为这些场所有正规的商品进货渠道和良好的售后服务，产品质量有保证。

6、选购时可从产品的配料表中判定产品是肉脯还是肉糜脯；也可从产品的外观形态上判断，肉脯产品表面有明显的肌肉纹路，肉糜脯表面看上去是肉糜打碎后压成的。

**熟肉制品的选购常识**

熟肉制品是指以鲜、冻畜禽肉为主要原料，经选料、修整、腌制、调味、成型、熟化和包装等工艺制成的肉类加工食品，由于其营养丰富，食用方便，深受广大消费者青睐。

熟肉制品主要分为酱卤肉制品、熏烧烤肉制品、熏煮香肠火腿制品三类。

酱卤肉制品又可分为白煮肉类、酱卤肉类和肉松、肉干类。白煮肉、酱卤肉类品种很多，形成许多地方特色产品，例如无锡酱排骨、南京盐水鸭、符离集烧鸡、德州扒鸡、上海白斩鸡、北京酱肘子等。肉松主要有太仓肉松和福建肉松两个品种。太仓肉松原产于江苏太仓，产品带有光泽、絮状。福州肉松是用猪瘦肉、红糟、白糖、酱油、熟油精制成的细丝状食品，食之酥甜脆，油而不腻。

熏烧烤肉制品分为熏烤肉类、烧烤肉类和肉脯类。熏烤是利用燃料没有完全燃烧产品的烟气对肉制品进行加工，烧烤有明烤和暗烤之分，还有电烤和蒸汽烤的方法。典型产品有北京烤鸭、广东叉烧肉等。肉脯属于干制品，不经过煮制，直接烘烤干燥熟化。

熏煮香肠火腿制品分熏煮香肠类和熏煮火腿类。熏煮香肠有红肠、烤肠、维也纳香肠和法兰克福香肠等，火腿肠也属于熏煮香肠。熏煮火腿是由西方传入我国，又叫西式火腿，我国市场上销售的主要有方火腿和圆火腿，按肉块大小又可分为块肉火腿、碎肉火腿和肉糜火腿。

消费者在选购熟肉制品时应注意以下几点：

1、看包装。包装产品要密封，无破损。最好不要购买散装肉制品。

2、看标签。产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量等。

3、看生产日期。应尽量挑选近期生产的产品。

4、看清储存温度要求，尤其是夏季高温季节更应注意。

5、熟肉制品一次购买量不宜过多。已开封的肉制品一定要密封，最好在冰箱中冷藏保存，并尽快食用。

**强化食品的选购常识**

面对市场上形形色色的强化食品，消费者该如何选择呢？这里有两个重要的原则：

一是普通人最好选择国家营养改善项目推广的强化食品，如面粉、大米、食用植物油、盐、酱油等。这些强化食品的针对性强、经过严谨的科学实验和论证，营养素的使用量安全可靠。

二是婴幼儿和老年人最好选择知名品牌的配方奶粉。

每个人的营养需要和膳食搭配都是不同的。因此，在购买强化食品时首先应该注意，不要只根据广告宣传和产品介绍来选择。其次，要选择适量的强化食品，不要缺乏也不要过多地摄入某种营养素，一定要注意摄入平衡。

第三，要注意强化食品中营养素数量的总和。有些营养素摄入过量会带来新的健康危害。对于生长发育旺盛的婴儿和新陈代谢缓慢的老年人来说，应尽量选择多种营养素配方的强化食品。

此外，在挑选和购买强化食品时，应该注意一下营养素的成分。同样的营养素，例如钙就有多种:动物的骨粉、鸡蛋壳粉、海洋动物牡蛎的壳、养殖的珍珠贝壳、石头煅烧的碳酸钙等；维生素类也有天然动植物的提取物和化学合成的区别。比较正规的生产厂家在食品的标签上会列出所用的营养素名称和数量。当你无法判断时，最好慎重，购买正规厂家的产品。

**如何去除水果保鲜剂**

如今，各种各样的水果在超市或批发市场里一应俱全，无论春夏秋冬，是否应季，那些水果总是光鲜照人。其实，这些都是水果保鲜剂的功劳。那么，我们常吃的水果都使用了哪些保鲜剂？它们对人体有害吗？用什么方法去除最好？

草莓：一般草莓采后硬度下降很快，植酸浸果法和几丁质保鲜法可以用来保鲜。植酸是天然食品添加剂，可延续果实中维生素C的降解，保持果实中的含酸量。几丁质能在果实表面形成一层半透明膜，从而减少营养成分下降，达到保鲜目的。

建议去除方法：在清洗草莓时，用清水冲洗并轻轻触摸草莓的表面即可除去大部分的保鲜剂。

柑橘：橙子、橘子、芦柑等水果，经常使用碳酸氢钠作为保鲜剂。碳酸氢钠本身没有直接杀菌作用，但溶于水后会使水呈碱性，从而使水果表面的PH值升高，可以抑制喜微酸环境的青霉菌和绿霉菌的生长与繁殖。同时碱液清洗了果面的残留污物和病菌，也间接减轻了腐烂率。另外，柑橘类水果还经常使用涂蜡保鲜剂，这样可以隔绝氧气、微生物，具有增加光泽、减轻水分蒸发等作用。

建议去除方法：是使用碳酸氢钠还是涂蜡保鲜，保鲜剂一般都无法穿透柑橘类水果的表皮，因此食用无需担心，去皮即可。

梨：梨常用的保鲜剂是虎皮灵，属于抗氧化水果保鲜剂，难溶于水，易溶于乙醇。虎皮灵可以很好地防治鸭梨贮藏中的生理病害——黑皮病的发生。目前常用的保鲜方法是用虎皮灵配成一定浓度的药液，直接喷到包装纸上，制成保鲜纸。

建议去除方法：由于这种保鲜剂是喷在保鲜纸上，并非直接涂抹在水果表面，因此对水果的影响不大，若您还是有所顾虑，可以采取削皮的方法。

葡萄：由亚硫酸盐制成的片剂是目前葡萄保鲜的最理想保鲜剂。它对葡萄保鲜的原理是：亚硫酸盐遇水分解释放出的二氧化硫，不仅可以杀灭灰霉菌等一些引起葡萄贮藏腐烂的病菌，而且对葡萄的脱落酸含量及乙烯释放有明显抑制作用，可减轻葡萄贮藏中的脱粒，还可抑制贮藏中果实各部位的多酚氧化酶活性。

建议去除方法：由于亚硫酸盐属于水溶性保鲜剂，因此用清水冲洗即可。

**巧制咸蛋**

家里人爱吃咸蛋，每当春天鸡蛋、鸭蛋大量上市总喜欢自己腌制咸蛋。可家中坛子有限不能泡那么多的蛋。我们就用塑料袋腌制咸蛋。首先把蛋用清水洗净放在筲箕里晾干水份，您若着急可用干净抹布搽干但是切记抹布上不能有油。然后用碗倒上高度的白酒。北京二锅头，四川的六十度以上的高粱酒都可以。再拿另外一个碗装上盐。把蛋一个个在酒里浸湿然后到装盐的碗里把蛋全部滚上盐，把滚好盐的蛋放在塑料袋里装满一带后吧口扎紧。放到阴凉不易碰到的地方存放。一个半月后就可以吃了。注意：每袋但不要装的太多以免压坏，第一次先煮一个看看咸没有。

**如何选购、泡发海参**

海参又名刺参、海鼠、海瓜，是一种名贵海产动物，因补益作用类似人参而得名。海参肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，滋味腴美，风味高雅，是久负盛名的名馔佳肴，是海味“八珍”之一，与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名，在大雅之堂上往往扮演着“压台轴”的角色。

功效：

海参在组成成分上有一定特点，即含胆固醇低，脂肪含量相对少，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人堪称食疗佳品，常食对治病强身很有益处。海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。海参微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。最近美国的研究学者从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素，这种化合物能够有效抑制多种霉菌及某些人类癌细胞的生长和转移。食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效。中医认为海参具有补肾益精、除湿壮阳、养血润燥、通便利尿的作用。

适用量：涨发品每次50～100克。

如何选购海参

体形完整端正，够干(含水量少于15%)，淡口（不能太咸！）结实有光泽，大小均匀肚无沙，主营海参包括干海参

、盐渍海参。海参要得就是刺多，刺越多就越好，没刺的就不是好海参。

如何泡发海参？

买回涨发好的海参后应反复过水冲洗，以免残留的化学成分有害健康。干海参涨发率较高，质量好的可涨发至干品的8倍左右。将干海参放入开水盆内，涨发回软，放入冷水锅内，用小火烧开，盖严盖，放保温处，使水温保持在60-70度左右，把海参发透，捞到温水盆中，海参发好以后第一步是去肠子，技术好的可以直接把海参的肠子从口器中拉出来，海参内腔里有一层膜也应该拔掉，技术差的话，剖开腹部，清除肠肚及里皮，用净温水洗净，放入冷水锅中，用小火烧开，倒入盆内加盖，保温涨发。如此反复涨发，直到海参柔软光滑，手捏有韧性，即为发好，注意，泡海参的水不要被油脂污染。海参性滑利，脾胃虚弱、痰多便稀薄者勿食。海参不宜与甘草同服。也可以按以下方法：

1、海参洗净，温水浸泡12-24小时，浸泡至无硬芯为宜。

2、剪开洗净，加入干净的水滚煮40分钟，自然冷却。柔软又有弹性的为煮好的，取出放入清水中直入冰箱冷藏，手感发硬的需第二次换水煮40分钟，个别特别肥厚的海参要第三次换水沸煮30分钟。

3、煮好的（海参）柔软又有弹性在冰水中养48小时可发到最佳口感，每隔24小时需换水一次。

盐渍鲜海参的发制方法

洗 取洁净无油的锅放入海参，然后加入常温水，水面超出海参。

煮 用大火将水烧开，水开后转用小火煮40分钟。冷却之后将海参自然凉透2小时。

切 剖开海参，将体内的肠子及沙嘴去掉，清洗干净，并将海参筋剪断。

养 然后将海参置入洁净无油的器皿，加入常温水，最后放入冰箱冷藏。每天换一遍水，两天后即可食用。

**“南卤北酱”之说**

酱和卤的烹调方法有许多相似之处，故人们往往将两者并称为“酱卤”。其实不然，酱制所用的酱汁，原先必用豆酱、面酱等，现多改用酱油或加上糖色等。

酱制成品色泽多呈酱红或红褐色，一般为现制现用，不留陈汁。

制品往往通过酱汁在锅中的自然收稠裹附或人为地涂沫，而使制品外表粘裹一层糊状的，许多原料角面经腌渍或过油等。

酱的烹调方法盛行于北方，而卤的烹调方法则盛行于南方，故有“南卤北酱”之说。

酱卤制品之所以能风靡全国各地，倍受消费者的青睐，这与它本身所具有的特色是分不开的，首先是风味独特。

在调味品和腌制的作用下，制品色泽悦目，既有内外遍红，又有白里透红和保持本色而典雅古朴的制品，给人一种心理上的享受，刺激人的食欲。

酱、卤制品在烹制过程中将原料本身之味和逐步渗入到原料内部的酱、卤汁之味(以香料的香为主)发生作用，使制品滋味醇厚，其香浓郁扑鼻。

其次，实用性广。酱、卤制品既可冷食，又可热食，老少皆宜，既能作为筵席中的冷菜，又能作小菜、快餐、小吃、零食，便于携带，又是一种理想的旅游食品。

再次，制作简便。只要将酱、卤汁调配好，然后将原料烧煮成熟就町以了，如制品存放一定的时间后，只要再入沸汁中煮沸几滚，就又能保存数日。

经过数次使用的酱、卤汁，俗称老汤。

酱卤菜肴制品的风味质量以老汤为佳，而老汤又以烹制过多次和多种原料的为佳，如用多次烹制过鸡和猪肉的老汤，其制品绝佳，故常将“百年老汤”视为珍品。

酱、卤汁的配制按地域之分，有南、北之别，按调料的颜色分有红、白之差。

酱、卤汁有红、白两种；

红卤的一般配方是沸水2000g，酱油400g，食盐30g，八角、甘草、桂皮各10g，花椒、丁香、姜、葱各2g，冰糖或白糖300g，绍酒200g；

白卤的配方和红卤基本相似，只是用盐量改为100g，不用酱油和糖。

北方卤汁，一般为红卤，其配方是：沸水2000g，酱油400g，食盐50g，花椒、八角、桂皮各20g，葱100g，姜50g，白糖200g，绍酒300g。

不少地区在红卤中添加红曲或糖色，酱油的用量酌减，食盐的用量酌增，有的在配制卤汁中以茶叶、咖喱粉，“OK"汁等调料为主，又形成了许多风味的卤汁。

酱汁的配制，一般是沸水2000g，酱油400g(或面酱500g)，花椒、八角、桂皮等各50g，或添加糖10-50g，有时还用红曲或糖色增色，为了形成一些独特的风味，往往还添加一些香料，如陈皮、甘草、丁香、茴香、豆蔻、山楂、砂仁、苹果等等。

此外，尚有一些风味较特殊的酱汁，简述如下：

焖汁酱：在一般酱汁法的基础上，除加红曲增色外，用糖量增多好几倍，酱煮时先放3／4的糖，当制品软烂、汁稠出锅后，再将1／4的糖放入锅中酱汁里，用小火熬制，并不停翻炒至稀糊状，然后涂刷在制品的外层，苏州的酱汁肉便属此法，如有的在制品出锅前将糖放入锅中，一同熬煮至汁稠，或向出锅的酱制品上糖。

糖醋酱：糖醋味为主，运用适当火候在锅中将糖醋汁收裹于制品上，如扬州的清滋排骨便属此法，而在嗜辣的湖南一带，制作传统风味特产糖醋排骨时，还须糖醋酱汁中添加辣椒粉，形成酸甜辣具备的特色，亦称糖醋酱，也可称糖醋辣酱。

蜜汁酱：制品如上海的蜜汁小肉、蜜汁排骨等。在制作中应保留老汤，可必须注意如下几点：

1．使用后撇去汤中的浮油，捞去杂质等，将香料袋挂在通风处，下次烹制时再投入，将汤汁烧沸后，盛在干净的器皿中，放在通风处，遮上透风的盖(防止灰尘及虫等落入)。

2．烧沸盛入容器后，不能搅动，不能接触到生水等，夏天烧沸一次，冬天2-5天烧沸一次，如晾凉后存放冰箱中，保存周期可长些。

3．因加工过豆制品的汤汁易变质，故加工豆制品时，只能舀出部分老汤，使用后不能再加入老汤中保存，只能另作它用。如可当调味品烹制其他菜肴。

4．如老汤使用时间较长后，应用干净纱布或细眼筛进行过滤，去除渣质，加些香料阿魏于汤汁中起净化作用。

酱、卤菜肴时，不管使用老汤或新汤，在制作中均必须注意以下几个方面：

1．对形状较大的原料，一般要进行改刀，如畜类原料须切成250-1000g左右的块状，禽原料需剁下爪、翅。

2．对血污、腥膻味较重的原料，需通过腌渍、刮洗浸泡、焯水等方法治净。

3．制作酱、卤菜时，以长颈砂罐或砂锅为佳，酱菜要改稠汤汁，翻炒时再改用铁锅，为了防止出现焦煳，应阻止原料和锅底接触，在锅底放上一只圆盘或自制的底垫。

4．投入原料后，用大火烧沸，撇去浮沫后，用一只圆盘将原料压住，不让原料冒露在汤汁之上，然后盖紧锅盖，尽量不要漏气，改中小火焖煮，保持汤汁微沸，中途尽量不要揭盖，如火力难以调小，则应酌情多放些清水。

5．同一种原料，往往由于产地、季节、部位、质地老嫩的不同，原料加热至成熟的时间也有所不同，故在烹制过程中，应引起注意，如多种原料一锅制作时，应先将质地老、难成熟的原料先下锅，根据具体情况，再分别放入其他原料，尽量使各种原料一起成熟。

6．如使用高压锅，必须将焖煮的时间缩短4-5倍以下，离火后不可立即拿掉气阀盖，制品仍需在汤汁中浸一段时间，一般使用高压锅烹制的制品风味略次。

7．应注意保持原料的特色，如制作盐水黄豆生仁时，就必须焖煮至酥烂；而猪肚则不宜过烂，应保持一定的韧性；鸡肉应保持皮脆肉嫩，如时间过长，鸡皮易破烂，肉发柴，少鲜味。

8．酱、卤制品一般多冷食，故要注意卫生，防止细菌污染，制品出锅后，要防止苍蝇、蚊虫等叮咬，接触制品的手和器具必须干净。

9．香料在装入袋中之前，应用温水冲洗，尤其是白卤的制品，更应注意，否则会影响制品的色泽，使汤汁带灰暗感。

**巧妙辨别有农药的蔬菜**

一、不吃形状、颜色异常的蔬菜

形状：颜色正常的蔬菜，一般是常规栽培，是未用激素等化学品处理的，可以放心地食用。

“异常”蔬菜可能用激素处理过，如韭菜，当它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜还要宽1倍时，就可能在栽培过程中用过激素，未用过激素的韭菜叶较窄，吃时香味浓郁。有的蔬菜颜色不正常，也要注意，如草头叶片失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲铵磷农药，不宜选购。有些形状、颜色异常的蔬菜，如经查实确系新品种，则另当别论。

二、不吃“多虫”“多药”蔬菜

在众多蔬菜中，有的蔬菜特别为害虫所青睐，可以称之为“多虫蔬菜”；有的菜害虫不大喜欢吃，，可以叫它作“少虫蔬菜”。

是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。多虫蔬菜中，“出名”的有青菜、大白菜、卷心菜、花菜等，少虫蔬菜有茼蒿、生菜、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、韭菜、大葱、香菜等。

多虫蔬菜由于害虫多，不得不经常喷药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。平时应尽可能选“少虫蔬菜”。不过，在温度较低的季节，由于害虫休眠越冬，农药的喷洒也停止，这时少量食用“多虫蔬菜”也无妨。

三、不吃施肥量大的蔬菜

由于化学肥料的施用量大，特别是氮肥(如尿素、硫酸铵等)的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。硝酸盐本身对人毒性并不大，但随蔬菜进入胃肠道后会被还原成为亚硝酸，亚硝酸再与胃肠道内的次级胺结合形成亚硝铵，这是一种致癌物质。

对上市蔬菜检测后发现，各种蔬菜的硝酸盐含量强弱不等，由强到弱的规律是：根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类，硝酸盐含量高低相差可达数十倍。其规律是蔬菜的根、茎、叶(即营养体)的污染程度远远高于花、果、种子(即生殖体)，这可能是生物界普遍存在的保护性反应。这个规律很有用，它可以指导我们正确的消费蔬菜，尽可能多吃瓜果和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等。

如果你很喜欢吃叶菜，也不要太为难自己，注意补充一些维生素即可。因为维生素C能阻断亚硝酸胺的形成，可减轻叶菜潜在的危险。

**怎样才能在最短的时间把粥煮得最烂？**

1、提前泡一晚上再煮。

2、用开水煮，一次性放足水，不要中途添水，米：水=1：6。

3、大火烧开，小火慢熬。

4、搅：为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。

还有一个快速的方法就是前一天晚上先烧开，然后关开关，让它闷一晚上，第二天早上再烧煮就好了。

**辣椒油应该怎样炸才香？**

备料：上好的辣椒粉，胡椒粉，芝麻，盐，最好放一些炸熟的花生米,混合后放到一个不怕烫的容器里。辣椒粉最多，其它是配料，酌量

制作：

1、烧一锅热油（油要冒烟），关火，静置片刻。

2、之后将热油徐徐倒入配好的辣椒粉里，边倒边用筷子搅拌辣椒粉（窍门:容器下垫抹布，可防止容器随着动）均匀。

3、油宁多勿少，制作完后应完全淹没辣椒粉。

辣椒红油

油的选择很重要,一般炸制辣椒油选用大豆油(菜籽油)+香油，这种油炸制的辣椒油颜色好。

然后是配料：八角。丁香。良姜。香叶。桂皮。花椒（花椒的数量视个人口味而定，喜欢麻的就多放一点）少许。

这些调料最好磨成碎末和辣椒面放在一起（如果没有条件就用凉水把这些配料侵泡，作用是让调料充分出味。）

葱段。姜片若干。芝麻（去过皮的最好）和炸好的碎花生（就是炸花生米弄碎）。盐，味精少许。

现在开火：先下入豆油或菜籽油，凉油的时候把葱姜下入锅内。小火（一定要小火）如果是调料没有磨碎的话就把泡好的调料一起放入油内。等油慢慢热后，配料出了香味（切忌不能炸糊）捞出配料。

然后大火把油烧开，一定要把油烧透，这样菜籽油的味道才好。然后关火待油温降至6成热时下入香油（数量视个人口味，不喜欢香油味道的朋友可以省去这一步），辣椒面，芝麻，花生即成。

**自己在家怎样烤正宗羊肉串？**

羊肉串这样烤才好吃：

肉串类： 5公斤鲜肉计应加入香料的份量。

配方1：

鲜疆羊肉串料（武汉产）1.5包，味精（鲜度在99%，以下全用此鲜度）70—90克，精盐36克，特鲜1号1包（武汉产），姜、香葱（剁细）各40克，白糖7克，肉松粉25克，红薯淀粉250克。

将上述原料放在切好的肉条中拌和均匀，腌泡10分钟即可用竹签穿串待烤。

配方2：

十三香100克，味精（鲜度99%）70—90克，精盐36克，特鲜1号1包，生姜香葱各40克，白糖7克，松肉粉25克，红暑淀粉250克。

将以上各种原料放入切好的鲜肉条中拌匀，腌泡到15分钟既可串成串待烤。

注意：以上两法肉品干湿度为肉串能吸附香料不落，不流水为宜。有水流出就稀了，不易保持风味，干了耗油，应掌握在手握一把肉觉得湿润但不出水为佳。

**小知识**

焯水 　又称“出水”，是将原料置于开水或冷水锅中进行初步熟处理的一种方法。

过油 　用油为传热介质对烹饪原料进行初步熟处理的方法。小型原料从温油走过又称“滑油”；大型原料从旺油中走过又称“走油。

挂糊 　烹饪前将原料均匀裹上一层糊液的工艺。

上浆 　用淀粉、鸡蛋、盐等与原料一起调拌，使原料外层裹上一层薄薄浆液的工艺。

上劲 　将加工成茸泥末的动物性原料加精盐、水、淀粉及其他辅料后反复搅拌，使之达到色泽发亮、肉质细嫩、入水不沉、不散状态的一种加工方法。

勾芡 　在烹饪过程中向锅中加入淀粉水溶液，使菜肴汤汁具有一定浓稠度的工艺。/又称“着腻”、“着芡”、“拢芡”。

温油 　俗称三至四成，温度一般在70℃~100℃。 热油 俗称五至六成，温度一般在110℃~170℃。

旺油俗称七至八成，温度一般在180℃~220℃。

滑锅 　将锅烧热，淋少许油把锅滑遍，再倒出油的一种方法。

炝锅 　又称“炸锅”，是指将姜、葱、辣椒末或其他带有香味的调料放入烧热的底油锅中煸炒出香味，再及时下菜料的一种方法。

高汤

又称“清汤”、“上汤”、“顶汤”，是指用猪骨、鸡骨、鸭架、碎肉头等原料熬制好的毛汤，加入和成稀糊状的、未加盐的鸡茸或肉茸处理，使之清澈如水、味浓而鲜的一种汤料。

奶汤 　又称“白汤”，原料加清水煨制而成的色泽乳白的汤。

码味 　在烹饪前将原料用调味品调拌浸渍入味的工艺。

渣饼：又叫豆渣饼。将小米、绿豆或黄豆去皮泡粉，用小磨拐成稠糊，用小勺挖糊，在铁鏊上煎成核桃形的小饼，两面都煎成黄色时铲下来，在清油中炸成柿黄色，即为渣饼。

渣泥：将煎好的疙渣剁碎，加入冬菇、冬笋、火腿等配头，炒成泥食用。

疙渣：绿豆泡软后磨成糊状，过罗去皮后，将面糊摊成圆片，折成约7厘米长、5厘米宽的饼。

花下藕：本省7月份荷花盛开的时候，莲池下结的嫩藕。

鲜核桃：本省7月份结的核桃，去皮后的鲜核桃仁，可以凉拌和炒菜用。

蝴蝶萝卜：将红、白萝卜竖着劈开，刻成蝴蝶形的长条，然后用偷刀切成片，即为蝴蝶萝卜，可做糖醋萝卜或做烤鸭码（即配头）。

菊花葱：将葱白切成7厘米长的段，左手持葱段的一头，另一头露出，右手持小刀竖着将葱露出部分刻（本地说“砍”）4~7刀，深度约6厘米，放清水中泡一泡，葱即卷成菊花状。

萝卜芽：头年的萝卜，经过冬储到来年春节后发的嫩芽。

本糟：即本地区做成料酒的酒糟，再下入一些花椒及盐，用料酒泡住。经过夏天日晒成为浅棕黄色。

南糟：一般指的是白糟，产于杭州、绍兴，用小麦和江米发酵制成。

毛豆子：是指灌满浆而不成熟的毛豆子，碧绿且嫩。

大配头：指的是5厘米长、1.5厘米宽、1.5毫米厚的长方形薄片。如原料不够长度，按其本身长度或片或原个用都可。也有些配料需要切成段或切成丝的。总而言之，大配头要美观大方，根据菜肴和盛器酌情而定。大配头多用于扒、烧、清汤类的菜肴。

小配头：小配头可分为丝、片、丁等，丝不过3厘米，片不过1.5厘米，丁不过1厘米。如玉兰片、葱、姜、蒜、木耳等，经过刀功处理切成小雪花片、象眼片、马牙段、大小骰子丁或加工成花、米、茸等。

花椒油：锅内加入大油或清油,油热八九成时下入花椒，炸出味时捞出，即为葱椒。

葱椒：葱椒是将花椒用绍酒、盐水泡软后，和葱、姜一起剁碎再砸成泥，即为葱椒，放小坛内备用。

道士帽：又叫“跟头蒜苗”。将蒜苗裁去蒜叶部分，先用立刀解入蒜苗1/2处，再用平刀向前伸进7毫米长处，用立刀切断。用同样的办法，两次套切成两头尖、中间连，像两个道士帽对着一样，故称“道士帽蒜苗”。因站立不住，老打跟头，也有称“跟头蒜苗”的。

水粉芡：也叫湿板芡，用作叠菜用，一部分放在水芡钵里，放少量水。

头汤：也叫原汁汤。将骨头、鸡子、鸭子、猪肉等，放入清水锅里煮，待肉煮八九成熟，拆骨肉能剔掉时，把油撇出，盛出晾凉，即为头汤。

白汤：也叫奶汤等。猪骨头和鸡、肘子一起放在清水锅里，盖上盖，用武火煮制，至汤汁乳白色即成。

毛汤：拆过肉的猪骨，再放入水锅内煮制。此汤可边煮边用，边用边添清水和鸡骨、碎料等。

清汤：头汤用鸡帚（鸡脯肉剁成泥）清一下，增加鲜味去掉杂质，可清澈见底。

套汤：清好的汤临时加厚，用鸡帚再套清一下。

追汤：将清汤再加入鸡、鸭用小微火煮制，以追补其营养鲜味。

偷刀：是看不见、切不透。如“蜜炙方肋”，看表面是一大块，实际里面用偷刀解成了小方块。还有切成夹子形，称为切一刀、偷一刀。

扩鸡：为了便于受热和美观，把经过初步加工的鸡子，剁去鸡嘴和爪子的1/3及膀尖。有的菜肴在扩时需要把眼刺破、头破开、爪骨剔开、元骨砸断。

扩鱼：为了便于受热和美观，把经过初步加工后的鱼，剁去胸鳍、脊鳍的1/3，尾鳍的里边修裁整齐。

马牙段：把葱从中间冲开，切2厘米长的段。

骰子丁：呈四方形，有1厘米见方，也有1.5厘米见方的。

象眼块：两头尖、中间宽，一般是4厘米长、中间宽1.5厘米、厚1.5厘米，斜度2.5厘米。其大小可根据主料、盛器的大小酌情而定。简单地说有些类似菱形，似大象的眼睛。

菱形块：和象眼块相仿，但没象眼块那么规则。

骨牌块：呈长方形。一般的5厘米长、2.5厘米宽、7毫米厚，小的长2.5厘米。其大小可根据具体情况而定。

滚刀块：采用原料滚动、斜立刀的方法，将原料切成基本相同的块，如烧茄子等。

绿豆丁：一种类似绿豆子的小方丁，约5-7毫米见方。

劈柴块：不规则的原料经过加工成为基本一致的块，一般长5厘米，宽、厚各1厘米。用别或先删后切的刀法均可。

雪花片：形似雪花的薄片，一般1.5毫米厚，长、宽各1.5厘米。

柳叶片：形似柳叶，大部分用笋尖、茭白尖制作，一般长5厘米、厚1.5毫米，一头尖，一头宽。

松里：熟原料的面不动，里边的大块肉撕成小批，放平。如锅烧鸭、清蒸整面鸭等。

卧刀片：又称坡刀片。操作方法是左手按原料，右手执刀，刀背向外，刀背略高于刀刃，使刀身呈坡斜状，成品呈斜茬片状，如片腰片、片海参、片肚片等，都采用卧刀片的方法。

删：为使原料内部松开，破而不碎，滑拍一下为删。如炸都胗等。

解：即不能切透，一般是深入原料的2/3或3/4，如解腰花等，但在操作中，采用的刀法各不相同。

拉玛丝：即比较粗的丝，长5厘米，厚、宽各7毫米。

麻一下：即把主料放入作料内浸渍，多用于干炸菜肴，烹制前临时浸渍一下，使原料入味，时间比较短。

养住：将发好和未发的原料通过不同的方法，保养起来，延长其使用时间。

提一下：放入碱加速原料的发制速度。有的上下加热，使其发暄，也称为提。有的原料为了使其肥、暄嫩、光滑，除去异味，放入适量的碱提一下，再把碱味去掉。

泖：即把经过初步加工的原料或半成品，放在开汤里或开水里浴一下，这个浴的过程叫泖。如：冬天吃拌拆骨肉，为使其入味、不冰牙，就需要泖一下。

氽：有多种用法，一是保养水作，使其延长使用时间。如氽作，把锅放火上添入清水，放入笋片等原料，水开倒入盆内。二是用于汤菜，如氽里脊丝等。把锅放火上添入清水烧六七成热时，放入里脊丝，肉变色发白捞出，对入清汤、作料即可食用。

杀：为除去原料的异味和浮油、水分，在开水或开汤中加入盐水、料酒，再把原料放入，沸起撇沫后捞出。

浸：把原料放在开水里，使其断血凝固，可避免营养外溢。

掸：为了保持原料的脆、嫩、色泽，放在开水锅里迅速搅开，立即捞出来。如掸莲菜、芹菜等。

蘸：将原料放入热水或开汤中，立即取出。如菜心在热水或开汤锅里蘸一下，能缩身发软，保持色泽。

烘汁：熘菜的一种操作，经过烘汁的菜肴，起明发亮，端到桌上还冒小汽泡。具体作法是：在熘菜的汁中加入热油，用大武火，一手晃锅，一手拿勺把汁推动，使油溶化入芡汁内，暄起冒泡，称为烘汁。

追：把生肉放在凉水内，使血水溢出，渗入水分，使其发嫩，色泽干净漂亮。如爆里脊片，切好后要放水里追一下。

群边：把经过加工的菜心等，摆放在菜肴的周围，使菜肴美观大方，也称围边。

锅垫：扒菜时使用的一种工具，用青竹编制，圆形，直径50厘米左右，上有许多八角小孔洞，又称锅箅。

叠：用鸡蛋或蛋清加入粉芡搅成糊，将主料放入糊中抄抓均匀，使糊抱紧主料，便于保持原料的嫩性和形状。

哈透：将比较嫩的原料上笼作短时间的加热叫哈。哈透用的时间要长一些，要求原料既紧住而又不能出水。

一品：选料精，形状大，美观大方。菜取一品，表示恭敬之意，如一品肉、一品桃等。

油激：将油烧至八九成热时，把原料放入立即捞出，称为激一下。干炸菜肴二次下锅，把热油泼到原料上也都称为激一下。

撵汁：把菜合入盘内，汁滗入锅里，勾入流水芡，至汁收浓，再浇到菜肴上。

热锅凉油：先把锅烧热，下入大油，油热倒出，再添凉油进行煸炒，目的是保持原料脆、嫩和色泽。

里七外十一：的摆放的一种形式，即中间1个，内围6个，外圈11个，如真煎丸子、煎鸡饼等。

顿火：原料在炸或煮的过程中，为了防止食品外老内生或硬心，在一定程度时将锅从火上端下停一会，再端到火上继续加热。

顺入：即摆好的碗，蒸熟后，按原样放入头海碗内或锅垫上。

收汁：菜肴在煸炒中的汤汁经过加热，由多到少，由稀到稠，可增加菜的浓度和香味、光泽。

焅汁：也称收汁。就时菜肴基本做成，为使其入味，改用小火加热，将汁基本收尽，以增加菜肴光泽。

三搭头：指铺锅垫的形状，两边低、中间高。先横着在中间摆一行，再在上面横着摆两行，搭在中间一行上。

马鞍桥：装盘的一种形式，平放两行，中间架起摆一行。

爆汁：汁不多，但能抱住菜，菜吃完，盘里不剩汁。

酥糊：即用鸡蛋、粉芡、面粉、植物油调制而成的粘糊。用于焦烧、锅烧等类菜肴。

皮糊：即用鸡蛋、粉芡、原油调制成的糊。用于炒、炸等类菜肴。

暄糊：即用蛋清对入适量面粉，敲打而成的糊（打成的糊插筷不倒，形似泡沫），如炸高丽肉等。

鸡糊：即把鸡脯肉去皮、去筋，剁砸成泥，放在盆内，对入蛋清、粉芡搅上劲，再边对葱姜水及盐面边搅打，直到打成糊状，再对入适量大油，搅匀即成。

鱼、虾糊：与鸡糊的制作方法基本相同，只是用料不同，把皮、刺要去净，用水量酌情掌握。

大葱：指4厘米至5厘米的段，轻拍一下即可使用，属大配头。

大姜：指原块姜或一破两半，轻拍一下，属大配头。

姜汁：把姜洗净去皮，捣成泥，挤出汁，再捣一下，使用时放在一起，用水澥成。

葱姜水：把葱姜去皮洗净，用刀拍一下，用清水泡住，使葱、姜味浸入水中。

大油：指猪腹部贴着肋骨的板状油炼制成的油，纯净洁白，没有异味。有的称此油为熟猪油。

**烹调技巧**

1.开水点菜质增色佳妙青菜时，应用开水点菜，这样炒出的菜，质嫩色佳。若用水点菜，影响脆口。

2.炒菜巧下盐如果你用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，也必须在放菜前下盐，这是因为花生油中可能会含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒菜可口，开始可先少放些盐，菜熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油，应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。

3.糖醋汁配比不论做什么糖醋菜看，只要按2份糖、1份醋的比例调配，便可收到甜酸适度的效果。

4、拔丝糖浆的熬制在熬制拔丝菜糖浆时，每盘加入一粒米大的明矾，能延长结时间，并使糖丝拉得更长。

5.菜肴放醋的讲究凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋上香味更加醇厚浓郁。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

6.啤酒调味剂夏季做各种凉拌菜时，加适量啤酒调拌，可提味增香。

7.葡萄酒做沙拉葡萄酒开瓶后，若存放过久，就会变成“醋”。具有芳香味，用来做沙拉非常好吃。

8.用盐洗菜保洁清洗青菜时，在清水里撤一些盐，这样可把蔬菜里的虫子清洗出来。

9.洗切蔬菜防营养流失菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失太多。

10.盐可使蔬菜黄叶返绿菠菜等青菜的叶，如果有些(轻度)变黄，焯时效一点盐，颜色能由黄返绿。

11，牛奶菜花更白嫩炒菜花时，加1匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。

12.凉拌西红柿宜放盐。用糖凉拌西红柿时，放少许盐会更甜，因为盐能改变西红柿的酸糖比。

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

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

15.芥末做泡菜做泡菜时，加上点芥末、芹菜屑和鱿鱼屑，可使泡菜色、味俱佳。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

16.切辣椒、葱防刺限切辣椒和葱时，眼睛往往被辣得流泪、难受。如果把菜放冰箱冷冻一下再切，或者先将菜刀在凉水里浸一下再切，也可在菜板旁放一盆凉水，刀边蘸水边切，均可有效地减轻辣味的散发，使眼睛不受刺激。

17.炒辣椒减辣味法辣椒辣味太浓，烹制时将辣椒切成细末或丁，先用油、盐煽熟，再倒入一个鲜鸡蛋液，炒成“蛋包椒丁”，辣味可大大减轻。

18.鲜姜保存鲜姜埋在经常保持湿润的黄沙里，随用随取，能保存较长时间不坏。

19.芥末辣味的去除芥末用水调匀(稠膏状)，盛在容器里，放到火炉上烤，或上笼屉稍蒸一下，可除去部分辣味。

20，麦饭石泡菜易存放用麦饭石水浸泡蔬菜、瓜果，置于阴凉处，可延长存放时间1倍以上。

21.汤过咸处置三法如果汤做得太咸，用纱布包一些煮熟了的大米饭放进去，朗吸收盐分，减轻咸味。汤过咸，可切几块马铃薯片下锅一起煮，立即捞起，汤就不那么咸了。汤太咸，可放几块豆腐或番茄片同煮，其减咸功效与放土豆同。

22.紫菜可除汤中油腻汤过于油腻时，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可减少油腻感。

23.菜过威处理三法菜咸了，可加适量白糖，即可解盐。菜咸了，放些醋，咸味会大大减少。菜咸了，用掺有白酒的水浸泡，有明显的去咸效果。

24.牛奶可谈化酱汁炒菜时，如果调味酱汁放多了，加上少许牛奶，能调和菜的味道。

25.酒可解酸醋放多了，可在菜里加一些米酒，可以减轻酸味。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

26.腌菜咸辣味的谈化腌渍小菜，如过咸或过辣时，可将小菜切好后浸在50%的酒水里，能冲淡咸味或辣味，且味道更鲜美。

27.除蔬菜的苦涩味萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加少量盐渍一下，滤出汁水再烧，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中烫后再炒，可去苦涩味和草酸。

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

29.除去萝卜异味蒸吃萝卜，应该先将其切碎，按300：1的比例放入食醋，再上锅蒸，就可使异味消失。

30.萝卜贮藏三法土坑贮藏法将新鲜的萝卜削去项，去毛根，严格剔除带有虫伤，机械伤，裂口和过小的萝卜。挖一个l米深，1米见方的土坑，路萝卜根朝上，顶朝下，斜靠坑壁，按顺序码紧。码齐一层萝卜，撤上一层10厘米左右厚的净土，如此交替码放，共码四层。若坑土过于，可适当喷水湿润。最上一层码好后，要根据气候变化逐渐加厚土壤层，天暖少覆土，来强寒流时多覆土，小寒前后覆土完毕，土厚共1米。质量好的萝卜，入坑前不受热，入坑后不受冻，能贮存到来年三月上旬。泥浆贮藏法把萝卜削顶，放到黄泥浆中滚一圈，使萝菠萝卜结一层泥壳，堆放到明凉的地方即可。如果在萝卜堆外再培一层湿土，效果更好。

水缸外贮藏法。在室内放一水缸，里面装满水，把萝卜堆放在缸的周围，上面再培15厘米厚的湿土即可。

31.去皮萝卜的保鲜去皮的胡萝卜，最好放在干燥的器皿中，上盖湿布，但保存时间不要超过3个小时。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

32.食品袋贮藏大白菜若没有菜窖，冬天贮菜采用无毒塑料袋保存，可收到较好的效果。如果室内温度过低，可把食品袋从蔬菜的根部套上去，然后把上口扎上。如果温度在思氏零度以上，可从白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

33.蒜黄、韭菜的保鲜买来的蒜黄、青韭、青蒜等青菜，一时吃不完，可用带帮的大白菜叶子把它包捆好，放在阴凉处，不要着水，能保存一段时间不坏。

34.冻洋葱复鲜把冷冻过的洋葱放在清水中浸泡；可使洋葱复鲜。

35.炒洋葱宜放面扮、葡萄酒切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄；质地脆嫩，味美可口；炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。

36.加工芋头防刺激皮肤剥刮芋头皮时，易使手部皮肤发痒，若将手放在炉火上烘烤一下，或在水中加几滴醋洗一下，即可消痒。搽一点风油精也有效果。

37.请水抄藕洁白炒藕丝时，往往会变黑，如能边炒边加些清水，就会保持成品洁白。

38.加工茄子防氧化茄子切开后，应立即浸入水中，否则茄子会被氧化成褐色。

39.新土豆去皮法把新土豆放入热水浸泡一下，再倒入冷水中，很容易去皮。

40.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，再向水中滴几滴醋；可使土豆洁白。

41.做土豆放奶味道好白水煮土豆时，加一点牛奶，不但味道好，也可防止土豆肉质发黄。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

42.烧土豆要后加盐再升温烧土豆时，待变色后再加盐升温。否则；土豆会形成硬皮，的汁液与油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

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

44.土豆戒红薯土豆不能与红薯存放在一起。否则，不是红薯僵心，便是土豆发芽。

45.淘米水发于菜效果好用淘米水泡发海带、干菜等于货，易发涨，烹制时易烂。

46.于海带蒸后再烹好把于海带上锅蒸半个小时，取出后用碱面搓一遍，用清水泡2—3小时再烹制，无论做菜煮汤，都脆嫩可口，且没有海腥味。

47.煮海带易烂法煮海带时，适当加点碱或小苏打，或者在锅里放适量食醋，易使海带变软；若放几棵菠菜，海带易烂。

48.泡发木耳二法用烧开的米汤泡发木耳，能使木耳肥大，松软，味道鲜美。用凉水泡发木耳，可使其脆嫩爽口。

49.木耳泥沙的清洗黑木耳易粘上木渣和泥沙，可用盐水(盐约为于木耳重的洗，轻轻揉匀，待水变浑，即可用清水淘洗。

50.巧渍蘑菇在1公斤的温水中，加糖25克，把洗净的蘑菇切好浸入泡12个小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇中浸入了糖液，烧好后味道更加鲜美。【资讯第一播报http://zxdybb.netsh.com.cn】

51.蘑菇挑选法有毒蘑菇的特征是，色泽鲜艳好看，采回后容易变色，挤出的浆汁混浊如牛奶。无毒蘑菇多为白色、浅棕色、旧纸色，挤出的浆汁清澈如水。

52.黄花菜的烹前加工鲜黄花菜(金针菜)中含有秋水仙碱，在人体内被氧化成为氧化二秋水仙碱，有剧毒。因此，要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。

53.笋干的涨发先将笋干放在铁锅内，加满水煮沸30分钟，再转小火焖煮，捞出，切除老根，洗净。然后浸泡在淘米水或石灰水中待用，隔2—3天换1次水，烹调前切成片状，食之鲜嫩味美。

**71个简单的做饭技巧**

1、煮水饺时，在水里放一颗大葱或在水开后加点盐，再放饺子，饺子味道鲜美不粘连；在和面时，每500克面粉加拌一个鸡蛋，饺子皮挺刮不粘连

2、 炖肉时，在锅里加上几块桔皮，可除异味和油腻并增加汤的鲜味

3、煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

4、炖鸡：洗净切块，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入适量香醋，再迅速翻炒，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水(没过鸡块)，再用旺火烧十分钟，即可放入调料，移小火上再炖20分钟，淋上香油即可出锅；应在汤炖好后，温度降至80～90摄氏度时或食用前加盐。因为鸡肉中含水分较高，炖鸡先加盐，鸡肉在盐水中浸泡，组织细胞内水分向外渗透，蛋白质产生凝固作用，使鸡肉明显收缩变紧，影响营养向汤内溶解，且煮熟后的鸡肉趋向硬、老，口感粗糙。

5、煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜桔皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

6、烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，味道芳香

7、将绿豆在铁锅中炒10分钟再煮能很快煮烂，但注意不要炒焦

8、煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开，事先加点盐也可

9、煮海带时加几滴醋易烂；放几棵波菜也行

10、煮火腿之前，将火腿皮上涂些白糖，容易煮烂，味道更鲜美

11、羊肉去膻味：将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块；放几块桔子皮更佳；每公斤羊肉放绿豆5克，煮沸10分钟后，将水和绿豆一起倒出；放半包山楂片；将带壳的核桃两三个洗净打孔放入；１公斤羊肉加咖喱粉10克；１公斤羊肉加剖开的甘蔗200克；１公斤水烧开，加羊肉１公斤、醋50克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。

12、煮水饺时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢

13、面条时加一小汤匙食油，面条不会沾连，并可防止面汤起泡沫、溢出锅外

14、煮面条时，在锅中加少许食盐，煮出的面条不易烂糊

15、熬粥或煮豆时不要放碱，否则会破坏米、豆中的营养物质

16、用开水煮新笋容易熟，且松脆可口；要使笋煮后不缩小，可加几片薄荷叶或盐

17、猪肚煮熟后，切成长块，放在碗内加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚一倍

18、煮猪肚时，千万不能先放盐，等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得象牛筋一样硬

19、煮牛肉：为了使牛肉炖得快，炖得烂，加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量，用纱布包好)同煮，肉很快就烂且味道鲜美。

20、煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时，加点醋可使其软化。

21、炖老鸡：在锅内加二三十颗黄豆同炖，熟得快且味道鲜；或在杀老鸡之前，先灌给鸡一汤匙食醋，然后再杀，用文火煮炖，就会煮得烂熟；或放３～４枚山楂，鸡肉易烂

22、老鸡鸭用猛火煮，肉硬不好吃；如果先用凉水和少许食醋泡上２小时，再用微火炖，肉就会变得香嫩可口

23、炖老鸭：在锅里放几个田螺容易烂熟

24、烧鸭子时，把鸭子尾端两侧的臊豆去掉，味道更美

25、煮咸肉：用十几个钻有许多小孔的核桃同煮，可消除臭味

26、红烧牛肉时，加少许雪里红，肉味鲜美

27、做红烧肉前，先用少许硼砂把肉腌一下，烧出来的肉肥而不腻，甘香可口

28、油炸食物时，锅里放少许食盐，油不会外溅

29、在春卷的拌馅中适量加些面粉，能避免炸制过程中馅内菜汁流出糊锅底的现象

30、炸土豆之前，先把切好的土豆片放在水里煮一会儿，使土豆皮的表面形成一层薄薄的胶质层，然后再用油炸

31、炸猪排时，在有筋的地方割２～３个切口，炸出来的猪排就不会收缩

32、将鸡肉先腌一会儿，封上护膜放入冰箱，待炸时再取出，炸出的鸡肉酥脆可口

33、煎荷包蛋时，在蛋黄即将凝固之际浇一点冷开水，会使蛋又黄又嫩

34、煎鸡蛋时，在平底锅放足油，油微热时蛋下锅，鸡蛋慢慢变熟，外观美，不粘锅

35、煎鸡蛋时，在热油中撒点面粉，蛋会煎得黄亮好看，油也不易溅出锅外

36、用羊油炒鸡蛋，味香无异味

37、炒鸡蛋时加入少量的砂糖，会使蛋白质变性的凝固温度上升，从而延缓了加热时间，加上砂糖具有保水性，因而可使蛋制品变得膨松柔软

38、炒鸡蛋时加入几滴醋，炒出的蛋松软味香

39、炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色不会变黑

40、炒土豆时加醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并使色、味相宜

41、炒豆芽时，先加点黄油，然后再放盐，能去掉豆腥味

42、炒波菜时不宜加盖

43、炒肉片：肉切成薄片加酱油、黄油、淀粉，打入一个鸡蛋，拌匀，炒散；等肉片变色后，再加佐料稍炒几下，肉片味美、鲜嫩

44、炒牛肉丝：切好，用盐、糖、酒、生粉(或鸡蛋)拌一下，加上生油泡腌，30分钟后再炒，鲜嫩可口

45、炒肉菜时放盐过早熟得慢，宜在将熟时加盐，在出锅前再加上几滴醋，鲜嫩可口

46、肉丝切好后放在小苏打溶液里浸一下再炒，特别疏松可口不论做什么糖醋菜肴，只要按２份糖１份醋的比例调配，便可做到甜酸适度

47、炒糖醋鱼、糖醋菜帮等，应先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖分，造成外甜里淡

48、做肉饼和肉丸子时，一公斤肉馅放2小匙盐

49、做丸子按50克肉10克淀粉的比例调制，成菜软嫩

50、做滑炒肉片或辣子肉丁，按50克肉５克淀粉的比例上浆，成菜鲜嫩味美

51、做馒头时，如果在发面里揉进一小块猪油，蒸出来的馒头不仅洁白、松软，而且味香

52、蒸馒头时掺入少许桔皮丝，可使馒头增加清香

53、蒸馒头碱放多了起黄，如在原蒸锅水里加醋２～３汤匙，再蒸10～15分钟可变白

54、将少量明矾和食盐放入清水中，把切开的生红薯浸入十几分钟，洗净后蒸煮，可防止或减轻腹胀

55、牛奶煮糊了，放点盐，冷却后味道更好

56、放有辣椒的菜太辣时或炒辣椒时加点醋，辣味大减

57、烹调时，放酱油若错倒了食醋，可撒放少许小苏打，醋味即可消除

58、菜太酸，将一只松花蛋捣烂放入

59、菜太辣，放一只鸡蛋同炒

60、菜太辣，放些醋可减低辣味

61、菜太苦，滴入少许白醋

62、汤太咸又不宜兑水时，可放几块豆腐或土豆或几片蕃茄到汤中；也可将一把米或面粉用布包起来放入汤中

63、汤太腻，将少量紫菜在火上烤一下，然后撒入汤中

64、花生米用油炸熟，盛入盘中，趁热撒上少许白酒，稍凉后再撒上少许食盐，放置几天几夜都稣脆如初

65、菜籽油有一股异味，可把油烧热后投入适量生姜、蒜、葱、丁香、陈皮同炸片刻，油即可变香

66、用菜油炸一次花生米就没有怪味了，炒出的菜肴香味可口，并可做凉拌菜

67、炸完食物后的油留下一些残渣并变得混浊，可将白萝卜切成厚圆片，用筷子把萝卜戳几个洞，放入剩油中炸，残渣会附着在萝卜片上，取出清除残渣，再反复放入锅中炸，混浊的油可变清澈

68、炒菜时应先把锅烧热，再倒入食油，然后再放菜

69、当锅内温度达到最高时加入料酒，易使酒蒸发而去除食物中的腥味

70、熬猪油：在电饭褒内放一点水或植物油，然后放入猪板油或肥肉，接通电源后，能自动将油炼好，不溅油，不糊油渣，油质清纯

71、泡菜坛中放十几粒花椒或少许麦芽糖，可防止产生白花。

**烹调技巧**

巧炒猪肉片。将切好肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片刚变色时就起水，沥出水分，然后再下锅炒，只需3-4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

巧炒牛肉片。炒牛肉片之前，先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉片上，啤酒中的酶发挥作用，能使蛋白质分解，可增加牛肉的鲜嫩程度。

巧炒猪肝。炒猪肝前，可用点硼砂和白醋渍一下，硼砂能使猪肝爽脆，白醋能使猪肝不渗血水。

巧炒腰花。腰花切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰花会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。

巧炒鱼片。在炒鱼片时，加些白糖，鱼皮就不易溶烂。

巧炒鳝鱼片。炒时配一些香菜，可起到调味、鲜香、解腥的作用。

巧炒虾仁。将剥去皮的虾仁放入碗内，按每250克虾仁加入精盐或食用碱粉1-1.5克。用手轻轻抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水漂洗干净。这样能使炒出的虾仁透明如水晶爽嫩而可口。

巧炒鸡蛋。将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒；炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

巧炒藕片。将嫩藕切成薄片，入锅爆炸，颠翻几下，放入适量食盐、味精便立即出锅，这样炒出的藕片就会色白如雪，清脆多汁。如果炒藕片时越炒越粘，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。

巧炒青椒。炒青椒要用急火快炒，炒时加放些许精盐、味精、醋，烹炒几下，出锅装盘即成。

巧炒胡萝卜。胡萝卜素只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，炒胡萝卜时要多放些油，特别是同肉尖一起炒较好。

巧炒芹菜。芹菜、韭菜若炒得不好，就质韧不好吃。如将油锅用猛火烧热，再将菜倒入锅内快炒，能使炒出来的芹菜鲜嫩、脆滑、可口。

巧炒菜花。炒菜花时，加少许牛奶，会使成品更加白嫩可口。炒菜花之前，用清水洗净后再焯一遍，然后与肉片等一起下锅炒即可。

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

巧炒花生米。用冷锅冷油炒花生米，酥而不变色，不脱皮，如油炸的一样。

**●刀工的意义**

刀工就是根据烹调或食用的要求，运用各种不同的刀法，将烹饪原料或食物切成一定形状的操作过程。

菜肴的花色品种繁多，烹调方法也因品种不同而各异，这就需要采用不同的刀法将原料加工成一定的规格、形状以符合烹调地要求或食用风格的需要。

随着烹饪技艺的发展，刀工已不局限于改变原料的形状和满足食用的要求，而是进一步美化原料或食物的形状，使制成的菜肴不仅滋味可口，而且形象美观，绚丽多彩，更具艺术性。

我国古时就把刀工与烹调合称为“割烹”。常称：“七分墩子，三分锅匠；三分墩子，七分锅匠”，都说明刀工与烹调的辩证关系。历来厨师对刀工极为重视，都当作必须练习的一项基本功。我国厨师经过长期的实践，运用了整理了一套适应各种烹调要求和食用需要的刀法，创造了很多精巧的刀工技艺，积累了丰富的宝贵经验。使刀工不仅具有技术性，而且还有较高的艺术性。

●刀工的基本要求

刀工是烹调工艺的重要组成部分。一切原料在烹饪前都必须经过特定的刀工处理，使其具有各种形状，如丁、丝、片、块等。有时对已烹制成熟的某些成菜，也需要进行适当的刀工处理才便于食用。

刀工处理要满足以下要求

1、适应烹调的需要。2、规格整齐均匀。3、掌握质地，因料而异。4、原料形式美观。5、同一菜肴中各种原料间形状的配合。6、合理使用原料

●刀工的设备

刀的种类 ①片刀 ②切刀 ③砍刀 ④前切后砍刀 ⑤镊子刀

●刀工的基本操作姿势

刀工操作时，应保持既便于工作，又有减少疲劳的姿势：

①两脚要自然站稳，与菜墩有适当的距离；上身略向前倾，前胸稍挺，不要弯腰弓背；两眼注视墩上两手操作的部位。

②右手握刀时拇指与食指捏住刀箍，全手掌握好刀柄。左手控制原料，使原料平稳、不滑动，以便于落刀。 ③握刀时手腕要灵活有力。

④菜墩的放置要适合自身的高低。

●直刀法

直刀法是指刀与菜墩或原料接触面成垂直角度的一类刀法。按用力的大小和手、腕、臂膀运动的方式，又可以分为切、斩、砍、剁等几种刀法。

一、切

切是指刀与菜墩和原料保持垂直角度，由上而下用力的一种刀法。切时以腕力为主，小臂辅助运刀。适用于植物性和动物性无骨原料。操作中根据运刀方向的不同，又分为直切、推切、锯切、滚料切、拖刀切、铡切、翻刀切。

①直切，又称为“跳切”，是指刀与菜墩和原料垂直，运刀方向直上直下的切法。

切时刀身始终平行于原料截面，既不前移位，又不左右偏斜，一刀一刀有规律地、呈跳动状地、笔直地切下去。

直切法通常适用于嫩脆性的植物原料，如莴笋、菜头、萝卜、莲白、茭白等。

直切刀法的要点：1、左手指自然弓曲，并用中指抵住刀身，按稳所切原料，根据所需料的规格，呈蟹爬姿势不断退后移动；右手持稳切刀，运用腕力，刀身紧贴着左手中指指背，并随着左手移动，按原料加工规格为移动的距离，一刀一刀灵活跳动地直切下去。2、刀与菜墩和原料垂直，不能偏内斜外，使加工后的原料整齐、均匀、美观，同时保证原料切断而不要相连。3、两手必须有规律地配合。切时从右到左，在切刀距离相等的情况下，作匀速运动。不能忽宽忽窄或者产生空切的切伤手指等。4、在保证原料规格要求的前提下，逐步加快刀速。做到好、稳、快的熟练技法。5、所切的原料不能堆码太高或切得过长，如原料体积过大，应放慢运刀速度。

②推切，刀与菜墩和原料垂直，运刀方向由原料的上方向前下方推进的切法。切时刀由原料的后上方向前下方推切下去，一刀推到底，不需要再拉回来，

推切法适合于切细嫩而有韧性的原料，如肥瘦肉、大头菜等。

推切刀法的要点：1、持刀稳，靠小臂和手腕用力，从刀前部位推至刀后部位时，刀刃才完全与菜墩吻合，一刀到底，保证断料。2、推切时，进刀轻柔有力，下切刚劲，断刀干脆利爽，前端开片，后端断料。用力均匀而有规律。3、对一些质嫩的原料，如肝腰等，下刀宜轻；对一些韧性较强的原料，如大头菜、腌肉、肚等，进刀的速度宜缓。

③锯切，又称“推拉切”。是刀与菜墩和原料垂直，运刀方向前后来回推切，推切到一定程度，再向后拉切。这样一推一拉，象拉锯一样地切下去。

锯切适用于质地坚韧或松软易碎的熟料，如带筋的瘦肉、白肉、回锅肉、火腿、面包、甜烧白、卤牛肉等。

锯切刀法的要点：1、下刀要垂直，不偏外、偏里。否则，不仅加工原料的形状厚薄大小不一，而且还会影响到以后下刀的效果。2、下刀宜缓，不能过快。否则，遇到某些特别坚韧的原料时就力不从心，产生运刀的紊乱，使切出的料不符合要求，或切伤手指。3、下刀用力不宜过重，手腕灵活，运刀要稳，收刀干脆。有些易碎、易裂、易散的原料，如下刀过重，由于它承受不了太大的压力，就会碎裂散烂；收刀过缓，会使已切而末断纤的原料，因撕力和摇摆，而碎裂。4、锯切时，左手按稳原料，一刀未切完时，手不能移动。5、对特别易碎、裂、烂的原料，则应酌情增加切的厚度，以保证成形完整为准。

④滚料切，又称为“滚刀切”、“滚切”。是指刀与菜墩、原料垂直，所切原料随刀的运动而不断滚动的切法。滚料切时，刀和原料都要按所需的规格定好角度，双手动作协调，左手送料及右手下刀紧密配合，切成不规则的多面体。

滚料适用于质地嫩脆，体积较小的园形或园柱形的植物原料，如胡萝卜、土豆、笋、芋子等。

滚料切的要点：1、左手控制原料按要求以一定的角度滚动。2、右手下刀的角度及运刀速度与原料的滚动紧密配合。下刀准确，刀身不能与原料的横截面平行，而是成一定的角度，角度小则原料成形长，反之则短。

⑤拉切，又称“拖刀切”。指运刀方向由前上方向后下方拖拉的切法。拉切时，刀口不是平着向下，而是刀前端略低，刀后跟略高，成一定的倾斜度，刀的着力点在前端，由前端向后端拖拉切原料。

拉切适用于体积薄小，质地细嫩而易裂的原料，如鸡脯肉，嫩瘦肉等。

拉切的要点：拉切时，进刀轻轻向前推切一下，再顺势向后下方一拉到底，既所谓“虚推实拉”，便于原料断面成形；或先用前端微剁后，再向后方拉切。要注意刀刃与菜墩的吻合，保证断料效果。

⑥铡切，刀与菜墩和原料垂直，刀的中端或前端部位要压住原料，然后再压切下去的切法。

铡切的方法有三：1、交替铡切。右手握住刀柄，左手按住刀背前端，运刀时，刀跟着墩，刀尖则抬起；刀跟抬起，刀尖着墩。刀尖、刀跟，一上一下，反复铡切断料。2、单压铡切。持刀方法与前相同，只是把刀刃平压住原料，运刀时，平压用力铡切下去断料。3、击掌铡切。右手握住刀柄，将刀刃前端部位放在原料要切的位置上，然后左手掌用力猛击前端刀背，使刀铡切断料。

铡切适用于带壳，体小园滑，略带小骨的原料，如花椒、蛋、烧鸡、卤鸡、蟹等。

⑦翻刀切，以推切为基础，待刀刃断开原料时，刀身顺势向外偏倒的运刀手法。其作用在于使切料能按刀口次序排列，保持切料形状的整齐，成形后不沾刀身，干净利索。运刀时掌握好翻刀时机，翻刀早了原料不能完全断面，翻刀迟了，则刀刃容易刮着菜墩。必须在刀刃断料的一瞬间顺势翻刀，刀刃几乎不接触菜墩墩面。

二、斩，斩是指从原料上方垂直向下猛力运刀断料的刀法。斩切时左手按稳原料，右手持稳斩刀，对准原料要斩的位置，垂直斩下，使原料一切两断。

斩切法适用于肉类、带骨禽类、鱼类等原料。

斩的要点：1、以小臂用力，将刀提高至与前胸平齐。运刀时看准位置，落刀敏捷、利索，要一刀两断，保证原料刀口整齐，成形大小均匀。斩切时不能复刀，复刀容易产生一些碎肉、碎骨，影响原料形状的整齐美观。2、或手按稳原料，离刀的落点要有一定的距离，以免伤手。3、斩有骨的原料时，肉多骨少的一面在上，骨多肉少的一面在下，以免在断骨时将肉砸烂。

三、砍，又称为“劈”，指持刀向下砍（劈）开原料的刀法。砍又分为直砍、跟刀砍两种。

①直砍，将刀对准要砍的部位，运用臂膀之力，垂直向下断开原料的刀法。直砍时左手按稳原料，右手持稳砍刀，提高至头部，对准原料要砍的部位，用力向下直砍。

直砍适用于带骨的原料，如猪排骨、龙骨、大鱼头等。

直砍的要点：1、用手腕之力持刀，用臂膀之力砍料，下刀准，速度快，力量大，一刀断料；如需复刀必须砍在同一刀口处。2、左手按原料之处与落刀点远一些，如原料已砍得太短时，最好将左手放开，只用刀对准备原料砍断即可。

砍是一种较猛烈的动作，不能盲目、无规律地乱砍，防止砍伤和震伤手指与腕、臂。

②跟刀砍，是将刀刃先稳嵌进要砍原料的部位，刀与原料一齐起落，垂直向下断开原料的砍法。操作时，右手持刀，先对准要砍的部位，直砍一刀并在砍的部位上嵌稳，然后刀与原料一齐起落砍断原料。跟刀砍一般用于一次不易砍断的大块原料，如猪头、羊头、大鱼头、蹄膀等。

跟刀砍的要点：两手紧密配合，左手持好原料，右手握住刀柄，两手同时垂直起落，下落时持原料的左手即可离开原料。

要注意，一定要将刀嵌稳原料，不能松动脱落，否则容易发生事故。

四、剁，剁是指刀垂直向下频率较高地斩碎原料的刀法。剁时右手持刀稍高于原料，运刀时用手腕力为主，带动小臂，刀口垂直向下反复斩碎原料。为了提高工作效率，通常左、右手持刀同时操作。这种剁法也叫排剁。

剁适用于去骨后的肉类和部分蔬菜原料。

剁的要点：

①一般两手持刀，保持一定的距离。②运用腕力，提刀不宜过高，以剁断原料为准。③匀速运刀，同时左右来回移动，并酌情翻动原料。④原料要先切后剁，最好先切成厚片或小快。这样易剁匀，不粘连，散籽好。⑤为防止肉粒沾刀、飞溅，剁时可随时将刀入清水中浸湿再剁。⑥剁时注意用力适度，尽量避免剁坏菜墩。

●平刀法

平刀法又称片刀法，是使刀面与菜墩面接近平行的一类刀法。

按运刀的不同手法，又分为拉刀片和推拉刀片两种。

1、拉刀片，又称“拉刀批”是指刀与菜墩和原料接近平行，刀前端从原料右上角进刀，然后由外向里（由右向左）运刀断料的片法。操作时左手按稳原料，右手持刀，刀前端片进原料左上角，一定深度后，顺势一拉，片下原料。

拉刀片适用于体小，嫩脆或细嫩的动、植物原料，如莴笋、萝卜、蘑菇、猪腰、鱼肉等。

拉刀片的要点：①持刀稳，刀身始终与原料平行，出刀果断有力，一刀断面。②左手手指平按于原料上，力量适当，既固定原料又不影响刀的运行。③左手食指与中指应分开一些，以便观察每片的厚薄。随着刀的片进，左手的手指尖应稍起。

2、推拉刀片，又称“推拉刀批”、“锯片”。指来回推拉的片法。其刀法基本同于拉刀片，只是再增加推的动作，运刀时来回推拉平片，从右到左反复推拉直至平片断料。

推拉刀片可结合原料的厚薄、形状，有从上起片或从下起片两种方法。从上起片时可以用目测到左手食指与中指缝间所片原料的厚度，便于掌握厚薄，直至片完一片，但原料成形不易平整。从下起片，原料成形平整，但因在起片时只能以墩子的表面为依托来估计刀刃与墩面之间的距离，难于掌握厚薄。

推拉刀片法适用于体大，韧性强，筋较多的原料，如牛肉、猪肉等。

推拉刀片的要点，基本上与拉刀片相同。只是由于推拉刀片要在原料上一推一拉反复几次，手持刀时更要持稳、端平，刀始终平行于原料，随着刀的片进，左手指逐渐翘起，以掌心按稳原料。

操作时一般在每片的末端不片断，将原料转动180度后，再接着片。这样原料成形张片大，呈折扇形，便于下一步的刀工处理。

●斜刀法

斜刀法是指刀与菜墩和原料成小于90度角的一类刀法。

按运刀的不同又可分为斜刀片和反刀斜片两种。

1、斜刀片，又称为“斜刀批”，是刀刃向左，刀与菜墩和厚料成锐角，运刀方向倾斜向下，一刀断料的片法。操作时以左手按稳原料的左端，右手持刀，刀刃向左，定好厚薄后，刀身呈倾斜状片进原料，直片到左下方将原料断面。

此法适用于质软、性韧、体薄的原料，如鱼肉、猪腰、鸡脯肉等。

斜刀片的要点：①运用腕力，进刀轻准，出刀果断。②左手手指轻轻按稳所片的原料，在刀刃片断原料的同时，左手指顺势将片下的原料往后带，再接着片第二片，两手动作有节奏地配合。③注意掌握落刀的部位、刀身的斜度及运刀的动作以控制片的厚薄。

2、反刀斜片，又称“反刀斜批”，是指刀向外，刀与菜墩和原料成锐角，运刀方向由内向外的片法。反刀斜片时，右手持刀向怀内成倾斜状并靠着左手指背，左手指背贴着倾斜的刀身，刀背向里（怀内）刀刃向外，进刀后由里向外将原料片断。

此刀法适用于体薄、韧性强的原料，如玉兰片、熟肚等。

反刀斜片的要点：①左手按稳原料，并以左手指背抵住刀身，右手持稳刀，使刀身紧贴左手指背片进原料。左手以同等的距离向后移动，使片下的原料在形状、厚薄上一致。②运刀时，手指随运刀的角度变化而抬高或放低，运刀角度的大小，应根据所片原料的厚度和对原料成形的要求而定。③刀不宜提得过高，防止伤手。

●综合刀法

综合刀法亦称“锲刀法”、“剞刀法”、“花刀”。

它是以切和片为基础的一种综合运刀方法，具有要求高而技术性强的特点。在具体操作中，由于运刀方向和角度的不同，又可分为：直刀剞、推刀剞、斜刀剞、反刀剞四种。它们分别与直刀切、推刀切、斜刀片、反刀斜片相似，只是不将原料切断而已。

综合刀法适用于质地嫩脆、收缩大、形大体厚的原料，如腰、肝、肚、肉、鱼类等。

综合刀法的要点：①不论哪种刀法，都要持刀稳，下刀准，每一刀用力均衡，运刀倾斜角度一致，刀距均匀、整齐。②运刀的深浅一般为原料的二分之一或三分之二，少数韧性强的原料可深达到原料的四分之三。③根据烹制方法不同，对原料形状要求也不同，几种剞法应结合运用。但要注意防止刀纹深浅不一，刀距不等，以影响成菜后的形态美观。也不要剞穿（断）原料，影响菜肴规格和质量。

●其它刀法

1、剔，是指对带骨原料除骨取肉的刀法，适用于畜禽、鱼类原料。剔时，下刀的刀路要准确，随部位不同分别使用分尖、刀跟，保证取料的完好。

2、部，是用刀将整形原料剖开的刀法。如鸡、鸭、鱼部腹时，根据烹调方法的需要掌握下刀部位及剖口大小。

3、起，是将原料分割成两部分的刀法。如将猪肉起下猪皮，就是将刀反片进猪皮与肥膘之间，连推带拉地把肉皮与肥膘分离。

4、刮，指用刀将原料表皮或污垢去掉的运刀方法。如刮肚子、刮鱼鳞等。

5、戳，指用刀跟戳刺原料（如鸡腿、猪蹄筋等），而又不致断裂的刀法。戳时要从左到右，从上到下，肌腱多的多戳，肌腱少的少戳。戳后仍保持原料的形状，使原料松驰，平整，易于人味，易于成熟，成菜质感松嫩。

6、捶，是用刀背将原料砸成泥茸状的刀法。适用于各种肉类原料。捶茸时，刀身应与菜墩垂直，刀背与菜墩吻合，有节奏，有顺序的左右移动，均匀捶制。

7、排，是用刀背在原料上有顺序的轻捶的刀法。适用于鸡肉、猪肉等原料。排时刀背在原料表面有顺序地排出，使其疏松，保证成菜细嫩入味。

8、剐，是肉离骨的加工运刀方法。如剐黄鳝。原料加工中，常与剔法结合，对鸡、鸭等进行整料出骨。

9、削，是用刀平着去掉原料表层的运刀方法。原料加工中，用于初加工和一些原料的成形，如削莴笋、萝卜，将胡萝卜削成算盘珠形等。

10、剜，指用刀具将原料挖空的加工运刀方法。如挖空西瓜、番茄、苹果、雪梨等，以便制作瓤馅菜肴。剜时要注意原料四周的厚薄均匀，使不漏馅。

11、车，又称“旋”，可分为手刀配合和菜墩与刀配合两种操作方法。

手与刀配合：右手持稳专用车刀，左手握稳原料，入刀后左手将原料向右旋转，刀与原料相互用力，不停转动，使原料外皮薄而均匀的成螺旋形片下。这种方法主要是车去厚料的外皮，如苹果、梨子等。

菜墩与刀配合：将圆柱形的原料放在菜墩上，左手按稳，右手持稳切刀、放平刀身，紧贴墩面，以刀去适应原料，从原料贴菜墩面的部位，一面片，一面转动原料，直至片完，使园柱体形原料成张薄片。如车莴笋、胡萝卜、黄瓜等。

12、背刀，右手握刀柄，将刀倾斜，刀口向左，用刀口的另一面压着原料，连拖带按的一种运刀方法。其用意是为了观察加工的原料（如鸡茸、肉茸等）中有无肌腱、碎骨，以便于剔除。或者直接将某些原料背蒜泥、豆豉茸等。

13、拍，是用刀身拍破或拍松原料的方法。如生姜、葱等，将其拍破使容易出味。又如猪肉、牛肉等，拍松后厚薄均匀，烹时容易入味、酥松。