

71 个做饭技巧

1. 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。

2. 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。

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. 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。

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. 煮咸肉：用十几个钻有许多小孔的核桃同煮，可消除臭味。

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. 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。

12. 煮水饺时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢。

13. 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。

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. 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。

20. 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。

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. 煮老鸭：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. 烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，味道芳香。

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蓬松柔软。

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，放置几天几夜都酥脆如初。

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。