

烹调小技巧

炒肉片肉末的技巧

烧菜时经常会用到肉片和肉末，最令人头痛的就是：菜烧完了，肉也烧老，肉味又进不了菜。这和每个人的做菜程序有很大关系，很多人在解决不了这个问题时，在腌肉时通常加嫩肉粉，其实这样也解决不了根本问题。

切好肉片后，搁在碗里，加些生抽，用筷子拌匀即可，也可加少许生粉（不要太多，否则会把水份吸干），保持肉片的湿度（稍有点生抽）。

烧带有肉片肉末的菜时，一定要先炒肉片，再做其他程序。放少放油热锅后，把肉片/肉末倒进去，快速翻炒，肉表面一旦变成白色，即可起锅，如果此时锅内尚有肉汁（最好是有），也一并起锅。

这种炒肉法可以保持猪肉的鲜味，嫩口，但还要注意另外的一点就是，烧菜时不要太快下肉，因为在锅的时间越长，肉就越老。通常都是在烧了菜时间过了一半时，再下肉。这样起锅后的肉就非常嫩口鲜美。肉的鲜味也容易渗入菜里。

煮嫩肉法

食用油法：炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好作料，再加适量花生油（豆油、棉油）拌匀，腌制半小时下锅，炒出的肉片金黄玉润，肉质细嫩。

小苏打法：切好的牛肉片（丝），放入小苏打水溶液中浸一下再炒，牛肉片纤维疏松。肉质软嫩。

芥末法：煮老牛肉时，头天晚上均匀涂一层芥末，煮前清水洗净，这样牛肉烂得快，且肉质鲜嫩。

雪里蕻法：烧牛肉时，加少许雪里蕻（或加几个山楂），肉易烂，味道美。

啤酒焖牛肉法：煮牛肉时，以啤酒代水煮之，肉嫩质鲜，香味扑鼻。

黄豆法：炖老鸡、鸭时，加一把黄豆同煮，不但肉烂得快，味道也鲜美。

白醋法：爆炒腰花时，事先将腰花中放点白醋和水，浸腌 15 至 30 分钟，腰花自然胀发，成菜后无血水，清白脆嫩。

煎鱼不掉皮的方法

1. 油不能太热就放鱼下去。
 2. 用生姜擦锅。
 3. 将鱼身上涂蛋清。
- 任选 以上一种即可。

啤酒美食八法

啤酒，作为夏日餐桌上常备的饮料之一，有许多美食方法，下面介绍 8 种供您选用。

啤酒冰淇淋：先倒大半杯啤酒，再放入一个冰淇淋，富含泡沫，别有风味，为提神开胃、消暑之佳品。

啤酒咖啡：将咖啡煮好后放入少许白糖，凉后冲入啤酒，回味甘醇幽香，是极富“刺激”的饮料，同样有提神、开胃的作用。

啤酒焖牛肉：用啤酒代水焖烧牛肉，能使牛肉肉质鲜嫩，异香扑鼻，为餐桌上不可多得的佳肴。

啤酒炒肉：用啤酒调淀粉拌肉片，按常法炒做即可。由于啤酒中的酶能使肉中的蛋白质迅速分解，故炒出来的肉片更加嫩滑爽口。

啤酒炖鱼：将鱼洗净，放在啤酒中浸泡 10 分钟，捞出调味炖制。炖时，再加入少量啤酒，可减少腥味。味道更美。

啤酒蒸鸡：将鸡放在 20% 的啤酒水溶液中浸泡 20 分钟，然后依常法蒸或煮，鸡肉嫩可口，味道纯正。

冰镇红茶啤酒：先将整瓶啤酒放入冰箱或冰块中冰镇，再把冷却的红茶汁冰镇，把茶冲入啤酒中，其味清淡，且茶香、酒香兼备，是夏季消暑解渴之上品。

啤酒面饼：做葱油饼或甜饼时，在面粉中掺一些啤酒揉和，制作好后的葱油饼或甜饼既脆又香，还有点儿肉的鲜味。

煲汤技巧

煲汤、炖汤、滚汤的鱼为什么要煎后才烹调，可以出水吗？

鱼煎后才烹汤，可去其腥味，因煎过的鱼，鱼皮较干，烹汤进不易碎烂，如将鱼出水烹汤，鱼身易烂，除腥的效果不及煎的好。

煲汤时，姜要冷水落还是水滚才落呢？

姜能辟腥除寒，还在增加香味的功效，据说滚水下姜较燥，冷水下姜较佳。

烹汤的红枣为什么要去核？

因为带核煲难出味，而且燥热。

陈皮为什么要刮去瓢才烹煮呢？

因为陈皮的瓢有痺味，同时也有湿热之弊。

汤面有一层油应如何除去？

汤面的肥油，可以用没有香味的纸巾，放在汤面一扫而过，油便粘在纸巾上了。也可以待汤煲成后熄火，待冷却后，油浮在汤面，用匙羹除去，再把汤煲滚后便可。

红烧菜的技巧

首先，肉要煸透，鱼要煎香。所谓煸透，就是指将锅内所有的肉块煸炒变色，肥肉冒油，见有亮光。一般市场上买的肉，最好先用水焯一下，再煸炒。焯的意义在于去除肉中的腥味，煸炒时不要放太多油，煸炒完后，可以滗掉一些炒出的猪油，才能做到肥而不腻。如果做红烧鱼，一定要等煎至两面金黄，表面有一层薄薄的硬皮时方可出锅待烧。这一步是红烧菜形成光泽的关键，否则成菜暗淡无光，支离破碎。

其次，要先上色，后加水，一步到位。当原料煸炒或煎好后，应先倒入绍酒、酱油等作料。等酱油的颜色附着在原料上后，再加汤或水，并一次放足，盖上锅盖，大火烧开，小火焖煮。如果不等原料上色就放水，调料被水稀释，成菜就会灰白无光。汤一次要放足，烧肉最好淹过原料，烧鱼可以少一些。如果汤多，难以收浓卤汁，汤少，中途加水会影响菜肴的口味和颜色。

关于焖烧用火，还是听大厨的——“文火肉，急火鱼”。

当原料接近酥烂时，要立即转入大火收浓汤汁。此时，应及时调整菜肴口味，确保菜肴成熟时口味准确，色泽红亮，汤汁浓稠。

切的技巧

切肥肉：可先将肥肉蘸点凉水，然后放在案板上，一边切一边洒点凉水。这样切肥肉省力，也不会滑动，不易粘案板。

切羊肉：羊肉中有很多膜，切丝之前先将其剔除，否则炒熟之后肉烂膜硬，吃起来难以下咽。

切牛肉：牛肉要横切，因为牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。这样炒出来的牛肉丝，就很难嚼得动。

切鱼肉：鱼肉要快切。鱼肉质细、纤维短，极易破碎。切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来要干净利落。这样炒熟后形状完整。

切猪肝：猪肝要现切现炒。新鲜的猪肝切后放置久了肝汁会流出，不仅会有失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝在肝片上，影响外观和质量。所以鲜肝切片后，应迅速用淀粉调匀并尽早下锅。一般以等下锅炒之前切为宜。

切蛋糕：切生日蛋糕或奶油蛋糕要用钝刀，而且在切之前要把刀放在温水中蘸一下，也可以用黄油擦一下刀口，这样切蛋糕就不会粘在刀上。

切大面包：要想切好大面包，可以先将刀烧热再切。这样既不会使面包被压而粘在一起，也不会切得松散掉渣，不论厚薄都能切得很好。

切粘食品：切粘性食品，往往粘在刀上不太好切，而且切出的食品很难看。可以用刀先切几片萝卜，后再切粘性食品，就能很顺利地切好了。

特别提示：

用加过温的刀切面或面包，非常好切。

先将刀在开水中烫热，再去切煮熟的鸡蛋、鸭蛋、皮蛋，蛋不会碎。

横切牛羊（横着纤维纹路切）、斜切猪（顺着纤维纹路稍斜切）、竖切鸡鱼（顺着纤维纹路竖切）。

橘皮妙用

芳香爽口橘皮粥熬粥时，放入橘皮，粥熟后，不仅芳香可口，而且开胃。对胸腹胀满，或咳嗽痰多的人，有治疗作用。

味道鲜美橘皮汤做肉汤时，放几块橘皮，汤味鲜美，没有油腻的感觉。

通气提神橘皮茶把橘皮用开水冲泡，不仅味道清香，而且还具有开胃、通气、提神的功效。

清肺化痰橘皮酒取晒干的橘子皮适量，浸泡在白酒中 20 多天后饮用，有清肺化痰的功效。

增加油、醋的香味

食醋有其特有的香气，如果在醋里滴几滴白酒，再略加点盐，食醋就变成香醋，而更加香气浓郁。

为了增加食用油的香味，可把油入在锅里加热，并加入花椒、茴香等，用微火炸一炸。注意切不要把花椒等完成炸糊。冷却后装入清洁的容器中备用。用这种油炒菜味道特别香。

炖牛肉的小窍门

要使用热水，不要加冷水。热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸外浸，保持肉味鲜美；旺火烧开后，揭开锅盖炖 20 分钟去异味，然后盖盖，改用微火小开，使汤面上浮油保持温度，起到焖的作用。

烧煮过程中，盐要放得迟，水要一次加足，如果发现水少，应加开水；炖肉前一天，用芥末在肉表面抹一下，炖肉前，用冷水洗掉，这样不仅熟得快，而且肉质鲜嫩。

将少许茶叶用纱布包好，放入锅内与牛肉一起炖煮，肉熟得快，味道清香。

加些酒或醋 1 公斤牛肉放 2 至 3 汤匙酒或 1 至 2 汤匙醋炖牛肉，也可使肉软烂。

在肉锅中放几个山楂或几片萝卜，既熟得快，也可除异味。

要是食堂里也这么做的话，我就.....

如何判定油温

我常用的办法，就是将一小节葱探入油中，与下表对照就可以了：

油啪啪响，没有气泡	油未热<90 度
周围出现少量气泡	三、四成热 90~130 度
出现大量气泡，无爆声	五、六成热 130~170 度
出现大量气泡，有轻微爆声	七、八成热 170~230 度

辣椒油

四川熟油辣椒

离开四川多年，几乎不再做正宗的川菜，但四川的熟油辣椒肯定是会伴我终身。
四川熟油辣椒可用于凉菜，沾菜，四川素小面。
别小瞧四川熟油辣椒，出了四川，没有看到一样产品能替代它的色，香，味。
每次朋友聚会，都有人要问，为什么我的川菜特别，我说诀窍在于我用的是四川熟油辣椒。

原料：辣椒面一两，菜油(或别的植物油)4-5 俩，花椒数颗。
制做：将辣椒面，花椒放进一耐高温的容器里(如搪瓷，陶瓷)，将菜油用小火加至高温。温度高到你扔一颗辣椒子进去，辣椒子立刻焦糊。
将高温的菜油缓慢倒进盛辣椒的容器中，并不断搅拌。油的量应该至少把辣椒面全部淹没。

上好的香辣椒油

今日在十食堂吃饭，和一老兄谈起怎么做辣椒油，与各位虫虫分享！
辣椒得选纯红极干的，用油也是比较重要的一环，最好是芝麻油。
将辣椒晒干后，发入锅内微炒一下，用小磨连碎，再放入锅内炒，小火，至无水分放入一个小罐九成满，再将油倒入锅内至沸腾，将油倒入小罐与口齐，这就是上好的香辣椒油。
流口水了吧！回家试一试，保证不会让你失望！！

红油辣椒

还有一个关键的调料，那就是红油辣椒。市面上的红油辣椒，味道比较差，自己做的最贴心。方法是将油烧到七成热后端离火口，待油温降到五成热时，投入花椒、葱、姜炸香，捞出不用，油温降至三四成热时，倒入拌有少量酱油和白糖的辣椒面中，拌匀晾凉即可。在这里，油温的掌握最为重要，太烫，辣椒会糊，太凉，辣椒不熟，不香。

红油

It's just that easy: 把油烧到七、八成热，然后淋入盛有辣椒粉。(注意要没过辣椒粉)，里面可以放一些蒜蓉，对了，再加上几颗花椒(或有条件放一些花椒末)。待其冷却就可以了。很香的

【在 kolra (泡泡泡泡) 的大作中提到:】
: 在外吃饭,看见凉菜的红油+总觉得特别开胃.可是在家不管我熬多久油也不红倒是干辣椒变黑落:(
: 不知如何才能熬好又红又香的辣椒油呢?

红油

原料:花椒 芝麻 葱花 姜 辣椒粉
做法:
1: 用一纱布袋把花椒,芝麻包起来,以便过滤;
2: 另拿一大碗放入辣椒粉(2 杯的量),在放鸡粉,用来调味;
3: 烧锅热油(通常来说,2 杯量的辣椒粉要放 5 杯量的油),烧滚后,把葱姜姜放下去爆香后,改小火,把花椒,芝麻放进去,烧一烧(注意:此时不宜烧太久,否则的话会变苦,是因为花椒焦乐的原故);
4: 把如此香喷喷,热腾腾的油趁热冲入辣椒粉中____哇~~ 红油 就这样出来喽!
备注:
红的辣椒粉可在超市里买到.
如果没有鸡粉,可用味精+盐 配合.
把做好的红油可放入玻璃罐里保存.

辣椒油的制作与使用

原料：植物油 1 斤，干尖红辣椒 2 两，鲜姜 1 两，葱 1 两。

制法：

- 1.先把油倒入锅中烧热，除去黄色素，呈白色时把葱姜放入浸炸。
 - 2.提前把干辣椒切成细丝或小块，用开水焖泡一下捞出控干，待油温凉至 30-40° C 时，将辣椒放入勺内，转小火慢慢浸渡，使油呈红色为止。
 - 3.捞出葱、姜不要，晾凉备用。
- 用途：烹制辣味菜肴、拌制凉菜。

烹调用料制作

自制混合酱

把芝麻酱、辣酱、甜面酱（或黄酱）各取适量（比例按个人口味加减），调在一起，制成混合酱，蘸菜吃，集香、辣、咸不同口味于一体，味道独特且食用方便。

麻辣豆瓣（四川菜 干炒 麻辣鲜香）

选料：鲜嫩蚕豆瓣 1 小碗，开洋 2 5 克。

调料：黄酒半匙，细盐 1 4 匙，白糖少许，味精微量，花生油 3 匙，麻油、辣油各少许，辣椒粉、花椒粉各微量。

制法：

1. 将开洋用黄酒、清水浸约 3 0 分钟，使其涨发。
2. 洗净锅，放花生油，烧至油七成热时，放蚕豆瓣煸炒，加开洋、细盐、白糖、味精，炒至入味，再加辣椒粉、花椒粉、麻油，起锅装盆即成。

特点：麻辣鲜香，开胃爽口。

关键： 1. 必须用热油将豆瓣快速煸炒，使之不易泛黄。
2. 不宜加水，但不能炒焦，也不可勾芡，确保爽嫩清香。

花椒

花椒具有芳香通窍的作用。在调味时的用法有：

- （1）炆锅。如炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。
- （2）炸花椒油。用花椒、植物油、酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。
- （3）腌制禽肉时，放入大料、花椒。
- （4）制成花椒蘸着吃。

美妙高汤可巧制

在烹制菜肴的过程中，许多菜肴都要使用高汤，特别是在粤菜的烹饪中，使用得更加普遍，不论炒菜或滚、煨、清炖，都经常使用汤水。加入高汤后的菜肴馥郁芬芳，更加鲜美，故汤在菜肴制作上起着重要作用。然而许多家庭主妇不懂得怎样熬高汤，高汤中应放些什么材料，怎样搭配熬出的汤才好，都不甚清楚。现介绍 6 款基本高汤的制法。

褐色高汤

材料：牛骨 1500 克，牛腱肉 3000 克，沙拉油 1 杯，洋葱 1000 克，西芹 300 克，红萝卜 300 克，番茄糊 300 克，月桂叶 2 片，面粉 2 大匙，红葡萄酒 300 毫升，水 8000 毫升

做法： 1、牛骨及牛腱肉洗净后先剁成块状，再放到烤盘上，淋上沙拉油，放入烤箱中，用 180℃ 烘烤至微焦状。

2、再将洋葱、西芹、红萝卜洗净切成大块状，与月桂叶、番茄糊一起放在牛骨、牛腱肉上，再放入烤箱中烘烤至呈微焦状后取出。

3、将面粉、红葡萄酒均匀撒在做法（2）的材料上，再烤一次，至面粉微焦。取出后，将所有材料及水一起用大火煮开后转小火，继续熬煮 24 小时，最后再将高汤过滤，即成为褐色高汤。

白色高汤

材料：牛骨 600 克，牛杂 600 克，鸡骨 600 克，洋葱 300 克，红萝卜 150 克，西芹 150 克，番茄 1 颗，巴西里茎 2 根，月桂叶 2 片，水 5000 毫升，胡椒粒 1 小匙

做法：牛骨、牛杂、鸡骨先用滚水氽烫过，再与所有材料及水一起用大火煮开，煮开后转小火，再熬煮 4 小时。煮的时候要随时注意将汤上面的浮沫（油质及杂质）捞除，最后再用细网及纱布过滤，即可得到白色高汤成品。

鸡高汤

材料：全鸡 1 只，水 3500 毫升，香料束 1 束，胡椒粒 1 小匙

做法：1、将鸡洗净，剁成大块，将鸡头与鸡脚去掉不用。

2、将鸡块先用滚水氽烫过，再与水、香料束、胡椒粒一起煮开，煮开后转小火，继续熬煮约 3~4 小时。在煮的过程中，要随时将浮在汤上的浮沫（油质及杂质）捞除。熄火后，再用细网及布过滤，即可得到鸡高汤成品。

日式柴鱼高汤

材料：海带 10 厘米，柴鱼片 30 克，水 1200 毫升

做法：1、海带以湿布略为擦拭干净，泡在 1200 毫升的冷水中，放入冷藏室冷藏 6~8 小时。

2、将做法（1）的海带汤加热，用小火煮到 90℃ 左右，大约是汤锅边缘有热气泡产生时，就可以将海带取出。

3、高汤持续加热到沸腾，再将柴鱼片放入，约煮 30 秒即熄火。

4、等柴鱼片沉淀后，再用细纱布过滤，取其汤汁，即完成。

牛高汤

材料：牛骨 2000 克，牛杂 1000 克，香料束 1 束，番茄 2 个，水 8000 毫升，胡椒粉 1 大匙

做法：1、先用滚水氽烫牛杂及牛骨，再用冷水冲洗干净。

2、将所有材料一起用大火煮开，再用小火煮约 12 小时，并在煮汤的过程中，捞除浮在汤上的浮沫（油质及杂质）。熄火后，再用细网或纱布过滤，便可得到牛高汤成品。

鱼高汤

材料：白肉鱼头 1000 克，鱼骨 1000 克，蒜头 1 颗，红萝卜 1 根，巴西里茎 2 根，月桂叶 2 片，胡椒粒 1 大匙，水 20 杯

做法：1、将材料洗净、红萝卜去皮后，全部放进深锅中，先用大火煮开，等到煮沸后转小火，再煮 15 分钟。

2、煮的过程中要不断地将浮在汤上的泡沫捞除，最后再用细网或纱布过滤，即可得到鱼高汤成品。

如何制作泡菜

【原文由~ [32m happylife~ [37m 所发表】

嫉妒呀，你居然有了个泡菜坛子！
我找了很多家唐人街都没有找到。
我只有一个小小的也是液封的，拳头大，买辣酱的时候带的。简直是个杯子！
嫉妒呀，你居然有了个坛子！！
可惜我那坛子加陈年老水留在了三舍。。。

坛主开始讲课了，注意听：

一般你做的由于没有老盐水，只能用新鲜盐水了，而且一边泡一边吃，所以也叫洗澡盐水。

最简易的又很好吃的是白萝卜，大头菜(就是卷心菜)，蒜苔，子姜，青豇豆等有水份，质地脆的。

盐水要想质量好有味道，第一次得泡有红辣椒，最好是比较辣的小个子红辣椒，不要切碎(切碎的叫剁辣椒，下次再说)。新鲜红辣椒洗净，凉干，洒盐，预处理4小时以上。
(预处理就是用盐把蔬菜里面的水榨出来。可以同时太阳下面凉)子姜切片，不用预处理，蒜剥皮。

萝卜切片或者条，预处理至少1天，凉干(出来脆不脆全在于预处理好不好)，大头菜切宽条，预处理半天，蒜苔，豇豆预处理1天。

切短，或者打结。倒掉菜周围的水，(不嫌咸的话你可以喝了它，蔬菜原汁呢。)

把蔬菜分层装入空泡菜坛子，每隔一层蔬菜铺一层，红辣椒，子姜。中心放香料包，继续铺满整个坛子，压紧。第一次这样然后才加水，菜可以多一些，不然如果你先装好了半坛子水，就没有多少菜能够放进去了。以前我在三舍那么大的坛子，泡出来一次都是在1-2天之内被十来个三舍一舍的人吃光。

盐水：凉开水，或者干净的冷水，2000ml，放盐，(最好是粗盐)100克左右，太咸就不好了。加白酒50ml。喜欢吃辣的话，还可以干辣椒面撒在菜上，用配好的盐水冲下去。最后盐水没过所有菜就可以了。

现在回头看看怎样制作香料包：

四川风味泡菜酸辣开胃，清脆可口。切忌放酱油，(否则就是咸菜，卤菜)

一般不放糖，放糖容易坏。用纱布包花椒，八角，茴香，辣椒面，置于坛子中心，即出味儿，又不易浑汤。起码，辣椒，姜，蒜，花椒，白酒一定要。

最后是注意事项：

- 1, 子姜切片一两天就泡好了，一般蔬菜要7天，质地生硬的要14天以上。
- 2, 科普书上说，泡菜含丰富乳酸菌，有益健康，但是泡菜里面的亚硝酸盐致癌。亚硝酸盐在泡后十小时左右开始浓度很高，30天以后浓度减到比较小，所以最好等等，耐心一点，不要在十几天浓度最高时开坛吃菜。
- 3, 如果起白花，估计是有了油点，注意泡菜坛子专筷专用，不要带油污等东西进去。少量白花可以舀走，加白酒除去，大量白花出现时，只有丢弃了。
- 4, 如果菜发红，是酒放多了，但吃无妨。
- 5, 如果汤变得黏稠有气味，马上丢弃。
- 6, 其实泡菜坛子之所以伟大，就在于液封的边沿，可以让坛内发酵气体跑出，但外界空气进不去。乳酸菌是厌氧菌，坛内其余普通细菌几天之后就死亡了，所以泡菜可以在干净的盐水中保质一年以上。老盐水更有存上2, 3年的。关键是坛沿一定要加够水，不能干。
- 7, 洗澡盐水，注意取菜清洁，每次放入新菜后加盐酒适量即可。慢慢的，你也有你的老盐水了。

特色菜制作技巧

秘制奇香红烧卤味(鸡, 排骨, 猪肝, 凤爪, 蛋)

这种方法还没看见这里的人有用。
而且这是本人在老妈的秘方上创新发展出来的。
受到所有吃过的人的好评, 特此公布, 和大家分享。

卤制方法如下:

不论你要红烧卤制任何东西:

以下以鸡腿, 排骨, 猪肝为例:

- 1: 把这些东西洗干净后, 放在一个大的容器内。
- 2: 加一大块切成片的生姜, 然后加一大把切成段的小葱, 在加一整头播好的蒜瓣,八角和大料有就加, 没有也可以不放。
- 3: 加酱油, 在加整整半瓶的料酒(不要少)。注意: 一点水都不要加!!
这是秘诀! 酱油和料酒的比例是 1: 2 或者是 1: 3。
- 4: 然后把这盆东西泡好, 盖上保鲜膜或者盖子, 放在冰箱里过夜。

烹饪方法如下:

把泡了一夜的东西拿出冰箱,

- 1: 找一个大的不粘锅, 深的平的都行, 看你的肉类是否都可以放进去
- 2: 在锅里放一点点油, 然后, 把你那要红烧卤制的肉一件件的放到锅里, 此时用大火, 其实就是把你那要卤的东西翻炒一下在锅里, 由于肉上有酱油和水分, 所以翻炒是会有油星爆出, 小心。
- 3: 翻炒到你的鸡腿肉类排骨变色了为止。如果你要同时卤制鸡蛋, 豆腐干, 猪肝, 这类东西不用在锅里翻炒, 可以在放调料汤之前, 也就是所有的肉类都翻炒好了后, 一起倒进锅里
- 4: 把你泡肉的调料汤全都倒进锅内, 如果汤盖不上肉, 只可加料酒, 绝对不要加任何的, 也不可再加酱油。因为已经泡了一夜, 再加酱油会很咸! 此为秘诀, 盖上盖子, 煮。
- 5: 开了后转小火, 盖上盖子接着炖, 一般 1 个小时就可以吃了。
- 6: 炖熟了后, 可以找个大的容器, 将肉类鸡腿猪肝鸡蛋一件件夹出锅, 在把肉汤专门放在一个容器内, 放在冰箱里, 以后你可以用这个汤调面条, 可以用它烧大白菜, 可以用它烧豆腐, 甚至就用它从新卤制豆腐干和鸡蛋。
- 7: 此类红烧卤味可冷盘吃, 也可在微波炉加热后吃, 和其他的红烧类所不同的是, 奇香, 味透, 而且肉还是紧紧的, 唇齿留香, 不会成松散状。而且制作过程中满屋飘香, 实在是会把那些等吃的人活活饿死啊。)

单身人士做一次可以吃至少一周, 每天中午带饭都可以带点, 在学校的微波炉里加热时, 周围的人都会直流哈喇子, 所以在公共场合最好自己躲起来吃, 除非带够了分给大家吃的那份。哈哈~~~~

教大家做简易的湘菜吧

湘菜不只是像一般食客说的辣,其实湘菜的精髓就是做得精细,追求原味,辣乃百味之王,故可以增强味感.只要菜切得好点,像牛肉,就不能跟北京似的一咕脑大块的剁,得细细地切成小丝儿,不要放以下原料:勾芡,糖,香菜,豆瓣.炒的时候多拌,湘菜就得入味,举个例子,像炒鸡肉,你们一般炒多久吧,反正我们得炒半个小时,至少20分钟,那样的鸡肉才叫菜,跟食堂那似的,我 puke....其他的嘛,随意了,调料也简单,基本的油盐,酱油,辣椒,味精就可以了,不要去弄别的调料,那样就俗了...祝大家胃口好.

台湾卤味、卤汁

不晓的你说的卤菜跟台湾的卤味是否一样。
以下是我的卤味作法。

卤汁:

看你的口味而定, 一般以香味、甜味、辣味三种。

作法大同小异, 只是添加的香料不同罢了。

基本材料:

水: 一公升

酱油：60CC。以传统作法之 从图选； 学酱油味道。如果要咸一点，可增加酱油味道。

肉骨：猪肉骨或鸡骨 300 公克。

八角：五十公克。

一、水煮开一分钟左右。

二、加入八角、酱油、肉骨。温火慢炖。将肉骨髓炖出来。约半小时左右。

三、煮好后调味

调味：

甜味：放入冰糖约五十公克。

香味：看你喜欢的香味而定，一般为肉桂、茴香、胡椒等。或者混合。

辣味：新鲜红辣椒或小辣椒均可。辣味大小看你的需求而定。

四、加入调味料之后，在慢火炖五分钟。

让他慢慢的凉调。即可当成鲁汁。可放入冰箱存放一些时日。

鲁味：山东白、金菇、甜椒、高丽菜、茭白笋、猪肉、牛肉、葱等等都可以制成鲁味。

一、鲁汁加热沸腾，将材料用网杓，放入滚烫的鲁汁中烫熟。

蔬菜类的不要烫太久，保留原色与软化即可食用。

葱要鲁久一点，直到葱白软化吸入鲁汁为止。

猪肉要先烫熟，或直接接入鲁汁中煮熟。

牛肉要看是牛腩或牛腱。如果是腩肉放入要煮久一些。牛腱除了主熟外，还要慢火温炖一小时左右，鲁汁才会渗入牛腱内。

川菜的特点

川菜是我国著名菜系之一，与京，苏，粤菜并列为中国四大名菜。它不仅历史悠久，风味独特，深受我国人民群众喜爱，而且在国外也享有较高的声誉。（注意这霉国的川菜馆十有八九是逛人的）

川菜中著名的有：苏轼的“东坡肉”，丁宝桢的“宫保鸡丁”，还有来自民间的“麻婆豆腐”，“水煮牛肉”，“回锅肉”，“炒野鸡红”（瞧这名）等等。

川菜的特点是什么？有人说是麻辣。其实麻辣只是少数（今后各位不要再上当了）就以家常菜而言有：姜汁味，鱼香味，宫保味，糖醋味再加上麻辣味。

川菜有“一菜一格，百菜百味”的美称。

配菜基本要求：软配软，硬配硬。对色的配法：顺色或间色。对形的配法：丝配丝，片配片，丁配丁，块配块。

几种基本调味：

1. 鱼香味：用盐，酱油，泡红辣椒末（超级市场有卖），蒜米，姜米，葱花，糖，醋，绍酒等组成。

特点：色红，兼咸，甜，酸，辣，突出姜，葱，蒜香的综合口味。

2. 红油味：用盐，酱油，油辣椒，红油，香油等组成。如用于拌肉应加蒜泥，如用于拌凉菜应加糖，蒜泥及醋。特点：颜色红亮，味香毕鲜（放糖的回味带甜）。

3. 椒麻味：将盐，葱叶同花椒（最好用生的花椒）密密铡细，铡茸，加酱油，糖，香油合成。特点：香味重于麻味，清鲜适口。

4. 怪味：将盐，油辣椒，酱油，糖，醋，芝麻酱，花椒面，花生米（铡碎），香油，葱节和蒜泥。特点：色深味浓，兼咸，甜，酸，辣，麻，香等多种味道（怪）。

5. 宫保味：用盐，干辣椒，生花椒，葱节，姜，蒜片，绍酒，酱油，略加糖醋。。特点：颜色棕红，麻辣香鲜。

川菜的味型

川菜调味的主要特点是多样化，既人们常说的“百菜百味”，但同时又突出酸、辣、麻等主味。川菜的基本味型（单味）与其他菜系大同小异，只有 10 种而已《四川名菜》一书载称：“甜咸酸软脆麻辣苦鲜香，十味俱全，此川菜之正宗也。”川菜的特别之处在于巧用两种或两种以上的单一调味品调制出互有差异各具特色的复合型调味品。

家常味型，以豆瓣、红辣椒、川盐、酱油调制而成，因四川人“家居常有”，故得其名。其特点是咸鲜微辣，广泛应用于回锅肉、盐煎肉、太白鸡、家常海参、家常豆腐等热菜。

怪味味型，以川盐、酱油、红油、花椒面、麻酱、糖、蒜、香油、味精等调料调制而成，集众味于一体，鲜甜麻辣酸香咸并重，故以“怪味”名之。它多用于鸡、鱼、兔肉和花生、核桃仁为原料调制的冷菜，如怪味鸡丝、怪味酥鱼、怪味花生、怪味核桃仁等。

麻辣味型，以辣椒、花椒、盐、味精、料酒调制而成，香辣咸鲜，回味略甜，多用于冷热菜，如宫保鸡丁、宫保腰块、烧拌冬笋等。

烟香味型，以稻草、柏枝、茶叶、樟叶、花生壳、锯木屑等为熏制材料，熏烤制作肉类菜肴，咸鲜醇浓、香味独特，如樟菜鸭子、烟熏牛肉、烟熏排骨等。

陈皮味型，以陈皮、川盐、酱油、醋、花椒、干辣椒、姜、葱、白糖、红油、麻油调制而成，其特点是陈皮芳香，麻辣味厚，略有回甜，多用于冷菜，如陈皮鸭、陈皮烧肉、陈皮兔丁等。

糟货

今年，北京时兴上海菜，自然上海人夏天喜欢吃的糟货也在北京的餐馆酒楼登堂入室。

北京土著也许莫名其妙，客居的上海人也许挑剔口味尚欠纯正，只有像我这样生长京华，又常去上海，偶尔尝过几次的人才会觉得依稀仿佛，聊胜于无罢。

糟货是很别致的上海菜，上海人怪来兮，一头猪从头到脚，排骨下水，以至鸡鸭鸽鹅，鱼虾蟹贝，毛豆茭白，花生面筋，全可以拿来糟一下，而各曲尽其妙。

糟有生糟、熟糟之分，生糟用的时间长，实际是用糟和盐来腌生的原料，菜馆供应的多是熟糟，做法类似北方的暴腌鸡蛋，是用黄酒的糟、黄酒、盐、糖和各种香料调制糟卤，再用它来腌浸烧熟冷却的各色原料，时间不过几个小时，成品色淡、味鲜、凉爽、耐嚼，主要妙在那一股或浓或淡、若有若无、似酒香非酒香的特殊的糟香，苦夏的人们少有不闻香而至，胃口大开的。

糟货历史悠久。据说周代八珍中的渍就是用酒糟浸渍的牛羊肉。《红楼梦》里也写到吃糟鹅掌、糟鹌鹑的食风。古代没有冰箱一类的冷藏设备，先民为了能吃到不应季的食品，并保证出门在外携带的食品不变质，发明了腌、腊、熏、风、糟、醉一系列保存食品的手段，同时也形成了一些比鲜食更加醇厚鲜美的异味。南方长江流域由于气温高、湿度大，这些手法远比北方发达。仅就糟醉制品而言，有名的就有江苏太仓的糟油、浙江平湖的糟蛋以及安徽屯溪醉蟹等。

其实，北京也有自己的糟制菜品，不过既非熟糟，又不是生糟，而是“热糟”--用香糟、黄酒调制香糟酒，用在热菜中，与“冷糟”相比，另是一格。

北京图书馆有全聚德分号，糟溜鸭三白，汇鸭肉、鸭掌、鸭肝于一盘，色俱白而口感各异，汁金黄，带糟香，在鸭馐中最为笔者赏识。

渔阳饭店附近的一家香满楼，所制糟溜鱼片鲜、白、嫩、滑，微甜而糟香浓郁，刀工火候，色香味形无一不佳。一见之下，诧为异品。请来大厨，乃是原萃华楼的魏师傅--萃华楼的技艺传自京中名店东兴楼，梁实秋先生于此楼情有独钟，撰文多见揄扬，并曾于此提调盛宴，与会者有谢冰心、吴文藻诸先生。无意中得品老店佳制，想慕前辈流风遗韵，欣喜之余，复怅惘不能自禁。

微波炉食谱

微波炉，这科技时代的创新产品，在这工商发达，经梅荣，分秒必争的社会中逐渐大受欢迎。出国留学，除了行囊中少不了一支大同电锅外，如何调出色香味俱全三餐的快速手艺，往往深深地困扰着这些海外学子。

在忙碌的求学日子中，微波炉的调有了简单、实用而快速的高妙效用。尤其若是住在 studio 狭隘的空间，它更提供了乾净，无油烟的新境界。

由於食品药品监督管理局严格执行督导，在美国买合格的微波炉来使用，应是安全的。据统计，数千万的使用者中，尚未发现因微波外泄而造成伤害。不过，要注意的是不正确的使用与维护却易造成伤害。例如：外壳生或腐蚀致使箱门未能完全关闭；食物残渣留在门缝致使箱门关闭不全；使用不当的清洁剂而致损伤金属内壁等，都须小心。又如铝箔包装的食物使微波无法穿透而无法煮熟。而瓷碗盘若有金银饰边会引起火花跳爆。

美耐皿因会吸收微波而生热，不利於拿取；一般市售保鲜膜和耐热袋若无微波炉适用标示者，耐热度不够，不一定适用...都须注意。

明白了微波炉使用的基本常识後，便可以开始调这「新、速、实、简」的无油烟美餐了。

红烧牛肉

材料：(1)牛肉二磅。马铃薯二个、蕃茄一个、红萝卜二条、辣椒一枝。

(2)油二大匙、葱一枝、姜二片、蒜二粒、八角三、四粒。

(3)从半杯、酒一大匙、冰糖和辣豆瓣各二大匙。

作法：1. 牛肉切约三分公分适中厚块。马铃薯、蕃茄、红萝卜切滚刀块，辣椒切段。

2. 取一锅，放入(2)料，以「高」电力经三分钟爆香後，加入牛肉块，拌匀加盖，再以「高」电力煮十分钟。

3. 将(1)、(3)料全拌入锅中，拌匀加盖，以「高」电力煮十分锅，再以「中」电力煮廿分钟即成。

三色蒸蛋

材料：(1)皮蛋二个、咸蛋二个、生鸡蛋三个。

(2)水大半杯、酒一小匙、麻油一小匙、盐少许。

做法：1. 皮蛋、咸蛋去壳切丁。鸡蛋打散。三者拌匀。

2. 取一深碗，内壁涂油後，将蛋料倒入，覆上胶膜，以「中」电力蒸十五分钟，取出切片置盘。

(注：若无皮蛋、咸蛋，亦可以鸡蛋代之。有胆固醇恐惧者，可多加蛋白，减少蛋黄。)

五彩肉丸汤

材料：(1)猪肉一磅绞碎、蛋白一个、盐少许。

(2)红萝卜丝、香 丝、蛋丝各三大匙。

(3)盐少许、麻油少许、料酒一小匙、芹菜末一大匙。

作法：1. 将材料(1)拌匀搅拌後挤成丸子。丸子外裹以(2)料的各种彩丝。然後放在抹油的盘子，步膜，以「高」电力煮三分钟取出。

2. 取一大锅，加入所要之清水或高汤，以「高」电力煮十分钟後，放入丸子，再煮三分钟，最後加入(3)料调味。

清蒸鲜鱼

材料：(1)鱼一尾（或鱼片亦可）。

(2)葱一枝、姜三片（全切成长细丝）。

(3)料酒一大匙、油一小匙、酱油一小匙、盐少许。

做法：1. 鱼洗净，鱼身画三斜纹。

2. 鱼放盘中，将(3)料全淋鱼身。上覆葱姜丝。包上胶膜，以「高」电力蒸十分钟即成。

3. 或取出後，挑去变色葱丝，代以新葱，更见鲜嫩。

西班牙炒饭

材料：(1)白饭。

(2)猪肉半磅，番茄一个、甜椒及洋葱各一个。

(3)油三大匙、白胡椒一小匙、盐少许。

作法：1. 将(2)料分别切细丁，置锅中与沙拉油拌匀，加盖，以「高」电力煮五分钟。取出拌入白饭。

2. 以白胡椒、盐调味。或旁置柠檬片，自行调味。