

## 五星级酒店大厨不外传的50个秘方！快给家里做饭的人看看！（图）

【阿波罗新闻网 2016-11-25 讯】



五星级酒店大厨不外传的50个秘方！（网络图片）

同样的食材，为什么我们做出来的菜没有别人做的好看好吃呢？原因很简单，别人有秘诀！

今天给大家总结了50个做菜秘诀，要下厨的朋友就赶紧收藏了吧，不用下厨的也可以学几招，说不定哪天就可以露一手了。

### 1.炒青菜不加冷水

炒的过程中不宜加冷水，否则会使青菜变老，应该加开水使其口感鲜嫩，青菜也不宜炒过长时间。

### 2.甜椒急火快炒

炒的时间不宜过长，用急火快炒，炒时可以加少许精盐和醋。

### 3.豆芽放醋

炒时放一点醋可以去除豆芽的涩味，保持口感爽脆，翻炒速度要快。

### 4.莲藕边炒边放清水

边炒边加清水，可以防止藕变黑。

### 5.炒茄子加醋

茄子切开或立即入锅或入水以防止其氧化，炒的过程中适量加点醋，使茄子颜色不发黑。

### 6.豆腐用水浸泡

豆腐下锅前可以现在开水里浸泡十分钟，去除豆腐的豆味和硷味。

### 7.冷盘加啤酒

做冷盘的时候加少量啤酒，可使冷盘的味道更香。

### 8.用开水蒸肉

等水开了再把与或肉放进蒸笼，使肉突然受热收缩而内部鲜汁不会外流，保持味道鲜美。

### 9.炒牛肉加啤酒

先用调稀的啤酒或面粉均匀浇淋，腌制30分钟，使牛肉中的蛋白质分解，牛肉变得更加鲜嫩。

### 10.炒腰花加醋

往切好的腰花中加少量白醋，将腰花放入水中浸泡10分钟，这样炒熟的腰花会很爽脆。

### 11.虾仁抓过用水泡

用精盐、食用硷粉抓搓，放入清水中浸泡洗净，炒出的虾仁就会晶莹透明，可口爽嫩。

### 12.猪肝用醋腌渍一下

炒之前先用白醋和水浸泡猪肝，再用清水洗净，炒熟之后口感会更好。

### 13.煮鱼汤要用冷水

鱼汤想要香浓在煲汤之前要先煎鱼，而且要双面煎；再用冷水开锅，去除鱼腥味，使营养物质充分释放；浓汤用大火炖，清汤用小火熬。

#### 14.熬骨头汤忌加冷水

熬汤过程中忌加冷水，以免温度突然下降导致骨头中的蛋白质和脂肪迅速凝固而影响汤的营养和味道。最好是一次性加好水或中途加适量开水。

#### 15.肉汤鲜美冷水煮

若想汤味鲜美，应在冷水中煮肉；若想肉味鲜美，则应在热水中煮肉。

#### 16.炸馒头先浸下冷水

炸馒头片时，先在冷水中浸一下，再放入油锅去炸，这样炸好的馒头外黄里嫩，既好吃又省油。

#### 17.自制健康“嫩肉粉”

牛肉等畜肉在烹调时不容易炖烂，吃起来硬，怎么办呢？在家可以用天然的“嫩肉粉”：木瓜、猕猴桃或菠萝等，去皮，捣成泥；将生牛肉泡在水果泥汁中20分钟，然后再烹调，肉质就容易软烂了。

#### 18.炒菜花加牛奶

炒菜花时，加1汤匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。

#### 19.杀鸡前灌醋

在宰杀鸡之前，先给鸡灌1汤匙食醋，然后再杀，之后用文火炖，就会煮得烂熟。

#### 20.巧除剩油残渣

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，再反覆放入锅中炸，混浊的油可变清澈。

#### 21.汤太咸了放土豆

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

#### 22.汤太腻了加紫菜

汤太腻，将少量紫菜在火上烤一下撒入汤中。

#### 23.花生米保酥脆

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。

#### 24.巧用水油炸食物

如炸鸡肉饼、鱼条之类的速冻肉半成品时，可在锅底放一点油，加一杓水，利用蒸汽把食材熏熟，水分蒸发后，少许油会把食材底部煎脆。这样做出的食物，下脆上软，外香里嫩，口感一样很好，但脂肪含量却并不高，较为健康。

#### 25.炒鸡蛋加水

在打鸡蛋时把清水和鸡蛋加到一起，打匀，放入锅中小火慢炒，鸡蛋口感会特别嫩滑蓬松，并且不容易糊锅。

#### 26.茄子多加油和醋

炒茄子时，最好适当多放油，加些花椒或蒜片炸香，然后放入茄子不断翻动，在快熟时再放盐和蒜调味，最后加入少量白醋或番茄丁。这样炒出的茄子不变黑，味道又浓香可口。

#### 27.炒绿蔬不变黄

一般来说，急火快炒、快速焯烫都能很好地保持绿色。此外，炒绿色蔬菜时，应该尽量避免加酸味的食物做配料。同时不要盖锅盖，焖炖时可以晚点盖锅盖。

#### 28.西红柿要顺着纹理切

只要仔细观察表面的纹路，把西红柿的蒂放正，依照纹理小心地切下去，就能使西红柿的种子与果肉不分离，而且不会流汁。

#### 29.洋葱拌面粉

下锅前在切好的洋葱中拌入少量的面粉，这样炒出来的洋葱菜色泽金黄，质地脆嫩。

#### 30.煮粥加油防溢

在煮粥时往锅里滴两滴芝麻香油，开锅后用小火慢慢煮，这样粥就不会溢出来的。

#### 31.巧泡海蜇丝

洗海蜇丝之前先用开水先把海蜇丝冲泡一下，然后再把海蜇丝迅速放进凉开水里浸泡一些时间，经过这样浸泡的海蜇丝不仅不会缩，而且味道鲜美爽口，再没有涩味。

#### 32.蛋清蛋黄巧分离

把鸡蛋打进碗里，用一个空饮料瓶子在蛋黄上面轻轻吸取即可轻松分离蛋清蛋黄。这个方法比其他传统方法干净卫生快捷，如果暂时不用蛋黄，可以盖上饮料瓶的盖子，直接放进冰箱保存。

### 33.快速剥大蒜

将大蒜掰为小瓣后放在热水中浸泡数分钟，然后捞出，其皮便很容易剥下。亦可将蒜瓣放在案板桌上，用菜刀轻拍几下，皮就极易剥掉。

### 34.做鱼不腥

洗鱼时往水中加盐，可以去掉鱼的土腥味。

炸鱼前，可以先泡下白酒，这样炸出来的鱼鲜美无腥味。

### 35.豆腐不碎

豆腐用盐水焯一下。煮之前，可以将豆腐切块在盐水中焯一下，这样豆腐不易碎。

### 36.水饺不粘连

煮水饺时加入盐或大葱，煮熟的水饺不会粘连。

### 37.米饭软糯

在米中加入一小汤匙的油且均匀搅拌，米饭会颗颗分明、不会粘锅。

### 38.炒肉更嫩

肉片用蛋清腌制30分钟再炒，可让肉质鲜嫩爽滑。

### 39.肉汤不腻

煮肉汤时，加上几块新鲜的橘皮，不仅味道更好，还可解腻。

### 40.用筷子蒸鱼不腥

先把鱼按照常规方法处理好；然后把铁架架在锅中，再在铁架上用两双筷子摆出一个井字形；最后把鱼放在筷子上，盖上锅盖大火蒸8分钟。

### 41.烧鱼不碎

放些盐在锅里炒一下，然后再放油煎鱼。并可将鸡蛋液刷一些在鱼身上，这样就有了一层保护膜。煎鱼块时最好不是用太大的火，尽量让鱼成形后再翻动。

### 42.熬浓白鱼汤

炖鱼时放入一汤匙牛奶，不仅能让鱼汤雪白味美，还能去除鱼腥味，使鱼肉酥软鲜嫩。

### 43.菜过咸处理三法

菜咸了，可加适量白糖，即可减轻盐味。或放些醋，咸味会大大减少。或用掺有白酒的水浸泡，有明显的去咸效果。

### 44.米酒可解酸

醋放多了，可在菜里加一些米酒，可以减轻酸味。

### 45.去除蔬菜的苦涩味

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。

### 46.蒸蛋羹加奶更嫩滑

蒸蛋羹在加水的同时，再加上几杓奶，使蛋液、牛奶和温水的比例达1:1:1。这样，牛奶中的蛋白质能和鸡蛋中的蛋白质相互作用，使鸡蛋羹的口感更滑嫩。

### 47.熬汤的最佳时间

鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，鸡汤、排骨汤一般在1-2小时左右，在汤中加蔬菜应随放随吃。

### 48.炒菜最佳放盐时间

一般不宜先放盐。炒菜时如果放盐过早或先放盐后放菜，由于菜外渗透压增高，菜内的水分会很快渗出。这样菜不但熟得慢，而且出汤多，炒出来的菜无鲜嫩味。

但用花生油炒菜不宜后放盐。等油热后先放点盐，过半分钟到1分钟再放作料和菜，可以利用盐中的碘化物解除黄曲霉菌毒素。

用动物油炒菜也宜在放菜前放盐，这样可减少动物中有机氯的残余量，对人体健康有利。

### 49.泡完干香菇的水千万别倒

把干香菇在浸泡前清洗干净泥沙和尘土，然后再浸泡香菇，这样的香菇水完全可以再利用。比如用它来炖出的汤汁会更香浓，不额外添加作料味道也很鲜美，营养价值也更高。

#### 50.泡发干木耳加点盐

泡发干木耳最重要的是要用冷水。另外，黑木耳容易粘泥沙，可用盐水清洗，轻轻揉匀，待水变浑，再用清水淘洗即可。注意，泡久变质的木耳千万不能吃！

这些都是靠谱实用的炒菜秘诀，能让我们做出来的菜色香味俱全，还能让亲朋好友们对你的厨艺赞不绝口！

[阿波罗网](#)责任编辑：陈柏圣 来源：爱经验

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1125/840766.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]