

# 厨师宝典大全(用得上的烹饪小技巧)

## 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炆锅，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，按颜色又有红瓜姜和黄瓜姜之分，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、醋溜制即成。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，多数是用于火工菜中，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。

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”、“\*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。

### 3. 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”、“炆笋”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煮，姜的辣香味与主料鲜味溶于一体，十分诱人。“炒蟹粉”、“咕咯肉”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煮。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

#### 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(diao4)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它调料一同使用，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汁。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、滑溜、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，酒要先于其它作料入锅。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 只鸡翅经油炸后加蕃茄酱、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：啤酒调味小窍门

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，加热烧开后取出冷却，加作料拌食，别有风味

### 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。

看了一些关于味精的帖子，把它们归纳了一下，这里包括了味精在烹饪中的使用技巧和如何科学地使用味精。其中的科学原理我也不太懂，尤其是什么谷氨酸之类的，嘿嘿……

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. 作菜使用味精，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，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，使菜肴中汤汁增多，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。

## 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。特别是对于多味菜肴，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，做到因人制菜。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，同时减轻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，这叫作“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，炆、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、牛百页、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。