

## 腰子肝臟切片法

國人喜吃腰子和肝，此二者均可用切片法。腰子先要對開的切，切開後便除了白筋，然後在其兩半的外表，斜用刀縱橫地輕切成交錯的花紋，再改行切成塊狀。

腰子如果是煮湯的，便宜切片。切片，應先切成二、三塊。在其前端先切若干短條的鬚狀，然後切片，煮後每片前端的鬚狀甚美觀。豬肝則可切成一寸半長一寸寬的片。

鮮魷魚必須除去表面的薄膜，並且要除去軟骨，然後在肉面輕切成斜的刀紋，再改成一寸長的段塊。墨魚的處理與魷魚肉同，但刀紋則在肉的内側（即肚內）畫開橫豎紋。

## 火候控制靠經驗

烹飪上「火」的控制，俗稱火候。火候的控制是烹飪上較難的技術，但是有了經驗之後，便能運用自如。

西洋烹飪也極講究火候，但是因為過於控制時間，在滋味上少有變化。

中國菜則不然，有些菜餚因人因地（地區）因時的胃口不同，同樣的一道菜，應用時間的快慢則有異，所以火候的控制變化不一。

火候控制，以前多用花生油時，可全靠自治，也就是說，看到油在鍋中燒，冒了煙，即說明油已熱了，立刻烹飪。現今都採用沙拉油，便無此現象，要使用熱油或溫油，得在烹飪若干次之後，其熱度高低完全會意在心算的時間之中。

有些主婦，求成功的心切，恐失敗，火候不甚把握，於是「裹手不前」，不敢下鍋。學習烹飪，需有失敗的經驗，成功了便有把握。

火候的控制本不宜硬性規定，所謂控制大火、中火、小火，只不過是大概的說明，還是以烹飪者依食譜說明，自己控制，求的經驗為準。就一般來說，大概蒸、燒多用大火；煮、煎和炸用中火；燉和焗多用小火。

有時也有變化的，如紅燒肉、紅燒蹄膀，先用大火煮，等開後改爲中火，最後改用小火。但這也得嘗試之後，變化便得當。

中國菜的色和香，除了食物的原色和原味外，火候控制得當，也是極重要的色彩表現之一。

因有些食物經過加熱之後會變色；所以要它變化成某種色調，必需仔細控制火力。同時在顏色的表現，亦可判斷出食品成熟的程度是「嫩」些還是「老」些。

中國菜烹飪的火候，有時亦分秒必爭。如炒蝦仁，有人說：炒七下太嫩，八下太老，七下半剛好，它就在勺子往返之間的一剎那間取決成敗，這當然指的是行家之道了。

## 炸雞腿快餐

材料：雞腿二隻，麪粉二大匙，炸油二碗，四季豆四兩，泡菜少許。

醃雞用料：鹽半小匙，胡椒粉四分之一小匙。

做法：(一)雞腿先用開水煮燙一分鐘後取出，擦上鹽及胡椒粉醃漬二十分鐘，再滾上一層麪粉。(二)炸油燒八分鐘，將雞腿投下用中火慢慢炸黃即可撈起，炸油再燒熱投下炸數秒鐘即可撈起排在飯旁。

(三)四季豆用油炒熟(加塩)配在飯邊，再配以少許泡菜更是開胃。

## 白汁雞飯

料：塩半小匙，胡椒粉四分之一小匙，麪粉二大匙。

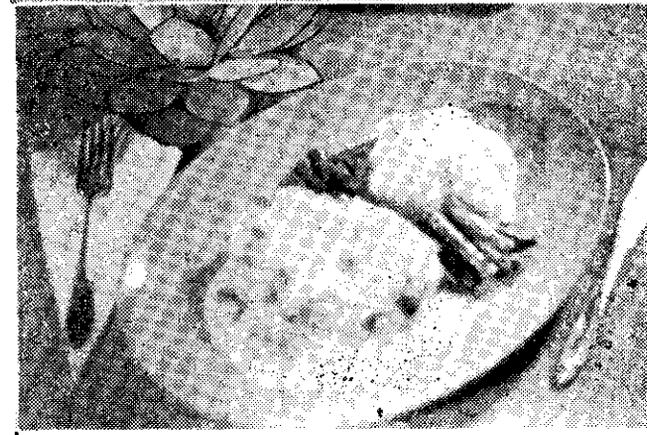
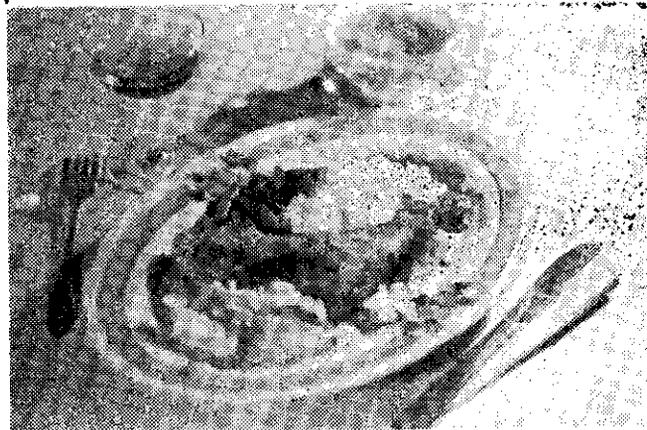
白汁用料：麵粉二大匙，奶水一杯，塩半小匙，清水半杯。

做法：(一)雞腿洗乾淨分切兩塊(由關節分切)然後擦上鹽及胡椒粉再貼上麵粉，洋葱切小丁，胡蘿蔔煮熟切小丁，豌豆、四季豆煮熟沖冷水。

(二)油燒熱將雞腿兩面煎黃取出，餘油燒熱加下洋葱炒，再加少許水燒開，將雞腿放入同煮熟，將湯汁燒乾。

(三)再燒二大匙油(山火)倒下麵粉炒熟，再將奶水及清水倒下迅速攪動使成濃糊，再加下塩，燒開加下胡蘿蔔及豌豆，雞腿亦加進拌勻即可澆在飯邊旁，四季豆再用油塩炒數下配在飯兩端。

料：雞腿二隻，麪粉二大匙，炸油二碗，四季豆四兩，泡菜少許。



上：炸雞飯 下：白汁雞飯