

譬如用平底鍋煎餅，煎了一面，可以拿起鍋把，順勢把它送上空中翻一面再煎。煎荷包蛋或煎蛋，用平底鍋在空間翻面也很方便，只要練習數次便有如此技巧。

火候控制好

煎的烹飪方法，是烹飪術中最基本的，最常用的方法之一，但是初習烹飪者，往往有煎得不熟，煎得不勻，或煎得太過火，這都是火候或油量的處理問題。

一方面也是動作欠熟練的問題，這些，只要多加實習，從失敗中獲得經驗，便是成功的要訣。

煎得好味道香

除了熟練的烹飪技巧之外，尚要了解煎的效用。

煎，不但是吸收香味，同時也是發揮香味，是促進嗅覺和味覺的效用。

比如家庭中煎豬腦、煎豆腐，它們的本身並不覺得香，煎起來就覺得香噴噴，吃起來更香。比如煮蛋就不如煎蛋來得香。

所以，有許多道菜，必先經煎的過程，再改用別的烹法，比方燜排骨，即要先煎一煎排骨，無非是要增加排骨的香味呢！

蝦排快餐

材料：中蝦一斤，蛋二個

，麵粉半碗，麵包粉一碗，牙籤二十支。

醃蝦用料：蔥一支，薑三片，酒一大匙，鹽半小匙，胡椒粉半小匙，麻油半大匙。

做法：(一)中蝦一斤去皮及腸泥，洗淨擦乾水分，放在大碗中，將蔥薑拍扁切段，加入蝦仁中再拌入鹽、酒、胡椒粉，麻油醃漬三十分鐘。

(二)取牙籤一支，拿起三四隻蝦，將蝦穿連一起，(上身一隻，尾部一隻穿好，滾上乾麵粉，再將蛋打散，貼一下蛋汁，再滾上麵包粉，如此全部穿連好)。

(三)炸油燒至七八分熱，將作好的蝦排投入鍋中炸至黃色即行撈出，趁熱排在白飯上，再配以各種青菜或泡菜均可。

海鮮麵

材料：哈利四兩，新鮮蝦仁二兩，新鮮墨魚半條，海蟹一隻或半隻，蠔黃二兩，嫩薑四片，綠豆芽少許，蔥一支，麵條半斤。

調味料：鹽一小匙，胡椒粉半小匙，味精半小匙，酒一大匙。

做法：(一)哈利買回放在鹽水中浸泡二、三小時，再用刀切開看是否有黑沙，如沒有即可用。

(二)墨魚洗淨切花紋，蟹洗淨切塊，蝦仁洗淨，蠔黃用水稍沖洗瀝去水分。

(三)燒半鍋開水加下鹽、酒、味精、薑、胡椒粉，再分別將各海鮮放入煮十分鐘，最後加蠔黃及蔥、豆芽。

(四)麵條煮熟放在大碗中，沖下海鮮湯，再將各海鮮盛在

麵上即可。(二、三人分)

蹄花麵

材料：豬前腳一隻，青岡菜半斤，蔥二支，薑四片，八角二粒，醬油五大匙，酒一大匙，冰糖一塊或一大匙黃沙糖，鹽半小匙，清水一碗。

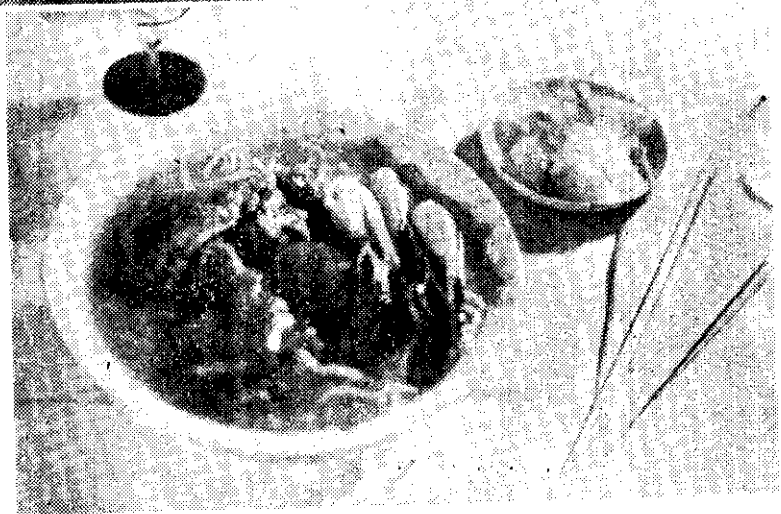
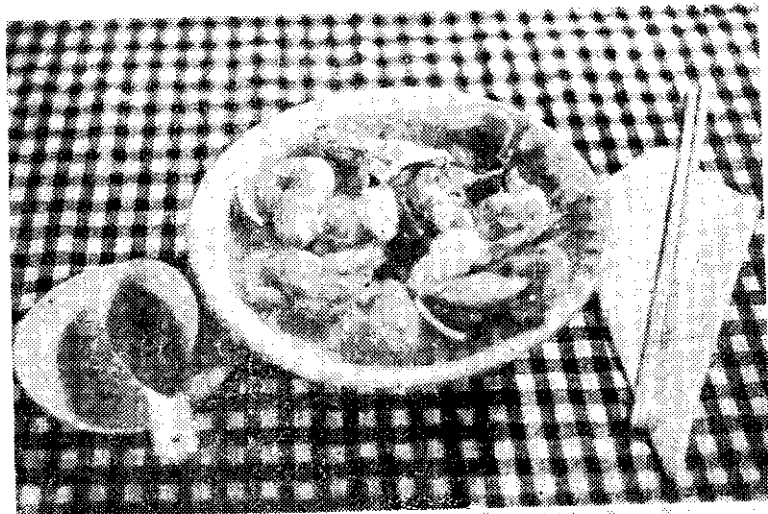
做法：(一)豬前腳處理乾淨，切大塊放在鍋中加入醬油、蔥、薑、酒、八角、糖、鹽，水煮開後改用小火慢慢再效，

嫩至豬腳爛為止。

(二)青岡菜整理乾淨，用開水煮熟。

(三)豬腳爛後，將豬腳排在飯上，然後將青岡菜放在豬腳湯汁中稍煮即行撈出，排在豬腳邊。

(四)餘汁用少許太白粉勾芡，澆少許在飯上，其味更佳。或是煮麵條，將豬腳湯汁再加水及鹽，煮成湯汁澆在麵上，再配二塊豬腳和少許青岡菜亦可。



上圖：海鮮麵，下圖：豬蹄麵