



五結鄉農會吾愛吾村家政合唱團，參加基層文化活動音樂會。(簡碧柳)

起鍋的配料中拌勻，立即起鍋，蝦仁就會爽脆可口。

### △煎魚該如何防止魚脫皮？

#### 魚身先抹鹽

煎魚要魚皮完整不脫皮，火候的控制非常重要。一般在做炒或煎的菜時，定要把鍋洗淨了再做，否則食物很易粘鍋，且做出來的菜會有黑渣不好看。

魚洗淨了後先蘸上鹽，使魚體內多餘的水脫出，魚肉組織較堅實，則煎魚時較易煎出漂亮的魚。

煎魚時，先將鍋洗淨後放在爐上加熱至冒煙的程度，再放入油，油燒熱後再投入魚，煎至一面焦黃了，再翻面煎另一面（在煎時不要去翻動，直到煎得很漂亮了，才可去動它），魚就煎得很漂亮，皮不會脫落。

### △魚類腥臭味如何去除？

#### 先煎魚再加薑

魚類的腥臭味加入薑或葱就可去除。薑、葱的加入應在何時加入，效果才較好呢？

魚先加熱烹調後再加薑，去除

腥臭的效果要比先加薑後才投入魚加熱的效果好，因為魚肉蛋白質阻礙了薑的脫臭作用，因此先把魚肉加熱，等魚肉蛋白質變性後再加薑，才會產生良好的去腥臭效果。

### △做蒸蛋、雞蛋布丁要如何才能使成品質地滑嫩且表面平整美觀？

#### 用小火蒸

做蒸蛋時可加入水或牛奶等液體將蛋液稀釋，加入液體的量可與蛋液等量（即比例為1:1），再加入調味料調好味後放入蒸鍋內蒸。無論是蒸蛋或做雞蛋布丁，蒸時要以小火蒸（水先燒開了後再放入蛋等蒸），以防蒸出的蛋呈現出如海綿狀的多孔粗質蛋品。

蒸時如火候不對，火太大，則會使蛋液沸騰，其中所含的水分因過熱而快速的氣化蒸發，蛋白質無法保留水蒸氣，使得蛋液在凝固時呈多孔狀。

一般蛋在加熱到 65~70°C 就開始凝固，以小火加熱蒸之則可使蛋呈整體的凝固，蒸出來的蛋或雞蛋布丁質地滑嫩且表面非常平整美觀。

最新出版

# 豐年集 花卉

內容：草本花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀賞植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等七大類計 100 篇，彩色圖片精美清晰。

全書300餘頁，  
每本訂價平裝  
300元，精裝  
350元（郵購另  
加郵資9元）。

豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥 5930 號