

請注意方法是先將鐵燒至大熱，然後才放入適量的油，便改為中火燒熱油後才放入食物材料慢煎，這樣便能避免黏鐵，若火力太大油溫過高，煎後食物表皮易焦而內部不熟，反之若火力太少，油溫過低則煎之時間要長，而煎成食品失却應有的芳香。

特稿

「食在雲埠」談牛肉

(續)

本文為著名剖析牛專家雷華鑑供稿，解釋牛肉漲價原因，如何選肉及其營養甚詳，甚有價值……

蒸法特別是埠鄉間最為流行，蒸法

是利用高溫度的蒸汽之對流作用而蒸熟

食物，鐵蓋要蓋緊才能保持蒸物之原味

及湯汁之清甜，在雲埠一般家庭多採

用小型蒸鍋來蒸，蒸鍋內之水須放至七

分滿，要候水燒至大滾後才可放入蒸物

蓋緊鐵蓋之後，最好是至直蒸熟時才

好開蓋，否則若頻頻揭開，火候味道，

質地均會大打折扣的蒸法的火候，要看

所蒸的食物材料種類等而異，若是蒸鵝

鴨、魚肉包子等須要用大火，但蒸蛋類

，布甸等則用小火，否則會因火力太大

而溫度太高，使內部水份急促汽化而發

生不規則的膨脹，表面凹凸不平，氣孔

太大太多，形成外觀不美而又影響品質

不滑。

不滑。</