## 

烹饪时怎样避免原料粘锅

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/11/05 13:58

炒菜时出现原料粘锅的情况,原因主要还是没有炙好锅和没有掌握好原料下锅的时机造成的。

炙锅,即炙炒锅。它是爆、炒类菜肴或摊蛋皮等,临烹制前的一道操作程序。方法是:将干净的炒锅置炉上,用旺火烧至温度很高时(有时锅底几乎被烧红,即所谓的辣锅),舀入冷油并用炒勺边淋边搅,使油向四周散开,滗去油,随后还要反复进行两次,这便是俗称的"热锅冷油"炙锅。炙好的炒锅光滑、油润、干净,后面原料下锅自然是受热均匀,不易巴锅。

炒菜时用的锅有生铁锅和熟铁锅之分,虽然它们炙锅的方法一样,但使用不同的锅时,原料下锅 的时机却有所不同。若掌握不好,也容易粘锅,这是平常容易忽略的一个细节。

生铁锅质脆,一般都较为笨重、厚实,不易散热,炙锅放油后,应立即投入原料炒制,因锅底温度高而油脂温度低,于是就不易粘锅。而熟铁锅质韧,一般较轻且薄,热量很容易散失,炙锅放油后,锅底的温度与油脂的温度差不多,需上火略加热片刻以增加锅底的热量,再下入原料炒制,才不易粘锅。给熟铁锅锅底加热的时间很短,一般只需几秒钟即可。若不加热这几秒钟,就可能变成"凉锅凉油",原料下锅后,其原料外层的蛋白质、淀粉浆就难以快速凝固,从而附在锅底,出现粘锅现象;若加热时间过长,则可能变成"热锅热油",原料下锅后,因骤然受到高温,使得原料表面的蛋白质、淀粉浆迅速凝结,虽然这样原料不易粘锅,但原料相互之间却容易粘结成坨,导致原料受热不到,影响到成菜质量。