

勾芡，就是在菜肴接近成熟时，将调制好的淀粉汁淋入锅内，使汤汁稠浓，是增加汤汁对原料附着的一种技术。做菜时，可别小看勾芡这个简单技术，勾过芡的菜不仅营养物质得到了很好的保存，芡汁还能起到保护胃黏膜的作用呢。

一般的菜肴，其汤比菜味浓，而且汤中还有许多无机盐、维生素等营养物质。勾芡会使汤汁裹在原料上，减少食物中营养素的损失。

特别值得一提的是，勾过芡的菜适合有胃病的人吃。因为淀粉是由多个葡萄糖分子缩合而成的多糖聚合物，它可与胃酸作用，形成胶状液，附在胃壁上，形成一层保护膜，防止或减少胃酸对胃壁的直接刺激，保护胃黏膜。

一般来说，勾芡要注意三个方面：

一是要掌握好时间，应在菜肴九成熟时进行。过早会使芡汁发焦；过迟则易使菜受热时间长，失去脆嫩的口味。

二是勾芡的菜肴用油不能太多，否则芡汁不易黏在原料上。

三是菜肴汤汁要适当，汤汁过多或过少，会造成芡汁过稀或过稠，影响菜的质量。

勾芡用的淀粉，主要有绿豆淀粉、马铃薯淀粉、麦类淀粉等，这些淀粉对人体健康是绝对安全的，可以放心食用。

另外，有些菜是不需勾芡的，如口味清爽的菜(如炒豆芽)，含胶原蛋白较多的菜(如红烧蹄筋)，需加入酱、糖的菜(如酱汁鱼)，含淀粉较多的菜(如炒土豆丝)等。