

下厨秘籍 教你一盐调尽百味

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/01/10 17:35

盐在烹调中的主要作用是调味和增强风味。烹调加盐时,既要考虑到菜肴的口味是否适度,同时也要讲究用盐的时机是否正确。

以舒服的味觉感调味

学术理论认为,人的味觉可以感觉到咸味最低浓度为0.1%~0.15%。感觉最舒服的食盐溶液的溶度是0.8%~1.2%。因此制作汤类菜肴应按0.8%~1.2%的用量掌握。而煮、炖菜肴时一般应控制在1.5%~2.0%的范围内,因为这些菜肴食用时常和不含盐的主食一同食用,即下饭的菜,所以加盐量应该大些。盐加醋咸味增强

盐在烹调过程中常与其它调料一同使用,使用过程中几种调料之间必然发生作用,形成一种复合味。一般说,咸味中加入微量醋,可使咸味增强,加入醋量较多时,可使咸味减弱。反之醋中加入少量食盐,会使酸味增强,加入大量盐后则使酸味减弱。盐加糖咸味减弱

咸味中加入砂糖,可使咸味减弱。甜味中加入微量咸味,可在一定程度上增加甜味。咸味中加入味精可使咸味缓和,味精中加入少量食盐,可以提升味精的鲜度。此外,食盐有高渗透作用,还能抑制细菌的生长。

制作肉丸、鱼丸时,加盐搅拌,可以提高原料的吃水量,使制成的鱼丸等柔嫩多汁。在和面团时加点盐可在一定程度上增加面的弹性和韧性。发酵面团中加点盐还可起到调节面团发酵速度作用,使蒸出的馒头更松软可口。在烹调中掌握用盐,大体有以下三种情况。

1、烹调前加盐

即在原料加热前加盐,目的是使原料有一个基本咸味,并有收缩。在使用炸、爆、滑馏、滑炒等烹调方法时,都可结合上浆、挂糊,并加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在一层浆糊中,味不易入,所以必须在烹前加盐。另外有些菜在烹调过程中无法加盐,如荷叶粉蒸肉等,也必须在蒸前加盐。烧鱼时为使鱼肉不碎,也要先用盐或酱油擦一下。但这种加盐法用盐要少,距离烹调时间要短。

2、烹调中加盐

这是最主要的加盐方法,在运用炒、烧、煮、焖、煨、滑等技法烹调时,都要在烹调中加盐。而 后是在菜肴快要成熟时加盐,减少盐对菜肴的渗透压,保持菜肴嫩松,养分不流失。

3、烹调后加盐

即加热完成以后加盐,以炸为主烹制的菜肴即此类。炸好后撒上花椒盐等调料。