

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 浜 ゆ 侯 支招：怎样让土豆不涩口？

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/01/31 17:01

土豆是很多人喜欢食用的一种食品，土豆丝、土豆片、土豆块、土豆泥、土豆沙拉等，可以让你变着花样吃。但偶尔也会遇到有涩味或麻口的土豆，的确让人遗憾。有没有能在烹调前或烹调过程中除去土豆涩味的简易方法呢？有，以下4法就可以不再涩口。

1、加米醋：如果是炒土豆丝，通常将生土豆丝用清水浸泡一会儿，烹调时再加米醋，既保护了维生素C，还不会有涩味。做色拉或者土豆泥时，要先用开水煮一下，也可以少放些米醋，去除麻、涩之味。

2、盐水泡：在烹调前将切好的土豆丝或土豆片放在淡盐水中浸泡1分钟左右（时间不易过长，否则会破坏其营养成分），再下锅烹饪即可除去土豆的涩味。

3、热水焯：先将土豆用开水焯后，然后再做成喜欢的菜式就可以了。但这样的做法容易失掉土豆和萝卜里含有的维生素。

4、后放盐：盐会加重涩味和苦味，如果没有盐的催化，土豆是不会涩或苦的。若土豆快出锅时再放盐，土豆中的涩、苦的成分已去掉了，即使放入盐也不会涩苦了。

另外，一定要注意不能食用长芽或者皮发青的土豆，否则，不仅会有麻涩味，严重的话还会中毒。