

不可不知的烹调忌讳

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/23 14:22

煮熬骨忌加冷水。肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪,烧煮中突然加冷水,汤汁温度骤然下降,蛋白质与脂肪会迅速凝固,肉骨的空隙也会骤然收缩而不易炖烂,且肉、骨本身的鲜美味道也会受到 影响。

炒青菜忌加醋。青菜中的叶绿素在酸性条件下加热,其分子中的镁离子可被酸中的氧离子取代, 营养价值会大大降低。

炒菜忌先放盐。炒菜先放盐,菜内的水分会很快渗出,这样不但炒的菜无鲜嫩味,而且菜也熟得 慢。

冻肉忌在高温下解冻。将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻,由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出,就不能恢复其原来的质量。遇高温,冻肉的表面还会结成硬膜,影响肉内部温度的扩散, 给细菌造成繁殖的机会,肉容易变坏,冻肉最好让其在常温下自然解冻。

吃茄子忌去皮。维生素 P 是对人体很有利的一种维生素,而在我国的蔬菜中,茄子中所含有的维生素 P 最高,而茄子中的维生素 P 最集中的地方在其紫色表皮与肉质连接处,因此,茄子应连皮吃。

酸碱食物均忌加味精。酸性食物加味精同时加热,会变成焦谷氨酸,不但不能降低酸味,而且对 人体有害。味精在碱性食物中,谷胺酸钠中的钠活性甚高,容易与碱发生化学反应,产生一种具有不 良气味的谷胺酸二钠,失去调味作用。