

涓 杓漢兼姤邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 卣 侯 做茄子如何避免“漆黑一锅”

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2007/02/12 16:28

许多人认为，茄子炒后必然变黑，其实不然。只要烹调的方法得当，茄子烹调之后仍然可以保持淡黄或淡绿的颜色，口感也格外柔嫩滋润。

茄子为什么会变黑呢？原来，茄子中存在一类叫“酚氧化酶”的物质，它见到氧气之后，就会和茄子中丰富的“酚类”物质发生化学反应，产生一些有色的物质。反应时间越长，颜色越深，从红变褐，从褐到黑。这种酶虽然讨厌，却也有弱点：一怕高温，二怕酸，三怕维生素C，四是没有氧气就无法“干坏事”。掌握这个规律，就可以轻松制服它。

炒茄子时，最好适当多放油，加些花椒或蒜片炸香，放入茄子不断翻动，在快熟时再放盐和蒜调味，再加入少量白醋或番茄丁。这样炒出的茄子不变黑，味道又浓香可口。这是因为，油多的时候，茄子一下锅就被油包裹住，首先就隔绝了空气。油温本来就高，油传热又比水快，于是茄子的温度很快升高，超过70摄氏度，酶就大部分失去了活性。再加上番茄中的维生素C和醋里的酸，它就彻底没有“作乱”的机会了。这样炒茄子，即使不削皮也照样保持比较好看的颜色。

做烧茄子时，因为先要把茄块放在油锅里炸透，所以酶已经被充分地杀灭，捞出来放其他调料后，也不再有变黑的事情发生了。但是，多数人家烧茄子为什么还是会变黑呢？首先是油放得太少，不能充分地隔绝空气，酶又不能彻底被烫失活，留下了后患。其次，盐和酱油又放得太早，腌出不少水分来，有利于酶和酚类充分接近。再有，水的温度升高很慢，所以茄子表面温度也低，又为酶的“苟延残喘”制造了机会。若是添些凉水，就更加糟糕，等到把茄子煮熟，早已是漆黑一锅了！

不过，好看的茄子难免油脂过多，如果要吃热量很低的茄子菜，最好采用蒸或烤的方式，如蒸茄子、拌茄泥等。