



農村家庭

炸：火候控制要適當

藍梅筠

「炸」音讀陽平，與「札」「開」同音，此處不讀去聲（與炸音同）。音讀去聲，謂火力爆發之義，如炸裂、炸彈；音讀陽平，便是烹飪上用熱油烹飪食物的意思。

所以，炸食物時，不可如同扔炸彈似的把食物往油鍋裡丟，必須輕輕地將食物順鍋邊滑入油中，如炸魚時，捏住魚的尾部，魚頭先伸進油中，順勢放下，讓它在油鍋裡炸。許多沒經驗的主婦，唯恐熱油燙手，不但不敢靠近油鍋，更畏懼將手靠近油鍋，便站得遠遠的把食物往鍋裡丟，那真的會如同丟炸彈似的，熱油四濺，危險萬分。

因為「炸」的烹飪法與「炒」不同，它必須用多量的油放在鍋中，使它滾沸之後使用，沒經驗的烹飪者自生畏懼心理。

烹炸食物時的火候控制適當與否，是烹飪食物成敗極重要的技能。火力不足，炸出的食物不成體統，且油膩的不能下嚥；炸的過火，食物成了焦炭，令人難以進口。

炸的特質，是使食物經炸了之後，產生香、酥且脆，刺激食慾。因此炸的食物，老少咸宜，尤其是青少年們更喜愛香脆的食物；如果家中存有炸的點心，不多會兒便會吃光，席上有炸的菜肴，便第一道看到盤底。不過，炸食物，冬天較為適宜，夏天則少適宜。炸的熱性高，吃多了「火氣」大，身體總感覺不適。

應用炸的方法

烹炸食物時，需視食物的性質來控制火的大小；同時，在炸的過程中，火力的大小，亦有很多變化，要是火力一成不變，便失敗無疑。

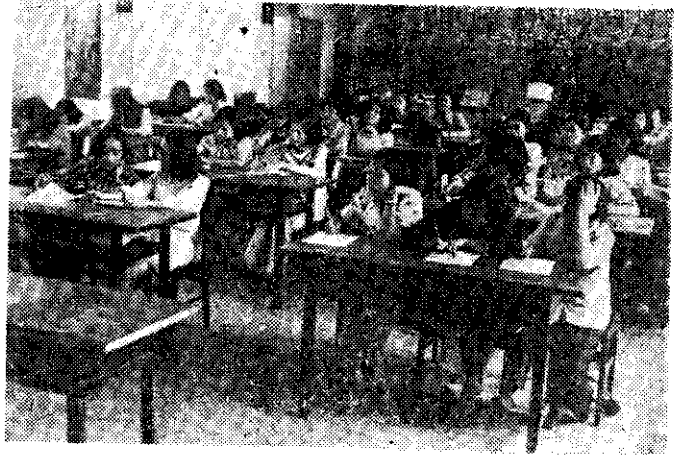
因此有時由小火炸起，而後轉為中火或大火；有時得先炸一

遍，出了鍋，稍待減熱後再炸。因為，炸的熱度高，食物迅速變了高熱，其內外受熱程度一時無法均衡，生熟不等，表面上看似成熟，其實內裡則否，這是烹炸最基本的認識。

比如炸咕咾肉，先用中火來炸，炸到八分熟，然後升高



炸時火候控制要適當



習講烹飪員會女健四 (鄭景耀)

用小火油炸，食物能吸入熱油，促進食物的成熟程度，改用大火，便增加熱度，到沸點時，能逼使吸入的油蒸發出來，不但裡外的熱度均衡，香脆也一致。

炸有「生炸」和「熟炸」。生炸就是把食物直接下鍋油炸，熟炸是先把食物煮了半熟或八分熟後才炸。

生炸的食物原味較足，因此其味也較香，但是炸的時間不宜太久，炸久了，纖維縮起，就炸老了，成了硬塊。

所以，生炸的食物，在外表多宜塗層麵粉或麵包粉，或者其他的一層調味料，這樣，可以保存食物的原味，也可保護食物不因快速加熱而損傷食物原形。

在大館子裡都採用這種方式，把要炸的食物先炸個八分熟之後儲存起來，待出來之前再用大火沸油重炸一次，使外表呈金黃色，起了脆皮，即上盤出來。這不但爭取時效，菜做得老道，使食客們感到滿意，招來顧客。

再說炸時大小火的控制，其原理是這樣的；

使用中火去炸。炸蝦球也是生炸的，所以外表需粘太白粉，炸時蝦球才能保持圓形，否則，蝦球容易炸裂或炸散。

炸的烹法，適用於體積較大，不易炸熟，所以得先蒸或煮，或燙初熟之後再炸。如我們常常品嚐的樟茶鴨、香酥鴨等，都是先煮熟，待將吃時馬上先用中火來炸，漸漸火力加大，等呈金黃色，起了脆皮，鴨便炸成。

炸雞腿是現今家庭中常吃的一道菜，雞腿也需先煮半熟，然後粘麵粉，用中火以上的火力，炸至成熟。館子裡的烤鴨一道菜，技藝巧妙的廚師，也用先煮後炸的方法；熱油、火候控制的恰到好處，炸成之後吃來與烤的味道無異。

熟炸也是一般大館子常用的烹飪法，廚師把熟炸的材料用煮或蒸或燙熟，擱置一處，待上菜前再炸，出菜快，滿足客人的食欲。

炸

魚要用大火，使魚身炸得完整。有人以為鍋底抹一層生薑汁，然後注入食油，將油燒沸，這時炸魚才不致發生上述的毛病；其實不然，炸魚須視火力是否適當，同時，得視在油鍋中被炸的魚皮顏色，待魚皮呈現黃色，才翻動魚身，這樣才不會把魚炸破。當然，魚身上仍須抹層太白粉，炸時更可保護魚身完整

，亦使魚炸的酥又脆。炸的烹法，有所謂「酥炸」和「軟炸」的技巧。

酥炸求其香、酥鬆又脆，欲達如此理想，一方面要有炸的經驗，一方面使用的材料亦有關。酥炸需用麵粉、太白粉和蘇打粉調成的麵糊，分為兩次油炸，先用中火，再次炸時使用大火，如此，則不難達到目的。

軟

炸亦求香酥，不過香酥的時限較短。所以應用的調料不同。軟炸是用蛋和太白粉調成麵糊，仍然應用中火和大火的先後油炸，炸起來比酥炸軟些。

例如軟炸雞片，把雞片放在碗中，加料酒，薑末和蛋白汁等拌勻，經過五分鐘，再加太白粉和麻油拌勻後，把雞片用筷子撥散在鍋中炸，約一分鐘後，把油從鍋中倒出，再加上其餘的麻油及塩，爆炒至熟。這樣雞片便香嫩軟滑。

在家常用的沙拉油，但無論應用什麼油，炸時油量要足，至少須將要炸的食物浸沒。用油如要講究，也有分別；要使炸的食物色素濃而酥的，用花生油或沙拉油為宜；如要滑嫩而不古黃的，就用豬油。

用

過的剩油，要視炸的食物分別盛存。大概分炸魚的和其他炸用的剩油兩種，要是兩種混合，炸時其味不鮮，因為炸魚用過的油總有魚味。炸的烹飪方法，是我國常用的烹飪術，無論主菜或中國點心，常用炸法，所謂色香味以炸為最。



烹調實習 (鄭景耀)