

烹飪小心得

徐近平

△炒綠葉蔬菜保持綠色的方法

大火快炒先加鹽

綠葉蔬菜本身含有很豐富的礦物質與維生素，它們都是人體所需要的營養素。如何才能炒出顏色翠綠、質地脆嫩的蔬菜呢？

炒綠葉蔬菜必需用大火快炒。又因鹽能促進綠葉蔬菜的滲透作用，而使菜質提早變軟、快熟，所以鹽與菜可以同時放入熱油鍋中同炒，或等油熱後先把鹽加入，再放入綠葉蔬菜。

炒綠葉蔬菜時不可加鍋蓋。如果加鍋蓋，菜中的酸無法隨着蒸汽揮發出來，而遇到鍋蓋又再滴回菜內，使酸取代了葉綠素中的鎂離子，於是翠綠的青菜變黃了，所以炒綠葉蔬菜不可加鍋蓋。

一般在餐館中吃的炒綠葉菜，顏色翠綠，質地脆嫩。這是因為廚師在炒綠葉蔬菜時加入了小蘇打（ NaHCO_3 ）。

小蘇打的加入，主要是增加鹼度（使PH值上升），因為綠葉蔬菜中含的葉綠素，在鹼性環境下，容易保持翠綠色，又由於加入了小蘇打，使蔬菜質地變脆。

不過，雖然加入小蘇打，可使炒出來的青菜，顏色翠綠、質地脆嫩，但營養成份（尤其是維生素）却都被破壞了，而我們吃蔬菜，主要是為了得到蔬菜中的維生素，所以炒綠葉蔬菜應避免加入小蘇打。

△烹調茄子要如何才能保持顏色鮮艷？

避免接觸空氣

茄子切成小塊後，會因接觸到空氣而褐變（切口處有黑色小斑點），應將茄子切開後立即浸入水中或鹽水中，以避免接觸到空氣。

如果希望烹調好的茄子，能有鮮艷的紫色，則可將茄子先投入高溫的熱油中以避免接觸空氣，如此就能使茄子保持鮮艷的紫色，而且也很快地軟化茄子。

△蝦仁該如何炒才爽脆？

炒蝦仁的火候非常重要，然而蝦仁在炒前的處理過程更為重要。蝦仁炒得爽脆與否，就依炒前的處理情形而定。

處理步驟如下：

1. 洗蝦仁時應加少許鹽拌勻，使粘液與紅水流出，以清水沖洗乾

淨、瀝乾水分。

2. 再用乾布或清潔紙巾吸乾水分。

3. 加入調味料（胡椒、薑、酒為除去蝦仁腥味的主要調味料），蛋白（一斤蝦仁約加一個蛋白，不可加太多，加蛋白過多會產生反效果，炒出的蝦仁不爽脆），太白粉（一斤蝦仁加 $1\frac{1}{2}$ 茶匙太白粉），鹽（一斤蝦仁加 $\frac{1}{4}$ 茶匙鹽）拌勻。

4. 放置15分鐘以上，也可放在冰箱的下層。

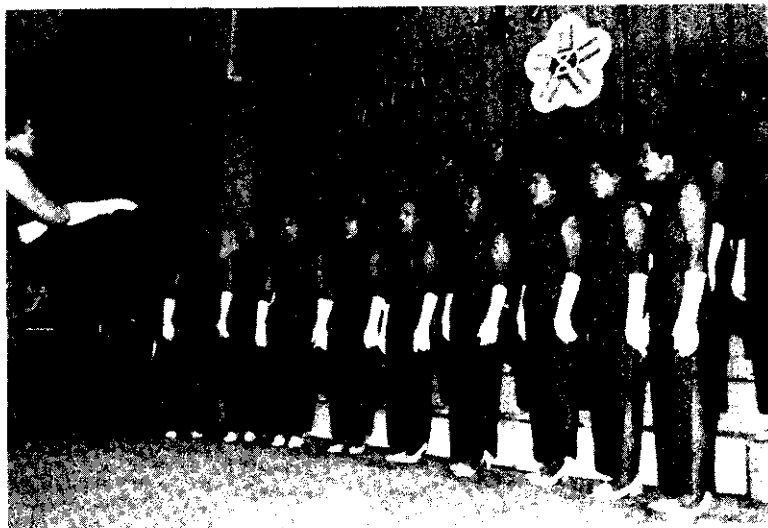
5. 先將鍋燒熱，再放入油燒至油 140°C 時，將蝦仁倒進油中，泡油30秒鐘，至蝦仁變成白裏透紅即可撈出。

註：油溫很重要，如油溫過高，則蝦仁硬而難吃。但若油溫不夠，蝦仁倒入鍋會粘鍋，且不爽脆。

6. 最後將蝦仁加入已煮熟即將



斗南鎮農會家政烹飪比賽(賴啓鴻)



五結鄉農會吾愛吾村家政合唱團，參加基層文化活動音樂會。(簡碧柳)

起鍋的配料中拌勻，立即起鍋，蝦仁就會爽脆可口。

△煎魚該如何防止魚脫皮？

魚身先抹鹽

煎魚要魚皮完整不脫皮，火候的控制非常重要。一般在做炒或煎的菜時，定要把鍋洗淨了再做，否則食物很易粘鍋，且做出來的菜會有黑渣不好看。

魚洗淨了後先蘸上鹽，使魚體內多餘的水脫出，魚肉組織較堅實，則煎魚時較易煎出漂亮的魚。

煎魚時，先將鍋洗淨後放在爐上加熱至冒煙的程度，再放入油，油燒熱後再投入魚，煎至一面焦黃了，再翻面煎另一面（在煎時不要去翻動，直到煎得很漂亮了，才可去動它），魚就煎得很漂亮，皮不會脫落。

△魚類腥臭味如何去除？

先煎魚再加薑

魚類的腥臭味加入薑或葱就可去除。薑、葱的加入應在何時加入，效果才較好呢？

魚先加熱烹調後再加薑，去除

腥臭的效果要比先加薑後才投入魚加熱的效果好，因為魚肉蛋白質阻礙了薑的脫臭作用，因此先把魚肉加熱，等魚肉蛋白質變性後再加薑，才會產生良好的去腥臭效果。

△做蒸蛋、雞蛋布丁要如何才能使成品質地滑嫩且表面平整美觀？

用小火蒸

做蒸蛋時可加入水或牛奶等液體將蛋液稀釋，加入液體的量可與蛋液等量（即比例為1:1），再加入調味料調好味後放入蒸鍋內蒸。無論是蒸蛋或做雞蛋布丁，蒸時要以小火蒸（水先燒開了後再放入蛋等蒸），以防蒸出的蛋呈現出如海綿狀的多孔粗質蛋品。

蒸時如火候不對，火太大，則會使蛋液沸騰，其中所含的水分因過熱而快速的氣化蒸發，蛋白質無法保留水蒸氣，使得蛋液在凝固時呈多孔狀。

一般蛋在加熱到 65~70°C 就開始凝固，以小火加熱蒸之則可使蛋呈整體的凝固，蒸出來的蛋或雞蛋布丁質地滑嫩且表面非常平整美觀。

最新出版

豐年集 花卉

內容：草本花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀賞植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等七大類計 100 篇，彩色圖片精美清晰。

全書300餘頁，
每本訂價平裝
300元，精裝
350元（郵購另
加郵資9元）。

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥 5930 號