

白灼手法有技巧

“灼”的方法大致分为两类,一类是原质灼法,另一类是“变质”灼法。

“原质”而灼,物料能保持原有鲜味,粤菜常用此法烹制虾和菜远(油菜)。

“变质”灼法,务求爽口,灼前要对物料加工处理,如腌制、“焗水”等,使其变爽,然后才灼。鹅肠、猪腰等常用此法烹制。

白灼看似简单,其实也有诀窍,普通家庭常常感到灼不出酒楼风味,就是因为一些细节没处理好。在日常烹制中,“原质”白灼基围虾较为常见。最能保持原味的灼法是:先以葱白和姜片起锅,倒入少许白酒,再加入适量清水,待水滚后,放进基围虾灼熟(以蟹眼水为度),蘸以辣椒豉油熟油而食。此过程若只用滚水灼之,则虾的腥味仍会残留,而加入姜葱酒等配料,腥味自然去尽。

白灼菜远也较常见,其方法是:在滚水内加少许生油,以猛火处理,出锅的菜远就会油润青绿了。

以“变质”灼法白灼鹅肠,也有考究。鹅肠虽脆爽,但略带点韧,若以适量食用碱水腌过,使其本质略变松软,然后灼熟进食,则爽脆程度大增,口感极好。白灼猪肝、猪腰时,要避免浮游的微粒,可先将猪腰去筋,起花切片,再连同切薄片的猪肝,放进流动的清水内浸漂片刻(简称“焗水”),将微粒涤去后灼熟,就会更加爽脆,并减少滞腻之感。

白灼芦笋尖

- 1.将芦笋洗净,从中间切成两段,用嫩尖部分;
- 2.水中加少许油和盐,煮开后放入笋尖;
- 3.焯烫一两分钟变色;
- 4.捞出码在盘中,放上葱姜丝和干红椒;



图 TP



图 TP



“白灼”是粤菜的一种烹饪手法,以煮滚的水或汤,将生的食物烫熟,称为灼。经过“白灼”手法烹饪的蔬菜,颜色翠绿,鲜嫩欲滴,让人不禁怀疑:这菜熟了吗?实际上,白灼蔬菜是“看着生,吃着熟”,不仅好吃,而且能最大发挥出食材本身的鲜香。白灼菜虽然好吃,但是很多人抱怨说,自己做白灼菜不是没熟就是烫得太久,颜色也没有饭店里的好看,这是怎么回事呢?白灼菜有哪些需要注意的问题呢?



图 TP

白灼大法:看着生吃着熟



图 TP

- 5.起锅热油,油烧开后淋在葱姜丝和笋尖上,再淋上蒸鱼豉油即可。

- 5.倒在金针菇上即可。

白灼肥牛

- 1.水中加入姜片、葱段和适量的料酒;
- 2.水开后,加入肥牛片,待水开后捞起;
- 3.盘子底部铺好莴苣丝;
- 4.将白灼好的肥牛捞起后放在莴苣丝上;
- 5.在表面上撒些红辣椒粒;

- 6.碗中放芝麻酱、适量美极鲜酱油、醋和适量盐、麻油;
- 7.吃时放入肥牛中搅拌均匀即可。

白灼蒜蓉黄秋葵

- 1.秋葵洗净,去顶部,切丁;
- 2.蒜头剁蓉;
- 3.锅中烧开水,放秋葵,加适量油、盐,盖上盖煲 5 分钟捞出;
- 4.热油使蒜蓉爆香,淋在秋葵上,再加点酱油即可。

【私房美食】

有夹心的土豆芝士球

材料:土豆 3~4 个、奶粉 1 大勺、马苏里拉芝士碎、鸡蛋 1 个、黑胡椒粉、盐、面粉、面包糠、色拉油

做法:

- 1.土豆蒸熟后去皮,捣成土豆泥;
- 2.在土豆泥中加入奶粉、黑胡椒、盐,继续搅拌均匀;
- 3.取适量土豆泥,包入马苏里拉芝士碎,搓成球;
- 4.依次抹上面粉、蛋液、面包糠;
- 5.放入热油中,炸至金黄即可捞出。



图 TP

【烹饪百科】

每种糖的作用是不一样的。我们在饮食中用到糖时,要提醒自己:糖,不光是一个调味剂,它自有它的作用。如果糖加错了,不但没效果,有时还会适得其反。当用糖来调味搭配食物时,首先要掌握一个大原则,就是根据糖类的温性和凉性,来判断什么时候该用什么糖。

红糖可补血活血

虽然它不是精炼的糖,但不要因此认为它是比较低档的。红糖是一个很好的东西,女性朋友一般都比较熟悉它,它是补气血的。女性产后一定要喝红糖水,不仅补气血,还能帮助她尽快排恶露;此外,调治风寒感冒的时候,我们要用到红糖,调理脾胃虚弱,红糖也不可少。

女性都想补血,但有时吃昂贵的补血药都补不好,这是因为不得其法。一味地补是不行的,一定要把旧的淤血化掉了,才方便新血的产生,所以,女性朋友平常多吃一些红糖是很有好处的,既补血又活血,能让你的气色变得更好。而且,红糖又是一个温性的东西,在调理一切寒凉的疾病时都可以派上用场。



图 TP

红糖不是女性的专用品,体虚的人、老年人吃红糖都有补益的作用。红糖营养丰富,且含糖量低,在白糖、红糖、冰糖中,如果你用同样的量,红糖的糖分是最少的,因为它是初榨出来的糖,含糖量只有 95%,剩下的是矿物质和维生素。

跟白糖相比,红糖含有更多对我们人体有益的东西。红糖所含的微量元素对人体的造血机能有很强的刺激作用,这正是它能补血的关键。日常生活中,你可以考虑在烹调饮食时,尽量用红糖来代替白糖,这样就可以让家里人有更多的机会吃到红糖,既控制了糖的总体摄入量,又利用到了红糖的营养。

红糖不宜下锅久煮,一般用来做菜比较适合。凉拌菜里放一点点红糖,口味会更好。且生拌的菜多半寒凉,用

红糖、白糖、冰糖作用天差地别

一点儿红糖还可以暖胃。红糖是成块的,不如白糖溶解快,最好不要直接拌菜,等在调味汁里搅化了以后再放。

有一点大家要注意,红糖矿物质丰富,容易产生化学反应。你如果用红糖来烹调食物,要注意不要让它在锅里加温时间太长。尤其是在你用铁锅的时候,更容易和红糖产生化学反应,所以红糖一般在起锅时放比较好。

冰糖可润肺清火

和红糖相反,冰糖是凉性的。如果风寒感冒用红糖的话,风热感冒就是冰糖。红糖适合夏天和冬天吃,而冰糖适合春天和秋天吃。春天,天气刚开始慢慢热的时候,会有很多人容易咳嗽上火、干咳。如果是没有痰的干咳,就可以用冰糖。它既能清火,还可以润我们的肺,清除肺热。

春天我们用到冰糖的机会会比红糖多一些,如果平时爱喝红糖水,那春天你就可以适当地减点儿量,因为红糖是温性的,有可能会引起上火。

白糖可解毒调治

白糖是我们平常用得最多的调味品了,但因为白糖是经过提炼的,里边

的营养素已经很少了,它主要起一个调味的作用。且白糖还含有大量的糖分,吃多了会影响身体健康。

有时我们在饮食保健中也会用到白糖,因为它有一定的润肺、清肺热的作用。不过,冰糖清肺热的效果更好,炖汤品时首选冰糖。

白糖,还有一定的解毒作用。实际上,所有甜味的糖类都有一点儿解毒的作用,而白糖由于糖分的含量非常高,效果比较快。以前,如果有人吃了一些有毒性的东西,在紧急情况下,人们就会给他马上灌白糖水来解毒。

喝白糖水也能中和鱼虾的毒。比方说吃螃蟹,不应该放红糖。因为螃蟹是寒性的,红糖跟它有冲突。所以,吃完螃蟹以后,建议大家可以喝一碗姜糖水。

我们习惯上烹调都用白糖,一个原因是白糖溶解快,还有一个原因是红糖不适宜久煮。但白糖是一种偏酸性的食物,吃下去以后,会让我们的血液偏向于酸性。人的身体要在偏于弱碱性时才能保持健康状态,如果血液长期偏于酸性,我们体内的毒素会堆积。所以,大家用白糖的时候,尽量控制它的用量,这样会比较健康一些。

怎样把桃子彻底洗干净

夏天到了,桃子也成熟了,很多朋友都喜欢吃桃子,因为它的爽口、甜蜜。桃子的唯一缺点就是桃毛了,一般的清洗是很难洗干净。那么如何彻底清洗干净桃子呢?

牙刷剔洗法

大家可以用牙刷直接刷洗(桃子不要沾水)桃子表面,尤其是有坑的地方。然后用清水冲洗干净就可以吃了。用牙刷的话,桃毛和脏东西都会轻易去除的。牙刷建议选一个来固定刷桃子的,不然很不卫生。

食盐清洗法

先把桃子蘸湿然后撒上细盐,来回均匀地搓洗,最后清水冲洗干净就可以了。

食用碱浸泡法

准备适量的清水放入少量的食用碱搅拌。把桃子放入食用碱的水里浸泡 3~4 分钟,取出用清水冲洗即可。

去皮

软的桃就慢慢扒皮,硬的桃子可以浸入滚开的水中,1 分钟后捞出,然后放入冷开水中,片刻取出,这样能很轻易地将桃子皮剥下。



图 TP