



控好油温 炒菜更香

不少人做菜时讲究食材和调料,却忽略了油温这个关键因素,其实温度对菜品的口感和营养影响很大,不同菜肴对油温的要求也不相同。通常来说,做菜的油温可以分为热锅热油、热锅凉油、冷锅冷油三种,这热锅热油中又包括了热油锅、旺油锅和烈油锅。

热油锅。俗称“五六成热”,约为140°C~180°C,此时油面波动,向四周翻动,微有青烟升起,原料下油后,其周围出现大量气泡,并伴有哗哗声。热油锅一般用于干炸、软炸等类型的菜肴,如软炸虾仁、炸香椿、干炸带鱼、干炸里脊等。另外,炒青菜和炒肉类菜肴也要将油

温控制在五六成热。

干炸带鱼、干炸里脊等菜肴需要复炸,即将菜肴炸熟后捞出,待油温升高后再炸一遍,复炸时需要七八成热油温,才能使菜外酥里嫩。用热油锅炒青菜能使炒出来的菜颜色漂亮且营养流失少,油温过高可能会造成原料受热不均匀,油温过低蔬菜容易出水。炒制肉类菜肴时,先放肉煸炒至发白后,再放入葱姜继续煸炒,最后放配料。

旺油锅。俗称“七八成热”,约190°C~240°C,此时油面的翻动转向平静,有青烟,用勺搅动时有声响。原料下油锅后,周围出现大量气泡,并带有轻微的油爆声。一般适用于炸、烹、炒等烹调方法。

如果想吃外皮金黄酥脆、蛋黄溏心的荷包蛋,就要用七成热油温,并且煎制时间要短。此种油温也适合煎炒豆腐,因为油温太低豆腐

易碎。原料下锅后关火,用高油温把外皮定型,再用文火将原料内部炸熟,最后升高油温给原料炸制上色,适合做拔丝山药、拔丝土豆等。另外,还可用这种温度油炸香酥鸡,但中途别关火,持续加热保持油温,炸出的鸡外焦里嫩。

烈油锅。“九十成热”又称烈油,约为250°C~300°C,油烟密,有灼热的热气,青烟四起并向上冲,即将到达燃点。原料入锅后有大气泡翻腾,并伴有爆破声。这种油温仅适用于蒸制菜肴和水煮类菜肴,如给水煮肉片、葱油鱼等上最后一道工序。

做法是,把热油淋在葱丝、蒜末、花椒、碎辣椒上。这时有哗哗的响声,热油易飞溅,要小心。

热锅凉油。油温三四成热,约为90°C~130°C。此时油面平静,无烟和声响,原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声,油温也会迅速下降,用于制作较软嫩的菜肴,如滑炒里脊丝、清炒虾仁等。

为了防止干烧锅,可先将锅内倒入少许油烧至八九成热时,将油倒出,再放入适量凉油,烧至三四成热。“热锅凉油”法烹制的菜肴爽脆细嫩,还能起到

不粘锅、防止营养流失的作用。

冷锅冷油。将油和原料同时入锅,然后开小火加热。这种方法主要用于炸制,也叫“吞炸”。

以油炸花生米为例,先将油和花生米一起放入锅中,再逐渐加热。加热时宜用小火,听到花生米啪啪作响,看到花生皮部分裂开,有香味时马上关火,倒出沥净油,在漏勺中迅速颠翻几下,散去热量,同时撒上盐,盛入盘中。同样做法的还有炸松子仁、炸瓜子仁等。

(张亮)



周口晚报时尚消费周刊大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.

有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。

名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以E-mail(电子邮件)形式进行,报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛选,以确定人选,结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风

格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369
15138290269 13592220015
E-mail地址:
283257456@qq.com

菌类到底好在哪儿

“食用菌”这一耳熟能详的名字,其实包含了数百种形态各异、味道不同的蔬菜,如木耳、银耳、香菇、杏鲍菇、牛肝菌等。大部分食用菌含较多核苷酸、嘌呤等鲜味物质,故而味道鲜美,适合煲汤、炖煮、炒制、涮火锅,甚至用于调味。让我们看一下菌类蔬菜的营养优势。

蛋白质含量高。新鲜或水发食用菌中蛋白质含量为1%~3.5%,略高于一般蔬菜。如水发木耳蛋白质含量为1.5%,新鲜香菇蛋白质含量为2.2%。干制的食用菌因水分减少而使蛋白质比例大增,其蛋白质含量多为10%~30%。食用菌中蛋白质的质量也较高,含9种人体必需的氨基酸,且其比例与人体内必需氨基酸的比例比较接近,因而利用度较好,营养价值高。

富含微量营养素,如维生素B1、维生素B2、维生素K、维生素

D、钙、钾、铁、锌和硒等。其中最为独特的是维生素D,在其他蔬菜中几乎没有。其主要功能是促进钙吸收,调节钙代谢,对骨骼健康至关重要。近些年研究还发现维生素D与防治动脉硬化、冠心病等常见慢性病有关。

最后,也是最重要的,食用菌含有一类具有特殊健康价值的成分——菌类多糖。菌类多糖存在于食用菌细胞壁中,被证明具有提高免疫力、调节血脂、抗癌等作用。其中一些菌类多糖,如香菇多糖、木耳多糖等已被开发为药物,应用于临床。

(王兴国)



周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳞 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369