

肉类先放冷藏 面食蒸锅加热

## 冰箱食品的解冻窍门

随着生活节奏的加快和冰箱的普及,冷冻食品已成为很多家庭必备的食物之一。下厨前,它们都要经过一个重要步骤——解冻。如果解冻不当,不仅冷冻食品的口味会变差,还会导致其营养素的流失。本期,我们给大家讲讲冰箱食品的解冻窍门。

## 冻鱼冻肉,先放冷藏室

肉类解冻最好有个“接力棒”,也就是把要解冻的食材提前一天从冷冻室中取出,用保鲜盒或保鲜袋装好后放在冰箱的冷藏室里,等化冻后再拿来烹调。这种解冻方式花的时间比较长,一般大块的肉类至少要提前 12 小时放到冷藏室,小块的时间减半即可。因此,为了缩短解冻时间,建议不要直接将整块肉放入冰箱,而是在冻结食物前将其切成小块,或直接切成肉丝或肉片,根据一次的食用量,用保鲜袋或保鲜膜包成薄薄的一层,进行分装冷冻。这样还能避免反复冷冻,也较容易解冻。这种放入冷藏室等待化冻的方式,比较安全方便,解决了在空气中自然解

冻或用水浸泡解冻常出现的微生物滋生或营养损失过多的问题。而且,其他过快的解冻方式,会使食物中的冰晶在化冻时扎破细胞壁,使食物中的脂肪提前跑出来,影响食物的营养和口感,因此不建议使用。

## 馒头、包子,用蒸锅加热

暂时吃不完的主食,如馒头或包子等放进冷冻室保存,会延长其保质期。吃之前,很多人选择用微波炉加热,但这样加热会快速脱水,让馒头等食物中间变硬,吃起来嚼不动。而且,微波炉容易导致食物受热不均,有的地方干了,有的地方还是冰冷的。建议冷冻过的面

食直接放进蒸锅里加热。

## 冷冻蔬菜,开水焯一下

超市里的冷冻区,有各种各样分装的冷冻蔬菜,如青豆、玉米粒、胡萝卜片等。这些冷冻蔬菜一般是在其营养最好的时候采摘下来立即速冻的,因为低温锁住了蔬菜中的营养,所以冷冻后营养价值也较高。烹制的时候,这类蔬菜用开水快速焯一下,就可以直接烹调,非常方便。

## 虾仁、春卷,不需要解冻

速冻小虾仁(不带冰壳的)不需要解冻,就可以下锅,因为虾仁体积较小,能够快速升温,直接加热还能保证虾仁的肉质脆嫩。而且,速冻饺子、火锅丸子等食物也都可以直接下锅。另外,春卷类的速冻食品也无需解冻,可以直接加热烹制,而且大部分春卷里的馅儿都是熟的。

(据《生命时报》)



每周一菜

## 荷兰豆炒木耳

## 原料:

发好的山木耳 300g、荷兰豆 150g、胡萝卜 10g、盐 3g、味精 3g、色拉油 25g、香油 20g。

## 制法:

1. 山木耳洗净,荷兰豆除去两侧的筋膜,胡萝卜切小菱形片待用。
2. 锅内放水 750g、加盐 5g,大火烧开后,倒入胡萝卜片和荷兰豆,见水再开时,倒入山木耳,烫 5 秒,一块倒出沥水。
3. 净锅上火,淋入色拉油,微热离火,倒入飞过水的原料,翻炒几下,加盐、味精,淋入清水 20g 继续翻炒,最后放入香油即可出锅,可用香菜和鲜花瓣点缀。

## 特点:

口感层次分明,荷兰豆清脆爽口,山木耳对调节血液黏稠度有很大好处,能有效防止脑血栓,预防冠心病。

## 关键:

山木耳一定要选用上等的秋耳,凉水或温水涨发,飞水时稍烫即可,以免太老影响口感。

(供稿:神农庄园、国家一级厨师王建刚)

品尝特色菜 找餐饮联盟

欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟

倡议、发起者:周口报业传媒集团酒水餐饮部  
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨:推荐美食,引导消费,加强交流,服务大众,繁荣市场

联盟会员活动:周口餐饮消费联盟形象展示

一品美食节(春、秋两季)

餐饮企业 3·15 诚信宣言

市民大众品菜团

名厨旅游美食秀

消费联盟祝贺版

周口美食高峰论坛

周口美食大搜索

全市烹饪厨艺大赛

公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团

咨询电话:8599376 8599369 13839412578 15036819999 13592220015 15138290269