

蚝油不是酱油，不能随便用，牢记“蚝油7不放”，以后别再用错了

蚝油算得上是一种比较“年轻”的调味品，味道好，提鲜效果棒，具有天然的牡蛎风味，蚝香浓郁、营养价值较高。除了蛋白质、脂肪、糖类以及盐等成分外，含有20余种氨基酸和多种微量元素。无论荤素只要加入一些蚝油，菜品就立刻鲜香起来，既能调和滋味，还能给菜肴增加诱人的色泽，有着“一勺蚝油尝遍天下鲜”的美誉，是家庭烹饪中不可多得的上佳调味品。

所以有很多人，不管做什么菜都会用上蚝油，把它当酱油一样随意放，但蚝油并不是“万能提鲜油”，也不适用所有的菜品，用错了不仅起不到提鲜的效果，还因为蚝油含有淀粉，会造成糊锅的情况，用蚝油时，乱放还不如不放，在使用蚝油时牢记“3不用2不吃”的原则，做菜的时候别再用错了。

一、炆锅时，不用蚝油

炆锅也叫“煸锅”，就是指把姜葱蒜或带有香味的调料放入烧热的底油中爆香，再放入食材烹饪，这样操作目的就是最大程度激发料头和调料香味，对菜肴不仅能增香提味，还能更好的解腥除异，但是蚝油不能炆锅，因为蚝油本身就是浓稠度很高的调味品，而且还含有淀粉成分，作用就是给菜肴增鲜提味，如果用来炆锅，经过热油炆炒之后，鲜味便消失无踪，而且容易粘锅有糊味，也容易产生出较多有害物质。所以蚝油最好不要炆锅。

二、菜品早期不用蚝油

不管是炒菜，还是炖汤，早期不能调入蚝油。调入过早，蚝油的鲜香味道容易挥发，起不到增鲜的作用。炒菜或炖汤时，最好是菜品八九成熟时，再调入蚝油，恰到十分的鲜香。

三、红烧、麻辣、糖醋菜品不用蚝油

红烧菜品大多要用到炒糖色，当焦糖和蚝油中的谷氨酸融合后，会产生“怪味”，影响菜品风味；另外，一般红烧类的菜品大多需要长时间炖煮，而长时间的高温会导致蚝油的营养与鲜味流失，所以烹饪红烧类的菜品不用蚝油；

麻辣系列菜品切记别调入蚝油，不但起不到增鲜的作用，还会增加一股怪怪的酸味。因为蚝油的作用更偏向提鲜，如果加入蚝油，两种味道反而会彼此掩盖，得不偿失，纯属多此一举。

糖醋菜的灵魂是调配糖醋汁，一定比例的糖醋用量，把酸甜的滋味搭配到绝妙，再放蚝油就显得多此一举了，不但不能增鲜，还容易串味，很浪费。

四、烧烤时不用蚝油

烧烤要经过高温烤制，蚝油经过高温一烤，鲜香的味道早已不在，还容易产生出较多有害物质。

五、腌制菜

腌制菜是常备的下饭菜，口感爽脆、清鲜解腻，关键是耐储存，随吃随拿十分方便。但很多人并不了解，其实腌制类的菜品



并不适合加入蚝油。因为腌制菜品最重要的就是“保质期”，但蚝油属于非发酵制品，容易变质，加入蚝油会加快腌菜变质，且腌制小菜本身调味料很足，而蚝油也是咸味，加入蚝油后会加重腌制菜的味道，使小菜更咸。

六、高温久煮不放

蚝油是以鲜味为主的调味料，对菜肴的作用也是增鲜，如果放入慢煮成菜的菜肴

中，随着长时间的高温烹饪，鲜味也会逐渐流失，所以蚝油不宜长时间高温烹饪。

七、用量不宜过大

蚝油这种增鲜剂，少量便可起到增鲜的作用，增鲜但不掩味才是烹饪的至高标准。一点足已，用量多了，不但吃不出鲜味，反而会滋生出异味，使用蚝油时，还要记住，使用蚝油，要相应减少盐、味精、鸡粉、酱油等调味料的加入量。

不管调啥肉馅，牢记“3放2不放”肉馅鲜嫩多汁还不柴，看完明白了



咱们平时在饭店里吃的肉馅饺子，肉馅包子，肉馅馅饼，肉馅总是鲜嫩多汁，味道醇厚吃起来还不发柴，其实关键的原因就是，饭店里在调肉馅的时候，有很多的小诀窍。

所以今天，我就把这些小技巧，总结成了3放2不放，大家只要记好这些诀窍，保证调出的肉馅，不管是包包子，包水饺，还是做馅饼，都特别的鲜嫩多汁，不腥不柴，废话不多说，接下来就把干货，分享给大家。

首先是3放。

1、调肉馅必须放葱姜花椒水。

咱们在调制肉馅的时候，一定不能直接放葱姜花椒末，因为放的葱姜花椒末之后，肉馅吃起来容易塞牙嚼不动，所以咱们应该放入葱姜水，一斤肉馅咱们准备三两开水，然后把适量的葱姜花椒放进开水里面，浸泡10分钟，把它们的香味浸泡好后，然后分多次少量的，倒进肉馅里面，然后搅匀，让肉馅吃足水分，这样肉馅的吃起来，才会鲜嫩多汁口感不发柴。

2、调肉馅必须放鸡蛋，

咱们在调肉馅时，放完葱姜花椒水之后，一定要再放上鸡蛋，比例是1斤肉馅，里面放2个鸡蛋和肉馅搅匀，这样能使肉馅更加滑嫩，不管是包包子，包水饺，吃起来的口

感更好，这一个诀窍，大家也一定要记好。

3、调肉馅是必须最后放盐。

调肉馅时，一定不能一开始放盐，一定要最后把所有调料放完后再放精盐，有两个目的，一是给肉馅调味，二是放入精盐搅匀后，能使肉馅上劲，这样的肉馅包出的水饺和包子，更加容易抱团，吃起来口感更加的好吃，这一点，大家也一定要记好。

然后是2不放

1、不能放生油。

很多朋友调肉馅时，再放油的时候，喜欢在油瓶子里倒上生油，直接就和肉馅调了，这种是错误的，调肉馅时放生油，会让做出来的肉馅，腥味加重，咱们可以放点熬好的料油，也可以放点香油，花生油都可以，切记不要直接放生油。

2、尽量不放鸡精味精。

如果咱们调的是刚买来的鲜肉，就一定不要放鸡精味精了，因为鸡精味精会压盖住鲜肉本身的鲜味，如果是买的冻肉，可以适量的放一点鸡精味精，但也注意不要放得太多，因为放多鸡精味精，调出来的肉馅容易发酸，有一股别扭的味，这一点大家一定要记好。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晩 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

周一至周五 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10% off