

海带泡多久

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678110994163660.html>

范文网，为你加油喝彩！

定频空调与变频空调有什么区别-汽车报警标志



• 永远不要说不公平 •

2023年3月6日发(作者：孕妇能不能喝豆浆)

干货是很多家庭的常备食物之一。但泡发时水温的控制是一门学问，若水温控制得当，会还其原有的鲜美；反之，如果泡发不当，可能使名贵的干货成为弃物，既浪费又可惜。

为大家分享干货泡发控制水温的“秘籍”。

木耳、银耳、腐竹冷水发。用热水泡木耳和银耳，不仅不易充分发开，口感还会绵软发黏，其中不少营养成分都被溶解而损失掉了。用冷水发制木耳虽然需要的时间长些，但吃起来鲜嫩脆爽。腐竹也最好用冷水慢慢泡发，用沸水会使其破碎，导致无法烹饪，泡发时，不妨在腐竹上面扣压一个盘子，使腐竹能够完全地浸泡在水里，这样不仅能够缩短泡发时间，还会使腐竹泡发得均匀，以保证最佳的口感。

香菇温水发。干香菇的特别味道来自其中所含有蘑菇香精和鸟苷酸两种成分。尤其是鸟苷酸，它的鲜味强度是普通味精的几十倍。

泡干香菇的时候，最好用20—35℃左右的温水，这样既能使香菇更容易吸水变软泡涨，又能使鸟苷酸充分分解，散发出鲜味来。另外，浸泡的时间也别太长，等菇盖全部软化，就要立即捞起滤干。

海带蒸汽发。海带含有褐藻胶、海藻酸，这些物质不溶于水，却都具有极强的吸水膨胀性能，一经吸水，海带表面就会出现黏稠胶体，能阻止水进一步浸入，因此海带很难泡透。

同时海带中所含的碘质大部分在表面，过久浸泡会使碘流失。因此，最好的办法是干蒸。即把海带散开，放在蒸笼里蒸半个小时，再用水冲洗，就既嫩又脆了。海带泡发好后，食用时可加一点儿食醋，使之更软脆。

海参冷热交替发。首先，海参要用冷水浸泡约6个小时左右，泡软后剪开海参的肚子，去掉其中的灰粒；再用冷水漂洗约2个小时；最后，放入煮沸的弱碱水中浸泡约2个小时，反复两次，捞出后用清水漂洗干净，再用冰块“冰镇”一下，能使肉质保持更好的鲜度。泡海参时切忌用盐，否则不易发透，还易变质。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发