

# 料理技巧之干物的使用方法

## 关于干物

干物是为了便于保存，将水分减少干制而成的食物，通常会制成干果的直接食用或者用水浸泡后再进行料理制作。干物可以品尝到和新鲜食材不同的口感，用水浸泡的泡汁作为调味汤汁使用（也有例外不可用于做调味汤汁的干物）。经由太阳自然晒干，富含维生素D、膳食纤维、钙等物质易于人体所摄取，营养更丰富。

<常见的干物>

- 蔬菜……萝卜干、红薯干、葫芦干、芋头干、干辣椒等。
- 蘑菇、野菜……干香菇、干蟹味菇、干木耳、干紫菜等。
- 豆类……小豆、大豆、黑豆、鹰嘴豆、干扁豆等。
- 干果……杏子、枸杞、柿干、芒果干、葡萄干等。
- 坚果……杏仁、腰果、核桃、花生、开心果、花生等。
- 海鲜类……小鱼干、木鱼花、鱿鱼干、蟹干等。
- 海藻……海苔、羊栖菜干、裙带菜、各式海带等。
- 面类……乌冬、荞麦、凉面、拉面等。
- 其他……茶、冻豆腐、牛肉干、粉丝、米粉、陈皮等。

## 具代表性的干物的特征和使用方法

### 萝卜干

将秋冬季节清甜味的萝卜切细晒干。

稍作清洗后，用作拌菜、沙拉、煮物等。



### 葫芦干

葫芦科，切成细条晒干。

加盐用水煮后，可以使用在制作煮物的调味。



### 冻豆腐

将豆腐冷冻干燥即为冻豆腐。

解冻沥干水分后更易入味的食材。



### 羊栖菜

羊栖菜的叶子和茎的部分。

稍作清洗沥干水分后，用作沙拉·煮物·炒菜。



### 干燥豆类

将成熟的豆类干燥后制成的干燥豆类。

可长期储存。用水泡半天即可用作调味使用。



## 干香菇

香菇等干燥后的食材，用水浸泡过后的泡汁作为调味液使用。用水或温水浸泡后用作煮物或菜饭。

### 浸泡恢复方法

★浸泡恢复时，用保鲜膜盖好。

★泡汁作为万能调味液，可以有多种烹饪方法。

#### 慢速

- 冷水浸泡放在冰箱中1天，2~3天后沥干水分。用低温最大限度慢慢引出美味和香气。



#### 通常

- 在室温中用水浸泡放置10min~数小时。会存留美味和香味。



#### 快手

- ①用加有少量白糖的温水浸泡放置10min以上。
- ②水+白糖+香菇放入微波炉中加热后放回室温。



## 干物烹饪案例

### 煎烤·炒

- 干香菇 ●面筋 ●冻豆腐



沥干水分后，切成易食大小。和蔬菜等一起进行煎烤或翻炒。

### 炒

- 大豆 ●黑豆



用水清洗后翻炒。加热时间15~20min。用作调味的話是小吃或下酒菜。和米饭炊煮的话是豆类饭。

### 拌菜

- 羊栖菜 ●粉丝 ●萝卜干



浸泡恢复沥干后，和其他的食材拌在一起用调味液拌匀。可以做成西式·中式色拉或日式·中式的醋拌凉菜。

### 内馅

- 羊栖菜 ●葫芦干 ●萝卜干



浸泡恢复沥干后，切碎加入酱料汁中。肉丸子·汉堡包·炸肉饼·油炸豆腐等。