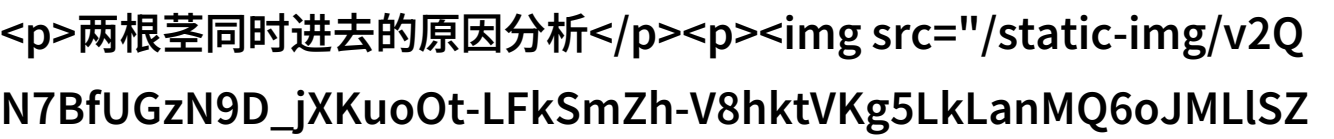


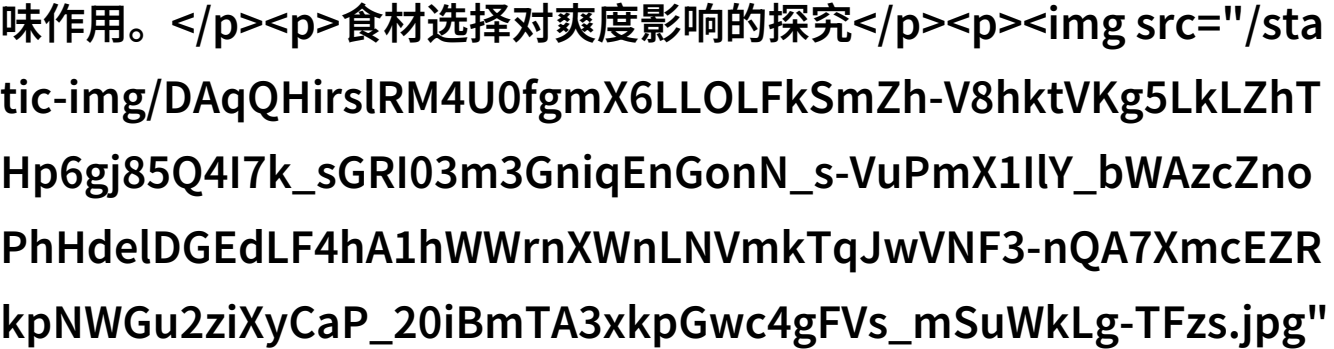
两根茎同时进去的爽度大比拼

两根茎同时进去的原因分析



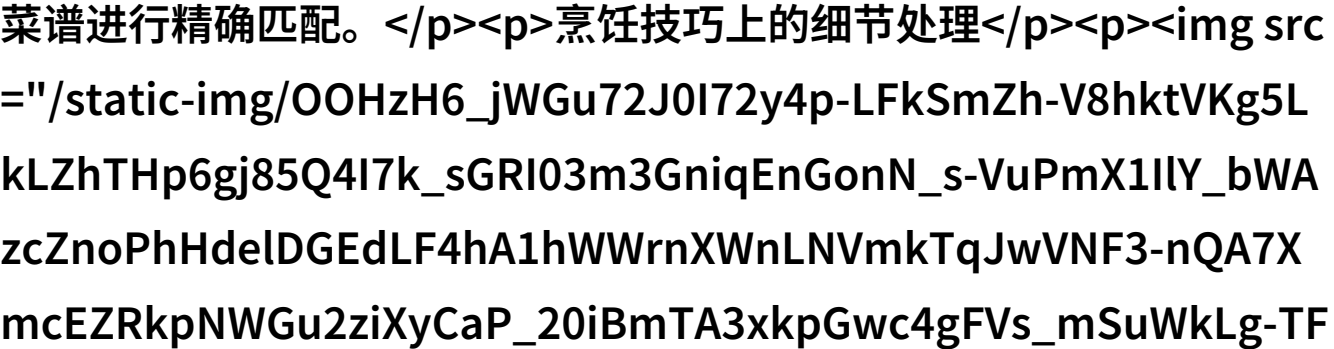
两根茎同时进去不仅能够提升食物的口感，还能增强营养吸收率。这种做法在很多传统菜肴中都有所体现，比如蒸鱼时用葱和姜共同入锅，它不仅可以使鱼肉更加鲜美，更能够起到提味作用。

食材选择对爽度影响的探究



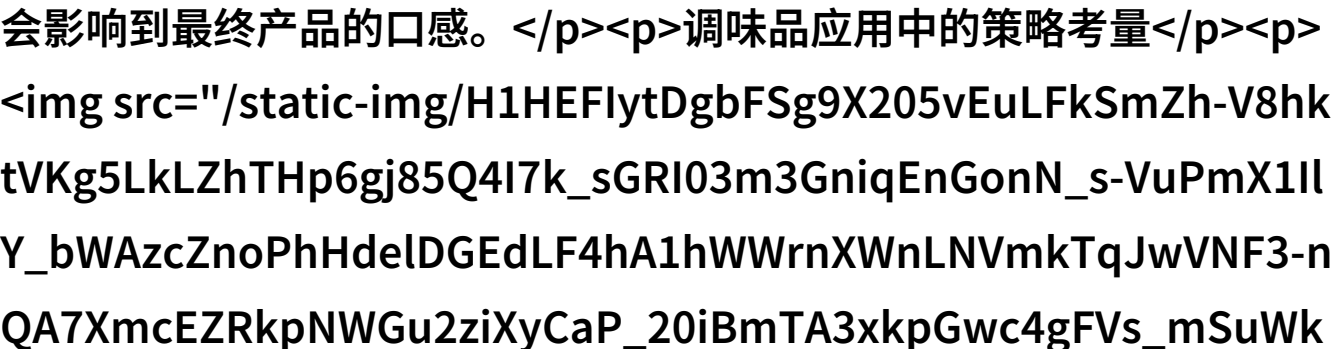
选择合适的食材对于提高“两根茎同时进去”的效果至关重要。例如，选用新鲜嫩绿的香菇与生姜搭配，可以让整道菜肴变得更加清甜多汁。而且不同种类的蔬菜也有各自独特的风味，可以根据不同的菜谱进行精确匹配。

烹饪技巧上的细节处理



在烹饪过程中，要注意将食材均匀地切成薄片或丝条，这样做可以增加表面面积，使得调料更容易渗透到每一部分，从而达到最佳“爽”效应。此外，控制火候也是关键，避免过火或者没火，都会影响到最终产品的口感。

调味品应用中的策略考量

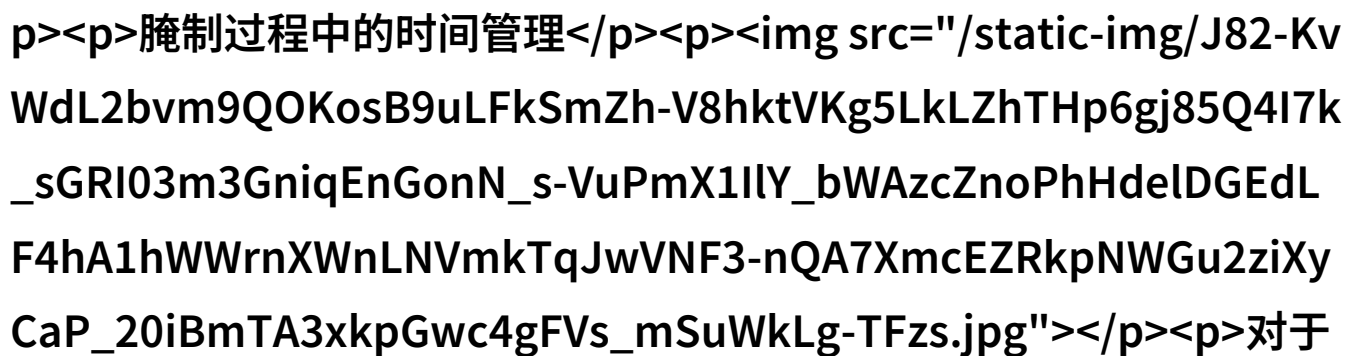


调料是决定菜肴是否成功的一个重要因素。在

使用调味品时要恰当调整比例，不宜过多，以免掩盖原有的自然风味。

例如，将黄瓜和胡萝卜切片后加入适量盐、醋和辣椒粉等调料，可以通过酸、辣、咸三者相结合来实现一种既清新又不失韧性的口感效果。

腌制过程中的时间管理



对于需要腌制的一些材料，如芥兰或洋葱，如果时间掌握得当，它们在腌制过程中释放出的水分和质地变化，就能为整个料理带来独特而丰富的情趣。这要求厨师在预先准备阶段要精准规划好腌制时间，以便最终呈现出最佳状态。

营养价值与健康效益分析

“两根茎同时进去”的方法往往能够保持更多原生的营养成分，因为它减少了高温煮沸可能造成的大规模营养流失。此外，由于这类方法通常不需要大量油脂，因此也具有较低热量，一般来说，对身体健康都是有益无害甚至有益处。

[下载本文pdf文件](/pdf/1148617-两根茎同时进去的爽度大比拼.pdf)