

排骨是个好食材，很多人用来煲汤喝。

大家都知道做排骨之前要先进行焯水，但是实际操作之后你就会发现，自家的排骨焯水之后，反而变得又腥又柴.....

这是怎么回事？看完了才知道，原来用错水了！

焯水，也叫飞水。是烹饪排骨之前很重要的一个步骤，它可是会直接影响到排骨口感的喔！

排骨为什么要焯水？

肉类，焯水可以去除肉中的血水、腥味，还能避免炖煮过程中产生大量的浮沫，让汤汁变得浑浊。

同时也能去腥，可以保持食物在烹饪过程中的色泽，还能缩短后续烹饪时间。

排骨，焯水之前泡一泡！

因为排骨本身血水较多，如果是买回来直接就焯水是无法彻底去除排骨血水的，容易导致炖汤颜色难看浑浊。

如果先用清水浸泡1个小时，不但可以去除排骨表面的脏东西，还能泡出排骨内较多的血水和油脂，大幅降低排骨内的腥味，让后面排骨焯水时能彻底的去除血水。

同样是焯水，为什么你做的效果，完全不一样呢？

焯水，用凉水还是热水？

很多人焯水都是把锅里水烧开后，直接下的排骨，但这并不是正确的操作！

用热水：

如果你是直接用热水进行焯烫，速度是有了提升，但是有两个坏处，第一是排骨受热不均衡；高温使外层的肉很快烫熟，但里面的肉依然是生的，这样内部就有很多的血水和杂质无法正常的流到锅里的水中，血水出不来排骨的腥味就重。

第二是瞬间的高温，会将排骨的营养架构给破坏，导致排骨不香，而且肉质又老又柴。

用凉水：

冷水下锅，让排骨与水同时升温，这样排骨里外受热均匀，口感不会变柴，营养结构也不会遭到破坏，去腥的同时，还能保证菜品的美味。

掌握正确的焯水方法，不仅能够让做出来的菜品色泽诱人，还能保持食材原有的鲜味及营养。

有时候你会发现，就算是焯过水的排骨也会有一股很大的腥味；其实，除了要冷水下锅之外，我们还需要加入一些去腥的材料。

去除排骨的腥味

排骨，要想去掉肉腥味，第一步泡很重要！

1 白醋洗排骨

把排骨剁小块，多清洗几次，洗净表层血水，再用没过排骨的水泡30分钟后倒掉；再倒入清水，加一小勺白醋把排骨再泡十分钟，之后捞出冲洗干净即可。

加白醋有2个作用：一是能软化肉质，让排骨肉质变得软嫩；二是能够疏通肉质中的组织，让排骨中的残血自动流出来。

这时候的排骨明显变白，这是去除肉腥味的关键，也使成品颜色洁白晶莹。

2 低温盐水去除腥臭

排骨清洗干净后，放入冷盐（少量）水锅中，以最小火煮约5分钟，可发现整锅水因肉中的血水渗出而泛红，且上面还浮着一层杂质，闻起来有腥味，但肉还是很生，可如此换水数次，直到肉的腥味去除，即可进行烹饪。

3 加料去腥味

第一步：把泡好的排骨用清水洗净，然后倒入锅内，加入足量的清水淹没排骨，放入少许姜片、葱丝、一勺料酒，开火进行焯水。

第二步：水开以后，锅内会出现大量的浮沫，用锅铲通通撇去，这些浮沫也是腥源

。

焯水2-3分钟至排骨煮白即可捞出。

排骨买回来，如果不想焯水又想去掉血水和腥味怎么做？

不用焯水的小技巧

第一步：把排骨放入容器中，加入适量食盐，食盐有杀菌的作用，还能去除排骨的血水和腥味。

第二步：倒入适量温水，然后用手抓洗几分钟。之后排骨里面的血水就全都跑出来了。

再把排骨用清水冲洗2-3遍，这样排骨就非常干净了。

编辑：张新