

# 上浆、挂糊和勾芡有什么区别？ 用对了方法菜更好吃！

## 看个高血压 为啥要做那么多检查？

经常听到患者抱怨：“大夫，我只是来看个高血压，您给我开点药就行，我不想做检查。”对呀，血压高不高，简简单单测个血压就知道，大夫为什么让您做检查呢？下面咱们就来简单讲讲这其中缘由吧。

### 导致高血压的原因并不相同

其实，血压高只是一种现象，但具体引起血压高的原因可是不尽相同的。高血压分继发性高血压和原发性高血压，患者初诊高血压首先得除外继发性高血压，然后才能考虑诊断原发性高血压，高血压原因的不同决定了我们治疗手段的不同。

那什么叫继发性高血压呢？继发性高血压就是由一些确定的疾病或者病因引起的血压升高现象，这样当原发疾病治愈后，作为继发性症状的高血压也会随之下降恢复正常或较前明显降低。因此对于这类高血压，尽早明确病因及时对原发病进行治疗是非常重要的。

### 这些常见疾病让血压飙升

继发性高血压种类繁多，分布范围广泛，一般按其发生部位分类比较多见。比如：

相关肾脏病肾实质性高血压、肾血管性高血压等，相应的我们就需要做尿常规化验、肾功能检测、肾脏超声、肾动脉超声等来查找这类疾病的蛛丝马迹，同时上述检查结果的异常与否也决定了大夫如何选择最优的方式来为您治疗。

相关内分泌疾病如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退；肾上腺疾病如库欣综合征、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤等都可以引起血压的异常，于是我们就需要化验甲状腺功能、肾素-血管紧张素-醛固酮，甚至肾上腺超声或者CT来除外这些疾病。

机械性血流障碍比如主动脉缩窄、动静脉瘘、主动脉关闭不全等，这类疾病会表现为反常的上下肢血压差，上肢血压升高，而下肢血压不高或降低，这就需要完善四肢血压、心脏超声等检查来查找蛛丝马迹。

外源性因素如食物中毒、避孕药、大剂量类固醇激素的使用等等均可能导致血压升高，这时大夫需要通过问诊或者必要的毒物化验分析等检查来判断。

其他如类癌综合征、真性红细胞增多症、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征等也可以导致血压增高，这就需要我们完善血常规检测或者睡眠监测等检查来除外。

说了这么多，我们也只是列举了少数常见的可以导致继发性血压升高的疾病，除此之外还有很多种疾病可以导致血压增高，大夫会根据您的症状为您选择必要的检查来帮您明确高血压病因。

### 检查可帮助筛查器官损害

另外，经常会听到患者说“隔壁王大哥昨晚年纪轻轻就脑出血去世了，吓死我了，赶紧来看我的高血压”。

是的，人体是一个有机的整体，各类疾病之间会相互影响。高血压科大夫不能头痛医头脚痛医脚，只盯着血压这个数值来治疗。在降压治疗的同时，医生会兼顾保护心、脑、肾等重要器官才能保证人体这台机器健康运转，这就要求大夫必须通过做一些检查来筛查您是否存在高血压靶器官损害，早发现、早治疗、早保护，才能避免“隔壁王大哥”的悲剧在您身上发生。

说了这么多，您是不是对看高血压为何要做这么多检查有个初步的了解了呢。

来源:北京青年报 文/张红梅

有的人炒菜的时候会直接将切好的食材投入锅中翻炒，还有的人会在烹调食材之前做一定的预处理，比如对食材进行上浆挂糊，还有的人会在烹调中加入勾芡的过程。

这些操作都让菜肴拥有了千变万化的风味，成品菜肴颜色更加艳丽、垂涎欲滴。那么，上浆和挂糊都是咋回事？烹调中又该如何应用呢？这篇文章就来说说它们。

### 一、什么是上浆、挂糊、勾芡？

上浆、挂糊、勾芡这三种都是中餐工艺中常见的技法，统称为“糊浆工艺”。以蛋、粉、水为主要原料配制，前两者可在食材外部挂上一层黏性的“外壳”起到保护作用；而后者勾芡工艺能起到调和菜品质感的作用。

①挂糊：先将淀粉、鸡蛋、水等混合在一起制成粘稠的面糊，黏液较厚。将原料在其中拖过，粘上厚厚的面糊，不要留“小尾巴”，然后再经过油炸、煎、熘、烤、贴等烹调处理。

经过挂糊处理后的原料，因为外层浆液会形成脆性的保护膜，而内层食品原料导热较慢，最终温度可小于100℃，所以水分丧失少、营养保留更多，减少了水溶性维生素的溢出。比如里脊肉挂糊油炸比直接油炸水分保持率提高了18~56%、鸡胸肉提高15~30%、鱼肉可提高34~41%。

挂糊后的食材在烹调的过程中，面糊会先被高温油脂加热变性，糊浆中的氨基酸、还原糖相互作用，或以碳水化合物为主的焦糖化作用，引起褐变，形成诱人的香气和颜色。面糊在油炸的过程中水分丧失，口感较为酥脆。

②上浆：直接将制浆的原料和调味料、食材等混合在一起并抓匀，面糊黏液较薄，适合做滑、炒、爆炒的菜肴。

肉类上浆时一般要加点盐搅拌均匀，这样能使肌原纤维中的盐溶性肌蛋白游离出来，增加蛋白质水化层的厚度，提高蛋白质的持水性，还能缩短原料的成

熟时间。上浆的时候先加盐进行搅拌摔打上劲，然后再加淀粉和蛋清。调味料也需要在上浆的时候同时加入，比如葱、姜、料酒等，起到提味去腥的作用。

经过上浆工艺烹调的食材，在加热的时候会形成一层保护膜，使原料在烹调完成后外表仍然鲜嫩、光滑。这是因为烹调过程中浆液会先被热油加热变性，然后通过美拉德反应和焦糖化反应形成一系列诱人的香气和颜色，并降低了食材的水分丧失，也减少了营养成分的流失。

### ③勾芡：

淀粉受热糊化的过程。在勾芡的过程中，淀粉粒受热吸水体积膨胀，后会逐渐解体形成胶体溶液或黏稠的糊状液体。给菜肴勾芡的目的在于增加粘稠度，使汤品变得更加浓稠，提升滋味。如果是用于熘菜，可使食材表面香脆、内部鲜嫩。

和挂糊上浆一样，勾芡对食材中的营养成分也具有一定的保护作用。不过，为了避免影响口感，勾芡需要掌握好时机。一般在食材九成熟的时候勾芡，勾芡时间太早可能会糊锅，太晚又可能会增加烹调时间。如果是汤品勾芡，则需要在汤汁沸腾之后再行。

淀粉之所以可以作为上浆、挂糊以及勾芡的原料，主要是因为它的糊化作用。常温下的淀粉并不会吸水，但加热后的淀粉会发生结构变化开始吸水。淀粉分子之间的氢键发生断裂，分散在水中形成亲水性胶体溶液，于是水分子就能进入到淀粉颗粒中与淀粉分子氢键结合，淀粉粒开始吸水，体积增加直到破裂，淀粉分子变成单分子被水分子包围，相互牵扯，变成了具有黏性的溶液。

### 二、常见菜肴

挂糊工艺中，分为水粉糊、蛋粉糊、发粉糊。其中水粉糊一般适合脆熘，比如醋熘鳜鱼、熘松花蛋、焦溜肉片等。配制：干淀粉800克、水650克。

蛋粉糊中又分为全蛋糊、蛋清糊、蛋黄糊。全蛋糊多用于

炸、熘、煎、炸、锅贴、烧、拔丝等类菜肴，使其色泽金黄，口感酥脆，配制：面粉+淀粉的重量为鸡蛋的3倍左右，水的量根据浓稠度控制；蛋清糊多用于软炸类菜肴，比如软炸里脊、软炸虾仁、软炸蘑菇、软炸鱼条等，配制：蛋清：淀粉=1:1，如果是打蛋泡糊，蛋清重量：淀粉=2:1；蛋黄糊多用于煎炸，增加酥松感，比如糖醋里脊、糖醋鱼片，配比：蛋黄：面粉：淀粉：猪油=2:3:1:1。

发粉糊是加入了发酵粉之后调制的面糊，比较常用的是脆皮糊，使食物口感酥松，比如脆皮大虾、酥炸鱼片。配制：面粉30%、淀粉30%、水35%、蛋清8%、色拉油10%、发酵粉1%。

上浆工艺中，又分为蛋清粉浆、全蛋粉浆、苏打粉浆、脆皮粉浆。

蛋清粉浆一般制作滑熘里脊、滑炒鸡丝，为淀粉、蛋清、水组成；全蛋粉浆可制作茄汁鱼片，为淀粉、全蛋液、水组成；苏打粉浆可制作蚝油牛肉，为淀粉、蛋清、苏打粉、水、盐组成；脆皮粉浆可制作脆皮豆腐，为发酵粉、淀粉、植物油、面粉组成。

勾芡工艺中，以包裹、弄糊、浇淋为主。

包裹属于厚芡，食物勾芡后放于盘子中不会有汤汁流出，多用于炒、爆炒的菜肴，比如茄盒、炸鸡、干炸蘑菇。

弄糊的芡液比包裹要稀，水分较高，用于汤汁较多的菜肴，比如锅包肉、金毛狮子鱼。

浇主要用于菜肴成菜之后，将芡汁浇在已经装盘的菜肴上。淋主要用于菜肴即将出锅，接近成熟之时，将芡液徐徐淋入菜肴汤汁中，边淋边晃锅，增加菜肴粘稠度，比如勾芡豆腐汤。

### 总结：

利用上浆、挂糊、勾芡的技巧，可以提高菜肴的色泽、口味以及营养，促进食欲。但我国各地菜品特色不同，差异较大，在烹调运用上还需因地制宜，适当调整。

来源:科普中国

