

# 用什么锅和容器,才能烤出好吃的红薯?

想象一下,当我们下班走出地铁口,冬日的寒风扑面而来,而在这样的冷风中,因为夹杂着一股烤红薯的香气,冷空气仿佛也变得香甜起来。热乎乎烤红薯捧在手里,瞬间就能驱散手上的寒意,咬开后,软糯香甜的味道充斥在口腔,每一口都是对这个季节的热爱与享受。

然而,动辄十几块、二十几块的“红薯刺客”总会劝退我们购买的欲望。那我们在家要怎么做,才能烤出又香又甜的红薯呢?



## 02 烤制容器怎么选?

烤红薯的容器有讲究吗?我们家里常见的塑料、陶瓷和金属碗并不是都可以用来高温烘焙的。

不同类型的塑料具有不同的耐热性。在购买塑料碗时,应查看包装上是否标有“微波炉安全”或“适用于微波炉”的字样,表示该碗经过特殊处理,可以在微波炉中使用。

根据制作工艺的不同,陶瓷碗可分为釉上彩、釉中彩和釉下彩。釉上彩和釉中彩陶瓷碗需要避免盛放热食和进入加热电器,防止高温环境下释放有毒物质。釉下彩陶瓷碗可以承受一定高温,在正常的烤红

薯温度下,不会产生有害物质,但如果从高温环境突然转移到低温环境,会有破裂的风险。

不锈钢等食品级金属制成的金属碗或锡纸碗,在烤红薯的过程中通常不会产生有害物质。但是,金属碗不能用于微波炉加热,因为微波无法穿透金属,遇到金属物体会被反射回去,从而会阻挡微波加热食物;而且金属碗还会吸收微波,激发电子震荡产生大电流,可能导致金属器皿和炉体之间放出电火花,严重时甚至会导致微波炉无法正常工作。



## 04 DIY 烤红薯攻略(省流版)

微波炉可以快速烤制红薯,非常适合忙碌的上班族或学生;烤箱适合喜欢传统烤制方式的人;而空气炸锅更适合追求口感酥脆的人群。如果希望红薯保持软糯的口感,可以使用锡纸或铝箔纸包裹,锁住红薯的水分;如果喜欢红薯表面有焦糖的口感,可以使用硅油纸,让红薯表面的水分蒸发,形成一层脆皮。

最后,附上超简单的烤红薯教程:

微波炉烤红薯:红薯洗净,用湿厨房纸包裹。高火加热5~6分钟,翻面再加热5~6分

钟。加热至红薯松软,熟透。

烤箱烤红薯:红薯洗净,烤箱预热至200度。将红薯放入烤箱,烤制45~60分钟,期间翻动红薯。烤至红薯表面金黄,内部软糯。

空气炸锅烤红薯:红薯洗净,将红薯放入空气炸锅,200度烤制30~40分钟,期间翻动红薯。烤至红薯表面金黄,内部软糯。

无论选择哪种方式,都要注意根据红薯的大小适当调整烤制时间,才能烤出又香又甜的红薯哦!

## 01 微波炉、烤箱、空气炸锅,谁是“烤红薯王者”?

微波炉、烤箱和空气炸锅是我们家中常见的小型加热设备,烤红薯应该选哪个呢?不妨让我们先来了解一下它们各自的工作原理。

微波炉是通过发射微波穿透食物,使食物中的水分子振动产生热量,加热速度快且相对均匀,可以做到短时间让食物升温的同时,水分流失少。用微波炉烤出来的红薯呈现自然煮熟的颜色,没有明显焦痕,吃起来整体软糯,口感细腻,湿度较高。

烤箱是通过加热元件(如电热丝或热

管)产生热量,然后通过热辐射和热传导使食物升温,温度高且作用时间长,热风循环可以使温度分布均匀。用烤箱烤出来的红薯整体呈现金黄色,表皮会有焦斑,且有充足的糖分焦化香,吃起来表皮酥脆,内部软糯,层次感丰富。

空气炸锅是通过顶部的发热管和高速循环的热空气,产生热风循环和对流来加热食物,高温热风会使食物表面脱水形成酥脆感,加热效率高。用空气炸锅烤出来的红薯表面金黄有焦脆感,内部颜色鲜艳,吃起来的口感脆糯兼具。



## 03 烘焙纸怎么选?

除了用碗当作烤制容器,锡纸、铝箔纸、硅油纸等一次性食品烘焙纸也越来越受到(懒)人们的青睐。

市面上的大部分锡纸和铝箔纸的主要成分都是铝。由于铝是良好的导电材料,在微波炉中使用时,微波会使金属表面产生电弧,可能导致火花,进而引发火灾或损坏微波炉。因此,锡纸和铝箔纸都不推荐在微波炉

中使用,但在空气炸锅和烤箱中使用就没有问题。

硅油纸也是一种常用的烘焙纸,然而,大部分硅油纸产品建议在230度以下、20分钟内使用,在这个温度和时间范围内,硅油纸的各项性能表现最佳,有害物质的迁移量也能控制在安全范围内。当硅油纸超过其耐温限度时,可能发生碳化反应,生成多环芳烃等有害物质。



来源:上海科技馆