



大厨陪你逛菜场

日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。

挑淡菜时,亲口尝一尝 好淡菜嚼着干香

夏天的晚上,约上三五好友在路边摊吃小海鲜,搭配啤酒,麻辣够味又尽消暑气。但是路边摊吃多了总让人不放心,想把好滋味搬回家,又不会挑选。没关系,请经验丰富的大厨来指点一下吧。

现代快报记者 唐蕾



淡菜,是平时我们常吃的小海鲜之一。它是贻贝类动物煮熟后的干制品,也叫壳菜或者青口。淡菜的蛋白质含量十分丰富,高达59%,还富含钙、碘等微量元素,此外还能抑制胆固醇合成,加速排泄。尽管味道鲜美又营养丰富,但是淡菜的挑选对于很多家庭主妇来说,十分困难。究竟什么样的才是好的淡菜,听听江苏酒家行政总厨王琛怎么说。

干制的淡菜挑选,首先要看它的体形。一般要选择那些体形较扁圆、椭圆形状的,要肉质肥厚的,不要干瘦的。淡菜的中间有一条缝隙,外围有一层细细的绒毛。“如果毛色呈黑黄色的就比较好,说明是新鲜的贻贝加工而成的,整体颜色应该

是呈棕红色、棕黄色,且有光泽的;如果颜色发黑、发暗就说明是死了之后才加工而成的,不新鲜,不要挑选。”

接着,亲手摸摸看。如果摸上去干燥且不黏手,肉质捏压后有一定弹性的就说明是比较好的。

然后,拿起来闻一下。好的淡菜有淡淡的海水味和干货本身的香味,不会发出腥臭味。

因为本身是煮熟的,可以放在嘴里尝一尝。“好的淡菜,放在嘴里是清淡的,有鲜味。如果很咸,说明在干制的过程中加了很多盐,加盐能增加重量。而且嚼的时候不应该

有咯牙的感觉,应当是有弹性的,带有干香味。”

淡菜的涨发也很容易,用热水泡20分钟左右,泡软即可。然后洗净,去除杂质和上面附着的细毛。一般质量比较好的淡菜也比较干净,如果不放心可以用淘米水反复搓洗两遍。

淡菜的烹饪方式很多,煲汤、红烧、煮粥、炒菜都可以,一般是作为起鲜、起香的配料。“最家常的方法,就是煮排骨汤时,加适量的淡菜、冬瓜、海带一起熬,汤汁鲜美、香味浓郁。如果家人有动脉硬化、耳鸣目眩、腰酸肾虚、盗汗等症状,也可以在菜和汤中加一些淡菜。”



如果有个吃货妈妈,你会变成怎样?在早餐的香味中醒来,在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕,过圣诞节有精美的姜饼屋;妈妈还会带着你一起,把爱揉进面团里,最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧。



小朋友不喜欢吃的胡萝卜 做成营养美味的胡萝卜面包

胡萝卜营养价值很高,对眼睛也很好,但是小朋友们都不喜欢吃。妈妈为了让小瑞同学茁壮地成长,便拿胡萝卜配苹果或者橙子榨汁,味道果然很棒。取完汁后,还留下许多胡萝卜残渣。一般的妈妈就扔掉了,但是吃货妈妈就会拿它来做出最营养美味的胡萝卜面包。

胡萝卜面包

(参考分量:8只面包)

面团配料:酵母6克、1只鸡蛋+温水共300克、高粉500克、细砂糖45克、盐5克、色拉油(或黄油)40克、胡萝卜碎80克

烘焙温度和时间:190℃,中下层,约22分钟

做法:

1. 所有面团材料放入搅拌缸,用厨师机先慢后快(约15分钟)揉至面团出膜,加入胡萝卜碎慢速再揉1分钟,面团盖保鲜膜28℃环境下首次发酵60分钟;

2. 首次发酵好后分剂、压扁、排气、滚圆后松弛15分钟,面坯四周向内收;

3. 放入烤盘,35℃、湿度85%的环境下最后发酵50分钟,发酵完成后在面坯表面喷上清水;

4. 放入预热好的烤箱,190℃、中下层、上下火,约22分钟,出炉脱模晾凉后存放。

from 涓涓小厨的新浪博客



家有美食

吃货小聚,兜兜转转,总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”,那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足,奇趣横生。你们家的传家菜都是什么,别藏着掖着了,赶快来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱xdkbchihuo@126.com。



枇杷叶糯米饭



意外发现自己栽种的小枇杷树被折断了一枝,枝头上顶着一大团嫩叶,荷花一般舒展在草地上,看着怪可惜的。于是摘下嫩叶,DIY一盘“枇杷叶糯米饭”,自得其乐。

推荐理由:

枇杷叶性微寒,具有清肺止咳的作用

原料:

枇杷嫩叶、糯米、西兰花、枸杞子

辅料:

咖喱粉、芝麻油、盐、鸡精

做法:

1. 淘洗糯米,浸洗西兰花;
2. 将枇杷叶洗净,挑出较小的嫩叶作摆盘用,其余切碎;
3. 将枇杷叶入水煮浓汁,取汁加上调味料蒸糯米饭;
4. 从汁液中找出完整的枇杷叶铺入白瓷盘,倒扣糯米饭,围一圈焯过水的西兰花,点缀几颗枸杞子。

王闯九

