



新鲜篇·罗氏虾
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。究竟怎么选择食材?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。

罗氏虾、基围虾,你分得清吗

一个是个儿大肉厚、虾螯威武,一个是肉质细嫩、脚爪柔软

说起“好人缘”,罗氏虾是当之无愧的,几乎没什么人不爱它。滋味鲜美,营养丰富,价格又平易近人。爆炒、白灼、烧烤,每一道都是好味道。如何挑到优质新鲜的罗氏虾,听听经验丰富的大厨怎么说吧。

现代快报记者 唐蕾



罗氏虾也叫白脚虾,原产地在厄瓜多尔,因为它肉质丰厚,加上养殖容易,被世界各国人民喜欢,自然也就在世界各地广泛安家了。“罗氏虾壳薄体肥,肉质鲜嫩,滋味鲜美,营养丰富。除富有一般淡水虾类的风味之外,成熟的罗氏虾头和胸部充满生殖腺,头里有很多虾黄,会有一种类似蟹黄的鲜美感,所以在我国是广泛使用的食材。”江苏酒家行政总厨王琛介绍道。

罗氏虾营养丰富,蛋白质含量

很高,每100g虾中含蛋白质20.6克,而且还富含多种维生素和微量元素。在食用上,罗氏虾也没什么禁忌人群,老少皆宜。

罗氏虾肉质较好,虾黄丰富,而且价格比基围虾更便宜,所以是广大老百姓容易接受的食材。

挑选时要注意以下几点:第一,一定要挑选活的罗氏虾,拣那些精力充沛的,“尽量选虾螯小的,因为虾螯没有什么食用价值,只会增加分量,不太实惠”;其次,要虾壳颜色

透明清亮的。

如果是保鲜的罗氏虾,首先要看色泽,色泽一定要清透,虾头和虾壳紧密附着在虾体,尾部肌肉要紧密有弹性,不能变红或发黑。然后用鼻子闻一下,如果有异味,就说明不新鲜了。

罗氏虾买回家后,烹制方法很多,可以煮盐水虾,煎炸烤烧都可以,但是要先将虾脚、虾螯剪干净,否则吃的时候不方便,容易刺破嘴部。如果煮盐水虾或是爆炒,就选个头小一

些的,这样比较容易短时间内做熟,虾肉仍然保持鲜嫩;如果是烧焖,就要选个头大一些的,肉质更丰厚。

罗氏虾是淡水虾,如果买回家不立即食用,放在淡水中,就可以进行短时间保存了,一般来说保存个一天左右没什么问题。

市场上有一些不法商贩有时会拿罗氏虾冒充基围虾,“基围虾的价格比罗氏虾要贵一点。因为罗氏虾是淡水虾,养殖容易,可以大规模养殖,价格自然便宜;其次,基围虾时

令季节要求严格,冬季海水冷的时候,就不易打捞了,所以相对罗氏虾自然要珍贵一些;而且从口感上来说,基围虾肉质更细嫩,适合白灼,而罗氏虾肉质厚实一些,适合爆炒烧制。”

“精明的家庭主妇不大可能搞混罗氏虾和基围虾,但是对于不常下厨的人来说,就要学一招了。一般来说,罗氏虾个头更大,虾螯更硬;而基围虾则是软软的脚,没有大螯。”

你学会了吗?



吃货妈妈和吃货儿子
的美食笔记

瓦碗排骨蒸饭

(参考分量:3人份)

材料:猪仔排、李锦记秘制红烧汁、冰糖、盐、老抽、料酒、香醋、姜、八角、桂皮、大米、火腿丁、鸡蛋、香葱

(以上分量可根据自家需要调整)



如果有吃货妈妈,你会变成啥样?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。

瓦碗排骨蒸饭

厨房新手也能蒸出好滋味



● 步骤:

- 1.猪仔排洗净,入冷水锅加少许料酒焯去血水,仔排取出用温水冲洗干净;
- 2.炒锅倒少许油,煸香姜、八角、桂皮,倒入仔排炒至紧皮微黄,加入冰糖,转中小火慢慢把糖色均匀地包裹在排骨表面;
- 3.倒入适量李锦记秘制红烧汁和少许老抽,排骨吃足酱色后冲入开水,大火沸腾后转小火盖上盖子慢炖45分钟;
- 4.排骨软烂后调入适量盐,转大火收浓酱汁,出锅前淋少许香醋即可出锅待用;
- 5.大米洗净放入瓦碗中,加清水高出大米0.5cm,放入排骨、火腿丁;
- 6.蒸锅足气后上锅,中大火蒸25-30分钟(视米饭量做适当调整),关火出锅后撒上香葱,排上切片的鸡蛋,淋入炖煮排骨的酱汁即可食用。

● 特别提示:

- 1.排骨的做法多种多样,各家不同,这次用的方法最为简单,所需材料也很少,简单一味调料就能做出美味排骨,特别适合“厨房新手”,出其不意就变身达人;
- 2.排骨冷水入锅焯水,血沫去除更干净,焯好水后不可用冷水冲洗排骨,用温水冲洗可以让肉质鲜嫩、不柴口;
- 3.冰糖放入后,需小火慢慢炒融化,火力大了容易焦糊,均匀包裹排骨后再调色、调味;
- 4.红烧汁本身已有味道,放盐要适量,香醋出锅前再放,不会让酸味儿流失,味道会更醇厚、更酸甜;
- 5.大米放入蒸碗后,放水量不要太多,太软的米饭口感会逊色很多,蒸好的米饭出锅后再淋酱汁调味,味道会更出色。

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。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xdcbchihuo@126.com。

A 红焖石斑鱼

石斑鱼,属鲷科,俗称土过、土斑。褐石斑鱼分布于西北太平洋区,我国产于东海、南海,全年皆可捕获,是产量最高的石斑鱼品种之一,市场上较为常见。褐石斑鱼肉质细嫩,味鲜美,营养丰富,是一种优质的海水鱼类。其肉甘、温,食之可驱寒、止泻、健脾、益气、温胃。



主料:石斑鱼500克
辅料:卤三层肉、香菇
调料:姜、蒜、蚝油一汤匙、白糖半茶匙、油、料酒、胡椒粉
做法:
1.石斑鱼宰杀洗净后(可切块或整条)用厨房纸巾吸干水;
2.鱼肉先抹上蛋黄后裹一

层淀粉(蛋黄和淀粉尽量少);
3.锅里烧热油,将鱼炸至表面金黄酥脆后捞起;
4.锅里少许油煸香卤肉和姜蒜,下料酒和一碗水煮开后下炸过的鱼;
5.调味蚝油、白糖、胡椒粉(可加老抽调色),加盖焖熟石斑鱼收汁即可。

B 豆豉煮石斑鱼

主料:石斑鱼一条400克
调料:姜、蒜、橄榄油、古龙精制豆豉
做法:1.石斑鱼宰杀洗净(可切块或整条);
2.锅里下橄榄油煸香姜蒜后下鱼,加半碗水大火煮开;
3.加一汤匙豆豉,加盖将鱼煮熟,收汁至快干状态即可。王珉