

桃仁苦菊、苦菊粥 微苦后的清新回甜



时令蔬果·苦菊
大厨陪你逛菜场

苦菊轻柔碧绿,因为外形秀美,不仅是中式餐桌上的开胃小菜,也是各类西式沙拉的完美配菜。在这个季节,苦菊可是缓解秋燥的首选。无论是凉拌、炒制还是煮粥,都鲜美可口,惹人喜爱。那微苦后的清新回甜,丝丝扣人心弦。

现代快报记者 唐蕾

苦菊不仅身形曼妙,滋味清新,而且很有营养。苦菊的膳食纤维含量较高,含有蛋白质、钙、锌、铁、磷等微量元素,以及维生素B1、维生素B2、维生素C及胡萝卜素等营养物质。老南京人都知道,苦菊是一种清热去火的蔬菜,夏秋多食用,具有消暑解热、清心明目的功效。事实上,科学研究也证明,苦菊的确对于痢疾、感冒发热、慢性气管炎、扁桃体炎等症状具有一定的功效。除此之外,苦菊的热量很低,又容易有饱腹感,想减肥的姑娘可以多吃点,可以让身形窈窕哦。

苦菊虽好,也不能贪多,脾胃虚弱的人群要控制食量。而且苦菊不宜和蜂蜜、虾等食材同时食用。

那么,平常买菜时怎样才能挑

Q 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。究竟如何选择食材?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。



选到新鲜优质的苦菊呢?

首先,买蔬菜首要的一点就是鲜嫩干净,无枯叶杂质。买苦菊一定要选嫩的挑,老的苦菊吃起来口感不好。那么,哪些才是嫩的苦菊呢?买菜达人指出,要从苦菊的根茎部分来判断。根茎越白的苦菊越嫩;而颜色呈绿色的就比较老。其次,从叶子来看,颜色鹅黄的苦菊比较嫩;而颜色呈青色的,生长时间较长,比较老。买的时候,最好用指甲掐一下根茎部分,根茎挺拔、水分饱满的苦菊是比较鲜嫩的。苦菊买回家后,如果一时吃不完,要放冰箱冷藏保鲜。

■桃仁苦菊

苦菊吃起来微微苦涩,但若拌上糖醋汁或者酸辣汁,立刻就变得有滋有味起来,不仅清爽可口,口感脆嫩,回味起来更有丝丝的甘甜。如果实在怕苦,可以把洗净的苦菊放在淡盐水中浸泡15分钟,这样可以去掉苦味。苦菊一定要洗干净,并且控干水分,不然吃了生水,可能会拉肚子。处理干净后的苦菊,用橄榄油拌匀后,再根据个人口味,加上生抽、醋、糖、盐等调料,滋味十分不错呢。也可以加一些核桃仁,做一道桃仁苦菊,爽口又健脑,很适合小朋友食用哦。

■苦菊粥

除此之外,苦菊还是不错的火锅涮菜。做沙拉时,也可以放些苦菊。为了去除秋燥,还可以熬一碗苦菊粥。将苦菊洗净,放沸水里焯一下,捞出。把米熬沸,转小火慢炖,把苦菊放入,熬一段时间即可。吃时可根据口味,放几颗冰糖,满满的清甜,很滋补养人哦。

■家有美食

Q 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 xdkbchihuo@126.com。

母亲的火烘肉



小时候,每年夏天,我们桐城这里家家都会制作点火烘肉,以备农忙时吃或来客之需。没有冰箱的年代,人们为了将肉保存得时间长一点不变质,除了腌咸肉,最好的办法就是制作火烘肉了。当然,火烘肉的味道肯定比咸肉要好得多。制作火烘肉并不难,家家都会做,但做出来的味道却各不相同。要想做得好,非得有点讲究。我母亲是很讲究的一个人,她的火烘肉就做得很好吃,如今想来,还觉得口有余香。

我见过我母亲制作火烘肉的全过程,有点复杂。通常都是,头天把籼米和八角放在一起炒香,磨成粉备用。还要买来新鲜的五花肉,母亲将五花肉切成二寸多长、一寸多宽的片,放在钵中,加上豆酱、盐、味精、姜末、黄酒、糖,还加点五香粉,捏匀后腌制两小时。在这段时间里,母亲把火盆准备好,火盆里放上粗糠和茶叶末,以备烘肉时用。然后,母亲把米粉和肉拌匀,和做米粉肉差不多。

一切就绪后,就要开始烘肉了。烘肉的过程是有讲究的。我母亲的功夫就是在这个“烘”字上。只见母亲把锅烧红后停火,把肉片一片片贴在锅上,肉片受热后“吡吡”作响,很快,母亲就把肉片翻一遍,肉片的两面都变成红色后,半熟了。等到肥肉变透明了,母亲还要做最后一道工序,这时她把肉片摆放在干净筛子上,架在火盆上,放到太阳底下,一边晒,一边用粗糠茶叶末的烟火熏,还不停地翻动肉片,受热的肉片上的油,一滴一滴淋到茶叶上,发出一股奇特的香味,很好闻。待到肉片变成了暗红色,这时母亲便不再用茶叶熏了,说是熏久了会苦。然后太阳晒一天,就算大功告成。母亲把肉放进陶罐里,上面盖上干芥菜,就随吃随取了。经过烘晒过后的肉,就成了桐城人说的火烘肉,吃进嘴里,肥而不腻,有筋道,不像粉蒸肉那样软塌塌的,也不会腻人。现在,菜市场上,全年都有火烘肉卖,我有时也会买一点,但口感和母亲做的没法比。只是觉得,那火烘肉里藏着旧味,和我对母亲的念想。凭这,就值得我去买点尝尝。

潘爱娅



Q 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!



蜜薯麻将蛋糕 原来好吃的蛋糕还可以很有趣

吃货妈妈做了一种蜜薯口味的蛋糕,里面加了奥利奥和巧克力,很受小朋友的喜爱。不仅如此,家里老人也很喜欢,因为蛋糕上面点缀了“麻将牌”,看上去十分有趣。

蜜薯麻将蛋糕

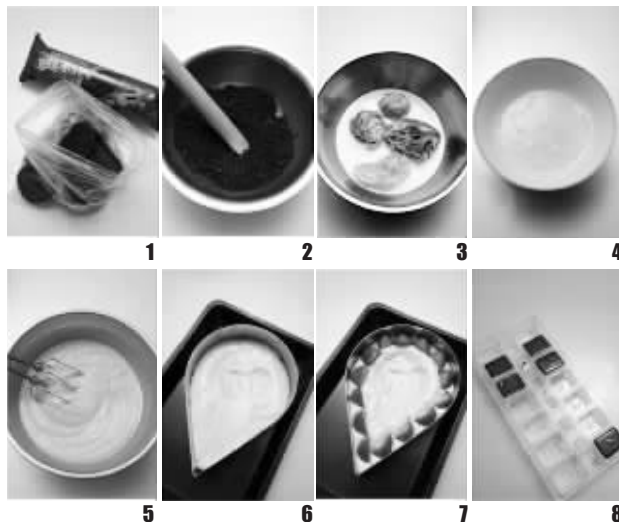
(参考分量:8寸水滴模)

●慕斯配料:白薯泥300g、牛奶300g、淡奶油250g、细砂糖30g、鱼胶粉12g、清水60g

●辅料:草莓,奥利奥130g,黄油40g,白巧克力120g,黑巧克力30g,食用色素少许,抹茶粉、糖粉少许

●制作步骤:

- 1.将奥利奥放入袋中,微波炉高火加热一分钟;
- 2.取出后放入容器用擀面杖压碎,加入黄油拌匀,压入模具底部,放进冰箱冷藏待用;
- 3.熟白薯和牛奶打成泥状;
- 4.鱼胶粉加清水拌匀,用微波炉高火加热一分钟成液体;
- 5.将鱼胶液拌入薯泥糊中;
- 6.将淡奶油加入细砂糖打至六分发,分3次拌入薯泥糊中至匀,倒入模具一层;
- 7.排入草莓后,把模具倒满,放进冰箱冷藏3小时;
- 8.将巧克力放入巧克力熔锅,选择50℃,融化后倒入麻将模具,完全冷却后倒出模具,在蜂蜜中加少许食用色素,用牙签蘸蜂蜜在“麻将”上描字,蛋糕从冰箱取出脱模后,依次撒上抹茶粉和糖粉,最后放上“麻将”装饰即可。



Q 注意事项

1. 巧克力熔温很关键,不可超过50℃,熔温太高,巧克力浆反而会很浓稠,成品也会没有光泽,巧克力浆倒入模具后,不要着急取出,一定要等全凉透了,取出就会非常容易,如果没有熔锅,用隔水加热的方法也可以融化巧克力,切记水温不可高,不可直接在火上融化巧克力。
2. 白薯就是白色的山芋,

白薯很粉甜,用来做慕斯很有奶酪的口感,唯一的缺点是纤维很多,特别容易凝结,脱模后接触面不够细腻,不过胜在口感好、很健康,值得尝试。

3.此款蛋糕底部用了奥利奥巧克力夹心饼干,加热的时候不要把巧克力馅取出,直接和饼干一起压碎,有黏合的作用,加上黄油后拌匀,冷藏后就会很结实,不会散碎。

from 涓涓小厨的新浪博客