

英雄帖



菜谱征集令

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”。妈妈的菜总被定义为温馨甜蜜,有家的味道;爸爸的菜则被看作创意十足,奇趣横生。你家老爸老妈都有什么拿手菜,都别藏着掖着了,马上关注我们的新浪微博@818小生活,或拨打025-84783552(下午1点以后),晒晒你的菜谱。



大厨陪你逛菜场

鲜鱼篇

日常生活中,你是不是常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。

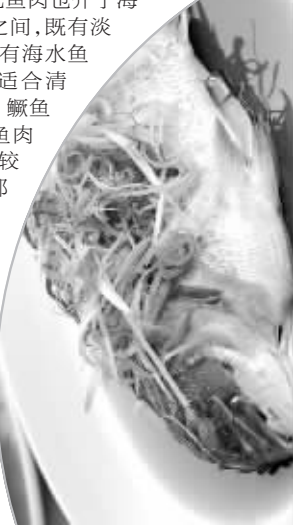
现代快报记者 唐蕾

鱼不仅营养丰富,而且味道十分鲜美。要知道一个“鲜”字,鱼可是占了半边呢。那么,你知道如何挑选适合的鱼做出适合的菜呢,听江苏酒家行政总厨王琛说说看吧。

在挑选鱼时,活鱼肯定是首选,刚死不久的鱼也可以。那怎么选到相对新鲜的鱼呢?王琛教大家,首先要用手按压一下肉质,看有没有弹性,如果按下去弹不回来,就说明鱼死得太久了;其次,看鱼鳃,鱼鳃如果是鲜红色,就说明鱼刚死不久;若鱼鳃发白,就说明鱼死了一段时间了。接着,看鱼刺,如果鱼死了很久,鱼刺和鱼肉会分离。最后,闻一下有没有腥臭味,不新鲜的鱼会发出不好的气味。

挑到合适的鱼后,我们就要让它物尽其用了。王琛介绍,如果是做酸菜鱼呢,一般要选黑鱼,就是南京人说的乌鱼,这种鱼肉质细嫩,色泽洁白,小刺也比较少,吃起来爽口又过瘾;做熏鱼、咸鱼呢,就要选草鱼,也就是南京人说的青鱼,这种鱼肉质丰厚,出肉量高,嚼

起来有厚度,口感很好;清蒸呢,首选鲈鱼和鳊鱼,鲈鱼是一种半淡水半海水鱼,因此鱼肉也介于海水鱼和淡水鱼之间,既有淡水鱼的细嫩,又有海水鱼的紧实感,很适合清蒸,吃出本味。鳊鱼呢,味道鲜美,鱼肉细腻,小刺也比较少,老人、儿童都很适合食用。至于红烧,什么鱼都合适,当然饭桌上最不可少的还是南京人最爱的红烧鲢鱼。怎么样,你都选对了吗?



无添加

日常生活中,我们常常因为管不住嘴,买了橱窗里食品添加剂堆出来的精致点心,喝了美味但不健康的奶茶,而捶胸顿足,痛下决心。其实,美食当前,我们没有理由苛待自己的胃。

黑糖华夫

(参考分量:长方形约6块)

材料

黑糖45克、鸡蛋60克(约1只)、牛奶140克、食用油40克、中粉150克、泡打粉5克

做法

1.鸡蛋和黑糖放入容器,

用蛋抽搅拌均匀。

2.加入食用油拌匀。

3.倒入牛奶拌匀。

4.筛入中粉和泡打粉。

5.用刮刀切拌均匀,不要过度搅拌。

6.预热华夫模具,倒入适量面糊,加热至两面金黄即可取出,放烤网上晾凉,也可以取出趁热食用,各有风味。



特别提示

1.如果买不到黑糖,也可以用红糖替代,只是黑糖风味比较独特,跟红糖不太一样,黑糖易结团,用前需要压散,鸡蛋和黑糖不用打发,搅拌均匀就可以。

2.筛入中粉和泡打粉后切拌均匀,千万不能搅拌过度,特别是划圈搅拌,这样成品做好后松软度不够,华夫机预热放入面糊后,待蒸汽量不大的时候可以打开盖子看一下上色情况,不要过度加热。

3.华夫出模趁热立即食用,会非常松软,放凉后想恢复松软,可以用微波炉略加热,就跟刚出模的时候一样了。

from 涓涓小厨的新浪微博

生活中,你是不是也曾满怀激情想做出一桌“满汉全席”,可是想到煎、炒、炖、煮,从煎锅、砂锅换到平底锅,放了糖再放盐……太麻烦。现在,中国家政女王胖星儿为你奉上懒人食谱,轻松做美食。今天,就教你如何调味汁做出各色美食。



懒人食谱

胖星儿

本名王小星,曾任北京某报社的首席记者、主任,婚后以小钻太太和克拉妈的身份活跃于网络,在都市女性中颇有影响力。其博客曾获新浪首届博客大赛第一名,点击量突破1亿。擅长家庭烹饪、园艺、育儿、家庭关系、情感,以及所有与主妇相关的生活方方面面。如今已经出版了《30分钟做营养晚餐》《相对美女私房菜之谈情说菜》《相对美女私房菜之结婚一年间》《家政女王的厨事心经》《跟胖星儿学做菜》等多本家政生活图书。

中式黑椒酱

很多人吃牛排时都喜欢点黑椒汁,味道香郁,微微的辣味,实在是让人爱不释“口”。不过黑椒汁的调配也是很繁琐的,不过家里做黑椒汁,无需那么严苛,今天就来教大家制作中式家庭简约款黑椒汁。

黑椒汁做法:2份蚝油、1份黑胡椒碎、1/2份白糖即可,当然,黑胡椒最好用研磨瓶将黑胡椒粒研磨碎,糖的作用则是中和咸味,而且提鲜。

蚝油、黑胡椒、糖,这只是黑椒汁的配法,如果要让加黑椒汁的菜更加有味,我们需要在烹饪的时候

加入酒,尤其是白兰地或者威士忌等洋酒最佳,用黑椒汁与酒煮过的食材会更为香郁;此外,用黄油把洋葱焗香后再煎炒食材也会锦上添花的。如果喜欢大蒜的香味,加一点大蒜味道会更为迷人,或者加上蘑菇片把黑椒汁直接作为浇汁,就更有西餐的味道了。



美味实例

A 黑椒鸡腿

主料 鸡腿1块

配料 黄油25克,蒜瓣2只,洋葱1/4只

调料 黑胡椒汁(黑胡椒碎1勺、蚝油2勺、糖1/2勺),威士忌或白兰地酒1杯,胡椒粉1茶匙,酒1勺,生抽酱油1勺

步骤

1.黑胡椒1勺,蚝油2勺,糖1/2勺混合成黑胡椒汁备用。
2.蒜切成末,洋葱切洋葱

碎。

3.鸡腿去骨,在鸡皮那一面轻轻划开三刀,以便更入味,然后在鸡肉表面均匀涂上胡椒粉、酒和生抽酱油,腌30分钟入味。

4.平底锅倒入一些油,小火加热,油约六成热后,把鸡腿擦干水,将鸡皮朝下放入锅中,一面煎得略微金黄后翻过来以小火煎另外一面。用筷子戳一下,

可以轻松扎透鸡腿,即说明煎熟,夹出备用。

5.黄油放入锅中,以小火加入融化。

6.锅中倒入蒜末和洋葱末,以黄油慢慢煎香。

7.倒入黑胡椒汁。

8.将鸡腿也倒入锅中,并倒入酒,以小火收汁入味,中间将鸡腿翻几次,以便鸡腿入味均匀,待黑胡椒汁黏稠即可。



B 黑椒螃蟹

主料 切块花蟹10块左右

配料 洋葱1/2只,椰浆50毫升,干白葡萄酒1杯,白胡椒粉1茶匙,干淀粉1杯

调料 黑胡椒汁(黑胡椒碎1勺、蚝油2勺、糖1/2勺),盐1茶匙

步骤

1.切块螃蟹用少许干白葡萄酒、胡椒粉和盐抹匀,腌约15分钟,然后擦干水分,轻轻拍上一层干淀粉。

2.锅中倒入足量油,加热至七八成热时,下螃蟹过油捞出——油温较高,螃蟹一下油锅会表面金黄,即可捞出,不宜长时间油炸。

3.黑胡椒碎1勺、蚝油2勺、



糖1/2勺调成黑胡椒汁备用。

4.捞出螃蟹后,锅中留一点底油,放入洋葱小片炒香。

5.倒入事先调好的黑胡椒汁翻炒出香味。

6.然后倒入椰浆,并加入一杯干白葡萄酒。

7.放入螃蟹,中火煮6—8分钟入味收汁,待汤汁还剩一点时,即可出锅。

延伸菜品

黑椒汁适合烹饪各种肉类,比如在猪手炖软后,放入黑胡椒汁调味收汁成为一道黑椒猪手,也特别不错。此外,用中式的黑胡椒汁烹饪海鲜也有意想不到的美味,虾和螃蟹都可以胡椒烹饪,还有深海冷水鱼,如鲷鱼、鲑鱼等肉厚鲜美、没有浓重腥气的海味都很适合用黑椒汁烹饪。