

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),晒晒你家的菜谱。



干货·香菇篇
大厨陪你逛菜场

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

香菇味道鲜美、营养丰富,素有“山珍之王”的美誉,几乎家家户户都会常年备有香菇,炖、焖、烧、煮,常常都离不开它。但有人可能会说,为什么要挑选干货,买新鲜香菇不是营养价值更高?江苏酒家行政总厨王琛介绍说,其实,买干香菇不仅因为它更利于保存,保质期更长;还因为经过自然干燥的香菇,香气更加浓郁。并且干香菇几乎完全保留了新鲜香菇的营养价值,而经过日晒后,新鲜香菇中的维生素D原也转化成了维生素D,对身体十分有利。因此,干香菇绝对是家庭常备干货的首选。那么,究竟怎么挑选干香菇呢?

市场上的香菇主要分为花菇、厚菇、薄菇和菇丁四种。

“花菇的品质最好,营养价值也最高,在所有香菇中是首选。”王琛介绍道,在挑选时,首先要观察一下,质量上乘的花菇,其菌盖上的花纹应该是天然乳白色的。其次,看一下菌盖上的花纹的形状是不是自然形成的。因为一些不法商贩伪造花菇时,往往会拿刀刻意划出一些纹路,一刀下去,纹路都是笔直的,而天然形成的纹路多少都会有些弯曲。通过这个小细节,也能分辨出花菇的真假和优劣。然后,还要闻一下气味,闻闻有没有霉味,或者其他刺鼻的味道。最后,再用手捏捏整只花菇是否质地紧密。通过以上方法,大体上就能够挑选到质量上乘的花菇了。

“我们平时吃的黑色香

菇,也就是常说的冬菇,又分成厚菇和薄菇。”顾名思义,菌盖比较厚的就是厚菇,而菌盖较薄的就是薄菇了。

一般厚菇菌盖以直径4到6厘米为好,边缘内卷,呈扁馒头状,菌褶少而小的为佳品。薄菇的菌盖肉质要薄一些,比厚菇的档次要低一点,在挑选时,注意不要选那些破损的。

别看菇丁个头小,但品质还是很好的,价格也相对便宜,家里食用经济实惠,炖汤、炒菜和卤制都很适合。挑选菇丁时,把它反过来,菌柄朝上,看菌盖皱褶,皱褶越少的越嫩。总的来说,一切香菇都是越嫩品质越好。挑选时,王琛建议要捏一下,因为如果是自然干燥的,菇丁会有一定的韧性,不易捏碎。如果是拿化学物质熏出来的,一捏就碎。

介绍了这么多,你是不是对挑选干香菇有一定心得了?总的来说,要想选出质量上乘的干香菇,要遵循以下几点:

- 一看** 注意观察菌盖边缘是否内卷,菇柄是否短而粗,干香菇的菇柄越短,质量越好。从色泽上看,呈黄褐色、黑褐色,表面稍带一些白霜。菌褶越少的香菇越嫩,品质也更好。
- 二摸** 首先摸摸看,菇面是否平滑,菇肉摸起来是否紧致厚实,如果符合这两个条件,基本上就是货真价实的好香菇了。而那些一捏就碎的,多是用化学物质熏出来的,不要挑选。
- 三闻** 高品质的干香菇,香气沁人,惹人喜爱。而陈年的干香菇,因为存放时间长,难免出现回潮现象,容易产生霉变,带有霉味,要注意甄别。至于用化学物质熏出来的香菇,更是有刺鼻的气味。

■材料 蛋白2只、牛奶250克、细砂糖30克、柠檬香精2滴、蜜红豆适量

■做法 1.牛奶加热至微沸(微波或直火加热都可以),静置待表面结成奶

皮。
2.蛋白加入细砂糖搅匀,再加入两滴柠檬香精搅匀。
3.将小碗里的牛奶慢慢倒入蛋清里,充分搅匀。
4.将奶皮留在碗底。
5.牛奶蛋清液过滤两次,将滤

好的牛奶蛋清液缓缓倒入小碗,奶皮浮到表面。
6.小碗盖上保鲜膜,放入蒸锅,大火上汽后转最小火再蒸上15分钟。关火后不开盖焖上5分钟,取出后撒上蜜红豆即可食用。一份美味的柠檬双皮奶就完美出炉了。

生活中,你是不是也曾满怀激情想做出“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,就教你如何用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。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》《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。

红酒汁

过年时,家里是不是开了红酒,没喝完,放在那里浪费了?不用担心,今天就教你用剩下的红酒做一款红酒汁,用来烹调食物,美味又环保呢。

红酒汁做法

红酒汁几乎适合烹饪任何肉类,只是有些肉嫩,烹饪时间短,可直接当浇汁来用,比如红酒汁浇牛排,可以少用些红酒配上蚝油、糖,用大火煮到汤汁稍粘稠后直接浇到牛排上。而有些烹饪时间长些,则要把肉炖烂,再以红酒汁调味,或者索性以红酒焖炖更好,比如红

酒牛尾。干红葡萄酒、蚝油和糖,并没有一定的比例,红酒要按照需要的烹饪时间加量,炖的时间长,则多倒一些,短的话就少一些,总之不要加水;蚝油和糖可按照自己的口味添加,一般来说是2份蚝油1份糖。如喜欢吃辣,在红酒汁里不妨加一点剁椒,绝对锦上添花。

美味实例·红酒汁炖牛腩

- 主料 牛腩肉400克
- 配料 姜3片,洋葱1/2只,香叶4片(或芹菜叶1小碗)。干山楂1勺(或醋1茶匙)
- 调料 干红葡萄酒2杯,蚝油3勺,糖1.5勺
- 步骤 1.牛腩切成2厘米见方的块,放入开水中氽一下,去血水后即捞出;洋葱切小片。

- 2.锅中油烧热,放入姜片,把一半的洋葱片炒香后,放入牛肉翻炒。
- 3.加足量水没过牛肉,放入香叶或芹菜叶,加入山楂片或1茶匙醋可以令牛腩很快炖烂,盖上锅盖以中火烧开后,改小火炖到熟烂。
- 4.另起一锅,放少许油加热,倒入另一半的洋葱片炒香。
- 5.倒入红酒、蚝油、糖,中火烧开后,将炖烂的牛腩放入,继续中火炖15分钟,然后大火收汁至汤汁黏稠,完全包裹在牛腩上即可。

特别说明

如果炖牛肉时以红酒代替水来炖,味道会更妙,且只需要在牛肉炖烂后加入蚝油和糖,大火入味并收汁即可。如果炖汤太多,也可以先盛出一些,再加入蚝油、糖调味。



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。

过年吃多了,现在看见大鱼大肉已经避之不及了吧?想在家吃点花样?没问题,自己动手做个精美甜品,把新年的甜蜜心情延续下去。

柠檬双皮奶(参考分量:2人份)



温馨提醒

- 1. 最好选用全脂牛奶,容易形成奶皮,味道更浓。
- 2. 蛋清加入细砂糖后要充分搅匀,过滤后牛奶蛋清液才会细致均匀,成品口感才会一致。
- 3. 放柠檬香精是为了去腥,增加清新口感,也可以用香草豆荚,都没有的话,可直接省略,蜜红豆需要提前准备。
- 4. 蒸锅上汽后一定要转为最小火,双皮奶蒸好后才会幼嫩、细滑,火力大了会形成蜂窝组织,特别影响口感。