

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。

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。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》等图书。

芝麻凉拌酱

新年大鱼大肉吃腻了,想吃点清爽的精致小菜?没问题,今天就教你做个芝麻凉拌酱,拌菜、拌肉、拌面,怎么拌都好吃。

芝麻凉拌酱制作方法

2勺芝麻酱、2勺花生酱、3勺米醋、1勺酱油、1勺水、2勺蜂蜜、1/3勺糖和1/2茶匙盐,这些就足够调出迷倒众人的凉拌酱汁啦。不过要注意一下,如果使用的是混合芝麻酱,里面已经添加了花生酱,做酱汁时,就不用加花生酱了,直接用4勺芝麻酱。此外,也可用更味美健康的蜂蜜取代白糖。

美味实例 麻酱冷切鸡

- 主料 鸡1只
 - 配料 葱1根,姜1小块,熟花生1勺,香菜1小把,料酒2勺,花椒1勺,香油1勺
 - 调料 芝麻凉拌酱(芝麻酱4勺、花生酱4勺、米醋6勺、酱油2勺、水2勺、蜂蜜4勺、糖2/3勺、盐1茶匙)
 - 步骤
- 1.先做好芝麻凉拌酱备用。
 - 2.姜切片,一半的葱切成葱段,另外一半的葱切成葱花,香菜洗净切段,花生切成碎粒。
 - 3.整鸡清理内膛,剁掉尾部和鸡头、鸡爪,冲洗干净后放入锅中,接足量冷水没过鸡,放入葱段、姜片,以及2勺料酒,以中火开锅后煮约10到15分钟,关火盖上盖子焖约10分钟后捞出鸡,放入冰水里泡两三分钟,让鸡更紧致,然后把鸡切块摆盘。
 - 4.将凉拌酱浇在鸡块上,并把花生碎、香菜和一半的葱花撒上。
 - 5.锅中倒入1勺植物油,1勺香油,烧温后放入剩下的葱花、花椒炸香,然后将热油浇到鸡块上即可。



延伸阅读

只要是凉拌的菜都可以用芝麻凉拌酱来拌食或蘸食,比如将黄瓜、小萝卜、胡萝卜、生菜等各色可以生吃的蔬菜洗净改刀后放入盘中,吃时可以蘸着芝麻凉拌酱。还可以用它来拌蘑菇——将蘑菇煮熟后沥水撕成粗丝,配以香菜或葱丝后,以芝麻凉拌酱冷拌也很别致。此外,也可以用酱汁来拌凉面,拌粉皮,都是不错的选择。

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,一起去菜市场走一圈吧。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。



干货·木耳篇

木耳不仅味道鲜美,可荤可素,而且多食用能养血驻颜,令人肌肤红润,容光焕发。但是什么样的木耳才是真正的好木耳?大家都知道东北的黑木耳口感最好,营养价值也高,但是市场上常常有包装精美的劣质木耳在以此充好,如何挑选到称心如意的食材呢?听听江苏酒家行政总厨王琛怎么说。

“现在,市场上的木耳大致有两种,一种是毛耳,一种是云耳。云耳品质比较高,涨发率高,发出来的木耳十分光滑,吃起来口感也更好。”王琛介绍,相比之下,毛耳就要次一点,它一面是光滑的,另一面则有细小的绒毛。

有些不法商贩以毛耳冒充云耳,没有经验的顾客就会上当,毛耳不仅涨发率不如云耳,而且吃起来口感也不如云耳的爽滑细嫩,像嚼木渣似的。

具体在挑选时,首先要从颜色上判断,好的木耳一面是乌黑有光泽的,另一面则是灰褐色的。其次,菌朵大而薄,根部短,比较轻盈的才是好木耳。买的时候,用手捏一下,菌朵有一定弹性的木耳比较好。一般松手后,好的木耳还能回弹一下,伸展开来;而那些一搓就碎的木耳就是质量比较差的。

接着,拿起来闻一下,好的木耳能闻到木耳特有的清香味,而那些

有霉味的往往是陈年的木耳了,至于有刺鼻味的木耳,可能是用化学物质熏出来的。

最后,要看看木耳里有没有杂质,里面有没有碎木头等。

“木耳营养价值很高,富含蛋白质,多种维生素和矿物质,老人、小孩食用都特别好。因为木耳具有凝血、止血的功效,被称为天然的‘阿司匹林’。所以长期食用,对术后恢复伤口很有帮助。平时家里用它来炒菜、凉拌、炖汤都可以。”

但是,王琛指出,平时很多人在家发木耳时,都喜欢用热水泡,认为发得快、发得开,“其实,正确的方法应该是用冷水涨发木耳,这样才能保持原有口感。木耳用热水泡后,就会变得比较烂,影响脆度,香味也挥发了。我们平时只要用冷水泡上20分钟到半小时就好了,夏天温度高,可能还更快一些。发的时候,一定要注意让木耳完全涨发开来。”

现代快报记者 唐蕾



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。

桂圆面包

翻翻家里有袋无人问津的干桂圆肉,丢了很可惜,现在就来变废为宝,做个香喷喷又健康的桂圆面包吧。

(参考份量:26cm模具)

中种材料:酵母4克、温水210克、高粉350克

主面团材料:酵母1克、温水100克、高粉150克、细砂糖50克、盐5克、黄油或液体油35克、干桂圆肉85克

烤制温度和时间:180℃,中下层,上下火约25分钟

1

中种面团搅拌法:中种面团所有材料放入厨师机搅拌缸,用厨师机min档搅打1分钟,转3档再搅打4分钟,揉至成团,面团盖上保鲜膜,冰箱冷藏室(4℃)发酵17小时(手工或面包机揉面也可)。17小时后从冰箱冷藏室取出,将中种面团切成小块。

2

用黄油搅拌法:除黄油外,切成小块的中种面团和剩下的主面团材料放入厨师机搅拌缸,用厨师机min档搅打1分钟,转3档再搅打2分钟,加入黄油,min档搅打1分钟,转3档搅打8分钟,揉至出膜,面团盖上保鲜膜,发酵环境(28℃)发酵30分钟。

3

用液体油搅拌法:切成小块的中种面团和所有主面团材料放入厨师机搅拌缸,用厨师机min档搅打1分钟,转3档再搅打10分钟,揉至出膜,面团盖上保鲜膜,发酵环境(28℃)发酵30分钟。(手工或面包机揉面也可)

用以上方法将面团揉好后,手工揉入桂圆肉。



步骤

面团发酵好后分成7个剂,由四周向内收成圆形面坯,直接把面坯放入模具,盖上保鲜膜,放入烤箱发酵环境(35℃,湿度85%),发酵约60分钟后,表面刷上全蛋液。

放入预热好的烤箱,180℃,中下层,上下火约烤25分钟(上色满意后需要盖上锡纸),出炉立即脱模晾凉,装袋密封保存。

温馨提示

1.制作过程里说到了两种油品的搅拌方法,可以用黄油,也可以用普通食用油,放油时间不一样,注意这点就可以。

2.桂圆肉不要放入过早,面团揉出膜后,手工加入揉匀就很合适,过早加入会使面团筋断裂,直接影响成品效果。

from 涓涓小厨的新浪微博