干货·开洋篇 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。

开洋，指的是腌制晒干后的虾仁，大家都很熟悉，别看它小小的不起眼，调味提鲜可是一把好手。南方人喜欢叫它开洋，北方则叫海米，还有金钩等说法。买到好的开洋，可以为菜增色不少，但是一不留神买了死虾、变质虾做成的开洋，不仅不鲜香，还不卫生。该怎么挑选呢，让江苏酒家行政总厨王琛教你一招吧。

开洋能起鲜增味，且蛋白质含量很高，老人、儿童经常食用能补充钙质，增加骨密度，家中很值得常备。但是什么样的开洋才是优质的呢？

首先，要从外观上判断。鲜虾制成的开洋往往会呈弯曲状、弓状，所以也被称为“金钩”。“如果开洋是直的，那就是死虾做成的。”整体来看，优质的开洋应该是个头均匀，没有杂质的；单个来看，好的开洋色泽金黄，身体中间有深浅不一的红色。“有人说，现在的开洋染色后，都色泽光亮。其实这也很好判断，如果是染色的话，整个虾米通体呈均匀的粉红色，不会像自然的那样颜色深浅不一。而且掰开来看，如果染色了，虾肉也会沾上红色。”王琛解释道。

“因为开洋是用盐腌过的，如果是不怎么新鲜的，在制作时，一定是放了大量的盐来掩盖，所以开洋上会有一层白色的细屑。”看来，有白色粉末的开洋也不要挑选。

接着，要闻一下。如果是新鲜的开洋会有天然的虾香味；反之，变质的就会发出腥臭味。

然后呢，就要用手捏一下。如果是好的开洋，摸起来是干燥的，不会黏手；如果发潮、黏手就说明不怎么新鲜，品质不太好。

最后，王琛建议可以放到嘴里嚼一下。如果是品质好的开洋，肉质是坚硬紧实的，有微微的咸味、鲜味，而且没有沙等杂质，很干净。如果品质不好，放到嘴里就有腥臭味，很难下咽，且混有沙子。

挑选好后，开洋有两种方法可以进行涨发。一种是直接放到热水里泡开；另一种则是放葱、姜片到水中，然后隔水蒸5到10分钟即可。

现代快报记者 唐蕾

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，奇趣横生。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。

暖香乱炖

推荐理由：

食材简单易备，成品色彩鲜艳，看上去很有食欲，口感上有些辣辣的，家常味十足呢。

主料：

莲藕一节、培根半根、胡萝卜一根、四季豆150克、土豆2个

调料：

盐、黑胡椒粉、豉油、食用油、辣椒粉等依个人口味而定

做法：

1.莲藕洗净切块，胡萝卜、土豆、培根切片，四季豆去筋丝切成长段备用；

2.锅内放适量食用油，依次放入胡萝卜片、藕片、土豆片、四季豆段，大火煸炒2分钟；

3.加入开水炖煮至半熟；

4.再加入各种调料及培根，也可再加入适量粗粉条，至烂熟后，即可连锅端上桌食用。

榕杨

吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记

一个小桃酥开始的吃货之旅

如果，有个吃货妈妈，你会变成怎样？在早餐的香味中醒来，在夜宵的满足中睡去。看电影时，妈妈给你爆了糖霜爆米花；不爱吃馒头，就做成双色玫瑰花卷哄你；生日有亲自烤的蛋糕，圣诞节有精美的姜饼；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。

现代快报记者 唐蕾

“不尽职”妈妈试水，宝贝儿子吃不停

和所有娇生惯养长大的姑娘一样，妈妈王娟结婚后很长一段时间，都过着十指不沾阳春水的生活。直到儿子3岁的一天，“小瑞和别的孩子在院子里玩，我看见别的孩子都在吃自己妈妈做的健康小点心，那一刻我突然觉得自己是个不尽职的妈妈。”有这个想法后，王娟开始尝试做一些简单的美食。第一次“试水”，王娟选择了干净、不那么油腻的烤鸡，结果很成功，看到儿子吃得那么开心，王娟有了小小的成就感。既然有了烤箱，闲着也是闲着，王娟就做了小桃酥。小桃酥出炉的那天，老公告诉他，平时不吃零食的儿子，对她烤的小桃酥很是情有独钟呢，走过来走过去都会吃两块。这下王娟彻底有了动力，开始了爱心妈妈的吃货之旅。

“当时还在外企工作，每天回到家后要统筹规划，安排好时间，先做好晚餐，然后和小瑞游戏，等到8点半小瑞上床睡觉后，我就开始研究各类烘焙的书籍，动手尝试，常常要到凌晨一两点才能睡。我把练习过程中的所有细节和难题都认真做了笔记。”

一开始，王娟尝试西式点心，老公和小瑞都很爱吃，“刚开始在网上找方子，儿子点什么我就做什么。但是做了半年后，我发现他俩都胖了一圈，西点毕竟是高油高糖的食物，于是我开始尝试更健康的中餐；做西点时也尽量减油减糖，让它更健康，我写了几大本美食笔记。同时，开始在西祠上发帖，想把这些全部告诉同样不会做菜的姐妹。没想到，许多人看了后都来回帖。”

那一年的中秋，王娟的自制月饼帖子受到大家的欢迎，网上结识的美食爱好者们聚到她的家中，跟她学习，直到后来干脆辞职在家办起了美食培训班。

红豆蛋挞、黄金芝麻饼，你能想象这是10岁儿子的杰作吗

“做食物是个精细活儿，为什么同样的方子，有些人能成功，有些人却做不好，其实这是一个不断思考，让人专注的过程，食物好吃不好吃不会骗人，如果你有一点应付，它都会以真实的味道出现。平常我也会让小瑞每周学做一道菜，他在做的过程中养成了很多好习惯。”如今10岁的小瑞同学也会做不少美食了，像妈妈一样，他做起美食一点不含糊，也有自己的美食笔记，记录下心得体验。

“其实，做食物最重要的是平和淡定的心境，孩子在做的过程中会养成不紧不慢的性格，认真细心的习惯，也会提高动手能力，增加生活情趣。这是一件过程大于结果的事情！”

在妈妈的影响下，小瑞不仅会包小笼包、生煎包、双色玫瑰馒头，还会做老酸奶、芒果奶昔。平时有电视台去拍妈妈工作状态时，小瑞同学会“不经意”地出镜，还很会找机位呢，是个性格活泼开朗的小朋友。

小瑞和妈妈养成了一样的习惯——做完了美食，不拍照不上筷子。做好后，小瑞会一板一眼地拍照，最后再上传到博客里，和大家分享。“如果看到全家人把他做的东西都吃光，他就会很高兴。有时他学会了什么新的东西，也会来和妈妈‘显摆’一番。”

如今，心灵手巧的小瑞同学给生病的奶奶做过红豆蛋挞、熬过鱼粥，和妈妈一起做过爱心义卖的动物小饼干，给全家做过黄金芝麻饼，给自己做了生日蛋糕……是不是很令人崇拜啊！吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记就要开启咯，敬请期待。

照片中的鱼粥、玫瑰花卷和动物小饼干都是小瑞同学的杰作哦，看他的手法是不是很娴熟呀