



干货·笋干篇 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。

笋干因为淡淡的干香且富有嚼劲,是不少人的心头好。而对于发胖的人来说,笋干富含膳食纤维,吃了可以促进消化,消除多余脂肪,因此家中常备一些是很必要的。但是这些看上去差不多的笋干,究竟哪些才是品质上乘的呢?还是听经验独到的大厨来说说看吧。

现代快报记者 唐蕾



用淘米水泡笋干能去涩味

“笋干的烹饪手法很多,家里常拿来烧肉,当它和荤性原料搭配起来时,能够吸收多余的油脂,口感很好;或者拿来炖汤、凉拌都很好吃。但是如果不会挑选,很可能就挑到那些陈年、不新鲜的笋干,有一些可能还被虫蛀了,很不卫生。”要挑选到优质的笋干,江苏酒家行政总厨王琛建议要做好以下几步。

首先,从颜色上进行分辨。如果笋干是黄白色、牙黄色的就是比较嫩的笋干,我们叫“玉兰笋”,这类笋干质量比较好,平时炒菜时可以使用。“如果呈棕黄色,且具有一定光泽的笋干,质量也不错,可以拿来红烧;但是如果呈酱褐色就不好了,这类笋干就太老了,可能会煮不烂,要避免购买。”

其次,要看笋干的个头。一般好的笋干如果没去根,长度在30厘米上下。看上去短而粗,个体肉质肥厚,笋节紧密,纹路细而浅,质地比较细嫩,这类笋干质量比较好。“个头不大,说明笋比较嫩,越长当然就越老了。”王琛还补充道:“如果想分辨笋嫩不嫩还有一个办法,就是看它的根部,嫩笋的根部一般也比较小,笋越老当然根部就越大。”

观察一下笋干的表面有没有白色霉斑,如果有说明含水量比较大,且存放过一段时间,有回潮现象,比较除了。然后,还要仔细检查一下,有没有虫蛀的洞眼。

接着,你需要亲手摸一摸。通常那些水分含量少的笋干,握在手

里能被折断,折断时有比较清脆的声音;那些折不断或折断没响声的笋干,说明含水量较大。

最后,再闻一闻,如果偏潮的笋干闻上去会有霉味、酸味;新鲜的笋干则会有淡淡的香味。

至于涨发,笋干可绝对是干货中的“老大难”,要想把它完全涨发,光是用冷水泡,恐怕得整整一夜才行。所以最好的办法是,把笋干表面洗净,加水没过笋干煮,煮沸后用小火焖,整个过程差不多30分钟,要到能用手掐动的程度,才算完全涨发。

这里,王琛教大家一个小诀窍,涨发好后的笋干可以用淘米水浸泡洗净,淘米水能够很好地去除笋干里的涩味和异味。

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。



剁椒墨鱼仔

墨鱼仔是一种美味海鲜,具有高蛋白、低脂肪、低热量的特点。尤其有一副讨人喜欢的可爱小面孔。先将墨鱼仔焯后置盆内,放上剁椒等调味料,再蒸制而成。成菜后,色泽美观,墨鱼仔细嫩爽脆,味精鲜美。

■原料:墨鱼仔400克,红椒150克

■调料:香葱5克,姜4克,蒜头4克,精盐1小匙,料酒1大匙,味精、胡椒粉少许,剁椒75克,麻油5克,植物油75克

■制作步骤:

- 1.将墨鱼内脏墨囊去掉,把表皮撕掉洗净。
- 2.香葱去根须洗净,4克挽成葱结,1克切成末;姜去皮,切成片;蒜头剥衣,切成蒜片。
- 3.红椒洗净,切成小块,和剁椒拌匀剁椒酱。
- 4.锅洗净置旺火上,加入500克清水烧沸,放入墨鱼仔、料酒焯一下至断生,捞出沥干水分。
- 5.然后,整齐地排放在深盆内,撒上精盐、料酒、味精,放上剁椒酱、蒜片、姜片和葱结。
- 6.蒸锅洗净,放入大半锅水,置旺火上烧沸,架上蒸笼,放上剁椒墨鱼仔,盖上笼盖,隔水用旺火足汽蒸8分钟左右,至熟取出,拣去葱结和姜片,放上葱末。
- 7.炒锅洗净,置旺火上,舀入植物油烧至八成热时,淋浇在葱末上,再淋上麻油、撒上胡椒粉即成。

苏州周龙兴



亲手做的双色玫瑰花卷 果然是别样的好吃

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。

妈妈上课时,教大家做双色玫瑰花卷,看起来既可爱又好玩,我也跟着其他同学一起学习,事实证明,看起来复杂的东西,只要认真学都能成功呢!自己做的馒头真的特别特别好吃,馒头一出锅,我就迫不及待吃啦!

双色玫瑰花卷



这是我们大家做的,其中有两只是我独立完成的,你能猜到吗?
公布答案:中间最上方和左边第一个是我做的!



(参考份量:12只)

■白色面团材料:酵母3克、温水105克、中粉(普通面粉)200克、砂糖5克

■可可面团材料:酵母3克、温水105克、中粉(普通面粉)195克、可可粉5克、砂糖5克
(以上份量可根据自家需要调整)

■做法:

1.白色面团和可可面团一样操作揉成团,容器里依次加入酵母、温水、面粉和砂糖,用筷子搅成面絮后,用手揉光,放温暖处静置10分钟。

2.十分钟后取出面团,白色面团和可可面团各分割为15份。

3.擀成圆形面片,直径约8cm,5片为一组,双色交替放置。

4.从下向上卷起,不可卷反,否则就不是玫瑰花造型了,收口捏紧。

5.用切刀从中间一切为二,喜欢花瓣比较张开,可以用手把花瓣向外略翻。

6.玫瑰花卷面坯放在刷了油的蒸屉上,放温暖处静置30分钟,30分钟后,蒸锅里加冷水,放上蒸屉,水开后蒸15分钟关火,不开盖焖3-5分钟后再取食。

from 小瑞同学的新浪博客

步骤分解图

