



干货·干辣椒篇

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。

平常我们吃川菜时,看见鲜红欲滴的干辣椒,就觉得食欲大增。一顿饭下来,必是大汗淋漓,直呼痛快。越来越多的人觉得无辣不欢了,但是看见满锅的辣椒,又总是担心吃多了伤胃,很是为难。其实大大相反,辣椒不但不会伤胃,反而能抗氧化、去湿气,有助于预防和治疗胃溃疡。所以,家里常备一些干辣椒,是十分有必要的哦。 现代快报记者 唐蕾



子弹头

二荆条

灯笼椒

红彤彤的干辣椒未必都很辣

比起新鲜的红辣椒,干辣椒更好保存,平时家里拿来配菜,十分方便。但是看上去红彤彤的干辣椒长得一个样,究竟哪些才是品质优秀的,哪些比较辣,哪些比较香,这还真是考倒不少煮妇。不要着急,今天我们就请江苏酒家行政总厨王琛给大家介绍一下干辣椒的挑选吧。

市场上常见的干辣椒主要有这么几种:子弹头,这种辣椒个头较

小,体形较圆,长度较短,粗,辣味也比较重,嗜辣的人可以买一些储备,子弹头的缺陷是香味不足;还有一类是二荆条,这种辣椒体形细长,个头大,市场上很常见,二荆条辣味不浓郁,但是香味较重,做菜的时候,用油炸一下,辣椒的香味全出来了;还有一种灯笼椒,圆圆的、大大的,口味也比较辣。

首先要根据需求,挑选出适合家人口味的辣椒品种,强调辣味

的,就挑灯笼椒或者子弹头,如果不能吃辣,只是喜欢辣椒香味的可以买二荆条。如果要二者兼备,可以以几种辣椒混合着使用。

接着,就要从一大堆辣椒中挑选出品质好的。第一,要看。干辣椒要体形完整,不能太碎;表面要干净,杂质不能多,不能有霉变的现象,颜色枯黄,有虫蛀的都不好。第二,要闻。在不破损的情况下,干辣椒是不会有呛鼻味的,如果完整

的干辣椒发出呛鼻的味道,可能就是为了保持色泽,而使用了化学药剂。第三,要摸。干辣椒摸上去应该是干燥的,不能有回潮、发软的现象。

“虽然是干货,干辣椒本身也是蔬菜,富含叶酸、镁、钾等元素,排湿解毒,有食疗的功效。所以在湿气重的四川地区,人们常年食用干辣椒。但是,内火旺的人,我们建议控制用量。”王琛介绍道。

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xd-kbchihuo@126.com。



“碧螺春”,是我国绿茶中的佼佼者,茶叶中含有咖啡碱、茶碱,因而具有爽口、润喉、提神的功效。即便剩下的残茶也仍然清香扑鼻,可以用来做菜。今天就教大家做一道用茶叶汁来烹制的应时名菜“碧螺虾仁”。

推荐理由:白绿相间,形美味鲜,清淡爽口,茶香味鲜

原料:新鲜河虾仁350克,碧螺春茶4克

调料:精盐1小匙,料酒1/2小匙,味精1/2小匙,鸡蛋1只,干淀粉2小匙,植物油40克

制作步骤:

1. 将新鲜河虾仁用清水反复漂洗干净,待虾仁雪白后,取出沥干水分(或用洁净干毛巾吸水)。置盆内,加入精盐、味精、鸡蛋清用竹筷搅拌均匀至有黏性。
2. 放入干淀粉搅拌均匀至虾仁表面有一层半透明的浆衣,放进冰箱冷藏室内1小时,使之涨透。
3. 取小碗一只,冲入80℃的开水,放入碧螺春,沏成茶一杯(不要加盖),放2分钟,再滤出40克茶汁,留茶叶和余汁待用。
4. 炒锅洗净置中火上,舀入植

物油滑锅后倒出,再烧热,加入植物油烧至四成时,放入上浆的虾仁,并用筷子划散,防止粘连,见断生变白时,立即倒在漏勺中,沥去油。

5. 原锅留5克植物油,置中火上烧热,将焯熟的虾仁倒入锅中。

6. 并迅速倒入茶汁和适量茶叶,加精盐和味精,颠翻几下,即可出锅装碟。

操作关键:

1. 虾仁最好用太湖白壳虾活剥取虾仁,然后洗净沥干,并用干布吸除其表面水分再上浆;浆好后要放在低温(约2~8℃)处,或冰箱冷藏室涨发1个小时,则滑油时不易脱落浆衣,成熟后也光润爽嫩。
2. 泡碧螺春茶叶时用80℃的开水,不能盖盖子,以保持茶叶的色泽碧绿,泡茶水不能过多,以避免茶叶滋味淡薄。
3. 烹制此菜速度要快,不用放葱、姜等,料酒也少放,也不必勾芡。

苏州周龙兴



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;过生日有亲自烤的蛋糕,过圣诞节有精美的姜饼屋;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。



“妈妈牌”草莓果酱 让甜蜜在齿间流淌

小瑞同学十分爱吃草莓,妈妈便买了很多在家,一颗颗鲜艳欲滴,惹人喜爱。但是草莓不好保存,妈妈就想着把它们做成草莓酱,这样就能留住甜蜜的滋味啦。

草莓果酱

材料:草莓800克、细砂糖100克、苹果醋(或新鲜柠檬汁)20克(以上分量可根据自家需要调整)

步骤:

1. 新鲜草莓洗净沥干水分。
2. 草莓放入不粘煮锅,加入细砂糖静置半小时,让草莓出汁。
3. 煮锅置于火上,草莓自身已经出汁足够,不需要再加水。
4. 加入苹果醋(或新鲜柠檬汁),中大火煮制。
5. 锅中酱汁浓郁变稠后,用搅拌机把草莓粒打碎(喜欢大果粒,也可以不打)。
6. 继续煮制3~5分钟,浓稠程度按个人喜好,关火稍稍变凉后,即可密封保存,完全变凉后放入冰箱冷藏。



温馨提示

1. 草莓加入白砂糖后会出汁,煮制的时候不需要再加水,最好用不粘煮锅,这样不容易糊锅。
2. 搅碎草莓可用手持搅拌棒,直接在锅内搅拌,没有此工具可以把草莓酱汁先倒出来用料理机打碎,再重新倒回锅内加热,效果一样,喜欢大果粒果酱,可省去此步骤。
3. 煮制时间按个人喜好,喜欢浓稠就多煮会儿,切记不可久煮,果酱放凉后会比加热时更稠。
4. 存放果酱的瓶子一定要干净,否则果酱极易变质。糖是很好的天然防腐剂,对果酱保存很有帮助,装入容器完全变凉后再放入冰箱冷藏,一般保存半个月左右绝对没有问题。