



干货·海带篇 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。究竟如何选择食材?现在就跟我们的大厨,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。

有一种菜,凉拌、煮汤、热炒它都很美味;老人、小孩吃了可以补钙、补铁,爱美的女士吃了可以瘦身,经常对着电脑的男士,可以用它来抗辐射。这种花样翻新、味美健康的食物究竟是什么呀?答对了,它就是海带!

用淘米水涨发出飘逸的海带吧

海带是海藻类植物,又称“长寿菜”,我国辽东半岛、山东半岛、浙江、福建沿海都有产,产量十分丰富。海带最为人称道的就是含碘量很高,有较高的药用价值,对于甲状腺机能下降的患者,具有食疗价值。不仅如此,海带中还有一些珍稀的营养素,比如甘露醇,可以预防肾功能损害,老年性水肿等问题。中老年人多吃点海带是很好的,不仅能补钙,还有降血压、降低胆固醇的功效。

但是市场上没有涨发前的海带,可没有那么清新飘逸哦,卷成一团地出售,怎么才能挑选出真正品质上乘的呢?听听看江苏酒家行政总厨王琛是怎么说的吧。

因为市场上的海带都一卷一卷扎得很紧,必须要打开来看,才知道有没有问题。王琛介绍,那些叶片完整,没有破损,肉质厚

实的海带才是好海带;如果拆开来,都是些破碎的,肉质较薄,小叶片的海带就不要挑选了。

其次,要注意观察海带上有没有小孔洞,这些小孔一般都是虫蛀的,如果大面积破损,往往就是放置太久的陈年海带了,要注意甄别。

还要注意海带表面是否有白色的粉末。这些白色的粉末就是甘露醇等营养物质干制后留下的痕迹,如果没有,就说明时间太久,营养物质严重挥发了。

从颜色上来说,好的海带一般呈浓绿色、墨绿色,紫中带点微黄。市场上有些海带看起来是枯黄色的,这说明是在植物枯死后,采来加工的,这种海带不要食用。

最后,我们要用手摸一摸,好的海带表面干燥,有一定韧性;如果摸上去黏手,说明发潮了。拿起来闻一闻,应该会有淡淡的

海水味,发酸的就说明变质了。

“平时,经常有人一次性买很多海带放在家里,觉得反正是干货,一时半会也不会坏,存着慢慢吃。这样其实是不对的。长期存放,海带的营养价值容易挥发。我们建议,如果吃不完,可以把海带冷藏起来。”王琛说道。

海带比较好涨发,一般放在冷水里10到20分钟就完全涨发开了。王琛告诉大家一个小窍门,可以把家里的淘米水拿来涨发和清洗海带,这样煮的时候海带更容易变烂,海腥味也去除了干净。

海带的清洗也要下工夫,要多漂洗几遍,用软刷把黏液刷掉。“如果怕洗不干净,可以放少量的小苏打温水里,然后拿来涨发、清洗。”泡好的海带,要注意把根部部位剪掉,留下饱满、厚实的肉质部分食用,这样口感会更好。

现代快报记者 唐蕾



如果有吃货妈妈,你会变成怎样?在早餐的香味中醒来,在夜宵的满足中睡去。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。

对胃口的比萨 小瑞一口气吃掉2/3

午餐的粉蒸排骨,小瑞只吃了一块,没劲地说:“想吃蛋糕了。”妈妈立即做了香橙海绵蛋糕。小瑞闻了闻,甜甜的声音又来了:“妈咪,做可蛋糕吧?”还说什么呢,“超人”妈妈马上去烤。但小瑞只是很秀气地咬了一“小”口。

趁着小瑞去上课,妈妈在家烤了一只比萨。这只比萨是根据小瑞的口味改配方的,里面用的大部分都是小瑞喜爱的“蓝多湖奶酪”。果然对胃口,一口气吃掉2/3。看见妈妈得意的微笑没?



蓝多湖比萨

饼底材料:普通面粉150克,温水75克,酵母2克,盐1克,砂糖15克,葡萄籽油8克(或黄油10克)

比萨馅料:午餐肉70克,蓝多湖(黄)奶酪2片,芹菜根20克,马苏里拉奶酪100克,葡萄籽油、番茄酱适量

做法:

1.饼底材料揉成光滑的面团,把面团放在28℃左右的环境下,盖上保鲜膜,发酵到2倍大。

2.面团发酵时,准备其他材料。把午餐肉用模具压成花形(也可直接切片)、芹菜根切成丁、马苏里拉奶酪切成丝。

3.1小时后面团发好。把发酵后的面团擀压成饼底状,室温下醒发15分钟。

4.烤盘涂油,面饼铺在烤盘上,在面饼中间弄些小孔,防止烤焙时鼓起来。

5.在饼底上涂一层葡萄籽油,挤适量番茄酱用勺子均匀地抹在面饼上。

6.抹好酱后,把蓝多湖奶酪片用手撕成小片,撒在面饼上,摆放好午餐肉和芹菜丁。

7.撒一层马苏里拉奶酪,放进预热好的烤箱,中层200℃,上下火烤焙18分钟。出炉前5分钟取出来,撒上剩下的马苏里拉奶酪,奶酪融化即可出炉。

from 涓涓小厨的新浪博客



吃货扫街

身为一名资深吃货,你必须要有走街串巷的激情,去得了高级餐厅,坐得了“苍蝇馆子”。能以最瑰丽的语言,热泪盈眶地描绘出隔壁老王家的一碗辣油小馄饨。走,跟着吃货去扫街,每天都有全新的发现。

松脆爽口的皮肚 再来点独家辣油,赞!

每到中饭时间就各种纠结。食堂的菜永远那几样,让人打不起精神;高级餐厅滋味甚好,去多了荷包瘦身太快。好在“吃货”的智慧是无穷的,很快定位了一家面馆。

现代快报记者 唐蕾

吃货不怕巷子深,我们按图索骥来到北门桥一家名叫“黄福记”的面馆。店里的主打是南京人大爱的皮肚面。吃货们很挑剔地坐下来,每人点了碗皮肚面:肉丝皮肚面、香肠皮肚面、猪肝皮肚面、六鲜面(这个是精华版,荟萃了猪肝、香肠、肉丝等)。阿要辣油啊?当然要啊!

面条端上来了,远远就

闻到辣油的香味,很勾馋虫哦。先吃皮肚,松脆爽口,发得很好,既不会没嚼劲,也没有闷闷的油味,味道小清新,同桌一名从不吃皮肚的吃货都欣然接受。南方的面条不如北方筋道,这一家倒是例外,金黄油润,喷香筋道。加了辣油更是好吃得不得了,高温把辣油的香味整个逼出来了,吃一会儿就鼻尖冒汗了。面条里猪肝、香肠、木耳、西红柿等料都很足。

请来老板一问才知道,原来这家店在附近可是赫赫有名,来吃的大多是回头客。

问起秘诀,老板很大方地说,主要是他们的原料考究。店里面的皮肚和面条都

是特别定制的。“我们的皮肚选的全是脊背的皮,皮质厚,炸出来会更泡、更香;如果选腿上、肚子上的皮,因为太薄,发不起来,而且油腻腻的,口感不好。因为是大批量定制,有时供货商会掺一些不好的皮肚,我们在加工前就扔掉了。与其让顾客吐出来,不如自己把它扔了。面条也是,压制的时候会要求多压几遍,里面放一点盐,容易上劲,吃起来更筋道。”

“我们家的面条比别家贵一块钱,有贵的理由。我们的原料都是有保证的,比如猪肝、肉丝都保证二两,只多不少,料多当然更好吃。汤头也是自家熬的,我们家都是用骨头、鸡骨架加肉皮熬出来的,不会放浓汤宝一类的东西,所以看上去很清爽。”

至于辣油,老板表示这是自己的独家秘方,不外传的。喜欢吃辣的一定要告诉厨房,在煮面的时候,直接加辣油。店里每桌也都放了一罐,不够可以再加。眼看夏天就要到了,店里还要推出炸酱面,“我们的口味偏甜,绝对适合老南京口味,不少北方人吃了也说很赞。”

除了北门桥这家,“黄福记”在石鼓路、莫愁新寓和红庙还有3家店,喜欢皮肚面加辣油的吃货,推荐去尝尝哦!

