



大厨陪你逛菜场

海鲜·文蛤篇

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。

文蛤好吃不好挑 酒店大厨为你支招



“天下第一鲜”,来头是不是很大?一定是味道奇佳,制作复杂,价钱也很好看的大菜,工薪家庭应该望尘莫及吧。错,这个“天下第一鲜”,平时经常吃到,街边巷口的大排档上就不少。究竟是什么呀?文蛤啊!

现代快报记者 唐蕾



文蛤蒸蛋、爆炒文蛤,平时是不是常常吃到?这种味道鲜美的小海鲜其貌不扬,价钱也很平民,在我国沿海地区大量生产。当年乾隆下江南时,初次吃到这种平民食物,立刻惊为天人,御封“天下第一鲜”。文蛤虽然顶着如此盛誉,却依然保持淳朴面貌,出入寻常百姓家。是不是很感动?今天晚上就用文蛤为家人做道菜吧。

文蛤营养丰富,蛋白质含量更是高达16.2%,味道鲜美、肉质软嫩的文蛤还有一定的药用价值,能够清热利湿化痰、止咳健脾胃,哺乳期的妇女多吃一些文蛤,还能够增加乳汁分泌。但是你知道怎么

去挑选出新鲜优质的文蛤吗?如果挑到死的、陈的,不但不美味,还可能病从口入。所以,我们请来江苏酒家行政总厨王琛为你介绍一下文蛤的挑选。我们既可以选择新鲜文蛤,也可以直接采买干制后的,所以今天的教程分成两部分。

首先来看看新鲜文蛤的挑选吧。“平时挑选文蛤时,我们要选择那些贝壳光亮,外形相对扁一些的。文蛤一定要干净,不能附着寄生虫。”如何去判断文蛤是活是死?王琛建议可以拿手去碰一碰它们,如果贝壳立刻闭合,且会喷水的就是活的。因为在贝壳的开口处有一个小导管状的器官,活的文蛤受到

刺激,会从这里喷出水流。而那些碰触后,贝壳一直张开的就是死的,还有一些碰触后一直闭合不动,多半也是死的。

“如果怕这样还不保险,还有个办法,就是把两只文蛤互相敲击,声音清脆、坚实,说明还比较新鲜;如果发出闷响,多数是死的。”

文蛤买回家后要尽快食用。如果一时没办法食用,可以把它们先养起来。可以在养文蛤的清水中放一点盐,然后再放到冰箱里冷藏。如果放在常温下是会很快死亡的,放在冰箱里就可以存放10个小时左右了。当然,还是尽快食用比较保险。因为文蛤从沿海城市运输过

来,已经在水里养了一段时间了,泥沙吐得差不多了,所以清洗也容易。

如果怕还是分辨不出新鲜的文蛤,大家也可以直接购买干制的文蛤。在挑选时,用手摸,好的文蛤肉质饱满,不潮湿、不黏手,且没有沙粒,挤压按捏有一定的弹性。从外表上看,好文蛤大小均匀、色泽光亮,不发黑,不发暗,呈自然的淡黄色。闻上去,没有腥臭味,没有霉变气味,带着海制品的干香味。嚼起来,应当是干香清爽,无油腻味。

干制的文蛤涨发时,用凉水泡1个小时,或者用温水泡15到20分钟就可以了。“等到泡软后,再去清洗就好了。”



Q

如果有个吃货妈妈,你会变成啥样?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。

自制黑糖火腿堡 妈妈再也不阻止我吃汉堡包啦

黑糖火腿堡(参考分量:12只)

■面团材料:

燕山酵母5克、(1只鸡蛋+温水)共256克、高粉400克、台湾黑糖48克、盐4克、奶粉25克、黄油或液体油32克

■辅料:

色拉酱、火腿片、生菜适量

■烘焙温度和时间:

190℃,中下层,约20分钟。

制作过程:

- 1.所有面团材料放入搅拌缸,用厨师机先慢后快(约15分钟)揉至面团出膜,面团盖保鲜膜28℃环境下首次发酵60分钟。
- 2.首次发酵好后压扁排气,滚圆后松弛15分钟,自上而下卷成橄榄形面坯。
- 3.放入模具,35℃、湿度85%的环境下最后发酵50分钟,发酵完成后在面坯表面喷上清水。之后便放入预热好的烤箱,190℃,中下层,上下火约20分钟,上色满意后需盖上锡纸,出炉脱模晾凉后密封存放。

注意事项:

- 1.台湾黑糖的味道有别于我们常吃的红糖,味道很独特,面包成品颜色很漂亮,口感很棒。
- 2.这次用的法棍模比较大,一次可以烤的量比较多,如果用烤盘操作的话,可以按比例减量。
- 3.一次不完的面包还可以放冰箱冷冻保存,食用前烤箱或微波炉回温就行,口感跟刚出炉的面包无异。
- 4.内馅不放火腿,放两片煎过的培根也非常好吃,番茄切片夹入也很棒,还可以抹上各式果酱,百味百搭。

小朋友们都爱吃汉堡包,但是里面夹的油炸食品吃多了对身体不好。没关系,小瑞有一位心灵手巧的好妈妈,自己做出美味的黑糖火腿堡,很诱人呢,一起来尝一尝吧。



from 涓涓小厨的新浪博客

家有美食

Q

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。

雪菜炒河虾



夏天,雪菜开胃,河虾鲜嫩。那么,当雪菜巧遇河虾会是如何呢?答:会发挥出一种“正能量”——鲜上加鲜!

推荐理由:雪菜碧绿可口,虾肉红艳鲜嫩,为佐酒之佳肴

原料:河虾200克,新雪菜梗150克,香葱5克,姜5克,料酒15克,绵白糖10克,胡椒粉1克,清汤100克,植物油50克

制作步骤

- 1.先将河虾剪去须、脚,洗净后放入盆内,加精盐、料酒拌匀待用。
- 2.雪菜梗洗净,挤干水分,切成末;香葱去除根部洗净,切成末;姜去皮洗净,切成末。
- 3.炒锅洗净置旺火上,舀入植物油,烧至八成热时,将河虾撒入油锅爆熟,然后用漏勺捞出滤油。
- 4.原锅留5克植物油,置中火上烧热,下葱花、姜末爆香,然后,放入雪菜梗末炒香。
- 5.再把河虾放入翻炒片刻,加入料酒、精盐和清汤,稍焖片刻。
- 6.加味精收干汤汁,撒上葱花,颠翻出锅即成。

制作关键

- 1.必须选用鲜活河虾和新雪菜梗。
- 2.烹制此菜,火候一定要旺,油温要热(八成热),迅速烹制,忌用动物油脂。

周龙兴

步骤图

