



夏日热荐·龙虾  
大厨陪你逛菜场

# 挑龙虾不能一厢情愿地选择“大块头”

“火炉”南京的夏日很是让人期待。没错!因为每到这时,红艳艳的小龙虾张牙舞爪地躺在碗里,调戏着吃货的神经,诱惑着他们的胃。但是,这些霸气十足的家伙很具有欺骗性,看上去个头很大,剥了壳才发现,虾肉只有那么小。龙虾怎么挑?听听大厨怎么说。

现代快报记者 唐蕾

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。



小龙虾一直表示淡淡的忧伤,据传它的身世不怎么美好,是一种入侵物种。江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,其实,我们现在吃的小龙虾,原产地是美国,随着贸易的发展,由货轮运往中国,它和美国的波士顿龙虾可是近亲呢。龙虾繁殖力很强,很快就在中国落地生根,并成为大家喜爱的“盘中餐”。小龙虾蛋白质含量高、脂肪含量低,所含的锌、碘等元素也较高,是一种健康食品。而且龙虾里有一种虾青素,存在于虾黄和虾壳的红色物质里,虾青素具有抗氧化、抗衰老、美容养颜的作用,爱美的女士可以多吃一些。此外,龙虾还可入药,具有止咳化痰,促进手术后伤口愈合的作用。

但是龙虾一定要吃活的,因为蛋白质含量高,一旦死亡,细菌繁殖特

别快,吃了会对身体造成伤害。具体挑选时,要看龙虾的色泽。“挑龙虾时,要尽量选择虾壳颜色浅的,呈淡青色,微微泛淡红的龙虾品质比较好,这种龙虾壳比较软;如果是黑壳龙虾一般壳比较硬,肉也比较老。”王琛告诉记者,虽然现在龙虾多是人工养殖,但是也分河虾、湖虾和潭虾,不同水质养出的龙虾,品质也不同。如果是在干净的水域中生长,龙虾也会比较干净。相反,如果在脏兮兮的水潭里生长,久而久之,龙虾也会色素沉淀,颜色变深。所以尽量选择青壳软壳龙虾。

抓住龙虾后,把它翻过来看腹部,干净水域养出来的龙虾,腹部是干净的;污水里长出来的,腹部就会发黑,杂质也比较多,闻上去还有重金属味。

龙虾一定要挑精力旺盛的,那些钳子、脚爪都在,动作灵活的龙虾比较好,买回去尽快食用。

有些人看龙虾个头很大,就觉

得虾肉一定不少,结果剥壳后发现虾肉很迷你。所以,买龙虾不能一厢情愿地认定“大块头”。“提住虾尾,如果虾尾部分空且没有什么弹性,就说明虾肉不饱满,要捡虾尾肉质紧实的买。也不要捡钳子大的买,吃龙虾时,钳子多是浪费了。”

大家都担心买到用洗虾粉清洗的龙虾,所以挑选时一定要闻一闻,用了洗虾粉的龙虾有股漂白粉的味儿。而且用了洗虾粉的龙虾会太过干净,连腹部、虾脚的缝隙都变得很干净。去外面吃烧好的龙虾,那些颜色鲜艳、虾尾卷曲的多是活龙虾烹制的;如果身体发黑,尾巴不怎么卷曲多是用死的烹制的,要注意甄别。

在家里烧龙虾时,一定要多烧一会,一来可以杀死里面的寄生物和细菌;二来龙虾毕竟有些腥味,多烧一会儿更入味。烧龙虾时葱、姜、料酒都少不了,放点十三香,掩盖腥味,自然是极好的。

## 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。你们家的传家菜是什么?别藏着掖着了,赶快来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱 xdkbchi-huo@126.com。

## 煨辣椒、爆辣椒 别样滋味叫醒你的胃



### 推荐理由:

炎炎夏日,食欲大减,用凉爽小吃煨辣椒和开胃小吃爆辣椒,作为夏季的配餐菜,健脾开胃,口感相当不错。如果不嫌麻烦,再来一道辣椒嵌肉,保证你爱不绝口。

## 凉爽小吃·煨辣椒

### 做法:

- 1.将200克的新鲜红绿灯辣椒去柄之后,放入炉火的文火之中,或者是燃气灶(调小)上,慢慢地煨,其诀窍是要不停地翻动,力争做到熟而不焦,煨而不烤。
- 2.当火中辣椒熟到八成时,用筷子夹出来,用凉开水洗净。
- 3.将煨好的辣椒放入一只平底碗中,再往碗里加入麻油、盐、味精、醋等与煨辣椒拌匀后,将刀柄洗净,轻轻地往煨辣椒身上捶动,边捶边翻,直至调料完全融入煨辣椒之中即可。

## 开胃小吃·爆辣椒

### 做法:

- 1.将200克的新鲜辣椒洗净之后,切成整体的花块。
- 2.将上述辣椒放入烧红的锅中,用锅铲直接压住锅内的辣椒,任其快速地爆。
- 3.然后加入盐,翻动之后,放入植物油、醋、味精、豆豉,翻炒之后,装盘即可。

## 别样小吃·辣椒嵌肉

### 做法:

- 1.取新鲜的大红大绿灯笼辣椒十只,去柄洗净。
- 2.将洗净的灯笼辣椒横切开,挖去辣椒中间的籽。用200克荸荠去皮洗净,切成碎末,鲜肉200克剁碎,葱3克切成碎末,在碗中加入上述三种菜料,充分地搅拌,再加入盐、鸡精。
- 3.再将半身的大红辣椒平放在一只盘子上,切口朝上,用小勺把上述做好的馅嵌进辣椒的身子里,再放入蒸笼中蒸8至10分钟,取出,夹出来,蘸上事先做好的调料水后,即可食用。

调料水的配置:豆瓣酱加入高汤煮沸即可。

黄茨娅(湖南)



吃货妈妈和吃货儿子  
的美食笔记

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。



from 涓涓小厨的新浪博客

# 金灿灿的芝麻肉松 健康美味自己做

金灿灿、香喷喷的肉松,小朋友们都喜欢吃。外面买的好吃是好吃,却不免有各种添加剂,吃货妈妈当然是尽心尽力,用勤劳的双手创造出健康的美味,健康小零食——芝麻肉松,开吃!



## 芝麻肉松

主料:猪精瘦肉700克、白芝麻25克、姜、葱适量  
调味料:生抽15克、老抽12-15克、盐6克、细砂糖60克、鱼露4滴、食用油30克  
(以上分量可根据自家需要调整)

### 做法:

- 1.猪精瘦肉切成小块,入冷水锅焯水,水沸后取出用温水洗净。
- 2.小块肉放入高压锅中,加适量葱姜,上气后转小火炖6分钟关火,自然排气后开盖取出。
- 3.取出的肉块放入保鲜袋中,用擀面杖敲散。
- 4.敲散的肉细条放入面包机内胆,加入所有调味料,略拌匀。
- 5.选择面包机“果酱功能”,我的面包机果酱程序为1小时20分钟。
- 6.启动果酱程序,程序时间剩20分钟时重启果酱程序,第二次程序搅拌30分钟时加入芝麻,剩余20分钟时关闭面包机,肉松制作完毕,从面包机内胆取出,打散晾凉即可密封保存、食用。

### 要点:

- 1.制作肉松需要纯瘦肉,猪身体任何部分的精瘦肉都可以操作。
- 2.为了节省时间,我用高压锅煮肉块,没有高压锅,可以用普通锅炖煮,焯水结束后,用普通锅煮沸,转小火炖煮15分钟,跟高压锅效果一样。
- 3.全程用面包机操作非常简单,用擀面杖压散的肉细条直接放入机器,执行两次“果酱”程序就行,两次程序的最后20分钟都不需要,如果怕麻烦,也可以让两次程序执行结束。
- 4.面包机有自我保护功能,所以第一次程序结束后,内胆温度降到45℃,第二次程序才能再次启动,中途降温不影响效果,肉松做好后需要密封保存,如果吃不完也可以放入冰箱冷冻室保存。