



海鲜篇·生蚝

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。



小个柔软,大个有嚼劲 哪只生蚝是你的菜?



夏天的晚上,一只只被烤得外焦里嫩的生蚝时常诱惑着吃货的胃,那种爽滑的口感,鲜美的滋味,实在让吃货欲罢不能。生蚝到底怎么挑选呢?看看经验丰富的大厨怎么介绍。

现代快报记者 唐蕾

生蚝又称牡蛎,产地主要在沿海地区,生蚝的营养价值很高,所含蛋白质和维生素都十分丰富,食用生蚝能提高人的免疫力,帮助快速恢复体力,但是因为胆固醇含量较高,肥胖者,脂肪肝、高血压、痛风患者都不宜食用。

在挑选生蚝时,首先外面的壳不能有太多寄生物附着。“生蚝在水里时一般都会张开壳,但是离开水后就会自动闭合。”江苏酒家行政总厨王琛介绍说,生蚝的外壳最好是完全封闭的,如果微微张开,手指一碰就应当迅速闭合;至于触碰了仍然不动、僵硬的可能就是死生蚝了。

生蚝的壳应当呈浅棕、灰色或者是淡淡的海水绿色,如果发黑或者呈其他颜色就说明不怎么好。

从个头上来看,生蚝应当大小均匀,贝壳完整没有破损,如果大小不均就说明品质比较差。“生蚝的大小和它的口感有一定关联,如果喜欢吃柔软一些的,就选个头小的,比较鲜嫩;如果喜欢有点韧性,有咬劲的,就选个头大一些的。”

挑选到合适的生蚝后,如果不能尽快食用,就先养起来。和别的海鲜不同,生蚝不要直接养在水里,可以用湿布盖在生蚝上,保持水分,然后放进冰箱里,通常能够保存两至三天。

“现在常常有人说生蚝含有毒素不能吃,事实是,生蚝体内的确有一些毒素,特别是在那些水质不太好的水域中生长出来的生蚝,生吃的确可能致病。但是如果加热成熟后,毒素就被破坏了,因此烧、

烤、炒、煲汤、白灼的生蚝都是我们很好的选择。”生活中,常常有人为了贪口腹之欲,把芥末抹在生蚝上,以此杀菌。“芥末的确有一定的杀菌功能,但是只是去除了细菌性的污染,对于生蚝的病毒性污染却没有缓解作用。所以,为了安全起见,还是要煮一下。”

王琛教大家一个小窍门,可以用刀把生蚝的壳撬开,把闭合肌切断,然后挖去肠子等内脏,只选择肉的部分,把它清洗干净后,放进水锅里用清水添加少许葱、姜余一下,一分钟后取出,放上芥末或者其他佐料。

“中式的烹制方法就是用葱、姜、料酒等去腥;西式的方法则是挤上柠檬汁,随个人口味选择,味道都是很鲜美的。”

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。



别具特色的越南菜

在越南生活了两年,总的印象是,越南不仅有摇曳生姿的湄公河,如花似玉的翩翩少女,更有清凉爽口的各色美食。今天就把这些美食推荐给大家。

首屈一指的是牛肉河粉。牛肉河粉佐以28种汤料,牛肉汤底要煲足10个小时,因此,味道浓得化不开。牛肉河粉的做法很讲究:先准备一盘生菜(空心菜、绿豆芽、薄荷和香菜)和一碟切好的柠檬片;接着,上一盘越南米粉,米粉里撒着翠绿的葱花和香菜末,配着清亮的牛肉汤,牛肉片刚刚烫熟还带着新鲜的红色,雪白粉嫩的米粉则在其中若隐若现;最后,是大快朵颐的过程,把牛肉在汤中涮一涮,取出,挤几滴柠檬汁在上面,然后,配上又薄又嫩的越南河粉,就着清爽无比的薄荷、香菜等一起入口,那感觉就一个字:爽!

越南春卷是另一道不可不提的爽口美味。越南春卷跟国内的春卷形状和做法基本相同,不同的是

包裹的原料跟吃法:越南春卷里面包裹的是黑木耳和粉丝这些健康食物,有去油下火的功效;越南春卷食用时会配上新鲜生菜、薄荷菜、九层塔、小黄瓜等。在吃之前,卷上生菜蘸上酸甜酱,美味无穷。在夏季,越南人更喜欢吃鲜虾米纸卷。大大的红色鲜虾在米纸卷中若隐若现,一口咬开,包裹在里面的绿豆芽、虾、猪肉条、韭菜、黄瓜等若隐若现,让人感觉清爽可口。

越南小吃也别具特色,这与热带地区的特殊植物及奇异的烹饪调料有关。特殊植物如薄荷、椰子、竹蔗等。奇异调料如鱼露、香茅、香茅、青柠檬。此外,葱油、炸干葱和花生碎粒也是越南菜烹饪中不可缺少的佐料。例如,将河粉佐以柠檬汁、鲜豆芽和薄荷叶,清香耐嚼。夏天饮品也是必点美味。这儿的越南式三色冰十分独特。不仅加了各种五彩缤纷的石榴子,而且用椰汁和冰块调制而成,香醇解渴。 张冬梅(山东)



吃货扫街

身作为一名资深吃货,你必须得有走街串巷的激情,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。

“无肉不欢”者说 我吃的是红莲,不是扣肉



鸟巢水果油条虾

大热天的好没食欲啊,吃货们表示不来点高端洋气上档次的,可不会轻易出门。好吧,给你们推荐个与众不同的创意菜馆吧。

现代快报记者 唐蕾

自己挑餐具,满足吃货的“小矫情”

早就听说,江东北路辰龙广场有一家神秘的创意中国菜馆,颠颠儿地跑去,核对了门牌号,只看见一扇古董大门。是吗,还是不是?正犹豫间,已经被温柔地迎接进去。

果然别有洞天啊,餐厅走的是极简风,清水混凝土的墙面是日本设计师强力打造的,平时只在高雅的美术馆遇见;朴素大方的座椅,一弯极美的曲线,看上去很有质感,一问原来出自丹麦设计师之手,一把要7000大洋,

果然吃货的眼睛是雪亮的。桌上摆着别有情趣的鸟笼灯,召唤服务生的小摇铃。临窗而坐,外面是新种的翠竹,交相掩映,仿若置身世外桃源。

好吃才是硬道理,外表华丽可收买不了吃货的心,对着iPad菜单迅速点了几个菜。服务生拿来几副筷子,干吗?让我自己挑,太贴心了,你怎么知道吃货就是有那么点“小矫情”。上菜还挺快,要知道合宜的温度是好吃的前提,秒杀一切,满意度大增。

滋味无双的杭帮小牛肉

鸟巢水果油条虾,没错,这道菜正是取材于08奥运会经典建筑物——鸟巢,外层用烧热的麦芽糖一层层环绕浇筑,既要稳固结实又要有美感,所以必须采用有韧性的麦芽糖,拿出十二分的认真,极具艺术的手感,打造出晶莹剔透的鸟巢外壳。面对如此艺术品,吃货虽然也心中不忍,却坚定地剥开外壳,重头戏露出来了——油条虾,爽脆的油条,包裹了秘制沙拉酱的饱满大虾,绵密中又带点Q弹,彻底融化吃货的心。

“无肉不欢”的吃货有福了,造型逼真的红莲一品扣肉,让你吃得过瘾的同时有一种“我没吃肉”的心理安全感。虽然是扣肉,但因为选择的是连着皮的部分,片成薄薄的一长条,并不会油腻的感觉;扣肉煮出来后用利用肉皮的胶质,把扣肉卷起来;然后在中间放上一粒莲子点缀;最后再将这些扣肉组合起来,就成了一只娇滴滴的莲蓬。扣肉传递出的丰厚满足,搭配笋干、莲子的“小清新”,让从不吃

扣肉的姑娘也吃不停。

而店中的招牌菜——越氏文火小牛肉,是用杭帮菜传统手法精心慢熬而成,收汁后呈现出诱人的焦糖色,酱香味浓,牛肉的鲜美与细嫩堪称绝色!要知道,主厨可是凭这道菜在“厨王争霸”节目中完美PK米其林三星意大利名厨哦。

最惊喜的还是饭后甜点,一枚“杀伤力”很强的甜心炸弹。不要以为只是做做样子,当“导火索”点燃,火花四溅,“嘭”的一声爆炸时,胆小的姑娘可是要夺门而出的!“炸弹”外壳是美味的巧克力,掰开后里面是清甜香滑的雪媚娘,邀上闺蜜,夏日的午后,懒懒地分享心事,巧克力炸弹必是极好的。

除此以外,还有每天只供应3份的沸腾长江鲟鱼片,肉质白嫩,鱼皮鲜美,小巧的野菜石榴包,用鸡蛋、豆腐、荠菜蒸制的“素熊掌”……吃货表示,吃得很好,深得朕心。



巧克力炸弹



红莲一品扣肉