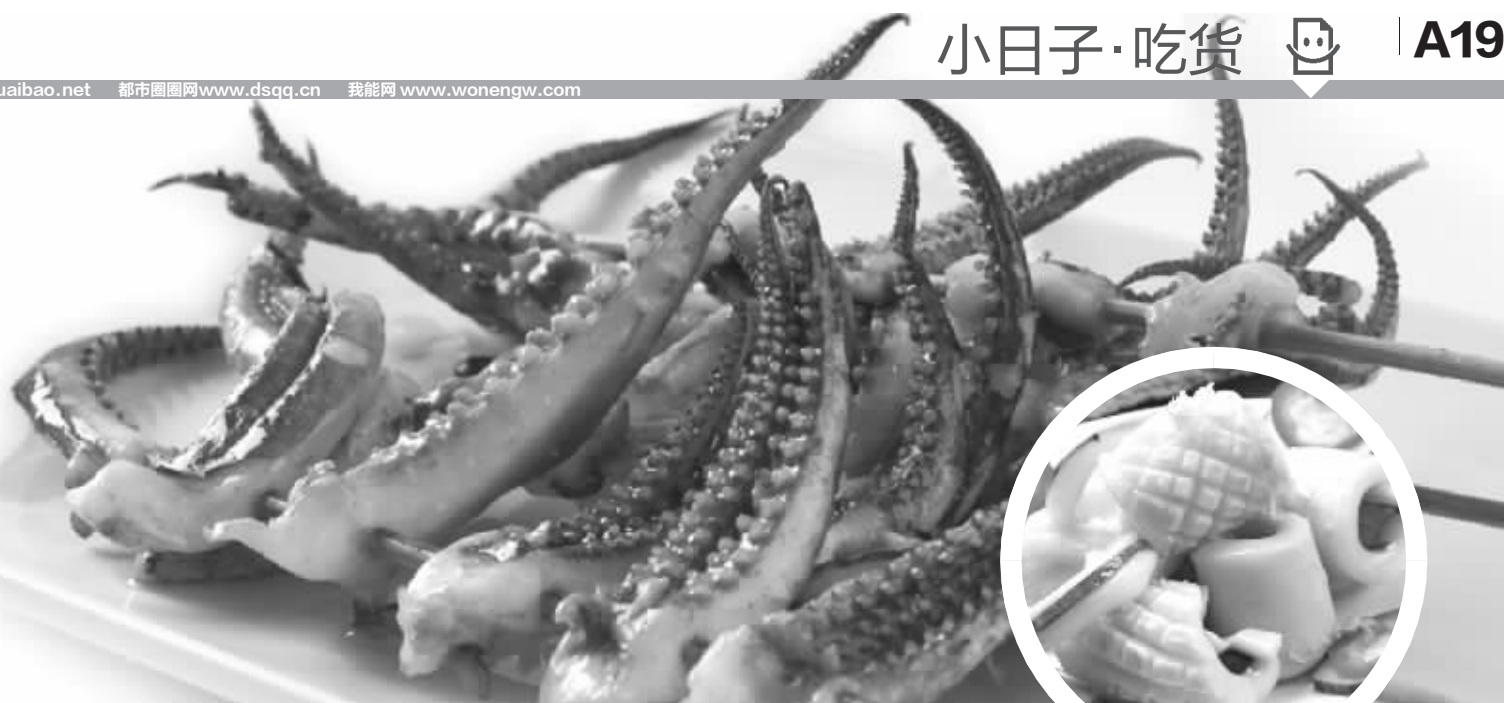




海鲜篇·鱿鱼

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。



8个小时才能涨发出一份鲜美的鱿鱼

鱿鱼丝、铁板鱿鱼、烤鱿鱼,吃货的世界里,从来都少不了鱿鱼的点缀。大快朵颐的时候,你知道妈妈为了挑选到美味的鱿鱼,绞尽脑汁吗?快点偷师大厨,看看鱿鱼怎么挑,在妈妈面前露一手。

现代快报记者 唐蕾



鱿鱼又叫柔鱼、枪乌贼,台湾沿海和福建沿海产量很大,渔民们打捞上来常常直接制成干鱿鱼了。鱿鱼富有大量蛋白质和人体所需的氨基酸,最近网上流传着“一口鱿鱼,等于40口肥肉”的说法,让爱美的吃货对鱿鱼爱不起来了。“其实,这说法是不对的。鱿鱼是一种高蛋白低脂肪的健康食品,它的脂肪里含有大量的不饱和脂肪酸和牛磺酸,能够防止血管硬化,预防胆结石,对老年痴呆也有一定的作用。家里做菜的时候可以多选鱿鱼。”江苏酒家行政总厨王琛说道。

市场上的鱿鱼主要有干鱿和鲜

鱿两种,挑选时各有讲究。

在挑选干鱿时,首先要闻一闻,不应该发出咸腥味,而是干货特有的香味。接着要仔细观察,表面上会有一层白色的粉末,颜色呈黄褐色,如果有黑色杂质就说明不新鲜了。鱿鱼的肉质要厚实,有一定弹性,有一定柔软度说明比较新鲜;肉质过硬就说明储存时间太长了。

挑鱿鱼一定要选大小均匀的,不要太大,那样会过老;也不要太小,肉质还不饱满。怎么掌握度呢?王琛建议,单条控制在六七两就比较合适了。

干鱿鱼买回去后如何涨发呢?

先把鱿鱼放在凉水里浸泡3个小时,泡到微软后,拿出来去掉表面的杂质,撕掉黏膜。接着把50克口碱放在250毫升的温水中溶化,然后放入鱿鱼,再泡3个小时左右,捞出看看肉质是否有弹性了。用刀把鱿鱼剖成两半,看看中间发透了没,如果呈半透明状了,就可以放入清水中洗净,再泡2个小时左右,然后就可以食用了。

除了干鱿外,也可以去市场上挑选新鲜的鱿鱼。要挑选白色,或者呈淡淡米黄色的鱿鱼,如果颜色偏深发黑,就表示不新鲜了。

鱿鱼的表面有一层黏膜,

一定要完整没破损,才能更好的保证肉质新鲜。然后也要挑选那些肉质厚实,有弹性的鱿鱼,闻上去必须没有腥臭味,摸起来不黏手。“从个头上判断,新鲜鱿鱼一条八两比较合适。”

家里做鱿鱼一般以炒为主,因为有一点腥味,爆炒时可以加点洋葱去腥,或者做成酸辣口味,更加开胃。如果害怕腥味,可以挑选鲜鱿鱼,品质更好,腥味也更小。干鱿鱼适合煲汤和炒,鲜鱿鱼适合爆炒。从保存上来说,鲜鱿鱼只能放一两天,干鱿鱼则可以长时间保存,能放三个月到半年的时间。

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。

凉拌、爆炒、红烧 酸腌菜的惊艳亮相



“昆明酸腌菜,云南人最爱”,这是广为流行的云南民谚之一。

在昆明,酸腌菜是家家都有的常备菜,制法简单易行。每年冬春季,家家将俗称“苦菜”的青菜洗净,挂起晾干。待青菜变蔫后,切段,撒上粗盐,拌以辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和些许料酒,这些作料,既可抑菌、防腐,又增添了各种香味。然后,装入陶罐,封严,腌制一个月后便可食用了。

酸腌菜,或青碧,或土黄,味酸适口,开胃佐饭,既是平日一道菜肴,又是常用的当家调味佳品,不论是凉拌、爆炒,还是热煮、煨烧、蒸制,皆别有风味。

凉拌米线时,就可以拌入剁碎的酸腌菜,再放入香油、酱油、辣椒油、葱花、香菜、姜汁、蒜水等,五味俱全,甚为可口。

炒饵块时,将酸腌菜及火腿、韭菜、姜末、葱花等佐料,与饵块下锅爆炒,又香又鲜。

烧鲤鱼时,把肥美的鲜鲤鱼用油炸过,放入煨炒过的酸腌菜和辣椒、姜、蒜、料酒等调料,这道煨烧的鲤鱼肉鲜嫩,酸辣适口。

此外,还可用酸腌菜和姜片、泡辣椒熬制的酸辣汤,酸辣可口,既是醒酒之物,又有活血发汗、散风驱寒作用,民间常用它来防止感冒。

杨华贵(云南)



天热,小朋友们都爱冰饮,但是外面的冰块大肠杆菌严重超标,冰棒、饮料里添加剂太多了,妈妈怎么能放心呢!没关系,有了吃货妈妈,整个夏天都可以吃上放心冰饮了,清清凉凉过暑假。



如果有吃货妈妈,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。

冰镇红豆奶香西米露 没有添加剂的冰饮更好吃

红豆奶香西米露(参考分量:1人份)

■材料:蜜红豆、西米、牛奶、蜂蜜
(以上分量可根据自家需要调整)

■步骤:

1.锅中清水煮沸后放入西米,中大火煮10分钟,关火焖15分钟,取出冷水冲凉。

2.锅中重新换清水煮沸,放入冲凉的西米,中大火煮5分钟,关火再焖15分钟,直至无白芯待用。

3.红豆提前蜜制好。

4.杯中加入适量的蜜红豆、西米、蜂蜜,冲入牛奶调匀,冰镇后饮用口感更好。

蜜红豆

材料:红豆、清水、冰糖
具体方法:

1.红豆清洗干净。

2.清洗干净的红豆放入高压锅,水量超过红豆约2cm(水量一定不可放多),大火上汽后转小火压制12分钟左右,自然解压后打开锅盖。

3.放入适量冰糖,大火煮至冰糖化开即可关火,拌匀后晾凉放入冰箱冷藏保存。



特别提示:

1.西米有大小区别,煮制和焖制的次数可按西米成熟程度增减。

2.蜜制好的红豆短期可以放冰箱冷藏,长时间保存也可以放冰箱冷冻,用处非常多,一次可以多做点。

3.夏季饮品做好后放冰箱冷藏,口感更棒,秋冬季也可以做热饮,味道香甜且醇厚。

from 涓涓小厨的新浪博客