

虾的生存哲学:

阻力越大,江虾的步足就越粗壮
养尊处优的湖虾最是透明柔软

河鲜篇·河虾
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。

现代快报记者 唐蕾



河虾是我们平时常接触到的食材之一,广泛分布在江河湖泊池塘中,是一种非常优质的淡水虾类,滋味鲜美,深受喜爱。河虾中钙铁磷含量较高,特别适合青少年、老年人、缺钙患者食用。此外河虾还具有补肾壮阳、通乳抗癌、养血固精、开胃化痰的功效,适合乳汁不通、筋骨疼痛、手足抽搐、体质虚弱和神经衰弱的病人食用。但是需要注意的是,河虾是一种“发物”,哮喘、支气管炎、动脉硬化和鼻炎患者,尽量不要食用。

市场上常见的“河虾”分成河虾、湖虾、江虾三种。这三种虾看上去差不多,但其实湖虾更鲜美细嫩,江虾肉质更丰厚,河虾最常见,价格也稍微便宜些。完全外行的话,很可能花大价钱买了品质不好的虾,所以赶快来听听大厨怎么说。

江苏酒家行政总厨王琛先教大家怎么分清这三种虾:河虾一般

颜色呈淡青色、青黄色,体质较透明,钳子比较细长,个头较小。从身体长度上看,江虾体型比河虾更大,身体呈青绿色,带有棕色斑纹,外壳薄而柔软;江虾的第二对步足十分粗大,长度长于身体,有时还会长于身体的两倍,这是因为江水里阻力更大,江虾要对抗江水的阻力前行,久而久之步足就变得粗壮有力了。而湖虾在湖泊中长大,因为水质优良,所以湖虾颜色浅淡,身体透明,呈白色、黄白色,较前两种虾子体型小一些,步足和钳子也比较细小。

在具体挑选时,首先看虾的身体表面是否有光泽,新鲜的虾子有光泽,呈半透明状;摸上去有伸屈力,捏尾巴有弹性,那些刚上来的虾是活力充沛的。如果买的是保鲜虾,那些身体发红、发黄,肉质没弹性,摸上去黏手的就说明不是很新鲜了,不要选择了。

有些河虾壳上常有黑黑的东西,这样的虾还能吃吗?“其实这和水质有关,水质好的地方长出来的虾一般都很清透,而水质不好的地方长出的虾,身上容易出现杂质。当然身体发黑还有一种可能,就是这种河虾比较老了。”王琛建议买虾时,一定要挑选壳亮,虾一年要换一两次壳,在产卵产子前,虾壳都会变硬,此时的虾口感不好。

河虾的烹调方法也很多,白煮、油爆,都很方便。河虾买回家不急着吃,可以先用清水养起来,放在阴凉处,避免阳光直射。

吃河虾有一点禁忌:食用时最好不要与水果同吃,河虾富含的蛋白质、钙容易与水果中鞣酸产生化学作用,尤其是与柿子、葡萄、山楂、石榴等同吃易形成结石,同时也会降低河虾的营养价值。吃完虾后,间隔一两小时再食用水果比较好。

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xdcbchihuo@126.com。

妈妈牌红烧肉
是童年最难忘的味道

我是一个在饮食上很怀旧的人,很多美味最直接的印象都源自童年的记忆,童年的美食无一例外都带有妈妈的味道。

红烧肉对我们来说并不陌生,不管在南方还是北方,都是家庭大厨们最常显摆的一道菜,百家百味,每个会烧的人多少都有点烧红烧肉的心得。南方口味偏甜带酒香,北方讲究浓香偏咸。以前住大杂院的时候,妈妈的红烧肉一出锅,整个大院都弥漫着肉香。

■原料:五花肉和瘦肉600克

■配料:花雕酒50毫升,冰糖70克,葱30克,姜块15克,红烧酱油20毫升,盐5克,八角桂皮香叶各5克,花椒小茴香少许,干辣椒3个

■做法:

- 1.将五花肉和瘦肉切成3厘米见方的棋子块,作料用小块纱布包成料包。
- 2.切好的肉放入热水中焯一下,冲掉浮沫取出备用。
- 3.锅(凉锅)中倒入花雕酒和清水(以没过肉为准),加入焯好的肉,将料包和拍松的姜块、老抽、盐、冰糖、干辣椒放入,大火烧开,小火焖3-4个小时。
- 4.炖至肉烂,大火收汁即可。

小贴士

做这道菜也可以不用放水,直接用500ml花雕酒来炖,但为避免酒很快挥发,一定要小火慢炖,且火候一定要掌握到锅中不断咕嘟小泡泡的状态最好,加入油炸过的鹌鹑蛋,就是虎皮鹌鹑蛋红烧肉。

董蕾

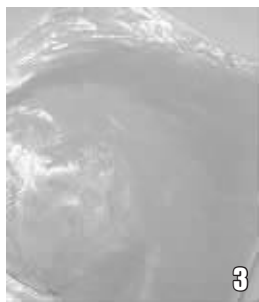


吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记

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。

宅男们快给女神奉上
自制卡通小饼干吧

妈妈最懂吃货的心思,不美味不吃,不养眼也不吃,自制哆啦A梦、Hello Kitty小饼干绝对是“心头好”。此方法对“女神”也很管用,宅男们赶快在七夕的晚上奉上柠檬牛奶卡通小饼干吧。



柠檬牛奶卡通饼干(参考分量:约20块)

■面团配料:黄油55克、糖粉50克、盐1克、柠檬香精2克、低粉100克、泡打粉3克、牛奶15克

■烘焙温度和时间:170℃,中层,15分钟,断电后炉内焖5分钟。

■步骤:

- 1.黄油软化后加糖粉、盐用刮刀略拌;
- 2.加入柠檬香精略打发,筛入低粉和泡打粉,加入牛奶拌成面团(千万不要过度揉捏,成团就行);

3.面团擀成片,装入保鲜袋放冰箱冷藏松弛20分钟;

4.松弛好后用饼干模具压出造型,饼干坯放置在不沾烤盘或油布上,放入预热好的烤箱。

from 涓涓小厨的新浪博客

