



“才饮长沙水,又食武昌鱼”,武昌鱼就是今天的主角,也叫鳊鱼。这种武昌特产,早就在南京安家了,受到大家的喜爱。鳊鱼味道鲜美,肉质嫩滑,清蒸、糖醋、红烧都很适宜,是简单易操作的家常美味。但是你有“火眼金睛”,挑出品质优良的鳊鱼吗?
现代快报记者 唐蕾

盘子上抹点猪油,蒸出的鳊鱼更可口



河鲜篇·鳊鱼
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。



金秋时节,金灿灿的大南瓜一定是各位吃货妈妈的爱,但是用热情熬煮出来的南瓜汤、煎出的南瓜饼,可不受小吃货们的青睐。该动脑筋,换个吃法了!快到碗里来,可口的南瓜吐司。

南瓜吐司 (7小时冷藏发酵)

参考分量:450克吐司盒



面团材料:金像粉(高粉)280克、南瓜泥(熟)140克、牛奶65克、鸡蛋黄(熟)27克、砂糖15克、酵母3克、盐4克、黄油15克
分割后的面团,每个约重255克
烘焙温度和时间:200℃,下层,35分钟



鳊鱼主要产于我国长江中下游水域和中型湖泊,是我国主要淡水鱼之一,肉质鲜美,价格适中,很受食客的喜爱。鳊鱼具有补益肾、养血健胃的功效,可以预防贫血、低血糖、高血压、动脉硬化。鳊鱼性温,蛋白质丰富,一般人群都可以食用,没有什么禁忌,经常食用可以提高免疫力,对肝炎、肾炎、慢性支气管炎有一定辅助治疗作用。

鳊鱼分布在水的最下层,体型呈扁平状,身体比较宽。挑选时,江苏酒家行政总厨王琛建议,首先要看鱼眼睛,一定要选那些眼球饱满突出,有弹性,角膜透明清亮的;而鱼鳃鳃丝应该清晰鲜红,

黏液透明;鳞片要有光泽,和鱼体结合紧密,鱼肉结实有弹性。“如果是保鲜鳊鱼,摸摸鱼身,不能有过多黏液,也不能有腐臭和刺鼻气味。”

鳊鱼是一种淡水鱼类,好烹制,简单易操作,清蒸、红烧都可以。如果不及时食用,可以用清水暂时养着。王琛指出,如果想延长鱼的寿命,就要尽量避光,用块抹布在盆上盖一下,这样能够保证鱼的活力,延长保存的时间。

鳊鱼的年龄从体型上能看出,鱼年龄越大体型就越大,大鱼一般红烧;而那些在七八两左右的鳊鱼体型适中,适合清蒸,吃鱼的本味。

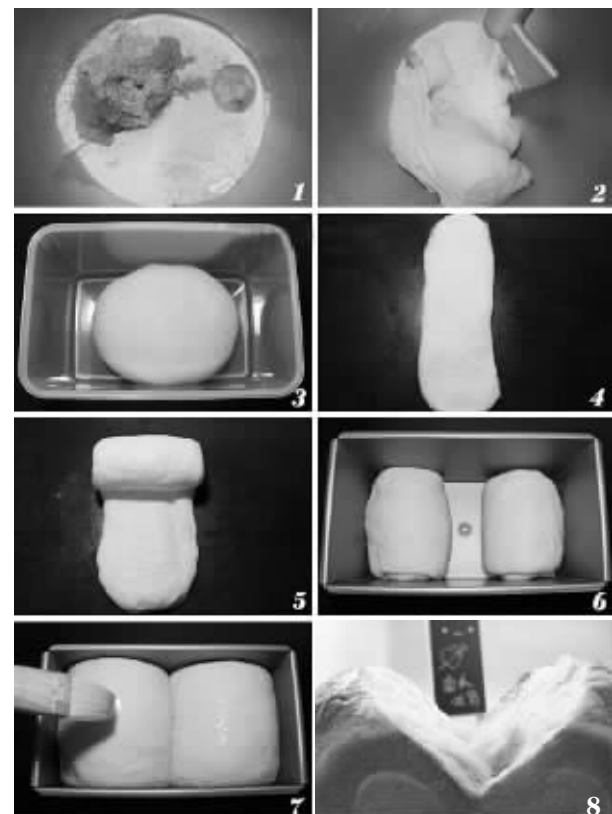
这里教大家一个小窍门,蒸鱼

时,在盘子上抹少量猪油,再放些料酒,把葱姜切片放在鳊鱼身上,撒上盐、味精,就可以蒸了。“因为鱼本身没什么脂肪,比较容易干,猪油有动物脂肪的香味,这是别的素油不能取代的,少量食用也没什么危害。”

如果家里蒸汽不够大,想快速蒸熟,可以在鱼体上切几刀花纹出来,第一容易入味,第二可以缩短蒸制的时间。一般来说,家里用大火,蒸8到10分钟即可,蒸久了鱼就老了。如果是用微波炉做,先腌制一下,然后用保鲜膜覆盖好,这样可以防止水分蒸发,然后调到中大火模式,蒸3到4分钟,即可。

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。

金灿灿的南瓜吐司,快到碗里来



步骤:

- 1.混合除盐、酵母、黄油外所有材料,KA第“1”档勾形头2分钟,加盖浸泡,让面团自个儿吸水20分钟,初步出筋;
- 2.加入盐、酵母、黄油,揉至刚刚出膜(KA第“3”档勾形头10分钟),如果是手工操作,揉至面团光滑细腻;
- 3.放入容器,加盖,冰箱冷藏(4℃左右)发酵大概7小时,发酵完成后取出,面团翻面,室温放置30分钟;
- 4.面团排气,分割成2份,滚圆,松弛15分钟;
- 5.面团再次排气,擀成椭圆形,二次擀卷,装模,入发酵箱(35℃左右)做最后发酵,约40分钟;
- 6.烤箱预热到200℃;
- 7.预热好后,将发酵好的面团取出,表面刷全蛋液;
- 8.200℃,下层,烘烤约35分钟,出炉晾凉。

特别注意

南瓜的含水量大不相同,配方里用到的液体量千万别一次用完,留下20%看面团情况再添加。要是一次全加了,面团湿黏可不赖我哦!

from 涓涓小厨的新浪博客

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。

干锅花菜



最近对花菜兴致大增,源自头几天在某湘菜馆子里吃到的“干锅花菜”。说起花菜,名字有“花”的蔬菜是比较秀气的、典雅的,但湘菜中的“大碗花菜”和“干锅花菜”,端上来热腾腾麻辣辣,透着一股子豪爽,吃起来更是香气四溢,绝对是下饭菜。在此要表扬一下“干锅”这个伙计,干锅是川菜的制作方法之一,起源于川渝之地,口味麻辣鲜香。与火锅和汤锅相比,汤少味更足,可作为菜品直接上桌食用,各种荤素搭配都可。最近几年饭店里的干锅菜肴很火,随着众多吃货的认可,也渐渐走入寻常百姓家。

去超市买了适合端上桌的小号锅,搜了菜谱,对照着买了原料和配料。

原料:

花菜500克、五花肉50克、肥肉20克、朝天椒、青蒜、蒜瓣、酱油、蒸鱼豉油

步骤:

- 1.先将花菜洗净分成小朵,不宜直接用刀切,然后用热水加点盐焯一下控水;
- 2.另取锅烧热放少许油,放入切成薄片的肥肉煸出大油后再下切成薄片的五花肉,看五花肉缩成两头翘中间凹,出香味即可;
- 3.然后加入焯好的花菜、蒜片、辣椒,炒出花菜的香味后放酱油和豉油,开大火翻炒收汁,最后放入青蒜,翻炒20秒即可出锅。

我做的这道菜是先在大锅里炒好,然后移入小锅中点上酒精炉,小火慢慢煨着、热着,烫的吃才最香。
董菁