



大厨陪你逛菜场
— 河鲜篇·甲鱼 —

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。

甲鱼有“美食五味肉”之称,兼具鸡肉、鹿肉、牛肉、猪肉和鱼肉五种味道,鲜美程度可想而知。甲鱼体内有优质蛋白质、氨基酸、矿物质、微量元素和维生素A、B1、B2等成分。甲鱼可谓浑身是宝,鳖甲、头、肉都能入中药,能促进造血功能,增强体力。

有一道名菜叫“霸王别姬”,就是将甲鱼和老母鸡一起炖汤,然而这道赫赫有名的大菜并不利于身体健康。医书上记载,甲鱼不宜与鸡蛋、鸡肉、鸭肉、兔肉、猪肉这些食材同时烹调用,也不能和苋菜同时食用,其中的营养物质会产生化学作用,和甲鱼的营养成分相互抵消。

甲鱼体内组氨酸和蛋白质含量高,一旦死后,会分解出毒素,可能会导致食物中毒。因此甲鱼不能吃死的,只能吃活的。

有几类人群不适合吃甲鱼:胃肠功能虚弱、消化不良的人慎食;胃溃疡、胆囊炎患者不要食用;



吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记
一个暑假终于熬完了,据说,所有“熊孩子”都垂头丧气地去上学了;所有妈妈都松了一口气:“终于开学了。”上学的第一天,做个可爱的猪头小面包,给“熊孩子”打鸡血吧!



家里有身体虚弱的病人,常常会买甲鱼回来补充体力。甲鱼不仅营养丰富,味道也非常鲜美。但是,市场上有不少打着“野生甲鱼”旗号的人工养殖甲鱼,在以此充好,到底怎么透过厚厚的“盔甲”分辨好坏呢?

现代快报记者 唐蕾

甲鱼虽补,却不是人人适宜



甲鱼有抗疲劳作用,失眠的人也最好不要食用。

市场上出售的甲鱼主要分人工养殖和野生的两种。

野生甲鱼生长环境严酷,食材也不充裕,所以生长周期是家养甲鱼的3到5倍。野生甲鱼吃得复杂,都是些小鱼、小虾等天然水产品,所以更有营养;而家养甲鱼基本都吃饲料,长得快但营养不好。

很多商贩拿人工甲鱼冒充野生的。要想分辨也不难,江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,第一要看鳖甲,野生甲鱼的甲壳比较光洁、平

整,厚薄均匀,有很强的蜡质感,可隐约看见甲壳的骨架轮廓;家养的甲壳略厚,甲壳上水豆状的凹凸不平的斑点没有质感,而且甲壳骨架轮廓不容易看出。

从甲壳的颜色看,野生甲鱼甲壳颜色呈灰黑色、土黄色,褐底黑斑,家养的则是黑中透绿,黄中透绿,或者呈绿色的青苔色。

从体型上来看,野生的甲鱼因为长期处于疲劳状态,身体比较扁平、矫健、肌肉紧实;家养的则体格臃肿、肥胖笨拙,肌肉松软。

并且野生甲鱼腹甲弹性较大,用手按压,反弹力较大;家养的腹甲较软,按压弹性不大。

最后,可以看看爪子,野生甲鱼

四肢指尖尖较长,家养的则是短而圆润的。

市场上,有些甲鱼被注了水。挑选时,最简单的方法就是把甲鱼翻过来,甲壳朝下。如果是没注水的,甲鱼比较敏捷,很轻松就翻过身了,注水的则半天翻不动,甚至头和爪都伸不出来。

家里宰杀甲鱼时,可以先在头顶处来一刀,把血放干净。等甲鱼完全死后,在背甲处和腹甲处有一道软肋,用剪刀剪开,这样甲壳就能掀开来,再去除里面的内脏和鱼油。“有人嫌甲鱼腥气较大,那是因为甲鱼油没切除干净。甲鱼壳上有一层黑膜,要用开水烫一下,再用百洁布擦干净,然后洗净烹调就好了。”



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。

猪头小面包 “熊孩子”的新学期早餐

猪头面包

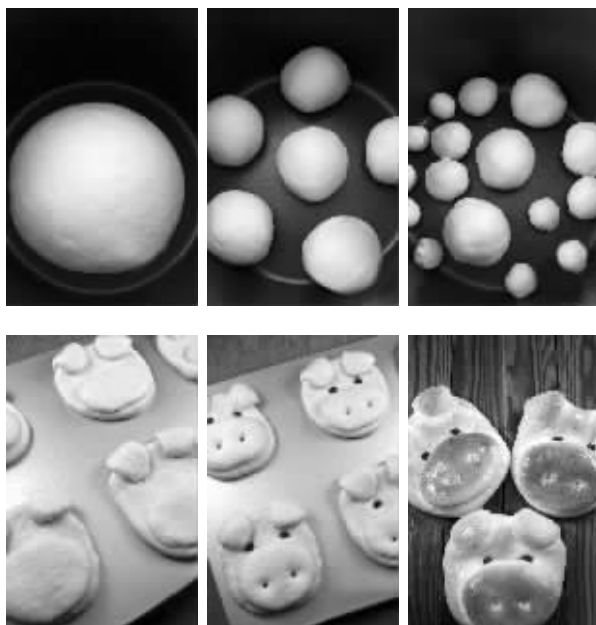
(参考分量:6只猪头)

面团配料:酵母3克、1个鸡蛋+温牛奶共182克、高粉280克、卡夫奶酪粉10克、细砂糖15克、盐2克、黄油15克、红豆12粒、全蛋液(刷表面用)适量

烘焙温度和时间:200℃,中层,13分钟

做法:

1. 除黄油外所有面团材料揉制成团,后油法“KW”揉至面团出膜,面包机或手工揉至出膜也可;
2. 室温放置10分钟,放面团的容器盖上保鲜膜,面团分成6个面剂,每个约重80克;
3. 再把面剂分成4份,分别是猪脸、猪鼻、2只猪耳,分别重50克、20克、5克、5克;
4. 猪脸和猪鼻擀成片,猪耳擀成椭圆形,如图组合在一起;
5. 红豆做眼,再用筷子蘸高粉插进猪鼻,做出鼻孔;
6. 整形好的面坯放在不沾烤盘上,烤箱开启发酵功能,把烤盘放入,发酵约20分钟,在面坯表面刷上全蛋液,放入预热好的烤箱,200℃,中层,约13分钟。



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xd-kbchihuo@126.com。

咧嘴鸭子



如果想让鸭子“咧嘴”,做好后,还要用牙签把鸭嘴撑开哦

“咧嘴鸭子”虽称不上名菜,但在鲁北的沾化一带很受欢迎。鸭子吃起来味美可口,还有个神话传说。

传说古时候有个秀才,是个惧内高手。媳妇三天两头挑婆婆的不是,冷言冷语,甚至还毒打婆婆。一天,家里养的一只鸭子突然不见了,新媳妇以为是婆婆偷吃了,正想毒打婆婆,却闻到厨房飘来一股浓浓的香气。到厨房一看,锅里竟然有只冒着热气的鸭子,鸭子的脖子往前伸得老长,嘴巴张得老大,像是在大笑。媳妇忍不住啃了几口,可让她想不到的是,自己竟然不会说话了,只能发出笑声来。她想用恶毒的语言骂婆婆,可话到嘴边竟然变成了笑声!再过几天,媳妇像变了个人,对婆婆百依百顺,成了村里最孝顺的媳妇。人们都说那只鸭子是神仙变的,于是把这道菜叫做“咧嘴鸭子”。

做法:

1. 把雏鸭褪毛用热水烫一下,用刀把鸭身切成连体块,把鸭子用酱油浸泡一个小时入味备用。
2. 在锅中放入适量花生油,待油温有七八成,放入鸭子炸成棕色取出。
3. 再取一砂锅,放入葱花、大蒜、红枣等调料,把鸭子放入锅中慢炖一小时左右,往砂锅中放入适量盐和味精,再炖半个小时就可出锅。
4. 咧嘴鸭子嘛,在用餐前,为了让鸭子“咧嘴”,还要用半根牙签把鸭子嘴撑开。 李景香