



头大尾巴小的野生鳝鱼 样子可笑滋味好



大厨陪你逛菜场
抢鲜篇·鳝鱼

秋天是进补的季节,这个季节的鳝鱼肉质丰厚,平日喜欢软兜、长鱼的吃货有福了。但是怎么挑选鳝鱼呢,这个还得听听经验丰富的大厨怎么说。
现代快报记者 唐蕾



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。

鳝鱼,是家里常用到的食材,营养丰富,特别适合秋季进补。鳝鱼中有丰富的DHA和卵磷脂,DHA是构成人体细胞的主要成分,卵磷脂对记忆力则有明显提高帮助,因此,鳝鱼是健脑、补脑的食品。同时,鳝鱼中还富含维生素A,可以提高视力。

中医也把鳝鱼看做滋补佳品,具有补气养血,滋补肝肾,祛风通络的保健功能,对身体虚弱、气血不足、子宫脱垂的妇女而言,是极佳的补品。糖尿病、高血压、高血脂病人也可以放心食用。但是鳝鱼也有禁忌,皮肤瘙痒、支气管哮喘、癌症患者,以及淋巴结核患者不可食用。

古代中医认为,鳝鱼的血是大补的,但现代西医却认为鳝鱼血有毒性,不可食用;为了安全起见,鳝鱼血还是不要喝了。

市场上常见的鳝鱼有粗细之分,通常来说,笔杆粗细的鳝鱼适合爆炒;粗一点的,2两左右的适合焖

烧;一般不要买3两以上的,肉质就太老了。

鳝鱼有野生、家养之分。江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,区分家养的还是野生的主要从以下几个方面来看:首先,冬季里,野生鳝鱼都冬眠了,买到的只可能是家养的;其次,因为生活环境不同,野生鳝鱼食物供给不足,生活环境没那么优越,因此这个头比较小,大小粗细不一,头偏大,尾巴较细小;而家养的粗细均匀,头小,尾巴粗短。此外,从颜色上分辨,野生鳝鱼表面呈褐黄色,颜色深;家养鳝鱼颜色偏黄偏淡,或者呈青黑色。

从营养价值来看,因为生活习性、食物来源不同,野生鳝鱼胶原蛋白高,烧制时不容易烂,需要长时间焖煮,但是营养含量更高;家养的胶原蛋白少,因为生长周期短,营养不够丰富,但是烧起来易熟,肉质容易酥烂。

挑选到放心食材后,还得根据

食材本身的特性加工,才能煮出适宜的美味。如果是炒鳝丝、软兜就选笔杆粗细的,烫熟后滑丝;一般水煮鳝鱼就用2两以下的,加工成鳝片;如果是红烧鳝段,就要选2两到3两的,这样肉质更丰厚一些。

江苏名菜红烧马鞍桥,原材料就用到了鳝鱼,因为鳝段切花刀后,样子卷曲好像马鞍一样,因而得名。制作时,用刀切出花纹,深度至骨,不断。然后,切成10到15厘米的鳝段,下锅余水。烧制时一定要搭配五花肉,既使鳝段增加了肉的香味,又给少油的鳝段补充了脂肪,烧出来更香,口感上也更滋润。

很多人提出鳝鱼总有些腥味,王琛建议,在爆炒、红烧鳝丝时,料酒是一定要放的,再加少许白胡椒;最重要的是,加工时一定要先余下水,在沸水中,加少量醋,下鳝鱼,去除上面的黏液,然后清洗干净,再烧制或者爆炒,口感、味道都会更好。

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xdcbkchihuo@126.com。



五谷杂粮狮子头

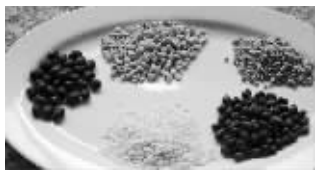
现在饮食提倡吃“杂”,为了尽可能多地摄取杂粮中的营养,我给大家推荐“五谷杂粮狮子头”。

这狮子头中包含黑豆、薏仁米、红豆、荞麦、糯米、绞肉、鸡蛋、青菜和红椒

仁米可以消除水肿、健脾去湿、清热润燥;红豆则富含铁质,有补血的作用,是女性生理期间的滋补佳品;荞麦性甘、凉,可以治绞肠痧,肠胃积滞;糯米也是温补的食品,补中益气,对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。这个秋天一起和家人制作五谷杂粮狮子头吧。

食材:

黑豆、薏仁米、红豆、荞麦、糯米、绞肉、鸡蛋、青菜和红椒



做法:

1. 分别把黑豆、薏仁米、荞麦、糯米洗净用清水浸泡四小时;
2. 红豆洗净浸泡三十分钟;
3. 把鸡蛋打在绞肉中,加入适量的姜末、糖、生抽、料酒、盐和处理好的五谷杂粮用力搅拌均匀并上劲做成狮子头;
4. 煮锅加水下入做好的狮子头,用小火慢煮十五分钟加入适量

1. 的老抽和料酒慢炖八十分钟;
2. 青菜洗净放在砂锅四周;
3. 狮子头放在青菜上;
4. 砂锅内加入适量的高汤和少许糖、生抽用旺火煮开,改小火慢炖(千万不要盖锅盖),五分钟加入适量的盐,用红椒圈点缀,再煮五分钟即可食用。

王裕明



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。

金陵大肉包: 肉馅饱满、汁多味美 ——吃货妈妈完美出品

小瑞看见广告后,对某家肉包十分“长草”。那天,爸爸排队买来后,小瑞很欢喜地吃了,却觉得滋味并不美好。要知道,吃货妈妈做的金陵大肉包,那才是肉馅丰厚,汁多味美的典范。好不好吃,你自己尝尝看吧!



金陵大肉包(参考分量:8只)

■面皮材料:

燕山牌酵母4克、温水210克、普通面粉400克、细砂糖5克

肉馅材料:猪前腿肉(肥三瘦七)300克、盐7克、细砂糖18克、老抽12克、清水60克、芝麻油10克、葱适量

(以上分量可根据自家需要调整)

■制作方法:

1. 混合面团所有材料,用手揉光(或用压面机压光面片,面片用手收成圆形面团);

2. 盖上盖子或保鲜膜,28℃环境醒置20分钟,取出面团分割擀成中间厚四周薄的包子面坯;

3. 肉末准备好后,放入所有调味料沿同一方向略拌,分几次把60克清水同一方向搅入肉末,加入芝麻油拌匀(起封馅儿作用),最后加入葱,多汁的肉馅儿就调好了;

4. 包入肉馅,放上刷油的笼屉,盖上锅盖,28℃环境发酵30分钟,蒸锅中水开后上屉,中大火蒸15分钟关火,不开盖焖3-5分钟后即可取出食用。

■注意事项

1. 肉馅儿汁多的关键在于需要搅入适量清水,切记不可加生粉,同一方向搅匀就好,做好的肉包就是多汁的效果。

2. 制作发酵面团,制成面坯后有两种发酵和上屉方法,一种是略醒就可以冷水上蒸锅,另一种是面坯发酵充分,开水上蒸锅,第一种做法需要有一定经验,第二种面坯发酵充分,相对来说简单一些,比较好判断,所以特别介绍这种制作方法。

3. 发酵类面点蒸好后不要立即开盖,焖几分钟再开盖,成品外形会很饱满。

4. 28℃的环境很适合做发面类面点的发酵温度,烤箱有发酵功能可以直接放入,没有此功能,也可以把面团放在蒸屉上,锅内加一小杯开水,温湿度就够了,切记发酵“宁慢勿快”。

from 涓涓小厨的新浪博客