

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。究竟怎样选择食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜市场走一圈吧。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。

选山药有讲究:

## 外表凹凸不平的更软糯 外表光滑的更爽脆

秋天是一年四季中最丰盛的季节,各种蔬菜瓜果都争相上市了,在这个季节里究竟哪些食材能够清补滋润,能有效对抗秋燥呢?听听我们的大厨是怎么介绍的吧。

现代快报记者 唐蕾



时令进补·山药  
大厨陪你逛菜场



刚刚从第五届中国名厨大会上载誉归来,获得“中国名厨奖”的江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,山药是秋季时令进补较好的食材之一。

山药中含有多种维生素,其中B族维生素含量较大,能够减燥,缓解压力。此外,维生素C、维生素D和葡萄糖等含量也很丰富,而且山药中含有一种特殊营养成分,能够增加荷尔蒙的分泌量,具有滋阴壮阳、促进新陈代谢的作用,女性多吃一些有美容功效,皮肤会变得光滑细嫩。中医也提倡多吃一些山药,认为山药具有促进消化、滋补肝脏的养生功效。

目前,市场上的山药主要分为本山药和南京人俗称的“洋山药”两种,本山药是本地山药,吃起来软糯,适合烧焖炖;而洋山药比较脆,适合煎炒炸。

从外观上来看,两种山药外表有一定的区别,本山药麻点比较多,表面凹凸不平,不光滑,而且山药表面须状物质比较多,色

泽略显深黄;而洋山药表面看起来比较光滑,色泽较淡,根须较少,大家可以根据烹制方法的需要选择合适的山药。

不管是挑选本山药还是洋山药,都有一些要点。挑选时一般要选色泽棕黄、体型较扁、质地结实的山药,“山药要长得直一些、粗壮一些,这样的山药比较好。”那么,怎么判断山药的老嫩程度呢?“通常来说,老的山药表面突起的疙瘩比较多,直径较粗,山药折断后横截面有点状物质,颜色较深,纤维含量较多;嫩的山药则相反。从口感上来说,老的山药纤维杂质较多,口感没有鲜嫩的好吃。”王琛说道。

在挑选时,可以用手握住山药,如果是新鲜的山药表皮会有温热感,如果是不新鲜的则会有水珠渗出,可能是冷藏过的,冷藏过的山药其中的氨基酸会受到损伤,营养价值和口感都会大打折扣,所以要避免买到冷藏山药。

在处理山药时,还有一个小瑕疵会让追求完美的吃货感到

不爽:新鲜的山药去皮后,在空气中会产生氧化作用,从而让洁白鲜嫩的山药发黑。“的确是这样,特别是山药和菜刀等金属物质接触后发生氧化,很容易就变色了。所以可以用竹刀、塑料刀来切山药,这样就不会和金属物质产生化学反应,也就不会发黑了。去皮之后要尽量把山药放到水里泡着,或者用保鲜膜包好,这样可以减慢氧化速度。”王琛还告诉大家一个小窍门,切好的山药用米酒泡一下,再用吹风机吹干,拿餐巾纸包起来,可以增长储藏的时间;炒的时候放点白醋或者香醋,醋酸可以在山药表面形成保护层,炒出来的山药颜色更洁白光亮。

现在市场上还出现了很多铁棍山药,这是从国外引进的品种,营养价值和口感与传统山药差不多,一般可以作为点心、小吃食用,或者做冷菜。因为其体形细长,加工洗净之后,直接煮熟,吃的时候剥皮蘸糖吃,十分软糯可口。



Q

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。

## 我家的上校鸡块、鸡米花全是妈妈牌的

小吃货们对油炸食品有种说不出的热情,炸薯条、上校鸡块、鸡米花……尽职的吃货妈妈既不是放纵,也不是绝对的禁止;而是自己动手,做出健康放心的食品,让小吃货们一饱口福。

### 炸薯条

●材料:冷冻薯条适量  
(以上分量可根据自家需要调整)

●步骤:

1. 取适量冷冻薯条(半成品),空炸锅待用;
2. 选择炸温200℃,直接把冷冻薯条(不用提前解冻)放进空气炸锅的炸篮内,设定炸制时间为15分钟,炸至10分钟时,拉出炸篮用筷子将薯条翻动一次,炸制时间结束,即可取出食用(翻动时不用关机,直接拉出炸篮操作)。

●特别提醒:

冷冻薯条是半成品,超市有售,不用做任何预先处理,直接放进炸篮就可以了,炸制时间根据放的量略有调整,最后几分钟观察一下上色情况,炸制时间按上色情况增减。

### 上校鸡块、鸡米花

●材料:冷冻鸡块、鸡米花适量

(以上分量可根据自家需要调整)

●步骤:

1. 取适量冷冻鸡块和鸡米花(半成品),空炸锅待用;
2. 选择炸温200℃,直接把冷冻鸡块和鸡米花(不用提前解冻)放进空气炸锅的炸篮内,设定炸制时间为15分钟,炸至10分钟时,拉出炸篮用筷子将鸡块和鸡米花翻动一次,炸制时间结束,即可取出食用(翻动时不用关机,直接拉出炸篮操作)。

●特别提醒:

冷冻鸡块和鸡米花是半成品,超市有售。炸制中途需要翻动一次,全程不需要一滴油,成品跟外买上校鸡块和鸡米花口感无异,家中可常备些冷冻半成品,随时可制作,非常方便。

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 xdkbchihuo@126.com。

## 润肺生津之杏仁酪

杏仁酪是老北京的著名甜品,“清晨市肆闹喧,润肺生津味亦除。一碗琼浆真适口,香甜莫比杏仁茶。”

杏仁酪颜色洁白,甜润细腻,杏仁香味浓郁,有理气滋阴止咳的功效。做杏仁酪一定要选用甜杏仁(又叫南杏仁),千万别用北杏仁,北杏仁有微毒,味苦,不适合用来做甜品。北杏仁大多是药用的,它的味道比较苦,一尝能尝出来,这也是区别南杏仁和北杏仁最简单的办法。南杏仁比北杏仁个头稍大,一般可以

作为零食来吃,很多中国有关杏仁的食谱都是用南杏仁来制作的,如杏仁露、杏仁煲汤等。

●原料:

去皮甜杏仁(又叫南杏仁)90克,糯米粉30克,水400克,冰糖20克

●做法:

1. 去皮杏仁用水浸泡一夜;
2. 糯米粉加少量水解开至均匀无结块;
3. 杏仁与清水一块用料理机打出浆,将过滤出的杏仁渣用勺子挤压出汁液到打好的杏仁浆里;

4. 将杏仁浆放入锅里,加冰糖、糯米糊,用小火慢煮,煮开后用勺子不断搅拌,煮稠即可关火。

●特别提醒:

1. 如果不喜欢这种比较稠的杏仁糊,可以不加糯米粉,直接将杏仁浆与冰糖煮开即为杏仁茶;
2. 糯米粉先用水调至均匀无结块状,再放进杏仁浆里一起煮,用小火多煮一会儿,否则会有生糯米粉的味道;
3. 煮的过程中要用勺子不停地搅拌,避免糊锅。

茅仪毅

