

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。



时令鲜果·莲子
大厨陪你逛菜场

取出苦口的莲心 熬出甜蜜的莲子羹

最近,气候干燥,妈妈总是熬银耳莲子汤给吃货清心去燥,还精心地把莲心取出,拿来泡水,苦苦的莲心却满是浓浓的爱意。但是取莲心可是个辛苦活,怎么才能帮妈妈减轻点负担呢?

现代快报记者 唐蕾



莲子,是一种很常见的食材,它是莲蓬的种子,借助清清的溪流、湖泊,广泛地分布在我国各地。虽然很常见,莲子却是营养价值很高的食材。莲子含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾等微量元素。这些微量元素对人体骨骼、牙齿的生长有很好的促进作用。莲子独特的营养成分对凝血、镇静安神、维持肌肉收缩有一定作用。科学研究发现,莲子具有防癌抗癌的作用,可以补充五脏不足,使气血通畅。莲子中所含有的氧化黄酮宁碱对鼻咽癌具有抑制和治疗的作用。此外,莲子中含有的非结晶形生物碱N-9还具有降血压的作用。莲子的莲心部分含有一种叫莲心碱的成分,有较强的抗钙化和治疗心律不齐的作用,还可以强心安神。中医认为,莲子是清火去毒的植物,能滋养补虚,

清心祛斑,是年轻人和女性都非常青睐的食物。

夏天,路边常有卖新鲜莲子的,买回去洗净、剥皮,就可以直接食用了;商场里主要以干制莲子为主,买回去炒菜,煲汤、烧焖,都是极佳的。

莲子,这一颗颗珠圆玉润的小家伙究竟应该怎么挑选呢?听听经验丰富的大厨怎么说。

江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,挑选新鲜莲子时,就是捏捏莲子本身是否饱满、硬实,有没有空心的感觉。如果是干制莲子,挑选时就要多费点工夫了。

首先,一眼看上去,莲子整体是泛白的。但因为干莲子都是烘干、晒干的,所以颜色是略带些淡黄色的,如果非常白,就说明这个莲子可能是用化学物质漂白的。

其次,闻闻味道,化学漂白的

莲子有刺鼻气味,而新鲜莲子风干后,抓一把闻闻,会有浓郁的清香。

最后,还要听一听声音。没错,抓一把莲子,抓紧搓动时会发出嚓嚓的声音。而有些商贩,为了增加重量,在销售前用水泡过,这样用手使劲挤压,莲子就不会发出嚓嚓声。“总之挑选时,莲子越饱满品质越高,如果干瘪就说明可能是在没成熟的情况下就被采摘了。”

“很多人都嫌莲心苦,直接丢弃了。实际上莲心虽苦,做菜时影响口感,但是取出泡水喝,却是清心明目、降火去燥的好东西。”这里教大家一个小窍门,可以把莲子放到笼屉里蒸一下,取出后,拿牙签一戳,莲心就取出来了。“很多人觉得莲子泡很久都不会烂,其实干莲子本身也要上锅蒸一下才能涨发。通常蒸15到20分钟,莲子才比较软糯可口。”

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,赶紧来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱 xdkbchi-huo@126.com。

五香爆鱼



婶婶是常州人,做得一手好菜,尤其她的那道五香爆鱼令人垂涎欲滴。五香爆鱼一菜在苏南、沪一带很受欢迎,它味道适中,不过分甜和咸,鱼肉酥软,外脆里酥,味香汁亮。

■原料:青鱼

■调料:葱、姜片、茴香、桂皮、丁香等

■制作过程:

1.取新鲜青鱼1000克(一条)刮鳞,去腮,去内脏,洗净,放案板上,离鱼尾五厘米处横切一刀,沿脊骨平切至头部,劈开头部,即成雌雄两片(并分别将头部斩去作别用);

2.先将雄片皮面朝上,脊内朝下,从头侧开始,每隔0.6厘米用刀从上斜向头侧斜切一刀,并正好切下一节脊骨及2根肋刺,成长7厘米、宽5厘米、厚0.7厘米的瓦块大片,同法将雌片也切成瓦块片。雌片无脊骨,刀面斜切的幅度要大一些,否则鱼块大小。全部切好后,放一大盘内,加适量酒、盐、葱段、姜片拌和,腌渍半小时左右;

3.炒锅上炉灶,放清汤300克,酱油,黄酒各100克,白糖75克,盐、味精、辣椒粉各2克,葱、姜、蒜各适量,茴香、桂皮、丁香、砂仁各10克同装一纱布小袋里,放入锅中,盖锅煮沸出香味后,调好适口味,改小火;

4.在炒锅里放植物油1000克,油温七成热时,分次放入鱼块,炸上色后捞出,升高温复炸至硬、酥、脆时捞出,趁热立即投入味汁锅内,适当翻动几下,约浸渍二分钟左右捞出装盘,上面淋些香油即成。

张红军



别样的大米吐司 送给无米不欢的你

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。



今天吃什么?吐司。老掉牙了!我看见你不屑的眼神,还撇了撇嘴。但是,今天的吐司是用米饭做出来的,还感到不屑吗?米饭摇身一变,隐入甘甜的面包,一口咬下去,用入口即化形容不过分吧。据说今天这款加了大米饭的吐司,看上去朴实无华,吃起来时不时能尝到烤制过后带点韧性的米粒,总之,惊喜连连。

大米吐司

面团材料:燕山牌酵母3克、牛奶+1只鸡蛋共185克、高粉300克、熟大米饭100克、细砂糖35克、盐4克、液体油或黄油30克

(以上分量可根据自家需要调整)



操作程序:启动米面包程序

操作步骤:

- 1 因为不知道您选择的是液体油还是黄油,所以给出两种方法:
●黄油使用方法:除黄油外,所有材料放入面包机内桶,选择米面包程序揉面10分钟,开盖放入黄油(后油法)。
●液体油使用方法:所有材料放入面包机内桶,选择米面包程序,启动程序(先油法)。
- 2 程序结束后,立即倒出吐司,面包制作全部完成。
- 3 晾凉后即可切片食用。

from 涓涓小厨的新浪博客