



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。

吃不惯“萝卜味儿” 氽水后只留清甜不辛辣

冬吃萝卜夏吃姜,到了这个季节,南京“大萝卜”餐桌上最常见的菜肴可少不了各种萝卜:脆爽可口的凉拌水果萝卜,甘甜清香的萝卜仔排汤……每样都让你爱不释口,一起走进萝卜的世界吧。
现代快报记者 唐蕾



时令蔬果·萝卜
大厨陪你逛菜场



萝卜,在民间素有“小人参”的美称,富含维生素和碳水化合物,不含草酸,因此与大多数食物搭配吃,都不会产生不利于消化吸收的物质。萝卜营养丰富,富含维生素C,能够提高机体免疫力;萝卜中含有的芥子油,能够促进肠胃蠕动,经常食用能够帮助消化;而其中含有的淀粉酶,能使食物中脂肪得到充分吸收;此外,萝卜中含有的木质素能够提高人体巨细胞的活力,巨细胞能够吞噬癌细胞,所以多吃萝卜能够分解致癌的亚硝酸铵,起到防癌作用。萝卜对大多数人群都很适用,但因为通气利肠,体虚腹泻者要少吃;此外,甲状腺肿大、胃溃疡、先兆性流产、子宫脱落者要少吃,其他人群都没有禁忌。但是萝卜不要与人参、西洋参同食,因为食物间会互相抵消,起不到养生保健的作用。

在挑选萝卜时,又有哪些讲究

呢?

“这个季节,大家都喜欢买些白萝卜回家熬汤,挑白萝卜首先就要看颜色,要挑那些色泽纯正,呈米白色的萝卜,看上去表皮光滑,污渍较少的比较好,如果颜色深黄、发黑就说明不太新鲜了。”江苏酒家行政总厨王琛告诉记者。

然后要看个头,通常我们要选那些个儿大、形状规则的。那些表皮坑坑洼洼的一来卖相不好,二来不好加工,而且也说明内部污渍含量较多,或者遭受了虫害。

从手感上来说,要拣沉甸甸的、捏上去比较硬实的萝卜,不要选轻飘飘的。个儿大却轻的萝卜,说明里面是空心的,没有水分,挑选时一定要个头和重量成正比。

如果可以,最好能够掰开来看一下,好的萝卜内部没有孔洞,质地紧密;如果水分含量少,就说明质地不好,往往呈棉花状的空心。

市场上除了白萝卜外,还有水果萝卜和胡萝卜。紫色的水果萝卜,营养和白萝卜差不多,特别适合凉拌,水分含量大。胡萝卜也很适合在冬季食用,其中维生素A含量很高,老年人、少年儿童尤其适合食用。很多人认为多吃胡萝卜就能够吸收维生素A,“其实,胡萝卜一定要与荤性原料加热成熟,其中的维生素A才能够被人体吸收,用素油是不行的。”

很多人嫌白萝卜辛辣,口感不好。“的确白萝卜因为糖分含量不及水果萝卜多,所以吃起来不那么甘甜。如果不喜欢吃这股‘萝卜味儿’,可以先氽水,烫熟了再炖汤、炒制、凉拌,辛辣的味道就能去除了。”冬天多储备些萝卜在家,用仔排炖萝卜,绵软清香;或者切丝,与海蜇凉拌,脆嫩清爽;也可以与荤性原料红烧,来个萝卜丝墨鱼仔,都是十分美味的。

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,把创意菜谱发到邮箱xdkbchihuo@126.com。

“过齿难忘” 白菜卷



因我家和朋友几家的孩子都正上大学,周末闲来无事,我们便常聚在一起,先喝茶聊天,后操持饭菜。一般都是家常便饭,外加精做的粗粮,以及一道主家的拿手菜。

朋友家的拿手菜,有的是清炖巴带鱼,有的是特色泰山鸡,有的是红烧五花肉,有的是水煮鱼。我家的拿手菜是我做的白菜卷。相比于朋友家的拿手菜,朋友们都说,白菜卷是拿手手的拿手,简直是,吃了上顿想下顿,吃了下顿想顿顿。因此,如果在我家相聚,只要市场上有卖白菜的,朋友们准都笑着嚷嚷,会娟,上菜卷!

白菜卷既好吃,又好做,当没吃过的同事被我的描绘勾引出馋虫,问我好不好做时,我总是假装绷着脸开玩笑地问,缺心眼儿不?只要不缺心眼儿,就能做。

具体做法如下:

- 1.将里脊肉剁成丸子馅儿,细些为好,然后放入用一枚或两枚蛋清、淀粉和水调成的稀糊儿中,再加适量的盐、鸡精、十三香、香油,以及切得尽量细碎的葱姜,最后朝着一个方向,搅拌均匀;
- 2.将白菜从顶部往下三到四寸处断开,把菜叶抖开,放到开水中焯软,然后捞到盆中,用凉水降温后再捞到盘中;
- 3.用焯好的白菜叶裹肉馅儿成直径约二厘米的卷儿,然后竖着挨个儿围圈戳到大碗中。戳满后往菜卷上浇水,至菜卷的“胸部”;
- 4.将戳满菜卷的大碗放到屉上蒸二十分钟,便大功告成,但蒸前注意屉下的水要比蒸馒头时多放些。

吃白菜卷时,可以抖落开白菜叶,菜、丸分吃;也可以齐着咬,菜、丸同吃。可不管怎样吃,感觉都是香而不腻,滑而不软,口感特好。尤其是其中的白菜叶,因充分吸收了各种味儿,比菜卷中的肉丸还好吃。

张会娟



小朋友们都不太喜欢吃胡萝卜,聪明的吃货妈妈想到一个好主意,把胡萝卜切碎,包进饺子里。胡萝卜馅儿的饺子是不是挺特别?这还不算什么,最特别的是,吃货妈妈在面粉里揉进了竹炭粉,所以今天我们吃的饺子是黑亮亮的竹炭胡萝卜饺子。



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。

黑亮亮的竹炭胡萝卜饺子 超乎想象力的好味道



竹炭胡萝卜饺 (参考分量:4-5人)

面皮材料:普通面粉500克、竹炭粉5克、一只鸡蛋+冷水共205克、盐5克

菜肉馅材料:猪前腿肉(肥三瘦七)、胡萝卜蓉、盐、细砂糖、鸡蛋、清水、食用油适量

(以上分量可根据自家需要调整)

步骤:

1.所有面皮材料混合均匀,搅成

面絮状,面团很干,不会成团;

2.面片反复对折,用压面机一挡压光;

3.面片最后厚度选择压面机五挡,不用压成跟机器一样宽,面片宽度跟模具等宽最合适,废边很少,效率会提高很多;

4.饺子面还撒上少许薄粉,包入拌好的胡萝卜猪肉馅儿,下锅煮熟即可食用。

注意事项

1.拌馅、称重、和面、压面皮、包馅儿全程约40分钟,可包好约50个饺子,操作起来非常便捷;

2.用压面机做面皮,面团的含水量一般不超过41%,如果液体放多了,可以揉成面团,那上机操作后会有粘连情况,很不好操作,正常应该是很干的面絮直接上机压制,不需要撒粉,操作起来也会很爽手;

3.每次和面压面皮,不用把面皮跟馅儿量算得很精准合适,多出的面皮用不完,可以压成面条,一点也不会浪费;

4.我用的饺子皮切模直径9.5cm,可以包成大馅儿饺子,吃起来很过瘾,竹炭粉是可食用的,烘焙店或淘宝网有卖。

from 涓涓小厨的新浪博客