



时蔬·大菜
大厨陪你逛菜场

日常生活中,你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。

最甜大枣 红得发紫

自古以来,红枣就是美容圣品,各式各样的养颜汤里都少不了它的身影。入冬寒,红枣更是乖巧地沉在温暖的汤钵里,浑厚中透出清甜,为人们驱散冬日的严寒。

现代快报记者 唐蕾

大枣又称红枣,它不但滋味甜美,也是治病的良药。大枣的保健功效,自古以来就有记载,它也被称为“五果”(桃李梅杏枣)之一,可以治疗脾胃虚弱,保护肝脏;大枣中的芦丁成分,能软化血管,所以常吃大枣可以软化血管,对高血压、动脉硬化患者具有辅助治疗作用。多吃大枣还可以抑制癌细胞,提高免疫力,促进白细胞生成,降低血清胆固醇,提高血清蛋白,使癌细胞向正常细胞转化。因为大枣特别是鲜枣中维生素C含量很高,如果病人适量吃大枣,健康恢复比单吃维生素药剂要快3倍以上,因此大枣也有“天然维生素”的美誉。而且大枣可以将体内多余胆固醇转成胆汁酸,降低胆结石的发病率。此外,大枣中有丰富的铁和钙质,对骨质疏松、贫血有辅助治疗作用。因为大枣是偏温热的食物,所以吃的时候要适量,不能多食,否则就会胃胀、寒热口渴。一些月经不调、身体水肿的人,也要少吃。

那么,怎么样才能挑到又大又甜的红枣呢,我们来听听经验丰富的大厨怎么说。“我国枣类主要生长在北方和西部地区,新疆大枣最著名,若羌枣更是赫赫有名。这主要是因为新疆气候干燥,日照充足,所以大枣糖分高,个头大。”江苏酒家行政总厨王琛告诉大家,挑选干红枣时

首先要看个头,不要一味求大,要选个头适中、大小均匀的,然后就是看表皮颜色,优质大枣表皮呈紫红色,色泽光滑纯正,“新疆大枣就是紫红色的枣皮,这说明日照充足,如果表皮略带褐色,吃起来口感会稍逊一些,没有紫红色脆甜。而且尽量要选那些表皮光滑没有破裂的,这说明虫害少。”

除此之外,还要看看饱满度,好的大枣捏起来质地紧密,个头饱满,没有干瘪。如果可能,最好能当场把红枣剥开,里面的枣肉应该呈棕褐色,且果肉完好,内部颜色一致,质地紧密。

这个天,也是鲜枣上市的季节了,因为枣生长的地区不同,所以不同品种的鲜枣口感也不同,挑选时个头大小要一致,表皮光滑,色泽纯正,枣皮杂色多的就不太好。颜色上也尽量偏红,不要偏黄。捏起来一定要紧实,不能松软,要颗粒饱满,有沉甸甸的感觉。有些鲜枣拿起来会有黏手的感觉,这可能是糖水泡过的,挑选时要注意甄别。

这个季节,买一些鲜枣回来既可以饱口福,又能补充维生素,实在是极好的。同时,家里也可以储备一些干枣,制作成滋补饮品,暖口暖心。煲汤时,也可以放几颗红枣,既能增香,也有滋补功效。这里王琛就教大家制作两款简单的红枣饮品。



红枣蜂蜜茶

选用红枣150g,冰糖50g,用350ml水,煮熟,冰糖煮化,然后将枣肉捣成枣泥,加入蜂蜜250ml,拌匀后储存在容器中。食用时取一调羹,加水调匀即可。有滋补养颜,预防动脉硬化和补虚驱寒的作用。

当归红枣粥

当归15g,红枣50g,白糖20g,大米50g。将当归事先用温水浸泡,泡软后,加入水200g,煮沸,蒸发水分,将当归汤收浓,收到100g左右即可,滤出,只取汁液。汁液中放入大米、红枣、白糖,加适量水熬粥,即可。此粥具有健脾养胃、美容、驱寒的功效,经常食用可以预防心血管疾病和癌症的发生。



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。

湘西血粑鸭 挑逗味觉



提到吃鸭,一般人都能扳着指头说出那么三五种。尤其是喜欢美食的人,更是如数家珍。同样是鸭子,各地有各地的做法,这其中贯穿了东西南北不同的饮食文化,而且,这种文化的底蕴和当地的生活习惯、地理位置,以及人的气质皆有联系。

如果你去过地处大湘西的湖南怀化,肯定吃过那里的特色菜——血粑鸭。在湖南怀化,吃鸭子是一种文化。怀化人习惯将鸭头、鸭脚、鸭翅奉为筵席上的“三杰”,作上等珍肴待宾客。由鸭肉和血粑烧出来的血粑鸭,因为两种主料互补、融合后就产生一种与众不同的口味,既有鸭肉的鲜美味浓,又有血粑的清香柔糯,吃起来口感香浓,食欲大增,真是稀有的美味。

几年前,我第一次去怀化,吃到的第一道菜就是血粑鸭。那是在怀化的一处酒楼,东道主说:“到了怀化,你要是没能尝到血粑鸭,就算是白来了。”要知道这血粑鸭,可是风靡湘西的传统名菜,曾经是清朝贡品,不但“味美”,而且在制作上更具有独特的传统工艺。

血粑鸭

●选料:据说,做血粑鸭的鸭子挺讲究,可不是什么鸭子都能做出这样的美味,以当地特有的小头鸭为最好。小头鸭吃的是稻米及小鱼、小虾,肉质细腻且不说,鸭肉紧而不柴,嫩而不腻,滑而不油。故而做好后的鸭子,尚未入口,就早已是异香扑鼻,那鸭肉的香、辣椒的香、油香,还有说不出的香,混和散发,真是让人欲罢不能。

●制作:血粑鸭由血粑和鸭块、鸭下水一起烧制而成,算是做到了食尽其材,连最不起眼的鸭血也来了个华丽的转身,与糯米搅和在一起做成血粑,经过蒸熟、放冷、油炸等过程,一块块变得香酥可口,外焦脆,内软糯,再与鲜鸭块、内脏一起爆炒,加入当地的甜酱和仔姜、大葱、红辣椒、花椒一起,即可烧制出一道香气四溢的血粑鸭,整道菜有色有香,肉味、辣味、佐料香味入口,令人垂涎欲滴。

●细细品味:咬下去才觉出血粑鸭和往日所吃的鸭子真的是天壤之别。舌尖触处,微辣,门齿咬处,略辣,待咀嚼时这辣味却加深了,深藏在鸭肉中的每根纤维中,仿佛这鸭子生来就是辣着生的。用东道主的话说,因为干红辣椒的味道都煮在血粑鸭里了,越吃越辣,越吃越有味,吃得汗流浹背都无所谓,这样才感觉到痛快、过瘾。

何君林



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。



创意和爱意浓缩精华

辣味面皮荠菜饺

最近,因为雾霾停课,小朋友们都在家里做什么?小瑞同学在家可没闲着,自己煎了馒头片、鸡蛋,还亲手压了面条……这么能干的小吃货,看来必须来点非常规美食犒劳一下了。辣味面皮荠菜饺,融合了吃货妈妈源源不断的创意和绵绵不绝爱意的独特口感,瞬间秒杀一切。至于滋味如何,你只有亲手包出来尝尝才知道。



辣味面皮荠菜饺(参考分量:4-5人)

●面皮材料:

普通面粉500克、辣椒粉5-8克、一只鸡蛋+冷水共205克、盐5克

●菜肉馅料材料:

猪前腿肉(肥三瘦七)、荠菜、盐、细砂糖、鸡蛋、清水、食用油适量

●制作步骤:

1. 所有面皮材料混合均匀,搅成面絮状,面块很干,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. 饺子面坯撒上少许薄粉,包入拌好的荠菜猪肉馅儿,下锅煮熟即可食用。

注意事项

1. 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,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,操作起来也会很爽手;

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

3. 放辣椒粉制作出来的饺子皮更有风味,我用的是韩国泡菜辣椒粉,不是很辣,小朋友也可以吃;

4. 荠菜需要焯水、挤干、切碎处理,调制肉馅的时候要拌入足量的水分,饺子吃起来才是灌汤的效果,鲜嫩多汁。

from 涓涓小厨的新浪博客