



小火慢慢熬出 一碗清亮香醇的鸡汤



冬季进补·老母鸡
大厨陪你逛菜场

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。

俗话说“一九一只鸡”,老母鸡绝对是冬季进补的最佳食材之一。无论外面寒风多么刺骨,回到家里,暖暖地喝上一碗浓厚醇香的鸡汤,驱散阴冷与疲惫,满满的全是爱。

现代快报记者 唐蕾

老母鸡的营养价值丰富,在中国实在是人尽皆知的。一般术后的病人和体质较弱的人,都会喝些鸡汤,起到滋补食疗的作用。母鸡的蛋白质含量高,而且蛋白质种类也丰富,易于消化吸收,具有增强体力,强身壮体的作用,对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、虚弱等症有食疗作用。很多人都说,感冒的人要多喝鸡汤才能好得快,这主要是因为鸡汤中脂肪、蛋白质含量丰富,具有增强体力,驱寒的作用,感冒的人可以多喝一点。但是,鸡汤喝多了胆固醇、血压也会升高,实在是美中不足啊。此外,有胆结石、痛风的患者也不宜多吃。很多人认为,老母鸡比仔鸡营养价值高,实际上,仔鸡的营养成分反而比老母鸡更多,仔鸡中含有的蛋白质高于老母鸡,脂肪含量却低于老母鸡,所以说,仔鸡的营养

价值其实超过了老母鸡。但老母鸡炖出的汤更鲜美,因为生长周期长,体内脂肪、蛋白质更丰富,所以滋味也就更鲜美一些。那老母鸡要怎么挑选呢?江苏酒家行政总厨王琛建议,首先要看鸡冠,一般老母鸡的鸡冠比较大,而且鸡冠是软绵绵的,色泽不是太鲜艳,通常这样就可以初步认定身份。接着看鸡爪,老母鸡的鸡爪锋利,鸡脚上皮比较粗糙,颜色呈深黄色。最后再摸摸鸡屁股,用手捏鸡屁股,凸起的部分比较大的就是老母鸡,如果是生长时间不长的小鸡,鸡屁股比较扁平。虽然说要吃老母鸡,但是因为鸡都是随便在地上找食物吃的,久而久之体内容易毒素聚集,所以太大太老的鸡最好不要食用。我们通

常说的老母鸡指1年以上的鸡,3年以上的鸡就不太好了。这点可以从体重上来判断,通常一只老母鸡体重在3斤半到4斤左右。那些体重过重、羽毛完全没有光泽度的鸡就太老了。“市场上有一种红毛鸡,常被拿来冒充老母鸡,看上去很类似,但是羽毛的颜色和老母鸡有一定区别,它鸡冠偏大,羽毛颜色偏红,肉也烧不烂。”现在人都说要吃农村养的土鸡,那么挑选时,第一要看鸡是不是活力充沛,通常放养的鸡身体矫健,肉比较紧实,羽毛呈黄褐色,还有些是黑色的;而饲养场里的鸡一般羽毛颜色比较淡,看上去臃肿一些,也比较呆,没什么精神。“还有一点可以注意一下,放养的鸡,嘴巴的颜色比较深,比较黄;而饲养场里的鸡,嘴巴的颜色要浅淡些。”

●熬鸡汤小窍门:

熬鸡汤,一般来说,选用3斤半左右的鸡,宰杀洗干净,鸡的内脏可以保留。熬汤时,放一些葱姜,也可以放几颗红枣,放一些洋参片,当归之类的;如果喜欢清淡的,可以放点野山菌、木耳、香菇、山药等,总之,根据自己的喜好来搭配。烧汤时,还要注意一点,洗净余水后的鸡,放到砂锅里,大火烧开后,一定要改小火慢炖,火大了汤会浑浊。一般来说,鸡汤烧开后慢炖一两个小时,鸡肉就会酥烂;如果炖不烂,就说明不是真正的老母鸡,当然也可能是鸡太老了。“现在人讲究养生,都知道鸡油脂含量高,吃多了不好,但是炖汤时没鸡油,汤就不香,如果想健康一些,还是去掉好;但如果想吃鸡汤的香味,可以先保留,熬好汤之后,再滤掉。”

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xdcbchihuo@126.com。

美味素什锦



母亲做得一手好女红,有好多绝活,绣花、做鞋、做衣服她是样样精通,我虽从小在她身边耳濡目染,多次想学却没有学得丝毫。唯有一样算是学到家了,那就是母亲炒素什锦的功夫。这不知道是不是说明我原本就有一颗吃货的心。转眼春节将至,过节的时候在酒桌上大鱼大肉吃到腻,吃得一点胃口都没有,这时候如果家里能够端出一盘素什锦,绝对是最好的开胃菜。素什锦在我们老家又叫素小菜或者十样菜,意思是用十样素菜炒制而成,当然,慢慢地演化,你可以根据自己的口味选择其中的几样或者再多添加几样,“十”只是个大约数,多几样或者少几样并不是至关重要的,只要选择的原料家人爱吃,就是最高目标。我通常选择的原料有黄豆芽、蚕豆芽、菠菜、干丝、干张、豆腐皮、油豆腐、黑木耳、胡萝卜、冬笋、香菇、蘑菇、花生米、红枣等。

蚕豆芽是自家发的,老家的菜场上有卖,但是南京的菜场里没有。通常提前三天将蚕豆用温水泡一晚,第二天将泡蚕豆的水倒掉,冲洗一下,然后用一块旧棉布或者毛巾包好使其不暴露在空气中,每过几个小时洒上一些水,让它始终保持湿润状态,大约到第三天,会长出长约半厘米的芽来,这时候便是蚕豆芽最好的状态,如果长到黄豆芽那么长,就不能吃了。泡好的蚕豆芽放入葱结、姜片、八角、五香粉、盐、少许白糖,没入水中煮开后,小火焖上十分钟即可,花生米也是用同样的方法,加同样的作料没入水中煮开后小火焖上二十分钟,红枣放入水中煮开后小火煮至枣皮平顺不再有褶皱,此三样都煮好冷却后倒掉水后沥干备用。其他各种蔬菜各自切成细细的丝,将每一份都单独像平时炒蔬菜一样炒好。如果想省事的话,有些比如说干丝、干张、豆腐皮之类的可以放在一起炒,待冷却后连同那先前煮好沥干的蚕豆芽、花生米和红枣一起倒入一口大锅或者大盆中,用筷子搅拌均匀,这一道菜就算做好了。每次吃的时候用筷子夹一盘出来,没吃到的不动它,这样可以让更多菜多放几天而不会坏。

做这道菜有几个特别要注意的地方:

首先,因为自家做素什锦不像在饭店,不可能做出来后一次性吃完,通常要吃上好几天,所以那些味道比较重且放在一起会使别的菜改味的菜,比如说韭菜、青大蒜之类的菜不能选;其次,像青菜、茼蒿、水芹这样一炒就会出好多水,且看上去烂乎乎的菜也不适宜;最后,因为要放上几天才吃完,所以要比平时炒素菜略为咸一些。

倪剑



可口美味的巧克力糖果 让同学们哄抢的新年礼物

圣诞节那天,吃货妈妈做了一只巧克力圣诞屋,让小瑞同学带到学校和大家分享。小朋友们哄抢着表示意犹未尽,于是吃货妈妈又做了许多精致可爱的新年巧克力糖果,让小瑞带给同学们,想在新的一年里跟大家分享幸福和甜蜜。

新年巧克力糖果 参考分量:总重

材料:白、黑巧克力币各150克,榛果碎、花生碎适量
(以上分量可根据自家需要调整)

- 做法:
- 1.准备巧克力币或块,黑或白皆可;
 - 2.巧克力币放入巧克力溶锅,选择50℃;
 - 3.约10分钟后巧克力慢慢溶化;
 - 4.把巧克力浆倒入一次性裱花袋,剪特别小的口,挤入各硅胶模具,最后袋中不易残留,一点也不会浪费;
 - 5.纯巧克力糖果做好后,再在模具里放些坚果碎,挤入巧克力浆,果仁巧克力也完成了;
 - 6.巧克力糖果全部凉透后,顶一下硅胶模具,糖果就可以完整顺利取出,即可食用。



特别提示

- 1.巧克力溶温很关键,不可超过50℃,溶温太高,巧克力浆反而会浓稠,成品也会没有光泽。
- 2.巧克力浆倒入模具后,不要着急取出,一定要等全凉透,取出就会非常容易,如果没有溶锅,用隔水加热的方法也可以溶化巧克力,切记水温不可高,不可直接火上溶化巧克力。
- 3.巧克力浆可变化出各种口味,可做纯味,也可放入各式果仁,这样,造型独特、味道一级棒的巧克力糖果就轻松做好啦!

from 涓涓小厨的新浪博客

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。

