



时令蔬果·红薯
大厨陪你逛菜场

平日里,路边香喷喷的烤红薯最能勾起吃货肚里的馋虫。除了烤来吃,红薯烧粥做羹汤,也很是清甜养人;而红薯烧肉,让本来就甜口的红烧肉,更是浓稠香糯。什么样的红薯吃起来更香甜?一起来看看吧。
现代快报记者 唐蕾



身形苗条的红皮红薯 香甜软糯,味道更赞!

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。



红薯,又称山芋、地瓜,富含糖、膳食纤维、维生素B1、维生素C等元素。维生素C是水溶性元素,遇水后会大量丧失,红薯加热后,其中所含的淀粉变成糊状,很好地保护了红薯中含有的维生素C,使其不易大量丧失。红薯中还含有其他一些微量元素,如钙、镁、钾,可以防止骨质疏松,所以老年人可以常吃红薯。而且红薯中膳食纤维含量很高,具有很好的通便效果。与生吃相比,煮熟的红薯膳食纤维可以增加40%左右,而且这种纤维食用时不像芹菜等蔬菜的纤维那样不便咀嚼下咽,牙口不好的人也

方便食用。

不要小看红薯,它可是世界卫生组织经过多年研究,评选出具有抗癌防癌功效的13种蔬菜中的冠军,有降低血脂、胆固醇,防止心脑血管疾病的功效,是实实在在的健康食品。因为红薯香甜,很多爱美的姑娘担心会不会发胖?其实吃红薯不仅不会发胖,还有减肥、健美的功效。因为红薯中的糖分以单糖存在,多吃也不会发胖。

那么,究竟怎样才能挑选到香甜的红薯呢?江苏酒家行政总厨王琛建议,挑选红薯时,尽量不要选圆滚

滚的、很圆很大的那种,而要挑选细长但是身材匀称的,这种红薯口感好,味道也好。

从颜色上来看,要选外皮红色的那种。“白皮的属于红心红薯,味道有点像南瓜,口感不太甜,吃起来比较粉,肉质较散;红皮的红薯口感甜糯,比较黏,也更好吃。”挑选的时候,不要选外皮上有黑斑、虫蛀的,一般有黑斑的红薯都有怪味和苦味。

买回家后,红薯不用洗得很干净,就带着泥,用袋子装好,放在常温下,保存个7天,没什么问题。



红枣红薯羹

平日里,吃这道菜可以养颜润肺通便排毒,促进新陈代谢,防止心脑血管疾病。

做法:首先选购优质红薯,洗净去皮,隔水蒸熟;再放入家里的果汁机,每500g红薯加凉开水100g—150g,根据个人喜好增减水的用量,用粉碎机打成红薯泥;煮熟的红枣连汤一起和红薯泥熬制,煮沸,食用时加适量蜂蜜,根据个人口感调节黏稠度、浓度,每天食用。

此外,还可以用红薯做菜,比如将红薯切成条状,炸红薯条。也可以来道红薯烧肉:白皮红薯烧肉,去皮切成丝,放在沸水里余一下,像土豆丝那样,再拿来烧肉。因为红烧肉本身也是甜口的,所以滋味很赞哦!

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。



手工马鲛鱼丸

马鲛鱼不仅价格实惠,而且富含蛋白质和多种维生素。除了香煎、红烧外,刺少肉多、口感扎实的马鲛鱼还可以做成鱼丸,无论是煮火锅还是煎、炸,都很合适。马上就来看看做这道鲜美而富有弹性的马鲛鱼丸吧。



制作过程:

1. 将马鲛鱼洗净后,片下两侧鱼肉,去鱼皮再将鱼肉中的细刺挑拣干净;
2. 鱼肉放入清水中略为漂洗,再放至砧板上用刀背敲打,至鱼肉松散后改用刀刀十字顺序切成蓉泥;
3. 分数次加入适量冰水及葱姜汁,用手顺一个方向搅成稀浆状,调入精盐,继续搅打至呈极富黏性的泥蓉;
4. 分次加入已搅散的鸡蛋清、肥膘和淀粉,快速搅打,一口气搅成色泽乳白而明亮、细腻糯糯而松泡的鱼糜;
5. 将鱼糜挤成大小合适的丸子,入五十度左右水中定型,再移至沸水锅中保持一定时间,至丸子余熟,捞出漂入冷水中,即成,也可挤出不同形状制作成马鲛鱼羹。

王珉



吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记
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。



DIY个独家配方 来一盘对胃口的粉蒸鸡翅

粉蒸菜制作起来十分便捷,且滋味鲜美,是吃货餐桌上不可或缺的美食。可是大规模生产出来的粉蒸料总有些遗憾,不能充分满足口腹之欲,所以,吃货妈妈根据一家人的口味精心研制了适合自家口味的粉蒸料,拿来蒸鸡翅,全家人都赞不绝口。



竹筒粉蒸鸡翅 (参考分量:竹筒直径约10cm)

●材料:
鸡翅中、大米、南乳汁、老抽、生抽、蚝油、细砂糖、芝麻油、香葱
(以上分量可根据自家需要调整)

●步骤:

1. 大米、鸡翅中洗净,大米晾干,用小火炒至微黄味香,用料理机打碎;
2. 米碎和除芝麻油、香葱外所有调味料拌匀,粉蒸料就准备好了;
3. 鸡翅中跟粉蒸料拌匀,排入竹筒内,腌渍2小时;
4. 腌渍入味后,放入蒸锅,不盖竹盖,上汽后中火蒸40分钟,出锅淋上芝麻油,撒上香葱即可食用。

from 涓涓小厨的新浪博客

注意事项

1. 粉蒸菜很容易操作,厨房新手也可以做出清香扑鼻的粉蒸系列,自制粉蒸料也很简单,不用外买,自家做的更卫生,调味料里放了南乳汁和生抽,咸味已经足够,不需要另放盐了;
2. 竹筒蒸制的时候特意没有加盖,加强了热气对流,会让食材更易成熟,米粒碎蒸好后滋润又软糯;
3. 竹筒选购的时候一定要注意直径大小,根据自家蒸锅的高度选购,否则会放不下,蒸制的时候如果蒸屉高度不够,也可以直接将竹筒放入水中,放水量不要高于竹筒开口处。