



时令蔬果·荠菜
大厨陪你逛菜场

草长莺飞的季节,爱吃不爱动的“吃货”们竟然也相伴着出门踏青了,只是他们期盼、期许的不只是满眼的春意;他们在田间地头搜索,寻找那清香惹人怜爱的荠菜,要知道这可是春日餐桌上最不可缺少的“小清新”。
现代快报记者 唐蕾

清明前不得不尝的鲜味 清香细嫩的尖叶荠菜



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。究竟如何选择食材?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。



荠菜又叫地丁菜,拜大棚所赐,现在一年四季都能吃到了。但是生长在田间地头的天然荠菜,可是清明前后,才能一尝的鲜味。荠菜不仅清新味美,更有很好的食疗效果。中医认为,荠菜具有和脾、止血、明目的功效,特别对痢疾、产后出血、水肿、肠炎、感冒发热、目赤肿痛等有一定功效。荠菜里含有一种特殊成分叫荠菜酸,具有一定止血功效,将荠菜捣碎后,敷在伤口上具有止血消炎的作用。荠菜中含有的乙酰胆碱是降血压的主要成分,而其中含有的二硫酰硫酸,具有一定抗癌作用,所以,多吃荠菜具有一定保健作用。但是孕妇和哺乳中的妇女禁忌食用,有心肺疾病的患者也要少食。

那么在挑选荠菜时有什么讲究呢?江苏酒家行政总厨王琛告诉记者,市场上现在卖的荠菜有两种,一种是尖叶荠菜,叶子比较尖,颜色浅淡,叶片小而薄,清香味浓郁;还有一种是圆叶荠菜,叶子呈圆形,叶色深,叶片大而厚,味道比较淡。“遇到这两种荠菜时,要选尖叶的荠菜,更清香细嫩。同时,要选那些茎部较细,长度不宜过长的荠菜比较好。买的时候可以用手掐一下,越嫩越好。”

“清明前,正是吃荠菜的时候,清明后,荠菜就开花了,这时荠菜就不能吃了。但是荠菜花也有一定功效,老南京人喜欢拿它煮鸡蛋。荠菜花煮出的鸡蛋不仅味道清香,也具

有明目、降火、降血脂的功效。”

荠菜娇贵,买回家如果不能一下吃完,就要好好保存。洗净后,摊开来放入冷藏室,最好能用保鲜膜覆盖一下,避免水分散发,通常能保存两天左右。如果是做饺子馅,只选最细嫩的部分,用开水焯一下,时间不宜过长,变成碧绿色就捞出,再用凉水过一下,这样不仅增加脆度,颜色也不易变黄。然后细细切成末,放在馅料里搅拌。

剁成细末的荠菜中,掺入肉末、木耳、笋丁,制成饺子馅,口感清香,大多数人都很喜爱。比较嫩的荠菜也可以拿来清炒,荠菜末炒虾仁、春笋等,都是时令的鲜味,非常值得一试。

这里,再推荐两个荠菜食疗方:

1. 每天选荠菜一两,蜜枣一两,洗净后,一起用水煮沸,煮至汤汁浓稠后,每日服用一到两次,具有一定治疗内出血的功效。
2. 选荠菜的根部,洗净,然后把根部捣烂或者榨汁,根部的汁液点在眼睛中,每天三次,对治疗红眼、眼痛、眼胀有一定功效。

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。

家乡美味酿菜

星期天,我们一家三口坐上车,由城里回到山庄。春暖花开,微风扑面,山村里正是春光明媚的时候。刚到村头的家,母亲便迎了出来。回到院子里,看见大院子里放了许多鲜菜,母亲问我们要吃什么?爱人抢先回答:要吃妈妈做的酿菜。

老妈做菜远近闻名。尤其是做的家常菜,谁吃谁说好。因此,老妈也成为乡村最受欢迎的人物。谁家有了婚嫁喜事,除了请厨师做宴席之外,都要请老妈去做几个乡间小菜,以备帮忙人早晚吃饭之用。老妈最拿手的是酿菜。

酿菜是家乡晋南的传统菜肴。当地有一句顺口溜:“晋南酿菜好,晋南酿菜香,不尝酿菜味,枉来晋南城。”现在,家乡不论城镇还是乡村,设宴待客席上都少不了酿菜。

中午时分,老妈做好酿菜。我们围在院子里的桌子上,吃的热气腾腾,老婆冲我说:农家饭,真香。

酿菜的制作

1. 将鸡里脊肉的白筋一根根抽去,用菜刀背将肉砸成浆状;
 2. 把鸡蛋清加上食盐、味精等调料拌入浆状鸡肉作为“酿馅”;
 3. 把蛋黄搅匀倒入烘热的平底炒锅中来回转动,摊成薄薄的煎饼状的“酿皮”,用“酿皮”包卷“酿馅”成菜卷状,在蒸笼中蒸十多分钟。
- 酿菜里还可以加配其他菜,加配木耳丝,就叫酿木耳。包卷海参丝,就叫酿海参。蒸好的酿菜卷下笼后切成片,配好清汤,一烩即可,烩好的酿菜片都是漂浮在汤上面的,如果少用了鸡蛋或掺了假,酿菜就沉到碗底。

特点

酿菜菜形如同切好的香肠片,像“金钱”一般漂浮在汤清见底的碗里,味道醇香可口。

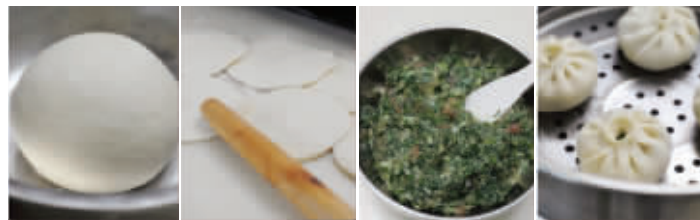
李兰弟



韭菜猪肉包 咬下去满满的春光

清明前后,各种时令蔬菜争相上市,细长翠绿的春日新韭也上市了。吃货妈妈买回新鲜韭菜,又精心挑选了“肥三瘦七”的猪前腿肉,制成了鲜美多汁的韭菜猪肉包,一口咬下去,满满的春光。

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。



韭菜猪肉包(参考分量:8只)

面皮材料:

酵母4克、温水210克、普通面粉400克、细砂糖5克

菜肉馅材料:

猪前腿肉(肥三瘦七)、韭菜、盐、细砂糖、鸡蛋、食用油适量
(以上分量可根据自家需要调整)

步骤:

1. 混合面团所有材料,用手揉光(或用压面机压光面片,面片用手收成圆形面团);

2. 盖上盖子或保鲜膜,28℃环境醒置20分钟,取出面团分剂擀成中间厚四周薄的包子面坯;

3. 猪肉末准备好后,放入所有调味料和鸡蛋沿同一方向搅拌至上劲起胶,韭菜切碎后加入适量食用油拌匀(起封菜汁的作用),最后把拌好油的碎韭菜加入调好味的肉馅拌匀,鲜嫩多汁的韭菜猪肉馅儿就调好了;

4. 包入菜肉馅,放上刷油的笼屉或硅胶蒸垫上,盖上锅盖,28℃环境发酵30分钟,蒸锅中水开后上屉,中大火蒸15分钟关火,不开盖焖3-5分钟后即可取出食用。

特别提示

1. 肉馅儿鲜嫩的关键在于加入调味料后需要同一方向搅拌,让肉馅起胶上劲,韭菜切碎后需要加油封汁,这样拌好的菜肉馅才会鲜嫩多汁;
2. 制作发酵面团,制成面坯后有两种发酵和上屉方法,一种是略醒就可以冷水上蒸锅,另一种是面坯发酵充分,开水上蒸锅,第一种做法需要有一定经验,第二种面坯发酵充分,相对来说简单一些,比较好判断,所以特别介绍这种制作方法;
3. 发酵类面点蒸好后不要立即开盖,焖几分钟再开盖,成品外形会很饱满;
4. 28℃的环境很适合做发面类面点的发酵温度,烤箱有发酵功能可以直接放入,没有此功能,也可以把面团放在蒸屉上,锅内加一小杯开水,温湿度就够了,切记发酵“宁慢勿快”。

from 涓涓小厨的新浪博客