



时令蔬果·茭白
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。



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。



蓝莓蛋糕卷 融化在舌尖的美好

春天,一切都是那么美好,如果能再来点蛋糕,就实在是太甜蜜幸福了。吃货妈妈选择了简单易做的蓝莓蛋糕卷,松软的蛋糕,搭配甜蜜蜜的果酱,春天的一切美好,瞬间都融化在了舌尖。



蓝莓蛋糕卷

材料: 细砂糖80克、清水50克、油50克、蛋4只、低粉70克、玉米淀粉10克、苹果醋或白醋几滴、盐1小撮、蓝莓果酱适量

烤制温度和时间: 170℃, 中层, 上下火约25分钟

制作方法:

- 将蛋黄和蛋白分开,15克细砂糖、水、油、4只蛋黄放入容器;
- 蛋白加入苹果醋(或白醋)和盐,用电动打蛋器开高速,分三次加入65克细砂糖,打到出现纹路,转中速打到中性偏干的状态;

3.打蛋器搅拌头不用清洗,直接把蛋黄部分的所有材料一起用电动打蛋器最慢速搅匀;

4.筛入低粉和玉米淀粉,继续用打蛋器最慢速搅匀,搅拌均匀就好,不要过度搅拌;

5.分三次将蛋白拌入蛋黄糊中,拌匀后倒入铺了油纸的烤盘,敲敲模具,把面糊震平,小气泡震出;

6.入预热好的烤箱,170℃中层,上下火约25分钟,出炉后立即取出揭去油纸,趁热抹上蓝莓果酱后卷起,略放凉后切片,即可食用。

特别提示

1. 做蛋糕时一般选用个头较大的鸡蛋,蛋白量较多可以让成品更蓬松,组织更松软;

2. 此款蛋糕卷的做法相对于常规戚风做法更简单,蛋白打发和蛋黄糊部分都是用电动打蛋器搅拌,不要过度搅拌,拌匀就好。

3. 烘烤完成后,果酱类要趁热抹上,如果想抹上奶油,一定要等蛋糕完全晾凉后再抹,要不然蛋糕会让奶油迅速融化,蛋糕卷好后静置几分钟,齿刀切时不会散开。

from 涓涓小厨的新浪博客

春季,是万物复苏的季节,也是吃货们蠢蠢欲动的季节。去菜场随意溜达一圈,就能找到各种时令鲜味,回来美美地饱食一顿。这个季节的茭白是极好的,水灵灵地带回家,油焖、爆炒、凉拌,都是十分惹人喜爱的。

现代快报记者 唐蕾

掐得出水的茭白 最是水灵鲜嫩



家有美食

Q 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,赶来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱xdkbchihuo@126.com。

荆州鱼糕



因为茭白本身是十分清淡的食材,烹制时最好与荤性原料搭配,平时家里最常吃的就是茭白炒肉丝、茭白烧肉、油焖茭白,也可以做成咖喱茭白、凉拌茭白。

● **凉拌茭白** 因为茭白本身口感清淡,如果想提味,可以做葱油拌茭白。将茭白洗净,切成细丝,用开水烫一下,基本熟了;再用凉开水过一下,保持脆度;准备一些青椒丝,也大致烫熟,然后和茭白丝一起凉拌。凉拌时放点葱油,吃起来不仅口感清爽,而且葱香味浓郁,十分开胃。

● **油焖茭白** 首先把茭白洗净切成块状;锅里放清油,烧到4成热,把茭白放油锅里,大约1到2分钟后茭白被焖熟,捞出沥干油分;锅内放葱段煎香,然后把茭白放锅内加盐、味精、糖、麻油炒制。如果想吃重口味的,还可以放适量咖喱,勾芡后,起锅即可,味道更浓郁。

初春的荆州,桃花流水草鱼肥,来到这鱼米之乡,除了赏花,品尝美味的鱼宴也是最惬意的事。荆州鱼糕晶莹洁白,尝之,软嫩鲜香,且有韧性,清香可口而又兼有鱼的营养成分,老少皆宜。当年乾隆皇品尝后,赞之“食鱼不见鱼,可人百合糕”。店主急中生智将快腐的鱼肉做成鱼糕,可没想到意外诞生了一道传世美味。如今,荆州鱼糕已经成为一道具有浓郁历史韵味与乡土情怀的美食。

俗话说,“无鱼不成宴”,而在荆州则有“无糕不成席”的说法。可能有人问,来吃鱼,怎么说到“糕”,那我要告诉你,此糕非彼糕,它不是米糕类的糕点,而是用鱼制成的鱼糕。可不要小瞧了这鱼糕,它已有上千年的悠久历史了,它为荆州的八大名肴,也是宴席中的主菜,婚丧嫁娶、喜庆宴会,少不了鱼糕。这么说吧,看主人宴请客人热不热情,就看有没有鱼糕。

这荆州鱼糕的做法也非常讲究。选用荆州当地湖中产的草鱼脊背肉为原料,将其洗净,从背部剖开,剔去鱼骨和胸刺,取白色鱼肉,而红色鱼肉此道菜不可用。白色鱼肉放入清水中浸泡几个小时,冬天浸泡时间要比夏天长些。这样可以将鱼肉中的血水清除干净,沥干待用。接下来,需要用到另一配料——全肥肉。需要提醒的是,这肥肉不能带一点瘦肉,否则,做出的鱼糕不地道,肥肉切丁放入绞肉机里绞碎后待用。

鸡蛋只取蛋清,然后,将白色鱼肉与全肥肉末放入蛋清中,加生姜、香葱、盐等佐料(记住,不要用其他带有颜色的调料,比如酱油)朝一个方向搅拌,使其搅拌成糊状为好。下一步就是蒸笼上场了,蒸笼上铺上湿纱布,倒入鱼肉糊,放在旺火上蒸。这里特别提醒的是,不可用冷水蒸,否则,蒸出来的鱼糕呈蜂窝状。蒸好后冷却切成宽5—6厘米、厚度为1厘米的条状,这样,鱼糕的整个过程就完成了。

张帮俊