



大厨陪你逛菜场
香料·薄荷

夏日炎炎,吃货们都有些食欲不振了,每天就想吃一些凉爽清新的食物。但是冷饮吃多了,肠胃可受不了,要是能来些凉爽又有营养的菜肴就好了。这就到了薄荷大显身手的时候了。

现代快报记者 唐蕾



薄荷汁牛排、薄荷芒果汁

夏日餐桌上的“小清新”

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。



说到薄荷,那可是“小清新”的代言人,厨师们都称薄荷是除“酸甜苦辣咸”之外的第六种味觉——凉。随着西式菜肴和烹饪方法的引进,薄荷作为香料越来越多地出现在寻常百姓的餐桌上。

薄荷不仅口感清新,而且营养价值也很高。薄荷中所含有的薄荷醇,具有清新口气的作用,还能杀菌、化痰,帮助稀释肉类脂肪,从而达到健胃、助消化的作用。欧洲人很早就发现并使用了薄荷。罗马人旅行时随身携带薄荷,使得它得以在世界各地流传。其实,在中国,人们早已知道薄荷的存在。《神农本草经》中就有相关记载;《雷公炮灸论》中也提到了薄荷的特性,认为它具有解郁、清热、解毒的功效。现在中餐中也越来越广泛地运用薄荷,让菜肴更清新健康解腻。

江苏酒家行政总厨王琛介绍,薄荷主要分成3种:第一种是胡椒薄荷,原产欧洲、北美,这种薄荷味道较为浓烈,我们平常使用的牙膏、口香糖中就常用到这种薄荷。在欧洲常用来烹饪牛羊肉和海鲜,可以去除腥味。

第二种是日本薄荷,因为其中樟脑含量多,所以多用于香水、樟脑丸的制作。

第三种也是我们最常用的一种,叫绿薄荷。这种薄荷叶片短小、较圆、有锯齿边,根茎短小。绿薄荷最适合调味,比胡椒薄荷刺激性低,甘甜清凉,是夏季很好的清新食材。

现在,在一些大型超市里,已经可以购买到薄荷。具体在挑选时,王琛建议,要选那些叶片翠绿有光泽,干净柔嫩,无枯叶杂质,根茎短小的薄荷。此外,新鲜薄荷摸起来手感应当是冰爽无水分的。

外国人很喜欢薄荷的味道,西餐中常使用这种香料。特别是在煎炸食物中加入薄荷,可以将热毒降到最低,因此薄荷非常适合煎炸食物。

这里我们也介绍两道清爽增味的薄荷菜肴。

薄荷汁牛排

选牛排500g,洗净沥干后,用盐、料酒(也可以用红酒)腌制;选新鲜薄荷叶50g,将其和烧汁30g,醋10g,白糖20g,底汤50g,一起熬煮,煮沸后起锅,倒入盛器。将腌制的牛排煎至断生(用牙签戳没有血水冒出)的程度,即可出锅。出锅后淋入熬好的酱汁,即可。

薄荷芒果汁

选芒果250g,加入矿泉水1000g,薄荷叶50g,蜂蜜50g,放入料理机打匀打成果汁,即可饮用。滋味清甜爽口,沁人心脾哦!

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xd-kbchihuo@126.com。

鲜美奇异牛柳粒



这段时间,“舌尖上的中国2”让本来就爱吃的我对美食越加痴迷。其实,中国不同地方的美食风格是有很大区别的。人生有限,尽管不能用有限的时间去各地品尝无限的美食,但也还是要尽量多享用一些美食。

说做就做,这次我要做的美食是一道广东菜:奇异牛柳粒。美食的享用真的不在多,够味够档次就行。不过,要做好这么一道普通的广东菜,其实并不容易。稍有差错,就可能变味。

首先当然是准备上等食材:红椒半个、猕猴桃1个、甜橙半个、牛肉150克、粉丝1把。

其次则是要精选上好的调味料:盐、胡椒粉、淀粉、料酒、糖、酒、盐、酱油。

最关键的当然还是做法,顺序不能乱,配料不能多,要注意把握火候,如果火太大,可能烧糊烧焦,火太小,又不可能入味。

第一步,将牛肉切丁,用各种调味料将其调味拌匀;

第二步,将事先准备好的红椒切丁,然后将水果的皮去掉,也切成块,以备后用;

第三步,将准备好的两杯油烧热,接着放入粉丝炸松然后捞出,接着将其压碎放入盘中,再将牛肉丁倒入油锅,过油至8分熟即捞出;

第四步,再用2大匙油将红椒丁与调味料,牛肉丁回锅一起炒,起锅前,放入水果料拌匀即可。

然后,装入盘内,如此,一道上好的奇异牛柳粒就算大功告成了。

毛周林



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!

越嚼越香的肉蛋糕

吃货妈妈又做蛋糕了,但是这次和以往做的都不一样。在翻冰箱时,吃货妈妈发现一份胡萝卜肉馅,突然灵机一动,决定做款“肉蛋糕”。听起来有点“奇葩”是吧,但据小吃货表示,咸口的蛋糕多吃也不会腻,加了黑豆还越嚼越香。到底滋味怎么样,尝尝就知道了。

黑豆胡萝卜肉蛋糕

配料:鸡蛋1个+牛奶共150克、浓香葵花籽油50克、细砂糖20克、盐2克、低粉150克、泡打粉7克、黑豆60克、胡萝卜猪肉馅60克

烘焙温度和时间:180℃,中层,20分钟

制作步骤:

1. 鸡蛋、细砂糖、盐拌匀,加入浓香葵花籽油、牛奶拌匀;
2. 筛入低粉和泡打粉用刮刀略拌,黑豆和胡萝卜肉馅提前准备好(胡萝卜肉馅是提前调过味儿的);
3. 加入黑豆和胡萝卜猪肉馅拌匀,千万不可过度搅拌,否则蛋糕不会松软;
4. 拌好的面糊装入模具七分满,放入预热好的烤箱,上下火180℃,中层,约烤20分钟。

from 涓涓小厨的新浪博客

