



南京人都爱吃鸭,嫩嫩的仔鸭,加点啤酒、生抽调味,再裹上脆皮炸粉……金黄色的鸭皮香酥脆嫩,鸭肉多汁鲜美,那味道真是“醉”了。

啤酒酥皮鸭

好吃醉人的“无油”美食



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。



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。

柳蒸羊

我喜欢吃羊肉。与朋友喝酒划拳,喜欢吃羊肉拼盘,各地的全羊宴也吃过不少,味道各有千秋,而最让我难以忘怀的是蒙古“柳蒸羊”。

把一只1岁左右的小羊放血,不褪毛,直接用铁棍子穿过羊身,置入石炉内用火烤制,上面用柳子盖严实。待羊肉半熟时,往羊身上泼油再刷上酱油,烤熟后用刀(通常用打仗的军刀)切成肉片,就可以蘸着碗里的盐巴大块朵颐了。通常情况下,吃羊肉前,会先把羊心、羊肝弄出来,交给身体虚弱的或是新加入的士兵,羊心可以治心慌惊悸,新兵吃了也会更加勇敢。

柳蒸羊是道历史悠久的菜,估计有一两千年的历史。蒙古铁骑攻城拔寨前,为了补给营养,有充沛的体力骑马作战,通常都会吃柳蒸羊以壮士气。蒙古为游牧民族,当牧场凋敝或是到了冬季,就会出来进犯别的国家。作战前,面对瑟瑟冷风,通常会升起火堆,吃羊肉御风寒。羊肉除了能提供能量营养,对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、气血两亏有很好的医治效果。所以蒙古兵吃柳蒸羊一来解馋,二来还能治病。

柳蒸羊传到现在,很少有这种土制做法了,因这土制方法效率低,吃着也不太健康。现在蒙古人开始利用蒸炉、烤炉来做全羊,用的调味品也丰富起来,吃法细腻讲究了许多,但似乎缺少了一点豪气粗犷。15年前,我还吃过几次正宗的柳蒸羊,现在怕是没有什么机会了。

蒙古人通常在地上垒三尺高的石炉,石头缝隙用泥巴糊严实,用火烧炉子至赤红色,这时,

李金鹏

啤酒酥皮鸭

材料:仔鸭半只,淡味生抽、啤酒、脆皮炸粉适量

3.准备空气炸锅,炸篮上不做任何处理,鸭块表面蘸满炸粉;

制作步骤:

1.仔鸭洗净,沥干水分;

4.选择炸温200℃,直接把鸭块放进空气炸锅炸篮内,设定炸制时间为12分钟,转160℃,再炸8-10分钟,炸制结束取出(炸制时间按上色程度酌情增减),出锅即可食用,口感最佳。

2.切块放入容器,加入淡味生抽和啤酒,腌渍2-4小时(中途翻身几次);

温馨提示

1.用空气炸锅制作很方便,炸篮上不需要做任何处理,最后几分钟注意上色情况(根据鸭皮的酥脆程度酌情增减炸制时间)。

2.仔鸭的腌料很简单,只需要淡味生抽和啤酒,炸粉是有味道的,所以生抽不能选用过咸的。腌渍入味后,可以去腥增香,目前的室温腌渍2-4小时足够。

3.出锅后直接食用,口感最佳,非常酥香、脆嫩,此法也可以用来炸脆皮鸡腿。

from 涓涓小厨的新浪博客

美丽人生 婚介专版

♥ 未男,74年,有房。18351844372

♥ 靓女,81,未婚,大专,1.61米,会计。18913823523

♥ 未婚男,72年,1.60米,东郊农民拆迁有房,觅单身善良会过日子。15261451774

♥ 男,69年,离婚未育,1.75米,国企,老实,找40以下要求一般,未育的女性。短信13057517529

♥ 女,39岁,一女,觅成熟稳重型男,非诚勿扰。13705157397

♥ 男,44岁,江北人。13002550116

♥ 女,67年,1.65米,斯文,觅诚实、重情,有房车,素质好男士,条件不符勿扰。18551847748

♥ 离男67年,1.70米,有房独居,无负担,觅品行好、重情、顾家有缘女相伴一生。13611572960

♥ 离女,1.6米,大学文化,干退,寻45年后知识男。13376055163

♥ 48年,男,退休,独居。13057556703

♥ 离男,58年,独居,房车,觅58年后秀貌女。13770926523

♥ 男,60年,未婚。13675189971

♥ 女儿74年短婚无孩职稳貌端觅68年后1.77以上职稳有房无孩大专以上素质好男。13951672964

♥ 男,事业,觅65后真心相伴女士。84439065

♥ 男,35,本地人,诚寻有缘人。13851431863

♥ 宁,未女,75年,靓,职员,寻有房经优秀。13236522799

♥ 男,55年,1米73,事业,单身独居,无不良嗜好,诚实健康,房车全,觅65前后,单身女士为伴。短信介绍13222021820

♥ 46岁离异秀雅女,事业有房。83534280宋老师

♥ 男75岁,房分半,养女50岁上离。13951811652

♥ 女,74年,未婚,大专,1.67米,善良,温柔,体贴,善解人意,丰满匀称,觅成熟、干练、能力强,有房车男。13851947795

♥ 男,41岁离,六合人在宁务工(两个女儿)寻农家女。15996219087

♥ 女,44岁,未育,愿育,1.6,觅65年后不带孩男。13057626330

♥ 52年,62岁女,孤独的我不甘寂寞,你愿意与我牵手吗。电话:15195756146

♥ 女73年,机关工作,有房,高167。貌好。征64年后条件优男士。短信简介18305166026

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或民政局开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。
地址:南京市户部街33z号天之都806室;费用:3元/字;咨询热线:84783581、66069071、66069072;每周四下午4:00截稿。

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?请收听FM104.3南京体育台晚间9-10点男婚女嫁为您找寻另一半征婚热线84501793、84507205地址延龄巷50号(老电台)接待9点至晚9点网址www.njnhnj.com如何选正规婚介教您两招:1宣传内容和实际是否一致?2收费标准是否统一?(要是收费不公开不透明分级别乱收费,千万要慎重,别栽进被忽悠多扔钱骗局!)男婚女嫁服务宗旨无论身价多高条件多优秀一次性收2180元每月联谊会免费参加。找到为止!

南京专业再婚指导中心

诚信服务树立婚介行业新典范 高效速成,2-3月即配对成功 中山南路219号南商商务中心 315室电话85945253 66117881 离丧女63年1.65国企财务、温柔觅50年后可住女方男85945253 单身男43本176书记退薪5000元 53本173税务退休薪7000独居 58本1.76高校机关、正直独居 67本1.75私营老总、儒雅正直 38本1.74教育领导、健康忠厚 75本178电力机关、未育真诚特荐;丧女47年162事业 薪5000 独居;觅37年后可居女方男85945253

南京最大中老年一盛世缘

本中心是全国专业的中老年婚介,获电视台成功第一婚介。吸收了大量的优秀,高层次高素质男。现急缺35年到85年女士,只要是真诚品优想成家的女士请电话咨询或来中心报名 热线86306243 18915944433 地址淮海路50号南方证券2412室【中央商场正对面南京银行楼上】

幸福婚恋正规知名婚介

成功率高,信誉好。58821218

雨花文珍婚介中心

免费登记 正规诚信服务 QQ:1656759701 WWW.njzawj.com 电话:18061494688 雨花台区龙西路199号

民间红娘,成功率高、免费。

15371024055 春之恋免费登记15951948268

江南情缘一缘来就是简单

诚信温馨实惠拥有各阶层会员 不用久待您载着梦想而来,让您收获幸福而归!不信?试试。(聘员工) 中山北路202号科技楼83414584

江宁缘缘婚介66082002

全心全意以诚信赢信赖 零距离全国婚介中心 不成功不收费成功率高 张萍热线84649365瑞金路1号