



腊味锅巴和手工鱼圆

大厨教你做年夜饭 后续报道6

昨天,快报2015年“大厨教你做年夜饭”第三场活动走进小厨娘淮扬菜馆,邀请淮扬菜大厨陈万明为大家介绍了4道菜:弄堂素什锦、老南京扣肉、手工鱼圆、腊味锅巴。其中,手工鱼圆和腊味锅巴是创新淮扬菜,也是陈大厨的拿手菜。不过,这两道菜也属于功夫菜,费时费事,想做好不容易,大伙不妨跟着陈大厨学几招。

手工鱼圆、腊味锅巴 大厨教你做淮扬菜

刀工好,配料多,做菜精细,大伙不妨跟着学几招

【现场】

大厨秀刀工,姜米细如沙

陈万明是江苏省级淮扬菜大厨,他和他的团队屡屡在美食比赛中获奖。昨天,陈大厨先给大家介绍了各种配菜、辅料、调料等。“淮扬菜讲究食材新鲜,口味清淡,调味品也比较家常,其精髓就在于能融合各种食材的本味。”生姜、葱、蒜叶、蒜头、八角、香菜等,则是常用辅料。

淮扬菜讲究刀工,陈大厨在切姜米时,大伙就感受到他精湛的刀工。生姜先切片,再切丝,切的姜米粒粒细小如沙。

接下来,在制作手工鱼圆时,陈大厨先将鱼块片成鱼片,再刺鱼肉成鱼蓉。他解释说,做手工鱼圆最好人工斩肉,用双刀“左右开弓”,如果图方便,则可以把鱼肉和水用搅拌机拌匀,鱼肉和水的比例为10:8。

对陈大厨做的腊味锅巴,大伙大加赞赏,“口感香脆,吃了还想吃。”读者陆女士说。



大厨正在专心致志地教大家做经典菜肴 现代快报记者 施向辉 摄

【大厨私房菜】

一、弄堂素什锦

1.胡萝卜、芹菜、藕改刀,切丝焯水,香干、百叶、黄豆芽、木耳切丝焯水,最后将菠菜焯水,过冷水凉透后备用。

二、老南京扣肉

1.选用方块形,带皮五花肉,焯水后用高压锅蒸制七成熟,选用上等梅干菜,泡制备用。2.蒸好后的五花肉捞起,抹上老抽酱油,在烧制7成熟的油锅里炸10分钟,后放入凉水冷透。3.切片改刀,放入梅干菜铺底的碗里,加入生姜、葱、八角、酱油、盐、糖等,上锅蒸制1小时以上。

三、手工鱼圆

1.选用青鱼或花鲢,去鱼龙骨、鱼刺,取净肉切小块,斩鱼肉。2.加入清水、葱姜水、小葱末、盐、蛋清,顺着同一方向搅拌鱼蓉。3.温水中手工下鱼丸,用文火煮开即可,食用时再加入盐、味精。

四、腊味锅巴

1.糯米和水按2:1比例,上锅蒸熟,凉透后糯米饭压平,制作成厚薄均匀的米饼,蒸制咸肉、香肠,汁水留用。2.将米饼放置油锅中,先大火后小火,分次淋油,煎至一面金黄。3.将煎好的锅巴修圆,改刀成大小一致,放上咸肉、香肠片,再淋上少许咸肉卤即可。

小秘方

- 1.做鱼圆需选用大青鱼或白鲢、花鲢,在去龙骨去刺后,也要去鱼背上的“红肉”,这样鱼肉不腥,鱼圆颜色也更白。冷水下鱼圆,小火煮熟即可。2.五花肉趁热抹酱油,颜色更好看。用高压锅将五花肉煮至七成熟,后炸至皮酥,捞起放入冷水中浸泡,使得猪皮起褶皱,再改刀成8cm长、0.8cm厚的大肉片,猪皮朝下整齐地放入碗中上锅蒸,整好后将碗扣入盘子里,这样猪皮就朝上,美观好看。3.蒸糯米做锅巴,米水比例2:1。糯米蒸制时水不能加多,糯米、水比例为2:1,这样蒸出来再加入腊味汁水,食用更入味。煎炸时热锅热油,大火时油多,改小火后,分多次淋油,炸出口感更好。

相关新闻

今天,云锦博物馆请你喝“腊八粥”

快报讯(记者 胡玉梅)1月27日是农历“腊八节”。尽管腊八节还没到,但今天南京云锦博物馆邀请观众观看表演,喝腊八粥。从1月24日到27日,该博物馆将有云锦手工挑花技艺表演、云锦服饰表演以及秦淮灯彩、金陵绒花等民俗表演。在活动期间,将向游客派发腊八粥。

周末我们去哪里?万里挑一我们约会吧!

风越吹越冷,年越过越近,无数单身满地找对象,无奈,不得其门,来年还是光棍一条!

人生也有时令,错过这个约会,你的有缘人牵手他人,从此你的人生都变成了将就!

不要继续迷茫,我们的活动一直在等你,适合你的人来了又走,可惜你从未来过。这一次,不要错过!

一月份最后一场活动,专业活动团队为你打造精彩邂逅,只此一次!本活动全程公益,不收任何费用,不要犹豫,本次活动仅限男女各20人,抓紧时间报名吧!一月二十五日下午一点半河西万达C座二楼 报名电话:025-52805520

男婚女嫁问答之:

男婚女嫁和其他相亲会有什么不同 凡是参加过相亲会多次而至今仍没找到另一半的朋友都有这样的感叹,找对象太难了...原因之一:仅凭展板上的资料加上盲目见面,没有后期跟踪服务是关键所在,而男婚女嫁的服务是经过工作人员的严格证件审查和面对面交流了解,对双方的情况都

大致明了,具备九成以上匹配条件的才帮助双方进行推荐安排约见,约见后,假如不成找出原因再继续安排...直到成功,无需家长操心费力,而且成为会员后是全程免费服务省去不必要的浪费 地址:太平南路1号新世纪广场B座18楼1819室, 电话咨询:025-84501793、84507205。

万里挑一 行业内十年资深红娘精英汇聚地。专注高端,严肃高效。万里挑一做事业更做功德。 企业规模:全国婚恋连锁机构 公司网址:www.zgwlt.com 总部地址:河西万达广场C座二楼

西祠版号:1389862 都市征婚交友群:106093383 10年资深红娘汇聚地:万里挑一值得你托付幸福的婚姻服务机构



王红老师:资深婚恋顾问 婚姻分析师 缘分热线:025-86425559 手机资讯:13951675271 Q Q:1479107338 招聘:公司业务扩大,将开分店,诚征婚恋红娘10名。要求:女性,已婚已育,有相关服务行业销售工作经验者优先,30-50岁。待遇同行业顶尖水准。 咨询电话:025-52805520



【男征女】83年男,未婚,大学老师,身高1.77米,南京人,年收入12万,硕士学历,父亲公务员,母亲国企,独立婚房,爱好旅游,运动,兴趣广泛。希望您85年后,身高1.60米以上,本科学历以上,有共同爱好为佳。 【男征女】86年男,身高1.78米,本科学历,独子,未婚,自主创业,年收入25万以上,有房有车,阳光开朗,无抽烟喝酒的爱好,希望您88年以后,身高1.63米以上,工作稳定,外貌清秀,孝顺父母。 【女征男】87年女,硕士学历,设计师,1.68米高挑身材,肤白清新,秀发披肩。心灵手巧的她,知书达理,是典型的乖乖女,温和有礼的她,对爱情有独特的见解,对上了就一定会包容他,支持他,理解他,孝顺他的父母。如果你是82年后,身高1.75米以上,儒雅稳重小伙,就快来万里挑一相亲吧。 【男征女】80年出生,身高1.82米,本科,现役军人,少校。他独子一人在南京,有房。父母在老家已退休,家庭和和睦无负担。他身材挺拔,性格温文儒雅,稳重踏实,是个有思想有上进心的帅小伙。他离异无孩。希望她定居南京,性格恬静温柔,懂得沟通,更多的是希望理解与包容,懂事有爱心。 TA们是王红老师真实有效的会员,所有真实证件均已审核,万里挑一可承担法律责任,如果你条件符合,王红老师将免费安排约见。

男婚女嫁——规范运营十二年,值得信赖的婚介典范

男婚女嫁

播出时间:FM104.3 南京体育台每天下午2点-3点 (每周二下午1点至2点) 主持人:小小 电台直播热线:025-84561777 男婚女嫁咨询热线:025-84507205、84501793



男大当婚,女大当嫁。您想找一处信得过的婚介征婚吗?请收听FM104.3南京体育台每天下午2点至3点的《男婚女嫁》。南京体育台的《男婚女嫁》节目从2003年4月23日开播至今,十二年来以管理规范、成功率高、资料真实可靠、信息量大,不刊登所谓的优秀资料诱人,不搞VIP、分档次、乱收费,受到社会各界的一致好评和广大单身朋友的青睐,是婚介行业一次性收费、找到为止唯一的、物超所值的婚介典范! 服务时间:每天早9点至晚9点(全年无休)。网址:www.njnhj.com 或直接搜:南京男婚女嫁 《男婚女嫁》始终坚持以人为本、诚信至上!同时提醒单身的朋友们注意,不要被刊登的条件优秀的资料所迷惑而上当,因为条件优秀的,进了婚介就被抢走了,何需登广告?入会前一定要多走几家考察一下,遇到收费标准因人而异、不统一、不公开、不透明,在网上、报纸上不明码标价的,宣传内容和实际不一样的,一定要慎重!别栽进被忽悠、多扔钱的骗局!同时提醒会员们找对象的诀窍:门当户对、提高成功率才是硬道理!《男婚女嫁》服务,无论您身价多高、条件多优秀,也不管是未婚或离异,一次性收费2880元!每月联谊会,会员免费参加!免费在台广播资料,直至找到为止!男婚女嫁节目组地址:秦淮区太平南路1号新世纪广场B座18楼1819室。 重要通知:因延龄巷50号(老南京电台)整体升级改造装修,男婚女嫁节目组已搬迁至:秦淮区太平南路1号新世纪广场B座18楼1819室。可乘34、9、5、25路等多路车到大行宫东台下,也可乘202、31、80、313路车到大行宫南站下或乘地铁2号线3号出口即到。特此通知!您想走进真正的服务规范、物超所值、没有欺骗、实实在在、不搞噱头的婚介征婚吗?男婚女嫁欢迎您!