

芝士山药焗扇贝

材料:扇贝 6 只、山药 1 段、红椒适量、蒜大半头、奶酪适量、沙拉酱或千岛酱 20 克、白葡萄酒少许、现磨黑胡椒粉少许、盐少许、第戎黄芥末酱 15 克、蒸鱼豉油少许

做法：

- 1.扇贝取肉,清理干净贝肉,用厨房用纸吸干表面水分,扇贝壳刷干净备用；
 2. 贝肉中加入少许白葡萄酒,现磨黑胡椒粉,用手轻轻抓匀,腌制 15~20 分钟；
 - 3.红椒和香菜切末,蒜去皮后压成蒜蓉,奶酪擦丝；
 - 4.小碗中加入沙拉酱、蒸鱼豉油、黄芥末酱,再依次加入一半的蒜蓉(另一半备用)、红椒末、香菜末,搅拌均匀；
 - 5.山药去皮,切成厚度 2~3cm 的厚块,用小勺在山药中间挖一个洞,注意不要挖通；
 6. 将山药放在处理好的扇贝壳中,腌制好的贝肉,放在山药上,再一起放在烤盘上；
 7. 送入烤箱,190℃~200℃,中层,上下火,烘烤 5 分钟；
 - 8.取出扇贝,将渗出的汁液倒入之前做好的酱料中,拌匀,浇在贝肉上；
 - 9.放上适量奶酪丝,将烤盘送入烤箱,200℃,中层,上下火,继续烘烤 8~10 分钟至奶酪融化上色；
 - 10.将剩下的一半蒜蓉煎炸至金黄酥香,撒在烤好的扇贝上即可。
- 暖调蓝**

蒜蓉粉丝蒸鲍鱼

材料:鲍鱼 8 只、蒜 40 克、粉丝 50 克、香葱 1 棵、小红椒 2 个、糖 4 克、海鲜酱油 1 大勺、料酒 1 大勺、蚝油 1 大勺、青柠半个

做法：

- 1.用温水将粉丝提前泡好,沥干水放盘中备用；
- 2.鲍鱼洗净,用刀取出鲍鱼肉,去



美味小海鲜 让嘴巴惬意起来



掉内脏,表面打上花刀；

- 3.鲍鱼肉重新装入壳内摆在粉丝上
 - 4.小碗内倒入料酒、酱油和蚝油；
 - 5.加入糖和柠檬汁一起拌匀；
 - 6.把调好的汁淋在鲍鱼肉和粉丝上,上锅蒸 6~8 分钟；
 - 7.另取锅,热油爆香刹好的蒜蓉；
 - 8.再加入切好的小红椒炒好连油一起盛出,把蒜蓉摆在蒸好的鲍鱼上,撒上香葱碎,淋上蒜蓉油即可。
- 苏苏**

豉椒蛭子

材料:蛭子、青小米椒、红小米椒、姜、蒜、酱油、料酒

做法：

1. 将蛭子冲洗一下后泡在水里,放些盐或香油浸泡 20 分钟左右,吐尽

脏物后再刷洗干净；

- 2.姜蒜切末,青、红小米椒切小段；
 - 3.锅里放适量油,烧至 7、8 成熟的时候放姜蒜爆香；
 - 4.下入蛭子,翻炒几下至蛭子开口；
 - 5.淋入料酒,倒入酱油,炒香；
 - 6.出锅前放入青红小米椒,拌炒一下,关火出锅即可。
- 菊娜**

洋葱烤贻贝

材料:贻贝 400 克、洋葱半颗、蒜头适量、白葡萄酒一勺

做法：

- 1.贻贝洗净表面,并且将旁边的草去除；
- 2.洋葱和蒜剁碎；
- 3.热锅温油放入洋葱碎和蒜末翻

炒出香味；

- 4.放入贻贝和白葡萄酒,翻炒均匀；
 - 5.装入烤盘,放入预热好的烤箱 210℃,烤 10 分钟左右即可。
- 舞之灵**

辣炒蛤蜊

材料:蛤蜊、葱、姜、干红辣椒、小香葱、生抽、盐

做法：

- 1.将蛤蜊放在盐水中半天,吐净泥沙后冲洗干净；
 - 2.葱、姜切丝备用；
 - 3.将红椒丝在热油锅中煸香；
 - 4.放入葱姜、蛤蜊翻炒；
 - 5.加入少许盐和生抽,加少许水；
 - 6.盖上锅盖焖 3~5 分钟,蛤蜊开口后撒上小香葱即可。
- 蜜糖厨房**

【私房菜谱】



鲜嫩美味：炸天妇罗

天妇罗听上去是一个很柔和很女性的名字,看上去也一样,总让人想起一个委委婉婉的、穿着一双木拖板的日本妇女。可实际上,天妇罗还蛮生猛的,确切地说,它是一种烹饪方式,油炸——裹上浆放入油锅炸成金黄色,外脆里嫩。这种烹饪方式其实来自中国,面拖黄鱼、面拖大排,只是传来传去,又加上本土的习惯,做法有点不一样。中国人的“面拖”,一般面糊比较厚,把原料全部遮住;而天妇罗虽是油炸却很轻盈,仿佛瞬间能在口中化开。

材料:海虾、西葫芦、紫苏叶、南瓜花、豆角、茄子、白萝卜、低筋面粉 50

克、冰水 100 毫升、蛋清一个、盐少许、柴鱼高汤 100 毫升、酱油 25 毫升、味 ■ 25 毫升

做法：

- 1.茄子、紫苏、西葫芦、豆角、南瓜花,洗净沥干,白萝卜洗净后磨成泥
- 2.柴鱼高汤、酱油、味 ■ 混合煮开晾凉；
- 3.茄子切去蒂柄,切梳子刀,西葫芦切片,豆角切长段；
- 4.鲜虾剥壳、去肠泥,将虾腹处斜划 2~3 刀,按压虾背使虾身拉长,这样能炸出笔直不弯曲的炸虾；
- 5.冰水中加入蛋清打散,加入低

筋面粉轻轻搅拌,不须搅拌得很均匀,调和成带有流状的面衣即可；

6.油锅烧至 7 成熟,将时蔬和虾均匀裹上面糊；

7.下锅炸至酥脆,捞出置于厨房纸巾上沥油；

8.食用时,将白萝卜泥拌入天妇罗沾酱,一起享用即可。

kiss 战女小贴士：

调制炸天妇罗的面衣时一定要用冰水,这样才能出现像雪花一样酥酥的样子。一定要等油炸前再进行面衣的调制,否则面衣放久了会出筋,影响天妇罗的酥脆感。油温是关键中的关键。太热,面衣和原料都会变焦;偏低,面衣不脆。所以制作时必须将油温控制七八成热,即油面有轻烟,用勺搅动时有响声。

【料理神器】

搅拌机、料理机、榨汁机三者给人感觉很相似,要如何下手选购呢？

搅拌机和料理机的区别并不大,都具有研磨、粉碎、搅拌、刨冰、绞肉等多种功能,可以制作果汁、刨冰、豆浆和奶昔、芝麻糊一类的甜品,不过不同型号的搅拌机机会侧重某一功能,有的侧重瓜果搅拌和坚果研磨,有的侧重制作豆浆和绞肉,最好能有生熟品分开搅拌的容器。

如果喜欢一步到位的,功能比较单一的榨汁机和豆浆机都是不错的选择,榨汁机可以将果肉中的果汁和果渣分离,让果汁口感更加细腻;豆浆机是研磨豆子、加热煮熟一次搞定。插电的刨冰机和冰激凌机由于功能单一,一来市面比较少见,二来价格也不便宜。有的

品牌推出制作酸奶、冰激凌二合一功能的机子,不过是配置搅拌器功能,而且使用 5 号电池 + 塑料搅拌器,这样的设计既不够实用,也不够环保。

在奶昔中加入水果能够促进各种营养素的吸收,特别是对不喜欢吃水果的人来说,不失为补充营养素的一

个好办法。用搅拌机自制奶昔,好处是可以选用较健康的天然动物奶油制作,避免不健康的反式脂肪酸,但在选择水果时要注意,一定要加入完全熟透的水果,因为没有熟透或刚刚成熟的水果中含有植物酸,和牛奶一起搅拌后服用会影响蛋白质、钙的吸收。



【教你一招】

分辨粉藕和脆藕

莲藕吃法多种,可糖醋、可做汤、可生炒、可脆炸,总之吃起来口感脆爽,带着阵阵藕断丝连的眷恋。但还有一种藕,它吃起来很粉,淀粉含量多了很多,有些许土豆的口感,这就是另外一种品种——粉藕。

莲藕种类并不复杂,按照“孔”来说,市面上卖的通常有 7 孔、9 孔、11 孔。有人说藕越粗越好,也有人说孔越多越好,其实这都不是挑选标准。通常个头比较粗大的是粉藕,而个头小巧纤细很多的则是脆藕。

看一看外表皮,通常粉藕颜色发深,而脆藕颜色发白,但是要注意,如果表皮颜色过白就有问题了,这种藕很可能是经过了漂白。所以对很漂亮、很白的藕要慎重,带点泥土的朴素,才最真实。

除了看表皮颜色,仔细观察,粉藕表皮会比较粗糙,麻点比较多,而相反,脆藕就光滑许多。

2015 滴水湖台湾美食嘉年华 感受宝岛古早味

一提到台湾美食,吃货们必定两眼发光。无论是实际旅游还是对外宣传,台湾美食都是台湾的形象代言之一。

4 月 30 日~5 月 10 日,浦东临港新城滴水湖商业广场 水芸路/临港南路路口)汇聚了众多坚持传统做法、正宗古早味的台湾小吃店。由新民晚报社、上海港城开发(集团)有限公司主办的“台湾美食嘉年华”,让更多上海人领略了正宗的台湾美食!如:大肉串、大士林蚵仔煎、墾丁大街椰奶、狼牙棒大热狗、轰炸大鲑鱼、盆栽冰淇淋、奶香虾扯蛋、基隆庙口甜不辣、台湾粽子、薄盐碳烤秋刀鱼等。

