

秋风起，腊味香

荷兰豆炒腊味

原料:腊肉、荷兰豆、盐
做法:
1. 腊肉切片煮 15 分钟,沥干水盛出备用,荷兰豆焯水盛出备用;
2. 炒菜锅加热,倒入腊肉翻炒,炒到颜色变深,倒入少许水煮一下,倒入荷兰豆翻炒,加少许盐,鸡粉盛出即可。

腊味酱萝卜

原料:黑酱萝卜、蒜苗、红朝天椒、湖南熏腊肉、盐、鸡精
做法:
1. 黑酱萝卜 200 克(市售),蒜苗 250 克切小丁,红朝天椒三个切小圈,湖南熏腊肉切小丁;
2. 油锅倒少量油烧热,下入腊肉丁稍炒,然后下入红朝天椒稍炒,下入蒜苗丁,加一勺半盐,翻炒;
3. 炒至蒜苗有点出水的时候,下入酱萝卜,翻炒,起锅时加少量鸡精即可。

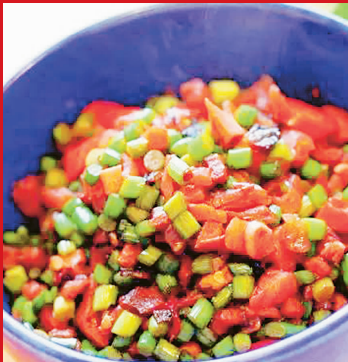
腊味炒芦笋

原料:芦笋、腊肠或腊肉、酱油、花生油、盐、蚝油
做法:
1. 芦笋洗净后切段,锅子热好后倒入花生油,先加入腊味翻炒至微微焦黄,倒进芦笋同炒,适量地加入一些清水保持湿润;
2. 芦笋变得鲜绿时加入盐与蚝油略略翻炒后出锅,倒入些清水,滴少量酱油,煮开后淋在菜肴上即可。

干锅腊味

原料:腊味(腊肠,腊肉)、香芹、青蒜、大蒜、姜、大料、干辣椒、酱油、糖、鸡精、米酒

立秋刚过,天气渐渐转凉,这个时候吃腊味正好,腊肉、腊肠,或炒或蒸,配上素菜味道刚刚好。



做法:

1. 腊味用水焯 5 分钟除多余咸味。如果还是过咸下次做之前可以用水泡 1 小时再焯。焯好的腊味切片备用,香芹和青蒜切段,大蒜去皮拍碎备用;
2. 热锅倒油爆香大蒜大料和姜片,下焯好的腊味爆炒,下干辣椒,下香芹和青蒜一起炒。下米酒,最后用酱油和鸡精和糖调味收汁即可。

腊味合蒸

原料:香肠、腊肉、腊鸡腿、南瓜、姜片、料酒、盐、糖

做法:

1. 腊鸡腿切块用冷水浸泡 1-2 小时,香肠和腊肉切片,所有腊味用温水冲洗几遍后沥干水份;
2. 油锅姜片爆香后,下入腊味翻炒,加料酒,少许盐和糖调味,切片的南瓜铺在碗底;
3. 倒入炒过的腊味,碗四周再铺上些南瓜,上热水锅中小火蒸 20 分钟左右。

海带丝腊味蒸带鱼

原料:冰鲜带鱼、腊肠、海带丝、小

红辣椒、蒜、豆瓣酱、蒸鱼豉油、料酒、糖

做法:

1. 带鱼洗净、切段、两面各划几刀,腊肠、小红辣椒、蒜分别切碎,将腊肠丁、小红辣椒碎和蒜末混合,加入豆瓣酱;再加入蒸鱼豉油、料酒和糖,充分拌匀;
2. 料理盒中注入少许水,加上蒸帘,铺一层海带丝;将带鱼放在海带丝上,整齐摆好;将第二步中腌好的料均匀倒在带鱼上;盖上盒盖,送入微波炉,300W 微波火力加热 12 分钟即可。

【时令节气】

浪漫七夕的传统美食——巧果

童年的记忆里,每逢七夕节,妈妈总是忘不了给全家烙制一些巧果,然后用绳子串起来,挂在墙上,或者套在脖子上,拿出去和周围邻居的一起分享。



晚饭过后,一家人坐在树下,一边看着牛郎织女星,一边听关于他们的浪漫故事。女孩们在这个充满浪漫气息的晚上,对着天空的朗朗明月,摆上时令瓜果,朝天祭拜,乞求天神能赋予她们聪慧的心灵和灵巧的双手。世间无数的有情男女都会在这个晚上,夜静人深时刻,对着星空祈祷自己的姻缘美满。七夕乞巧的应节食品,以巧果最为出名。巧果又名“乞巧果子”,款式极多。主要的材料是油、面、糖、蜜。《东京梦华录》中称之为“笑厌儿”、“果食花样”,图样则有捺香、方胜等。

原料:高筋面粉 350 克、花生油 30 克、白糖 30 克、牛奶适量、鸡蛋一个

步骤:

1. 牛奶和白糖倒入容器,搅拌均匀,白糖完全融化,再加入酵母拌匀。
2. 磕入鸡蛋,加入花生油,继续搅拌均匀。
3. 倒入面粉,揉成软硬适度的面团,发酵。面团发酵至两倍大之后就可以制作巧果面胚了。
4. 发酵好的面团从新揉一遍排气,从揉好的面团上切下一块,揉成长条状。

5. 巧果模具放一层面粉过一下,这样等下做的时候,面剂就不会粘在模具上了。
6. 将揉好的长条面切成和模具差不多大的面剂,挨个放在小模具里。
7. 先用大拇指按压一边,然后用手掌压平。
8. 将模具在面板上轻轻一卡,带有花纹的巧果面胚就掉出来了。
9. 平底锅刷一点油,烧热,将巧果面胚一一摆放在锅底,小火,烙制两面微黄,巧果就成熟了。
10. 用红绳串起来。

【饮食礼仪】

吃沙拉的礼仪

沙拉的吃法应该是将大片的生菜叶用叉子切成小块,如不好切可以刀叉并用。一次只切一块,不要一下子将整碗整盘的沙拉都切成小块。
如果沙拉是一大盘端上来则使用沙拉叉,如果和主菜放在一起则要使用主菜叉来吃。通常要和奶酪和炸玉米片等一起食用。奶酪和沙拉要用叉子食用而玉米片则用手拿着吃。如果主菜沙拉配有沙拉酱,先将沙拉酱浇在一部分沙拉上,吃完这部分后再加酱。

【食品安全】

红亮喷香的酱肉、酱猪蹄、烧鸡……超市的熟肉柜台,常常有许多人光顾。大家或许没有意识到,这些红亮的酱肉隐藏着安全隐患。
中国营养学会理事,中国农业大学食品学院副教授范志红指出,调查发现,各种熟肉中含有的亚硝酸盐是目前最严重的。本来,自制的酱肉是用酱料着色的,可当人们发现亚硝酸盐能让肉粉红鲜嫩的时候,许多人弃用了传统方法,开始添加含有亚硝酸盐的“嫩肉粉”。据调查,酱肉、酱猪蹄、卤

警惕! 超市“红”酱肉



鸡、卤鸭等肉制品都不能幸免。
怎么判断酱肉有没有亚硝酸盐呢?鸡肉煮熟后应当是白色或灰白色的,猪

肉应是灰白色或浅褐色的,而牛羊肉应当变成浅褐色至褐色。如果肉只是表面的颜色特别红,可能是用了酱料上色或色素。可如果肉从里到外都是红色的,那么一定是添加了亚硝酸盐。而且,用了亚硝酸盐的肉特别嫩。本来肉类是由肌纤维构成,煮熟后能够撕出非常细小的肉丝。但如果熟肉基本上吃不出肉丝的感觉来,而且水分特别大,就有加入亚硝酸盐的嫌疑。最后,加入亚硝酸盐较多的肉还有一种类似火腿的味道,和正常的肉味已经不太一样。

【饮食文化】

趣说饭盒发展史

公元 212 年,汉献帝建安十七年,曹操想当魏国公,遭到他的亲家、三国第一谋士荀彧的反对。荀彧说:“当年我投奔你是因为你奉天子以令不臣,如今你要挟天子以令诸侯,真是让我失望啊”曹操听了一言不发,心里把这个荀彧恨成渣渣了。

后来,曹操趁征讨吴国的时候,半路抛弃染病的荀彧,差人送去一个鸡翅木食盒,盒上有他的亲笔封记,荀彧打开食盒一看,却空无一物。荀彧是个聪明人,马上明白曹操的意思,“整天吃我的喝我的,还要和我唱对台戏,爷不赏你这口饭吃了。”又因食盒叫“桡”,有暗示服毒自尽之嫌,于是荀彧把自己平生的工作资料付之一炬后,仰脖儿服毒自杀,留了个忠诚于汉室的千古芳名。

古时食盒,是文客骚人、士绅名流显摆收入的道具,效果跟现在的人出门背着爱马仕、普拉达是一样的。出门访友,或参加诗社、与至交把酒言欢,常常会事先准备一些肴食果品,装在食盒中,让容貌风流的下酒菜。就是看哪个人不顺眼,最常见的手段也就是一壶热酒几碟小菜撒点儿砒霜,装在食盒里送去与之食用。



古代饭盒

不过到了崇文黜武的宋代,随着大量的文艺青年涌现,食盒早就降尊纡贵,被普及到寻常百姓家了。元戏《金凤钗》里描写宋人春天出游:“绿杨如烟,郊外踏青赏玩,春盛担子都出去了。”春盛担子就是挑着的食盒。

而在明代小说里,食盒也是很常见的生活用具。如《金瓶梅》的第三十四回:“书童儿在书房内叫来安儿扫地,向食盒揭了,把人家送的桌面上响糖与他吃。”由此可见食盒在当时普通人家已是常用。

到了清末民初,食盒的功能又有了进一步的扩展。如京城里的未婚男女,男方择送日用衣食等物品给女方,也都是使用食盒来装送。作为传情达意的媒介,食盒也因此具有了浓浓暖意。

到了上个世纪六七十甚至八十年代,工人食堂、学生食堂最醒目的标志就是摆着一排排一擦擦大铝饭盒儿,红色的油漆刷着编号。一打开热腾腾香喷喷的饭菜味儿扑面而来,算是那些清贫年代里最温暖的回忆了吧。



古代饭盒