

好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第503期 | 2017年7月13日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:邵晓艳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



7月11日,加拿大总督戴维·约翰斯顿在重庆开启为期5天的访华之行。这是约翰斯顿第二次以总督身份访华,也是他第一次以总督身份访问重庆。当日,戴维·约翰斯顿与即将赴加的百名留学生一起品尝特色美食——麻辣火锅。图/视觉中国 文/小小

二周一菜 香酥黄鱼 文 / 李兴福

原料:大黄鱼一条 450-600 克,鸡蛋两只,面粉 40 克,干生粉 40 克。调料:精盐、鲜粉、葱末、姜末、胡椒粉、麻油各适量。植物油 600 克(耗 100 克),料酒 40-50 克,茄汁 50-60 克,花椒盐 20-30 克。

制作方法:将新鲜大黄鱼去鳞去鳃,洗净(不要开肚),沥干水分待用;葱姜洗净切成细末。大黄鱼从鱼头、鱼背部开刀到鱼尾部,批开到鱼肚,取出内脏,冲洗鱼肚脏物,刮去鱼肚内黑膜,沥干水分。再去掉鱼的一龙骨,从头到尾,龙骨去净,背一条短小骨也去净。再用力在鱼内肉刮成棋盘花。在鱼花刀上淋上少许料酒,用胡椒粉、葱姜末、鲜粉、精盐腌渍几分钟。用碗配上面粉、生粉、鸡蛋两只调成蛋面糊,加清水约 100 克,调上劲的蛋糊。将大黄鱼摊在大长盆内,鱼皮朝下,鱼肉朝上。锅洗净上火烧热放油。将蛋糊糊淋在黄鱼肉上,用手将糊搽



满在鱼肉上面,从头到鱼尾全部搽满,油锅烧至 5-6 成热时,将黄鱼轻轻推进大油锅内,用旺火炸,一面炸,一面用勺子将锅内热油浇在鱼肉上面。炸时鱼皮朝下,一面炸一面将鱼推转动,防止锅底炸焦,炸至 1 分半至 2 分钟时,将鱼捞出,待油温烧至 6-7 成热时,将黄鱼翻身,将鱼皮朝上,鱼肉朝下,轻轻地再将鱼推进油锅内炸,再炸至 1 分半钟到 2 分钟,捞出沥干油,装在长盆内,淋上几滴麻油即成上席,跟上茄汁、花椒盐一起上席。

特点:色泽金黄,外酥香松软,内嫩味鲜美。蘸着花椒盐食用别有风味。爱吃甜酸可蘸着茄汁食用。

友情提示:家中油锅小,火又小,可买 300-400 克一条黄鱼烹制,或买小黄鱼即可。500 克 6-7 条也可,做法同大黄鱼相同。炸时每一次 2 条一炸,多做几条。此菜要人等菜,炸出就食用味更美。

拿手好菜 香煎红萝卜洋葱肉饼 文 / 李兰弟

星期天,妻子从街上回来,手上提着大包小包许多食品。妻子兴冲冲的对我说:“今天星期天,我给你和小女儿做好吃的——红萝卜洋葱肉饼。”

只见妻子麻利地洗净红萝卜和洋葱,让我打下手来洗碗筷。妻子的刀功很好,不一会就把一团瘦肉剁碎了;又让我把红萝卜和洋葱切成碎块,装在一个盘子里备用,喊我拿来鸡蛋和面粉。

半个多小时后,妻子喊:“开饭了。”我和小女儿赶紧跑到桌前,只见盘子里油黄的肉

饼,做得极香,金黄酥脆,令人食欲大开,闻一下,香喷喷。小女儿抢先吃了一口,连说:“好吃,妈妈做的肉饼好吃!”

其实,这香煎红萝卜洋葱肉饼做法很简单,关键在备料上。

做法:瘦肉半斤,红萝卜半个,洋葱一个,葱花少许。将所有材料切碎。炒香红萝卜和洋葱碎,加入肉碎里一起搅匀;加葱花、盐、糖、蚝油各适量。最后加少许生粉和一个鸡蛋。把所有材料搅匀后下锅煎,煎至两面金黄即可。

浦东品牌南汇水蜜桃上市热销

桃,可谓是中国水果的主要家族,《诗经》中就有“桃之夭夭,灼灼其华”的诗句。

“南汇水蜜桃”离不开南汇临海的水土特性和气候特点,以及数百年来栽培经验。经一代代园艺专家和桃农的努力,通过提纯复壮,培育出了闻名遐迩的“南汇水蜜桃”。在“南汇水蜜桃”诸多品种中尤以新风蜜露、大团蜜露、湖景蜜露闻名,具有果体个头大、色泽红润、肉质厚实致密、糖度高等优点。“南汇水蜜桃”在全国林业名特优新产品博览会和“星火杯”创造发明竞赛以及上海市优质桃评比中屡屡摘金夺银。1991 年,举办了南汇县首届桃花节,1996 年起升格为上海桃花节,年年举办至今。目前种植面积 3 万余亩,年产量约 3.6 万吨。

2005 年,“南汇水蜜桃”被国家质检总局批准为地理标志保护产品,也是上海市率先获得的农业品牌殊荣。2010 年,南汇水蜜桃地理标志证明商标获国家工商总局批准,南汇成为名副其实的“桃花源”。

2012 年,浦东新区农协会牵头组建非法人性质的南汇水蜜桃品牌合作联社,实施标准化生产和管理,做到统一技术、统一标准、统一质量、统一商标、统一包装标识、统一零售指导价。



线浅,果型圆整、美观、硕大,肉质嫩厚且汁多,皮呈乳白色,易剥离,香味浓,纤维少,炎夏酷暑,咬一口“南汇水蜜桃”,沁人心脾,润入肺腑。

低温储藏方法

将水蜜桃用保鲜膜或保鲜袋包裹,然后存放在冰箱冷藏室,一般可以存放 7 天。请注意:水蜜桃冷藏前不能用水清洗,否则会损伤表皮绒毛,影响桃子表皮色泽和品质。

慧眼识水蜜桃小常识

“南汇水蜜桃”,素来以皮薄肉厚、汁多味甜而闻名上海乃至全国。果顶圆平,缝合



网址: <http://www.pdnxh.com>
生产单位:南汇水蜜桃品牌合作联社
服务热线:021-20980235 021-20980236

