

食门檻

干煸刀豆微波后再炒

干煸刀豆味道鲜美,但缺点是用油太多,如果先将洗净的刀豆入微波炉用高温加热1~1.5分钟、取出后在锅中加少量油,放入葱、姜末、肉馅、虾米末、蒜末炒,最后倒入刀豆煸出香味,并淋上预先调好的味汁(盐、味精、黄酒、麻油)继续煸炒至收汁。此方法烹制出的干煸刀豆用油少效果却和油炸、干煸效果一样。文/茅伯铭



家庭菜谱

新鲜核桃新吃法

秋天到,新鲜核桃开始上市了。核桃性温、味甘、无毒,有健胃、补血、润肺、养神等功效。除了直接去壳生吃,核桃还有哪些吃法呢?试试以下菜谱吧。

【核桃炒肉丁】

将里脊肉洗净,切成指甲盖大小的肉丁,加入料酒、盐和淀粉抓匀腌制。甜面酱、豆瓣酱、蓝莓酱、水、淀粉,调匀备用。取一个干净的锅,用小火翻炒核桃仁约10分钟后盛出。另起一锅加入少许油烧热,倒入肉丁翻炒。翻炒至熟透后加入核桃仁。倒入事先调好的芡汁,迅速拌匀。出锅后撒入少许白芝麻和葱花,完成。

【核桃豆渣饼】

新鲜核桃去壳后清洗一下切成碎丁。鸡蛋打碗内加入豆渣,核桃仁、麦片搅匀。在小调料碟内均匀抹上香油,用勺子将搅匀好的豆渣料铺在碟子内,不要铺得太厚,和一般苏打饼干两个那么厚即可。将装好的豆渣碟子入微波炉里高火转2分钟取出。将取出的豆渣饼轻轻地用勺子把饼边缘剥松,将碗倒扣在盘子中。用刀从中间切成半圆形,也可不切直接食用。搭配点牛奶或者豆浆,美味无限。

【香浓核桃炖蛋】

鸡蛋2个打散,加入少许黄酒搅拌均匀。红糖适量加水溶解,水的量是鸡蛋液的两倍左右。核桃剥壳取肉,用刀背拍成碎末,放在一边备用。蛋液过筛。取一个广口碗,将蛋液和红糖水充分混合。蒸锅中加水,将广口碗用保鲜膜封好,放入蒸锅中火蒸5分钟。慢慢将保鲜膜掀开,撒上核桃末。再包好保鲜膜,中火再蒸5分钟即可。

【琥珀核桃】

将核桃洗净控干水分。将控干水分的核桃放入预热好的烤箱里。烤箱调至180℃,中层,上下火,烤5分钟。烤的时候不要离开烤箱,其间用筷子翻面防止烤糊了。烤箱的温度及时间可以根据个人的口味和自家烤箱的设置来调整。将白砂糖、水和蜂蜜混合,搅拌均匀,放入不粘锅里,用慢火熬成糖浆。放入烤好的核桃(放熟)搅拌均匀。出锅装盘,撒入熟的白芝麻即可。放凉后就可以食用了。又香又脆,非常好吃。

【核桃枸杞炒韭菜】

核桃仁用温水泡发五分钟,后剥去外皮备用。韭菜洗净后切成3厘米长的段。枸杞洗净后用水泡发五分钟。炒锅中倒入食用油,冷油下锅放入核桃仁,用小火慢慢煸香后捞出。炸核桃的油锅中放入韭菜翻炒。放入适量的烧烤调料粉和少许的盐翻炒均匀。放入枸杞翻炒。放入炒酥的核桃仁翻炒均匀即可起锅。王展



食神会

虾潺

文/陈武耀

人称之为龙头烤。

虾潺的传统烧法有红烧、滚豆腐、面拖、椒盐炸等,也可以咸菜炒,但就鲜度而言,感觉红烧或与豆腐放在一起烧制出来更入味。烧制红烧虾潺很简单,先将新鲜虾潺去头去肠洗净滤去水待用,然后在油锅里放入适量姜、盐,等油七成热,将虾潺炸至表皮呈金黄色,倒些料酒、酱油,撒些洋葱花即可起锅装盘,吃起来外脆里嫩,十分可口。虾潺滚豆腐的做法与红烧虾潺相似,只不过多了豆腐而已,也有不放酱油的,就在鱼身粘些生粉烧制,口味鲜滋滋溜。还有一种苔菜龙头烤,原

料为新鲜肥壮虾潺,具体制作方法如下:去头尾及主骨,切成方块吸干水分,用味精、姜汁腌制10分钟,拍上生粉下七成热油锅内炸至金黄色起锅,然后油锅内放入蒜茸、红椒末,煸香后龙头烤回锅,撒上辣椒盐、苔菜即可食用。

至于制成干货的龙头烤,有两种,一种咸,一种淡,即在制作上有咸腌和淡晒之别。过去在乡下,龙头烤大多为自家腌制晒干加工;也有淡晒的,就是把新鲜虾潺的大嘴巴用绳子串起来,挂在通风处晾晒风干。这样既便于贮存,又使龙头烤具有一定的鲜滋味,与红烧肉一起烧,也别具一番风味。如今,已很少有人自己加工龙头烤了,想吃就去菜场或超市购买。若嫌龙头烤稍咸,不妨在水中浸泡一会,以去掉些盐分,沥干水分后再放入锅中煎,那香味,那酥脆,保证让你的食欲大增。

本版选图: 晓尧

私房菜

自制烤鱼

文/许晓铭

自打“村夫烤鱼”在上海餐饮界占领了一席之地,我就好上了这一口!它那鲜辣味美、别具一格的口感,对我这个意志不坚强的“馋嘴坯”来说,真到了勾魂摄魄的地步!人过中年,医生再三关照:一定要少吃油腻的食品。熬过饮食上的“苦难时期”,各项指标逐渐趋于正常,高兴之余,我就想,可否自创无油的烤鱼,在健康的大背景下满足无法抑制的食欲呢?

以下便是我一次试制成功、无数次得到朋友好评的“许氏烤鱼”。

原料:鲢鱼、鱼回鱼均可。

辅料:洋葱、黄酒、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、鲜味汁、豆豉辣椒(其他辣酱也可以,个人感觉,豆豉辣酱口感最佳)。

步骤:鱼洗净去头尾,身段切成四厘米左右厚的片,放置于较大的容器,倒入黄酒等各味辅料,搅拌均匀后腌制半个小时左右,洋葱洗净切大片,铺于烤盘做垫底,然后将腌制好的鱼片码在洋葱上,就可以进烤箱啦!呵呵!二十分钟的时间,“葱卧鱼下受煎熬,鱼躺葱上乐逍遥”!一道不输给饭店的烤鱼就出锅啊!记住,当中要给鱼翻身哈!此烤鱼无一滴油,既健康,又美味。



圆台面

迷你柿子醋

文/陈金丽

我家乡的人们,习惯在自己的院落里栽柿子树。到了秋末,你看看吧,满院的柿子红彤彤的,就像大红灯笼高高挂。这么多的柿子当然吃不完,村民们往往用柿子来酿造柿子醋。

酿造上好的柿子醋,最好选个大、无瑕疵的柿子,柿子以红透还未软时采摘为宜。把柿子从树上摘下后,下一步就是清洗柿子了。

我家的柿子大多是母亲清洗的,我还记得母亲先用手搅动盆里的柿子,一遍遍地换水,等倒入盆里的水不再变脏时,母亲就捞起盆里的柿子一个个地清洗……

柿子清洗好后,就可以往大缸里投了。往大缸里投柿子也有讲究,缸内不能有缝隙,这样便于发酵。柿子盛满一缸后,紧接着是密封,封口一定要密封紧,不漏气,柿子在发酵中才不会变质。

等缸密封好,要把缸放在干燥、通风的地方,防止雨淋,来年的夏天,打开缸,把柿子捞出来放在另一缸里,而原来的缸里剩下的就是醋了。当把柿子放进另一缸后,加水,继续发酵,成了第二茬醋。

如果醋有杂质,就用纱布过滤,等醋澄清后,往里面加少量红糖,这样醋的颜色会更好看。

柿子醋具有清热润燥、化痰止咳的功效,经常饮用,能增进机体新陈代谢并对稳定和降低血压、软化血管、防止动脉硬化、消炎等均有好处。

怪不得我们家乡的人喜欢做柿子醋,原来柿子醋的功效这么大啊。

今年我特地回了老家帮父母做柿子醋。酸甜的柿子醋里,满载了浓浓的亲情,正如我无论到哪里,都忘不掉父母一样。

料理台

看品种 使用食用油

橄榄油 相比炒菜,橄榄油更适合做色拉酱料,也用于制作蛋糕等食品。另外,意大利面中,橄榄油也可用于煎炸食品。

大豆油 大豆油可以用来制作不同类型的人造黄油、色拉酱、蛋黄酱和零食。作为一种低油温食用油,它可以用来炒肉和蔬菜,但高温加热会产生有毒物质,所以不宜高温加热时使用。

菜籽油 菜籽油可以用来煎炒(低油锅)或者腌泡食物,有刺激气味不适宜做凉拌菜。应该注意的是,高温加热后的油应避免重复使用。

椰子油 椰子油的保存期可以长达两年。它具有很高的热稳定性,被广泛应用于烹饪,也可以用来煎炸食物。许多南亚咖喱风味的菜点都是用椰子油烹制的。椰子油还被用于快餐食品中,用来做爆米花。

棕榈油 棕榈油可以当做食用油、松脆脂油和人造奶油来使用,是制作糕点和面包的良好作料,也适合煎炸食物。

花生油 花生油耐高温,烟点可以达到450℃,被广泛应用于煎炸食物,尤其是法式炸薯条和炸鸡。

调和油 调和油具有良好的风味和稳定性,富含丰富的营养,适宜于日常炒菜。

文/茅伯铭

