

[时令小菜]

开胃毛豆

夏日炎炎,胃口颇淡,有时抛开鱼肉,食些清爽提味的时令小菜,别有一番情趣。眼下,正值新鲜毛豆上市时节,看着胖嘟嘟的青豆子从豆荚里剥出来,馋呀。

新鲜的毛豆壳上带毛,颜色碧绿,煞是好看,剥开后,豆上带薄衣;不新鲜的毛豆,壳上无毛,色或青黄,或青黑,剥开无豆衣,是绝对宁可不吃也不能买的。另外,毛豆要挑饱满的,否则,一经油就全无卖相了。

《随园食单》记载:“毛豆煮熟,以秋油、酒泡之。出壳可,带壳亦可,香软可爱。寻常之豆,不可食也。”袁枚先生研究美食,毛豆能入他法眼,自有其过物之处。作为家常食材,毛豆经常与咸菜为伴成为饭前的开胃小菜,做法分剥豆与带壳两种。剥豆的做法五花八门,可以与辣椒、雪菜、笋、豆腐干、咸菜等炒,也可以与鱼、肉一起炖。

带壳的毛豆则没有那么多样,就是煮熟了吃,分盐毛豆、糟毛豆等做法。盐毛豆是将毛豆洗干净放到水中,加盐、葱、姜煮熟后即可食用。若想体验上海寻常人家夏天的一道常规菜式——糟毛豆,那就得下一番工夫了。煮好后,要用两份清水一份糟油的比例将毛豆浸没,再加些花椒、茴香之类的增加香味,是不错的下酒菜。

想做出和饭店里的毛豆一样翠绿诱人的效果吗?秘诀便是等毛豆出水后,放在自来水下冲到冷透为止,或者在毛豆中添少许油能让毛豆煮好后保持鲜绿,并且增加毛豆的柔润感。(王敏)

爽口西瓜盅



西瓜是夏季消暑佳品,一吃到西瓜,我就会想到中华名菜西瓜盅。据说,这西瓜盅早在最早年间就已列入仿膳食谱,大早叫“一卵双凤”,又称“西瓜双凤”,具体做法是,将两只童子鸡连同火腿、干贝等,放在挖去瓢的西瓜中,蒸制而成。世上还流传慈禧太后喜欢此菜,夸奖做这道菜的御厨聪明,不负皇恩浩荡。

其实现在做西瓜盅的方法很多,已不拘一格。有做甜食者,将西瓜瓢轧成球状,复放入西瓜中,再加上哈密瓜球、火龙果、菠萝、苹果等水果,入冰箱稍置,冷后再吃,各种果味相融,乃消暑良品也;咸食又有两种做法:一是将火腿、干贝、冬瓜、干淡菜、瘦肉等熬好汤,倒入挖去瓢的西瓜内,造型美观,且有西瓜清香;其二,如古法,将鸡肉、火腿、干贝、螺肉、花胶等放入去瓢的西瓜中,然后上笼蒸透而成。(若丹)

素菜也要日日新

人没心情的时候,菜买来乱烧烧,最好油锅不要起,水煮煮,蒸蒸,微波炉一转就能吃。而家庭和谐,人心情好的时候就想要出点花样。到饭店吃饭看菜单的时候,翻前翻后,如看到新鲜的搭配,我会眼睛一亮,点两样上来分析。对于会烧菜的人来说,素菜烹调太容易学了,只是平时思路不够开阔罢了,一通则通的。

豆苗窝蛋

清炒豆苗太常见,蒜泥炒或者上汤豆苗也比较简单,饭店里的豆苗窝蛋非常奇特、漂亮。豆苗先清炒,盛起,摊开在盆底,另炒一小把蚝油牛肉,堆在豆苗上面,翠绿配酱红,好看。关键是最后打一个生鸡蛋在蚝油牛肉上面,牛肉刚刚炒出锅,滚烫的,留个凹塘,把最新鲜的鸡蛋黄放上去,蛋白就不要了。这样绿、红、黄三色相映,吃的时候将蛋黄搅散,牛肉更加滑爽了。

上汤丝瓜和玉米

丝瓜刨去绿皮切成滚刀块,黑木耳泡发开。洗黑木耳要很仔细,木屑杂质混在里面

很扫兴,我是必定把老花眼镜戴上在明亮的地方洗的,包括干香菇和金针,不是一泡好就能倒入锅中的。先炒丝瓜,接着加水,汤里要放浓汤宝或者鸡精,玉米要用美国玉米,一个是因为比较嫩,二是颜色金黄比较漂亮,将玉米切成段,放在汤里面一起稍煮,等到入味以后,可以放一小块黄油进去,再勾芡。这个菜也是颜色漂亮,味道鲜美,品相又很时髦。

蒜泥木耳

选择木耳,东北木耳是首选。东北的木耳泡开后很厚,捏上去很软糯。木耳是好东西,平时可炖鸡汤肉汤,与红枣一起炖甜汤,凉拌更可口。泡开洗净后,用滚水烫一下,不要多煮,需保留脆感。蒜泥捣碎了,用六月

鲜酱油、米醋、盐、麻油拌好,到冰箱里放一会再吃,更加爽口。

葱油小土豆

要买拇指大小的新土豆,味道才香。先把小土豆洗净,皮不要除去。放清水煮到酥软。滤干后压扁,可以用饭勺压,大调羹也可以,不要太碎。锅烧热,放烹调油少许,将压扁的小土豆翻炒几下,放细盐和葱花、黑胡椒粉,最好再加一小块白脱油提香。小土豆的皮经过油煎炒有点皱起来,吃上去特别香。这道菜做法简单也特别好



炎炎夏日

让味蕾恋上沙拉

盛夏时节,大鱼大肉一下子变得没有吸引力了,相反清粥小菜、爽口沙拉成了市井人家的上上之选。有人说凉拌沙拉很简单,切好原料,调上酱汁即可。专家认为,其实不然,在西餐中沙拉往往起着勾起客人食欲“排头兵”的角色,做出一盘好的沙拉绝非易事。

种类繁多

沙拉偶尔也被人称为沙律。以色泽鲜艳、美观可人、清爽嫩滑的外表与内在,深受朋友们的厚爱。

西餐中,沙拉可担负着勾起客人食欲“排头兵”的角色呢,而且沙拉家族历史悠久,种类繁多。

按原材料来分,沙拉可分为蔬菜沙拉、水果沙拉、海鲜沙拉和肉类沙拉,这主要以其选用的原料不同来分的,蔬菜沙拉、水果沙拉、海鲜沙拉等等,各有千秋。



按冷热程度来分,沙拉又可分为温沙拉和冷沙拉。顾名思义,温沙拉是温热的,“外衣”是温热的酱汁而制,或以中小火处理;相对的则是以冰凉的生菜为“外衣”,“内心”则用高温的食材如烤过的肉或鱼。

按进餐顺序来分,沙拉又可分为开胃菜沙拉(即前菜沙拉)、主菜式沙拉、甜品沙拉(即餐后沙拉)。对此,相信吃过西餐的朋友,都不会陌生。总之,以丰富的营养、富于变化的口味、较低的卡路里,而极受那些爱美人士的青睐。

材料很丰富

虽然大多数蔬菜、水果都可用来制作沙拉,但也并非“来者不拒”,要想做出来的沙拉口感清甜、色泽鲜嫩,食材的选择可是关键。

据了解,制作沙拉最好选用一些清爽脆口的食材,

水分也不宜过多。以蔬菜类来说,生菜是最常见的选择,口味几乎适合所有的料理,此外番茄、青瓜、莴苣、芹菜、香菜、豆芽菜也都是不错的选择。一些豆类,如豌豆、红豆等也适合用来做沙拉。生菜等菜类一般清洗干净后,最好用手撕开,刀切则容易变色。

水果类要避免选用容易出水的水果,如西瓜,容易变色的也最好不要选用,比如雪梨。比较常用的水果有菠萝、火龙果、哈密瓜、猕猴桃、香蕉、苹果、葡萄、芒果等。

海鲜类,最常用的莫过于虾,此外,鱿鱼、蟹、贝类也是沙拉中的常客。肉类则以鸡肉、火腿、培根较为常见。

挑选有讲究

挑选好原料后,酱料的选择也不容忽视,现在市面上有不少沙拉酱可供挑选,千岛沙拉酱、水果沙拉酱等。

当然,你也可以自己调,最简单的就是加入一杯酸奶或挤一颗柠檬,再混入番茄酱即可。油醋汁也是简便的选择,最好选用白醋,这样做出的沙拉颜色才会好看。用醋、柠檬汁、橄榄油、黑胡椒、盐混合也是很好的酱汁。需要注意的是酱料和配菜间的搭配是否合适,如果水果沙拉中加入醋或黑胡椒,那种味道你能想象出吗?(子游)



吃。国外的朋友也特别青睐这种玻璃弹珠样的小土豆,熟悉的蔬菜铺会特意为他们留着,据说他们买回去一切二烤一下,撒点细盐和胡椒粉吃。(孔明珠)

[料理台]

凉菜调味汁

盐味汁:用盐、味精、香油加适量的鲜汤调和而成,色白味鲜。适用于拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等,盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。

酱油汁:用酱油、味精、香油、鲜汤调和制成。多用于拌食或蘸食肉类主料,如:酱油鸡、酱油肉等。

虾油汁:用料有虾子、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。做法是,先用香油炸香虾子后再加调料烧沸,色白味鲜。用以拌食荤素菜皆可,如:虾油冬笋、虾油鸡片。

蚝油汁:用料为蚝油、盐、香油,加鲜汤烧沸。用以拌食荤菜,如:蚝油鸡、蚝油肉片等。

韭味汁:用料为腌韭菜花、味精、香油、盐、鲜汤,腌韭菜花用刀剁碎,然后加调料、鲜汤调和,拌食荤、素菜肴皆宜,如:韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

麻汁:用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀,加盐、味精调和均匀,拌食荤素菜肴均可,如:麻汁拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。(王鑫)

[私家厨房]

美味靓汤强推荐

冬瓜金针菇汤

制作方法:

材料:冬瓜 200 克,金针菇 80 克,浓汤宝(鸡汤口味)1 块,水 750 毫升。

1.冬瓜削皮切片,金针菇洗净。

2.锅中放入三碗水(750 毫升),煮沸后加入一个鸡汤口味浓汤宝,加入冬瓜、金针菇,煮约 15 分钟即可。

烹饪小贴士:

冬瓜里的微量元素能防止皮肤色素沉淀,丰富的含水量有助于溶解脂肪;金针菇能有效增强机体的生活活性,促进新陈代谢,还有抗疲劳的功效。两种素雅的原料在家乐浓汤宝的帮助下有效地改善了它们原味的单一,吸收了汤汁的香甜肥美,使得这款汤鲜得更加意味深长。

好原料,精制作,成就一碗好汤品。不管是慢炖汤品,还是便捷汤品,遵循的都是同样的道理。汤品不仅滋补养颜,还有利于减肥,且想一下,饭前喝两碗汤,自然充了一半的饥,主食能少吃很多,难怪连医生都称喝汤也是减肥良方。炎炎夏季,胃口不好,喝些清淡美味的汤,又能振奋食欲,打起精神。

夏天,丝瓜、冬瓜、毛豆等都是新鲜应季的优质食材。丝瓜更有“美人水”之称,使皮肤洁白、细嫩。丝瓜与毛豆、冬瓜与菇类等各种搭配,再通过浓汤宝的美味调制,只需 15 分钟,一款美容汤品就做出。(李华)

芥菜豆腐汤

制作方法:

材料:芥菜 75 克,嫩豆腐 200 克,浓汤宝(鱼汤口味)1 块,水 750 毫升。

1.芥菜洗净切碎备用;嫩豆腐切小方丁备用。

2.锅中放入三碗水(750 毫升),煮沸后加入一个浓滑鱼汤口味浓汤宝,加入豆腐转小火 10 分钟后倒入芥菜碎煮 2 分钟即可。

烹饪小贴士:

芥菜中的胡萝卜素和铁质丰富,补血养颜,而豆腐富含植物蛋白,有助于美白,两种原本平淡的味道在浓汤宝的调和下显得浑厚而不失原味——更鲜香、爽口,回味无穷。(子游)