

美食发现

寒气温人

□ 本报记者 杨柳

就来一锅热腾腾的炖菜



美食密探

好吃的腊八粥,快报料吧

花生、绿豆、桂圆、红枣……随着腊八节(农历十二月初八)的临近,不少市民开始准备做美味可口的腊八粥了。“腊八”时节正值数九严寒,喝上一碗热乎乎的腊八粥,生活就充满了无限欢乐与温馨。

腊八粥到底有多少种配料?如何能做得更地道?也许各家的腊八粥配料不同,口味各异,但不变的是我们满怀豪情迎接新年的喜悦。

想不想和大家分享你家好吃的腊八粥呢?欢迎你把你的制粥秘方发送到 lywbyl@163.com;或者推荐做得很好的店家,小编将邀你一道去品尝。

前段日子,一波接一波的降温,让我们深切感受到冬天的威力。寒风凛冽的冬季,来一锅热腾腾的炖菜,身上立马暖和了很多。在冬季吃炖菜,不仅可以暖身,还能达到补充营养、疏导经络、平衡脏腑的功效。

上周,本版的美食密探刚一发出,美食团的众团员纷纷报料,炖菜的花样还真不少。

美食团团员“秋枫”在QQ中留言:“冬天除了穿得暖和,还要吃得暖和,更得吃完了这一天都暖和。吃什么能这么管用啊?我把自己拿手的这道山药炖羊肉献出来,在这大冬天里,只要你经常吃,保管你天天过春天!”

看她这么自信,小编不得不去体验一番。

昨天上午10点半,当我们到达“秋枫”家的时候,她把所有的准备工作都做好了,羊肉和山药洗好切成了小块,莲子泡发,生姜和大葱切片备用。

“秋枫”向我们介绍:“冬天正是吃羊肉的最佳季节。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血等功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。山药的好处就更多了,健脾益胃、益肺止咳。”

做法呢,很简单,锅内加水,烧开后,放入羊肉,焯去血水,捞出备用。再烧一锅水,水热后放入羊肉、山药和莲子,倒入一勺醋。大火煮开后转小火,炖1小时后加盐,再炖15分钟左右,起锅倒入胡椒粉即可。

1个多小时后,一锅热腾腾、香气四溢的山药炖羊肉就做好了,先喝一口汤,让人从舌尖一直暖到心里。这道山药炖羊肉果然不错,大众食材,操作简单,小编强烈推荐哦。

团员“飘摇”也向我们推荐了她拿手的土豆炖鸡翅。

原料:鸡翅4个、土豆2个。调料:干红辣椒、姜、大蒜、料酒、蚝油、生抽、老抽、盐、白糖。

做法:1. 土豆去皮洗净后切小块儿备用;鸡翅剁成小段,洗净后沥干水分;姜、蒜切片。

2.把鸡翅倒入碗中,放入姜片、料酒和蚝油,搅拌均匀后盖上盖子,腌制15分钟。

3.锅中倒入油,大火加热至七成热时,放入干红辣椒、姜片、蒜片,爆香后倒入鸡翅,用铲子不断翻炒至鸡翅表面变色。

4.倒入热水没过食物的表面,放入生抽和老抽,继续用大火加热,待汤出现浮沫时,用勺子撇干净。

5.放入糖,盖上锅盖,调成小火,焖制15分钟,再放入盐,搅拌均匀,改成

大火收汤,待汤汁变浓稠后关火,即可出锅盛盘。

“飘摇”介绍说,这道菜土豆软糯,鸡翅鲜嫩,非常下饭,吃饱了的身体顿时舒展起来,血液循环快了,手脚都热乎。

团员“与众不同”则推荐了鲫鱼炖豆腐。

原料:鲫鱼和豆腐,调料为葱、姜、盐、味精。

做法:鲫鱼处理干净备用;豆腐洗净切成块备用;葱段、姜片爆锅,将鲫鱼稍微煎一下,加水煮开后加入豆腐,大火烧开后,改用小炖至汤为奶白色,然后用盐、味精调味即可。

这道菜做好后,汤汁雪白,鱼肉滑嫩,咸鲜味美。寒冷的冬季吃上一锅鲫鱼炖豆腐,那该是何等的满足啊!

此外,美食团团员们还推荐有大众版的猪肉炖粉条,小鸡炖蘑菇;小资版的木瓜炖雪蛤、冰糖炖燕窝。林林总总,花样繁多,看得小编直流口水。

既有暖和而味道鲜美的汤,又有味浓酥软不烂的菜,炖菜在寒冷的冬季格外受青睐。一口锅,几种搭配适宜的食材,再加上一分耐心,就能做出味道不同的炖菜,美味又营养。

在寒冷的冬季,快快动手为家人做上一锅热气腾腾的炖菜吧,让我们的爱温暖这个冬季。



土豆炖鸡翅



山药炖羊肉 杨柳 摄



鲫鱼炖豆腐

美食快讯

吃火锅最好别喝酒

大冬天吃火锅特别爽、肚子暖洋洋的。但是,吃火锅可是大有学问。中国营养学会临床营养分会委员于康说,吃火锅最好用温水代替饮料。

可以喝的:温白水、淡茶、纯酸奶

白水可以喝,多喝水可以冲淡嘌呤,促进血液循环排出毒素,但是冰水绝对不能喝,虽说热辣火锅后总觉得应该刺激刺激,喝点冰的能“降火”,可这急剧的冷热反差会导致胃收缩痉挛,要是再来个冰激凌,那可是越败越火的做法。

喝茶可以,但是浓茶不要喝;如果要喝酸奶,就喝纯酸奶,不要喝酸奶饮料,即使在平时,也要选择纯酸奶。

最好别喝的:酒、碳酸饮料

最好别喝的酒包括各种酒,啤酒、红酒、葡萄酒都不要喝。如果三者一定要选择一种酒,不如喝点红酒。白酒里的酒精浓度高,而且嘌呤含量也高,它和浓肉汤里的嘌呤叠加,这刺激可就大了。如果吃的是海鲜火锅加啤酒,不敢说一定会得痛风,但十有八九是要出问题的,如果经常这样搭配着吃,那一定会出问题的!

碳酸饮料最好也别喝,因为本身火锅的油脂含量很高,如果再加上碳酸饮料里的糖分,那情况就更糟了,喜欢苗条的盼望健康的都不可这样尝试。(沈言)

在四川,到小馆子里喝酒,有三样菜是必点的,一是回锅肉,二是泡鸡脚,再就是夫妻肺片。夫妻肺片历经近百年,金枪不倒,如今已经是川菜里的台柱子,高级的川菜也同样缺不了这一道,焉有不点的道理?

就我这样一个外乡人来看,夫妻肺片其实就是“凉拌牛杂”的另一种叫法,料是极普通的。这也许正是川菜的精神。大多数成都菜,主料都不稀贵,然而,配料、做工,却丝毫不含糊。比如盐要用井盐,糖要用川糖,豆瓣必要涪陵的,花椒必要大红袍,海椒必要红灯笼,在配料做工上做了文章,夫妻肺片即如此。



地道的夫妻肺片选用牛心、肚、舌、筋、头皮等下脚料,用精制卤水卤好,切片后,把红油辣椒、花椒粉、卤水、花生末、芝麻末及芹菜末等精心调制好的料汁淋在上面,观之青红碧绿,津河暗涌。一大青瓷盘新拌的肺片端上桌,红油重彩,颜色透亮;把箸入口中,便觉麻辣鲜香、软糯爽滑,脆筋柔糜、细嫩化渣。

关于夫妻肺片的缘由和叫法颇有演绎。得到广泛认同的一种说法是说在民国初年,有一个牛肉铺的伙计叫郭朝华,见到肉铺里的一些边角废料弃之无用,便拿回家里。既然是伙计,家里当然不会很富裕,所以他和妻子一合计,就将这些东西洗干净,切成薄片,用精心配制的调料拌好,拿出去当街叫卖。因为东西做得认真,味道的确不错,并且价钱便宜,慢慢地就出了名。因为二人在街头叫卖时行影相依,夫唱妇随,所以人们就称他们卖的凉拌牛杂叫“夫妻废片”,既贴切又亲切。后来渐渐地名气大了,夫妇俩也觉得“废”片不太好看,就顺手改成了同音的“肺”片。

据说成都最正宗的夫妻肺片店面是在总府街,但我一直没有去过。成都本来就是一个平民的城市,夫妻肺片也正是老百姓的家常菜,到了华贵的酒楼里反而失去了那份朴野和亲和。我倒是总希望能有一个傍晚,在老成都某处的街巷里遇到一对紧紧相随的夫妻,肩挑竹担当街叫卖,夕阳将他们的影子拉得很长。我想,我肯定会要上红亮飘香的一碗,就立在当街,耳边是茶馆里的老人在细说这个城市的风和雨,然后怀着感激细嚼慢咽这一碗里的世味风情。看,那对紧紧相随的人!多么好的夫妻啊,多么好的肺片。(星梦吻痕)

舌荐天下

夫妻肺片里的爱情

副刊

投稿: lywbyl@163.com

电话: 65233688