



秋日美食系列之

立秋一过,凉爽的秋天就要来了。人们开始去登高、去郊游,还有一种东西不可忽略,那就是美食。

食客们不禁要问,这个秋天吃什么好呢?好吧,让小编去细细搜罗,将秋天的美味一一呈现给您。



秋日正当食 绝味酱牛肉

□记者 杨柳 文/图

熬过苦夏,终于盼到立秋了。

立秋过后,天气依然很热,但由于早晚温差较大,人们的身上再无湿黏不适之感,毕竟凉爽的秋天快要到了,于是就想吃点好吃的,把夏天身上掉的膘重新补回来,民间又叫“贴秋膘”。贴秋膘吃点什么好呢?当然是吃肉啦!一夏天都没什么胃口,好不容易凉快点儿了,当然要大口吃肉好好过过瘾啦!

要说“贴秋膘”,资深“巧煮妇”杨德真做得几道拿手好菜,今天来给我们露一手。

绝味酱牛肉

每年秋天,杨女士都要做这道酱牛肉给家人“贴秋膘”。说起这道酱牛肉,还真有来头呢。这是杨女士以前到北京出差时,一个北京人透露给她的北京老字号“月盛斋”酱牛肉的秘方,杨女士回家后照此方做了几次,每次做好的牛肉都被家人风卷残云般消灭掉,那可是相当好吃啊。

闲话不表,且来看看做法吧!

原料:牛腱子肉。
调料:姜、黄酒、干黄酱、大料、白芷、丁香、砂仁、香叶、桂皮、花椒、肉蔻、茴香、老汤。

做法:1.牛腱子肉用水冲洗干净,静置些时候,让血水渗出,再切成巴掌大小的块。

2.接下来是配置黄酱水。将

干黄酱放入大盆中,倒入水,水量为炖牛肉所需的量;充分搅拌,使黄酱溶解;慢慢将黄酱水倒入炖牛肉的锅中,剩下黄酱渣子不用。

3.用大火将黄酱水煮开,沸腾后放入牛腱子肉块,加入炖肉香料和姜块,再加入一些黄酒,水量没过肉块即可。

4.水再次沸腾后,撇干净浮沫,需要多撇几次,然后转小火炖2小时~3小时,炖的过程中要给肉翻几次身。炖了1小时的时候,倒入一小碗老汤,当牛肉块缩小到原来的一半时,牛肉就煮好了。注意炖的时间不要太长,否则肉煮烂了,一切就散了。

5.关火后,让牛肉在锅里放置一夜,这样会更加入味。第二天,将牛肉捞出,包好保鲜膜,放入冰箱冷藏,这样能使肉更紧致一些。

老字号“月盛斋”酱牛肉就做好了,吃的时候直接切片即可。咬上一口,牛肉又软又嫩,还散发着浓浓的酱香,连肉筋部位也一样软滑香糯,别提多美味了。如此香喷喷的酱牛肉再搭配上芝麻烧饼,那可是绝配。把烧饼剖开塞入酱牛肉,咬上一大口,肉香、饼香、芝麻香混合在一起,唇齿间顿生满足感,绝对让你吃在嘴里美在心里!

杨女士介绍,做酱牛肉的时候,香料可以放入研磨器里,研成粉末,这样会更加入味;香料的种

类和量可依个人口味增减;每次煮完牛肉的汤一定要留好,这就是传说中的老汤,老汤一定要再煮沸后,装瓶冷藏,装瓶时最后再过滤一遍;老汤里最好放一片香叶,因为香叶有防腐的作用。

如果您觉得烧饼夹酱牛肉吃着有点干,别着急,把酱牛肉的浓汤舀一勺出来加水煮开,再撒点儿香菜,香味独特!

卤蛋红烧肉

您要是觉得光吃牛肉还不过瘾,杨女士再给您介绍一道贴秋膘的大菜——卤蛋红烧肉。这道菜可是相当解馋啊!

原料:五花肉、鸡蛋。
调料:葱、姜、料酒、生抽、蚝油、盐、冰糖。

做法:1.五花肉洗净后切块,入沸水锅中焯烫2分钟,捞起备用;鸡蛋放入锅里加冷水烧开,水开后煮5分钟捞出剥壳。

2.炒锅内放油烧至七成热,下葱段、姜片煸香,下五花肉煸炒出油,再倒入料酒,调生抽、蚝油、盐炒匀,加适量开水没过肉表面。

3.水开后转小火炖30分钟,加入煮熟的鸡蛋,再炖20分钟左右,加入冰糖,待冰糖融化后大火收汁即可。

用色香味俱全来形容这道菜真是太贴切了,还没吃,只是看着那红亮的色泽,闻着扑鼻的肉香,

就令人垂涎欲滴。夹一筷子放入口中,淡淡的肉香加上微微的甜味,这种滋味真是太美妙了!

如果您有秋日美食推荐,或者有拿手的私房菜,请和我们联系。不需要什么宫廷大菜,也不必是奢华佳肴,也许是妈妈亲手传授给您的独门绝技,也许是蕴含着人生故事的普通菜式,只要您愿意展示,将您的美食与大家分享,请拨打电话65233688,我们在这里等您。



美食快讯

秋季养生:

少辛多酸

立秋预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临,气候逐渐变凉爽。不过,立秋之后暑气一时还难以完全消散,仍然会比较热,所以民间有“秋老虎”的说法。

营养要均衡

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,秋季为人体最适宜进补的时候,人们可以根据这一季节的特点科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,而进补的原则是“少辛多酸”。

据《素问·脏气法时论》中记载:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泄肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味果蔬以助养肺。

《金匱要略》有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果,能止泻祛湿,且可以生津解渴,健胃消食,增进食欲。限制粗纤维的食物与刺激性强的食物的摄入,以保护肠黏膜和肠道功能;脾胃虚弱、消化不良的人,可以服用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

贴秋膘别贪食

立秋之后,人的脾胃功能逐渐恢复,比起夏季食欲明显好转,所以立秋后也是贴秋膘的好时候,但秋季也是体重增长最快的时候。所以肥胖者、要控制体重的人这时要注意节制饮食、适量运动,以免体重增长过快。

此外,由于夏天人们常食冷食,脾胃功能有所下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,容易导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等一些有营养、易消化的鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。

另外,入秋后人体抗病能力减弱,如果不注意会容易发生腹泻,婴幼儿等腹泻的易感人群要特别注意防范。我们在秋季除了要注意调节饮食外,还应该趁着秋高气爽的好天气,多进行户外锻炼。

(据中国新闻网)



舌存天下

在曼谷吃虫

□刘铁石



前段时间,我到泰国首都曼谷去旅游,在曼谷经商的表

哥放下手头的工作,带我参观了

很多佛寺庙宇。那天下午,我们逛累了,表哥故作神秘地对我说:“表弟,你难得来曼谷一趟,我带你去吃小吃吧。”我这个人一向嘴馋,听表哥说有美味小吃,顿时来了兴趣。

表哥带着我沿着一条大街走了10多分钟,便到了曼谷著名的小吃一条街。小吃一条街两旁摆满了各种各样的小吃摊子,令人目不暇接。表哥带我来到一个生意火爆的小吃摊前,摊子上的货架上摆满了一盘盘的油炸昆虫,其中有拇指大小的黑蝎,面目全非的蝗虫,体态憨厚的蚕蛹,油炸的水甲虫,

竹毛虫、螳螂、蟋蟀等等,每个盘子前都有泰语英语对照说明的标签。

小吃摊前有几张桌子,表哥买了一袋油炸昆虫和几瓶啤酒,然后便和我在一张没人的桌子旁坐下。表哥将装满油炸昆虫的袋子摺在桌上,叫我吃虫子。我看着塑料袋里面目狰狞的昆虫,一股寒气顺着脊梁骨直往我的脑门蹿。表哥看出了我的胆怯,笑着对我说:“怕啥?吃虫子在泰国很流行。”说完,表哥便从袋子里抓了一把昆虫往嘴里塞。见表哥先吃了虫子,我便打消了顾虑,用手抓起一只蚕蛹,轻轻地放入嘴里,缓缓咀嚼起来。蚕蛹的味道竟有点像煮熟的花生米,

口感却更柔和。咽下蚕蛹,我又吃了一只小蟋蟀,小蟋蟀脆脆的,口感很像油炸小虾,香脆滑嫩。还有竹毛虫,竟有两三厘米长,像是细江米条,又香又脆,我越吃越上瘾。

我和表哥一边喝酒,一边吃虫子,最后我们把一袋虫子全部吃完了。这时快接近傍晚,小吃一条街上人声鼎沸,甚至还有蓝眼睛黄头发的外国人穿梭在人群中。虫子小吃摊的生意也越来越火爆,很多泰国人提着大袋小袋的油炸虫子往家里赶。在回表哥家的路上,表哥对我说,虫子含有丰富的蛋白质,极具营养,吃虫子在泰国很流行,油炸虫子已成了泰国的招牌小吃。