

食尚达人

□ 记者 杨柳 文/图

90后MM 秀厨艺



在很多人心目中,90后就是非主流的代名词,下厨、做饭,这些词语和90后完全不搭界。珍珍却是个例外,这个18岁小美女的志愿是做美厨娘,因为她看到别人吃光她做的菜时会特别有成就感。双休日同学聚会,珍珍就为大家露了一手。



快乐厨房

夏日爽口小菜——

金针菇拌豆腐皮

天气渐热,餐桌上自然少不了一碟简单爽口的凉拌菜。凉拌豆腐皮就是这样一道操作简单、口味大众的家凉拌菜。有人认为普通的凉拌豆腐皮口感太干,这个问题好解决,我选择了金针菇和黄瓜这两种汁水丰盈的食材给豆腐皮做搭配,另外,把各种调味料加点凉开水兑成料汁,浇在豆腐皮上,拌好之后稍微静置一会儿。如此,即可有效地提升这道小菜的口感,清爽鲜香之中平添了一分润泽。



原料:豆腐皮、金针菇、黄瓜、香菜、蒜。

做法:

- 1.豆腐皮切丝,焯水后沥干水分备用;
- 2.金针菇去掉根部,焯水后沥干水分备用;
- 3.黄瓜切丝、大蒜捣成蒜泥、香菜切成细末备用;
- 4.把以上原料混合在一起,将盐、糖、味精用凉开水稀释,浇在混合原料上;
- 5.加一勺辣椒油,滴几滴香油,拌匀即可。

温馨提示:

- 1.如果没有辣椒油,可用老干妈豆豉代替。
- 2.生抽和醋是否添加,随个人喜好。我个人觉得这道菜不添加这两样,豆香会更浓郁。(灯芯线)

排骨炖豆角 味道鲜美



这道排骨炖豆角是珍珍的拿手菜,每次一做这道菜,大家都会抢着吃。聚会那天,珍珍又将这道招牌菜端上了桌。

白色瓷盘中,金黄色的排骨和嫩绿色的豆角配在一起分外诱人,浓浓的香气满屋飘散。我拿起筷子尝了一口,排骨外焦里嫩,豆角绵软鲜香,别说,这排骨炖豆角还真不赖!

这么好吃的菜是怎么做的呢?我赶紧向珍珍请教。

珍珍说,这道菜的原料很简单,就是排骨(最好是肋排)、土豆和豆角。首先将排骨切成小块,用开水烫去血污,沥干水分备用。炒锅内放葱、姜,大火爆香后放入排骨,再放少量老抽和白糖,将排骨炒至上色。然后在锅里加水,水量要没过排骨,小火炖30分钟左右。在炖排骨的时候,可以将豆角择好、洗净,用手掰成小段,土豆洗净去皮后也切成小块。当排骨炖至八成熟时,将土豆和豆角倒入锅中,再炖20分钟,等土豆和豆角都炖熟后,放盐和少量鸡精,大火收汁即可。

一道浓香四溢的排骨炖豆角就做好了。珍珍介绍,这道菜味道鲜美,百吃不厌,端上桌保证人人都喜欢。

番茄牛腩汤 酸酸甜甜



珍珍的第二道拿手好菜是番茄牛腩汤。要说排骨炖豆角有些东北菜的风味,那这道汤就带着异域风情了,珍珍说这道汤的灵感来自俄罗斯的罗宋汤。

这道汤需要的原料有牛腩、番茄和洋葱。珍珍先将牛腩切成3厘米见方的小块,番茄洗净后去皮切块,洋葱切丝备用。接下来,珍珍将牛肉用开水焯一下,倒去血水,再往锅中放入半锅清水,放入姜片,炖2小时左右,直至将牛腩炖烂。如果家里有高压锅的话,用高压锅炖一下口感会更好。

接下来就是炒制了,珍珍在炒锅内放少许油,把番茄和洋葱倒入锅中翻炒,将番茄炒成果酱状,然后将牛腩连带肉一起倒入炒锅中,再加入一些番茄酱,煮15分钟左右。出锅时,放盐、鸡精、糖调味,再撒上一些香菜即可。

这道汤色泽清亮,味道浓郁,微微酸甜,开胃生津,同学们都吃得亦乐乎。珍珍说,在家她也经常给父母做这道汤,父母在外奔波忙碌了一天,当他们疲惫地回到家时,捧起热乎乎的汤碗,慢慢喝着女儿亲手做的色香味俱全的靓汤,一定会感受到女儿对他们的爱。

滋味人生

红薯面条

□ 武巧霞

那天中午做饭时,我问老公:“吃什么饭?米饭还是红薯面条?”老公不假思索地说:“红薯面条。”我不由得有几分得意,要知道以前老公最不喜欢吃红薯面条了。

老公小时候家里很穷,天天吃红薯,可以说是“红薯汤、红薯馍,离了红薯不能活”。长大后,他看见红薯就反胃,更别提吃了。从结婚那天起,老公就宣布:“我不吃红薯面条,我要天天吃白米饭!”可我喜欢吃红薯面条。

刚结婚那几年,我做红薯面条的时候,就给老公做米饭,我一个人把面条吃得山响。也许是米饭、白面吃腻了,慢慢

地,老公有点心动:“看你吃得那么香,也给我吃点儿吧!”我当然是求之不得。

我用心提高擀面条的技术,精心调制料汁。如今,我做的红薯面条晶莹剔透,调制好蒜姜汁、芝麻酱,配上碧绿的菠菜,加点香醋,我的绝招就是再适当加点点葱花炒香的青红辣椒丝。搅拌均匀后,那淡淡的蒜香、浓浓的芝麻香一直刺激你的嗅觉,勾着你肚里的馋虫,使你口舌生津;碧绿的菠菜再加上青红相间的辣椒丝,诱得你口水欲滴,吃在嘴里是那股柔滑、筋道,使你胃口大开。面条里还有浓浓的情啊,老公能不喜欢吃吗?

再后来,老公的朋友来了,老公就会跟朋友炫耀:“叫我老婆给你做红薯面条吃,她做的红薯面条可是一绝。”如今,隔几天不让他吃,他还想呢。

红薯面条的制作过程:

- 1.把适量白面和红薯面分别和成面团。和红薯面的时候,要记得加适量的食用碱。
- 2.将和好的红薯面面团包在白面面团里,擀成薄薄的面片,再将面片叠好,切成你喜欢的宽度。
- 3.待水开后,将面条下锅,面条浮起来后下菠菜,待水再次沸腾后,就可以出锅了。捞进碗里,加上料汁,就可以吃了。

