

贴秋膘——找个理由去吃肉



鲜香诱人烤鸡翅

□记者 杨柳 文/图



许久没有寻觅美食了，“美食发现”的粉丝们都等着急了？一眨眼，苦夏已经过去，空气中有了丝丝凉意，秋天到了。炎炎夏日，食不知味，秋天可要好好贴贴秋膘，过过嘴瘾。可吃点儿什么好呢？当然是肉啦！

肉吃多了难免会腻，什么东西吃起来既解馋又不腻呢？朋友神秘地笑道：“跟我走吧！”

她领着我，七拐八拐，来到了牡丹桥附近的一条小路上，路边有家小馆子，店名就叫“香辣酱烤鸡翅”。看着店名，我小声地嘀咕：烤鸡翅就是烤鸡翅，酱鸡翅就是酱鸡翅，这酱烤鸡翅，是个什么玩意儿？

这家店的店面很小，设施也很简陋，我们坐在低矮的小板凳上，费力地看着写在墙上的菜单，除了烤鸡翅，还有烤牛板筋、烤鸡胗、烤虾等。

我们点了几只鸡翅，又随意地点了一些别的东西，边聊边等。不一会儿，烤鸡翅被端了上来。好家伙，满满一大盘，我惊讶地瞪大了眼睛。我吃过不少烤鸡翅，一般都是一只小小的翅中，被穿在竹签上，秀秀气气，整整齐齐。可眼前的烤鸡翅，可不是小小的翅中，而是连着翅根，带着翅尖，一只完整的鸡翅被穿在签子上，个头巨大，很有视觉震撼力。

鸡翅被端上来时，通体金黄发亮，香气扑鼻。啃上一口，味道着实不错，外焦里嫩，肉厚多汁，麻辣鲜香，回味无穷。你要仅仅觉得鸡翅的个头大是这家店的特色，那你就错了，超赞的味道才是它吸引顾客的法宝。我以前吃过的烤鸡翅，大都是在鸡翅的表面撒满了红彤彤的辣椒面和黄褐色的孜然粉，咬上一口，满口都是作料的味。而这这家店的烤鸡翅，香脆的

鸡皮上却是一层店家秘制的酱料，酱料的鲜和鸡肉的香很好地融合在了一起，相互衬托，口感绝妙，让人越吃越上瘾。我抓起鸡翅，一连吃了两只，虽然还没吃够，可实在是吃不下了，因为那鸡翅实在太大了。

烤鸡胗、烤虾、烤牛板筋，味道都不错，我们围坐在小桌边，喝酒吃肉，好不惬意。

不过，你要是到街边小店的卫生状况不放心，在家烤鸡翅也不是什么难事。我在网上搜索了一番，在家也做出了香喷喷的烤鸡翅。

为了省事，我在网上买了现成的烤鸡

翅腌料，如果没有，用白胡椒粉、料酒、盐、白糖、生抽、老抽、辣椒面、蚝油、烤肉酱自己调制也行。

做法非常简单：

1.将鸡翅中清洗干净，用刀在鸡翅的两面划几道。

2.把鸡翅放入容器中，将腌料用适量水调匀后，倒在鸡翅上，彻底拌匀，放入冰箱冷藏12个小时以上。冷藏的过程中可以每隔几个小时将鸡翅翻动一下，让其更加入味。

3.在烤盘上铺上锡纸，放上鸡翅，烤箱设定200℃烤20分钟左右即可。



“丫头”，80后女子，新浪美食名博“知味人生”的博主。

蒸鱼豉油用途多多

——豉油白灼西兰花

□记者 杨柳



说到蒸鱼豉油，这可是个好东西，它能令鱼的味道更加鲜美，不少主妇蒸鱼的时候都喜欢放一点儿。可蒸鱼豉油只有在蒸鱼时才能用吗？当然不是，除了蒸鱼，很多菜都可以用，它总是能给你带来意外的惊喜。

蒸鱼豉油属于调味酱油的一种，但不像酱油那么咸，它的味道鲜甜，在做好的凉面上浇一些，面条会变得更好吃；调火锅小料的时候，用蒸鱼豉油代替生抽，味道会更鲜；滴几滴在蒸好的蛋羹上，味道也很不错。看，蒸鱼豉油的用途多广泛，除了以上介绍的这些，白灼素菜时放上一些，立刻会有神奇的功效，不信，你试一试。

今天给大家介绍的这道菜叫豉油白灼西兰花。因为是素菜，又是白灼的做法，所以味道比较清淡，但只需放一点点蒸鱼豉油，整道菜立刻就会变得鲜美无比。吃得健康又美味，这才是我们所追求的。

原料：西兰花、蒸鱼豉油、食用油。

做法：

1.用盐水浸泡西兰花半个小时以上。因为西兰花的表面凹凸不平，容易有农药残留，一定要处理好后再食用。

2.将西兰花冲洗干净，切成小块。

3.烧一锅水，水开后将西兰花放入锅中焯熟，然后放凉，装盘。

4.盘中倒入蒸鱼豉油。

5.炒锅中放少许油，烧热后浇在西兰花上即可。

这道菜的做法是不是很简单呢？看看菜的颜色，绿油油的，多讨人喜欢呀，和褐红色的蒸鱼豉油搭配在一起，好像一件艺术品，一盘超好吃的素菜就这样制成啦！

快乐厨房

入秋美食来润肺

入秋后天气开始变得干燥，而干燥的空气容易伤到肺部，导致各种疾病，所以秋季要润肺、养阴，同时调理好脾和胃。我们特意为读者推荐如下三款润肺料理。

川贝雪梨盅

原料：川贝、雪梨、冰糖。

做法：

1.将雪梨洗净，切开一块，将核挖出，做成一个梨碗。

2.在梨碗中放入8颗~10颗川贝和适量冰糖。川贝最好压碎，因为它有苦味，如果不喜欢苦味就放整颗的。

3.把切下的梨盖在梨碗上，放在蒸锅中，蒸30分钟即可。



黄油烤梨

原料：梨1个、黄油1汤匙、蜂蜜(或者白糖)1汤匙、酸奶适量。

做法：

1.将梨去皮，纵切成4瓣，去核。

2.平底锅烧热，放入黄油化开，再放入梨块煎至上色。

3.倒入蜂蜜(或者白糖)搅匀，将梨煎成金黄色。

4.将煎好的梨块取出放入烤箱设定160℃烤15分钟，取出装盘，浇上酸奶即可。



杏仁炖木瓜

原料：生杏仁600克，水900克，红肉木瓜1个，冰糖适量。

做法：

1.生杏仁泡至软化，放入果汁机中，加入水和适量冰糖，搅拌均匀。

2.红肉木瓜洗净，在约1/3处剖开，把剩下的2/3红肉木瓜内部挖空。

3.把杏仁汁倒入挖空的木瓜盅中。将木瓜盅放入蒸笼，蒸20分钟~25分钟即可。(小艾)

