

# 母亲节 5-12

送给妈妈的菜

## 3分钟 蒸出爱意无限

□本刊记者 李雨璐 文/图

上周日,突如其来的阴雨带走了春光明媚的好天气,却丝毫没有影响我们追寻美食的热情,在3名热心读者的积极参与下,我们第二期厨艺沙龙又热闹地开张了。

本期参加我们《大厨小菜》栏目活动的3名热心读者是家住涧西区武汉路的“紫竹”、家住西工区玻璃厂南路的刘晴和家住涧西区联盟路的张丽娟。上周日下午,我们来到了位于老城区青年宫广场附近的海鲜小厨餐厅。

母亲节将至,这一次,大厨周彬要教我们做一道送给妈妈的菜——啤酒蒸蛭子。

**大厨小菜** 特别约  
**豪王海鲜小厨**  
地址:中州东路老城青年宫广场对过正义街内  
电话:13803793673

### 蛭子又叫“西施舌”

“灯火楼台一望开,放杯那惜倒金罍。朝来饱啖西施舌,不负津门鼓棹来。”蛭子肉白嫩丰满,自清代起,人们就用“西施舌”来形容蛭子的味美。

周师傅介绍,蛭子不仅味道鲜美,而且营养价值很高,具有补虚的功能,很适合做给妈妈吃。挑选蛭子时,一要看蛭子的头部,个头大、头部

### 蒸出鲜嫩好味道

学习完如何挑选蛭子,接下来周师傅就要开始传授烹饪要领了。这道菜的主料是蛭子,辅料有青红辣椒丝、姜丝、葱丝,调料有料酒、啤酒等。

周师傅先将洗净的蛭子头朝下摆放在一个不锈钢圆筒内,放入一撮姜丝、一撮葱丝,倒入少量料酒和适量啤酒。接下来,周师傅在高压锅内放入适量冷水,再放入装满蛭子的圆筒,盖上锅盖,开火。周师傅介绍,要想保持海鲜鲜嫩的口感,烹饪时间是关键,这道菜蒸的时间不能长,3分钟就够了,这样蒸出的蛭子口感最佳。

饱满的蛭子肉质肥厚;二要看外壳,外壳完整无破损、颜色为淡黄色的为佳,外壳发黑的蛭子不能买。

蛭子跟蛤蚶类似,味道鲜美,但肚中多藏泥沙。周师傅说:“让蛭子吐沙,要把它们养在盆中,放入适量清水,水要没过蛭子,再放入两勺食盐,浸泡3个小时,烹饪前再用清水反复冲洗。”

趁着蒸蛭子的工夫,周师傅又调配起了蘸料。蘸料以醋为主,加入少许蒸鱼豉油和姜末。待蛭子蒸好出锅,撒上一些青红辣椒丝,这道菜就大功告成了。

这道菜口感较为清淡,保持了蛭子的鲜味儿,吃的时候蘸上蘸料,酸中带一点儿豉油的咸香,非常爽口。周师傅还提醒大家,在吃蛭子时要将蛭肉外侧的黑线去掉。

3名热心读者品尝后赞不绝口。“这道菜不仅味道好,而且简单易学,我回家后一定要做给妈妈吃。”刘晴开心地说道。



周彬,从事海鲜烹饪3年,擅长各种海鲜菜品的烹制。

大厨简介

### 《大厨小菜》邀您参与

《大厨小菜》第三期,我们将请大厨教大家蒜蓉蒸扇贝的做法,如果您想学,就赶快拨打65233647报名吧!

如果您是餐厅经营者,愿意教大家特色菜品的烹制方法,如果您是烹饪爱好者,想跟大厨学学手艺,都可以和我们联系,联系电话65233647,我们等着您!



啤酒蒸蛭子

### 送给妈妈的菜

全世界都一样,最美味的食物,永远是妈妈做的。妈妈不是大厨师,不懂得烹饪手法,不讲究饭菜卖相,但是她亲手烹制的美食对孩子而言是举世无双的,再专业的厨师都没办法复制,因为那味道中有一分沉甸甸的爱。

又到母亲节,在这个节日里,让我们也为妈妈烹调爱的滋味!

## 动动手 温暖妈妈心田

### 温情缱绻之 清新黄瓜酿鲜虾

母爱就像阳光,带给人温暖。这样一道营养丰富、味道清新的菜品,是否能温暖她们的心田呢?

**原料:**鲜虾500克、红菜椒50克、鸡蛋1个、黄瓜3根、盐3克、油10毫升、水淀粉10克、料酒15毫升。

**做法:**

1. 将鲜虾去掉虾头,剥去虾壳,剔除虾线,用水冲洗干净后滤除水分,切成小丁,加入蛋清和料酒拌

匀,腌制10分钟。将红菜椒去除蒂和籽,切成丁。

2. 将黄瓜洗净,切掉头尾只留中段,再切成4厘米长的段,挖出中间的瓜瓢,做成竹节状,装入盘中。

3. 用中火将炒锅里的油加热,放入腌制好的虾肉丁和红菜椒丁滑炒,加入盐调味,用水淀粉勾芡起锅,盛入黄瓜段中即可。



清新黄瓜酿鲜虾

### 甜在心头之 糖桂花鲜莲银耳羹

母亲的宠溺,总让人甜在心头,用心做粥,让丝丝缕缕的香甜滋味环绕在母亲的舌尖,让她们在节日里感受到甜蜜。

**原料:**银耳半朵、莲子250克、糖桂花若干。

**做法:**

1. 将银耳泡发,冲洗掉杂质,去除黄色的蒂,用手撕碎备用。

2. 将莲子去衣,掰成两半,取出莲子芯,洗净备用。

3. 把撕碎的银耳放入电饭煲内,加入适量的水,煮1个小时。

4. 煮至汤汁黏稠,将莲子倒入。

5. 再煮10分钟至15分钟,至莲子绵软,放凉后淋上糖桂花即可。



糖桂花鲜莲银耳羹

(娟子)