

洛阳·消费

看形状、观大小,如何挑菜学问大。这些冬季时令菜,你会挑选吗?

胡萝卜“身材”要短 红薯“脸蛋儿”要光



见习记者 王雨 文/图

季节有春、夏、秋、冬,饭菜也有四季味儿。家住洛龙区的梁女士说,冬天,她家的菜都是清甜的:清爽甘甜的萝卜、清脆微甜的白莲、清新叶甜的大白菜……这些最朴实的蔬菜,成了梁女士家冬季饭桌上必不可少的“主角”。

冬季有哪些时令菜?该如何挑选?22日一早,洛阳晚报记者跟随梁女士来到长春路菜市场,寻找冬季时令菜。

蔬菜一:胡萝卜

- 挑选诀窍:看起来脏的更新鲜,短粗的最好吃
- 价格:每斤1元

一进菜市场,一片绿色的蔬菜中,就数胡萝卜最抢眼。“这儿的胡萝卜看着可真红。”洛阳晚报记者随手拿起一个胡萝卜,它又长又细,还特别干净。“走,我们去买那家的。”梁女士一把拉过洛阳晚报记者,来到一个泥土多的胡萝卜摊前。“你看它满身都是泥,说明是刚刚从地里挖出来的,老板还没来得及洗,这才是最新鲜的。”梁女士说,她挑选了两个又短又粗的胡萝卜,一共1.4元。她说,选胡萝卜就要选个头适中、粗细均匀的,个头太大的已经有些老了,口感不好。

蔬菜二:红薯

- 挑选诀窍:皮儿光个儿圆的,味甜筋少
- 价格:每斤9角

冬天当然少不了红薯,无论是烤红薯、蒸红薯还是煮红薯,其美味都不言而喻。“我今天要做一道甜点——橙汁红薯。”在菜市场绕了好一会儿,我们在偏门处找到了红薯,它们分为紫皮和黄皮两种。“这种黄皮的软,烤了容易出油,外面卖的烤红薯就是这种。”梁女士拿起一个黄皮红薯,指着红薯的底部说,“你看,黄皮红薯里面是橙色的,熟了以后就发红,特别甜,熬稀饭时放几块最好了。”她又拿起一个紫皮红薯,它虽然皮是紫色的,但瓤是白色的,“这种熟了之后口感软绵绵的,不如黄皮的甜”。

挑红薯也有讲究。“这种皮儿光、个儿圆、须少的才好吃。”梁女士说,“那种特别细的红薯一般筋也多,吃起来有些塞牙。”



橙汁红薯

炆汁莲藕

蔬菜三:莲藕

- 挑选诀窍:炒菜用白莲、炖汤选红莲
- 价格:每斤3元

吃莲藕的最佳季节当数冬季。“冬天的莲藕最甜啦,这都是孟津的小白莲,脆甜。”菜摊老板边削莲藕皮边说。“选莲藕和选胡萝卜一样,要短粗的。”梁女士拿起一节细细的白莲,“这种形状的都是长在两头的,不好吃。”

梁女士说,炒菜、凉拌一定要选白莲,因为白莲口感脆、水分多,而且甜丝丝的。“炖汤得用红莲,能炖软,出味儿。”老板边补充边从另一个袋子里拿出一节莲藕,“这就是红莲,你跟白莲放一起比比就知道了。”

红莲和白莲在外观上并无两样,它们之间的区别主要在内部颜色,通过莲藕两端就能看出来,白莲的瓤是淡黄色的,红莲是淡粉色的。

蔬菜四:山药

- 挑选诀窍:皮儿发紫的药用价值高,须多的更绵软
- 价格:菜山药每斤4元,铁棍山药每斤7元

“天一冷,我每天早上都给孩子蒸山药吃。”梁女士细数着山药的吃法,“炒菜、炖汤都可以,不过需要不同种类的山药。菜山药较粗,脆脆的,适合用来炒菜。铁棍山药和大拇指一样细,口感绵软,炖汤、蒸制都可以,不用削皮,带皮吃也好吃。”

梁女士挑拣铁棍山药时特别仔细,她究竟是在看啥呢?“看看哪个颜色深啊,越紫的越好,健脾补肾。”梁女士告诉洛阳晚报记者,“不仅要看看颜色,还要看外观,须多的更好吃,又软又甜。”

蔬菜五:白菜

- 挑选诀窍:体长的白菜筋少,捏起来瓷实的更好吃
- 价格:每斤6角

醋熘白菜、炖白菜……白菜当数冬季时令菜的代表,无论走到哪里,都少不了白菜的身影。“买白菜一定要动手捏一捏,体长瓷实的说明比较新鲜,菜的筋少、清香味更足。”买完菜,时间刚好是10点整,一共花了32元。“中午就我一个人在家,做不了几个菜,这些菜够吃好几天了。”梁女士说。

厨艺展示

下面,梁女士就要展示她的拿手好菜——橙汁红薯了。橙汁红薯,单听名字就觉得甜甜的,大家一起来看看梁女士是咋做的。

步骤:

- 1.将红薯洗净去皮,然后切成片,厚度约1厘米。
- 2.洗一个橙子,去皮,取出橙子瓢,每一瓣橙子外的薄皮也要去掉,只留下果肉。
- 3.烧一锅开水,把红薯片放入锅中,煮到八成热即可。
- 4.取适量蛋清,拌入少许粉芡,搅拌均匀,然后裹在红薯片上。在炒菜锅中倒入适量食用油,把筷子插入油中试试油温,当筷子周边开始冒气泡的时候,油温刚好合适,放入红薯片。
- 5.待红薯片炸至金黄色,即可出锅。
- 6.将橙子的果肉倒进干净的炒菜锅,加入适量粉芡,不断搅拌,并放入适量的糖和盐,搅拌至糊状即可,趁热将其淋在炸好的红薯片上,橙汁红薯就完成了。

金黄的红薯片上点缀着橙色的果粒,这盘橙汁红薯让人感觉暖洋洋的,甜甜的味道像极了刚出炉的烤面包,轻轻咬一口,橙子的清香味包裹着红薯绵软的清甜,这两者意想不到的搭配,竟也有如此出乎意料之口感。这盘自制甜品,不仅味美,而且还特别健康。

无论您是会过日子的家庭主妇,还是喜欢做饭的家庭“煮夫”,只要您有独到的生活经验想与大家分享,便可通过@洛阳晚报、@晚报说消费、@晚报王雨给我们留言,或拨打66778866、18638368172与我们联系。

凡参与此栏目的读者,均可获得位于富地国际一层的口福居总店(延安路和丽新路交叉口)提供的100元代金券。

洛阳中通速递
消费话题
电话:62350315 62350316
62350318 62312826

HOT SPRING TOWN 全时·乐养·度假区
海南海口后海温泉小镇
二期推介会(洛阳站)
59-122m²全时·乐养·度假区
全年候24小时温泉,半是度假半是养生
报名电话:400-800-6013
时间:2013年11月30日(周六)下午2:30 地点:洛阳新区会展中心B区南9门(开元大道和学府街交汇处)

拍卖公告

受洛阳市中级人民法院委托,我公司于2013年12月13日14时在河南省产权交易中心(郑州市铭功路83号豫港大厦27楼)公开拍卖:位于洛阳市老城区中州路西大街1号楼2层建筑物(洛阳银基商场2层商铺),建筑面积约为1874.09平方米。
该信息可在人民法院诉讼资产网(www.mfysszc.gov.cn)查询。
有意竞买者,请于2013年12月11日17时前向人民法院指定账户交纳保证金50万元(户名:河南省产权交易中心,账号:41001526 0100 5022 2658-0005,开户行:建设银行郑州直属支行,以实际到账为准,不成交全额无息退还),并持有效证件到河南省产权交易中心办理竞买手续。
标的展示时间:自公告见报之日起
标的展示地点:标的物所在地
拍卖公司电话:0396-2986869
13939609903
产权中心咨询报名电话:0371-66285717
工商监督电话:0371-68852699
法院监督电话:0379-63369317
63159628
驻马店市中兴拍卖有限公司