

乐活·寻味



张女士

秋冬创意当家菜—— 爽口芥菜丝丝脆

□记者 刘淑芬 闫卫利 文/图

不时不食,入冬后芥菜就成了餐桌上不可或缺的美味,一碗暖心粥、一碟清白如玉的芥菜丝,胜过一桌子鸡鸭鱼肉。本期小记请市民张女士和某酒店大厨梁飞为大家做几道芥菜美味,有兴趣的赶紧来学几招。

民间有高手

咸香脆爽的芥菜丝



张女士没事儿就爱在家里鼓捣吃的,老公和孩子被她养得气色红润。每逢冬季,她都会做一些小菜,比如萝卜干、芥菜丝、雪里蕻之类,亲戚朋友都可以尝尝鲜。

日前,我从市场上买回6个水灵灵、青皮大个芥菜疙瘩,请张女士演示了芥菜丝的腌制方法:

将芥菜疙瘩洗干净,晾干表皮水分后切成丝,晾一晾,芥菜的水分不多,晾一天就可以了;然后切姜丝、辣椒丝;往油锅里放入植物油,油量比炒菜时多一些,当油烧至七成热时,倒入花椒粒、辣椒丝、姜丝翻炒出味,放入芥菜丝翻炒至塌架,加入三勺盐、少许醋,再翻炒片刻,关火即可。

OK,大功告成!细细的芥菜丝在油的润泽下显得晶莹剔透,红辣椒丝、黄姜丝衬得芥菜丝更加好看。我按捺不住尝了一口,咦?怎么有股苦味。张女士告诉我,刚做成的芥菜丝还不能吃,要放入密闭的容器中三四天。到时候,芥菜的苦味就会消失。趁芥菜丝还有热气,她把芥菜丝装入一个坛子里密封好。

张女士说,芥菜丝还有一种做法:将芥菜疙瘩洗干净,切成丝或片,晾晒两三天至半干,加入盐揉搓,用花椒粒、姜丝、红辣椒丝、白糖、生抽、醋、水、白酒少许在锅中熬汤,熬制3分钟至5分钟,等汤汁晾凉后倒入罐中,把芥菜丝加进去,汤要没过芥菜丝。腌制一周后,芥菜丝便可食用,这样做出来的芥菜丝吃起来比较筋道,有嚼头。

快乐厨房 百川面馆 特约
地址:老城区黄楼路与马路街交叉口
订餐电话:13525441808

大厨有鲜招

醋泡芥菜



饭店里精致的醋泡芥菜既养眼又馋人,如此美味是怎么泡制的?大厨梁飞把秘方配料给大家和盘托出,今后您就不用念念不忘饭店的美味泡菜,自己在家就可以轻松做了。

配料:芥菜500克洗净切成条、白糖50克、盐10克、花椒5克、纯净水100克、白醋50克、野山椒水100克、味精10克、干辣椒5克、八角3个。

做法:把腌制芥菜的玻璃瓶洗净风干,将上述配料装入瓶中封紧口,泡6个小时至10个小时即可食用。其他如芹菜、萝卜、白菜等都可照此配比泡制。

特点:酸辣脆爽,芥菜的苦味变成宜人的酸味,是极好的下饭菜。

芥菜炒虾仁



芥菜与虾仁搭配,会是什么味道?大厨梁飞别具匠心为您演绎。

做法:新鲜虾仁剥好,用蛋清、盐、生粉腌制10分钟后用开水焯一下。炒锅中倒入食用油,油三四成热时放入虾仁清炒片刻,起锅时放入上述醋泡芥菜,翻炒均匀,撒入鸡精后出锅。

特点:虾仁透亮,口感脆嫩,泡芥菜辣中带酸,清雅与热辣中和,别具风味。



梁飞

洛阳日报报业集团
新浪微博 http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博 http://t.qq.com/lywanbao
www.lyd.com.cn 微信公众号:lywb20

美食征集热线:15137956968

吃货来报到 美食随手拍

- 1.必须是吃货一族。
- 2.将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。
- 3.所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是养生汤王酒店提供的价值168元的一人餐或价值268元的两人餐。

参与方式:

- 1.发送电子邮件到 chi-huojiaodao@163.com。
- 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

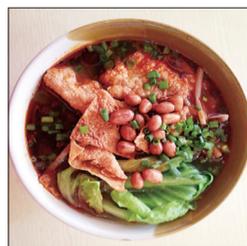
生煎武昌鱼



#吃货驾到# 在洛龙区金城寨街和太康路交叉口附近,有家饭店做的生煎武昌鱼很有特色。鱼吃起来外酥里嫩,有一种焦香感,菜里放了红绿辣椒,微辣中透着一股鲜味,很好吃哦。

via@伊人水乡

螺蛳粉



#吃货驾到# 在唐宫路东周百货对面,有一家螺蛳粉店,店内的螺蛳粉很地道。碗内的土豆粉软嫩爽口,炸过的豆腐皮和花生焦脆,汤是用螺蛳和高汤熬制的,味道很鲜美。

via@ 我还活着

(闫卫利 整理)

你知道怎么选茶吗

饮茶有学问,讲究品种有别。有人根据个人的习惯和爱好来喝茶,也有人根据自己的身体状况来喝茶。那么,茶到底应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打电话63220033,我们将免费提供品鉴知识。

茶叶按制作工艺分为六大类,不同季节,不同体质的人应按需选茶,你知道吗?

不发酵的是绿茶,有毛尖、龙井、安吉白茶等,香气清新自然,营养价值最丰富。

半发酵的是青茶,有铁观音、大红袍、单枞、台湾高山茶等,香气馥郁,口感醇厚。

全发酵的前发酵茶是红茶,有祁门红茶、金骏眉、信阳红等,口感甜醇,和胃暖身。

全发酵的后发酵茶是黑茶,有普洱茶、湖南黑茶、四川边茶等,口感醇厚,消食去腻。

轻发酵的是黄茶,有君山银针、蒙顶黄芽、温州黄汤等,黄汤黄叶,口感清醇。

自然发酵的是白茶,有白毫银针、白牡丹、寿眉等,口感甜醇自然,药效成分最大,可消炎、解毒、去火、退热。(笑笑)

吃喝有道 绿有机茶 特约
凯旋东路市政府家属院
大门口东(七一路口对面)

吃货驾到 养生汤王酒店 特约
养生汤王德意坊豆捞
订餐电话:65786788
69951666