

比饭店还好吃的酸菜鱼 你也能做



郑女士做的酸菜鱼让朋友们赞不绝口。

□文/图 见习记者 姚晓晓

市民郑女士热情好客,不仅喜欢结交朋友,还喜欢在家制作美食。在厨房里和朋友们边聊天边忙活,让郑女士很是享受。而她做的酸菜鱼更是让朋友们赞不绝口,纷纷表示比饭店的还要好吃。

12月10日上午,记者来到郑女士的家中,看看她是如何制作这道美味的酸菜鱼。

郑女士告诉记者,她制作酸菜鱼一般选用肉质肥嫩的草鱼,“新鲜的草鱼在市场请师傅处理时,要去掉鱼线,而且在回家清洗的时候用盐清洗鱼身,去掉草鱼身上的黏液,这样可以很大程度的减少鱼腥

味”。

片鱼肉也是一门技术活,“我最开始片鱼肉的时候,没有诀窍,鱼放在案子上太滑,鱼肉也总是片的很厚,做了几次后就摸索出了一些窍门,为防止清洗完后鱼在案子上太滑,要用厨房纸巾将鱼擦干水”。

鱼清洗干净后,首先剃下鱼头和鱼尾,从连着鱼头那端下刀,紧贴鱼骨,斜刀将鱼肉剔下来,然后将鱼腩切下,剃下的鱼头和鱼骨鱼腩切成小块,清洗后,沥干水分备用。

接着就是最关键的片鱼了,“如果是第一次片鱼,为了防滑,可以将厨房纸巾垫在案子上,刀倾斜40度,从尾部开始片鱼,刀刃朝向尾部的方

向,一刀连一刀切,就可以片下较大的鱼片了”。随后将半小勺的盐、白胡椒及2小勺的黄酒、淀粉、1个蛋清拌匀,把鱼肉放进去腌制备用。

热锅热油爆花椒、姜片及泡米椒,加入备好的酸菜一起翻炒5分钟,在将切好的鱼头和鱼骨一起翻炒。“将鱼骨翻炒后,炖出的汤会更加洁白香浓,加入足量的水后,炖煮20分钟左右”。

汤炖的差不多的时候,就该下鱼片了,为了保持鱼片的完整和口感,郑女士选择将炖好的鱼汤及酸菜倒入电热锅内随吃随煮。“这也算是改新版的酸菜鱼,一片一片的将鱼下入,一群人围着桌子海阔天南的闲谈,这才是生活该有的样子。”郑女士说道。



我家私房菜
侃出你的菜:15139550001



冬藕采收忙 吃藕正当时

眼下正值冬藕采收时节,藕塘里散发出阵阵清香,藕农们也在抓紧采收、清洗、包装、运输,以供应冬季市场。

此时正是吃藕的好时节,快去市场买上一两节藕,将它们“精心打扮”后搬上餐桌吧。

香辣藕丁

材料:藕150克,豆角150克,猪肉100克,葱,甜辣酱、料酒、生抽、蚝油、盐、鸡精各适量。

做法:

- 1.猪肉切丁,提前用料酒一大勺,生抽一大勺,盐和鸡精少许淀粉腌制15分钟。
- 2.莲藕和豆角切丁。
- 3.猪肉丁下油锅滑炒成熟备用。
- 4.热锅凉油爆香葱花后加入一大勺甜辣酱炒出红油。



香辣藕丁

- 5.先下入豆角炒熟,再下藕丁,中间烹入料酒。
- 6.最后加入炒好的猪肉丁,加盐和鸡精调味即可。

桂花糯米藕

材料:莲藕100克,糯米100克,大枣,莲子,红糖50克,冰糖、桂花酱各适量。

做法:

- 1.糯米提前用清水泡一天,莲藕洗净备用。
- 2.莲藕去皮,用刀在藕的一头连同藕蒂切掉两三厘米,留作盖子。然后用水冲一下藕眼,沥干水分。
- 3.将已经泡好的糯米填入每个藕眼中。
- 4.把藕蒂盖子盖上,并用牙签固定封口。
- 5.把莲藕放锅里,倒入清水,水量要漫过莲藕,再把大



桂花糯米藕

- 6.枣和莲子也一同放过里。
- 7.倒入红糖,再放适量冰糖。
- 8.盖上锅盖,大火烧开,转文火煮约2小时。
- 9.煮好后,自然放凉,切片,浇上桂花酱即可。 晚综



品茗识茶

白茶存储有讲究

白茶素有“一年茶、三年药、七年宝”之称,作为中国茶类中的特殊珍品,白茶因其独特的功效以及收藏价值得到越来越多人的关注与喜爱。然而,对于存储白茶你了解多少呢?

存储很好的老白茶为什么也有酸味儿?

其实,不仅是老白茶有酸味儿,新茶也有。因为白茶中含有多种有机酸,如苹果酸、柠檬酸、草酸等,而老白茶在陈化过程中还会出现没食子酸。

没食子酸,又称为“五倍子酸”,早在1575年,明代李挺的《医学入门》当中就有记载。而人类首次从茶叶中分离出没食子酸是在1847年,比较晚。但是,这种有机酸的特征跟受潮后的酸腐香甜气是不同的。

白茶存储时为什么要避免频繁开箱?

白茶对存储环境要求苛刻。在存储过程中,频繁开箱易使茶叶受潮、吸收杂味儿,还会放走具有挥发性的芳香类物质等。轻则影响口感,重则会使白茶受潮腐化,同时对于后期转化来讲是一种损失。

白茶不能在冰箱里保存是因为湿度大吗?

很多人认为白茶不能放冰箱里是因为里面湿度太大。实际上冰箱里的湿度约为外界湿度的1/3。所以,湿度问题并不构成其原因,主要原因在于活性酶的状态。

活性酶的状态跟温度有很大关系。在温度升高的过程中,一是酶促反应率会增加;

二是活性酶本身会逐渐“变性”,直至失去活力甚至完全被杀死。相反,在温度降低的过程中,酶促反应率会不断下降。所以白茶不能放在冰箱。

白茶为什么不能跟普洱一起存放?

白茶跟普洱的陈化原理,有本质上的区别,所以存储条件也不同。白茶的存储要求在干燥而密封的空气环境中,借助于活性酶进行酶促氧化;而普洱的转化则需借助氧气和空气微循环,及微生物的参与。

此外,即便是密封的白茶,在仓库里仍然会有挥发性物质溢出。因此,这两种茶的气息掺杂在一起,对白茶是非常不利的。

白茶的存储有哪些硬性条件和原则?

密封是首要的。其次是避光,阳光直射的直接后果就是口感的劣化,而且后期转化也收到破坏性的损坏。

白茶存储的原则可总结为:一次定仓,任其转化,不加干涉。不过前提要求茶叶干度要够,不然霉变的可能性比较大。且需要注意仓库的空气湿度和洁净度,另外,在存储过程中是可以取样品尝的,只不过不能太频繁,一年两次足

食材大用

橘皮的妙用

橘皮菜 新鲜橘皮洗净,在清水中泡两天,然后切成细丝,再用白糖腌20天,就成了非常可口的下酒菜。

橘皮馅料 把新鲜橘皮洗净沥干后切成小丁块,然后放在蜂蜜或白糖中浸腌20天,可做糖包、汤圆等甜食品的馅料。

五香橘皮 把干净橘皮在

清水中泡一昼夜,挤干后放水锅里煮沸30~40分钟,然后挤去水分沥干,再切成1厘米见方的小块,按500克湿橘皮加20克食盐的比例再在锅中煮沸30分钟。捞出后趁湿撒上一层甘草粉,每500克用甘草粉15克左右,晒干后即成五香陈皮。

据《成都商报》

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888



您是“食尚”达人吗?您有独特的美食心得吗?或者您有什么拿手好菜?抑或对美食有着特殊的情愫?

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目,意在发现家庭美食,为喜欢烹调且擅长做饭的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃,或者身边有爱做菜的朋友,都可以来告诉我们。我们将走进社区,走进您家,寻找您或您身边的烹饪达人,寻找特色私房菜。

享受美食,享受生活!如果您足够有“料”,就来接下我们的征集令吧!联系电话:15139550001(记者姚晓晓)

晚综