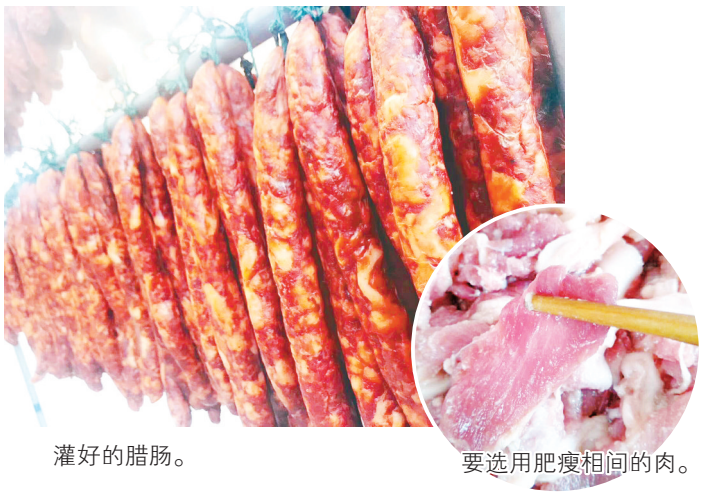
寒冬腊月 灌香肠正当时



灌好的腊肠。

要选用肥瘦相间的肉。

□文/图 本报记者 姚晓晓

冬季寒冷，正是灌腊肠的好时候。每年冬天，家住市区辽河路西段的康女士都会准备很多的腊肠，自己灌的腊肠不仅安全放心，口味还特别鲜美。除了自家吃，康女士每年还都要将腊肠作为礼物送给亲朋好友。1月14日上午，记者采访了康女士。

“灌腊肠一定要选用新鲜的食材。而且有一个小秘诀，那就是在做腊肠肉的时候多加一点白酒，就能保证腊肠整体的品质。”康女士告诉记者，“白酒不仅有杀菌消毒的作用，还可以让腊肠不发霉不发腥，而且在风干的过程中，白酒能将它独特的风味融入到了肉里，使味道更加鲜美。”

在做腊肠之前，首先要选用肥瘦相间的肉，“肥瘦比例可以根据自己的喜好决定，但不要太瘦，否则腊肠吃起来会比较柴。”康女士边说边将肉切成肉条，“肉条宽约1厘米，长约3厘米”，接着依次放入辣椒粉、花椒粉、胡椒粉、五香粉、盐、糖、鸡精和白酒，所有调料都放好后，戴上手套将调料和肉搅拌均匀。

“辣椒粉和花椒粉遇水后很容易抱团，所以拌的过程要有耐心，用手多抓一会，如果量大的话也可以分次操作。”康女士提醒。

搅拌好的肉，腌制两个小时左右，“如果时间充裕可以多腌制一会也无妨”。在腌肉的间隙可以按照肠衣的食用说明冲洗肠衣——灌制前将肠衣先用苏打水冲洗5遍，然后用清水泡两个小时，泡好后的肠衣要控干水分。

“如果有灌肠器的话，灌制的过程会比较方便，如果没有用漏斗也可以。”康女士提醒道。先整理一根肠衣，穿到漏斗的小头上，最好不要叠加，最靠近一头的穿在最里面，肠衣穿好后在最结尾的地方打个结，然后随着灌制慢慢放肠衣。

“将肉放进漏斗里，用大拇指头往里推，刚开始会很不顺，慢慢就会顺很多，如果途中肠衣破了也没关系，从断的地方剪开，去掉多余的肉，用棉线系上就好了。”康女士一边演示一边说道。

等整根肠衣都灌好后，按照自己想要的长度打结即可。打好结后拿牙签在肠衣上插一些孔排气，晾在通风背阴处，一周后就可以食用了。“如果晾晒在室外的话，晚上一定要将其收回室内，避免露水打湿香肠，保存得当的话可以存放一个冬天。天气转暖后，可以把腊肠放入冰箱冷冻室内存放，以免变质。”康女士说。

厨房做饭小窍门

1.快速发面：把1000克面粉倒入盆中用水调和，按每1000克面粉100克白醋的比例，将醋洒在面团上，继续揉面团，使醋分布均匀。然后用干净的湿毛巾盖好，半小时内即能完全发好。这时迅速将碱面和在里面，成馍后即蒸。这样蒸出的馒头洁白松软又好吃。

2.浸泡木耳宜用凉水，这可使水分渐渐透到木耳中去，达到半透明状，显得脆嫩。

3.炖牛腩时放一点山楂，肉易酥烂。将烧熟的牛腩切成长块放入碗内，加上些白酒，再放入锅中蒸一会儿，牛腩会加厚一倍。

4.炖羊肉时，将戳过洞的萝卜入锅同煮，或在锅内放少许绿豆，可除去羊膻味。

5.清蒸、烧炖整鸡之前，用刀平着将鸡的胸脯拍塌，把腿节拍断，烧好后鸡肉可自动脱骨。

6.用几块生木瓜煮老母鸡或老鸭，容易煮烂。

7.炒鸡丁或虾仁时，拌蛋清不需打出泡，只需搅一搅即可，但在油炸食物时拌蛋清，则应先行搅打，使其发泡，这样油炸的食物才会膨大发脆。

8.在荷包蛋煎得快熟时，浇上少量冷开水，会使荷包蛋熟后又黄又嫩，色鲜味美。

9.把豆腐放在淡盐水里泡20~30分钟，拿出来烹食，就不会碎了。

10.鸡蛋清洗鱼肚然后用清水洗净，既能保持原味，色泽又白。

11.大肠处理时有异味，可以用面粉和白醋彻底洗净内外后，插一根大葱，上笼蒸30分钟，取出后再烹调，口味很好且不油腻。

12.夏天制作泡菜为防止起白花，可以洗净紫苏叶晾干后放入泡菜坛，1小时后就会吸附许多白花，还有淡淡的香味。 据《成都商报》

美食·DIY

年年有鱼 过新年

俗话说“年年有鱼”，不但是对新一年的期望，更是现实的写照。春节前往往是工作上的小忙碌时段，同时各式鲜鱼也纷纷登场。现在的鱼儿多吃不会肥，有些更可以帮你补充胶原蛋白，好让你过一个美丽的农历新年。

茄汁糖醋鱼

主料：鲤鱼1条。

辅料：玉米，蒜苗，胡萝卜丁，生姜，香葱，面粉1汤勺，淀粉1汤勺，番茄酱，白糖1.5汤勺，香醋1.5汤勺，水淀粉少许。

做法：

1.鲤鱼洗净去掉筋后，从头部开始，倾斜约45度角，把鱼打上花刀，然后在距离约3厘米的地方接着片上一刀，一直片完。

2.打好花刀的鱼放大盘里，均匀抹上一层料酒和盐，然后加入拍碎的生姜、葱白，抓匀腌制半小时。

3.面粉和淀粉加水混合在一起，搅拌成面糊。腌制好的鲤鱼去掉葱、姜，两面均匀的挂上一层面糊。

4.放入烧热的油中炸至表皮定型，再转中火炸熟。

5.鲤鱼大火复炸一遍至外酥里嫩，捞出沥油后摆入盘中。

6.锅中烧开少许水，依次放入玉米、胡萝卜、蒜苗，焯至断生后捞出。

7.倒约5汤勺番茄酱，再调入白糖和香醋，搅拌均匀。

8.锅中加入少许油，倒入番茄酱中小火翻炒至起大泡，调入少许水淀粉勾薄芡。

9.倒入焯好水的蔬菜丁拌匀，关火淋入几滴油。

10.把熬好的酱汁均匀地淋在炸好的鲤鱼上即可。

红枣枸杞鲫鱼汤

主料：鲫鱼400克，枸杞3克，红枣7~10个。

辅料：姜，盐，香菜。

做法：

1.材料准备好，鲫鱼洗干净。

2.用适量的盐把鱼抹均匀，腌制20分钟。

3.红枣去核备用。

4.锅里加油烧热，把鱼两面煎至金黄后盛出。

5.锅内剩少许油，用小火把姜炒香。

6.鱼倒进锅里，注入水。

7.把红枣和枸杞一起加入锅中，中火煮20分钟左右。

8.喝之前根据个人口味调入盐即可。

葱烧黄花鱼

主料：黄花鱼。

辅料：葱，姜，盐，生抽，料酒，陈醋。

做法：

1.将黄花鱼处理干净，打花刀，均匀地撒上少许盐腌制半小时。

2.将大葱拍碎切段，姜切片备用。

3.热油锅，放入腌好的黄花鱼，煎至两面金黄

4.放入姜片、葱段。

5.倒入生抽、料酒和陈醋及一小杯水。

6.小火慢煨至水差不多收干为止。

7.起锅装盘，撒小香葱和红椒装饰即可。 晚综