

稻香牛蛙,色香味俱全

你还能淡定吗?



记者 方叶

餐厅里选用的牛蛙,多是专门饲养的食用牛蛙,每一块蛙腿夹起来都很粗大,一大口咬下去,吐出的只是细细的一节小骨头。牛蛙肉好吃,就在于其肉质细嫩,嫩却不烂,也更容易入味。所以喜欢浓郁味道,且有嚼劲的食物,那就选择吃牛蛙。你是否也有这样的经历:约朋友吃牛蛙,挑选餐厅的时候手机里五花八门的选项,很饿很想每道牛蛙都吃。一直以来,牛蛙都是以单炒、干锅的形式出现在餐厅中,红烧牛蛙、干锅牛蛙、蒜香牛蛙、香辣牛蛙……今天推荐的稻香牛蛙糅合了上述好几种形式,鲜美滑嫩的牛蛙肉,用泡椒和各种食材烧制一大锅,绝对是蛙肉最好的做法之一。

■牛蛙全身是宝

说起牛蛙,大家都知道牛蛙全身是宝,是集食用、药用于一身的蛙类,是上乘美味食品和高级的保健药膳,是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的健康食品,性平、味甘,具有滋补

解毒的功效,夏季食用可避免皮肤生疮毒,手术患者食用可促进伤口愈合,肝、肺病患者食用可明显增进食欲……所以这几年牛蛙火爆美食圈。

■数次试验特制牛蛙

来自江西省九江市的张欢从16岁开始做学徒,至今已有23年厨师经验了。前几年,他来奉化开餐饮店,经过数次试验,终于研制出了一道色香味俱全的稻香牛蛙,且十分符合奉化人的口味。

做好一切准备工作,张欢穿上白色的厨师服,带上厨师帽,开始动手。他将3只新鲜牛蛙去皮洗净,斩大块,放入碗中,开始用盐、生粉腌制两分钟,随后等油温八成热时候,下锅炸一下,倒出油,接着起锅,下少许油,放少

许姜片、蒜子、豆瓣酱,下水,下配菜——玉米、莴笋、娃娃菜,下鸡粉、盐、味精、糖,煮熟后捞出装盘垫底,原汤下入牛蛙、虾,放半瓶啤酒,加少许猪油、青红泡椒,水开小火焖3分钟,下青红辣椒配色,大火收汁,起锅装盘,撒上葱花、白芝麻。一道高颜值、超美味的稻香牛蛙就做好啦。牛蛙肉滋滋的冒着热气,香味随机飘来,诱人程度满分。夹上一块,嫩嫩的稻香牛蛙在舌尖,鲜香可口、肉嫩多汁,食后齿颊留香,加上丰富的配菜,真的让人食欲大增。

■一道色香味俱全的牛蛙

“这个油炸过的蛙肉既酥又嫩又入味,外皮又焦脆,肉质鲜嫩紧致有弹性,加了青红辣椒调味,鲜香滑嫩、微微辣让你的味蕾无法抗拒。很多人担心食用牛蛙会有寄生虫的问题,其实不然,正常牛蛙肉高温烹饪一定时间后,即可杀死它体内的寄生虫。”张欢表示,牛蛙肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的健康食品,吃再多都不用担心会有三高风险,特别适合老人吃。另外,因其味甘、性平,几乎没有不适宜食用的人群,真是天赐的食材。

其实在外边看起来色泽鲜亮、诱人十足的稻香牛蛙,照着前面的做法也可以在家中做。牛蛙好吃秘籍之一自然是新鲜的食材。

除了好食材,还要配好酱料和配菜。酱料香辣可口,浓郁咸鲜。蛙肉在酱汁的熬煮下变得金黄,很是诱人。当然,在满盆的牛蛙肉下还藏了好多配菜,牛蛙肉好吃,配菜也吸满了酱汁和蛙肉的鲜味,超级美味。配菜中的大虾轻轻剥开,那红白相间的细嫩虾肉,尝着十分Q弹,真是惬意!

寻觅而来的市民王女士在餐饮店里正品尝着大块蛙腿肉,根本停不下来,不一会儿,一大盆牛蛙就被她消灭完了。她说,“现在能在各个城市的各种餐厅见到牛蛙的不同做法,但我觉得最好吃的还是适合奉化人口味的街头档的这份稻香牛蛙!”



肉末糯米烧卖

配料(参考分量:20个):

糯米馅:圆糯米300克,猪肉馅150克,腊肉35克,干香菇8朵,洋葱100克,蚝油30克,细砂糖20克,生抽25克,老抽20克,料酒15克,植物油30克。

烧卖皮:面粉(中筋)150克,开水75克。

制作过程:

1. 首先将圆糯米淘洗干净以后,用清水浸泡一晚,使糯米充分吸水膨胀。

2. 浸泡好的糯米沥干水,将它铺在蒸盘里(或者铺了屉布的蒸屉里),薄薄铺上一层。大火蒸25分钟左右,将糯米蒸熟。

3. 锅大火烧热,倒入植物油。油热后加入切碎的洋葱丁,不断翻炒。

4. 炒到洋葱呈现透明质感,加入猪肉馅,并继续翻炒,直到猪肉馅变色。

5. 然后加入切成丁的腊肉、香菇,继续翻炒2分钟左右。最后,将蚝油、糖、生抽、老抽、料酒调成的调味汁加入进来,翻炒均匀。

6. 锅中的调味汁煮沸后,关小火,加入之前蒸好的糯米。

7. 不断翻炒,使糯米和锅中的其他材料充分炒匀关火,这样一份美味的糯米烧卖就制作好了。

8. 接着就是包烧卖了!取大约35克糯米馅团成团,放在买来的面皮中间,捏起来。

9. 把所有的烧卖都捏好,放在涂了油或者铺了屉布的蒸盘/蒸屉上。然后大火蒸8分钟左右即可。

网友“独木成林”制作



对于一枚吃货来说,每一次旅行,品尝当地美食,可能比旅行本身更重要,由一道美味认识一个地方,从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点,而想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!

投稿邮箱:460947613@qq.com

第15届唐人街美食文化节在毛里求斯开幕

据新华社路易港4月27日电(记者 文浩)第15届唐人街美食文化节27日在毛里求斯首都路易港唐人街开幕。

本届美食文化节为期两天,由毛里求斯华商总会和毛里求斯中国文化中心联合举办。毛里求斯艺术与文化部长鲁蓬、社会融合与经济增长部长王纯万、路易港市市长洛朗、中国驻毛里求斯使馆临时代办官宇峰等毛中两国嘉宾及千余名游客参加了开幕式。

洛朗在开幕式上致辞说,华侨华

人是毛里求斯社会的重要组成部分,中华文化是毛多元民族文化的特色之一。美食文化节的举办有助于毛里求斯民众更好地了解中华文化。

官宇峰表示,毛里求斯华侨华人积极弘扬传承中国美食文化。唐人街美食文化节已成为当地华侨华人乃至全毛岛民众的盛大节日,同时也是毛里求斯的一张名片,受到越来越多民众和游客的喜爱。

毛里求斯唐人街美食文化节始办于2005年,至今已连续举办15届。

江南古镇开启“百花大会”



4月30日,工作人员在百花大会上为外国游客端上当地特色美食“牛八碗”。当日,浙江省杭州市富阳区龙门古镇举办“百花大会”,将乡村赏花采摘、住宿度假、文化消费等融合在一起,推动乡村“美丽经济”发展。

新华社记者 徐昱 摄