

“网红”龙虾小咖，非一般的美味



龙虾小咖



开背



入油锅油炸



用秘制汤料浸泡



配料



细滑鲜嫩的虾肉

记者 方叶

夏季到了,又是吃小龙虾的季节。提起小龙虾,人们一般都会想起夜晚火爆的大排档,蒜蓉、麻辣、十三香……各种口味应有尽有。小龙虾掀起一股消费风潮,已成为城市里大街小巷的餐厅、酒店,乃至路边摊的“时令美食”。本期美食推出小龙虾的另一种做法——焖,取名龙虾小咖。

小龙虾营养价值高

咖,源于闽南语(泉州、厦门、漳州、台湾、潮汕等地),是“脚”的意思,闽南俚语有“大咖”。龙虾小咖,顾名思义,也就是龙虾届中的“小达人”。小龙虾,学名克氏原螯虾,原产于北美洲,二十世纪30年代传入我国,现已成为我国重要养殖经济虾类。由于有较高的经济效益、广阔的市场前景,很多地区将小龙虾产业作为地方特色主导产业进行打造,也带动了全国各地小龙虾的养殖热潮。

小龙虾体内的蛋白质含量很高,且肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物;虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗塞。小龙虾含有虾青素,虾青素是一种很强的抗氧化剂,日本大阪大学的科学家发现,虾青素有助于消除因时差反应而产生的“时差症”。另外,小龙虾还可入药,能化痰止咳,促进手术后的伤口生肌愈合。

龙虾小咖经过两次改良而成

38岁的毛钧是溪口岩头人,17岁开始学习厨艺。“这两年我在金钟广场开了一家店,也在琢磨一些创新菜,龙虾小咖就是其中之一。现在龙虾做法多样,如何能做到既好吃又吸引人,一个关键的途径就是创新,做出一道好吃又叫座的龙虾新菜。我去年琢磨了几个月,终于成功了。龙虾小咖不仅在容器中占了优势,用了25公分乘20公分的不锈钢盘,十分吸引人的眼球,还采用几十种中草药调料跟各种酱料调制汤料,奉化人很喜欢这种口味。”毛钧说,这道菜推出来后,可谓成了“小网红”,大家来店里吃饭,一上这道菜,就纷纷拿出手机拍照,在朋友圈里晒。今年在经过去年的销售中改良了汤汁配方和浸泡时间,让小龙虾更加色泽鲜艳,虾肉更细滑鲜嫩。

做龙虾小咖,共有7个步骤。我在现场看到,首先毛钧挑选了江苏盱眙小龙虾3斤,估计适合2个人吃,然后把小龙虾清洗干净;接着用剪刀给每个小龙虾开背;随后入油锅油炸;再用秘制汤料浸泡3至5分钟;继续准备配料——包菜、大白菜、豆芽、海带,将小龙虾捞出摆盘;浇入口味较淡的秘制汤料;最后煮3至5分钟。随即,一盘龙虾小咖大功告成,端出来时让人垂涎欲滴,小龙虾色泽红亮诱人,去壳吃上一个,虾肉鲜香嫩滑,搭配个饮料或酒,好不惬意。

“在这道菜中,主要是秘制汤料,我用豆瓣酱、蚝油、海鲜酱、红汤酱、香辣酱等15种酱料调制而成,略微带辣,随后在同一款秘制汤料中,调出口味淡一点的汤料,方便最后蒸煮入味。”毛钧说,整个制作过程约15分钟,汤料可按照个人口味调制,有兴趣的市民也可自己调制制作。同时,在油炸时也要控制好油温,制作时大概七八成热的高温油,油温为200-240℃,油面转平静,青烟直冒的状态,否则小龙虾肉会太熟。

吃小龙虾成了一种生活方式

这两天,朋友圈里每天都上演“小龙虾”大餐。网络上不时也流传着类似的一个说法:小龙虾是拉近彼此距离的最佳食物。因为吃小龙虾的时候不能玩手机。这让每天沉浸在手机中的人们终于可以远离手机放下了。“似乎从来没有一种食材,像小龙虾般上升成一种生活方式,改变了一代人的饮食偏好。现在,没有小龙虾的夏天,不叫夏天。”“90后”周先生带着女朋友点了8斤龙虾,甩开腮帮子撩开后槽牙,啃。“在我的记忆里,小龙虾是儿时的‘农家乐’。小龙虾捕获容易,也是童趣。水塘里、农村公路旁的水渠,是钓龙虾活动的主要去处。这不是什么技术活,一个带把的小网兜,细线一根,捉一只蛤蟆来,弄死,拴上线,伸进水里引诱小龙虾夹住,轻轻拽其离开水底但不离开水面,把事先已伸到水里的网兜移到小龙虾底部包抄捞起即可。现在吃的基本都是养殖的了。”市民朱先生对小龙虾情有独钟,跟几个好哥们吃了满满一大桌。



戚风蛋糕

材料:
鸡蛋3个(蛋黄、蛋白分离)
糖36克
牛奶30克
油30克
低筋面粉30克
玉米淀粉15克

步骤:
1. 鸡蛋提前从冰箱取出,将蛋清、蛋黄分离,低筋面粉加入玉米淀粉、泡打粉、盐混合均匀,过筛备用;
2. 在蛋黄中加入白糖,搅打均匀,然后分3-4次加入色拉油、牛奶,搅打至蛋黄液体均匀、浓稠,没有油、水分离的现象;

3. 轻轻加入面粉,快速搅拌均匀,此时可以将烤箱预热到180度;
4. 蛋清中可加入柠檬汁,用打蛋器打出鱼眼形的大泡,然后加入白糖,直到蛋白硬性发泡;
5. 取出1/3的蛋清和之前拌好的蛋黄混合,用橡皮刮刀搅拌均匀,然后将混合好的面糊倒入蛋清中,迅速搅拌均匀;
6. 立即倒入蛋糕模具中,放入烤箱中层,用180度上下火烘烤40分钟,烤好后取出立即倒扣,晾凉后即可脱模。

网友“木木”提供



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

中国旅游文化周及美食节在斐济开幕

新华社苏瓦5月29日电(记者 张永兴)为期5天的中国旅游文化周及美食节活动5月29日晚在斐济首都苏瓦拉开帷幕,来自中斐两国的约200名嘉宾出席了开幕式。

中国驻斐济大使钱波在活动开幕式上致辞说,中斐两国均拥有丰富的旅游与文化资源,这为两国人民就旅游发展与艺术欣赏交换想法提供了绝佳机会。

斐济外交部常务秘书奈瓦卢鲁阿、南太平洋旅游组织首席执行官科克尔在致辞中高度评价斐中关系,认为中国为推动南太平洋地区

旅游业发展发挥了重要作用。

斐济中国文化中心主任邓先富说,为配合2019“中国—太平洋岛国旅游年”这一主题,中国文化中心今年计划举办一系列活动,其中包括中国旅游文化周及美食节,希望这些活动有助于加深中斐人民之间的相互了解与交流。

开幕式上,嘉宾们观看了反映中国宁夏自然风光和人文风貌的精美图片以及中国非物质文化遗产,来自宁夏的艺术家表演了精彩文艺节目,来自江苏的大厨为嘉宾带来了淮扬菜。



亚洲美食节:“面团的故事”

5月16日,拉面师傅马小林在制作拉面。

5月16日开幕的亚洲美食节是亚洲文明对话大会的活动之一。美食节通过美食文化盛宴展示绚丽多姿的亚洲文化风情和亚洲文明风采,使广大公众不出国门就能尽享亚洲各国美食。

面食在亚洲饮食文化中占据着一席之地,记者在北京亚洲美食节主会场,探访不同国家和地区用面团制作的美食,记录下亚洲美食节上“面团的故事”。

新华社记者 鞠焕宗 摄