

滑嫩下饭 豉汁排骨蒸出来

豆豉蒸排骨、蒜香蒸排骨、葱香蒸排骨等诸多做法,都是大同小异,其中尤以豆豉排骨做法最经典。豆豉蒸排骨是快手家常菜,调好味,放进锅,不用站在锅灶前翻炒,就能享受到美味。

“卖相上,豆豉蒸排骨看着平平无奇,没有红亮诱人的外观,保持了熟肉的本色,上面还点缀了一些切碎的黑豆豉末儿,但味道的确不错!”暑假在家带娃的喵喵,要照顾两个孩子的日常,还要做一日三餐,喵喵表示,不用站在锅灶边太久就能做出来的美食,帮她解决了夏日烦恼。“排骨鲜嫩多汁,滋味鲜香,还有一股特别的豆豉咸香味儿,特别下饭。”喵喵说,要想做出香嫩美味的蒸排骨,首先要选用猪小排,即靠近猪肚膈部分的肋排,带着软骨的那端,用快刀斩成两指宽左右的骨段,更容易快熟入味。

要达到排骨入味,第一步是去腥,蒸排骨不能焯水,要把排骨里的血水尽可能地用清水冲洗掉,待肉色变白,挤掉多余的水分,方便下一步腌制。接着,将黑色的干豆豉稍微清洗一下,用刀切碎,并将葱白、姜段、蒜都剁碎,加入盐、胡椒粉和少量老抽、蚝油等调味料,制成腌制料。喵喵提醒,“把清洗好的排骨拌入腌料,再加上适量生粉和花生油,这是排骨嫩滑的关键所在。用手抓拌均匀后,排骨放置腌制1小时左右充分入味。”接下来,只需蒸锅中放足量清水,水开后排骨平铺摆盘放入,大火煮熟,取出时撒上少量青红椒粒或者香葱碎,点缀一下即成。家庭版的做法,还可以在排骨下面铺上一层芋头、土豆或者白萝卜片这类配菜,让排骨上蒸出来的汁水都吸入配菜中,一点都不浪费。

“这样一盘豉汁蒸排骨,肉菜齐全,孩子们很喜欢,如果不想用明火,用电饭煲也可以搞定。再配上一碗米饭或者其他主食,就是很完美的一餐了。”喵喵做的蒸排骨鲜嫩多汁,香气扑鼻,一上桌就成了全家人眼中的美食主角。蒸的做法,让豆豉的咸香与肉的鲜美融合,鲜嫩的骨肉很轻松就脱离开来,嫩滑的肉香之外,又增添了豆豉的咸鲜酱香,开胃又下饭。

家常白灼 秋葵星星闪亮餐桌

棱角分明,纤细修长,浓密的绒毛裹着碧绿的身姿,秋葵的外表似乎并不温柔,但切一刀下去,一颗一颗小星星散落四下,惊喜总在不经意间。秋葵像是一场旋风刮来的,很多人的童年记忆里好像无论如何也搜寻不到它,却有那么一天它突然出现,然后迅速走红。至于风从何处来,有人说秋葵源于非洲,是西非人驯化了这种食材又传到了世界各地;又有人说它来自印度,毕竟印度做秋葵咖喱的历史有几百年。但实际上早在东汉,古人便以“黄葵”之名收之于《说文解字》,后来的《本草纲目》上也对秋葵有详细的记录。这样说来,秋葵又像是后园里被我们淡忘的遗珠,闪亮地重归前庭。

“现今的秋葵已经没有那么金贵了,还生出了很多家常的做法。”在漳州二路附近经营一家日料餐厅的厨师常先生说,在店里冰镇秋葵深受食客喜爱。秋葵白灼之后冰镇,嫩绿俏丽,再蘸上点芥末、生抽等调制的酱汁入口,先是直白而激烈的口舌刺激呛人鼻息,接着是温柔,下咽的那一刹那,久久不散的鲜甜萦绕在口舌之间。这样的秋葵,怎能不让人精神为之一振?另外,焯过水的秋葵,还可以配上各家各户的秘制酱料:喜欢吃辣的再加蒜,喜欢吃辣的再添点辣椒,滑嫩爽口,做法简单到了极致。

秋葵真的是成就快手菜的好食材,尤其是遇到鸡蛋这个好搭档。你可以将秋葵直接用来蒸蛋羹,也可以做秋葵炒鸡蛋,就像任何食材炒鸡蛋一样,先滑蛋,摊出金黄的云朵起锅,再迅速炒制焯过水的秋葵,随意翻炒几下,鸡蛋的香嫩混合着秋葵的青草气息,鲜香油润。若是还嫌麻烦,大可以把秋葵融在蛋液里,直接摊个蛋饼,任凭翠绿的繁星点点在嫩黄的天空若隐若现。同样是鸡蛋与秋葵组合,讲究点的会做成厚蛋烧,蛋液在锅中稍微凝固,就在一侧摆上过水后的秋葵,再卷成蛋卷,慢慢煎熟摆盘,入口又是另一番柔嫩清爽的滋味。

夜宵救星 煎块豆腐赛肉香

“加班回到家感觉饿了,特别想吃肉,不吃睡不着,吃了又怕胖。”大晚上的,小坤还在微信里回复着各种消息,肚子已经开始抗议了。吃点什么能够打消夜晚的饥饿感?打开冰箱,看到一块豆腐,她决定用豆腐和豆芽做一道懒人菜,把低脂食材做出肉香味。热锅冷油,先将豆腐块儿滑入锅中,煎至两面金黄,放入豆芽翻炒,最后加上碧绿的葱段和少许盐,大火翻炒调味即成。短短几分钟,这道简单美味的快手菜就成了。

菜一出锅,只见盘中黄白相间,翠绿点缀,煞是好看。单这赏心悦目的卖相,就已令人食指大动。小坤满满夹起一筷子菜,入口是豆芽的脆爽和鲜嫩。而豆腐则带着油煎的滋润和焦香,一大口咬下去,有一种大块朵颐吃肉般的痛快感觉。

其实,小坤做豆腐颇有心得,老豆腐切成大小适中的块儿,可以用花生油煎着吃,类似铁板豆腐的做法。当豆腐在油脂的“滋滋”声中煎得两面焦黄,看着就让人垂涎。吃到嘴里,焦香的外皮稍有点韧,内里却是软嫩的细腻。或者干脆,热乎的白豆腐就着一个酱油碟子蘸着吃,也很过瘾。这种白豆腐蘸酱油的吃法,在青岛本地人的家常餐桌上很是常见。一小碟小米辣配酱油,一碗热气腾腾的白豆腐,碗里还要带着汤汁。就像朱自清先生曾描绘过的一样:“一‘小洋锅’(铝锅)白煮豆腐,热腾腾的。水滚着,像好些鱼眼睛,一小块一小块豆腐养在里面,嫩而滑……父亲得常常站起来,微微地仰着脸,觑着眼睛,从氤氲的热气里伸进筷子,夹起豆腐,一一地放在我们的酱油碟里。”可以煎烤烹炸炖煮,可以搭配蔬菜荤荤,各种吃法豆腐都能应付自如,能做出各种富有创意的快手菜。



豉汁蒸排骨



凉拌秋葵

「逃离」闷热厨房 「秒变」可口快手菜

天气闷热,在烟熏火燎之中,做饭就会变成一件让人不耐烦的事。一不小心,火候过了,或是配料比例欠佳,都会白白浪费一锅好食材。而天热,也会让人胃口不佳,用常见的食材火速做一桌丰盛快手菜,“偷懒”也有好味道。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者
钟尚蕾



皮蛋瘦肉粥

魔法滋味 丑萌皮蛋吃法多

很多食客不喜欢皮蛋,认为传统皮蛋中含铅,其实在现代工艺下,皮蛋不仅无毒无铅,还别有一番风味。皮蛋在制作过程中,还会产生大量的谷氨酸,这可是鲜味的密码。一颗打开魔法滋味的皮蛋,外表平平无奇,但层层剥开后却别有特色,青黛色的蛋清,在阳光下如琥珀般晶莹剔透,表层些许的花纹形如松花,如工笔勾勒一般细腻精美。用棉线切开,里面是墨绿的蛋黄,微微颤动着,让人口舌生津,有的“天选之蛋”还有上好的溏心。但如此神奇的料理,该如何享用呢?

“最能保持皮蛋口感的吃法,莫过于凉拌皮蛋了。”姜蒜适量,香醋少许,将调好的料汁淋在切开的皮蛋上,一道简单快手的凉拌皮蛋就完成了。青岛蓝港海鲜厨房厨师陈军令提醒:“千万别忘了小米辣,这可是这道菜的点睛之笔。”皮蛋初入口虽有种腌制食品的生涩味,但在配料的呼应下,味道很快变得柔和起来,一口咬下,是果冻般柔韧弹牙的触感,回味中尽是奇异绵长的香味,再加之酸酸辣辣的口味,层次是说不出来的丰富,让人无法描述,真的会上瘾。夏天没胃口时最适合来一盘,酸辣可口,让人食欲大开。

上好的溏心,软嫩的蛋黄和弹牙的蛋清,是“黄金皮蛋”的标配。喜欢皮蛋的食客,甚至不需要任何酱料,一口吸入,回味无穷。虽说皮蛋可以直接食用,但若只是单吃,未免辜负了它的风情。很多青岛人喜欢用皮蛋煲粥,白净的粥难免寡淡,但加入了皮蛋瘦肉,便如同注入了魔法一般,口感顿时丰富起来。嫩滑清甜的米粒,鲜甜软烂的瘦肉,可口弹牙的皮蛋,辅之以葱花、姜等,浓稠细腻,绵密温柔。一口下去,舒服从舌尖直落到胃里去,难怪皮蛋瘦肉粥成为煲粥界的“大哥”,它既满足口腹之欲,也慰藉千种心绪。

在北方很多城市,一场没有皮蛋肠作为冷盘的宴席,总是不完整的。皮蛋肠做法略显复杂,但并不需要守在火热的灶台旁,将鸡蛋依次打入碗中,加入调料搅拌均匀,然后将皮蛋切成小丁,放入蛋液里再次搅匀,再灌入提前冲洗干净的肠衣里,冷水入锅慢煮即可。皮蛋肠煮熟后捞出切片,皮蛋如镶嵌一般均匀分布其中,别有一番美感。鸡蛋细腻滑润,皮蛋紧实弹牙,入口柔而坚韧,是数不尽的独特风味。皮蛋肠下肚,薄酒入喉,人们不由得打开话匣子,一场酒宴也变得欢畅起来。如果你实在不想动手,买了成品的皮蛋肠切切就好。



凉拌皮蛋