

夏天也有夏天的鲜

记者 冯元春

春天过去了,不过别遗憾,夏天也有夏天的鲜。池塘里的小龙虾挥舞着大钳子,个个膘肥体壮;藤上的丝瓜摇曳着倩影,每支都嫩得出水。这个时节,正应了美食达人嘉桐的喜好。酸汤茭白、毛豆肉饼汤,再来一道盐葱酱牛肉饭,夏日的餐桌上,新鲜的食材,淋漓尽致地释放着美味。



酸汤茭白。

1 酸汤茭白十分清香

最近,水中有一份绿意正在野蛮生长,已经到达了最甜脆细嫩的节点——它就是茭白。刚剥出的茭白,不枉“美人腿”“水中仙”的文雅称呼。洁白如玉,嫩生生的,还带着一股水生植物特有的清香。

嘉桐说,最近做的这道酸汤茭白,是她从上海酸辣汤得到的灵感。取茭白、胡萝卜、香菇、腐竹,擦丝切片,烩成一锅鲜;由番茄与陈醋共同调味,酸香会更馥郁。鸡蛋最后加入,增香的同时,又能与水淀粉一起,把汤调浓稠。

这道菜做起来很简单。首先,茭白、胡萝卜擦成丝,香菇、腐竹切片,起锅热油煸香肉末、加入蒜末、香菇、茭白翻炒,加入番茄、盐、小勺糖、生抽调味。接下来,锅中加入热水煮至沸腾,再加入胡萝卜、腐竹、木耳煮10分钟。最后,起锅前加1大勺陈醋、淀粉水、鸡蛋液勾薄芡,鸡蛋液凝固后撒上香菜出锅。



毛豆肉饼汤。

2 毛豆肉饼汤,是初夏的味道

这个季节剥毛豆,真是一种享受。两手一剥,碧绿的豆壳中间裂开一条缝,露出圆润青翠的豆米,这是初夏的味道呀。然后,让它们脆盈盈跳进汤锅,就可以煮成一汪清澈的毛豆肉饼汤。

毛豆肉饼汤,是嘉桐的浙江同事强烈推荐。她说,毛豆肉饼汤是最受小朋友欢迎的,毛豆煮得面面的,一抿即化,肉饼松软、鲜美多汁,一点也不费牙。

首先,毛豆剥去外壳,取出毛豆仁,用清水洗净。肉剁成肉末,加入盐和玉米淀粉搅拌均匀,团成小肉饼的形状备用。碗中放入肉饼和毛豆仁,加适量清水,然后冷水上锅蒸30~40分钟。根据个人口味,食用前可以加少许盐调味。开盖的瞬间,浓郁的鲜味循着热气飘过来。啊,是家里的味道。

3 盐葱酱牛肉饭,入口就幸福

一碗爱惹人欲罢不能的懒人盖饭——盐葱酱牛肉饭,是嘉桐最近的心头好。她说,喜欢吃葱的人,吃到这碗饭,像突然走进夏日绿油油的草地,让人特别满足。饭里面的牛肉片用自制的盐葱酱抹匀,煎熟就好,不费什么工夫。喜欢的话,再配个溏心蛋,很适合做成盖饭浇头。香浓蛋液包裹着米饭和肉片,入口就化作幸福的高光时刻。

首先,板腱牛排肉切成薄片。葱末、蒜末、盐、黑胡椒碎、白芝麻、香油、半个柠檬挤出汁水,搅匀成盐葱酱,将其均匀涂抹在牛肉片上,腌制20分钟。接下来,平底锅开小火,铺上牛肉片后转中火,煎至双面微黄后关火。最后,将煎好的牛肉



盐葱酱牛肉饭。

片铺在米饭上,放上1颗无菌蛋黄,可点缀白芝麻,轻轻一闻,真是香喷喷。



茉莉酒酿冰豆花清爽有花香

记者 冯元春



茉莉酒酿冰豆花。

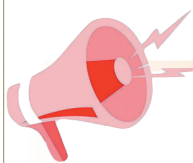
夏日,南方的街头经常有人摆摊卖茉莉酒酿冰豆花。但今天我们给大家的配方,大刀阔斧做了些改良。改良一在于造型,加点木薯淀粉,豆花稳定性会更好,不易断,可以轻松做出堆叠造型。改良二在于口味,往豆浆里丢几朵茉莉花,豆花在凝固过程中就渗进了淡淡的花香。

首先,制作豆花。将提前浸泡一夜的黄豆放入破壁机中,加清水打成豆浆,倒入过滤袋滤出浓浆。过滤袋中倒入清水,揉搓按压,让豆渣中的蛋白质充分溶到水中,得到淡浆。锅中准备开水,倒入淡浆大火煮浆,煮沸后加入浓浆,继续加热至沸腾后转小火,再煮5分钟。煮好的豆浆关火降温,放入茉莉花搅匀。等待豆浆降温的同时,用清水加木薯淀粉、内酯,搅拌均匀,倒入电饭锅中。

接下来,调配茉莉糖浆。锅中倒入清水、冰糖,小火加热至冰糖融化,煮5分钟,关火后稍微晾凉,加入茉莉花,盖盖焖20分钟锁住花香。晾凉后放冰箱冷藏备用。

最后开始组装:碗中盛入冰豆花,加1大勺酒酿,淋入2小勺茉莉花糖浆,一碗爽口的茉莉酒酿冰豆花就做好啦。

本版图片均为资料图片



让生活有光 也有趣

平凡的生活,一样可以活得热烈有趣。想了解银川的美食、艺术展讯、同城活动、文艺生活家,请关注微信公众号:螃蟹团和他的小伙伴。

我们的微信公众平台,不但热爱美食,还关注各种银川生活玩家,想把所

有的美好与正能量,用文字、影像与视频的方式,传递至你面前。让你的生活有光,也有趣。

赶紧扫左方二维码,或者添加公众账号:pangxietuan333,也欢迎添加官方微信:774092089。