

## 做些顺应时节、符合心意的美味

记者 冯元春

初冬是个很特别的时节,很多好吃的水果才上市,冬季的腌菜也来了,可以烹饪并品尝的美食太多啦。

最近,美食达人张媛就在家做了一些顺应时节也符合自己口味的食物。她做的苹果桂花鸡有着淡淡的桂花香,香辣牛排骨里面辣辣的牛排骨嚼起来很有劲。梅干菜烧荷包蛋是用冬季的腌菜和荷包蛋一起炒制而成,香喷喷下饭极啦。



香辣牛排骨。

1 苹果桂花鸡  
美味极啦

最近很多当季水果集中上市。张媛说她吃得不亦乐乎,今天吃完蜜柚,明天又吃到好吃的苹果,果汁迸溅,带着清甜的冰糖甜感,生活仿佛也透着满满的甜蜜。于是,她想到把苹果与桂花、鸡肉一起烹饪,没想到一试成功,真的超美味。

做起来也很简单。首先,鸡腿去骨,剪成小块,苹果去皮去核,切成小薄片,其余切成小块,苹果块放入淡盐水中浸泡2分钟,捞出控干。接下来,鸡肉中加苹果片、盐、生抽、胡椒粉、玉米淀粉、食用油抓匀,腌制15分钟;碗中加入生抽、蚝油、老抽、桂花蜜,搅匀备用;起锅热油,爆香姜、蒜粒,下入鸡肉煎至表面金黄;加入洋葱和调好的酱汁,一起激发出酱香味,加入半碗清水,中火焖煮6~8分钟。最后,加入苹果块翻炒至酱汁浓稠,撒上干桂花即可。此时鸡肉呈现出诱人的琥珀色,酥软入味,水润鲜嫩,每一口都能爆出汗来,鸡肉还有清淡的桂花香萦绕舌尖,让人意犹未尽。



苹果桂花鸡。

## 2 香辣牛排骨,微辣飘香

这两天,张媛很馋肉,逢人就推荐牛排骨。她说,牛排骨筋包裹着肉,肉攀附着油脂,简单一炖,香味浓郁又有嚼劲。她尝试过黄焖、红茶、沙茶口味的牛排骨,最近,她尝试来个香辣口味的,味道好极了。

在张媛看来,炖肉的技术含量并不高,简单易上手,做法如下:牛排骨切成大块,可用清水浸泡半小时去血水;彩椒切块,西葫芦切片,青蒜切段;牛排骨冷水入锅,加入姜片煮至沸腾,撇去浮沫,焯烫5分钟,捞起洗净;起锅热油,

爆香料头,下入排骨炒干水汽,加豆瓣酱翻炒至上色;加入腐乳、生抽、老抽、冰糖,倒入啤酒基本没过牛肉,高压锅上汽后转小火压18~20分钟;高压锅自然泄气后开盖,中大火收汁,待水蒸发一半,加入西葫芦、彩椒块、西蓝花翻炒2~3分钟继续收汁。最后撒上青蒜翻炒至断生即可。

张媛说,炖过的牛排骨软弹、油润,有嚼劲,每一丝纹理都吸饱了酱汁,口感好嫩。浓郁肉香交织着酱香,裹着微辣、微咸的风味,吃在嘴里满满的都是幸福感。

3 梅干菜烧荷包蛋  
咸香鲜甜

一到冬天,张媛就很想吃南方人喜做的梅干菜,这种用雪里蕻腌制而成的咸菜,耐储存、好携带、咸鲜下饭,到蔬菜短缺时,就可以拿出来补充点维生素。张媛说,梅干菜单独吃会略带苦涩,但只要油脂润泽,有糖提鲜,浓缩的咸香鲜甜一下子就会被释放出来。它最常见的做法就是烧肉、烧鸡爪,不过这类食材费时。这两天,她拿梅干菜烧荷包蛋,味道也很不错。

这道菜做法超级简单。首先,梅干菜用清水冲洗一下浸泡30分钟,起锅热油,比日常炒菜多一点油,打入3个鸡蛋,煎至边缘焦脆,翻面煎30~40秒定型取出,外面焦脆,里面溏心。然后,留底油煎香素鸡,捞起浸泡于凉水中,去除表面多余油脂,让表



梅干菜烧荷包蛋。

皮起泡。再起锅热油煸香五花肉末,炒出油脂,加入蒜末、干辣椒碎、梅干菜炒香,沸腾后放入素鸡和鸡蛋焖煮15分钟入味,出锅撒上葱花。

此时,荷包蛋一咬,半流动的蛋黄嫩滑如蟹黄,素鸡一抿疯狂爆汁,鲜甜得让人直眯眼。梅干菜细细碎碎挂在每块鸡蛋和素鸡上面,梗脆韧,叶绵软。张媛说,如果觉得还不过瘾,就拿勺子连梅干菜、肉末带汤汁一起挖,浇在饭上,一个字,绝。

吃客



螃蟹团

吃锅番茄虾滑乌冬面  
身心暖暖的

记者 冯元春



番茄虾滑乌冬面。

番茄做锅底,煮什么都好吃,沸腾的红汤全是让人流口水的味道。做这样一锅,连一口汤都不会剩。碳水可以选乌冬面,裹满番茄汤汁,浓郁又滑溜。窗外冷风习习,而眼前这一锅朴实的美味能暖人身心。

首先,半锅水大火煮沸,虾滑挖成丸子状,大约做5个丸子就可以,下入沸水中,中火煮2分钟后捞出。接下来,另取一锅开中火,热锅放入食用油,加入蒜末,翻炒爆香30秒。接下来,2个番茄去皮切块,翻炒2~3分钟炒出汁水。加入番茄酱、生抽、蚝油、少许糖翻炒均匀,再加入一些清水,大火煮开。最后,加入一包乌冬面、5个虾滑、2勺玉米粒和2根芥蓝苗,煮2分钟,再加一个对半切开的溏心蛋,一碗香喷喷的番茄虾滑乌冬面就做好啦。

本版图片均为资料图片

划重点

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。

赶紧扫右方二维码,或者添加公众号:pangxiatuan333,也欢迎添加官方微信:774092089。

