

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

最近的晚风里添了几分清冽,味蕾也开始期盼那些能熨帖身心的滋味。美食达人王莹为此专门研究了一些适合秋日的厨房菜谱。

她说,这一桌秋日家常,藏着对季节最温柔的回应——鲜灵的鲳鱼裹满浓郁酱汁,仿佛把江海间的秋意轻轻盛进瓷盘;俄式红菜汤咕嘟咕嘟地炖出酸甜香气,用根茎的醇香驱散空气中的微凉;肉卷裹住脆嫩的豆苗,是浓郁肉香与时令鲜蔬的巧妙相拥。做法并不繁复,仅以简单食材,就能烹出属于秋日的温暖与满足。



家烧鲳鱼。

家烧鲳鱼 鲜香软糯 一锅满足秋日馋意

家烧这种做法让人叫绝——它介于清蒸与红烧之间,能最大程度激发出海鲜本身的鲜美。王莹用的是家烧汁,她表示,家烧汁就连厨房新手也能轻松搞定,一下锅就能稳定住风味。家烧汁一浇下去,蛤蜊应声开口。再丢几块年糕进去一起收汁,饱吸浓郁鲜香的酱汁,吃起来让人格外满足。

做法很简单:将一条鲳鱼洗净,两面各划三刀。锅中开中火,放入一勺动物油烧至融化,加入去皮大蒜、3个对半切开的红葱头和4片姜片爆香。放入鲳鱼,单面煎30秒,接着倒入一勺料酒。随后加入热水、葱结,以及辣椒段、生抽、蚝油、白砂糖和白胡椒粉。再放入切好的年糕块,盖上锅盖,转中小火焖煮10分钟。开盖后转大火收汁,其间不断将汤汁淋在鱼身上,约2分钟后待汤汁浓稠即可关火。最后将鲳鱼和年糕盛入盘中,淋上过滤后的汤汁,撒上小葱段,一道秋日美味就完成了。



肉卷豆苗。

风起秋意浓 手烹时令家常菜 三味入厨香

肉卷豆苗 一口酥香 清脆解腻开胃

最近,王莹迷上了做肉卷豆苗。她说,把肥牛和豆苗卷在一起烤,家里孩子本来不爱吃蔬菜,可每次都把这个菜吃个精光。她还提到,家里有空气炸锅的话,连油锅都不用开,10分钟就能做好。酱汁往热腾腾的肉卷豆苗上一淋,整道菜的风味瞬间就活了起来。外层是丰腴的油香,内里是清脆的口感,豆苗的清香正好化解了肉片的厚重,连“秋老虎”带来的闷热也都一扫而空。

做法很简单:准备8片肥牛片,加入黑胡椒碎、盐、糖和料酒,腌制10分钟。豆苗洗净后分成8小份,每份用一片肥牛卷起来。放入空气炸锅,160℃烤8分钟。接着调配酱汁:将香醋、糖、盐、清水、生抽、蚝油、香油和白芝麻混合,搅拌均匀,淋在烤好的肥牛豆苗卷上。肉卷豆苗就完成啦,好吃的食物,真的可以点亮心情!



俄式红菜汤。

俄式红菜汤 炖牛肉暖胃 甜菜根清甜

在众多根茎类蔬菜中,甜菜根以其独特的紫红色外观和丰富的营养价值,成为不少人的心头好。不过,也有很多人觉得它带有一股难以接受的土腥味。最近,王莹研究出了一道能够巧妙掩盖这种特殊气味的做法——红菜汤。这道汤既保留了甜菜根的营养,又完美去除了“土味”,喝起来开胃又暖身。

做法很简单:将牛肉冲洗一下,用厨房纸擦干多余水分,切成块。加入适量的盐、黑胡椒和大蒜粉,搅拌均匀,盖上保鲜膜,放入冰箱腌制。1个甜菜根洗净,去皮去根,用擦丝器擦成丝。将甜菜丝放入烧开的水中煮5分钟,捞出放凉,煮甜菜的水留着备用。另起一锅水烧开,放入牛肉块,撇去浮沫,转

入电压力锅煮15分钟。煮牛肉的同时准备其他配菜:2个大土豆去皮切小块,浸在冷水中备用;卷心菜洗净擦丝备用;小半个洋葱切块;胡萝卜去皮擦丝;中等大小番茄洗净切块;大蒜瓣去皮切末。中火加热锅,放入黄油,融化后加入洋葱炒香至变软,再加入胡萝卜丝翻炒3分钟。然后放入甜菜丝翻炒均匀,最后加入番茄和蒜末翻炒片刻。倒入之前煮甜菜的水,中小火煮开后继续煮5分钟。

牛肉煮好后加入土豆块和卷心菜丝,煮开后再煮15分钟。将牛肉汤和蔬菜汤合并到一个大锅中,加入柠檬汁、盐、糖和适量黑胡椒,搅拌均匀。中大火再煮10分钟,即可享用红菜汤。



苹果桂花鸡。

苹果桂花鸡 肉嫩果脆满庭香

眼下正是桂花飘香、苹果脆甜的好时节,不妨试试这道苹果桂花鸡。它集肉香、果香与花香于一体——鸡腿肉软嫩不腻、苹果脆爽多汁、桂花香甜馥郁,口感层次丰富。苹果与桂花的搭配,又恰好中和了甜腻感,让整道菜更加清爽开胃。

做法很简单:去骨鸡腿肉切小块,加适量黄酒、盐和黑胡椒,腌制15分钟;洋葱切丁,苹果切块备用。事先调好

桂花蜜汁酱料:将桂花蜜、料酒、生抽、老抽、蚝油和清水混合均匀,喜欢更浓郁花香的可以再加一些干桂花。起锅热油,先爆香洋葱丁。接着放入鸡腿肉翻炒,多炒一会儿让水汽蒸发,至表面微微金黄。倒入调好的酱汁,大火烧开后转小火,盖上锅盖焖煮约10分钟。待鸡肉熟透后,加入苹果块翻炒1分钟。最后撒上少许干桂花,即可出锅。

记者 冯元春