

蘸着醋蒜吃“果冻” 别出心裁彩虹肉皮冻

已经有科学家证实,人对于味道的记忆,只停留在12岁之前,我们记忆中都是12岁之前的味道,因此我们总觉得儿时吃过的饭菜最美味。

每每做了好吃的给老公,他虽然津津有味,还赞不绝口,但也经常会说:比姥姥做得还是差了点;或者:还是我妈做得更好一些。

每到这种时候,我从来不会不高兴或与他争执,因为我知道,他想表达的,不是评判出谁做的更加美味,而是由食物牵扯出来对自己的童年、对逝去的姥姥、对年迈的母亲的一种依恋与想念。

亲情的纽带,借着食物的味道,把一家人缠绕在一起,不论天上人间,身处何方。而我,是这纽带的维系人,食物,更是纽带之上必不可少的美味开始。

老公回家时看到这些五颜六色,好奇地问:是什么东西?我答:好吃的。

待看到我把醋蒜汁浇在上面,他更诧异了:果冻还用着醋和蒜吃吗?

原料:肉皮400克,胡萝卜两根,菠菜1把,紫甘蓝叶数片

调料1:姜、葱、大料、花椒(几粒即可)、酱油、盐

调料2:大蒜、醋、酱油

做法:

1.将肉皮上的毛清理干净,肥脂刮去。

2.水烧开后,将肉皮放入焯5分钟后捞出。

3.稍晾凉些,将肉皮表面的肥脂全部去除干净,再用水冲净,切成细条。

4.锅中倒入水约1200ML,烧开后,倒入肉皮细条、葱段、姜片、大料、花椒。

5.如有浮沫要撇出,水再次烧开后,转小火煮约40分钟至肉皮熟软。

6.煮肉皮时准备蔬菜汁。菠菜洗净后,放入沸水中焯一下捞出切段,加一些水放入搅拌机中打成菠菜汁。

7.胡萝卜、紫甘蓝切小块,分别加适量水入搅拌机打成汁。

8.用滤网或纱布过滤一下蔬菜汁。

9.肉皮煮好后,捞出葱段、姜片、大料、花椒弃之。

10.待肉皮汤晾凉一些,将肉皮和汤一起倒入搅拌机中,搅拌成肉泥糊。

11.将肉皮糊分成五份,其中3份分别与3种蔬菜汁混合,肉皮糊与蔬菜汁的比例约为1.2:1。

12.将三种蔬菜肉糊分别倒入锅中煮至沸腾,分别调入少许盐搅拌均匀。

13.另将一份肉皮糊倒入锅中,加入适量水和酱油煮开。剩余一份白肉皮糊内加少许水煮开后调入少许盐。

14.这样一共准备好了五份肉皮糊:白色、酱油色、绿色、蓝紫色、橘红色。

15.取一较深的容器,里面用香油薄薄涂一层,将晾凉一些的菠菜肉糊倒入,放入冰箱冷藏至凝固。

16.再倒入一些另一种颜色的菜肉糊,再放入冰箱冷藏至凝固。

17.重复同样的程序将5种肉皮糊分别倒入,凝固好。

18.吃的时候,可配上调料2的酱汁。

小贴士:

1.处理肉皮时,一定要将肥脂去除干净,否则汤汁会混浊不清,口感也会油腻。

2.肉皮糊晾凉后很快会凝固,所以在一层一层浇汁操作时,要确保后面的材料仍是流动状态。如果已经有些凝固,再加热一下即可。

3.如果嫌此种做法麻烦,也可以直接将胡萝卜切成小丁,再配些玉米、豌豆。待肉皮煮至40分钟时,将蔬菜丁倒入,还可再加入酱油,再煮10分钟,调入盐调匀即可。然后倒入容器中待凝固,食用时切块。

(成成)



点点我心 做面包,图的就是健康 无油低糖面包

无论是硬面包还是软面包,总有一种适合你。如果你也喜欢自己DIY面包,就能发现做面包的乐趣。

寻找适合自己、最易上手的做面包的办法,如同山东大妈蒸得一手好馒头的诀窍,总是大多数人愿意尝试的。

想让面包保存几天都有烘焙出来的口感,可以在每次发酵时,留下三四两面团,这个也就是俗称的老面,这样下次再发酵面团时,放在新的面团里,口感就会有所改善。最近很喜欢做无油低糖的面包,所以跟大家分享一下,如果不愿整形成这样,直接拍圆或扔进模具里,都随便你了。

1.高筋面粉400克、酸奶200克、鸡蛋两个、酵母粉6克、盐4克,机器揉面或者手工揉面15分钟。

2.面团分割成两块。

3.分别擀成椭圆,一侧薄一些。

4.从厚的那一侧开始卷起,两侧揉长。

5.放在温暖的地方发酵到3倍大,割几刀排气。

6.烤箱预热200度,烘焙30分钟。

各家烤箱的温度会有所差异,根据自己的调整就可以。

(乌拉)

蒸食主义 豆豉蒸鸡翅



混合着豉香的鸡翅,口感鲜香嫩滑,清蒸的方法最大限度的保留了食材的营养,而且少油健康,老幼皆宜!

原料:鸡翅中350克(约8-10只),葱1段,姜1小块,蒜1瓣,干辣椒3根

调料:干豆豉1大匙,蚝油1小匙,生抽1/2大匙,料酒、香油、白糖各1/4小匙,盐少许

做法:

1.鸡翅放清水中浸泡15分钟捞出,用牙签扎一些小孔,冲净,擦干水分。

2.把调料中除豆豉外的所有材料放小碗中混合调匀,做成调味汁。

3.葱姜蒜切片,辣椒切段,干豆豉冲净沥干。

4.锅里倒入少许油,小火爆香葱姜蒜、干辣椒和豆豉。

5.倒入鸡翅,中小火煸炒至上色微黄。

6.倒入调味汁,炒匀后关火。

7.将炒好的鸡翅盛出,装入深盘,上蒸锅,开锅后中大火蒸6-8分钟。

(流光)

还是它最亲切 永远的猪肉炖粉条

原料:五花肉300克,宽粉条200克,葱段,大蒜和姜片各适量,大料两个,香叶2片,老抽1汤匙,生抽2汤匙,冰糖1汤匙,料酒1汤匙,盐1/2茶匙,油少许

做法:

1.粉条放入温水中泡发,五花肉切成方块。

2.五花肉放到沸水中焯去血水。

3.将油烧热后爆香大葱段、蒜、姜片,然后放入五花肉煸炒片刻,随后调入生抽、老抽、冰糖、八角、香叶和适量热水,水没过肉为宜。

4.大火烧沸,撇去浮沫后转小火,炖15分钟。

5.再放入粉条,盐,然后再炖25分钟即可,中间水不够的话,记得加开水。

(芬芳)



尚能饭否

看咖喱饭在锅中跳舞

有高手说,炒饭要炒到饭粒在锅中跳舞,也许这就是炒饭的最高境界了吧,那么有空闲的时候,我们就来试试吧!

原料:凉米饭一碗,鲜虾六只

辅料:黄瓜丁,胡萝卜丁,玉米粒各适量,鸡蛋两个

调料:咖喱一块,食盐少许

做法:

1.鲜虾去头尾,剥去虾壳,用刀在虾背上开上一刀,去虾线。

2.将胡萝卜丁和玉米粒焯一下,鸡蛋打散备用。

3.锅里放油烧热,下入鸡蛋液,用筷子快速搅散,炒成鸡蛋碎盛出备用。

4.锅内留少许油,油热后放入鲜虾,炒至虾肉打卷,呈粉红色的时候下入准备好的蔬菜丁翻炒。

5.放入米饭翻炒均匀,下入鸡蛋碎翻炒。

6.加入一块咖喱(多少根据自己口味)。

7.炒至咖喱完全溶化的时候,加一点点盐(因为咖喱本身就有咸味,喜欢吃淡一些的,盐就不用加了)。

8.如果停止铲子的翻动,听到锅内的米饭有轻微的噼啪声,个别饭粒能在锅内轻轻地弹起来的时候就可以关火了!

(东风)

