



“美食帮”开始征集会员啦,如果您是爱好烹饪的读者,如果您喜欢分享美食,如果您在美食的制作中常遇到不解的烹饪难题,那么您就加入这个QQ:1780998007或者拨打这个电话0535—6630821告诉我们您烹饪上的难题,我们有强大的阵容力量帮您一一解答,如果幸运还会有精美礼品等着您呦!

鲜嫩清蒸鱼怎样做

专刊见习记者 王梓蓉

近日,不少读者向记者询问:为什么去饭店吃的蒸鱼总觉得鲜嫩和鲜美,自己在家做鱼却做不出这种味道呢?有的读者甚至觉得有时自己做的鱼,靠近鱼骨的地方会没有断生,甚至带血。带着读者的疑问,记者就此采访了在厨艺界烹饪多年海鲜的大厨王永光,下面就请他教我们几招怎样才能烹制出鲜嫩的清蒸鱼。

做法:

- 1、鱼身下一定要用葱、姜丝垫起来,这样贴近盘子的那一面容易熟;
- 2、鱼身上最好抹些油,鱼肉蒸出来就会细嫩;
- 3、一定要会开后放鱼;
- 4、一般的鱼蒸5分钟即可,个头大的鱼也不要超过8分钟;
- 5、焖:关火后不可立即打开盖子,要焖15分钟。这样蒸出的鱼保准鲜嫩无比。

最后,王永光还强调,清蒸鱼的关键是火候,鱼的重量控制在600克左右,生熟火候好把握,这种重量的鱼蒸六七分钟即可关火,不开盖再虚蒸五六分钟再出锅。如果是鲅鱼或草鱼稍大的鱼(重量应控制在1000克左右),蒸的时间还可以再延长两三分钟。调味的料汁可以放在一个小碗里,与鱼一起上锅蒸,待鱼出锅后,将料汁从锅中取出,浇在鱼身上,这样的浇汁与生地浇汁相比更温香柔和,少了生涩味。

小贴士:

- 1、鱼身上抹植物油就行,色拉油最好。
- 2、建议最好不要选太大的鱼,重量不要超过一斤半。
- 3、最好选择肉质细嫩,刺不多的海梭鱼,河鱼清蒸效果比海鱼好。

红豆双皮奶

原料:

纯牛奶200克、鸡蛋1个、白砂糖1小勺、红豆2小勺。

做法:

- 1、将纯牛奶倒入宽口的碗中。
- 2、放入水开后的蒸锅,蒸5分钟后关火。
- 3、静置5分钟后,牛奶上便会出现一层厚厚的奶皮。
- 4、从宽口碗边小心的将牛奶缓缓倒进另一只大碗中,宽口碗底留少许牛奶,以防奶皮粘黏在碗底。
- 5、取一只鸡蛋磕开,将蛋清倒入碗中,加入少许白砂糖,用筷子将蛋清打散。
- 6、将打散的蛋清倒入放有牛奶的大碗中,朝一个方向将牛奶和蛋清搅匀。
- 7、接着用滤网将大碗中的牛奶蛋清液过筛。
- 8、沿着碗边将蛋奶液慢慢倒回最初留有少许牛奶的宽口碗中,待奶皮浮起封上保鲜膜,放入蒸锅。
- 9、开中大火,水开后蒸12分钟后关火,焖5分钟即可开盖。
- 10、待温度不烫手时,倒入适量的红豆就可以吃了。

贴士:

- 1、一定要选择使用全脂的纯牛奶来制作双皮奶,否则无法结出厚厚的奶皮。
- 2、为了顺利结出第一层奶皮,可以将牛奶倒入碗中,放入蒸锅蒸制5分钟,这样比煮更容易结出奶皮。
- 3、结出奶皮后将牛奶倒入时,碗底一定要留有一部分牛奶,否则奶皮会粘黏在碗底,无法浮起。
- 4、最后将混合了砂糖、蛋清的牛奶沿着碗边倒回碗中,再封上一层保鲜膜上火蒸制即可。如此一来就形成了口味独特的两层奶皮,第一层奶皮甘香醇厚、奶味十足,第二层奶皮细腻润滑、入口即化。无论冬夏,热吃还是冷吃都是一样的美味至极,而且吃双皮奶的时候,还可按自己的口味喜好加入像是蜜豆、草莓、蓝莓或是芒果等配料,那绝佳的风味包你一尝便会为之倾倒哦。



非常食客

秋季养生 寻一碗美味汤

文/片 专刊见习记者 王梓蓉

秋季到来,现在越来越多的先生、女士们开始注重养生保健。尤其经常坐办公室的白领们:平日里吃腻了办公室的工作餐,闲暇之余想喝碗养生汤补补,可在家又懒得做,怎么办?去哪儿喝养生汤?

近日,记者走进这家提供养生服务的餐馆,地址位于福山区河滨路119—21号的王大厨美食养生馆。正巧偶遇中国烹饪大师上海籍名厨钱以斌先生也在此店用餐,便一同与王大厨学习交流起美食汤品来。

菜品:以口味为中心,以营养为目的,注重养生保健,体现出现代饮食的三低一高,低盐、低糖、低脂肪、高蛋白。”根据男女老少每位食客的不同喜好和身体状况,尽心设计搭配养生食谱。这是王大厨美食养生馆烹制菜品的宗旨。

食材:该店的食材由店主走遍各地采集、严选而来的原材料、油品酱料、香料调味料都是很有特色的,也都很有讲究。前几天王大厨刚到全国很多城市采购了一宗丰富的食材和秋冬季盛汤用的器皿。

这次王大厨向记者推荐的这两道秋季养生新汤品的味道,是像您期望的那样是能唤醒味蕾的……

三宝鱼肝捞饭

这款菜品可以用“色眼食物”来形容了,嫩绿的、焦糖的、雪白的三宝鱼肝捞饭从视觉上已经吸引住记者的眼睛。王大厨介绍说:这款菜主要选用了安康鱼的鱼肝,加入多种调料秘制烹调而成,另外配上独家制作处理的泰国香米和菜胆。

丰富的红、绿、白色泽,让记者看着都忍不住想抢先品尝到它的美味。

口感:鱼肝鲜嫩,汤汁浓香,色



泽分明。
功效:养肝补血,清新明目

青豆粒炖蟹柳

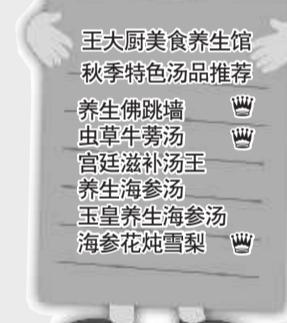
这道汤品从视觉上这样形容它:绿意浓浓,白里透着点点红。这款汤品制作工序比较复杂,光从原料上看就已经费了不少功夫了。王大厨说:绿色是青豆碎粒和蔬菜沫,汤品中央一层层白花花的是蟹柳,这选用鲜螃蟹上的蟹肉堆成的,汤品上洒落的红色颗粒是蟹黄。

听了王大厨的仔细讲解后,记者也开始细细地品尝这款汤。端起碗来扑面而来的是青豆香醇的味道,喝上一口汤味醇厚,蟹柳不仅

鲜还很嫩。

口感:豆香味浓,鲜嫩醇厚

据悉,近日还有不少全国各地的名厨到王大厨美食养生馆学习交流,品尝美食汤品成为他们交流美食的最好认证,各界人士都对王大厨美食养生馆的汤品做出了高度的评价,他们认为这里的汤品是货真价实的养生汤品,无论从选材、用料、炖至汤品所费的时间和功夫还是从养生的角度讲都是非常好的养生汤品推荐地。您还在等什么?



订餐热线:0535-6366321
13355318939
地址:福山区河滨路119—21号

○鲁菜之乡佳话多之七

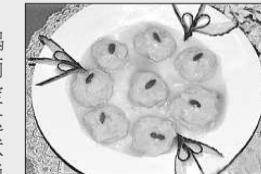
帝王丸“余鱼福”的传说

悠久的饮食文化为“鲁菜之乡”福山培育了一代又一代技术精湛的烹饪人才,创制出许多脍炙人口的名菜佳肴。据传,秦始皇东巡来到胶东芝罘,他非常喜欢吃海鱼,但却常被鱼刺所伤,不知杀掉了多少厨师。这一次他到了福山(芝罘属福山所辖),叫福山厨师烹制海鱼给他吃。厨师知道大祸临头,就把鱼放到案板上,一面用刀使劲拍打,一面嘴里嚷道:“就是你要把我送了命。”拍过后,却发现

鱼肉和鱼刺分离开了,于是厨师便将鱼肉制成圆圆的丸子,放到锅里去煮熟,然后把这碗丸子呈给秦始皇。秦始皇吃了又鲜又嫩又无刺的鱼丸子,龙颜大悦,称福山厨师技艺高,并赐厨师为御厨。从此,余“鱼丸子”这道菜便在整个胶东流传开来。不知流传了多少年,福山有个财主非常喜欢吃鱼丸子,几乎达到每顿必吃的地步。有一天,他家的厨师不小心手被鱼刺割破,不能用手挤丸子,于是就用汤

匙一个一个挖着放入锅内,结果余出的丸子两头尖、中间粗、酷似元宝的样子。财主问厨师这叫什么菜名,厨师见状灵机一动,为讨吉利,脱口而出“余鱼福”(脯)。财主非常高兴,大大奖励了厨师。此菜后来被发展用“扒”的烹调方法来制作,这就是鲁菜名品的“扒鱼脯”了。

这正是:
始皇东巡芝罘岛,
福厨烹制海鲜肴。
鱼丸滑嫩美滋味,
帝王享用乐逍遙。



编辑手记
张允德,福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任,一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索,积累了大量的关于鲁菜文化的第一手资料。为了弘扬鲁菜文化,让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜,推动鲁菜。现将部分资料摘录以飨读者。

文/张允德