



美食不如美器,美器不如美厨娘。阳光很好的周末,走进活色生香的厨房,让味蕾去旅行。

《周末·美女私房菜》现向美食达人发出“食尚征集令”,期待与你一起共享美食周末。食尚QQ群:131311937。



食尚达人档案:

姓名: 颜秀荣 职业: 自由职业

美食宣言: 碌碌人生,生活中有太多的烦恼要忘,学会用各种方式舒缓自己的身心,是一个女人的必备生存技能,不如,就用美食吧。

材料:

猪大肠 500g, 干辣椒 100g(根据个人口味适当调整), 花椒 20g(根据个人口味适当调整), 姜片、蒜片少许。

调味料:

料酒、盐、酱油、糖、鸡精适量。



糝汤 济宁的味道

糝汤的“糝”,在鲁南、鲁西南经常读作“sha”,与“啥”同音。“糝”字的读音和意义,据临沂方面考证,一说与清朝皇帝乾隆有关,一说与东晋“书圣”王羲之有关。在这个问题上,济宁及其他地方,基本没有参与争论,保持缄默,光吃不说,“食不语”,表现得比较清醒、冷静、理智和客观。

“糝汤”是个好东西,养人。在济宁,“糝汤”属于早点,主要以简陋的路边店和地摊儿经营为主。搭个棚、支口锅、落个凳子、摆几张桌凳,即可起早贪黑烧汤、擀饼,开张经营。有卖的就有买的,只要主人勤快,不辞辛苦,一般的摊点儿都能维持下去,有的能持续几十年、几十年甚至上百年的。济宁汤菜受淮扬和苏杭影响较大,菜肴和汤品讲求清淡、鲜亮,口味适中。

济宁的“糝汤”,以“羊糝汤”常见,个别卖“羊糝汤”的还兼卖“羊汤”,或以卖“羊汤”为主,兼卖“羊糝汤”。济宁喝“羊糝汤”通常会加个鸡蛋,将生鸡蛋磕在汤碗里,打散,然后从锅里舀出一勺滚汤倒进去冲开,并顺便在汤面上捏撒几丝姜丝,点几滴香油,有的还撒点芫荽,不仅好看,喝起来还很是味。

喝“羊糝汤”可配油饼或干面饼,泡着吃,或抹点红辣椒糊子干吃。油饼或干面饼,糝汤店自己做,也有的小店、小摊儿从别处批发,卖现成的。

济宁的“羊糝汤”,各家做法大同小异。“羊糝汤”以羊大骨、大梁骨和羊肉为主料,以麦仁和稀面糊为辅料。调料主要有姜、盐、料酒、羊油、香油、辣椒油、芫荽等。药料主要有白芷、砂仁、怀山、草寇、肉寇、豆蔻、草果、香叶、丁香、花椒等,各种药料的多少和搭配比例以及何时下锅,何时捞出,是经营秘密和秘方。

烧“羊糝汤”,事先须将羊骨头和羊肉用清水浸泡祛除污血和血腥,一般冬天浸泡12小时以上,夏天8小时左右,夏天要换几次水,以免把骨头和肉泡臭了。麦仁和稀面糊也需事先泡泡,麦仁泡软后单独煮烂再掺和进烧好的糝汤里,泡稀面糊的水要倒掉,重新换上清水搅拌均匀后再慢慢边搅拌边下锅,这样汤里不会起面疙瘩。姜要各切成末和丝,末一碗,丝一碗,姜末与凉水一同下锅,用于祛腥;姜丝专门撒在盛好的汤碗里,可提前用清水泡泡,去辣生脆。泡姜丝的汁水千万别倒了,要将其倒进汤锅里,祛腥增鲜。(网客)

辣子肥肠:咬出生活的饱满喜感

美食图解:



美食体验:

人们把猪大肠叫做肥肠,听上去油腻腻的,做法也有很多,比如说红烧、炖汤、干煸等等,其中我觉得要数“辣子肥肠”最为好吃,因为这种做法先要将大肠水煮软,在要用小火爆干肠子里的油份,再加上放了很多辣椒和花椒吃起来麻辣可口,还能去掉大肠的腥味,吃上去又麻又辣,很是好吃,说说做法,顺便说一下

我个人洗大肠的方法,洗得很干净。

做法:

1. 将买回来的猪大肠洗净。

顺便说一下洗大肠的方法:将买回来的大肠放入盆中倒入一些面粉(稍微多放一点)和盐,一瓶啤酒来回揉搓,直到大肠上的污物洗净后放入水槽中,用流动水冲洗大肠,直到大肠上的面粉

洗干净为止。接下来锅中放水,放入洗净的大肠,再放入料酒、姜片煮至沸腾,取出大肠。

2. 锅中重新放水,加姜片料酒,再将大肠放入锅中,将大肠煮熟凉后切小块备用。

3. 干辣椒从中间剪开剪成两段,放入花椒备用。

4. 锅中下油,待油温六层热时倒入大肠,放点盐,转

中火慢慢的煸干水分至大肠有些干然后滤干油盛出备用。

5. 将姜蒜片放入刚才的油锅中翻炒出香,倒入准备好的辣椒和花椒,转中火翻炒至辣椒有一点点变色后倒入先前盛出的大肠继续翻炒一小会,放入料酒、酱油、白糖、鸡精继续再翻炒一会至辣椒变成暗红色后关火盛出装盘即可。

—— 规模 | 专业 | 纯粹 ——



—— 精彩 | 给力 | 加档 ——

齐鲁(济宁)春季汽车展示交易会

主办:齐鲁晚报 生活日报 承办:齐鲁晚报·今日运河

消费者最期待的购车盛会

鲁西南举办届数最多的车展

展会购车优惠幅度最大的车展



鲁西南参展车款最多的车展

鲁西南规模最大的车展

鲁西南厂家直接参展的唯一车展

购车有礼 | 4月15-17日 | 济宁市体育馆 | 惊喜连连

详情咨询: 0537-2366539 2366549