



今天你
“微”了吗?
带你发现更多一点点的启东!



2014年9月22日 星期一 联系电话:68263861 http://www.qidongnews.com 责任编辑:袁竞 组版:吴佳 校对:杨舒蕴

群蟹斗艳 各国舌尖上的蟹味袭秋



蟹黄汤包的制作原料十分讲究,馅为蟹黄和蟹肉,汤为原味鸡汤,制作工艺精妙绝伦。一只蟹黄汤包,配一个小蒸笼,一口咬下汁水四溢,所以在大伙朵颐前需用吸管吮吸其中汤汁,温热却鲜美无比。

浪漫法国 起司焗蟹



法国并不产蟹,英国和爱尔兰是其鲜活螃蟹的主要供应商,褐蟹和蜘蛛蟹是法国主要进口的两大蟹类,体格庞大、肉质肥美。在法国海鲜市场,常能见到真空包装的冰鲜加工蟹肉。

法国人吃法讲究美观,所以在当地餐厅,很少会推出需要啃食的食材。起司焗蟹,当地人会用洋葱勾兑奶油一起爆香,再放入高汤,加入起司一起调匀,浓郁的奶香搭配鲜嫩爽滑的蟹肉,便是一道受欢迎的赏心悦目的美食。在餐后,用面包沾取盘中的汤汁,则是另一种享受,回味无穷。

霸气泰国 咖喱蟹

关于泰国咖喱蟹,在当地流传这样的版本:据说,一个泰国厨师长工作时偷偷饮醉酒,误把咖喱粉当作胡椒粉放入蟹中,服务生却又匆忙将此时的菜递给了食客,食客吃后觉得味道很特别。数日后,食客再次光顾,要求再次享用此菜,厨师只好



将错就错,在炒蟹中继续加入咖喱粉烹制后给食客吃,泰式咖喱蟹就由此流传开来!

泰国咖喱分青咖喱、黄咖喱、红咖喱等多个种类,其中青咖喱最辣、味道最浓,是当地人的最爱。为了照顾到外来游客的口味,泰国大厨特意加入了椰酱来减低辣味和增强香味,而额外加入的香茅、鱼露、月桂叶等香料,也令泰国咖喱独具一格。

轻食日本 清汤涮蟹

一旦进入9月,日本电视台就开始播出各种海蟹的直销广告,令人垂涎欲滴。日本人所吃的基本都是生长在鄂霍次克海、白令海深处的海蟹。污染少、肉头厚,



是其最大的特点。北海道根室花蟹,是当地人最热衷的蟹类。正值花蟹捕捞旺季,前往北海道的

秋风起,蟹脚肥。九月到,吃螃蟹变得迫不及待起来。在层出不穷的饮食风尚里,吃蟹也要讲究格调,从烹法到搭配,全然不同的吃法,在各地成为美食风向标,或许满足嘴瘾的同时又能吃出几分趣味。

朋友都可到根室渔场一品花蟹的美味。花蟹的外壳坚硬无比,一定要用小剪刀才能剥开外壳。肉质肥、蟹油多,一般人吃一只整整就饱,但回味的的时间却很长。

日本人吃花蟹,常常会支起一个大锅,剥开蟹脚,蟹肉放在清汤里一涮,不沾调料,肉多,易吃,直接品味花蟹的原汁原味。再盛一碗清汤,微微吹气,鲜香四溢,用舀一勺放在嘴里,仿佛能感受到海的味道。

另外,日本还流行盐烤蟹,被烤过后盐巴硬实,待盐巴被撬开,一整只大闸蟹裹着薄薄一层纸,躲在其中。打开蟹壳,香气扑鼻而来,裹在厚厚的盐层下的大闸蟹,不仅水分并未流失,而且显得更为甘香、爽口、蟹肉也更加香口。

鲜辣韩国 泡菜蒸花蟹

对于韩国人来说,原始的清蒸大闸蟹已经不够味了,所以他们的特色菜系——泡菜蒸花蟹也就应运而生。膏脂香滑、肉质细嫩的蟹肉完美地呈现出其自然甜美的口感,韩国泡菜的鲜辣会让大闸蟹的豪气上升,泡菜特有的味道令大闸蟹的鲜美更加突出且回味无穷。相信嘴馋的你早就按耐不住,想要一口尝鲜了吧!



美食DIY



黄焖鸡米饭

不知道什么时候大街上多了好多黄焖鸡米饭的小馆子,生意都还挺不赖的,感觉挺好奇,吃了一次,怎么说呢,味道不难吃,但是绝谈不上好吃,如果让他们把劣质的鸡精从调料里去掉,可能味道会打折扣一半,满嘴的鲜呀,那是真鲜呀!何止掉眉毛,从上到下全掉毛儿,所以今天咱们在家做一道快手的鸡米饭,他们是菜饭分开,咱们一块儿炖,适合下班懒得做饭的朋友,而且味道还不错。

用料

主料:胡萝卜1根、鸡翅7个
调料:葱1段、姜5片、生抽1汤匙、老抽1/2汤匙、蚝油1汤匙、黄酒2汤匙、食油1汤匙

做法

- 1.准备材料
- 2.鸡翅两面切两刀以便入味
- 3.用黄酒、生抽和葱、姜腌一会儿
- 4.胡萝卜切粗条
- 5.锅烧热,放一点油把鸡翅两面煎黄约七成熟盛出
- 6.接着放葱、姜末和胡萝卜炒几下,放入鸡翅
- 7.放洗净的生米
- 8.翻炒几下
- 9.然后放黄酒,生抽,老抽和蚝油适量炒匀,加入热水烧开
- 10.倒入砂锅中用小火煲20分钟左右就可以了

烹饪技巧

- 1.这个主食很简单,鸡翅提前腌一下可以去腥,更入味,而且可以去除多余的油脂;
- 2.如果喜欢香料味道可以适当放一个大料,一片白芷,一片香叶;
- 3.这个里边也可以放洋葱,土豆什么的,看您喜好吧,非常省时且好吃的一道主食。

吃货必备的 八条美食秘籍

作为伟大的吃货必须知道的事,尤其是独居的人,记住了这8点,可以让你节约很多时间噢,欢迎大家补充!

【快速解冻肉,只需1分钟】家里有炖肉习惯的,这个学着点,非常实用!这里教你一招,1分钟解决!用的还是微波炉,不过要记住盖个碗,1分钟就好了。

【用了好几年的腌豆角方子】清洗晒干水分。扎成一支一支的,调入精盐,米酒放置半小时。放进晒干的缸子里,盖上盖子在坛子的边缘放上清水密封,48小时即可开坛。

【超牛剥蒜法,30秒轻松搞定】把大蒜的外皮稍微剥一下,然后放入一个结实干净的塑料袋里。把口捏上,然后你就摔吧,心里不舒服拿它当出气筒好了,小样摔不死你,摔一会大蒜瓣就自己散开来了,很快的,多的话要多摔会儿,打开看看,大蒜粒已经脱皮了。

【新手零失败的裹衣刀法】这个切法,非常考验刀工!!不仅是好看,交叠层叠的黄瓜吃起来更脆,口感更丰富。准备练手的童鞋,记得挑比较直的黄瓜,侧面垫上筷子,刀与黄瓜成45度角切片,一面切完了再把黄瓜翻过来,用同种方法切另一面即可。

【自制美白水——教你一个月变身白富美!】用这个方法美白,不少童鞋已经亲自体验了,真的很管用!而且经济又简单,绝对没副作用,只要坚持一个月,就能见效。方子的主要成分就是第二遍清洗的淘米水,随手可得!

【鲫鱼去腥醒味的小窍门】鲫鱼的营养价值很高,常被称为活人参。虽好吃,但也因为腥醒味太大,很多童鞋都不敢试!!今天给那些厨房新手一些小提示:(1)鲫鱼去咽喉齿味更美(2)淡水煲鱼不留腥。

【快速煮绿豆汤的小妙招】这样闷热的天气,来碗消暑的绿豆汤是最明智的选择,清凉又解暑,但绿豆汤煮起来很费时间的,尤其是打算用来做早餐喝的童鞋,先将绿豆炒上几分钟,然后再将绿豆煮至,很快就能把绿豆煮烂,就算是陈绿豆也可以快速煮烂。

【如何挑选新鲜土豆】喜欢吃土豆的童鞋,不要再被卖菜的大叔大妈们蒙了啊!给大家总结几个小窍门,下次买菜的时候,肯定能派上用场!不要选太大的,要挑土豆眼小的,炒起来比较脆。

我们切生日蛋糕的方法都错了

如果在蛋糕一次吃不完的情况下,如何正确切蛋糕才能保证蛋糕不变干?

在童年,每个人的生日派对上最让孩子们激动的就是分蛋糕环节,大人们会教小孩蛋糕中间切起,将蛋糕分成均匀的三角形,这是我们最熟悉不过的蛋糕切法。

但是最近英国作家 Alex Bellos 发表了一篇博客,提出了一个跟切蛋糕有关的问题:如果在蛋糕一次吃不完的情况下,如何正确切蛋糕才能保证蛋糕不变干?

Bellos 解释说,传统切法是将圆形蛋糕切成三角形,但这会让剩下的

蛋糕暴露暴露在空气中,在冰箱中放置一夜后,蛋糕就会变干(如果没有老式玻璃蛋糕盅,蛋糕盒或保鲜膜的保护,蛋糕变干的速度会更快)。

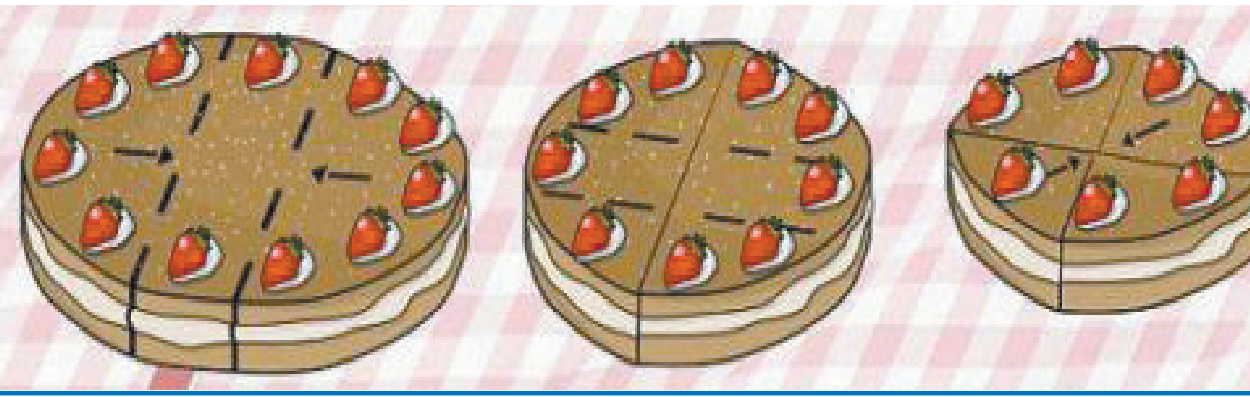
Bellos 发现在英国优生学先锋 Francis Galton 于1906年12月20日写给《自然》杂志编辑的一封信中,这位优生学家提到了一种科学的切蛋糕方法。

Galton 的办法是先将蛋糕沿直径方向切出一长条蛋糕,然后将剩下的两块小一些的蛋糕重新拼成一个直径小一些的圆,这样就能锁住蛋糕的水分,如果不够,第二次切时,重复上面的步骤,不过方向与第一次垂直,这

样就能切出和第一次差不多大的蛋糕,更神奇的是,这样切后,剩下的四块三角形蛋糕刚好能拼成一个类似四边形的密闭形状,可以有效锁住水分。

不过这套方法对于非烘焙蛋糕或是带有立体装饰物的蛋糕也许不太奏效,对于表面没有装饰物的蛋糕,只需要用一根橡皮筋就可以轻松切进蛋糕。不但是生日蛋糕,用这种方法也可以切长形蛋糕——横向从中间切开,再将两端重新组合成完整的蛋糕,正方形烤盘烤出来的蛋糕也可以用这种方法。

切个蛋糕也是其乐无穷的体验啊。



晚吃姜等于吃砒霜!

警惕晚餐不能碰的六类食物

晚餐也需要保持适量的清淡,最好是选择一些含脂肪少的食物同时还要保证易消化,而且吃晚饭的时候千万不要吃太饱。如果晚餐的时候营养过量摄取,就会导致这些消耗不掉的脂肪堆积在人体内,从而导致肥胖影响人体健康。

1. 晚上吃姜等于吃砒霜

古人云:“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜(早上吃姜有益,晚上吃姜有害)。”生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。早上吃一点姜,对健康有利。但晚上吃,因为姜本来属热,会让人上火,劳命

伤身,所以不宜吃。

生姜,它含挥发油,可加速血液循环;同时含有姜辣素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能;生姜还含有姜酚,可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊,民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说,说明姜好吃,但不可多吃。特别是秋天,最好别吃,因为秋天气候干燥、燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。在古代医书中也出现这样的“警示”:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”看来,秋天不食或少食生姜以及其他辛辣的食物,早已引起古人的重视,这是很有道理的。

2. 油腻食品应拒绝

油腻的食品不仅包括油炸类食物,还有一些胆固醇含量较高的动物内脏等。这些食品吃后会加重胃、肝、胆和胰腺的工作负担,刺激神经中枢;影响睡眠质量。而三高人群更应该严格控制。

3. 晚间不宜吃“胀气食物”

有些食物在消化过程中会产生大量气体,导致胀气。如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。过度的腹胀感不仅使肠胃有不适感,也影响睡眠。

4. 晚食高钙食品引发结石

晚上进餐也不适合食用钙质过高的食物,如虾皮、软骨鱼类等。由于晚间五脏都相

继进入休息状态,高钙食品中的钙质分解后容易堆积在肾脏和尿道中,引发结石。

5. 肝火旺,晚上不宜喝牛奶

晚上喝了牛奶后会使得肝火旺盛,不利于人体夜间排毒,而且会使人觉得口干舌燥想要半夜起来喝水,不利于睡眠。而且牛奶本身也是一种过敏源,晚上喝牛奶也很容易导致消化不良等问题。

6. 晚餐后的甜品是禁忌

很多人都喜欢在晚餐后进食甜品,感觉这样一餐才完整,但过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,甜品中的糖分很难在休息的状态下分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖。