

【芦笋炒鳝鱼】舌间的春鲜滋味



芦笋不是笋,我国称为“小百部”,因为它像中药百部的根块。芦笋味道鲜美,容易清洗,做起菜来极方便,多吃无妨。芦笋有防癌功用,也许是因为它含有天门冬素的缘故。

中国人吃芦笋一般喜欢炒,洋人则喜欢把芦笋拿来煮,保存其天然味道。煮芦笋有特别法门:一,要用线把芦笋扎成一捆,放在开水中煮。大约要煮八至十分钟。水中可

以放点碱。用线扎起是为了预防芦笋柔嫩的尖端脱落散开。二,煮芦笋要用不锈钢或搪瓷,否则会染有铁腥味,并且会变色。三,芦笋底部纤维较硬,要削去。

爱丽斯图格拉斯著的散文体食谱内有一味“露贝夫人芦笋尖”,吃法甚奢华,只取其尖端,并且要采园中新鲜的春天小绿芦笋。书中说此芦笋不可放在水中泡洗,只要用流动的水快速冲洗一遍即可,也许是怕水会冲掉芦笋之香气或营养,煮好之后,切下柔嫩的尖端。一磅芦笋配四茶匙牛油,不用炒,只要把牛油加热混和在芦笋里,便可上碟(怕肥可改用橄榄油),只加蘸料:半杯奶油加半茶匙盐。要快吃,免得奶油融掉变得水汪汪。

普鲁斯特这位法国作家也爱吃芦笋,《追忆逝水年华》里有一味芦笋菜,配溏心蛋,大概可以蘸蛋黄吃。普鲁斯特给朋友送一篮水果,也亲自在篮当中加一捆芦笋,增加美观。芦笋不但可以作菜,也有其观赏价值。青绿的杆状,不蔓不枝,中不通而外直,尖端似含苞之荷花,浅紫色,带着露水阳光,就是一幅图画。(百度整理)

【芦笋炒鳝鱼】

食材:鳝鱼、芦笋、红尖椒、蒜瓣;

步骤:

1、鳝鱼请店家斩杀,切成小块,回家后用手抓洗几道,冲去血水,沥干水份;

2、芦笋削去老梗,洗净,斜切成小段;蒜瓣切薄片;红尖椒切斜条;

3、坐锅热油,爆香蒜片、红尖椒,下鳝鱼段,翻炒片刻,加少量盐先入个底味,沿着锅边淋一点料酒,炒至鳝鱼全熟;下入芦笋,翻炒片刻,加适量盐、生抽,炒至芦笋断生,加少量白糖提鲜,即可起锅装盘。

春风过岸之时,也是芦笋上市之季。“新粟米炊鱼子饭,嫩芦笋煮蟹裙羹”,时令之鲜,最是诱人。芦笋,青绿色鲜活明亮,青翠欲滴。脆嫩鲜美的口感,或清炒,或凉拌,或炖煮,食之皆是满口清香。

鳝鱼肥美,吃法可炒、可烧、可焗、可煨、可蒸、可炖、可炸,其口感因烹法不同而各异,生炒柔而挺,红烧润而腴,熟焖软而嫩,油炸脆而酥,其他鱼类很难做到。

鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂,它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,而且是脑细胞不可缺少的营养。根据美国试验研究资料,经常摄取卵磷脂,记忆力可以提高20%。故食用鳝鱼肉有补脑健身的功效。

用糯米粉做的蛋糕卷,邻居小孩都馋哭了

这个清新的抹茶奶酪蛋糕卷,充分释放出了对于春天的盼望和喜爱;最主要的,心情大好,胃口大开,做个甜品解解馋。

麻糬,是台湾人民对糯米面团的叫法,这个称呼在烘焙界似乎约定俗成了。糯米糊蒸熟后加点抹茶粉揉匀,一抹碧绿和食用时的软弹口感让人心生欢喜。

夹馅中的奶油奶酪加少许淡奶油,滑爽微酸的口感中有着醇厚的奶香。如果全部是它会有些腻,夹入如阳光般明媚的砂糖橘,解腻还漂亮。

做完这个蛋糕一定有点儿耐心。所有的做法都不难,组装之后就特别想看成品的“美色”,但需要冷藏至少半小时才能切件,否则,软成一滩泥那可就前功尽弃了。

【抹茶麻糬奶酪蛋糕卷】

【麻糬】糯米粉100克,玉米淀粉10克,牛奶120克,抹茶粉3克,黄油6克

【蛋糕】鸡蛋2个,玉米油20克,牛奶25克,细砂糖25克,低筋面粉(蛋糕粉)30克

【夹馅】奶油奶酪200克,细砂糖20克,淡奶油50克,砂糖橘数个

【其它】手粉(熟糯米粉)少许

【制作】

1. 麻糬材料准备好:水磨糯米粉、玉米淀粉、细砂糖、牛奶、抹茶粉;

2. 糯米粉、玉米淀粉、细砂糖、牛奶同入深盘中,混合均匀;

3. 蒙保鲜膜,入蒸锅,大火上汽后蒸15-20分钟;

4. 稍晾凉,放黄油趁热融化;可用刮刀

辅助搅拌;

5. 晾到手能接受的温度时,撒抹茶粉;

6. 戴烘焙手套,揉成光滑、紧致的糯米团,暂时不用可蒙保鲜膜防水分蒸发;

7. 蒸糯米团的时候做蛋糕片:鸡蛋、蛋糕粉、牛奶、细砂糖、玉米油;

8. 蛋清蛋黄分离,蛋清入无油无水的打蛋盆中;

9. 蛋黄中依次倒入玉米油、牛奶,充分混合均匀至无油星状态;

10. 筛入蛋糕粉,以不规则方向搅拌均匀;蛋黄糊放一旁备用;

11. 蛋清用电动打蛋器高速打出粗泡,分3次加入细砂糖:粗泡、较细腻白色发泡、有纹路细腻白色发泡时;

12. 蛋白糊细腻有光泽,有明显纹路,提起打蛋器,蛋白糊呈小直角;此时烤箱开始预热160度;

13. 取1/3蛋白糊入蛋黄糊中;

14. 混合均匀;

15. 倒回蛋白糊盆中;

16. 翻拌或者切拌均匀,呈细腻有光泽的蛋糕糊;

17. 倒入铺了油纸的烤盘中;

18. 送入预热好的烤箱中层,上下火160/160度,25分钟;

19. 烤蛋糕时准备夹馅:提前从冰箱取出的奶油奶酪、淡奶油、细砂糖、砂糖橘;也可用其它好看好吃的水果代替;

20. 烤好的蛋糕颜色和高度都不错,倒扣,自然脱模,凉后使用;



21. 奶油奶酪和细砂糖同入打蛋盆中;

22. 用电动打蛋器低速打发,如果有颗粒不易打发,可放在60度左右的热水上,更利于打发顺滑;待温度降下来后,加入淡奶油,低速打发至有明显纹路即可;

23. 案板上撒少许手粉,将抹茶糯米团擀成厚约2毫米的薄片;

24. 按模具的长短切割面片,将面片放入模具中,留出封口的富余面片;

25. 先放一部分奶酪糊,将砂糖橘码躺着放在其中;

26. 将剩下的奶酪糊填满模具;

27. 烤好的蛋糕根据模具的大小切割出合适的尺寸,铺在奶酪糊上;

28. 再抹一点奶酪糊,将剩下的糯米面

片盖在上面,用剪刀剪掉多余的面片;保鲜膜蒙住蛋糕,入冰箱冷藏30分钟后切块食用。

【小提示】

1. 糯米粉中的牛奶和粉类是1:1,可让皮子更挺些;抹茶粉可用其它果蔬粉代替,也可以做成糯米粉本色的;

2. 砂糖橘可用草莓等香甜漂亮的水果代替;

3. 奶油奶酪可全部用淡奶油代替,但都需要冷藏后才能顺利切块;

4. 未食用完的蛋糕冷藏保存,24小时内食用完口感佳;

5. 此方中的蛋糕片有富余,可以用1个蛋及相应的材料即可。



11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$ 60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

DC, MD, VA 各地都可送餐!

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121



发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询