

把“乱炖”端上桌,腊味浓香五颜六色,一锅菜解决一顿饭

五一小长假,餐桌上少不了七盘八碗的,每一道菜就无需像年夜饭那么讲究了。就像今天的这锅“腊排骨一锅烩”,有肉有菜,腊味浓郁,五颜六色,好做又好吃,一锅菜解决一顿饭。

几种食材也不用特别准备,杂七杂八的各种食材汇总一下,满满一大锅,再炒几样简单快手的小菜,热热闹闹的一大锅直接端上桌,连盘子都省了,真正做到了“光盘”。

---【腊排骨一锅烩】---

【材料】腊排骨500克,羊角辣椒1把,西芹杆1根,扁豆1把,青蒜1把,洋葱芯1个,土豆1个,胡萝卜半根,黑木耳1碗,香菜2棵,小米辣2个,大蒜1把,油少许,姜3片,盐适量,酱油少许,热水2碗

【制作】

1. 腊排骨准备好;
2. 入凉水锅中,水开后煮5分钟,捞出沥干水;
3. 各种蔬菜准备好,不限这些品种;
4. “白头老”扁豆撕成段,胡萝卜和土豆切粗条,洋葱切块,西芹切菱形块,羊角辣椒切小段,青蒜和香菜切寸段,小米辣切圈;

5. 热锅凉油,将腊排骨、大蒜、姜丝同入锅中,小火煸炒出香味;

6. 将“白头老”扁豆入锅,小火煸炒略微变色,不时点点儿热水,防止干包,待扁豆全部变成透明状时,倒两碗热水,盖盖子,小火炖20分钟;

7. 土豆条、胡萝卜条入锅中,撒适量盐,倒少许酱油,盖盖子炖10分钟;

8. 转中火,将西芹块、黑木耳、辣椒圈、洋葱块倒入锅中不停翻炒约2分钟,起锅前撒青蒜段、香菜段。

【小提示】

1. 各地的腊排骨风味各有不同,我用的贵州遵义赤水腊香排,排骨是麻辣味的,外裹一层肠衣;焯水小煮一下可以去掉在腌制、储存、运输过程中的杂质,同时也使肉质松散一些;

2. 配菜不限于食谱中所用的这些,但入锅应以不易熟——易熟的顺序放入,防止诸如西芹、辣椒、青蒜等食材入锅过早而失去清脆、清香的口感和色彩;如果能放一些酸萝卜、酸笋等食材,更有增香、解腻的效果。



农村俗语“鱼不蒜,牛不韭,肉不姜”是什么意思?



农村俗语“鱼不蒜,牛不韭,肉不姜”是什么意思?

这句话,我们这里没有,我是第一次听说也是第一次看到这样的说法,我就从字面上来理解说明。

1、鱼不蒜,就是做鱼或者吃鱼不能吃大蒜,我做鱼不同的做法会加大蒜的。

2、牛不韭,就是牛肉和韭菜不能搭配,那我们新疆人就没办法吃韭菜牛肉饺子了。

3、肉不姜,就是肉烹饪的时候,不能加姜,这做法能吃吗,不管是哪种肉类,不加姜怎么做呢?

这样做菜有道理吗?从我的烹饪经验

来看,不管是过去还是现在,这三种说法,没有一种有道理的,只能说这种说法,属于自己的口味,属于清淡口味的人,属于最原始的口味做法,千家百宴,也没有必要按照这种要求做菜。

千家百宴,每个地方不同,口味都会不一样,不管哪种食材,在每个地方做法都会不同。

鱼不蒜,我家爱吃鱼,小时候妈妈做鱼,一般都是焖鱼,就是把鱼块煎好以后,加葱姜,辣皮子酱油等食材一起焖出来,也是不加大蒜,这种做法属于很传统的做法,后来,经过时代的变化,妈妈做鱼也加一些大蒜,

就是红烧鱼,确实比原来的焖鱼味道有所不同,经过对比,加大蒜的鱼确实味道要香浓一些,所以说,鱼不大蒜,那只是过去的传统做法,现在的烤鱼大多数都大蒜,最常见的“酸菜鱼”和“水煮鱼”,不都一直加大蒜吗,更能彰显出鱼的香味,丰富其口感层次。若是不放,反而觉得缺少了某种味道。没有突出鱼的特色,这样才能出香浓的味道。所以,做鱼不加大蒜,不能一概而论。

牛不韭,好多人都说,牛肉不能和韭菜一起吃,这种说法争论多少年了,可以说至今没有一个定论,小伙伴们都知道,我们新疆盛产牛羊肉,而且民族众多,好多民族都吃清真,牛肉就是其中的肉类,我们这里爱吃牛肉韭菜饺子,牛肉韭菜包子,甚至都爱吃,所以,要是牛肉不能和韭菜一起吃,有人说的太严重了,说是吃了会中毒,真是太可笑了,我们这里有多少人吃过牛肉韭菜饺子,那不轮回多少回了?可是没有听说某某中毒啊,尤其是网络里,一些自称专家论的人,经常说这不能一起吃,那不能一起吃,结果没有一点科学依据,就是一言论。

还种说法,牛肉和韭菜都是大热之物,不能一起吃,否则易得牙龈炎症,我吃过很多次,没有这种症状,牛肉、韭菜两者是温补食物,同吃易补过头了,甚至流鼻血。我从小到大,从没有流过鼻血。更有人说,韭菜味道很重,不能和牛肉同炒,不然只有韭菜味,没有一丝丝牛肉味,太夸张了,你吃过韭菜牛肉饺子吗?

肉不姜,我想知道,你家炒肉不加姜?

真是太奇怪了,小伙伴们都知道,姜属于调味品,就是去掉肉类腥味的,如果做肉不加姜,那厨师们,真的都要下岗了,多少餐厅饭店要关门了,哈哈,真的不敢想象了。虽然口味不同,烹饪肉类不同,只能说是你的口味,你不爱吃姜,不代表烹饪肉类不加姜,炖肉,烧肉,炒肉要是不加姜,那肉的味道,真的不敢说好吃了。如果,真有小伙伴们按照这个做法烹饪肉类不加姜,你试试就会知道。我们这里的牧区,做羊肉真的不加姜的,那是新鲜的新疆散养羊肉,宰杀以后,不用清洗,直接下到大锅煮凉水煮,煮开以后,撇去血沫,一直小火煮到熟烂,撒上盐就可以吃了,这是最原始的最传统的手抓肉做法,吃过的都会忘不掉。所以,做肉加不加姜,也要看哪种做法和哪种环境下。都不能一概而论的说做肉不姜了。

这个说法,不能出自哪个地方,都没有一定根据,也没有一定的科学依据和营养依据,只能是自己口味。毕竟这句俗语出自何方,哪个地区的农村百姓讲的,古文典故记载得甚少,无从得知。

如果真要较真的话,只能说是过去生活条件差,没有过多调味品,来做这些食材,能吃上这些食材,已经不错了,还讲究什么大蒜、姜,加不加在哪个条件差的年代,都是美味。至于牛肉,那就不用说了,自古以来,牛肉就是肉中贵族,一直是价格居高临下,吃不起牛肉的有很多,韭菜可是平民菜,我的臆想就是吃不起牛肉的人,故意说的,哈哈,玩笑,不可当真哟。

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

11333 Woodglan 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)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

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

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