

西式酿辣椒, 经典肉馅, 奶酪爆浆

在酿菜这个领域, 美食家们的想象力总是天马行空的。在我国, 酿菜作为一种古老又经典的烹饪方式, 深受广大食客的喜爱。

然而, 令人惊奇的是, 同样在西方, 也有酿菜的传统。

这无疑也就印证了一句话: 美食是人类共同的语言。

我国的经典酿菜如酿鸭子、酿豆腐等已经广为人知, 互联网上各种教程也极为详尽, 就没有必要赘述了, 我们把目光移至一道西式的酿菜做法——肉馅酿辣椒, 以此来对西式烹饪形成更为全面的认识。

与我国酿菜相同的是, 西方酿菜也是由分别作为“容器”和“馅料”的菜品组成。

在西式酿菜中, 很多美食家都会选用奶油、奶酪、香肠, 甚至金枪鱼作为馅料, 但今天我们要说的这道酿菜是最为经典的肉馅, 配上融化的奶酪、干酪和一些温热的马里纳拉酱(马里纳拉酱是一种意大利的传统酱汁, 在超市可以买到成品, 能使烹饪更加简单快捷), 并以辣椒作为“容器”, 口味相当独

特。

一起来看看这道菜的准备要点吧!

首先是辣椒的选用, 我建议选用口味相对温和的辣椒, 不然辣味会掩盖掉其他口味的表现。即使您是辣味的重度爱好者, 也建议你先试试这一版, 相信你会得出一个新的结论: 不辣的菜品也会有上好的风味。

辣椒选用时口味只是一方面, 更重要的是辣椒的形态, 一定要选用长直且宽大的辣椒, 这样会更容易从中切开并填入馅料。如果你的手头上只有中号或小号辣椒, 那就要按照以下的食谱要求多备几个, 还要准备好多花点时间在馅料填充上, 但您无需担心口味不够正宗。

西餐中这道菜一般搭配沙拉、土豆泥或米饭食用, 您也可以搭配自己喜欢的任何食物, 而不用担心在公共场合的礼仪问题。

您可以在前一天就做好馅料甚至所有准备, 想吃时只需在烤箱里烤一下就可以了, 非常方便。

今天, 我们看看这道菜的具体做法:

所需食材: 6个又大又直的辣椒、350g (90%瘦)碎牛肉、350g碎猪肉、3个鸡蛋(稍大)、约125g普通面包屑、约60g全脂牛奶、约30g意大利香料、约8g粗辣椒面、适量粗盐、适量现磨黑胡椒、230g低水分奶酪切碎、60g干酪磨碎、680g马里纳拉酱汁加热、适量切碎的新鲜欧芹(用于装饰, 也可不要)

烹饪步骤:

- 1、烤箱预热至400°, 将辣椒纵向切成两半, 去除种子。
- 2、将牛肉、猪肉、鸡蛋、面包屑、牛奶、意大利香料和粗辣椒面混合在一起, 加入盐和现磨黑胡椒调味, 搅拌均匀。
- 3、辣椒中填满肉馅混合物, 放在烤盘上。
- 4、送入烤箱烘烤, 直到插入馅料中的快速读取温度计显示为160°时进行下一步。
- 6、打开烤箱的烤架功能, 将奶酪和干酪碎放在辣椒上, 继续烘烤直到奶酪起泡并变成金黄色。
- 7、取出酿辣椒, 根据个人喜好撒上欧芹

碎, 配上马里纳拉酱汁一起食用。

与我国的传统烹饪方法相比, 这道西式的酿菜做法只在烹饪工具和调味上有所不同, 本质上其实并无多大区别, 对于吃惯了中餐口味的食客们来说, 偶尔试试也未尝不可。



橙香四溢, 鲜嫩多汁: 法式经典——橙汁鸭胸

橙汁鸭胸(Magret de Canard à l'Orange)的起源可以追溯到19世纪初的法国。

这道菜最初由法国厨师 Marie-Antoine Carême 创造, 他以其精湛的烹饪技巧和对法国美食的贡献而闻名。

鸭胸肉、橙汁、白葡萄酒和香草的完美契合, 衍生出一种独特且令人愉悦的风味。

很快, 这道菜成为法国上流社会的热门菜肴, 并一直流传至今。

橙汁鸭胸火候控制几近完美, 再用橙

汁、白葡萄酒和香草制成酱汁烹制而成。

鸭胸肉质鲜嫩多汁, 橙汁和白葡萄酒的酸甜口感及特别香气, 与鸭胸肉的鲜味完美融合, 由此便成就了一道美味佳肴。

与此同时, 这道菜含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质。

鸭胸肉是优质蛋白质的来源, 富含铁、锌和维生素B族。

橙汁富含维生素C, 有助于提高免疫力。

白葡萄酒含有抗氧化剂, 有助于保护细胞免受损伤。

因此, 对于注重养生的朋友来说, 其不失为一道健康美味的家常菜。

现在, 就让我们一起来了解下这道菜的做法吧, 具体如下:

原料(一杯250毫升, 一茶匙约5克, 1汤匙约15毫升):

- 1、两片莫拉德兹鸭胸肉(可用其他品种鸭肉代替)
- 2、盐适量
- 3、一小撮现磨胡椒粉
- 4、1个橙子
- 5、1/4杯橙汁
- 6、1/4杯鸡汤
- 7、1汤匙玉米淀粉
- 8、1/2杯橙子果酱

步骤:

- 1、两片鸭胸肉交叉划刀, 形成交叉的切口, 深度约为半公分, 以便酱汁浸入。
- 2、鸭胸肉上撒盐和胡椒, 每一面撒1/4茶匙的盐和一小撮胡椒。
- 3、中火热锅, 将鸭胸肉带皮的一面朝下放入锅中, 煎8分钟或完全煎熟(时间根据个人口味调整), 翻面再煎8分钟。
- 4、用铝箔纸将鸭胸肉松散地包裹起来, 静置30分钟。
- 5、切掉橙子顶部和底部, 削去橙子皮和表面的白络, 再沿着分瓣线切出橙子瓣。
- 6、取一个碗, 将鸡汤、橙汁和玉米淀粉混合, 搅拌均匀, 再从锅中取出约1汤匙鸭油, 加入碗中继续搅匀, 再一起倒入锅中, 中小火加热。
- 7、加入果酱, 煮沸, 用网筛过滤酱汁。
- 8、鸭胸肉沿对角线切成薄片摆盘, 肉片中间放上橙瓣, 再将酱汁倒在鸭子上, 即可食用。

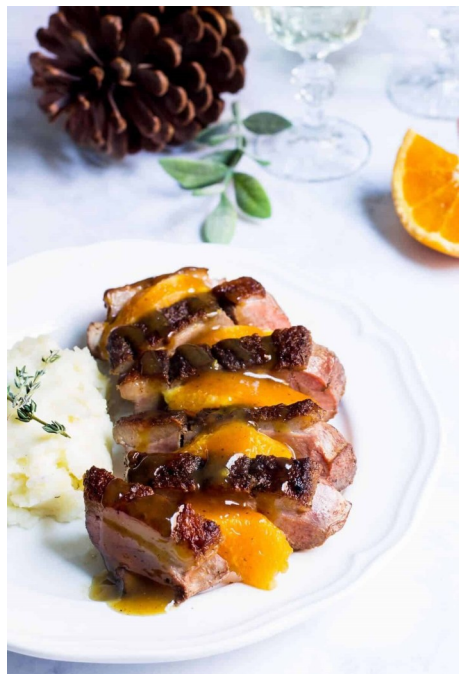
人们享用橙汁鸭胸时通常配以土豆泥或米饭。

土豆泥的绵密口感, 与鸭胸肉的鲜嫩多汁形成鲜明对比, 而米饭, 则可以吸收酱汁的美味。

此外, 这道菜还可以搭配蔬菜或水果沙拉, 从而增加了菜肴的营养价值和口感。

在国内, 这道菜在很多法式餐厅都有供应, 价格在200元至500元之间, 口味也略有偏差, 但大都能保持这道菜的特色。

现在, 如果你有心, 也可以试试, 说不定一下小心, 你就能省出几百块, 成为家人的骄傲。



特色推荐

- 盐水鸭
- 烧鸭
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜
南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店
NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止: 4/30/2022

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理
欢迎光临

- 特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程
- 贵妃鸡
 - 北京鸭
 - XO 生翅蚌
 - 香脆鱼片
 - 金沙龙虾
 - 特色黑椒牛柳
 - 金条鱼球



莲花园
Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗

