

解密舌尖美味 手把手教你做

《舌尖上的中国》日前结束了第二季的播出,这一在国内呼声甚高的纪录片,同样让外媒嗅到寻常百姓家里的浓浓中国味。韩国《明日新闻》说,美食诱惑,让太多的人因为这一片子流下口水。

这部纪录片也使得不少吃货眼泪伴着口水流。吃货们一致认为,只能看得到却吃不到是最大的煎熬,所以吃货们寻寻觅觅,想重现电视里的美味,难以压抑的美食欲望,却找不到发泄的出口,怎么也找不到那种诱人的感觉,“美食在哪里?”“美食怎么做?”“美食多少钱?”,多少个辗转翻覆的夜晚,梦里全是口水……好吧,从本期起,小编会每周为你介绍几种最接地气儿的特色菜,向美食进发吧,一大拨美味在向你招手!

美食工作室

负责人:曹威

电话:13849762588

E-mail:306400144@qq.com

《秘境》——洋芋擦擦

洋芋擦擦是陕北、山西晋西、甘肃陇东等地的传统饭食之一,洋芋其实就是土豆,擦擦是一种工具,用来擦土豆丝的。洋芋擦擦是以土豆为主料,加少许白面加工制成,深得陕北人喜爱。洋芋擦擦起源于某个困难时期,连年饥荒,饥饿的陕北人民盯住了这片土地上盛产的土豆,于是就产生了洋芋擦擦。

《舌尖2·秘境》纪录片中将洋芋擦擦搬上银屏,让人看了垂涎欲滴,长这么大了从来没有吃过这道美食,于是好奇心作怪,决定亲手做做这道陕北特色美食。百度一下做法其实非常简单,材料也是普通的家常材料,食用时最好要加入蒜泥、辣椒油、生抽、陈醋、葱油和香油拌着吃,味道是非常美味的,如果你懂一点摆盘的艺术,简单的家常菜就立刻变成高大上的艺术美味了。

材料

主料:土豆2个、面粉适量
副料:香菜末、红椒丁、蒜蓉
调料:十三香、辣椒油、生抽、盐、香油、陈醋

小贴士

1. 土豆丝一定要将淀粉清洗干净后并去除表面的水份,否则面粉容易糊;
2. 面粉不要撒太多,薄薄的一层即可。



做法

1. 土豆去皮后擦成丝备用;
2. 土豆丝用清水洗去淀粉,捞出后晒干;
3. 将土豆丝放入容器中撒上薄薄一层面粉;
4. 再加入十三香和盐拌匀;
5. 将拌好的土豆丝放入蒸锅中,水开后蒸制10分钟;
7. 蒸好土豆丝加入辣椒油、生抽、盐、香油、陈醋、香菜末、红椒丁、蒜蓉拌匀即可食用。

《秘境》——白切鸡



材料

主料:三黄鸡一只
副料:洋葱、姜、蒜
调料:生抽、香油

做法

1. 三黄项鸡一只,取出内脏洗干净,去除鸡爪,沥干水份,抹上薄薄的一层花生油待用;
2. 煮锅里倒入足量的清水,大葱切段,半块生姜切成大的薄片放入水中;将三黄鸡放入水中,盖上锅盖,水烧开后转成虾眼水小火煮制10分钟后关火再焖制20分钟;
3. 将煮熟的鸡立刻放入冰水中浸泡10分钟后捞出沥干水份,在鸡表皮抹一层香油即可;
4. 将蒜蓉、葱末、姜丝、生抽、香油混合配成蘸汁。

小贴士

1. 煮鸡的水一定要没过整只鸡身煮10分钟,关火后再焖制20分钟,然后再取出来立刻放在冰水里冰镇10-15分钟即可,这样做出来的鸡肉特别鲜嫩;
2. 蘸料可以依个人口味随意调配。

《相逢》——贻贝炒丝瓜

贻贝炒丝瓜是海边人最家常的一道菜,《舌尖2·相逢》里将这道菜做为浙江海边人的家常特色出现在银幕中。

贻贝,北方俗称海虹,是最经济的海鲜之一,价格相当的便宜,但是味道是非常的鲜美。丝瓜又称线丝瓜,瓜条细长,丝瓜的营养价值非常高,瓜中含的维生素B1防止皮肤老化,维生素C能增白皮肤等成分,能保护皮肤,消除斑块,使皮肤洁白、细嫩,故丝瓜汁有“美人水”之称。丝瓜清淡可口,清热利湿,非常适合清炒和做汤,而且丝瓜最大的特色就是比较容易融入入味,特别是与贻贝这类海鲜结合,能最大将海鲜的鲜美吸足且味道饱满,食用起来既有海的味道又带有一丝丝菜的清香。

材料

主料:贻贝500克、丝瓜250克
副料:葱、姜、蒜、红椒
调料:生抽、盐、料酒

小贴士

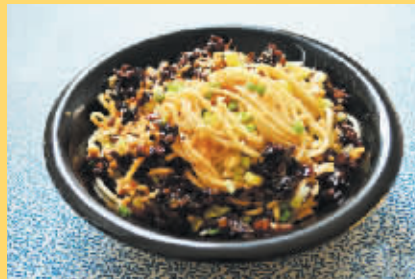
1. 丝瓜要切成小一点的滚刀块,这样比较容易成熟;
2. 煮贻贝的汤汁一定要留下来,在炒制时加入少许汤汁,丝瓜会吸收汤汁的鲜味,食用时更美味;
3. 贻贝肉本身带有咸味,盐和生抽的加入比例少许可可。



做法

1. 丝瓜去皮后切小滚刀块,红椒切丁,葱姜蒜改刀备用;
2. 将贻贝放入锅内煮制开口成熟后将贻贝肉取出备用;
3. 锅中加油,油温7成热时将佐料放入锅中煸炒;
4. 佐料炒香后将丝瓜块放入锅中炒制,依次加入少许生抽、盐调味;
5. 将贻贝肉放入锅内一起炒制,将煮贻贝肉的汤汁也倒入锅中煨制;
7. 待汤汁浓稠时将红椒丁放入锅中点缀即可。

《家常》——火辣燃面



材料

主料:面条500克
副料:芽菜、熟花生碎、香葱末、红椒末、大蒜末
调料:生抽、糖、红油、香油、花椒粉、香醋

做法

1. 锅中烧水,水中加少许盐,面条放入锅中煮熟后捞出过凉控干水份;
2. 将面条放入碗中;
3. 将2大勺生抽、1小勺白糖、4大勺红油、2大勺香油、1小勺花椒粉、2大勺香醋混合一起拌匀;
4. 将调好的料汁倒入煮好的面条中;
5. 将芽菜、熟花生碎、香葱末、红椒末、大蒜末也倒入面条中,充分搅拌均匀即可食用。

小贴士

1. 芽菜是四川的一种小咸菜,超市有卖;
2. 调料汁配比要因人而异口味适量添加;
3. 芽菜本身很咸,所以不需再加盐。

(君梦深蓝)

《舌尖2》第四集《家常》节目中,宜宾芽菜、宜宾燃面纷纷亮相,虽然只有短短几十秒钟,但成为吃货们最热门的话题。

燃面是四川省宜宾地区最具特色的汉族传统名小吃之一,原名叙府燃面,旧称油条面,因其油重无水,点火即燃,故名燃面。宜宾燃面它之所以叫宜宾燃面,有人说是因为面条在未拌之时最上层放着一撮鲜红的辣椒,就像火在燃烧,也有人说是因为它里面的辣椒多,让人吃了口里像生火,腹中似燃火。