

一味螺蛳千般趣 美味佳酿均不及 日销上万斤 明前螺正是尝鲜时

本报讯(记者 卜一淇)明前螺,赛肥鹅。被誉为“清明三珍”的螺蛳鲜美肥美,是不可多得的美味。那么,现在螺蛳究竟卖得如何呢?记者带您一探究竟。

在杭州水产批发市场,一筐筐品相较好、肉质鲜美的螺蛳被放到各摊位的显眼位置,吸引顾客驻足选购。“螺蛳销量较好,每天销量都能轻松突破10000斤。”市场工作人员介绍。

据了解,螺蛳是季节性供应的,产地主要是湖北潜江一带,后续江苏、安徽及杭州本地、德清的也会上市,特别是在3月20日(春分)到4月4日(清明)这段时间,螺蛳将大量上市。

根据大小不同,螺蛳每公斤售价在7-10元不等,价格亲民,无疑是解馋的绝佳选择。线上平台,以盒马鲜生App为例,上架了剪尾处理的螺蛳,500克定价8.9元,月回头客多达1400人次。

螺蛳的烹饪方式多样,其中“酱爆”的烧法最受大众喜爱。烹饪时,随着铲子在油锅中翻炒,会发出悦耳的“噼啪”声。收汁后,螺蛳还未出锅,浓郁的酱香便已四溢开来。



“上汤螺蛳”也是一道美味佳肴,将咸肉、春笋与螺蛳一同煮汤,汤鲜味美,仿佛能一口吸尽春天的气息。正如美食老饕所言:“一味螺蛳千般趣,美味佳酿均不及”。

吃螺蛳讲究以下三点:

首先,要选对螺蛳。新鲜的螺蛳外壳光亮、颜色青、壳身薄,

螺口处的盖子是有弹性的。如果螺蛳在水中浮起,螺口处的盖子深凹进去,那就说明不新鲜了,千万别吃;尽量选择中等个头、大小均匀的,这样烹饪时成熟度可保持一致;在购买时一定要仔细辨别,不要误食有毒或有害的螺类,如:福寿螺;对于不认识的螺类,应避免食用。

处理螺肉也有诀窍。把螺蛳放入滴了香油的水中浸泡半天以上,定时更换清水,让螺蛳吐净杂质,减少泥腥味。这样处理过的螺蛳,吃起来更加美味健康。

做对螺蛳是关键。螺蛳生活在水底,容易携带寄生虫和细菌。烹饪时一定要高温煮熟、煮透,防止食物中毒和寄生虫感染。

这家农贸市场门口的小店 最贵的水饺卖到199元 老板曾当过“黑珍珠”餐厅的厨师



本报讯(记者 章蕾)在良渚农贸市场门口,一字排开的店铺前,红色门头的“宏蕴水饺”尤为显眼。就是这样一家小店,最贵的水饺卖到199元一份。这家店是什么来头,为何如此“漫天要价”?

黑松露鲜肉饺最出圈

这家店的老板名叫何蕴,是一位来自河南的80后小伙,已经在餐饮行业摸爬滚打20年了。在他的手里,小小的面团仿佛有魔法,面皮得细腻光滑,每一张饺子皮都是现擀的。饺子馅料也十分扎实,海胆鲜肉、韭菜鸡蛋、香菇马蹄,以及最出圈的黑松露鲜肉。

何蕴捧着一盆带着黑点的馅料告诉记者,一克松露一克金,高品质的黑松露如拳头大小,其价值堪比三线城市的一套房子。

正是因为用料鲜、品质好,外加何蕴多年的面点手艺加持,这家小店吸引了全国各地的顾客前来打卡,还有不少上海、江苏的客人特意开车赶来品尝。

把“食必求真”刻在心里

有顾客说,别看这家店开在农贸市场门口,老板是真正的大隐隐于市,曾当过五星级酒店和“黑珍珠”餐厅的厨师。“我的父母待客都是把家里最好的东西拿出来,因此,我也一直把‘食必求真’四个字刻在心里。”何蕴告诉记者。

2023年3月,何蕴在良渚农贸市场门口开起了这家饺子店。起初,他并没有打算卖“天价饺子”,直到去年,他开始小范围试探,发现有很多客户对食材有严格的要求。

有人吃完后直接说:“你们家的饺子一口入魂,太有记忆点了。”甚至有客人开价20万元,要把何蕴和他的手艺打包带走。还有顾客提出一天要订200单,相当于要做7000多个饺子。何蕴坦言,纯手工没法量产那么多,这些生意都被他一一婉拒,只因想坚守“食必求真”的初心。

这样一份求真的水饺,你想去尝尝吗?



酱爆螺蛳

材料:螺蛳、豆瓣酱、葱姜蒜、辣椒、料酒、生抽、糖、盐、鸡精、香菜

做法:1.螺蛳清洗干净后,用料酒、姜片腌制去腥;
2.热锅凉油,下葱姜蒜爆香,加入豆瓣酱炒出红油,放入螺蛳翻炒;
3.加入料酒、生抽、糖调味,加少量水焖煮片刻,待汤汁浓稠后,撒上香菜即可出锅。



螺蛳炖豆腐

材料:螺蛳、嫩豆腐、葱姜、料酒、盐、胡椒粉、鸡精、葱花

做法:1.螺蛳清洗干净备用,豆腐切块;
2.锅中加水烧开,放入螺蛳、姜片、料酒焯水去腥;
3.另起锅,加水烧开,放入螺蛳、豆腐、葱段,小火慢炖至汤汁奶白,加盐、胡椒粉、鸡精调味,撒上葱花即可。



螺蛳蒸蛋

材料:螺蛳肉、鸡蛋、温水、盐、生抽、香油、葱花

做法:1.螺蛳肉取出,清洗干净,剁碎;
2.鸡蛋打散,加入温水、盐搅拌均匀,蛋液过滤;
3.将螺蛳肉均匀地铺在碗底,倒入蛋液,盖上保鲜膜,扎几个小孔,上锅蒸8-10分钟;
4.取出淋上生抽、香油,撒上葱花。

养眼又养胃 花朵厚蛋烧学起来



一日之计在于晨,想给早餐换个花样?不妨试试这道蛋香浓郁、绵密松软的花朵厚蛋烧。

食材:鸡蛋3-4个、胡萝卜100克、葱花适量、调味料适量

做法:1.将蛋清、蛋黄分离,充分打散后加入10克松茸鲜调味;
2.胡萝卜去皮洗净切片后焯水,用模具压制出花朵形状,其余切碎备用;
3.蛋清中加入葱花,蛋黄中加入切好的胡萝卜碎;
4.小火热锅刷油,倒入一层蛋液,快凝固时卷起,反复两次,再倒入蛋白液,快凝固时卷起;
5.关火摆上胡萝卜片,再开火快速倒入蛋白液,快凝固时卷起即可。

这6类必须焯水的食物 你可能一直没焯对

焯水不是简单煮一下 为了家人不吃“毒”别偷懒

有些食材在烹饪之前需要焯水,省掉这一步不仅会影响口感、色泽,还可能把“毒”吃进体内。

到底哪些食物要焯水?用冷水还是热水?今天,我们就来盘点一下需要焯水的食材以及正确的焯水方式。

哪些食材需要焯水?

草酸高的蔬菜 很多蔬菜都含有草酸,这是一种抗营养成分。大白菜、白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等草酸含量很低,可以放心吃。而菠菜、空心菜、芹菜、茼蒿、马齿苋等草酸含量比较高,吃之前需要经过预处理,建议用100℃的沸水焯5-10秒。过多的草酸会影响钙、铁的吸收,增加结石风险,还可能让肠胃不好的人产生不适。

有“毒”的蔬菜 有些蔬菜自带毒素,如果不焯水或生吃可能导致食物中毒。如:生的豆角、四季豆中含有皂甙,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;鲜黄花菜含有秋水仙碱,经肠胃吸收后可能形成有毒的二秋水仙碱。建议用水泡5分钟,再用沸水焯5分钟。

亚硝酸盐高的蔬菜 提到“亚硝酸盐”,很多人会想到致癌。其实,亚硝酸盐本身不致癌,但它在胃酸环境下生成亚硝胺,过量摄入会增加健康风险。如香椿、菠菜、西芹等绿

叶菜亚硝酸盐含量相对较高,尤其是香椿,它含有硝酸盐和亚硝酸盐,消化、代谢力较弱的人吃多了易引起不适。建议用沸水焯5-10秒,且不要存放过久。

可能被寄生虫污染的蔬菜 水生植物很可能被寄生虫污染,比如我们常吃的荸荠、莲藕、茭白等,直接用它们做凉拌菜食用,可能感染姜片虫,轻则腹痛腹泻,恶心发热,严重者还会引发肠梗阻,甚至死亡。焯水之后再凉拌,能保证食用安全。

不好清洗的蔬菜 有些蔬菜表面不平整,坑坑洼洼较多,很容易藏污纳垢,也更容易存在农药残留问题。如:西兰花、菜花、木耳等都不太好清洗,缝隙中还可能含有泥土和虫卵。

有血污或特殊气味的食物 排骨、羊肉、猪大肠等可能会携带血污或异味,焯水能减少腥膻的气味,口感更好。焯水的同时可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香,建议与凉水一起下锅,大火烧至水开,撇去血沫后捞出。



冷水还是热水?焯水需要知道的事

冷水适合竹笋、萝卜等苦涩味较重的根茎类蔬菜,以及牛肉、羊肉等肉类食材。食物和冷水一同入锅,水烧开后或至半熟状态后捞出。

肉类冷水下锅后等水沸腾,再煮1-2分钟,直到没有大量血沫煮出来即可。沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性,最外层直接熟了,里面的血水无法流出,不仅去不了血污,口感也会不好。

热水则适合体积小、水分多的蔬菜,如菠菜、西兰花,也适合海鲜等血污较少、异味较淡的肉类。鱼虾建议沸水焯1-2分钟后捞出,这样既能去腥,也能保持鲜嫩的口感。

水最好能淹没食材 这样才能保证加入食材后,锅里的水

能在短时间内再次沸腾,缩短烹调时间,减少营养流失。

不同食材焯水时间不同 大多叶菜类只需焯1分钟,颜色稍有变化即可,建议先焯水再切菜,焯好后立刻放在冷水中降温,沥干即可,不要过分挤压,避免营养流失。肉类建议在5分钟左右。

焯完的水不重复利用 焯蔬菜时可加点油或盐,草酸溶于水,焯水时间越久,汤汁中草酸含量越高。

如果不知道要吃的蔬菜是否需要焯水,那就干脆做水煮菜。蔬菜出锅后沥干水分,加点蒸鱼豉油或生抽,淋上香油即可。水煮相比炒、煎、炸能保留更多营养,也避免了有害物质的产生。(科普中国)

马兰头进“福袋” 一口净春天



春日限定马兰头上市了,搭配脆嫩的春笋,口感清香,春意盎然。今天,教大家做一道春菜“福袋”。

食材:马兰头、春笋、豆干、春卷皮、盐、糖、酱油、麻油、味精、醋、葱叶

做法:1.将马兰头下锅煮熟,攥干水分后切碎备用;
2.将春笋剥皮对半切,和豆干一起下锅煮熟,煮好的春笋和豆干切丁;
3.将马兰头、春笋丁、豆干丁放入碗中,放入盐、糖、酱油、麻油、味精、醋拌匀调味;
4.将春卷皮放入温水中泡软,在春卷皮中包入馅料,用葱叶扎紧,一道清香美味的春菜“福袋”便完成了。