



松子玉米

百味玉米 绝不是“吃素”的

玉米是广大食客喜欢的食材之一,粗粮细做的各种玉米类美食广受欢迎:玉米饼酥软清香,玉米窝头细腻柔韧,玉米发糕蓬松柔软,玉米面条爽滑筋道。在南方,玉米肉丁馅饺子也颇受欢迎。但无论形态如何改变,玉米都能保持口感清甜,这恐怕是老人孩子都爱它的原因吧。

只把玉米作为主食,是远远不够的。在岛城很多家常餐馆,百变的玉米,炸、烤、炒、炖、焖、煮,简直无所不能。玉米可以做菜,也可做汤,主打清淡健康,香甜可口,更重要的是荤素皆可搭。如果餐桌上有孩子,点上一份松子玉米绝不会出错。松子的脆香结合玉米的甜糯,甜而不腻,酥香满口,大人吃了也是难以停口。

当人见人爱的咸蛋黄,撞上清甜的玉米粒,便成了咸蛋黄炸玉米粒。咸蛋黄炸玉米粒可以做菜,也可以当作小食,外酥里嫩,松沙可口,金灿灿的外表下散发着浓郁的香气。黄金玉米烙,又名金玉满堂,是一道更像甜点的家常菜。一盘好的黄金玉米烙,色泽金黄,身材笔挺,松脆而不松散,一口下去,牙齿和耳朵便先知道是否合格。待到糖分融于口中,玉米裂开的瞬间,就是最开心的!

当然,玉米也不是光吃素的。在岛城的东北菜馆里,玉米可是大咖,与“鱼肉”比肩。无论是“大丰收”还是铁锅炖大棒骨,一定要有大的玉米帮衬。而在南方,玉米和肉的浓情则在汤水之中。在很多粤菜餐厅里,煲汤的食材少不了金灿灿的玉米棒。胡萝卜玉米猪骨汤、玉米冬瓜猪肚汤……粤菜师傅煲汤一向看重药食同源,煲汤配料通常很复杂,唯独胡萝卜玉米猪骨汤,食材都很平常,做起来也简单易学,是四季常青的老火靓汤。除了入汤,玉米真正与水相伴,还得是玉米汁。在年轻人的菜谱里,玉米汁已成了主打养生局的专业饮品。如果是深夜加班,便利店和奶茶铺里,随手买一杯玉米汁,香甜顺滑让你暖而忘忧。



玉米饺子

谷物之美 千滋百味

“时雨及芒种,四野皆插秧。家家麦饭美,处处菱歌长。”古诗中留下了麦收时节的美食记录。初夏时节,芒种将至,小麦迎来丰收,各类谷物茁壮生长。其实,谷物不只能做主食,还有更多新潮的吃法和搭配。伴随着青麦的香味,让我们一起感受舌尖上的谷物之美。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

百搭藜麦 能量满满好吃健康

在古老的传说中,藜麦如同黄金一样重要。藜麦营养价值丰富,媲美肉类的高蛋白,是健身人士和素食者的宠儿。藜麦易熟易消化,可用于主食、菜肴、汤类等,烹饪方式多样。

“藜麦本质上是一种粮食作物,但实际上可以作为蔬菜来搭配食用。”The Dinner西餐厅主厨表示,藜麦是菠菜、羽衣甘蓝和甜菜的近亲植物,作为一种减肥食品越来越受食客欢迎。

藜麦可以用来做沙拉,主厨推荐的招牌沙拉是烤鸡胸肉牛油果藜麦沙拉。鸡胸肉加入盐、黑胡椒粉涂抹均匀腌制几分钟。再取一个小碗,倒入橄榄油、蜂蜜、蒜末搅拌均匀。将酱汁倒在鸡胸肉上,放入冰箱冷藏至少2小时或一晚。锅里加入少许橄榄油,放入鸡胸肉后盖盖子,单面煎至棕色后翻面,切好备用。接下来,藜麦中加一杯水大火煮开后转小火,盖上盖子煮15分钟左右,直至水分煮干。煮好的藜麦,用的调味料要“轻”一些,拌入椰子油或黄油,用柠檬汁、盐、黑胡椒粉简单调味。再把喜欢的菜洗净晾干水分,比如小番茄、生菜、牛油果等。所有配料准备好后,再取小碗,放入食材,加入酱汁即可。藜麦其实很百搭,做沙拉的食材除了鸡胸肉也可以换成鳕鱼、虾仁、牛肉等,都是能量满满,好吃又健康。



藜麦沙拉

百变燕麦 早餐王者适合烘焙

燕麦片是一种全谷类食品,除了可以加入到蛋糕、饼干等烘焙食品中,增加烘焙食品的营养价值和口感,应用最多的还是在早餐里。

“除了传统的燕麦粥,还可以用燕麦片做成燕麦粉、燕麦松饼、燕麦面条等。”经营轻食线上餐厅的林雯雯说,用燕麦制作的美食不仅简单易制作,而且营养丰富,可以给家人提供所需的能量和养分。燕麦片还可以作为配料,与其他食材搭配制出更美味的食品。例如,将燕麦片与水果混合,制作出健康的水果沙拉;或者将燕麦片与鸡肉、青菜等搭配,制作出营养丰富的燕麦沙拉。这些美食不仅味道鲜美,还能够帮我们更好地摄入膳食纤维和其他营养物质。除了上述做法之外,还可以将燕麦片做成各种甜品。燕麦片可以和水果、巧克力、坚果等搭配,制作出口感丰富、健康美味的甜点。例如,用燕麦片制作麦片饼干,可以添加坚果和蜂蜜,成为营养美味的下午茶;用燕麦片做成的燕麦布丁,可以与鲜果搭配,成为夏日清爽的甜品。

“很多减肥的人都纳闷,怎么越减越胖,其实在减肥期间,想吃零食的欲望会比平常更强,但是常见的零食往往含有大量的糖和油,并不适合减肥期间食用。”林雯雯说,香蕉燕麦饼干饱腹感最强,不含糖和面粉,只用到香蕉、燕麦和坚果碎等。吃起来能满足对零食口感的需求。烤箱先预热十分钟,把杏仁先烤脆,冷却以后切成碎备用。香蕉去皮放入碗中,用叉子将其充分压碎。饼干的甜味来源于香蕉,所以最好使用成熟的香蕉。在压成泥的香蕉中加入燕麦片、肉桂粉、巧克力片和切碎的杏仁混合均匀。如果搭配好的燕麦发黏,可以多添些燕麦片让整体口感更脆一些,这样吃起来更有“零食”的口感。

用勺子把混合好的面团挖成小球放在烤盘上,然后将小球逐个按压平整,这样制成的饼干更加酥脆。放入烤箱后,上下火175℃,烘烤20分钟左右。如果香蕉中水分多,就要烤得更长一点。如果想要柔软质地的饼干,也可以稍微缩短烘烤时间。香蕉燕麦饼干质地柔软,巧克力片和杏仁味道香浓。林雯雯说,如果两天吃不完,就要放到冰箱中保存,冷藏可以保存5天左右。香蕉燕麦饼干的制作非常简单,新手也可以轻松制作。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾



燕麦饼干