

波罗蜜+牛肉 一口穿越到热带

初夏正是波罗蜜上市的季节,在岛城的水果店里,体积巨大的黄绿色波罗蜜堆积似小山,让人有一种来到热带的错觉。其实,波罗蜜除了生吃,还能做出热带口味的饭菜,让你吃一口就穿越到热带。

波罗蜜体积较大,一个一般在20斤左右,很少有人会买走整个波罗蜜。但对刘昆来说,他一个人起码要买走一大半,买回家后的波罗蜜不仅直接吃,还会做妻子和孩子爱吃的波罗蜜炒牛肉。

“剖开的波罗蜜,露出一排排的金黄色果肉,整个家里都回荡着甜蜜的气息。”来自南方的刘昆,对家乡特产的属性了如指掌:“波罗蜜果糖含量高,完全可以替代白砂糖、黄方糖在烹饪中的作用,波罗蜜的果糖还有更高的分解性,吃着放心健康。”自打有了孩子,作为“家庭煮夫”的刘昆在烹饪上格外用心,他希望家人吃得健康美味,更把吃变成取悦心情的方式。

“在我们家乡用水果入菜很平常,但要做得符合北方人胃口,在味道上要尽量平衡。”波罗蜜属于高糖水果,刘昆决定用牛肉来搭配,因为相较于羊肉、鸡肉等,牛肉与甜口更搭。出乎刘昆的意料,波罗蜜的甜和独特果香不仅掩盖了牛肉自带的腥气,做起来也超级简单。

首先,把波罗蜜果肉切开,把中间的果核取出不用。牛肉切成片,用厨房纸吸干水分,牛肉提前腌制好,油热放入蒜粒再加入牛肉片,牛肉需要完全炒熟,倒入波罗蜜,别炒太久,以防变老。之后,快速倒入少量蚝油,翻炒一下马上熄火,喜欢辣的也可以切一点红辣椒放进去,这样滋味会更丰富。翻炒后的波罗蜜会变甜,可以分解牛肉的腥气,为牛肉添香。波罗蜜果肉本来就口感不错,经过与牛肉翻炒后,果肉吸满了咸鲜的汤汁,吃起来更有满足感。

菠萝+米饭 “颜值”主食滋味好

如果你喜欢菠萝,又爱炒饭,那么在菠萝上市的季节,不要错过这道菠萝炒饭。炒饭里配料丰富,腊肠、胡萝卜和菠萝,能碰撞出更丰富的滋味。

家有俩娃,陈女士每天都用心制作孩子的一日三餐。为了让孩子愉快“干饭”,陈女士变着花样给孩子提供“视觉冲击”。这道菠萝炒饭,便是打开孩子爱吃饭的“开关”。

美食是需要灵感的。有一次带孩子到朋友家做客,朋友端上来一盘切好的菠萝,但菠萝口味略酸,大家并不怎么喜欢。陈女士突然想起,之前在网上曾见到菠萝炒饭的图片,“于是想,也许我可以尝试制作一道五彩菠萝饭,俩娃应该会喜欢的。”没想到,陈女士做完以后大受欢迎,孩子也从此爱上这道美食,并称赞道:“妈妈做的菠萝饭五颜六色非常好看,里面那么多配料,好吃又营养。”

制作菠萝饭的过程挺简单,陈女士把菠萝洗干净,把菠萝底部切掉,让菠萝直立起来,然后竖着切开菠萝,用刀和勺子把菠萝里面的果肉挖出来,这样用来盛饭的菠萝容器就做好了。挖出来的菠萝肉切成小丁,放在盐水中浸泡备用。之后的步骤,和蛋炒饭类似。在碗内打入鸡蛋,起锅烧油,把鸡蛋放入锅中翻炒,炒熟后盛出。

陈女士还提前准备了五颜六色的配料,包括洋葱丁、胡萝卜丁、青豆、玉米粒及切好的腊肠等,这些统统放入锅中小火翻炒出香味,再把米饭倒入锅中。等米饭打散以后,再把腌制好的菠萝和炒好的鸡蛋一起倒入锅内,加入适量的盐和一点生抽,开大火翻炒。“几分钟后就可以关火出锅啦。”陈女士把炒好的菠萝饭,盛到制作好的菠萝碗中。

制作这道炒饭时,陈女士提醒:“米饭最好选择剩饭,且要蒸得稍干一些,粒粒分开,这样制成的炒饭才好吃,太软太黏会影响口感。”此外,炒饭中的配料可以随便搭配,比如彩椒、虾仁、干贝等,也可在炒制好的饭上撒干果或坚果以增加营养和口感。

“菠萝除了与主食搭配,用来配肉也很赞。”陈女士说,有了菠萝炒饭的启发,她还会用菠萝来做咕咾肉,甜而绵软,菠萝咬在嘴里汁水流淌,又化解了肉的油腻。此外,她还会用菠萝炒牛肉,据说菠萝分解出的菠萝酶会让牛肉更嫩,牛肉滑入嘴里时又嫩又香,状态堪称完美。



波罗蜜炒牛肉



菠萝咕咾肉



菠萝炒饭



芒果虾球

初夏味道水果+跨界混搭

初夏,正是水果缤纷上市的季节,荔枝、西瓜、樱桃、芒果、榴莲、波罗蜜……“水果大军”带着各自的独特滋味席卷而来,给味觉带来了足够的新鲜感。水果一定吃本味吗?其实,我国自古以来一直有水果咸吃的吃法,如荔枝蘸酱油以及芒果蘸盐和辣椒粉之类。这些吃法看着奇特,实际试过之后你就会发现,有了咸才会突出甜,另外,水果还可以煎炒烹炸,“跨界”混搭,味道也妙不可言。



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!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

芒果+海鲜 别样清新雅致

依海而生的青岛,海鲜是夏日美食担当。那么,当水果遇到海鲜会碰撞出怎样的火花呢?

“芒果虾球,我们家老少皆爱。”这是做了30多年食堂厨师的安女士,退休后在家创造出的新菜式。虽然平时也有水果入菜的先例,但是加热之后营养总会有流失。为了避免这一问题,安女士直接将芒果切成丁,做成水果沙拉,拌入炸好的虾球。

“吃的时候大口咬下去,虾球外酥里嫩附上沙拉酱的口感非常美妙,回味中还带着芒果的清香,酸酸甜甜十分开胃,不知不觉就消灭了一大盘!”安女士说,这种做法不仅中和了虾球的油腻感,也保证了芒果的营养不流失,菜品既有新意又健康。

早市买回来的大虾去壳和沙线,之后用刀轻轻地从虾背处切开,“注意不要切太深,以免切断。”安女士开始给虾调味,倒入半勺花雕酒去腥,少许盐、鸡精和胡椒粉,抓拌均匀,腌10分钟左右。

接着开始准备炸虾的面糊,玉米淀粉、土豆淀粉各一半,加入少许泡打粉和油,打两个鸡蛋清搅拌均匀,可以少量多次加清水,充分搅拌。为什么要在面糊里加点油呢?“加油可以让口感更滑嫩一点,炸出来更酥脆。”安女士提醒,加水的时候一次只能加几滴,不然会变得太稀。接下来,把腌好的虾放入面糊内,均匀地裹上面糊。锅内倒入油,烧至两三成热,放入虾炸1分钟左右捞出。之后把虾复炸至金黄酥脆。安女士说:“第一次油炸时油温不要太高,小火把里面炸熟。复炸时油温要在五成热以上,让表皮更脆。”在这个过程中,开始准备芒果和配料,先准备好沙拉酱,去皮的芒果切成小块,然后将二者混合即可。炸好的虾拌入沙拉酱中,装盘点缀即可食用。

其实,大虾跟很多水果搭配都好吃。除了用芒果,当下的时令水果荔枝,安女士也用来入菜,她还独创了荔枝酿虾滑、荔枝腌海鲜等,海鲜的鲜味搭配荔枝的清甜,让餐桌也有了别样的雅致。

美味延伸

酸杨桃炒牛肉

材料:牛脊肉、酸杨桃、辣椒、生抽、蚝油、白糖、姜丝、蒜蓉等。

做法:

1. 牛肉洗净,顺着横纹切成薄片,放入料理碗中,加入盐、生抽、蚝油、白糖、白胡椒粉、姜丝、淀粉等拌匀腌制。

2. 把泡辣椒切成椒圈,酸杨桃也切成五角星形状。

3. 锅烧热,倒油,中火烧至略微起烟,倒入辣椒蒜蓉爆出香气。

4. 倒入牛肉,快速划散,翻炒至变色,再倒入酸杨桃片,迅速翻炒均匀即可。

草莓鸡丁

材料:鸡胸肉、草莓、盐、姜、生抽、淀粉、白胡椒粉、食用油。

做法:

1. 准备好鸡肉和鲜草莓,草莓洗净,沥干水分后切成丁。

2. 鸡胸肉去掉肥筋膜,切成和草莓一样大小的丁;鸡丁中加入适量的盐、白胡椒粉和淀粉上浆腌制10分钟。

3. 锅中放入植物油,爆香姜丝,下入腌制好的鸡丁。

4. 翻炒均匀至鸡丁变色,再加入两三滴生抽,继续煸炒均匀。

5. 倒入草莓丁,快速翻炒均匀即可。