

别有一番滋味
尽在夏日火锅

食珍录
SI ZHEN LU

炎炎夏日 ,暑意浓浓 ,在这样的午后,房间里放着最爱看的电视剧 ,餐桌上有着一锅冒着热气的寿喜锅 ,滋滋声响 ,纹理漂亮的肥牛、滑嫩白皙的豆腐在锅里快乐的翻滚着 ,就连简单的时蔬在锅里都显得格外可爱 ,在生鸡蛋里过一下 ,就迫不及待的送入口中。这幸福的滋味 ,此刻只想贪心的独享。

本期小编就把这独有的味蕾和享受分享给大家。



□记者 吕晓婷

- 食材准备：
- 娃娃菜、茼蒿、香菇、大葱、白砂糖、鸡蛋、日本酱油(2汤匙)、味淋(1汤匙)、清酒(半杯)、豆腐、雪花肥牛(300g)。
- 贴士 蔬菜可以根据自己口味选择
- 步骤：
1. 娃娃菜洗净 把菜叶逐片拆开备用 ,香菇洗净去蒂 ,表面切花刀 ,大葱切厚片 ,豆腐切厚片备用。

2. 将肥牛片放入锅中煎至片刻 ,加入日本酱油、味淋、清酒、白砂糖小火加热 ,味道融合后过滤渣滓 ,留汤汁备用。
3. 平锅中放入黄油小火加热至融化 ,放入大葱煎至金黄 ,把大葱拨至一旁 ,放入豆腐煎至金黄。熄火后把所有食材在火锅中码放好 ,加入做好的火锅汤汁重新开火煮熟即可。
4. 生鸡蛋(安全灭菌的)放入碗中 ,加少许日本酱油调匀作为蘸料即可开动啦。



鲜果寿司和夏日更搭哦



- 食材准备 寿司米、海苔、黄瓜、肉松、芒果、苹果、生菜、苦菊菜、寿司醋(可以买现成的寿司醋 或者自己调制)。
- 贴士：
- 1、寿司醋比例 盐、糖、醋按1 5 5的比例(也有1 5 10的比例 根据自己的口味调整)
 - 2、将盐、糖、醋和匀 ,放入锅中加热 ,晾凉后即可使用。(加热时不可令其沸腾 ,以免降低醋的酸味。通常是将1碗寿司醋加入到5碗寿司饭中。)
- 步骤：
- 1、米饭蒸好。蒸好的米饭不要马上开锅 ,让饭焖个10-15分钟 ,这样可以让米粒的口感更能发挥出来 ,趁热拌入寿司醋 ,然后盖湿布 ,凉至手温时就可以用了。
 - 2、黄瓜、苹果切丝 ,芒果切条。
 - 3、寿司帘上铺一张海苔 ,再铺一层米饭 ,一次铺上肉松、黄瓜丝、苹果丝、芒果 ,最后放上生菜、苦菊菜即可。
 - 4、最后卷起寿司帘 ,用手轻轻握下定型即可。

(本次食材拍摄场地由心甜料理店提供)



欢迎加入小编美食群组 ,如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友 ,都可以扫描二维码 ,进入美食群一起交流心得 ,分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。



扫一扫加入美食群

桃好才讨好

提到水果罐头 ,黄桃口味的绝对是小伙伴们从小到大的大爱。作为吃货一枚的小编 ,就最喜欢抱着黄桃罐头看韩剧。永康淘推荐一款人气极高的 ,灌溉师黄桃罐头礼盒。(96元一盒 350g/8罐)

据了解 ,灌溉师 桃好礼盒是由浙江冉屿贸易与浙江一罐食品携手推出的精选黄桃罐头系列。

精选之一 果园是专属基地

在浙江一罐食品的专属签约果园基地里 ,有那么一批营养充沛茁壮成长的桃树专供灌溉师 ,这样的桃树所产黄桃 ,个头均匀 ,果肉紧实 ,甘甜多汁。

精选之二 采摘熟得刚刚好

黄桃产期前半段是桃树生产力旺盛 ,营养充足的时间。此时果农会根据经验采摘成熟度刚刚好的桃子 ,太生就不甜 ,太熟则不脆。为了达到最佳口感 ,灌溉师只用黄桃产期前半段的桃子 ,并且成熟度一定由经验丰富的果农来拿捏。

精选之三 甜度4-15度之间

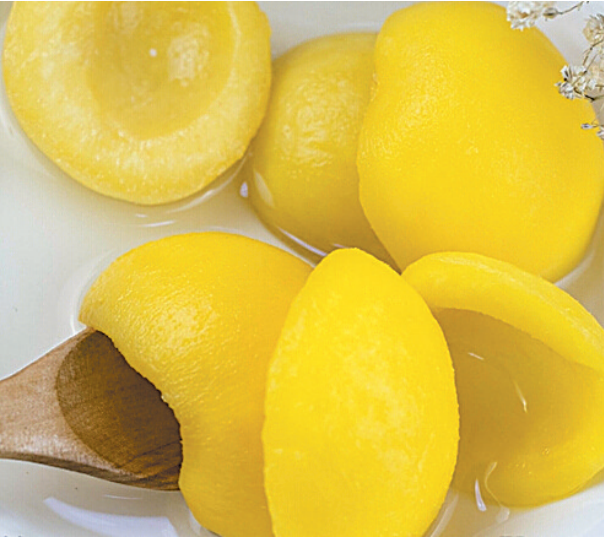
灌溉师黄桃罐头精选上等白砂糖 ,业内标准的糖度是14-18度 ,灌溉师为国人口味精选 ,将甜度控制在国内消费者更偏好的14-15度之间 ,所以甜而不腻百吃不厌。

相关链接

黄桃罐头不一样的吃法 黄桃滑蛋

黄桃还有什么不一样的吃法？这里给大家介绍一个黄桃滑蛋的做法。可以说这是炎炎夏日里很清爽的一道开胃菜 ,也可当成主食。口味清淡 ,拌饭也是超级棒 ,大人小朋友都喜欢。

- 1、青椒、西红柿、黄桃片根据自己的需要切成丁。拿一个鸡蛋 ,分离出蛋清 ,打匀备用。
- 2、锅中下油比平时量多些 ,烧至八成热倒入蛋清 ,朝同一个方向轻轻搅拌 ,等蛋清凝固 ,半熟时沥油起锅。
- 3、将青椒、西红柿倒入锅中 ,翻炒至熟。
- 4、再倒入黄桃丁和蛋白迅速翻炒 ,加适量的清水和盐。
- 5、最后用淀粉勾芡加入鸡精调味即可出锅。



门店地址:永康日报生活体验馆 电话:87138098
望春小区南路33号(永康日报大楼后门)