

食珍录

SI ZHEN LU

想搭就搭 鳕鱼&抹茶布丁



食材 西京味增 150g、糖 50g、味啉 3 大勺、清酒 3 大勺、银鳕鱼 2 片。
步骤 1、将清酒 ,味啉和糖混合后煮开。
2、拌入西京味增后关火 ,搅拌均匀成味增酱 ,晾凉待用。
3、撒少量盐在银鳕鱼上 ,放入冰箱腌渍半小时。
4、取出鱼 ,擦干渗出的水分。
5、把味增酱倒在银鳕鱼上 ,让酱料完全覆盖住鱼 ,放入冰箱腌制 24 小时。
6、取出腌好的鱼 ,擦干鱼上多余的酱料 ,将烤箱预热 200。
7、将鱼送入烤箱上层 ,鱼皮朝上 ,200 C 先烤 10 分钟。
8、翻面后再烤 2 - 4 分钟 ,至表面出现淡淡的焦色即可。
小贴士 1、西京味增可以换成普通白味增。
2、用味增酱腌制鱼 ,最少需要 12 个小时 ,最多不要超过 2 天。
3、除了银鳕鱼外 ,三文鱼或其它油脂含量丰富的鱼类都很适合这种做法。
4、鳕鱼要选色泽亮洁无黏液肉质有弹性的。

清新甜美之抹茶布丁

食材 纯牛奶、细砂糖、淡奶油、热水、抹茶粉
步骤 :
1、事先准备好一小碗的冰水和一大碗的冰水备用。
2、抹茶粉用少许热水融开。
3、再加入剩下的热水全面冲开抹茶粉 ,冲完是这个样子的。
4、把纯牛奶 ,细砂糖放进奶锅 ,小火慢煮 ,不用煮开 ,只要砂糖融化了就可以关火了。
5、缓慢倒入淡奶油 ,和抹茶液并搅拌均匀。
6、把搅拌布丁液放进准备好的一大盆冰水里 ,充分冷却 ,搅拌的过程中你会发现布丁液越来越浓稠了。
7、把冷却的布丁液分装在小瓶子里 ,盖上盖子 ,放入冰箱冷藏 2 小时以上 ,或者过夜。



WE WANT YOU!

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。

(扫一扫加入吃货群)

中秋送礼 就是这么任性

每一年我们都会过上很多个节日 ,在许多节日里我们都要走亲访友 ,送上节日的祝福和代表心意的礼物。可是对于不少人来说 ,过节送什么礼物就是一件比较头疼的事情了。眼看又快到中秋节了 ,又有不少人开始犯愁了。
别急 ,今年的中秋 ,永康淘已经为市民朋友们准备好了送礼清单。

1 翠沁斋广式散装月饼(68 元/盒)
规格 :蛋黄莲蓉广月 85 克 1、椰蓉广月 60 克

2、玉米味莲蓉广月 60 克 1、绿豆蓉广月 60 克 2、金品豆沙广月 75 克 1、哈密瓜味广月 60 克 1

2 耕谷月饼(78 元/盒)
规格 :绿豆蓉月饼 60g 2、紫皮紫薯月饼 60g 2、玉米黄金月饼 60g 2、荞麦牛肉月饼 60g 2

3 土云间滇式月饼礼盒 (96 元/盒)
规格 :云腿饼 30g 6、鲜花饼 30g 6

4 灌溉师黄桃罐头礼盒(96 元/盒)
规格 :黄桃罐头 350g 6

5 阳澄湖大闸蟹礼券(199 元起)
阳澄湖精品蟹 150g 公 100g 母 8 只
订购地址 :望春小区南路 33 号(永康日报大楼后门附近)
预订热线 :87138089 ,13967919068 (688609)
以上产品支持团购 ,团购价更优惠 (20 份起团)。

扫一扫即可购买

zhi shi fen zi

知食分子

每个人心中都有一种历久弥香的味道 ,是食物 ,也是念想 ,可以满足味蕾 ,也能慰藉灵魂。在时光流转的舌尖上 ,味道是一脉传承的享受。我们挖掘永城的知食分子 ,他们懂得欣赏美食、烹饪美食、创造美食 ,他们有个共同的特点 ,是生活的狂热爱好者。那就让我们一起走进他们的食物美学 ,生活美学。

每月一次上海行 就为吃的



唯有美食和爱不可辜负 ,这样美好的句子 ,听了不知有多少次。但生活中 ,真正做到的人也许并不多。而作为 90 后的小朱 ,用她的 执念 做到了 ,不辜负美食 ,不辜负爱 ,做一个有生活气息、有爱的美食达人。

因为爱吃 ,所以学习美食
90 后的小朱在永城高埝路经营着一家料理店 ,店的名字叫心甜料理。说起与美食结缘 ,小朱笑道 : 自己以前就是一个吃货 ,听到哪有好吃的 ,就会去。我和其他女孩不一样 ,我在吃上最不省钱。因为自己爱吃 ,小朱学习料理一学就是好几年。对她来说 ,美食就是每个人心中的甜蜜的满足。就这样 ,心甜 就成为了店名。小朱最初的打算 是开一家可以方便自己和朋友吃 ,没想到生意越来越好 ,店由最小的店面发展到现在永康最大的料理店之一。

挖掘新美食 ,不断创新
料理需要的是不断的创新 ,我有空就会去上海这些地方挖掘新美食 。为了有更多美食的灵感 ,没开店前的她几乎每周去一次上海 ,每年出国两次。小朱深知餐饮变化得很快 ,要想自己做的美食不会被遗忘 ,就要吸收不同的饮食文化。就像这次 ,她引进了一种鸡蛋 ,这鸡蛋比正常鸡蛋较大 ,更适合蘸着食材生吃。

保证食材新鲜 ,是料理中的最基本
在小朱眼里 ,一道食物的好坏 ,绝大部分原因在于食材的新鲜程度。就因为这样 ,不同的食材要根据不同的时节来搭配。包括她店里面的三文鱼刺身每天一条进行切割 ,当天的刺身用于当天食用 ,绝不隔夜。每个月都有新鲜海鲜空运到店 ,保证让客人享用最新鲜的食材。用木鱼花泡昆布熬制的汤头 ,就是她食物中提鲜的要素。这样熬制汤头做的菜 ,更大程度上保留了食材最原本的味道。同时 ,也减少食用鸡精对人体的危害。
在小朱生活中 ,美食更像她不可或缺的一部分。每次她花时间完成的一道菜 ,从食材选择 ,到荤素搭配 ,最后出品。她希望美食带给大家的就是一种食物的爱 ,在料理中寻找归属感 ,就像她店名 心甜 一样。美食带来的就是心中的甜蜜归属感。

记者 吕晓婷