



长假养生菜

稻谷沉甸甸的清香,苹果梨子的甜美气息,板栗的软糯香甜,混合成了秋天特有的馨香。在这个长假,不如用这些食材做些美食犒劳自己和家人。

板栗是鸡肉的绝佳CP。川贝雪梨又能滋阴润燥。那就来一个栗子焖鸡和川贝雪梨盅的搭配吧,真是既能开胃,又能养生进补。



食材

鸡(半只)、生板栗(200g)、桂皮(5g)、八角(1只)、酱油、料酒、盐、葱、姜、大蒜适量。

步骤

栗子去壳,焯水2分钟(这一个步骤轻松的能够去掉栗子的皮,手一撕皮就下来了)

将去皮的栗子用刀一分为三或四,再倒入锅中煮3-4分钟,中间可以加盐入味。因为栗子肉比较结实,不易入味。

加盐、糖、料酒腌制鸡肉15分钟

锅里热油,放入蒜末、葱、姜,炒香,加入鸡块,翻炒至出香味

炒至鸡块变黄色,加入一大碗水盖过鸡块就好,倒入栗子,中火焖5分钟,差不多收汁即可装碟,撒上葱花就大功告成啦。

小贴士

栗子去皮后要切小块,建议买新鲜上市的栗子。

栗子在入鸡肉前要先提前煮3-4分钟,鸡块煮至颜色偏粉的时候就可以捞起,鸡块不会因为栗子熟的慢而被煮老,肉质变柴。

食材:雪梨(1个)、川贝(5g)、冰糖(90g)、热开水

步骤:

将梨削皮,从顶部的三分之一处切开,用勺子将梨核抠掉,并用牙签固定,放入一个碗中,保证梨子能竖立在碗中。

将之前切下的梨的上三分之一部分盖回去,并用牙签固定,放入一个碗中,保证梨子能坐在其中不会晃动。

蒸锅上汽后,将装了梨的碗放入锅中,中小火蒸30分钟左右即可。



小贴士

不怕苦的朋友可以多放些川贝。一定记得文火慢慢炖着。

如果是给小孩子吃,建议将川贝母捣成粉末状,连同冰糖一起放入梨去核之后的洞中。如果是大人吃,直接把川贝和冰糖一起放入即可。



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)

zhi shi fen zi

知食分子 第二期

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。

胡妹妹 美食精分者

在永城,也许她是卖小龙虾卖得最好的。但千万别以一个标签去概括她,有着霸道总裁气概的她知情识趣,大有不惊人不要休的气概,喜爱旅游运动同时,难掩一颗对美食不断追求与创新的心。本期隆重介绍这位气场十足的女Boss——胡巧,江湖人称胡妹妹。

说起自己当初开始0574龙虾故事的缘由,只因经常与一帮朋友相约普陀山游玩,品尝到当地的小龙虾盛宴。于是当爱好旅游的小资也开始狂热地捣鼓,自己研究美食的时候,故事就发生了。这两年0574龙故事做得风生水起,红遍了永城的朋友圈。

但胡妹妹并没有满足,尝试以自己的思考和味觉,在龙虾和不同美食之间牵上更多的红线。她说,搭配没有那么容易,美食有它的脾气,我们做美食研发,需要有强大的想象力跟它们沟通,这个过程就像和恋人的相处,但是这又不同于恋爱,恋爱一言不合可能会吵架分手,但跟美食就不一样了,我能和她谈一场永不分手的恋爱。

因为好奇心,平常人深感枯燥的反复尝试,在她眼中却变得意义非凡。最近0574龙虾故事推出的羊蝎子火锅,试吃的时候便广受好评。

由于南北方羊肉差异,南方的羊是山羊,不适宜做羊蝎子。胡妹妹为了保证羊蝎子纯正的口感,选用锡林郭勒草原的乌珠穆沁羊,而乌珠穆沁肉羊具有特殊的骨架结构,其中:羊肋骨较普通肉羊肋骨多1对,羊腰椎较普通肉羊腰椎多1节,使羊体长、体重和产肉量都明显高于其他品种的肉羊。

加热时间过长,羊蝎子的肉质会不幸长残,时间过短的话,羊蝎子的肉质又会给人一种高冷的口感印象。若要兼顾食物的颜值和口感,就必须选择新鲜的羊肉做为羊蝎子的材料。单单为了这一款羊蝎子的新鲜材料保证,胡妹妹保证供应的羊肉都是空运到达义乌机场的新鲜食材。

在制作工艺方面,羊蝎子火锅最大可能保持羊肉本身具有的味道。

每块羊蝎子3寸见方,大小适中易夹,羊肉附在骨上,呈现出自然的颜色。轻轻咬下,软嫩却不失劲道。每口羊肉毫无腥膻之气,每一样配料都恰到好处地恭维在羊肉旁边,将其鲜美和盘托出,却又绝不喧宾夺主。

胡妹妹的工作就是与美食打交道,很多人听到后,第一反应都会是哇,好幸福。但他们容易忽略这样一个事实:美食的背后,不只是味觉的享受,更是一次次地反复尝试,分分钟精分为处女座,收集各方意见。比如下属、顾客、朋友们的意见,继续进行不断改善,这是一份没有尽头的工作,死磕、较劲、创新都是我工作时的状态。胡妹妹带有一副甘愿认输又甜蜜的表情总结道,当然希望我分享的美食能得到伙伴和顾客的喜爱。



(扫一扫获取福利)

记者 吕晓婷

招标公告

永康市城西新区李一村现有办公楼一幢,占地面积约360㎡,对外转让,底价为150万元,报名费每人交300元。

招标时间:2016年10月10日上午9时

联系电话:13967935465

永康市城西新区李一村村委会

2016年9月28日

招标公告

磨山苗木基地基础设施修建工程,拟公开招标。现公告如下:1、造价:约9万元。主要内容为路面硬化、修补水渠等。2、报名时间和地点:2016年10月8日至9日,溪中东路266号3幢2号门302。报名携带资料咨询电话:0579-86515282

永康市林业种苗管理站

浙江建安工程管理有限公司

2016年9月30日

招租

永康市芝英镇八口塘村砖瓦厂于2017年1月30日到期,现向社会公开招租,欢迎有意者前来报名,招租时间另行通知。

报名时间:2016年10月1日-10月30日

联系电话:

何13065941705 518582

应13094640065 724339

永康市芝英镇八口塘村村委会

2016年9月30日

信息我们提供 机会请您把握

永康日报广告中心

0579-87138766

丽州一品幼儿园对外招租

位于永康市丽州一品小区19幢1-2层幼儿园,建筑面积1373.69平方米,室外面积1200平方米。现对外招租,欢迎有意者前来报名。

报名时间:2016年10月1日-10月13日

报名及领取资料地点:永康市总部中心金诚大厦一楼华丰贷款公司

联系电话:13605892015(662015) 0579-87171868