

## 私房家酿柚子皮

食  
珍  
录  
SI ZHEN LU

金秋十月,又到沙田柚飘香的季节。柚香无比诱人,柚肉甜润多汁。但品尝完果实,很多人都会把柚子皮舍弃,殊不知那被丢弃的柚皮可以做成美味佳肴,对人体非常有益。本期为大家带来一款地道的特色家酿柚子皮。软糯、鲜香可口,质感很像煮软了的冬瓜但又有柚子皮特有的清香,回味悠长。



**食材** 柚子皮一个、猪五花肉(200g)、韭菜(100g)、虾米仁(50g)、炒花生米(50g)、花生油适量、生抽、蚝油适量、淀粉、鸡蛋清适量、盐、白糖、米酒、胡椒粉适量、葱、蒜、香菜适量。

**步骤:**

1、柚子皮用刀削去表层黄色外皮,把柚子皮切成小块三角形状。用小刀在每小块中划破一个口袋(用以装馅),放入锅中烧开水滚3分钟,放入冷水浸。冷水盆中搓抓五六次,除去辛苦味后,抓干水分备用。

2、五花肉剁碎、虾米切碎、炒花生拍碎、韭菜切碎。

3、馅料加入适量油、盐、糖、酒、生抽、蚝油、胡椒粉、生粉、鸡蛋清,往一个方向充分搅拌均匀。

4、把馅料塞进改成荷包口的柚子皮中,塞满为好。

5、将塞好馅料的柚子皮放入锅中,放适量清水加盖,大火烧开后,小火焖烧20分钟,注意不要烧糊。烧到够软糯以后起锅装碟。

6、锅中放油烧至六成热,下蒜蓉爆香,放水,倒入事先调好的酱汁,放入勾芡,淋在柚子皮上,撒上适量葱花,即可出锅。

**小贴士:**

1、注意要把柚子皮的苦味去干净,须先削去青黄的表皮,然后将柚皮放入开水中煮3分钟,再泡入冷水,并将柚皮中的水分挤干。如此反复5、6次便可将柚子皮中的苦涩味去掉。

2、柚皮有很好的吸附性,用柚子皮的白瓢入菜,可降低菜的脂肪含量,同时能化解油腻,因此柚皮最好与肉类、海鲜类等肥物一起煮,柚皮吸收了肉香,柚皮的甘香又能渗入到肉中。



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)

## 核你口味,桃你喜欢

花生、瓜子、山核桃、开心果,一到秋冬,桌上各类坚果肯定是少不了的。家里来亲戚了,泡上一杯茶,端上一果盆的坚果,就这样吃吃聊聊,一个下午就愉快地过去了。而在记者的记忆里,大人们在那里聊天,我们几个小孩却跟山核桃杠上了劲,那坚硬的外表下包裹的,是充满诱惑的美味香脆的内在。而且,大人剥好的仁我们还偏不要,一定要在自己的嘴里百转千回吃到的那一刻,才有成就感。

为了让广大吃货们买到正宗又好吃的临安山核桃,永康淘特别推荐一款来自临安的纯正山核桃。此款山核桃生长在临安山区海拔500-1000米的石灰岩上,10年树木才结的此果,其自生自繁的生长环境及优质土壤赋予了地道的美味,再加上层层筛选,保证了每一颗山核桃都是上等之选。

永康淘胡掌柜表示,这款山核桃是通过货比

三家才找到的物优价平的好东西,天然无添加,都为今年的新采摘山核桃,保证您吃了忘不了。数量有限,想买的朋友可要抓紧了。

临安山核桃牛奶味(1斤包邮),78元

临安山核桃椒盐味(1斤包邮),78元

临安山核桃水煮味(1斤包邮),81元

《《《《如何鉴别临安山核桃的好坏

看,好的山核桃颗粒均匀,色泽一致,没有破子和畸形子。

闻:优质的山核桃有一股特有的清香。

听:捧一捧山核桃,在十厘米高度逐个放下,如果听到有像破乒乓球一样的声音,就证明有空壳。

尝:把山核桃咬开,里面的肉质饱满,肉色金黄且壳薄,易咬开,香气浓郁,肉没有涩感。



(扫一扫即可购买)

zhi shi fen zi

知食分子 第三期

翻糖师叶一片:  
指尖上的甜蜜魔法

初识叶一片的时候,觉得她不善言辞,可是寒暄过后聊起美食时,她却变得滔滔不绝。讲起那些她学烘焙的奇闻趣事,总是眉飞色舞。叶一片爱美食、爱烘焙,更爱生活。她说,烘焙改变了她,让身处城市的自己,保持着最原汁原味的生活方式,留住事物最原本的美好,让生活变平和。

## 灵感和天赋撑起翻糖蛋糕颜值

来到叶一片的翻糖蛋糕工作室,糖味、烘焙,店名就如她的初衷一样,带大家甜蜜和快乐。

这个外表时尚美丽的妹纸不仅烤得一手好蛋糕,不过她还掌握着一项技能,就是时下流行的翻糖蛋糕烘焙。说起成为翻糖师的经历,叶一片告诉记者她在大学的时候在上海看见翻糖蛋糕展,随后对烘焙产生了浓厚兴趣,在尝试自学基础西点制作的过程中接触到翻糖蛋糕。我很喜欢烘焙,当时还想学习更专业的烘焙知识,于是就去一些专业烘焙的地方学习,像翻糖、韩式裱花都有所涉猎。她说。

叶一片前后花费多年的时间学习制作翻糖蛋糕。那么如何成为一个合格翻糖师?叶一片有自己的想法:做翻糖还是要有一定的天赋。除了要掌握基础的蛋糕烘焙技能,还要有一定原创设计意识,对蛋糕色彩以及造型搭配都要把握分寸。就像婚礼甜品桌也要根据新人婚礼的主题、色彩来设计。并且在色彩控制、口味控制以及最后的装盘、容器、组合及甜品桌背景和相关装饰点缀的要与婚礼主题相融合,才能形成一款独一无二的主题甜品桌。

而对色彩的独特感觉让叶一片在蛋糕设计学艺之路上颇为受益。平时会尝试设计不同造型的翻糖蛋糕,也经常去下载国外一些高人气翻糖作品,供客人参考选择。她说,做翻糖其实上手很快,但是需要耐心。一些复杂的装饰可以借助压模完成。说话间她拉出一箱各式各样的模具,这些模具都是她慢慢攒起来的,多数是英国进口食用硅胶膜。

## 美丽背后靠的是练出来的好手感

然而美丽的背后总是要付出一定的代价。翻糖蛋糕俘获了一批任性的外貌协会的女士们。

谈话间,欣赏着叶一片店内的翻糖作品,对蛋糕上栩栩如生的纷繁装饰品惊叹不已。其中最为吸睛的,当为效果逼真的糖塑花卉。

翻糖花是最常用到的设计元素,常用原材料是容易塑性、易干的干佩斯。叶一片现场示范制作玫瑰翻糖:将染好色的干佩斯擀成相应的薄度,用压花模按出水滴状的花瓣,再一片片交错拼装在事前制作好的花托上。你看,花瓣边缘需要用工具棒制造出自然的褶皱和卷边,而且每片花瓣的弧度都不尽相同,外围就比花苞松散,这些都要慢慢调整。最需要注意的是尽可能还原真玫瑰的质感和细节,没有什么技巧,就是不间断地练习才有手感。她说。

对未来叶一片有着自己的想法,烘焙行业推陈出新速度很快,我有空还得继续让自己充电,学习是一个不断的过程,烘焙也是。这样才能带领大家更多获得快乐的作品。



扫一扫  
获取翻糖知识  
记者 吕晓婷