2019.8.14 星期三
责编 张庆 | 版式 邹琦 | 校对 王欣
江南晚报

教你调5种凉拌菜酱汁

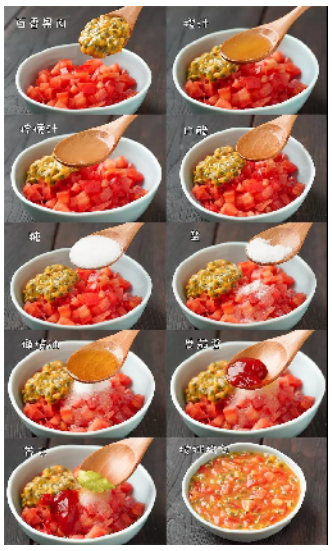
有个好吃的凉拌汁，夏天就不存在没有胃口一说。今天小编教你做五种不同的，生抽蒜泥小米椒与软糯的茄子最搭；麻酱辣油除了配清爽的鸡丝，拌凉面也是一绝；泡椒花甲的凉拌汁不仅适合小海鲜，拌鸡爪也很赞。

·橘子腌虾·

1、200g 青虾仁开背去除虾线备用。

2、水烧开后放入虾仁煮至变色，水再次沸腾后再煮个 2 分钟左右，捞出放入冰水中冷却，这样可以使虾仁的口感更 Q 弹。

3、1/4 个洋葱切丝放入碗中，水中浸泡 30 分钟备用（用水浸泡可以去除洋葱的辛辣味）。



4、调汁：100g 番茄丁、1 个百香果肉、15g 橙汁、15g 柠檬汁、15g 白醋、15g 糖、8g 盐、15g 橄榄油、5g 番茄酱和 3g 芥末（根据个人喜好进行增减）搅拌均匀，百香果橘汁完成。

5、洋葱丝沥水，碗中放入虾仁和少许黑胡椒，倒入调好的酱汁拌匀。

6、入冰箱冷藏 30 分钟以上，吃之前撒点橙子皮屑和香菜末。

·泡椒花蛤·

1、水里加少许盐，将 300g 蛤蜊洗净后放入盆中，静置半日让其吐沙。

2、锅中放入蛤蜊，倒入与蛤蜊齐平的水，待锅中水沸腾后再煮 1–2 分钟至蛤蜊开口，捞出蛤蜊，蛤蜊汤留用。

3、起锅倒适量植物油烧热，下青藤椒炝香，倒入蛤蜊汤，加入 2 勺泡椒（带泡椒水），煮开后立刻关火，放入 3g 糖、6g 盐、1 勺白醋和 1 大勺生抽搅拌均匀。青藤椒也可以用花椒代替，同时注意汤汁需要比平时做菜味道略重。

4、将汤汁倒入碗里，加入适量线椒片、小米椒和 3–5 片柠檬，搅拌均匀后浸泡片刻。

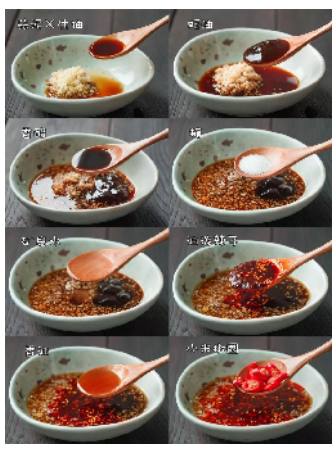
5、将浸泡好的调料汁淋在蛤蜊上，汤汁至少没过蛤蜊的一半，放入冰箱冷藏 30 分钟以上风味更佳。

·手撕茄子·

1、3 根茄子洗净切段，隔水蒸 10 分钟后取出晾凉。

2、将晾凉的茄子用手撕成细段。

3、万能蒜泥汁：2 勺蒜泥、2 勺生抽、10g 蚝油、20g 香醋、2g 糖、2 勺矿泉水、1 勺油泼辣子、1 勺香油和适量小米椒圈搅拌均匀。万能蒜泥汁拌任何蔬菜都好吃。

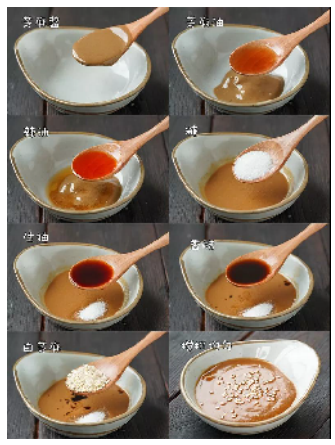


4、将万能蒜泥汁均匀地淋在茄子上，撒上葱花，完成！

·麻酱鸡丝·

1、锅中加水，放入半块鸡胸肉、2–3 片姜片和少许料酒，水沸腾后再煮 10 分钟左右后将鸡胸肉捞出，冷却后撕成鸡丝，备用。

2、半根黄瓜、半根胡萝卜和 30g 焯过水的黑木耳切丝备用。



3、万能麻酱汁：1 勺芝麻酱、1 勺芝麻油和 10g 辣油，顺着一个方向搅拌均匀，然后加入 8g 糖、25g 生抽、5g 香醋和适量熟白芝麻继续搅匀。

4、碗里码上鸡丝、黄瓜丝、胡萝卜丝和木耳丝，淋入调好的麻酱汁，搅拌均匀，麻酱鸡丝完成！

·凉拌海蜇头·

1、将 250g 海蜇提前浸泡一天，大约每隔 3–4 个小时换一次水。反复多次换水可以减少海蜇的咸味。

2、将海蜇斜切成可入口大小的薄片。

3、把切好的海蜇片在 80℃ 水中汆烫片刻，立马捞出放入冰水中，冷却后沥干水分备用。注意，汆烫水温不能过高，汆烫时间也不宜太长，否则海蜇头会过度收缩，影响口感，汆烫好的海蜇放入冰水中可以使口感更爽脆。

4、油醋酱汁：3 勺生抽、4 勺陈醋、3 勺糖、半勺麻油、适量香菜段和小米椒搅拌均匀。

5、将油醋酱汁与海蜇片拌匀。

（日食记）

厨房清洁大作战指南

不管厨房面积多大，装修风格怎样，最困扰你的可能就是打扫。那些日积月累产生的污垢、油渍，想想就头疼。今天小编就来分享一些厨房清洁和厨具保养方法，帮助你分分钟将顽固污渍制服！

A.锅具

/ 不锈钢锅 / 初次使用时，先向锅内加水并煮沸，再加入适量白醋（醋水比例为 1:20 ），小火煮数分钟后洗净。每次使用完毕并清洗后，需拭干表面水分，防止产生雾面。

/ 铸铁锅 / 初次使用时，先洗净擦干，在锅内壁涂一层食用油，小火烧干，形成保护膜。每次使用后，用软刷清洗完再刷一层薄油养护。烹饪时避免使用尖锐锅铲。

/ 不粘锅 / 初次使用时，先洗净擦干，并确保烹饪时温锅温油。每次烹饪后，需使用软布彻底清洁油渍。使用完毕后，可在锅中煮沸适量水，倒掉并擦干。

/ 土锅 / 初次使用时，先洗净并擦干，进行养锅。养锅的具体方式：用锅煮白粥，使淀粉填补表面空隙，关火静置数小时，将粥倒出，清洗锅体，并用软布擦干即可。

/ 珐琅锅 / 锅中倒入水、白醋和小苏打的混合液，煮沸静置后，再次清洗，用软布擦干，置于干燥通风处即可。

锅具烧糊怎么办？ 在烧糊处蘸少量水，撒适量小苏打，用保鲜膜将锅体全部包裹，放置一夜后，用布擦拭干净即可。

锅盖油渍怎么办？ 锅中放适量水，将锅盖反扣于锅上，待水煮沸且油渍变软后，关火，取下锅盖，用软布擦净即可。

B. 日常餐具清洁保养

/ 陶质 / 初次使用时，用淘米水小火煮 30 分钟，待水分填补表面空隙后，洗净擦干。放置极冷或极热食物时，需将餐具先过一遍冷水或热水，防止产生裂纹。

/ 玻璃制品 / 使用软布清洁，注意洗净后要擦干水分，防止产生水痕。

/ 瓷质 / 如果沾上油渍，可将餐具浸泡在柠檬水或白醋水溶液中数小时后再清洗并擦干。

/ 木质 / 清洁时需使用软质海绵，擦去水分后置于通风处自然干燥，最后在餐具表面抹适量食用油即可。

/ 金属制品 / 使用时尽量避免长时间盛装酱油、醋等强酸强碱食物。清洁时需用软布、中性洗涤剂清洗。

C. 砧板

/ 木质 / 初次使用时，将砧板放入水中充分浸泡，然后阴干保存。每次使用后，用温水冲洗，阴干即可。

/ 竹质 / 用软质海绵蘸取适量小苏打，按纹理刷洗，清洗后置于通风处晾干，切忌在烈日中曝晒。

/ 塑料 / 使用后用中性洗涤剂清洗，竖直摆放在通风处晾干。如砧板表面有污渍，可将小苏打和成糊状涂抹在污渍处，静置 15 分钟后，洗净晾干即可。

其他清洁法

1、砧板表面撒适量食盐，用海绵蘸少许清水反复擦拭后，冲洗干净；将白醋与水按照 1:2 的比例混合，喷洒在砧板表面，自然风干即可。

2、柠檬切半挤出汁，涂抹在砧板表面，再撒适量食盐，用柠檬蘸上食盐擦洗即可。

3、将适量白醋与温水混合后，倒在已铺好纸巾的砧板上，静置 15 分钟后，去除纸巾，清洗干净即可。

D. 处理冰箱、橱柜异味

/ 冰箱 / 除味：1、将卫生卷纸放入冰箱中，每月更换一次。2、将橘皮洗净晾干，分散放入冰箱。3、将适量花茶装入纱袋中，放入冰箱，每月取出曝晒，可反复使用。

清洁：清空冰箱食物后，用温水擦拭，最后敞开冰箱门，通风干燥一天即可。

/ 橱柜 / 除味：在橱柜中放置茶包并定期开柜通风即可。

清洁：将漂白粉与水混合，涂抹于油污表面，次日用布擦净即可。

橱柜发霉怎么办？ 在发霉位置撒适量小苏打，用牙刷蘸少量清水，反复刷拭后，用布擦干即可，并注意经常通风。

（食色）