

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



进入9月,天气逐渐凉爽,岁末目标任务提上日程,孩子们总算开学“归笼”了,家长也终于能专心搞事业了,所有人祈望一切顺顺利利,遇事一帆风顺。本期,江小晚就安排了这道“一帆风顺多宝鱼”,带吃货们一起乘风破浪!

多宝鱼是大菱鲆的英译名兼商品名,又叫欧洲比目鱼。大菱鲆属于鲽形目、鲆科、菱鲆属,主要产区位于大西洋东侧沿岸,是东北大西洋沿岸的特有名贵低温经济鱼种之一。1992年,中国水产科学研究院黄海水产研究所首次将它引入中国,目前已成为我国特别是北方地区的主要养殖品种。大菱鲆属于冷温性、底栖杂食性鱼类,可承受1℃~28℃的水温,雄鱼一般1年性成熟,雌鱼2年性成熟。它具有生长速度快、出肉率高、抗病能力强、营养价值高等特点。

作为一道美味,它不仅鱼肉鲜嫩,其鱼骨也很适合凹出摆盘造型,好吃又好看。无论是日常居家小情调,还是亲朋好友聚餐,此菜上桌,倍有面儿!

一帆风顺多宝鱼,带你乘风破浪九月天

主要原料:

多宝鱼一条,鲜芦笋,百合,彩椒。

制作方法:

多宝鱼去除内脏清洗干净,用刀把两边的鱼肉片下来,留着鱼骨。保留鱼骨头尾原形,鱼肉起厚片。随后,鱼肉用盐、味精、鸡粉、蛋清腌制待用;鱼骨用盐、味精、蛋黄、生粉腌制,下油锅炸至金黄定型,待用。鱼肉猛火煎至正好,下辅料翻炒,调味勾芡后出锅装盘即可。



制作方法虽说并不复杂,但大厨表示,鱼肉起厚片、鱼骨炸至金黄并定型,这些还是颇考验细节功夫。江小晚认为,尽管鱼骨的装饰性作用更明显,但口嚼也是别有一番风味,与鲜嫩的鱼肉刚好呈现出“反差萌”的意趣,点赞!

(天易)



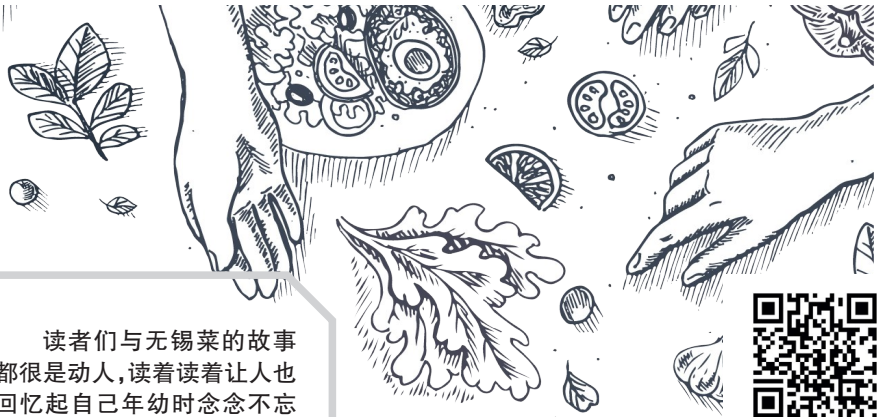
肖景丰

泓汎餐饮东亭店
行政总厨

- 中式烹调师
- 高级技师
- 中国烹饪大师



扫描二维码
看视频
效果更赞哦!



扫描二维码
立即加入

读者们与无锡菜的故事都很动人,读着读着让人也回忆起自己年幼时念念不忘的美食。其实就是这样,美好的食物不仅能填饱人们的肚子,还能丰富人们的精神。当食物们被赋予了别样的回忆之后,总是显得那么与众不同。感谢小伙伴们故事,同时也期待更多人加入分享!持续关注“壹搭无锡”微信公众号,会有意想不到的收获哦!

舌尖的记忆,你最爱谁?

无锡菜,也叫“锡帮菜”,是江苏主要的地方风味菜之一,口味偏甜偏清淡,擅长各类水产。花色精细,浓中带甜,鲜香酥烂。从小生活在这里的人,爱极了这口“浓油赤酱”;新来到无锡的人,则有人喜欢,有人不习惯。你与无锡菜有怎样的故事呢?看看读者们的讲述与分享。

@Borough

作为一个无锡人,无锡菜一直是我的最爱。小时候外公总给我做红烧排骨,浓油赤酱,甜咪咪的味道,我一个人能吃半碗。那一直是我记忆中最爱的美味。现在的男朋友最爱的是三鲜面筋,面筋也算是无锡的特产了,配上香菇、蹄筋,真的好滋味,我们现在每次出去吃无锡菜、吃早面,都会点。还有松鼠桂鱼也是我很喜欢的,造型独特,酸甜的番茄酱浸透了鱼肉,酥香可口。无锡菜,陪伴了我从小到大的时光,也会陪伴我的一生。

@周晓岚

最爱无锡排骨!那时肉价还没发疯,肉票概念也刚废除,月收入相对还行,馋涎常溢出唇齿外。自家烧的排骨总不尽如人意,于是隔三差五光顾三凤桥、陆稿荐。那时陆稿荐门店在工运桥南侧,我有一亲戚专烧浓油赤酱、酥而不散的无锡排骨,每次去买一两斤无锡排骨时总要带只搪瓷杯子叫他盛一杯子老汤给我,回家再烧一只荤汤素鸡,味道不要太好噢!至今想起来还是有些馋吐水滴滴答答!

@丽港彩虹

第一次吃正宗锡帮菜“炒鳝糊”,是在七十年代中期,计划经济时代。当时物资较匮乏,家家户户一年到头没机会上饭店,偶尔吃上一碗馄饨,已经是很奢侈了。难得有一次来了一位上海客人,家中招待拿不出无锡正宗锡帮菜,父亲的朋友出了主意,去中国饭店炒了一道“炒鳝糊”,响当当的顶级饭店,用搪瓷缸子盛满拿到家,我们小孩也跟着上海客人一饱口福。当时心情犹如今天去吃法国大餐,四十年过去了,依然让我回味无穷!

(禾一)

说起“五德居”的白斩鸡可谓锡城人气王,不看别的,只看从早排到晚的队伍就知道了,可惜一年只卖六个月。但好消息来了,五德居开新店啦!位置就在荣巷市场,别说我没告诉你哦!

“鸡肉很嫩,家里老人小孩都很喜欢吃。”“夏天没胃口,无论是全家吃饭还是下酒菜都是极好的!”店门口,前来买白斩鸡的顾客络绎不绝。到底是怎样的白斩鸡有如此魅力呢?

五德居白斩鸡好吃的秘诀就在于鸡种选择、制作工艺都非常讲究。精选生态养殖、标准宰杀、全程冷链配送的广东清远走地鸡,标准体型、皮下脂肪发达,皮脆骨软。制作工艺上,活杀鸡彻底洗净后,经过传统的“三拎三烫”、小火焖煮,最后出锅后在冰水中迅速冷却,这样做出来的白斩鸡皮爽脆、肉滑嫩。

明亮的工作间里,店员们正在忙碌地斩鸡、打包。五德居的白斩鸡都是随吃随斩,每份会配好秘制酱油包和姜蓉葱花。白斩鸡皮带黄油,肉质洁白,肉皮之间有一层鸡冻,鸡腿骨髓微微鲜红,嫩得刚刚好。咬上一口,鸡皮Q弹,油脂充盈却不腻。鸡肉爽滑,鲜香四溢。酱油咸中带甜,甜中带鲜,回味无穷。切记一定要当天买当天吃掉,这样才能吃到最佳口感。

除了白斩鸡,五德居还有一款限量款美味——花雕醉鸡。每天只供应10只,堪称一鸡难求,一般早上一开门,花雕醉鸡就卖完了。其制作方法更为复杂,要在秘制配料的陈年花雕酒中浸泡12小时以上。成品后鸡皮金黄莹润,鸡肉酒香浓郁。

悄悄告诉你们,记者打听到,新店开业期间还有买白斩鸡送换季产品狮子头券、买白斩鸡半只可享鸡爪5折等一系列优惠活动。想吃的小伙伴们,下手一定要快哦!

(禾一)

人气超高的白斩鸡一定不能错过!
五德居开新店啦!



地址:荣巷市场A区40号
电话:18168897821