

各地腊肉制作实用手册

四川、湖南和广东的腊肉制作,在调料上有所区别,但整个制作过程异曲同工。

选肉 最好选择猪前腿和后臀尖肉,这两处的肉肥瘦搭配均匀。不过对于四川和湘西的百姓来说,猪的全身都是宝,各个部位都可以用来做腊肉。

腌制 将肉分成每块1.5公斤左右,这样容易入味,而且易于悬挂。将盐均匀地涂抹在肉上,再放入密闭容器内腌制一个星期左右取出。除了食盐以外,各个地方还会根据当地口味加入其他调料,比如四川和湖南人会加入花椒,而广东人则会加入适量白糖和自家酿制的米酒。

烟熏或风干 湘西腊肉多是悬挂在火堂(农家用烧柴火取暖的厅堂)上方熏制三个半月。熏好的腊肉有很浓的腊香味,但烟熏味并不重,这也正是湘西腊肉的妙处。

四川腊肉则有两种做法,一种是用湿的松柏树枝轻度燃烧所散发的烟来熏制一个月左右,这种肉叫熏肉或腊肉;另一种则是将腌制好的肉放在通风处自然风干,这样的叫做风干肉或咸肉。据介绍,风干肉的香味大概可以达到熏腊肉的七成。

自制腊肠 用来灌肠的肉肥瘦比例以4:6左右最佳。先将肉洗净切成一指左右的宽条,用盐、花椒、辣椒等调料(根据个人口味进行调配)腌制片刻,留在容器内备用。

将猪(羊)小肠洗净,当做肠衣。可用一个大的塑料饮料瓶,去其底部,将肠衣套在瓶口上,然后将肉从开口的瓶底



自制腊肉

处灌入,压入肠衣内。

将灌好的肠用肠衣截成一节一节的,放在通风处晾干即可。

正宗湖南腊肉制作方法

湖南腊肉,历史悠久,中外驰名。制作全过程分备料、腌渍、熏制三步。

1.备料:取皮薄肉瘦适度的鲜肉或冻肉刮去表皮肉垢污,切成1公斤、厚5厘米带肋骨的肉条。如制作无骨腊肉,还要切除骨头。加工有骨腊肉用食盐7公斤、精硝0.2公斤,花椒0.4公斤。加工无骨腊肉用食盐2.5公斤、精硝0.2公斤、白糖5公斤、白酒及酱油各3.7公斤、蒸馏水4公斤。辅料配制前,将食盐和硝压碎,花椒、茴香、桂皮等香料晒干碾细。

2.腌渍有三种方法:

(1)干腌。切好的肉条与干腌料擦抹擦透,按肉面向一边顺序放入缸内,最上一层皮面向上。剩余干腌料敷在上层肉条上,腌渍3天翻缸;

(2)湿腌。将腌渍无骨腊肉放入配制腌渍液中腌15~18小时,中间翻缸2次;

(3)混合腌。将肉条用干腌料擦好放入缸内,倒入经灭过菌的陈腌渍液淹没肉条,混合腌渍中食盐用量不超过6%。

3.熏制有骨腊肉,熏前必须漂洗和晾干。通常每100公斤肉胚需用木炭8~9公斤、木屑12~14公斤。将晾好的肉胚挂在熏房内,引燃木屑,关闭房门,使熏烟均匀散布。熏房内初温70℃,3~4小时后逐步降低到50℃~56℃,保持28个小时左右为成品。刚刚制成的腊肉须经过3~4个月的保藏才成熟。

星辰

教你一招

巧除河鱼土腥味

淡水鱼味道鲜美且营养丰富,但如果烹调时处理不好,会有很浓的土腥味。据介绍,鲤鱼、草鱼、鲢鱼等淡水河鱼由于生长在腐质较多的池塘、河川、湖泊,其中放线菌繁殖较多,它们会通过鱼鳃进入鱼体血液,分泌一种具有恶臭(即土腥味)的褐色物质。

去河鱼土腥味的方法有很多,简单易行的有:

1.把河鱼剖肚洗净后,放在冷水中,再倒入少量醋和胡椒粉,土腥味就能除去。
2.用25克盐加入5升左右的水中,把活鱼泡在盐水里一个小时,盐水通过两腮进入血液,土腥味就会消失。即使是死鱼,在盐水里泡两个小时也可以去掉土腥味。

3.鲤鱼背上两边有两条白筋,这是制造特殊腥气的东西。宰杀时抽掉,煮熟后就没有土腥气了。

4.一条500~1000克的鱼,用浓茶一杯兑成淡茶水,把鱼浸泡5~10分钟,土腥味会消失。崔佳



Galanz 格兰仕

漂亮太太有妙方

主妇手、主妇脸,早上醒来发现自己又多了一条皱纹,这是多少美少妇感到懊恼的事。但很多美主妇依然要在一日三餐的厨房油烟中“容颜凋谢”,包括我自己。隔壁30多岁的陈太太每天都容光焕发地跟我打招呼,这确实让人纳闷。她没有请工人、叫外卖,她丈夫也对她的“私房菜”赞不绝口。我多次试探她保养的秘诀,她总是笑而不答。

直到有一天,我在陈太太家厨房惊奇地发现了两台炉子,她很爽快地说日常菜就是微波炉做出来的,两台并用,做饭、做菜很快就搞定

牛九如



温馨提示:
CCTV-2每天17:50播出《格兰仕
美食美客三人餐桌》,有奖征集微
波美味妙招,敬请留意!

千层酥唱音符

无论是在甜品店还是面包房,姹紫嫣红的甜点总是一段悠闲时间的点睛之笔,丝滑的奶香味让人情不自禁对甜点师傅的手艺好奇起来,如何把干涩的面粉做成玲珑小点,其中的技巧的确值得我们讨教一番。

千层酥是适宜家庭制作的维也纳甜点,原材料和馅料都可以直接买到,只要稍加加工就可以完成。除了味道,甜点也可以有视觉上的享受,所以如何把它做得富有美感,则需要花费一番想象力和创造力。

原料:盒装酥皮一盒、淡奶油、蜂蜜、白兰地少许、适量的新鲜草莓、草莓酱、糖、无盐黄油

步骤一:把现成的酥皮每一张都刷上无盐黄油,一片一片叠加

起来,叠5片可以成为一层酥皮,用模具做成圆形或自己喜欢的形状。

步骤二:把淡奶油按照同一个方向匀速打出奶泡。草莓切块后加入草莓酱、白兰地、糖,腌制10分钟,然后放入奶油中,加入少许蜂蜜。

步骤三:把酥皮放入烤箱或微波炉加热到180℃,大约5分钟后,酥皮变成金黄色就可取出,加热期间也要刷黄油。每层酥皮涂上奶油,最上层撒上糖。

步骤四:把涂上奶油后的酥皮一层层叠加起来,把草莓对半切开,依次夹在每层酥皮之间,做成花瓣形状,最后用草莓酱和糖、巧克力装饰一下。

解 放

材料:猪肝250克、笋1根、芹菜3棵、胡萝卜半个

调味料:酒1大匙、蚝油2大匙、糖1茶匙、胡椒粉少许、芡汁半大匙

制作:

1.把猪肝切厚片,放入加有1大匙酒的开水中氽一下,待猪肝变白时捞出,浸入冷水。

2.笋先煮熟再切片;芹菜洗净、切小段;胡萝卜去皮,煮熟后切片;将所有调味料调匀成综合调味料。

3.用2大匙油炒笋片、胡萝卜片和芹菜段,接着放入猪肝同炒,然后淋入综合调味料,炒匀即盛出。

餐 饮



芙蓉菜心

主料:青菜心1000克、鸡茸200克

辅料:熟火腿15克、水发香菇20克、精盐1克、味精5克、葱末5克、清汤100克、干淀粉5克、湿淀粉10克、熟鸡油5克、熟猪油500克

制作:

1.将青菜洗净,剥去老叶,菜头削成橄榄形,剖成9厘米长、2.5厘米宽的菜心,共12只;

2.炒锅置旺火上,加猪油烧至三成热时,将菜心入锅“养”熟捞出,菜心剖面朝上平摊盘中,撒上干淀粉,将鸡茸均匀地分放在12只菜心剖面的尖端一边,再把火腿、香菇、葱末放在鸡茸上,摆出花样图案,上笼蒸1分钟,取出滗去水,然后用清汤、味精、精盐、湿淀粉勾芡,浇在菜心上面,淋上鸡油即成。

易丁