



水蒸蛋

坊间流传不少水蒸蛋秘方,说要加热水或热汤,蒸要用保鲜纸,蒸到差不多时又要开开盖放走水蒸气云云,水蛋才不起泡,不呈布纹。香港海景嘉福酒店中菜行政总厨梁师傅说,非常容易,小朋友也可以煮好,只要留意以下秘诀。

秘诀 1. 蛋跟汤的比例为 1:1 最好,够滑又不容易散,建议可先用量杯量度蛋份量,再注入相同份量的鸡汤。

秘诀 2. 讲究的话可把蛋液经密孔小笊滤过才放入蒸碟。

酒店师傅爱加入鸡汤,要是用水代替,一定要是开水或蒸馏水。把蛋浆慢慢倒进薄身的碟。

秘诀 3 用一个更大的碟盖上去,否则碟口太细,水蒸气会流上蛋面。用滚水蒸 5 分钟就完成。

秘诀 4 打鸡蛋时不能打出大量泡沫,否则会有空气,加入盐打匀。



厚烧玉子

这是日本料理中的经典菜,玉子即鸡蛋,很考验真功夫。

好的厚烧玉子即叫即做,咬下去多汁,有蛋香又不会太甜。另有杂菌、蟹肉、河虾、海胆等馅料选择。

厚烧玉子同寿司的玉子是完全不同的吃法,寿司玉子质地较实净又冰冻,上汤跟鸡蛋的比例较少,所以可放上寿司饭,不致寿司湿糯。相反,改良版厚烧玉子,加入大量的自家熬煮的木鱼汤,蛋和汤的比例为 6:4,故玉子吃起来有如吸满木鱼汤的海绵,蛋汁四溢,只要摊放约 5 分钟,明显看到有汁液渗出来。

做出上好的厚烧玉子,要掌握大火煎蛋不焦黑、不粘锅,抛锅时反蛋,汁液不泻出等,并非容易的事情。吃时记得连加少许豉油的萝卜蓉吃,一热一冻,一香一甜,可口之极。

人气厚烧玉子大起底:锅要烧得红,否则蛋煎得不够又黏锅。涂油后加蛋浆,用筷子快速把气孔刺破,蛋才够滑。快速把蛋打折三下,把玉子向上推,锅涂上油。再加蛋浆,掀起已卷的玉子,让蛋浆倾斜到玉子底,再将蛋浆的气孔刺破,把玉子再打折两下再重复前一步骤的动作。

假期推荐

刊登热线: 85311091



来《城市假日》秀秀你的 Teddy Bear

风靡全球的 Teddy Bear,今年夏天来到了麦当劳,麦当劳赋予这些可爱的 Teddy Bear 酷劲十足的个性,6月25日至7月27日将在全球首发4款夏日酷熊。

灌篮熊“酷帅”是一位篮球达人,爱穿红色T恤,喜欢在烈日下炫技;摇滚熊“酷炫”是一位灵魂唱歌的创作型歌手,沧桑的嗓音下却有一颗柔软的心;DJ熊“酷音”人称至尊掌碟人,专注于打碟事业,喜欢开派对,结交朋友,爱打电动,特别怕闷;冲浪熊“酷玩”爱冒险,视自由为生命,最大的梦想就是能去遍全世界所有的冲浪胜地。

如果你和你收藏的小熊也有如此酷劲十足的个性,就来参加《城市假日》为你量身定做的 Teddy time 活动吧,你可以给你家小熊戴上酷酷的雷朋墨镜或者让它抱一个迷你版吉它,给我们 email 几张酷酷的小熊照片,并写上你赋予小熊的个性,当然别忘记留下你的具体联系方式。我们将刊登读者提供的和麦当劳当季推出的酷熊个性最相符的照片,每周将会评选出一张最具个性小熊照片,奖品为价值 100 元的麦当劳酷熊一套。邮件地址: csjrx@zjnews.com.cn 电话: 85311080

本期酷音 DJ 熊

嘿!我是今夏的酷音 DJ 熊,只要有节奏的地方就会有我的身影,整个夏天都会是我的舞台,随着音乐肆意摇摆。点一杯菠萝椰果冰饮,热情冰爽的滋味渗透全身,用我的舞步让全场 high 到极点,快跟我一起 high 一夏吧!

“鸡爪子”应急,四分钟美味

因为工作原因,我经常和妻分居两地,忍受双重苦难:相思之苦和饮食之苦。我从小就是在“站在厨房门外的观望者”的状态下成长起来的,所以,每当大人、老婆不在身边的日子,就是我的胃饱受无规律饮食蹂躏的“艰苦岁月”!

夫伤胃,妻伤心。这一句经过千千万万恩爱夫妻总结出来的话,也一样在我和我妻之间延续着。后来,妻心疼我,就专程请来岳母,要知道岳母可是当年我心中的牢不可摧的“铁面女将”,当年以“不让女儿和我交往”为利剑,硬生生的创造了一番,我妈二十多年孜孜不倦努力都没有成功“佳绩”——改掉了我抽烟、饮酒、睡懒觉的习惯。

妻让岳母教我做家传“鸡爪子”的“速成秘诀”,以备我生活应急。

“鸡爪子”是一款凉菜,食用方便。临时来客或准备不及时,可以以面条和米饭当主食,菜则可以舀上一大勺鸡爪子,加点水,放些鸡精和淀粉,配上三棵小白菜,在格兰仕微波炉里转上 4 分钟,用作浇头,如再外加一枚嫩鸡蛋,美哉!

在外的日子,我每天就依靠“鸡爪子”和一台格兰仕的微波炉安慰着我的胃,安心着我的妻。

温馨提示:
CCTV-2 每天 18:00 播出《格兰仕 3 人餐桌》,有奖征文微博美味妙招,敬请关注!

黄埔炒蛋

黄埔炒蛋,一道旧式的粤菜。《食经》提到这道几乎失传的菜式,原是黄埔港上艇户人家的家常菜,也有人说是以前黄埔军校内的一道简单菜式,重点是炒起来的鸡蛋有香、松、软的好处。

黄埔炒蛋不外乎蛋炒蛋。烧红锅,把蛋黄倒进锅中,先细心地用中火以筷子顺时针搅拌,再用锅铲慢慢地又推又反,炒蛋嫩得好比加入了忌廉。上时蛋香很重,蛋嫩得不用花牙力咀嚼,吃一口尽是松、嫩、滑,一点油腻感也没有。

黄埔炒蛋最重要是火候的掌握,须用中火慢慢推反蛋浆,蛋才够滑。炒出来一身金黄色,但仍香嫩细滑,摊放一阵子还有蛋汁渗出来。