



一年里可以实现“草莓自由”的时间大概就是3月了。吸饱了阳光的草莓，外表鲜红透亮，水嫩嫩的模样是如此撩人！一口接一口地吃草莓固然爽，而用草莓入饌做甜品和菜肴也是很诱人的。譬如源自日本的草莓大福，白胖Q萌的外表，深得少女们的欢心。酸甜可口的草莓排骨，比粤菜的酸甜排骨更香甜美味。趁着草莓大量上市价格适中，快快将它带回家吧。

撩人的草莓君 承包了三月雨季之光



酸甜草莓骨

原料：腩排(300g)、草莓(180g)
腌料：砂糖(1/4茶匙)、盐(1/4茶匙)、生抽(1/2茶匙)、鸡蛋黄(1只)、花雕(1茶匙)
草莓汁：草莓(180g)、砂糖(30g)、青柠(1个)、盐(少许)

步骤

- 1.草莓洗净去蒂后，沥干水分；青柠檬挤出汁液，过筛备用；草莓留取几颗做装饰，其余的放入容器内，加入砂糖、青柠汁及盐，轻轻搅拌均匀；
- 2.腌渍好的草莓用保鲜膜封好，放入冰箱冷藏一天，让草莓出水；
- 3.腩排洗净，用厨纸吸干水分，切成一口大小，加入糖、盐、花雕酒、生抽和一个蛋黄搅拌均匀，腌制约2小时；
- 4.取小红锅不粘锅，用网筛分离出草莓汁水，开大火煮滚后，改中火继续煮至草莓汁冒泡，倒入草莓继续煮，煮至草莓变软，汁水变得浓稠发亮即可盛出备用；
- 5.将腌好的腩骨均匀裹上生粉；
- 6.取雅格中式炒锅，倒入油加热，下排骨炸至金黄香脆，捞起放在滤油架上沥干油分待用；
- 7.小红锅中依次倒入草莓酱汁、水淀粉，炸好的排骨，翻炒均匀，使每一块排骨都包覆上草莓酱汁。



A.将新鲜草莓用糖、盐和青柠汁浸渍冷藏一天，草莓出汁后就要用小红锅熬成浓汁。



B.排骨要临炸前才裹上生粉，如太早上粉的话，生粉会吸收排骨的水分，炸出来不够香脆。



草莓大福

糯米皮：糯米粉(160g)、玉米淀粉(40g)、砂糖(45g)、玉米油(35g)、水(185g)
豆沙馅：红豆(250克)、玉米油(100克)、白砂糖(90克)、清水(适量)
草莓：6颗
熟糯米粉：适量



步骤

糯米皮

- 1.将糯米粉、玉米淀粉、砂糖以及玉米油倒入大盆里，倒入185g清水，边倒边搅拌至无散粉；封上保鲜膜；
- 2.烧开一锅水，水沸腾后，放入糯米糊蒸20分钟；
- 3.将蒸熟的糯米团移到保鲜膜上包好，放凉；
- 4.用平底锅炒适量糯米粉，防止包糯米皮时沾手。

豆沙馅

- 1.将泡发了一夜的红豆倒入煮锅里，至红豆开花、起沙；
- 2.将红豆沙倒入筛网里，将豆沙中多余的水分滤掉，将豆沙泥和豆沙糊分开保存；
- 3.将豆沙泥倒入不粘锅中，开小火翻炒；分多次放入油和糖，用刮刀翻炒均匀；
- 4.锅底没有多余的油分，豆沙成形变干，豆沙即可出锅啦。

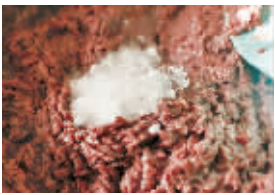
包草莓大福

- 1.揪一小团糯米团，把它稍微搓圆，拍上熟糯米粉放在一张保鲜膜上，用擀面杖擀成糯米皮；
- 2.取一团豆沙，包上一颗草莓，草莓顶部可以留一点不包；
- 3.手里抹手粉，把草莓的头放糯米皮中间包好，可爱的草莓大福就做好啦；
- 4.用刀切草莓大福时别忘了也拍上熟糯米粉，以防糯米皮粘刀。

A.好吃的草莓大福，关键在于豆沙的制作。用过筛的豆沙糊做馅，口感会更细腻软滑；而豆沙泥做馅则更具口感。大家可以各取所需。



B.豆沙要做得黏而不散，关键在于油。如果制作后发现豆沙炒太干了，可以适当放点猪油或者牛油上锅蒸，之后就会黏很多啦。



C.包草莓大福时手上一定要拍熟粉，否则糯米皮会过于沾手，皮容易破掉；同理，切草莓大福时刀刃上也要适量拍点熟粉。



撰文/摄影：信息时报记者 周乐乐
(未经信息时报许可，本版文字及图片，谢绝转载！)

童话中的美味

对蘑菇的认识是从儿童时代开始，《看图说话》中常画着小动物扛着一个硕大的蘑菇往窝里走。文字说明甚少，来去的只说这东西美味。究竟有多美味，心中充满好奇。小学阶段，响应号召，学校的防空洞内培植食用菌，老师带着一群“化骨龙”参观。幽暗的地道里满是发霉的味道，地板上垫着塑胶膜，上面铺着泥土，栽种着一片片雪白而平平的菇类。蹲下来摸摸看看，与图画中的有点像又有点不像，多年以后在厨房工作，才知道那个叫平菇。蘑菇的品种很多，通常指的是白蘑菇，

以北京张家口出产的为佳，故又称“口蘑”。从前物资缺乏，在酒店厨房中经常见到的皆为罐头产品，好奇心起，偷偷地开一罐尝尝，每一颗都是黄澄澄的，一股防腐剂的味，哪有美味可言，幼时的童话瞬间幻灭。现在科技进步，物流发达，新鲜的白蘑菇不再是稀罕货，超市中已有售卖，十个大洋一盒，不算昂贵。新鲜的蘑菇不用洗，用纸巾擦拭，将杂质去掉，轻轻地撕去外皮，露出雪白的“肌肤”。买半只光鸡，洗净，以盐擦表皮，配一块姜片，放入热镬中煎出油份。把切半的蘑



菇放入，炒一下，加点水，再将鸡压上，盖好，用微火慢慢地炖煮。鸡肉的汁液和皮中的油分往下滴，与蘑菇和水混成一体，鸡熟，汤也好了。“鸡肉蘑菇汤”是道传统菜，中餐有，西餐有，小朋友的家常菜中也有。



唐志辉，人称辉哥。在美食领域从业多年，游走于各种美味之间；时常天马行空，然而又紧抱传统的自由料理人。