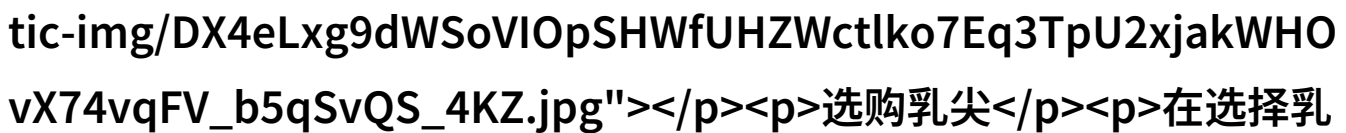
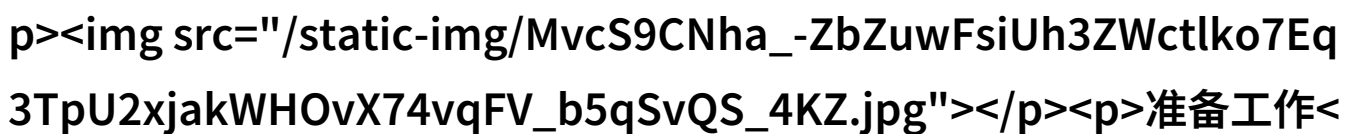


周生辰佳肴乳尖美味的选择与准备方法

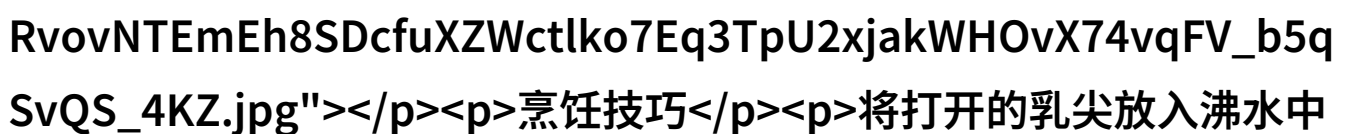
周生辰佳肴：乳尖美味的选择与准备方法

选购乳尖

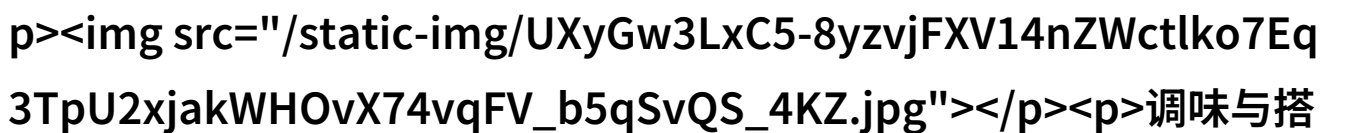
在选择乳尖时，应注意它们的新鲜度和外观。新鲜的乳尖颜色通常为深绿色或紫红色，有光泽，且没有明显变质迹象。在市场上，可以挑选那些肉质紧实、无霉菌感的小米兰鸡耳朵，这样更能保证食品安全和口感。

准备工作

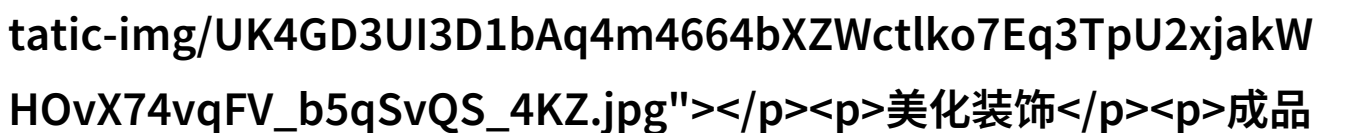
准备使用前，先将购买回来的乳尖彻底清洗干净，以去除表面的灰尘和污垢。然后用刀在表皮处轻轻划开，但切忌过于深入，以免损伤内部组织影响风味。此外，还要准备一些调料，如盐、糖、香草粉等，以便后续烹饪过程中调味。

烹饪技巧

将打开的乳尖放入沸水中快速焯水5-7分钟，使其稍微软化，然后迅速捞出冲凉以停止烹饪过程。这一步骤可以帮助保持奶油色的鲜亮，并防止食物过度煮硬。

调味与搭配

然后，将焯好的乳尖加入锅中，加适量清水或者牛奶，用小火慢炖至熟透。期间可根据个人口味添加适量盐、糖以及其他香料进行调味。此外，也可以将其作为意大利面或饭菜的一部分，与番茄酱一起制作意式料理，或是与白酒一同蒸制增添风情。

美化装饰

成品出来后，可以通过撒上少许碎葱叶或者薄荷叶来增加视觉效果，让整盘菜更加诱人。此外，在餐桌上摆放也很重要，可以尝试不同的摆盘方式，比如环形排列或点缀花卉等，让每一次进餐都是一次视觉享受。

<p>健康考量</p><p>最后，要注意食材来源，不要购买到不卫生的地方获取的产品。如果可能，最好自己养殖或从信誉良好的农家手里买来，这样既能保证食品安全，又能体现节日温馨的人文关怀。同时，由于鸡耳朵含有较多脂肪，所以在烹饪时尽量控制油分，避免过多摄入不必要的热量。</p><p>下载本文pdf文件</p>