

金秋品“蟹王”莫忘辨“四相”

11月金秋临近,到了吃雄蟹的最佳季节。若论雄蟹中的王位,蟹体结实、蟹肉鲜美、膏黄丰满的阳澄湖大闸蟹当仁不让。但如何辨别正宗阳澄湖雄蟹?可以青背、白肚、黄毛、金爪“四相”辨之。一是青背,蟹壳成青泥色,平滑而有光泽;二是白肚,贴泥的脐腹甲壳无墨色斑点;三是黄毛,蟹腿毛长而呈黄色;四是金爪,蟹爪金黄,坚实有力,双螯腾空,脐背隆起。

一般来说,大闸蟹生长期只有两年,雄蟹中只有10%能长到250克以上。因此,体重半斤以上的雄蟹基本都可称“蟹王”。当然,也有不少湖域大闸蟹卖相很好,因此“蟹王”称号还需由老饕尝一尝味道品评一番。阳澄湖莲花岛渔家乐蟹舫推出“双雄宴”,基本上食客单吃两只雄蟹价格在100元至150元之间,提前预订可打折优惠。渔家乐蟹舫预订和问途热线:0512-65442657,13771845912。路线:沪宁高速转苏州绕城东入口到相城阳澄湖北出口下,至莲花岛快艇码头,随叫随到。



吃蟹后来一杯姜红茶

又到了品尝大闸蟹的时候,喜蟹的上海人最最开心了,今年的大闸蟹还比往年便宜,所以一不小心就要多吃几只。大闸蟹营养丰富,味道鲜美,尤其是出产于阳澄湖的清水大闸蟹,以“青背白肚,金爪黄毛”最为上海人看重。但老一辈人说了,大闸蟹虽然味美,可不能贪吃噢,因为蟹肉是蛋白质含量极高,还含有烟碱素、维生素B12、维生素A、维生素C、脂肪、碳水化合物、铁、磷等营养成分,蟹肉所含的胆固醇也偏高,若是加上蟹黄、蟹膏,胆固醇含量就更高了。更因为蟹是性寒的,特别是雄蟹的肚中有一块六角形的“星星”,据说寒气最重,不挑出来,吃下去后就容易闹肚子。我在这里提醒各位朋友,食蟹后一定要喝杯姜红茶。

我这里说的姜红茶,不是红糖烧的姜茶,而是用红茶泡的姜茶。用斯里兰卡的诺瑞里雅红茶与生姜共煮就行了。吃蟹后来一杯,不仅解油腻,解腥,还暖胃。诺瑞里雅公司还专门为中国消费者设计了罐装的姜红茶,冲泡起来更加方便,现在上海各大超市都有售。

再提醒大家一声,吃蟹后千万不要吃柿子、梨、花生、西瓜和冷饮。



走火入魔的江湖炭烤鱼

文 / 蔡久饭
图 / 程思远

进门。
“大侠女侠里面请!”
点菜。
“九阴白骨爪、丐帮臭豆腐各一份,桃花红(黄酒)四吊,外加飞镖(啤酒)两支!”
埋单走人,店员欢送。
“青山不改,绿水长流。夜黑风高,客官走好!”
这一年来,上海的饭店突然间开始流行起江湖馆子来。从最早的风波庄到这家在常德路、江苏路等有着几家分店的鱼门客棧,一家比一家有腔调。在这样的馆子吃饭,简直就像进了《武林外传》中的同福客栈。

幸好,这家鱼门客棧的厨师可不是那要命的李大嘴。毕竟,这种江湖噱头只是饭店身上披的一件马甲,菜肴的口味才是饭馆子安身立命的精髓所在。而鱼门客棧既然以“鱼”为名,那么它的招牌



菜“江湖炭烤鱼”就一定不能做得糟糕。

这道菜上桌的时候,我被吓了一跳。我们点的是一条3斤的鲇鱼,但是端上桌的是一个足有两尺长的不锈钢盆。烤好的鲇鱼被仔仔细细地片成了两半,浸在油里。一半淋上了豆豉末,一半盖上了艳红的剁椒(伙计介绍说一共有泡椒、麻辣、豆豉、酸菜、鱼香五种口味可选,我们选的是豆豉和麻辣)。特别的是,这个菜盆下面还有用焦炭保温的装置,这样烤鱼就不会变凉,显得比较人性化。再加上豆芽、花生、芹菜等配菜点缀色彩,面对这么硕大的一盆菜,味道还没有尝,感慨已经出来了:“这年头,什么都要讲究个形式。”

下筷去夹,第一筷夹到的是鱼皮。肥厚的鲇鱼皮沾上了浓香的豆豉末,吃到嘴里只觉得柔糯鲜香;第二筷夹到的才是鱼肉,鲇鱼本是带着点土腥气的鱼,用来清蒸、红烧都有点不够格。但经过烤炙之后,原本的腥味荡然无存,而其肥美浓郁的本质依然没有改变,再加上调料和热油的滋润,所以这鱼肉也就显得格外入味。

鱼门客棧的老板是个特别爽朗的人儿,好几次跑来问我们吃得怎么样,见我们喜欢,还特别叫来厨师给我们介绍。原来他们选用的是淮河中圈养的半野生鲇鱼,而且在烤炙前,先要经秘制调料腌渍数小时,无怪乎味道这么喷香浓厚。这大概就是武林中所谓的“内功”了。

其实一开始,我不太喜欢将整条烤鱼浸在油里的做法,觉得这样太腻。但吃到半小时后,盆子底下的焦炭开始发挥威力了,它将盆里的温度带了上来,鱼肉在油中浸润得越发饱满,吃到嘴里,又变了一种味道,滋味更肥腴了。连原本是配菜的豆芽和花生,此时也开始显山露水。这好像高手练功,越练境界越高深。

我们吃得放不下来,又点了两个菜。一个是醋泡木耳,一个是丐帮臭豆腐。据店家称取自山西的木耳和取自余姚的臭豆腐,来得好及时,它们清新醒脑,多少化解了我们在一条烤鱼身上走火入魔的危险。

贵人食府是一家蕴藏着古徽州丰富人文底蕴的饮食场所,坐落在凯旋路1478号,近繁华的虹桥路。装修精致高雅,以徽派建筑特有的“三雕”(石雕、砖雕、木雕)为主基调,布局错落有致,凸显古徽州建筑文化的特色,让食客在用餐之余,增添了对古徽州文化的感性认识和视觉享受。

创新徽菜在贵人

贵人食府主营徽菜。徽菜是中华美食八大传统菜系之一,是古徽州文化的重要组成部分,也曾经历了兴衰起落,是徽商兴旺发达的历史见证。极具徽州饮食文化代表性的菜品“李鸿章杂烩”、“胡适一品锅”,向世人展示了古徽州达官贵人显赫尊贵、富甲天下、盛极一时的繁荣景象;具有浓郁徽州地方特色的菜品“徽州臭鳃鱼”,昭示了古徽州商贾不忘忠孝之本,常念反哺之情;“徽州毛豆腐”则讲述了平民成为皇帝前的成长历程……菜系中的经典菜品,皆有典故,令食客在用餐的同时,了解了菜肴的文化背景和来历,别有一番情趣。

贵人食府制作的菜品,原料大部分取材于安徽黄山地区,倡导原生态、绿色健康,讲究主辅料的搭配,炖品讲究时间和火候,常年食用能暖胃和肝、养血驻颜、滋阴补阳,使人精力旺盛、延年益寿。

“青云名士时相访,茶煮西峰瀑布水”;食客在该食府大快朵颐之际,亦可一品香茗,感受中国历史悠久的茶文化,怡情养性、休闲交友。食府设有茶艺吧,把现代茶艺与茶文化的悠长历史相融合,备有“普洱”、“铁观音”、“太平猴魁”、“毛峰”等多种高档名茶,供食客品尝选购。

贵人食府与时俱进、海纳百川,随着上海的发展,在继承和创新徽菜的同时,开发出新概念粤、川、沪菜,让食客有多重的选择和享受;贵人食府有豪华包房和普通包房10余间,整个餐厅可同时容纳三百人就餐,备有数十个停车位,是亲友小聚、喜庆宴请、公司聚餐团拜的理想选择场所。

科学饮食绕过瘦身两大误区

夏去秋来,“瘦身”依然是健康爱美人士的生活追求,对饮食已经够谨小慎微,也没有遗传和疾病的嫌疑,为何体重总是徘徊在标准线之上?

成人标准体重可以用:身高(cm)-105=标准体重(kg)来粗略测算,如果你的体重超过标准体重20%,那么瘦身就是当务之急了。不过打算瘦身之前,千万记住绕过两大误区。

误区一:错把饮食当“祸首”

当人体的能量摄入大于能量消耗,多余的能量就以脂肪的形式储存在体内,形成肥胖。肥胖的产生是遗传因素、不良的饮食结构和生活方式共同作用的结果。许多人误认为某一种食

物或饮料会导致肥胖,甚至将一些食品和碳酸饮料冠上“垃圾食品”的名号并对其敬而远之,这是非常错误的。其实,任何食品,包括碳酸饮料,都可以是均衡饮食的一部分。关键是不要暴饮暴食,加上多运动,就不会引致肥胖。

误区二:“膳食宝塔”颠倒

应该这么说,没有不好的饮食,只有不合理的膳食。不管是否需要减肥,每一个人在日常饮食中都应该兼顾能量摄入和营养配比两方面。根据中国营养学会推荐的平衡膳食宝塔,我们每天应该吃五大类的食物:谷类食物位居底层,每天应该吃300-500克;蔬菜和水

果占据第二层,每天应吃400-500克和100-200克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应该吃125-200克;奶类和豆类食物合占第四层,每天应食用共100克的奶类及奶制品和共50克豆类及豆制品;第五层塔尖是油脂类,每天不超过25克。

增加能量消耗永远是瘦身的终极一招,专家建议每日进行40分钟的有氧运动来帮助体内多余脂肪的分解,以达到控制体重的目的。总之,单纯的节食、禁食或过量运动都不是最佳的减肥方式,反而对身体有害。持续保持健康积极的生活方式,同时进行科学的饮食控制并适当增加运动量才是对抗肥胖的良策。