流水席

香味溢成都

文 / 程康年

成都历来是美食的天堂,说起成都的菜与小吃仿佛就是麻辣,其实不然。川菜是中国的八大菜系之一,素来一菜一格,百菜百味。

当辣才辣,有度有分寸

“东坡肘子”去骨切片后,浇上用温江上好的辣子以及剁细用油酥过的郫县豆瓣、花椒面、芝麻粉混以熬炼的鸡油。调料汁液又黏又稠,既浓又香,晶莹剔透,流光溢彩,色艳引胃。夹一块入口,细嚼品味,只觉不干不燥,微辣而上口,滋润而不腻,味辣但不掩肉滋肉味,主辅清晰。调料酱汁之浓,肉之鲜淡密疏得宜,疾中有徐,紧凑中有平缓。成都“东坡肘子”数“盘飧市”最好,“盘飧市”好比苏州的“陆稿荐”,上海过去的“金兰”是腌卤熟食店。而今也烹炒川菜,店不大,在成都却蛮有名气。“盘飧市”取自杜甫诗《客至》“盘飧市远无兼味,樽酒家贫只旧醅”。

俗话说“辣椒鱼虾,下饭冤家”,一盘菜端上,辣味冲鼻,勾人食欲。陈麻婆豆腐用菜油炒牛肉糜,配以豆豉、豆瓣酱等作料,麻、辣、烫、鲜、香、嫩的豆腐做成了。舀一匙入口,麻婆豆腐那辣的滋味回荡在喉间,辣香笔直抵顶上颚,麻辣滋味充盈五脏六腑。离了这麻辣,反觉百菜寡淡无味,索然无趣。麻婆豆腐是川菜中风靡世界的代表菜之一,揽尽风光,但此菜来自民间也盘根于草根,即使声望登峰造极也始终不失朴素天然。

香辣,是因为辣了才香。红绿辣椒抢人眼球,“咸、辣、甜、酸、苦”五味之一的辣,虽易上火,但适应成都潮湿气候,内燥外潮,天人物理,正相适宜。可见川菜辣有度,还适时适地合人合理。

“美酒成都堪送志,当垆仍是卓文君”

成都的食铺酒肆饭店近旁的街道充溢着浓浓的酒香,蓉城菜香酒更香。成都本身就有名酒“水井坊”,不远有“泸州老窖”、“五粮液”。天府之国,都江之堰,水旱从人;稻谷黍稷,酒艺酿造,流传久远。

我,于酒没豪量,但不妨小酌品赏。抿一小口,舌尖甘冽,齿颊盈香,感觉馥郁幽雅。吞咽而下,只觉得热力沿喉管行走。至胃,顿生温暖。稍后,只觉血液活络起来,备觉精神爽朗,为之一振。此酒饮后,喉不燥,嘴不干。至此,真想扯喉大唱:“好酒——好酒——好酒!”酒其实是情感的体验,或者说酒承载了一种情怀,不然何以自古文人画士多喜浅斟雅酌或纵酒狂歌?饮酒吟诵或借酒明志?其实生活如饮醇醪,杯酒人生,自得其乐,悠然舒雅,不觉自醉。巴山蜀水,气韵悠扬,壶似世界,酒纳天地。成都的酒绵长,内蕴可能就在于此。

非常食尚

藏书羊肉端上淮海路

文 / 小胖

秋,慢慢隆重起来。吃客在乍凉秋风中突然闻到了羊肉味道。

陆文夫在《美食家》中道出苏州人对吃的讲究和讲究吃的季节性。藏书羊肉之于苏州人便是一道不折不扣的季节性美食,作为秋冬令进补佳品,至今仍有“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身”的说法。每年秋色渐浓,各地方食客云集藏书乡,街上羊肉店家家爆满,羊肉卖得锅底朝天。羊肉拼盆、松仁羊米、红烧羊肉、原汁木桶羊肉、羊肉水饺、竹香羊排和羊肉春卷等,这些富有姑苏特色的“全羊宴”成为食客秋冬季不得不吃的滋补美味。

为此,淮海中路158号二楼“湘巴佬沪湘情”特意在秋冬时节把苏州木渎藏书乡的羊肉端上时尚的淮海中路,举办“秋令羊肉节”,特派人员去藏书选购正宗木渎羊肉。藏书羊肉味鲜可口,更有秘方。首先选羊以二岁龄羊为优,煮一个半小时,煮出来的肉不硬也不烂,最后适时加入适量的特制调料,一碗热气腾腾的羊汤鲜美润热,香气四溢,羊肉细嫩滑口,再配上各人喜好的葱、蒜、酱等作料,真是百味杂陈,令人回味无穷。除了羊肉汤,山羊身上的脑、眼、舌、腿、肝、肚、鞭、血和睾丸等,经过特殊的烹饪手法,将曾经的杂碎变废为宝。

现在木渎藏书乡每年销售活羊四十多万头,“藏书羊肉店”的“羊作”更是辐射长三角各地。即日起,首届中国羊肉美食节已在木渎举行。

为了方便食客,“湘巴佬沪湘情”专门推出以下美味藏书羊肉特色佳肴。

【白切羊肉】 价格:38元/例。选用新鲜羊腿肉,小火焖至酥烂,然后冷冻成型,切片,装盘,吃时蘸秘制酱料。口味咸香、鲜嫩,适合秋冬滋补。

【红烧羊肉】 价格:58元/例。选用新鲜木渎羊肉,加入香料,小火焖到酥烂。口味咸鲜微甜,微辣。

【羊杂锅仔】 价格:48元/例。选用新鲜羊肚、羊心和羊血等,加上上好羊汤,烧至上桌时再加入青蒜末。

【藕夹羊肉】 价格:5元/只。把新鲜木渎羊肉,加工成羊肉茸。用藕片夹好,再加糊炸成饼,蘸酱吃,味道别具一格。

【鱼羊鲜】 价格:48元/例。选用新鲜羊熬成羊汤,加入河鲫鱼同时炖成鱼羊汤,味道鲜极。

【湘味烤羊排】 价格:68元/例。选用新鲜羊排,经特别调料炮制后再炸脆,撒上孜然、芝麻等,味道好得没有话说。

【炒羊肉丝】 价格:38元/例。选用羊里脊肉切丝,加入新鲜配料炒透,一农家小炒上桌了,家常味道。

【铁板羊肉】 价格:48元/例。选用羊精肉,经上浆,和上洋葱炒热,放在烧热的铁板上,气氛好,味道更好。

怡人晚秋,“湘巴佬沪湘情土菜馆”不仅推出以上特色羊肉佳肴,还吃100送50,优惠多多。

开车到淮海中路158号二楼(普安路口)“湘巴佬”吃饭,可以把车停在普安路曙光医院停车场,价钿实惠。普安路桃源路口也有停车位。金陵中路普安路口的延中绿地地下车库价钿也可以。品尝这么好吃过瘾的滋补羊肉一定要喝点小老酒,那就不要开车啦。轨交一号线到黄陂路站下来是最快捷的线路,上来走到淮海中路就可以闻到“湘巴佬”的羊肉味道了。打63865707定座即可。

中华厨神宴 邀你来品尝

本报与香港中外名厨交流协会联袂主办,推出中国、新加坡、马来西亚三国,及中国台湾、香港、澳门三地区的10位顶尖中餐名厨大师,摆下代表当今世界中餐最高水平的“中华厨神宴”,以飨各位美食家。

名厨与高档菜

如今上海街头,祖国各地、世界各国的美食荟萃,吃已经成为改革开放以来,我们生活变化最大的亮点。如何叫吃得高档呢?一般人以为,高档的中餐无非就是鱼翅、鲍鱼,外加高档稀罕海鲜,至于满汉全席,只是传说中的中餐最高水平,过去用来伺候皇帝的,与普通百姓的距离太远。

于是,从吃客到成长为美食家的这一大批人中,已缺乏吃的动力了。于是,有一批人就不断地猎奇,不断地追求吃过饭店的数量,不断地追求吃过的品种和质量。至于成为名厨大师的追星族,在上海滩那是少之又少。而从历史上看,大凡公认的美食大家,无不以与名厨相互欣赏,惺惺相惜而成为美食佳话的。

再看我们的厨师,尽管有大师级、名师级等名头,但那都是相关部门或行业协会颁发的,有几个的名气是靠市场传开的呢?

这次“中华厨神宴”是本报与香港中外名厨交流协会的第二次合作。去年,我们推出了世界中厨十大名厨献演,在本市旅游业内部分高层和名厨中引起极大震动,许多人感叹:中餐还可以这样做呀!

今年,我们决定将这些名厨名作推向社会、推向市场,让大家来见识一下未来的中餐发展方向。

名厨做高档菜

这次我们邀请的名厨阵容强大,以世界烹饪奥林匹克大赛金牌得主李耀云大师为领队,云集了澳门林镇国、香港钟辉文、新加坡黄清标、马来西亚何志强、台湾吕志峰和大陆的赵仁良、闻国荣、葛贤萼、张国荣等10位大师。他们久负盛名,是当地中餐界的泰斗级人物。

所谓的高档菜,无非有两种。一是选料高档,传统的翅、参、鲍外,通常就是山珍海味了。近年来,世界顶尖的中餐厨师,亦逐渐引入西餐中的极品来丰富中餐内容,像日本的牛肉、法国鹅肝等。更难得的是,这几年香港的几位超级大富豪,将意大利的极品美味黑松露、白松露等,花天价拍卖下来,做成超级豪宴,轰动中餐界。二是名厨做工精致独特,色香味俱全,巧用火工、刀工、配料,主辅料绝配,方能烹出高档菜来。

以这次厨神宴中的“高汤现冲青边鲍”为例。选用澳洲塔斯马尼亚南极深海冷水中的青边鲍,只只大如海碗,大厨用片刀,将鲍鱼批成纸样的薄片,上桌时,现场用沸腾的高汤,冲入放着鲍片的盖碗,当场就可食用,颠覆了传统加工鲍鱼的方法,而且色香味更有特色。 阿炳 文

三国三地区中华厨神宴菜单

花式黑菌开胃菜
虫草花白玉鱼翅
黑露菌野生对虾
白松露炖鸵鸟蛋
依云煮豆腐时蔬
辣椒仔煎东星斑
高汤现冲青边鲍
五福临门
核桃酥、花生酥、
南瓜团、炸汤圆、白拉糕
时令水果

世界中餐发展高层讲座

此次三国三地区中华厨神宴举办的同时,一场由台湾、上海两地资深人士主讲的“台湾饮食文化变迁与发展”和“房地产与餐饮业优势互补”的讲座,在大宁国际喜来登酒店会议室举行。

台湾地区餐饮业的发展是伴随着上世纪台湾经济的发展而发展的,其发展轨迹与我们现在的状况颇相似。通过借鉴台湾的经验,来预判我们的走势,对时下的上海餐饮业益处多多。

上海新天地、大宁国际商业广场等成功的案例,一定会吸引众多业内人士。这次,我们请来这两个商业项目的亲历者、操盘手,来剖析这两个名闻天下、层次各不相同的成功项目,解剖这只“麻雀”,希望能给专业人士带来启迪。

此次讲座全部采用售票的方法,每张300元,上海市烹饪协会会员可八折优惠。联系人:新民晚报活动部山美娟。

电话:52921234-609035

饮水,要解渴也要口感

喝水解渴,再平常不过,似乎没什么需要解释。当然喝水是解渴最直接的方式,但单是喝水口感略显单调,所以一些消暑的饮料如蔬菜汁、果汁、汽水等饮料,因为口感好又能解渴,总会深受大家的喜爱。孩子们与成人都会在饮用自己喜欢的饮料时多摄入45%-50%的水分。因此,口感好又解渴的汽水颇受大众的欢迎。

然而许多人对碳酸饮料(汽水)存在着一些困惑:喝了碳酸饮料会不会增加胃酸引起肠胃不适?导致牙周疾病以及损害骨骼健康呢?这些问题真的存在吗?让我们听听营养专家的意见建议。

碳酸饮料,因为它在炎热夏季饮用时能够带来“气爽”的口感而得到这一颇为形象的称谓——汽水。它的主要成分是水,并伴以少量的碳水化合物等。一瓶汽水就可以为成年人提供每天所需水分的9%—14%。而且据专业机构研究显示,碳酸饮料比如可乐中还含有水、二氧化碳、糖分和咖啡因等成分。水为人们提供日常活动所需的水分;二氧化碳除了能保持饮料新鲜外,还能让口感更爽;糖分用来补充随水分流失的低糖;而适量的咖啡因能提高整体口感,使味道更加爽口。另外汽水里的一些微量的磷酸、钠等成分,也是自然界和食物中普遍存在的盐和矿物质。值得一提的是,可乐类饮料中的咖啡因剂量是非常小的,相当于同等量茶的1/4。而糖分也略少于同量的果汁饮品。

专家指出,没有科学证据表明碳酸饮料及其所含成分与牙周疾病、肠胃不适、骨骼健康等表象特征有直接的因果关系。只有不良的饮食习惯与膳食结构,非但不能改善身体的机能,反而会造成体内营养成分的流失。举个简单的例子,醋是非常好的调味剂,但如果人一天喝一瓶醋,那效果将适得其反。所以,只有合理的饮食搭配适当的运动,才能健康快乐地生活。