

好吃周刊

B13
赫图阿拉城里
满族珍馐传奇
B14
餐桌常客“哨子肉”



本报副刊部主编 | 总第 388 期 | 2015 年 3 月 19 日 星期四 主编:龚建星 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



墨西哥玉米卷是墨西哥的传统食品,以牛肉酱、墨西哥辣椒等为馅料,外包烤玉米面皮食用的,食用时可根据个人口味添加馅料。
近日,墨西哥瓜达拉哈拉的厨师们制作了 2500 米长的煎玉米卷,欲破吉尼斯世界纪录。这个超长玉米卷共用掉 4 吨猪肉和 36000 个玉米饼。
文/豆儿 图/CFP

周一菜

抓炒鱼片

文/ 李兴福

原料:小黄鱼 750-800 克,马蹄 100 克,葱 20 克,姜 10 克。
调料:植物油 500 克(耗油 80-100 克),糖 20 克,醋 30 克,料酒 10 克,生抽酱油 10 克,干生粉 15 克,鸡蛋一只,盐、湿淀粉各适量。

制作方法:将小黄鱼去头去鳞,开肚洗净。从鱼背部片开二片,再片掉鱼龙骨,再片去鱼肚胸骨,鱼皮不要去掉。购买小黄鱼一般 500 克 8-10 条,片成鱼肉,每片约二寸长一寸宽模样。片下鱼骨和鱼肚胸骨,鱼肉片上修下鱼尾,肉条等留着另用。将片下鱼片放碗内,加料酒、盐适量,轻轻用手抓几下,再将一只鸡蛋敲在鱼肉内拌匀,放干生粉拌匀待用。这行话叫上酱,而且叫大上酱,因为生粉放得比较多,如肉丝、鱼丝等上酱生粉



少,叫小上酱。马蹄洗净,将皮修掉片成片,约一只马蹄片三片,葱洗净切葱段约 8 分长,姜切指甲片。小碗一只,将所有调料配好在碗内。锅上火烧热,放油烧 2 分钟倒出,再将锅烧热(这叫滑锅,烧好菜这一关一定要做好),再放油烧 5-6 成热时,将鱼片逐片逐片下油锅炸,一般这些鱼肉分三次下油锅,因为家里火小,以防鱼片相互粘在一起,炸到有点浅黄色捞出,等全部炸好后,将油锅烧到 7-8 成热时,将第一次炸好的鱼片再复炸一次,但要注意的是分两次复炸,防止热油要浮出锅外(发生事故)。炸至鱼成硬金黄色捞出,等油烧热时存余的鱼片再下锅炸,这时动作要快一点,将全部鱼炸好后捞在一起,油倒在油桶内,锅内留 30 克,将葱姜下锅煽一下。快速将碗卤汁下锅烧开,将炸好的鱼片下锅推翻两下,使卤汁紧抱在鱼上,快速装大圆盆内,即成上席。

特点:色泽金黄,入口香酥带脆,酸甜鲜美,无骨无刺适合老少食用。

此菜是传统名菜。据说清朝慈禧太后吃过说此菜好吃。再传到社会上在制作上有所改进。

友情提示:在第二次复炸时,油温要高一点,使鱼外脆内嫩,加上酸甜香酥脆的特点,但千万防止热油浮出锅外。不用小黄鱼,大黄鱼、桂鱼、青鱼都可煮作,用同样的方式。

消费者走进中央厨房 近距离体验食品安全 探寻吉祥馄饨诞生奥秘

作为上海市早餐工程标准化门店,吉祥馄饨一直凭借其“健康味美”的产品,备受消费者的青睐。3月15日,在本报的招募下,十多名“消费者观察员”走进吉祥馄饨位于青浦的生产车间,一窥神秘的“中央厨房”,见证了馄饨从进货、制馅,到手工包、机器包的全过程。

原料新鲜统一采购

活动当日,观察员一行刚抵达青浦厂区,就受到了吉祥馄饨生产部经理王晓峰的热列欢迎。在公司的会议室,王经理首先为大家介绍了吉祥馄饨的总体情况。

“众所周知,产品的好坏,关键在于原料的品质,而吉祥馄饨所有门店的食材都是统一采购、统一加工、统一储存、统一配送的。”据介绍,目前公司已与沪上多个无公害蔬菜基地开展合作,并精心挑选金锣、今麦郎等知名肉类和面粉品牌作为供货商,同时对每一批次原料进行抽检,确保食材新鲜安全。“为了保证每家店铺的产品质量,我们全部采用定单式生产模式,每天由中央厨房集中制作馄饨,当天加工,当天包制,在营业前送达各家店铺。”吉祥馄饨为此特地配备了20多辆冷藏车,从车间到门店的配送时间严格控制在6小时以内。“也就是说大家吃到的馄饨都是最新鲜的,绝不是冷冻过的食品!”

车间干净质检严格

口说无凭,眼见为实。在听取介绍后,观察员们迫不及待地走进中央厨房,一探究竟。放眼望去,数千平方米的生产车间,被依次划分为制皮、原料加工、馄饨包制等多个区域,每个区域的入口,均设置了门禁系统,进入必须刷卡,此时工人们则身穿工作服、佩戴着口罩和手套,紧张地忙碌着。

正因为吉祥馄饨如此严苛的卫生制度,观察员们只能挤在一米多宽的专用通道里,隔着玻璃窗注视车间内的工人。“他们的工作服需要每天消毒吗?”“手工包馄饨和机器



包有什么分别?”参观过程中,观察员们不时发问,王经理也一一予以解答。

逛完了生产车间,观察员们又移步楼上的产品检验室,刚好两名检测员正在对原料进行取样抽检,桌子上摆满了密密麻麻的仪器。“无论是原料进厂,还是成品出库,都必须经过这道关卡。”检测员介绍说,他们对产品和原料的检测内容多达数十项,其中最重要的瘦肉精、农药残留和氯含量,必须确保完全“达标”,才能“放行”。

欢乐互动意犹未尽

参观结束后,看到观察员们仍意犹未尽,吉祥馄饨的工作人员又给大家安排了一堂馄饨制作课。“别看馄饨小,它可是大有讲究,光是包法就有好几种!”在员工餐厅,吉祥馄饨的馄饨师傅演示了馄饨的四种基本包法,观察员们看完后,觉得不过瘾,纷纷上前自取馅料和馄饨皮,像模像样地包了起来。

馄饨包好,不尝尝味道怎么行?很快,一碗碗热腾腾的馄饨就端上了餐桌,“哇,好香啊!”“皮嫩、个大、馅多、味美,吉祥馄饨果然不一样!”观察员一边品尝,一边连连称赞。“今天真是不虚此行,感谢新民晚报的精心安排,让我们对吉祥馄饨的品牌有了更多的了解,也学到了许多关于馄饨的小知识,希望下次还能参加你们的活动!”离开时,观察员们一脸满足。
房浩

吃正宗五常新大米 打(021)52801507

申泰牌五常有机米10斤装98元、5斤装60元;按有机标准种植的10装85元、20斤装155元;同品种常规种植的10斤装65元、20斤装125元。

从选种、种植到餐桌,减去任何中间环节,只需拨打上方一个电话,苏浙沪免运费,送货上门!