

好吃周刊

B11
姑苏羊汤
B12
大峡谷之天成美味



本报副刊主编 | 总第380期 | 2015年1月8日 星期四 主编:龚建星 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



“由缘醉蟹”，取二两半的崇明清水蟹，放进水池里有至少6小时的“洗浴”，然后“上岸”扎好还需要吐水5小时，接着放入醉酒池里“消毒”5分钟以上，再投进料缸做成醉蟹。崇明堡镇上海由缘农产品专业合作社巧做的醉蟹，是农产品深加工的典范，也是提高农产品附加值的有効途径。

文/全歌 摄/南方

红泥小灶

文/西坡

“羊角”样的菜(上)

听说秋葵这个名称，是老早的事情；吃到秋葵，在八九年前；认识秋葵，不过几天而已。

老早的事，不说了；八九年前，我到余庆路一家餐馆吃饭，桌上有一碟秋葵，好像没有作任何烹饪，碧绿生青，棱角分明，仿佛一只长势规矩的尖头辣椒，模样又像羊角，旁边一位资深美食家叫了起来：“秋葵哟，秋葵！”一打听，餐馆老板娘是个日本海归，大概见多识广，懂得秋葵，把它作为餐桌上的卖点（当时的秋葵，小菜场买不到，需到专供商店进货）；至于说“认识秋葵，不过几天而已”，虽然有点夸张，倒也是实情——



一直以来，坊间盛传秋葵可降血糖，我观察了一下，发现饭局上惧糖畏甜者，看到秋葵，眼睛顿时发亮，筷头格外勤奋，尽管这道菜味道缺缺，称得上淡而无味。这自然是中了秋葵可“降糖”的毒了。前几天，在下心血来潮，想要弄清秋葵究竟有多大本事能将血糖压下去，结果大失所望，几乎没有一条可靠的信息明示它的这个效果！也就

申泰牌有机五常大米上市啦！

10斤装98元,5斤装60元,按有机标准种植的10斤装85元,20斤装155元,另有更经济实惠的同品种按照常规种植的五常大米供应。从种植到餐桌,减去了任何中间环节。

只需您一个电话(021)52801507。苏浙沪10斤起免运费送货上门。

是说,秋葵“降糖”,几乎是子虚乌有的神话故事。

无风不起浪。这个“神话”又从何而来?

有报道说,记者查证到了最早版本,认为可能的来源是这样的——几年前,台湾中国医药大学张国成教授写了一篇博客:“秋葵对糖尿病的功效”。文章写得比较克制,只说食用秋葵可以使糖尿病的症状减轻;还说,如果吃秋葵会造成腹泻,可以改用“山药”。

我又查到,2013年9月,香港导演严浩现身说法,提出用秋葵水来降糖,可取得明显的效果,而且声称此方来自古代印度。

有则微信就更煞有介事了:题目是——“原来秋葵是糖尿病克星!转发一次就可能帮到一个人”。文章是一位自称糖尿病患者写的,他说自己用了非常有效,血糖已经得到控制;而且,注射多年胰岛素的妹妹,也在秋葵的帮助下停用胰岛素了……

一切似乎都顺理成章,其中最令人放心的是,炒作秋葵,商业目的不明显。无利不起早。无利,人家干吗要炒作秋葵?

可是,专家不这么看,他们认为,胰岛素是现在能找到的降糖效果最强大的物质。秋葵既不是胰岛素,也没有证据说它能刺激胰腺分泌更多胰岛素,所以说“糖尿病克星”是不可能的。

那么,怎么理解患者自己所说的“降糖”效果?医生说,“我的一些病人,平常也在吃秋葵,并没有因此把血糖

降下来。但因为它的热量低,升血糖作用不明显,秋葵可以作为糖尿病饮食疗法中的一款菜品。”

原来如此!

秋葵和降糖关系甚少,并不意味着它对人体没有益处。其实,人们把它的“降糖”的功能过分放大,却不及其余,比如它含有果糖、牛乳糖等,这些物质对于帮助消化,治疗胃炎、胃溃疡,保护皮肤、胃黏膜等,都有较好的效果。秋葵还具有消除疲劳、迅速恢复体力等促进作用。据说,秋葵当中含有大量的钙元素(钙的吸收含量是等量牛奶的两倍),而且还含有丰富的蛋白质含量(秋葵的特殊之处是高蛋白,低热量,不会引起身体肥胖),所以,青壮年和运动员对此格外青睐是可以理解的。

有人说,秋葵有“植物伟哥”之称。也许吧,有那么一点作用。倘若秋葵真有非常明显的效果,那就没“伟哥”什么事了。难道不是这样吗?

想想,秋葵被“神话”到了什么程度!

必须承认,除去被夸大的“神奇”部分,秋葵肯定是一种人类可以食用的很好的保健蔬菜,或许人们吃不惯,或许价格不菲,或许很难被做成一道美味佳肴,然而这都不是最重要的。

秋葵,原产于非洲埃塞俄比亚。秋葵的英文称呼是Okra,被人认为是摩尔人和埃及人起的。后来阿拉伯人征服了埃及,遂流入印度。20世纪初由印度引进中国,江西、贵州、广西、广东、海南、云南、江苏、浙江、台湾、福建、湖北、湖南,乃至河北、山东等都有栽培。其中尤以江西的萍乡最为盛产。显然,秋葵更适宜在温暖的南方生长。

奇怪的是,这么好的东西,又这么早被引了进来,为何那么晚才和我们相见?想不通啊!

周一菜

文/李兴福

鲢鱼藏羊

此菜鱼羊二味,互为渗透增美,合为一鲜。

一、原料:鲜活鲢鱼一条750-800克,羊肉300-400克,干香菇3-4只,冬笋肉50克,蒜籽50克,泡红辣椒2只。调料:植物油70-80克,料酒50克,酱油40-50克,糖、盐、胡椒粉、鲜粉各适量,葱50克,姜30克,清水500克,麻油30克,郫县豆瓣辣酱50克。

二、制作方法:将鲢鱼活杀,刮去鱼鳞,冲洗后,从鲢鱼背中间批开约二寸长口,要批过到鱼肚,取出鱼内脏不用,留鱼泡。将鱼肚内冲洗干净,去掉鱼鳃、胸骨,沥干鱼肚内水分待用。羊肉切成一寸半长片,泡红辣椒去籽切成一寸长六分宽片,葱姜洗净,姜切指甲片,葱切成节。将羊肉藏入鱼肚内。锅上火烧热,用油滑锅,倒出油,锅烧旺一点,加50克油,烧成七八成熟。将鱼翻身再煎一分钟,如油不够再加油煎到鱼两面黄色,倒出。锅洗一下再将锅烧热放30克油,将蒜籽姜块下油锅煸出香味,再把冬笋片、香菇片下锅,鱼放在上面,加料酒、酱油烧



开,放清水500克,盖上大火烧开,改中小火烧。约30分钟看一下汤汁,拿一根筷子从鱼头上戳一下,如爽快地下去,说明鱼要好了;如硬硬的,说明不到位,再用小火焖烧10分钟,加糖、鲜粉、胡椒粉收汁,见锅内汤汁将收干时,改用小火用手不断地转动锅子,防止粘锅,放葱节、姜片再淋上30克麻油,起锅装长腰盆即成上席。

三、特点:色泽金红,整条鱼完美,鱼肉鲜嫩,羊肉酥软腴美,汤汁醇浓,辣中有咸有甜,甜中有鲜,堪称冬季佳肴,有滋补功能。

此菜是上海何派川菜厨师从名厨钱镠的“羊方藏鱼”改变而来,是一道传统名菜。相传帝尧时代的名厨钱镠受封大彭氏国(封地即今日的徐州),因“好和滋味”,民间称为彭祖。改变后的鲢鱼藏羊,成为川菜中的家常菜。

友情提示:鱼不要太大,因为家里没有这么大的锅烧,过大盆有困难。羊肉买肥瘦的,不要皮;烧时汤水要淹没鱼背。