

独门功夫

庄行的羊肉烧酒

文 / 高明昌

时间到了今天,“到庄行吃羊肉烧酒去”,已经成为“到奉贤,去休闲”的最强劲的理由。这项活动,或者说这个体验,已经成为市民享受美食的时尚。许多吃过羊肉烧酒的人一开春就开始相互联系了:问,今年哪天去庄行?这些人把吃羊肉烧酒当做了聚拢朋友的纽带了;那些至今还没有吃过羊肉烧酒的人,心动了,暗想着约三五知己去庄行跑一次,他们也想耍个愉快的话头。时下,“羊肉烧酒,我吃过了,吃了好几次,吃得很开心”的自白中气十足。大家心里都明白:吃了羊肉烧酒,有时就等于自己就拥有了时尚,拥有了文化,也拥有了历史。

吃羊肉烧酒是蛮辛苦的。为什么?很简单,因为要起个大早的。那天去时,有的朋友凌晨就起床了,起床后拿起电话传话,给朋友叫早,再拍定时间。因为要赶路程的,近的要驱车几里,远的甚至几十里、百里。这很正常,不辛苦付出的感觉是无味的,吃羊肉烧酒也一样。即使你赶早了,也不一定算最早人。你来到了潘垫羊肉广场,近万平方米的大型停车场早就停满了车子,人头攒动,人声鼎沸,所有的排档、所有的大圆桌、所有的八仙桌,边上都立满了人,坐满了人,真正的宾客如云。已经开席了:有些人已经光着上身,壮实的背上汗珠在滑落,嘴里直呼“爽”字;还有的桌头,举杯欢盏,吆五喝六,声震旁桌,招来了无数的看客。所有的客人,也不管性别,认识的与不认识的,看见了就相互点个头,问个话,也有鼓劲的,大家在短时间内都成了一家人。看着就知道,吃羊肉烧酒,其实是在享受一种集市的气氛。在那里,人无高贵与卑微之分,所有的人都可以无忧无虑,都可以无拘无束。

吃羊肉烧酒是“民以食为天”的一个集体化的行为,但“民食”一定以“安为先”的。庄行的羊肉烧酒自是十分安全,而且也很健康。健康是自然的赋予,自然的表现决定了羊肉的品位。庄行啊,四季分明,雨水特别多,河流特别多,因而草茂花盛。这些花草里有几十种是属于中草药材的,羊行走在雨露的草花中,啃吃了这些草花,自然会吸收天地精华,这是庄行羊肉好吃的一个门道。同理,人在羊肉烧酒的品尝中既开了心又滋补了身体。庄行羊肉的好吃还与庄行羊肉宰杀时的重量时节有关。农人宰羊,看两头,一是羊的年头与岁数。一般说,羊长一颗牙后为最佳宰杀时段,那时的羊都在30公斤偏上一点,这是烹煮的最佳分量。二是节气,一定要农历进入小暑为宜,三伏天则最佳。从这个意义谈及,美味的羊肉也是老天时令的赐予。羊肉烧酒好吃,与烧煮关系极大,你可以在吃喝的空隙里,看看农家人灶头:一座传统的农家四眼灶上,四个大锅都冒着热气,这时羊肉已经炖焖了近两个小时,其间不可随意揭锅的。炖焖需要水,需要料,更需要火,你来到灶间,看看柴禾就知道,所有的柴禾都是以竹片为主,有的则是劈开的大小差不多的木块、木片,用这样的柴禾烧火,火头可以做到两点:一是特别的匀,二是特别的旺,这也与好吃有关系。

从取材到烧煮,庄行羊肉的制作工艺始终是本土的,始终是生态的,而且也很人性的,这也是庄行羊肉烧酒的特点。这是人文吃法,是应该的,大家想吃羊肉烧酒,每个人各有各的吃法,因为每个人各有各的想法,也因为每个人各有各的身体状况,所以,要求两样,吃什么两样,吃法也两样,这些都是正常的事,但庄行的羊肉烧酒可以在现时现场里做到:你喜欢什么就挑什么就吃什么。想要喝口汤就喝汤浓汁白、香气扑鼻的羊头汤。喝了这个汤,胜服十帖膏方,虽说是“据说”,但养生功效确实存在;想补一下自己元气的,就吃皮酥、肉嫩、味鲜的热气白切羊肉;想自己润肺,提气,养神的,就吃嫩、脆、香的羊脚爪、羊尾巴;想补肝、明目、益肾的,你就吃羊肝、羊肺、羊肚、羊肾。想一样不落吃地,就干脆吃个全羊,或者吃个羊杂;想吃白切,想吃红烧,只要你想,只要你开口说,要什么有什么,而且不消几分钟就给你端上来,送到你桌前,放到你眼前。保你想到就看到,看到就吃到。



与业内高手面对面

听“蟹王”说蟹的故事

文 / 杨忠明

上世纪八十年代,上海小菜场里常常看到一种来自浙江舟山的海蟹,重1到2两,壳色灰褐,名曰:“沙蟹”,有的还是活的,价格便宜,深受沪上煮妇青睐。沙蟹肉虽不多,油炒后嚼嚼味道还是蛮鲜美的。后来这种蟹消失得无影无踪,到什么地方去了呢?最近遇到“蟹王”陈卫平先生,他告诉我其中的秘密。喔!原来这些不起眼的沙蟹,都被蟹肉出口企业收购去派大用场啦!

陈卫平先生,山东莱州人,经营海产冻品数十年,有人称他“蟹王”。对于螃蟹研究很深的陈卫平说,渤海湾的三山岛盛产全国最好吃的海螃蟹,他是吃这里的海蟹长大的。春天梭子蟹一个一斤半重,红膏满肚;秋天的蟹壮实,肉肥鲜美,肉质口感与中国沿海其他地方产的不一样。

他说,海蟹与水温有着很大的关系,海水越凉,蟹、鱼、虾越好吃。俄罗斯的海参崴、美国的阿拉斯加、日本的海蟹肉最肥美。北欧的三文鱼、金枪鱼,红色的鱼肉里有一块块白色的是脂肪,吃到嘴里有含化感,就是深海鱼油,对心血管有保健作用……

“蟹”是个很厉害的家伙,横行霸道,张牙舞爪,一切东西靠不了它的边。陈卫平说,三则故事说明蟹的厉害:一是某年秋天他在山东海边开会,海蟹造成1800人集体中毒,原来那些熟蟹放在室外,受到雾水污染跟蟹的某种物质结合产生毒素。二是有人发现加

工蟹肉的水流进养鸭塘,这个水域里的鸭子不生蛋或只生软壳蛋。三是长江边发生海难事故,潜水员下到海底常常看到一大堆海蟹围着的地方,赶走海蟹后,那里一定有遇难的船员。

上世纪九十年代初,陈卫平经销梭子蟹、三点蟹、沙蟹。三点蟹、梭子蟹加工切蟹,大量出口到韩国,用辣椒酱拌的生螃蟹肉酱,是当时的时尚美食。

陈卫平还跟水产研究所一起研究出拆蟹肉的专用工具,把舟山的沙蟹加工成蟹肉每年一万吨出口到日本北海道“八户制罐”。蟹肉分蟹身肉、脚肉、腿肉、螯肉。最后剩下的蟹的节节骨骨缝隙里的蟹肉也不放过,百分之百用机器取出。人们研发出用蟹肉做的汉堡、丸子、春卷、烧卖、汤圆、蟹肉冻等美食。用沙蟹肉加干贝肉制作成的“XO”酱。上海、东南亚各大超市都有卖,一年的业务量是一千万美金!我国台湾百年老店“杜小月”、三星旗下的“FF食品”、马来西亚的“FI-GO”等公司都是与陈卫平合作的商业伙伴。

剥完蟹肉,剩下的沙蟹壳堆得像山一样,一斤壳出售1.30元,可以深加工成为介壳素,它是用于医药手术、制药、高档纺织品、美容品,肥皂、牙膏等的原料。蟹浑身都是宝,一点也不浪费。

陈卫平喜欢吃厦门同安的肉蟹,他说同安肉蟹非常美味,一刀切开,加盐、酒、姜末、

蛋黄,文火慢慢煎至蟹壳呈红色。煎蟹的火候很重要,太大太小都不行,要煎到蟹壳油光发亮,颜色大红,这时候蟹肉香气腾腾,是大饱口福的良辰美时啦!

青蟹出在南非、泰国,雪蟹主产美国阿拉斯加、加拿大、澳大利亚,南极洲也有分布,皇帝蟹是海鲜中的上品,甲壳较为坚硬,呈红白色,蟹足粗壮,钳指黑色,产于澳大利亚塔斯马尼亚岛,是现存蟹类中体重最大的一种,多膏多肉,蟹肉结实,爽口无比。很多人分不清帝王蟹和皇帝蟹。其实“帝王蟹”是堪察加拟石蟹,而“皇帝蟹”产于澳洲,属于十足目,两者不可混淆。吃帝王蟹要用电锯把脚锯开,食用时先用酒精灯喷一下,固定后切生蟹片,入口有橙子的粒粒感觉,细腻,其鲜无比!

陈卫平为了考察蟹的资源,曾跑到美国阿拉斯加、俄罗斯海参崴、马来西亚、日本、缅甸、北欧、非洲、南美洲等地。他为了看看南太平洋诸岛分布在海边附近的热带树林中的椰子蟹,他特地到澳大利亚管辖的“圣诞岛”乘小型飞机到岛上,晚上请当地朋友带路,带上手电筒来到海边椰子树旁守候。那个场面壮观啊!月光下海涛声里看见密密麻麻的红色椰子蟹爬到椰子树上,靠的是两只强壮有力的巨螯,它用强壮的双螯剥开坚硬的椰子壳,吃其中的椰子果肉。当地人让他尝尝椰子蟹肉,其实也只是平平常常的味道。

水果这样煮不但好吃更胜过药!

【热蒸的柚子】清火、化痰、祛肠中恶气



柚子是秋季成熟的水果,有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。柚子还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能促进食欲、治疗消化不良等症,理气散结,可促进伤口愈合,对败血症等有良好的辅助疗效。容易上火的人,吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

蒸食方法:鲜柚留皮去核,隔水蒸后加蜜糖食用。

【带皮的苹果】蒸吃止泻、排毒、易消化

苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后,不仅能吸收细菌和毒素,而且还有收敛、止泻的功效,并且更易消化。

蒸食方法:将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟即可,稍稍冷却后,即可食用。

【红枣更要蒸着吃】

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中维生素C的含量在果品中名列前茅,有“维生素王”之美称。干枣表皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃,鲜枣更不宜多吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。

蒸食方法:对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。一般体质的人可以把红枣和山药一起炖服。将红枣对半切开,山药切丁,两者加凉水隔水蒸,水开后,慢火蒸20分钟即可。

【肉桂红酒煮苹果】

功效:平安果加点红酒煮开,再配上养心安神,滋阴润燥的鲜百合和温肾补肾。

食材:苹果1个、红酒300ml、百合半个、

青柠1片、肉桂粉适量、冰糖适量。

做法:

- 1.青柠切片,泡在凉水中。
- 2.百合洗净剥成片。
- 3.苹果一个,去皮去核后切成八瓣,迅速放进泡有青柠的凉水中。
- 4.炖锅中加入红酒,依个人口味加入适量肉桂粉和冰糖。
- 5.大火煮开后加入苹果和百合。
- 6.用中火炖煮15分钟后关火,等苹果在红酒中浸泡2个小时后即可食用,祛寒去痛的肉桂,既可以讨个好彩头,又可以美容养颜抗衰老,还能缓解生理期的疼痛。

【荔枝马蹄火龙果汁糖水】

功效:单独吃荔枝容易上火,可用荔枝来煲糖水却是清火祛燥。加入马蹄煲出来的糖水清甜好喝,再淋入桃红色的火龙果汁,颜色实在是惊艳。

食材:马蹄250g、荔枝300g、火龙果100g、冰糖适量。

做法:

- 1.荔枝、马蹄、红肉火龙果、冰糖备好。
- 2.荔枝剥去外皮去核,清洗干净,马蹄洗净去皮切成小块状备用。
- 3.红肉火龙果去皮取汁备用。
- 4.锅中放入冷水,将处理好的荔枝和马蹄放入锅中。
- 5.大火烧开后用勺子勺去浮沫,改小火炖煮20分钟。
- 6.放入冰糖再炖煮5分钟。
- 7.糖水放凉后,将火龙果汁倒入杯中放入冰箱冷藏两小时即可开吃。



新民好吃微信号
更多内容请关注
新民好吃微信号

中国养生酒发展战略高峰论坛在沪举行

6月23日,由贵州茅台酒厂(集团)白金酒有限责任公司主办,中国保健协会、中国酒业协会指导的2015中国健康养生酒发展战略高峰论坛在上海隆重召开,中国保健协会副理事长贾亚光,中国酒业协会市场专业委员会理事长、《中国酒业》杂志总编李言冰,中国保健协会市场专业委员会理事长张大超、北京盛初咨询公司总经理柴俊及来自全国各地的养生酒专家、企业负责人出席了论坛。

论坛旨在全面探讨中国健康养生酒的市场定位,寻找国家大力弘扬传统文化背景下健康养生酒的发展契机,推广健康养生酒的营养与保健价值,为中国健康养生酒企业找到更好的发展机会和路径。

会上,贾亚光分析了中国健康产业的发展现状和市场前景;李言冰通过中国酒业2015年1-4月份的发展数据,分析出健康养生酒是中国酒业增长最快的品类,发展速度快,增长空间大;张大超从构建行业标准的角度,分析了目前养生酒发展存在的问题和契机;柴俊从市场发展的角度入手,希望健康养生酒根据需求的升级,推动消费升级,并满足个性化消费需求,推出养生定制;茅台集团白金酒公司董事、执行总裁陈宁详细阐述了茅台集团的健康养生酒发展策略和阶段性成果,希望通过整合全国各种健康养生资源,实现与茅台酱香酒的结合,打造出更多适应市场需求的养生酒产品,共同推动健康养生酒产业的发展。